教练技术学习系列 · 第 01 册练习课

教练心智与角色

V1.0 · 2026 年 10 月

本次练习课环节

1. 开场 · 自我定位
2. 角色转换
3. 看人之大
4. 三角色切换
5. 先做自己的教练

游习社 youxishelab.com

本册环节与时长

1	开场 · 自我定位	10 分钟
2	角色转换	30 分钟
3	看人之大	30 分钟
4	三角色切换	35 分钟
5	先做自己的教练	35 分钟

环节 1 ｜ 开场 · 自我定位

练什么　对照六阶段自评，写下今天想改的一个动作

怎么分组　个人写 5 分钟，三人组各念 30 秒宣言

用什么物料　自评清单、笔

观察者看什么　宣言是否落在可观察的动作上

" 我的定位在第 X 阶段，今天想改的一个动作是——对方卡住时我不抢着给答案。 "

" 这条我做见证，结束前我会问你做到了没有。 "

本步 5 分钟

10

开场 · 自我定位

本环节剩余分钟提醒

环节 2 ｜ 角色转换

练什么　分清四种沟通模式，把给答案换成引发思考

怎么分组　三人组，两轮轮换

用什么物料　角色卡、计时器、情境记录表

观察者看什么　忍住给答案没有；几次换成提问

" 这个问题你已经想过哪些办法？哪怕不成熟的也说给我听听。 "

" 你希望我直接给方案，还是先陪你把这件事捋一遍？ "

本步 20 分钟

30

角色转换

本环节剩余分钟提醒

环节 3 | 看人之大

练什么 用两条信念托底，焦距从障碍调到目标

怎么分组 三人组，两轮轮换

用什么物料 信念卡、计时器、改写记录表

观察者看什么 接住“我不行”没有；带回目标没有

" 我听到了“我不行”。我想先问一句：你想要的结果是什么？ "

" 这是你目前的判断，还是已经发生的事实？ "

本步 20 分钟

30

看人之大

本环节剩余分钟提醒

环节 4 | 三角色切换

练什么 分清镜子、指南针、催化剂，时机对就切换

怎么分组 三人组，三轮轮换

用什么物料 三张角色卡、计时器

观察者看什么 切换押在语言信号上；角色没越界

"镜子：我听到的是——任务压下来了，你在担心人手，也在怀疑自己的安排。"

"指南针：这些事都处理完之后，你希望这个月拿到什么结果？"

本步 25 分钟

35

三角色切换

本环节剩余分钟提醒

环节 5 | 先做自己的教练

练什么 前清预设、中觉评判、后复盘自己

怎么分组 三人组：教练先写预判便利贴再开谈

用什么物料 便利贴、笔、计时器

观察者看什么 有没有被内心戏带偏；预判推翻几条

" 我写下的是我的猜测，接下来我当成不存在。 "

" 然后呢？那之后发生了什么？ "

本步 25 分钟

35

先做自己的教练

本环节剩余分钟提醒

本册完成

✓ 开场 · 自我定位　✓ 角色转换　✓ 看人之大　✓ 三角色切换　✓ 先做自己的教练

下一册预告　下一册走进聆听基本功——练接住事实、感受与意图三层信息