



# 主持人 峰会

年度参会者指南



# 我的主持人计划

无论是今年正在担任主持人，还是展望来年，现在都是开始为精彩的 Forum 年积蓄动力的时候了！

## 我参加此次主持人峰会的原因

主持人姓名：

---

主持人年：

---

我的 Forum 有哪些优势？机会在哪里？

---

---

我对什么感到好奇/希望学到什么？

---

---

我在 Forum 中的优势、共识以及可以继续发展的好习惯：

---

---

我作为主持人的领导机会是什么？

---

---

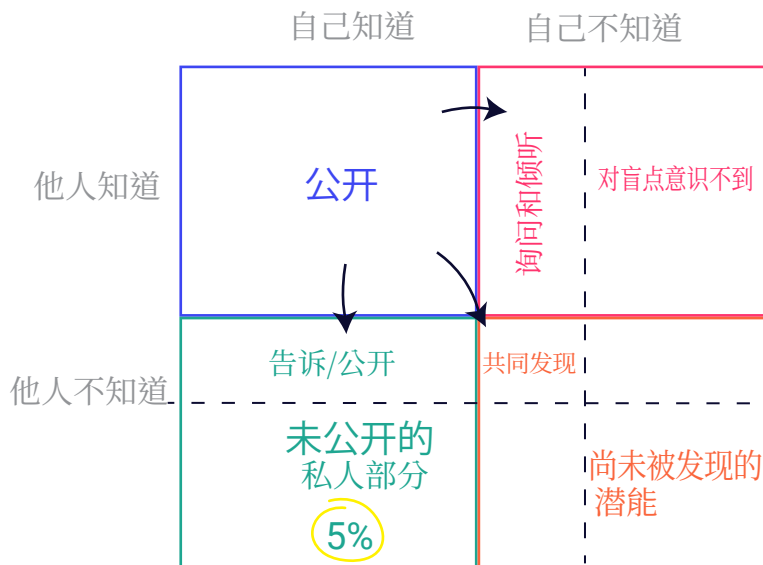
# 工作表：乔哈里窗（心理学模型）

## 开放区

已经与本小组分享过的话题，还可以进一步介绍更多背景、细节、影响或.....吗？

## 盲区

可能对什么视而不见或歪曲了什么？或者看不清楚、淡化、忽略、夸大了什么？洞察到了什么盲点？



## 隐藏区

你有什么感受和想法？对什么感到兴奋或担忧？有什么尚未与他人分享的、也几乎不会与他人分享的5%自我反思？

## 未知区

你对未来有哪些希望？有什么梦想？害怕什么？是否有什么难以用语言表达的、只是现在明显的一闪而过的东西？

# 5% 自我反思工作表

确保每位参加人员都有最新版本并了解整个流程。

	感受 持续 30 天的强烈感受。 用一个词表述 (快乐、悲伤等)， 每个方格 填写 3 - 5 个词	标题 是什么导致了这些感受？ 用一句话表述。	意义 (5%) 这对我个人有何意义？ 深度挖掘！
工作			
家庭			
个人			
未来 30-60 天			

我想与小组进一步探讨的挑战或机遇是.....

## 清晰的对话 指南

以诚实和同情的态度解决冲突或问题，对于保证 Forum 安全、维护信任和尊重至关重要。本《对话指南》通过倾听两个人的对话，主持人作为中立的旁观者主持对话，发现问题，并根据需要对双方进行指导。

### 有疑虑的人先开始：

- ▶ 我很重视 Forum，也很重视你。就我了解的情况，从你的角度出发，帮助你梳理一下。
- ▶ “我所了解到的具体事实是……”（描述观察到的客观事实；禁止主观判断、攻击。）
- ▶ “我对这件事的主观解读是……”（分享对这些事实的解释、理论、事件和结论。描述我自己的经历，最关键的是使用第一人称。）
- ▶ “我觉得……”（分享你感受到的各种情绪，即使是愤怒或失望等负面情绪。情绪/感觉是某个词，不是句子。）
- ▶ “我在其中的作用是……”（深入思考你是如何促成我们正在探讨的局面的。）
- ▶ “我想要或希望的是……”（你希望接下来发生什么，朝着解决问题的方向发展。）

