

高效能人士的 7 个习惯

魏 蓝

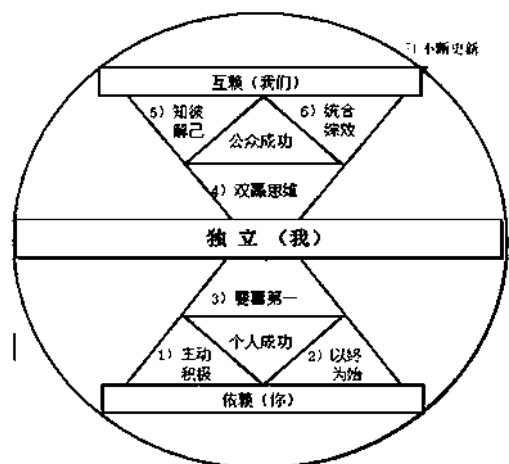
课程背景：

随着社会的进步与文明的发展，人们对成功的基本观念也发生着改变，由重视“品德”转而强调“个人魅力”，即成功与否取决于个性、社会形象，以及维护良好的人际关系的圆熟技巧。这种思潮有了 2 种方向：一看中人际关系与处理技巧；二是灌猛药，每天以心灵鸡汤度日。吹嘘任何一种思潮倾向都将让人置身火烤，要么变得世故老练，置身事外；要么信心满满，却无从行动。事实上，内在的本质比外在的言行更具有说服力，只有永恒的高效习惯才能真正获得快乐与成功。

本课程源于管理大师柯维博士的商业管理图书《高效能人士的 7 个习惯》。这门课是企业员工素质开发的最基本课程，也是领导力体系课程。通过该课程学习，让学习者由心选择自我管理成功路径和方法。

课程目标：

- 通过讲解个人成功的三个重要习惯，让学习者掌握并养成这三个习惯的方法认知；
- 了解公众成功的三个重要习惯及方法认知，让学习者有意识地增强社会性及融入社会的技能，例如双赢、沟通、协作意识；
- 增强学习的能力与信心，不断更新，完善自我；
- 学习在日常生活中养成良好习惯的



策略；

- 建立成熟的个人价值体系，以及如何提高工作和生活的效率与质量；
- 学习倾听的技术，以及如何表达同理性。

课程时间：2天，6小时/天

课程对象：企业各级管理者、骨干员工

课程特色：

- 1、专业的课程知识体系，丰富的经典/最新案例；
- 2、围绕以学员受益为中心的思想与理念，注重模拟演练，小组讨论，趣味课堂；
- 3、演绎与归纳并重，关键记忆，注重复盘。

课程导入：

- 习惯是什么？
- 社会反光镜
- 你的哲学气质（测试）

课程要点：

第一讲：积极主动（由心选择才是自由身躯）

- 1、积极主动和消极被动的行为特征，即消极树与影响树

案例：老黄牛与千里马

- 2、刺激和反应之间选择的力量（海豚表演）

思考：如果全部的行为反应都来自于外部的刺激？我们有什么启发？

- 3、运用人类的四种潜能

让时光倒移到远古时代的人类（诠释：自觉、想象力、良知、独立意识）

4、关注圈与影响圈

- 影响力金字塔
- 一张 A4 纸的人生
- 如何扩大你的影响范围

5、成为转型人——生命的主人

视频分享：《孙策奉上玉玺》

练习：

- 近期内是否遇到一些令人胆怯或想要逃避的事情？
- 在你身上或身边语言消极的表达

第二讲：以终为始（心智创造）

1、心智创造先于实际创造

- 我决定自己的未来并制定目标
- 行动前，我需要什么？

2、以原则为中心的个人价值取向

- 主动而非被动
- 通盘考虑而非脑热
- 提高自我的价值认可

视频：《红海行动》

3、锁定你的职业目标

- 使命宣言
- 规划预期结果

案例：《乔·吉拉德的故事》

第三讲：要事第一（效能平衡，要事为先）

1、告别忙、盲、茫的现状

2、时间矩阵（重要性和紧迫性）

- 传统的时间管理
- 更高效的时间管理
- 如何让自己分身，献身于第二象限

案例：《富兰克林管理手册》

练习：假如你是李经理，你如何安排时间？

3、有效授权

案例：《背上的猴子》、《千里走单骑》、

4、自我转化

找一件对你来说很重要，但一直没有去做的事情，设定 SMART 目标

第四讲：双赢思维

1、有效、持久的人际关系、商业合作来自互惠互利

思考：中美贸易战、

2、人际交往的四种思维模式

3、情感账户

- 信用危机（透支）

案例：某教育机构的信用透支导致办学瘫痪

- 如何存款

4、双赢思维的四个层次

- 双赢品格
- 双赢关系
- 双赢协议（预期、准则、资源、责任、结果）
- 双赢的制度和流程

案例：《1997 香港回归升降国旗的细节谈判》

第五讲：知彼解己（同理性倾听）

1、沟通的艺术

- 沟通无效的主要因素
- 先诊断、先审思、延迟判断

2、倾听的五种境界

3、怎样避免自传式回应

4、同理性沟通五种技巧

案例：《爱情保卫战·唇枪舌战》

分组练习：《同理性沟通》

第六讲：统合综效（尊重差异、集思广益）

1、团队合作的障碍

2、尊重差异（不拘一格降人才）

案例：曹公倍惜关羽

3、统合综效的流程

- 确定目标
- 发展、修正各自的方案
- 寻找差异（妥协并非示弱）
- 求同存异

● 第 3 种选择

案例：销售部王经理和 CHO 李总

第七讲：不断更新

1、舒适区\挑战区\恐慌区\无人区

2、更新的四个方面

3、如何调节工作压力与情绪

视频：《习惯的力量》