

创问教练专栏 | 焦点访谈

对话创问中国创始人何朝霞(Tess) 与隋于军（唠哥）

——用连接与爱重塑教练生态的 12 年教练之路

殷海江

一、创业初心：从受益者到传播者

Q：两位如何与教练结缘？

Tess：2011 年我面临事业与人生的双重迷茫时，唠哥作为我的第一位教练，用两小时对话让我重获清晰的人生方向与拿回内在的力量。他持续半年的教练陪伴，不仅改变了我个人，也让我们团队核心成员发生蜕变。这种“不给建议却解决问题”的神奇体验，促使我系统学习教练技术，最终决定投身教练事业，这才有了今天的创问

唠哥：我在 Tess 之前公司的培训公开课上结识引路人许正，被他的状态所吸引，第一次体验教练对话就被深度思考的力量震撼。教练让我回归内心，放下过往教授他人术的旧模式，去向探索激发人潜能的可能性。2013 年与 Tess 共创创问，源于我们对教练价值的共同信仰——它触及人性根本，能带来内外一致持久的进化和蜕变。

二、创问基因：文化是生命力之源

Q：创问的使命愿景如何迭代形成？

Tess：早期愿景“促进人类集体意识进化”源自引进课程的副标题，略显宏大空洞。2020 年疫情期间，核心团队七天七夜共创出真正走心的版本：

- 愿景：共创一个连接的世界
- 使命：赋能个人和组织成功

• 价值观：联结（核心）

Slogan：“带着爱生活”成为品牌宣言，这与我们 12 年践行的“温暖如家”的社群文化完全契合。

Tess：文化不是设计出来的。创问早期选择别墅而非写字楼办公，就为营造“有生命力的场域”。2018 年调研数百名学员，高频词“温暖、爱、归属感……”被刻在上海总部的文化墙上——这是生态自然生长的证明。

三、关键挑战：在生存与信念间平衡

Q：创业中最艰难的抉择是什么？

Tess：头三年生存是最大挑战：

- 反常识选址：坚持用别墅打造人文空间，对抗传统办公成本压力
- 全新领域拓荒：当时中国教练市场未成气候，需同时培育客户认知与自身能力
- 团队建设：首批招募十几名新手，在未知领域摸索生存之道

唠哥：后期最大挑战是突破惯性。当创问稳定后，我们需不断对抗“成功模式”的束缚，保持对教育创新、生态共建等新方向的敏锐。

四、生态价值：联结创造无限可能

Q：创问最骄傲的成就是什么？



通过引进国际导师加培养本土导师双驱动，构建更完整的教练范式，传递“中国强大会让世界更平和”的价值观

Tess: 美克美家案例：疫情期间组织 200 名教练赋能上市公司零售团队，用无条件的支持改写企业协作基因。类似十年长情陪伴的企业超十家，包括赛莱默、博世等。

唠哥: 三大骄傲：

1. 生态网络：学员自发形成数百个共修团体（如海江的主创圈）
2. 教育深耕：十年推动教练进校园，影响教育系统官员、教师逾万人
3. 纯净教练体系：刚刚在大理落地的第五模课程被学员称为“有温度的生命转化系统”

五、教练的本质：AI 时代的不可替代性

Q: 教练如何应对 AI 冲击？

唠哥: 教练是“有温度的生命对话”，AI 永远无法具备三重特质：

- 深度共鸣：真实的情感共振
- 临在感知：对能量场的敏锐捕捉
- 生命见证：共同成长的生命历程

用好 AI 工具收集信息，但核心永远是人际间的深度连接。

Tess: 把 AI 视为伙伴而非对手。教练两大原则同样适用：以客户为中心，与 AI 建立伙伴关系。

六、中国实践：谦卑联结全球

Q: 中国教练实践如何贡献全球？

Tess: 持续引进进化教练 Lisa、Zora、Marcia 等国际导师的前沿体系，同时将中国实践反哺全球，他们也是心怀天下的吧。例如疫情期间，中国学员的韧性案例成为欧美导师教学的重要参考。

中国崛起需要“谦卑的智慧”。我们倡导：

- 拒绝“强国霸权”思维，秉持五千年文化中的共生理念
- 西方教练技术 + 东方哲学，构建更完整的教练范式
- 通过联结更多人一起实践教练，活出生命本来的样子，传递“中国强大会让世界更平和”的价值观

（本文基于 2025 年两位创使人在大理采访整理，经创问中国确认发布）

本篇责任审校：刘强丽

主编手记：

创问 12 年印证了“文化是生命力之源”的朴素真理。从别墅里萌芽的“带着爱生活”宣言，到今日连接 5000+ 学员的生态社群，其内核始终是两位创始人践行的“内外一致性”——所言即所行。在 AI 席卷的数字化时代，创问的故事提醒我们：真正的改变永远发生在人与人深度连接的刹那，而这份连接，正是人类文明最珍贵的火种。