

THE
FOUNDATIONS OF
MASTERY
IN COACHING

专业级教练
(PCC) 认证手册



[英] 丽莎·韦恩 (Lisa Wynn) 著 隋宜军 译

THE
PCC HANDBOOK

THE
FOUNDATIONS OF
MASTERY
IN COACHING

专业级教练
(PCC) 认证手册



[英] 丽莎·韦恩 (Lisa Wynn) 著 隋宜军 译

图书在版编目 (CIP) 数据

专业级教练 (PCC) 认证手册 / (英) 丽莎·韦恩 (Lisa Wynn) 著; 隋宜军 译. —北京: 东方出版社, 2017. 6

书名原文: The PCC Handbook: The Foundations of Mastery in Coaching

ISBN 978-7-5060-9719-2

I. ①专… II. ①丽… ②隋… III. ①心理咨询—认证—手册 IV. ①B849.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 144978 号

Copyright © 2016 Lisa Wynn

Simplified Chinese edition copyright © 2016 People's Oriental

Publishing & Media Co., Ltd (Oriental Press)

All rights reserved.

中文简体字版专有权属东方出版社

著作权合同登记号 图字: 01-2017-3609 号

专业级教练 (PCC) 认证手册

(ZHUANYEJI JIAOLIAN (PCC) RENZHENG SHOUCHE)

作 者: [英] 丽莎·韦恩

译 者: 隋宜军

责任编辑: 申 浩

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 北京市大兴县新魏印刷厂

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 190 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-9719-2

定 价: 50.00 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 85924602 85924603

推荐序

丽莎·韦恩老师投身教练事业已逾十五载，现今乃是身兼教练导师和国际教练联合会（ICF）教练认证考核官的一位大师级教练，拥有教练领域的丰富经验和开阔眼界。丽莎老师自2013年踏上中国国土传播进化教练，就对中国的教练培养事业饱含激情。近年来，她培养出一批批优秀的中国教练，极大地促进了教练事业在中国的推广。她一直心怀感恩地说，“我的潜能在中国这片土地上得到了极大的发展”，这也是为什么她把本书出版的第一站放在了

中国。

中国的教练事业虽然起步较晚，但是发展势头甚是强劲，越来越多的从业人员开始取得国际教练联合会的助理教练（ACC）认证和专业级教练（PCC）认证，甚至有少数人获得了大师级教练（MCC）认证。众多新教练迫切需要提升教练能力、通过认证考试、增加服务价值、实现个人成长和进化。丽莎老师凭借其国际视野清晰准确地看到中国教练界的这种需求，特为我们倾力打造了这本凝聚她多年心血的专业级教练认证手册。

对于致力于成为或已经是专业级教练的人士，这是一本必备的工具书，其独特之处在于它对国际教练联合会核心教练能力做了细致的分解、分析、梳理和整合，从而步骤分明地指导我们为PCC认证做好准备。这本书融汇了丽莎老师“十五年的教练经验、十余年的教练指导和国际教练联合会教练认证评估经验”，既有生动的个案分析，又有对教练界普遍存在的误区和困惑的

探讨；既着眼于教练能力的成长，又从评估人的角度给出了实用的提示和建议。其内容之翔实、见解之透彻使它堪当“PCC 圣经”之美誉。

本书以国际教练联合会最新出台的“PCC 评估指标”为依据，逐一分析了评估人对每项指标的聆听要点，并以具体的教练发问示例指导我们如何在教练干预中体现出核心教练能力的各项指标，从而使我们的教练会谈录音通过国际教练联合会考核官的考核——这是 PCC 认证程序的两个环节之一。

教练知识评估（CKA）是 PCC 认证程序的另一个环节，它是用来衡量认证申请人对教练知识体系的理解水平的一个网上测试。丽莎老师为我们介绍了教练知识评估的背景知识和总体框架，并且基于亲身体验做出了详尽的应试指导，包括物质准备、时间安排、答题策略等。这对于准备参加教练知识评估测试的教练们实在是莫大的支持和鼓舞。

