

# 好习惯助你成就梦想

——史蒂芬·柯维的七个习惯

## 学习目标：

- 解读成功的定义，了解习惯与成功的关系；
- 学习史蒂芬·柯维通向成功的七个习惯；
- 学会消除消极思维并将积极主动转化成工作和生活中的行为细节；
- 学会确立个人目标并以目标为导向引领日常思想行为和职业发展；
- 学会通过“5个 WHY”深度确立重要事项并做好时间管理；
- 学会双赢思维并在工作体现团队合作；
- 学习正确认识自我，修正偏差，了解他人的思维习惯，实现高效沟通；
- 学会尊重差异并建立个人差异化优势；
- 学会不断挑战自我，跳出舒适区，实现更新和超越；
- 了解习惯的形成需要不断的重复和强化，制定建立个人习惯的行动计划

**培训对象：**企业中高层管理人员、带团队的团队管理者、人力资源团队管理者、销售市场经理、主任等

## 培训时间与方式：

时间：2天

方式：讲授、练习、录像、角色扮演、案例研讨、讨论与分享

## 培训内容：

时间	培训内容	培训方法及演练
第一天 上午	<b>第一章：成功与习惯</b> 1. 个人梦想 2. 成功的定义 (个人/团队) 3. 好习惯铸就成功 4. 7个习惯简述 <b>第二章：助你成就梦想的7个习惯</b> <b>习惯一：积极主动</b> 1. 积极心态与消极心态-消极情绪自我测评	1, 开场热身活动：习惯动作 2, 书写“我的理想”并张贴在“理想栏”； 3, 启发思考：什么是成功？什么是个人成功和团队成功；介绍团队和个人成功的标准； 4, 启发思考：成功的习惯与失败的习惯；小组分享“我的成功/失败习惯”； 5, 介绍习惯建立三要素及意愿驱动冰山模型；小组讨论：哪些习惯有助成功 6, 介绍“7个习惯”模型 <b>习惯一：1, 介绍消极习惯与积极习惯，学员进行消极情绪自我测评；</b> 2, 介绍情绪反应方式及影响圈和关注圈，10大积极心态； 3, 介绍经理的心态对团队的积极与消极



