

干净的提问

12个核心问句 创造无评判的对话空间

[英] 玛丽安·卫 (Marian Way) 著

巫卫山 潘跃 王宾 译

Clean Approaches
For Coaches

随书附赠

12个
核心问句
抽签条

+

象征性建模
“体验卡”

借助象征性建模探索隐喻

12个核心问句保驾护航
20个经典案例权威解读
构建安全自由的倾听场域

[英] 玛丽安·卫
(Marian Way)



牛津大学教育学学士学位
NLP高级执行师和培训师
“干净的语言”教练及培训师

华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

干净的提问

12个核心问句 创造无评判的对话空间

[英] 玛丽安·卫 (Marian Way) 著

巫卫山 潘跃 王宾 译

献给夏洛特 (Charlotte) 和乔纳森 (Jonathan)

*Clean Approaches
For Coaches*



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

Clean Approaches for Coaches: How to Create the Conditions for Change using Clean Language and Symbolic Modelling

by Marian Way

Copyright © Marian Way, 2013

This edition has been translated and published under licence from Clean Publishing.

Simplified Chinese edition copyright © 2024 Huaxia Publishing House Co., Ltd.

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2023-1502 号

图书在版编目 (CIP) 数据

干净的提问 / (英) 玛丽安·卫 (Marian Way) 著 ; 巫卫山, 潘跃, 王宾译. -- 北京 : 华夏出版社有限公司, 2024. 10. -- ISBN 978-7-5222-0738-4

I. G424.1

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024AK5196 号

干净的提问

著 者 [英] 玛丽安·卫

译 者 巫卫山 潘跃 王宾

策划编辑 朱悦 马颖

责任编辑 马颖

责任印制 刘洋

出版发行 华夏出版社有限公司

经 销 新华书店

印 刷 三河市万龙印装有限公司

装 订 三河市万龙印装有限公司

版 次 2024 年 10 月北京第 1 版 2024 年 10 月北京第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/20 开

印 张 10.8

字 数 230 千字

定 价 129.80 元

华夏出版社有限公司 地址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028

网址：www.hxph.com.cn 电话：(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。



作者简介

[英]

牛津大学教育学学士学位

玛丽安·卫

NLP高级执行师和培训师

(Marian Way)

“干净的语言”教练及培训师

作为“干净的语言”领域坚持不懈的研究者和推动者，2001年创办“干净的语言”（Clean Language）培训顾问公司。为个人和团队提供干净的语言培训、教练和工作坊，其中包括经国际教练联盟（ICF）认证的一级教练培训——干净的教练认证项目。

若想了解“干净的语言”方面的任何体验。可以通过以下方式与作者联系：

e-mail: marian@cleanlearning.co.uk

网站: www.cleanlearning.co.uk



译者简介

巫卫山

(Caroline)

中国首位认证干净语言引导师
高管教练 (ICF PCC)
国际教练学院PCC课程导师和口试评估师
“正念养育教练营”创始人



潘跃

(Tracy)

领导力教练及培训师、ICF ACTP
乐高认真玩认证讲师、U型理论PFP认证讲师
5年专注用书写进行自我探索和人成长
相信做自己的教练才能做好教练



王宾

(Bonnie)

