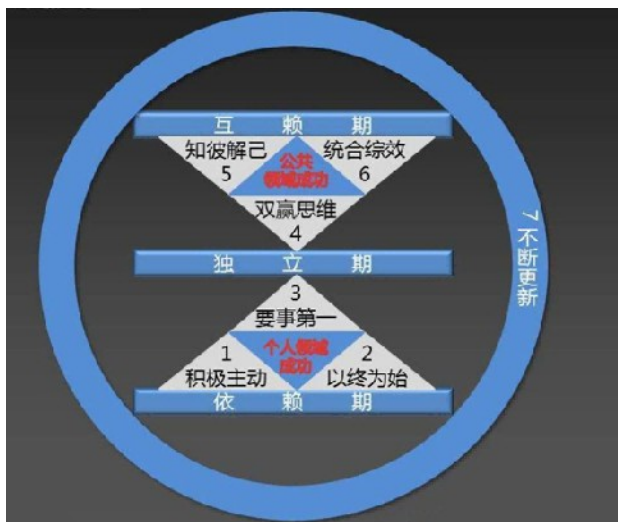


《高效能人士的七个习惯》课程大纲



【史老师课程的优势及特点分享】

- 1、**用中国人更容易理解的方式解析表述课程要点。**如：“以终为始”讲的是以终为始的“目标管理”；“要事第一”讲的是要事第一的“时间管理”；“知彼解己”讲的是知彼解己的“有效沟通”；“统合综效”就是中国人常爱说的“集思广益”；
- 2、**用当下中国企业的最佳实践管理案例和喜闻乐见的电视电影视频对课程进行演绎。**史量老师摒弃了水土不符的国外视频及老旧案例，采用《摔跤吧，爸爸》、《猎场》等作为视频案例，大量采用“华为、阿里、腾讯”等最佳管理实践案例演绎课程；
- 3、**强调七个习惯的场景化运用。**习惯需要在场景化的行动中才能养成，史量老师强调了习惯的场景化运用方式，如演练“如何利用时间矩阵的知识点制定日程表”；“有效沟通在向上、向下、横向沟通场景中的运用技巧及要点”；“如何利用六顶思考帽探讨跨部门问题？”。
- 4、**知行合一的演绎。**身教重于言教，史老师用自己 20 年实践《七个习惯》的经验、教训、感悟和学员进行分享，课程具有较强的穿透力和感染力。

【课程起源】

作为美国学界的“思想巨匠”，美国《时代周刊》评为“人类潜能的导师”的史蒂芬·柯维博士，其成名著作《高效能人士的七个习惯》，从面世以来，就倍受瞩目。它曾经连续 296 周排行《亚马逊书市排行榜》销售冠军，曾连续 20 年排行全球 10 大畅销书籍。

引用世界领导力大师『沃伦·本尼斯』的一句话：柯维写了一本关注于人类生存状况的巨著，不仅文字优美，而且深深洞察了我们的内心所关注的东西。这本书无论对个人还是对组织都非常有用，我要将把它赠送给每一个我所认识的人。

无数的学者、企业家、政治家对《高效能人士的七个习惯》的推崇备至，最终让史蒂

芬·柯维博士入选“影响美国历史进程的 25 位人物”，并得到美国总统奥巴马的特别接见，同时他也是克林顿总统最为倚重的顾问。

纵观《高效能人士的七个习惯》一书的主旨思想，我们不难看到其为何如此获得成功。根源在于它不仅引导我们思索一个有关人生如何获得成功的话题：我们培养了习惯，但习惯造就了我们。更重要的是，它让每一位阅读者深深地体会到“我们的行为将受到原则的主宰”这一极富有哲理的思想。

《高效能人士的七个习惯》一书从原则的角度，阐述了人生要获得成功必须关注哪些基本原则（原则是指：历经考验，常盛不衰，不证自明的真理，是人类行为的指南针），并依据这些原则，指导大家在人生成长的三个阶段（依赖、独立、互赖）完成七个习惯的培养，使得大家能够在获得『个人成功』的前提下，最终实现『公众成功』，并成就非凡的自我。



【课程主旨】

如今日趋激烈的市场竞争，使得社会、企业及个人在思考“什么才是成功？”讨论这一话题时，答案往往显得急功近利、饮鸩止渴、目光短浅且缺乏前瞻性。其根源在于物欲、浮躁焦虑，让所有人容易在达成成功的道路上背弃原则和良知。一切的行为向日渐风行的“怀疑论”和“犬儒主意”妥协。史老师根据塞利格曼的积极心理学切入，探讨什么是“真实的幸福”，如何拥有积极的入世心态和七个好习惯，并适当的控制自己的欲望，做到内在的逻辑自治并对哲学问题“我是谁？”“人生的意义是什么？”“我的价值使命以及责任是什么？”的问题进行深度的探讨。通过调整心理状态，让人们能全身心地投入专注、自主地承担责任、真正地建立和谐的组织关系。

