

史蒂芬·科維的智慧

The Wisdom of Stephen Covey

溫明麗

台灣首府大學講座教授

溫明麗 (2017)。史蒂芬·科維的智慧。教育脈動，12。取自

<http://pulse.naer.edu.tw/Home/Content/f039939f-dec1-46f2-9269-ab89e349d473?insId=bb2b5b43-ad74-4de9-b928-7bab2e387906>

成功者具有做失敗者不願意做之事的習慣。~史蒂芬·科維

The successful person has the habit of doing the things failures don' t like to do. ~ Covey, 1989, p. 148

成功既非偶然，亦非天上掉餡餅，每位成功者均有其所以成功必須具備的要件，此要件可能是秉賦和人格特質，也可能是思維和習慣：秉賦與思想需要開展，人格特質與習慣則需要不斷養成；思維與習慣融為一體即為知與行的結合。析言之，成功是個人或社群「有意」為之。「有意」不僅僅是心中的意志和意願，更需要在思維和行動上展現出不屈不撓、勇往直前、主動積極等孜孜矻矻和鍥而不捨的勇敢、堅毅和智慧。基於此理念，成功的先決要件和其外顯表徵就是「改變」，而改變的行動力和方向就是融會了自主、勇敢、堅毅和智慧的積極正向價值觀。

對成功人士的行為和思維進行系列探討的美國管理學大師Stephen Covey (1932-2012)，曾在其暢銷書之一的《高效能人士的七個習慣》(The 7 habits of highly effective people)中強調，個人行為的改變是個人自由意志的抉擇(Covey, 1989)。此意志的抉擇除了自主的意志和信念外，更是一種智慧與承擔的勇氣與堅毅精神的展現。再者，該書更詳細的歸納出成功人士大都具有的七大習慣，包括主動積極(Be Proactive)、以終為始(Begin with the End in Mind)、要事第一(Put First Things First)、雙贏思維(Think Win/Win)、知彼解己(Seek First to Understand, Then to Be Understood)、綜效統合(Synergize)及不斷更新(Sharpen the Saw)等精神信念、思維方式、行動習慣等特質(Covey, 1989)。主動積極、以終為始、和要事第一是個人的行為和習慣，相對的，雙贏思維、知彼解己、及綜效統合則屬於社會生活層面的要件和習慣；至於不斷更新則為終身學習的代名詞。

質言之，Covey (1989)從整體(holistic)、統觀的觀點，分析成功者面對與解決其個人所遭遇的問題，並彰

顯人之公正、誠信、服務與人類尊嚴等智慧的七大習慣，也說明一個人的成功除了自我的因素以外，亦需要他人的協助，並需要養成終身學習的習慣和能力。

Covey是美國管理學大師，出生於美國西部猶他州之首府—鹽湖城（Salt Lake City, Utah）。Covey全家均為摩門教徒，其育有9名子女和49名孫兒孫女。他首先於猶他大學（University of Utah）獲得工商管理學院科學學士學位（Bachelor of Science）。繼之，他在哈佛大學取得管理學碩士（MBA）；然後，他又回到其居住地—猶他州，一所由摩門教所創辦的楊百翰大學（Brigham Young University）取得宗教教育學博士（Doctor of Religious Education），並於該校任教職，亦曾擔任該校校長助理，後來又轉任猶他大學管理學院任職（Wikipedia, the free encyclopedia, 2017）。

Covey的思想深受奧地利管理學大師—Peter Drucker（1909-2005）的影響，除了受到人的影響之外，摩門教對Covey一生及其思想的影響更大，此與其全家均為摩門教徒有關，宗教對其影響除了生活之外，從其就讀和服務的學校亦可見一斑。

1989年，Covey（Covey, 1989）的暢銷書—《高效能人士的七個習慣》問世，銷售量超過兩千萬本。此外，他亦分別於2004年為因應21世紀的社會變革，出版《第8個習慣：從成功到卓越》（The 8th habit: From effectiveness to greatness）一書，以補足《高效能人士的七個習慣》一書內容之不足；2008年，他又為了在學校中推動其高效能人士的七大習慣，遂出版《自我領導力—世上的教師與家長如何激發孩子卓越》（The leader in me—How schools and parents around the world are inspiring greatness）一書，期望發展出一套完善的品格及生活知能的教育系統，以提供學校經營時，作為培養學生成為未來社會棟樑的參照。由此可見，Covey認定品格是生活知能的一環，更是成功人士不可或缺的「素養」，而其歸納出的七大習慣亦屬品格的範疇。

