結伴體驗轉身功

職場溝通軟功夫(3)

王三呆(晃三)
whs213@gmail.com
LINE : sundye

職場課程的宣示與約定

- **宣示**

  本課程旨在模擬職場環境和做法，以敬業的態度增進職場軟實力。

- **核心價值**

  信實可靠，樂觀盼望、真心關愛。

- **目標**

  培育有信有望有愛的職人，以信以望以愛行事為人。

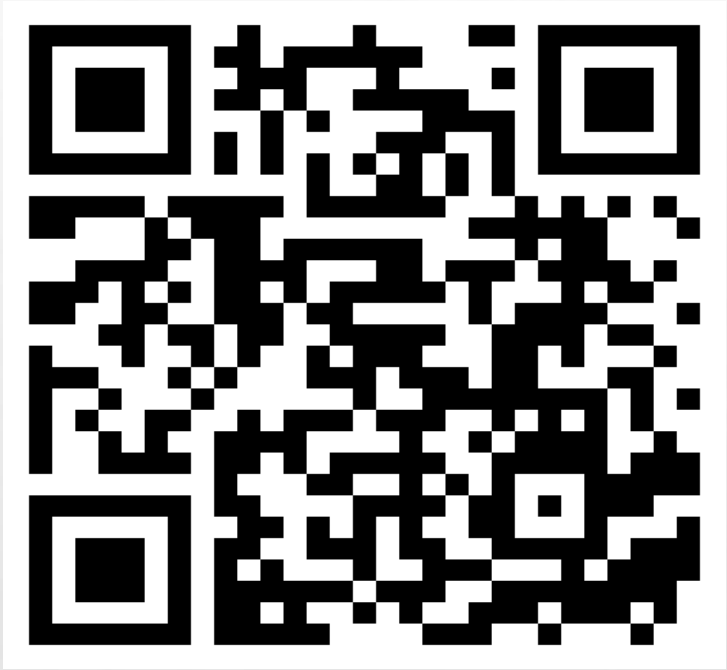
守時約定

守時就是在對的時間做對的事，
表明對事和對人的重視。

因此我們相約：

1. 未依表定時間到達即為遲到，遲到超過15分鐘且未事先告知同組夥伴者，首次列入紀錄追蹤關愛，第2次以後扣分處理。
2. 現場上課時段，未經請假全程缺席者，視為曠課，曠課一次扣學期總成績2分；扣考之處分依學則規定辦理。
3. 全組在全學期中達成全勤時，全組各員各加總成績10分，以示肯定。

思維風格評測測卷--鄭憲永 [GE131A]



HTTPS://ITOUCH.CYCU.EDU.TW/GO/?W=5516@FORMS

完成我的思維學習風格和專長意願

我叫:_____

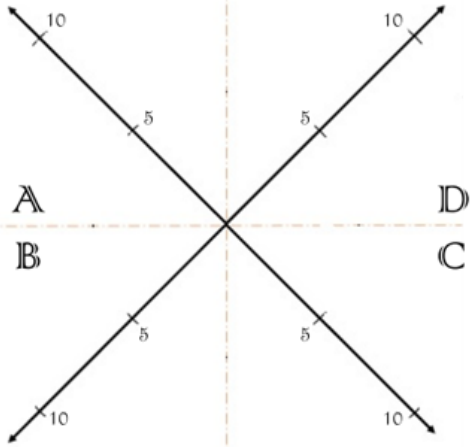
來自:_____(系級)

學號是:_____

我的思維密碼			
A	B	C	D

Fact
多以理性邏輯思考
重視技術、數據
注重事實

Future
以概念與圖形思考
思維廣泛天馬行空
理念導向



Find
偏重細節與條理
做事按部就班
保守節制

Feel
善於處理人際關係
為人感性靈活
感覺導向

其他

□我喜歡畫畫或製作動畫
□我超會玩遊戲、帶團康
□我擅長帶動話題
□我擅長影片編輯與製作
□我喜歡寫作、編劇
□我樂於接受挑戰擔任執行長
□我歡喜承擔秘書長服務別人
□我偏愛動手實作

活力操

蔣懷孝 老師

吶喊與歡呼

微笑、互動、專注、
熱情、活力、成長、
YEH!

兩指大開Ｖ，
中指頂下巴。

勾手彎臂肘碰肘。

雙拳對碰，
四眼對接。

雙掌朝上，
手掌內彎，
指掌煽動如火焰。

雙掌轉動加畫圈
雙臂上舉再外張。

雙手握拳
雙臂外開加下壓。

雙手向上振臂外開
歡聲大喊一聲耶！

如果可以重來我會更積極認識更多人，並開更多話題認識他們 ✓

如果能重新一開始的破冰，我想在熱絡一点 good

如果活動重新進行，我會更主動找人搭話，擴展更多人脈 good

更勇於向別人對話，聊天 good!

取，在最後提問階段，我太晚想好問題而錯過機會，下次我會試着更努力爭取 ✓

破冰活動：要稍微了解不認識的人
一開始很彆扭，後來就慢慢放得開了 good

講師的演講讓我開始思考很多事情，也思考自己沒想到的部分 ✓ 歡迎把想到的idea寫下和老師分享:)

1、可以透过興趣更快的認識陌生人 ✓
2、主動自發去認識新朋友比待在自己的舒適圈坐著不動能認識更多人 ✓
3、有自己的特點更容易被他人記住 ✓

再次…

我會收起自己的怕生個性，更勇敢地去認識更多人！
good!

” 學習腳蹤” 樣本

My Notes
Important Concepts worth keeping

請傳閱 ☆ 林 电子四 Today: 9/14/2022

目標：自發．互動．共好．✓

孫九學長：溝通技巧的應用．眼神的重要．

改變：不再低頭．再也不会有些小壞習慣．

讀書 or 工作上都有很大的幫助．

線上討論作業要記得！ ✓ !!

