教练技术学习系列 · 第 05 册练习课

深度破障技术

V1.0 · 2026 年 10 月

本次练习课环节

1. 开场 · 自我定位
2. 消除干扰提升表现
3. NLP 语言模式破解
4. 逻辑层次提问

游习社 youxishelab.com

本册环节与时长

1	开场 · 自我定位	10 分钟
2	消除干扰提升表现	35 分钟
3	NLP 语言模式破解	35 分钟
4	逻辑层次提问	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

游习社 youxishelab.com

" 我的定位在第 X 阶段，今天想改的一个动作是——先找干扰源，再谈方法。 "

" 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 | 消除干扰提升表现

练什么 表现 = 潜力减干扰，搬走挡路石头

怎么分组 三人组：教练带三问排查干扰

用什么物料 干扰清单卡、计时器

观察者看什么 干扰名由对方给出；对策落地

" 先不谈事情对错。汇报前那一刻，你脑子里冒出来的具体念头是什么？ "

"“ 我不是做汇报的料”——这是过去类，一个旧标签。 "

本步 25 分钟

35

消除干扰提升表现

本环节剩余分钟提醒

环节 3 | NLP 语言模式破解

练什么 抓四类句式层层追问，松动限制信念

怎么分组 三人组：持句式卡逐条试拆

用什么物料 四类句式卡、计时器

观察者看什么 先接情绪再拆；拆完接新句式

"“ 客户全都难缠”——过去一年里，有没有一位客户跟你配合得还行？ "

"“ 因为客户难缠所以做不好”——难缠就必然做不好吗？ "

本步 25 分钟

35

NLP 语言模式破解

本环节剩余分钟提醒

环节 4 | 逻辑层次提问

练什么 六层地图定位卡点，到上层找根源

怎么分组 三人组：教练先判层再换层提问

用什么物料 六层卡、纸条、计时器

观察者看什么 没拿上层帽子扣下层；跳层顺势

" 你刚才说“我不是签大单的料”——这句话已经不在说事了，它在说你是谁。 "

" 拿下这个客户，对你来说为什么值得再想办法？ "

本步 25 分钟

35

逻辑层次提问

本环节剩余分钟提醒

本册完成

✓ 开场 · 自我定位　✓ 消除干扰提升表现　✓ NLP 语言模式破解　✓ 逻辑层次提问

下一册预告　下一册走上实战——带人带团队的教练应用