### 聆听者回应：

- ▶ “让我看看我是否听懂了你的话……”（转述听到的内容；不要翻译、不要自省、不要反驳、不要解释……而是清晰完整地重述分享的内容。表明你听到并理解了。）
- ▶ “对吗？我漏掉了什么吗？”（检查一下你是否说对了。）
- ▶ 现在由第二个人分享观点。首先是对建立更紧密的关系是如何理解的？又是承诺如何做的？其次对事实是如何理解的？事情是如何发生的？有什么样的感受和需求？
- ▶ “我们还有什么要讨论的吗？我们对接下来的做法有共识了吗？该说的都说了吗？”

# 主持人提示

## 让对话更清晰

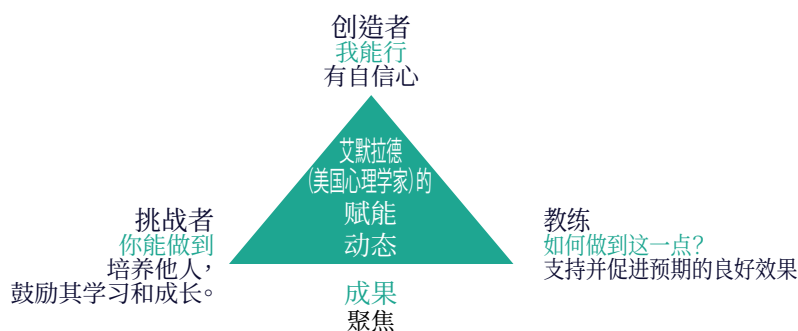
- ▶ 参与或旁听对话的每个人都应该有一份《冲突对话指南》复印件在手，并充分理解。
- ▶ 提醒那些没有参与谈话的人要恭敬聆听，切勿插话。
- ▶ 请求允许在参与者分享和倾听时对其进行指导。您可以进行干预，引导这一过程，确保其保持积极性和自我好奇心。
- ▶ 用第一人称陈述，可以增加对话的成效，而用第二人称陈述往往会给人一种指责或攻击的感觉。
- ▶ 切记按照对话指南的顺序进行指导。目的是实现预期的良好效果，建立理解和联系，而不是附加或指责。
- ▶ 在分享自己的情感和观点之前，用自己的话准确转述对方的信息。
- ▶ 清晰的对话能建立理解和联系，而不是指责或评判。
- ▶ 可以商定行动步骤或承诺。如果有，请在谈话结束时重申。
- ▶ 向参与人员致谢。
- ▶ 在必要时，可以邀请观察员进行汇报，包括观察员的意见或反馈。

# 戏剧三角 赋能动态

## 你是受害者还是创造者？

EO Forum 为我们的个人和职业成长之路提供支持和动力。

了解了“受害者”、“迫害者”和“拯救者”的角色，我们就可以选择从“使能者”心态转变为“赋能”心态，这对 Forum、领导历程和个人生活都非常有帮助。



### 戏剧三角

斯蒂芬·卡普曼 (Stephen Karpman) 的戏剧三角是一种常见的功能失调的社会互动模式。

**受害者:** 受害者的呐喊是“可怜虫！”受害者感到无助、绝望、无力、羞愧，似乎无法做出决定、解决问题、享受生活或获得洞察力。受害者如果没有受到主动迫害，就会寻找受害者和拯救者。受害者可以得到关注，不需要承担责任，当事情不顺利时还可以责怪他人。

**拯救者:** 拯救者会说：“让我来帮助你吧，你做不到，但我可以。”拯救者是典型的使能者，喜欢出手相救。但是，拯救者会让受害者有依赖感，甚至导致受害者失败。拯救者会通过这种方式满足自己的自我需求，觉得自己很重要、有能力、高人一等。

注意：拯救者通常是一个人；但也可能是一种瘾，如工作狂，或任何使“受害者心态”麻木、无法感受到情感的东西。

**迫害者:** 迫害者坚持说“都怪你”或“看你让我做了什么”。迫害者具有控制欲、指责、挑剔、压迫、愤怒、操纵、权威、刻板和优越感。当迫害者释放愤怒情绪，试图控制和支配他人时，他们是正确的、有道理的。

注意：迫害者可以是一个人，也可以是一种条件或环境（例如：疾病或飓风）。

### 赋能动态

大卫·艾默拉德 (David Emerald) 提出的戏剧三角的积极替代方案是TED——赋能动态。

**创造者:** 受害者可以成为创造者。创造者关注的是其想要的东西、设想的结果，而不是问题或不想要的东西。创造者朝着自己想要的结果迈出一小步，缩小当前现实与想要的结果之间的差距。创造者勇于承担责任，即使面对挑战、障碍、恐惧和焦虑，也会勇敢地向前迈进。

