我们来开始微信群直播啦

《高效能人士的7个习惯》读完这本书是不是还记的7个习惯是什么？有没有判断自己是属于什么期间呢？（依赖期？独立期？互赖期？）

班班给大家总结一下几个经典必知的概念：

（1） 思维定式

思维定式也可以称作“惯性思维”，就像我们常说的“套路”。

它的危害在于一旦我们用惯了一个套路，解决问题的时候，就容易条件反射出该套路的操作模式，从而造成无法就事论事地、全面地、有创造性地分析、解决当前的问题。

我们要做的，就是记住有“思维定式”的存在，并在每次处理事件的时候提醒自己，不要随便轻易陷入思维定式。

那自己的基础三个习惯有哪些需要提升呢？（积极主动、以终为始、要事第一）

（2）情感账户

在学习所有七个习惯之前，我们要先认识“思维定式”的存在；在学习人际交往领域的习惯前，我们首先需要了解的概念，就是“情感账户”。

它揭示了人际交往的本质：人和人之间的交往建立在彼此的认知和信任上，我们每做一件与对方有关的事，就是在扩大或缩小这种认知与信任的范围，这就相当于在银行账户存取金钱一样。

情感的账户也会随着我们的付出、关心而账户余额充足，随着伤害、索取而掏空账户，会有枯竭，可以投资……都开设在我们心里的“银行”。

就类似于我们谈恋爱 谈的越久 投入的精力感情越多 才会越有保障！重点在于没有投入没有存 就没有产出！~

接下来我们就针对依赖期的同学作出可落地的解析

1. 积极主动

（1） 人类成熟的三个时期

“依赖期——以‘你’为核心，你照顾我；你得为我的得失成败负责。

独立期——以‘我’为核心，我可以做到；我可以负责；我可以靠自己；我有权选择。

互赖期——以‘我们’为核心，我们可以做到；我们可以合作；我们可以融合彼此的智慧和能力，共创前程。”

当我们开始“七个习惯”的学习，就代表要从依赖期转向独立期。走进独立期，很重要的一点，就是开始主动负责。

（2） 如何才能积极主动呢？

大家有没有见过甩锅的情况，或者自己就甩过锅呢！

“都是他逼我这么做的。”

“你知道我妈那个人的，我必须听她的”

“是同事说这么做的，我当时就说不行” ……

这些话是不是很熟悉？这些都是把刺激到回应之间自己那部分的责任推卸给他人的表现。事实上，在刺激到回应之间，我们还有很大一部分空间，可以做出自主选择。

父母逼迫我们选择不喜欢的职业，这就是一种外界刺激。当刺激发生后，我们可以选择坚持自己的想法而反抗母亲，也可以选择让母亲高兴而顺从她的选择——但记住，这最终是经由你自己选择的，而不要再说自己是被逼无奈。

这就是积极主动的开端，习惯主动负责，遇到再不好的境遇，才会知道没有人可以逼迫我，我永远有选择走哪一条路的主动权。

（3）积极主动原则最重要的认知：影响圈与关注圈

明白自己要积极主动后，我们应该主动投身哪些事情，才能做到高效能呢？

世界上我们不知道的事物多得是！每天刷朋友圈抖音，微博热搜等等，世上的事情都处在我们的关注圈，而其中有一部分是我们通过自己的行为能对其产生影响的，就是影响圈。

积极主动者专心做自己力所能及的事，长此以往，他们的影响圈会逐渐扩大；消极者过于关注无法改变的部分，则容易产生消极能量，使影响圈不断缩小……

积极主动就是要我们把更多的精力放在能力圈而不是关注圈！关注圈为能力圈所服务的！

习惯二：以终为始

（1） 两次创造

任何事物都需经过两次创造，一次在头脑中，一次在实际中。

这很好理解，比如我们建造一座花园，总是先脑中有了构思，再在笔下绘制蓝图付诸建造。

人生也是一样。我们每个人的家庭背景、早年生活环境、早年受教育情况及外界限制构成了人生的第一次创造，可能很潦草，可能不尽如人意，但是今后的漫长一生，则取决于你就此顺流而下，还是主动设计第二次的创造。

（2）设计自己人生或者说掌控自己人生的准则是什么呢？

在打卡的评论中，不乏看到我们懂得道理千千万，净说漂亮话！可就是三分钟热度，过不好这一生！

究其原因还是在于自己的目标是什么？

我们做每一件事情，都必须先明确目的——也就是终点。

我们总是先看见终点，然后奔向终点。做每一件事都如此。而渺茫如人生，也应当有这样一座遥远的灯塔可供眺望，继而将我们的每一步、每一件事都统纳到正确的航向上，安全出行。

（3） 那我们人生应当以什么为中心呢？

这还是需要回到核心区域来回答。

还记得影响圈和关注圈吗？

就我们所看到的，有人以事业为中心、有人以金钱为中心、有人以配偶为中心、有人以孩子为中心……然而这一切大都处于影响圈与关注圈的边界，是否可控并不由我们一个人说了算。

“所以，既然生活中心如此摇摆不定，我们自己难免情绪起起落落，一会儿意气风发，一会儿颓废沮丧，没有稳固的方向，也没有稳定的力量。”

所以作者史蒂芬·柯维提出，我们应该以原则为中心，度过我们的人生。

原则由我们自己信奉，完全可控；原则就像一条真理，可以被我们默诵，给我们以力量和安全感；原则具有囊括性，可以对生活中的多数事件给予指导，可以允许我们不断修正我们的局限。

以终为始，说的就是我们应以原则为中心，指导自己规划人生，并要始终牢记这座“灯塔”的位置，使自己不致偏离航向。

习惯三：要事第一

（1）大家肯定都知道 时间管理四象限

在时间管理矩阵中，我们发现日常需处理的事务可简要分为四类：

Ⅰ类，重要且紧急；

Ⅱ类，重要不紧急；

Ⅲ类，紧急不重要；

Ⅳ类，不重要且不紧急。

那么，我们首要处理的要事，属于哪一个象限呢？我们不妨先看一个大学教授做的小实验

教授放在讲台上一个木桶！在这个木桶里，我们要装入黄沙、大石块和小石子们。

如果你的顺序是先装黄沙或者小石子，最后你就会发现，大石块装不下了。

但如果先装大石块，你会发现还有很多空间可以倒入小石子，这以后，居然还有不少间隙可以容纳黄沙。

这是一个关于人生的比喻。

当你翻开那些大石块的时候，你会发现它们身上还贴有标签：父母、事业、孩子、伴侣、挚友等等！

这些人生最重要的事，却未必是我们眼前最紧急待办的事项。还记得上面的时间管理四象限吗？还有我们遗留着的问题。最该首要处理的要事是谁？

答案应该是：Ⅱ类 重要且不紧急的事物

这些重要但不紧急的事情，因为没有截止日期的催促，常常就被我们一拖再拖，令我们陷入永远在处理Ⅰ类甚至Ⅲ类那些紧急事务的焦虑状态。

而一旦有了空闲，我们又将时间毫无知觉地投入了Ⅳ类那些打发时间的娱乐或者无关紧要的琐事里……

最后的小彩蛋~【时间管理四象限】

时间管理的工具很多，重点是找准匹配自己的原则来安排精力！

