ALL QUOTES

全部金句

分门别类 · 一览场域

杭州诚慧 · 高维教练理论课 · Day 1 + Day 2 · 132 条金句

师父金句 58 条 · 学员金句 74 条 · 13 个主题

2026.08.09

使用说明

这不是金句集，是场域地图

每个金句是一枚坐标，指向它所在的那个场域。

01

师父金句

58 条
来自 A/B/C/D

四份课转写

原话照录

02

学员金句

74 条
来自 A/B/C/D

含 day2 28 份总结

击中照录

03

13 个主题

接纳 · 边界感 · 聆听
区分 · 发问 · 回应
升维 · 链接 · 随缘应事

坦诚 · 念力 · 能量场

分门别类

接纳 / 允许

16 条金句

> 接纳和包容的同时，背后还可以有高要求的——接纳代表放纵是个误区。

> 接纳不是放纵——接纳是去接，对，去接纳一切已经发生的。

> 你做的多少啊？哪怕没有得到好评，你也相信这些都是好的。该发生的一定会发生。

> 该发生的一定会发生——你不要觉得好像你们俩坐在一块，教练的这次成功了或者不成功，是因为你人为决定的。你哪那么回事啊？

> 接纳不是放纵——疫情之后我们说什么都是接纳，疫情之前可以搞人，疫情之后天地之间就不能搞人了。

> 凡事有因必有果——承接就是无形中又被困在了当下。

> *接纳一切的发生——允许一切的发生。*

> *接纳——不是我接纳，是允许事情的发生。*

… 其余 8 条见 .md 文件

边界感 / 不越位

17 条金句

医不叩门——教练不要贱卖自己的话语。哪怕你一眼就看出来他是什么病，他也没有挂号，你不能开方。

教练一定要有边界感——被教练者没有主动提及的问题，不多问，不好奇，哪怕你好奇，你还装作不好奇。

学教练在家里最好的表现就是什么呢？——你学了之后在家里的表现就像没学一样。

一不叩门——你们也记得住。法不轻传。对方不问你是不答滴，对方有问你是有答的。

你已经越位了——你不能参与，这是上一辈的事。

嫁出去的姑娘——关你什么事？关你什么事啊？

阳奉阴违——有智慧的表达有时候就有点什么呢？所谓的叫阳奉阴违。

你一旦剥夺自己孩子的选择权——你替他选择的，后面一定有事，你得去背着。

… 其余 9 条见 .md 文件

聆听 / 听背后的声音

9 条金句

教练一定要听到他背后那个声音——他没说出来的那个声音，这个声音比讲出来的声音更重要。

教练一定要听到他背后那个声音——这个声音比讲出来的声音那个更重要。

教练的发问时在听什么呢——听他说到背后的声音。

聆听：不是光听嘴上说了啥事，更要听出来话背后心里的情绪和想法。

平时别人跟我说话——我老是盯着事情本身去听，心里马上就有自己的看法。还没等人家说完，我就想着怎么回话。

我常常难以保持专注——容易带入自身过往经历，不自觉地选择性接收信息，从而遗漏关键内容。

真正聆听不只是听见对方说出来的话语——更要听懂语言背后的情绪、关点与真实诉求。

倾听——用心去链接，链接钉后听被教练背后的声音，了解被教练的汇真需求。

… 其余 1 条见 .md 文件

区分 / 找干扰

8 条金句

P 等于 P 减 i—— 教练所做的事就是排除他的干扰。

镜子映照对方，不评价不修饰，如实照见——不评价。

指南针要给方向——不替你走，帮你知道往哪走，只让你知道往哪走，不替你走。

区分：把被教练者心态上对目标干扰的找出来，让被教练者收到，才是我们作为教练该做的事情。

区分一事实、演绎、出发点。

在沟通当中——要做好区分，把对方表述里的事实、情绪、观点、期待剥离开来。

区分——把被教练心态上的目标干扰找到并让他收到。

高质量的聆听——直接决定后续对话的走向。

发问 / 不反问

6 条金句

你为什么要关注人呢？——要问这个问题。直接告诉他怎么能去关注人，这不是教练要问的问题。

教练要做的是什么——不是反问，反问呢你还是在跟他纠缠这个问题。

教练要做的是把那些烫手的山芋怎么样呢？抛回给去——你是怎么看的？那闺女那是你的。

发问——启发对方，不能批判对方，问开放性问题，不问封闭性问题。

通过发问去给到赋能——而不是直接给方法给建议。

生活中不管是和谁相处——都不要直接给结果和答案。

回应 / 照镜子

14 条金句

催化剂能够加速化学反应——本身呢不会参与化就是教练就是能能够，因为你教练他了，你给他照镜子了。

教练不解决事件，教练只调整信念——事件只是表层，信念才是土壤。

信念决定行为，行为决定成果——当你改变了自己的信念，你就改变了自己的行为。

教练是镜子的本质——教练就是教人再做一面镜子。

你活出来你自己了吗——这个背后已经有质疑的声音在里面了，这个质疑的声音是对对对方是什么呢？是一个负能量的。

教练实质上是在赋能——不是所谓教练给了你一个答案。然后呢满足了你，而是在有问有答的过程当中，那个能量引起的同频共振。

