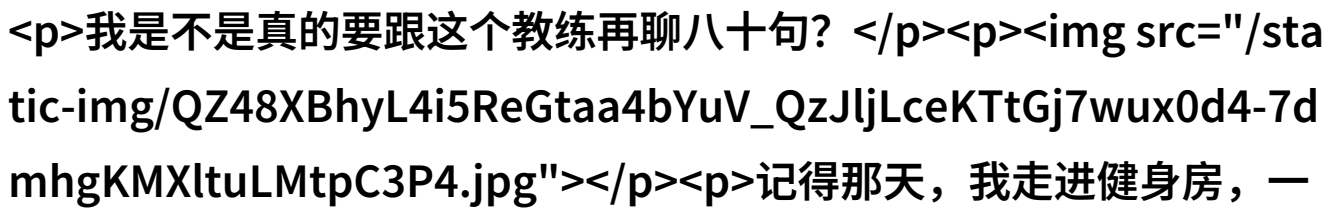


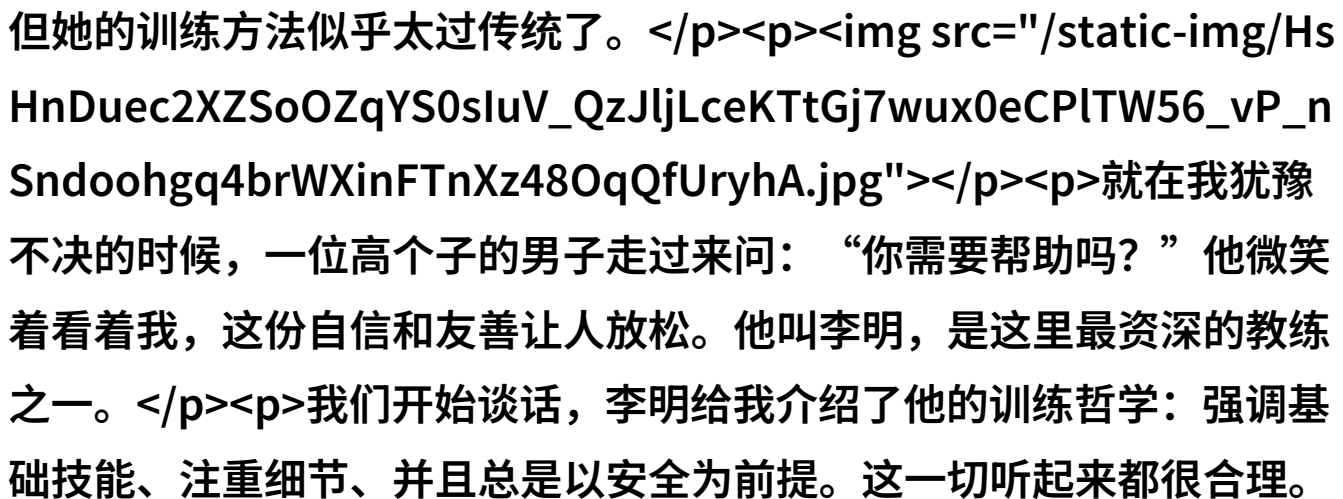
健身教练80话我们要不要我是不是真的要

我是不是真的要跟这个教练再聊八十句？



记得那天，我走进健身房，一边调整呼吸一边瞥了一眼镜子里的自己。四月的阳光透过窗户，洒在汗水中，让我的肌肉显得更加有力量。我决定今天不只是来锻炼身体，更重要的是想要找个好教练。

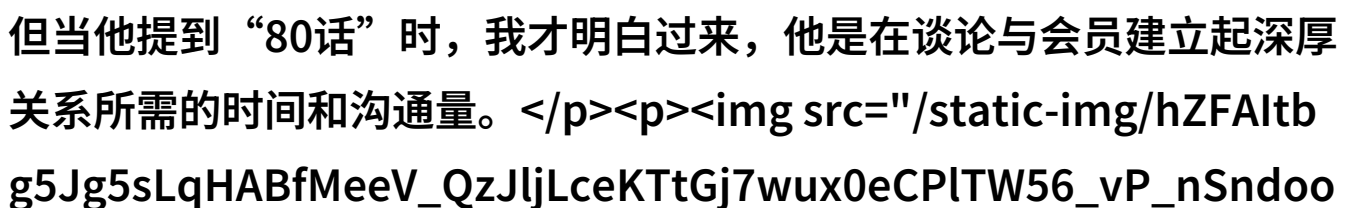
我扫视了周围的场景，目光停留在几个正在指导会员们做动作的人身上。那位年轻气盛的男孩，他看起来很专业，但他的语气却让我觉得有点急躁；那个女士，她温柔而耐心，但她的训练方法似乎太过传统了。



就在我犹豫不决的时候，一位高个子的男子走过来问：“你需要帮助吗？”他微笑着看着我，这份自信和友善让人放松。他叫李明，是这里最资深的教练之一。

我们开始谈话，李明给我介绍了他的训练哲学：强调基础技能、注重细节、并且总是以安全为前提。这一切听起来都很合理。

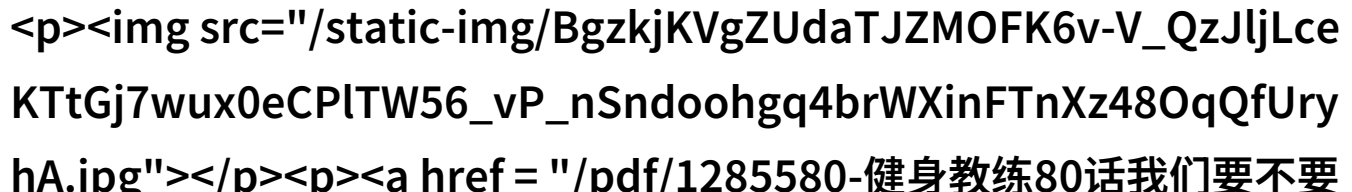
但当他提到“80话”时，我才明白过来，他是在谈论与会员建立起深厚关系所需的时间和沟通量。



也就是说，他认为一个好的教练不仅仅是能给你正确的动作，更重要的是能够理解你的需求，与你一起成长。在这过程中，即使有时候只是一句话，也能让对方感觉到被尊重，被理解。这就是“80话”的含义——它代表着耐心、同理心和坚持，不断地去了解每一个不同的个体，以及他们独特的心路历程。

经过一番交流，我意识到这确实是一个值得投入精力去探索的话题。我决定接受李明作为我的新健身教练，因为他不仅懂行，还懂得如何用言语去触及每一个人的内心世界。我们开始我们的旅程，从最初的一次对话转变为日复一日的小小挑战，每一次都是对彼此的一个

新的探索，每一次都是向更好的自己迈出一步。而这一切，都从那简短但充满深意的话语——“健身教练80话，我们要不要”——开始。



[下载本文pdf文件](/pdf/1285580-健身教练80话我们要不要我是不是真的要跟这个教练再聊八十句.pdf)