



人本教练研究中心
RESEARCH INSTITUTE

教练助你成长 | 最富教练精神的人必然是领袖
最具教练能力的人必定是核心

教练精神

刘海峰◎编著

开释信念，迎向辽阔人生

解读教练智慧，彰显第三代教练技术精华

注重身心觉整合发展

79个饱含哲理的寓言、故事
唤醒你的无限潜能

厘清目标

行动计划

反映真相

迁善心态



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

教练助你成长 | 最富教练精神的人必然是领袖
最具教练能力的人必定是核心

教练精神

开释信念，迎向辽阔人生

刘海峰◎编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

教练精神：开释信念，迎向辽阔人生 / 刘海峰编著

— 北京：人民邮电出版社，2013.5

(教练助你成长)

ISBN 978-7-115-31209-9

I. ①教… II. ①刘… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第059146号

内 容 提 要

教练是提升自我并成就他人的一种角色，每个人都有迷茫的时候，而这时人最需要教练的助力。教练通过一系列有方向性、有策略性的方法，洞察被教练者的心智模式，向内挖掘潜能、向外发现可能性，令被教练者有效地达到目标，令整个社会及自然环境更加和谐。

本书用经典的寓言、故事表现教练精神，让教练精神深入每个人的心灵，融入每个人的生活。通过阅读本书，你的思路可以变得更灵活，学会从多角度解读生活，获得一种明白后的自由。

教练助你成长

教练精神：开释信念，迎向辽阔人生

◆ 编 著 刘海峰

责任编辑 寇佳音

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：13.5

2013年5月第1版

字数：157千字

2013年5月河北第1次印刷

ISBN 978-7-115-31209-9

定价：36.00元

读者服务热线：(010)67189173 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

序 言

FOREWORD

当你翻开这本书的时候，你会发现它相对于其他“小故事大道理”的书有很大的不同。这是一本用大家常见的寓言和故事来说明教练技术运用道理的书，它凝练出11个与教练技术运用相关的主题，对教练技术做了全新的解读。对于不了解教练技术的读者，可以通过阅读本书，对教练技术有初步的认识；对于学习过教练技术的读者而言，本书是一个很好的读本，可以帮助其深化对教练技术的理解。

教练技术发源于体育界，却在欧美企业界成为一种流行的管理技术。

简而言之，教练是提升自我并成就他人的一种角色，是一种生活态度。教练首先会向内学习，通过完善心智模式来发挥自己的潜能，然后推己及人，在提升自己的同时支持被教练者的成长。教练通过一系列有方向性、有策略性的方法，洞察被教练者的心智模式，向内挖掘潜能、向外发现可能性，令被教练者有效达到目标，令整个社会更加和谐。

当然，本书的不同之处还在于它的编辑思路。一样的故事，不同的解读角度，可以让人有不一样的收获。作者针对每个故事都做了点评，其中有些道理是相悖的。也就是说，道理可以是互相矛盾的。但在具体的情况下，处于具体的空间和时间，对于具体的人，只有一种道理。所谓的“具体问题具体分析”，正是此意。人要博古通今，才能明白各种道理。同时，对任何道理，你都不必太执著。通过阅读本书，你的思路可以变得更灵活，学会从多角度解读生活，获得一种明白后的自由。

不执著于自己的目标，人生就如同没有目标而航行的船。

过分执著于自己的目标、成果，又会激发人的贪婪，使人生陷入焦虑的境地。

人为什么要设立“目标”？

因为人要依自己的主张生活。

人的矛盾在于：一方面想出类拔萃，另一方面却生怕与众不同。

人很容易在生活中随波逐流，受环境的暗示和诱惑，接受渐变潮流的推动，最后泊在自己也不想停靠的港湾。

多数人终其一生都没活出自己，一生随着际遇而行，不能主导自己的生命。

选好目标才能定心。

有目标，可以让人减少对未知的焦虑，精神聚焦于当下。

人因为不明因果而产生两类烦恼：不接受过去而郁闷，纠结于未来而焦虑；人对小事往往费尽心机地算计，而对决定人生的大事往往仅凭一知半解的认知就草率地作出判断。人只有有了明确目标，才可以聚精会神于当下。

