



人本教练系列图书

人本教练 模式

REN

COACHING MODEL

近 20 年研发锤炼
百万人次实践证明
累计销量近百万册

黄荣华 | 著
梁立邦



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

人本教练 模式

REN
COACHING MODEL

黄荣华
梁立邦
著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

人本教练模式 / 黄荣华, 梁立邦著. -- 北京: 北京联合出版公司, 2017. 4

(人本教练系列图书)

ISBN 978-7-5596-0117-9

I. ①人… II. ①黄… ②梁… III. ①教练员—人才培养 IV. ①G808.191

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 079543 号

人本教练模式

作者: 黄荣华 梁立邦

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 李艳芬 徐秀琴

特约编辑: 任红波 太井玉

封面设计: 新艺书文化

版式设计: 刘伊娜

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 180 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 17 印张

2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0117-9

定价: 49.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

第五版访谈录

《人本教练模式》即将第五次出版，这本书见证了教练业 22 年的发展，每一次再版黄荣华女士都会增加一篇序言，叙述教练业在不同阶段的变化历程。本次再版适逢“教练技术变革工程”启动，自从 2016 年 9 月 18 日黄荣华女士在上海宣布这项举足轻重的工程启动之后，在她的推动下，“教练技术变革工程”的足迹已经在北京、上海、深圳、广州、厦门、长春、西安、太原、遵义等地展开，未来还将会进入江浙一带、齐鲁大地，以及东北三省。各地对于这项工程反响之热烈、市场口碑之好让人始料不及，为此，我们对黄荣华女士进行了采访。

1. 什么是“教练技术变革工程”？

我发现曾经学过教练技术的同学都很渴望有新的进步，却苦于找不到方向。由于市场环境的变化，教练技术逐渐被各类型的培训同质化而导致大部分人在理解上有偏差。他们都想从我身上追溯源头——究竟教练技术是什么？他们也很希望从我这里了解到接下来教练技术的发展方向。在第三代教练技术的基础上，我提出了“修行”这个方向，很多同学犹如醍醐灌顶。

有些上过教练技术课的同学往往不能有效地使用教练技术，因为他们缺乏个人内在的修为，只把教练技术作为工具，而忽略了使用工具的人。在“教练技术变革工程”中，我们提出让自己先成为被教练的对象，把矛头转向自己。无论是企业人、专业教练，抑或培训师，都必须要有所修行，因为你会影响很多人。

我认为修行并非做些不食人间烟火的行为；当然有些人会与宗教式的修行结缘，但大部分人都是尘世中的凡人，生活是很实际的，无非是衣食住行，行住坐卧。教练技术的产生本身就来自于日常生活，现在我们把教练技术作为修行的工具，这套法门再适合现代人不过了，或者说更适合在凡尘中的生活。这对于教练技术现在所处的发展阶段来说也更为实际。

2. “教练技术变革工程”有什么具体内容？

“教练技术变革工程”是一套完整的终身修行系统，借助人本教练模式作为修行工具，培养学生福德气质，循序渐进地引导学生进入量身定做的修行计划，成就其富贵人生。

第一堂课是“心觉知”，从科学的角度理性与感性并重地认识“人生即是一场修炼”。“修行”从抽象的两个字变成了立体而丰富的日常。行住坐卧，起心动念，说话做事，待人接物，处处皆可修行。

所有我们在事业上、感情上、家庭上、财政上、健康上遇到的问题，都是自我意识的产物，其根本归咎于“心念”。人本教练模式一贯是从整体把握事物，从更高层面理解并解决问题的。因此在第一堂课，我们让大家了解“心”为何物，其力量究竟有多大，会带来怎样的结果。此谓“理”入。

第二堂课是“身觉知”，是在第一堂课了解“心”之力量的基础上，

进一步去体验“心”的能量，将意识从肉身扩大到身外，放下对于“自我”的执着，破除限制性光明的桎梏。这堂课将会加深同学们修行的信念，帮助同学们扫除心性上的沟坎和屏障。通则不痛，痛则不通。心念通了，生活和工作中碰到的困局，自会峰回路转，迎刃而解。此谓“体”入。