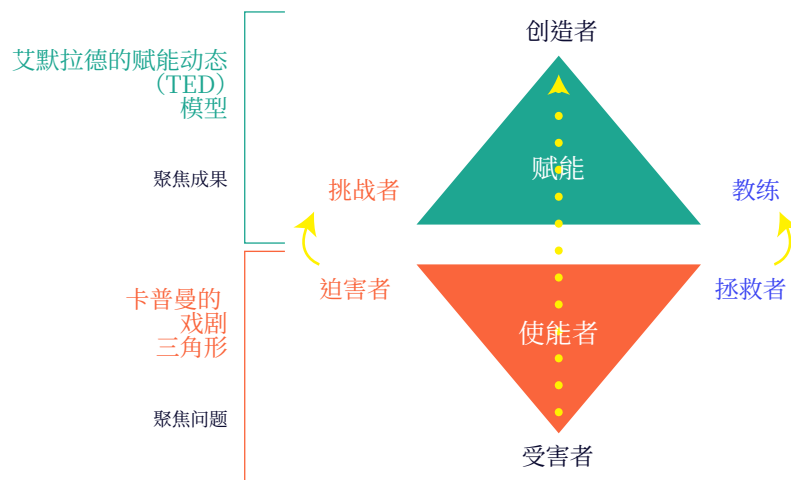
**教练:** 拯救者与教练的主要区别在于，教练认为创造者有能力做出正确的选择，有能力解决自己的问题。教练提出问题，让创造者看到积极行动的可能性，提供鼓励和支持，而不是“拯救”行动。教练不会告诉创造者应该做什么或不应该做什么；而是提出问题，发掘各种可能性，为创造者提供支持。

**挑战者:** 挑战者希望创造者选择更好的结果，并专注于实现这一结果。挑战者让创造者承担责任，鼓励创造者学习、行动、成长和前进。挑战者这样鼓励他人：“我知道你能做得更好”，而不是用批评、指责或蔑视来打倒创造者。

# 戏剧三角和赋能动态

戏剧三角经常围绕着争夺受害者角色而展开。

- 当我们转换角色时，戏剧性就会加剧，有时就发生在一次对话中。
- 举个例子：拯救者试图帮助受害者，但失败了。然后受害者变得愤怒，转变为 **迫害者** 并攻击 **拯救者**。**拯救者** 转变为受害者说：“但我只是想帮助你!”。或者受害者也可以对 **迫害者** 攻击进行报复，双方交换角色：**迫害者** 变为受害者，受害者变为迫害者。



## 如何转变？

### 从受害者到创造者

- 将自己塑造成有力量、有选择能力的人，而不是被困的人
- 改变你对生活中的人、条件或环境的描述
- 相信你只能改变自己，永远不能改变别人
- 关注你想要的结果，而不是问题。

### 从迫害者到挑战者：

- 不要批评或迫害他人/情况；鼓励他人学习和成长。
- 原谅自己和他人；将精力转向你希望创造的东西，而不是出错的东西。
- 了解他人的看法。他们认为你是迫害者还是挑战者？澄清你的意图，道歉，改用积极的语言，并承认他们有权力和责任做出自己的选择。
- 提供有关行为和结果的反馈，而不是意图或性格。鼓励问责制和透明度，相信他们会成功。

### 从拯救者到教练

- 相信我们都要为自己的人生选择和经历负责
- 提出好奇的问题，帮助创造者理清思路，找到自己的解决方案，而不是给出建议
- 问问创造者真正想要什么
- 主动支持尴尬的对话，而不是干预或“代替”他们做

