

创问教练专栏 | 理论研究

MCC Pro：教练成功的关键

—— 开场 5 分钟决定一切！

玛莎

编者按：

MCC 大师级教练玛莎老师是非常资深的大师级教练，从她过往的履历就知道非常牛，不论作为大师级教练的成就还是作为 ICF 国际教练联盟前任主席赋能行业，或者著书立说，都功勋卓著，因此小编斗胆赞许玛莎老师是 MCC Pro 大师级 + 教练。

本文是玛莎老师直播回放稿，内容质量非常高，特别邀请玛莎老师在中国区合作伙伴创问教练中国中心授权，分享给大家。

一、变革性对话：你需要代入对话中的能量

在我这边还是凌晨，很早。不过我还是非常开心，能够现在在线上跟大家一起。

我想来讲一下我们日常教练约谈的最开始的这五分钟的主题，是因为当我们说到从 PCC 开始蜕变、转化到



图 1

MCC，我们应该要能够在场教练约谈的最开头的五分钟去体现出来。

事实上，我们作为教练必须要做出两个主要的转化。

第一个转化，是当我们从原先惯性的一种告知和建议到了一种我们可以去提问、去教练。这个是需要我们了解核心的教练能力。从而让这样的转变发生。

随着你开始逐步掌握这些教练核心能力，然后开始踏上去往大师级精

通的道路上，那你必须做出第二种转化、转变，是从原先你还需要去思考、去想这些核心能力，到你非常的信任自己已足够的熟知这些能力，信任自己可以充分的、透明的把它们体现出来。这样一种精通教练能力的体现是：我从最开始就是全然为你临在的，我是与你同在、为你在这儿的，并且我不是在用头脑思考——想着这些能力要如何去体现，而是我全然为你、帮助你去推进你想要的成果。

所以我会协助大家，去看到你如

何把最一开始有的这种临在当下、与被教练者的同在，能够始终贯穿于你整个教练约谈的过程。并且，但愿我能够从今天的 Demo 当中来给大家体现出来怎么做。

我们会谈及到的是能量，以及在教练最初的五分钟需要发生什么。

随着我们开始进入到今天的主题，我们会说到：教练的过程是去看见、照见一个人，而且是以往不同的方式去看见一个人。

所以接下来请大家可以开放地探讨，大家可以在聊天框里面打上来你的思考：在你看来，真正去看见一个人意味着什么？

作为 MCC 的教练，我们要能够去以我们的能量、我们的关爱、我们的信任，去照见我们的被教练者(客户)，并不只是用我们的言语，他们必须要感受到被你看见、懂得。而现如今人们处在这种很繁忙、抓狂的世界，可能都没有时间停下来去看彼此，所以你正在给予他这样的一份礼物。

所以我们今天可以一起来探讨一下我们需要做什么，让他们能够去感受到我们对他的这份照见、理解、懂得以及他们想要被我们看见、能够信任。

第一个部分的关键，就是我们的这份情感联结，从而能够让觉察、洞见得以流现和生发。

所以当你来到这场教练的时候，你不是用头脑在想的，你是在跟他分享你所相信的，跟你同在的这个人并且你全然去接纳。所以当它所示以及它所在呈现给你的，他必须要能够感觉到你的这份慈悲共情，你也全然接纳和欣赏——是你的整个人的临在状态，并不是你说的话。



图 2



图 3



图 4

我知道这些大家在认知层面上也是知晓的，但是经常并不能在前五分钟就去体现出来。

通常我所看到的情况，当我去做评估考核的时候，是他们想要去申请获得 MCC，但是他的前半段基本上都是在比较走脑的——用想的，但后半段他们都交流得非常的棒。就是这些教练仍然存在这样的一种需要：就是我要拿到教练合约——你们知道的教练目标成功以及那个成功的衡量等等，教练们仍然在聚焦在那些认知层面、还有教练能力层面。所以还不能够在前五分钟就通过联结去产生更大的影响。

所以，极为重要的是，你如何去准备好你自己，例如通过慈悲共情去打开你的心，通过勇气去打开你的腹、你的身体，然后如何让对方能够感受到你的这份能量，从而可以触发他的那些神经生化的元素和荷尔蒙激素，让他感觉到是安全的、想要被你教练。

