DAY 1 REVIEW

看见自己

看见同伴 · 看见我们一起走过

杭州诚慧 · 高维教练理论课 · Day 1 学员复盘

寂照法师 / 董老师 · 8 月 7 日 · 51 份总结 · 现场复盘

2026.08.08

复盘的目的

不是为了证明 day 1 记住了多少，而是让昨天写下的字，今天再读一遍。

01

看见自己

我们昨天的总结里
有每个人都漏掉的那一句

02

看见同伴

51 个人的同一句话
往往是这一课的真正答案

03

看见整体

六个概念 + 三个卡点
是 day 2 我们共同回炉的入口

51 份总结里的 6 个共鸣

昨天大家在写的，其实都是同一件事

96%	关注背后的声音	64%	无作妙力
84%	医不叩门 · 不问不答	60%	接纳 · 允许发生
72%	边界感	44%	升维 · 看人之大

统计口径：51 份总结中 ⩾ 1 次明确点出该概念的份数占比。

第一块基石

永远关注被教练者背后的声音

而不是他嘴里正在说的那句

WANGZHEN□ ：

做一面镜子如实照见，不评判不修饰，才能看见真实。

李飞鸽：

把『我认为』改为目标方向——任何『我认为』都要往更好的方向去。

鞠鹏：

关注背后的事情、关注模式、关注心态、关注目标。

自己的口有没有对着自己的心。

师父 day 1 原话　关注被教练者背后的声音，永远不要只顾表面。

第二块基石

医不叩门 · 法不轻传

道不贱卖 · 师不顺路

01

医不叩门

你不是他的医生

他不开口，你就先别伸手

02

法不轻传

不是你懂就能讲

听的人没有准备好，接不住

03

道不贱卖

把道理当便宜东西派

传出去的是便宜，不是道

04

师不顺路

别为了顺路而顺路

顺路，是别人顺老师这条求道之路

陈振中（实践 152）原话　老祖宗真的太有智慧了。对方没有空间，支持也是效果不大的。

第三块基石

边界感 = 能量守恒的前提

守住边界，才能让能量在关系里健康流动。

边界感

不是拒绝，不是疏离

袁逸飞的原话：

以前我以为边界感是拒绝和疏离，
现在明白它其实是能量守恒的前提——
只有守住自己的边界，

才能让能量在关系中健康流动，而非单向耗散。

学员卡点 ~20 份在写：边界分寸拿不准、不敢问不敢不答

→ day 2 上午接力：能量场上先停一停，问问自己 我现在支不支持得到 ta ？

第四块基石

无作妙力

不假造作 · 无需刻意 · 神奇奥妙不可思议

是什么

不是躺平、不是摆烂；
也不是用力表演。

放下刻意的强求，

真相自己会显现。

学员感觉

似懂非懂。

约 5 位同学明确写
『还是有点糊』。

更多人写下：

『我刻意了，所以难受。』

day 2 回炉

这个概念不适合在
坐着的状态彻底懂。

上午会请 xyf. 等

几位同学再上台走一段。

“越是使劲，越接不住。”——振祥辅料 高浩枫

第五块基石

接纳，是负责任的心态

不是摆烂，也不是被迫接受

接纳不等于 ·

摆烂 / 逃避 / 忍气吞声 / 放弃

先承认事情已经在这里，
然后看清楚：
这是你的课题，还是别人的课题？
你扛的是哪一份，

能放的是哪一份。

百事从欢 · 无畏山海

“让花成花，让树成树，接纳一切。”

所有出现的一切都是最好的安排。
该来的来，该走的走。
来的时候我拿出热情珍惜当下；

走的时候不去纠结谁对谁错。

第六块基石

山高万仞，只登一步

升维，从事件跳到心态；降维，回到此步去做

镜子

如实照见

不评价，不修饰

指南针

指出方向

不替你走

催化剂

促变化

不替你改

看人之大 · 看模式 · 看目标 · 看心态

案例复盘 · 壹

xyf. 与父亲的缺口

从『我不被爱』到『向内求，本自具足』

xyf. 上台分享的原话

> “原来困住自己内心的是：父亲的缺席给自己埋下了很大缺口，
> 那份伤痛委屈付出显然没有释怀的，而我却没有正视它。
> …… 父亲来到这个世界，使命已经完成了，他只是种下了生命的种子。
> 我不必一直抓着童年的缺失不放，放下层层叠加的伤痛，
>
> 向内求，因我本自具足，活回自己。”

师父现场点评点醒， xyf. 当场哭出来——这是 day 1 台上最完整的『向内求』样本。

→ day 2 可能请你再上来一次：不是回顾，而是让在场的同学现场发问。

案例复盘 · 贰

季何青媛颂 · 两次 CP 课，

她收到了两件不同的礼物。

第一次

正言正形

这些年在自我觉察，
做的也挺好，夸夸自己。

这一次

不问不答

发现自己一直做得都不错。
放大看人的维度，从无意识到有意识。

道者心只主宰，万般境遇不动我心。

案例复盘 · 叁

同一个卡点，多人同时卡住

写下『道理懂了，实操就掉到事里去』的不止一个人

项熙	人和事的区分不够清晰，老是习惯地陷入到事情当中。
小颜	过往一味包容身边人，无条件允许对方随性行事，却忽略守住自身立场。
墨童	边界分寸拿捏不准，忍不住想去说教、说出自己的想法。

