**教练对话语音转写**

教练时长：59:39

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 说话者 | 说话时长 | 时长占比 | 安静时长 | 字符总数 | 字符占比 |
| 教练 | 627秒 | 23.74% | 222 秒 | 2560 | 28.35% |
| 客户 | 2014秒 | 76.26% | 715 秒 | 6471 | 71.65% |

教练对话笔录:

00:01-00:02 [教练] 喂，谭\*你好！

00:03-00:05 [客户] Hello。李\*\*

00:05-00:09 [教练] 啊好久不见了！你现在是在北京吗？还是在哪里？啊

00:10-00:11 [客户] 在北京。

00:11-00:21 [教练] 那你觉得如果我们有一个小时左右的时间，啊你想要聚焦在一个什么样的话题上，觉得会对自己所以有帮助。呢

00:22-01:28 [客户] 嗯我提前有一些准备，所以我呃想聊一个话题，那话题对我来说也很重要，就是嗯嗯因为之前是在那个机构服饰然后出来了出来了。当时的有一个意向和动力，然后后来经历过嗯嗯一个一年多的在职场中的工作，然后后来嗯最近也是经历了一个兼职，然后我都发现嗯是否这个意向要改变。现在我就是想尝试自己做，嗯用教练家辅导这样的形式自己做，都是呃一些想法，但在这个想法中我就想那从职场转到个人做嗯我有一点就是还想再确认一下，再探索自己的这个想法，然后呃能够解除掉一些不安。嗯就是这个话题。嗯

