

深化联结

盲窗

《引导师指南》

加入 Forum 的先决条件（不适用于全新成员的Forum）

- 两年或两年以上的原班人马 Forum，了解 Forum 其他成员的过往经历与内心挣扎
- 对EO Forum 思维有深刻理解并付诸实践
- 成员间已建立高度信任与尊重
- 不存在可能影响安全感的潜在未解决冲突或人格冲突
- 确定 Forum 能否在 Forum工作坊时间段内完成5%反思任务

必要准备

- 为每位 Forum 成员准备一份《隐藏窗工作表》的分享内容
- 确保Forum成员每人一份《洞察与视角分享工作表》

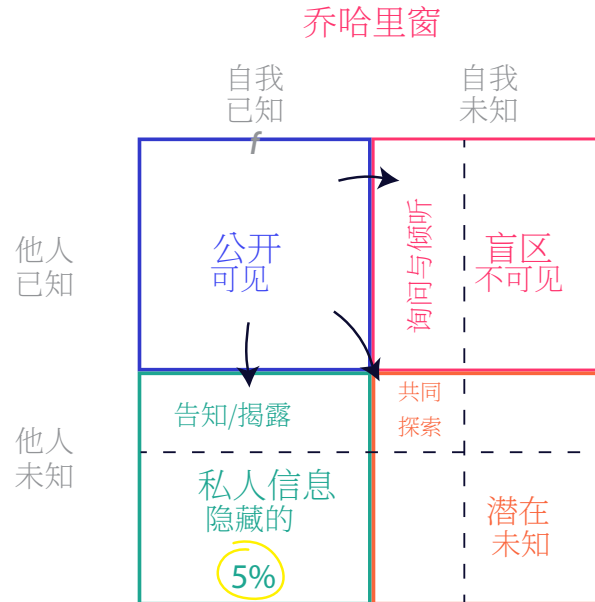
引导师备注

时间管理是本工作坊的关键环节。请提前计算，确认小组能否在四个小时内完成5%反思环节（超过六人的小组很难在四个小时内完成）。备选方案：采用每人仅分享一项5%内容的模式，也就是每人两分钟。在推进流程时，与参与者共同回顾盲窗流程步骤（参见讲义）。在征得许可后，可随时中断带有评判/建议性质的发言，可以引导成员重新表述，并挖掘其评判/建议背后的真实疑问或信念。

乔哈里窗反思练习

如果时间允许，可用本方案替代5%标准反思。该方案的核心在于要求每位成员分享乔哈里窗四个窗格的信息。可引导参与者聚焦自身生活中某个重大议题，按窗格分享。也可采用不同方式，让参与者针对当下生活随机发挥。

给予小组5分钟准备时间，随后每人进行3-4分钟分享。



开放窗：分享已存在于开放区的内容，但需补充更多细节（数字、情感、金钱等具体事实，为常识增添深度）。

隐藏窗：揭露包含感受与影响的5%未在Forum 分享且不愿向多数人透露的反思信息。

盲窗：你是否察觉到自身可能存在的认知盲区或认知扭曲？生活中是否存在视而不见、刻意淡化、压抑或夸大的领域？本次练习是否让你意识到包含情感描述在内的任何盲窗现象？

未知窗：你对未来有哪些希望、梦想与恐惧？是否存在某些微弱的刚刚萌起的难以启齿的念头和感受。

双人互动环节

步骤1：分享者从隐藏区开始分享

- 鼓励深度分享与适度揭露
- 每位成员向小组分享其填好的《隐藏区工作表》。在发言者分享时禁止讨论，结束后不提问题。倾听的目的是理解而非质疑或回应，同时关注自身共鸣情绪。

步骤二：双人组分享洞察与视角

组织全体成员进行双人轮换系列练习，确保每位成员都有机会与同伴分享。

鼓励成员携带纸笔，在倾听同伴分享洞察与视角时做记录。

为小组计时，每位成员5分钟。

鼓励成员以充满同理心、诚实且真实的方式分享见解、观察与反思，避免任何解决问题的冲动。在提出假设时，请带着好奇与惊叹的态度探讨可能性。

倾听者应将所有观点视为“珍贵礼物”，无论是否赞成，避免来回辩论，专注捕捉分享内容中的“真实成分”。

步骤3

分享讨论要点

- 召集全体成员重新回到讨论来。
- 鼓励所有成员分享个人收获。
- 可引导讨论以评估成员在整个过程中的安全感受，并确认是否有发生影响安全的事件，并提请小组注意。是否有特别难以接受的内容？

