教练技术学习系列 · 第 02 册练习课

聆听基本功

V1.0 · 2026 年 10 月

本次练习课环节

1. 开场 · 自我定位
2. 3F 聆听
3. 听出弦外之音
4. 3R 聆听技巧

游习社 youxishelab.com

本册环节与时长

1	开场 · 自我定位	10 分钟
2	3F 聆听	30 分钟
3	听出弦外之音	30 分钟
4	3R 聆听技巧	30 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——听的时候不排练自己要说的话。 "

" 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 | 3F 聆听

练什么 一次发言里听出事实、感受、意图三层

怎么分组 三人组：客户讲 3 分钟，教练逐层复述

用什么物料 3F 三栏记录表、计时器

观察者看什么 三层接住没有；感受先试后确认

" 我先复述一下我听到的事：周五的方案被退回来两次，截止日是下周三，对吗？ "

" 你说到方案被退回来的时候，声音明显沉了一下——是憋屈吗？ "

本步 20 分钟

30

3F 聆听

本环节剩余分钟提醒

环节 3 | 听出弦外之音

练什么 用六项清单听弦外之音，找主振动

怎么分组 三人组：客户讲 3 分钟，教练标注原句

用什么物料 六项清单、计时器

观察者看什么 标注落在原句上；没滑向诊断

" 你嘴上说放弃，身体还在加班加点找客户——这股劲儿还在。 "

" 如果这个矛盾能解开——你会看到什么不同？ "

本步 20 分钟

30

听出弦外之音

本环节剩余分钟提醒

环节 4 | 3R 聆听技巧

练什么 接收、反映、覆述三步，完整接住对方

怎么分组 三人组：教练零打断后做覆述

用什么物料 3R 动作卡、计时器

观察者看什么 停顿撑住没有；覆述后请求确认

" 嗯，你接着说。 "

" 你讲到那一段的时候，听起来不只是着急，更像是一种使不上劲的感觉。 "

本步 20 分钟

30

3R 聆听技巧

本环节剩余分钟提醒

本册完成

✓ 开场 · 自我定位　✓ 3F 聆听　✓ 听出弦外之音　✓ 3R 聆听技巧

下一册预告　下一册练发问、区分与回应——让对话真正打开