01:29-01:39 [教练] 想探索转到教练辅导这个方向，你提到的有一些不安，请你先聊一聊。这些不安包括哪些。呢

01:40-12:45 [客户] 好，嗯不管是主要是意向的改变，就是之前我从机构出来到职场，当时的意向是嗯很清晰，也给我非常多的动力，是一个很正面的呃一个经历。就是那我我就开始细说，啊嗯就是因为之前在机构8年最后的阶段，其实是很很开心享受和舒服了。那为什么离开？是因为当时我想嗯在校园的资源很多，我想其他的人群其实是更缺资源。然后我想服饰不同的人群，嗯从舒适的角度我我也想嗯就是自己也需要一些精力才能够去扶持他们。然后从自己的角度，呢呃我想我要补充社会经验，嗯来扩展自己的嗯就是生命的宽度。我理想中就是到嗯想象中哈五六十岁的时候，所以医生都在服饰的话是不仅有嗯嗯树林的服饰的经验也有社会经验，这样能够更好的服侍到对象嗯有一个生命的宽度，所以我理想中我的人生我希望是嗯又积累属灵经验，要积累社会经验，就当时有一个这样很强的动力，嗯还有一点是希望有公开的平台，合法的身份，嗯当时想的是如果去其他的地方，嗯有宣教的这种呃身份的话，是要有公开合法的呃这种身份我就是对我个人来说不满足于一直当当学生或者是嗯语言学习者或者中文老师嗯这样的被差派出去，而是有一个公开的平台，一个更加能接触到对象的，接触到那个复印群体的就是当时的动力这个动力到现在还有就是还是我的嗯一个长远的方向。那后来的经历就是嗯两年前我就离开了呃机构，然后去到一个公司，就是真真的社会的公司呃是一个互联网教育的，然后我就在那做了一年0三个月，然后后来又辞职了。然后在这段经历里面是嗯非常丰富，就是很精力神，然后包括怎样入职，啊然后都是很多的小小的神迹。嗯所以就是非常呃 exciting的这样的经历，然后嗯也有很多成长，但是最后呃呃也呃最后那个离职的情况是嗯最后三个月的时间有一个新来的领导，然后他嗯有很多办公室政治的这种呃这种东西我觉得冲击太大了，所以我有点受不了，然后就嗯就就提交辞职就辞职了。那嗯那这个经历对我来说是一个打击。就是我有嗯当然有非常多嗯很开心和积极的东西，我看到了嗯嗯自己的成长一样，看到了人的工作，但是我感觉我是不是不能适应职场和适应社会，我感觉嗯这个森林我进去了，好像最后被就是活不下去，然后自己又出来了这样。然后所以这这这又是一个节点，然后嗯辞职之后也当时同时也结婚了，所以就开始休息。呃从去年6月到现在一年，这中间呢就是一直在家里，但是参与很多的嗯这种兼职呀服饰，呀然后学习，所以学了非常多辅导有关的东西，然后也有一个兼职。然后在这个坚持中呢就是上个星期我又提出了呃不不太想继续了，所以我又推出了就是跟这个兼职的老板。嗯就是他是兼职也是服饰，但是他占了挺多的时间精力和呃那个什么是持续几个月的时间，就是在疫情期间，然后这个老板是姐妹，也是我们的好朋友，也是教会的呃一个解决这样的。嗯所以我最后的离开呢也又一次就是不是因为能力或者说这个工作本身，又一次是因为跟老板跟这个姐妹，我感觉很难打交道，就是很多的方式我不能认同他。嗯然后嗯感觉很耗费白白地耗费时间体力以及看看不到未来的希望，这样就很多他对这个平台的理念，啊他待人的理念，各种我都很难说，包括或者跟他沟通也觉得好像时常被他论断这样，所以这又是一个节点，所以我又会加重一些对自己的嗯就是这个怀疑然后我之前已经有一些反思和探索，然后嗯我我都说一下整理一下。就是我的怀疑对对自己的怀疑，就是说嗯就是总是跟上级就是我的这个跟人合作，所以平级和下级没有问题，对上级嗯其中的一种类型的上级就挺有问题的，对就是强势同时又我不服他的这样一种上级，然后嗯我就非常有问题，就跟他合作不来。然后嗯第二个怀疑就是嗯就是那那我现在嗯嗯那我还是说就是啊我现在的打算是是呃嗯既然对就是跟这个上级这样的一种上级合作不来，那是不是我的性格如此？同时我也嗯我的性格测试，比如bICS的话是d高地，然后加比较高的c那那就是嗯我为何不发挥优势，然后不需要耗费在这个无用的嗯这种消耗上面，那我就想自己自己做，同时我的丈夫也很支持他，也呃希望你也看到我的优势和在辅导这方面积一直积累经验，同时很得到别人的信任。所以他呃也支持我，就你可以自己做这样，嗯所以所以我现在就想就也是做一些准备。嗯就是说一对一和以后能够有更专业的那个知识之后可以开课呀培训呀这样。我想这个方向本身是非常好的，就是他可以帮助别人，也可以服侍人，也可以有自己的成长和发展。嗯然后嗯嗯然后我我的我的呃对自己的否定和顾虑，就是我是否在嗯逃避成长，就是嗯嗯嗯就是从机构出来的那个意向，就是我想要离开舒适区域去到呃社会里面去呃学习服饰不同人群，但好像也是嗯几次的受阻于跟上司的关系。那如果我现在自己做，是否在逃避这一这一部分的成长，那我如果是逃避的话，我也不希望就是逃避。就是呃我我想如果有一个短板的话，我希望能把它补起来。但是另一方面我也想这个呃是否是对自己的一种一种过分的苛求和苛责，就是嗯是否神也在更新我的印象。就是嗯因为其实从机构出来的时候，那个意向里面不包括我一定要在办公室里坐着的的这样的，就是其实它本质是嗯能够嗯有更更广的发展，然后为了能够更好的服侍人，嗯然后自身也有发展，那嗯不一定是形式上是找就是出出去面试，找个工作这样的形式。嗯嗯然后出去面试，找一个工作在办公室里生活。呃我也总结了一些他给我的很多的呃大部分的都是一些消耗，比如说时间体力上的健康上的消耗以及工作没有什么意义和价值。嗯然后学来的东西比较有限，嗯但是嗯但是那个那种办公室的政治和文化的那种罪的东西，就是有又比较多，然后这一点上我也有一些思考，就是我想嗯最开始我想我要学习，在这个最终去跟人连接，啊就是去呃影响人，后来然后去去胜过，后来我发现我不一定要多学。最是什么？就是嗯其实不一定要在一个醉的环境中去，就把把自己泡在那里面，就是嗯所以嗯所以这个罪的环境不一定是重要的。嗯总之在这一点上我也想了一些，所以是否在办公室里是否有一份这样的工作？嗯我我我我的总结是其实它的坏处大于好处，所以说的有点乱，是不是？总之总之我想现在有一点挣扎，就是嗯到底这是一个就是应该更新的意向，然后可以去大胆往前走，去尝试去开拓的一个那个现在的情况还是说我仍然需要停留在这个自己的短板上面去，呃胜过了在在去跟那个短板较劲才行。嗯是这样的一个挣扎。

