高维智慧教练训练营 · 杭州诚慧

两天课程
42 句金句

从「链接」到「升维」
一份留下来·慢慢回头的
教练心路

2026 年 7 月 11–12 日 · 杭州
教练 · 影子整理 · 给以后回头的你

开班合影 · 留念

我们在这里

7/11–12 · 杭州 · 约 30 位同学 · 一起走过



前排坐下的是彼此
后排站着的是传承

两天课程的脉络

新时代的教练 · 一条主轴

两天课程讲的 · 都是围绕「新时代的教练」这几个字

DAY 1

链接

教练与被教练之间
心和心的深度链接
能量和能量相融合
不是停在语言沟通上

DAY 2

升维

不掉进事情里
去看人 · 关注人
从人这一头去做功
减法 · 不要先增后减

传 承

传承

我只是管道
源头是传承
三层传承

教练从「话术技术」升级为「能量传承」

升维看人，降维做事，守好边界和发心，才能走得长远

写给以后回头的你

两天课程
不是让你「知道」
是让你「回头看见」

哪天你又卡住了 · 哪句金句能照见自己
就把那一页再翻一次
不是因为它对 · 是因为那一刻 · 你看见了它

DAY 1 · 第一天建立链接

链接 · 接纳 · 包容 · 边界

第一天讲的根 · 师父的原话

> 「本自具足」—— 中国人脑子里都有《道德经》《易经》《黄帝内经》，差别在有没有被激活。
>
> —— **董导 · Day 1**

> 「医不叩门 · 道不轻传 · 师不顺路 · 法不空出」—— 学员自己延伸出来的四句。
>
> —— **黄教练 · Day 1**

> 链接断，是因为你不愿意再链接了。恋爱时谁都有包容，结婚后分歧越来越多——链接断，是从你开始挑剔那一刻起。
>
> —— **董导 · Day 1**

> 心和心的深度链接，不是停留在语言上——是被教练者在教练的气场里，感到安全、感到自己本来就在那里。
>
> —— **董导 · Day 1 · 链接重写**

DAY 1 · 学员心里长出来的

他们是真金 · 不是师父语录

21 份总结里，被自己击中过的那一句

> 「我愿意接纳，不是因为我多高尚——是因为这份接纳，是我自己的需要。」
>
> —— 高教练 · 实践 132 班

> 「边界感，是最高的修养。」
> —— 路路

> 「这份善意与正向，同时需要守住清晰边界——不介入、不背负他人的因果。」
> —— 李教练 · SP4 · 哈尔滨

> 「嘴上说接纳，实际没做到——真正接纳，是给他准备护肝的东西。」
> —— 张教练 · AYa · 实践 145 班

> 「接纳 → 松弛 → 有力量——这是今天悟到的最简公式。」
> —— 潘教练 · 实践 122 班

> 「修行就像唐僧西天取经，都要经历九九八十一难，方可达到彼岸。」
> —— 陈教练 · 实践 100 班

> 「全然接纳这份不完美，就是最大的力量。」
> —— 季教练 · 实践 144 班

> 「先共情交心，给出的建议才会真正帮到别人。」
> —— 樊教练 · 实践 132 班

> 「接纳是活在当下，对当下的人事物的一份敬畏和感恩。」
> —— 江教练 · 上海汇贤 TA17

两天课程讲的根 · 师父的原话

> 一阴一阳之谓道。当你看到一体的两面——较真的另一面就是「经你手做出来的东西品质都不差」。
>
> —— **董导 · Day 2**

> 不是不能改，是可以改——但你要知道改的价值和意义。
>
> —— **董导 · Day 2**

> 我是大夫——关键你要治的是当下这个病人，别把话题转移到他人身上。
>
> —— **董导 · Day 2**

> 不是不能链接，是链接不恰当。你和死党卡在非黑即白——从「不链接」到「无话不谈」是两个极端，卡在一个不恰当的中间位置上。
>
> —— **董导 · Day 2**

