

独立活动

与他人互动



请注意：如果您看到不认识的单词，并且单词旁边有 ^ 符号，那么您可以查询本文档最后一页的词汇表。您还可以查询词典 (www.m-w.com)。

运动员：您可以自行或在他人的帮助下参加此培训。打印文档后手动填写问题的答案，或将答案输入到 Word 文档中。您可以自行安排培训进度。

在本课程中，您将：

1. 了解是什么造就了高效的^团队
2. 实施高效的团队合作
3. 了解如何成为高效的^团队领导者
4. 了解为什么掌握关于主题的所有意见很重要
5. 了解“优点”和“缺点”是什么
6. 了解如何与其他人互动^（即使您与他们意见不一）
7. 了解如何将所有课程应用于您个人

主题	说明
第 1 课：高效^团队的特征 • 我在团队中的经历 • 是什么造就了“优秀”的团队？	想想您在团队中的经历，哪些工作进展顺利？哪些可以改进？您是如何帮助团队取得成功的？高效团队有什么特征？
第 2 课：考虑所有意见 • 以团队形式解决问题 • 确保每个人都有发言权	当以团队形式讨论一个主题时，您会发现有很多不同意见。练习查看所有选项并制定所有各方都达成一致的解决方案。
第 3 课：培养我的技能 • 思考我的技能 • 成为更高效的团队领导者	评估您自己与他人合作的能力并成为一名高效的团队领导者，然后确定提升技能的方法。

与他人互动：第 1 课

高效团队的特征

什么是特征？

特征就是人物、地点或事物的特性`或特质`。它们描述事物的外观、行为、思维等方式。简而言之，特征有助于描述事物。

优秀的领导者会做一些有益于所领导团队的事情。优秀团队具有的一些特征包括：有益的冲突、多元化、共同领导、积极的氛围、开放而清晰的沟通、明确定义的角色、共同的目标和协作。

您可能对其中一些字词或术语感到陌生。花些时间思考它们的含义可能是什么。通读下一页右栏中的定义，并用线条将其与左侧您认为与之相符的定义连起来。**我们已经连了一个，这样您就明白应该怎么连了。完成后，请在第 4 页查看答案。**