领导力发展教练
《未来领导力》等书的译者与相关学习
项目的运营者
乡村教育公益志愿者

如需了解本书相关的培训，或加入相关社群交流学习，
请搜寻微信公众号“干净的语言”。

策划编辑：朱悦 马颖

责任编辑：马颖

封面设计： 书籍装帧设计
010-245027745

译者序

2015年6月，我在国际教练学院（ICF）参加了一个关于“有力的提问”的教练课程。当时，来自意大利的教练伦·奥曼德（Loren Omand）老师与学员们分享了一种非常好奇心的提问方式：“干净的语言”（Clean Language）。她邀请学员们做一个练习：用两个干净的问题进行提问。经过10分钟的练习，学员们惊讶地发现，客户的状态有了显著的变化。从那以后，我了解到，这两个问题被誉为“黄金问题”，是本书第一章提到的“两便数则”的翻译版本。其英文原文为：“你有什么非议性的问题？”（What do you have that is not a problem?）和“你有什么非议性的问题？”（What do you have that is not a problem?）。此后，我又陆续阅读了一些“干净的语言”的相关书籍，包括《干净的语言》（Clean Language）一书。我定期组织教练朋友一起学习，逐渐建立了“干净的语言”在国内的学习社群。在此后三年里，我有幸参加了美国沙利文（Sullivan）和劳利（James Lawley）博士主持的教练工作坊。2018年春天，我有幸参加了本书作者詹姆斯·洛威尔在美国组织的“干净的语言”工作坊。詹姆斯教练的著作《干净的提问》（Clean Approaches for Coaches）于2012年12月，我拿到了“干净引导师”的认证，并一直践行到现在。

在过去的10年中，我从一个“干净的提问”的爱好者逐渐成长为一名“干净的语言”实践者和推广者。干净已经潜移默化地融入我的沟通方式和生活态度中。我深深体会到，“干净的语言”不仅仅是一种有效的教练方法，它其实还是一种极简的沟通方式。任何人都可以使用“干净的

语言”，只需遵循两个规则：只能使用对方的原话，只能问干净的问题。

“干净的语言”创始人大卫·格罗夫（David Grove）说：“干净的语言”的初衷是要在对话中排除自己的评判和假设。格罗夫是个天才，他设计的12个基础干净问题简单易懂，不仅可以用来探索概念性的语言，还可以用来探索情感和类的语言和隐喻。干净教练的精髓可以用《道德经》中的一句话来概括：“知人者智，自知者明。”“干净的语言”为客户提供了一个珍贵的自我探索空间。它并不完美，因为在干净教练的过程中，教练并非完全隐形，几乎是无形的，不会污染客户的需求和想法。客户可以在一个安全的环境下自由地向内探索，一次次地与潜意识连接，接纳自我，接纳他人。干净教练只使用客户的原话或者客户自带的隐喻。客户从始至终是自由的。在这样自由的探索之旅后，不管结果怎样，客户往往感到自在心安，对未来感到沉稳自信。这样的效果很像《道德经》的另一句经典：功成事遂，百姓皆谓“我自然”。一位我服务多年的客户曾说：“当你用干净的语言探索我的隐喻时，它就像是一束光，那种纯净的光可以引导我深入内心，净化我的内在智慧，去探索所求，解决问题。”“干净的语言”的学习和实践也让我对隐喻有了全新的认识，我真正领悟到隐喻其实包含了人们完全真实的体

献给夏洛特（Charlotte）和乔纳森（Jonathan）

(nsrtfnoL) 森雅秀味 (ettioheriO) 科密夏台始

系统的行为非常丰富，远超我们仅凭其基本原则而可以预见的。

——史蒂芬·沃尔夫勒姆 (Stephen Wolfram), 2002

目 录

案例分析清单	8
前 言	10
序 言	12
在你开始之前	15

简 介

什么是干净的语言?	18
干净的语言像什么?	19
干净语言的独到之处	20
干净的语言从哪里来?	22
干净的语言在教练中的应用	24
持久的转变	26
什么是象征性建模?	28
象征性建模如何生效?	30
转变所需的条件	32
与模糊性共存	34
学习象征性建模	36
本书的结构	38