> 面对重要的场合紧张——那是本能，不要跟本能抗拒。
>
> —— **董导 · Day 2**

> 排病反应——站桩站到 5 年突然三高上来，不影响你生活就不用处理。
>
> —— **董导 · Day 2**

> 包容和接纳，就是减法——不是让你链接的人越来越少，是让你放下那些干扰、不在你心力里的人。
>
> —— **董导 · Day 2**

> 心力有多大——看你心里装了多少人。你心里放下多少人，你的心力就有多大。
>
> —— **董导 · Day 2**

我和被教练者，是一体的——像我们走实践经常说「我和团队，团队是我」。你真正做到这一点，被教练者会感好。

—— **董导 · Day 2**

教练不被自己的成见绑定——你不能住，你不能执着。

—— **董导 · Day 2**

DAY 2 · 第二天留下的真金

是从他们心里长出来的

金句升级 · 能量传承 · 三层传承

「好的教练本身就是一种能量的存在——身教，境教。无作妙用。」

—— 高教练 · 实践 132 班

「意象清晰 + 能量通畅 = 心想事成」—— 这是无作妙力的内核。

—— 爱琴海

「看山不是山，看水不是水，看山还是山，看水还是水。」—— 这一种意境给了我们很大的启发。

—— 嘉合羽绒 · 实践 151

「升维去看待一切的呈现，会有一个不一样的视角——更容易从事件中抽离出来，看见真相。」

—— 邢浩 · 实践 151

「教练，不是教——只是给她照个镜子。当我处在教练的位置时，是学员滋养了我。」

—— 路路

「无为而为才是真为——把『我』从事件中抽离出来，更能看清真实的到底是什么。」

—— 邢浩 · 实践 151

「三层传承：家族、行业、师门——你只是管道，不是源头。」

—— 张教练·馨允 · 北京点启

「场域工具：结界、香、茶、比类取相，不靠话术——靠能量场。」

—— 张教练·馨允 · 北京点启

「无链接则无升维，无信任则无真正的教练对话。」

—— 爱琴海

「接纳包容属于高维格局，放纵纵容是低维无底线——二者截然不同，不可混淆。」

—— 爱琴海

「大多数人痛苦和焦虑，全部来自于自身放不下的贪嗔痴各种欲望的执念——把自己困在了自我编织的牢笼里。」

—— 潘教练 · 实践 122

「想要建立深度链接，是升维的先决条件——想要实现升维引导，必先和被教练者建立信任链接。」

—— 爱琴海

两天对照 · 同一群人 · 不一样的金句

同一个人 · 隔一天 · 升了一维

不是「道理记住了」 · 是你整个换了看待的眼睛

Day 1 · 高教练：「我愿意接纳，不是因为我多高尚——是因为这份接纳，是我自己的需要。」

—— 把「接纳」 · 从「对别人」收回到「对自己」

Day 2 · 高教练：「不是不能改，是可以改——但你要知道改的价值和意义。」

—— 隔了一天 · 她从「那就改」走到了「可以不改」 · 这就是升维

Day 1 · 路路：「边界感，是最高的修养。」

—— 一句新的金句苗头 · 第一次长出来

> **Day 2 · 路路：**「教练，不是教——只是给她照个镜子。当我处在教练的位置时，是学员滋养了我。」
>
> —— 同一个人 · 同一天 · 把「修养」走到了「镜子」，再走到「学员滋养我」

> **Day 1 · 江教练：**「接纳是活在当下，对当下的人事物的一份敬畏和感恩。」
>
> —— Day 1 给的是个「姿态」

> **Day 2 · 江教练：**「你觉得至亲是安全的，所以你也不想装。」
>
> —— Day 2 给的是个「拆解」· 同一个她 · 把感恩走到了「不装」

再补一些 · 留下来的「心里一怔」

12 句补遗

这些不一定是金句 · 但是他们讲到这 · 心里「咯噔」一下

> 「在低纬度无解时用升维解决（心态）。」
>
> —— 李教练 · 波波 · 实践 151

> 「既能拔高格局统筹整体，也能放平心态脚踏实地。」
>
> —— 章教练 · FaN · 实践 150

> 「凤尾胜鸡头，开心比分数重要。」
>
> —— 张教练 · 馨允 · 北京点启

> 「课程中途睡着了，没有第一时间对自己苛责——这是接纳自己的第一课。」
>
> —— 补教练 · Anne

> 「心空了，才能容纳更多。」
>
> —— 孙教练 · 宛洋

> 「凡事往好处看，所有经历都是成全，一切皆是吉祥。」
>
> —— 高教练 · Day 2

「向内修心，接纳一切，放下执念——便是自在。」

—— 潘教练 · 实践 122

「我们本身就是一个场域——你的能量，能够赋能给更多的人。」

—— 嘉合羽绒

「高效沟通不在于争对错——是把握沟通尺度，包容情绪但坚守底线。」

—— 一亿

「凡事能拔高的给我打动，不能拔高的给我动心——剩下来的，就交给时间。」

—— 邢浩

三天三句 · 带着走

出门前 · 能带走的三句话

不用记全 · 拿这三句 · 走 100 天

「一阴一阳之谓道 —— 看到一体的两面，这就落地了。」

—— 关于「较真 · 是你的另一面 · 不是要改的毛病」

「不是不能链接 · 是链接不恰当。」

—— 关于「和身边的人 · 卡住 · 不是你不好 · 是姿势不对」

「我和被教练者 · 是一体的 —— 你只是管道 · 不是源头。」

—— 关于「怎样当教练 · 不是话术 · 是能量 · 是传承」

杭州诚慧 · 高维智慧教练 · 七月场

课程落幕 · 功课才真正开始

你写在纸上的
都是这两天你身上
最真的一刻

你留下的
不是金句合集
是 21 个人共同在一个场域当中
被熏陶的两天

高维智慧教练 · 杭州诚慧 · 7/11–12 · 2026
两天课程金句 · 给以后回头的你

一切正吉祥