尽管本书在帮助教练们通过 PCC 认证上具有极大的价值，但是它并不鼓励刻板教条地照搬照用。恰恰相反，它对各项核心教练能力的实质进行了阐述，目的是帮助教练们领会关键行为和思维方式，并将自己的独特本质带入教练会谈，创造出灵活的教练方式并获取日益增长的真实才能。这种教练方式和才能表现为对全部核心教练能力的综合掌握：一方面，增加各项核心能力之间的正向促进；另一方面，减少各项核心能力之间的负向影响。对核心教练能力在这个层次上的把握真正地为教练们铺平了通往大师级教练的道路。

由此，我们引出了本书的另一个目标：奠定大师级教练的基础。在新教练的眼中，大师级教练往往是可望而不可即的。然而，本书针对每项核心教练能力分别描述了从助理教练到专业级教练再到大师级教练的发展轨迹，为教练们规划成功之旅带来了更大的信心和希望。丽莎老师用深入浅出的语言引领我们觉察并衡量自己在教练事业上的成长，使我们明了自己的优势和今后的前进方向，为我们的教练生涯打下坚实的基础。我们可以断言，大师级教练从此不再是遥不可及的梦想，它将是每位教练应该而且能够努力去

摘取的硕果。

凡是热爱教练事业的人必定亲身感受过它的魅力。我们知道，教练技术不只是一种解决问题的手段，更是发现和释放潜能的工具。我们每位教练都在支持自己的客户发现和释放他们的潜能，这种个体的努力、发展和充分绽放正在推动整个人类的进步和进化。为了给客户、给人类创造更大的价值，我们必须关注自身的成长，这正是 PCC 认证的初衷。专业级教练并不仅仅是介于助理教练和大师级教练之间的中间水平或环节，它还是一种态度和一份承诺。成为一名专业级教练意味着向世界郑重宣布：“我将为教练事业奉献我的一生！”让我们以此共勉。

何朝霞 
Professional Certified Coach
International Coach Federation

创问中国教练中心联合创始人

目 录

第一部分 背景介绍

欢迎使用专业级教练手册：奠定大师级的基础	003
成为一名专业级教练（PCC）	007
核心教练能力：通向变革性的真正的教练技术的旅程！	011
进入考核官的大脑：你的考核官将如何运用 PCC 评估指标	017
关于准备两次教练会谈录音的一些建议	023

第二部分 PCC 评估指标

核心教练能力 1：保持职业标准和职业道德	031
核心教练能力 2：达成教练合约	041
核心教练能力 3：建立信任和亲和	067
核心教练能力 4：教练当下感	081
核心教练能力 5：积极聆听	103
核心教练能力 6：强有力发问	119
核心教练能力 7：直接交流	135

核心教练能力 8：创造觉察 149

核心教练能力 9、10、11：设计行动，计划和设定目标，
管理进展和责任 167

核心教练能力 9：设计行动 169

核心教练能力 10：计划和设定目标 177

核心教练能力 11：管理进展和责任 183

整合 9、10、11 三项能力：“优雅的结尾” 189

第三部分 教练知识评估测试

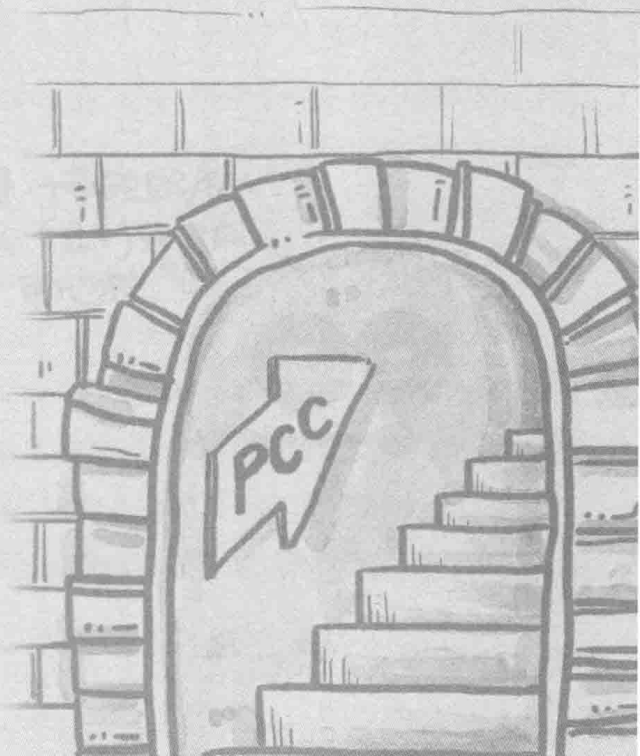
附录 1 核心教练能力 217

附录 2 国际教练联合会（ICF）道德规范 225

第一部分

背景介绍

- 欢迎使用专业级教练手册：奠定大师级的基础
- 成为一名专业级教练（PCC）
- 核心教练能力：通向变革性的真正的教练技术的旅程！
- 进入考核官的大脑：你的考核官将如何运用 PCC 评估指标
- 关于准备两次教练会谈录音的一些建议