优良特征



有益的冲突



多元化



共同领导



积极的氛围



开放而清晰的沟通



明确定义的角色



共同的目标



协作

定义/描述

每个人都知道他们想做什么，并会共同努力完成它。
帮助团队知道他们何时取得了成功。

团队成员随时可以分享他们的想法和意见。如果信息难以理解，可进行调整以使每个人都可以参与。

成员愿意承担风险，如果犯了错误，他们会从中吸取教训并继续前进。成员之间相互信任，乐于敞开心扉，乐于求助，乐于提供支持。

团队中的每个成员都可以发挥作用。最优秀的团队会寻找一种方法帮助成员取得成功。团队成员各担其责，共同打造成功的团队。

团队成员齐心协力实现宏伟目标。他们利用自己的技能、知识和专长来改进工作。团队成员在制定决策时不以自我为中心；而是考虑整个团队的最大利益！

每个人都有不同的技能、经验和想法，这成就了高效的团队。每个人都为对团队的贡献而感到骄傲！

这有助于团队成员了解他们的角色。当成员知道他们到底应该做什么时，团队可以更好地合作。

这有助于团队确保以相互扶持的健康方式解决问题以实现目标。冲突可能很可怕，但最棒的领导者和最优秀的团队会利用有益的冲突来促进成长进步。

特征

定义/描述



有益的冲突



多元化



共同领导



积极的氛围



开放而清晰的沟通



明确定义的角色



共同的目标



协作

每个人都知道他们想做什么，并会共同努力完成它。
帮助团队知道他们何时取得了成功。

团队成员随时可以分享他们的想法和意见。如果信息难以理解，可进行调整以使每个人都可以参与。

成员愿意承担风险，如果犯了错误，他们会从中吸取教训并继续前进。成员之间相互信任，乐于敞开心扉，乐于助人，乐于提供支持。

团队中的每个成员都可以发挥作用。最优秀的团队会寻找一种方法帮助成员取得成功。团队成员各担其责，共同打造成功的团队。

团队成员齐心协力实现宏伟目标。他们利用自己的技能、知识和专长来改进工作。团队成员在制定决策时不以自我为中心；而是考虑整个团队的最大利益！

每个人都有不同的技能、经验和想法，这成就了高效的团队。每个人都为对团队的贡献而感到骄傲！

这有助于团队成员了解他们的角色。当成员知道他们到底应该做什么时，团队可以更好地合作。

这有助于团队确保以相互扶持的健康方式解决问题以实现目标。冲突可能很可怕，但最棒的领导者和最优秀的团队会利用有益的冲突来促进成长进步。

反思工作表

请注意：您不需要一次性完成所有问题。慢慢来！如果您需要更多空间来回答问题，请使用一张单独的纸或另添加一页 Word 文档。

想一想您认为自己过去加入或现在加入的具有上述一些特征的优秀团队。它可以是一个运动团队，也可以是在学校或社区开展项目的小组。然后回答以下有关该团队的问题。

1. 您想起了哪个团队？

2. 您喜欢该团队的哪些方面？

3. 利用上述高效^团队的特征，您认为所在团队的最强特征是什么？为什么？

4. 利用上述高效^团队的特征，您认为所在团队的最弱特征是什么？为什么？

5. 谁是这个团队的“领导者”？他们是被提名或被选为领导者，还是他们刚刚开始领导并且每个人都跟随他们（或者是别的什么）？为确保您的团队保持专注且高效[^]，这些领导者做了什么？您从他们身上学到了什么？

6. 您是如何帮助团队取得成功[^]的？您做了什么？请详细说明。

7. 作为团队的一员，您在哪些方面原本可以做得更好？如果过去的这个团队可以重来一次，您会尝试哪些不同做法来为团队尽一己之力？如果您目前仍在这个团队中，您现在可以做些什么来帮助团队实现目标？

8. 在查看高效[^]团队的上述特征之后，您认为哪项特征对高效[^]的团队最重要？答案没有对错；您的想法才是最重要的。您为什么选择该特征？

9. 与同事、导师或家人分享高效^团队的特征列表。告诉他们您认为哪项特征最重要，以及为什么最重要。询问他们认为哪项特性最重要，以及为什么最重要。

<< 第 1 课完 >>

与他人互动：第 2 课

考虑所有意见

优点和缺点

在团队中工作时，在做出决定之前一定要探索/了解某个主题的所有方面。这意味着成员应该愿意^研究和思考他们未达成一致的事情。

每个人对事物都有自己的看法。我们可能会对一些主题感觉很强烈，而对另一些主题可能不太关心。请记住，您不关心的主题可能对其他人非常重要。

当您与对某个主题有强烈意见的人交谈时，一定要保持冷静。尝试从他们的角度看问题也很重要。您不必总是同意其他人的意见。但是，了解他们的想法以及他们为什么这么想将有助于您了解他们的立场。这也将有助于您将来与他们合作。

最棒的领导者...

- 擅长与持不同意见者交谈。
- 善于聆听。先让对方分享他们的意见，然后再提出自己的意见。
- 尊重与他们意见不一的人，并试着站在别人的角度看问题，看看他们为什么这么想。
- 花时间研究对某个主题的其他不同意见。
- 愿意改变他们对某个主题的看法。

这是一项很难完善的技能，但通过练习，学习如何审视某个主题的方方面面，将会帮助您成为一个能够适应高难度对话并最终做出艰难决定的领导者。

让我们练习吧！

1. 选择下列主题之一或提出您自己的主题。如果您提出自己的主题，请记住它应该写成陈述句，而不是疑问句。

- 特奥会运动员在其职业生涯中不得参加一场以上世运会。
- 特奥会应该向运动员收取少量参与费，以便组织可以覆盖更多的运动员。
- 学校应该彻底取消家庭作业。

2. 使用您选择的主题，完成第 10 页上的赞成/反对图表。考虑该主题的所有方面并列出支持每个立场的理由。

- 您在“优点”部分写的任何内容都表示，您认为这是所讨论的^主题带来的正面效果
 - i. 例如，如果主题是“学校是否应该禁止不健康食品？”，那么赞成该做法意味着学生每天都能吃到更健康的食物，这对整体健康有益。