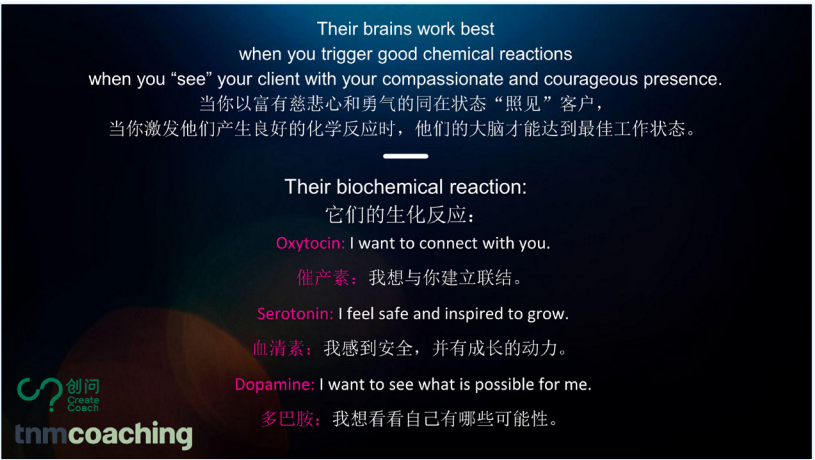


图 5

所以你进入到教练的时候，你已经抛下了、放下了……你那些担忧、你那些公式程序，然后你能够带着你的那种临在的能量去进入教练状态。并且这样一份临在当下、与被教练者同在，也是贯穿于整场教练约谈当中的，好让你们从来不失去这种联结。一旦你开始走脑说我知道他是什么意思了、我知道他接下来要 / 应该做什么了，那你就打破了那份联结。或者你有些犹豫迟疑，因为你不确定你是否是对的，那你也会去切断那个联结；

或者当被教练者以很强烈的情绪在回应你的时候，你要么想要去照顾他们、要么不知道要怎么去回应而退缩，你也会切断联结。

因此，去激活调动你全身心的这份临在，保持好奇、关爱和勇气，而且得要在教练约谈开始之前自行的准备再带入我们教练过程，这样一种教练状态，然后保持于全程。

所以在我们 MCC 的课程当中也会教到的，就是我如何让自己对这些核心教练能力如此的熟知和有信心，好让我已经不假思索可以让它流淌出来；我如何知道我是否处于全身心临在的状态，以及我什么时候可能出现一种 / 一些卡顿、卡住？

那些对我已经认识熟知多年的教练们知道我经常讲知道、已知是我们教练的敌人，以及那种走脑的思考。所以每当我们发现自己开始偏离了那份临在和当下、同在，如何回归到这样的一种状态——我为你在这里？

一方面，在临在的这个水平等级上，我们会去看我们的行为上需要去呈现什么是真正体现在 MCC 大师级教练的水平上的。真正的我们想要教



图 6

Before you Start - Align Your Nervous System 开始之前——调整你的神经系统

Activate Your Full Body Presence 调动全身心的临在

Curious Brain

好奇的头脑

Open your mind by letting go your
need to be correct and careful.

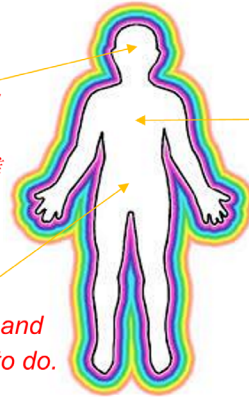
放下追求正确和谨慎的执意，敞开你的思维

Purposeful Gut

坚定的魄力

Activate your courage by recalling
what acting in the face of fear feels like and
remembering what you are being called to do.

回忆在恐惧面前采取行动的感觉，
记起自己受召唤去做的事情，激发你的勇气。



Tender Heart

温柔的心灵

Open your heart by recalling who
and what you are grateful for.

回忆那些你感恩的人和事，敞开你的心扉。

Thinking is the enemy of
the coach!

走脑是教练的大敌！

创问 Create Coach tnmcoaching

Copyright 2025. All Rights Reserved.