		<p>2. 培养积极主动的习惯</p> <p>3. 经理积极主动的影响</p> <p>4. 在工作和生活中做到积极主动</p>	<p>影响及在工作细节上应做到主动；</p> <p>4, 小组活动：列出在工作中积极主动的20项细节及个人要坚持的5项细节。</p>
第一天	下午	<p><b>习惯二：以终为始</b></p> <p>1, 建立个人愿景</p> <p>2, 确立个人和团队目标；</p> <p>3, 以目标为导向；</p> <p>4, 做好个人职业发展规划；</p> <p><b>习惯三：要是为先</b></p> <p>1, 效能和效率</p> <p>2, 5WHY 要事检讨法则</p> <p>3, 20/80 法则；</p> <p>4, 有效的时间管理；</p> <p>5, 有效授权</p>	<p><b>习惯二：</b>1, 启发思考：你是如何做的？</p> <p>2, 介绍以终为始的习惯概念及愿景；介绍愿景的要素并举；</p> <p>3, 学员活动：个人愿景</p> <p>4, 介绍目标设定 SMART 原则；学员活动：设定个人目标；</p> <p>5, 介绍设定团队目标的步骤及 5 项原则；学员活动：为自己的团队制定目标</p> <p>6, 介绍以目标为导向的 5 步骤；学员活动：案例研讨；</p> <p>7, 介绍职业规划的概念；观看录像：我的生涯规划—可口可乐大中国区 CEO</p> <p>8, 介绍职业发展路径；学员活动：我的职业发展路径；</p> <p>9, 介绍职业规划三要素及职业规划模型、职业规划原则；学员活动：学习伙伴职业生涯辅导；</p> <p><b>习惯三：</b>1, 启发思考：你做事的顺序？</p> <p>2, 介绍效能和效率；观看录像：先放石头还是沙子？</p> <p>3, 介绍重要性确定六步骤和 5 个“WHY”要事检讨法则并举；学员活动：个人要事 5 个“WHY”自检；</p> <p>4, 介绍帕累托管理法则及时间管理矩阵；学员活动：我的时间管理；</p> <p>5, 介绍授权的概念、授权的障碍和过程；学员活动：角色扮演—工作授权面谈。</p>
第二天	上午	<p><b>习惯四：双赢思维</b></p> <p>1, 六种人际关系模式</p> <p>2, 双赢思维</p> <p>3, 双赢思维的五个要领</p> <p>4, 情感账户</p> <p>5, 在工作中体现双赢</p> <p><b>习惯五：知彼解己</b></p>	<p><b>习惯四：</b>1, 学员活动：拼图游戏体验双赢思维；</p> <p>2, 介绍人际关系的六种模式和双赢思维概念；介绍双赢思维的 5 个要领；</p> <p>3, 介绍情感账户概念及情感账户投资六种方法；</p> <p>4, 学员活动：如何在工作中体现双赢</p> <p><b>习惯五：</b>1, 启发思考：你真正了解自己</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>1, 正确认识自我</li> <li>2, 四种思维模式</li> <li>3, 有效沟通</li> <li>4, 主动寻求反馈</li> </ul>	<p>吗？学员活动：写下我对自己的客观描述；</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2, 学员活动：我眼中的他/她；观看录像：“我是谁”；</li> <li>3, 介绍自我认知偏差现象及科学调研结果；</li> <li>4, 介绍 HBDI 全脑思维的四种思维模式及识别线索；学员活动：了解自己和他人的思维模式；</li> <li>5, 介绍与他人沟通中应该如何做及避免什么；介绍全脑沟通方法；学员活动：全脑沟通练习与分享；</li> <li>6, 介绍沟通的 5 项基本原则、问题的类型和漏斗式提问方法；</li> <li>7, 介绍同理心倾听的 5 个层次，学员进行倾听习惯自我测评；介绍倾听技巧，学员活动：倾听练习；</li> <li>8, 介绍反馈的概念、反馈流程和 STAR 反馈模型；学员活动：反馈练习。</li> </ul>
第二天	下午	<p><b>习惯六：综合统效</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1, 1+&gt;2</li> <li>2, 建立差异化优势</li> <li>3, 高效团队特征</li> <li>4, 协作共赢</li> </ul> <p><b>习惯七：不断更新</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 人的 4 大天赋才能</li> <li>2. 个人发展管理四大策略</li> <li>3. 跳出个人舒适区</li> <li>4. 寻求不断超越和更新</li> </ul> <p><b>第三章：“养”成习惯成就梦想</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 贵族与暴发户</li> <li>2. 习惯需要 7 次行动</li> <li>3. 强化优势习惯</li> <li>4. 拓展潜力习惯</li> <li>5. “习惯”计划</li> </ul>	<p><b>习惯六：</b>1, 介绍综合统效的概念及如何看待差异化；介绍九型人格及如何建立差异化优势；活动：我的差异化优势；</p> <p>2, 介绍高效团队的特征及贝尔宾团队的九种角色；启发思考：我在团队中的角色；</p> <p>协作共赢活动：建造“通天塔”；</p> <p><b>习惯七：</b>1, 介绍人的 4 大天赋才能和个人发展管理 4 大策略；</p> <p>2, 介绍情商管理模型；</p> <p>3, 介绍什么是个人舒适区及如何跳出个人舒适区；</p> <p>4, 介绍如何超越自己不断更新；学员活动：“不断更新”论坛；</p> <p><b>第三章：</b>1, 介绍如何从习惯上区分贵族和暴发户；</p> <p>2, 观看录像：7 次重复动作建立习惯——乔-史密斯；</p> <p>3, 介绍如何强化优势习惯并通过优势思维拓展潜力习惯；</p> <p>4, 学员活动：我的习惯计划</p> <p>5, 观看录像：一分钟高尔夫课程</p> <p>6, 课程回顾总结，学习日志。</p>





