促动技术学习系列 · 第 01 册练习课

场域建立：破冰与暖场技术

V2.0 ｜ 2026-10-24 ｜ 练习课约 3 小时

01 开场 · 开场陈述示范

02 观摩示范 · 入场调查 + 期望收集

03 分组轮带 · 第一轮

04 反馈循环 · 我欣赏 / 我建议

05 分组轮带 · 第二轮

06 综合演练 + 总结行动

游习社 youxishelab.com

今日练习课 · 环节一览

1	开场 · 开场陈述示范	15 分钟
2	观摩示范 · 入场调查 + 期望收集	30 分钟
3	分组轮带 · 第一轮	45 分钟
4	反馈循环 · 我欣赏 / 我建议	30 分钟
5	分组轮带 · 第二轮	30 分钟
6	综合演练 + 总结行动	45 分钟

合计约 3 小时 15 分，环节 4 内含一次休息

环节 1 | 开场 · 开场陈述示范

练什么　60 秒开场陈述，含目标、议程、规则、悬念四要素

怎么分组　全员围坐，两两互练，一人讲一人打分后交换

用什么物料　计时器 60 秒、开场陈述结构卡、三项打分表

观察者看什么　目标是否明确？规则是否正向？悬念是否抛出？

环节 1 · 开场陈述示范 · 可直接照念

" 今天结束时，你会带走一份我们共同确认的目标清单和每个人的行动承诺。 "

" 三条约定：手机静音；观点对事不对人；每个人都要发言，但我们绝不让任何人难堪。 "

本步 5 分钟

15

环节 1 ｜ 开场 · 开场陈述示范

环节 2 | 观摩示范 · 入场调查 + 期望收集

练什么　促动师完整带一次入场调查与期望收集，学员观察记录

怎么分组　全员围观示范，持观察清单记录，示范后分组对答案

用什么物料　入场调查海报、T 字海报、观察清单

观察者看什么　调查结果是否接进开场？担心是否被当场回应？

" 大家进场时应该都看到了门口的投票海报——有 8 位接触过世界咖啡，6 位没听说过。今天先带大家体验一次，再讲方法。 "

" 请在这张 T 字纸上，左边写下今天最想带走的收获，右边写下最担心发生的事——没有标准答案。 "

本步 15 分钟

30

环节 2 ｜ 观摩示范 · 入场调查 + 期望收集

环节 3 | 分组轮带 · 第一轮

练什么　每人轮流带 1 个技术，技术 03-06 任选，走完全流程

怎么分组　4 人一组，轮流当带领人，其余当学员，观察员打分

用什么物料　访谈问题清单、观察清单、计时器

观察者看什么　指令是否清晰？角色交换是否公平？介绍是否有人味？

" 请找到一位你今天还不认识的人，两两结对。接下来 15 分钟轮流采访对方，问题在卡片上，请认真听、记笔记。 "

"15 分钟后，你要用 2 分钟把搭档介绍给所有人——今天结束前，全场每个人都会被认真介绍一次。 "

本步 20 分钟

45

环节 3 ｜ 分组轮带 · 第一轮

环节 4 | 反馈循环 · 我欣赏 / 我建议

练什么　两两结对，用 " 我欣赏 / 我建议 " 句式完成 3 分钟反馈

怎么分组　一人给反馈一人收反馈，然后交换，全班汇总金句

用什么物料　反馈句式卡、三分钟计时器、金句海报

观察者看什么　建议是否具体？是否针对行为而不是人？

" 反馈只有一个要求：具体。用 ' 我欣赏你刚才… ' 和 ' 我建议下次… ' 开头，只讲你观察到的行为。 "

" 收到反馈的人不用辩解，只需说 ' 谢谢，我记下了 '—— 我们练习的是接受，不是解释。 "

本步 10 分钟

30

环节 4 ｜ 反馈循环 · 我欣赏 / 我建议

游习社 youxishelab.com

环节 5 | 分组轮带 · 第二轮

练什么　每人轮流带 1 个技术，技术 07-12 任选，走完整流程

怎么分组　重新分组 4 人一组，轮流当带领人，其余当学员

用什么物料　第二轮技术卡、观察清单、计时器

观察者看什么　是否用上第一轮反馈？指令是否更简洁？

" 开始前先给自己 1 分钟：把第一轮收到的建议挑一条，写在这轮要刻意练习的动作旁边。 "

" 这一轮我们不追求完美，只追求 ' 比上一次好一点 '—— 结束时，每人都要给同伴至少一个具体建议。 "

本步 25 分钟

30

环节 5 ｜ 分组轮带 · 第二轮

游习社 youxishelab.com

环节 6 | 综合演练 + 总结行动

练什么　12 分钟完整带一遍自己的破冰方案：开场、访谈、介绍

怎么分组　3 人一组，每人完整演练 12 分钟，两人分别当学员和观察员

用什么物料　自备破冰方案、观察清单、全场金句海报

观察者看什么　四要素是否齐全？是否把前面六个技术串成一条线？

" 综合演练只考一件事：你的破冰方案能不能独立跑完 12 分钟。从开场陈述开始，到代为介绍结束。 "

" 结束时每人带走三样东西：一套改好的破冰方案、一份全场金句、一张三个月后的复盘提醒卡。 "

本步 30 分钟

45

环节 6 ｜ 综合演练 + 总结行动

游习社 youxishelab.com

本课完成 · 六项能力已到手

- ✓ 环节 1 · 开场陈述示范（目标、议程、规则、悬念）
- ✓ 环节 2 · 入场调查 + 期望收集（投票海报、T 字纸）
- ✓ 环节 3 · 分组轮带第一轮（技术 03-06 任选）
- ✓ 环节 4 · 反馈循环（我欣赏 / 我建议，具体才有效）
- ✓ 环节 5 · 分组轮带第二轮（技术 07-12 任选）
- ✓ 环节 6 · 综合演练（12 分钟完整带一遍自备方案）

下一册预告 第 02 册 · 对话基本功：提问与倾听技术