

职场高效能人士修炼

主讲人：李黎



目录



一 认识个人效能

二 高效能主题研讨

- ❖研讨一：深入了解自我
- ❖研讨二：对行为的反思
- ❖研讨三：对团队的依赖

三 改变习惯，提高效能

自我诊断：我的高效能挑战？

行动改进：我从哪里做起？

认识个人效能

- 什么是个人效能
有效的效率+长远的结果?

- 个人效能与职业发展

投入与产出?
种子与果实?
武器与战场?





?

?

?

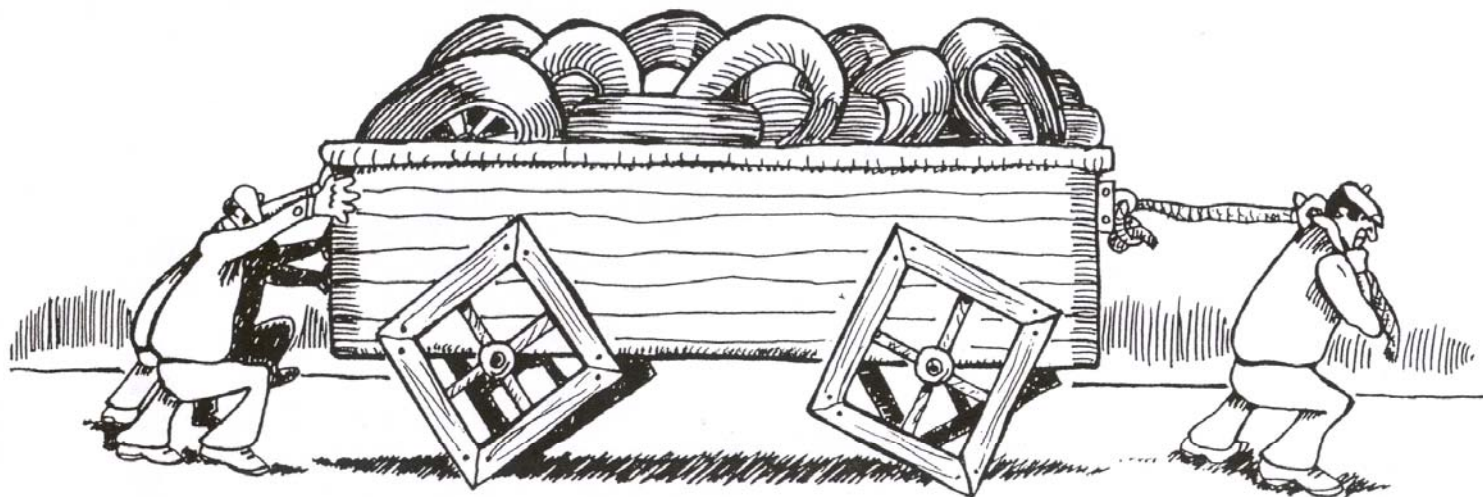
没有远景，没有明确战略规划，方向不明或经常改变，使人失去方向感，做事没有长期打算，没有战略重点，得过且过，不思进取。没有激情和斗志，经常传递消极消息。

?

