

# 《高效能人士的七个习惯》

## 【课程背景】

一项调查显示：“人们每天高达 90% 的行为是出于习惯”，习惯是长时期养成的不易改变的动作、生活方式、社会风尚等，广义的习惯不仅仅是动作性的、生活方式性的或社会风尚性的，还包括人类所有的优缺点。养成好的习惯会成就一个人，形成坏的习惯可能会毁掉一个人！

《高效能人士的七大习惯》课程就是要教会学员以原则为中心建立自己的人生坐标，将改善自己的心智模式、进行道德完善作为不断发掘事业成功、追求恒久幸福的源泉，在以人为本思想指导下管理自己的行为，实现从依赖到独立，再从独立到互赖的过程。辛雪峰老师根据多年的实战管理经验，特别为学员详细设计了《高效能人士的七个习惯》课程！

## 【培训目标】

有调查表明：学员系统接受七个习惯的培训以后，他们的为人处世能力和工作态度都都有显著变化。

具体表现如下：

- ◇ 工作态度更加积极，不在消极抱怨；
- ◇ 主动对自己的行为承担责任，而不是抱怨别人或找借口推卸；
- ◇ 明确了自己的工作奋斗方向，更加积极主动、乐观上进；
- ◇ 学会管理时间，切实做到要事第一的良好习惯；
- ◇ 与他人沟通时，更能理解他人，不在自以为是；
- ◇ 与他人的人际关系得到有效的提升；
- ◇ 与家人的相处更加融洽和谐；
- ◇ 明确团队的使命感、目标和任务。
- ◇ 学会激发团队的创新力和凝聚力；

◇ 工作绩效获得显著的提升

**【培训方式】**

基本理论讲解+经典案例剖析+课堂情景演练+实战管理方法+高效管理工具  
+互动分享+成果转化

**【培训对象】 全员**

**【课程时间】 2 天**

**【课程大纲】**

**前言导语：重新认知自我**

- 1、 今天的人生结果从何而来？
- 2、 人类心智模式剖析
- 3、 冰山模型：道德品格和方法技巧
- 4、 效能/产出原则 农夫和鹅的故事启发
- 5、 如何由内而外的全面造就自己

**习惯一：主动积极，自主选择**

- 1、 游戏:红绿灯
- 2、 刺激与反应：艾利斯 ABC 情绪理论
- 3、 为自己负责：选择决定命运
- 4、 扩大你的影响圈，理解关注圈
- 5、 [案例研讨：谢坤山积极主动的人生抉择](#)

**习惯二：明辨方向，以终为始**

- 1、 调查：“你幸福吗？”
- 2、 何为“以终为始”？以终为始的黄金法则
- 3、 建立个人和组织的使命宣言
- 4、 目标决定现在，现在成就未来

5、围绕目标做好 PDCA 循环

### **习惯三：要事第一，成就人生**

- 1、经典互动：职业生命
- 2、“忙人”的经典告白
- 3、人生四象限
- 4、案例研讨：叶校长的经典案例分析
- 5、目标与使命的分析 X 目标与 Y 目标的启示
- 6、掌握根据个人的角色指定目标和计划
- 7、高效能时间管理工具：六点优先工作制

### **习惯四：双赢思维，互敬互利**

- 1、个人英雄到团队英雄的转变
- 2、经典互动游戏：红黑方案
- 3、剖析：双赢思维，互敬互利
- 4、周恩来智取九龙杯的启示
- 5、双赢思维，互敬互利的四大原则

### **习惯五：先行理解，知彼解己**

- 1、人的本性分析：自我为核心
- 2、互动游戏：戴眼镜
- 3、先理解别人，再让别人理解自己
- 4、剖析人们倾听的五个层次
- 5、同理心倾听的技巧
- 6、分享：高效沟通的杠杆工具

### **习惯六：集思广益，资源整合**

- 1、集思广益的基本含义
- 2、资源整合：喝牛奶不一定去养奶牛
- 3、学会尊重差异
- 4、互动演练：头脑风暴
- 5、学会与人合作，实现持续成功

#### **习惯七：与时俱进，不断更新**

- 1、何为“与时俱进，不断更新”？
- 2、为什么说稳步前进、保持平衡就是实现高效能的关键
- 3、产出和产能平衡的辩证关系（P/PC平衡）
- 4、仰望星空与脚踏实地的辩证统一
- 5、与时俱进，不断更新的四个面向
- 6、习惯的养成：愿景、使命、行动、习惯、修证！
- 7、“工欲善其事，必先利其器”每天进步一点点