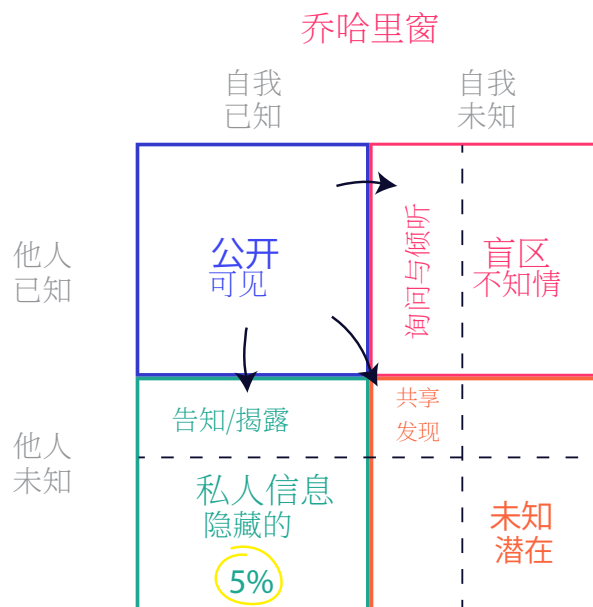


深化联结 盲窗

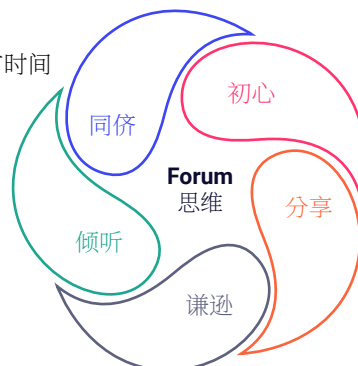
《Forum参与者指南》

盲窗反思是一项高级练习，适用于建立深厚信任、对EO Forum 思维模式有深刻清晰理解并付诸实践、且了解所有Forum 成员个性/背景的Forum。



FORUM 思维

- 每位成员享有平等发言时间
 - 每个人都有能力
 - 答案尽在心中
-
- 全身心投入
 - 以同理心理解
 - 为自我成长



- 初学者的开放心态
 - 不妄加评判
 - 积极的求知欲
-
- 分享经历，不提建议
 - 共鸣与关联
 - 真实坦诚

- 不自我或伪装
- 不拯救、不解决、不修复
- 不比谁正确、谁更聪明或谁更成功

小组流程

- 1** 自我呈现者：从隐藏窗中分享
Forum 伙伴：积极倾听

积极倾听

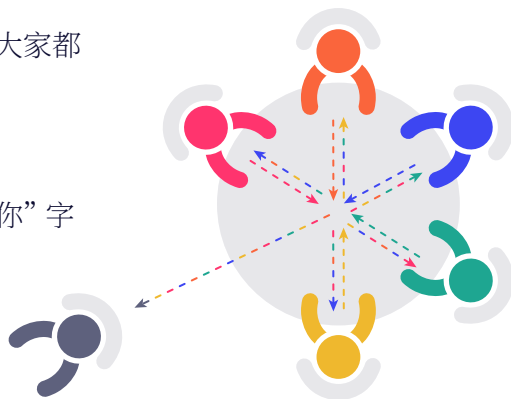
- 沉静心神
 - 摒弃所有评判；不执着于任何结果
 - 用眼睛、头脑和心灵倾听
- > 肢体语言（姿势、面部表情等）
> 言语（重复、比喻、有力词汇）
> 语调与音量
> 矛盾与冲突
> 情绪



- 2** 自我呈现者：结束分享，转身面向小组
Forum 伙伴：分享洞察与视角

分享洞察与视角

- 以慈悲、诚实、真实的态度分享你的见解、观察与反思，使大家都能获得新视角，发现自身生活中潜在的“盲窗”机遇
 - 避免任何问题解决或“纠正”的冲动
 - 不执着于结果，不辩论，不辩护
 - 提及自我呈现者时使用姓名，仿佛其不在场；避免使用“你”字
 - 以好奇与惊叹之心探讨可能蕴含的意义
- > “我在想如果.....”
> “我有一个想法.....”
> “似乎或看起来.....”
 - 探讨积极的未来状态> “倘若.....会怎样呢？”



- 3** 主持人：回到讨论圈
全体：分享讨论与收获
全体：倾听自身价值

分享讨论收获

- “我对自己更清晰的认识是.....”
“关于自身处境的新领悟是.....”
“我感到最具挑战性/或最让我反思的部分是.....”
“我打算采取的行动是.....”
“最令我印象深刻的是.....”
“我认为需要花些时间思考它所扮演的角色.....”
“我感谢这次讨论，因为.....”



