

# 改变一切：如何突破个人事业与生活的瓶颈

## 概述

如果你使用我们提出的规则和策略，你就可以迅速、深刻而持久地改变你自己的行为（即便积习已深）；而且通过学习如何改变自己的行为，你可以极大地改善生活的方方面面。

为了研究如何改变一个人的行为，我们“改变一切”实验室研究了超过 5 000 名实验对象，对其为改变所做出的努力、策略、尝试和最终取得的胜利进行了分析。这些勇敢的研究对象们想要完成以下目标：

- 加速职业发展。在我们的研究中，有 87% 的雇员声称他们失去了升职或加薪的机会，因为他们没能做到老板所要求的改变。所有人都知道自己的行为需要改变，但却不确定该怎样做。
- 达到财务稳定。只有不到 1/5 的成年人认为自己的财务状况足以保证将来的生活——他们改变之路上的最主要障碍就是自己的行为。所有人都知道自己应该少花多存，但谁都不知道怎样才能做到这一点。
- 挽救岌岌可危的关系。我们对 350 对处于关系崩溃边缘的对象进行了调查，结果显示，他们的关系没有破裂仅仅是因为“化学效应”，他们的行为则最终导致了他们关系的失败。那些重新获得并且加深了友谊或亲密关系的人，都改变了他们对待朋友和爱人的态度。
- 从容应对组织的变化。许多研究对象正在努力适应老板施加在他们身上的极富挑战性的改变要求。许多人感觉自己成了“被迫改变”的受害者——但是也有人从策略方面审视了这些改变，然后适应了变化，把握住了自己，甚至还推动了自己的职业发展。
- 减肥，健身，并且坚持下去。当今导致疾病和死亡的头号原因既不是病毒，也不是遗传，而是行为。那些摆脱了单调的节食方法的人并非发现了魔法药丸或是高效的减肥工具，相反，他们制定了强大的改变计划，养成了终生的健身和保养习惯。
- 摆脱成瘾症。战胜成瘾症不仅仅需要找到治疗方法，更要改变那些看似难以改变的习惯。那些成功戒除了成瘾症的人之所以能够成功，是因为不管他们是否意识到了，他们都运用了个人成功的方法来应对自己的问题。

## 《改变一切：如何突破个人事业与生活的瓶颈》

模块	课程大纲	时间分	教学方法
课程导入	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 开场（客户方）</li> <li>• 破冰活动</li> <li>• 研讨公约</li> <li>• 课程介绍</li> <li>• 讨论：学员面临的挑战是什么？</li> </ul>	30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 猜猜看</li> <li>• 小组讨论</li> </ul>
第一单元 改变一切的基本概念	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 逃出意志力陷阱</li> <li>• 创建个人改变的新思维</li> <li>• 改变个人事业与生活的6大影响源</li> </ul>	30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 工具介绍</li> <li>• 小组讨论</li> </ul>
第二单元 影响源一： 个人动机	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 把“不喜欢”变成“喜欢”</li> <li>• 策略1：探访未来的自己</li> <li>• 策略2：将整个故事讲得栩栩如生</li> <li>• 策略3：使用“价值说法”</li> <li>• 策略4：把改变当作游戏</li> <li>• 策略5：写一份个人动机宣言</li> </ul>	120分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 工具介绍</li> <li>• 小组讨论</li> <li>• 角色扮演</li> </ul>
第三单元 影响源二： 个人能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 把“不会”变成“会”</li> <li>• 策略1：审视自己的技能</li> <li>• 策略2：进行针对性练习</li> <li>• 策略3：学会意志力技巧</li> </ul>	120分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 工具介绍</li> <li>• 小组讨论</li> <li>• 问题分析及解决</li> </ul>
第四单元 影响源三/ 四：社会动 机与社会能 力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 把“同谋”变成“朋友”</li> <li>• 策略1：分清谁是同谋，谁是共犯</li> <li>• 策略2：重新定义“正常”</li> <li>• 策略3：进行一次转变谈话</li> <li>• 策略4：增加新朋友</li> <li>• 策略5：远离那些不愿意改变的人</li> </ul>	120分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 小组讨论</li> </ul>
第五单元 影响源五： 系统动机	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 转变激励机制</li> <li>• 策略1：给自己一点“甜头”</li> <li>• 策略2：适度激励，联合激励</li> <li>• 策略3：奖励每一次小小的成功</li> </ul>	120分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 工具介绍</li> <li>• 小组讨论</li> <li>• 问题分析及解决</li> </ul>
第六单元 影响源六： 系统能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 掌控你的环境</li> <li>• 策略1：筑起防线</li> <li>• 策略2：保持距离</li> <li>• 策略3：改变暗示</li> <li>• 策略4：使用你的自动导航仪</li> <li>• 策略5：使用工具</li> </ul>	120分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 工具介绍</li> <li>• 小组讨论</li> <li>• 问题分析及解决</li> </ul>
第七单元 技巧的应用	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 把“不会”变成“会”</li> <li>• 策略1：审视自己的技能</li> <li>• 策略2：进行针对性练习</li> <li>• 策略3：学会意志力技巧</li> </ul>	120分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 工具介绍</li> <li>• 小组讨论</li> <li>• 问题分析及解决</li> </ul>

	总课时长度	13小时0分
休息时间：上下午各一场 15 分钟休息 中饭休息时间：1 个小时		