第三堂课，我们把它叫作“善觉知”。将自己的所学所知所行分享给更多人。“天道好还，无往不复。”舍与得，施与受，同为天道循环，本自平等，无贵无贱，无尊无卑。我们从天地之间学习，也反哺天下，这才构成往复循环，达成阴阳平衡。虽然我们称之为“善”，但更应不计其“名”，而计其“实”。这是一堂非常重要的人生课。

第四堂课，我们把它叫作“恩觉知”。从“恩”字的结构上看，其从“因”从“心”。第四堂课是关于“心性、因果”的总结。从心觉知、身觉知、善觉知到恩觉知，基本上是一个季度的历程，在这段时间内，同学们从了解心性到体验心性，再到磨砺修行心性，整个人都会有所改变。心地改变了，气质改变了，人际关系改变了，人生局面改变了，气色也改变了。

“恩觉知”也是终身修行的关键一步。前面几堂课只是一段有限的时间，课程会结束，人生还要继续，故修行需要伴随一生。“恩觉知”将会推同学们一把，使之终身修行不懈怠。我们非常希望同学们在掌握了这套修行的方法后，成为终身修行的“人本行者”。

3. 为什么要将此修行系统称为“人本教练尊贵传承”？

其实光有“富贵”并不能代表一个圆满的人生。圆满的人生是“功成名就身退”。取得到功名，守得住品性，退得起得失。能攻能守能退，这样的人生何以有败？不正是我们想要追求的吗？不正是我们想传承给子孙的吗？

无论是中国人，还是西方人，都非常重视对于后代的教育和培养。身教大于言传，多说无益，只有修行好自己，自然而然就会树立起榜样，建立起良性场域，那么财富、健康、福荫便会顺应传承下去。

4. 这次再版的《人本教练模式》会有新的内容吗？

《人本教练模式》总发行量超过百万册，被中国 99% 以上的教练机构作为教材使用，堪称教练业的经典教科书。《人本教练模式》教授了一套教练过程的基本步骤及教练的核心能力。打一个比方来说，《人本教练模式》如同一套功夫，它教会了教练的基本套路和手法；《人本教练模式》也好似一个罗盘，它指引着教练的前进方向，如大海航行，只要跟着罗盘的方向，就不会迷航。

同学们想熟练掌握这套教练的功夫必须勤加练习，然而要发挥出非凡的效用，则要重视自身的内功和修行。我和外子将《人本教练模式》的研究再次深入，在不久的将来会出版新作，将教练的视界由外转向内，离相入心，全心即境，全境即心。在传承中国文化、恢复文化自信、彰显华夏之风的今天，教练技术也要走出以术示人的窄巷，成为现代人的修行方法，达人达己，担荷如来。

R 推荐序 Recommendation

我与黄荣华女士相识已经十多年。我们在不同的国家和地区（美国、中国香港、俄罗斯、中国内地）共同学习和工作过。我们同时作为教练和学员，彼此从对方身上学到了许多。在我眼里，她非常专业，有创意、关爱精神和深邃思想，对别人的成长和成功很有帮助。在这么多年的教练与训练工作中，她曾经帮助过很多企业和个人将自己的潜力最大化，并取得了令人难以置信的效果。我很高兴，黄荣华融合了全部培训与教练经验，以及理论和哲学的探索成就写成了这本书。

尽管近年来教练行业发展迅速，对许多人来说，这仍是一个全新的事物。我想感谢本书的作者，与我们分享其实一直就存在于人们的文化之中而我们现在称之为“教练”的事物，让更多的人可以通过此书对教练这一行业得到更多了解和学习。“人本教练模式”建基于中华传统文化，而对自我的积极探索是中华文化中的关键部分。我们中国人的祖先也许并未使用过“教练”这个词，但是他们通过探索儒、释、道思想很自然地做着同样的事。