反觀資訊科技急遽發展的社會，人類對知能的渴求更甚於對品格或道德的關注，社會如此，教育亦如此。相對的，Covey（1989）視品格為成功不可或缺的要件，且強調品格必須於生活中展現出來，此亦可從其七大習慣的內容中看出，成功的習慣除了稟賦之外，就是內在價值觀彰顯於外的行為和行動的綜合體。析言之，成功者的習慣涵蓋個人自主性自律和社會性互動溝通兩大層面，此兩方面的習慣均與品格息息相關，且陶塑或強化此兩層面的習慣均需要「終身學習」（個人）和「永續發展」（社會）。終身學習和永續發展不僅意指個人自我認同的加深、加廣，更是自我的不斷提升，也是社會永續發展不可或缺的歷程與結果。可見，Covey認為，自我提升與社會良性互動乃個人追求幸福生活及促進社會發展環環相扣的要件，也是成功人生中個人對社會責無旁貸的承擔。在全球化的趨勢下，對社會的承擔可延伸為全球公民的道德責任。

人生不會只存在直道，也會有坎坷和彎道，一旦遭遇坎坷或彎道時，該如何自處？又該如何因應？該以何種態度面對逆境？如何轉逆境為機運？若無法化逆境為機運，則人生難以超越困境，成功也就如瓊樓玉宇，遙不可及。此猶如俗云：沒有崖石的阻礙，激不起美麗的浪花般。因此，成功者除了應具備豐富的生活與職場的工作與團體生活的能力外，更需要滋潤自我內在無聲的力量（inner power）。此無聲的力量即指人的思考模式（the way of thinking）、思維心態（mindset）和內在隱而不顯的價值觀（value system）。大抵言之，無論個人的成長或社會層面的改變，均起於內在的動心起念，此動心起念即思維模式、思考心態和內在價值觀的能動性，故也「引導」並「牽制」人的抉擇與行為模式。

有鑑於此，Covey（1989）強調，每個人的改變最根本的作法是從內在打開心門（Each of us guards a gate of change that can be opened only from the inside.）。此意味著，內在的思維或心靈運作乃觸動個人改變的鎖鑰，只有開啟此心靈鎖鑰，方能擴增人的視野、重塑人的思維模式，並重建人的價值體系。可見，人生或社會危機

最大的敵人是自我的信念和德行的修為：信念和德行分別代表人的內在價值體系和外在的行為模式。因此，若人的內在價值體系欠缺主動積極、客觀進取的正向信念或思維模式，則其行為亦難以處變不驚，更遑論愈挫愈奮。

正向信念即為正念。正念緣於幫助個人舒壓，以促進並確保身心健全發展。正念的內涵包括深入自我理解或察覺、專注、感興趣、熱情（熱愛）、活在體驗中與價值內化、做自己、沈靜（靜心禪坐）及轉化等內涵（Kabat-Zinn, 1994；2003；2006；2010）。可見，正念教育除了修身、律己外，也與人際互動、尊重他人、相互關懷和服務奉獻的社會生活世界息息相關。就此言之，正念教育與修己安人和內聖外王的中國哲學思想並無二致，均是修身齊家、為人處事的基本，更是教育亙古不變的本質。

Jon Kabat-Zinn（1944-）（1994）透過「正念舒壓」（Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR）的概念，推出一系列的作品，並進行巡迴講演，以協助眾人追尋幸福人生和和諧社會，可見正念亦具有療癒之功（胡君梅、黃小萍（譯），2013）。此外，Kabat-Zinn（2016）也強調：「正念」不是一種技術，也不只是策略、戰術或方法。正念雖有不同的技巧或方法以轉念或化解人生或社會危機，但正念所關注的是人如何過幸福生活。

由上可知，Covey推動的「成功人生」和Kabat-Zinn呼籲以正念構建幸福人生，兩者的觀點雖存在些許差異，但其境界仍大同小異，因為無論成功或幸福均可能因人而異，定義成功與幸福的規準或有某種程度的普遍性，但尚難確立成功或幸福存在絕對的普遍性，且無論成功或幸福的定義、內涵和認定，也會隨著人心智能力的成熟、修為的提升或社會文化發展的因素而有所變動。然而，可以確定的是，正念和生活密切結合，旨在幫助人回歸自然、真實、淡定與清靜的幸福人生。總之，正念教育除了指引學生具備正面思考的能力和積極正向的價值觀外，更能因為具備正念思考與正念價值，而使人更為積極、樂觀和陽光，因而也更有活力和動力，迎接挑戰和困境，進而促使生活更臻圓滿與幸福。

