

那子纯◎著

隐藏的教练

提问的道与术

石油工业出版社

隐藏的教练

——提问的道与术

那子纯 著

石油工业出版社

内 容 提 要

本书以对话的形式展现了115个真实的故事，故事的核心就是提问。在一问一答中，作者作为提问者，实际上是一个隐藏的教练：面对谈话对象的问题或者困难，通过提问，引导其问题得到解决或找到解决方向。本书谈话对象是作者的同事、亲友，谈话内容涉及事业、生活、心灵等诸多方面，故事性和专业性都较强，是一本适合大众阅读，尤其适合作为希望成为教练型领导、教练型老师、教练型家长的应手读物。

图书在版编目（CIP）数据

隐藏的教练：提问的道与术 / 那子纯著. —北京：
石油工业出版社，2017.10

ISBN 978-7-5183-2238-1

I. 隐… II. 那… III. 提问-言语交往 IV. B8425.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 261880 号

出版发行：石油工业出版社

（北京市朝阳区安华里2区1号楼100011）

网 址：www.petropub.com

编辑部：（010）64255590

图书营销中心：（010）64523633

经 销：全国新华书店

排 版：北京苏冀博达科技有限公司

印 刷：北京中石油彩色印刷有限责任公司

2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷

787毫米×960毫米 开本：1/16 印张：20.5

字数：286千字

定价：56.00元

（如发现印装质量问题，我社图书营销中心负责调换）

版权所有，翻印必究

序一 学习与创造

我和那老师缘起于 NLP (Neuro-Linguistic Programming, 神经语言程序学) 和教练技术, 他曾在不同的场合说过我是他这方面的老师, 我总是回应说: “他是我的导师”。

接到老师邀请写序, 我的确深感荣幸。唯有精心阅读每一段文字, 才能抚慰自己受老师礼遇下的惶恐之心。这样的心理状态随着读完三遍书稿, 才逐渐平静。这才想起关于写序的事情, 老师只说了两个字“真实”。

《隐藏的教练》是一本真实的书, 每一个案例都是作者亲身经历的, 来源于作者的生活和工作, 我也在案例中。在书里, 既可以读到 NLP 的基本精神, 也可以找到教练技术的影子, 还可以捕捉到催眠和系统排列的痕迹, 其中“隐喻”的运用真是精彩。而我最真实的感受是, 老师将这些来自西方的理念和技术“隐藏”在了中华文化的底蕴之中, 如平静的湖水, 让人心生温暖与敬意。读懂一本书, 如同读懂一个人。仁爱是老师之心, 是他驾驭技术的根本, 这从老师对“古今中外”关于“问”的理解就可以感受心之所在, 也可以从我与老师过往中从不涉是非而自明。

中国的成长和进步令世人瞩目。与此同时, 中国人要面对大量快速、复杂的变化和变革, 这些“变”所带来的心理影响使很多有见识的中国人积极作为, 很多专业机构、企业培训都在努力为此找到恰当的疏通渠道和转化方法, 教练技术是其中之一。在当下, “教练”这个角色已经渗透到各行各业, 渗透到管理者的实践工作中, 渗透到人们的生活中, 本书中的案例便是最好的证明。

中国人常说的“以道驭术”, 是中华文化的传统智慧之一。清华大学人文学院历史系教授、博士生导师, 彭林先生在《彭林说礼》一书的自序中写道: “不同民族、国家的交往, 应该彼此尊重对方的礼仪传统。具体

做法是，‘入境问俗’‘入乡随俗’，这是不同的文化享有平等的尊严的体现，是国格之所在。”老师之道，在于立足文化之本的转化行为所实现的驾驭，完成转化行为的根本是老师惊人的学习力与创造力，与他接触或阅读他的著作都会得到相同的感受。从我的角度看，学习与创造是他践行生命的重要途径，如同本能又如同生命的羽翼，勇敢、惊人。