學姐：一句話形容大學生活．

「完成夢想．創造夢想」．

課程能夠更了解自己是怎麼樣的人．

大公司很注重「英文很重要」 台積电．✓

☆ 錢 or 自由．選擇自己想要什麼

與人溝通是一輩子的課題

每個人都有一種思維．一種做事方式 ✓

職場．紅．額外任務．

黃．暫停．

綠．繼續通行． 如果重新來过．你会怎麼做．✓

Punctuality: Showing esteem for others by doing the right things at the right time. - (IBLP)

My Questions
Problems & Difficulties needing exploration ①

三一功．

1. 欲速則不達．

（且慢功）

2. 先從終点想回頭．再從起点開步走．

（終始功）

3. 多走一步．再多一步．

（一步功）✓

微習慣：

為了遠大的目標．刻意培養的自然反应．✓

My Opinions
Thoughts, inspirations, and suggestions 8.6/10

9/14．今天的活动讓我認識了很多有趣的人．很認真的老師所準備的活动．讓我在準備搶甄無聊的過程充滿了些許快樂．

希望未來能夠在這堂課上不只吸收知識．也能吸收到大家的活力．讓自己可以更充實自己．活出更有自我特色的每一天 ☺ ✓

Good

守時：在對的時間，做對的事，來表明對別人的尊重。 -《慎思》 3

很細膩的記錄

二. 陳彥一

My Notes

Important Concepts worth keeping

熱情 (敏銳)

Today: 2024 5/12

- 有效溝通的要條
  - 符合溝通的目的
  - 該說的全都說、
  - 說了的全都都正確

溝通三要

1. 正確完整切題
2. 安全順暢通達
3. 共鳴回應、双贏

- 觀察的重點
  - 眼神
  - 面部表情
  - 肢體儀態
  - 動作反應

從這個影片讓我想到自我覺察的問題。許多人都說，大學就像一個小型社會，除了課業之外還會有許多不同的考驗。例如人際，團隊合作等等。在這樣多重的壓力下，每個人的承受度都不同。有人咬牙堅持下去，有人選擇放棄，有人應辦法去改善狀況，也有人選擇極端的手段。當我們感到压力，心情低落，鬱鬱寡歡，我們需要找到適合自己的舒壓的方式及管道，去調適自己的狀態。但有時候既使透過屬於自己舒壓的方式去宣洩壓力，有時候會難免會陷進一個比較自卑的狀態，會感到更大的壓力、感到恐慌不安，會感到無助和無力。這時我們該怎麼辦？我曾經有這樣的經驗，還好有一位朋友主動將我從深淵拉出來。如果沒有這樣的人，該怎麼辦？眼睛不再有光了……有個題外話，今天看到了一句話，不知道老師有什麼想法。這句話是：「也許我在等待一場雨，把我和昨日一起淹沒。」

②

My Questions

Problems & Difficulties needing exploration

- Alike 影片

① 就我對影片的理解，變成灰色或退色的人是因為枯燥的工作和在學校要求制式化的回答。沒有彈性，沒有自由，如此拘束的狀況不但不會提高學習/工作的動力，反而還可能會降低效率。

② 前半段，大人在與小孩擁抱後會恢復身上的顏色，在後面時，小孩逐漸退色，也不能讓大人恢復顏色。就這段而言，我認為不論是家人還是朋友之間都是互相的，會相互影響的。延伸出一件之前遇到的事。之前有認識一位朋友，他媽媽對他的成績要求非常高，認為考100分是應該的，上第一志願医學系當也是應該的。分數少一分，排名不是第一就打就罵。我可以理解家長對孩子有很高的期待，但不該如此高压或對小孩這樣同時也只是希望他們幫自己考到自己夢想中的學府或科系。了解孩子的想法並接納，給予一定的彈性和自由，我相信雙方都會比較快樂。

很深入的反思；Good!

My Opinions

Thoughts, inspirations, and suggestions

- 喜樂仍是良藥 —from 聖經

蔣老師在課堂一開始時分享了這句話，我很認同。當一個人是開心快樂的（或至少不是在不好的情緒），人們在做事時更能專注，當有病痛時會覺得較舒緩，生活會過的不那麼沉重。有一句話我常對我朋友說：快樂的過是一天，生氣難過的過也是一天，要怎麼過取決於你自己。

9.1/10

四 刘停 一

③

My Notes
Important Concepts worth keeping

Today 109 / 5 / 12

終始功 (Begin with the end in mind)
→ 先從終點想回頭,再從起點開步走. ✓

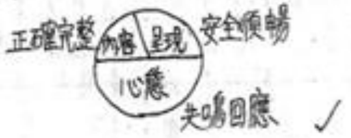
敏銳
· 觀察周遭人真正的態度和情感
· 密切注意別人的感受和願望並合宜地回應 ✓

7-38-55法則
→ 言語信息 7%
→ 聲調 38%
→ 臉部表情/肢體姿態 55%
) 言語外信息 93% ✓

敏銳 = 感知 + 連結 + 回應
敏銳的關鍵在覺察 = 觀察 + 聆聽 + 反思 ✓

123且慢功: 三思而後行, 謀定而後動

溝通三階:



✓

且慢功
· 靜式: 消極的不作為
· 動式: 刻意的不作為 ✓

My Questions
Problems & Difficulties needing exploration

Q: 要怎麼做才能和對方達到共鳴溝通? 應用三一功有什麼優先順序?
要有共同目的,注意感受,達成共識 \ 先且慢 → 終始 → 再到 → 一步

Q: 言語外的傳達訊息方式是否比言語的傳達訊息方式來得更容易讓人誤會?
要看情況而定。

Q: 要怎麼養成好的心態?
要有心 → 用心 + 策略與方法

Q: 敏銳觀察為什麼因人而異,得出的回應也不見得相同?
各個人天生個性 後來環境.教育 等的影響
造成各有各的特性; 溝通時要因人、時、地而調整之。

9.1/10
Good Q's and 反思!