作者不仅告诉了我们教练的起源，而且还设计了一些极具价值

的独特的教练技巧，并把他们对中华文化的理解和多年在各国实践的教练经验全都融入了极其有效的“人本教练模式”里面。这种极具创造性的结合，让“人本教练模式”对于实际的教练过程非常有帮助。

“人本教练模式”对于人的内在的深入挖掘，使我们更明白追求卓越的出发点。我相信本书能帮助从事教练行业的人士进一步加强教练过程的深度和效果，挖掘发展教练技术的更多可能性，从而使整个教练行业的视野和影响力也为之拓宽。

华路迪亚·苏斌 (Volodya Shubin)

华路迪亚·苏斌：俄罗斯著名的培训公司 Training & Coaching International(TCI) 创办者之一及总裁，俄罗斯国际培训及教练中心主席，东欧地区知名的专业培训主讲者及总裁教练，原戈尔巴乔夫智囊团成员。

曾出版过两本管理方面的著作，并发表三十多篇管理类的文章。

P 自序 Preface

“人本教练模式”的诞生源于一个梦想——让中国人做得更好。就是因为这一简单的追求，我们把教练技术带到了中国。借鉴中国悠久的传统文化，借用西方先进的管理工具，我们在实践中发展出了这套“人本教练模式”。

我们用十载心血总结出来的这套工具想要达到三个目的：第一，让更多的中国企业从企业教练中受益，提升管理水平，提高企业在世界舞台上的竞争力；第二，通过在各种世界教练交流平台上的亮相，大力弘扬中国的传统文化；第三，成为全球专业教练的定位仪，帮助更多的专业教练深化其教练技巧。

“人本教练模式”在过去的十几年中被超过十万人次以不同的方式实践、应用，让我们从中观察到迁善心态的密码。在这个过程中，我首先要感谢历年来一直与我共事的吴泳怡、何伟棠、陈丽英、李晓健、罗燕妮等优秀人士，他们夜以继日的努力和坚持，支持了一批又一批的客户使用这一套工具。客户的捷报成为他们努力背后的原动力。

在芸芸客户群中，无数的企业家创造出了不少经典的案例。在

此我们要特别感谢今日投资集团董事长何伯权先生。他早在1999年便开始将教练技术运用到他当时领导的乐百氏集团，为后来的企业家树立了典范。

另外，华帝股份有限公司原总裁黄启均先生的坚持及其先见之明，使他在2003年将教练技术引入管理层。适逢其上市前面临“非典”的考验期，这套工具作用发挥得淋漓尽致，他的团队创下骄人的业绩，公司成功上市。

在我们创作“人本教练模式”的过程中，获益于一群不同时期的良师益友的帮助。首先是我们诚挚的好友华路迪亚·苏斌。这位优秀的原戈尔巴乔夫智囊团成员，也是一位多才博学的管理学博士。当初他不辞劳苦地多次从莫斯科来华协助我们共同策划这套“人本教练模式”的初稿。其后，我们得到恩师隆纳·海菲兹（哈佛大学肯尼迪政府学院公共领导力研究中心创始人之一）的启蒙，他的“调适性领导力”更为这套工具的创立起到了画龙点睛的作用，使这套工具的体系更为完善。另外，企业教练界元老添·高威（Timothy Gallwey）先生亦贡献了不少宝贵的意见。还有睿智的孙天伦博士，以其渊博的心理学专业知识诠释了这一套工具的框架。

这次《人本教练模式》得以顺利出版，要多谢金伯杨先生为我们做资料搜集及分析。感谢他那份包容及忍耐，为了配合我们日夜颠倒的工作时间，陪伴我们穿州过省，往往彻夜深谈，从不抱怨。《人本教练模式》不只是一本书，也是一件有感情、会说话的艺术品。

