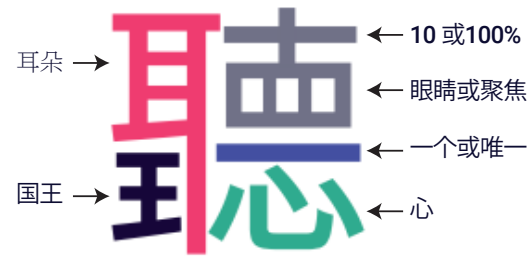


积极倾听



静心

切勿陷入故事细节的纠缠。

需警惕：

- 分心式倾听——其他事物在分散你的注意力。
- 思绪奔涌——陷入细节纠缠、问题或想法，头脑中不断冒出各种念头、观点等。

建议

- 营造一个私密无干扰的空间。
- 全身心投入：眼神接触、深呼吸、放松身体。
- 设定倾听而非解决问题的意图。

需要培养的能力

- 身心的宁静感
- 培养空而能容的状态接纳，而非急躁、控制、指令或自作聪明。
- 敏锐捕捉自我呈现者传递的细微信号（往往是潜意识的）的能力。

反馈要点

需警惕：

- 思维奔涌——急于就故事内容提问或解决问题
- 自我意识作祟——急于帮助或彰显聪明才智

技巧

- 复述对方所言能建立信任，因为自我呈现者会感受到你真正倾听以求理解，而非为解决、修正或评判。
- 这一过程能放缓对话节奏，帮助自我呈现者深入探讨你听到的细节与观察到的现象。
- 最好的方法是复述对方原话，而非转述。
- 可同步反馈观察到的肢体语言。

倾听故事背后的挣扎

用耳朵、眼睛、头脑、心灵及全部注意力倾听。

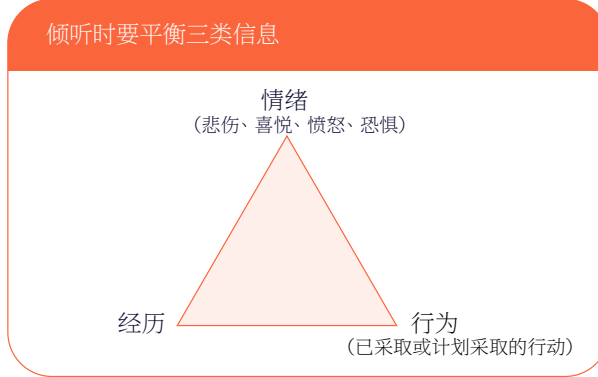
倾听并捕捉线索：

- 肢体语言与语调变化
- 关键词语与比喻
- 反复强调与夸大修辞
- 矛盾与差异
- 情感反应
 - 开放式提问法：“当你想到这个问题时，最强烈的情绪是什么？”
 - 引导式提问法：如果自我呈现者难以表达感受，可提示“你是愤怒、悲伤、欣喜、恐惧还是羞愧？”随后以好奇、尊重和同情的语气追问“为什么”。

聚焦

- 聚焦内在冲突。
- 如果提前开展精通指导，请完成沟通启动环节。

同理心三角



掌握精通指导技巧

《参与者指南》

为什么要练习精通指导？

帮助自我呈现者超越表面细节，发掘阻碍其突破困境、妨碍问题解决的内在冲突或挣扎。

聚焦深层的挣扎：

- 即使Forum 成员未经历表层困境，也能帮助Forum 成员与自我呈现者的内心挣扎产生共鸣。
- 帮助所有成员更容易保持Forum 思维，从深潜中倾听属于自己的收获与洞见。

深潜什么主题？

该议题是否适合深潜？如果不适用，请在保持Forum 思维的前提下，以合适形式重新构架议题。

并非所有话题都符合深潜标准。如果话题仅涉及战术/技术性业务问题，且提出者缺乏相关技能或知识，则应寻找最佳形式：头脑风暴、专题讨论或请主题专家指导。

为什么 情商

深潜

- 重要的
- 未解决的
- 情感复杂性创意生成主题

我们寻求的是：
清晰度、自信心、自我觉察。

内容与方法 智商

创意生成主题

- 头脑风暴
- 专题讨论
- 专家：内部与外部
- 资源
- 目标问责

我们正在寻找：
学习与新思路。

教练思维

- 自我呈现者具备从自身内省中找到当下问题答案的能力。

精通指导不足的自我呈现者

- 深潜容易变得肤浅或流于表面。
- Forum成员因缺乏清晰度而难以产生共鸣式分享。

过度指导的自我呈现者

- 问题可能过早得到解决。
- 当精通指导转向解决问题或提供建议时，就容易出现这种情况。
- 限制了有意义的经验分享，降低了收获。

- 试图解决/修复问题。
- 聚焦情境或故事本身，没有数据支撑。
- 分享个人观点、想法、建议或经验。
- 提出引导性问题。
- 在自我呈现者刚刚获得关于其主题、潜在问题及核心情绪的清晰认识时，就立刻进行精通指导，而没有让自我呈现者自行深潜。