目 录

CONTENTS

第一章 目标取舍

50年前的梦想	002
土拨鼠	004
致命沙丁鱼	006
少林弟子	008
长安城西	009
走不出的绿洲	011
神秘绳结	013
大海之鱼	015
另一种高峰	016
登月第一人	018
没时间去老	020

第二章 真相背后

第十一个炮兵	024
脱壳的危险	025
瓶子里的囚犯	026
马屁股的宽度	027
邓艾袭蜀	030

第三章 重生寓言

化蛹为蝶	034
猎鹰	036
云在青天水在瓶	037
习气之马	040
鹰的重生	042

第四章 行动发心

20倍代价	046
你为什么踢	047
苏格拉底的秘诀	050
最坚强者的绝望	053
盲人花园	055

第五章 聆音辩理

葛拉玛经	060
双倍学费	061
伤心的狼	062
我要去拿燃料	063
阳光不锈	064
找怀表	066

第六章 区分智慧

福特T型车	070
爱迪生的当心	073
IBM的预见	075
不小心的发明	077
飞行梦想	078
封笔之作	080
鸭子过河	081
猴子爬树	083
第二只鞋	084
忠狗被杀	085

目 录

CONTENTS

第七章 答问之间

曹参四问	090
诸葛亮教练	093
铁木真的教练	095
头脑助产术	097

第八章 应机回应

盲女提灯	102
丘吉尔骑车	104
生气的兰花	105
白隐忍辱	107
师旷劝学	109
马祖悟道	110
沙弥负石	112
鱼朝恩问禅	115

第九章 信念分野

最后一片叶子	120
年轻人与上帝	121
小麻雀	123
飞翔的蜘蛛	124
雨后蜘蛛	126
大海里的船	127
一个巴掌一样可以拍响	128
冰点	129
真正的公正	131

劫匪	132
天堂鸟	134

第十章 左右逢源

情景测试一	138
情景测试二	141
依黛胸罩小店	144
盛田昭夫散步	147
通乳丸与丰乳丸	148

第十一章 人性救赎

囚徒困境	152
六只猴子	153
智猪博弈	155
黑熊和棕熊	158
七人分粥	160
挨揍的猩猩	162
海星的命运	164
伊姆的传奇	166
佛陀与奴隶	168

附录1 教练技术的起源

附录2 让世界去向一个更好的地方

第一章

目标取舍

50 年前的梦想

有个叫布罗迪的英国教师，在整理阁楼上的旧物时，发现了一叠作文簿，它们是 50 年前皮特金幼儿园 B(2) 班 31 位孩子的春季作文，题目叫：“未来我是——”

布罗迪顺手翻了几本，很快被孩子们千奇百怪的自我设计迷住了。例如，有个叫彼得的小家伙说，未来的他是海军上将，因为有一次他在海中游泳，喝了 3 升水，都没有被淹死；还有一个说，自己将来必定是法国总统，因为他能背出 25 个法国城市的名字，而其他同学最多的只能背出 7 个；最让人称奇的是一个叫戴维的小盲童，他认为，将来他必定是英国的一位内阁大臣，当时在英国还没有一个盲人进入过内阁。总之，31 位孩子都在作文中描述了自己的未来，有当驯狗师的，有当领航员的，有做王妃的，五花八门，应有尽有。

布罗迪读着这些作文，突然有一种冲动，为何不把这些本子重新发到同学们手中，让他们看看现在的自己是否实现了 50 年前的梦想。

当地一家报纸得知他的这一想法，为他发了一则启事。没几天，书信向布罗迪飞来。他们中间有商人、学者及政府官员，更多的是没有身份的人。他们表示，很想知道儿时的梦想，并且很想得到自己的那本作文簿。布罗迪按地址一一给他们寄去。

一年后，布罗迪身边仅剩下一本作文簿没有人索要。他想，这个叫戴维的人也许死了。毕竟50年了，50年间是什么事都会发生的。就在布罗迪准备把这个本子送给一家私人收藏馆时，他收到内阁教育大臣布伦科特的一封信。信中说：“那个叫戴维的就是我，感谢您还保存着我儿时的梦想。不过我已经不需要那个本子了，因为从那时起，我的梦想就一直在我的脑子里，我没有一天放弃过。50年过去了，可以说我已经实现了那个梦想。今天，我还想通过这封信告诉我其他的30位同学，只要不让年轻时的梦想随岁月流逝，坚持自己的信念，不要放弃，矢志不渝，成功总有一天会出现在你面前。”

