

---

# 高效能人士的七个习惯

## 【课程背景】

在这个充满挑战的年代里，情况瞬息万变。有些变化是积极的，迫使我们随之改变自己的生活方式和思维习惯。但是，另一些却让我们感觉不安、困惑和无能为力。同样，组织也时刻面临快速增长、行业竞争、体制改组、机构兼并以及客户需求转变等激烈挑战。有些组织还面临个人、团队和部门反应迟钝、缺乏信任、沟通不善和效率低下的危机。

只有那些努力培养高效员工的企业才能以坚实的步伐朝着目标迈进。一旦你开始采取不同的观察方式和思维模式，你的行动就会随之改变，而这些行动将产生非凡的结果。

## 【课程意义】

《高效能人士的七大习惯》培训课程通过帮助个人发现、应用恒久的基本行为原则，提供有效途径来解决企业发展、个人生活和职业所面临的挑战，适应急剧变化的环境、解决问题并带来真正的效果。并最终引导学员培养由内而外的建立在品格和能力之上的能被他人充分信任的领导力，帮助学员在成就自我的同时，有效完成组织所赋予的使命和任务。

## 【课程收益】

该课程对于员工树立主动积极心态、强化人生目标管理、掌握时间管理工具、确立双赢思维、提高组织效能和创新水平，都将会产生积极和深远的影响。

## 【课程特色】

互动：通过教、演、练结合个人日常生活工作时间进行互动沟通，寓教于乐。

启发：深奥的道理寓于简单的描述、讲授之中，一听就明白；

改变：按照本课程理念及工具方法持之以恒进行修炼，将极大提升个人效能。

## 【授课方式】

现场体验教学+实战教练指导+经典案例分析+实用工具方法+轻松幽默风趣+师生互动升华

## 【课程对象】

企业总经理及中高层管理人员、一线主管及储备干部。

## 【课时安排】

2天 12课时(可根据企业需要调整内容与课时)。

---

## 【课程大纲】

### 第一讲：突破心智模式 重新探索自我

#### (一)心智模式的认知与突破

- (1)自我反思：我们究竟需要什么？
- (2)人才评价标准：品格与个人魅力
- (3)趣味心智模式测试
- (4)什么是心智模式
- (5)心智模式的“四大顽石”
- (6)改善心智模式的“五大技术”
- (7)以原则为中心的心智模式建立
- (8)课堂演练一：心智模式检验及转换

#### (二)高效能人士的七个习惯概论

- (1)什么是“高效能”
- (2)“习惯”的内涵
- (3)七个习惯的成熟模式图
- (4)高效能人士与低效能人士对比
- (5)七个习惯的自我诊断
- (6)课堂演练二：打破你的习惯

### 第二讲：成功自我管理 从依赖到独立

#### (一)习惯一：积极主动——个人愿景的原则

- (1)扭曲世界的眼镜
- (2)弗兰克尔的故事

- 
- (3)选择的自由——刺激与回应之间
  - (4)人类的四类“天赋潜能”
  - (5)积极主动的内涵
  - (6)聆听自己的语言，可以丢掉观念
  - (7)自我教练：化被动为主动的九个对话阶梯
  - (8)关注圈与影响圈，用影响圈工作
  - (9)直接控制、间接控制和无法控制
  - (10)培养积极习惯的十原则
  - (11)习惯一总结及课堂演练三：培养积极主动的习惯

## **(二)习惯二：以终为始——自我领导的原则**

- (1)举办一个自己的“葬礼”
- (2)案例研讨：如何选择
- (3)“以终为始”的内涵
- (4)两次创造
- (5)改写人生剧本：成为自己的第一次创造者
- (6)识别自己的生活中心
- (7)开发右脑的两个途径
- (8)确定角色与目标
- (9)习惯二总结及课堂演练四：个人愿景和使命宣言

## **(三)习惯三：要事第一——自我管理的原则**

- (1)忙人的告白
- (2)自我时间管理测试
- (3)时间管理的内涵

- 
- (4)四代时间管理理论的演进
  - (5)怎样进行时间管理
  - (6)时间矩阵图
  - (7)活在第二象限
  - (8)高效能时间管理的秘诀
  - (9)“80/20”法则的应用
  - (10)ABC 控制法
  - (11)时间管理六步流程
  - (12)习惯三总结及课堂演练五：审视自己的人生管理

### **第三讲：人际关系管理 从独立到互赖**

#### **(一)人际关系的本质**

- (1)情感账户
- (2)六种主要的投资方式
- (3)课堂演练六：情感账户的评估

#### **(二)习惯四：人际领导的原则**

- (1)人际交往的六种模式
- (2)最好的选择：不能双赢就好聚好散
- (3)双赢思维的五个要领
- (4)习惯四小结及课堂演练七：培养双赢思维

#### **(三)习惯五：知彼解己——移情沟通的原则**

- (1)情景对话：你真的听懂了吗
- (2)折纸游戏

- 
- (3)聆听的五个层次
  - (3)先诊断后开方
  - (4)四种自传式回应
  - (5)同理心沟通训练
  - (6)情景对话：不一样的结果
  - (7)习惯五小结及课堂演练八：同理心倾听练习

#### **(四)习惯六：统合综效——创造性合作的原则**

- (1)统合综效的内涵
- (2)沟通三层次
- (3)对待诧异的态度
- (4)二驴吃草的故事
- (5)寻找第三条道路
- (7)角色演绎案例
- (8)习惯六小结及课堂演练九：开启统合综效之路

### **第四讲：不断更新前行 全面观照人生**

#### **(一)习惯七：不断更新**

- (1)这是一个变化的世界(视频)
- (2)自我提升和完善的四个层面
- (3)你是否做到了平衡?
- (4)定期更新你的简历
- (5)良性循环，螺旋上升
- (6)习惯七小结及课堂演练十：自我更新检测及改进

---

## (二)全面观照人生

(1)什么是成熟

(2)反求诸己，由内而外

(3)开启成功之旅

附：高效能人士的第八个习惯

(1)“物化”的人与“完整”的人

(2)找到自己的心声

(3)激励他人去寻找他们的心声

(4)从高效能迈向卓越