12:45-12:48 [教练] 嗯现在能理解你说的这种不安和挣扎。

12:49-12:50 [客户] 嗯

12:50-13:56 [教练] 我觉得你已经做得非常认真的准备，很仔细的思考特别好。呃我先给你一点反馈，啊就是根据我所听到的，然后就这个反馈再来看我们接下来怎么去探讨啊你提到的这种当你提到这种新的意向，进入职场，去服饰的时候，你是充满这种动力的。哈包括你谈到接下来更新的意向，都是能够感受到这一份的动力，啊你在讲这种的时候都能感受到这种力量。当你讲到办公室的消耗的时候，基本上感觉到这是很负面消极的东西，哪怕说觉得是好像要补短板，基本上能感受到都是消极负面，不愿意去面对的。嗯这是我所听到的反馈给你们。那么有这些反馈以后，我们看今天接下来要聚焦的话，你觉得还可以把我这样的教练话题聚焦在什么的一个细的目标上，对你会最有帮助。

13:57-14:53 [客户] 嗯啊嗯【安静3秒】戏的话，我不知道哪个更细或者更具体，一个是两个，一个是嗯嗯如果我不找一个传统中的面试，去去去坐办公室这样的工作是否逃避成长？嗯然后第二个是嗯我之前从机构出来的那个大的意向，现在它是在更新还是我要嗯必须坚持坚持的意思就是继续走以前的那个呃就是传统的面试啊找工作这样的路。

14:53-15:21 [教练] 嗯就是听起来是两个大的选择，哈一个是传统的，一个是一个新的，特别是提到说适合自己性格的丈夫也很支持的，哈你在提到那一块的时候也是能量很大的。那么你觉得针对这样一个话题，你希望到我们教练结束的时候，获得一个什么样的成果或者说收获？

15:23-15:51 [客户] 嗯【安静7秒】嗯我能分清楚到底是就是自我苛责，还是一个确实就是担心这样我能嗯嗯内心的声音能就是统一，嗯

16:03-16:15 [教练] 内心的这样的一种统一，你觉得当你看到什么或者呃你觉得你拿到什么东西，呢就感觉到这样的内心会有统一了。

16:18-17:27 [客户] 嗯嗯【安静5秒】嗯嗯【安静3秒】嗯嗯也许是嗯我明白那个过去的印象，他就包含现在的选择，就是说如果我现在自己做很好的教练，那这个包含在过去的印象中，那这就是内心的统一，嗯或者第二个就是因为两个，嘛那第二个就是反过来的包含。就是对，我现在就要跟这个嗯办公室死磕，然后跟我的这种面对办公室文化呀这种的东西去死磕，这就是现在生给我的嗯那个成长必经之路，那就那就去投简历面试。唉不过这个好像没有第一个感觉给我更兴奋哈哈哈绯。

17:27-17:48 [教练] 非常好，我相信你的内心其实在你对你已经有很好的提醒。很好，啊就是其实你知道说这样呃有一个衡量我们教练之后怎么样去获得这样一个成果，啊内心的统一。假如你获得这样一份内心的统一，你会跟现在有什么不一样？

17:51-18:23 [客户] 噢【安静4秒】我会少很多自我苛责，然后就努力勇敢自信大胆往前走，然后不怕嗯别人的质疑，嗯嗯然后自己就能像从机构出来的时候那样非常的自信，也非常喜乐。然后呢就那样一生同行。

18:24-18:40 [教练] 我特别好，啊当你在描绘这些的时候，我听到你说话的语气很坚定，说的语速都是带着这种力量感，嗯可以感受到这种内心的统一带给你的巨大的力量。