REN 教练点评

不管面临多少诱惑、挫折，我们心中任何时候都不能丧失目标感。

美国《时代周刊》曾以一生的时间分配为题，对一些具有普遍代表性的，每周工作5天，每天工作8小时，有固定收入的工薪阶层进行调查，人的平均寿命按72年计算，得出的分配结果如下：

体育、运动、看戏、看电视等娱乐活动8年；

吃饭6年；

饶舌3年（女人加一年）；

打电话1年；

化妆5年（女人加倍）；

等人3年；

睡觉 20 年；

旅游 4 年；

看书 4 年；

乘车 4 年；

工作 14 年。

这样算来，人生中真正能用于创造价值的时间少得可怜！

随波逐流，我们人生之舟就可能泊在自己也不想到达的港湾。

土拨鼠

教练讲了一个故事：有三只猎狗追一只土拨鼠，土拨鼠钻进了一个树洞。这个树洞只有一个出口，可不一会儿，居然从树洞里钻出一只兔子，兔子飞快地向前跑，并爬上另一棵大树。兔子在树上，仓皇中没站稳，掉了下来，砸晕了正仰头看的三只猎狗。最后，兔子终于逃脱了。

故事讲完后，教练问：“这个故事有什么问题吗？”

同学们说：“兔子不会爬树，一只兔子不可能同时砸晕三只猎狗。”

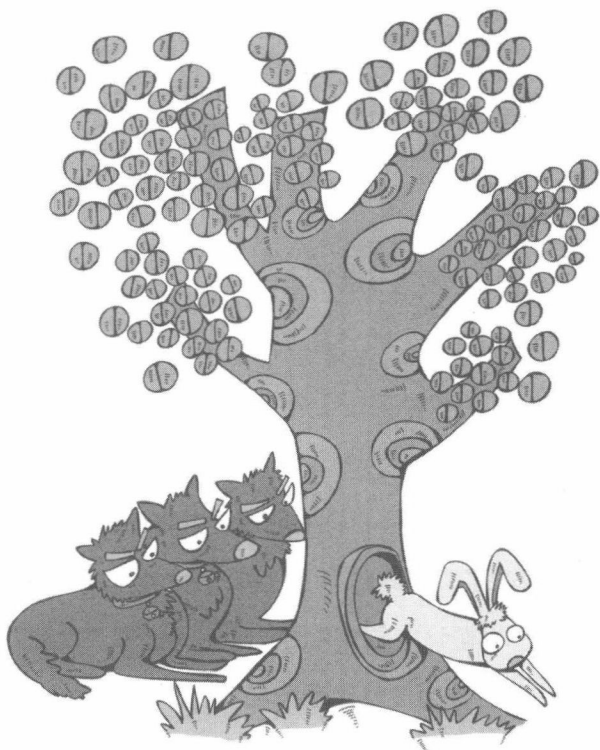
“还有呢？”教练继续问。直到同学们再也找不出问题了，教练才说：“可是还有一个问题，你们都没有提到，土拨鼠哪去了？”

猎狗忘了追寻的目标——土拨鼠。

REN 教练点评

很多时候，我们有个想法，就误以为自己有目标了。这个测验，让我们反思：土拨鼠为何在我们头脑中自然消失？

在追求人生目标的过程中，我们有时也会被途中的诱惑、挫折和一些毫无意义的琐事干扰，走上岔路，放弃了自己原先追求的目标。不要忘了时刻提醒自己，土拨鼠哪去了？自己心中的目标哪去了？



致命沙丁鱼

在大海中，沙丁鱼是身体较小的鱼种之一，它们必须面对很多敌人。比如每每遇到鲸，沙丁鱼们就拼命地逃，鲸就张大嘴巴在后面追。沙丁鱼们会逃得离海滩越来越近，只盯着猎物的鲸根本没有注意这些，而当鲸发现海滩已经近在咫尺时，却因为速度太快，来不及停下了。在惯性的作用下，鲸庞大的身躯会冲上海滩，沉重的身体陷进沙堆中，无法活动，最终只能死亡……

