

# 《高效能人士的七个习惯》

(1-2天)

## 课程对象：

- ✚ 想提高自己综合能力的所有人士。

## 课程目标：

- ✚ 改善我们的思考方式与思维模式；
- ✚ 如何学会自我改变与自我提升；
- ✚ 如何建立好的习惯；
- ✚ 不再让别人影响自己而是主动改变

## 课程背景：

- ◇ 每一个人都有习惯，但是习惯是如何根深蒂固地影响我们的？我们又该如何形成新的习惯而去掉不良的习惯？这来源于习惯的影响因素即知识、意愿与技巧。
- ◇ 你希望获得信任吗？你希望在工作上享有更多的自主吗？惟有反求于己，从思维与品德做起，由内而外的全面造就自己，才能使你在人生各个层面表现出众。
- ◇ Liebig告诉我们：植物成长需要基本元素；只要基本元素足够，植物的生长是自动的；影响植物发展的是某一短缺元素；增加这个短缺元素能引发植物的生长，缺少它即使增加再多其它元素也无效；增加短缺元素，其功效比增加几吨的肥料都大；短缺元素永远在变化之中。

## 内容导入

### 1-职场不同年龄阶段特征分析；

- ◇ 60后特征
- ◇ 70后特征
- ◇ 80后特征

◇ 90 后特征

◇ 00 后特征

2-探索自我——由内而外造就自己

——自我超越、改善心智模式、建立共同愿景、开展团队学习、系统思考

## 第一部分 高效能人士的自我管理

——21 世纪的领导者将由管理别人转向管理自己。

——德鲁克

- ◆ 改善形象；
  - 修心、修态、修能
  - 互动：“气场”---谁来选择你(选择 6-8 人进行互动)
- ◆ 卓越的时间管理法则；
  - 优先矩阵，重要在于分类与运用
  - 古人每日“三省吾身”的现代应用：早上中午下午
- ◆ 分清轻重缓急；
- ◆ 激情和热忱比自信与能力都重要；
  - 激情与热忱可以克服许多缺点
  - “我想要”、“我不要”、“我要做”
- ◆ 决策艺术；
  - 智慧的内涵
  - 易经中的“三易”
  - 判断抉择实践
- ◆ 细节决定成败；
  - TP 型与 CL 型
  - 关注点必须进行的改变

## 第二部分 高效能人士的七个习惯

——思维转换，建立全新的自己

## 第壹节 个人的成功——从依赖到独立

### ——围绕“你”的观念

#### 互动分析：T1 与 T2，情境模拟

#### ---关系是在博弈中建立起来的

- ◆ 习惯一：积极主动——个人愿景
  - 采取主动并不表示要强求或具有侵略性，只是不逃避为自己开创前途的责任
  - 哈佛大学进行的 25 年的跟踪调查
  - 两种人永远得不到提升
  - 消极被动，人生失控
  - 积极主动，人生自控
- ◆ 习惯二：以终为始——自我领导
  - 是不是在实现目标之后反而感到空虚？是不是在得到名利之后发现牺牲了更可贵的东西？那就要掌握真正重要的目标
  - 互动研讨并分享：你到底想要什么？
  - 盖棺定论
  - 你是你自己的主人
  - 内圣外王
  - 《商道》中的林尚沃
  - 山顶理论：不同行业的顶尖人士将会如何？
- ◆ 习惯三：要事第一——自我管理
  - 有效的管理是掌握重点的管理，即把最重要的事放在第一位，以免被感觉、情绪或冲动所左右
  - 管理的真正内涵
  - 对内管理与对外管理
  - EQ：做情绪的主人
  - 让 EQ 助 IQ 双臂之力

-----减少外界环境的干扰

## 第贰节 公众的成功——从独立到互赖

### ——围绕“我”的观念

- ◆ 习惯四：双赢思维——人际领导
  - 利人利己者把生活看作自己的舞台而不是角斗场，赢输或输赢甚至输输都不会保持长久的状态
  - win-win; win-lost; lost-win; lost-lost
  - 从经济学的观点解释上下互动的关键
  - 任何合作长久都必须具备三个三分之一
  - 尊重信任与关怀会带来什么？
  - 你与员工之间的本质关系是什么？
  - 互动研讨：the husband store
- ◆ 习惯五：知彼解己——将心比心
  - 人与人之间的交流与合作的原则是，首先寻求去了解对方，然后在争取让对方了解自己
  - 换位思考并不像想象的那样容易
  - 心理学解释：世上最无价的东西又最容易得到的东西
  - 心理学上解释“以牙还牙”
  - 千万别小看别人轻视别人
  - 越是对职位低层次低的人表现出尊重，越体现你的高达
- ◆ 习惯六：统合综效——创造性合作
  - 与人合作最紧要的是，重视不同个体的不同心理、情绪与智能以及个人眼中所见到的不同世界，只有分歧才有收获
  - 你不仅要用人的手，还要用人的脑
  - 人与人是不同的：家庭、学习、经历等
  - 不同性格的人有不同的关注点
  - 不要指望别人来遵从你，而是你首先要适应别人

## 第参节 系统思考

### ——围绕“我们”的观念

#### ◆ 习惯七：不断更新——平衡的自我更新

——人生最值得投资的就是磨练自己，工作本身并不能带来经济上的安全感，具备良好的思考、学习、创造与适应能力，才能立于不败之地

-----互动：T1 与 T2 再次进行

-----互动：你会改变吗？是什么制约着你？

-----人生注重：平衡

-----原来是不进步就是落伍，现在是进步慢就是落伍

-----唯有持续更新持续前进持续提高，方能保证你的价值与地位