教练是让别人变得通畅的过程——他变通畅了通常这个无作妙力就来了。

教练最最核心——就是通过你的教练过程，让对方呢，哎，本来纠结的不纠结，本来有烦恼现在不烦恼。

… 其余 6 条见 .md 文件

升维 / 换角度

8 条金句

升维是关注人的过程；降维才能产生结果——两者缺一不可。

出发点是证明他错，那不是升维——出发点是让他换一个角度看，这才叫升维。

凡是出现死结的问题——你唯一的解决之道就是要升维。

就像我们算术的问题解不出来——我们要列方程，列方程不是升维吗？原来数学一维的问题，现在是 XY 二维的问题。

学员嘴上所说的困惑——其实完不是真正的困惑，真正的困惑就是他背后所看到那个东西。

升维——换个角度，反而收获不一样、更好的结果。

看待同一件事情——如果换一个角度，反而会收获不一样、更好的结果。

一念之间就改命——不再想要迎合别人的期待。

链接 / 多维度场域

8 条金句

链接是所有人——不是你眼前的这个 1/3 的人。链接是多多维度的，包括无形众生、举头三尺有神明。

做教练第一位的就要跟别人有链接——目光送过来的有东西你不能躲，你得接。

清明节是人看鬼，七月十五是鬼来看人。

凡是家里人不支持你来这里学习的——都是因为你链接的范围不够。

我是团队，团队是我——你只有做这样的观想，你才能真正做到那个负责任。

链接——多维度的链接，人、天地、祖师爷都要链接。

教练可以让每一个学员——遇到光、追逐光、成为光。这是一种传承。

联结——倾听 + 区分 + 发问 + 回应。

随缘应事 / 不对抗

10 条金句

随顺不是放纵——随顺的是什么，我不给他添更大的堵。

你不要老从负面看——你明明想有钱，那干嘛老觉得自己就是穷命。

随缘应事——随缘不是躺平摆烂、听天由命，是认清当下客观局势，不强行执念、不焦躁内耗。

随缘应事——随缘是明察因缘，应事是担当当下；缘来不拒，缘去不留，尽心而为，不执结果。

随缘——不是躺平摆烂、听天由命，是认清当下客观局势，不强行执念、不焦躁内耗。

越是不把它当回事——反而越容易释怀，活出真实的自我。

太把这事儿当事儿——太把自己当回事儿。

我允许关系模糊——允许关系流动，允许悬而未决。

… 其余 2 条见 .md 文件

坦诚直接 / 不评判

11 条金句

评判的能量会中断教练跟被教练者的流动——这时候被教练就对你会有感知的，"他在评判我"。

你可以说狠话，但你不能觉得他错了——你觉得他错了，你们俩就开始对立。

不是你觉得什么是错的——你得知道你觉得的这样的一个内容跟你现在要想达成的目标一致不一致。

死火——你不要老从负面看。

坦诚直接是最有力量的。

沟通中忽略观察对方当下的情绪状态——只顾一味输出自己的见解，没有真正做到共情与承接。

不再用"我以为"去判断别人——缺少直接坦诚的沟通，很多矛盾也由此产生，造成不必要的内耗。

先做好区分——先同理对方，再给予支持，而不是急于输出。

… 其余 3 条见 .md 文件

看人之大 / 念力 / 改命

13 条金句

> 你本来是懂的——你不觉得你忙，你只是觉得你不配得。影响你的不是真相，是你觉得。

> 你本来是懂的，只是你觉得你不懂而已。

> 看人之大的大不是针对小的大——这个大叫遍一切处。

> 九牛之人的意思就是本自具足——你什么都具备了。你骨子都有儒释道三家经典——只是你没有被激活。

> 看人之大——就是所有的这个世界、这个宇宙都是你，不只是你这个肉身是你。

> 场域是靠心的意象来营造的——发愿，你自己发什么样的愿，下面所呈现出来的事就跟你的愿力有直接联系。

> 父亲这辈子走一遭——目的就是生下你，任务完成了就该走了。

> 你若真正放得下——你爸那头马上放下很多东西，他马上给你托梦：闺女你好好活，你爸该走走了。

… 其余 5 条见 .md 文件

教练的每句话都有能量

3 条金句

> 你要留意——教练的每句话它是有能量的。

> 教练的每句话它是有能量的——刚才说 " 你会抑郁的 "，这是一个负面的引发，我得把它凿补回来。

> *你本来就有答案——只是你以为你没有。*

未被分类的金句

9 条金句

> *站在对方角度——是教练的基本功。*

> *包容——一切的发生都是利他。*

> *不急躁——从情绪低的状态下让自己先镇定下来。*

> *智慧火焰烦恼薪。*

> *凡事发生皆有缘由——一切安排自有道理。*

> *把"我觉得"分类——知道哪些我觉得东西对你有影响有负面影响，你就放下。*

> *一切的发生——皆有缘由。*

> *时刻察觉——事和人区分开，不要总掉到事里面。*

> *越是把一件事情看得很重时——越会失去中立的态度。*

收束

金句是副产品

教学的真正主产品，是那一刻对学员的觉察 / 链接 / 觉醒

13 个主题 · 58 句师父 · 74 句学员

杭州诚慧 · 高维教练理论课 · 2026.08.07~09