

独立活动

理解领导力



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. 了解领导力的含义
2. 列出优秀的领导者所具备的特质[^]和技能[^]清单
3. 想想您的优势，确定[^]您已具备[^]的领导技能[^]
4. 看看这个优秀领导技能[^]清单，想想哪些是您不具备的；问问自己怎样才能做得更好
5. 了解“领导力”对您意味着什么
6. 描述您认识了解的卓越领导者
7. 了解卓越领导者的技能和行为[^]
8. 想想您作为领导者的价值和影响
9. 利用您在**运动员领袖简介**中所写的使命宣言，规划您作为领导者的后续行动

主题	说明
第 1 课：领导力基本知识 <ul style="list-style-type: none"> • 领导力的定义 • 日常领导者活动 • 找出您的优势及您可以改进的方面 	了解特奥会领导力学院中对领导力的定义，想一想您个人认识了了解的卓越领导者并讨论其行为。
第 2 课：卓越领导者的行为 <ul style="list-style-type: none"> • 了解卓越领导者的行为方式 • 将行为[^]付诸实践 	了解卓越领导者的五种行为 [^] ，及如何将其融入您的日常生活
第 3 课：领导技能 <ul style="list-style-type: none"> • 6 项基本领导技能 • 提高沟通技巧 	领导力发展包括六项重要技能：沟通、适应能力、决策、目标导向、建立关系和持续改进。
第 4 课：领导力历程 <ul style="list-style-type: none"> • 您的领导力历程 • 制定行动计划 	想想您作为领导者的经历。您已经做了什么，想达到什么目标？制定行动计划，助您实现目标。

理解领导力：第 1 课

领导力的含义

领导力的定义

特奥会领导力学院对领导力的定义：

- 领导力是一种关系，通过这种关系，一个人可以影响他人的行为或行动，帮助他们实现目标。
- 领导力是引导、指导或影响他人的能力。

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。

无论是在家庭还是在社区中，我们都会或多或少认识一些领导者。想想生活中有谁是您心目中的领导者。可以是教练、教师、社区成员、志愿者或特奥会工作人员。想想他们所做的事情，及其他他们如何激励人们追随自己。

在这里写下这个领导者的名字： _____

1. 您为何认为他们是优秀领导者？列出使他们成为优秀领导者的特质/技能。换句话说，他们擅长什么？

2. 看看自己在上面列出的优秀领导者的特质/技能/特征，其中哪些也是您所具备的？您擅长什么？您为何认为自己现在或将来会成为一名优秀领导者？

3. 您不擅长什么？是什么阻碍您成为一名优秀领导者？要成为一名优秀领导者，您应该在哪些方面努力或做出改进？

4. 您怎样才能针对这些方面做出改进？您有什么计划将这些劣势变成优势？

5. 用您自己的话说，您如何定义领导力？写下一个您社区中真实存在的“优秀领导力”例子？

6. 与认识的人分享您对领导力的定义。问问对方如何定义领导力。你们的定义有何相同之处和不同之处？

<< 第 1 课完 >>

理解领导力：第 2 课

什么是运动员领袖？

来源：<https://www.leadershipchallenge.com/>

卓越领导者的行为

以身作则



- 领导者树立卓越榜样，展示人们应该如何对待彼此。他们也为他人树立榜样。
- 他们帮助人们朝着自己的目标迈出一小步（这称为目标设定）。他们支持他人，在对方不确定后续行动时，为其指明方向，并为其成功创造机会。

激发

共同愿景



- 领导者相信自己可以有所作为。他们都对未来和“可能发生的事情”充满热情。优秀领导者还会想方设法将他人纳入自己的团队。
- 他们会发现新的可能性，并与他人分享这些好想法。

