

《拥抱沉默：提升教练临在感的3个练习》

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。

“临在感”(Presence)听起来很玄，其实是可以训练的肌肉。

当你能在沉默中感到舒适，你就拥有了掌控场域的能力。

以下这三个练习，建议你在日常生活中反复操练。不需要专门的时间，只需要你有意识地去做到。

练习一：数息法 —— 给大脑装一个“减速带”

(The 3-Breath Rule)

场景：当客户停止说话，或者当你问完一个问题后。

你的本能：马上想接话，想填补空白。

新动作：

1. 闭上嘴(物理上合上)。
2. 在心里默数三次深呼吸(吸气-呼气，吸气-呼气，吸气-呼气)。
3. 这大约需要10-15秒。

原理：这三次呼吸是强制性的“减速带”，它能让你从“反应模式”切换到“观察模式”。通常你会发现，就在你数到第二次呼吸时，客户又开始说话了。

练习二：身体扫描法 —— 扎根大地的力量

(Grounding Scan)

场景：当沉默持续超过30秒，你开始感到心慌、焦虑、手足无措时。

你的本能：脑子开始胡思乱想(“怎么办？冷场了！”)，能量上浮到头顶。

新动作：

1. 把注意力从头脑转移到脚底板。
2. 感受双脚踩在地板上的压力、温度和质感。
3. 想象你的脚底生出了根，深深地扎进了地心。
4. 对自己说：“我很稳，我在这里，我是安全的。”

原理：焦虑是“飘”的，关注身体是“沉”的。当你感觉脚踏实地时，你的眼神会变得笃定，这会给客户巨大的安全感。

练习三：“海绵”隐喻法 —— 吸收而不反弹

(The Sponge Metaphor)

场景：当客户正在经历强烈的情绪沉默(流泪、叹气)时。

你的本能：想去“安慰”，想递纸巾，想说“别难过”。这是在把情绪“挡回去”。

新动作：

1. 想象自己是一块巨大的、干燥的海绵。
2. 客户的情绪就像水。你不需要做任何事，只需要静静地让这些水流向你，被你吸收。
3. 看着他，保持眼神的柔和接触，心里默念：“我看见你的痛苦了，我就在这里陪着你。”
原理：此时无声胜有声。你不需要用语言去“修好”他，你只需要用存在去“承托”他。

【铁林教练的进阶挑战】

本周，试着在和家人或朋友的对话中，刻意制造一次长达1分钟的沉默。

不看手机，不转移视线，只是看着对方。

观察发生了什么？你感受到了什么？

沉默，是连接灵魂的桥梁。