

# 如何成为一名优秀的领导者

## 我们的工具包

易读版



Women  
With  
Disabilities  
Australia  
(WWDA)

Chinese (Simplified) | 简体中文



# 如何使用本工具包



澳大利亚残障妇女组织 (WWDA) 创建了这个工具包。

本工具包中的“我们”一词指的是 WWDA。



我们是一家为澳大利亚残障妇女和女孩提供援助的组织。



我们还为澳大利亚**多元性别认同**的残障人士提供援助。

多元性别认同人士是指那些觉得自己不符合“男性”或“女性”概念的人。



我们以通俗易懂的方式编写了本工具包的内容。

我们会借助图片来解释一些概念。

# 粗体

## 非粗体

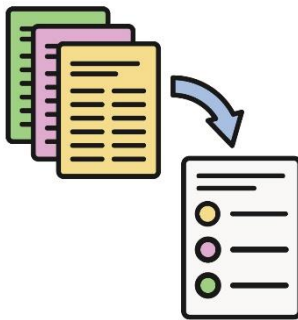
对于一些重要的文字，我们会用**粗体**表示。

也就是说笔画更粗、颜色更深。



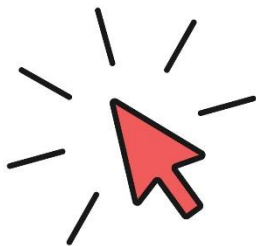
我们会解释这些词汇的意思。

第 **46** 页上列出了词汇表。



本工具包是另一个工具包的易读摘要。

这意味着本工具包只包含最重要的信息。



你可以在我们的网站上找到另一个工具包。

[www.wwda.org.au/lead-toolkit/](http://www.wwda.org.au/lead-toolkit/)



在这个工具包中，我们会讨论一些可能会让你不高兴的事情。

你可以从你信赖的人那里寻求支持。



你也可以让他人来帮助你阅读本工具包的内容。

朋友、家人或支持人员也许能够帮助你。



你不必在阅读本工具包内容的同时进行所有活动。

你可以慢慢来。

# 本工具包里有什么内容?

关于我们的工具包	6
什么是领导者?	8
你可以培养哪些技能来成为优秀领导者	9
你可以遵守哪些原则来成为优秀的领导者	13
原则 1: 改变对“领导者应该怎么领导”的看法	15
原则 2: 重视差异和各种经历	20
原则 3: 不考虑我们的意见 就不是为了我们	24
原则 4: 鼓励和 支持他人	29
原则 5: 关爱你自己和你的社区	33
你能够获得的支持	38
词汇表	46
联系我们	49