-
- 领导者寻找机会改变和改善当前状况。

挑战现有过程



- 他们不怕提问。
 - 他们寻找新方法改进做事方式。
 - 他们将失望、错误和失败当作学习与进步的机会。优秀领导者会振作起来，继续工作；从错误中吸取教训，然后继续前进。
 - 他们尝试新事物，不让人们以“这是一直以来的做法”为借口。
-

支持他人展开行动



- 领导者鼓励队友，为他们提供帮助并促进协作。
- 让他人参与进来，因为这会让整个团队变得更好。
- 他们营造信任和尊重的氛围。

鼓舞人心



- 当其他人工作表现出色时，领导者会发现这一点并公开赞扬他们。
- 他们鼓励他人走出困境。
- 他们营造团队合作和希望的氛围。
- 他们庆祝团队中每个成员取得的成就。

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. 从上述行为中选出 1-2 种。您将如何利用它们成为领导者？

2. 您认为在成为一名优秀领导者之前，您需要擅长这些行为吗？还是可以学习这些行为，并随着您的进步而做出改进？
您为何这么认为？

3. 对您来说，哪些行为易于付诸实践？为什么？

4. 对您来说，哪些行为难以付诸实践？为什么？您怎样才能更加善于运用这些行为？

5. 您在**第1课**（您认为的自己所在社区中的优秀领导者）中确定的领导者如何表现出我们上面谈到的这些行为？

6. 与您认为其是领导者的人员分享这五种行为。询问对方，这些行为如何体现在其领导力中；写下他们的答案。与他们分享您认为他们如何经常表现出这些行为。

7. 询问他们认为**您**经常表现出什么行为^；将其写下来。然后，询问他们认为**您**需要改进哪些行为^才能成为更优秀的领导者；也将其写下来。

8. 请他们帮您制定一个计划，即如何将您**不擅长**的事情变为您**擅长**的行为^。

<< 第 2 课完 >>

理解领导力：第3课

基本领导技能

成功领导者具备的六项技能

优秀的领导者具备许多领导技能。了解许多卓越领导者的共同之处时，我们可以发现，有六种基本领导技能造就了成功的领导者。



1. 决策

- a. 领导者倾听他人的想法，听取意见，然后做出决定。
- b. 优秀的领导者会做出当时最合理的决定，而不是最容易做出的决定。

2. 适应能力

- a. 在制定计划时，您需要知道哪些方面进展顺利，哪些方面不顺利。然后，您可以根据需要改变计划。
- b. 有时，您需要灵活一些，让人们以适合自己的方式完成任务，即使他们的工作方式让您感到困惑。

3. 建立关系

- a. 良好的人际关系有助于促进合作并相互尊重。
- b. 建立健康的关系，可促使团队逐渐强大，进而实现共同合作，相互信任。

4. 目标导向

- a. 专注于目标，帮助指导您的团队。
- b. 分心可能是实现目标的最大障碍之一。

5. 持续改进

- a. 强大而自信的领导者明白，改变可以是一件好事，可以让情况变得更好。
- b. 领导者会记录事情，并征求意见和反馈，以便下次改进项目或事件。

6. 沟通

- a. 良好的沟通不仅仅是分享信息；也与倾听和理解他人的信息有关。
- b. 作为领导者，确保您传达的信息易于理解。

深入了解“沟通”

沟通是领导者和团队成员的一项重要技能。



- 拥有伟大的想法很重要，但如果没有一个理解如何贯彻和实施[^]的团队，想法就毫无意义。当沟通出现问题时，团队通常也会出现问题。
- 领导者有责任确保自己的团队理解任务并积极参与。
- 重要的是要记住，优秀的领导者不仅要向团队传达信息，还要让团队知道目标和愿景。
- 有效[^]的沟通是双向的。它不是一个人对某人或一群人讲话，而是邀请大家一起参与对话，分享见解。它还包括在别人讲话时用心倾听或集中注意力。善于沟通的人向他人提出的问题经过深思熟虑；这表明您对他们谈话中涉及的内容感兴趣。