第一次迭代 倾听和语言

准确地倾听	42
那么, 记住……	46
那么, 认可……	48

那么, 提问……	52
大卫·格罗夫的干净问句	54
两个关键问句	56
引导注意力	58
那么, 关于这一切, 还有什么?	64

第二次迭代 隐喻

为什么用隐喻?	68
定义隐喻	70
识别隐喻	76
发展隐喻	82
在哪里? 在哪个位置?	88
附加的几个发展类问句	90
那么, 所有这些就像什么?	92

第三次迭代 处理结果

结果导向	96
为什么从结果开始?	98
怎么处理困境?	100
资 源	102
到底是谁的结果?	104
跟随航线	106

一次教练会谈的概览	108	第五次迭代	
识别渴望的结果	110	转变	
当……的时候，会发生什么？	112	为转变而建模	152
P.R.O 在实践中的应用	114	必要条件	156
发展一个渴望的结果	116	酝酿转变	162
那么，在此之前，发生了什么？	122	结束会谈	168
第四次迭代		会谈后的任务	169
相关性		那么，接下来会发生什么？	170
发现关系	126	第六次迭代	
把空间带到前台	128	应对束缚	
描述空间的语言	130	从模式入手	174
发现空间关系	131	什么是束缚？	176
发现空间关系的干净问句	133	识别束缚	177
给“时间”一点时间	134	双重束缚	179
描述时间的语言	136	应对束缚	180
发现时间关系	137	那么，你现在知道什么了？	194
发现时间关系的航线	139	附录 干净引导师能力标准：1 级	196
影 响	140	干净的问句索引	198
重复发生的事件	144	航线索引	200
源 头	146	参考文献	202
那么，当下发生了什么？	148	作者介绍	205

译者序

2015年6月，我在国际教练学院（ICA）参加了一堂关于“有力的提问”的教练课程。当时，来自澳大利亚的海伦·奥曼德（Helen Omand）老师与学员们分享了一种培养好奇心的提问方式：“干净的语言”（Clean Language）。她邀请同学们做一个接力棒式的同侪教练，但要求只能用两个干净的问句进行提问。经过10分钟的练习，所有同学都惊讶地发现，客户的状态有了显著而积极的改变。后来，我了解到，这两个问句被誉为“绝地武士”问句，也是本书第一章提到的“两个关键问句”。如此，我与“干净的语言”结下了不解之缘。课后，我立即在亚马逊购买了一些“干净的语言”的相关书籍；很快，我在北京家中定期组织教练朋友一起学习，逐渐建立了“干净的语言”在国内的学习社群。在此后三年里，我每年都前往英国参加沙利文（Sullivan）和劳利（James Lawley）等干净大师的工作坊。2018年春天，我有幸参加了本书作者玛丽安·卫在美国组织的“干净的语言”工作坊，并开始研读她的著作《干净的提问》（*Clean Approaches for Coaches*）。2022年12月，我拿到了“干净引导师”的认证，并一直师从玛丽安至今。

在过去的10年中，我从一个“干净的语言”好奇者逐渐成长为一名“干净的语言”实践者和推广者。干净已经慢慢融入我的沟通方式和生活态度中。我深深地体会到，“干净的语言”不仅仅是一种有效的教练方法，它其实还是一种极简的沟通方式。任何人都可以使用“干净的

语言”，只需遵循两个规则：只能使用对方的原话，只能提出干净的问句。

“干净的语言”创始人大卫·格罗夫（David Grove）设计“干净的语言”的初衷是要在对话中排除自己的评判和假设。在这一点上，他的确是个天才。他设计的12个基本的干净问句简单易懂，不仅可以用来探索概念性的语言，还可以用来探索感知类的语言和隐喻。干净教练的精髓可以用老子《道德经》中的一句话来概括：“知人者智，自知者明。”每个人的成长和转变都基于自我觉察和自我接纳。“干净的语言”为客户提供了一个珍贵的自我探索体验。我说奢华，并不夸张，因为在干净教练的过程中，教练如此干净，几乎是隐形的，不会污染客户的需求和想法。客户可以在一个安全的环境下自由地向内探索，一次又一次地被倾听，与自己的潜意识连接，领悟自我，接纳自我。而教练只使用客户的原话或者客户自带的隐喻，客户从始至终是自洽的。在这样奢华的探索之旅后，不管结果怎样，客户往往感到自在心安，对未来感到沉稳自信。这样的效果就像《道德经》的另一句经典：功成事遂，百姓皆谓“我自然”。