My Opinions
Thoughts, inspirations, and suggestions

今天的主題是熱情,介紹了有效溝通的要件(切題性.完整性.正確性).其心溝通達到共鳴回應,這是溝通裡最難也是最重要的.今天看的ALIKE短劇很感人,我課前已經看過一次,課上看還是很想哭,非常貼切現今的生活.這部短劇同時也印證7-38-55法則,告訴我們言語外訊息還是最重要的.ALIKE短劇可以看出父親已經習慣工作的日常,而兒子對生活還充滿活力和想像力,但每天的日常讓兒子也慢慢習慣妥協應該有的樣子,父親一直都想在兒子身上找回那份熱情和感動,卻讓兒子也變成自己這樣的人,所以最後決定幫兒子找回原本的自己,做自己就好.謝謝這門課帶給我的培養和提升,真的獲益匪淺. ✓

A班學生線上學習解析與小結

1. 為何要創立這課程? 落實全人教育並提升學生基本能力(核心競爭力)
2. 王三呆老師的真名是甚麼? 王晃三
3. 線上討論區解析與小結:
   1) (課程內容回應，今天上課大家有什麼想法呢)： 人回答(%)； 印象最深刻項目： (職場紅黃綠) 人; (職人達人談職場) 人; (無特別想法) 人。
   2) 填寫思維風格量表及你的發現： 人回答(%);
   3) 同學測試的思維模式與其認知自身的思維模式相似度比例： %。