18:41-18:42 [客户] 嗯

18:44-18:55 [教练] 那么带着这样一本对你来讲的重要性，你觉得要寻求到这种内心的统一，最重要的几个方面会是什么？

19:00-19:14 [客户] 嗯【安静9秒】最重要的方面是说过程吗？

19:15-19:27 [教练] 就是要想获得这种内心的统一，或者说去衡量或者是去达成，对你而言，你觉得有几个重要的方面的话，你会想到哪些？

19:28-19:34 [客户] 要达成他嗯嗯必须要有的因素。

19:34-19:35 [教练] 嗯

19:36-20:21 [客户] 嗯【安静4秒】啊嗯第一是确信嗯嗯嗯其实我这样聊下来，我已经知道那两个选择我其实是真的想选第一个，我这样想 what okay。嗯组织答案的时候，我真的都是想的，如果是第一个就好了，然后那第一个需要什么的，嗯那我想我就应该是我的目标是想有第一个那样的结果，只是我自己在跟。

20:24-20:36 [教练] 假如就是你选的第一个，因为听起来已经有这种倾向了。哈那你觉得这第一个带给你的是什么样的确信或者什么样的因素让你觉得你的内心是统一的？

20:41-20:51 [客户] 我看到了。喂【安静3秒】嗯喂

20:52-20:53 [教练] 我能听见，你能听见吗？

20:54-20:57 [客户] 我能听见刚才掉线了。不好意思。

21:03-21:04 [教练] 就是

21:04-21:05 [客户] 嗯嗯

21:05-21:24 [教练] 听起来你倾向于第一个就是过去的意向，包含新的选择就是自己做。那么对于这一个方面，你觉得让自己能感受到内心的统一，选择第一个选项，有哪些重要的因素呢？

21:25-24:09 [客户] 嗯嗯对对对。嗯嗯所以就是在第一个里面就是我我自己在挣扎，所以我觉得重要的因素是我能我能分清是是我自己的挣扎，还是圣灵的体现？嗯嗯嗯或者我能从省内得到确信，嗯嗯嗯嗯就是跟跟某一种类型的上司合作这个短板，我能从神那里得到决心，你是嗯不一定需要通过坐在办公室里的工作去达成。嗯嗯【安静4秒】嗯以及就是嗯还想到一点，我怀疑【安静3秒】我最初的印象就是想扶持不同的人群。嘛那我在职场中经历到在职场中的这个罪的文化中，人们的叹息挣扎，那我现在退出来了，我怀疑我没有在一线去服侍这些人，这些人嗯就还是回到一个相对舒服的领域。嗯其实我只是想象，如果我自己做辅导和教练，好像我第一圈接触到的是认识的人，然后第二圈是认识的人，介绍的认识的人就还是呃跟自己比较像的或者是呃交汇圈的这样嗯这是我想象中的其实嗯不一定是这个嗯那总之就是感觉没有在一线，而是淘宝考往很后面了。嗯没有自己去经历这种黑暗当中的挣扎，嗯唉呀这个就是确实在挣扎，因为我自己也会想，我也没有必要身处在黑暗中，那个那个不就是那个不是一个必要的条件，就是我自己要都在黑暗中，而是这个任你去影响他，不是他比较重要，所以我就是自己在挣扎，没有完全嗯内心的声音统一，嗯

24:09-24:19 [教练] 我能感受到你的这一份挣扎。当你在聊这些挣扎的时候，觉得你是缺乏力量感的，纠结的。

24:19-24:20 [客户] 嗯

24:20-24:28 [教练] 那么这份挣扎的背后，【安静3秒】你觉得到底是什么？

24:31-24:43 [客户] 嗯背后是什么？【安静3秒】最后是我可能有点怀疑自己，吧自我否定。

24:46-24:47 [教练] 请多说一点。

24:51-25:52 [客户] 嗯【安静10秒】可能从机构出来的时候，嗯就是畅想和期待嗯自己会以某种方式就是往下走几年，就是在职场中，然后呢嗯嗯有影响力，然后嗯在工作上跟在关系上，嗯在嗯树林上以及在事物上都能一直成长，一直有影响力，没想到只过了一年零三个月，最后那一那三个月就生存不下去了。那我可能嗯会把这个解读为一种失败，也会怀疑你是否这是我对那个印象没有能履行下去。