# 关于我们的工具包



澳大利亚的领导者中的残障人士不多。



但残障人士可以成为优秀的领导者。



他们与非残障人士同样拥有担任领导者的**权利**。



权利是指他人在对待你时必须遵守以下规则：

- 公正
- 平等。



我们创建了一个工具包来支持更多残障女性、残障女孩以及性别多元化的残障人士成为优秀的领导者。

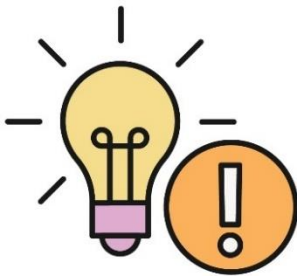
在我们的工具包中，我们会说明：



- 什么是领导者



- 你可以培养哪些技能来成为优秀领导者



- 你可以遵守哪些**原则**来成为优秀的领导者。

原则是我们应该时刻思考的重要想法。



我们还解释了你可以在哪里获得支持。



我们与残障女性、残障女孩和性别认同多元化的残障人士合作创建了这个工具包。

# 什么是领导者？

领导者是指：



- 坚守自己信念的人



- 指导和支持他人的人。



任何人都可以成为领导者。

例如：



- 家人或朋友



- 你的老师或社区里的其他人。



# 你可以培养哪些技能来成为优秀领导者

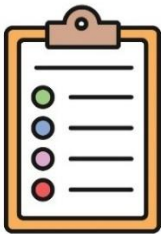


你可以培养各种技能来成为优秀领导者。



如果你还没有掌握以下所有技能也没关系。

这些技能包括：



- 能够制定计划来实现你的目标



- 能够考虑到情况的不同方面



- 能够帮助人们了解自己的优势。

这些技能还包括：



- 能够倾听别人的想法和意见



- 能够与他人建立信任



- 能够与其他人清晰地沟通。



你可以通过各种不同方式进行交流。

比如使用手语。

这些技能还包括：



- 能够承认自己的错误



- 能够诚实地承认自己的信念，并据理力争



- 能够接受变化



- 能够坦诚对待他人，并表达自己的感受

- 能够有**自信**。

当你自信的时候，你会：



- 相信自己
- 知道你能做什么
- 敢于尝试新事物。

这些技能还包括：



- 能够在困难时期变得坚强



- 能够关爱他人



- 能够鼓励他人

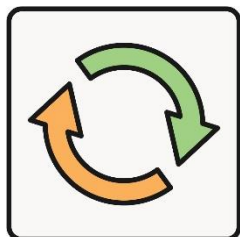


- 能够帮助大家解决问题。

# 你可以遵守哪些原则来成为优秀的领导者



要成为一名优秀的领导者，你应该遵守 5 项原则。



**1.** 改变对“领导者应该怎么领导”的看法。



**2.** 重视差异和各种经历。



**3.** 不考虑我们的意见就不是为了我们。



**4.** 鼓励和支持他人。



**5.** 关爱你自己和你的社区。

我们会在接下来的内容里解释这些原则。



我们还安排了活动来帮助你练习每一项原则。



你将需要纸和圆珠笔或铅笔来完成这些活动。

你可以：

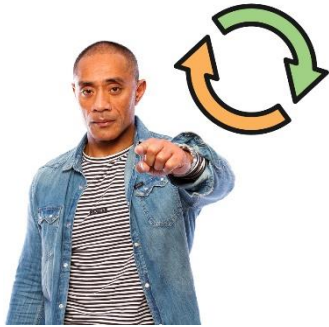
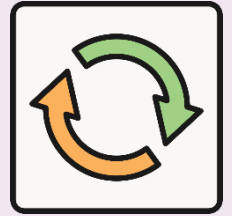


- 自己一个人完成这些活动



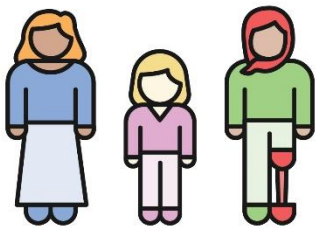
- 和其他人一起完成这些活动。

# 原则 1：改变对“领导者应该怎么领导”的看法



我们希望改变这些有关怎么领导的看法：

- 领导者告诉下属该做什么
- 领导者控制一切。



优秀的领导者了解每个人的不同之处。

这包括以下方面的不同：



- 背景
- 经历
- 想法、感受和信仰。



优秀的领导者还懂得为什么与不同的人合作才能使自己的团队更加强大。

## 活动 1：写下你作为领导者的经历



这项活动可以帮助你思考自己在哪些时候曾是一名领导者。



在另一张纸上尽可能详细地写下答案。



例如，你可以写：

“当我指导他人如何发挥自己的优势时，  
我就是一名领导者。”



当我向人们传授.....时，我就是一名领导者。





当我挑战.....观点时，我就是一名领导者。



当我通过以.....方式支持他人时，我就是一名领导者。



当我通过.....方式表扬成就时，我就是一名领导者。



当我分享.....时，我就是一名领导者。



当我帮助他人就.....事情据理力争时，我就是一名领导者。



当我告诉大家.....时，我就是一名领导者。



我是一名领导者，是因为我擅长.....



我是一名领导者，是因为我的优势是.....