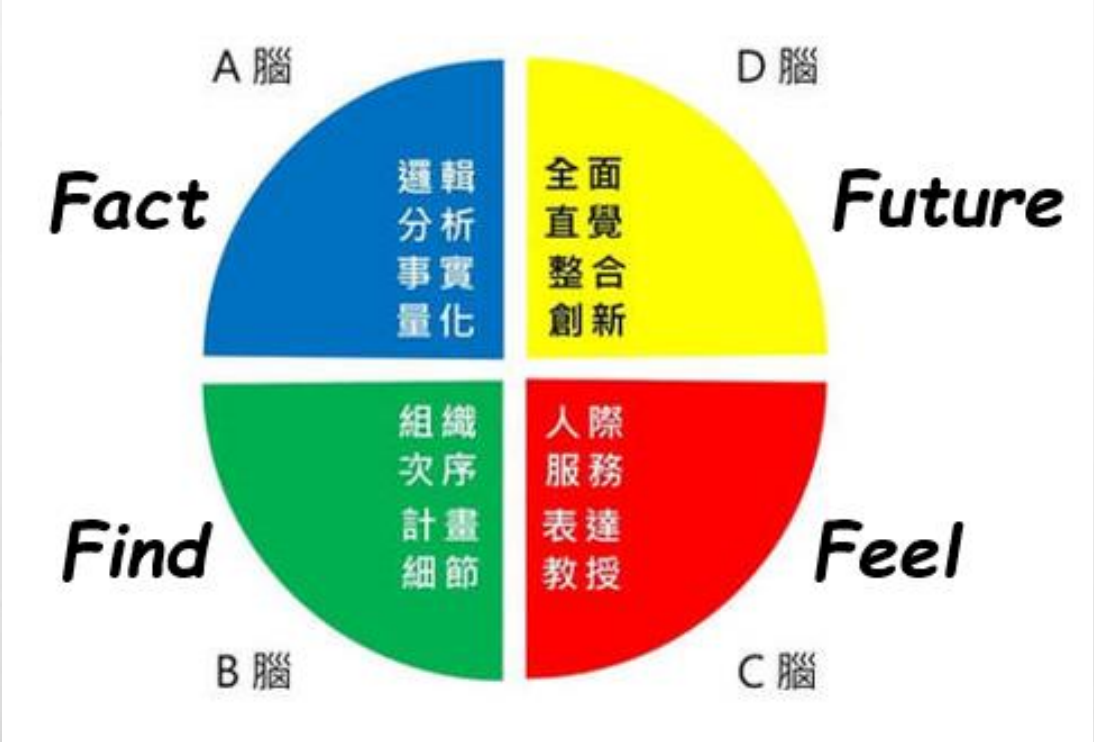
B班學生線上學習解析與小結

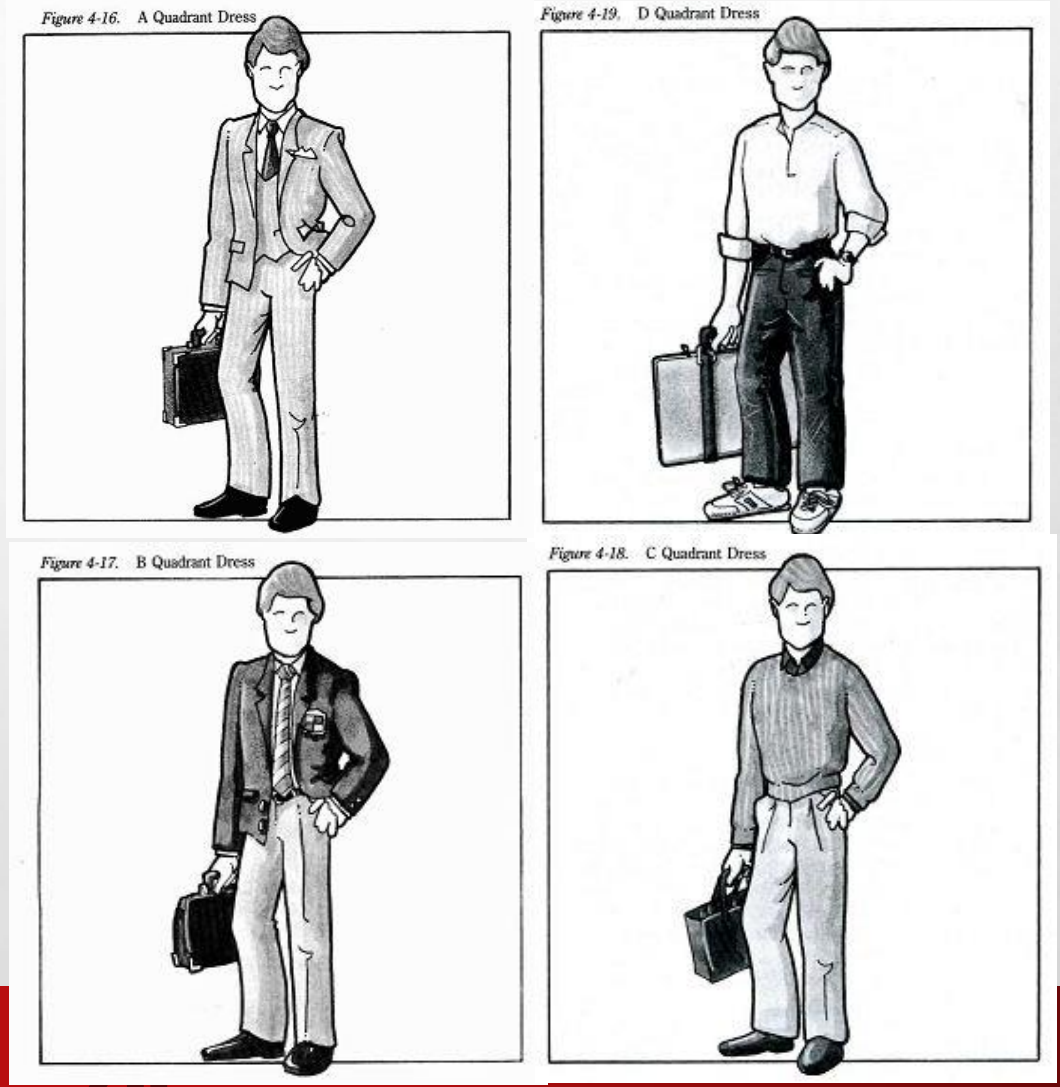
1. 為何要創立這課程? 落實全人教育並提升學生基本能力(核心競爭力)
2. 王三呆老師的真名是甚麼? 王晃三
3. 線上討論區解析與小結:
   1) (課程內容回應，今天上課大家有什麼想法呢)： 28 人回答(40 %) ； 印象最深刻項目： (職場紅黃綠) 22 人; (職人達人談職場) 2 人; (無特別想法) 6 人。
   2) 填寫思維風格量表及你的發現： 9 人回答(13 %);
   3) 同學測試的思維模式與其認知自身的思維模式相似度比例： %。

為什麼要搞通思維風格?