一位我服务多年的客户曾说：“当你用干净的语言探索我的隐喻时，它就像是一束光，那种纯净的光可以引导我深入内心，净化我的内在智慧，去探索所求，解决问题。”“干净的语言”的学习和实践也让我对隐喻有了全新的认识。我真正领悟到隐喻其实包含了人们完全真实的体

验，探索隐喻就是探寻内在真知，而不是表象。玛丽安曾说：“探索隐喻景观为转变带来了可能性，当隐喻发生改变时，感觉和行为也会相应改变。”这正是“干净的语言”之力量所在。

那么，这种极简又睿智的沟通方式的秘诀在哪里？在过去的10年中，我接触到了不少来自全球各地“干净的语言”的大师。他们都有一个共同的信念：人，本自具足。当我们信任客户的内在智慧，尤其是他们身体的智慧时，我们会放下自己的评判和期待，以好奇的心态去倾听客户的原话，观察客户的肢体语言，用“干净的语言”去支持对方的探索，让每个当下都充满成长的可能性。正是“干净的语言”为我提供了一个入口，尝试尊重客户的智慧和自主性，慢慢地学会将客户视为一个完人去接纳，也逐渐学会欣赏他们人生的丰盈。

从2018年开始，我在微信公众号“纯粹的空间”分享“干净的语言”学习资源，组织培训，每场课程结束后教练们都会给出满溢的收获反馈。我的课程不局限于教练学习，参加培训的还有一些学员是我“正念养育教练营”的父母，他们也是我“干净的语言”课程的受益者。这些爸爸妈妈们积极地将“干净的语言”带入自己和孩子的互动中，亲子关系得到了很大的改善。学员们的收获是我继续精进学习和实践“干净的语言”的动力，我也一直期待着有一本中文教材能够支持他们的系统性学习。

2022年9月，我收到潘跃教练的微信，了解到华夏出版社对出版“干净的语言”类书籍感兴趣。上次和潘跃见面还是在2017年，我们在我北京的家中一起练习

“干净的语言”。那条消息让我既吃惊又兴奋。在我阅读过的所有“干净的语言”的书籍里，玛丽安的《干净的提问》在第一时间抢占了我的心智。它不只是一本适合教练、心理咨询师、高管、引导师、老师等专业工作者的工具书，也是适合家长等大众人群阅读的“干净”手册。我立即联系了在英国玛丽安，表明了想翻译她的著作的意愿，老师欣然同意。

随后，我邀请了另一位“干净的语言”的爱好者王宾教练一起参与翻译。2022年11月，我、潘跃和王宾正式开始翻译本书。我们仨有一个共同的愿望：为更多教练的成长带来启发，让更多人从干净的沟通方式中受益。

感兴趣的读者，可以关注“纯粹的空间”微信公众号，分享你的收获，一起参与“干净的语言”的学习。

——巫卫山（Caroline，中国首位认证干净语言引导师，高管教练，ICF认证PCC，国际教练学院PCC认证课程导师和口试评估师，MBSR与MMTCP正念冥想导师，正念养育教练营创始人）

我第一次遇到“干净的语言”是在卫山教练家里，她向我们几位学习教练的朋友介绍了一种新的教练方法——干净的语言。我当时就喜欢上了这个简单而神奇的方法，原来做教练可以如此轻松，不需要绞尽脑汁想问题，只需要12个问句就足够了。

不要小看这简单的问句，记得刚学习“干净的语言”的时候，我给一个客户做教练。她提到自己与父亲的关系，我问她：“那个关系像什么？”她马上想到和父亲犁

地的场景，声音里满是心酸。那次教练探索得非常深入，原来心与心的连接就是这样的，客户描述出她的画面，我随之在我的头脑中画出图画，用心和客户交流。这次让我印象深刻，那个隐喻一直留在我的心里。