领导者沟通技巧

- **总结：**善于沟通的人会倾听别人。他们可以接受对方所说的话，并以简短而中肯的方式加以解释。通过这种方式，可以强调[^]某人的最佳想法，以便每个人都能理解。并非总是需要这样做，但在参与委员会并促成[^]一场对话时，您可能需要总结信息，确保每个人都能理解。
- **询问后续问题：**如果您不确定别人在说什么或所表达的意思，不要害怕，要求对方解释一下。问别人问题时，不要只问只需回答“是”或“否”的问题，而是问一些诸如“您为什么这么认为？”或“您为什么会有这种感觉？”之类的问题。目标是，确保对方不是用简单的“是”或“否”来回答。
- **表现出热情[^]：**对您所谈论的内容充满热情[^]或感到兴奋，可使人更愿意听您说话。您对[^]特奥会充满热情[^]吧？确保在每一次谈话中，让倾听对象明显感觉到您对谈话话题充满热情[^]。
- **诚实：**交谈对象需要能够相信您所说的话的真实性。如果您分享的信息有误，人们可能会认为您不太了解这个话题。如果有人提出问题，但您不知道答案，请不要凭空创造。告诉对方您不知道，但会尽力找出答案。
- **邀请每个人参加会议：**这可能是优秀领导者所具备的最重要的技能，您的工作就是确保每个人都愿意分享意见。如果您有一些员工属于安静型，不喜欢在大群体中分享意见，那也没关系。面对面[^]同对方交谈，询问其意见，或让其通过电子邮件说明想法（有些人更擅长将想法写下来，而不是说出来）。
- **没有意见也没关系：**有时，对于有些事情，某些人没有意见可供分享，这没关系。如果您确保为每个人提供了安全的空间，让其轻松分享意见，那么您就完成了自己的工作。

沟通活动

1. 找至少两个人（导师、教练、朋友或家人），让他们完成以下活动。如果您一个人单住，可以通过 Zoom、Facebook Live 或 Facetime 进行这项活动。您是领导者，他们听从您的指示。要完成此活动，参与者每人需要一张普通尺寸的纸。您将指导他们如何制作纸飞机。但不要告诉他们所制作的是什么。让他们不知道这是什么，这很重要。只需告诉他们听从您的指示，他们不能提问。在和别人一起进行此活动之前，您要先自己制作一架纸飞机（[观看此帮助视频](#)）。
2. 请告诉他们，您为其提供的说明**应该会**缺少细节，且令人困惑。
3. 他们不得向他人寻求帮助，也不能看别人的纸张。如果有人提出问题，请告诉对方尽可能按照您的指示进行操作。
4. 按顺序阅读以下说明。确保提供时间，让他们完成每项操作，然后再进行下一项操作。记住，**不要**让他们提问！
 1. 将纸对折
 2. 打开，将顶部向下折叠，在底部留一点空间
 3. 打开，向下折叠到刚才的折痕处
 4. 再次向下对折
 5. 将顶部的两个角折到中间
 6. 将其打开，再次折叠角，但这次将其折叠到刚才的折痕处
 7. 将新折叠的部分塞进中间的袋里
 8. 将纸摊平
 9. 在中间折痕处对折
 10. 将上半部分向下折叠到底部边缘
 11. 将它翻过来，在另一边进行同样的操作
 12. 打开它，向所有人展示您制作的飞机！

活动结束后，让每个人展示自己的创作。然后向他们展示[您制作的版本](#)，告诉他们制作的应是什么！

活动结束时，您会发现每个人的成品都各不相同。对此，您可以开怀大笑。这不是您的错；您没有做错任何事。这关乎您向他们传达指示的方式。在此得出的教训是，有时交流不畅不是任何人的错，但就这么发生了。

