

溝通習慣再造說故事

說在前頭

《職場溝通軟功夫》學習之旅上路了。有個好消息，你將要發現行程中有個「溝通習慣再造說故事」的精彩挑戰。

你我都知道，溝通力很重要，不論在日常生活或職場，處處都派得上用場。你也知道，溝通學習成效的關鍵，不在知識技巧和方法的學習，而是在於有沒有具體的實踐。

提升溝通力的途徑有很多，有個簡易的途徑，就是深入檢視個人的溝通習慣，選取其中比較重要的，進行加工再造。換句話說，針對自己在溝通方面的壞習慣，刻意加以破除，並且用新的好習慣加以代替，這樣就可以了。

在過程中，你可以在「信實可靠、樂觀希望、真心關愛」這三個核心價值的基礎上，配合「三一功」微功夫功法，拿來現學現用，就可以現買現賣了！

學完這課程，不只破除一些令人皺眉頭，叫自己懊惱厭煩的壞習慣，還可以帶走一個生動的切身故事，不是很有趣嗎？

來吧，我們要上路咯！

挑戰任務的說明：

選定生活中你最在乎的一項溝通問題。活用「三一變」，加上「三一微功夫」的結構化思維方式，執行習慣再造任務，記錄過程中的日常記事，逐週上傳到 MOODLE 平台上，作為「習慣再造週記」，並在期末回首來時路，增補個人的感受心得體悟點滴，加以整合作成完整的故事報告。

提示：

1. 選定習慣再造選項步驟：

- (1) 參考身邊人對你的建議和個人自我觀察；
- (2) 收集\發想個人在溝通中常見的困擾問題與現象至少七項；
- (3) 經過收斂與評估後選定其中一項，作為現階段的自我改進的事項；
- (4) 並進而轉化為有待改進的焦點習慣。

2. 你可以活用 AI 工具(ChatGPT 或 Gemini ...)，作為發想與轉化的工具。引用 GPT 生成的文字時，應註明。

3. 三一變：變什麼\變怎樣\怎麼變 + 何以變。

4. 三一功：且慢功\終始功\一步功 + 轉身功。

習慣再造故事要項：

1. 故事的起頭：
 - ✧ 個人溝通問題的探索、盤點與整理
 - ✧ 主題選定與說明：(變什麼？變怎樣？)
 - ✧ 選題理由；為什麼你選定這個主題？
2. 過程規劃(怎麼變？)：你預備如何進行？
 - ✧ 規劃了那些行動，三一功如何應用在主題中？
3. 習慣再造微功夫練功週記(對於選定的主題，微功夫練功應用的成效紀實)：
 - ✧ 在本週微功夫轉身功、終始功、且慢功與一步功練功應用？
 - ✧ 注意到有些什麼樣的變化？有什麼樣的感受？
 - ✧ 遭遇什麼樣的挫折？
 - ✧ 你如何克服這些困難？
 - ✧ 學習到什麼樣的功課？
4. 成效說明與評估：
 - ✧ 你注意到之前與之後有什麼明顯的改變？
 - ✧ 除了溝通方面之外，對其他方面有那些影響？
 - ✧ 別人對你有些什麼觀察與評價？
5. 後續成長規劃：
 - ✧ 你還想如何乘勝追擊？
 - ✧ 預備怎麼做？
6. 心得啟發與感受

評分標準：

1. 主題切合性 (20%)
2. 過程詳實性 (40%)
3. 成效具體性 (40%)

中途檢核時點：

- 問題探索與主題選定(2024-03-16)
- 目標與行動計劃擬定(2024-03-23)
- 習慣再造微功夫練功週記持續 8 週(2024-03-24 開始每週四-六)
- 期中檢核(2024-04-27)
- 完整報告(2024-05-25)

附錄：

溝通壞習慣選取(示例)：

你有這些溝通壞習慣嗎？

請針對溝通壞習慣，先挑出其中讓你耿耿於懷(或經常被他人指指點點的)五個壞習慣，尋求好友或親人表示意見，加以補充或修改調整後，選定三個作為你優先計劃改善的項目，並設定其一作為當下的再造焦點。

關於溝通內容

- 短訊即刻發送，屢屢出包
- 發言隨興，無視時機不對，場合不宜
- 得到消息後馬上回覆，但信息不完整
- ...

關於溝通方式

- 說話單調沉悶
- 回答問題時缺乏情感
- 沒有適當的表情和身體語言配合
- 和別人交談時，雙眼卻緊盯著手機
- ...

關於溝通心態

- 把話講得太滿、太絕對、太直接
- 一直強調自己的觀點，不考慮對方的立場
- 在討論中不斷打斷他人發言
- 很少聽完對方說話
- 只聽一半，就輕舉妄動、妄下結論。
- 消極等待聽取結論...
-