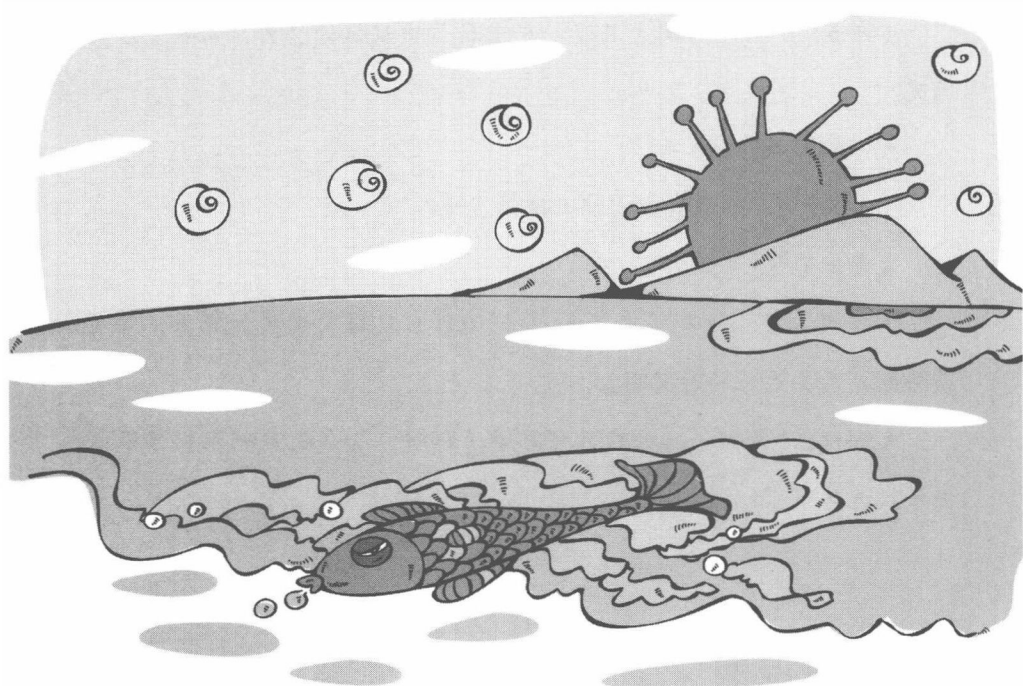
REN 教练点评

每个人都有自己的“沙丁鱼”，如果只盯着沙丁鱼，就会跌进目标的陷阱。

我们看到许多执著于单一目标的朋友，财富的目标成功了，身体垮了；事业的目标成功了，家庭陷入了危机；公司发展的目标达到了，环境却被污染了……以蛮干，或以透支资源为代价求“发展”，追逐所谓成功的“目标”，就会像追逐沙丁鱼的鲸一样，最终把自己搁浅在无助的绝地上。

教练技术强调，建立目标是一个系统工程，心态健康，身体健康，事业稳定，家庭和睦，社会责任……都是目标系统中的重要部分，人要取得“整合式”的进步。诚如先贤早说过的：“格物致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”。

朋友们，对于目标，你有怎样的看法呢？



少林弟子

有个少年想成为少林寺最出色的弟子。他问大师：“我要多少年才能那么出色？”

大师回答说：“至少 10 年。”

少年说：“10 年时间太长了。如果我付出双倍的努力，需要多长时间呢？”

大师回答说：“20 年。”

少年又问：“如果我夜以继日地练习呢？”

大师回答说：“30 年。”

少年灰心了，他不解地问大师：“为什么我每次说更加努力，你反而告诉我需要更长的时间呢？”

大师说：“当你一只眼睛只顾盯着目标时，那么就只剩下一只眼睛去寻找道路了。”

REN 教练点评

我们需要目标，但我们更需要放下目标。在当下的时代，我们尤其要告诉人们：放下对高目标的执著。保持什么样的姿态奔跑比奔跑本身