全腦思維初體驗討論區解析與小結：

全腦思維初體驗





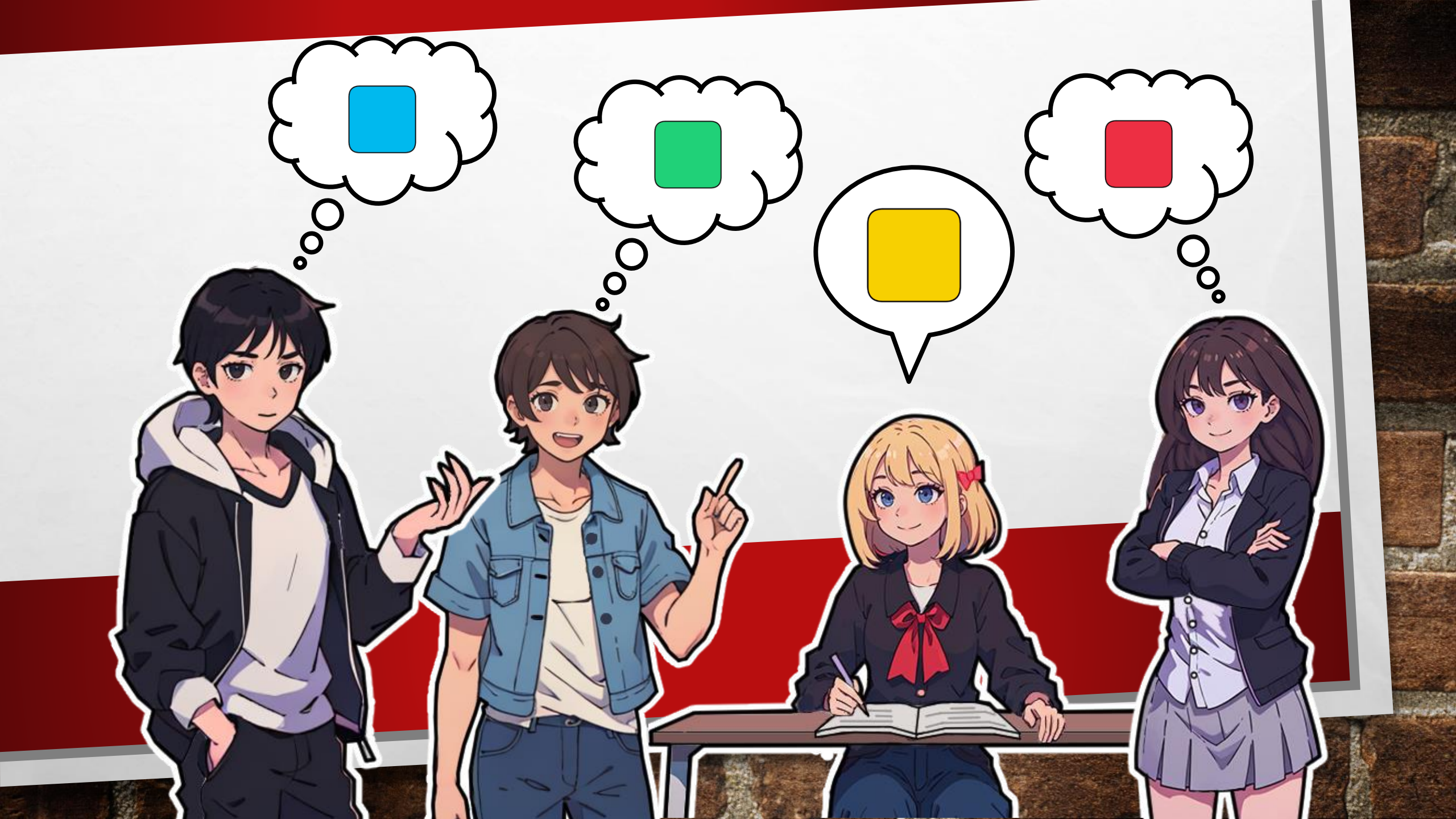
思維風格對應表

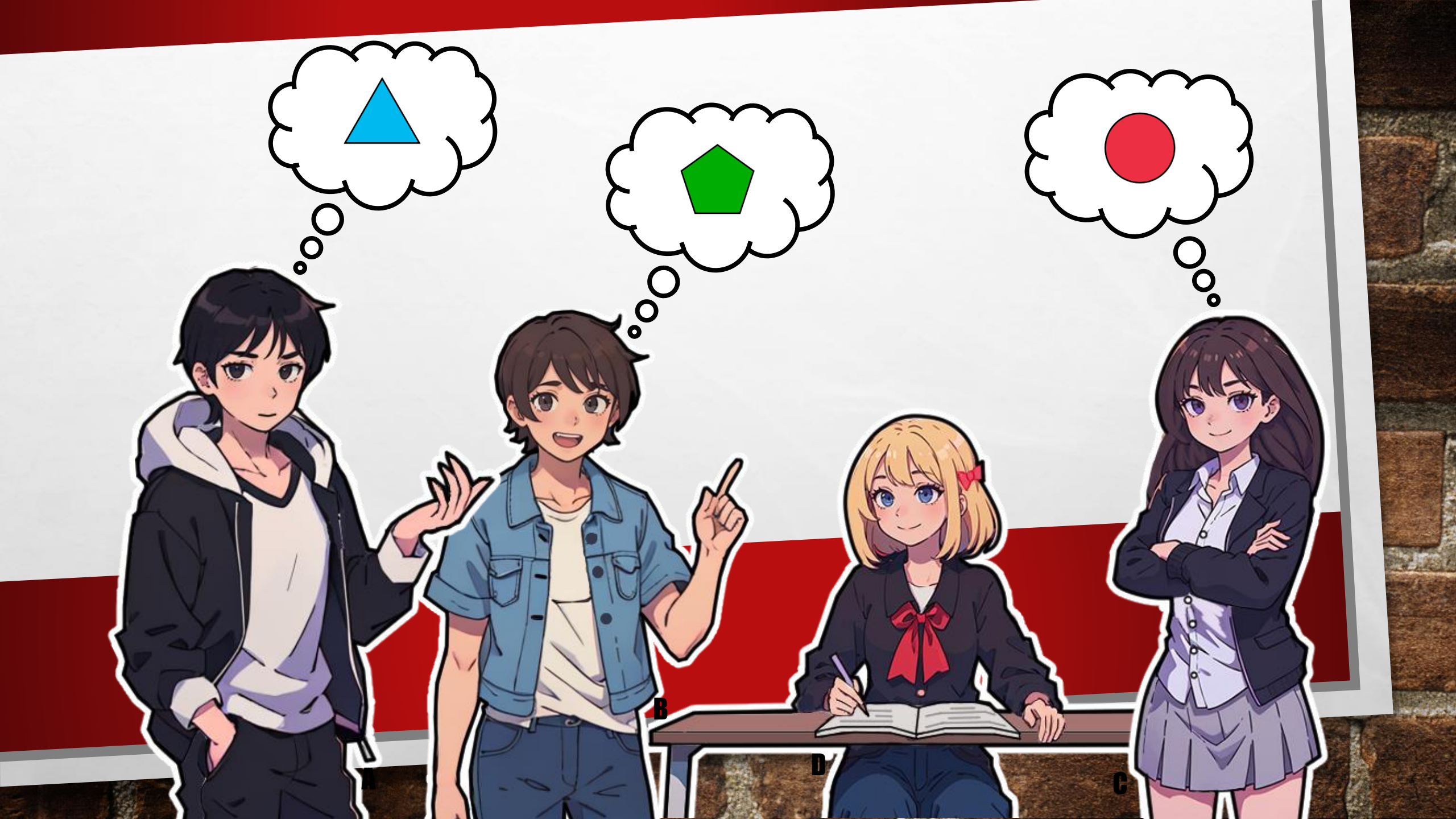
A	理性	客觀	邏輯	分析/洞察/結構/批判
B	務實	微觀	循序	嚴謹/條理/秩序/穩重
C	感性	主觀	人際	關係/同理/團隊/互動
D	理念	宏觀	想像	直覺/創意/創新/開放

