

高效能人士的七个习惯

The 7 Habits of Highly Effective People

运用七个习惯将帮助您：

- 有效平衡生活的各个方面；
- 审视自我，提高个人魅力；
- 提高自我满足感；
- 增强他人对您的信任感；
- 理解并满足他人的需要；
- 提高工作效率和工作质量；
- 改善沟通，提供高效优质服务；



一、主动积极

在实施这一条时，您将接受新的挑战，承担更多的责任，并具有高度的责任心，实现既定目标。



非洲大草原斑马与吸血蝙蝠

消极表现

- 三种决定论
- 消极被动的人常将自己的态度及行为归因于他们认为无法控制的事情。
- * 遗传决定论——认为人的本性是祖先遗传而来
- * 心理决定论——强调个性是教养方式的产物
- * 环境决定论——主张环境决定人的本性

操之在我 Vs. 受制于人

- 主动积极
- 我决定去
- 我可以控制自己的感受
- 让我们试试其他可能性
- 我可以想出有效的表达方式
- 我可以选择不同的风格
- 消极被动
- 我不得不去
- 他令我非常生气
- 我无能为力
- 他们不会接受我的

承担责任

- 指责别人即表现为我们消极被动
- 主动积极的习惯不会让别人的弱点支配我们的决定
- 任何时候当我们认为问题不在自身时，这种想法本身就是一个问题
- 不是对方的行为伤害了我们，而是我们选择的回应方式使我们受伤
- 积极扩大影响圈
- 专注于“影响圈”的人，脚踏实地，把心力投注于自己能有所作为的事情，结果会使影响范围逐渐扩大
- 反之，受制于人者全神贯注在“关注圈”，时刻不忘环境的种种限制，他人的种种缺失，徒为自己无法改变的状况担忧，结果怨天尤人，受迫害的感觉日益强烈，自己的影响范围反而缩小

二、以终为始

在开始任何一项工作之前，先预想最终结果。只有胸有成竹，才能一挥而就。只有选好了正确的道路，才能顺利抵达终点。



任何事物都需要两次创造

- “以终为始”的一个原则基础是“任何事物都是两次创造而成”。我们做任何事都是先在头脑中构思，即智力上的或第一次的创造，然后付诸实践，即体力上的或第二次的创造。

个人使命宣言

- 以终为始最有效的方法，就是撰写一份个人使命宣言，即人生哲学或基本信念。宣言主要说明自己想要成为怎样的人（人格），成就什么样的事业（贡献和成就）及为此奠基的价值观和原则。
- 对于个人来说，基于正确原则的个人使命宣言也同样是评价一切的标准，它将成为个人的宪法，成为我们以不变应万变的力量源泉。它既是做出任何关键抉择的基础，也是在千变万化的环境和情绪下做出日常决策的基础。

以原则为中心

- 以正确原则为生活中心可以为发展上述四个支撑人生的因素奠定坚实的基础。
- 认识到这一点，我们就有了安全感。原则是恒久不变，历久弥新的，不像其他中心那样多变，所以值得信赖，可以给我们高度的安全感。原则是理性而非感性的，因此能让我们充满信心，配偶和密友可能离我们而去，但原则不会。原则不会怂恿你投机取巧，不劳而获，其有效性不取决于环境、他人行为或“流行风”。原则是永生的，不会毁灭于火灾、地震或偷盗，也不会今天在这儿，明天在那里。

确认角色和目标

- 人生在世，角色繁多，比如父母、夫妻、教师、教徒、企业家等等。
- 为自己的不同角色确定不同的目标。
- 有效的目标专注于结果，而不是行动。

三、要事第一

这个习惯将帮助您对工作进行优化排序，分清主次，拒绝琐事，提高工作效率。



独立意志：有效管理的先决条件

- 成功者能为失败者所不能为，纵使并非心甘情愿，但为了理想与目标，仍可以凭毅力克服心理障碍。
- 自制力来自内部，那是独立意志的作用。你是你自己内在价值观的信徒，具有让感情、冲动和情绪服从于价值观的意志和品德

时间管理——别让琐事牵着鼻子走

- 懂得舍弃无关紧要之事（第3、4类事，即紧急但不重要，不紧急不重要的事），对第一类要务也尽量节制，以投注更多的时间于重要但眼前尚不急迫之事（第2类），才是个人管理之道。
- 偏重第二类事务的特征：有远见，由理想，平衡，纪律，自制，少有危机
- 合理的时间管理以原则为重心，配合个人对使命的认知，兼顾重要性和紧急性；强调产出与产能齐头并进，着重第二类事务的完成。

勇于说不

- 以金钱、朋友、享乐等为重心，容易受第一与第三类事务所羁绊。至于自我中心者难免被情绪冲动所误导，沉溺于能博人好感的第三类活动，以及可以逃避现实的第四类活动。这些诱惑往往很难克服，只有发乎至诚的信念与目标，才能产生坚定说“不”的勇气。

个人管理的六标准

- 一致
- 平衡——管理方法应有助于生活平衡发展，提醒我们扮演不同的角色，以免忽略了健康、家庭、个人发展等重要的人生层面。
- 有重心
- 重人性——一个人管理重点在人，不在事。行事固然要讲求效率，但以原则为重心的人更重视人际关系的得失。对人不可讲效率，应讲效用，即某一行为是否有效。
- 能变通
- 随时随地

实践行动

- 规划下一周的活动，依据不同的角色设定目标，再把目标转换成行动，列入行事历。一周后，检讨自己是否成功地把人生目标和价值观溶入日常生活，意志是否坚定。

四、双赢思维

这种思维方式将帮助您解决冲突，寻求对双方都有利的方案；改善和提高人际关系，使人际交往变得更加友好快乐。



五、知彼解己

先要学会理解他人，而后再寻求被他人理解。这个习惯可以培养您耐心倾听的技巧，善解人意的的心思和明白无误的沟通方式。信任就这样在无形中不断加强，问题也随之迎刃而解。



六、 统合综效

不拘泥与“你的”或“我的”解决方法，而是善于利用他人的智慧，博采众家之长，共同把工作完成得更快更好。



七、不断更新

只有不断更新，在情感、心智、生理和心灵四个方面提高自己，才能使自己永远神采飞扬，信心百倍地迎接未来的挑战。



高效能人士的七个习惯

- 主动积极
- 以终为始
- 要事第一
- 双赢思维
- 知彼解己
- 统合综效
- 不断更新

客户第一

团队合作VS沟通

积极 + 激情

时代光华的伙伴们

Thank you