促动技术学习系列 · 第 02 册练习课

对话基本功：提问与倾听技术

V2.0 ｜ 2026-10-24 ｜ 练习课约 3.5 小时

01 认知 · 为什么先听再问

02 听 · 倾听技术双人轮转

03 问 · 提问技术轮带与改写

04 综合 · 绩效面谈场景演练

05 反馈 · 我欣赏 / 我建议

06 行动 · 8 秒沉默挑战 + 行动承诺

游习社 youxishelab.com

今日练习课 · 环节一览

1	认知 · 为什么先听再问	30 分钟
2	听 · 倾听技术双人轮转	40 分钟
3	问 · 提问技术轮带与改写	60 分钟
4	综合 · 绩效面谈场景演练	30 分钟
5	反馈 · 我欣赏 / 我建议	20 分钟
6	行动 · 8 秒沉默挑战 + 行动承诺	30 分钟

合计约 3.5 小时 · 环节 5 内含一次休息

环节 1 | 认知 · 为什么先听再问

练什么　用倾听四层次自测，先看清自己今天听在哪一层

怎么分组　两两一组互测，一人答题一人追问， 5 分钟后交换

用什么物料　倾听四层次自测卡、为什么先听再问单页

观察者看什么　听的时候，心里是在预演回答，还是在理解对方？

" 对话里最稀缺的不是好答案，而是好问题。今天我们只练两件事：让对方说完，问出他本来想说却没说出口的话。 "

" 先做四层次自测：等对方说完再开口、边听边想怎么回应、对方还没说完就想打断、根本没在听——你在哪一层？ "

本步 15 分钟

30

环节 1 ｜ 认知 · 为什么先听再问

环节 2 ｜ 听 · 倾听技术双人轮转

练什么　技术 01 积极倾听 3R + 技术 03 全然倾听，双人轮转演练

怎么分组　两两一组，一人说一人听， 3 分钟一轮，交换并互评

用什么物料　倾听观察清单（接收、反应、确认）、三分钟计时器

观察者看什么　是否复述对方的事实与情绪，让对方点头说 " 对 " ？

" 接下来 3 分钟，你只做三件事：点头接收，说 ' 我听到你在说… ' 回应，再问一句 ' 是这个意思吗 ' 确认。 "

" 对话里最稀缺的不是好答案，而是好问题。让对方说完，问出他本来想说却没说出口的话。 "

本步 20 分钟

40

环节 2 ｜ 听 · 倾听技术双人轮转

环节 3 ｜ 问 · 提问技术轮带与改写

练什么　每人带一次开放式访谈用 " 还有呢 " 穷尽，再练改写练习

怎么分组　4 人一组轮带访谈，其余人做封闭转开放、负向转正向改写

用什么物料　提问技术卡（04/05/06）、改写练习纸、计时器

观察者看什么　" 如何 / 什么 " 是否多于 " 为什么 "？有没有连问三个 " 还有呢 "？

" 今天只练三个问题：你最近在忙什么？还有什么？还有呢？——每问一次 ' 还有呢 ' ，对方就会多说一层。 "

" 改写练习两条规则：把 ' 是不是 / 能不能 ' 改成 ' 如何 / 什么 ' ；把 ' 为什么没做到 ' 改成 ' 怎样可以做到 ' 。 "

本步 40 分钟

60

环节 3 ｜ 问 · 提问技术轮带与改写

环节 4 | 综合 · 绩效面谈场景演练

练什么　绩效面谈场景演练，必须用 3 个以上本册技术

怎么分组　3 人一组轮演：经理、员工、观察员，角色轮换

用什么物料　场景卡（员工业绩下滑）、技术使用观察清单

观察者看什么　是否先听后问？是否正向发问？沉默时是否忍住不接话？

" 今天这场面谈只定一个目标：让员工自己说出业绩下滑的原因和下一步——你的问题越少，他说得越多。 "

" 员工说完前，不打断、不评价、不给方案。沉默超过三秒也不怕——先让 ' 还有呢 ' 把原因穷尽。 "

本步 25 分钟

30

环节 4 ｜ 综合 · 绩效面谈场景演练

环节 5 | 反馈 · 我欣赏 / 我建议

练什么　用 " 我欣赏 / 我建议 " 互评本课表现，沿用 01 册模板

怎么分组　两两互评，一人给一人收，然后交换，金句上墙

用什么物料　反馈句式卡、金句海报、休息安排说明

观察者看什么　建议是否具体？是否针对行为而不是人？

" 用两句话收尾今天的表现：' 我欣赏你刚才…' 指一个具体动作，' 我建议下次…' 指一个可以改变的细节。 "

" 收到反馈的伙伴，请只说 ' 谢谢，我记下了 ' 。十分钟休息后，回来做今天的毕业考核： 8 秒沉默挑战。 "

本步 10 分钟

20

环节 5 ｜ 反馈 · 我欣赏 / 我建议

环节 6 | 行动 · 8 秒沉默挑战 + 行动承诺

练什么　8 秒沉默挑战结业考核，再写下下周真实对话的行动承诺

怎么分组　全员逐人考核，一人提问一人沉默，同伴八秒计时

用什么物料　八秒计时器、行动承诺卡、金句海报

观察者看什么　沉默的八秒里，提问者是否忍住不接话、不重复问题？

" 毕业考核很简单：你问一个开放式问题，然后停住。八秒内不许补充、不许重复、不许给提示——让沉默替你提问。 "

" 最后写行动承诺：下周哪一场对话，我要用哪两个技术，和谁——写具体，然后大声念给同伴听。 "

本步 25 分钟

30

环节 6 ｜ 行动 · 8 秒沉默挑战 + 行动承诺

本课完成 · 六项能力已到手

- ✓ 环节 1 · 认知（为什么先听再问 + 四层次自测）
- ✓ 环节 2 · 倾听（3R 双人轮转，复述事实与情绪）
- ✓ 环节 3 · 提问（开放访谈 + " 还有呢 " + 双改写）
- ✓ 环节 4 · 综合（绩效面谈，3 个以上技术连用）
- ✓ 环节 5 · 反馈（我欣赏 / 我建议，具体才有效）
- ✓ 环节 6 · 行动（8 秒沉默挑战 + 具体行动承诺）

下一册预告 第 03 册 · 集体对话共创：让一群人产生好想法