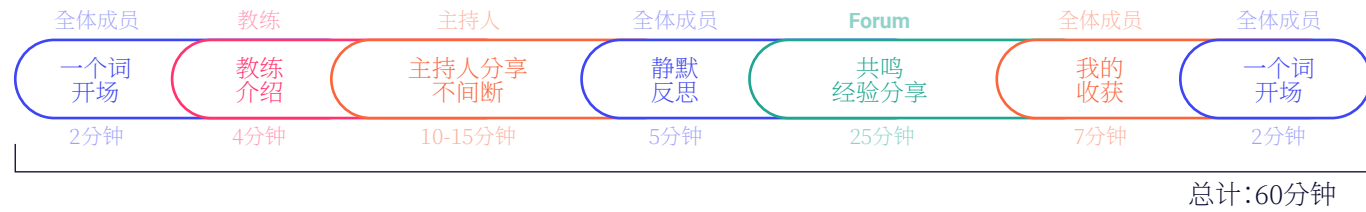
两种深潜类型

- ① 预先规划性精通指导深潜
- ② 即兴深潜（现场精通指导）

两种精通指导方法

- ① 访谈法：基于《自我呈现者工作表》引导提问
- ② 即兴自由流动式引导

计划性——选择在两次反思成长圈之间的间歇期进行指导



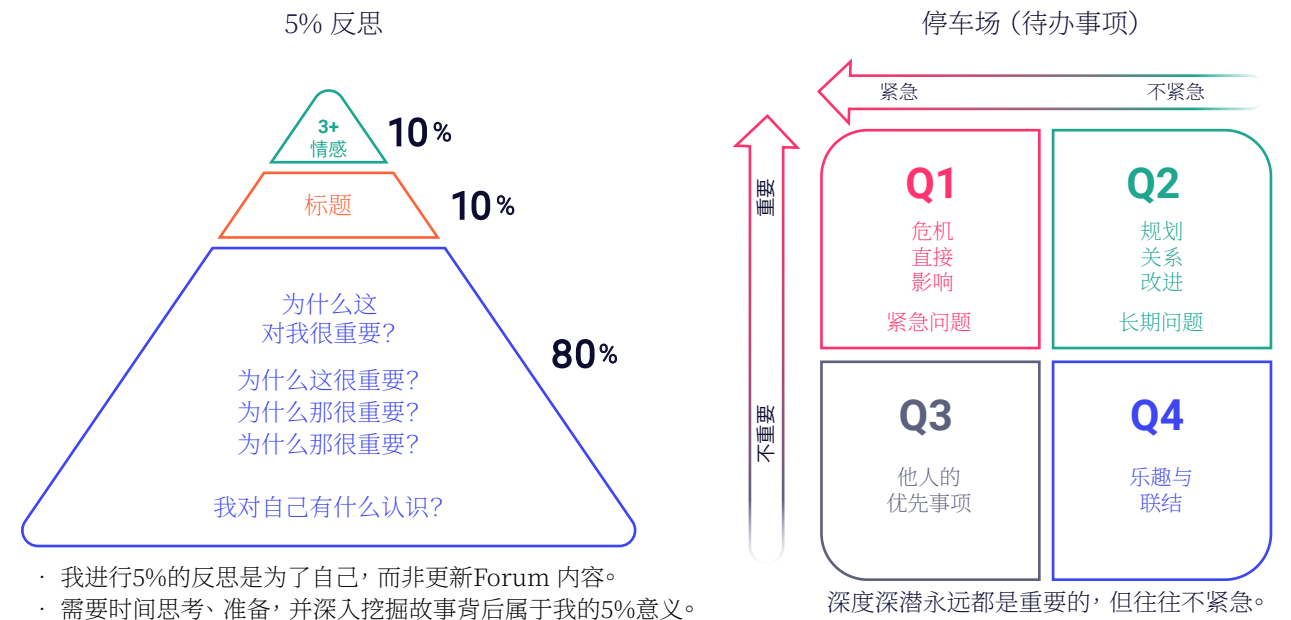
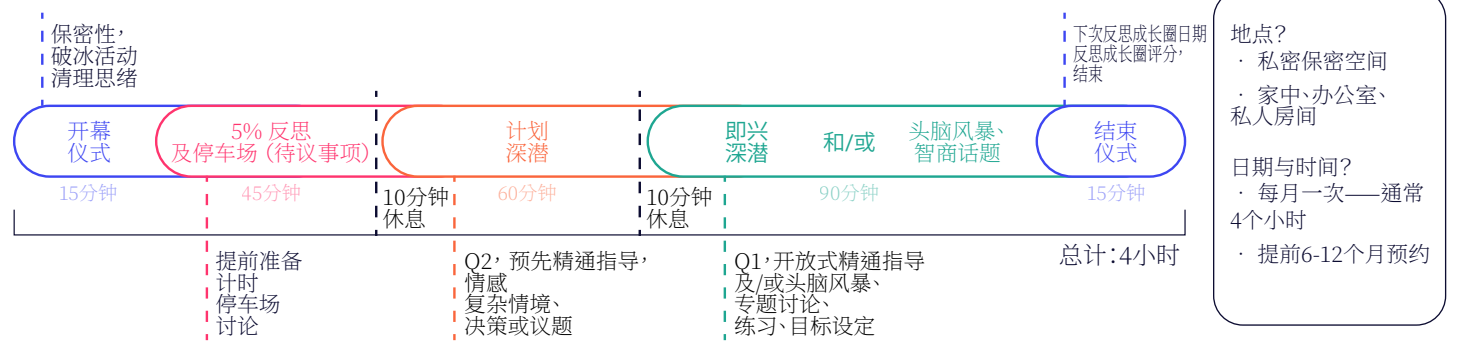
开放式精通指导



