

表一：教练观察评估表 (Coach Observation Assessment)

说明：本表用于教练在约谈过程中或复盘录音时，对客户在四个心智化维度上的表现进行评估。评分范围从 1 分(极低心智化, 对应“肉体反应期”)到 6 分(极高心智化, 对应“反思整合期”)。

维度 (Dimension)	核心定义 (Core Concept)	6 个观察指标 (Observable Indicators)	评估得分 (1-6 分)
维度一：识别力 (Identification) ¹	能否精准剥离并命名极其复杂的复合情绪的能力。	6 分 (高): 能够使用百分比、组词等精确描述复合情绪的构成(例如: 40% 的自责 + 60% 对未知的迷茫)。5 分: 能够准确地命名和区分至少 3 种以上细微的负面情绪(例如: 从“焦虑”中区分出“不安、急躁和无助”)。4 分: 能够清楚区分“物理感觉”与“主观情绪”, 不将“胸闷”评估为“他讨厌我”。3 分: 能使用语言标签标记基本感觉(如“我现在感到有点委屈”)。2 分: 情绪表达缺乏细节, 统一用“烦”、“不爽”或“累”等模糊词汇概括所有人生苦难。1 分 (低): 无法区分物理感觉和情绪, 直接用“身体痛苦”描述情绪(如“我头疼欲裂”)。	[]
维度二：耐受力 (Tolerance) ¹	面对强烈负面情绪时, 能否像容器一样承载它们, 而不立刻“逃避”或“爆炸”。	6 分 (高): 情绪爆发的当下, 能够强制执行“5 秒中断”, 并以观察者视角聚焦在呼吸和身体反应上。5 分: 允许强烈情绪在身体中停留, 不需立刻通过言语或动作中断痛苦感。4 分: 能用语言描述情绪, 但容易陷入“抱怨的循环”中(符号表征期)。3 分: 情绪转化为动作外化(Act Out), 需通过拍桌子、摔门、暴食等物理动作来平衡能量。2 分: 教练或他人试图中断客户的痛苦(如急着递纸巾、给建议), 本质是客户(或教练)耐受力不足的投射。1 分 (低): 情绪不被感知为心理状态, 直接被感知为“肉体攻击”, 需要物理层面的安抚(肉体反应期)。	[]

<p>维度三:反思力 (Reflectivity)¹</p>	<p>由好奇心驱动,追问情绪产生的原因和对方行为背后的心理状态的能力。</p>	<p>6分(高):能够将情绪与旧剧本剥离,识别到情绪是“童年模型在某情境下的自动激活”。5分:能用“如果这个X是个保护者”等假设性反问,将情绪客体化,拉开间隙。4分:能区分“我看到的客观事实”与“我由于创伤而自动生成的噩梦剧本”。3分:能意识到“情绪是信息”,但需要教练引导才能进行深入的反思。2分:确信情绪代表客观真理,陷入“心灵黑洞”或“非此即彼”的极端评判。1分(低):拒绝表达内在心理状态,或用“权力冷漠”来武装脆弱(如高管的“冷暴力”案例)。</p>	<p>[]</p>
<p>维度四:同构力 (Isomorphism)¹</p>	<p>在深度共鸣他人痛苦时,依然能清晰保持自我独立性,区分“慈悲”与“被拖下水”。</p>	<p>6分(高):展现出一种让场域“自动降温”的稳定气场(高阶 Presence)。5分:健康同构,能够感受到他人的绝望,但依然坐在岸上拉着对方的手。4分:能主动运用“多维视角切换”技术,邀请自己和对方进入对方的剧本。3分:能共情,但有时会不自觉地被卷入客户的情绪剧本中,界限略有模糊。2分:常在约谈中表现出“救世主情结”,急于用建议中断客户的痛苦(反移情)。1分(低):被客户的绝望彻底淹没(共情疲劳),与客户一起沉下去。</p>	<p>[]</p>

总分: [] /24 分