EMOTIONAL INTELLIGENCE · 身心语

情绪

不是敌人，是镜子

杭州诚慧 · 高维教练理论课 · 情商与教练

寂照法师 / 董老师 · 8 月 6 日源稿 · 2026.08.09 提炼

2026.08.09

为什么今天讲情绪?

情绪不是要控制的敌人，而是要读懂的语言。

01

情绪是什么

中立
不是好的坏的

是反应

段一 · 6 页

02

情商 EQ

对自己 + 他人情绪的

认知和管理能力

段二 · 6 页

03

身心语

55% 肢体
38% 声音

7% 内容

段三 · 8 页

段一

情绪是什么

不是好的坏的——是反应

正面的情绪 = 好的结果?

负面的情绪 = 差的结果?

情绪是中立的

—— 对事情、观念、经历、或其他刺激的反应

情绪，到底是什么？

正面的情绪

≠

好的结果

误以为：开心就好

负面的情绪

≠

差的结果

误以为：痛苦就坏

情绪本身

=

反应

是信号，不是结局

你看见的情绪，反映了什么?

心态及状态	*他现在的内在背景是什么*
说话中的歧异	*嘴上说的和心里想的不一样*
当下的心情及感受	*这一刻最真实的体验*
对人与事物的看法	*他的认知地图*
对别人的回应	*他和你之间的关系坐标*

烦恼即菩提

—— 情绪可以帮助我们洞察自己，亦可教练他人

洞察自己

情绪是个信使
它从你的信念、原则、目标处来
你的某些部分正在被挑战

—— 这就是入口

教练他人

看见 ta 情绪背后的
信念与立场
—— 就能找到 ta 的卡点

不需要替 ta 解决

有什么样的信念，就有什么样的情绪

可以从情绪入手，洞察信念。



教练的入口：看见情绪 → 找到信念 → 信念调整 → 情绪变

我们要做情绪的「主人」

不做情绪的「奴隶」

奴隶

被情绪带着走
看见就反应
想要控制却控不住
情绪是「事」

—— 我被它选中

主人

看见情绪，看背后的信使
停一拍再回应
允许它来，允许它走
情绪是「信号」

—— 我读它

段二

情绪智能 EQ

Emotional Intelligence

—— 对自己和他人情绪的认知和管理能力

人际关系 = 情际关系

情商 = 商数 × 情绪

Emotional Quotient

情 绪 极 具 传 染 性

—— 你的情绪会传染给被教练者

你的情商 → 影响力 → 教练效果

镜像神经元

为什么 ta 的情绪你也能感受到?

我稳

我的情绪先稳

→

场域

场域就被我稳

→

对

对方自

教练不是控制对方的情绪，是先稳住自己的。

七项能力

—— 把情商落到教练的每一天

01 认知和区分客户的情绪

02 认识自己的情绪

03 与客户建立良好关系

04 加强教练的感染力

05 自我调节和迁善

06 自我激励

07 让客户感受被允许

→ 高情商不是天生，是每一天练出来的

教练的情商应该怎么样?

高情商

你的情商 → 影响你影响力的发挥

人际关系 = 情际关系

—— 所有的关系，归根到底是情际

段三

管理情绪 · 教练身心语

—— 让教练保持自觉的有效工具

三步曲 + 身心语七件事

三步曲

01

正视你的感受

而非否认或漠视

看见它，不逃

02

用心聆听情绪的讯息

是不是你的某些原则、价值观或目标面临挑战?

听它说什么

03

引导情绪能量作更富建设性的抒发

让这股能量流向有意义的方向

引导它往哪去

禅

—— 让教练保持自觉的有效工具

不评判，不期待
只是看见

—— 这是禅给教练的入口

情绪：翻译成身体语言和声音

—— 身心语 = 教练的第二语言

正 己

教练的身心语
会直接影响被教练者

—— 先管好自己

正 人

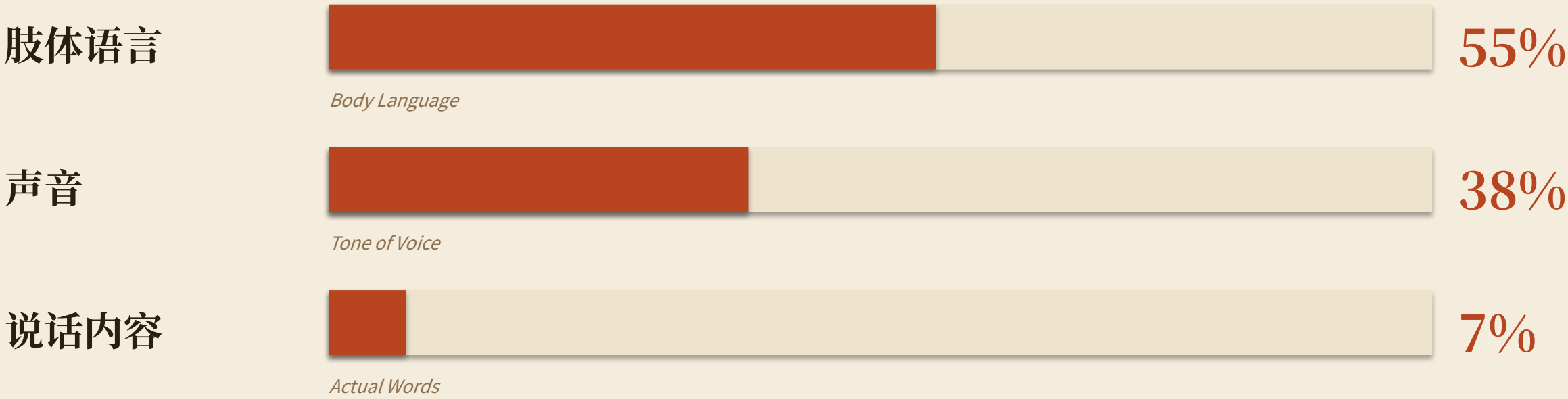
留意被教练者的身心语
ta 的身体在说什么

—— 这是 ta 没讲的话

目的 —— 通过身心语，让 ta 觉察到自己没觉察的

你说的话只占 7%

—— 身体 + 声音，才是真正的语言



四件事，你看见了吗？

1

脸部表情

最直接的情绪窗口

微表情

2

眼 神

注意力 + 内在状态

瞳孔 / 焦点

3

身体动作

姿态 + 手势 + 距离

开放 vs 封闭

4

声 音

语气 + 节奏 + 音量

弦外之音

收束

道者心只主宰

情绪是信使 · 身心语是语言

杭州诚慧 · 高维教练理论课 · 情商与教练

8 月 6 日源稿 · 2026.08.09 提炼