	预先精通指导	开放式精通指导
时间	理想情况下，应在Forum 反思成长圈开始前1-2星期，或间歇期进行指导。	深潜期间
地点	私密的一对一环境，最好当面进行。	自我呈现者与教练面对面在全体Forum 成员面前进行。
准备	自我呈现者需在精通指导前完成《自我呈现者工作表》。	无需准备。
时长	时长约30-45分钟，不含往返时间。	深潜开始时进行，时长约10-15分钟。
优点	<ul style="list-style-type: none"> · 三步流程：《深潜精通指导工作表》→ 每→个阶段都很重要。 · 建立一对一联结。 · 为准备复杂议题预留充足时间。 	<ul style="list-style-type: none"> · 节省反思成长圈时间。 · Forum 成员观摩精通指导过程，提升技能。 · 成员见证自我呈现者从问题到核心挑战的真实历程。
缺点	<ul style="list-style-type: none"> · 需投入大量时间。 · 可能因后勤因素被跳过。 · 可能限制即兴发挥与情感表达。 · 自我呈现者可能带着寻求“如何解决”的答案而来。 	<ul style="list-style-type: none"> · 自我呈现者或教练可能感到焦虑。 · 如果缺乏系统性可能令人望而生畏。 · 执行不力可能引发防御心理。

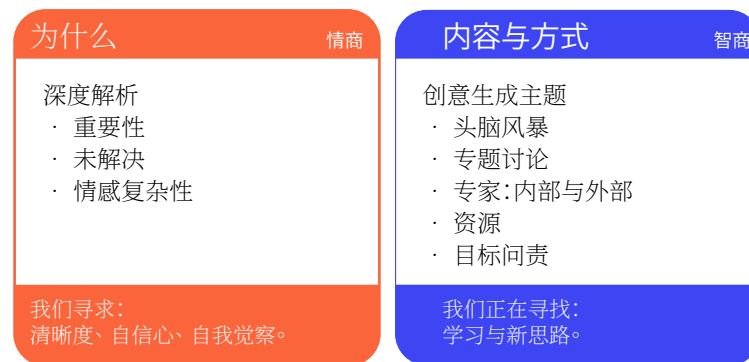
Forum 反思成长圈

月度议程



- 我进行5%的反思是为了自己，而非更新Forum 内容。
- 需要时间思考、准备，并深入挖掘故事背后属于我的5%意义。
- 我的5%是思想、感受、信念、顿悟与自我觉察——而非事件本身。
- 当倾听你的5%时，我能更深入地认识自己。

深度剖析与其他工具的区别



角色