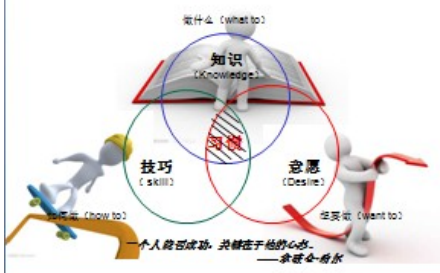
## 好习惯助你成就梦想

### 你有这样的问题吗？

<p>事业十分成功，但总是失去了家庭。</p>		<p>很忙，但总是看不出这种工作对你有什么意义。</p>
<p>总是减肥，却减不掉。</p>		<p>看到他人成功，表面上嫉妒，心里却难过。</p>
<p>要做的事情太多了，但总是时间不够用。</p>		<p>工作上一些问题各执己见，互不相让，导致于无法开展。</p>

造成这些问题的根源是什么？

### 习惯的建立



### 积极情绪和消极情绪问卷

- 这个问卷包括着十个描述情感和情绪的词组，阅读每一项并圈出合适的答案，指出你在这项情绪上处于何种程度。
- 时间：5分钟
- 积极情绪得分为第1、3、5、9、10、12、14、16、17、19题的得分之和。
- 消极情绪得分为第2、4、6、7、8、11、13、15、18、20题的得分之和。

你现在处于何种情绪状态？

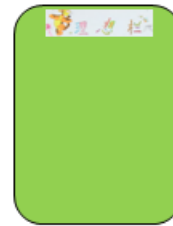
### 经理是部门（团队）的晴雨表

- 作为经理，当你高兴的时候，你的团队和你一起经历愉快的一天；
- 当你忧虑的时候，你的团队为你感到不安；
- 当你控制不住自己吼出你的愤怒的时候，你的团队都在战战兢兢；
- 当你充满信心时，你的团队信心百倍；
- 当你激情澎湃的时候，你的团队斗志昂扬；
- 当你不断学习充实自己的时候，你的团队愿意读书的氛围；
- 当你进步的时候，你的团队和你一起成长！

你带给你的团队的是什么样的天气？

### 我的理想.....

- 5分钟思考时间，每个人在便签纸上写下个人的理想，写上名字，张贴在梦想栏内。



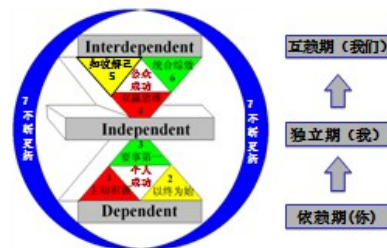
### 好习惯铸就成功

我们每个人都守着一扇，自内开启的“改变之门”。除了自己，没有人能够为你开门，只要我们愿意敞开心扉，推翻旧有的观念，把良好的原则化为习惯，成功圆满就在掌握之中。

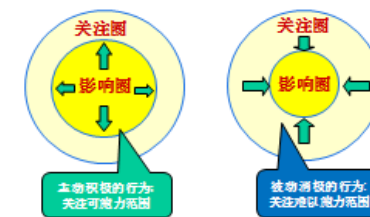
——史蒂芬·柯维 (Stephen R. Covey)



### 习惯的模型—成熟模式



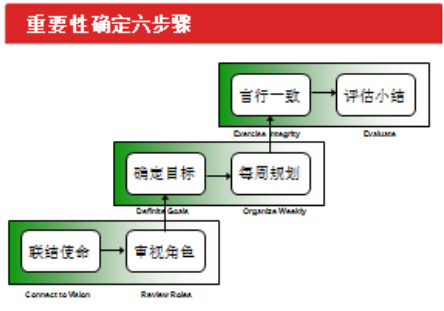
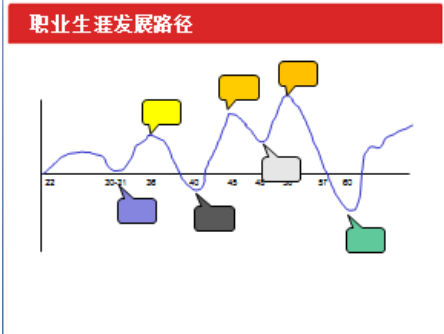
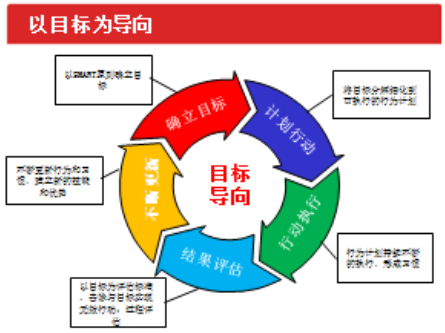
### 影响圈与关注圈