几年前，我自己当“干净的教练方法”的客户，当时被一个困境束缚了，教练问我：“那个困境像什么？”我想到了山里的石头，眼前立即出现了一条小溪和石头，我还清晰地记得教练用很轻的声音问我：“关于石头，还有什么？”我便描述了石头的周围。因为可以把自己的困境描述得清清楚楚，自己的问题被逐渐展开了，方方面面都呈现出来，整个过程我到现在还清楚地记得。我深深地感受到自己和教练心与心的贴近。

最近我为一位客户做教练，他不断谈论自己遇到的事情，听上去很疲惫。我问他：“你希望发生什么？”他马上从日常琐事缠绕的状态脱身，开始思考，人变得沉静了，我也立即从烦乱的心绪中抽身而退，进入了干净的状态。真是立竿见影啊。

在翻译《干净的提问》这本书的过程中，我获得了全新的学习体验。之前所了解的内容似乎被清洗过了，我重新认识了干净的教练方法。书中有20个案例，既生动又有趣，将我一步步带入干净的教练状态中。

我最有收获的地方是一定要“用客户的原话”，当你完全使用客户的原话时，客户被充分地尊重和听到了。做干净的教练让我思考：自己到底希望做一个什么样的教练？教练需要对客户的议题很有解决办法吗？还是说我只是一个管道，让客户自己探索自己的难题，教练要尽量隐身，不被客户关注呢？是不是做工作的时

候、做父母的时候也是同样的道理呢？每个人都可以是一个干净的教练，只需要用十几个问句，你也可以成为一个干净的教练、一个干净的父母、一个干净的同事，你相信吗？

——潘跃（Tracy，ICF 认证 ACTP 高级教练，乐高认真玩 LEGO®SERIOUSPLAY® 认证教练，U 型理论 PFP 认证讲师，社会大剧院 SPT 认证讲师）

我2007年前后就接触了专业教练技术，那时我还在500强外企里担任培训管理者。后来，我虽然完成了其他教练流派的学习，可是在教练实践中，我也遇到在专业教练成长路上的一些常见挑战，比如：如何让自己的提问更简洁有力？如何给客户反馈？如何修炼大师级教练的内在状态？在教练会谈中，我作为教练，如何做减法？如何让自己的表达更加简明扼要？如何减少心里的评判之声，持续而专注地聆听与陪伴客户，接纳客户如其所是？如何控制住自己要给客户建议的冲动，耐心支持客户探索未知之境，见证客户的本自具足？

机缘巧合的是，2020年初，我遇到了巫卫山教练，开始跟随她学习“干净的教练方法”，当时吸引我的有两点：提问可以很简单！反馈可以很简单！我感觉，这样的“干净”和“简单”也许可以帮助我应对那些在教练实践中遇到的挑战。带着这样的期待，我完成了卫山教练开设的线上初阶培训（中文版），又趁热打铁参加了玛丽安老师开设的一个线上培训项目（英文版）。

在参加培训的过程中，我和同学们（大多已经是

实践经验的专业教练)在心里对于“干净的教练”的两个基本原则——只能使用对方的原话,只能提出干净的问题——还是存疑的:这样做教练,真的有效吗?如果我就这样做教练,效果怎么样?通过在培训过程中的一次又一次练习(有很多轻松又有趣的练习方式),我的怀疑和顾虑逐渐减少,兴趣和信心逐渐增强。于是,在平时的教练实践中,我也有意识地多用“干净的教练方法”,少用常规的教练方法,体会这种特别的极简教练方法对自己和客户带来什么样的影响。

2022年底,卫山教练邀请我与她和潘跃教练共同翻译《干净的提问》这本书,并提到这样的教练方法在国外已经有应用于学校的成功案例,我的参与热情一下子就燃起来了。因为在2020年初,我以专业志愿者身份在长期支持的“火柴公益”启动了“火柴公益教练项目”。几年来,在上百位专业教练朋友们的全心支持下,全国各地的几百位乡村校长和老师朋友们不仅在自我成长方面有了喜人的收获,有些还踏上了“教练型校长/老师/父母”的成长之路,希望在教练技巧的学习方面得到一些专业的支持。鉴于“干净的教练”具有简单易行的特点,也许这个方法会支持到乡村校长/老师们的顺利转型呢!