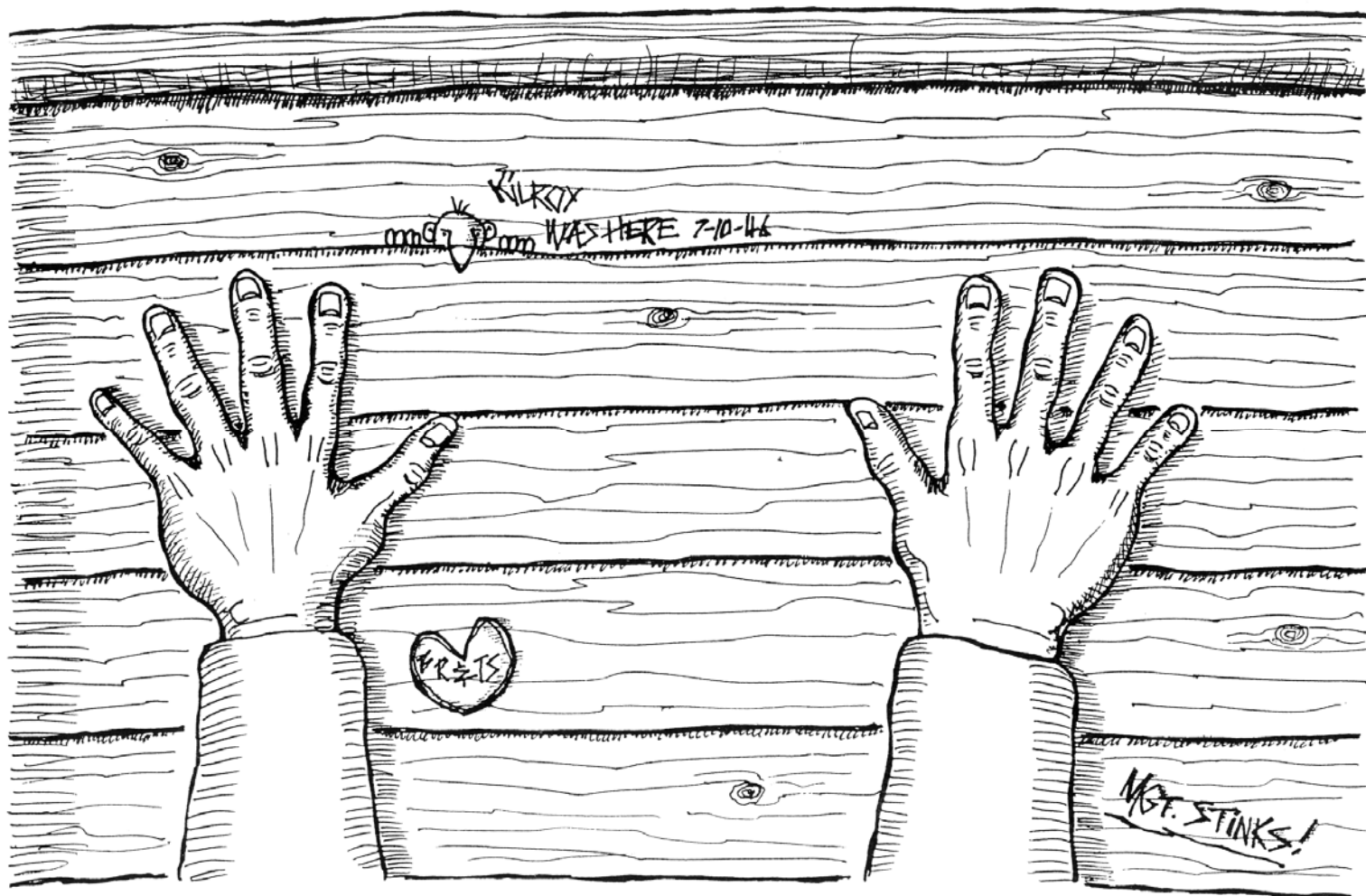
?

?

有时候我们不知道为什么而做...

