
《高效能人士的七个习惯》

【课程背景】

《高效能人士的七个习惯》为商界最经典、最著名的一部培训教材，世界 500 强企业必备培训课程。奥巴马、克林顿、普京、李开复、汤姆·彼得斯、肯·布兰佳、世界领导力大师沃伦·本尼斯、世界潜能大师博恩·崔西、世界第一潜能专家安东尼·罗宾、华人成功学权威陈安之、《纽约时报》《福布斯》《财富》《商业周刊》《经济学人》《哈佛商业评论》鼎力推荐。

《高效能人士的七个习惯》不仅是企业、组织机构，更是个人获得自我提升的人生必修教材。读者遍及工商业、政府部门、军队、学校以及家庭等各个领域。改变人的思维方式和行为方式。这种改变甚至帮助实现一个国家的强大。

《高效能人士的七个习惯》课程精选柯维博士“七个习惯”的最核心思想和方法，为忙碌人士带来超价值的自我提升体验。用最少的时间，参透高效能人士的持续成功之路。

【课程收益】

- 1.关注成长而非关注成功，确定原则而非掌握技巧；
- 2.理解和掌握由内而外自我提升的成熟模式图；
- 3.学会从依赖到独立再到互赖的成长历程，从个人领域成功到公众领域成功；
- 4.进阶修炼以平衡自身进步，取得产出和产能平衡的终极目标；
- 5.掌握目标管理、时间管理、移情沟通等提升工具；

【授课特色】

体系化的理论知识 + 丰富的实战案例 + 现场的角色扮演 + 简单易用的管理工具

【课程对象】 企业骨干员工、基层管理者、中高层管理者

【课程时长】 2天（6小时/天）

【课程大纲】

第一部分 思维方式及原则：习惯模型

1. 现实的问题和挑战
2. 自我改变：刻板效应对人的影响
3. 习惯三要素：知识、技能、意愿
4. 优秀可以变成习惯
5. 习惯模型：成熟模式

-
6. 改变的三个层次
 7. 原则&价值观
 8. 效能定义：P与PC的平衡
 9. 从独立到互赖：情感账户
 10. 情感账户的经营：存款和提款

案例 1：灯塔小故事

案例 2：生金蛋的鹅

第二部分 习惯一：积极主动

1. 人性本质：高效能和低效能
2. 刺激与反映模型：消极品格决定论
3. 主动品格：选择权力与人类四种天赋
4. 关注圈和影响圈：拓展个人能力的底层逻辑
5. 被动和主动的差异：思维、主导、行为、语言、影响
6. 成功的转变：能力提升五轮模型

研讨案例：扩大你的影响圈

第三部分 习惯二：以终为始

1. 两次创造：思维领域和现实领域
2. 麦肯锡成功三段论
3. 个人十大价值观：安全感、人生方向、智慧、力量
4. 以原则为中心
5. 人生三思：成为、做为、拥有
6. 目标制定工具：SMART
7. 计划制定工具：OOPSDB
8. 过程监控工具：甘特图
9. 评估选择工具：沙漏模型和收益/难度矩阵
10. 跟进调整工具：PDCA

演练：书写个人宣言并发表

第四部分 习惯三：要事第一

-
1. 要事定义及与紧急事的区别
 2. 时间浪费的四大原因
 3. 80/20 法则：工作中的误区
 4. 第四代时间管理工具：时间管理四象限
 5. 普通人与高效能人士的时间分配差异
 6. 自制力与管理精神
 7. 第五代时间管理：管理精力，创造价值

演练：第二象限事务演绎

第五部分 习惯四：双赢思维

1. 大家都可以是赢家：摒弃零和博弈思维
2. 个人实现的勇气与顾及他人的意识
3. 人际关系六种思维方式及特征
4. 双赢思维五个要领
5. 开设个人情感账户
6. 如何让领导与下属在工作中共赢

演练：营造共赢人际关系的实践

第六部分 习惯五：知彼解己

1. 人际交往的关键：先诊断，再开方
2. 人际交往的障碍：价值判断、好为人师、追根究底、自以为是
3. 聆听的五个境界
4. 移情聆听的四个要点
5. 人际沟通的五个要点
6. 正面反馈与负面反馈工具：3A、AID 模型
7. 如何提出好的问题：3V+5W1H

案例：父子对话

第七部分 习惯六：统合综效

1. 何谓统合综效：1+1>2
2. 统合综效的基本心态

-
3. 如何看待差异：偏见、容忍、接受、重视、庆祝
 4. 高绩效团队的特征总结
 5. 沟通的三个层次：相互提防、相互尊重、统合综效
 6. 阻力转换为助力
 7. 逆转思维：凡事发生，必将有利

案例：寻求第三条道路

第八部分 习惯七：不断更新

1. 自我提升和完善的四个层面
2. 个人成长规律：螺旋式上升
3. 如何改变他人：期望效应
4. 如何提升自己：七个习惯相辅相成

研讨：自我提升和完善的 30 天计划