为了修炼自己的教练状态和技术,也为了更好地支持

全国各地的乡村校长/老师朋友们,我努力投入《干净的提问》的翻译过程当中,并再次报名参加了玛丽安老师的线上精修班(英文),而我参与翻译的这本书恰是玛丽安老师给世界各地的教练同学们提供的辅助教材!

过去一年多的翻译和学习经历,让我不仅对干净的教练方法有了更丰富、更细致的体验和发现,也在以“干净的教练方法”支持客户的实践中收获了更多的积极反馈,比如:“只问干净的问题会让问题简洁有力”“我其实不太擅长用我的语言来总结提炼客户的信息,而干净的教练提倡只用客户的语言反馈,这其实是我擅长的,也给我一些信心”“干净教练都在隐喻上工作,给我很大惊喜”“用干净的问题推动我思考和体会,提问者的存在感弱化,空间几乎都留给了我”,等等。

因此,我相信,《干净的提问》的出版,不仅会支持专业教练朋友们不断精进,也会支持到有意学习教练技巧的朋友们轻松上路,甚至会支持到各界朋友们提升人际沟通品质。

——王宾(Bonnie, 高管领导力发展教练, PDP 认证教练,《未来领导力》《涌现式变革》等书的译者与相关学习发展项目的运营者,乡村教育公益志愿者)

致 谢

首先，我要感谢彭妮·汤普金斯（Penny Tompkins）和詹姆斯·劳利。他们的帮助、鼓励、反馈和友谊，促成了这本书的诞生。我写作过程的每一步都有他们的相伴。他们不仅提供了详尽的反馈，也给予我无比慷慨的支持。

我们“干净的语言”社群的每一个成员都由衷地感谢它的创始人大卫·格罗夫（David Grove）。大卫既富有求知欲，又有创新精神。他跟随自己的灵感，不断尝试和精进，简直可以说是“对自己的作品精雕细琢”。我希望这本书能使他的美名永存。

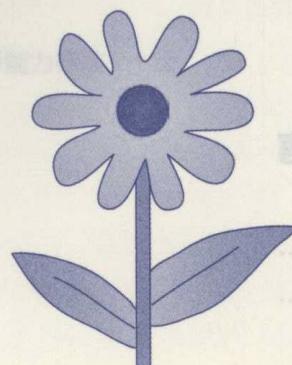
我的家人给了我巨大的帮助。当我夜以继日地写作、重写和编制索引的时候，我的丈夫约翰（John）用亲手烹制的美食和满满的耐心支持我继续努力。我发现他还是一位出色的校对员。我的女儿夏洛特不仅同意将她的故事纳入本书，还给我提供了巨大的支持、鼓励和实用的帮助。我的儿子乔纳森充分发挥出了自己的编辑功力，在结构、风格和内容方面给了我绝妙的建议。感谢你们！

我还想感谢菲儿·斯沃洛（Phil Swallow）、凯特琳·沃克（Caitlin Walker）、贝弗·马丁（Bev Martin）、丽莎·斯特奇（Lisa Sturge）、莎朗·斯莫（Sharon Small）、莱丝利·西蒙斯（Lesley Symons）和罗斯·威金斯（Rose Wiggins），他们先后阅读了本书的手稿，提供了许多建设性的改进意见；还要感谢和我一起主持

