

未来个人提升必备的八种模型

- 学习力模型
 - 学习金字塔
 - 原理：学习记忆留存率随时间而下降，主动学习比被动学习效果好
 - 操作
 - 主动学习留存率90%
 - 被动学习留存率20%
 - 费曼技巧
 - 原理：史上最强学习法，通过传授他人来学习，当你能教授意味着已经掌握了。
 - 操作
 - 选择要学习的课程
 - 尝试教给别人
 - 发现问题，即时补充学习
 - 简化语言表达
- 刻意练习
 - 原理：通过刻意练习达到提升目的，著名得到一万小时成为专家理论来源于此。
 - 操作
 - 拆分练习
 - 专注投入
 - 及时反馈
 - 思考改正
- RIA阅读法
 - 原理：将知识拆分出来，达到运用自如的目的

- 操作

- R:阅读原文

- I:重述原文

- A1:联系经验

- A2:运用规划

- 二八定律

- 原理：任何一个东西都意味着80%重要，20%不重要，抓大放小针对学习

- 操作

- 聚焦点

- 思考模型

- 黄金圈法则

- 原理：通过理清目的、方法、现象来达成下一步的工作计划

- 操作

- what

- 目的、理念

- how

- 方法、措施

- what

- 现象、成果

- 5W1H分析法

- 原理：从六大方面进行提出问题，并进行思考，从而拆解一个复杂问题

- 操作

- who

- 人员是谁？

- what

- 对象是什么？

- when

- 什么时候?
- how
- 怎么做?
- why
- 目的是什么?
- where
- 场所在哪里?

• 思维导图

- 原理：通过结构化的，可视导图完成事情的梳理
- 操作：当你需要厘清一个事情的各个属性，即可发散性的填充导图，逐一分析。

• SWOT分析

- 原理：通过分析优势劣势、内部外部，来达到更好的分析效果，找到行动方向。
- 操作
 - 内部
 - 优势
 - 劣势
 - 外部
 - 机会
 - 威胁

• 10\10\10法则

- 原理：10-10-10法则来自股神巴菲特，它可以帮助我们做长远、明智的决定
- 操作
 - 10分钟后，我如何看待这个决定?
 - 10个月后，我如何看待这个决定?
 - 10年后，我如何看待这个决定?

• 创造力模型

- 六顶思考帽
 - 原理：英国爱德华博士开发的一套思维训练模型，是一种全面思考的模型，每一个帽子代表一个清晰的主题。
 - 操作
 - 白帽子
 - 陈述问题事实
 - 绿帽子
 - 提出各种假设
 - 黄帽子
 - 评估建议优点
 - 黑帽子
 - 列举建议、缺点
 - 红帽子
 - 进行直觉判断
 - 蓝帽子
 - 总结并最终决策
- 头脑风暴
 - 原理：美国BBDD广告首创，是一种不受限制的发散型思维。
 - 操作：进行发散思考，围绕问题不受限制的提出各种看法。
- 逆向思维
 - 原理：对司空见惯的思维、观点进行反向思考的思维方式
 - 操作：当你发现思考问题难以继续时候，可以不走寻常路，采用逆向思维
- 类比思维
 - 原理：根据相同或者相似的特征进行对比，从一类事物推导出另一类事物
 - 操作：当你思考新玩法，可以尝试将不同的领域的知识做类比，找到新灵感
- SCAMPER创新思维模型
 - 原理：由美国心理学家罗伯特提出，它切入了改进现有产品以及服务、商业模式的可行性方式。
 - 操作

- 从替代方向进行思考
- 从合并方向进行思考
- 从改进方向进行思考
- 从调整方向进行思考
- 从去除方向进行思考
- 从反向方向进行思考
- 从其他用途方向进行思考

设计力模型

设计思维

- 原理：一种以人为本的解决问题的方法论，从人的需求出发，多角度的提出解决方案
- 操作
 - 同理心思考
 - 需求定义
 - 创意构思
 - 原型实现
 - 实际测试