图 7

的是：我如何可以全然的临在、同时知晓我们在去往哪里。所以我们教大家的是去真的很好地进行教练，而不用走脑地想。

还有就是你在一开场的时候你说什么、怎么说？带着你的那份临在、同在由这个当中生发出来的但同时也为这场对话去设定方向。

非常重要的一点，你要知道，当我们去进入到教练的过程，我真的想要帮助他们去理清的是他真正想要去改变和创造而现在还没有发生的是什么？

所以我想聆听他讲述的故事，因为那些重要的关键词、信念都会在这个过程中冒出来，而我想要对其好奇。随着他们在解释现在正在发生什么，在他们的视角当中何以成为问题，你就能够去听到他们真正想要渴望的那个东西的种子。但只有当你是全然临在的时候才可以听到。

When you feel like making them feel
better or telling them what to do ...
当你想要让他们感觉好一些或者
告诉他们该怎么做的时候……

“...return to a state of presence that
says, I am here for you.”

“……回归到一种临在(当下)的状态，
传达出‘我为你在这里’。”

- Thich Nhat Hanh, Buddhist teacher and peace activist
- 一行禅师，佛学导师与和平活动家

创问 Create Coach tnmcoaching

Marcia Reynolds - Copyright © 2025. All Rights Reserved.

图 8

二、变革性对话：在教练最初 5 分钟如何开启对话？

所以我们一开场会这样来问“你今天有什么样的心事，你今天想要我们去探讨的挑战是什么？”你就像是

打开了那扇门，开始让他可以打开话匣子跟你去讲述他想要去面对的、他想要去看待的事情。

然后你真的去聚焦在如何去把他在跟你分享的这些、你所到的内容，可以非常简明的、凝练的去把它概括

总结映照回去。你不是为你自己在这么做，你是为了被教练者而这么做，好让他们可以开始看到他关于这件事情是怎样思考、看待的。

然后，我们想要进一步深挖他不断在说着的重复的那些关键词、用语是什么意思、意味着什么，而真正烦扰着他们的当下的是什么。

因为那个时候，当我们开始帮助他们辨识和确认：问题的症结到底是什么？理想的情况可以是什么？那个看起来会是什么样子？你会是谁？如果你能够去改变这个当下的发生，那会怎样？我们当下开始真正去聆听他是怎样在界定着当前的现状、现实，以及在这其中，在他的这个故事里，他认为自己是谁？

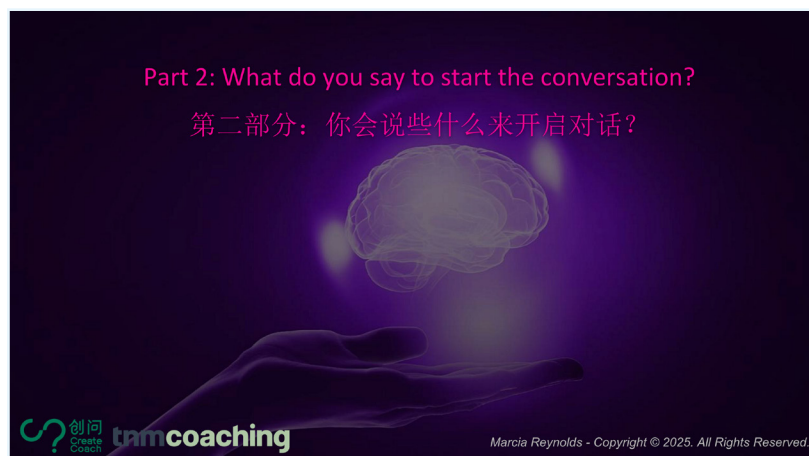


图 9

所以我们得要首先能够看到那个故事，才有可能去超越它，或者说被教练者他们必须首先要能够看到自己的这些故事，才有可能去超越它。

但是这并不意味着我们就放任他一直不断地讲。你知道的就是当你是

全然的与他同在的时候，你会知道什么是一个恰当的时刻、时机你就可以去进入其中去适时地打断他，然后问“我可否把你刚才说的这些给你概括总结一下？你刚刚也提到了……，可能……一系列的事情，那你觉得现在



图 10

How Do You Start the Conversation

如何开启对话



Start by asking a generic question about what is on their mind or what they want to talk about today.

