

高效思考与表达 《结构性思维职场实战》培训方案

主讲人：朱美林

课程背景：

在当今复杂多变的职场环境中，信息传递的准确性和效率成为衡量职场人士能力的关键指标。然而，许多人在面对复杂问题时，往往陷入思路混乱、表达不清的困境。为了解决这一痛点，《结构性思维》课程应运而生。该课程旨在帮助学员构建有效的逻辑结构，提升思考和表达能力。通过系统学习结构性思维，学员能够迅速理清头绪，抓住问题的关键点，并以条理清晰、逻辑严谨的方式进行表达和汇报。无论是日常工作的汇报总结，还是解决复杂问题的方案制定，结构性思维都能为学员提供强有力的支持，助力其在职场中脱颖而出。这门课程不仅教会我们如何构建清晰的思考框架，更引导我们如何将这些框架应用于实际工作中，覆盖4个工作场景+1个社交场景，从正式工作场合，到职场中的社交场合，实现问题的精准剖析与解决方案的条理呈现。通过学习，学员能够显著提升自己的决策效率与沟通效果，无论是在团队协作中还是个人职业发展道路上，都能以更加自信的姿态迎接挑战，展现非凡的职业素养与领导力。

本课程是结合在头部企业做员工职业化技能提升培训的经验提炼而成，不仅具有行业标杆引领性，更具备丰富的实战经验、深厚的专业功底和独特的授课风格，能够为学员提供高质量的培训和指导。

课程目标：

● **思考提效优化表达**：2套深度思考的方法论，2套增强说服力的演绎方法，5个工作场景的应用说明书，享受深度思考和进准表达为工作带来的成就感

● **提升问题解决能力**：结构性思维将复杂问题分解为若干子问题，逐一解决，有助于系统地解决复杂问题，提高工作效率和质量，通过结构化分析，能够快速评估各种解决方案的优缺点，从而做出更加明智、合理的决策。

● **促进职业发展**：具备结构性思维的人才在职场中更受欢迎，因为他们能够更快地适应新环境、解决新问题，为企业创造更大的价值。

● **企业收益**：使企业形成统一思想、语言、交流和行文标准，提高企业管理及决策效率，促进企业隐性的、零散的经验梳理，让企业经验可传承、可复制；

培训人群：

企事业单位基层及中高管理人员

授课讲师：

朱美林

■ 培训时长：

1天（，时间分配由实际情况而定）

■ 培训效果呈现：

- 知识实战性：课程内容让学员掌握问题解决方式、思考逻辑，场合应用，让学员不但听得懂、记得住，而且用得上、做得到
- 授课训练性：学以致用，情景演练强化知识点记忆；分组学员点评、分享加深理解；老师总结辅导，加快知识吸收，通过训练呈现完美职业形象
- 授课生动性：寓教于乐，多采用视频教学、塑造学员喜欢的学习氛围，采用讲授、讨论、案例分析、学员经验分享，等多种培训形式，

■ 结构性思维职场实战课程大纲：

第一讲：基础认知篇：从内到外的蜕变——初识结构性思维

——热身思考：结构思考力的魅力

游戏：拼图挑战赛

1. 结构在不同领域的作用：建筑设计、影片剧情、学习过程、思考过程

一、结构思考力在工作中的价值

1. 对个人职业发展的价值

- 1) 传统教育缺乏对思考力的专门训练
- 2) 开展所有工作的基础
- 3) 专业岗位对于结构思考力要求更高
- 4) 是所有管理者必备的管理技能：技术性技能、人际技能、概念性技能