这是为了证明，当您与他人沟通时，对方所听到的可能与您解释的不同。有些东西可能对您有意义，因为您知道应该做什么，但对他们来说，指令没有意义。

这个练习表明，如果人们不理解某件事，那么提出后续问题就至关重要了。最后，这个练习表明，每个人都保持同一节奏并相互理解有多么重要。

向他们提出以下问题并写下一些答案：

- 在折叠纸时，您认为自己在做什么？
- 您理解指令吗？理解或不理解的原因是什么？
- 我可以在哪些方面做得更好？我没有使用哪些应该会对您有所帮助的沟通技巧？
- 当别人亲自向您展示如何操作时，会更容易理解，对吗？但如何实现呢？

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. 想想您领导过的活动，作为一名领导者，您学到了什么沟通技巧？

2. 您为何认为有效[^]的沟通有时很难？

3. 您认为自己擅长哪两个沟通技巧？解释一下原因。

4. 关于沟通技巧，您可以在哪两件事上做出改进？您可以采取哪些步骤来做出改进？

5. 找一个同伴、导师或家庭成员，分享您学到的沟通知识。问问他们在与团队成员沟通方面有什么技巧？

<< 第 3 课完 >>

理解领导力：第 4 课

您的领导力历程

您在自己的领导力历程中处于哪个阶段？

每个领导者都有自己的经历。在此过程中，领导者需要接受额外[^]培训，反思自己的经历，向他人寻求帮助，尝试新事物，采取措施寻找成为领导者的新方法。

在接下来的活动中，描述您迄今为止所经历的旅程。想想您已经做了什么，接下来想做什么。

目标是，让您思考领导力之旅的后续步骤及如何设定和实现未来的目标。

1. 写下您旅程中的重要时刻，也称为里程碑[^]。
2. 其中包括第二段旅程，您可以记下接下来要做的事情。

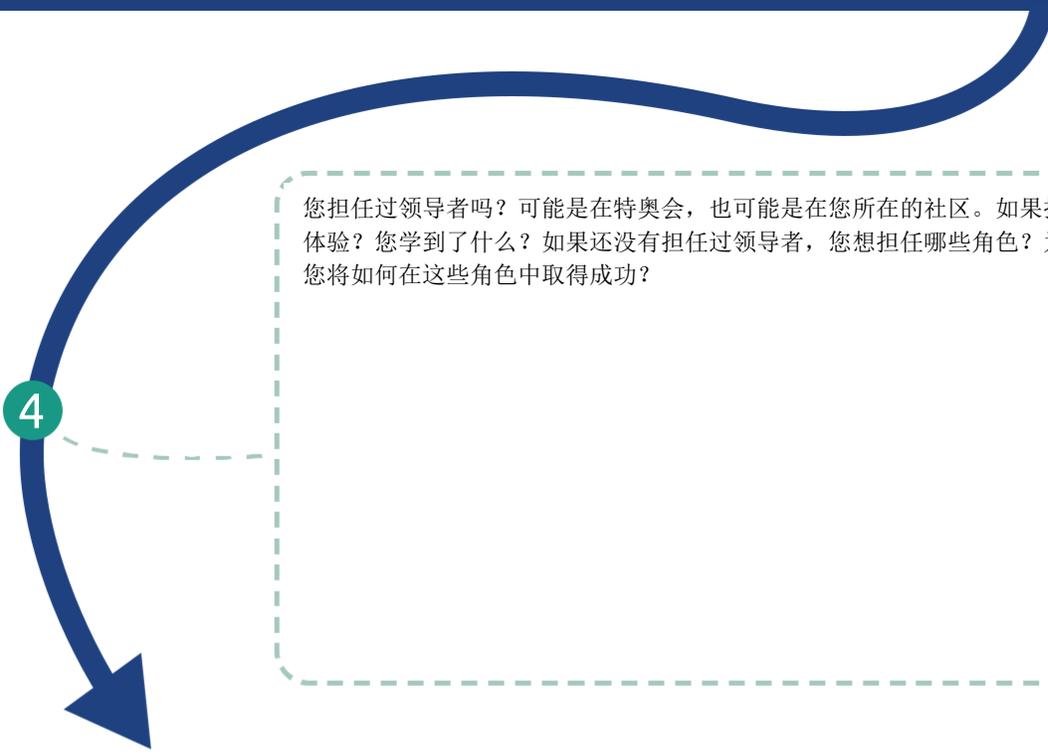
完成以下活动后，填写最后一页的评估表。

★您的领导力历程

您是否在某个特定时刻意识到自己想成为一名运动员领导者？是否有人激励您担任领导角色？描述一下那一刻。

您是否曾担任过领导者（可能是在特奥会，也可能是您所在的社区）？如果担任过，那是什么样的体验？您学到了什么？如果还没有担任过领导者，您想担任哪些角色？为何对这些感兴趣？

到目前为止，您在旅程中完成了哪些模块/课程/练习？您最喜欢哪一个，原因是什么？您学到了什么？如果您还没有参加过任何课程，关于领导力，您最期待学习什么？



4

您担任过领导者吗？可能是在特奥会，也可能是在您所在的社区。如果担任过，那是什么样的体验？您学到了什么？如果还没有担任过领导者，您想担任哪些角色？为何对这些感兴趣？您将如何在这些角色中取得成功？

您想达到什么目标？