老师允许我从教练的专业角度看这本书。

这本书，主观又客观。当读者负责思考时，是这本书的客观呈现，阅读这些对话时，提问和回答是各自的主观。客观的是，提问的主观是随着客观对象的主观流动而客观流动，尊重主观的意愿是提问的客观存在。主观与客观相对存在，总体是客观的，起到了由事及理的引导效果，并允许结果自然发生。请你思考：“阅读这本书，你可以有哪些角度呢？”

这本书，简单又精妙。简单的是结构，精妙的是语言。语言显露一个人深层的内涵，也呈现一个人思考的层次。书中用直接的对话创造了一个单纯的思维空间，大量呈现思考的层次。在妙趣横生的“问”和真实的“答”之间，智慧润物无声地触发着记忆的深处，拨动着潜藏的力量，生发着新的生命力。我想，这是老师最用心的地方。请你思考：“书中哪些语言模式与你相似，抑或与你大相径庭？”

这本书，关注存在的意义。一个人思维的本源起于“爱”本身，世界是温暖的。每一个个体是独立存在，凭借对世界的理解而找寻存在的意义，进而赋予个体生命的意义。例如：“你是如何知道……”的提问，会让你专注在当下思考“你以怎样的状态存在的”，再问“你做到什么可以……”让你专注当下看到“你可产生的行动”的可能性在哪里。阅读中你会发现，越是小处越是提问，越是提问越是活在当下。请你思考：“学习是如何发生的？”

关于本书，“提问”是送给大众的礼物。

段钢

2017年6月

序二 把技术的根深深植入实践的土壤

给这本书作序，心理有一道过不去的坎——我确实不懂教练技术。这一点，书里一篇文章提到过。实际上，没和子纯说的是，我是不大相信教练技术！

很意外吧？但这是我的心里话。接下来要说的是，我不大相信教练技术，但绝对相信子纯这个人。我有一个基本的判断：不是教练技术改变了子纯，而是子纯改变了教练技术。当然，我没有能力也不愿去做严谨的论证，按理不应该下这个结论，权当是我的“假设”吧：子纯对教练技术的完善，大于教练技术对他的完善；子纯对教练技术的提升，大于教练技术对他的提升。

先说两个经历吧：

第一个，其实已在《思维创新》序里讲过，这本书中再次被子纯提及。一次他列举了我诸多缺点，然后不容置疑地说，你不要解释，如果你认为自己有这些问题，你就去改；如果你认为自己没有这些问题，你要反思：为什么会给别人这样的印象？具体他批评了我什么，我早忘却了，但这件事对我的冲击却延续至今：凡事只有从自己身上找原因，才是最正确的办法。你可以认为这很是无情无理，但它恰恰是真实、正确的实践逻辑。读这本书，你可以体味一下，这是不是这本书最核心的处事原则呢？所有的案例几乎只有一个指向，那就是如何认识和解决自己的问题，请注意，就是要解决“自己”的“问题”。需要特别告诉你的是，子纯批评我的那件事发生在2004年前后，而子纯接触教练技术，至少在六七年之后吧。

第二个，子纯做培训工作两三年后，送我一本《重塑心灵》，这本书应该是教练技术经典教材吧。我翻过两遍，坦率地讲，前面的十几条原则，我都特别赞同，也愿意去实践，但后面有关技术的内容，真的没有读进去，几乎就只能强迫自己看了。我从没有对子纯说过这个感受，主要是看他对