- 您在“缺点”部分写的任何内容都表示，您认为这是所讨论的主题带来的负面效果
 - i. 例如，如果主题是“学校是否应该禁止不健康食品？”，那么反对该做法意味着会迫使学生吃他们可能不喜欢吃的东西。
 - 发挥想象力，针对您选择的主题写出尽可能多的赞成意见。然后，发挥想象力，针对该主题写出尽可能多的反对意见。
3. 在不分享您写下的利弊的情况下，与同事、导师或家人讨论该主题，让他们在单独的表格上写下他们认为该主题有哪些利弊。比较你们的笔记，看看你们在哪些地方一致，在哪些地方存在分歧。他们是否将您认为是“缺点”的内容列为“优点”？你们每个人都应该花时间分享为什么会有这种感觉。
 4. 在探索该主题各个方面后，集思广益[^]或者考虑一个可能的解决方案，其中各方可能会达成妥协[^]。
 5. 完成思考题。

优点/反对图表

使用此赞成/反对图表至少考虑您所选主题的两个方面。请记住，您认为是“优点”的东西可能被其他人当成“缺点”。我们的意见各不相同，如果这些意见不会伤害其他人，就可以针对某个主题展开健康的辩论，为人们提供分享这些意见的空间是一件好事。如果您想在其他主题上重复这个练习，可以轻松地在这张纸的另一面或另一张纸上制作类似的图表。

主题：	
优点	缺点
可能的解决方案：	

反思工作表

请注意：您不需要一次性完成所有问题。慢慢来！如果您需要更多空间来回答问题，请使用一张单独的纸或另添加一页 Word 文档。

1. 为什么您认为考虑某个主题的所有方面都很重要？

2. 全面探索主题有什么困难？

3. 在探讨了利弊之后，您对这个主题的第一印象有没有改变？

4. 作为领导者，您认为可以如何使用这项技能？

5. 当您与同事、导师或家人分享您的利弊清单时，您在“优点”栏中列出的任何内容是否出现在他们的“缺点”栏中？花点时间谈谈为什么你们每个人都有这种感觉。那次谈话让您感觉如何？这里没有错误的答案。

6. 您对该主题提出的可能解决方案与同事、导师或家人提出的可能解决方案相比如何？您更喜欢他们的还是自己的？为什么？

7. 您是否发现自己正在研究某个主题以了解更多信息？就这个活动而言，有什么让您感到惊奇的吗？

<< 第 2 课完 >>

与他人互动：第 3 课

培养自己的技能

思考题

请注意：您不需要一次性完成所有问题。慢慢来！如果您需要更多空间来回答问题，请使用一张单独的纸或另添加一页 Word 文档。

通过回答以下问题，回顾您从第 1 课和第 2 课中学到的知识。

1. 回顾第 1 课中高效团队的特征。您认为自己优势最强的特征是什么？为什么？

2. 您认为哪些特征可以改进？为什么？您打算怎么做？

3. 回想您完成第 1 课中的思考题时使用的团队。如果您必须重来一次，现在领导这个团队，您想做什么？您会以不同的方式领导吗？

4. 您是组委会的成员，正在为下一场比赛规划开幕式。在第一次会议上，人们各自交谈，没有打算开会。您会专注于第 1 课中的哪 2-3 项特征[^]，帮助委员会和会议走上正轨？您会采取什么步骤来领导这个小组？

5. 您正在开会，一名特奥会工作人员向您和其他几个运动员询问有关如何改进授课的问题。您环顾房间，注意到所有运动员都和您一样（年龄、性别、种族、能力水平都相同）。此处缺少第 1 课中的哪些特征？您会怎么做来解决这个问题？

