

高效能人士的七个习惯（2天标准版）

课程背景：

本课程管理干部和骨干员工为核心，依据史蒂芬·柯维博士的《高效能人士的七个习惯》从积极主动、以终为始、要事第一、双赢思维、知彼解己、统合综效和不断更新七个方面，全方打造高效能人的好习惯。个人的成长分为依赖期、独立期、互赖期三个阶段，在这个过程中，学员们从个人领域的成功走向公众领域的成功最终不断自我更新和完善！

课程收益：

- 意识：使学员意识到个人修养、人际关系、良好习惯、把握命运与追求成功之间的关系
- 知识：让学员学习到阳光心态、目标设定、时间管理、良好沟通、团队建设和与时俱进
- 技能：全面提升学员的自我管理能力、高效工作能力、团队协作能力及创造创新的能力
- 理念：夏老师一课四训的教学理念（预训+正训+自训+复训）让学员牢固掌握学以致用
- 落地：531落地实施计划（5个收获点、3个行动项、1项立刻去做的事）助力落地实施

课程时间：2天，6小时/天

授课对象：企业高级管理人员、核心管理干部及员工骨干等

授课方式：

- 1、交互教学：讲师讲授、案例分享、视频多媒体相结合加之夏老师生动幽默演绎课堂氛围好
- 2、互动演练：现场练习、小组讨论、角色扮演、成果输出，加上课后作业和531落地效果好
- 3、行动学习：翻转课堂、群策群力、世界咖啡…使学员沉浸其中相互激发成就，体验评价好

课程模型：

序言 重新探索自我：七个习惯概论与架构图

第一部分 个人领域的成功：从依赖到独立

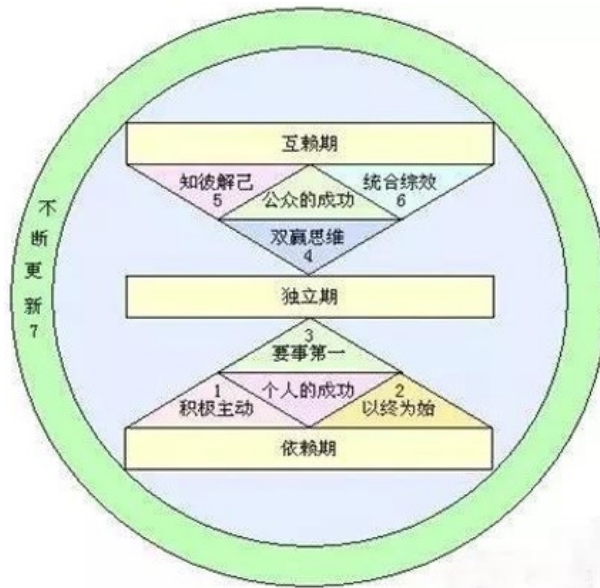
- 习惯一：积极主动 - 个人愿景的原则
- 习惯二：以终为始 - 自我领导的原则
- 习惯三：要事第一 - 自我管理的原则

第二部分 公众领域的成功：从独立到互赖

- 习惯四：双赢思维 - 人际领导的原则
- 习惯五：知彼解己 - 将心比心交流的原则
- 习惯六：统合综效 - 创造性合作的原则

第三部分 自我提升和完善

- 习惯七：不断更新 - 平衡的自我更新的原则



课程大纲：

第一讲：高效能人士七个习惯概率与架构图

一、把握两个定义

1. 高效能定义
2. 习惯定义

二、知识、技巧、意愿与习惯的关系

1. 知识：做什么、为何做
2. 技巧：如何做
3. 意愿：想要做

三、成长三个阶段

1. 依赖：以“你”为中心，靠别人实现愿望
2. 独立：以“我”为中心，匹马单枪打天下
3. 互赖：以“我们”为中心，群策群力实现最高成就

四、个人领域成功三个习惯

1. 积极主动
2. 以终为始
3. 要事第一

五、公众领域成功三个习惯

1. 双赢思维
2. 知彼解己
3. 统合综效

六、自我提升和完善一个习惯：不断更新

1. 身体
2. 精神
3. 智力
4. 社会/情感

七、建立由内而外全面改造自己的思维

1. 职场之道：利他、简单、精进&随缘
2. 赚钱 Vs 值钱
3. 身价的标准

4. 学习能力
5. 脱颖而出三法
6. 善用弱关系成为强结点

第二讲：习惯一积极主动——个人愿景的原则

一、从思维到命运的改变

1. 思维决定行为
2. 行为决定习惯
3. 习惯决定性格
4. 习惯决定命运

二、人类四项天赋潜能

1. 自觉：检验思想情绪行为
2. 良知：明辨对错，遵循正直
3. 想象力：超越经验和现实的视野思考
4. 独立意识：不受外力影响的行动

三、关注圈与影响圈

1. 关注圈定义
2. 影响圈定义
3. 积极主动的焦点
4. 消极被动的焦点

四、积极心态的魅力

1. 激发热情
2. 增强创造力
3. 获得更多资源

五、聆听自己的语言判断你是否积极主动

1. 消极被动的语言
2. 积极主动的语言

六、管理者应具备的四种心态

1. 我有必定成功的公式——《羊皮卷》
2. 你就是一切的根源——《秘密》《吸引力法则》
3. 过去不等于未来——《断舍离》
4. 我准备好了——《没有任何借口》