首先，问一个一般性的问题，比如他们在想什么心事，或者他们今天想谈/聊/探讨些什么。

Ask them what they mean when they use a key word (repeated or stressed) to stimulate their brain to think about their thinking.

当他们使用某个关键词（反复提及或强调的）时，询问他们这个词的意思，以此激发他们反思自己的思维。

Listen for the seeds of what they want to change or have that they don't have now. Discover what it would look like if they could find a way forward.

留意他们想要改变什么，或者想要得到什么目前没有的那些种子。弄清楚如果他们能找到前进的道路方式，那看起来会是怎样。



Copyright © Covisioning 2025. All Rights Reserved.

图 11

我们去聚焦在什么上对你是最有用的、最重要的？”

只有当你是全然与他同在的，你才知道什么是恰当的时机。

我们帮他去捋清，帮助他们去听到他自己的故事讲述，我们去帮助他们看见还有什么对他来说是可能的方式。

我们从一开始这场谈话就全然在与他们同在，并且去询问他们的这些言语的表达、这些措辞真正的意思是什么，然后他们的信念又和他们想要去创造的或者他们所害怕会发生的事情之间有什么样的关联。我们把所有这些首先弄清晰，然后才真正切入到：如果你去改变这个情境这个现状的话，那会是怎样的，那看起来会是什么样子。

再次强调，他们得要首先去聆听到他们自己的故事版本，由你去映照回去给他，他才能够去看到超越的可能。



图 12

然后你接着可以问他：如果你得到自己想要的，什么将会变得有所不同？

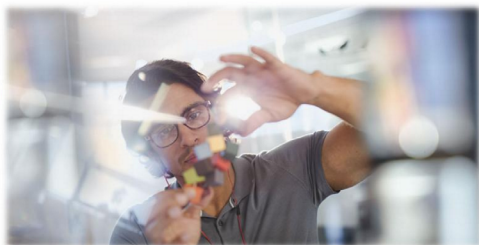
如果被教练客户说：我想要做的是一个决定或者一个计划。你先不用把那个去作为教练合约，而是问他：你希望透过这个决定或者计划去得到

的、从中得到收获的是什么？你希望借此去产生的改变是什么？

还有一个，不能叫做问题，可以说的是一个习惯、惯性，就是教练们经常不太知道什么时候可以去问

How You Start the Conversation 如何开启对话

Coach them to articulate what they really want to happen even if they doubt it will. 教练他们清晰地表达出自己真正希望发生的事情，即便他们怀疑此事能否成真。



This picture often emerges as you reflect and ask:

当你进行反思并提出以下提问时，这一画面往往就会浮现：

- 1) What is the meaning of the words they use to explain their challenge? 他们用来解释自身挑战的话语，意味着什么？什么意思/含义？
- 2) How their stated beliefs and assumptions relate to the challenge they defined as the problem? 他们所表述的信念和假设与他们界定为问题的挑战之间存在怎样的关联？
- 3) What they fear will or will not happen, and they worry what will or will not happen? 他们担心会发生什么或者不会发生什么？
- 4) What would a successful outcome look like even if they are still doubting it can happen. 即便他们仍怀疑能否实现，成功的成果看起来会是怎样的？



Copyright © Covisioning 2025. All Rights Reserved.

图 13

What is Their Desired Outcome, Really? 他们真正想要的结果是什么？

Then, using their words to confirm what they want, ask questions so you both can **see** the desired outcome...

然后，用他们自己的话来确认他们的需求，并提问，这样你们双方都能**明确看见**预期的成果……

What will be different if you get what you want?
如果你得到了你想要的，会有什么不同？

What do you hope to get from making this decision or creating this plan?
你希望从做出这个决定或制定这个计划中得到什么？

What does what you hope to have or change look like?
你希望拥有或改变的，看起来是什么样子的？

Who are you in this picture?
在这设想画面中，你是谁？



Copyright © 2025 All Rights Reserved.

图 14

How Do You Start the Conversation 你如何开启对话



The outcome is not a decision, action, or emotion. What do they most want when they make the decision, create a plan, or feel more confident about the situation?

成果并非一个决定、一种行动或一种情绪。是当他们做出决定、制定计划或对现状更有信心时，他们最想要的是什么？

It must be an observable picture, not a vague wish, so you both know exactly what the desired outcome looks like without assuming you know.