## 活动 2：了解你的技能



这项活动可以帮助你了解自己的领导技能。

你可以在第 9 页上找到成为优秀领导者所需的各种技能。



从那里找到你以前使用过的技能，并写下用到这些技能的例子。



如果不是每个技能都能举出例子也没关系。



这可以帮助你了解需要培养哪些技能。

## 原则 2：重视差异和各种经历



当你**重视**一件事时，你会认为这件事很重要。



优秀的领导者会重视人们之间的差异。



这包括人们在自己生活中的不同经历。

## 活动 1：分享你的人生经历

这个活动可以帮助你更深入地了解：



- 你自己



- 其他人。

你可以用任何自己喜欢的方式讲述你的经历。



例如，你可以：

- 写一个短篇故事
- 通过绘画或使用照片来制作一张图片
- 制作一个短视频。



我们在下面写了一些问题来帮助你讲述自己的经历。



你的生活中发生过哪些美好的事情？

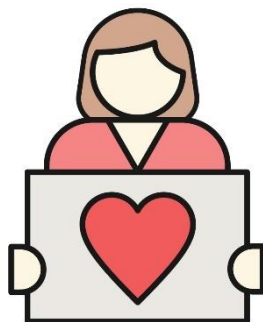


你的生活中发生过哪些困难的事情？



你生活中有哪些重要的人？

他们为什么重要？



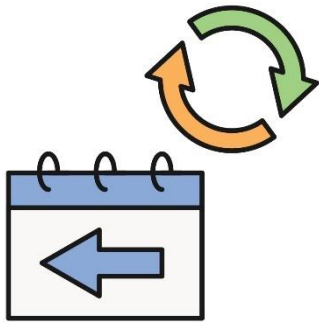
你喜欢什么？

这个爱好如何改变了你的生活？

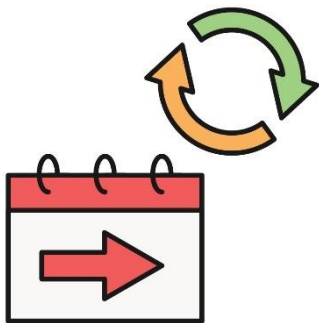


你取得过的最伟大的成就是什么？

你最自豪的是什么？



你现在的的生活与以前的生活有什么不同？



你的生活在未来会有什么不同？

你将如何实现这一目标？

# 原则 3：不考虑我们的意见 就不是为了我们



优秀的领导者支持并鼓励每个人对影响他们的决定发表意见。



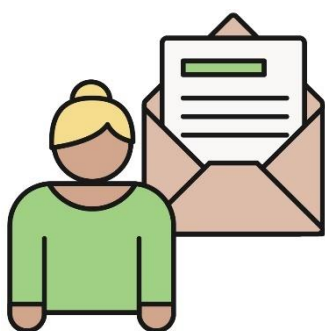
这包括需要支持来做决策的人。



## 活动 1：给自己写一封信



这项活动可以帮助你思考如何对影响你的决定发表意见。

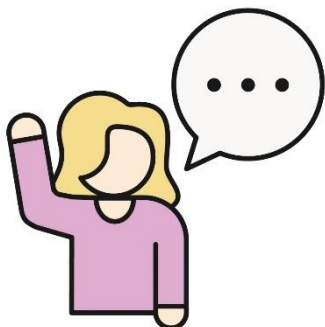


你可以给自己写一封信，讲述如何在社区中表达自己的意见。

你可以：



- 一年后再去读这封信



- 想一想你对影响到你的决定是怎么表达自己的意见的。

## 活动 2：你如何支持了包容性



**包容**意味着每个人：

- 都被包括在内
- 都可以参与我们的社区。



