

# 《高效能人士的7个习惯》拆书课

主讲：邓世超/7个习惯终生践行者

## ■ 课程背景：

《高效能人士的7个习惯》课程，来源于作者史蒂芬·柯维，著有同名书籍《高效能人士的7个习惯》。他被称为美国学界的“思想巨匠”，入选过“影响美国历史进程的25位人物”，书中的7个习惯是：积极主动、以终为始、要事第一、双赢思维、知彼解己、统合综效和不断更新。

本书被“福布斯”评选为**全球10大影响力书籍**，在美国影响力仅次于《圣经》，是**美国公司员工、政府机关、军队的装备书**。自问世以来，本书一直高居畅销书排行榜**30年**，在全球**140个国家**以**40种语言**发行共超过一亿册。获得全球500强联袂推荐，被人称作是“一本能改变人生命运的奇书”。

这本书不仅仅能教会我们如何快乐生活和高效的工作，还能引导我们处理好复杂的人际关系、树立正确的人生理想。不论我们的现状如何，我们都有能力改变不良习惯，培养新的习惯，使自己的人生实现螺旋式上升，过上更加高效、幸福的新生活。

## ■ 课程时间：

总时长为2天

## ■ 授课对象：

想要明确人生目标，提升工作效能，摆脱焦虑与瞎忙，统合团队效能，平衡自

我的人

■ **课程目标：**

- 1.认识情绪发生的本质，摆脱负面情绪的困扰，学会控制情绪
- 2.剖析自己的事业和生活，并学会情绪管理与目标管理。
- 3.提升工作效能，摆脱焦虑与瞎忙，掌握时间管理，把生命中最宝贵的时间和精力投入到最重要的事情上。
- 4.学会创造学习型人际关系的方法和与他人共赢的做事技能。
- 5.学会倾听，改善沟通，建立双向渠道，减少管理内耗。
- 6.创新观念，掌握正确的成功的方法与规则，培养团队协作的合作意志

■ **课程收益：**

帮助我们发挥自己的潜能，掌握对结果承担责任、明确工作和生活中的重点、区分优先次序、避免为紧急事务瞎忙、建立信任和互利关系、达成更有效合作和沟通、持续学习等。

■ **教学方法：**

小组讨论+情景演练+角色扮演+案例分析+视频分析+现场实操

■ **课程结构：**

### 1.积极主动

凡事采取主动，为自己负责  
依照原则及价值观下决定

### 2.以终为始

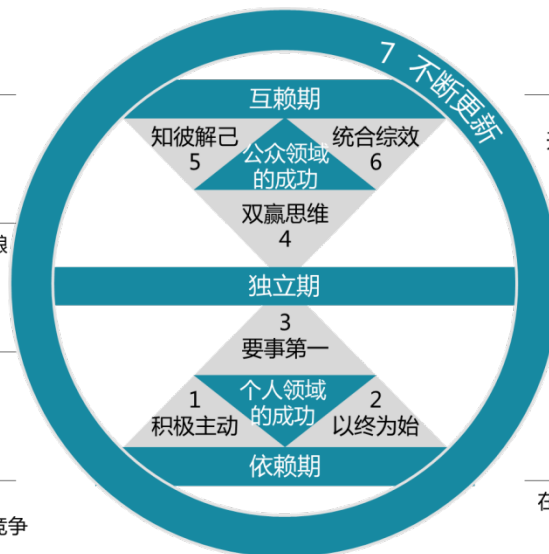
对照使命宣言先在脑海里酝酿  
再进行实质性创造

### 3.要事第一

对照自己的目标和愿景  
要事排第一，次要事排第二

### 4.双赢思维

基于互敬、互惠的心境获取  
资源与财富，而非敌对式的竞争



### 5.知彼解己

诚心实意的去了解和倾听对方  
开启真正的沟通，增进彼此关系

### 6.统合综效

尊重彼此，相互合作  
创造第三种选择获得更高成效

### 7.不断更新

在身体、精神、智力、社会/情感  
四个领域不断更新自己

高效能人士的7个习惯

## ■ 课程大纲：

### 一、自我管理（个人管理）部分

#### 第一讲：与成功有约：高效能人士的七个习惯概述

- 1.关于成功的反思
- 2.个人成长的四个层面
- 3.以原则为中心的思维模式
- 4.产出/产能的平衡原则
- 5.个人成长的基本改变模式
- 6.习惯的建立：知识 + 技巧 + 意愿
- 7.成长的三个层次和持续成熟模式

#### 第二讲：个人成功的基本原则

##### 习惯一：积极主动—掌握你最大的自由

- 1.积极主动和消极被动的行为特征
- 2.刺激和反应之间选择的力量
- 3.运用人类的四种潜能
- 4.我是一切的根源——积极主动的人生态度
- 5.关注圈与影响圈
- 6.成为转型人——自己生命的主人

### **习惯二：以终为始——设定平衡人生目标**

- 1.心智创造和实际创造
- 2.选择生活重心
- 3.发现自己的核心价值观
- 4.个人使命宣言
- 5.角色与目标

### **习惯三：要事第一——忙要忙得有意义**

- 1.第四代时间管理
- 2.重要性和紧迫性
- 3.个人使命和角色定位
- 4.有效生活在第二象限
- 5.个人管理六个步骤

练习：最重要的五件事

## 二、 团队管理部分

### 第三讲：公众成功的基本原则

#### 习惯四：双赢思维 – 你不是一座孤岛

- 1.人际交往的四种思维模式
- 2.改写双赢的人生脚本
- 3.双赢的四个层面
- 4.人际冲突与对策

练习：红黑游戏——怎么才能赢？

#### 习惯五：知彼解己 – 做个双向传播的“聆听者”

- 1.沟通的挑战和障碍
- 2.沟通的原则
- 3.聆听的五个层次
- 4.同理心沟通的态度和技巧

案例研讨：主题训练——同理心倾听的运用

#### 习惯六：统合综效 – 集思广益

- 1.团队合作的障碍
- 2.尊重差异
- 3.统合综效的流程
- 4.创造第三变通方案

案例讨论：事情看起来不太有利

#### 第四讲：追求从优秀到卓越的成功

##### 习惯七：不断更新 - 最佳的自我投资策略

- 1.更新的四个方面
- 2.自我超越
- 3.个人产能的提升
- 4.螺旋式上升
- 5.行动计划