

## 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

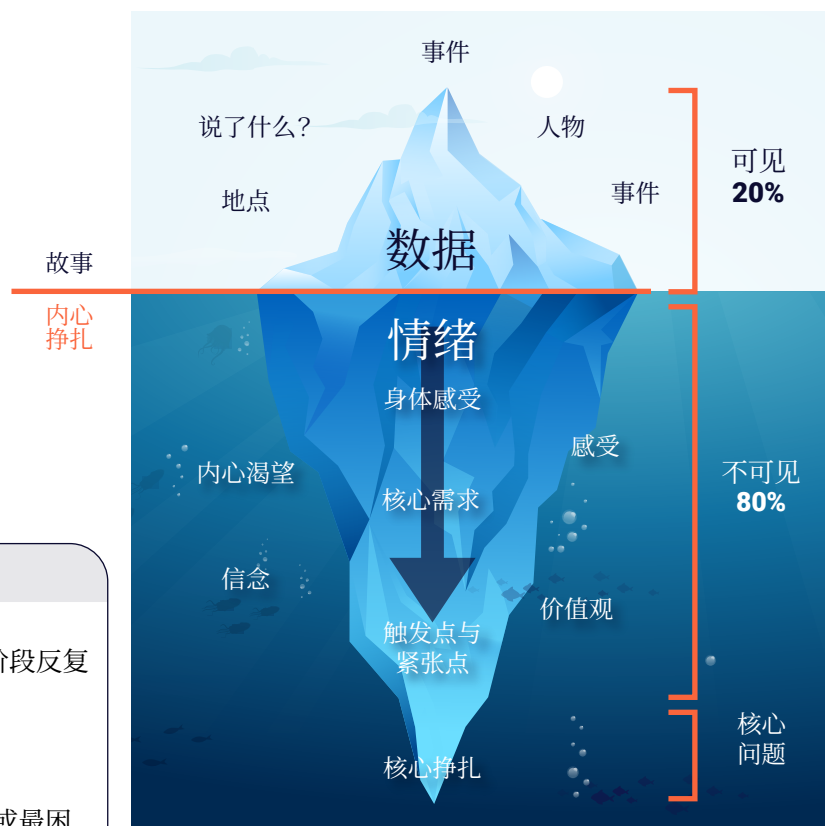
- 提出开放式问题：“请详细说明……。”“请帮助我理解……。”“为什么……？”
- 留意肢体语言或语调变化并找到其深层含义
- 捕捉有力词汇或比喻
- 对话反复回归的焦点是什么？
- 哪些情绪最强烈？主题背后隐藏着什么？

### 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