

(1) SEL與7個習慣的對應關係

SEL 五大面向	對應的習慣	概念說明
自我覺察 (Self-Awareness)	習慣 1、2、7	做好情緒管理, 決定自己的天氣。 懂得區辨「影響圈 vs 關注圈」, 為自己的選擇負責。 認識選擇與價值觀(H1)、定義使命與目標(H2)、反思身心狀態(H7)。
自我管理 (Self-Management)	習慣 1、2、3、7	清楚定義自己生命的願景與目標, 專注於最優先的「要事」, 並能不斷更新。 基於價值觀的回應(H1)、優先排序/規劃/執行(H3)、自我更新/壓力管理(H7)。
社會覺察 (Social Awareness)	習慣 4、5、6	珍視差異, 理解、欣賞並尊重不同的文化、社會規範。 練習換位思考, 展現同理心與關懷。 尋求相互理解(H4)、同理心傾聽/換位思考(H5)、珍視差異(H6)。
人際關係技巧 (Relationship Skills)	習慣 4、5、6	在人際關係中平衡體諒與勇氣, 建造關係雙贏。應用高效能的問題解決能力與人合作, 發展創新、有效的解決方案。 建立信任/互利雙贏(H4)、有效溝通/同理心(H5)、協作/統合綜效(H6))。
負責任的決定 (Responsible Decision-Making)	習慣 1-7	具備己立立人、己達達人的思維與胸懷, 統合7個高效能的習慣, 綜合考量各種利益關係, 解決問題、邁向目標, 並承擔責任。 基於原則的選擇(H1)、決策與願景/價值觀一致(H2)、行動優先級(H3)、考量互利雙贏(H4)、基於理解的明智選擇(H5)。