促动技术学习系列 · 第 05 册练习课

系统方法论：从单点问题到系统改善

V2.0 | 2026-10-24 | 练习课约 3.5 小时

01 认知 · 三问 + 技术地图 + 逻辑层次

02 A 组 · 选流程：未来探索 / 开放空间

03 实战选型 · 探询 / 行动学习 / 群策群力

04 综合演练 · 迷你工作坊

05 C 组 · 复盘系统： AAR / 复盘三问 / 画布

06 反馈与行动 · 自检 + 行动承诺

游习社 youxishelab.com

今日练习课 · 环节一览

1	认知 · 三问 + 技术地图 + 逻辑层次	30 分钟
2	A 组 · 选流程：未来探索 / 开放空间	40 分钟
3	实战选型 · 探询 / 行动学习 / 群策群力	50 分钟
4	综合演练 · 迷你工作坊	30 分钟
5	C 组 · 复盘系统： AAR / 复盘三问 / 画布	30 分钟
6	反馈与行动 · 自检 + 行动承诺	30 分钟

合计约 3.5 小时 · 今天是技术拼装课

环节 1 | 认知 · 三问 + 技术地图 + 逻辑层次

练什么　性质 / 范围 / 约束三问 + 12 项技术地图 + 逻辑层次诊断预热

怎么分组　全场围坐，讲师引题后给 3 个需求判层次

用什么物料　12 项技术地图海报、逻辑层次海报、需求卡

观察者看什么　" 拿到需求为什么还是懵 "—— 大家能说出懵在哪一步吗?

" 学了那么多技术，为什么拿到需求还是懵？——因为缺的不是技术，是判断。今天先练三问：性质、范围、约束。 "

" 三问之外还有一张地图： 12 项技术分 A/B/C 三组。再用逻辑层次给 3 个需求判层——预热开始。 "

本步 15 分钟

30

环节 1 ｜ 认知 · 三问 + 技术地图 + 逻辑层次

环节 2 | A 组 · 选流程：未来探索 / 开放空间

练什么　未来探索 + 开放空间各讲 15 分钟，演练 " 展望未来 " 环节 10 分钟

怎么分组　分角色（高管 / 中层 / 一线），对愿景议题判定流程并演练

用什么物料　未来探索五环节卡、开放空间四规则海报

观察者看什么　判定流程时依据是什么？ " 展望未来 " 环节有没有真的看向未来？

" 未来探索解决 ' 我们要一起走向哪 ' ，开放空间解决 ' 谁关心什么谁就来聊什么 ' 。两种流程先记住各自的主场，再谈怎么选。 "

" 现在分角色演练未来探索的 ' 展望未来 ' ：高管讲愿景，中层讲路径，一线讲现实——三股力量拼出共同画面。 "

本步 25 分钟

40

环节 2 ｜ A 组 · 选流程：未来探索 / 开放空间

游习社 youxishelab.com

环节 3 ｜ 实战选型 · 探询 / 行动学习 / 群策群力

练什么　欣赏式探询 / 行动学习 / 群策群力各讲 10 分钟 + 难题选型演练

怎么分组　小组对 " 新人留存率低 " 定位主层，选一套流程并说理由

用什么物料　三套流程速查卡、逻辑层次海报、选型理由单

观察者看什么　选型的理由贴不贴需求？还是先有结论再找理由？

" 三套流程三个脾气：探询放大优势，行动学习直面难题，群策群力动员多数。背脾气，不背步骤。 "

" 难题来了：新人留存率低。先判主层——是身份、价值观还是能力？再选一套流程，说清楚为什么，而不是凭感觉。 "

本步 30 分钟

50

环节 3 ｜ 实战选型 · 探询 / 行动学习 / 群策群力

环节 4 | 综合演练 · 迷你工作坊

练什么　为 " 季度培训计划 " 设计整场流程蓝图 ＋ 把一环做成可执行方案

怎么分组　4 人一组，先蓝图后方案，流程必须经过三问

用什么物料　流程蓝图模板、设计思维 / 系统 8 步速查卡

演练流程　三问定调 → 开场 - 共创 - 决策 - 行动蓝图 → 细节方案化

" 主题：季度培训计划。先过三问——什么性质、多大范围、什么约束？定了调，流程蓝图才不会跑偏。 "

" 画完 ' 开场 - 共创 - 决策 - 行动 ' 蓝图，再用设计思维或系统 8 步，把其中一环做成能直接执行的操作方案。 "

本步 25 分钟

30

环节 4 ｜ 综合演练 · 迷你工作坊

环节 5 | C 组 · 复盘系统

练什么 AAR 复盘 + 复盘三问 + 行动学习画布，各讲 10 分钟

怎么分组 对今天的工作坊本身做 AAR，沉淀 " 开始 / 停止 / 继续 "

用什么物料 AAR 四步模板、行动学习画布

观察者看什么 复盘在找规律还是找借口？ " 停止 " 项有没有具体行为支撑？

"AAR 四步：目标、结果、原因、规律。复盘不是找借口，是找规律——今天这套流程设计，哪些值得带走？ "

" 最后落到行动学习画布：开始做、停止做、继续做各写一条，互相念给对方听。 "

本步 20 分钟

30

环节 5 ｜ C 组 · 复盘系统

环节 6 | 反馈与行动 · 自检 + 行动承诺

练什么　互评（我欣赏 / 我建议） + 自检三连问 + 7 天行动承诺

怎么分组　原小组互评，个人书面承诺并大声念出

用什么物料　反馈模板卡、自检清单、行动承诺单

自检三连问　判对性质了吗？选对流程了吗？关键环节敢主持吗？

" 互评两句：' 我欣赏你今天的…' ，' 我建议你下次可以…' 。再用三问自检：判对性质了吗？选对流程了吗？敢主持吗？ "

" 写 7 天行动承诺：下周接一个真实需求，先逻辑层次诊断再选流程，主持其中一段并记录——写具体，念给同伴听。 "

本步 20 分钟

30

环节 6 ｜ 反馈与行动 · 自检 + 行动承诺

本课完成 · 六项能力已到手

- ✓ 环节 1 · 认知（性质 / 范围 / 约束三问 + 技术地图）
- ✓ 环节 2 · A 组选流程（未来探索 / 开放空间）
- ✓ 环节 3 · 实战选型（探询 / 行动学习 / 群策群力）
- ✓ 环节 4 · 综合演练（迷你工作坊蓝图 + 方案）
- ✓ 环节 5 · C 组复盘（AAR / 复盘三问 / 行动学习画布）
- ✓ 环节 6 · 反馈与行动（自检三连问 + 行动承诺）

下一册预告 第 06 册 · 综合实战：三天工作坊全案推演