

# 《实践高效能人士的7个习惯》

——从知到行的应用好习惯，收获高效能结果，做生活的主人——

主讲：王琦老师

## 【课程背景】

为什么此培训很重要？

《高效能人士的七个习惯》问世已久，其作者史蒂芬柯维倡导大家通过实践好习惯收获非凡。俗话说知易行难，这至少需要你有3方面的基础保障。第一，你需要对高效能的思维时刻谨记，而其背后是对高效能的原则原理有通透的理解；第二，你需要非常实用和随手可用的工具确保长期实践、刻意练习；第三，任何人的成长都呈现螺旋上升态势，这需要基于你的实际情况建构出符合自己的成长模式。而通过大量的走访反馈，人们对于这7个习惯，仅仅停留在听说过、看过一些播客的介绍，或者阅读过相关书籍，又或者是仅仅听过培训课的层面上。可以说对于真正应用这些习惯，可能都没有真正“动念”。

你可以问问自己，是否生活中仍存以下的某一条挑战：

- 很多时候基于外界的压力，很难做出两全的选择，陷入“不得不”的状态？
- 我看不清楚自己长远的目标和人生定位？
- 多变的环境让我疲于“救火”，对耕耘长期重要的事情力不从心？
- 资源是有限的，“双赢”有时候是奢侈品，不得不通过“竞争”赢得先机？
- 总需要我理解对方，谁来理解我？
- 面对人与人的差异，驾驭冲突就很费力气了，做到珍视差异更难？
- 保持好的身体和提升专业力就已经很辛苦了，怎样做到精神和情感的成长？

本培训的目的是通过提供体验、练习和工具，确保大家真正体验到这些习惯对你生活和工作是如此的重要。同时通过工具的指引，在培训现场得到练习。从而制定有针对性的符合个人实际情况的发展指南，让你收获高效能结果，作生活的主人。

本培训的整体逻辑建立在“高效能人士的7个习惯”基础上，在史蒂芬·柯维的研究基础上，还借鉴彼得·圣吉、彼得·德鲁克、马歇尔·卢森堡、保罗·麦尔、博恩·崔西等大师的智慧，确保可靠、有效！

## 【课程收益】

- ✓ 通过实际情境，深刻体验高效能的思维及背后的原则原理
- ✓ 掌握变应激反应为主动选择的4个渠道
- ✓ 聚焦并可视化个人近期发展目标
- ✓ 生成排解干扰让要事先行的具像计划
- ✓ 培育双赢思维
- ✓ 用3层3步体验同理心能力并即刻得到发展
- ✓ 绘制出珍视差异的行动蓝图、计划、策略
- ✓ 生成每日略胜一筹的综合发展计划

## 【课程特色】

- 清晰富有逻辑的课程路线图，让学员学习步步为营，富有节奏

- 拒绝理论灌输，以学员的实际工作情境开展引导式学习，让学员知行结合
- 大量的演练、反馈，配合丰富实用的教材和工具，确保学以致用

**【课程对象】** 所有希望变得高效能的人士

**【课程时间】** 2天（6小时/天）

## 【课程大纲】

### DAY-1

**导入：效能的思维和原则** (30 分钟)

- 什么是效能
- 效能的基础
- 养成和改变习惯的过程
- 认识 7 个习惯的关系
- 我的思维转变的经历
- 我要改变什么

*教学法：挂图教学；自测反思*

*工具：《习惯的养成与改变》；《7 个习惯关系图》*

**习惯 1：如何避免应激反应，使我对自己的行为负责？** (1.5 小时)

1. 驻足思考，三思而行
  - 从刺激到反应的 2 个状态
  - 从 4 个方面回忆消极被动的行为
  - 主动积极的行为
  - 自由选择 4 大来源
  - 运用 4 大来源三思而行
  - 使用主动积极的语言
2. 关注与影响的深层次含义
  - 消极被动的关注点
  - 主动积极的关注点
  - 拓展影响圈活动
  - 影响圈的挑战
  - 对人生发展的深层次含义
3. 成为转型人
  - 惯常思维与惯常行为
  - 高效能思维与高效能实践
  - 实际应用计划