### 设定个人目标

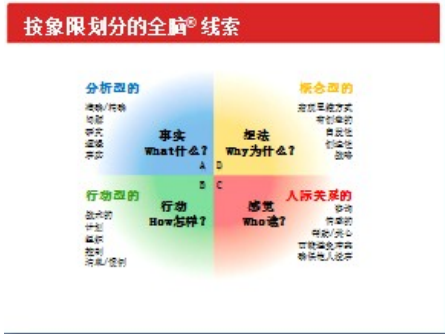
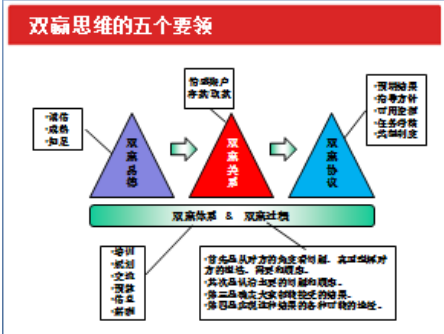
- 按照SMART原则写下你的个人目标；
- 小组分享你的个人目标（大声宣读）；
- 将个人目标张贴在个人目标栏上；
- 时间：15分钟





### 时间管理矩阵

	紧急	不紧急
重要	<b>I 危机</b> 会议的问题 有期限压力的计划 马上处理	<b>II 防患未然</b> 公司战略 建立人际关系 人才培养 提前计划
不重要	<b>III 不速之客</b> 紧急电话 紧急信件与报告 紧急会议 以下处理	<b>IV 紧急的事项</b> 紧急电话 紧急信件 紧急会议 消遣时间 有趣的休闲活动 立即处理



### 全脑漫游沟通方法...



### 沟通的基本原则

- 1 对事不对人
- 2 维护他人的自尊和自尊
- 3 保持建设性关系
- 4 主动改善情况
- 5 以身作则



## 提问的步骤—问题漏斗



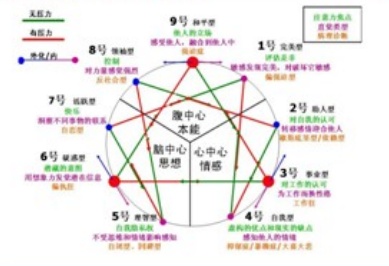
## 听的五个层次



## 反馈的流程



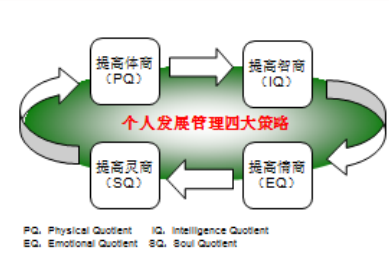
## 九型人格 (性格型态学)



## 贝尔宾团队角色理论



## 个人可持续发展管理四大策略



## 个人舒适区

- 心理舒适区是指人们习惯的一些心理模式，如果人们的行为超出了这些模式，就会感到不安全、焦虑，甚至恐惧。
- 舒适区具有正面和负面两种作用。



## “不断更新”论坛

- 检视自我舒适区是什么，思考如何超越自我或实现不断更新（时间：10分钟）
- “不断更新”论坛：每组选一位代表到台前就座，回答主持人的问题并发表意见。



### 习惯的养成要通过多次的重复与强化

- ❑ 习惯的养成需要至少7天，每天7次的重复；
- ❑ 养成一个习惯的形成需要经历21天的不断重复。



### 我可以放弃.....

- ❑ 想一想你有什么习惯是放弃的；
- ❑ 与你的同桌分享你希望放弃的习惯.....



养成七个习惯，做成功人士，  
从现在开始，从自己开始！



### 学习日志

起始点	维持方法
开始点	停止点