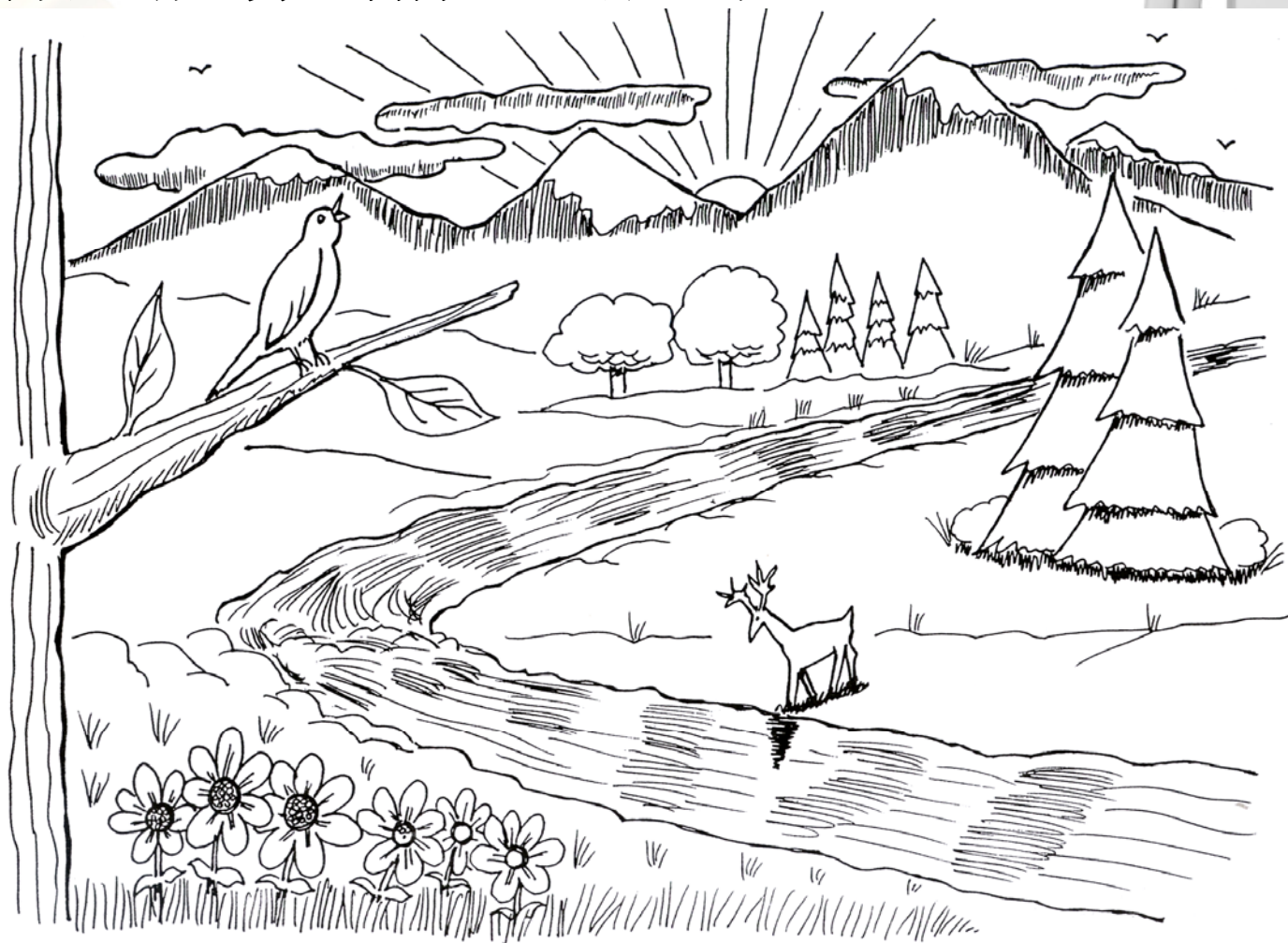


更看不到前途...

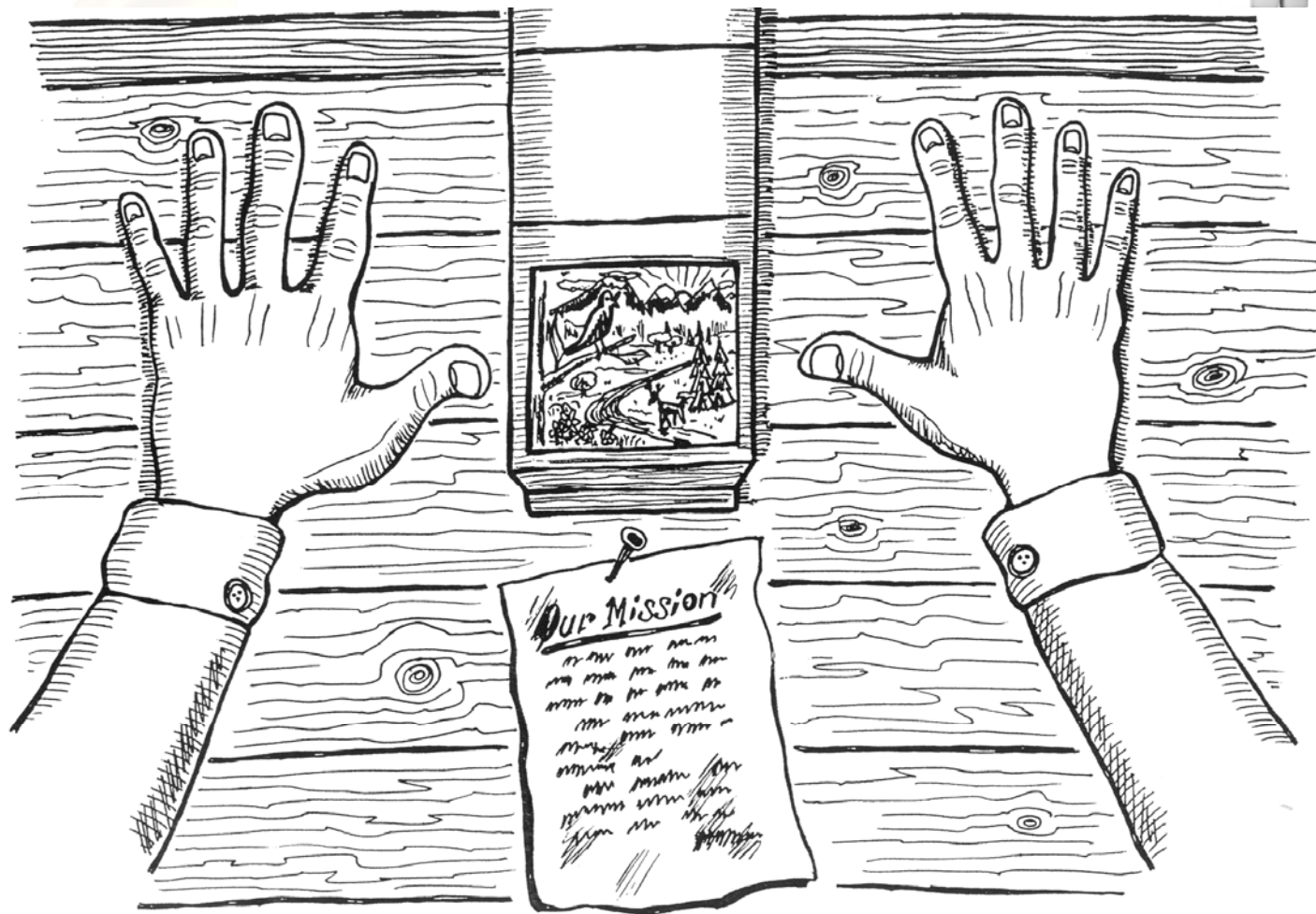




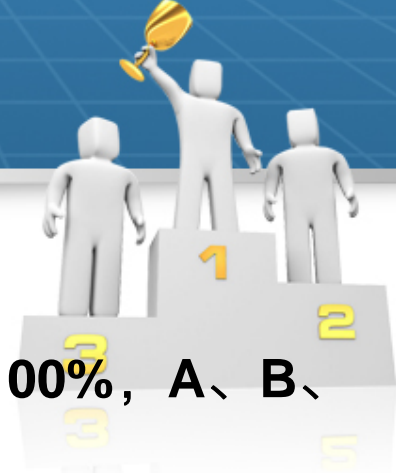
如果有人能看到前边的风景...