教练技术太投入，而且不断地小有成就：V字形理论、平衡轮圈、行动学习等，我分不清哪些是他在借鉴，哪些是他在创造。他的课我也听过，感觉非常好。有位层次比较高的领导听了他的课，很惊叹地说：“没想到子纯研究得这么深！”子纯能得到这样的评价，我发自内心地高兴，甚至有些自豪，但我没有向子纯反馈——这是我既定的原则，在教练技术这件事上，我只是看，既不做正向激励，也不做负向激励。因为我一直还很奇怪，如果这门技术非常好，为什么很少有人向我提及其他老师的同类课，更不要说点个赞了。而且，我现场也观摩过一节教练课，那位老师也是子纯很认可的，什么感觉呢？坦率地讲，就是不大舒服，老师和学员的对话不在一条线上，老师的话是飘着的，落不到地上，而学员似乎又找不到入口，像憋着一口气，不吐不快而又无处可吐。

于是我在想，子纯的成功会不会是个孤例呢？这句话可能对很多人打击很大，大家就当是外行人的“八卦”吧，如果你非要和我较劲儿的话，不妨也用一用教练技术的原理——为什么会给我这种印象呢？是不是要从自己身上找原因呢？

子纯的不同之处到底在哪里呢？我觉得核心的有三条：

第一，大一点讲是他的价值观，小一点讲，是他的抱负。我想子纯大约不会再重返领导干部岗位了，放开一点讲，于他也无妨。要我真心地评价他，我觉得他身上有一种与生俱来的气质，这种气质极像是传统士大夫与贵族气质的融合，骨子里充溢着“为生民立命”的责任感，心通万物，忧天悯人，或穷或达，终不改其志。他讲“利人”“利他”，不是用来说服别人的，而是自己用来安身立命的。《论语》有个词，叫“无欲则刚”，和子纯相处日久，我觉得这个词要改一下，应该是“有欲无私则刚”，无“欲”怎么能“刚”呢？能挺直脊梁的会没有追求吗？子纯的刚毅既来自无私，更来自他的理想，无厚德难以载物，无大志难以恒心，正因为有“欲”，他的“刚”才更有灵魂。他于世界的理念从来都不是老子的“以万物为刍狗”，而是有着强烈的改造、改变、改善的愿望，正如同样是面对教练技术，大多数人是用来内省，于他则是用来化人。他很想按照他的价值观编织成一张网，让他所接触到的人都成为这个网中的一个结。在我看来，教练技术只是当下的他在结个网时使用的一个梭而已。很多时候我都

在想，子纯是不是需要一只更好的梭呢？

第二，做解决实践问题的培训，有一种不可或缺的要素，就是充分而高质量的阅历。阅历不仅仅是实践的积累，更是实践的升华。实践必须丰富而深刻，阅历的品质才会更高。怎么评价子纯前些年的工作呢？用“工作狂”这个词显然不准，味道也不对，如果用“事业狂”这个词，熟悉他的人大概会认可吧。他于工作的标准从来都不是那些制度里写的，不是上级定的，而是他自己在工作中自然而然生成的，工作需要、企业需要、事业需要，这就是他心目中理所应当的标准。十几年的组织工作中，子纯的思考、子纯所做的工作，远远超出他的岗位职责，主动触及的矛盾，是很多人不愿去碰或根本就不去碰的。也正所谓实践出真知，斗争长才干，读一读他的《大匠无弃材》，就会知道他在干部管理上所达到的深度和高度。而且，就那本书来讲，我曾代他删掉了多篇文章和诸多细节，那些删掉的不是不精彩、不是不正确，恰恰正相反，比现存的还要精彩，只是由于太过写实、太过激烈，我不希望公之于众后伤害到子纯，或者伤害到当事人。总有一些尘埃要自行落定，我只想让那些特殊的过往，平静地消融在子纯的生命中。有一句话叫“隔行如隔山”，还有一句叫“隔山不隔理”。“山”是表象，大家都看得见，“理”则是内在规律，隔与不隔，要看我们能不能领悟到精髓了。没有深刻的领悟，是打不通这个“理”的。面对培训对象在工作中的困惑，子纯那些独到的、让人豁然开朗的引导，有技术、技巧的成分，但千万不要忽视，它们的源头其实是实践，是对真实实践的观察与思考，是在贯通了“理”的基础上的观察与思考。所以，在这本书里，我所能感受到的依然是十几年前的那个身影，在讲台上、学员中来回踱着，突然回过头来，目光坚定地盯着你：你这样考虑过问题吗？初心依旧，情怀依旧，只不过，置身事外，没了风口浪尖，他的问题也轻灵了很多，少了些往日的凝重。