最小可行性产品（MVP）

- 原理：推出最小的可行性产品进行市场评估，再决定下一步的动作的方法论
- 操作
 - 设计最小版本
 - 进行开发
 - 推向市场
 - 衡量效果
 - 进行下一步改版设计

峰值定律

- 原理：由美国心理学家丹尼尔提出，决定用户体验的主要是峰值以及低谷的体验决定用户评价
- 操作

- 在产品中加入峰顶的体验
- 减少产品中的峰谷的体验

• AARRR漏斗模型

- 原理：漏斗模型由美国著名投资机构创始人戴夫提出，涵盖产品的整个用户流程，今日头条以及谷歌都使用此方法
- 操作
 - A-获取用户
 - A-激发活跃
 - A- 提高留存
 - R- 增加单个用户收入
 - R- 促进推荐

• 上瘾模型

- 原理：由尼尔和瑞安在《上瘾》一书中提出，本质是设计一个让用户连续投入的模型
- 操作
 - 触发
 - 外部触发
 - 内部触发
 - 行动
 - 多变奖赏
 - 再触发

• 共情力模型

• 五大圈层模型

- 原理：深入了解一个人的，可以从这五个圈层进行思考，层层递进。
- 操作
 - 感知
 - 外观、外貌
 - 能力
 - 他的职业是什么？

- 资源
 - 拥有什么社会资源、人脉财富、精神财富
- 角色
 - 社会角色是什么？
- 存在
 - 他对自身存在是怎么感知的

• 高效倾听模型

- 原理：通过调整自身状态达到高效倾听的目的
- 操作
 - 微笑
 - 开放姿态
 - 前倾
 - 眼神交流
 - 点头

• 情绪ABC模型

- 原型：美国心理学家埃利斯创立，通过对不同事实采用不同信念，从而导致不同的处理效果的分析工具
- 操作
 - 前因
 - 既定事实，无法改正
 - 信念
 - 前因1与2可以产生不同后果
 - 后果
 - 后果的1与2都是因为采用不同信念而导致的

• 乔哈里视窗

- 原理：乔瑟夫和哈里提出的关于沟通的理论，哈里视窗将人际沟通信息比做窗子，公开区、隐藏区、盲目区、封闭区，从而提出交流应该在公开区进行交流会更有效果。
- 操作

- 别人知道
 - 自己知道
 - 公开区
 - 自己不知道
 - 盲目区
- 别人不知道
 - 自己知道
 - 隐藏区
 - 自己不知道
 - 封闭区

● 冰山模型

- 原型：美国著名心理学家麦克利兰提出，它描述了一个人的个体素质要素，冰山模型可以分层三层，最上层是知识技能，中间是能力，底层是价值观、性格。动机

● 操作

- 通过将自己的各方面代入到冰山模型中，评估自己的综合情况
- 上层
 - 知识、技能
- 中层
 - 能力
- 下层
 - 价值观、动机、性格

● 故事力模型

● 故事五要素模型

- 原理：一个好的故事包含三个基本要素1.冲突、2.行动、3.结局，当你要讲好一个故事的时候可以采用该模型

● 操作

- 好的故事
 - 基本要素

- 冲突
 - 渴望
 - 障碍
- 行动
- 结局
- 附加要素
- 情感
- 展示

SCQA模型

- 原理：SCQA模型是一个结构化的表达工具，是麦肯锡公司提出的
- 操作
 - 情景
 - 情况是什么？
 - 冲突
 - 矛盾是什么？
 - 疑问
 - 应该怎么办？
 - 回答
 - 解决方案

