

# Forum 工作坊议程

## (速查表)

开始仪式 (10分钟)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 致欢迎辞。</li> <li>· 静心环节，用一个词分享当前的感受。</li> <li>· 提醒小组成员：全神贯注地倾听（关闭电子设备与干扰源），保持 Forum 思维并遵守保密原则。</li> <li>· 询问小组成员：近期是否出现过泄密险情？</li> <li>· Forum 清理内心纠结。</li> <li>· 通过工作坊议程</li> <li>· 沟通启动环节</li> </ul>
5%反思环节	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 提醒小组成员：通过分享感受与意义实现5%深潜的重要性。</li> <li>» 提醒小组成员：保持积极且尊重的倾听态度，不中断发言，不开玩笑。</li> <li>» 全身心投入倾听深潜主题。</li> <li>» 每人发言5分钟。</li> </ul>
停车场环节 (10分钟)	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 停车场经理在每次5%反思环节中记录主题。</li> <li>» 停车场经理主持闪电轮环节，汇总其他成员提出的停车场议题。</li> <li>» 停车场经理提出本月即兴深潜议题，鼓励发言人接受邀请进行深潜，小组支持该提议或提出替代方案。</li> <li>» 停车场经理主持下月深潜议程讨论，精通指导或调整既定日程安排。</li> </ul>
休息 (10分钟)	使用计时器
计划深潜 (1个小时)	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 教练：介绍精通指导工作表，从沟通启动环节开始。</li> <li>» 小组成员：针对沟通开场白进行一句(或20秒)回应。</li> <li>» 发言人：深度分享10-15分钟，全程不打断。</li> <li>» 简短或无问答环节：仅接受能有助于识别最强共鸣情绪的问题。</li> <li>» 3分钟静默</li> <li>» 经验分享：每人3分钟，专注倾听获取个人价值。</li> <li>» 闭环环节：每人分享本次发言的个人收获。</li> <li>» 发言人收获：后续计划、洞见、感受、所需协助</li> </ul>
休息 (10分钟)	使用计时器
即兴深潜或其他活动 (30-60分钟)	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 即兴深潜：开放式精通指导（采用与上述相同的格式）</li> <li>» 替代活动：专题讨论、头脑风暴、主题专家分享、目标进展更新等</li> </ul>
会议安排(10分钟)	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 主持人引导完成必要事项。</li> <li>» 讨论年度研习旅行筹备事宜。</li> <li>» 下次工作坊安排：日期、地点、主讲人、教练</li> </ul>
会议回顾与结束 (10分钟)	<ul style="list-style-type: none"> <li>» 复盘讨论的行动项：内容、责任人、截止时间</li> <li>» 会议总结：有效环节和不足之处</li> <li>» 感谢环节或其他收尾活动</li> <li>» 一个词结束</li> <li>» 结束</li> </ul>

## 5% 反思任务单

	我的感受如何？ 过去一个月最强烈的情绪 用单词描述 (喜悦、悲伤等)。每栏填写 3-5种情绪。	导致这些情绪的原因是什么？ 用一两句话简述。	意义(5%) 为什么这件事对我个人意义重大？ 深入挖掘！我对自己有了哪些新的认识？
工作			
家庭			
个人			

接下来的1-2个月你会有什么样的感受？

---

我想添加到深度探索待办清单中的重要/未决且情感复杂的议题（为何选择这些议题？）

---

希望探索以获取知识或优化决策的议题（内容与方法议题）

## 情绪清单

以下词汇清单是用来表达情感状态与身体感受的复合体验，本清单既不全面也不权威，只是为深化自我探索提供一个起点，促进人际间的深度理解与联结。

本清单分为两部分：需求得到满足时可能产生的情绪，以及需求未被满足时可能产生的情绪



### 需求得到满足时的感受

#### 亲切的

体贴  
友好  
有爱心  
心胸开阔  
富有同情心  
温柔  
温暖

#### 参与

入神  
警觉  
好奇  
全神贯注  
着迷  
入迷  
被深深吸引  
感兴趣  
被勾起兴趣  
投入  
出神  
被激发

#### 充满希望

期待  
鼓舞  
乐观

#### 自信

赋能  
开放  
自豪  
安全  
受保护

#### 兴奋

惊讶  
有活力  
热烈  
唤醒  
惊愕  
目眩神迷  
热切的  
精力充沛  
热情  
飘飘然  
振奋  
精力充沛  
激情  
惊喜  
充满活力

