

# 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

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）

7. 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
  - (5) 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