Dive Deep Rotation

Round 1	Round 2	Round 3	Round 4	Round 5	Round 6	Round 7	Round 8	Round 9	Round 10	Round 11
5 or 6 People										
A B C D F X	A C B E D X	A F B D C X	A D C E H X	B C D E A X						
7 or 8 People										
A B C D E F G X	A D C F B G E X	A F E B D D C X	C B E D G F A X	A C E G D F B X	A E B D C G F X	A G B F C E D X				
9 or 10 People										
A B C D E F G I H X	A C D F E G B H I X	A D B C E H F I G X	A E B D C G H I F X	A F B G C H D I E X	A G B E C I F H D X	A H B F D G E I C X	A I C F D E G H B X	D I C E D H F G A X		
11 or 12 People										
A B C X D E F K G H I J	A C B X D F E G J K H I	A D B K C J E F G I H X	A E B J C D F H G K I X	A F B I D X E K C H G J	A G B H C K D J C I F X	A H B G C E D K F I J X	A I B F C G D H C J K X	A J B E C F D I H K G X	A K B D F G H J I X	A X B C D G E H F J I K

小组流程

步骤1:隐藏窗分享环节

- 鼓励深度分享与适度敞开心扉，推动小组在Forum 中建立更深层的信任。
- 发言者分享期间禁止讨论，结束后不提问题。倾听的目的是理解并连接共鸣情感；切勿为质疑或回应而倾听。

步骤二:洞察与视角分享

- 鼓励分享者携带纸笔，在转身倾听小组洞察与视角时记录。
- 此环节为自由讨论。
- 除分享见解外，鼓励所有成员倾听自身价值所在。
- 主持人需倾听确保每位成员获得发言机会，必要时为发言较少的成员创造空间，获得发言机会。
- 营造安全空间，确保观点不受评判，避免纠正或解决问题。
- 鼓励成员复述观点，或拓展共鸣的见解。
- 分享者背对听众时不得发言。
- 该环节禁止发言者辩论/评论/插话。此刻需深度倾听。引导成员察觉是否存在触发点，鼓励保持开放心态，全面接纳信息，将不同视角视为参考，并非所有内容都具有普遍意义或价值。

第三步:分享讨论收获

- 鼓励所有成员分享个人收获。
- 可引导讨论评估成员在整个过程中的安全感，若存在影响安全感的事件或行为需提请小组关注。是否有特别难以接受的内容？

工作坊议程

时间	活动
20分钟	开场 简要介绍 基本规则 目标说明 热身 · 连续体练习 > 最富表现力—最内敛 > 优秀倾听者—分心倾听者 > 深度分享者—谨慎分享者 > 最开放—观点坚定 · 或其他
10分钟	乔哈里窗概述
10分钟	从隐藏窗分享——工作表填写 每位成员填写表格，深入探讨持续性挑战或问题
30分钟	小组流程 盲窗反思流程 5分钟/人 → 1. 分享者：从隐藏区分享 1分钟/人 → > 分享者结束分享，回到听众席。Forum 伙伴们对分享内容完成最终思考 填写《洞察与视角工作表》 10分钟 → 2. Forum 伙伴：分享洞察与视角 3. 全体成员：分享讨论收获 5分钟/人 → 双人协作流程 1分钟/人 → 1. 每位成员依次分享来自《隐藏窗工作表》的见解 10分钟 → 2. 两人一组轮流分享洞察与视角 3. 全体成员：分享讨论要点 10分钟/对联结 → 每轮总时长 进行X轮。 根据小组规模及本次Forum是否进行5%反思环节确定实际时长。
40分钟	5%反思环节 或 继续盲窗反思流程 或 乔哈里窗反思练习
10分钟	总结反思 · 你从盲窗的练习过程中获得了哪些收获？ · 今天获得了哪些自我认知或洞察？ · 感谢环节 · 一词总结