

# 《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。