

关键对话练习表

原则	技巧	关键问题
1. 从“心”开始 (第3章)	关注你的真正目的 拒绝做出非A即B的傻瓜选择	我让人感觉自己的目的是什么 我的真正目的是什么 <ul style="list-style-type: none">• 有关自己的• 有关他人的• 有关你我他之间的 我该怎样做才能达成真正目的 我不希望怎样 我该怎样做才能真正的得到想要的结果，避免不想要的结果
2. 注意观察 (第4章)	关注交谈何时会变成关键对话 关注安全感 关注你的压力应对方式	我正在陷入沉默或者暴发状态吗？ 其他人呢？
3. 建立安全感 (第5章)	必要时道歉 利用对比法消除误解 CRIB法创建共同目的 <ul style="list-style-type: none">• <u>C</u>ommit to seek mutual purpose• <u>R</u>ecognize purpose behind the strategy• <u>I</u>nvent a mutual purpose• <u>B</u>rainstorm new strategies	安全感为什么会出现危机 <ul style="list-style-type: none">• 我是否建立了共同目标• 我是否保持了彼此尊重 怎样做才能重建安全感 <ul style="list-style-type: none">• Apologize• Contrast to repair misunderstandings• Use CRIB
4. 控制想法 (第6章)	回顾自己的行为模式(Path to Action) 区分客观事实和个人主观臆断 留意三种“小聪明” <ul style="list-style-type: none">• Victim- “It’s not my fault”• Villain- “It’s all your fault”• Helpless- “Nothing else I can do” 改变主观臆断	我是否故意忽略自己在这个问题中的责任？ 一个理智而正常的人为什么会这样做？ 要得到我真正想要的，我现在该怎么做？
5. 陈述观点及背后的逻辑 STATE My Path (第7章)	分享你看到的客观事实 说出你的想法 征询对方的观点及背后的逻辑 做出试探表述 鼓励做出尝试	我是否对对方的观点完全开放？ 我讨论的是不是真正的问题？ 我是否自信地表达自己的观点？
6. 探索他人观点及背后的逻辑 Explore Others’ Paths (第8章)	询问观点 确认感受 重新描述 主动引导 赞同 补充 比较	我是否积极了解对方看法？ 我是否努力避免不必要的不合？
7. 开始行动 (第9章)	决定如何决策 记录决策并进行监督检查	我们应该怎样决策 何人何时完成何种任务 如何对任务实施检查评估