

# 《铁林版·GROW模型深化应用提问清单》

薛铁麟 | Coach8 创始人 | ICF MCC 大师级教练

## 【写在前面】

你好，我是薛铁麟。

这份清单旨在帮助你打破GROW模型的“机械化”使用。

我们将其分为**Level 1(基础层)** 和**Level 2(深化层)**。基础层用于理清思路，深化层用于引发觉察。

请在你的下一次教练会谈中，尝试在每个环节至少加入一个“深化层”的问题。

## G - Goal (目标设定):从“想要什么”到“我是谁”

核心心法：引入NLP逻辑层次，将目标与身份、价值观链接。

### Level 1 基础提问：

- 你想在这个话题上达成什么目标？
- 这个目标具体是什么样子的？(SMART原则)
- 我们今天的会谈需要拿到什么成果？

### Level 2 深化提问(铁林推荐)：

- (身份层) 如果你真的实现了这个目标，那个时候的你，是一个怎样的人？可以用一个词来形容那个“新版本”的你吗？
- (价值层) 这个目标背后的深层意义是什么？为什么它对你如此重要，甚至比其他事情都重要？
- (愿景层) 想象一下，那是五年后的一天，当你回头看今天设定的这个目标，你会对自己说什么？

## R - Reality (现状分析):从“发生什么”到“内在隐喻”

核心心法：引入隐喻和身体觉察，探索冰山之下的潜意识。

### Level 1 基础提问：

- 现在的情况是怎么样的？
- 你已经做了哪些尝试？
- 有哪些阻碍你达成目标的因素？

### Level 2 深化提问(铁林推荐)：

- (隐喻层) 如果把你现在的处境比作一副画、一部电影或者一种天气，那会是什么？
- (情绪/身体层) 当你谈论这个现状时，你身体的哪个部位最有感觉？那是一种什么样的感觉？(紧绷、沉重、空洞？)

- (关系层) 在这个现状里, 你是如何“共谋”创造了今天的局面? 有哪些是你一直在回避去看的?

## O - Options (选择/方案): 从“头脑风暴”到“视角转换”

核心心法: 引入抽离视角(*Perceptual Positions*)和迪士尼策略。

**Level 1** 基础提问:

- 你有哪些解决办法?
- 还有呢?
- 如果没有限制, 你会怎么做?

**Level 2** 深化提问(铁林推荐):

- (导师视角) 想象一下, 你最敬佩的那位智者(或你的偶像)正坐在这个房间里, 看着你的处境, 他会给你什么建议?
- (对手视角) 如果你是你的竞争对手(或让你头疼的那个人), 你会最害怕你自己做出什么改变?
- (未来视角) 让我们坐上时光机, 去到那个已经成功解决了问题的未来。回头看, 当时最关键的那一步是什么?

## W - Way Forward (意愿/行动): 从“行动计划”到“生态承诺”

核心心法: 引入生态检查和动力源挖掘。

**Level 1** 基础提问:

- 你打算什么时候开始?
- 下一步具体做什么?
- 从1到10, 你的行动意愿是几分?

**Level 2** 深化提问(铁林推荐):

- (生态检查) 当你决定迈出这一步时, 你内心深处有没有一个微小的声音在说“不”? 那是什么? 你可能会因此失去什么?
- (支持系统) 谁(或什么资源)能在你想要放弃的时候, 在背后推你一把?
- (庆祝机制) 当你完成了这一步, 你会如何嘉许那个勇敢的自己?

【铁林教练的最后叮嘱】

清单只是乐谱, 你才是演奏家。

不要死板地按顺序提问, 跟随客户的能量流动。

有时候, 一个好的深化问题, 足以撑起整场教练会谈。