

《个人行动学习项目设计模板》

薛铁麟 | Coach8 创始人 | WIAL 认证行动学习教练

【写在前面】

你好，我是薛铁麟。

“行动学习”的核心不在于计划得有多完美，而在于**“行动”后的“反思”**。

这份模板旨在帮你把一个困扰你的真实难题，转化为一个高效的学习项目。

请记住这个公式： $L(学习) = P(已有的知识) + Q(深刻的提问) + R(反思) + A(行动)$ 。

第一阶段：定义问题 (The Problem)

注意：问题必须是真实的、迫切的、且目前你还没有标准答案的。

1. 我的难题是：(例如：如何在一个月內将我的潜在客户转化率提高20%?)
2. 成功的目标描述：(当问题解决时，我会看到什么样的景象？请尽可能量化。)
3. 目前最大的阻碍是：(是资源、技能、还是某个信念?)

第二阶段：制定行动假设 (The Action)

行动学习强调“小步快跑”，不要试图毕其功于一役。

1. 我这周打算尝试的第一个新动作是：
2. 我预期这个动作会带来的是：
3. 我需要的资源/支持：

第三阶段：反思与学习 (Reflection & Learning)

这是整个项目最值钱的部分。建议每周五进行。

1. 回顾动作：本周我实际做了什么？(Fact)
2. 对比结果：实际结果与预期有哪些差异？(Delta)
3. 深度质疑 (Q)：* 为什么会这个差异？
 - 我原本的假设中，哪部分是错误的？
 - 这一次经历，让我对[这个问题]有了什么样的新发现？
4. 学习总结 (L)：如果重新来过，我会做出什么调整？我学到了什么可以迁移到其他领域的经验？

第四阶段：迭代与承诺 (Commitment)

1. 基于本周的学习，下周我的迭代动作是：
2. 我如何确保自己不回到“旧模式”？

【行动学习教练的自我引导语】

在反思时, 尝试问自己以下三个问题:

- “我是在解决表象, 还是在触碰根源?”
- “我从这次挫败中, 看到了自己什么样的思维惯性?”
- “此时此刻, 我愿意承担什么样的责任来推动改变?”

去做, 去错, 去学。