



《高效能人士的七个习惯》课程纲要

【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】中高层管理者

【课程时长】2天（6小时/天）

【授课讲师】杨泽老师

【课程大纲】

第一部分 思维方式及原则

1. 现实的问题和挑战



2. 自我改变
3. 思维方式影响判断
4. 原则放之四海而皆准
5. 建立习惯三要素
6. 习惯模型：成熟模式
7. 改变的三个层次
8. 原则&价值观
9. 效能定义

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
3. 人类四种天赋
4. 关注圈和影响圈
5. 被动和主动的差异
6. 成功的转变

研讨案例：扩大你的影响圈

第三部分 习惯二：以终为始

1. 生命中的最后一天
2. 两次创造
3. 目标的重要性不言而喻
4. 以原则为中心
5. 以终为始 探索自我
6. 成为、做为、拥有

演练：书写个人宣言并发表

第四部分 习惯三：要事第一

1. 要事定义及与紧急区的区别
2. 时间为何被浪费



- 3. 工作中的误区
- 4. 时间管理原则
- 5. 时间管理精进
- 6. 自我管理四步骤

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
- 2. 人际关系六种思维方式
- 3. 双赢思维五个要领
- 4. 双赢操作四步骤

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. 交流的关键
- 2. 交流的障碍
- 3. 有效的人际沟通
- 4. 移情聆听的步骤

案例：父子对话

第七部分 习惯六：统合综效

- 1. 统合综效的基本心态
- 2. 如何看待差异
- 3. 沟通的三个层次
- 4. 阻力转换为助力

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. 如何改变他人
- 3. 如何提升自己

研讨：自我提升和完善的 30 天计划