请告诉我们，我们要到哪儿...



趣味命题：决斗选择



- A、B、C三人决斗
- A的命中率为20%，B的命中率为80%，C的命中率为100%，A、B、C轮流开枪
- A第一个开枪，有三种选择
 - 1、向B开枪
 - 2、向C开枪
 - 3、向天开枪
- 如果你是A，你的选择是什么？

认识个人效能

■分享：美国思想巨匠史蒂芬·柯维的七个习惯理论



七大习惯

依赖

个人的成功

- 主动积极
- 以终为始
- 要事第一

独立

人际关系的成功

- 双赢思维
- 知己解彼
- 统合综效

互赖

均衡发展

- 不断更新

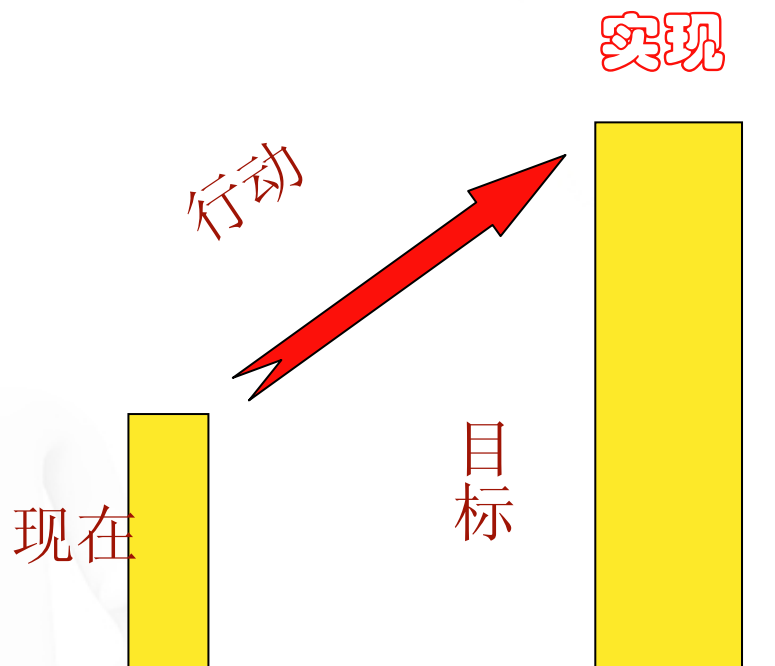
高效能主题研讨之一：深入了解自我



个人理想与目标

- 写下两个在你生活周遭你认为成功的人物, 并说明你为什么认为他成功。
- 成功即实现自己所设定的目标。

- ✓ 如果你希望在工作上享有更多自主, 那么先做个更负责尽职的员工吧!
- ✓ 如果你希望获得信任, 那么先做个值得信任的人。
- ✓ 从观念与品德做起, 由内而外全面塑造自己!



高效能主题研讨之一：深入了解自我



个人理想与目标

■ 人们无法设定目标的理由是？

- 他们不了解目标的重要性
- 他们不知道如何设定
- 害怕被拒绝的恐惧感
- 对失败的恐惧感



如何设定目标

■ 先构思再行动

- ✓ 我们做任何事都是先在心中构思然后付诸行动实施。

■ 确定平衡及核心目标

- ✓ 生涯规划——平衡人生目标
- ✓ 身体健康
- ✓ 个人事业发展
- ✓ 人际关系
- ✓ 心智
- ✓ 家庭
- ✓ 金钱

■ 有效的目标条件：SMART

全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课（远程函授+教学电子光盘自修+网络学院持续视频学习）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》;
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》;



【证书说明】

1. 证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
2. 毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明；。



【学习期限】 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是职业经理人首选的学习方式。



【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习（专家、顾问24小时接受在线咨询，第一时间回答学员的提问和咨询）



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【承办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】 13684609885 0451--88342620

【咨询教师】 王海涛 郑毅



【报名须知】

- 1、报名登记表格下载后详细填写并发邮件至 xchy007@163.com（入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可）
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



