

---

# 提升高效学习力之“拆书法”

## ——拆解《高效能人士的七个习惯》

拆书家：张力珩

### 一、背景介绍：

从阅读到自我培训，职场人如何读一本书得到相当于参加同主题培训的效果。对个人而言，学习力决定生产力。而职场中的学习与成长，必须挣脱从前以知识为中心的模式，践行通过学习改变行为，掌握把知识拆解为自己能力的方法。不再问“看懂了没有”，而问“能用到自己身上吗？”；不再问“正确答案是什么？”，而问“我的能力增强了吗？”——读任何一本 30 块钱的致用类图书，完全能达到参加 3 万块钱培训的效果。对组织而言，提升成员的学习能力，是性价比最高的投资。本堂课将带领大家掌握从知识中提升学习力的方法——“拆书法”。

同时，针对 VUCA 时代下企业员工需具备的个人综合素养，现场使用“拆书法”一起拆解《高效能人士的七个习惯》一书，完成个人从依赖期走向独立期，进而成长为互赖的意志品格。在七个习惯的学习和践行中，增强团队效能，增速企业发展。

### 二、图书介绍：

《高效能人士的七个习惯(20 周年纪念版)》为中国商界最经典、最著名的一部培训教材；世界 500 强企业必备培训课程。史蒂芬·柯维 (Stephen R. Covey)，哈佛大学企业管理硕士，杨百翰大学博士。他是柯维领导中心的创始人，也是富兰克林柯维公司 (Franklin Covey) 的联合主席，曾协助众多企业、教育单位与政府机关培训领导人才。柯维在领导理论，家庭与人际关系，个人管理等领域久负盛名。

### 三、课程目标：

- 阐明提升学习力之“RIA 拆书法”
- 掌握七个习惯之间的成长关系
- 使用 RIA 拆书法进行 7 个习惯的拆解
- 输出对于一个习惯的 7 天践行计划

### 四、课程对象：

中基层管理者、储备干部、知识型工作者

### 五、课程时长：

课程 6-12 小时

---

## 六、课程形式：

小组落座、高频互动、行动演绎

## 七、课程内容：

### 第一部分：学习力之拆书法

- ◇ 课程游戏导入-划分学习小组
- ◇ 知识导向 VS 自我导向的学习差异
- ◇ 拆书法 RIA 介绍+片段练习：  
拆书是关于成人学习的方法论，提倡通过学习改变行为“把图书的知识转化为你自己的能力”的方式。  
RIA 三环节（I 和 A 的环节有案例演练）：
  - R=Read，阅读原文片段
  - I=Interpretation 引导促进
- 互动：根据片段，写下案例片段的 I 便签
  - A=Appropriation 拆为己用
  - A1 便签举例及辨析
  - A2 便签举例及辨析
- 成人学习的五大公理

### 第二部分：拆解《高效能人士的七个习惯》

#### 片段 1【选择的习惯】——主动积极

- 小组讨论：影响思维的因素
- ◇ 效能的定义（农夫与鹅）
  - ◇ I-关注圈 VS 影响圈（行为认知）
  - ◇ A-写下工作上的一个挑情景，自己可以施加哪些影响？

#### 片段 2【愿景的习惯】——以终为始

- ◇ 视频赏析：两次创造
- ◇ I-系统六层级重新身份定位（海底捞案例分析）
- ◇ 自我天赋能力驱动
- ◇ A-撰写自我“个人使命宣言”

#### 片段 3【执行的习惯】——要事第一

- ◇ 人生“平衡轮”书写
- ◇ I-时间管理矩阵（视频：大石头）
- ◇ A-制定本周内完成“大石头计划”
- ◇ 完成个人依赖期到独立期

#### 片段 4【互利的习惯】——双赢思维

- ◇ 情感账户的存储方式

- ◇ I-人际互动的六种思维模式
- ◇ A-双赢协议（案例分析）

## 片段5【倾听的习惯】——知彼解己

- ◇ 视频赏析：眼镜
- ◇ I-倾听的四个层级（鸬鹚、鹦鹉、家犬、鹰隼）
- ◇ 自传式回应区分事实、评价与立场
- ◇ A-使用陈述观点句式进行小组演练（工作场景实际案例）

## 片段6【创新的习惯】——统合综效

- ◇ 案例：苹果&滚石
- ◇ I-创建第三选择-协同的四步法
- ◇ A-无领导小组讨论《荒岛余生》
- ◇ 独立期到互赖期的转变

## 片段7【刻意练习的习惯】——不断更新

- ◇ 刻意练习的目标设定——拉伸区
- ◇ I-自控力的六大陷阱
- ◇ A-制定自己的“养鹅”方式

## 课程总结与回顾

### 【拆书现场案例：】

