

高效能人士的七个习惯

讲师：梁栋

【课程背景】

高效能人士的七个习惯是美国柯维领导力中心的创始人，美国著名的领导学家史蒂芬柯维博士开发的版权课程。柯伟先生被时代杂志誉为人类潜能的导师，柯维博士曾入选全美 25 位最有影响力的人物之一。这门课程解决了复杂的个人修养，人际关系把握命运与追求成功之间的连接关系。

当今世界上最受欢迎的培训课程之一。在美国被前 100 家大公司的 82 家、世界 500 强的 300 多家采用作为高层经理和主管的培训课程。并成为美国公司员工、美国政府机关公务员、美国军队官兵人手一册的书，是一套绝不容错过的好课程。

本课程对个人心态培养方面有极大的帮助，它由内而外地协助企业建立坚实的、互信文化，使学员深深地感受到七个习惯的威力：它改变了很多，甚至改变了很多人的命运！

【课程收益】

- 有效平衡生活的各个方面；
- 了解自我，提高个人能力；
- 提高自我效能感；
- 增强他人对你的信任感；
- 提高工作效率和工作质量；
- 改善沟通，理解他人；
- 成为更成功的职业人

【课程对象】

高效能企业全体员工必修

【课程时长】

2-3天（6小时/天）

【课程大纲】

一、导论

导入：觉察状态练习

1、《高效能人士的七个习惯》及作者简介

2、思维定势

1) 常见的思维定势

书本-经验-权威-传统-从众-麻木

案例 1：阿希从众实验

案例 2：少女 or 老妪？

案例 3：习得性无助

2) 打破思维定势

练习 1：盲人如何做？

练习 2：九点连线

3) 思维转换的力量

案例 1：机械世界观→量子世界观

案例 2：爱迪生的故事

案例 3：弗里德曼的销售欲望

4) 以原则为中心的思维定势

案例：以灯塔为原则的思维转换

3、习惯与效能

- 1) 习惯的定义
- 2) 七个习惯模型
- 3) 效能公式

二、积极主动

研讨：列举工作和生活中的难题，并简述原因

- 1、什么叫积极主动？
 - 1) 社会之镜
 - 2) 情绪 ABC 理论

案例：弟弟的工作

- 3) 积极主动的定义
- 2、人类四项独特的天赋
 - 1) 自我意识

案例：二祖慧可断臂求法

- 2) 想象力
- 3) 良知

案例：阳明心学四句教

- 4) 独立意识
- 3、影响圈和关注圈
 - 1) 积极主动和消极被动的区别
 - 2) 扩大影响圈的原则

案例：平静祈祷词

练习：区分自己难题的类型

4、如何施加影响

1) 人的行为来源

案例：情绪的升级

2) 两种角色（乞讨者、贡献者）

案例：学员的卓越

研讨：最牛女秘书的选择

5、小结-积极主动的特质

三、以终为始

1、二次创造

1) 心智、方向、领导

2) 实际、实施、管理

2、个人使命宣言

1) 寻找个人核心价值观

视频：最遗憾的事

研讨：核心价值观

2) 确定角色

练习：拟写个人使命宣言

3、生活中心

1) 各种生活中心的选择

2) 以原则为中心的选择

4、小结-以终为始的含义

四、要事第一

练习：事项罗列

1、时间管理的发展历程

1) 四代时间管理的特点

2) 时间管理=自我管理

2、要事第一原则

1) 时间管理矩阵

视频：放石头的桶 1

2) 第二象限优先原则

视频：放石头的桶 2

练习：区分罗列事项的象限

3、自我管理四步骤

1) 自我管理六原则

2) 自我管理四步骤

练习：根据四步骤拟写个人周计划

4、付诸行动五要点

1) 延迟满足-ABCD 法告别拖延症

案例：棉花糖试验

2) 单线程-一次只做一件事

案例 1：系统 1 和系统 2

案例 2：大师的工作

案例 3：做事当如镜

3) 调节情绪

4) 养成习惯

案例 1：狄德罗效应

案例 2：健身习惯叠加的效果

案例 3：读书行为的奖励

5) 奖励系统

五、双赢思维

1、人际关系的本质

1) 独立与互赖与互赖的关系

2) 情感账户

3) 投资情感账户的方法

案例 1：己所不欲勿施于人

案例 2：张作霖的座右铭

2、人际交往的六种模式

互动：掰手腕

1) 双赢（利人利己）

2) 赢/输（损人利己）

3) 输/赢（舍己为人）

4) 双输（两败俱伤）

5) 赢（独善其身）

6) 无交易（好聚好散）

3、双赢地图

1) 双赢品德-双赢关系-双赢协议-双赢体系-双赢过程

2) 双赢品德做基础

3) 不同人际观的成熟度

4) 富足心态与匮乏心态

5) 如何创建双赢关系

六、知彼解己

研讨：如何开导丈夫？

互动：看病

1、自传式倾听

演练：打开拳头的练习

1、沟通的前提

1) 尊重

2) 不尊重的表现

演练：不尊重表现的小组讨论、分享

案例：工作、生活场景中的不尊重案例

2、沟通的基本原理

1) 自尊与尊重的关系模型

视频：《一禅小和尚》

案例 1：习得性无助实验

案例 2：谄上骄下的案例

案例 3：车间改革失败的案例

2) 被尊重的公式

3、坚守沟通目标

1) 确认沟通目标

2) 坚守沟通目标

4、打造安全的沟通氛围

1) 三脑原理

2) 打造安全氛围四步法

3、3F 倾听

1) 三层倾听的表现

演练：小组讨论 500 万

2) 3F 倾听

案例：车间冲突的解决案例

4、倾听演练

七、统合综效

研讨：三难的选择

视频：一对儿好朋友

1、统合综效的精髓？

1) 什么是统合综效

2) 统合综效的精髓

3) 第三选择的思维模式

视频：一对儿好朋友

4) 协同四步法

案例：第三选择案例汇总

- 2、统合综效的团队
- 3、平性思维法（六顶思考帽）
- 4、DISC 行为风格理论

1) DISC 起源

2) 两维四分法

案例：关注人、事的案例

3) 四个特质的特点及应对

案例：四特质代表人物

4) 视频分析 DISC

视频：四个特质视频分析

演练：识别 DISC 测试

5) 凡事必有四种解决方案

八、不断更新

1、自我更新的四个层面

1) 四个层面

2) 自我更新的途径

案例 1：脂肪大脑

案例 2：健身习惯

3) 更新中的统合综效

4) 螺旋式上升

2、成长型思维与固定型思维

1) 神经可塑性

案例：系鞋带

2) 刻意练习

案例 1：吉尼斯世界纪录

案例 2：养成阅读习惯

九、复盘、答疑