互动讨论：积极主持与消极被动在工作中的区别？

第三讲：习惯二以终为始——自我领导的原则

一、以终为始的两个原则基础

1. 任何事物都由两次创造完成
 - 1) 心智构想
 - 2) 付出实践
2. 自我管理

二、撰写自己的使命宣言/人生哲学/基本信念

1. 使命宣言范本
2. 现场互动实践

三、以终为始核心四方向

1. 智慧
2. 安全感

3. 人生方向
4. 力量

四、以终为始的含义

1. 以人生基本原则为核心
2. 确定自己的努力方向
3. 整理自己的价值观
4. 确定自己的需要和追求点

案例分享：《西游记》

五、寻找你生活的重心

1. 配偶
2. 家庭
3. 金钱
4. 工作
5. 名利
6. 享乐
7. 朋友
8. 自我
9. 宗教
10. 其他

六、管理者的定位

1. 决策层
2. 中坚层
3. 执行层

七、高效能人士的目标管理

1. 目标的威力
2. 目标管理的比喻
3. SMART 原则

八、最低成本和最高境界的管理

1. 最低成本的管理——以身作则
2. 最高境界的管理——梦想引领

第四讲：习惯三要事第一——个人管理的原则

一、五代时间管理的演进

1. 第一代时间管理——不要忘记工作
2. 第二代时间管理——工作充满工作
3. 第三代时间管理——工作就是工作
4. 第四代时间管理——专注重要工作
5. 第五代时间管理——平衡工作生活

二、时间管理四象限

1. 重要紧急
2. 重要不紧急

3. 紧急不重要
4. 不紧急不重要

三、普通人士与高效人士的差别

1. 你的大部分时间处在第几象限
2. 四个象限时间分配的差别

四、把精力集中在第二象限的关键步骤

1. 确认角色
2. 选择目标
3. 安排进度
4. 每日调整

五、提高每天“要事第一”新解：番茄土豆炖青蛙

1. 番茄：番茄工作法
2. 土豆：TO DO LIST
3. 青蛙：要事、难事、不愿做的事

六、50/30/20 方程式

1. 被动性工作 50%
2. 主动性工作 30%
3. 突破性工作 20%

七、艾维李效率法（六要事法）

1. 艾维李效率法核心：管理好优先事项
2. 艾维李效率法步骤
 - 1) 最多六要事
 - 2) 重要性排序
 - 3) 按顺序做事
 - 4) 重要性第一
 - 5) 重复并固化
3. 艾维李效率法有效原因
 - 1) 足够简单从而行之有效
 - 2) 迫使你做出艰难的决定
 - 3) 清除了启动任务的阻力
 - 4) 要求你执行单任务

案例讨论：价值2万5千块的纸条

第五讲：习惯四双赢思维——人际关系领导的原则

一、人际交往六个模式

1. 双赢：利人利己
2. 单赢：独善其身
3. 无交易：好聚好散
4. 输赢：损己利人
5. 赢输：损人利己
6. 双输：两败俱伤

二、双赢的思维

1. 与双赢品格相辅相成
2. 来源于高度信任的人际关系

三、双赢的品格

1. 正直：正直的人忠于他们的感受、价值观及承诺
2. 成熟：有勇气去表达自己，用体谅的心态看待他人
3. 富足心态：相信世间有足够的资源，人人可以分享

四、双赢中勇气与体谅的关系

1. 高体谅高勇气：双赢
2. 高体谅低勇气：输赢
3. 低体谅高勇气：赢输
4. 低体谅低勇气：双输

五、构建双赢的自我修炼

1. 努力
2. 谦虚
3. 反省
4. 感恩
5. 利他

六、互动讨论

1. 周总理智取九龙杯
2. 工作如何达成双赢

第六讲：习惯五知彼解己——将心比心交流的原则

一、完美沟通的标准

1. 用耳朵听语言
2. 用眼睛看表情
3. 用心揣摩感受

二、沟通的基本原则：知彼解己

1. 听别人想说的：先理解别人
2. 说别人想听的：再争取别人理解自己

三、自传式回应

1. 价值判断：对旁人的意见只有接受或不接受
2. 追根究底：依自己的价值观探查别人隐私
3. 好为人师：以自己的经验提供忠告
4. 自以为是：根据自己的行为动机衡量别人的行为动机