→ 3 个卡点用同一个名字：掉到事里 / 想说教 / 边界分寸拿不准

51 位学员 · 同一张卡点地图

卡点是进阶的门口

不是问题，而是 day 2 我们要一起回炉的地方

卡点 1

道理听懂了，实操就掉到事里去

约 30 份直接写

墨童 / 项熙 / 季何青媛颂等

· 还隔一条河

卡点 2

忍不住想说教 / 给方法 / 下判断

约 25 份直接写

Xx☒ / 李飞鸽 / 玲玲等

· 习惯比想改大

卡点 3

边界分寸拿不准

约 20 份直接写

Xx☒ / 墨童 / 李亚等

· 放手≠不管；守住≠控制

→ day 2 上午，师父会带着大家回到这三个卡点，请已经走出来的同学现场发问。

学员金句墙

昨天他们在写的 5 句话

选自 51 份总结，一字未改。

WANGZHEN

“人是会为自己做出最好的选择，不能替他人选。”

季何青媛颂

“道者心只主宰，万般境遇不动我心。”

平湖鹅暖 · 陈振中

“心不在一起，能量场没链接上， 台上滔滔不绝也是自说自话。”

百事从欢 · 无畏山海

“让花成花，让树成树，接纳一切。”

袁逸飞

“山高万仞，只登一步。”

今天回去 · 你想先做哪一件

挑一件，今晚就能落地的，写在你今天的总结里。

1. 先把『我觉得』挂在嘴上时停一下 — WANGZHEN☒ / 鞠鹏 / 秀秀 等
2. 只回应，不主动给 — 王圆
3. 与人互动前先停三秒 — 袁逸飞
4. 为一次沟通先放空自己再开口 — 陈振中
5. 找一位老员工做一次完整倾听 — WANGZHEN☒

助教群 · 看见的三件事

侧台的同学看到的

结合助教 / 现场观察，整理成三个视角。

场域

下午后半场
整个场域明显比上午更『静』；
上台案例同学哭完一个，整排人

会把纸巾递过来。

节奏

案例之间
师父的留白越来越长；
大家慢慢真的接住了

『不说话也是连接』。

个案

xyf. / 季何青媛颂
是两个完全不同的样本——
前者是『在台上破』，

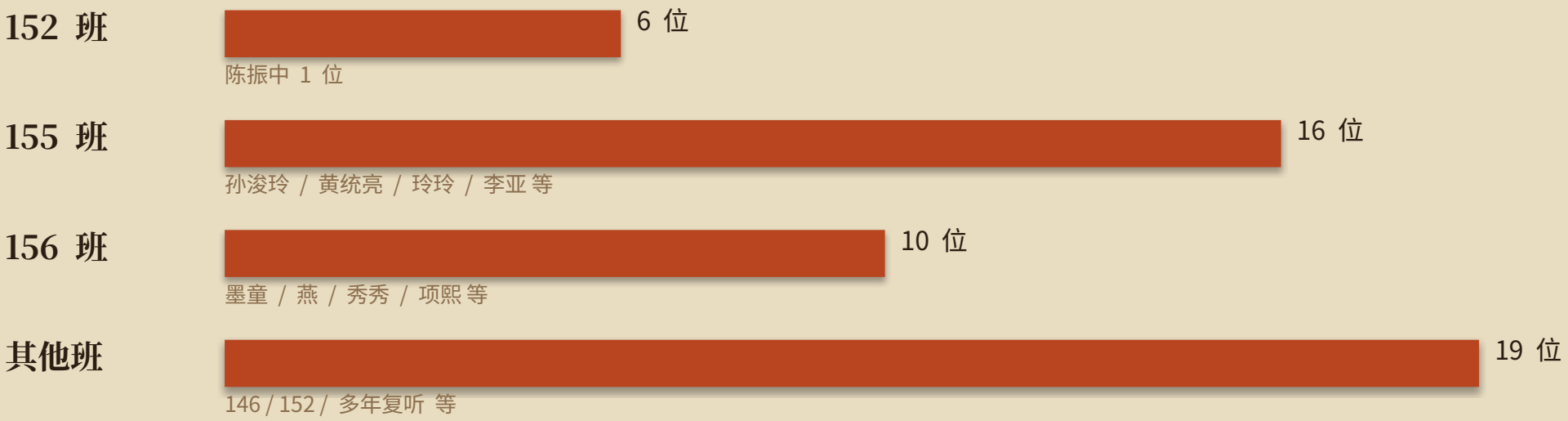
后者是『在台下稳』。

现场观察，仅作为师父 day 2 现场点评的备用素材，不强行上 PPT 。

51 位学员 · 班级分布

day 1 的现场，是一个混合年级的复听场

从 146 到 156 班，老学员和新学员在同一节 CP 课里同时在场。



备注：班级归属以署名前缀 / 总结里「我是 15X 班」为准；少数新同学未填班。

备用故事 · 师父现场接话弹药

三个短案例，一句话一则

现场如果接不上话，请老师从这里挑一个接。

沉沉	『肚子里没货』，第一句话改成『你想要什么结果』，整个对话就变了。
项熙	2 年后回到熟悉的环境，前面陌生放不开，后面接住了。
Tina	承认自己有 6 条听懂的事——是真的听懂， 不是抄师父的话。

day 2 现场接力地图

这 20 页在哪里停，师父就把话筒接过来

留白 = 师父现场接话的空间

1 **Slide 06 · 边界感** → 让袁逸飞再念一次『能量守恒』

2 **Slide 07 · 无作妙力** → 现场请 xyf. / 季何青媛颂
各说一句自己最近的『无作』

3 **Slide 10 · xyf.** → 师父自由点评，PPT 不切走

4 **Slide 13 · 卡点地图** → 直接开放话筒，谁卡过谁举手

5 **Slide 15 · 小行动** → 5 选 1，全场默写 30 秒

结束语

昨天我们写了一天的字，

今天我们要回到场里去。

道者心只主宰

万般境遇不动我心