# 工作表：

## 戏剧三角和赋能动态

我经常在戏剧三角中扮演什么角色？

我最近想到了什么戏剧三角关系或经历？

我是如何陷入“问题模式”或使他人陷入“问题模式”的？

我是如何从关注问题转向关注结果的？

# Forum的其他工具

## 头脑风暴

- ▶ 围绕“怎么做”或“做什么”的问题进行构思。
- ▶ 保持 Forum 心态。
- ▶ 确定主题，为许多会员提供价值。
- ▶ 设定时间限制（5-10 分钟）。
- ▶ 产生尽可能多的想法：所有想法都是好的。
- ▶ 没有评判，没有辩论，没有缩小备选清单而试图提高满意度。
- ▶ 为问题献计献策：而不是针对某个人。
- ▶ 所有会员都会带着一份想法清单离开

例如：

- ▶ 如何将积极性融入文化中？
- ▶ 如何将核心价值观融入生活中？
- ▶ 在哪里/如何找到优秀的销售人员？

## 专题讨论

- ▶ 用于分享有关特定主题的经验、工具、想法和资源。
- ▶ 确定主题，为所有会员提供价值。例如：允许每位会员回答 3-5 个问题。
- ▶ 每位会员分享N分钟：留出充足的时间供公开讨论
- ▶ 如果事先计划好，直观教具可能会有所帮助
- ▶ 分享应聚焦于问题本身，而非个人主观评论。
- ▶ 以每位会员在讨论中的收获作为结束语。

例如：

- ▶ 如何管理财务、税务等？
- ▶ 如何/用什么衡量业务？
- ▶ 如何管理自己的品牌、社交媒体等？

## 内部或外部专家

- ▶ 当需要了解 Forum 感兴趣的主题或专业知识时使用。
- ▶ 让专家了解小组的期望/需求。
- ▶ 安排充足的问答时间（例如：15 分钟专家发言 + 15 分钟问答）。
- ▶ 可在主题专家离开后安排时间进行经验分享或讨论。
- ▶ 以每位会员在讨论中的收获作为结束语。

例如：

- ▶ 加密货币
- ▶ 并购
- ▶ 社交媒体战略

## 快速问答环节

- ▶ 用于共享快速资源或回复（不超过 1 分钟 / 人）
- ▶ 设计问题的框架，为许多会员提供价值。
- ▶ 与所有人分享观点，而不只是一个人分享。

例如：

- ▶ 今年读过的最喜欢的商业书籍
- ▶ 影响生活的最喜爱的应用程序
- ▶ 购买了多少人寿保险？
- ▶ 是从哪里/如何找到最优秀员工的？

## 其他信息来源

- ▶ 书籍、视频、文章等
- ▶ 将信息源作为重点讨论的触发因素。
- ▶ 所有会员都可以在会前阅读/观看相关信息，并准备好分享观点、经验或回答具体问题。
- ▶ 或者一名会员可以分享一份内容摘要报告，供其他会员使用。

例如：

- ▶ 阅读书籍《关键对话》，然后分享主要收获。
- ▶ 阅读一篇关于工作与生活平衡的文章，并分享哪些方法对生活帮助，哪些没有。
- ▶ 所有会员在 Forum 会议前观看 Ted 演说。

## 目标问责制

- ▶ 在个人寻求实现特定目标的责任感时使用。
- ▶ 会员分享实现既定目标的进展情况，并在 5% 的反思之后单独报告进展情况。
- ▶ 可为会员指派一名“责任伙伴”，以提供额外支持。

例如：

- ▶ 健康/保健目标
- ▶ 个人或职业性质的梦想/远大目标
- ▶ 如需更多帮助，Forum 可预订目标与问责 Forum 工作坊

# Forum 章程范例

## 章程

- ▶ 每个 Forum 编写自己的章程，并应符合 EO 的政策和程序。
- ▶ 最佳做法是每年审查和修订一次。
- ▶ 章程对会员的参与提出了明确的期望。
- ▶ Forum 章程为 Forum 中可能出现的问题提供指导。
- ▶ Forum 章程记录并统一 Forum 的使命、愿景和价值观，以及 EO 的宗旨、愿景和价值观。