四、倾听的五种境界

1. 完全不听
2. 假装在听
3. 选择性听
4. 专注地听
5. 同理心倾听

五、非同理心倾听

1. 建议：我想你应该……
2. 比较：这算不了什么。你听听我的经历……
3. 说教：如果你这样做……你将得到很大的好处
4. 安慰：这不是你的错，你已经尽最大努力了
5. 回忆：这让我想起……
6. 否定：高兴一点，不要这么难过
7. 同情：哦，你这个可怜的人……
8. 询问：这样情况是什么时候开始的？
9. 辩解：我原想早点打电话给你，但是昨晚……
10. 纠正：事情的经过不是那样的
11. 打断：够了，换个话题吧
12. 臆测：我以为……

六、倾听五字要领

1. 身：身体前倾，做出倾听的姿态
2. 面：面带微笑，目光注视，点头致意
3. 口：不时回应，不明白的时候适时发问
4. 手：用纸笔做记录，跟上对方讲话节奏
5. 心：共情共鸣，用心倾听，抓住对方讲话的核心

七、移情聆听四个阶段

1. 复述语句使人专心聆听
2. 加入解释用自己语句表达
3. 渗入个人感情体会对方心情
4. 既加入解释又带有感情

八、沟通公式与沟通全面提升

1. 沟通公式：编码方、解码方、渠道、背景
2. 用结构化表达提升编码方

3. 用同理心倾听提升解码方
4. 不同渠道方向的沟通提升

第七讲：习惯六统和综效——创造性合作的原则

一、统和综效的精髓：创造性合作

1. 敌对： $1+1=1/2$
2. 妥协： $1+1=1$ 又 $1/2$
3. 合作： $1+1=2$
4. 创造性合作： $1+1=3$ or.....

二、统和综效定义：

1. 结果导向，正面统合
2. 研究、探索、寻求多元化展望来替代个人的思维
3. 合作的取得共识
4. 值得努力且效能最高的过程

三、统和综效难点：处理好“人与人之间的差异”

1. 木桶理论
2. 长板理论
3. 没有完美的个人只有完美的团队

讨论案例：类夫妻的马云蔡崇信

四、珍惜差异学会创造变通方案

1. 偏见
2. 容忍
3. 接受
4. 价值观共存
5. 庆祝彼此差异

五、DISC 性格解析与尊重彼此不同

1. 控制型（D型）人的特征与沟通合作策略
2. 影响型（I型）人的特征与沟通合作策略
3. 和平型（S型）人的特征与沟通合作策略
4. 理性型（C型）人的特征与沟通合作策略

六、互动讨论

1. 与不同类型的人的沟通与合作方式的比较分析
2. 怎样在工作中统和综效，找到更好的变通方案

第八讲：习惯七不断更新——平衡的自我更新原则

一、持续更新的习惯

二、人类的四大天赋才能

1. 身体才能
2. 智力才能
3. 情感才能
4. 精神才能

三、个人可持续发展的四大策略

1. 提升体商
2. 提升智商
3. 提升情商
4. 提升灵商

四、互动讨论

1. 讨论各个层面的不断更新
2. 确定个人行动计划

课程回顾与总结：

一、答疑与互动交流：Q & A 时间

二、一课四训教学理念：

1. 预训：需求问卷、预先建群、案例收集、问题访谈
2. 正训：精力集中、案例演示、现场互动、全情投入
3. 自训：社群学习、微课补充、作业群览、期限改变
4. 复训：定期复训、复盘总结、持续跟踪、不断提升

三、531 落地实施计划

1. 学员课后写出至少 5 个（多者不限）课程中的收获点
2. 列出 3 个指导实际工作的学以致用行动项
3. 聚焦 1 个立刻去做行动，包含详尽具体的行动步骤
4. 以“PDCA”来督促培训成果的落地实施，做到有计划、有实施、有查核、有总结
5. 以 1 个月为期限（时间可根据情况调整）促使学员改变，督导者最终给出评估意见

备注：

1. 此方案为（两天标准版），如果培训时间有限，可再此基础上缩减，讲授（1 天精华版）

2. 亦可在此基础上增加行动学习的部分，讲授 3-4 天（行动学习版）

3. 推荐机构采用咨询项目的方法，以《高效能人士七个习惯》课程模型为基础，讲此方案扩充为 7-10 天的（落地实践版），具体如下：

“积极主动”部分增加《阳光心态与职场正能量》内容 1-2 天

“以终为始”部分增加《目标与计划管理》内容 1-2 天

“要事第一”部分增加《时间管理》内容 1-2 天

“双赢思维”部分增加《角色认知》《团队建设》内容 2-3 天

“知彼解己”部分增加《高效沟通》《DISC 性格解析》内容 2-3 天

“统和综效”部分增加《创新思维》《问题分析与解决》内容 2-3 天

“不断更新”部分增加《情绪压力管理》《执行力》内容 2-3 天

4. 上文为初步方案，夏琳老师会在培训前，与机构或企业做进一步沟通，根据企业具体情况，调整成最符合企业实际情况的个性化定制方案。