我们先微信群直播开始啦！

班班看到我们的打卡内容里，有很多关于不知道如何制定目标的，没有找到终，更哪来的始呢？

这里给大家提供一个小工具：角色定位管理

① 列出你的个人/社会角色，如：自我、（父母的）女儿、（孩子的）母亲、（配偶的）伴侣、（公司的）水管工……

② 然后写下每个角色本周重要且不紧急的事情对应任务，如：作为父母-要做什么；作为自己想要做什么；作为父母的孩子要做什么……

③ 勾选出每个角色你认为重要的事情，并尽一切可能保证它们与你的人生目标方向一致，然后优先完成它们。

这样一是可以平衡自己每天的生活节奏，二是知道自己想要做什么，而不是别人赋予的角色让自己想要做什么；三是逐渐找准自己的方向

接下来我们来看看后面的三个习惯

习惯四：双赢思维

（1） 大家在打卡中有人写到 不太分得清双赢思维与知己解彼？

双赢并不是简单地1+1＞2，它需要双方都从中努力。既要顾及他人利益，以维持合作关系，同时也需要坚持自己的原则，不轻易退缩，双方需要进行真诚的沟通、理智且适度的后退，以达成的确令彼此都满意的成果。

 （2） 不能双赢就好聚好散

“无法实现双赢就干脆放弃”的原则也会让大家感到轻松。

就像我们俗语常说的，买卖不成仁义在，就事论事，实在不能达成双方都满意的合作时，放弃这次的合作，是一种理智的、避免各自受损的好做法，本次累积的情感账户额度，也可以在下次合作中产生应有的作用。

习惯五：知彼解己

步骤分解：

（1）先自检自查，再对症下药

“我妈不让我去大城市发展……”

“噢~你是成年人了，坚持自己！”

“我对象送了我20块钱的生日礼物……”

“赶紧分，不分留着过年吗！”

“我这个周末还要加班……”

“辞了辞了！对自己这么苛刻干嘛？”

这些对话是不是也很眼熟呢？并没有了解清晰的状况、为了回应而回应，随便地提出解决方案……看似我们在与对方认真谈话，但这并不属于有效沟通。有效沟通始于准确的聆听。

（2） 自传式回应

上述这些都属于我们的常发病——自传式回应它的主要症状有这么四种：

价值判断——表示肯定或否定

追根究底——依据自己的立场，探究别人的隐私

好为人师——以个人生活经验指导他人

自以为是——根据自己的行为动机判断别人的

（3） 移情式聆听

我们应该知道，即便听取他人的可行意见是一种理智的做法，但是好建议并不是每次都那么容易让人接受……比如给予建议者的态度、建议本身的实施难度、接收方的心情等都会对此造成影响。

——只要我们将自己代入接收方的角色想一想，就会发现此言不虚。

移情式聆听，就是需要身为倾听者的我们，代入倾诉者的角色，感同身受地了解对方此番谈话的真正目的，并掌握准确清晰的事实，再通过对对方情感的客观反馈，来实现真实有效的沟通。

记住，说出对方的感受，而不要判断。

习惯六：统合综效

（1） 统合综效是一种心态

“如果一位具有相当聪明才智的人跟我意见不同，那么对方的主张必定有我尚未体会的奥妙，值得加以了解。

与人合作最重要的是，重视不同个体的不同心理、情绪与智能，以及各人眼中所见到的不同世界。与所见略同的沟通，益处不大，要有分歧才有收获。”

（2） 三个层次

沟通的三个阶段层次分别是：互相提防→互相尊重→统合综效。

针对沟通部分我们特别举个小例子，沟通技巧也是我们着重一个版块学习的！很体现个人EQ，也是独立期和互赖期必备技能！

背景交代一下：彬哥策划、准备了很久，想利用国庆假期带妻子和两个儿子去度假。妻子却想利用难得的假期去探望久病不愈的母亲。

两人谁也无法说服对方。如果全家出游，妻子总是挂心母亲，全家都玩不痛快；如果去探望岳母，则彬哥心中始终为准备许久的度假泡汤而闷闷不乐。

大家觉得这个要如何沟通出一个大家都满意的结果呢~

这个过程都在于双方的接受程度

大家提的都很棒！除了去岳母家附近度假，是不是还可以节后请家务公司代劳一周，让妻子有空探望岳母~……诸如此类很多滴

这个沟通的案例就是典型的 【第三选择】

遇到分歧时，不应先急着妥协或对抗，要知道你们给出的选项，或许都不是最佳的那个。

要有信心能找出双方都满意的第三选择——要诀就是：尊重差异、调动创意。用开放、创造的眼光重新审视面前的问题，化阻力为动力。

接下来就是最后一个习惯：不断更新

（1） 自我提升和完善的四个层面

说到底，我们是这些习惯的操作者，为了保证我们成熟而灵活地运用前六个习惯，不断提升和完善自我就显得非常重要了。

作者史蒂芬·柯维将自我提升和完善的方法梳理成四个层面，以方便我们具体施行：

关于身体的建议——健康饮食、充足休息、定期锻炼。

关于精神的建议——欣赏优秀的文学或音乐作品、与大自然相处、思考与独处。

关于智力的建议——不断学习知识，靠阅读、写作、参加课程等身体力行的方式使用智力。

关于社会/情感的建议——不需特意花费太多时光，可在日常与他人交往中完成，但也需要保持警醒，给予自我激励或鞭策。

（2） 平衡更新

关于这四个层面的更新，史蒂芬·柯维强调，我们应该平衡好四个层面的更新进度，共同推进。

结合之前的六个习惯，要实现稳定而卓越的进步，他告诉我们一个诀窍——

每天至少花一个小时，去实现“个人领域的成功”（从身体、精神、智力这些个人层面的可操作事项出发），这是培养“高效能人士的七个习惯”的关键。

【结束语】

不论是这两天打卡学习《高效能人士的7个习惯》，还是后面的11本书，我们目的是结合自身情况，学习如何找准自己的定位，高效能人士都是一步一步成长起来的，针对自己的情况，只有自己才是专家，弄清自己的状况，对症下药！

人的习惯就像电脑的自动执行程序，总以条件反射的速度来解决一个个似曾相似的事件，所以我们说习惯重要，是指它总是先于思考就开始行动了。

如果要我们举例，好习惯是数不尽的，而可以为我们的人生指点光亮的习惯却不多，就如金字塔型的人员结构。那些塔顶的人们，积极、高效、友善、自律，着实令人叹服。想要像他们一样，先从这七个他们共有的习惯学起来吧。