

人生是穿越迷雾的选择

主讲：刘文鹏

【课程背景】

我们很多人每天醒来第一件事就是拿手机，被一个个热点不断牵引，玩游戏，刷微博，根本停不下来，上班摸鱼、开会分心、看书犯困，一努力就感觉浑身疲惫，就这样每日浑浑噩噩，在混沌中虚度时光。直到有一天，外界世界的变化，又或是身边的朋友，因为意外，命运轨迹发生了巨变，让自己陷入了巨大的焦虑感，开始了自我探索之旅：报了很多课，买了很多书，求多、求快，希望能立即改变自己。然而，这并没有带来什么改变。读了很多书，感觉什么都没记住，做了很多努力，却没有得到应有的回报，情绪反而更加低落、烦躁而焦虑。就这样又开始屈服了，又陷入了羡慕他人的行动力，痛恨自己懒惰的循环中。

其实成长是一个不断选择的过程，面对人生无数个岔路口，每个人都必须作出自己的选择。选择了坚强，就放弃了懦弱；选择了奋斗，就放弃了安逸；选择了独行，就放弃了跟随。事实上，选择比努力更重要，因为选择决定着人生的方向，引导着未来的发展，一旦选择出现错误，更多的努力只会带来更大的偏离。而选择和自身的认知有着绝对的关系，贫穷限制了想象力。真正的贫穷，是认知的贫穷，认知的匮乏意味着你的可选项缺失，看不到机会，总是受到人性弱点的干扰（比如急功近利、短视、懒惰），做不到坚持。

而我们在成长过程中又受到了自身诸多因素的干扰，阻碍着我们的发展，比如：耐心、自控力、学习力等等。

如何改变这一切呢？源于认知，始于行动！

【课程收益】

- 通过学习，认识到自身弱点发生的原因
- 学习到如何戒掉坏习惯，拥有利于成长的好习惯
- 学习到培养耐心、提升自控力、学习力、反思力、行动力的方法
- 意识到利他，协同，尊重在组织中的重要性

【课程特色】注重实操，逻辑清晰；实战，学则能用；注重不同场景下的实用性
不洗脑，不喊口号，引导学员认知自我，成就自我，成就组织

【课程对象】中高层管理者，团队骨干

【课程时间】1-2天（6小时/天）

【课程大纲】

- 1, 成长中的困惑
 - 1.1 人类天性的表现
 - 1.2 达宁效应-无知者无畏
 - 1.3 焦虑的产生
 - 1.4 短视的选择
 - 1.4 自控真的很难

- 1.5 成长的烦恼
- 1.6 焦虑不仅如此
- 1.7 说到做不到-行动力的缺失
- 1.8 当代青年五大现状

2, 认识我们自己

- 2.1 天性-情绪-理性
- 2.2 利用天性而不是对抗
- 2.3 自制力有多么不靠谱

3, 改变的启动-认知耐心, 自控力

- 3.1 失去了耐心, 我们只会望而兴叹
- 3.2 缺乏耐心的 5 大表现
- 3.3 如何培养耐心-探索拉伸区, 认识复利曲线
- 3.4 不是在洗脑, 但是观念的改变影响着下一步
- 3.5 人与机器最大的区别
- 3.6 受苦比解决问题更容易, 承受不幸比赢得幸福更简单
- 3.7 捕捉灵感瞬间
- 3.8 自控力不足是天性使然
- 3.9 激活理性思考, 让自控行为自然发生

4, 学习力-你为啥总是赶不上别人

- 4.1 先谈谈专注力
- 4.2 训练专注力, 否则别谈学习力
- 4.3 学习力其实是综合表现
 - 匹配-启发-联系-深度-认知体系-反馈-休息
- 4.4 有了学习力, 就让行动力自然发生
- 4.5 临界点-被大多数人忽略
- 4.6 情绪力-换个角度更美好

5, 人生是一场消除模糊的选择

- 5.1 你以为很清晰, 其实向前, 向上都是模糊区
- 5.2 三种模糊不可忽视
- 5.3 磨炼积极主动和成长思维
- 5.4 个人改变五步法
- 5.5 获取成就无法忽视的 5 点