每个人都有权利融入自己的社区。



想一想你曾如何帮助社区中的人感受到自己得到包容。

这包括你用于支持自己得到包容的方式。



把这些写下来。



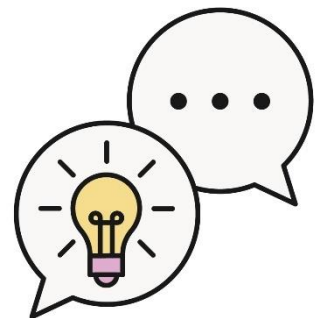
我们分享了一些示例来帮助你写自己的经历。



我已经找到了支持我自己和其他人得到包容的方法。



我已经明确地告诉他人我需要他们用怎样的方式来支持我。



我与其他人建立联系来了解他们的想法和意见。

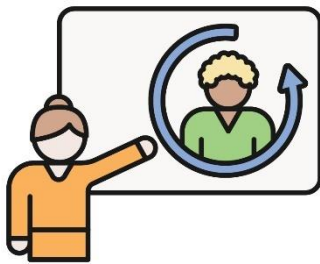
我参加了一个社区团体来：



- 分享我的想法
- 听取别人的想法。



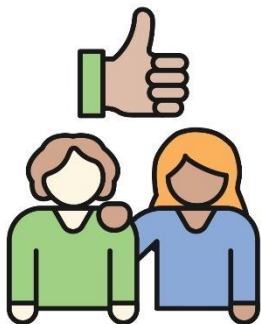
我已经告诉各个组织他们如何才能更好地支持包容性。



我参加过一些鼓励人们思考如何包容残障人士的活动。



我分享了我的残障经历，以帮助其他人了解如何支持包容性。



我一直是支持包容性的好榜样，可以让其他人效仿。

## 原则 4：鼓励和支持他人



优秀的领导者能够看到人们现在就有的优势。



他们还可以看到人们通过正确的培训和支持而能够获得的优势。

优秀的领导者会帮助大家学会：



- 看到别人的优点



- 共同努力来发挥不同的优势。

## 活动 1：了解各自的优势

这项活动可以教你如何：



- 看到自己的优势



- 看到别人的优势。



想一想哪些人很强大。



然后写下你认为他们强大的原因。



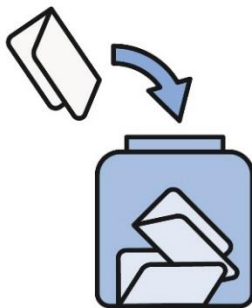
你还可以考虑一下你是否和这个人有同样的优点。



如果你通过小组方式进行该活动，你可以要求每个人分享一个他们感到自己很强大的经历。



在一个人分享了自己的经历之后，其他人可以在纸上写下他们认为这个人有哪些优点。



然后他们可以把纸折起来并放进那个人的罐子里。

活动结束后，每个人的罐子里都会有别人写的字条。

## 活动 2：写下积极的话语



这项活动可以教你如何积极地看待自己。



你可以首先和你的小组讨论一下他们：

- 有益的想法
- 无益的想法。



然后，小组中的每个人都可以把自己想法的有益的地方写下来。



例如：

“我之所以能够实现这个目标，是因为我已经实现了其他目标，比如完成学业和支持了我的朋友。”



