

别找借口找方法

【为什么学习本课程】

为什么制定好的计划总是难以执行下去？为什么总是有很多人有了一点成绩就停滞不前？

为什么总是有人整天显得无所事事？为什么有人总是想通过换工作来达到自己的目的……因

为找借口的人太多，找方法的人太少。方法和借口一样，“就像海绵里的水”，只要去找，总

是会有有的，只要我们抱着第一时间行动的态度，用积极的思维方式思考，勇于承担责任，不

断地自我提升，保持良好的工作习惯，就能高效地、创新地解决问题。一种方法可以解决不

同的问题，一个问题也可以用不同的方法去解决。很多时候，不是没有方法，而是没有一种

最好、更新的方法。方法本身没有好坏之分，但有优劣、适当与否之别，如果解决问题的方

法更加妥当、高效、有创意，你就会事半功倍，开启机会的大门。

【谁应该学习本课程】

所有立志成为职场精英的有志之士

【本课程您将学习到】

自我心智的完善，找到克服困难的勇气

自我能力的提升，找到分析问题、解决问题的方法

自我效率的提升，找到高效完成工作、成就自我的思路

一、什么决定我们的未来

1. 人生的结果根源于思维方式

案例：自以为是与自我设限

老崔的故事

活动：撕纸与手指操

2.人与人之间仅在于思考方式的不同

案例：半杯水、老黄牛

3.成就未来的三大要素

案例：自我否定者的下场

4.成功者与失败者的区别

5.做领导的左右手去解决问题而不是问题来源

视频案例：吴站长

二、人为什么找借口

1.什么是“选择”

2.个人没有执行力的二因素模型

3.责任心的缺失

案例分享：韩国岁月号沉没

4.自信心的缺失

5.心有余而力不足

三、我是一切的根源--锻炼坚强的内心

序言：别拿环境当借口

1.什么是人才？

案例：人才的二因素模型

2.自信与积极

案例：小王和小李的故事

视频案例：面对挫折

3.客观公平的成熟思维

案例：斜坡推球的人生思考

视频案例：不老骑士

4.心怀感恩，得道多助

案例：朋友在哪里？

 贵人在哪里？

5.如何看待失败

6.机会在哪里

团队活动：T字谜

四、提升分析问题的能力（演练较多）

1.问题在哪里？

2.先有标准才有问题

 案例：麦肯锡的问题分析工具

3.问题的分析工具

 标杆对比

 T形图

 鱼骨图（工具讲解与应用举例）

 思维导图与头脑风暴（工具讲解与应用举例）

六顶思考帽（现场模拟六帽）

金字塔原理（工具讲解与应用举例）

团队活动：扑克迷局

五、提高效率解决问题

1.避免拖延

2.扔掉抱怨

案例：某国内知名ERP公司原核心人才的故事

3.没有如果、只有如何

案例：老人与海、许三多

4.时间管理与个人效率提升

时间管理的理论基础

工作的2/8原则

A B C情绪理论

基于结果的执行计划

统筹工作法

莫法特休息法

动态时间管理——工作地图法（工具运用模拟）

个人能力评估与能力提升规划（工具表单运用）

团队活动：生命的平衡

六、 内外兼顾、笑对压力

1.人生都有压力

2.压力的来源

3.面对压力的根本方法——“节源开流”

4.用阳光心态去“节源”

5.积极行动去“开流”

(1) 将工作和生活分开

(2) 如何将“压力变为动力”

案例：农村小伙变亿万富翁

(3) 提高效率避免叠加

(4) 找到“组织”、合理倾诉

一个好的业余爱好

团队活动：战斗准备

七、 操之在我、管理情绪

1.人不可能没有情绪

2.面对情绪的三种层次

3.管理情绪的两个核心——减少坏情绪、增加好情绪

4.如何减少坏情绪

(1) 设立情绪的减压阀

(2) 全面分析、缓下结论

视频案例：后悔

(3) 合理宣泄坏情绪

5.如何增加好情绪

(1) 好情绪的根本就是好心态

(2) 快乐源于自己