了“干净的语言像什么？”工作坊（第19页）的南希·道尔（Nancy Doyle）；感谢史蒂夫·桑德斯（Steve Saunders）告诉我大卫·格罗夫对彼得·潘（Peter Pan）的钟爱；感谢理查德·斯泰西（Richard Stacey）、雷切尔·汉金斯（Rachel Hankins）和大卫·马丁（David Martin）辛勤校对了本书；还要感谢雪松集团（Cedar Group）所有参与本书出版和封面设计的工作人员。这些人一直是这个写作项目最热情的支持者。

除此之外，我要感谢每一个以各种方式鼓励和启发我的人，他们给我出主意，鼓励我坚持下去，还以干净的方式引导我。其中包括曾经和我一起学习的培训师们、我曾读过的书的作者们，以及我的朋友们、同事们和工作坊的参与者们。

最后，我还要由衷地感谢在过去12年里与我合作过的所有客户，他们教会了我如何干净地做教练。我要特别感谢那些慷慨地允许我在本书中使用其个案会谈记录的客户。



目 录

案例分析清单	8
前 言	10
序 言	12
在你开始之前	15

简 介

什么是干净的语言?	18
干净的语言像什么?	19
干净语言的独到之处	20
干净的语言从哪里来?	22
干净的语言在教练中的应用	24
持久的转变	26
什么是象征性建模?	28
象征性建模如何生效?	30
转变所需的条件	32
与模糊性共存	34
学习象征性建模	36
本书的结构	38

第一次迭代 倾听和语言

准确地倾听	42
那么, 记住……	46
那么, 认可……	48

那么, 提问……	52
----------	----

大卫·格罗夫的干净问句

两个关键问句	56
引导注意力	58
那么, 关于这一切, 还有什么?	64

第二次迭代 隐喻

为什么用隐喻?	68
定义隐喻	70
识别隐喻	76
发展隐喻	82
在哪里? 在哪个位置?	88
附加的几个发展类问句	90
那么, 所有这些就像什么?	92

第三次迭代 处理结果

结果导向	96
为什么从结果开始?	98
怎么处理困境?	100
资 源	102
到底是谁的结果?	104
跟随航线	106

一次教练会谈的概览	108	第五次迭代	
识别渴望的结果	110	转变	
当……的时候，会发生什么？	112	为转变而建模	152
P.R.O 在实践中的应用	114	必要条件	156
发展一个渴望的结果	116	酝酿转变	162
那么，在此之前，发生了什么？	122	结束会谈	168
		会谈后的任务	169
		那么，接下来会发生什么？	170
第四次迭代		第六次迭代	
相关性		应对束缚	
发现关系	126	从模式入手	174
把空间带到前台	128	什么是束缚？	176
描述空间的语言	130	识别束缚	177
发现空间关系	131	双重束缚	179
发现空间关系的干净问句	133	应对束缚	180
给“时间”一点时间	134	那么，你现在知道什么了？	194
描述时间的语言	136	附录 干净引导师能力标准：1级	196
发现时间关系	137	干净的问句索引	198
发现时间关系的航线	139	航线索引	200
影响	140	参考文献	202
重复发生的事件	144	作者介绍	205
源头	146		
那么，当下发生了什么？	148		

案例分析清单

编号	名称	教练话题	阐述	页码
1	黏黏的砂纸手	学习	干净的问题和 3 步式	65
2	糖果手杖	充满潜能	发展象征性符号	84-87
3	一个温暖的茧	舒适区	发展象征性符号	89
4	晾衣绳	时间	你怎么知道……?	93
5	保持正轨	会议管理	识别渴望的结果	97
6	同在场	演讲	P.R.O. 模型	114
7	不只是平庸	成就	P.R.O. 模型	114
8	足够井然有序	日常事务和电子邮件	P.R.O. 模型	115
9	舞者与手	放松地和人交流	发展渴望的结果	116-118
10	扭曲的电线	处理冲突	发现空间关系	131
			发现时间关系	141
			发展渴望的结果	119-121
			发现空间关系	131-132
			发现时间关系	142-143
			必要条件	160-161
			酝酿转变	166-167
			模式	174-175