第三，陆游说，功夫在诗外。好比一把宝刀，不是在谁的手上都能削铁如泥。从先天条件上讲，子纯是一个敏感、敏锐、敏捷的人，在感知人的变化、洞察人的内心，并迅速做出反应上，我不及万一。当下的培训中有一条公认的好方式：即时反馈，即时激励，而没有迅速的反应，“即时”是做不到的。从后天上讲，他的博学也是不多见的，和修佛的人谈佛法，和

学建筑的女孩谈贝聿铭，和管理人员谈德鲁克，和我们谈《时间简史》、谈量子通信、谈图灵测试，那些天马行空的思想，那些信手拈来的掌故，恕我浅薄——我是常生敬意。子纯读书，不仅多，还有“死磕”的精神、“读活”的追求。他自己讲：《围城》他读了十遍、《重塑心灵》他读了十三遍、《阿Q正传》他读了一百多遍……一百多遍！这是什么概念？我立即想到了宋相赵普的“半部《论语》治天下”！一百遍，那还是读书的状态吗？那一定是思想的状态、创造的状态吧！

好的技术、好的工具必须与好的内容结合，这是我的基本观点。正如我们这些年引进了那么多的管理体系、信息系统，效果却远不如预期，一个重要原因就是这些工具并没有与实践结合好。对有志于学习教练技术的，我觉得应在研究实践上多下功夫，不了解学员面临的实践问题、不知道这些问题如何解决，是很难发挥催化作用的。不向学员提供答案，不等于我们可以没有答案，否则怎么知道学员的问题究竟是解决了还是没解决——我觉得子纯最大的优势正在于此，成功也是源于此。对于我们普通的读者来讲，在读这本书的时候，需要把自己放在那些个对话情景中，检讨、完善一下自己的心智模式，改变我们思考问题的路径，这一点我可以用亲身经历来证明，绝对受用不尽。

修改这篇序的时候，子纯在微信中发了他下一步要做的7件事，他说，这是他的使命。从内心讲，我不希望他把自己绷得这么紧。佛语讲，“有求皆苦”。当然，我无法确切体察他内心的苦乐，正如有人从书中那首《念奴娇》上无法与他感知同样的冷暖，这都是不同的人生境界使然。我只是希望他能过得轻松一些，让快乐流动起来。退一步讲，即使关于培训，我也不希望他在教练技术这条路上走得太深、太远，还是希望他越来越多地回归实践。我们一起做干部考核谈话时总结出一句话，用来做这篇序的结尾最能表达我此刻的想法，这句话是：没有技巧，就是最大的技巧。

谭成庄

2017年6月

自序 只是提问

中国人历来是重视“问”的。

最早见《易·乾》：“君子学以聚之，问以辩之。”这句话的意思就是：既要向外广收博取，也要向内结合经历去辨识应用。

“学问”一词，饱含着中国人对品格、知识与技能的理解。

中国的文字，本身就是巨大的信息库，每一个汉字都储藏着古人对世界的认知。譬如：“学”字的本意，就是指将前人沉淀的规律，在学堂里集中教给小孩子；“问”字的本意，就是指对他人的认知或行为生“疑”，这种“疑”源自个人的经历，“疑”所引发的将是求知、求解的愿望与行动。学而致行，行而生问，问而促学。学问，就是这样迭代的。