## 目的

充分挖掘企业家的潜力，推动世界进步。

## 愿景

让我们的会员实现质的成长与蜕变。

### 核心价值观

我们共同成长 信任与尊重 渴望学习 高瞻远瞩，大胆创新

## Forum 章程内容示例

符合 EO 宗旨	作为个人和 Forum，分享、学习并实现个人和职业成长。	会员退出机制	退出 Forum 的会员应同时退出 Deep Dive。不退出 Deep Dive 的会员将被没收其未使用的 Forum 会费余额。
保密性	任何违反保密规定的行为的人都将立即被开除 Forum。经 Forum 讨论（影响、道歉等）后，违规会员只有经 Forum 其他会员一致表决通过后方可重新加入 Forum。	紧急会议	会员在需要时可申请召开紧急会议，参会非强制要求。
财年	上一年7月1日-次年6月30日	任期	所有 Forum 角色的任期均为一个财政年度。
会议和年度研习旅行的次数	每年举行 11 次会议和 1 次年度研习旅行。其中一次会议可能是社交性的，并计入出席记录。	食物/酒精	会议期间及会前禁止饮酒或服用兴奋剂。年度研习旅行期间饮酒仅限指定时段。可提供食物，但需确保不干扰 Forum 核心体验。会员发言时，其他会员需全程专注倾听。
出席情况	在一个财年内缺席两次会议或缺席 1 次年度研习旅行的会员将被自动除名，需要全票通过才能重新加入 Forum。	商业交易	Forum 会员间禁止进行实质性商业交易，所有财务往来必须向 Forum 全体会员公开。
迟到	一次会议迟到的会员将被视为半次缺席，并被处以每分钟 _____ 美元的罚款，最高罚款额为 _____ 美元。	恋爱关系	Forum 会员间禁止建立恋爱关系，若会员间发生恋爱关系，其中一方必须退出 Forum。
技能提升	Forum 每年将参加一次提高技能计划，如 Forum 健康工作坊 或 Forum 进阶。	EO 治理	Forum 禁止任何形式的歧视，并严格遵守 EO 非歧视政策。Forum 在会员准入及参与 Forum 中不得考虑以下特征：种族、肤色、信仰、宗教、国籍、祖籍、公民身份、年龄、性别（含怀孕、分娩及相关医疗状况）、性别认同或性别表达（含跨性别状态）、性取向、婚姻状况、兵役及退伍军人身份、身体或精神残疾、遗传信息，或 Forum 运营所在地适用联邦、州、国家或地方法律保护的任何其他特征。
Forum 思维	Forum 会员将遵循 Forum 思维方式，在 Forum 会议上好奇地倾听，仅根据经验发言。Forum 相信，每个会员都有自己的答案。		
会员体验	Forum 的每一位会员都有责任在自己的 Forum 经历中释放潜能，超越自我，不断成长。		
手机和电子产品	除指定时间或 Forum 事先批准外，Forum 会议或年度研习旅行期间不得使用手机。违反者将被处以 _____ 美元的罚款。		
小组规模	Forum 会员数量为8-10人。		
新会员加入条件	加入 Forum 的会员不得有任何妨碍透明度的利益冲突。		

# Forum 工作坊

## Forum 核心内容工作坊

### Forum 要点和工具

#### 提高会议效率

- ▶ 审查议程、架构和程序
- ▶ 深化 Forum 思维，展现真实的自我，增加信任感
- ▶ 加强对 5% 内容的理解/承诺
- ▶ 设定严格的暂时搁置议题和 Deep Dive 时间表
- ▶ 培养教练思维和技能
- ▶ 实践辅导和计划外 Deep Dive

