

# 高效能人士的7个习惯

主讲人：何云鹏

## 【课程背景】

- 面对将来我们为何无法驱赶走恐惧感和不安全感？
- 面对惨烈的竞争，现实的利益追求，如何才能获得潜在的、持久的、不断上升的成功？
- 面对问题和挑战，抛开谴责和抱怨又如何才能找到出路呢？
- 面对现实，我不过是机器上的一个小齿轮，我又该怎么做？
- 我的付出很多，积极努力工作却陷在无穷无尽的事情中不能自拔，问题出在哪里？
- “生命就是游戏、就是比赛、就是竞争，我必须赢”，这样就真的能赢吗？
- 我们都希望自己是影响力的人，尤其是管理者，但获得影响力的秘诀又是什么呢？
- 团队内的冲突和分歧让我应接不暇、焦头烂额，如何应对和解决？
- 停滞不前、原地踏步之时，该如何推动自己，终止老化过程，不断更新自我？

现代社会，人们拥有了更多的物质和精神财富，也拥有了更多的自由和选择的机会，生活日益多元化，社会对人的要求也越来越苛刻。我们付出越来越多的努力，借用各种先进技术提高效率，然而，却让我们感觉更加紧迫和心力交瘁。

论语中：“君子求诸己，小人求诸人”越是变化无端，越要求我们以原则为中心，以道德为基础，由内而外的实现个人效能和组织效能不断提升。高效能人士的七个习惯将提供给我们真正的解决之道。

## 【课程受益】

谁也无法说服他人改变，因为我们都有一扇只能从内开启的改变之门，不论动之以情或是说之以理，我们都不能替别人开门。

倘如你已决定打开改变之门，你就能够从容地解决上面所面临的诸多难题，你将得到以下收获：养成积极主动、以终为始、要事第一有关个人成功的三个习惯，可以大幅提升你的自信，认清自己的本质和独特的才干；养成双赢思维、知彼解己、统合综效有关公众成功的三个习惯，将使你能够理解他人，换位思考，懂得聆听，建立和维持良好的人际关系，很好的处理冲突与分歧。在通过第七个习惯不断更新的养成，时时为自己充电，达到真正的独立和双赢的成功。

**【培训对象】** 新晋升主管\后备管理人才\一线主管\骨干职员

**【培训课时】** 6-12 小时

导入

- 1、世界与原则
- 2、由内到外
- 3、成长的三个层次

## 案例与实践

### 习惯一：积极主动—个人愿景的原则

- 一、刺激与回应
- 二、积极主动的含义
  - 1、我要对自己负责
  - 2、积极主动是人的天性
  - 3、积极主动的人理智胜于冲动
  - 4、以自己的价值观为标杆选择
- 三、变被动为主动
  - 1、我选择，且为我的选择负责
  - 2、扩大影响圈
  - 3、突破围城
- 四、我能改变什么？
  - 1、改变定义
  - 2、改变归因
  - 3、改变态度

### 练习：如何制定个人愿景

### 习惯二 以终为始—自我领导的原则

- 一、向死而生
- 二、两次创造
  - 1、构想
  - 2、实践
- 三、主动设计（目标）的价值
  1. 管理：正确的做事
  2. 领导：做正确的事
- 四、如何设定目标
  1. 梦想
  2. 价值观
  3. 目标
  4. 策略
- 五、目标管理
  1. 确定阶段目标——掌握方向
  2. 分析策略方法——分解目标
  3. 梳理各类资源——整合挖潜
  4. 建立行动计划——明确行动
  5. 评估目标计划——控制调整

### 课题分析：自己的愿景如何实现

### 习惯三：要事第一——自我管理的原则

- 一、何为有效的自我管理
- 二、四代时间管理的发展
- 三、时间管理障碍
  1. 人为障碍

2. 环境障碍
  3. 管理障碍
  - 四、时间管理矩阵图
  1. 偏重第一类事务
  2. 偏重第三类事务
  3. 偏重第三、四类事务
  4. 着重第二类事务
  - 五、其他工具或方法
  1. 10分钟效率管理法
  2. 封闭式清单法
  3. ABC分类法
  4. 零碎时间管理
- 视频：

#### **习惯四：双赢思维——人际领导的原则**

- 一、人际交流的六种思维
- 二、双赢的原则
1. 建立有效长久的人际关系
2. 寻求自己利益也照顾别人利益
3. 以互赖合作代替独立竞争
- 三、双赢思维的支柱
- 1、双赢素养与心态
- 2、双赢人际关系
- 3、双赢管理模式
- 4、双赢组织体系（鸟群模型）
- 5、双赢步骤

#### **案例分析：京东方的成功**

#### **习惯五：知己解彼——移情沟通的原则**

- 一、知己解彼的障碍
- 二、知己解彼4法
- 1、望：观察，细微之处看透心理活动
- 2、闻：倾听，倾听是达到沟通目标的密钥
- 3、问：提问，提问是引导沟通的权柄
- 4、切：切换角度，变换角度是实现沟通的催化剂
- 三、同理心
1. 同理心沟通的原则：
2. 同理心沟通实操

#### **四、合一架构**

#### **案例：《亮剑》分析**

#### **习惯六：统合综效——创造性合作的原则**

- 一、什么是统合综效
1. 敞开心胸

2. 博采众议

3. 尊重差异

4. 取长补短

二、群体与团队

三、团队成员角色互补

四、团队冲突处理

1、冲突是好事？还是坏事？

2、冲突的类型

3、冲突处理的解决

**案例：《亮剑》分析**

**习惯七：不断更新——平衡自我更新的原则**

一、更新的四个方面

1. 身体

2. 精神

3. 智力

4. 情感

二、平衡更新

1. 身体层面对应习惯一积极主动

2. 精神层面对应习惯二以终为始

3. 智力层面对应习惯三要事第一

4. 情感层面对应后三个习惯

三、完善、提升、突破

练习：自我发展的计划书