在中国文化中，“行”是渗透于“学”与“问”之中最重要的概念。

“行”，就是今天讲的实践。经历，就是过去的实践；计划，就是未来的实践。“学”与“问”，都是源于实践，也是指向实践的。

《礼记·大学》中讲：“致知在格物。物格而后知至。”这句话的意思很深，千百年来学人们有多种解释，简单通俗地说就是：只有通过不断地实践才能穷极事理。至王阳明提出“知行合一”，再至毛泽东提倡“实事求是”，皆是集中国古人思想之大成的至理箴言。

《中庸·第二十章》：“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之。”可以说，这是中国人最早系统描述的学习路径图。《论语·八佾》：“子入太庙，每事问。”这是孔子最富榜样力量的故事。陶行知才有《每事问》诗句：“人力胜天工，只在每事问。”

“五四”时期的学人们，也很重视继承“审问之”的传统。陈寅恪是20世纪20年代清华国学研究院所聘四导师之一，人称“教授的教授”，被吴宓、梁启超举荐为清华教授时才36岁，且无任何著作与博士头衔。他授课的特点是从不点名，也不小考，尤不喜欢笔试，却倡导学生在课堂上积极发问，且从不轻视学生提出的任何问题。

西方的学问，当然也是“问”出来的。被后人广泛地认为是西方哲学奠基者的苏格拉底说：“最有效的教育方法不是告诉人们答案，而是向他们提问。”“人类最高级的智慧就是向自己 and 他人提问。”他的提问方法，被称为“苏格拉底方法”。苏格拉底的教学自始至终是以师生问答的形式进行的，他从不把某个概念直接告诉学生，而是先向学生提出被后世称为“苏格拉底讽刺”式的问题，如果学生答错了，他也不直接纠正，而是提出另外的“定义式”问题，经过反复诘难和归纳来引导学生思考，最后通过“助产术”式的提问来引导学生自己得出正确的结论。苏格拉底的母亲是一位接生婆，苏格拉底说：“提问就是接生，它能帮助新思想的诞生。”苏格拉底真是一位誓将提问进行到底的人。相传苏格拉底在生命的最后一刻，他的一位朋友悲伤地对他说：“我是多么不希望你被如此不公正地处死啊！”苏格拉底平静地问：“难道你希望看到我被公正地处死吗？”

提问代表内在的好奇，是学习发生的首要条件。发明家爱迪生从小就爱提问，他说：“惊奇是科学的种子。”海森堡说：“提出正确的问题，往往等于解决了问题的大半。”爱因斯坦说：“提出一个问题往往比解决一个问题更重要。”“我没有什么特殊的才能，只不过是喜欢寻根刨底地追究问题罢了。”彼得·圣吉说：“提问引发思考，告知引发争辩。”谷歌CEO施密特说：“我管理公司是靠发问，不是靠回答。”

西方的提问技术发展到今天，日臻专业与精深。譬如自我心理学之父艾里克森、家庭治疗师维吉尼亚·萨提亚、现代管理学之父彼得·德鲁克、行动学习创始人雷吉·瑞文斯、企业教练之父托马斯·罗纳德等等，都是精于提问的大师。雷吉·瑞文斯甚至这样定义学习： $L = P + Q$ 。L代表学习，P代表程序性知识（即操作性知识，引申指理论经实践检验而生成的个人经验），Q代表洞察性提问。

德鲁克先生，被尊为“大师的大师”。他说：“如果你不改变提问的方式，你永远都不会成功。”著名的“德鲁克五问”，使无数管理者陷入沉思。他当年向杰克·韦尔奇提出的两个问题价值连城：“如果你还没有涉足某个商业领域，那么今天你会进入吗？如果答案是否定的，你又将如何处理已经涉足的这个领域呢？”正是这两句充满睿智的发问帮助形成了韦尔奇“数一数二”的战略思想，也正因这一卓越的战略思想才塑造了韦尔奇“20世纪世界第一CEO”的伟大传奇。

二

提问，也许是最好的沟通方式。

只是提问。

“针对你的现状，你最想改变的一点是什么？”

“那么，第一步你会做什么？”