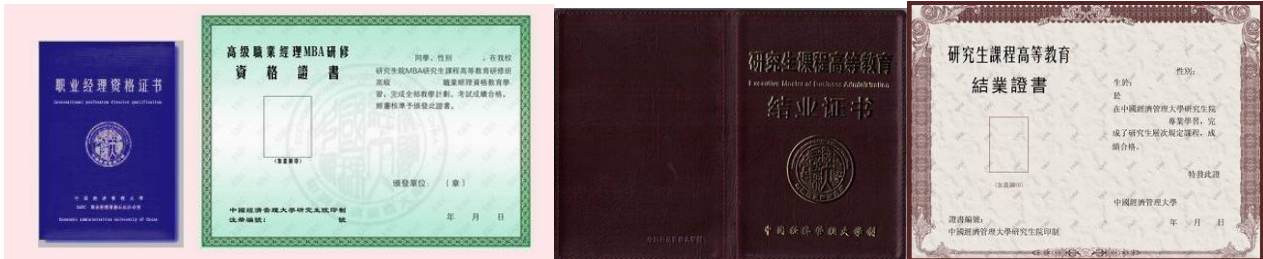
【报名地址】 哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室美华教育（ 邮政编码：150020）



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】

方式一	邮局邮寄	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020
方式二	学校帐号	学校帐号：184080723702015 开户银行：哈尔滨银行龙江支行 支付系统行号：313261018018 企业户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校
方式三	交通银行 (太平洋卡)	帐号：40551220360141505 户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 (存折)	帐号：602610301201201234 户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 (存折)	帐号：3500016701101298023 户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行

可以选择任意一种方式缴纳学费，建议使用第五种方式（中国工商银行，比较方便快捷）收到学费的当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材和考试问卷。

全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、财务总监、企业培训师、酒店经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、市场总监、营销策划师等学习认证系列。

颁发双证：通用高级经理资格证书 + MBA 高等教育研修结业证书 (含 2 年全套学籍档案)

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

1280

元

学习期限：3 个月 (允许工作经验丰富学员提前毕业) **收费标准：**全部学费

咨询电话：13684609885 0451- 88342620 **报名邮箱：**xchy007@163.com

学校网站：www.mhjj.net **颁证单位：**中国经济管理大学 **承办单位：**美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效

高效能主题研讨之一：深入了解自我



设定目标的五个关键步骤

- ✓ 改变只有在以目标为导向，它才不会令人恐惧。
- ✓ 找到自己的卓越领域
- ✓ 机会就在你的脚下
- ✓ 目标平衡的重要性
- ✓ 需要确定一个明确的生活宗旨

设定个人目标练习

高效能主题研讨之一：深入了解自我



■ 达成目标的12个步骤

- ✓ 欲望
- ✓ 信念、信仰、坚信
- ✓ 写下来
- ✓ 问你自己这个问题：为什么要这么做？
- ✓ 分析你现在的位置
- ✓ 设定一个极限
- ✓ 确认你要克服的障碍
- ✓ 确认你所需要的知识
- ✓ 问你自己，并且确认谁是你的客户
- ✓ 制定一个计划
- ✓ 视觉化
- ✓ 以坚定的决心支持着你的计划

If you fail to plan, you plan to fail.

高效能主题研讨之一：深入了解自我



■ 工作与生活的平衡

许多人埋头苦干，却不知所为何来到头来发现追求成功的阶梯搭错了边，却为时以晚。

因此，我们务必掌握真正的目标并拟订目标的过程，澄明思虑，凝聚继续向前的力量。

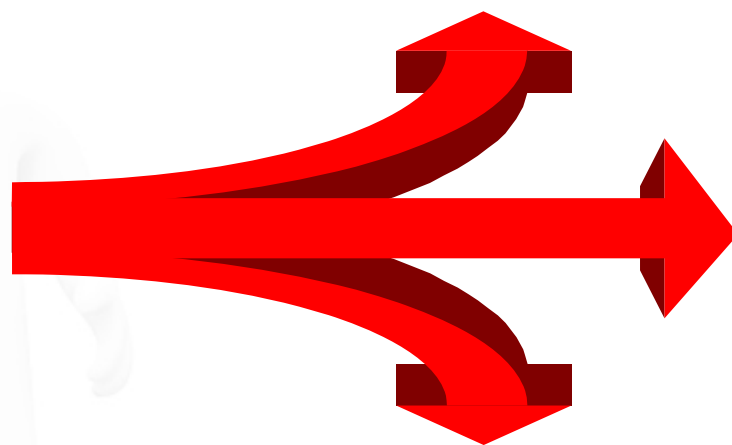
✓ 基本原则

我可以选择自己的未来及创造一个愿景

选择生活重心，发掘人生终极目标

选择不同的生活重心

个人及组织的使命宣言



高效能主题研讨之一：深入了解自我



■工作与生活的平衡

选择不同的生活重心

- | | |
|-----------|-----------|
| 一. 以配偶为重心 | 六. 以享乐为重心 |
| 二. 以家庭为重心 | 七. 以朋友为重心 |
| 三. 以金钱为重心 | 八. 以敌人为重心 |
| 四. 以工作为重心 | 九. 以宗教为重心 |
| 五. 以名利为重心 | 十. 以自我为重心 |

