

《逻辑层次提问清单》

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。

逻辑层次(Logical Levels)不仅是一个分析工具，更是一个能量调频工具。作为教练，你的任务是：倾听客户在哪一层说话，然后带他去更高一层寻找答案。这份清单将为你提供针对每一个层面的“穿透性提问”。

第一层：环境 (Environment) —— 外部限制

关注点：时间、地点、人、物、环境。

- “你现在身处一个什么样的环境？”
- “有哪些外部因素在影响着你？”
- “你需要什么样的外部支持？”
- 教练提醒：如果客户一直谈论这一层，说明他在寻找“借口”或推卸责任。

第二层：行为 (Behavior) —— 做了什么

关注点：具体的动作、反应。

- “具体发生了什么？”
- “你为了解决这个问题，做了哪些动作？”
- “如果别人在旁边看，他会看到你做了什么？”
- 教练提醒：这一层是基础，但不足以带来根本性的改变。

第三层：能力 (Capabilities) —— 怎么去做

关注点：技能、方法、选择、策略。

- “你有哪些可以利用的资源或技能？”
- “你还需要学习什么才能达成目标？”
- “面对这种情况，你还有哪些不同的选择？”
- 教练提醒：这一层开始涉及“赋能”。

第四层：信念/价值 (Beliefs & Values) —— 为什么做

关注点：价值观、规则、判断标准、限制性信念。

- “这件事对你来说，为什么重要？”
- “在这个过程中，你最看重的是什么？”
- “是什么信念让你觉得‘我做不到’？”
- “如果实现了这个目标，你会得到什么更深层的东西？”
- 教练提醒：这是产生动力(或阻力)的核心层。

第五层:身份 (Identity) —— 我是谁

关注点:身份认同、自我意象、角色定义。

- “作为一个[具体身份], 你会如何处理这件事?”
- “如果你已经成功了, 那时的你是一个什么样的人?”
- “你现在的行为, 和你想要成为的人一致吗?”
- “用一个词来形容此时此刻的你, 那会是什么?”
- 教练提醒: 这是发生根本性改变的关键层。

第六层:愿景/精神 (Spirituality) —— 为了谁

关注点:使命、系统、超越自我的贡献。

- “你的成功, 会给周围的人/这个世界带来什么改变?”
- “你觉得生命在通过这件事, 邀请你完成什么样的使命?”
- “在这个宏大的系统里, 你的位置在哪里?”
- 教练提醒: 这是能量最高的层面。

【铁林教练的进阶提问法】

1. 向上寻找力量 (Upward Flow):
如果你在“行为层”感到疲惫, 问:“我做这件事是为了什么更深远的意义?” (由Behavior向Values对焦)
2. 向下进行落实 (Downward Flow):
如果你在“愿景层”感到飘渺, 问:“为了实现这个伟大的使命, 我今天下午第一件要做的具体事情是什么?” (由Spirituality向Behavior对焦)

【练习:身份置换】

当你遇到困难时, 闭上眼, 给自己换一个身份。

“作为一个受害者, 我会怎么看?”

“作为一个学习者, 我会怎么看?”

“作为一个创造者, 我会怎么看?”

看, 答案就在那里。