“目标达成后，对你和你的家人意味着什么？”

面对这样的提问，任何人都会陷入思考。

孩子：“妈妈，我长大后做什么好呢？”

妈妈：“你喜欢做什么？”

高明的妈妈会引导孩子将内心的喜好与未来的生计连接起来。

这时，暗示就仿佛是一颗种子。

学生：“老师，我将来应该做什么工作呢？”

老师：“你正在为将来做什么工作而努力？”

高明的老师会引导学生将未来的设计聚焦到当下的行为。

学生会感受到来自内心的省察与敦促。

员工：“厂长，您以后会安排给我什么岗位？”

厂长：“你擅长做什么？”

高明的厂长会引导员工冷静地认识自己、严格地管理自己。

当然，厂长也可以反问：“你想知道我是怎样走到今天的吗？”

经理：“我到底应该怎样做？”

教练：“您到底想要什么？”

高明的教练只是帮助对方认清自己埋藏在内心深处的愿望。

并且相信对方或至少使对方相信：正确的目标靠自己的力量就可以达成。

提问的前提是尊重。起心动念皆是爱。

提问的态度必须中正。每句问话都不含指责、指教甚至劝导。

提问的方式必须像水一样灵活。一切在跟随中推动。

提问者自身要保持开放，聚焦于使对方运用自身力量去创造更多可能。

提问是把思考的主动权交还给对方。面对提问没有人会拒绝思考。

正确的提问本身就隐藏着指向正确答案的路径甚至是正确答案本身。

被提问者自己找到解决难题的答案，才会真正成为解决难题的主人。

提问是将对方的人生经验放在洞察性提问中去生成新的信息。

好的提问，会带来无限的可能。

培训界有句话：“你的早餐，吃的其实是你的答案。”

你的行动，只是在将答案付诸实施。

提问的本质是在设定我们的行为，并决定了可能的结果。

一个人的学习，很大程度上是在改造和升级自己的提问系统。

非凡的结果，始于非凡的提问。

几乎所有难题都可以通过足够数量的正确提问得到解决。

向自己提出好问题，就是在教练自己。

只能在提问中学习提问。

三

这是一本案例集，共115篇。

记录着完全来自现实生活中的真实故事。

全部是对话——确切地说，核心的内容全部是提问。

当然，我是提问的那个人。谈话对象都是些普通人，他们中有我的亲人、朋友、朋友的孩子、曾经的同事、现在的同事，当然还有我的学员，他们在企业管理岗位上从事着各种各样的工作。

但在那些对话中，我是隐藏的教练。

我写这本书——其实只是记录下这些故事，是想告诉人们：仅仅是通过提出好的问题，我们会解决问题或为解决问题找到正确的方向。

时光回溯到2015年11月的时候，我与出版界的一位朋友在手机微信里有一段对话。

我：“我想写一本书，大概会写百篇左右的短文。全部是真实的对话记录，谈话对象是同事、亲友，他们大多是国企各层级的管理者，谈话内容涉及事业、生活、心灵等诸多方面。这些对话最大的特色，就是一对一的面对面交流或手机微信交流，我暗暗扮演了教练的角色，往往通过提问的方式，使谈话对象的问题得到解决或找到解决方向。请您从专业做书和读者的眼光看一下，这本书在读者群中会有怎样的反响？”

朋友：“谈话的具体内容是什么呢？”

我：“其实，我要写的这本书，属于一本专业书，只是用故事的形式来写，受众面会大一些。我运用NLP技术、隐喻技术、企业教练技术和我在大型国企从事十几年人力资源管理中积累的实践经验，来解决职场人士遇到的问题。我先发几篇这样的短文给您看看，这几篇对话是事后觉得有趣随手记录下来的。”

我发了几篇短文给朋友。

过了几天，我们在微信里继续对话。

朋友：“看了您记录的对话，挺有意思的。”