#### 感激

赞赏  
被深深感动  
感激  
被触动

#### 受启发

惊叹  
敬畏  
惊奇

#### 欣喜

愉悦  
欣喜  
开心  
幸福  
狂喜  
欣慰  
被逗乐

#### 振奋

幸福  
狂喜  
兴高采烈  
着迷  
热情洋溢  
灿烂  
陶醉  
兴奋得发抖

#### 宁静

平静  
头脑清醒  
舒适  
专注  
满足  
泰然自若  
圆满  
柔和  
宁静  
放松  
解脱  
满足  
宁静  
静止  
安宁  
信任

#### 焕然一新

焕发活力  
返老还童  
恢复力量  
精神恢复  
重获健康活能量  
复苏

## 情感清单

需求未被满足时的感受

### 害怕

轻度不安  
深感恐惧  
预感到不祥  
惊惶  
不信任  
惊慌失措  
吓呆  
害怕  
可疑  
极度恐惧  
警惕  
担心

### 恼火

恼火  
沮丧  
不满  
不悦  
极度恼火  
懊恼  
不耐烦  
惹恼  
恼人

### 愤怒

极度愤怒  
暴怒  
怒不可遏  
义愤  
非常愤怒  
气得发青  
极度愤慨  
怨恨

### 厌恶

强烈敌意  
震惊加厌恶  
轻蔑  
厌恶反感  
不喜欢  
憎恨  
惊骇  
敌意  
强烈排斥

### 困惑

矛盾  
困惑  
茫然  
恍惚  
犹豫不决  
迷失  
摸不着头脑  
困惑更深  
疑惑  
心力交瘁

### 断开连接

疏远  
冷漠  
毫无兴趣  
厌烦  
冷淡  
超然  
疏远  
心不在焉  
漠不关心  
麻木  
疏远  
不感兴趣  
自我封闭

### 不安

焦躁  
惊慌  
乱了阵脚  
局促不安  
心神不宁  
烦扰  
惊慌失措  
坐立不安  
震惊  
惊吓  
惊讶  
烦恼  
动荡  
骚动混乱  
不适  
心里没底  
胆气受挫  
悬而未决导致不安  
烦躁

### 难堪

羞愧  
懊恼  
慌乱  
内疚  
羞愧难当  
拘谨

### 疲倦

累趴  
倦怠  
耗尽  
精疲力竭  
昏沉迟钝  
无精打采  
昏昏欲睡  
疲倦  
厌倦  
透支

### 痛苦

极度痛苦  
十分痛苦  
丧亲之痛  
心碎  
深切悲痛  
心碎  
受伤  
孤独  
悲惨  
后悔  
悔恨交加  
懊悔

### 悲☒

消沉  
沮丧  
沮丧灰心  
失望  
气馁  
灰心丧气  
绝望无助  
悲观  
心情沉重  
绝望  
忧郁  
不快乐  
悲惨

### 紧张

焦虑  
暴躁  
痛苦  
心烦意乱  
神经质  
坐立不安  
精疲力竭  
易怒  
紧张得发抖  
紧张  
不堪重负  
坐立不安  
压力爆棚

### 脆弱

脆弱  
戒备  
无助  
缺乏安全感  
警惕  
拘谨  
敏感  
摇摆不定

### 渴望

羡慕  
嫉妒  
向往  
怀旧  
渴望  
惆怅

## 深潜 | 讲师工作表

请在精通指导课程前完成该布置任务，有助于梳理思路并深入剖析复杂处境。以下内容可作为深度解析提纲。课程结束后，可以根据新发现的深层问题对所填内容随时添加或取舍。

### 1. 标题或总结陈述

我希望通过Forum 探讨什么？

### 2. 背景

a. 背景

b. 现状：

c. 我正在考虑的下一步行动：

### 3. 深入剖析我的困境

a. 对我来说最艰难的是什么？

b. 我的行为如何助长了当前困境？

c. 我卡在哪个环节？

d. 我最渴望改变的是什么？

## 深潜 | 讲师工作表

### 4. 我的感受

a. 我最大的恐惧/不确定性/担忧：

情绪/情感	这些情绪的来源在哪里？ 引发这些情绪的思绪/故事.....

b. 描述我处境的联想比喻或图像：

### 5. 展望未来

a. 我的希望、梦想或理想结局是.....

b. 失败对我及身边的人意味着什么？

c. 成功对我及身边的人意味着什么？

d. 为实现目标，我是否需要调整某些信念或偏见？

e. 我的主要机会或困境可能是.....