### 掌握教练技巧

#### 成为一名熟练的教练

- ▶ 学习和实践教练思维与技能
- ▶ 使用主持人和教练工作表
- ▶ 为 Forum、企业 and 生活培养教练技能

### 深度联结

#### 探索更深层次的信任与分享

- ▶ 打造互联、高效的 Forum
- ▶ 盲窗共享的结构化方法
- ▶ 深入分享，探索盲窗

## 补充说明：Forum 领导力工作坊 Forum 和生活中的领导技能

### 讲述经历

#### 讲述震撼人心的经历

- ▶ 了解经历结构和原型
- ▶ 创作并传递真实、有力的经历
- ▶ 提高在 Forum 和生活中讲述经历的能力

### 活出价值

#### 制定计划，有目标地生活

- ▶ 发现原因和核心价值
- ▶ 设计你的生活；现在和未来
- ▶ 可操作的个人计划和第二季度 Forum 主题

### 目标和问责制

#### 设定目标和创建 Forum 问责制

- ▶ 为支持 Forum 设定有意义的目标
- ▶ 建立问责伙伴
- ▶ 设计 Forum 的持续问责制

如需预订 Forum 工作坊，请访问：

<https://www.eonetwork.org/member/forum/request-forum-training/>

如需帮助，请发送电子邮件至 [Forum@eonet-](mailto:Forum@eonet-)

请注意！

组织 Forum 工作坊的目的不是为处于危机中的 Forum 提供干预，而是让 Forum 更加高效，提高 Forum 价值。如果你所在的 Forum 需要即时支持，请联系当地 Forum 委员、区域 Forum 专家或 Forum 培训师

# Forum 健康调查

全新的 Forum 健康调查旨在彻底改变收集和分析 Forum 健康数据的方式。该工具具有多种功能，可提高数据的准确性，更深入地了解分会的 Forum 健康状况。

## 为什么？

- A** 提高透明度：确保所有 Forum 活动和决定的透明性，易于获取性。
- B** 评估 Forum 健康状况：确定需要改进的领域，消除阻碍进展的障碍。
- C** 评估绩效：考虑问题是否源于主持人的表现、承诺或会议流程。
- D** 跟踪会员增长情况：从本财政年度开始，比较反馈信息以衡量会员增长情况并确定改进领域。
- E** 数据驱动的洞察力：为 Forum 委员和区域主席提供关于需要支持的 Forum 以及最有效的计划作为参考。这些信息有助于指导资源分配，定位投资方向。

## EO 新调查工具的主要功能：

**用户友好型：**设计时充分考虑到使用的便捷性，提供无缝体验。

**Forum 管理面板：**每季度或每半年开展一次 Forum 健康状况调查，所有调查结果将每月显示在一个新的 Forum 管理面板上，以反映 Forum、分会和区域的健康状况。所有分会都可以通过 ConnectEO 访问这些信息。可以通过 Forum 管理面板中的数据确定趋势和需要改进的领域。

**方便访问：**调查结果将每月上传到 ConnectEO 的 Forum 委员小组和主持人小组。

### 重要说明

调查结果将于每月第一周公布（例如：8 月份的结果将于 9 月份第一周公布），没有例外。可以自行选择 Forum 名称，电子邮箱地址将从 EO Hub 平台上获取。在开始查阅之前，Forum 数据必须准确无误。

**开始使用！** 使用新查阅工具，请登录此链接：

[https:// www.surveymonkey.com/r/7XCDHQY](https://www.surveymonkey.com/r/7XCDHQY)

如有任何疑问或需要帮助，请联系 [forum@eonetwork.org](mailto:forum@eonetwork.org)

# 我的第一天 学习与思考

我的领导力之路在哪里？

作为领导者，我有哪些技能/特质？

如何帮助 Forum 达到 5%的深度？

# Deep Dive: 主持人工作表

在与教练见面之前，请完成这份工作表，表中记录问题的复杂性和自己的想法。工作表可以作为教练课程和/或 Deep Dive 课程的大纲。

## 1 标题或摘要说明

我想在 Forum 上探讨什么？

## 2 背景

a. 背景介绍：

b. 目前情况：

c. 我正在考虑的下一步计划：

## 3 进一步挖掘我所面临的挑战

a. 我的最大挑战是什么？

b. 我自己的行为是如何导致我所面临的挑战的？

c. 我在哪里卡住了？

d. 我最想改变什么？

# Deep Dive: 主持人工作表

## 4 我的感受

a. 我最强烈的感受

感觉/情绪	产生这些感觉的想法/经历.....

## 5 展望未来

a. 我的希望、梦想或理想的结果是.....

b. 失败对我和我周围的人意味着什么？

c. 成功对我和我周围的人意味着什么？

d. 为了得到我想要的东西，我是否需要改变一些信念或偏见？

e. 我的核心机遇或困境可能是.....