25:53-26:07 [教练] 嗯【安静5秒】你觉得这样的一种解读能带给你什么？呢

26:18-27:29 [客户] 第一点是【安静9秒】嗯嗯嗯嗯【安静10秒】嗯问题很深，我目前的想法我都可能还需要再想一想，目前的想法是可能让我嗯就把这个印象放在一个很高和很而且很完美的地方没有被破坏。嗯那相应的是我不够好，没有完成它。所以我印象不好。嗯所以我从机构出来也是有充分的原因和理由，那只是我自己没完成，没完成好。嗯嗯

27:30-27:31 [教练] 嗯

27:32-27:56 [客户] 嗯这样我好处就是我就想也不是白白出来，就是费这么大劲，然后【安静3秒】嗯【安静4秒】嗯这是一个正确的决定。啊嗯

27:56-28:24 [教练] 非常好。正确的决定。【安静5秒】假如邀请你带着这样一份怀疑增长站在那些你可能会要服侍人群的角度，【安静4秒】你会有什么新的发现？

28:34-28:43 [客户] 嗯就是说如果我站在想要服饰的人的角度看我现在的增长。

28:43-28:44 [教练] 是的。

28:46-30:08 [客户] 嗯【安静40秒】嗯心情很复杂，一方面觉得嗯是正常的。就是人生的嗯另外一方面又觉得有点失望，就是嗯【安静3秒】因为可能还还是期待那个嗯带着救赎的故事，嗯就很经历神的故事，而不是嗯有一个高峰，然后又多掉下来了。这样的感觉嗯

30:16-30:20 [教练] 那这对于你去寻求内心的统一会有什么启发？

30:24-30:42 [客户] 嗯启发是原来我认为只是掉下来了，我发现这一点嗯嗯嗯事实不一定是掉下来，嗯

30:46-30:48 [教练] 所以你知道吗？嗯你说。

30:49-31:27 [客户] 我认为它掉下来的角度是在职场的黑暗的对比下啊声带着我经历的一些奇妙的事情，这种在征战中的这种战斗的这种激昂跟退回来在家里，然后呢嗯做自己更为擅长和首席相对来说就更加想象中还更加舒服一点的。嗯这样的一种定了下来。嗯嗯

31:28-31:29 [教练] 嗯

31:33-31:36 [客户] 是嗯

31:44-31:47 [教练] 进行来做很深入的思考。

31:48-32:03 [客户] 对对。这些问题都让我更认识自己的。就是所以接下来我就在想，原来我认为自己的战斗者才有还比较有价值，嗯

32:06-32:16 [教练] 假如就按照这种掉下来的状态，挣扎，自我否定，你觉得对于你要辐射的人群会有什么价值？

32:29-32:59 [客户] 嗯51点。【安静5秒】嗯第一是我真的想不是人的话，我就节省了非常多时间体力、经历，真的做我认为有价值的事情就是完了，而不是浪费在路途上或者电脑。

33:00-33:02 [教练] 嗯非常好。

33:02-33:09 [客户] 嗯对。是很直接的价值，直接的影响，嗯

33:12-33:38 [教练] 之前你提到过分析跟上帝的关系的时候，提到自己的性格，DC型发挥优势自己去刚才你又提到了要节省精力，做真正有价值的事情。如果把这个期待和这种性格特点融合在一起，你觉得可以怎么样去寻求内心的统一？

33:43-33:57 [客户] 嗯这几点看起来都是统一的，嗯对，呀都是统一的，那不考虑的是啥呢？嗯

33:58-34:07 [教练] 你这个说的很好，啊请你多讲一讲刚才到底发生什么呢这么爽快的就得出了结论了。

34:10-35:01 [客户] 是这几方面都是统一的，就从我的性格特点加我的目标，嗯看一下人加上我的短板，那但都是统一的，就就正好有节约时间，又避开短板，有达到我的目标，嗯那不统一的是自己给自己的标准嗯就我可能觉得我有个短板在这儿，我都没胜过我就绕开了那【安静3秒】嗯嗯嗯就是不不太好。就是好像就是失败了才绕开了。嗯

35:02-35:17 [教练] 我留意到刚才你在讲这几方面是一致的时候，是很有力量的。一提到这个避开短板，呢又陷入到那样的纠结当中去了，能量一下子又降低了。

35:17-35:18 [客户] 嗯嗯嗯

35:21-35:34 [教练] 那么这个避开短板，如果我们看他会对别人的价值的角度来看，你如何从正面的角度去看待避开短板。

35:36-35:39 [客户] 从下级的角度，是吗？

35:39-35:57 [教练] 啊从价值就是假如你避开了短板，最大化的发挥你的时间精力，对别人创造的价值，会跟你不避开短板，迎难而上。相比之下，避开带来的优势会是什么？