它必须是一个可观察到的愿景画面，而非一个模糊的愿望，这样你们双方都能确切知道预期的结果是什么样的，而无需臆测。



Copyright ©Covisioning 2025. All Rights Reserved.

图 15

“who”——就是关于“人”的提问。

所以，作为 MCC 大师级教练的其中一项重要的任务工作，就是去帮助这个人真正看到他想要成为的那个自己是怎样的？

因为当我们想要去做出某种改变、想要去引领某种变革在我们的工作和生活当中的时候，我不仅要转变我所做的、我要去转变我所事，还有我这个人。但是你只有当帮助他们能够看到向前推进还有什么可能之后，你才能够去问这个提问。当你们双方都理解共识被教练者想要的是什么、并且能够看到那种未来的可能性，然后你再问他在那个画面、愿景里面你是谁。因为如果你是在他们有这个未来的愿景画面之前你就问了他是谁的时候，那他可能给出的并非他的全然潜能的版本，而是他当前的一个版本。当他们能够去清晰地确定他们是谁，

当他们能够更加的自信，并且更加相信自己，教练才能够变得更加能够激励到他，才能激励到他去达成实现他真正渴望的。

因此，我们说教练的成果（outcome）它并不是那个决定、那个行动或者那个情绪，而是当他去达到那样一个决定 / 行动 / 情绪的时候，那个画面是什么样的，而且它不能是一个模糊的画面，这是很多教练可能没有办法达到的，就是它应该是一个他想要的、渴望的、清晰的画面才可以。但是我们得要保持那份同在去教练他们开始构建出明确出那个画面，而不是我们去催促、逼迫他们，或者是我们替他们来做。

我们同时保持非常的直接：这是不是我们一起、共同想要去创造的那个意图？

因此，你的超能力是你的那份映照回放，而并不只是你的提问。你的那份可以去概括、总结提炼的能力，帮助他去留意到他的甚至一些小的动作，然后你帮助他去照见他自己所说的所表达的去反思。

比方“许多你所说的 / 我听到你说的……或者说我留意到你刚刚停下来然后你看向别处，然后我就很好奇刚才那里发生了什么？”

所以你会问许多这样的提问，“这个对你来说意味着什么？”

“这个和你想要的渴望之间是什么样的关联？”

“还有什么你觉得未来可能会发生的？或者是你假设将会发生的？”

并且沿用被教练客户的原话，而不是去加强你自己的语言，或者你能去邀请他们去接受或改变。

Your Superpower - Help Them See Their Thinking 你的超能力——帮助他们看清自己的想法

Summarize key points they say and gestures they make and ask for confirmation; This prompts them to stop and think about their thinking.

总结他们所说的要点和所做的手势比划，并寻求确认；这会促使他们停下来反思自己的思维。

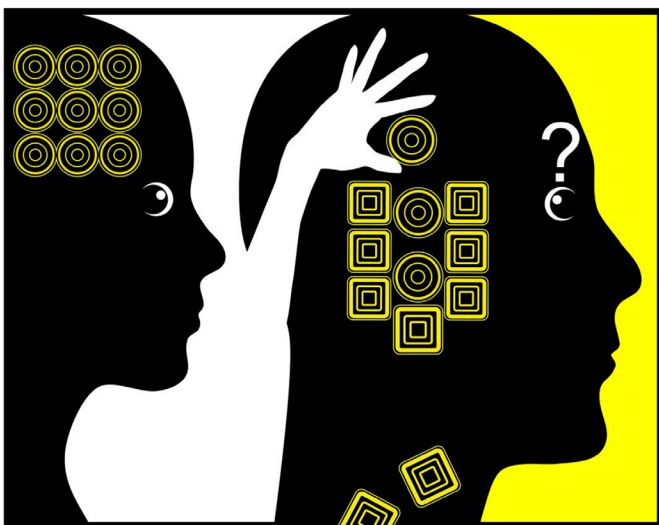
Start with "So you are saying..." or "You got quiet (or loud) when..." or "Just then, when you paused and looked away, you mumbled something, sort of sadly. Would you be willing to share what thought came to mind?"