欢迎使用专业级教练手册：
奠定大师级的基础



我满怀欣喜地为你们呈献这本书。它的完成经历了很长时间，寄托着许多人多年的期盼。十余年来我一直在指导教练们通过专业级教练（PCC）考试，而大家最常问的一个问题就是，“我能不能买到这样一本书，它会告诉我如何通过这种考试？”教练们想知道在哪里能买到这样一本书，它将核心教练能力分解为他们能够彻底理解、吸收并运用的知识点。尽管教练培训书籍数量众多，但是在分步骤指导你如何通过专业级教练考试方面，这本书当属首创。

这本书面世的时机尤为重要，因为国际教练联合会（ICF）新近制定了“PCC 评估指标”，为那些想知道如何通过专业级教练考试的人在清晰度上做出了令人欣喜的改变。这些专业级教练评估标准的制定是为了确保给参加专业级教练考试的人提供更标准化的评估程序，不过它们也是极其强大的学习工具。

这本书旨在帮助你在国际教练联合会的核心教练能力方面顺利成长到专业级教练水平，也许甚至更高。你将会发现：如果你能够与专业级教练评估标准一贯地保持协调一致，那么你就很可能在教练实践中逐渐接近大师级教练水平。

这本书不是关于教练的入门教材——它指导你为国际教练联合会的专业级教练考试做好准备，并且为你成长为大师级教练铺平道路。它将为你的教练生涯打下坚实的基础，从而给你的客户带来更大的收益，并且给你带来更愉悦的教练体验，使你能够觉察并衡量自己在教练事业上的成长。

当然，这本书也并不企图取代一个好的教练培训课程或者任何现有的教练教科书。它好比一个“回顾向导”，引领你重温你本该在教练培训过程中掌握的一切内容，从而使你在专业级教练认证申请中取得成功。

这本书将带领你逐项学习国际教练联合会的核心教练能力，并且明确地说明专业级教练考核官针对每一项能力的聆听要点。它带领你“进入考核官

（Assessor）的大脑”，并且阐明在影响教练对象并进而影响专业级教练考试通过方面，最主要的要素是什么。

它并不仅仅解释各项最低标准——这本书将帮助你顺利通过专业级教练考试，并且，在这样做的同时将你引上教练事业的发展轨道。不论你正在为何种认证而努力，从助理教练（ACC）认证到大师级教练（MCC）认证，这本书都将有助于你规划成功之旅。在指导大师级教练认证申请者时，我们通常从专业级教练评估指标入手，因为它们创建了极好的平台，有助于真正地说明各项能力的实质以及中级水平的技术和思维模式，从这里能够更顺利地成长到大师级水平。

人们经常对认证系统提出这样一条指责：按照核心教练能力开展教练工作，会在某种程度上把你变成一个“俗套的教练”——一个遵循程序刻板教条地开展教练会谈的人。这种指责是毫无根据的——事实上，你的专业级教练考核官留意的迹象恰恰与之相反！他们在你的教练过程中寻找从容、放松和灵活等迹象——这样一些迹象表明你正在从教练对象那里获取信息，并且在根据你听到的内容做出某种调整，去支持教练对象取得转变和突破。

在这本书里，你将学习如何做到这一点——如何使你的教练方式变得灵活，并且以核心教练能力作为跳板去获取创造力和真实才能。

我已经尽我所能将十五年的教练经验、十余年的督导和评估经验，以及许多关爱浓缩于这本书中，但它不是令人望而却步，而是精辟地梳理了核心教练能力的纷繁细节，明确地说明你需要做哪些准备才能通过专业级教练考试。

