

# 职业人士的七项修炼

## 【课程背景】

此课程以《高效能人士的七个习惯》为依据，它是美国柯维领导力中心的创始人，美国著名的领导学家史蒂芬柯维博士开发的版权课程。柯伟先生被时代杂志誉为人类潜能的导师，柯维博士曾入选全美 25 位最有影响力的人物之一，七个习惯这门课程解决了复杂的个人修养，人际关系把握命运与追求成功之间的连接关系。

当今世界上最受欢迎的培训课程之一。在美国被前 100 家大公司的 82 家、世界 500 强的 300 多家采用作为高层经理和主管的培训课程。并成为美国公司员工、美国政府机关公务员、美国军队官兵人手一册的书，是一套绝不容错过的好课程。

本课程对个人心态培养方面有极大的帮助，它由内而外地协助企业建立坚实的、互信文化，使学员深深地感受到七个习惯的威力：它改变了很多，甚至改变了很多人的命运！

## 【课程收益】

- 有效平衡生活的各个方面；
- 了解自我，提高个人能力；
- 提高自我效能感；
- 增强他人对你的信任感；
- 提高工作效率和工作质量；
- 改善沟通，理解他人；
- 成为更成功的职业人

## 【课程对象】

高效能企业全体员工必修

## 【课程时长】

2-3 天 (6 小时/天)

## 【课程大纲】

### 一、导论

导入：觉察状态练习

1. 《高效能人士的七个习惯》及作者简介

2. 思维定势

1) 常见的思维定势：书本-经验-权威-传统-从众-麻木

案例 1：阿希从众实验

案例 2：少女 or 老姬？

案例 3：习得性无助

2) 打破思维定势

练习 1：盲人如何做？

练习 2：九点连线

3) 思维转换的力量

案例 1：机械世界观→量子世界观

案例 2：爱迪生的故事

案例 3：弗里德曼的销售欲望

4) 以原则为中心的思维定势

案例：以灯塔为原则的思维转换

3. 习惯与效能

1) 习惯的定义

2) 七个习惯模型

3) 效能公式

## 二、积极主动

研讨：列举工作和生活中的难题，并简述原因

### 1. 什么叫积极主动？

#### 1) 社会之镜

#### 2) 情绪 ABC 理论

案例：弟弟的工作

### 3) 积极主动的定义

## 2. 人类四项独特的天赋

#### 1) 自我意识

案例：二祖慧可断臂求法

#### 2) 想象力

#### 3) 良知

案例：阳明心学四句教

#### 4) 独立意识

## 3. 影响圈和关注圈

### 1) 积极主动和消极被动的区别

### 2) 扩大影响圈的原则

案例：平静祈祷词

练习：区分自己难题的类型

## 4. 如何施加影响

### 1) 人的行为来源

案例：情绪的升级

### 2) 两种角色（乞讨者、贡献者）

案例：学员的卓越

研讨：最牛女秘书的选择

5. 小结-积极主动的特质

### 三、以终为始

1. 二次创造

1) 心智、方向、领导

2) 实际、实施、管理

2. 个人使命宣言

1) 寻找个人核心价值观

视频：最遗憾的事

研讨：核心价值观

2) 确定角色

练习：拟写个人使命宣言

3. 生活中心

1) 各种生活中心的选择

2) 以原则为中心的选择

4. 小结-以终为始的含义

### 四、要事第一

练习：事项罗列

1. 时间管理的发展历程

1) 四代时间管理的特点

2) 时间管理=自我管理

2. 要事第一原则

## 1) 时间管理矩阵

视频：放石头的桶 1

## 2) 第二象限优先原则

视频：放石头的桶 2

练习：区分罗列事项的象限

## 3. 自我管理四步骤

### 1) 自我管理六原则

### 2) 自我管理四步骤

练习：根据四步骤拟写个人周计划

## 4. 付诸行动五要点

### 1) 延迟满足-ABCD 法告别拖延症

案例：棉花糖试验

### 2) 单线程-一次只做一件事

✓ 案例 1：系统 1 和系统 2

✓ 案例 2：大师的工作

✓ 案例 3：做事当如镜

### 3) 调节情绪

### 4) 养成习惯

✓ 案例 1：狄德罗效应

✓ 案例 2：健身习惯叠加的效果

✓ 案例 3：读书行为的奖励

### 5) 奖励系统

## 五、双赢思维

## 1. 人际关系的本质

1) 独立与互赖与互赖的关系

2) 情感账户

3) 投资情感账户的方法

✓ 案例 1：己所不欲勿施于人

✓ 案例 2：张作霖的座右铭

## 2. 人际交往的六种模式

✓ 互动：掰手腕

1) 双赢（利人利己）

2) 赢/输（损人利己）

3) 输/赢（舍己为人）

4) 双输（两败俱伤）

5) 赢（独善其身）

6) 无交易（好聚好散）

## 3. 双赢地图

1) 双赢品德-双赢关系-双赢协议-双赢体系-双赢过程

2) 双赢品德做基础

3) 不同人际观的成熟度

4) 富足心态与匮乏心态

5) 如何创建双赢关系

## 六、知彼解己

✓ 研讨：如何开导丈夫？

✓ 互动：看病

## 1. 自传式倾听

演练：打开拳头的练习

## 2. 沟通的前提

### 1) 尊重

### 2) 不尊重的表现

演练：不尊重表现的小组讨论、分享

案例：工作、生活场景中的不尊重案例

## 3. 沟通的基本原理

### 1) 自尊与尊重的关系模型

✓ 视频：《一禅小和尚》

✓ 案例 1：习得性无助实验

✓ 案例 2：谄上骄下的案例

✓ 案例 3：车间改革失败的案例

### 2) 被尊重的公式

## 4. 坚守沟通目标

### 1) 确认沟通目标

### 2) 坚守沟通目标

## 5. 打造安全的沟通氛围

### 1) 三脑原理

### 2) 打造安全氛围四步法

## 6. 3F 倾听

### 1) 三层倾听的表现

演练：小组讨论 500 万

## 2) 3F 倾听

案例：车间冲突的解决案例

✓ 倾听演练

## 七、统合综效

✓ 研讨：三难的选择

✓ 视频：一对儿好朋友

### 1. 统合综效的精髓？

1) 什么是统合综效

2) 统合综效的精髓

3) 第三选择的思维模式

✓ 视频：一对儿好朋友

4) 协同四步法

✓ 案例：第三选择案例汇总

### 2. 统合综效的团队

3. 平性思维法（六顶思考帽）

### 4. DISC 行为风格理论

1) DISC 起源

2) 两维四分法

✓ 案例：关注人、事的案例

3) 四个特质的特点及应对

✓ 案例：四特质代表人物

4) 视频分析 DISC

✓ 视频：四个特质视频分析

✓ 演练：识别 DISC 测试

5) 凡事必有四种解决方案

## 八、不断更新

1. 自我更新的四个层面

1) 四个层面

2) 自我更新的途径

✓ 案例 1：脂肪大脑

✓ 案例 2：健身习惯

3) 更新中的统合综效

4) 螺旋式上升

2. 成长型思维与固定型思维

1) 神经可塑性

✓ 案例：系鞋带

2) 刻意练习

✓ 案例 1：吉尼斯世界纪录

✓ 案例 2：养成阅读习惯

✓ 课程复盘 & 问题答疑