2. 对组织整体管理提效的价值

- 1) 评估各项工作是否结构的依据
- 2) 提升各项会议的整体效率
- 3) 中国企业的特殊需求

结论：内化思考、外化表达、统一思维与语言的最有力工具

二、结构性思维的特点与信息处理的步骤

1. 结构性思维的 2 个特点

特点 1：先总后分

思考：如何能够将 200ml 的水装进 100ml 的杯子里？

特点 2：金字塔结构

——金字塔原理的 10 个工作应用场景

案例：什么时间开会合适？

2. 结构性思维的 4 个基本属性

——结论先行、上下对应、分类清楚、排序逻辑

案例 1：中外文化差异

案例 2：不耐烦的上司

案例 3：履出差旅行收拾行李箱

案例 4：对标企业行业案例

3. 结构化信息接收的 3 个步骤

步骤 1：识别信息：事实、理由、结论

步骤 2：找出对应关系：画出结构图

步骤 3：一句话概括：3 句话概括法

三、思维训练类课程的 2 个核心原则

1. 利他性原则

2. 讲理性原则

四、结构思考力的 1 个基础、2 个维度、5 个主场景

1. 1 个基础：明确基础理念

2. 2 个维度：想清楚、说明白

3. 5 个主场景：方案呈现、工作汇报、竞聘演说、培训演讲、综合会议

第二讲：思考训练篇：思考有序——纵横结构的思考训练

一、纵向结构分主次：自上而下——疑问回答做分解

案例：为什么差距会这么大？

1. 自上而下——疑问回答做分解的 2 个步骤

第 1 步：设想问题，从对方角度出发

1) 转变以对方需求为中心的思维模式

2) 通过 5W2H 确保问题被全面覆盖

3) 掌握 2W1H 的简便方法

工具：简易结构思考力模型图

第 2 步：回答问题，提前想好答案

- 1) 回答必须是结论
- 2) 每个层级都需要是结论
- 3) 回答时如何旧瓶装新药

案例：金字塔的神秘传说

2. 自下而上——概括总结做聚合的 3 个步骤

- 1) 收集信息
- 2) 分类
- 3) 概括总结 概括总结 3 个方法：寻找共性、情景想象、善用修饰

案例：一次心理学讲座的准备工作

3. 上下结合-两种方式不可分

步骤 1：自上而下搭框架——设想问题、回答问题

步骤 2：自下而上完善框架——信息收集、分类、总结概括

综合训练 1：《坚持实事求是的思想路线》片段

综合训练 2：人民日报新闻片段

综合训练 3：对标企业所归属的行业新闻

二、横向结构选顺序：自上而下——疑问回答做分解

案例：设计一次求婚——请嫁给我吧

1. 选择演绎-让说服更有力

- 1) 演绎的金字塔结构
- 2) 演绎论证的 2 种形式

a 标准式：理性思考的根本，让表达极具说服力

b 常见式：最常见、使用的说服方式

2. 选择归纳-让要点更清晰

1) 归纳的作用和价值

——神奇的数字 7、想象力训练、将隐性经验转化为可复制可传承经验

2) 归纳种的 3 种分类方式

——时间顺序、结构顺序、重要性顺序

- 3) MECE 原则 创建 MECE 的简便方法：2x2 矩阵

第三讲：表达训练篇：表达有力——形象表达做演示

一、卖点包装-让观点更容易被记住

1. 包装观点的必要性和价值
2. 包装观点的3个方式
 - 1) 类比：运用形象或行为类比的方式进行包装
 - 2) 引用：引用广告、歌曲或名言的方式进行包装
 - 3) 整合：通过对色彩、词语、数字的整合进行包装

二、形象表达-让演示更有效

1. 构思内容时的3个基本要求

- 1) 手画，远离电脑

活动：策划一段自我介绍，手绘结构图

- 2) 内容的完整结构放到PPT中
- 3) 每一页PPT都是一个金字塔结构

2. 论证类比在表达中的3个应用要求

- 1) 每一页PPT标题即为中心思想主题句

要求：突出重点、内容以上统下、同一类内容放到同一板块中、依照逻辑设计递进

- 2) 数据图的应用
- 3) 善用概念图让观点标书更直观 步骤：确定主题、确定关系、选择概念图

第四讲：场景实战篇：沟通有力——场景应对更出彩

一、职场中的关键时刻

——自我介绍、工作汇报、竞聘述能、公众演讲、方案呈现、社交场合

二、五大关键场景下的结构性思维

场景一：工作汇报

1) 工作汇报的常见困惑

- a 摸不清楚重点工作是什么，每次汇报都被领导打断
- b 不知道如何开口要资源（人、预算、涨薪等）

2) 想清楚

- a 场景解读：老板严重你的表现=工作成果 X 工作汇报
- b 需求分析：选择你比选择其他人更能为组织带来好处

3) 职场人士的工作价值：效率价值、复制价值、影响力价值

4) 说清楚

——工作汇报的 4P 法则：计划、进度、问题、结果

5) 注意事项

——一句话概括原则、短平快原则、越级汇报风险管控

案例：一次垮掉的工作汇报

场景二：竞聘述能

1) 想清楚

a 场景解读：排他性选择、突出匹配性而非完美

b 需求分析：选择你比选择其他人更能为组织带来好处

2) 说清楚

——竞聘竞选的 4P 法则

——自我介绍、胜任证据、工作计划、承诺拉票

案例：一次垮掉的工作汇报

场景三：启动会演讲

1) 常见困惑：如何体现积极，赋能团队，展现领袖魅力

2) 想清楚——3 话体现领导力：听话、问话、讲话

3) 说清楚——动员会演讲 4 步：师出有名、目标有数、与我有关、战术有力

场景四：方案呈现

1) 想清楚

a 场景解读：项目收益 > 资源投入、分工至最小颗粒度

b 需求分析：要资源、要权限、要背书

2) 说清楚

——问题陈述、解决方案、数据与分析对比、风险评估与应对、支持资源清单、内容整合、表达及演示技巧

场景五：社交场合

1) 想清楚

a 角色解读：主角 or 配角

b 目的解读：构建良好人际关系、促进信息交换

c 构建沟通框架：听话、回应、说话、提问

2) 说清楚：

倾听、回应、说话、提问

课程回顾与总结

加餐：

1. 结构性思维应对“毒鸡汤”
2. 结构性思维应对“杠精”