THREE-DAY SUMMARY

三天 · 一件事

杭州诚慧 · 高维教练理论课 · 结课总结

2026.08.07（周四）· 08.08（周五）· 08.09（周六）

寂照法师 / 董老师 · 杭州诚慧 · 全场复盘

2026.08.09

三天 · 三件礼物

—— 从知道，到做到，到带回去

Day 1

知道

教练是怎么来的
理论 + 案例 + 情商

—— 打通「我懂」

8/7

Day 2

做到

4 能力 + 4 步骤
激励与挑战 + 夫妻教练

—— 打通「我会做」

8/8

Day 3

带回去

D2 复盘 + 三天总结
+ 情商与教练 + 生命计划

—— 打通「我带得走」

8/9

Day 1 · 8/7

教练是怎么来的 + 怎么做

教练理论	*前因（管理困境逼出来的）* *规律（4 能力 +4 步骤）*
情商与身心语	*情绪中立 / EQ 7 项* *身心语 55% / 38% / 7%*
CB 教练方法	*实操方法 + 案例演示*
案例研讨	*理论教学 + 学员问题答疑*
核心信念	*实操方法 + 案例疏导*

Day 2 · 8/8

4 能力 × 4 步骤 × 激励与挑战

聆听

忘我 / 专心 / 求知 / 开放
听 ta 没说的，背后的声音

区分

事实 / 情绪 / 观点 / 期待
找到 ta 心态对目标的干扰

发问

开放性 vs 封闭性
不反问 · 不质问 · 不打击

回应

不是建议，是照镜子
焦点在 ta · 中立 · 不批判

激励与挑战

P = p - i
激励 6 重点 · 挑战 5 重点

Day 3 · 8/9

把三天的东西 · 带回到你的生活

上午 · D2 复盘

8 块基石 + 击中句墙
28 位学员的回响

上午 · 情商与教练

情绪是什么 / EQ / 身心语
——20 页 PPT

下午 · 三天总结

这是这张 PPT
10 页 · 把三天缝成一件

下午 · 生命计划

（等师父把 MD 喂进来）
—— 你的三个月节奏

收官

道者心只主宰
万般境遇不动我心

三天的八块基石

—— 从地到天，叠起来的那座塔

01

01 接纳 · 允许发生

02

02 边界感

03

03 随缘应事

04

04 坦诚直接

05

05 聆听

06

06 区分

07

07 发问 · 回应

08

08 念力 · 改命

九个让现场停顿的瞬间

01

听了寂照师父说摆脱一件事最快的方式是接纳——让我瞬间茅塞顿开。

02

边界感不是推开别人，而是懂得尊重自己，也尊重他人。

03

随缘是明察因缘，应事是担当当下；缘来不拒，缘去不留。

04

坦诚沟通是最低成本——万物离不开『真』。

05

做好区分——事实、情绪、观点、期待，剥离开来。

06

回应：把自己体验贡献给对方——不能用『应该』『需要』。

07

把人、事、物都往好的方面想——不是盲目乐观，而是一种强大的创造力。

08

我真切感觉一念之间就改命了——万般境遇不动我心。

09

做一面镜子如实照见，不评判不修饰，才能看见真实。

从知道 · 到做到 · 到带回去

知 道

Day 1

8/7

打通「我懂」

做 到

Day 2

8/8

打通「我会做」

带回去

Day 3

8/9

打通「我带得走」

—— 三天不是三天，是从「知道」到「带回去」的一次完整旅程

明天开始，你能做的三件事

—— 不要想太多，就这三件

01

看见情绪

这一周 · 你遇到情绪时
先停一拍 · 不立刻反应

—— 看见背后的信使

02

听一句话

每天找一个最亲近的人
完整听完 ta 一句话

—— 不打断 · 不评判

03

记一个卡点

今晚睡前 · 写下一个
今天让你卡住的那个心态

—— 知道 ta 在哪

收束

道者心只主宰

万般境遇不动我心

杭州诚慧 · 高维教练理论课 · 三天课程总结

2026.08.07 → 08.09 · 杭州诚慧