35:58-37:21 [客户] 噢嗯【安静6秒】嗯嗯就是我我考虑这个问题的话，嗯就是我想如果我是自己干，确实是避开了短板，嗯更多的创造了价值更有效。嗯这是我想象中的嗯让我顾虑的顾虑和挣扎的呢是如果这个短板呢它有更深层次的问题，比如说嗯或者什么，呢我也不知道是什么，改成层次的问题，嗯现在不知道，但是呃我我担心有那这个更深层次就是一个全人的相关的这种问题，那会呈现在很多方面，只是我现在还不知道没看见没意见。那之后就算是没有一个这样类型的上级，嗯我还是会被这些问题给嗯给绊住。会会变大会呃失败这样的嗯

37:22-37:52 [教练] 你提到了这个意向，这个大的意向，现在想要看这个新的方向，不管是教练还是辅导，假如你真的就顺应自己的优势，这么去做的。对于你长远的长远的意义上来讲，哈你觉得内心感受到统一的程度如何？

37:56-38:31 [客户] 嗯嗯【安静6秒】如果真的这样，就是说做辅导和教练的话，嗯还是自己会阅读为主，带着一点逃避，嗯【安静4秒】可能100分里面有有10分。

38:33-38:34 [教练] 嗯

38:37-38:39 [客户] 所以还是。

38:39-38:44 [教练] 更看重那个没达到的10分，是这样吗？

38:47-38:49 [客户] 嗯嗯

38:51-38:53 [教练] 嗯

38:56-38:59 [客户] 嗯嗯可能是。

39:00-39:11 [教练] 嗯你看我们是不是可以来探索一下，这十分背后【安静3秒】到底是什么？

39:14-41:03 [客户] 噢【安静43秒】嗯嗯嗯嗯嗯一个是对自己过高的要求，嗯嗯一个是嗯不确定嗯是否认为我嗯远就是偏离了他的路，选了一个更轻松的嗯【安静10秒】嗯我觉得第二个也是第一个就是其实是自己希望自己总是很不是一直选择轻松的，而是一直选择嗯嗯很需要勇气的。所以嗯我才会是不是也这样子？

41:03-41:10 [教练] 根据你对自己性格的了解，你觉得这是DC型的什么特点？

41:14-41:18 [客户] 嗯完美主义。

41:19-41:34 [教练] 你很了解自己，哈【安静3秒】这份完美主义对于你的内心的统一【安静4秒】有什么帮助？

41:36-41:48 [客户] 帮助。【安静9秒】还有帮助吗？

41:48-41:54 [教练] 嗯如果你善加利用它会有什么样的帮助呢？

41:55-42:05 [客户] 帮助他们是嗯会很认真，然后呢会很真诚的面对自己。

42:05-42:06 [教练] 嗯

42:06-42:18 [客户] 不是敷衍，所以就活得很你到这儿然后也比较热。清楚。嗯嗯嗯

42:23-42:55 [教练] 假如你带着这一份认真真诚清楚去投入到这个新的领域里，【安静4秒】哪怕别人可能评价你，好像是偏离了。你觉得从长远来看，你对这一份长远的意向会有什么不同的看法？

42:57-43:13 [客户] 嗯嗯嗯嗯嗯嗯我理解了。嗯是不是这样？我觉得其实我最初的这个意象它就是一个五六十岁的意思。

43:13-43:14 [教练] 嗯

43:14-44:17 [客户] 都30岁的嗯本身我就对。本身我当时就想着我要有不同领域的经验，然后让我的人生很宽阔，嗯嗯嗯不是一条道走到黑或者只能某一条道才是这样。我我就我目标就是有一个很宽阔的，然后嗯这样产出影响力的时候也是嗯也是一个丰富的影响力。嗯这样想的话，我对自己的要求不应该是一个很窄的独木桥的，以及在时间上也不是比如说现在的跟上次某一种上次的短板，也不一定是时间上一定要现在去解决。