## 深潜 | 教练速查表

教练支持深潜，聚焦内在挣扎而非个人经历细节。Forum 伙伴倾听时会坦诚分享自身经历，产生共鸣。

准备工作

- 教练与分享者需在Forum 深潜前1-2周 (非当天) 会面。
- 选择一个舒适的私人空间 (1个小时免打扰)。

### 教练心态

- 怀着好奇心倾听，帮助发掘当前处境背后的内在挣扎
- 复述所听到并指出观察到的内容
- 沉默的力量：少说多听
- 不解决问题，不分享经验
- 情绪引领深度

### 教练技巧

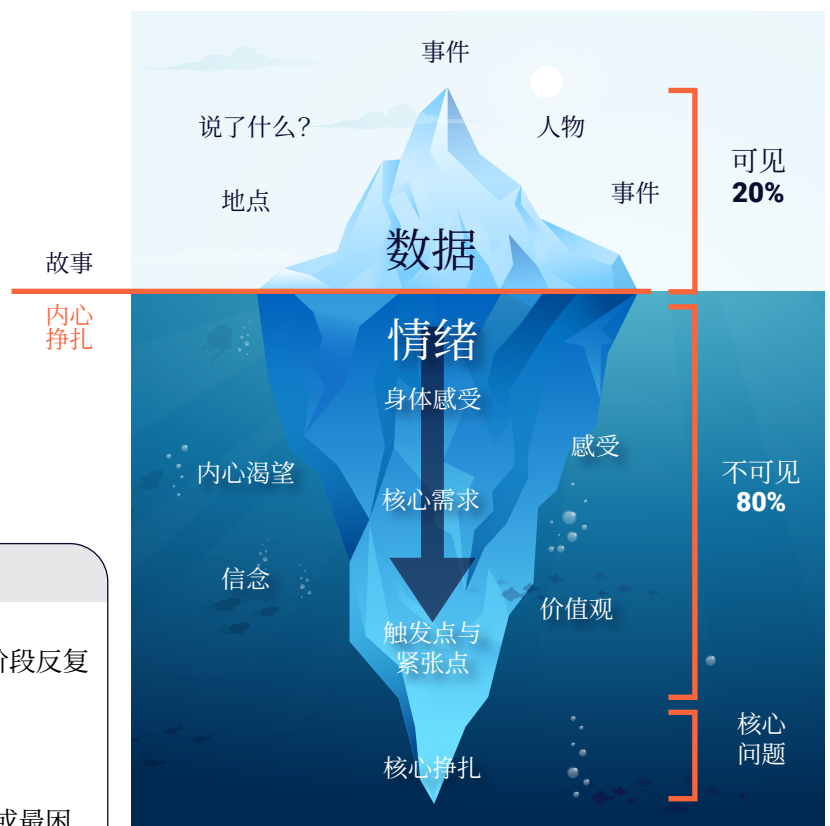
- 提出开放式问题：“请详细说明……。”“请帮助我理解……。”“为什么……？”
- 留意肢体语言或语调变化并找到其深层含义
- 捕捉有力词汇或比喻
- 对话反复回归的焦点是什么？
- 哪些情绪最强烈？主题背后隐藏着什么？

### 精通指导的四个步骤

- ① **清空思想**  
避免陷入解决问题的诱惑，只是倾听。
- ② **反馈**  
复述你所听见、看见、察觉到的内容。
- ③ **倾听故事背后的内心挣扎**  
挑战在哪里？
- ④ **聚焦**  
哪个挣扎最为激烈？

### 精通指导所提问题示例

- 你在思考什么？
- 对此你最强烈的情绪是什么？(在对话不同阶段反复询问)
- 真正的挑战是什么？
- 你希望自己能解答什么问题？
- 你说的所有这些，你感觉最困扰、最不确定或最困惑的是什么？
- 你想要什么？
- 若能挥动魔法棒，你会如何实现愿望？



## 深潜 | 教练介绍

### 介绍

本次机遇或挑战的核心是什么？（用演讲者的话概括为一句话。）

我听到的故事背后存在的挣扎：

我感受到的情绪：

### 开启沟通的引子

回忆一次你因 \_\_\_\_\_ (情境概括描述) 而感到  
\_\_\_\_\_ (讲述者最强烈的感受) 的经历。

示例：回想你曾因生命中重要的人阻碍你前进而感到沮丧的时刻。

## 深潜 | 我描述工作表

在深潜期间使用该工作表，记录听到的内容或核心主题，以及与演讲者观点产生共鸣的问题/机遇。在下面的空白处写出个人感悟，与Forum 分享经验。

注释

经验分享

## 停车场练习

请深潜你在商业、个人或家庭领域未来3-5年最重要的/最有意义的人生目标或抱负是什么？你希望 Forum 在哪些方面提供支持？你生活中真正需要或渴望的是什么？

1.
2.
3.
4.
5.