*教学法：挂图教学；自我反思；班组研讨*

*工具：《主动积极行为的 4 大来源》；《平衡影响与关注》*

**习惯 2：工作和生活长期目标是什么？如何具像化并付以承诺？** (2 小时)

1. 行动之前先展望结果的两次创造
  - 心智第一次创造

- 实践第二次创造
- 如何知道已经获得展望图景
- 2. 寻找个人长期目标的线索
  - 从对你有影响的人上汲取智慧
  - 从3个视角发现自我
  - 第三方的力量
  - 为重要角色具像化描述
- 3. 具像化个人发展的长期目标并以它为人生蓝图
  - 厘清长期目标
  - 借助范例草拟个人长期目标
  - 精炼个人的近期目标
- 4. 成为转型人
  - 惯常思维与惯常行为
  - 高效能思维与高效能实践
  - 实际应用计划

教学法：挂图教学；自我反思；案例分析

工具：《3个视角发现自我》；《探寻长期目标》；《具像化近期目标》

### 习惯3：如何做好精力管理，增加掌控感？（2小时）

1. 专注于有价值的目标优先处理
  - 精力管理矩阵
  - 自我定期检视4个问题
2. 放弃不重要的事情
  - 寻找工作场合中的干扰并具像化
  - 聚焦你的重要事务
3. 运用周计划
  - 联系你的角色和目标
  - 规划重要事务
  - 安排好其余的事情
  - 制定周突破实践计划
4. 在选择时保持真实
  - 2个情境练习
  - 你的选择时刻：什么可以变得不同？
5. 成为转型人
  - 惯常思维与惯常行为
  - 高效能思维与高效能实践
  - 实际应用计划
6. 第一天总结

教学法：班组研讨；自我反思；案例分析

工具：《精力跟踪表》；《保持真实》；《周突破计划》

## DAY-2

导入：从独善其身到互赖协作（30分钟）

- 认识你与他人的关系账户

- 关系账户的存/取款行为
- 建立你的关系账户

#### 习惯 4：人际交往如何双赢？ (1.5 小时)

1. 如何培育双赢思维
  - 人际交往的 6 种思维模式
  - 保持富足心态
  - 平衡勇气与体谅的 4 个反省：提升勇气与体谅的策略（自我发展）
2. 建立双赢协议
  - 情境案例观察：考虑双方的“赢”
  - 识别“赢”
  - 双赢协议示例
  - 制定我的双赢协议
3. 成为转型人
  - 惯常思维与惯常行为
  - 高效能思维与高效能实践
  - 实际应用计划

教学法：案例分析；自我反思；小组研讨

工具：《人际交往模式卡》；《富足心态评估》；《提升勇气与体谅》；《双赢协议》

#### 习惯 5：怎么能做到知彼解己？ (2.5 小时)

1. 高质量的倾听
  - 高质量倾听的 3 层障碍
  - 高质量倾听的 3 个层次
  - 10 个妨碍倾听的挑战
2. 发展同理心倾听
  - 做到同理心的 2 个关键基础
  - 如何听到“真信息”而非主观判断
  - 如何听到“深层次心声”而非浮于表面
  - 同理心倾听的 4 个信号
  - 如何利用问题澄清
  - 同理心倾听练习
3. 强化同理心能力
  - 三方练习
  - 惯常思维与惯常行为
  - 高效能思维与高效能实践
  - 社交软件中的同理心交流

教学法：观影学习；自我反思；小组练习；三方练习；

工具：《倾听 3 层次与 3 障碍》；《倾听真信息》；《深层次倾听》；《提问策略提示卡》

## 习惯 6：如何开展创造性合作，规避耗损性合作？ (1 小时)

1. 认识冲突
  - 产生冲突的途径
  - 实践统合综效的途径
  - 珍视差异，建立优势
2. 化差异为能量，寻找第三方案
  - 确保有意愿
  - 澄清目标
  - 知彼解己
  - 探索替代方案
3. 应用于实际
  - 惯常思维与惯常行为
  - 高效能思维与高效能实践
  - 案例练习
  - 实践计划

活动：案例分析；个人反思；案例练习

工具：《冲突与合作的联系》；《创建合作步骤卡》

## 习惯 7：如何确保全方位的平衡与持续发展？ (30 分钟)

1. 4 个维度的全人平衡发展
  - 理解 4 个维度组成
  - 开展 4 个维度的思考
2. 应用于实践
  - 回顾开场的发展承诺
  - 有效的面对生活的挑战
  - 让习惯 7 成为你生活的一部分实现每日略胜一筹
  - 在关键时刻表现坚强，为落实习惯 7 保驾护航

活动：个人反思

工具：《全人发展 4 维度》；《每日略胜一筹行动计划》