

# 《高效能人士的七个习惯》课程大纲

## 课程背景

本课程的基本理念和原则来源于史蒂芬·柯维博士经久不衰的畅销商业管理书籍《高效能人士的七个习惯》。

史蒂芬·柯维博士《高效能人士的七个习惯》出版以来，被福布斯评为“有史以来最具影响力的 10 大管理类书籍之一”，被《首席执行官杂志》评为“20 世纪最具影响力的经济类书籍”，在全球 70 个国家以 32 种语言畅销发行出版 20 年，稳居《纽约时报》、《华尔街日报》、亚马逊书店、中国各大书店、卓越网最畅销书籍排行榜，长销不衰。

史蒂芬·柯维博士被《时代周刊》评为“美国 25 个最具影响力人物”之一，《经济学人》杂志推举其为“最具前瞻性的管理思想家”。

## 课程意义

以史蒂芬·柯维博士《高效能人士的七个习惯》为主题的培训项目，已经成为国内外众多企业员工培训计划中必不可少的核心课程，世界 500 强中，有 400 多家企业的管理人员和员工参加了这一课程。

本课程在研发的过程中遵循了三项原则：第一，史蒂芬·柯维博士《高效能人士的七个习惯》的结构框架不变，原理、原则及主要方法不变；第二，结合中国文化与中国人思维方式，融入本土案例与故事；第三，运用案例研讨、课堂测试、视频教学、互动练习等方式，诠释七个习惯的精髓，引领学员对生命、自我、他人、社会等诸多问题进行深层次的反省与思考，让学员乐于学习，学有所思，学有所成。

通过本课程的学习，将力争使学员实现以下收获：

- 积极主动，塑造阳光心态，乐观面对人生；
- 以终为始，清晰人生目标，学会自我领导；
- 要事第一，优化工作流程，强化自我管理；
- 双赢思维，做到利人利己，和谐职业关系；
- 知彼解己，善于换位思考，高效顺畅沟通；

- 统一综合效**，尊重包容差异，开展创意合作；
- 不断更新**，能够反求诸己，拓展生命格局。

## **课程对象**

中高层管理者、基层部门经理、企业全体员工

## **课程时间**

12 课时（2 天）

## **课程大纲**

### **第一单元 重新探索自我**

#### **第一讲 由内而外全面造就自己**

品德成功论

“自天子以至庶人壹是皆以修身为本”

认识自己的局限

觉悟自己的潜能

归因模式与个人成功

七个习惯及其逻辑关系

### **第二单元 个人的成功：从依赖到独立**

#### **第二讲 积极主动——个人愿景的原则**

弗兰克尔的伟大发现

面对刺激的不同反应模式

人类的四大天赋：自觉、想象力、良知、独立意志

不要说“我办不到”

除非你同意没有人能够伤害你

缩小“关注圈”扩大“影响圈”

塑造一个不抱怨的自己

改变自己能够改变的

#### **第三讲 以终为始——自我领导的原则**

我是谁：自己眼中的我、现实中的我、理想的我、别人眼中的我

生命愿景：“三十而立”与“君子不器”

价值观驾驭人生：个人使命宣言

你的生活重心是什么  
用理性的原则做出选择与决定  
清晰自己人生的角色  
明确不同角色的目标  
构建人生目标系统  
制定迈向理想人生的行动计划

#### **第四讲 要事第一——自我管理的原则**

伟大的人在于管理自己  
时间的四个象限  
紧急的不一定是最重要的  
勇于说“不”  
投资你的第二象限  
二八原理与关键掌控  
个人管理的六条原则  
个人管理的四个步骤  
制定平衡协调的时间表

#### **第三单元 公众的成功：从独立到互赖**

#### **第五讲 双赢思维——人际领导的原则**

你不是一座孤岛  
感情账户的六种存款  
人际关系的六种模式  
你是一个成熟的人吗  
利人利己五大要领

#### **第六讲 知彼解己——将心比心交流的原则**

理解是稀缺的资源  
为什么会有那么多的冲突  
不同人眼里的不同世界  
沟通的首要问题是态度问题  
换位思考：站在对方的立场上去理解对方

耐心倾听：学会“听话”的技巧

善于表达：掌握“说话”的艺术

积极反馈：双向对接与融合

### **第七讲 统合综效——创造性合作的原则**

统合综效的目的： $1+1 > 2$

胸怀有多大事业有多大

接受差异的五种境界

影响合作的五种不良心理

阴阳鱼太极图中的智慧

消灭敌人最好的办法就是把他们转化为朋友

放弃是一种策略

妥协是一种智慧

教你开展一次双赢的谈判

### **第四单元 全面关照生命**

### **第八讲 不断更新——平衡的自我更新的原则**

身体的更新：天人合一的生活秩序

精神的更新：涤除玄览的心境保养

心智的更新：与时俱进的自我教育

情感的更新：人情练达的感恩生存

**课程总结：反求诸己，内圣外王——再次由内而外造就自己**