教练技术学习系列 · 第 03 册练习课

发问区分与回应

V1.0 · 2026 年 10 月

本次练习课环节

1. 开场 · 自我定位
2. 开放式发问
3. 启发性提问
4. 区分事实与演绎
5. 回应的艺术
6. 约哈利之窗

游习社 youxishelab.com

本册环节与时长

1	开场 · 自我定位	10 分钟
2	开放式发问	30 分钟
3	启发性提问	30 分钟
4	区分事实与演绎	35 分钟
5	回应的艺术	35 分钟
6	约哈利之窗	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——问完之后数到十再开口。 "

" 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 | 开放式发问

练什么 用“什么、如何”打开思考，问完闭嘴

怎么分组 三人组：教练连问五问，观察者计数

用什么物料 开放句式卡、计时器

观察者看什么 有没有封闭句式；问完闭嘴没有

"这件事里，对你影响超出预期的是哪部分？"

"你刚才说“节奏乱了”——具体是哪一段的节奏？"

本步 20 分钟

30

开放式发问

本环节剩余分钟提醒

环节 3 | 启发性提问

练什么 从批判转启发，按五个方向发问

怎么分组 三人组：双栏写批判式再改启发式

用什么物料 五方向卡、双栏表、计时器

观察者看什么 问题没火药味；五方向都走到

" 进度落后了，现在回头看，哪一段如果重来一次你会安排得不一样？ "

" 如果预算和人手这两个限制先放一边，你还看到哪些选项？ "

本步 20 分钟

30

启发性提问

本环节剩余分钟提醒

环节 4 | 区分事实与演绎

练什么 分清事实与解读，用锚定追问还原

怎么分组 三人组：白纸两栏，边讲边分

用什么物料 白纸或白板、计时器

观察者看什么 没替对方下结论；追问锚定时间行为

"“ 他总是针对我”——“总是”是全称概括的标记词，这就是一个演绎信号。 "

" 把“总是”换成“那三天里三次”，你再看这件事，结论有没有松动？ "

本步 25 分钟

35

区分事实与演绎

本环节剩余分钟提醒

环节 5 | 回应的艺术

练什么 回应当礼物：请求许可、只说行为、停顿

怎么分组 三人组：各送两条回应，轮流互换

用什么物料 回应三原则卡、计时器

观察者看什么 先请求许可没有；说完停住没有

" 刚才你的陈述里，我注意到两处前后不一致的地方，想现在跟你说说，方便吗？ "

" 你怎么看这件事，比我的判断重要——你先说。 "

本步 25 分钟

35

回应的艺术

本环节剩余分钟提醒

环节 6 | 约哈利之窗

练什么 用披露与回应扩大公开区，照见盲区

怎么分组 三人组：各披露一条，接两条回应

用什么物料 四格窗图、笔、计时器

观察者看什么 回应落在具体行为；披露不越界

" 我的隐蔽区里有一条：其实那次项目失败之后我认真想过转岗，这话从没跟人说过。 "

" 谢谢你把这个说出来，这不是件容易的事。 "

本步 25 分钟

35

约哈利之窗

本环节剩余分钟提醒

本册完成

✓ 开场 · 自我定位　✓ 开放式发问　✓ 启发性提问　✓ 区分事实与演绎　✓ 回应的艺术　✓ 约哈利之窗

下一册预告　下一册把单项功力串成完整对话流程