以原则为重心

高效能主题研讨之一：深入了解自我

■ 个性特质与职业兴趣

四种人类天赋潜能

四大潜能	定义	理解
自觉	检验思想、情绪及行为	发掘过去的经验 过分强调失败的创伤
良知	明辨是非，遵循正直	是我们做事的指引
想象力	超越现实及经验的思考	是我们突破极限,发挥无限 潜能的工具
独立意志	不受外力影响的行动	是执行想象力所带来的决心



高效能主题研讨之一：深入了解自我



■ 个性特质与职业兴趣

主动积极——

我还是迟到了，明天我一定要更加提前一点……

迟到虽然不会扣我的奖金，但我觉得迟到会影响别人。

早上可能会塞车，不如今天提前一个小时出发，不要迟到了！

我很明白这次培训对我很重要。我一定要好好珍惜这次机会。

自觉

良知

想象力

独立意志

被动消极——

这实在令人生气！因为塞车我无法按时到，我已经起床够早的啦…

我迟到和别人有什么关系！

路上塞车，这个我也不想啊，可是没有办法啊。

老板交待我来参加培训，是不是觉得我太清闲了。

高效能主题研讨之一：深入了解自我



- 个体思维的差异
- 如果你去看电影，电影票是30元，到门口你发现自己丢了30元钱，你还会看电影吗？
- 如果你去看电影，已经买了电影票，花了30元，到门口你发现电影票不见了，你会再买一张票去看电影吗？
- **Decision making**
- 在众多备选方案中选择其中一种的过程
- **To choose one solution among alternatives.**

选择



■ 当你面临两种选择：

1. 肯定拿到80块钱
2. 有90%的机会拿到100块钱

■ 你选择什么？

■ 当你面临两种选择：

1. 你肯定会失去80块钱，
2. 你有90%的可能性失去100块，但也有10%的可能性一分钱都不会失去

■ 你选择什么？

高效能主题研讨之二：对行为的反思

■ 目标靠行为达成

主动积极的行为

消极被动的行为：

刺激——回应

主动积极的行为：

刺激——用价值观做自由的选择——回应



高效能主题研讨之二：对行为的反思



■ 目标靠行为达成

主动积极与被动消极的语言

主动积极	被动消极
我选择去. . . .	我必须去. . . .
我能. . . .	我无能为力
我打算. . . .	他就是这样一个人
试试看有没有其他可能性	除非. . 才能. .
我可以控制自己的情绪	他们是不会接受的

高效能主题研讨之二：对行为的反思



■ 他人行为与自我行为的博弈

人际交流的六种思维

- | | |
|-------------|--------------|
| 一． 利人利己（赢赢） | 四． 两败俱伤（输输） |
| 二． 损人利己（赢输） | 五． 独善其身（独赢） |
| 三． 损己利人（输赢） | 六． 好聚好散（无交易） |

