DAY 3 REVIEW

看见回响

27 位同学交了书面总结 · 50+ 位同学共在场 · 8 块基石 · 三天课程的回响

杭州诚慧 · 高维教练理论课 · Day 3 学员复盘

寂照 / 董老师 · 8 月 9 日 · 27 位书面总结 · 50+ 位共在场

2026.08.10

27 位同学的总结里浮出来的，
也连着没写的那些眼睛，

不是知识，是三天里每个人都带回去的那一句话。

01

看见回响

25 个人的同一句话

往往是这一课真正落地的入口

02

看见外化

听懂了 ≠ 活出来了

外化才是真正的开始

03

看见三期

D1 接纳 · D2 边界 · D3 修炼

三天一块基石，闭环在自察

27 位书面总结里的 8 个共鸣

昨天大家在写的，其实都是同一件事

96%	接纳 / 允许一切发生
92%	边界感
80%	回应与承接
72%	升维 / 跳出事件
64%	体验 > 懂得
60%	修炼 vs 速成
36%	恃宠而骄
32%	自察 / 能量滋养

统计口径：27 份书面总结中 ≥ 1 次明确点出该概念的份数占比。
场上 50+ 位同学，是这些共鸣的共同构成者。

接纳 / 允许一切发生

接纳里面还有一层：看成——把负面的东西看成不是负面的。

大刘：

接纳里面还有一个层面是『看成』——把认为是负面的东西看成不是负面的。神一样的金句，让我又有一个不一样的体验跟看法。

夏艳华：

随缘不等于不作为。尽心而为是我们的本分，拼尽全力做好过程；不执结果，是学会放下控制欲。

玲玲：

摆脱一件事，最快的方式是先允许他的发生。先不去对抗，先学会允许。

许亚：

万般境遇皆不动我心——升维，遇到问题不要掉进事里面，从事里面跳出来到更高的维度再去分析。

边界感：不越位 / 不包办 / 不拯救

医不叩门 · 不问不答 · 法不轻传——教练的边界，是陪着但不替对方活。

孙浚玲：

教练面对被教练者，该激励时温柔托举，该挑战时精准点破。在合适的时机，给到恰到好处的引导。

金华：

人与人相处皆需边界，哪怕夫妻、至亲亦是如此。清晰的边界，保持彼此尊重与空间，才是维系一切关系的根基。

美好：

教练不越位、不包办、不拯救、不控制，守住教练边界，只陪伴、启发、赋能。

回应与承接

回应是反馈镜，承接是接住对方情绪——让人被看见。

美好：

回应是如实反馈对方的状态、模式与盲点，客观中立、不批判、不否定；承接是接住对方的情绪、压力、焦虑与脆弱。

YuMeixi ：

全然去感受所有发生，接纳开心与喜悦，也拥抱悲伤、失落与难过。不抗拒任何情绪的到来。

Yoko ：

教练的支持是穿透言语行为的表达，触达被支持者背后未被看见的情绪与深层需求。

升维：跳出事件看因果

本来事情就没有对错，只是角度不同——慢一点，定下来，从事的上方看下去。

Yoko ：

真正的支持是引导升维破局，跳出是非对错的执念。教练的意义，是支持对方全然接纳当下所有状态。

波波：

说话慢一点定下来——本来事情就没有对错，只是角度不同。

小颜：

一念转念就能改写自己的人生，我坚信我可以活成想要的样子。

体验 > 懂得

懂得更多不一定更强大，体验更深才让自己强大。

奇敏：

懂得更多不一定会更强大，体验更深可以让自己更强大。掌握再多理论、听懂再多道理，没亲身经历很难内化成本能。

袁逸飞：

觉察到了，就立刻行动。带着接纳与包容去表明自己的立场，先提升认知，再降维落地。

MIKO 米可：

体验很深会让自己更强大——这句话董导让我印象很深。

恃宠而骄：关系里最隐蔽的毒

越是看重，越要克制——不然「得到」会变成「损耗」的起点。

王圆：

尤其在女性关系中，被宠爱时容易想要更多，不断试探对方的边界。承载的那个人终有一天会不堪重负爆发。

王圆：

得意时不能忘形，得到时要懂得克制。时刻告诫自己，不要过分骄傲和贪婪——这是用一生去修行的功课。

Xx：

待人需要包容接纳，但相处一定要守住边界。包容不等于无底线妥协，不该触碰的事情坚决不去触碰。

修炼 vs 速成

心态的转变是一念之转的突变，行为的改变是循序渐进的渐变。

玲玲：

允许自己慢一点，不要急于求成。接纳自己，选择和自己停止内耗，允许自己会卡顿、做的不够好。

w ：

接纳自己，允许自己做的不是那么好，慢就是快，快就是慢。接纳一切发生。

邹峰：

心态的转变往往只是一念之转，属于突变；而行为的改变则是循序渐进的渐变过程。

自察 / 能量滋养

主动靠近高频场域、同频伙伴——给自己吸氧回血，远离消耗型思维。

xyf. ：

真正的修行不是一直透支自己去扛所有事，而是主动靠近高频场域、同频伙伴，给自己吸氧回血。

xyf. ：

很多时刻一直在向外透支能量：习惯性硬撑、迎合氛围、维持强者人设、反复复盘伤痛。

袁逸飞：

能量场很重要——我散发出去的，是不是我真正想要的?

这些话，25 份总结里反复出现

「神一样的金句，话不多也不犀利，但真的能一语惊醒梦中人。」
—— 大刘

「承载的那个人，终有一天会不堪重负而爆发——核心就在『得意时不能忘形』。」
—— 王圆

「菩萨低眉是慈悲，金刚怒目亦是慈悲。允许自己担着，也是另一种放下。」
—— 邹峰

「大悲心，平等无差别地体恤一切生命的痛苦。」
— Yoko

「看清自己过往模式：习惯性硬撑、迎合氛围、维持强者人设——当下我（看到）了就觉得是弥足珍贵。」
— xyf.

「允许自己慢一点——最快的方式是先允许一切发生。」
— D3 整体

老师一句 · 学员一句回响

董导

「体验更深会上自己更强大。」

秦益（MIKO 米可）

「今天的课上完，我才真的相信——体验这回事，比听道理管用一百倍。」

董导

「接纳里面还有一层：看成。」

大刘

「神一样的金句，话不多也不犀利，但真的能一语惊醒梦中人。」

董导

「医不叩门，不问不答。」

余君

「教练：要用耳眼心去感受被教练者的叙述和表达，看到他最终的声音。」

D1 接纳 → D2 边界 → D3 修炼

Day 1

接纳 / 允许一切发生

27 份总结
邹峰 ·Tina· 梦洁 · 玲玲们

【基石】接纳

Day 2

边界感 / 划分场域

28 份总结
李亚 · 娜琪欣 · 王圆们

【基石】边界

Day 3

修炼 / 自察 / 升维

27 份书面总结 ·50+ 位共在场
大刘 ·Yoko·xyf. 们

【基石】修炼

感谢每一位把场域撑起来的人

感谢 27 位提交书面总结的同学，

也感谢现场所有 50+ 位同学——场域是一起撑起来的，

感谢现场助教团队，把课程结构稳稳托住；

感谢诚慧，给了这么大的教室和这么静的场；

感谢各位老师，把『修自己』放在『修别人』前面。

寂照 / 董老师 · 8 月 7-9 日 杭州诚慧

2026.08.10