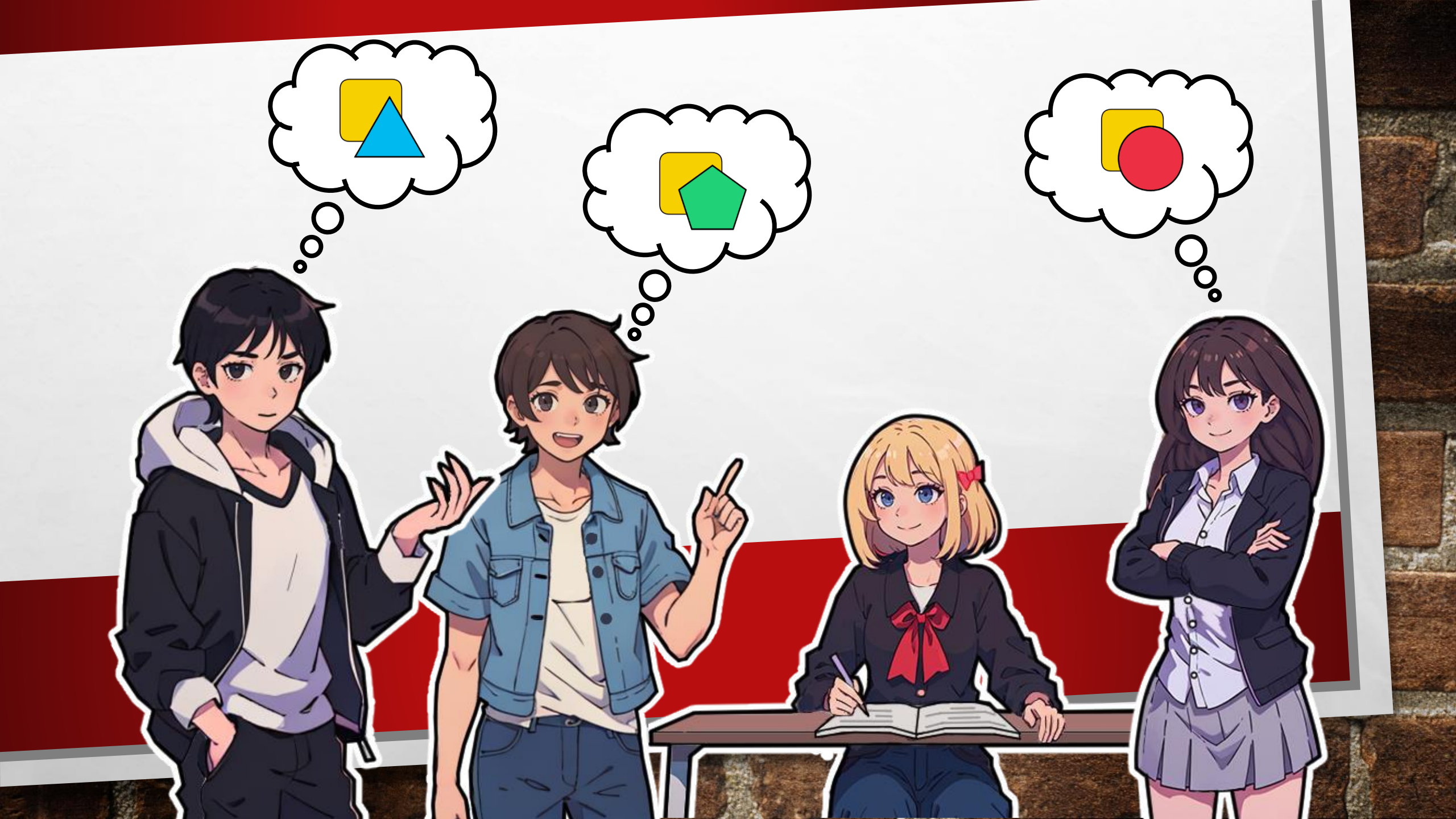
全腦思維初體驗討論區解析與小結

全腦團隊與溝通：

- 能加知己知彼、百戰百勝，也能使溝通效益最大化。
- 團隊中不同思維不同觀點才能碰撞出不同火花。
- 不同思維風格人才能截長補短。
- 活用每一種特質的優點，發揮出最大的效益。
- 團隊合作更佳完美。




A
B
D
C



知彼解己

- 避其所惡
- 揚己所長
- 投其所好
- 補己所短

全腦思維初體驗討論區解析與小結

團隊運作的矛盾

- 團隊合作效益大
- 團隊合作人際問題也來

又要馬兒好，
又要馬兒不吃草?

團隊運作的兩極

Together **E**ach **A**chieve **M**ore	**T**ogether **E**veryone **A**rgue & **M**ad

夢幻團隊的特質？

組成異質團隊

我們來分組

異質分組：差異最大化

- ✓ 思維風格
- ✓ 性別
- ✓ 院別
- ✓ 年級別
- ✓ ……

尋找結伴，完成分組

設計小組的隊名、**LINE**群組與通訊錄

真真假假（二真一假）遊戲

- 活動目的：
  - 由個人經歷與創意聯想，提供訊息索，認識彼此建立關係。
- 活動分組：依全班人數分組，**5-6**人為一組。
- 活動時間：約**20-25**分鐘。
- 活動器材：
  - 全腦思維面面觀與定位卡、
  - 皇冠帽、
  - 每人一張遊戲單、一支筆。

活動流程：

1. 參加者在自己的遊戲單上填入自己的姓名;四個思維密碼，在自己認定的思維風格主型上畫圈，但不透露給別人知道。
2. 依照思維面面觀內容，利用2 分鐘時間在一張紙條上寫自己的系級與姓名，依照下列五項填寫自己的內容：
   - ① 特質、
   - ② 形容詞、
   - ③ 擅長技能、
   - ④ 慣用語、
   - ⑤ 負面評價；

選擇2 項符合你的思維，1 項不是你的思維。

例：物理一甲 林小華　　3⑧63

- 和朋友外出郊遊，我習慣事先規劃清楚。
- 室友認為我墨守成規。
- 看到別人陷入困境，我的心腸很軟。

活動流程：

3. 遊戲開始後，所有的組員請將紙條摺好，都交給組長，由組長任意取出一張紙條，將紙條內的三項內容念給全組成員聽，組員可以開始猜猜寫字條的同學是哪一位。
4. 同時組長比對**思維面面觀**，讓大家清楚寫字條同學三項思維的內容，請同學閉上眼睛，以手指向他認為可能的對象；依同學指人的多寡，一一詢問直到找出正確同學為止。
5. 在同學輪流判斷出寫字條的同學後，請這位同學戴上皇冠，再開始表達1分鐘，自己在面面觀的異同。
6. 另外再抽下一張紙條，再進行二真一假的思維風格活動，幫助全組成員做彼此認識。

話題與討論：

1. 遊戲中 你可以在短時間內講出自己的全腦思維①特質、②形容詞、③擅長技能、④慣用語、⑤負面評價，讓他人很快的發現(原來是你)嗎?
2. 你說了一個和自己不相關的特點 使得隊友誤認嗎 有想到是為什麼你會說這特點 (例如 故意不讓人猜到 知道自己與這特點完全相反…)
3. 當你聽他人的二真一假在左右大腦相異的思維風格時，你如何判斷真或假?