高效能主题研讨之二：对行为的反思



■ 他人行为与自我行为的博弈

Win-win法则的运用（4-6习惯）

Step1:树立非建立起Win-win不可的共识；

Step2:请你体谅/倾听对方的感受与期望；

Step3: 勇气表达自己的感受与期望；

Step4:共同寻找出多个创意解。

高效能主题研讨之二：对行为的反思



■ 行为中的目标导向与要事管理

要事第一——忙要忙得有意义

- 时间管理的关键不是排出你日程表上的优先次序而是排出你要的那个优先次序。
- 什么是要事？
- 什么是你的要事？
- 为什么是要事？

80/20原则

- 去寻找用20%的努力就可得到80%的效果的领域
- 集中精力解决少数重要问题, 而不是解决所有问题
- 在每天中思维最活跃的时间内做最有挑战和最有创意的工作

高效能主题研讨之二：对行为的反思

■ 行为中的目标导向与要事管理

时间矩阵图



高效能主题研讨之二：对行为的反思

■ 行为中的目标导向与要事管理

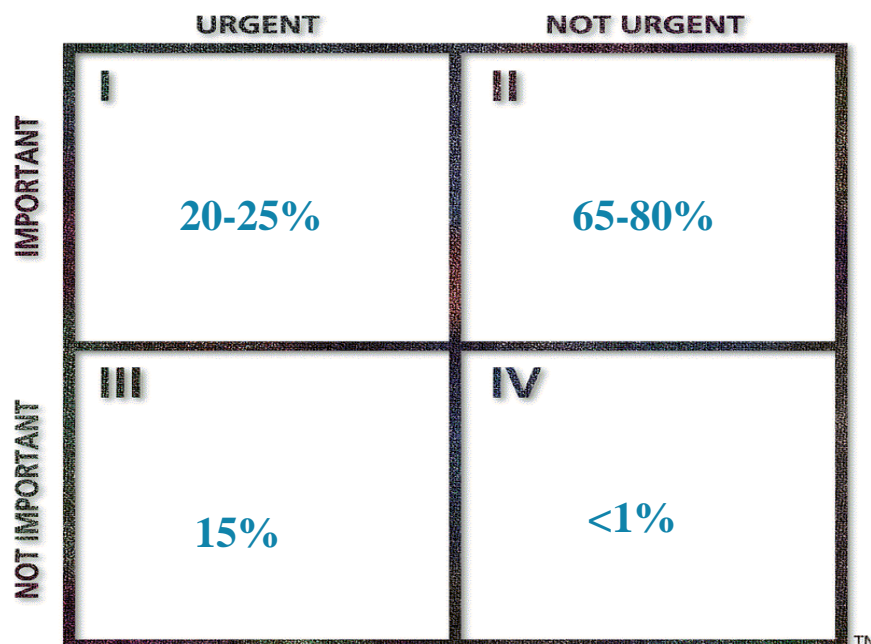
4 D 原则



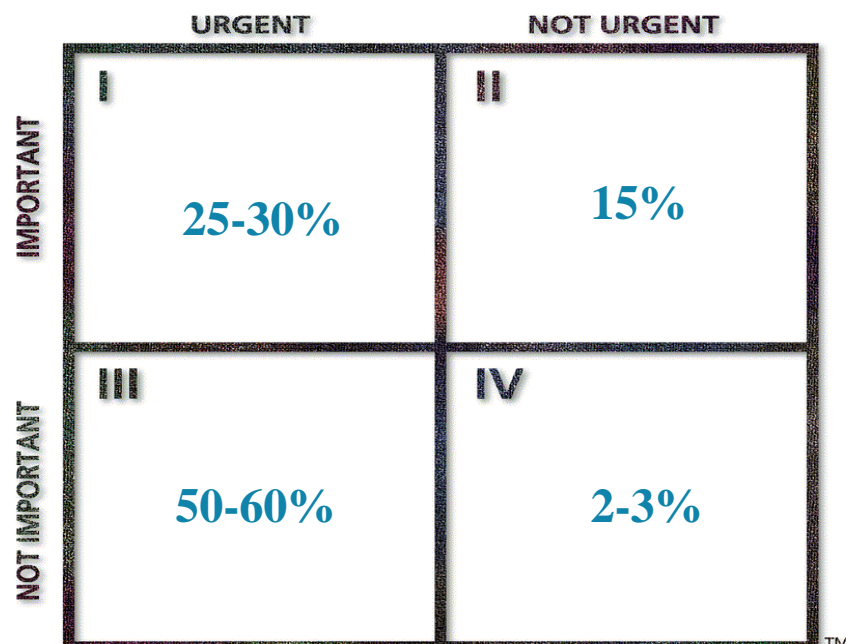
高效能主题研讨之二：对行为的反思

■ 行为中的目标导向与要事管理

成功人的时间安排



普通人的时间安排



高效能主题研讨之二：对行为的反思



【案例分析】：

■ 销售部王经理下班后在做明天的工作计划：

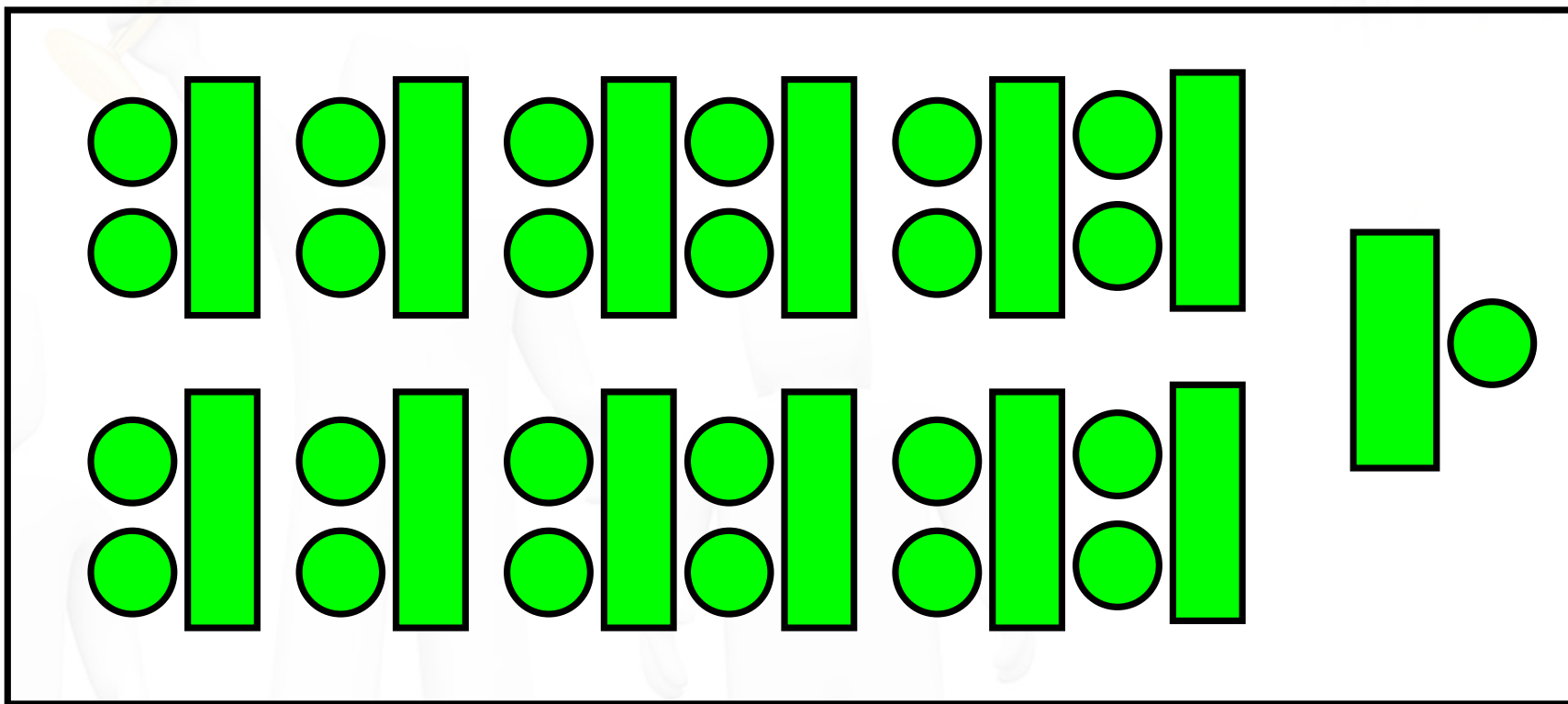
- 1、起草中实公司的合作意向书（2H）
- 2、商讨索赔案的处理意见（1H）
- 3、与华金公司讨论定价（3H）
- 4、明天要向人事部上报新员工试用期表现结果报告
- 5、天际公司货未到的问题
- 6、季度业绩报表（2H）
- 7、讨论月底的促销会策略（1H）
- 8、阅读内容刊物（1H）
- 9、打电话给10位客户（0.5H）
- 10、归档文件（0.5H）
- 11、明天的周例会