活动结束后，每个人都应该写下来许多关于彼此好的地方。



## 原则 5：关爱你自己和你的社区



优秀的领导者会关心自己的健康和 safety。

如果你不确保自己的健康和 safety，就无法帮助别人。



当其他人看到你照顾好自己时，他们就知道自己也可以这么做



优秀的领导者也会确保其他人的安全。



这包括上网安全。

## 活动 1：设定界限



这项活动可以帮助你设定**界限**。

界限是我们：

- 为自己设定的规则
- 希望别人在对待我们时遵守哪些规则。



界限可以帮助你：

- 把你的需求放在第一位
- 告诉别人如何尊重你的需求。



例如，你可以告诉家人，下班后你需要休息一段时间后才能做家务。

你可以把这些事情写下来：



- 你需要什么



- 在满足这些需求时有什么界限



- 你将如何要求他人遵守这个界限。

## 活动 2：关爱自己



这项活动可以帮助你想一想你可以做些什么来关爱自己。

例如，你可以：



- 和朋友通电话



- 绘画



- 体育锻炼



- 去度假。

写下你可以如何关爱：



- 你的头脑和身体



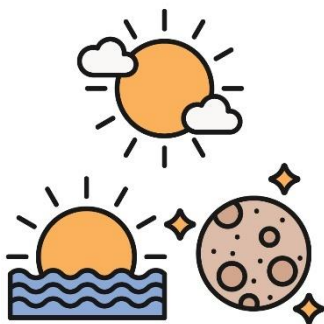
- 你关心的人，例如你的朋友和家人



- 你的社区。



制定一个计划，安排一周中每一天要做些什么来关爱自己。



比如说，你可以在每天的三个时间段分别做一件事：

- 早晨
- 下午
- 晚上。

# 你能够获得的支持

## 导师



**导师**是一个指导和教育他人如何做好某份工作的人。

作为领导者，你可以：



- 获得导师的支持



- 通过担任导师来支持他人。

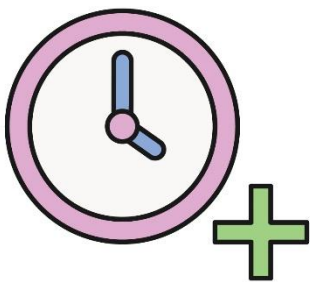


当你指导某人时，请记住将重点放在他们的优点上。

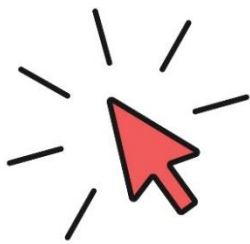
不要把重点放在他们不能做的事情上。



你还应该确保用满足对方需求的方式提供支持。



例如，如果他们需要的话，给他们额外的时间来完成任务。



你可以在澳大利亚残障人士（PWD）网站上找到有关如何指导残障人士的内容。

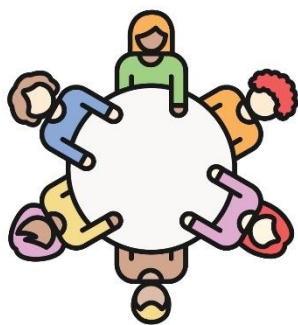
[www.pwd.org.au/projects/advancing-women-project/](http://www.pwd.org.au/projects/advancing-women-project/)

## 支持团体

你可以通过以下方式获得支持：



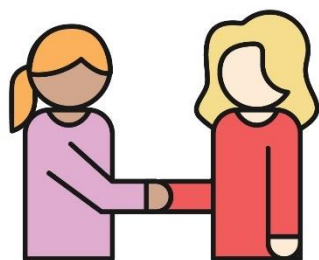
- 为残障人士倡导权益的团体



- **同伴支持**小组。

同伴支持是指人们利用彼此的共同经历来：

- 感受到与他人的联系
- 互相帮助。



加入这些团体可以帮助你结识新朋友。

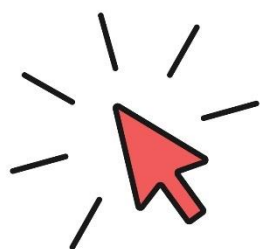




我们会组织同伴支持小组。

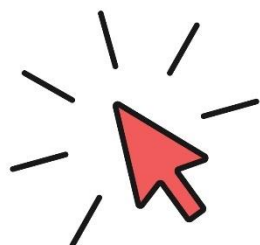
你可以在我们的 Facebook 页面上找到更多信息。

[www.facebook.com/groups/WWDACommunity/](https://www.facebook.com/groups/WWDACommunity/)



你还可以在 Limbs 4 Life 网站上了解如何创建同伴支持小组。

[www.limbs4life.org.au/peer-support](https://www.limbs4life.org.au/peer-support)



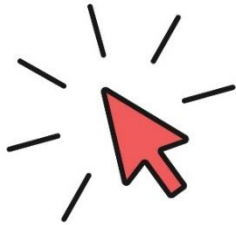
你可以在 Voices Together 网站上找到为残障人士倡导权益的团体清单。

[www.voicestogether.com.au/](https://www.voicestogether.com.au/)