解析與小結

- 這遊戲上我們注意到，經由觀察揣摩一個人行為和處事的正反面表現，可以讓我們更加速認識這個人的思維風格，因而可以改善我們彼此的互動方式。認識一個人的風格，不只可以讓我們避免溝通時陷入溝通的雷區，還進一步地讓我們更能夠引發共鳴回應的效果。
- 這個遊戲有如瞎子摸象的複製版本，經由整合多人的觀察和合作，有助於我們更深入而完整的認識別人，這其實也可以換一個角度來講，這是一個進行轉身功所產生出來的效應。
- 請注意每個人都有獨特的思維風格模型，我們所用的思維風格模型，是能夠用來作為粗略地歸納，要能深入認識一個人還得要用心，經由更多的互動才能夠達到接近理想的程度。
- 在這次遊戲活動中，你應該也發現，因為有了這個思維風格推敲與互動的過程，你更多知道別人的特質、價值觀、形容詞、擅長技能、慣用語及負面評價等。

解析與小結

1. 在小組間熟悉他人的方式，並與他人建立關係的起點。
2. 你有在當中觀察組員的思維風格嗎?
3. 如果重新來過，你會怎麼提問?
4. 三一功可以發揮的應用策略。

體驗賞識的力量

打造正能量溝通的軟實力

賞識力

微功夫：肯定讚賞

宮廷禮讚
PART I

讓你享受
心花怒放、開心無比
的滋味

改編自王仲綏顧問教材

禮讚時間

1. 每一位**輪流**坐上公主/王子的寶座，接受臣民的禮讚
2. 每一位臣民在**30**秒內呈送**真心的言詞禮讚**
3. 在啟動時間之前，將有**5**分鐘的時間，各人在安靜中專注尋思各公主/王子身上的美德/優點/亮點。

基本英語句型→禮讚參考語法 (REF. 王晃三)

SUBJECT – VERB - *OBJECT PATTERN*

- **ELLEN** SENT A *LETTER*.
- MY **CAT** CAN OPEN *DOORS*.
- **SHE** WASHED AND WAXED THE *CAR*.
- THE **BOY** RACED THE *DOG*.
- HTTPS://GRAMMAR.YOURDICTIONARY.COM/SENTENCES/GRAMMAR-PATTERNS-FOR-SENTENCES.HTML

禮讚參考語法與範例

我《**A**》你在《**B**》很《**C**》，讓我《**D**》

- 《**A**》：注意/看到/欣賞/喜歡/覺得/……
- 《**B**》：做事/上課/談吐/穿著/講話/聽話/……
- 《**C**》：很用心/專注/特別/很有創意
- 《**D**》：很有感覺/很羨慕/好感動/好喜歡/……

- 「喔—，你寫的字很工整，我**注意**到，**上課**時，你很**用心聽講**，並寫下學習聊蹤，讓我很**佩服**。」

解析與小結

— 禮讚時間—

1. 我們剛剛完成的遊戲叫「宮廷禮讚」。
2. 從各位臉上開心的表情，看得出來大家都很享受這個接受別人肯定讚賞的甜美滋味。
3. 之所以開心，是因為在過程中釋放了**正能量**，因而達到**雙贏、共贏**的效果

肯定讚賞的要訣

可以用以下3A原則來進行

1. **ACCEPT 接受對方**
2. **APPRECIATE 欣賞/重視對方**
3. **ADMIRE 讚美對方**

請注意：要著重讚賞對方的品格特質，而非外貌或外在的表現。

禮讚遊戲的別號：「轉身功賞味」遊戲

- 遊戲的背後隱藏一個寶貴的生活智慧，叫做「轉身法則」。

「你們願意人怎樣待你，
你們也要怎樣待人。」

4F@肯定讚賞

在這次的遊戲當中，
你有沒有發現4F動態反思的身影?

找出(FIND) 品格的優點，
以具體的事實(FACT)而讚賞對方，
使對方感到(FEEL)愉快，
有助於未來(FUTURE)雙方的良好關係。

4F觀察法

- FACT：事實
- FEEL：感受
- FIND ：發現
- FUTURE：應用

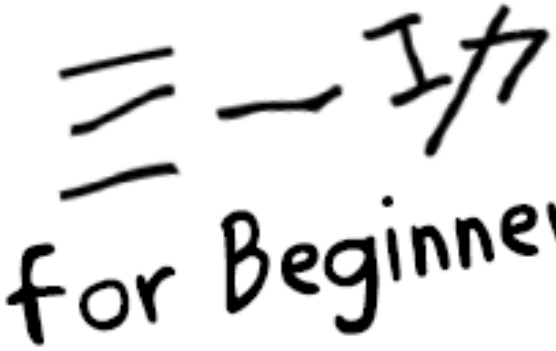
4F動態反思法

經過這次開心的經驗，
從現在開始，
不要忘了經常在別人身上發現亮點，
利用肯定讚賞的方式，
把正能量傳遞給對方喔!

三呆微學堂

—微專家現身說法

微小的力量



三一功

for Beginners

三一功＝

3＋1微功夫

微功夫?

3+1?