我：“这些年搞培训，积累了很多这样的素材。我主张用隐喻、提问、引导来使学员自己解决自己的问题，关于这样的教练技术、引导技术，市场上理论性书籍很多，故事性书籍很少。”

朋友：“有的案例很有意思，但有的案例过短。可能您对故事的背景了然于胸，可不了解背景的读者就不大容易理解了。”

我：“是的，给您看的那几篇对话只是素材。”

朋友：“内容的确很有意思。”

我：“目前我主要做教练、引导、催化甚至心理治疗这样的培训。”

朋友：“我们原来出过一本关于行动学习的书。”

我：“市场上这类书籍极丰富，译作多，原创少。但像我这样全部写

成故事的还很少。我做培训，主张体验化、训练化，注重故事推动，所以积累了不少实战案例。这些案例的形式，就是我在提问，对方在反思。用提问促进反思，以反思推动行为。我在大庆油田从事领导人员管理工作13年，这是我做企业教练的优势，有这种背景的教练还不多。”

朋友：“这本书叫什么名字呢？”

我：“北京电视台有一个节目叫‘隐藏的歌手’，很有趣。这本书打算叫《隐藏的教练》。我希望这本书有一些有趣的插图，线条简练的、黑白的。这本书也可以叫《提问的道与术》，因为之前我有这样一门课程——或者用作副书名也可。”

朋友：“可以，您写吧。”

一次，跟另一位出版界的朋友聊天，提到要写的这本书。他曾在多年前为我的国企用人著作《大匠无弃材》做责任编辑。朋友说：“以您过往的经历和现在的专业背景，写这样一本故事性很强的书，会很有意思的。”

于是，便决定写这样一本对话录——《隐藏的教练》。

邢子纯

2017年6月

目 录

第一辑 宗教般的态度

- | | |
|--------------|-------------------|
| 3/你想要什么? | 20/舒服 |
| 4/兼得 | 21/真相与假设 |
| 6/活在当下 | 22/一首既热又冷的词 |
| 8/依据 | 24/假设没有完美的沟通 |
| 9/一句提问, 三次反省 | 26/感悟生命 |
| 12/谁最应该接受培训 | 26/幸福问答 |
| 13/拒绝的正确意义 | 28/哭泣的小兰 |
| 14/可怕的高度一致 | 32/小兰又哭了, 但…… |
| 15/宗教般的态度 | 35/改变的方法 |
| 17/韩老师有些紧张 | 36/关于平衡轮圈和 V 字形理论 |
| 18/你想说服谁? | 38/给自己当教练 |

第二辑 假设胜过真相

- | | |
|------------|----------|
| 45/并非专业的建议 | 47/奇怪的贪心 |
|------------|----------|

53/没有两个人是一样的
54/关于拒绝
57/不要欺骗自己
60/难画的是什麼？
62/为了那些逝去的我
64/你是谁？
66/为教练爸爸做教练
70/怨恨他人，就是不原谅自己
73/偶遇
75/门
76/领悟

77/重点
78/假设胜过真相
78/封闭式的谈话
80/迷惑的野鸭
82/正面的行动，才是最好的反应
83/谦逊的力量
83/我们是做什么的？
86/意外的收获
87/你真的会这样做吗？
89/尊重的多重意味

第三辑

遗失的秘密

95/机智是一种善
97/回答段老师的提问
98/责任心从哪里来？
99/要舍得给下属时间
102/学会跟自己的经历对话
103/催化师、拳王与军训
104/遗失的秘密
107/野鸭子的连续剧
110/临别，赠人以问
111/现场发生的，就是应该发生的
113/抵抗来自……

114/五级落地
117/又谈五级落地
120/孩子执意要回家
121/当孩子说他什么都懂
124/对我的求助，老师们说……
127/一次奉命的谈话
130/又一次奉命的谈话
134/关于母亲的一场讨论
137/可怕的自动化聆听
138/一对二的教练
141/佛的旨意