

《50个高能量教练问题集》

薛铁鳞 | Coach8 创始人 | ICF MCC 大师级教练

【写在前面】

你好，我是薛铁鳞。

这就是你的“弹药库”。不要死记硬背，要在合适的时刻，像从口袋里掏出礼物一样掏出它们。

这50个问题，分为**厘清(Clarify)、破局(Breakthrough)、行动(Action)、反思(Reflection)、身份(Identity)**五个维度。

一、厘清现状 (Clarify) —— 当客户一团乱麻时

1. 这件事情真正的挑战，对你来说是什么？
2. 如果不考虑别人的看法，你内心最想要的是什么？
3. 如果用一个比喻来形容现在的处境，那是什么？
4. 在这个故事里，什么是事实？什么是你的演绎？
5. 你觉得有哪些关键信息是你目前忽略的？
6. 如果你什么都不做，在这个问题上继续待一年，会发生什么？
7. 在这件事上，你最害怕失去的是什么？
8. 你现在的焦虑，有几分是属于现在的，有几分是属于过去的？
9. 如果你的情绪会说话，它现在想对你说什么？
10. 你刚才说的这么多话里，哪一句是你最想让我听到的？

二、破局思维 (Breakthrough) —— 当客户卡住不动时

11. 你在这个问题上，假装自己不知道的是什么？
12. 你通过保持这个问题不解决，获得了什么隐秘的好处？
13. 如果这个障碍也是你计划的一部分，它的目的是教会你什么？
14. 假如资源无限、能力无限，你会怎么做？
15. 如果你是你的榜样(或者竞争对手)，你会怎么看这个问题？
16. 你还要容忍这个状况多久？
17. 是什么让你觉得你“别无选择”？
18. 你愿意为了改变，放弃哪一个旧的信念？
19. 如果失败了也没关系，你会尝试哪一个大胆的行动？
20. 你是在“解决问题”，还是在“证明问题无法解决”？

三、激发行动 (Action) —— 当客户只有想法没有脚时

21. 你准备什么时候迈出第一步？
22. 从1到10，你对这个行动的承诺度是几分？
23. 如果要让你的承诺度提高1分，你需要增加什么资源？
24. 谁能在这个过程中支持你？

25. 哪怕是最小的一步，你会做什么？
26. 如果下周我们在街上碰到，你要告诉我什么好消息？
27. 这里的哪个部分让你感到兴奋？
28. 有什么可能会阻碍你？你打算怎么应对？
29. 你需要对自己说什么，才能勇敢地走出去？
30. 我们可以做些什么，让这个行动变得更有趣？

四、深度反思 (Reflection) —— 当会谈结束或复盘时

31. 在刚才的对话中，你最大的洞察是什么？
32. 这一刻，你对自己有了什么新的认识？
33. 是什么让你发生了这个转变？
34. 你会如何把今天的觉察，带回到你的生活中？
35. 今天的对话，和你预想的有什么不同？
36. 如果要给今天的自己点个赞，你会赞美什么？
37. 你还想感谢谁？
38. 你现在的能量状态和开始时有什么不同？
39. 你觉得我作为教练，在哪个环节最支持到了你？
40. 现在的你，准备好迎接挑战了吗？

五、身份觉醒 (Identity) —— 当需要灵魂拷问时(薛铁鳞精选)

41. 如果你不再需要证明任何东西，你会是谁？
42. 十年后的那个已经成功的你，会给现在的你什么建议？
43. 如果这次经历是你人生传记里的一章，它的标题是什么？
44. 你的灵魂在渴望什么？
45. 你是谁，以至于你可以创造这样的奇迹？
46. 如果爱(Love)会说话，它会对现在的你说什么？
47. 你愿意成为那个“终结家族业力”的人吗？
48. 此时此刻，生命正邀请你活出怎样的状态？
49. 那个一直未被你活出来的天赋是什么？
50. **Who are you being right now?** (此时此刻，你是谁？)

【使用指南】

最好的问题，永远是第51个——那就是你在深度聆听之后，从心流中自然涌现的那个问题。