倾听自我价值

- 所有观点都是“珍贵的礼物”——无论契合与否，或令人难堪
- 无需对所听到的内容表示赞同或反对——努力倾听背后的观点与信念
- 在分享中发掘“真是成分”与价值所在
- 倾听、思考后自行判断价值所在——避免辩论、争执、解释或辩护
- 重复表达能增强可信度——替代性观点同样有价值



双人反思交流

- 1** “倘若.....会发生什么？”¹²
自我呈现者：来自隐藏窗的分享
Forum 伙伴：积极倾听

积极倾听

- 静下心来
 - 消除所有评判；不执着于任何结果
 - 用眼睛、头脑和心灵倾听
- > 肢体语言（姿势、面部表情等）
> 言语表达（重复、比喻、有力词汇）
> 语调与音量



- 2** 两人一组，每人向每位自我呈现者提供反馈
(使用盲窗工作表，5分钟后轮换搭档)

- 以同理心、诚实、真实的态度分享见解、观察与反思，使大家都能获得新视角，发现生活中潜在的“盲窗”机遇
 - 避免任何问题解决或“纠正”行为
 - 不执着于结果，不辩论，不辩护
 - 提及自我呈现者时直呼其名，仿佛对方不在场；而非称呼“你”
 - 以好奇与惊叹的语气发言
- 对可能发生的事情提出假设
- > “我在想如果.....”
 - > “我有一个想法.....”
 - > “似乎看起来或好像...”
- 探讨积极的未来状态
 - > “如果.....会怎样呢？”



3 Forum 伙伴：回到讨论圈

全体：分享讨论与收获
全体：倾听自身价值

分享讨论收获

- “我对自己更清晰的认识是……”
- “我对自身处境获得的新领悟是……”
- “我感到最具挑战性或最让我反思的部分是……”
- “我打算采取的行动是……”
- “令我印象最深刻的是……”

倾听自我价值

- 所有观点都是“珍贵的礼物”——无论契合与否，或令人难堪
- 无需对所听到的内容表示赞同或反对——只需倾听背后的立场与信念
- 在分享中发掘“真实成分”与价值所在
- 倾听、思考，判断其价值所在，无价值之处——避免辩论、争执、解释或辩护
- 重复表达能增强可信度——替代性观点同样有价值



自我呈现者：从《隐藏窗工作表》中分享

目标：就Forum 中曾探讨的重要议题进行深度分享。简要回顾挑战或机遇（用一两句话提醒小组），然后选择以下部分问题，深入探讨核心挑战或情感：

- 关于该议题未曾提及的三点：
- 该议题为什么对你来说仍然重要？它如何映射你的身份认同与行为模式？
- 相比初次面对时，此刻你感受到的情绪强度、痛苦程度、兴奋感或能量的程度有什么变化？
- 你对当前处境最强烈的情绪有哪些？触发这些情绪的根源是什么？
- 你在哪些方面感到最脆弱、尴尬或不确定？
- 思考/分享/谈论这个挑战时，最困难的部分是什么？
- 若在此事上失败，对你或周围的人意味着什么？
- 你可能如何助长了这种状况，或阻碍了自己前进？
- 你最期盼的结果是什么？你对达成该结果有多大把握？
- 当前最大的风险是什么？最糟糕的结果会怎样？

Forum 伙伴：从《洞察与视角分享工作表》中分享

- “我之所以感谢这次分享是因为.....”
- “最让我产生共鸣的部分是.....”
- “令我困惑的是.....”
- “听完这个故事，我感受到的情绪是.....”
- “听完所有这些故事后，此刻我感受到的情绪是.....”
- “我发现了一个之前未曾注意到的力量源泉是.....”
- “我猜想_____或许正是我共鸣情境的核心所在.....”
- “我感谢这次对话，因为.....”
- “我未曾察觉的新视角是.....”

脚注-

“洞察”和“视角”部分的呈现主要侧重共鸣而不是反馈。这有助于小组成员的内省，探索每位 Forum 成员内心涌现出的感受，进而就此展开探讨。