可以这样开头：“所以你在说……”或者“当……的时候，你安静下来（或大声起来）”或者“就在刚才，当你停顿并看向别处时，你有点悲伤地嘟囔了些什么。你愿意分享一下当时脑海中闪过的想法吗？”

Copyright © 2025. All Rights Reserved.



图 16



创问 Create Coach tnmcoaching

图 17

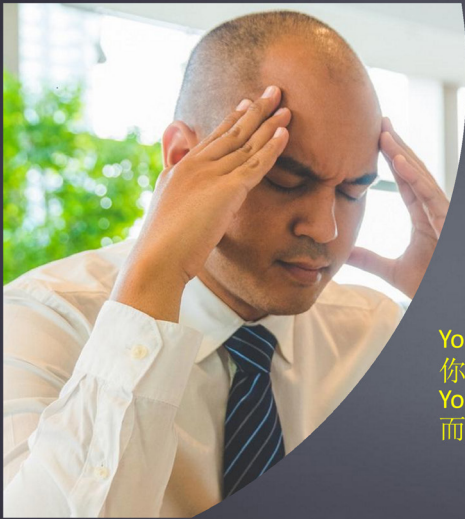
Be curious about 保持好奇:

- meaning (what does ___ mean to you in this situation?) 意义（在这种情况下，对你来说意味着什么？）
- inferred beliefs (what led you to believe this?) 推断出的信念（是什么让你相信这一点？）
- made-up assumptions about the future (could anything else happen?) 对未来无端做出的假设（还可能发生其他事情吗？）

Use their words when you share what you hear and see. 当你分享所听所见时，沿用客户的原话（用词/措辞）。

Let them confirm, explain, or edit what you offer. 让他们对你所说的内容进行确认、解释或修正。

DON'T BE AFRAID TO BE WRONG
别怕犯错。



Ask about emotional/energy shifts.
询问情绪/能量的变化。

With intense emotions, sense when the reaction begins to subside. Then ask if they would share what they see now or what thoughts are coming up for them.
当出现强烈情绪时，留意这种反应何时开始消退。然后询问他们是否愿意分享此刻的所见或脑海中浮现的想法。

**You aren't there to help them *feel* better...
你在那里不是为了帮他们感觉更好……
You coach them to *see* better.
而是你教练他们看得更透彻。**

扫码 / 查看
网址了解详情，
观看教练 Demo
(示范) 过程
链接: https://apptlo6uxfz9372.xet.citv.cn/p/course/video/v_68005135e4b-0694ca098be21



创问 Create Coach tnm coaching

Copyright © 2025. All Rights Reserved.

图 18

所以记得你作为教练你的角色职能，是做一个思维的伙伴，而不是一个问题解决者。

你就是帮助他们去更加宽广地思考，好让他们从而发现他们想要的是什么，他们需要做什么。并且不惧怕他们表达抒发的任何情绪，那个情绪强度会减弱，然后你就可以适时地去问“你是否愿意和我分享刚才你有发生什么？什么浮现上来了？”要

记得你在那不是为了帮他们感觉更好，而是为了教练他们看得更好、更透彻！

所以一旦你教练他清晰了那个成果画面也就是愿景画面，可以是五分钟、六分钟、七分钟十分钟……当澄清了这一点，你再去教练他“那是什么阻碍了你去达成实现它呢？”

好，接下来我会做一场 Demo 示

范，我想让大家来观摩的是，我在教练的最开始的五分钟会做什么？

我会运用映照，然后当我在概括、映照的时候去加上一个封闭式的提问，并不是在认真问封闭式的提问，而是我在回应他、去澄清。

看完这个 Demo 示范之后，你可以来分享（思考）一下，在你看来有一些什么是重要的？以及你有什么样的提问，或者是有什么可能让你惊讶的？

**Once you have a clear desired outcome,
the question you should always be asking...**
一旦你有了清晰明确的希求成果，
你始终该问的一个提问是……

**What is getting in the way of this
smart, capable, and resourceful
person from seeing a way forward
to what they desire to change or
create?**
是什么阻碍了这个聪明、有能力、
富有资源的人，找到实现其渴望
改变或创造的事物的前进道路？



创问 Create Coach tnm coaching

Copyright © 2025 All Rights Reserved.