## 其他支持



我们会在接下来的内容里列出一些重要的支持服务。



我们的网站上还有帮助热线的清单。

[www.neve-plainenglish.wvda.org.au/level-4-page/helpline-directory](http://www.neve-plainenglish.wvda.org.au/level-4-page/helpline-directory)

## Lifeline (生命热线)



Lifeline 是为有自杀风险的人士提供的服务。

自杀就是一个人结束自己生命。



你可以随时拨打 Lifeline。

**13 11 14**

# 1800RESPECT



1800RESPECT 可以为经历**家庭暴力**的人士提供支持。

家庭暴力是指与你有亲密关系的人伤害你，例如：



- 你的伴侣，比如你的男朋友或女朋友
- 你的家人
- 照顾你的人
- 和你一起生活的人。



你可以打电话给这项服务。

**1800 737 732**

# QLife



QLife 支持 **LGBTQIA+** 人群及其家人。



LGBTQIA 这几个字母代表女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别、酷儿或尚未确定性取向/性别认同、间性别和无性恋。

“+” 号代表属于 LGBTQIA+ 群体，但不使用上述列出的词语来描述自己的人。



你可以在下午 3:00 至晚上 10:30 之间给这项服务打电话。

**1800 184 527**

# 13YARN



13YARN 支持澳大利亚原住民和托雷斯海峡岛民。



你可以打电话给这项服务。

**13 92 76**

# 词汇表

此列表解释了本工具包中**粗体字**的含义。



## **界限**

界限是我们：

- 为自己设定的规则
- 希望别人在对待我们时遵守哪些规则。



## **自信**

当你自信的时候，你会：

- 相信你自己
- 知道你能做什么
- 敢于尝试新事物。

## **家庭暴力**

家庭暴力是指与你有亲密关系的人伤害你，例如：



- 你的伴侣，比如你的男朋友或女朋友
- 你的家人
- 照顾你的人
- 和你一起生活的人。



## 多元性别认同

多元性别认同人士是指那些觉得自己不符合“男性”或“女性”概念的人。



## 包容性

包容意味着每个人：

- 都被包括在内
- 都可以参与我们的社区。

## LGBTQIA+



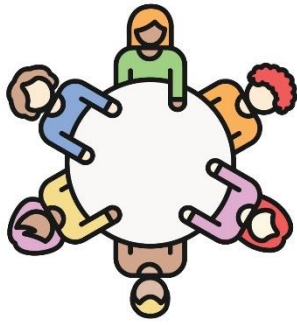
LGBTQIA 这几个字母代表女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别、酷儿或尚未确定性取向/性别认同、间性别和无性恋。

“+”号代表属于 LGBTQIA+ 群体，但不使用上述列出的词语来描述自己的人。



## 导师

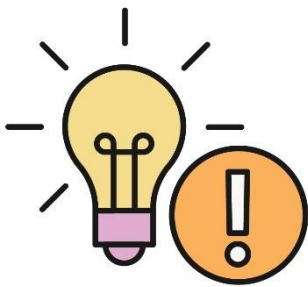
导师是一个指导和教育他人如何做好某份工作的人。



## 同伴支持

同伴支持是指人们利用彼此的共同经历来：

- 感受到与他人的联系
- 互相帮助。



## 原则

原则是我们应该时刻思考的重要想法。



## 权利

权利是指他人在对待你时必须遵守以下规则：

- 公正
- 平等。



## 重视

当你重视某件事时，你会认为这件事很重要。



# 联系我们



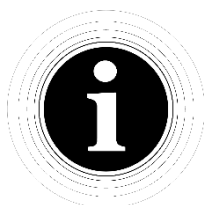
你可以打电话给我们。

**0438 535 123**



你可以给我们发送电子邮件。

**[officeadmin@wwda.org.au](mailto:officeadmin@wwda.org.au)**



Information Access Group 使用库存图像和自定义图片制作了这份易读版工具包。未经许可不得再次使用这些图像。如对图像有任何疑问，请访问 **[www.informationaccessgroup.com](http://www.informationaccessgroup.com)**。

请注明项目编号 5806。