# Deep Dive: 教练“速查表”

教练支持强大的 Deep Dive，找到并关注我 5%的“核心性问题”，选择我的经历/处境中的一些细节，深入分享我的感受和内心经历。我的 Forum 伙伴们会敞开心扉、讲述内心有共鸣的经历或挑战。

**准备：**在 Deep Dive 活动开始前一到两周，开启1小时免打扰模式，在一个私人、舒适的室内举行教练和演讲会议。

## 教练心态

- 好奇地倾听，帮助找到当前处境下的内心挣扎
- 回想你听到和注意到的内容
- 沉默是金，多听少说
- 不解决问题或分享经验
- 情感引领深度

## 教练提示

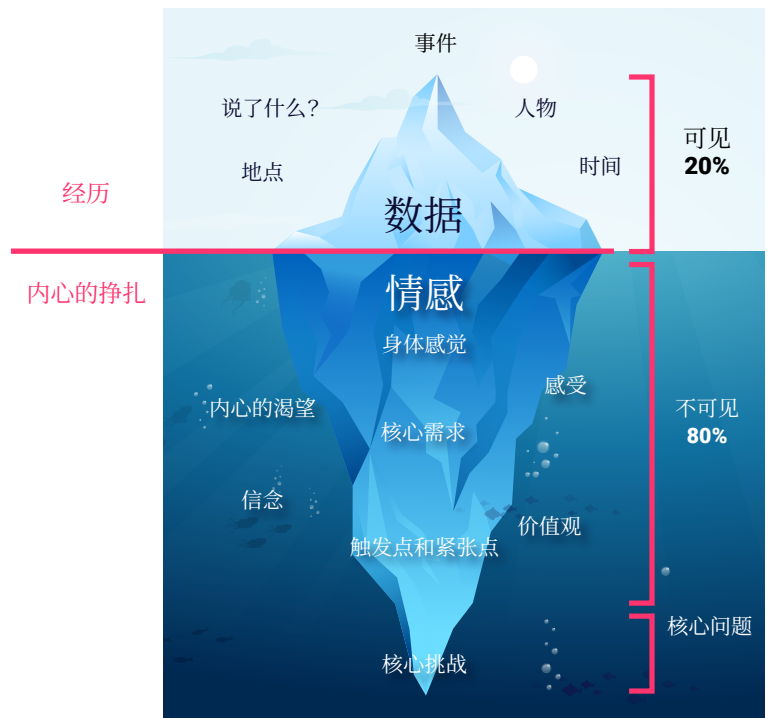
- 提出开放式问题：“请进一步谈谈……”、“帮助我理解……”、“为什么……”
- 注意肢体语言或语气，询问其含义
- 倾听有力的词语或比喻
- 对话卡在哪里？
- 什么情绪最强烈？
- 这背后隐藏着什么？

## 教练的四项技能

- 1. 静下来**  
不要解决问题，只需倾听
- 2. 反思**  
重复你听到的、看到的、注意到的。
- 3. 倾听心声**  
挑战在哪里？
- 4. 聚焦**  
哪个挑战最大？

## 教练心态

- 你在想什么？
- 你在说这些话时有什么感受？  
(多次询问)
- 这里对你来说真正的挑战是什么？
- 你希望为自己解答什么问题？
- 让你最烦恼、最不确定或最兴奋的是什么？
- 你最想要什么？如果你有一根魔法棒，你希望把未来变成什么样子？



# Deep Dive: 教练介绍

## 介绍

机遇或挑战的核心是什么？  
(用一句话介绍，是演讲者的话吗?)

这个经历背后的挣扎：

分享感受：

能触动我或增加情境的东西：

## DEEP DIVE 的切入点

回想一下，当 \_\_\_\_\_ (对情况的概括描述) 时，你曾有过这样的感受：  
\_\_\_\_\_ (主持人的强烈感受)。

举例说明：请记住，当你生活中的一个重要角色在挣扎时，你曾有过挫败感.....