图 19

三、为什么 MCC 班值得你来？

何朝霞 Tess：关于我们第三届中国 MCC 第三班它的优势，以及因为两年一届，今年有什么新的突破和变化一会丹丹会来分享，然后我就有感而发吧。一方面也是站在教练客户的这个角度哈，我觉得今天晚上真的是一个对我来讲是挺意外的。就是我这么多年好像没有怎么做过教练客户，公开的就只有唠哥教练过我一次公开的，然后这个可能算是第二次公开的，被教练感觉被大师教练的感觉还是很赞的，就是真的是很赞的，就是你能感受到他对你那种抱持还有看见是很真的很深。

就是我其实前面还犹豫了一下，我觉得我这话题有点难，就是我也怕把大师搞砸了，还是犹豫了，犹豫了一下自己做 Demo 客户合不合适。但我还是因为 Marcia 老师我跟她认识真的是 12 年了，我是特别特别信任她的，就是如果是私下她交流我是毫不犹豫的。

主要是担心影响我们的项目，但最后做了我就觉得非常的非常的棒哈。因为就是大家如果感受过这种知行合一的力量，就会有我这样的体验哈。就是因为你非常近距离地跟玛莎和 Lisa 这样的导师在一起，就是你就会感受到这股力量，知行合一的力量，它是无形的。

马莎老师，因为今年应该是她 70 岁，今年是她 70 周岁，然后我是见证了她，就是真的是越活越年轻，越活越绽放，就是在她的这个年龄段我觉得太让我惊叹了，并且我是去年夏天去凤凰城，在她家住了一周，我住在她的卧室里面，然后就我真的是跟她近距离的相处，就是每天真的是观察她一天又一天的日常的这个行程。我真的佩服的五体投地，她就从早上四点钟起床，到晚上八点钟上床，这样的一个时间就是她给自己的那个安排。30 年如一日，就以前是听她说。那我在地家住一周，我真的是看到她是这么做的，四点钟起床就是喝咖啡、爬山、遛猫，然后做早餐，去早市买菜，然后去做瑜伽，就是那一天是她的休息日，等等一系列的那个安排，吃健康的食物，交好的朋友。

生活非常的，我觉得都不用自律吧，因为这就是已经是她的生活方式了，控糖就是她的生活方式，这自律这个词我觉得用在她身上有点就是不合适，因为她没有任何的勉强，就是很自然而然的这样的一种状态，所以就是那种知行合一的力量是透出来的，所以我跟她住了一周，我就能感受到，我就知道为什么她的教练那么有力量，那么的通透，因为她本身她活得就非常的通透。这是玛莎老师。

然后 Lisa 老师也不用说了哈，就是最近刚出的她的新书发布会。大家有亲眼见到 Lisa 老师，就是之前 Lisa 老师唯一一个有挑战的地方，就是她这个 lose weight (减肥)，一直是她的一个议题。从去年开始我觉得在这个方向上突飞猛进地成长，Lisa 老师是减肥 70 斤？70 磅？还是 70 到 80 磅吧？然后没有任何反弹，而且你跟她交流，她现在真的拥有了一种心想事成的、点石成金的力量。你知道新书发布会的时候她给这些学员们给我们小伙伴们每人签一本书，我们现在小伙伴很多新人，她给每一个伙伴签书其实有的伙伴她不认识，她就是让我们的学员、伙伴和她彼此对视几秒钟，就是她是非常认真的，而且非常的走直觉、走灵魂，她让我们对视几秒钟，然后她去感受一下对方是一个什么样的人，然后她就在书的扉页写上了给这位小伙伴的赠语。白天跟我们深圳的团队中午一起吃饭，她们就在惊叹，她们就说哇丽莎(Lisa)老师给我写的赠语太赋能我了，简直是在灵魂深处看到了我。每一个小伙伴分享了 Lisa 老师给她的那个赠语。我觉得是从小事上面去看去体感我们的大师，我觉得创问体系里面如果推出来的大师，那真的是真正意义上的大师，知行合一的大师。

