

《裸心会》活动介绍

□ 裸心会背景

人与人的交往中，一定会产生许许多多的问题，对他人也无法做到完全信任。那么怎么让一同共事的员工、管理层、HR之间建立信任呢？阿里为了解决这个问题，在内部创新了一个工具——裸心会。

什么是裸心会？它是团队建立信任非常重要的一个方式，阿里主张“赤诚相见”，大家要打开自己的内心，讲讲自己是如何成长起来的，讲个人的过去和童年，在相互的倾听和交流中，你了解别人的故事，真正认识别人，别人也因此而了解你。

裸心会和乔哈里窗理论相通，该理论认为真正有效的沟通，只能在开放区进行，在这一区域内，双方了解彼此，沟通的信息可以共享，沟通的效果才能令人满意。因此，在职场中，要尽可能扩大开放区，缩小盲目区、未知区和隐藏区。

裸心会的逻辑正是如此，扩大开放区，将心里最真实的东西拿出来在团队里做互动和流动。打开自己后，大家才能够相互包容和接纳。团队只有充分信任，在一起时才能团结一致。

所以裸心会是非常重要的，使用好它，能够帮助团队化解矛盾和冲突，也能够增强团队的凝聚力。裸心会应该该怎么做呢？具体有哪些流程？又有哪些值得注意的地方？

□ 裸心会的流程

开好裸心会的五个步骤。

第一，确定主题。主题不同，聚焦点就不同，比如说是一个完全陌生的团队，显然需要增加彼此的认知和信任；如果团队是不团结的，重点要讨论如何解决彼此不欣赏的问题；若是要解决老板与员工之间的冲突，就要设计如何解决员工与老板的之间的问题。

第二，团队活动。确定主题后，要进行团建活动，建议最好采取运动项目，比如蹦极、登山等。让身体高度参与，人在运动的过程中，是最容易打开的，会忘掉过往的不开心，全身心投入到当下的场域内。当运动导致身体的疲惫时，也会需要同事的帮助。你没有力气，同事可以帮你一把，增加人与人之间肢体的接触。

第三，营造氛围。经历过白天的团建后，晚上开裸心会时要营造感性的氛围，在酒、香槟和舒缓的音乐的熏染下，同事们放下负担，大家席地而坐，喝着酒，敞开心扉，有经验的主持人引导大家倾诉，让大家放开了表达。

第四，倾听观察。在这个过程中，要学会倾听，当员工在讲心路历程和与同事的矛盾冲突以及个人的奋斗时，管理者要思考他是一个什么样的人，是感性的还是理性的；哪些地方是有问题的，哪些地方值得鼓励，哪些地方是优秀的值得大家学习。通过倾听，判别他是一个怎样的人。

第五，流程主线。裸心会的主线设计就是昨天、今天、明天。一个人长成今天的样子，是由他的昨天决定的，改变不了一个人的昨天，所以长成了独一无二的自己。

但是今天决定了明天，通过昨天的信息，知道什么人扣动过他的心灵扳机，遭遇到最大的人生挫折是什么，什么事让他有了最大的成就感。当你了解一个人的本质后，对人就没那么苛刻了，能理解对方的不易。

今天就是现在面临的困惑和成就感，今天的矛盾和冲突，这个过程要做到直言不讳。讲完昨天和今天，就轮到明天，有一个经验告诉大家，可以鼓励大家画美好的样子，画认为幸福的生活。你会发现，大家想要的幸福生活都殊途同归，为了抵达彼岸，所以我们更要努力好今天。

□ 裸心会实践流程

裸心会前：

1、与高层做一些沟通，搭成共识

2、准备道具：带入词、蜡烛、酒水、音乐、音响、话筒、纸巾、眼罩、坐垫等

裸心会中：

1、开场白：介绍今晚做裸心会的目的，有哪些形式

2、每人自我介绍：我是谁，来自哪里？爱好是什么？（若是陌生团队，可以问问大家对谁印象最深？）

3、人生分为每7年一个阶段，从他记忆的那一刻开始，觉得某一时间点是人生高.潮的时候，就把它标记在正数上；当他觉得某一时间点遇到了人生的低谷的时候，就把它标记在负数上。

4、把标记的这些点连起来，形成一个人的人生情感和经历的折线图，我们称之为“情感过山车”。

5、把团队成员聚在一起，让每个员工根据自己的“情感过山车”讲述自己的经历。

裸心会后：

1、问问大家的感受与印象

2、将裸心会形式沉淀，在团队内进行复制!

□ 裸心会图片

(1) 中原证券裸心会



(2) 上海卡恩公司裸心会



(3) 北京五个女博士裸心会



(4) 漯河某公司裸心会

裸心会-情感过山车 (情感心电)

活动目的：增加团队融合度，让彼此更了解对方。

应用场景：团建，共创，新员工融入等。

参与人员：自选，年龄不限，工种不限，人数 XX。

活动时间：建议晚上，时长自定。

物料及准备：A4 白纸若干张，安静的音乐，封闭的环境。

一. 场前准备 (可以将蜡烛点燃放在桌上)

请大家回到座位上坐好、安静下来。

(4)

二. 入场安静 (开音乐)

三. 煽动情绪的旁白

各位同学大家好！我是班主任 XXX，接下来的时光由我跟大家一起乘坐情感过山车，因为缘分我们相聚在这里，为了今后我们能走得更远，我们就需要我们彼此之间有个更深的了解。通过情感过山车活动，讲述自己的故事。

画一个坐标轴，横轴代表时间，纵轴代表情感的深度等级，将高峰的过程记录在横轴的下方，通过平滑的曲线链接起来，稍后给大家

四. 酝酿情绪

裸心会实施分析

(5)

时 间	9 月 X 号下午
地 点	河南漯河
主持人	刘静芬
团队介绍	参会人员，平均年龄 35 岁左右，团队成员年轻而充满朝气，具有创新意识并勇于接受挑战；按照部门职责主要划分三个科室，科室气氛活跃，工作积极性高，能很好地完成领导交代任务
预期效果	激发团队士气，视人为人，统一思想，走进内心深处，达到团队同频共振的效果
具体实施	<p>第一步：会前准备</p> <p>制定裸心内容（结合部门实际情况，并非完全照搬学习小组裸心会的内容）</p> <p>你的过往经历：分享人生经历过的最高兴，最伤心或者最难忘的事</p> <p>你最感谢的人：展望自己对未来的想法、规划</p> <p>在团队建设方面提出个人的意见和建议</p> <p>营造轻松的氛围：每人一杯咖啡</p> <p>第二步：会议召开</p> <p>首先，向大家分享了学习要点：开裸心会的意义，管理者的职业素养和工作习惯，通过学习了解会议的目的，同时放下包袱，放松心情，更好的参与此次裸心会</p> <p>然后，我给大家打样，按照裸心内容—分享我的人生经历，喜怒哀乐和对团队，对个人的期望</p> <p>参会人员积极的进行分享，期间由我进行引导和点评，你一言我一语。</p> <p>第三步：会议总结</p> <p>每个人写心得感悟</p>
	此次裸心会的召开，首先使大家褪去了表情的外衣，对彼此有了不同角度、不同深度的认识，并在沟通中首次