阅读这本专业级教练手册就像是在与我进行一次指导会谈——它融汇了我做过的数千小时的教练督导和我从接受督导的教练那里最常听到的问题。它的写作采用了我惯用的对话风格——人们对我说我们的教练培训手册读起来轻松愉悦，感觉就像是听我说话。因此，我尽量保留了这种口语风格。

在我把这本书的初稿拿给一些人看的时候，他们问我助理教练和专业级教练有什么区别。他们对我说，了解每一项能力从助理教练到专业级教练的变化会很有帮助。我认为这是一个非常有用的合理意见，因此我在每一项能力中增加了这一部分内容。

对于那些想提高督导技术的专业级教练而言，阅读这本书将是大有助益的。

请记住，在这里我并没有试图给任何人讲授教练的入门知识——阅读这本书的前提是你已经接受了一定程度的教练培训并且愿意进一步提高教练技术——无论你是否准备参加专业级教练考试——愿意成为对你的教练对象和世界更有影响力的变革性教练。如果你还没有达到这个要求，而且你非常渴望参加教练培训课程的话，那么请考虑加入我们的“进化教练培训课程”（www.cccoach.cn）。这样我们就能一起开始教练培训的旅程了！

祝你们在教练工作中开心快乐！希望早日听到你们的成功！

成为一名专业级教练 (PCC)



人们经常问我的另一个问题是，“为什么选择国际教练联合会？与其他能力机构和教练团体相比，它有什么独特之处？”对我来说很简单，我认为国际教练联合会是最棒的！当然这只是我的看法，而且我完全同意可能存在我所不知道的更好的选择。国际教练联合会之所以赢得我的青睐，是因为这个组织的持久以及其制定的核心教练能力。国际教练联合会已经存在了很长的时间，它基于自身经验及诸多成员的智慧而形成了被我视为“金科玉律”的教练认证系统。

国际教练联合会是独立的组织，并不参与教练培训课程的推销活动。和单个教练要接受的测试一样，教练培训课程必须通过的认证程序也是非常严格的。不过我对国际教练联合会最欣赏的一点是它有三个清晰界定的教练认证级别——助理教练、专业级教练和大师级教练——这意味着教练们有极好的机会去规划自己的成长。每个级别都必须通过严格的同行评估程序，这一点往往是世界上同类机构明显缺乏的。

取得一项国际教练联合会认证将向你自己、你的客户和世界证明你对教练事业是认真的，你关心你所提供的服务的质量，而且你已经踏上了个人和职业成长的终生旅途。这些不同级别的国际教练联合会认证系统带领你走上职业成长之旅，同时也走上自我发现之旅。

专业级教练认证意味着你已经完成了至少 500 小时的教练实践以及至少 125 小时的教练专项培训。这是一个很棒的成就，显示出真正献身于教练事业的决心。每一项认证都要求有最低数量的培训、指导、经验和技术水平。相关数量要求随着时间的推移有所变动，所以必须随时登录国际教练联合会的网址（<http://coachfederation.org/credential/landing.cfm?ItemNumber=2202&navItemNumber=745>。）去查看最新的要求。

我没有尝试把申请认证的具体细节加进来，因为认证系统一直在发展变化，等到你读这本书的时候可能又会有新的变动。我将专注于通过考试所需

要的一应综合技能！上面的网址链接会提供全面又清晰的说明。

专业级教练认证申请的评估部分目前包括：

1. 提交两次时长 30~60 分钟的教练会谈录音；
2. 参加名为“教练知识评估”（CKA）的一个网上选择题测试。

如果你学完这本书并且按照它的建议去做，那么你将为评估程序的两个环节做好所有必需的准备。关于如何使你的教练技术达到合格的标准，以及如何确保在两次录音中你的教练技术符合国际教练联合会考核官的聆听要点，请阅读“第二部分 PCC 评估指标”。“第三部分 教练知识评估测试”则针对作为申请程序组成部分而要求你参加的网上测试，给出了具体的准备和应考建议。

此外，你将需要完成 125 小时的教练专项培训、500 小时的教练实践和 10 小时的来自一名专业级教练或大师级教练的个人督导。如果你需要教练培训课时或导师指导课时的话，我们将为你推荐一些课程和导师，请与我们联系；info@cccoach.cn。