你当前在生活或事业中面临的三个具有挑战性、棘手的问题或难以招架的机会是什么？（至少包含一个个人层面的问题或机会）哪些问题或机会需要你鼓起勇气才能坦诚分享？

1.
2.
3.
4.
5.

请根据以上问题对你来说在 Forum 中分享的难度或挑战程度进行排序。1-5依次为需要勇气才能坦诚分享的问题到最容易坦诚分享的问题。

你生活中是否存在某件重要的事情被你刻意回避？但若能正视它，会让你更快乐或更平和？是需要修补的关系？需要原谅的人？需要放下的执念？还是需要了结的心愿？

--

# FORUM 的其他工具

头脑风暴	专题讨论	内部或外部专家
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 用于围绕一个 "如何 "或 "什么 " 问题</li> <li>▶ 保持Forum 思维</li> <li>▶ 确定主题, 为会员提供价值</li> <li>▶ 定时 (5-10 分钟)</li> <li>▶ 尽可能多地提出想法--所有想法都是好的</li> <li>▶ 没有评判、没有辩论、不做取舍</li> <li>▶ 为主题献计献策, 而不是针对某个人</li> <li>▶ 所有成员都带着一份想法清单离开</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 用于针对特定议题分享经验和工具、想法和资源</li> <li>▶ 确定主题, 为许多成员提供价值。例如: 提出 3-5 个问题让大家回答</li> <li>▶ 每位成员分享 x 分钟—留出适当的讨论时间</li> <li>▶ 如果事先计划好, 可使用直观教具</li> <li>▶ 围绕主题分享经验和资源, 而不是对主讲人发言</li> <li>▶ 以每位成员在讨论中的收获作为结束语</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 在Forum 成员希望深入了解某一特定主题, 需要相关知识或专业见解时邀请</li> <li>▶ 让专家了解小组的期望/需求</li> <li>▶ 为对话安排充足的问答时间 (例如 :15 分钟专家发言 + 15 分钟问答)。</li> <li>▶ 可在主题专家离开后进行短暂的经验交流或讨论</li> <li>▶ 以每位成员的讨论收获作为结束语</li> </ul>
<p>例如:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 如何将积极精神融入我们的文化?</li> <li>▶ 如何生动体现我们的核心价值观?</li> <li>▶ 在哪里/如何找到优秀的销售人员?</li> </ul>	<p>例如:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 你如何管理财务和税务等等</li> <li>▶ 你在企业运营中通常衡量什么? 是如何衡量的?</li> <li>▶ 如何管理你的品牌、社交媒体等</li> </ul>	<p>例如:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 人工智能</li> <li>▶ 并购</li> <li>▶ 社交媒体战略</li> </ul>
闪电轮	其他信息来源	目标问责制
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 用于共享快速资源或回复 (&lt;1 分钟/页)</li> <li>▶ 确定问题的框架, 为许多成员提供价值</li> <li>▶ 与所有人而不仅仅是一个人分享想法</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 书籍、视频、文章等</li> <li>▶ 将信息源作为重点讨论的催化剂</li> <li>▶ 所有成员都可以阅读/观看会前信息, 并准备分享想法、经验或回答具体问题</li> <li>▶ 或由一名成员分享内容摘要报告, 供成员使用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 在个人寻求实现特定目标的责任感时使用目标问责制</li> <li>▶ 在完成5% 的个人反思环节后, 成员将分享各自在既定目标上的进展情况, 并报告目前是在轨还是偏离轨道。</li> <li>▶ 可为成员指派一名 "责任伙伴", 以提供额外支持</li> </ul>
<p>例如:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 今年读过的最喜欢的商业书籍</li> <li>▶ 影响生活的最喜爱的应用程序</li> <li>▶ 购买了多少人寿保险?</li> <li>▶ 在哪里/如何找到自己的最佳员工?</li> </ul>	<p>例如:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 阅读《关键对话》, 然后分享 5 分钟主要收获</li> <li>▶ 阅读关于工作与生活平衡的文章, 然后分享生活中对你有效和无效的方法</li> <li>▶ 所有成员在EO 的视频学习平台上观看同一个视频, 或在Forum会议前收听 EO 播客</li> </ul>	<p>例如:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 健康/保健目标</li> <li>▶ 个人或职业梦想/挑战性目标</li> <li>▶ 如需更多帮助, Forum 可以预订目标与问责 Forum 工作坊</li> </ul>