44:17-44:23 [教练] 噢非常好听起来，你已经内心里达成的一种同意呢。

44:24-44:57 [客户] 嗯嗯我是刚才你说那个话的时候一下，我想你说一个长期的目标吗？我一下我回去看我的长期的目标，我想确实嗯从时间上呀从那个嗯嗯就是横向的那个范围来看，都不是都不应该是完美主义的一个要求。嗯

44:57-44:58 [教练] 嗯

44:58-45:00 [客户] 嗯嗯嗯嗯

45:01-45:16 [教练] 我能感觉到现在你的内心那份挣扎少了很多，啊是这样吗？嗯嗯那你觉得刚才到底发生了什么让你会有这种更平稳的状态？

45:19-45:28 [客户] 嗯【安静4秒】一个是你的肯定吧嗯

45:28-45:29 [教练] 还有。呢

45:29-45:35 [客户] 嗯关键就是我回去看我的这个目标。

45:36-45:37 [教练] 嗯

45:37-46:02 [客户] 嗯可能中间的挣扎和偏移发生在我我呃这个长期目标跟我现在的那个嗯啊啊发生在我想要现在就完成我的长期目标，好非常好。

46:04-46:25 [教练] 你对自己真的有很深的洞察，他们很相信我，非常好。那你觉得最开始你想要寻求的这样一个分清是这个传统的还是说这个长远是一致的这样一个新方向，啊你觉得现在的内心统一程度怎么样？

46:27-46:43 [客户] 嗯我觉得豁然开朗了，基本上还在还在一种唉呀很很兴奋的一种一种一种感受里面，嗯嗯

46:43-46:53 [教练] 那你觉得刚才的这样一个很深入的类型的过程，啊你学到的或者说你的收获是什么呢？

46:55-48:55 [客户] 嗯我收获是在这个一个小时聊之前，我会认为一个是神对我的要求，一个是呃当别人否定我的时候，怀疑的时候，我会加重这种否定的怀疑，那在这个探索过程中，我发现其实本质上都是我自己对自己的过高的要求，而且这个要求是高的。嗯说到这我也想起我从机构出来的时候，同样有很多人怀疑啊或者是呃这个这个不太那个同意，但是我都非常坚定。为什么？呢因为我自己很确信，呢就是不是因为外在的，而是自己的自己对自己的确信和嗯这个坚定，所以就是本质都是我自己自己是否嗯接纳，呀然后嗯是否确信然后我们想嗯还有一个感受是我想神其实给我的路是宽的，就是这个原始的场景范围是宽的，嗯我我我自己加了很多这个限定，嗯还有一个发现是嗯这两个增长呢就是跟上次的相处以及在一线黑暗中这样才比较勇敢。嗯这两个都不一定是现在要解决的也不一定是嗯要百分百解决的，嗯嗯

48:55-49:13 [教练] 你说得非常好，不一定是现在也不一定是百分百解决的。这个对于你之前提到的完美主义相对比的话，你觉得对于你的未来，让你能够更好的活出这样一份内心的统一，会有什么启发？

49:15-50:29 [客户] 噢嗯启发式一怀疑嗯万一神啊然后怀疑环境，啦然后被人论断的时候，嗯嗯回到自己的自己对自己的呃一种认知跟态度评价当中，嗯就是不是往外去往外去追求，嗯嗯嗯这个不不代表不是就是然后二个是关注长期目标，嗯把那个嗯就是就是就是宽度，把横横向的这个放宽一些，然后也把时间放长，嗯对。这两点我现在很开心，很兴奋非常好，我留意到你在整个的过程有。

50:29-50:42 [教练] 多次提到宽度，而且当你提到宽度的时候，就感觉到你就从纠结当中释放，当你在提到长度的时候，也能够感觉到你就释然了。

50:42-50:45 [客户] 嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯嗯

50:45-50:53 [教练] 所以你觉得这样的宽度和长度对于你寻求内心的统一会有什么帮助？呢

51:04-51:17 [客户] 嗯就是嗯自己的评价标准，那个那个一个一个参照的那个标准要放宽和放长。

51:17-51:19 [教练] 嗯

51:26-51:27 [客户] 嗯

51:29-51:43 [教练] 那聊到这里，你觉得最开始我们想要聊有关你的。No。寻求这种内心的统一，啊有关这个意向是否是跟心呢现在你觉得嗯是什么样一个状态？

51:45-52:24 [客户] 嗯嗯现在我嗯我想自己能接纳自己，然后我也想他这个原始的这个意向就是很宽的，所以嗯是包含现在的道路，也许也包含疑惑很多，不同的选择和走路，嗯嗯嗯【安静3秒】嗯

