

## 学会换位思考团队辅导活动方案

**1、活动名称：**学会换位思考

**2、活动参与对象：**第十小组，一共 6 人

**3、活动目的：**培养小组成员换位思考习惯，学习换位思考技巧，提高小组内部沟通协调性、工作效率以及工作完成满意度（当 ppt 制作者能够换位思考演讲者需要什么样的 ppt 时，能够提高演讲者对 ppt 制作者的工作满意度），并且提升小组成员主动承担不同角色和责任的积极性。

**4、活动时间：**约两小时

**5、人员安排：**活动主持人一名（有小组长承担），负责介绍流程与相关知识，引导成员讨论；记录员一名，在最后环节负责记录培训经验与课程信息；其余成员配合组长工作。

### 6、核心活动

#### 第一部分 游戏互动（约 50 分钟）

该部分主要用于为下一环节作铺垫。“悬赏令”能够让成员看到大家眼中的自己，“谁是卧底”和“模拟辩论”给成员带来角色互换的体验及思考。其次起到活跃氛围，课前热身的作用。

##### ①悬赏令（10 分钟）

游戏规则：每人获得一张纸，在白纸顶部写下自己的名字后传给下一位成员（左手边），第二位成员画出纸上名字成员的面部轮廓和头发，再传给下一位，第三位成员画出眼睛和眉毛（按实际情况加上眼镜），以此类推，第四位成员画出鼻子和耳朵，第五位成员画出嘴巴，第六位成员写下评语（他是个怎样的人）并给出悬赏金额，最后传回给本人，这样每个人都能得到一张属于自己的悬赏令。

##### ②谁是卧底（20 分钟）

游戏规则：每个回合设置 4 个平民和 1 个卧底（白板），小组成员两两相互提问获取信

息，可以随时发起投票，将卧底投出则平民胜利，将平民投出或卧底猜出词语则卧底胜利，总共进行 4 轮游戏。每一轮游戏过后每一位小组成员思考以下问题并将回答写在白纸上：**本轮游戏中别人提供给我的信息是否是我渴望得到的？有什么差别？我又能（应该）给到别人什么信息？**

### ③模拟辩论（20 分钟）

游戏规则：6 人分为两 A、B 两组，一组 3 人，第一轮中 A 组扮演总裁的角色，B 组扮演 HR 的角色，第一轮给出的辩题是：是否应该加班（场景是周末和非正式工作时间）？A 以总裁视角持支持加班观点，B 组以 HR 视角持反对加班观点，相互进行质问与攻击，持续 8 分钟；第二轮两组交换角色，给出的辩题是：是否应该裁员？（场景是 HR 已经在被裁员名单上），继续进行 8 分钟的辩论。在每一轮辩论过后要求每一位成员思考并在白纸上写下以下问题：**如果我是对方角色，我不希望什么？我希望得到什么？我应该怎么做？**

## 第二部分 交流、学习与实践（约 1 小时）

该部分总结游戏经验，引出话题，进行分享、交流和学习，最后制定长期计划。

①主持人组织成员将纸上内容进行轮流分享，引领大家从换位思考的角度进行交流，找出大家看法中的共同点与不同点，谈谈大家的感受。（20 分钟）

②主持人引出换位思考的话题，并介绍一些换位思考的方法与技巧如：情景代入法（设身处地法）和角色交换法，并鼓励参与者共同学习和分享有效方法。（10 分钟）

A 情景代入法：将自己代入他人的情境中去思考问题（带着问题去思考）：**如果我是他（她），我会怎么做？我希望和我不希望他（她）怎么做？**

B 角色互换法：在一定范围内实行角色互换，比如一定时间内的工作岗位互换、小组成员内组长等角色的轮换等。

C 沟通技巧：a 外部接触：借助他人的衣着打扮、面目神态和肢体动作来进行换位思考；

b 话题选择：选择能让对方展开继续往下说的话题，需要增加自己的知识储备，及时发现对方感兴趣的话题，避开敏感话题“雷区”，可以提前准备一些模板；

c 情绪交换：考虑不同场合下对方不同身份的不同情绪，学会观察场合，

根据场合寻找话题，还要学会倾听，关注对方情绪与言外之意。

③主持人公布属于我们小组内的一项制度——角色轮换制度。（30 分钟）首先经讨论确定我们小组内主要的角色有：PPT 制作者、演讲者、组长、记录员、意见整合者、检查者，然后确定每一种角色的职责，列出角色轮换表格，再由成员自由交流选择在下一一次的小组作业中承担其中一种角色（自愿优先），在以后的每一次小组活动和小组作业中实行角色的轮换，争取每一位成员承担过全部角色，并在每一次的小组作业完成后撰写报告，报告的内容包括自己本次角色的责任和义务是什么，提出感受和建议等，由组长进行收集与整合，并在期末开展交流研讨会。以此让组员切身参与团队不同角色的工作，培养组员长期换位思考的习惯。

团队角色	Frist	Second	Third	Forth	Fifth	Sixth
组长	宾小康					
演讲者	李乐平					
PPT 制作者	刘盈洲					
记录员	陈锦锐					
整合者	吴淼熙					
检查者	梁宇浩					

表 1 角色轮换表

## 7、活动流程：

介绍：主持人介绍自己和活动内容，让参与者熟悉彼此，约 5 分钟。

核心活动部分：详见上文相关部分，约 1 小时 50 分钟

总结：主持人总结活动内容，强调换位思考的重要性，并鼓励参与者在日常工作中继续应用换位思考的方法，养成换位思考的习惯，约 10 分钟。

## 8、工具准备：

白纸：A4 纸若干，用于绘制肖像，书写观点、感受；

不同颜色笔：用于绘画肖像（不同颜色区分不同组员画的不同部位），绘制角色轮换表格；

“谁是卧底”游戏卡；

**9、场地要求：**桌子、白板

**10、参与者活动要求：**

- ①需要积极参与讨论和实践，并分享自己的经验和心得；
- ②保持开放的心态和积极的态度，以便更好地从活动中受益；
- ③不能攻击主持人或同小组成员。

**11、主持人和小组长要求：**

- ①需要为参与者提供足够的支持和指导，并关注参与者的实践效果和进展；
- ②尊重所有参与者，给予他们平等和充分的发言机会，对发言内容不进行攻击性或侮辱性评价。；
- ③由于人数限制，由小组长充当主持人，需清晰充分地介绍活动规则，在“悬赏令”和“模拟辩论”环节主持人可加入游戏，并在后续活动中分享自己观点。