



你的目标是什么？

提问：你最想实现什么？

你希望自己能变成怎样？

你的学习想怎么安排？

你现在的学习状态你满意吗？

你现在状态怎么样？

现状是什么？

提问：哪些事让你特别心烦？

你都做过哪些努力？

效果如何？

都有谁与此相关？他们分别持有怎样的态度？

和你有关的问题有哪些？

你是如何判断这个事实的？（感觉还是真实的）

建立自我责任

提问：你有哪些办法可以解决？

在相似或相同的事件中你能想出什么办法吗？

没有办法，想不出来

你真的想要这个目标吗？你再想想？

孩子说了一个或者两个

还有吗？再想想看还有没有什么办法呢？

那如果我们这样做的话，后果会是什么？

意愿

提问：你打算怎么做？

何时是采取下一步计划的最佳时机？

下一步的行动是什么？

你还需要谁的帮助和支持？

还有哪些资源是必需的？

确定

提问：你做这件事的可能性是多少？如果是 10 分，你打几分？

如果调整想法和指标，可行性会不会更高？能打几分？

注意事项：

当你在不断地给别人提建议时，会让对方觉得你在谴责他，无论你给什么建议，对方都不会接受

人天生就有自我保护意识，只要你给建议，对方就会有无数的理由说自己做不到，他们就会依赖于你，责任都在你

不要轻易评判对方和评价对方的观点，更不要轻易地给对方提建议，要客观的挖掘事实

具备三点要素：真诚的信任他有潜力

放松指导，相信自己可以帮助他