促动技术学习系列 · 第 03 册练习课

集体对话共创：让一群人产生好想法

V2.0 | 2026-10-24 | 练习课约 3.5 小时

01 认知 · 为什么先开口再框架再收敛

02 开口 · 配对讨论 / 轮流发言 / 说话棒

03 框架 · ORID 与迷你世界咖啡

04 共识 · 头脑风暴、卡片分组、点投

05 反馈 · 我欣赏 / 我建议

06 行动 · 设计会议流程 + 行动承诺

游习社 youxishelab.com

今日练习课 · 环节一览

1	认知 · 为什么先开口再框架再收敛	30 分钟
2	开口 · 配对讨论 / 轮流发言 / 说话棒	40 分钟
3	框架 · ORID 与迷你世界咖啡	60 分钟
4	共识 · 头脑风暴、卡片分组、点投	30 分钟
5	反馈 · 我欣赏 / 我建议	20 分钟
6	行动 · 设计会议流程 + 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 · 为什么先开口再框架再收敛

练什么　" 谁在说话 " 自测：识别六类对话形式，看清会场真实结构

怎么分组　全场围坐，促动师演示六类对话，学员对号入座

用什么物料　六类对话形式卡、自测记录单

观察者看什么　小组讨论里 " 一对多 " 占比多高？多少人其实没开口？

" 一群人开会最怕三种场面：一个人讲大家听、永远没人开口、讨论一小时没有结论。今天的三段式，就是为了避开这三种场面。 "

" 先做一个 ' 谁在说话 ' 自测：回想你最近一次会议，你的小组里六类对话各占多少？——看清现状，才知道要改什么。 "

本步 15 分钟

30

环节 1 ｜ 认知 · 为什么先开口再框架再收敛

环节 2 ｜ 开口 · 配对讨论 / 轮流发言 / 说话棒

练什么　技术 01/02/03 轮带：配对讨论、轮流发言圈、说话棒

怎么分组　4 人一组轮带，每轮 6 分钟，观察员记录开口率

用什么物料　说话棒、轮流发言句式卡、开口率观察清单

观察者看什么　80% 的人开口了吗？主持发言的人自己也持棒了吗？

" 规则只有三条：持棒才能说话；说完把棒交出去；不想说就大声说 ' 过 ' 。发言没有对错，开口就是胜利。 "

" 下一轮换成说话棒发言圈：每个人都轮到，固定句式 ' 我注意到… ' ，限时 60 秒，超时就由下一位接着说。 "

本步 25 分钟

40

环节 2 ｜ 开口 · 配对讨论 / 轮流发言 / 说话棒

环节 3 ｜ 框架 · ORID 四层对话 + 迷你世界咖啡

练什么　ORID 四层对话演练 + 迷你世界咖啡三桌轮换

怎么分组　三桌轮换，桌长留守，学员每轮换桌谈新问题

用什么物料　ORID 问题卡、世界咖啡三轮问题纸、桌布

观察者看什么　四层是否走全（数据 - 体验 - 理解 - 决定）？桌长是否只记不评？

"ORID 四层走完才算一次好复盘：先看见数据，再谈感受，然后提炼理解，最后落到决定。跳层可以，漏掉行动层不行。"

"迷你世界咖啡三轮，问题递进：第一轮说现状，第二轮说联想，第三轮说行动。桌长留守，只记录不评判。"

本步 40 分钟

60

环节 3 ｜ 框架 · ORID 四层对话 + 迷你世界咖啡

游习社 youxishelab.com

环节 4 ｜ 共识 · 头脑风暴 / 卡片分组 / 点投

练什么　头脑风暴 30 条 → 卡片分组命名 → 点投选出 3 条行动

怎么分组　全场一个议题，全员站围，卡片上墙分类

用什么物料　便签卡、白板、每组 3 个点投贴纸

观察者看什么　风暴阶段有人评判吗？卡片分组有没有硬凑类别？

" 头脑风暴一条纪律：不许评判，不许解释。想得越怪越好，量优先于质，我们的目标是 30 条。 "

" 现在收束：把卡片分成 5-7 类并命名，然后每人 3 个点投贴纸，选出明天就能开始的三条行动。 "

本步 15 分钟

30

环节 4 ｜ 共识 · 头脑风暴 / 卡片分组 / 点投

环节 5 | 反馈 · 我欣赏 / 我建议

练什么　沿用 01 册反馈模板：我欣赏 / 我建议，2 分钟互评

怎么分组　原小组内互评，每人一句欣赏加一句建议

用什么物料　01 册反馈模板卡（含句式样例）

观察者看什么　反馈够具体吗？"我建议"有没有带着情绪攻击人？

" 互评两句话：' 我欣赏你刚才的…' ，再说 ' 我建议你下次可以…' 。具体到行为，不评价人。 "

" 先休息 10 分钟。回来之后，我们把今天选出的三条行动做成一场真实会议的完整流程——这是今天的结业考核。 "

本步 10 分钟

20

环节 5 ｜ 反馈 · 我欣赏 / 我建议

游习社 youxishelab.com

环节 6 | 行动 · 设计会议流程 + 行动承诺

练什么　结业考核：设计一场真实会议（议题 + 对话形式 + 收敛工具）

怎么分组　原 4 人组，每组设计并汇报一份会议流程单

用什么物料　会议流程设计单、三色卡（开口 / 框架 / 收敛）

考核标准　流程里有没有开口、框架、收敛三件套？是不是可以直接拿回去用？

" 结业考核：每组设计一场真实会议。必须有议题、有对话形式、有收敛工具——三样齐了才算过。 "

" 最后写行动承诺：下周带一场 ORID 或迷你世界咖啡，写清楚议题、参与者、时间——念给同伴听。 "

本步 20 分钟

30

环节 6 ｜ 行动 · 设计会议流程 + 行动承诺

本课完成 · 六项能力已到手

- ✓ 环节 1 · 认知（三段式 + " 谁在说话 " 自测）
- ✓ 环节 2 · 开口（配对讨论 / 轮流发言圈 / 说话棒）
- ✓ 环节 3 · 框架（ ORID 四层 + 迷你世界咖啡三轮）
- ✓ 环节 4 · 共识（风暴 30 条 / 卡片分组 / 点投）
- ✓ 环节 5 · 反馈（我欣赏 / 我建议，具体才有效）
- ✓ 环节 6 · 行动（设计会议流程 + 具体行动承诺）

下一册预告 第 04 册 · 共识决策：从 " 我们决定了 " 到 " 我们一起干 "