6. 您在一个运动员委员会任职，特奥会工作人员经常要求该委员会就比赛的潜在变化提供反馈（通常称为运动员领袖委员会）。

一名工作人员要求您的委员会帮助他们。为了节省资金，您当地的特奥会希望停止在比赛中提供餐点。

作为运动员领袖委员会的成员，您的工作是讨论这一潜在变化，并让工作人员了解其他运动员的意见。

使用您在第 2 课中学到的知识，您的委员会将如何收集其他人的反馈并向员工提出建议？您会在这个练习中扮演什么角色？您对此有何看法？如果有帮助，请列出利弊。

请注意：对于接下来的这些问题，您需要与导师、团队成员、教练、家人或工作人员交谈。您需要询问他们对自己的看法，并分享您对他们的看法。对于某些人来说，这项练习可能会让人不舒服；这很正常。要成为更好的领导者，需要能够给予和接受建设性反馈^。

7. 与团队成员或导师分享第 2 课中高效^团队的特征^，然后询问他们认为哪些特征^是您的优势，哪些特征^是您的弱势/可能的改进领域。他们说了什么？

8. 询问他们是否对如何改进您的弱势特征^有任何建议。他们说了什么？

9. 询问他们您是否可以分享**您**认为**他们**可以改进的方面。对您来说，为他人提供建设性反馈^可能也很尴尬^，但优秀的领导者能够发现^队员处境艰难，并且希望帮助其他人摆脱困境。您是否针对**他们**可以改进的方面提出了建议？

10. **您**是否擅长一些方面，而这些方面**他们**并不擅长？如果有，是什么？

11. 他们是否擅长一些方面，而这些方面您并不擅长？如果有，是什么？他们如何帮助您在这些方面做得更好？

12. 了解这些事情如何帮助您成为更好的领导者并作为一个团队一起工作？

13. 一起制定一个方案来帮助他们改进这些方面。您的方案是什么？他们是否愿意做出这些改变并接受您的方案？帮助别人进步是优秀领导者的一大特征^，它也可以帮助您自我进步！

14. 您是更容易接受建设性反馈^还是为别人提供建设性反馈？对于您觉得更容易的部分，原因何在？对于您觉得更难的部分，原因何在？

<< 第 3 课完 >>

词汇表/词典

如果您不知道某个单词的含义，没有关系。本词汇表（也称为短词典）应该可以帮助您学习和使用新单词。其中一些词不止一种含义。以下定义仅为词语在本文档中的含义。如果您不理解本课中的其他字词，请尝试访问以下网址在线查词：

www.m-w.com。

第 1 课：

1. **完成：** 达到目标；完成某事
2. **适应：** 能使某人的生活或工作更轻松
3. **贡献：** 给予一些对实现某事很重要的东西
4. **创造性地：** 富有想象力地完成；“不因循守旧”
5. **自我：** 您的意识；您“自己”；如果有人说一个人“自负”，这意味着他们太自我了，认为自己永远不会错；“自负”的人通常试图以自己为中心或关注点
6. **高效：** 善于取得成果
7. **特质：** 与**特性**相似；用于描述某人或某事
8. **成功的：** 擅长某事
9. **特性：** 与**特质**相似；用于描述某人或某事

第 2 课：

1. **集思广益：** 思考；想出
2. **妥协：** 多个意见不一的人可以达成的一致决定；此决定在每个人看来都存在不足，但通常对每个人来说都勉强可以接受，因此达成了一致
3. **讨论：** 谈论
4. **互动：** 交谈；处理
5. **愿意：** 准备好；有兴趣；提示采取某项操作

第 3 课：

10. **尴尬的：** 和**不舒服**类似；可怕或怪异/不正常的感觉；让您感到不舒服；有时甚至让您痛苦
11. **特征：** 描述某人或其行为的特质
12. **建设性反馈：** 分享可能让人**不舒服**或**令人尴尬**的建议，但这样做是为了帮助别人把事情做得更好。
13. **高效：** 良好；胜任
14. **发现：** 看到；注意到
15. **不舒服：** 和**尴尬**类似；感到不安或不舒适

请填写[培训评估表](#)：

您还可以在浏览器中输入链接（区分大小写！）：<https://bit.ly/2SriVNG>，或者用手机拍下二维码来访问评估表。

