教练技术学习系列 · 第 04 册练习课

完整对话流程

V1.0 · 2026 年 10 月

本次练习课环节

1. 开场 · 自我定位
2. GROW 对话模型
3. 对话合约
4. 厘清目标
5. 反映真相与心态迁善
6. 行动计划与跟进

游习社 youxishelab.com

本册环节与时长

1	开场 · 自我定位	10 分钟
2	GROW 对话模型	40 分钟
3	对话合约	30 分钟
4	厘清目标	35 分钟
5	反映真相与心态迁善	35 分钟
6	行动计划与跟进	30 分钟

游习社 youxishelab.com

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——收尾前必问行动计划。 "

" 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 | GROW 对话模型

练什么 目标现状选项意愿四步，走完一场对话

怎么分组 三人组：教练走四步，观察者打点

用什么物料 GROW 四步卡、打点表

观察者看什么 四步齐全；选项步没聊回目标

" 如果今天这四十分钟只解决一样，你优先想解决哪个？ "

" 到目前为止，这件事你已经做过了哪些尝试？每一步的实际结果是什么？ "

本步 30 分钟

40

GROW 对话模型

本环节剩余分钟提醒

环节 3 | 对话合约

练什么 听完故事先立约：聚焦点与期望结果

怎么分组 三人组：故事讲完停表立约

用什么物料 合约四问卡、计时器

观察者看什么 四问问全；聚焦点用对方话复核

" 今天这几件事里，你想聚焦在哪一件上？ "

" 这次谈话结束的时候，你希望自己带走的是什么？ "

本步 15 分钟

30

对话合约

本环节剩余分钟提醒

环节 4 | 厘清目标

练什么 用归属、具体、刻度三刀厘清目标

怎么分组 三人组：教练持清单落三刀

用什么物料 目标检验清单、计时器

观察者看什么 改写出自对方之口；句中有数或时间

"团队“好”起来的时候，会看到什么？说一个具体的画面。"

"三个月后的哪一天，用哪个数字证明它发生了？"

本步 25 分钟

35

厘清目标

本环节剩余分钟提醒

环节 5 | 反映真相与心态迁善

练什么 言行差距原样照出，抱怨迁到选择

怎么分组 三人组：教练只记事实并排反映

用什么物料 事实记录纸、计时器

观察者看什么 镜子混进判断没有；迁善对方说出

" 你说想转岗，过去三个月你为这事做过哪些具体动作？ "

" 我说的只是我看到的这两条事实。你怎么看？ "

本步 25 分钟

35

反映真相与心态迁善

本环节剩余分钟提醒

环节 6 | 行动计划与跟进

练什么 收口成 48 小时内可启动动作加检视

怎么分组 三人组：三要素缺一不散会

用什么物料 行动三要素卡、日历、计时器

观察者看什么 做什么、哪天做、怎么算做了齐全

"“ 尽快跟他对一次” ——定个日子？ "

" 如果今晚只有二十分钟，你能为它做的头一件事是什么？ "

本步 20 分钟

30

行动计划与跟进

本环节剩余分钟提醒

本册完成

✓ 开场 · 自我定位　✓ GROW 对话模型　✓ 对话合约　✓ 厘清目标　✓ 反映真相与心态迁善　✓ 行动计划与跟进

下一册预告　下一册深入破障——松动限制信念与干扰