綜上所述，Kabat-Zinn提出正念的概念，Covey則彙整成功人士的習慣，兩者均旨在促使人類的生活更美好（good life）或更幸福（happiness），使社會發展也更為繁榮、更加和諧。個人認為，正念既是一種能力，也是一種習慣。正念教育旨在培養學生具備檢討過去、策勵未來之能力，尤其發展出來一套完整的品格及生活知能的價值系統，俾讓生活可以不必然平順，卻必須活出意義和價值，至少人必須活出自我的獨特性。如此，方不至於到生命終結前方悔恨或感慨「自己並未真正活過」。

2004年，Covey有鑑於未來人類生活和社會的複雜、未定與混沌的現象，亦意識到強化個人生命意義的重要性，遂又增列了「聽取/喚醒良心聲音」（Find your voice and inspire others to find theirs）的習慣，期促使生活能從「美好」邁向「更順利圓熟」（greatness）。「聽取/喚醒良心聲音」的習慣直指人內在的意識和信念，是對自我價值體系的不斷檢視和修正。人即基於此價值體系的不斷自我檢視和修正，信念和德行乃因而更臻圓熟。由此可推，成功者的習慣亦有助於強大正念的活動力，並進而影響人對逆境的正面迎戰和積極應對，也因而增強營造成功人生的可能性。

內在的意識和信念乃個人先天的人格特質和外環境不斷互動的同化與調整過程，此過程即為學習和成長的歷程。簡言之，學習乃從生命中汲取精華或去蕪存菁，於此學習與成長過程中，他人或外在客體乃為自我覺知與自我反省提供「鏡像」的參照，人即藉此參照和個人的人格特質，進行價值體系與行為的不斷調整、修正，乃臻於成熟。一言以蔽之，此轉變與成長的歷程即為人類生命的淬鍊。可見，生命教育除了幫助學生建立成功的人生外，也需要促使學生的生活能彰顯其自我存在的意義和獨特的價值。

析言之，生命的意義和價值必須自我承擔，因此，無論正念教育或成功習慣的養成，均必須在本質上具有溫

度，在實質上能強化學生的內在自我，幫助學生因為身心的自我認同、自我覺知與自信，能同理的對待他人、尊重他人，關懷他人，進而和他人「同在」（being），培養生命共同體的人際情懷，並承擔世界公民的責任。也唯有如此，方能稱得上是真正成功的人，也方是幸福人生的真諦。

把正念帶進教室或融入教學，並非要求每位教師均必須成為心理治療師或社工師，而是提醒教師應該「用心」體會學生內在自我的吶喊和需求。猶如Kabat-Zinn（2016）所言，人生必須不斷提升文化曲線，讓身體、心理、人際關係等都更加完整和圓柔，尤其當面對人生的起起落落時，我們都必須設法讓內心保持平靜、明淨，並降低孤立感，強化自信心，彰顯毅力、勇氣和智慧。而此正是需要內在的正念去創造一個自我覺察的環境，又能善用我們的想像力和創造力，以正念去體驗人生，期能因為激起熱愛生命的火花，而邁向幸福，且形構成功的人生。此觀點與Covey（1989）所指陳的觀點若合符節：即每個人都有自我意識、良知、獨立意志和創造性想像力四大秉賦，故每個人都應善用此四大稟賦，去回應人生的方方面面，方為成就成功人士的正道，也方不辜負我們的稟賦。

試想：生活中遭遇困難或不順利的挑戰時，何以有人能熱愛工作、熱愛生命，有人卻總是怨天尤人或放棄、消極？一般言之，能熱愛生活的人大都熱愛其生命與工作，而其所以能熱愛生命，乃因為能自我覺察、主動思考、積極行動，甚至能習慣於從覺察、思考與行動之中，強化內在心靈與提升其修為，讓自己的心智與行為習慣不斷精進與成長，盡力讓自己能成為充滿理性、胸懷情性，又能勇於面對問題與人生挑戰者。此即以正念面對問題與挑戰，並能妥善處理人際關係、掌握時間、分辨輕重緩急與優先次序，又能活在當下，活出自信、熱誠、真實與清靜，且在人生旅程中亦善於規劃、時時自省，樂於終身學習，又能積極主動，勇於承擔和負責，遂能在充滿競爭且變化迅速的社會中，營造有效率又快樂之兼具理情的理想人生。

參考文獻

胡君梅、黃小萍（譯）（2013）。Jon Kabat-Zinn Ph. D.著。正念療癒力：八週找回平靜、

自信與智慧的自己（Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.）。新北市：野人文化。

Covey, Stephen R. (1989). *The 7 habits of highly effective people*. New York, NY: Simon & Schuster.

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York, NY: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2010). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306.

Kabat-Zinn, J. (2016). *The role of mindfulness in education*. Retrieved from <http://www.seelandmonastery.com/mindful/?p=1060>

Wikipedia, the free encyclopedia (2017). *Stephen Covey*. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Stephen_Covey