建立共同目标的五问法明晰表

当前正在讨论的事情

工作的时候 保持精神饱满，从坐姿正确开始

你想象中是什么样子？

1. 已经每天提醒自己
2. 并且监督自己
3. 感觉这样做很累

对方想象中是什么样子？

1. 别人看到的整体驼背拱腰
2. 高低肩
3. 无精打采

对于结果，对方有什么要求吗？

不要任何事情，任何情况 给驼背找借口。

因为我在工作 学习因此就这样下去了。后面在改正。

没有下一次

为了更好的完成这件事，你需要争取的资源有哪些？

1. 中午看手机流程
2. 休息看手机流程
3. 晚上睡觉看手机流程

做这件事对你有什么帮助？

*你说了5年，没做到，现在就实现你承诺*

对方要求什么时候交付？

每天都要坚持

备注：这张表可以减少你的返工，节省时间，可以在你对五问法不是很熟练的时候使用，把沟通的结果写在表格里，看看是否有遗漏，最终要把这张表上的内容内化为你的习惯