■ 请用时间管理的原则帮王经理安排一下时间

高效能主题研讨之三：对团队的依赖



■ 对个人在团队中的角色认知



高效能主题研讨之三：对团队的依赖



■ 了解与依赖他人

知彼解己——做个“双向传播”的聆听者

- 真诚的了解别人
- 坦诚的表露自己
- 知彼解己是创造双赢局面的基础

影响知彼解己的因素

- 倾听的方式
- 交流（说话）的技巧
- 态度

高效能主题研讨之三：对团队的依赖



■ 实现双赢才是真赢

一般人看事情都用二分法：非强即弱，非胜即败。其实世界之大，人人都有立足和发展的空间，他人之得不必视为自己之失，为自己着想而不忘他人的利益，谋求两全其美之策，这才是人际关系的高境界。

双赢是与非

是

- 一种有勇气的举动
- 建立互赖人际的好方法
- 一种富足心态的生活哲学
- 以品格为准绳的人际交往

不是

- 扮演“老好人”
- 每次都办得到的
- 一种操纵的技巧
- 以做人技巧为准则的思维模式



高效能主题研讨之三：对团队的依赖

- 实现双赢才是真赢

双赢思维

基本原则

相互利益能建立有效长久的人际关系

主要思维

- 我寻求别人的利益也照顾自己的利益
- 要得到更加的成果，我以互赖合作代替独立竞争

主要流程

- 以平衡勇气及关照来寻求相互利益
- 尽管过去有赢输状况，坚持寻求双赢的结果



高效能主题研讨之三：对团队的依赖



■ 巧妙追求团队效能最大

- 融合所有人的智慧
- 顾及所有人的利益
- 从差异中学习

■ 通常的情况

- 白干 $1+1=0$
- 独角戏 $1+1=1$
- 对立 $1+1=-2$
- 妥协 $1+1=1.8$
- 第三方案 $1+1=3$

高效能主题研讨之三：对团队的依赖



■ 巧妙追求团队效能最大

第三方案：能集思广益的讨论模式

- 1 确立目标
- 讨论不是为了说服别人，而是要寻找更好解决方案（以终为始）
- 2 通过双赢思维，发展各自的方案
- 每个人都有贡献，
- 你的贡献尤其重要，别忘了把他人的利益考虑进来
- 3 知彼解己，了解差异并找出优点
- 放弃你的武装，诚恳接受对方由衷的建议
- 倾听他人的方案及观点就是一个好的学习机会
- 4 统合综效，兼具这些优点的第三方案，永远有存在的可能！
- 做水果拼盘，不是捣果酱！要保留各种不同风味与特点。

改变习惯，提高效能

- 自我诊断：我的高效能挑战？
- 行动改进：我从哪里做起？



请经常问自己以下**6**个问题：

- 我到底在做什么？
- 我实际已经做了什么？
- 我的顾客如何看待我的价值？
- 有什么证据表明我的技能跟得上时代的发展？
- 在我的公司之外，我有认识了哪些在这个竞争激烈的世界上能够给我帮助的人？
- 我的简历会不会和**3**个月前的简历有所不同？





种下思想，收获行动；

种下行动，收获习惯；

种下习惯，收获品格；

种下品格，收获成功。

做一个持续学习的职业人



谢谢!

Thank You

李黎

13911074861

li.li@zhaopin.com.cn