所以 MCC 班将由玛莎和 Lisa 老师两位老师共舞哈，就是不仅今年我们是做了这个框架的一个重新的迭代哈，就是每一次他们的交互都是迭代过的，并不是把过去的来做一个重复哈。今年会推出 MCC 级的核心能力和 MCC 级的道德标准会推出来，我觉得玛莎是非常非常有意思的，她是一位职场的女精英，就是职场的女高管，所以她原来的那个部分“阳”的部分是非常充足的，然后她在教练里面呢，她是阳转阴到知行合一、到阴阳合一哈，她是这样的一个 transformation (转化)。

Lisa 老师呢，因为她原来就是，最早她是做疗愈的，所以她“阴性”的力量本身是非常非常充足的，她是通过教练去转“阳性”的力量，所以她是“阴”转“阳”到“阴阳合一”哈。

所以她们两位就特别有意思，特别的互补，然后在一起共舞的感觉，你能感受到那个 MCC 的维度就被她们两个人的两道风景，拉的那个足够的宽广。

我们创问 MCC 的特色，同时今年你看就是大师云集哈，除了两位主带的导师以外，我们 Zoran 老师也正式以微课的形式在交付 MCC 的这个课程。

总而言之，就是我们 MCC 大师班呢，是所有大师最爱的课程。因为什么呢？因为在这样的一个课程里面呢，它本身我们吸收的学员也是高技艺的，不是高技术

的，是高技艺的，技加艺，就是技术加艺术合一的学员，是在这个level(水准)上面。所以呢，在这样的一个班里面，在教学上是没有任何限制的。之前我们无论是做 MCC Level 还是 PCC Level 的这个班呢，教学它还是会有一个限制，因为要符合大家现在所处的水平。但是在大师班里面，它就是完全就是没有限制的一个班，就是上不封顶的一个班哈。所以也非常期待，就是我们的有志之士能够一起加入进来哈，加入到我们中国 MCC 的三班当中来！

延伸阅读：

【品牌课程】MCC 认证三班 (Level3) - 超越大师级教练之旅！

链接：<https://mp.weixin.qq.com/s/b9mObh7RtEL6N-q9ra4RpaA>



扫码了解更多

四、MCC 班的本愿初心——为什么 MCC 认证班的名字叫“超越大师级教练”？

我们并没有说认证 MCC 就够了，因为我们觉得在成为 MCC 的过程中，其实它也是在超越我们自己，超越我们每一位教练自己的这个过程，最终成为完完全全知行合一的这样一个部分。

MCC 课程，我们每两年只开一个班。我们开班其实并不频繁，为的是什么呢？就是希望我们真正的出来的，从 MCC 班走出来的，就是你拿到 MCC 的那一刻，你就真的是已经实现了知行合一，实现了那个轻盈的那个大师级的状态，所以我们频率不高。但是品质是最高的，绝高的。

MCC 一班是高手在一起，大家这种共创的感觉是非常非常不一样的，我们开始前的那个视频就是我们 MCC 班的一个分享，就是一班同学的一个分享，大家就能感受到这种深度的联结，然后我们每一个班大家都有一个特别特别棒的生成，就是完全是来自班级同学们共创出来的。我们 MCC 一班大家一起共同，集体用了一年到两年的时间共修、互相教练，互相练习，写了一本大家做教练的实践手册，我们在内部传阅，这个没有

去对外发表。

然后我们 MCC 二班的同学，我们今年已经也是走到了我们的第二年，走了一半了，我们已经经历过了，就是在班级里面经历过了两三轮的这种深度的共修，然后我们还有核心稳定性的共修，然后我们现在已经进入第三轮。二班的同学我们准备一起，也在行业内一起出一本 MCC 成为 MCC 的一本可以去公开发表的书。我们已经在有非常详细的规划和进度，有分各个不同的模块的小组在书写的这个过程中，所以也是特别期待。

我们 MCC 三班的时候，我们也会一起共创些什么。

我觉得到了这个阶段（超越 MCC 之旅），真的就是一起玩起来的，这种大师级的能量是特别特别明显的。

今年我们也是会用“双班班（2 位班主任）”的方式来更多地去支持和赋能我们 MCC 三班。我们也是非常小班，我们最多就招生 25 位学员。还有少量席位，大家有兴趣的可以加入我们。

另外，2025 年 4 月 25 日，Lisa、Marcia、Zoran 三位导师同台精解 MCC 水平的教练核心能力的分享，将继续整理出来和大家分享，敬请期待！

本篇责任审校：殷海江