鉴于此，《高效能人士的七个习惯》课程引入企业内训是极为重要且及时的。它不仅能够帮助企业建立良性的的心态、行为文化，更重要的是帮助组织成员，树立积极态度和双赢

思维的同时，掌握目标管理、时间管理、有效沟通和集思广益等一套有效的职场技能，帮助组织成员快速完成职业化的行为的转变。

【培训方式】：结合生活及工作实战案例分享，互动讨论、视频教学，多维教学，深入浅出

【适用对象】：管理干部、业务精英、普通员工

【学员人数】：50人以内，需分组

【培训时间】：12小时、6小时（简化）

【课程大纲】：

第一章：基本原则及心法（0.5小时）

在VUCA时代，如何避免焦虑

什么是幸福？

塞利格曼的幸福公式

成功平衡轮



第二章：寻求个人成功

第一个习惯：积极主动的心态管理

视频赏析：《改变态度才能改变命运》

测试：你属于“积极主动”的哪个层次

积极主动的4项训练：

- 1、职业化的态度：把应该做的事情做到完美
- 2、勤奋：一万小时刻意练习的力量
- 3、专注：关注圈而非影响圈
- 4、选择：不能改变现实，但可以改变我们回应的模式



演练：如何提升影响圈事物的投入并减少关注圈事物的时间投入？

- 5、选择的自由（在刺激和反应之间）
自我意识、想象力、良知、独立意志

第二个习惯：以终为始的目标与计划管理

目标心理学：

目标的价值和意义

目标的等效性&多效性



目标的有效性&难度、具体、远近，趋近及回避

冲突目标应对策略——屏蔽&凸显&均衡

目标管理的六个层次

精神与信仰是你的世界观

角色冥想

思考：你希望成为什么的一个人？

原则决定一个人的选择（价值观）

测试：你的价值选择

使命宣言，明确你的人生观

目标设定的 SMART 原则

“以终为始”的场景化运用：

撰写使命宣言

撰写年度目标

分解月度目标及周目标

日程表的使用

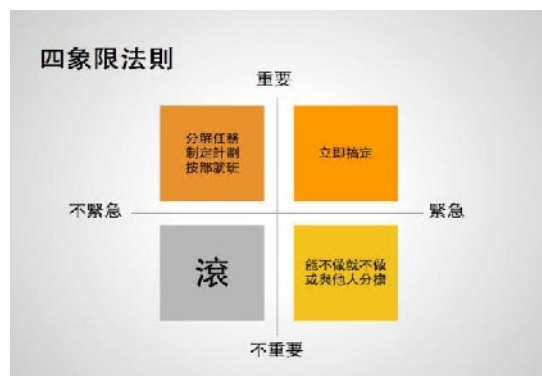
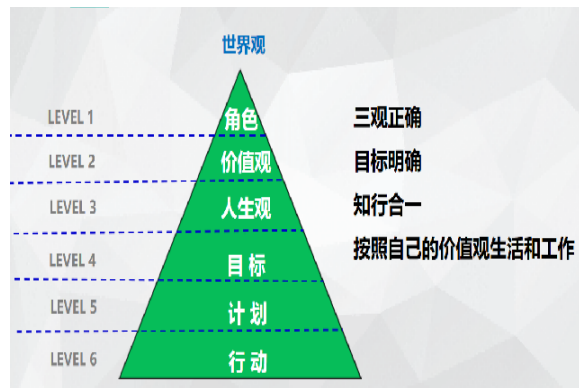
第三个习惯：要事第一的时间管理

时间管理的重要意义

别让琐事缠身

时间管理的四象限

“要事第一”的场景化练习



第三章：寻求公众成功

第四个习惯：双赢思维

生活中的六种人际关系

双赢思维需要的全局思维

情感账户

理解他人利益的四个维度

视频：《如何理解他人利益，实现双赢》



第五个习惯：知彼解己的有效沟通

沟通对成功重要意义

沟通的障碍

结构化表达的技巧

练习：金字塔的汇报

同理心的倾听技巧

练习：倾听的四个维度 事实、情绪、

观点、潜台词

三个层次的发问

非暴力沟通 4 步法



第六个习惯：统合综效的集思广益

敞开胸怀

化阻力为助力

六顶思考帽

头脑风暴法

练习：“集思广益”的头脑风暴演练

第七个习惯：不断更新

知行合一，螺旋式成长

从四层面磨练自己

良性循环使人成长

习惯形成的三个困难期

习惯形成期的应对之道

演练：好习惯养成 3 阶段 7 步法

知行合一，螺旋式成长