STAR模型

- 原理：最简单的故事讲述方法，简历书写必备
- 操作
 - 情景
 - 当时是什么情况？
 - 行动
 - 你当时采取了什么行动？
 - 结果

- 结局是什么样的？取得了什么样的成果？

- STORY模型

- 原理：STORY模型是一个故事评价标准，包含五方面。

- 操作

- 结构清晰
- 时间内完成
- 有启发点
- 情节真实
- 有情怀共鸣

- 英雄之旅

- 原理：神话学大坎贝尔提出，众多编剧、导演将英雄之旅作为好故事的指导工具。

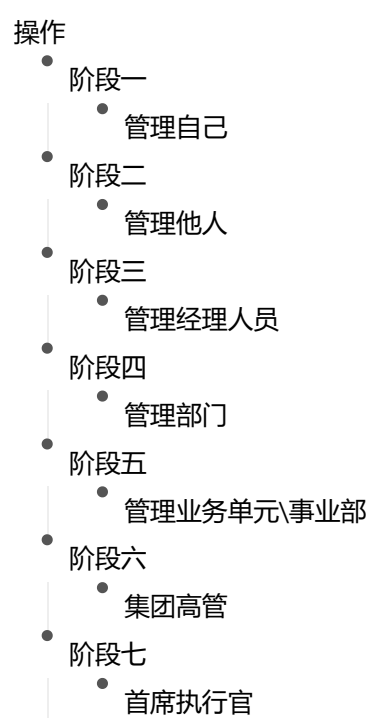
- 操作

- 平淡生活
- 历险的召唤
- 拒绝召唤
- 遇上启蒙导师
- 跨越第一道门槛
- 试炼、盟友、敌人
- 逼进洞穴深处
- 苦难折磨
- 奖赏
- 回归
- 重生
- 带着觉醒与领悟返回

- 领导力模型

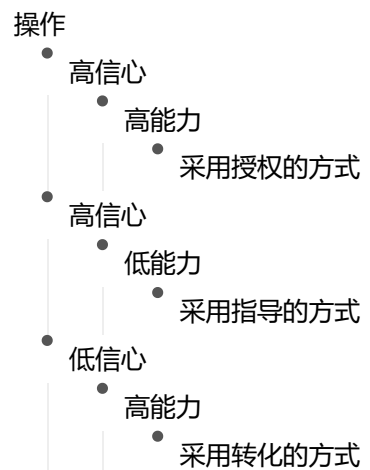
- 领导力梯队

- 原理：员工领导力提升都需要经历以下几个阶段



情景领导力模型

原理：由行为学家保罗提出，员工根据成长过程的“信心”与“能力”高低来采取不同的应对措施



低信心

低能力

采用指令的方式

GROW教练模型

原理：《高绩效教练》一书提出，教练通过四个维度进行提问，帮助人们认清目标

原理

目标设定

现状分析

发展路径

行动计划

管理4C模型

原理：提升团队执行力的方法，包含四项行动

操作

澄清

控制

承诺

胜任

TOPIC模型

原理：管理团队的五大要素，想要管理好团队必须重视五个要素的情况

操作

建立信任

目标导向

管理流程

共同承诺

高效沟通

整合力模型

杠杆思维

- 原理：采用极小成本去撬动大收益，使得收益最大化
- 操作
 - 手头资源有限，思考投入哪些地方可以取得更大化效果

POA行动

- 原理：最早由张宁原创，公式用于帮助衡量行动效果。当不知道如何提升团队行动的时候可以参考POA行动模型。
- 操作
 - P-目标
 - P-伙伴
 - A- 方法
 - O- 目标

系统思维

- 原理：系统化的思考，不把因素孤立可以更全面的观察到情况
- 操作
 - 当你遇到问题，考虑解决时，可以采用此种思维，全面思考

整合思维

- 原理：由加拿大罗杰教授提出，他认为领导者致胜的关键在于头脑中有两种对立的观点，并从中汇总出各方优势的解决方案
- 操作
 - 当你面对两个对立观点时，可以采用整合的思维，各取所长，找到解决的方案。

多元思维模型

- 原理：多元思维模型是一个收集和处理信息，并根据信息进行处理和行动框架，它包含了多个学科的思维方式。
- 操作
 - 当你认识、思考、分析、决策时，多元思维模型可以带给你多种科学视角