# 感受清单

以下是我们在表达情绪状态和身体感觉时使用的词语。这份清单既非详尽无遗，也非一成不变。它只是作为一个起点，为任何希望参与深化自我发现过程的人提供支持，并促进人与人之间更多的理解和联系。

这份清单分为两个部分：当我们的需求得到满足时，我们可能会有的感受；当我们的需求没有得到满足时，我们可能会有的感受。



## 当我的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  
被深深吸引  
感兴趣  
被吸引  
投入  
如痴如醉  
刺激

### 希望

期待  
鼓励  
乐观

### 自信

赋能  
开放  
自豪  
安全  
受保护

### 兴奋

惊讶  
有活力  
热烈  
亢奋  
惊讶  
目眩  
热切  
精神饱满  
头昏脑胀  
焕然一新  
精力充沛  
激情  
惊喜  
充满活力

### 感恩

赞赏  
感动  
感谢  
被打动

### 受到启发

惊讶  
惊叹  
惊奇

### 欢乐

感到有趣  
欣喜  
开心  
幸福  
狂喜  
满意  
被逗乐  
活跃

### 狂喜

极乐  
欣喜若狂  
飘飘然  
醉心  
兴高采烈  
活力四射  
如痴如醉  
激动

### 平和

从容不迫  
清醒  
舒适  
沉着冷静  
安于现状  
沉着  
令人满足  
放松  
安静  
纾缓  
感到宽慰  
满意  
宁静  
静谧  
安宁  
信赖

### 精神焕发

恢复活力  
焕然一新  
精神恢复  
恢复  
重振

# 感受清单

## 需求得不到满足时的感受

**害怕**  
忐忑不安  
畏惧  
恶兆  
恐惧  
多疑  
慌张  
吓呆  
害怕  
可疑  
惊恐  
警惕  
担心

**恼火**  
惹怒  
沮丧  
不满  
不悦  
气极败坏  
沮丧  
不耐烦  
恼火  
心烦

**愤怒**  
暴怒  
极怒  
震怒  
气愤  
恼火  
怒气冲天  
义愤填膺  
不满

**厌恶**  
敌意  
震惊  
轻蔑  
反感  
不喜欢  
恨  
惊恐  
怀敌意  
打退堂鼓

**困惑**  
摇摆不定  
摸不着头脑  
一脸茫然  
震惊而发愣  
犹豫  
无助  
神秘莫测  
不知所措  
不解  
纠结

**脱节**  
疏离  
冷漠  
麻木  
厌倦  
冷淡  
超然  
有距离感  
六神无主  
无动于衷  
麻木  
抽离  
漠不关心  
与世隔绝

**不安**  
焦躁  
震惊  
混乱  
困惑  
心烦意乱  
忧虑  
乱了方寸  
坐立不安  
震惊  
受惊  
惊讶  
苦恼  
起伏不定  
动荡  
别扭  
心神不宁  
紧张  
不平静  
难过

**尴尬**  
惭愧  
懊恼  
慌张  
内疚  
羞愧  
在意别人的看法

**疲劳**  
筋疲力尽  
焦头烂额  
能量被抽空  
极度疲劳  
无精打采  
倦怠  
昏昏欲睡  
疲惫  
倦怠  
身心俱疲

**疼痛**  
剧痛  
痛不欲生  
哀伤  
万念俱灰  
悲痛  
伤心  
受伤  
孤独  
凄凉  
遗憾  
歉疚

**悲伤**  
抑郁  
灰心  
绝望  
意志消沉  
失望  
心灰意冷  
气馁  
孤苦伶仃  
忧郁  
心情沉重  
无望  
伤感  
不开心  
悲惨

**紧张**  
焦虑  
烦躁  
忧虑  
忐忑不安  
焦躁  
烦躁  
焦头烂额  
暴躁  
神经质  
不安  
压力山大  
坐立不安  
被压垮

**易受伤**  
脆弱  
戒备  
无能为力  
不安全  
担心  
矜持  
敏感  
不稳定

**渴望**  
羡慕  
嫉妒  
憧憬  
怀旧  
惆怅

# 我的第二天 学习与思考

我为 Forum 会员设定的目标是什么？

---

---

我留给 Forum 的遗产是什么？

---

---

我将对 Forum 做出的一个重大改变是？

---

---

Forum 的什么愿景最让我兴奋，让我振奋？

---

---

一年后，我想在哪里看到这个小组？

---

---

## 我的 Forum 计划

我的三个关键实施事项是什么？什么时候实施？

①

②

③