微功夫是
刻意培養的
自然反應。

1 且慢功
2 終始功
3 一步功

自主功

＋

轉身功

互動功

且慢功
For Beginners

在關鍵時刻，
抽離/暫停的自然反應

口訣

Hold 住10 秒鐘，
保住十年功。

終始功
For Beginners

以終為始：
作好準備再上路的自然反應

口訣

先從終點想回頭，
再從起點開步走。

一步功
For Beginners

多走一步向前邁進的自然反應

口訣

多走一步，
主動積極英勇上路。

轉身功
For Beginners

適時轉身與人分享/
向人求助的自然反應

口訣

輕輕轉個身，雙方都得分，
轉啊轉啊轉，大家都賺翻。

三一功

——綜合語法與句型

原來，
三一功的實踐有
個共同句型喔～

自我對話

- **清晰明確** → 自言自語: 自我喊話
- **模糊不清** → 自問自答: 自我求解

三一功的本質是自我對話的日常實踐

個人習慣再造作業

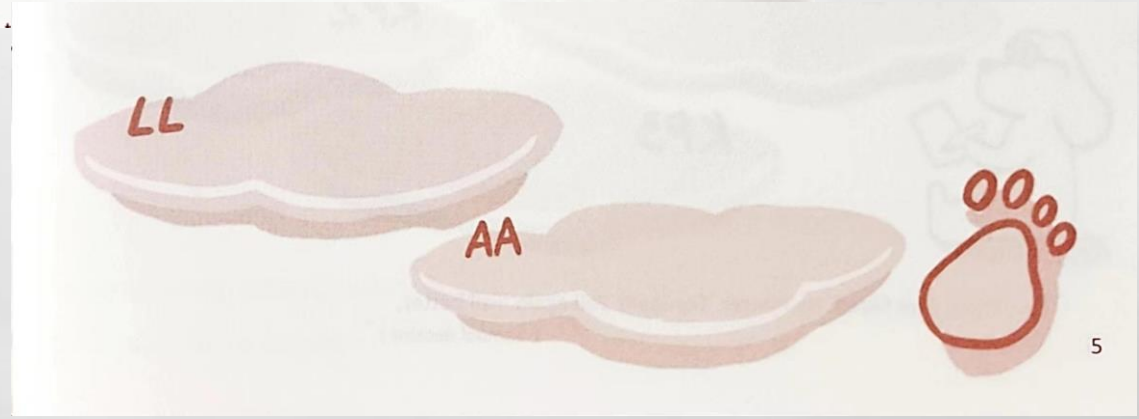
Chat_GPT?

GPT_Chat

Good
Partner &
Teacher

聰明就是活用ChatGPT作為溝通的伙伴與良師

發現學習腳蹤 3.0



KP=Key Point / LL=Lesson Learned / AA=Action Ahead

學習腳蹤 3 1 1

3 個學習亮點

— 讓我印象深刻的記憶

1 個反思

— 原來有這樣一個小道理

1 個應用

— 我預備付諸行動的小動作

總統時間

總統？

一人王國的**總統**

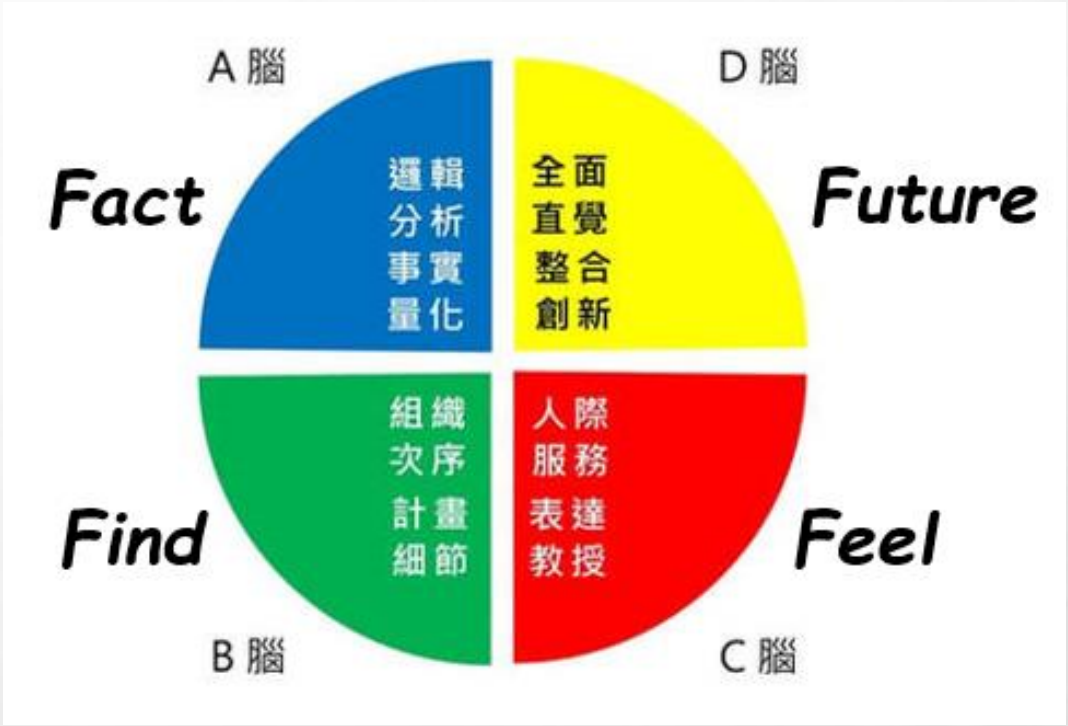
服務型**領袖**

總結與**統**整

且慢功的具體應用

四元思維風格

1. 知彼解己
2. 結識新交
3. 團隊互動
4. 用心溝通
5. 動態反思



思維風格的表親

- 學習風格
- 行事風格
- 為人風格
- 處世風格
- 溝通風格
- 領導風格
- …

• 你要保守你的心
勝過保守一切
因為一生的果效
都是從心出發

聖經箴言4:23

體驗活動

- ✓ 宮廷禮讚
- ✓ 二真一假

賞識讚揚

知彼解己

- 三一功現身
- 轉身功上場了

轉身法則

- …你們願意人怎樣待你們、
  你們也要怎樣待人，…。

《馬太福音7:12》

己所不欲，勿施於人[孔子]。
己之所欲，施之於人[耶穌]。

總統懶人包

3 Points to Take Away

1. Seek to understand and be understood.
   知彼解己，伙伴關係從此開啟
2. 你們願意人怎樣待你們，
   你們也要怎樣待人。
3. 信望愛職人的心態：
   作個有信有望有愛的人，
   以信以望以愛執行任務。

https://imoocs.cycu.edu.tw/

溫馨的提醒

i-moocs

等著你來上喲！

下週單元四【現場】：發現用心的溝通

上課時間：**2024-03-13**