您现在有什么计划？使用您从**运动员领袖简介**课程中整理出来的使命宣言，制定一个计划，说明您将如何成为更好的运动员领导者和完成您的使命宣言。您接下来需要做什么？谁会帮您实现目标？为什么这些目标对您很重要？您的目标会帮助谁？

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. **特质：** 如 **特征** 和 **特质**：描述某人或其行为的品质
2. **特征：** 如 **特质** 和 **特点**：描述某人或其行为的品质
3. **定义：** 解释词、词组或想法的含义
4. **确定：** 创造；致力于；使清晰
5. **影响：** 改变或导致某人行为发生变化；影响可好可坏
6. **具备：** 拥有；持有
7. **技能：** 您擅长的方面
8. **优势：** 您擅长的方面
9. **特性：** 如 **特征** 和 **特质**：描述某人或其行为的品质
10. **弱势：** 您不擅长的方面

第 2 课：

1. **成就：** 通常在努力工作之后完成的事情；完成目标
2. **氛围：** 由某人营造的安全空间
3. **行为：** 人们的行为方式；人们所做的事情
4. **协作：** 人们一起工作
5. **失望：** 当某人失败或没有达到目标时的感觉
6. **帮助：** 为某人/某物提供支持；激励某人并为其提供平台；鼓励/给予信心
7. **支持：** 帮助；说服；激励
8. **鼓励：** 当有人帮助别人感觉更好时
9. **热情：** 激动；快乐
10. **卓越：** 非常擅长某事
11. **机会：** 机遇

12. **可能性:** 选项; 结果; 看待事物的不同方式
13. **过程:** 做事的方式
14. **发现:** 注意; 看到

第 3 课:

1. **适应能力:** 改变的能力
2. **持续:** 不间断; 不分心
3. **分心:** 将某人的注意力从某事上转移开
4. **有效:** 良好; 胜任
5. **促进:** 帮助进行对话, 尤其是在大群体中
6. **强调:** 指出; 引起注意
7. **实施:** 付诸行动; 提出想法并为其制定计划
8. **面对面:** 一个人面对另一个人; 避开其他人
9. **热情:** 激动; 幸福; 喜欢一个话题/想法
10. **策略:** 帮助实现目标的方法; 计划
11. **视觉:** 看到/想象目标和计划的一种方法
12. **视觉:** 看待事物的方式; 清晰的认知

第 4 课:

1. **额外:** 额外; 更多
2. **激励:** 鼓励他人
3. **里程碑:** 生命中的重要时刻
4. **意识到:** 注意; 理解

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。

