

行動學習協會電子報

好的提問，帶來好的反思，
好的反思，帶來好的學習，
好的學習，帶來好的行動。



第 9 期 2015 年 12 月 11 日出刊

本期精彩內容

1. Change your questions, Change your mindset
2. 十二月份行動學習沙龍活動預告

《 Change your questions, Change your mindset 》

作者：鄭秀娟

筆者在 2015 年 11 月底前往華府參加 WIAL 年會中，有幸參加到一場由現任 WIAL 主席 Dr. Bea Carlson 和 Popsy Kanagaratnam 以及 Kim Aubry 共同主持的 “The Power of Questioning and Mindsets in Action Learning” 工作坊。

在短短一小時之內，三位女士介紹了 “Change your questions, Change your life” 作者 Marilee Adams 的想法。主持人設計了一些辦公室情境，讓參加者練習從「批評者」及「學習者」的角度提問。參加者很入戲地問出「這是**要負責的吧！」「這怎麼會是我的問題呢！」等尖銳的「批評者」問題，氣氛變得很火爆。一旁觀察者忍不住拍手叫好，因為我們都曾經歷過那樣的階段。（接下頁）



而換成從「學習者」的角度提問，參與者的問題變成了：「我們要怎麼辦？」「有誰可以幫忙？」等，當這些類型的問題出現後，會場的氣氛開始變得溫馨祥和。

馬奎德教授在『你會問問題嗎』（臉譜出版社）中曾詳細解釋 Marilee Adams 的提問心態。兩種提問者可能有的心態：學習與批評。

提問者如果是具有「學習」的心態，會專注在「學習」，把瞭解過去視為引領我們未來行動的方針。有「學習」心態的領導者通常很樂觀，總是將新契機視為有希望的未來或是充分的資源。

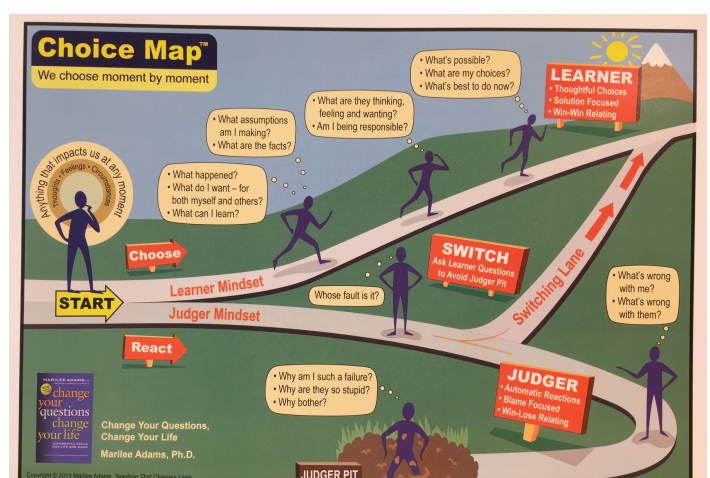
相反的，「批評」心態的領導者往往把焦點放在過去，用過去的經驗做為讚賞或責備的準繩。一旦將注意力放在「批評」上，我們會更擔心問題的責任歸屬，而不是怎麼和別人一起找出解決問題的方法。由於這類問題太容易發生問答雙方攻擊與防衛的情形，所以批評心態下提出的問題往往導致輸贏對立的結果。抱持著批評心態提問的領導者往往深信，他們對任何何種問題，胸有成竹。

身為行動學習的教練，重要的是幫助行動學習會議的參加者能夠看見自己的心態。我自己很喜歡附圖中，站在 START 小人頭上的光環，「Any thing that impacts us at any moment」，特別是我們自身所創造的「Thoughts. Feelings. Circumstances」。

在我們的環境中，有許多事情會影響著我們自身。也許是天氣，有許是剛吃的中飯，也許是一位陌生人。如果我們帶著批評者的心態來發問，我們自己原生的 Thoughts. Feelings. Circumstances 不免會像隻小猴子一樣，從心裡蹦跳到自己背上。

但是如果是改用學習者的心態，來面對背上的小猴子，專注在「我可以怎麼做」「什麼會是有用的？」「我從這件事學到了什麼？」那麼背上的小猴子會漸漸地安靜下來，甚至消失無蹤。

人說「由形入心」，在這個工作坊中，我學到了改變問問題的句型，接著就可以改變自己面對生活的型態。



十二月份 活動預告

行動學習協會每月定期舉辦學習分享活動，歡迎加入台灣行動學習協會 WIAL-TAIWAN 臉書，
以獲得最新活動資訊！

《賞詩讀書會》

活動策劃：韓若梅

本年最後一次的讀書分享會即將在12/10晚上7-9點舉行，這次的讀書會是一個非常特別的形式Concept Cafe。我們要來賞詩，透過欣賞詩來發現自己內在的心觀點，和參與者不同的看見。相信這將是再為2016行動學習協會活動帶到高潮的一次活動。

我們邀請擔任我們協會的監事賀忠民為我們帶領，這也是他在今年初在英國取得SQ認證課程中的一段學習。歡迎大家報名，私訊我報名即可！名額有限，不超過15人。

參加者注意事項：

1. dress code：正式服裝

2. 帶一首詩(古今中外皆可)

時間：12/10 (週四)19:00-21:00

地點：加爾第咖啡 (莊敬店) 採個人低消費制。

北市110信義區吳興街269巷1弄21號，電話：(02) 2345-1136

捷運世貿站 2 號出口，步行即到

台灣行動學習協會 (WIAL TAIWAN) 簡介

國際行動學習協會 (The World Institute for Action Learning, 簡稱 WIAL) 成立於 1995 年，由 Michael Marquardt 馬奎德教授創立，是一家致力於推動行動學習在企業與政府應用與發展的國際機構，以學術研究而非盈利為使命，是唯一的一家專為行動學習教練提供訓練認證的機構，在國際上享有盛譽。