52:26-52:42 [教练] 非常好。那带着这样一份统一，你觉得接下来你会做些什么让自己能够在后续寻求立项的实施过程中，能够持续有这样一份内心的同意。

52:51-54:04 [客户] 嗯【安静10秒】有序的进行统一。嗯我刚才的那么当然也是嗯就是关键是跟着神，然后嗯【安静7秒】就是道路的选择，都不是是100对错。嗯【安静10秒】嗯然后自己对自己的要求要【安静3秒】嗯放宽放长，嗯

54:06-54:31 [教练] 那么在后续假如你又会发生内在的质疑，或者是感觉被论断或者担心被论断，以至于再次陷入类似的这种纠结或者不安，你如何把今天的收获运用出来，去达成自我的统一。

54:38-54:45 [客户] 嗯这个问题嗯很好，但是很难，我感觉。

54:45-54:54 [教练] 嗯就结合之前你已经收获到了，结合你个人的特点，我相信你已经有答案了。

54:55-55:48 [客户] 嗯嗯嗯【安静10秒】嗯今天的收获不是害怕被别人论断的时候，其实是自己对，就回到自己对自己的认识。啊接纳呀肯定，呀然后确信这是跟着生的，然后嗯自己也对自己的要求能够放宽，时间放长，让其实就是这个就够了。就是嗯外在的论断和环境啊什么的。

55:48-55:52 [教练] 嗯其实嗯你说。

55:53-56:10 [客户] 就都如果我在意就是反映我自己，其实是不够接纳自己，嗯对，所以又又又回到要对自己是简单的。嗯嗯

56:11-56:24 [教练] 很好。你说的都很好，我也相信其实你从道理上都知道，啊如何能确保你刚才说的这些能够在真正需要的时候能够落实。呢

56:24-56:39 [客户] 嗯我也很希望这是也是一个弱点的本身存在。嗯他们的弱势，呢【安静3秒】嗯我们那个是按。

56:40-56:45 [教练] 你就想自己的资源，周围的资源或者什么其他的，能帮助到自己呢会是什么？

56:46-57:52 [客户] 噢噢实际的嗯【安静3秒】嗯就是有关这一个选择的就是我决定自己做的话，这个有关这个选择的话，我就把今天的一些思考整理下来，然后就写成大很大的字，然后就贴着然后呢嗯然后嗯【安静7秒】嗯嗯【安静4秒】嗯然后跟我的老公分享，嗯呃几个闺蜜分享，让他们嗯嗯一起跟我分享今天的这个收获的机了，然后也提醒我嗯以后能鼓励我，嗯

57:53-57:56 [教练] 对不起，刚才你说的是跟谁分享没听清。

57:56-58:00 [客户] I'm闺蜜。

58:08-58:09 [教练] 嗯

58:09-58:20 [客户] 嗯【安静8秒】嗯大概是这样。

58:21-58:35 [教练] 嗯很好。那你觉得聊到这里，你还有什么想要在教练环节想要更多交流的，还是觉得到这里就ok了。

58:37-58:47 [客户] 在教练环节是吗？对。嗯我觉得已经很丰富了。嗯觉得很好，要消化一下。

58:47-58:48 [教练] 嗯

58:49-58:50 [客户] 好。

58:52-59:32 [教练] 我觉得在整个的教练过程当中，哈你都是有很深入的反思思考，然后呢有很强的洞察力，包括到最后呃分析出这些很有条理的，对自己很有帮助的，寻求之间这样的统一，啊特别的为你感恩。我一生气你可以注重自己的长项，把这些优势发挥出来，能够更好的在长期目标上努力，呢能够活出这样一份宽度和长度，能够对别人带来更多的价值。

59:33-59:37 [客户] 嗯嗯嗯感动谢谢。

59:37-59:39 [教练] 嗯嗯