最后在此感谢我的父母带给我一颗跳跃的心，感谢我的女儿家媛让我们真正学会“幼吾幼以及人之幼”的精神。也感谢众多为企业教练技术发展做出贡献和正在努力的人们。大千世界，以人为本，愿本书能够帮助更多的人经营梦想，品尝生活。

R 再版序言 Reprint Preface

“人本教练模式”的诞生源于一个梦想——让中国人做得更好。就是因为这一简单的追求，我们把教练技术带到中国。借鉴中国悠久的传统文化，借用西方先进的管理工具，在实践中发展出了这套“人本教练模式”。

上述的一段话写在多年前的《人本教练模式》的序言里，当中提到的梦想依然未变。这十多年来有很多人问过我是什么催生了这个梦想，十多年之后也有很多人问我是什么让我坚持着这个梦想。我想很简单，就是因为一种“情结”……

这个梦想起源于一次不经意的一问一答之间，它让我开始了一段刻骨铭心的人生旅程。

1986年，当时我是加拿大驻华大使馆南中国商务办事处的商务官，我陪同加拿大商务代表团到广州。当年，从香港到广州需要坐两个多小时的火车，但在那个时候广州就好像是另外一个世界，香港与中国内地截然不同。这一座我叫作“家”的城市——香港——拥有自由贸易港口、时髦的西方时尚和文化。对于许多香港的居民

来说，中国内地是“在边境另一边的地方”。

毫无疑问，香港是一座移民城市，因为绝大多数的居民都是来自“边境的另一边”。我的父母也在其中。我父亲年轻的时候因为经商，从福州到了香港。而我的母亲则出生在上海，在她二十来岁的时候，独自一人跑到香港寻梦。他们年轻时候的生活对我来讲是一片空白。我只知道父亲是家中独子，而母亲是个孤儿，她在四岁的时候已经由爷爷、奶奶抚养。内地对于我来说也是一个空白页，直到我那一年首次访问内地。对于一个在香港土生土长的人来说，当年到广州就好像走过时光隧道去到另一头的城市。在香港，车水马龙、名牌房车到处都是，而在广州却有满街的自行车。我还清楚地记得我问我自己，红绿灯在哪里呢？在进城的第一天，我甚至难以拿出勇气来横过马路。当我还犹豫不决的时候，一名商务代表团的加拿大成员拉着我的手并且快速地越过了马路，然后他不经意地问了我一个问题。

“你是哪里人？”

我想他能听得出来我能说流利的普通话，但是又显得那么不适应这里的节奏，想知道我是不是本地人。

我毫不犹豫地回答说：“香港。”

语音刚落，我的内心深处冒出了一个问题。同时，在电光石火之间我经历了一种很奇妙的体验，我说不出来是什么，我只能形容它如电击一般。我还很清楚地记得这个让我感到触电的问题：我身在中国，为什么我不说我是来自中国？紧接下来是一连串的质问：当我说我来自香港，我的意思是什么？我为什么没有一个词来形容、来描述自己的国籍？世界上其他人都很容易介绍自己，我是美国人，或英国人，或日本人，但我……我应该怎么说？我来自香港？我是

香港人？

之后，我花了很长时间去思考这些问题，甚至用更长的时间来为这些问题做些事。

对我来说，“你是哪里人”这个问题引发了一百多个问题。我属于哪里？我怎么样过我的生活？我是否充分活出了这个生命的价值？我的根在哪里？带着这样的思考，我开始重新寻找我人生的道路。

从此之后，凡是有人问我是哪里人，我的答案是：

“我是中国人。”

生在内地的朋友可能无法理解我在找到这个答案后的那份感动和自豪。我庆幸自己找到了这样一个答案，庆幸自己选择在这样一个历史变革的时代回到祖国，庆幸自己有机会成为改革开放的生力军之一。我那时的愿望是：通过教练和培训去开发人的潜能，帮助促进经济发展。然而，培训业在当时的中国可以说是一片空白，更不用说把传统的教练概念移植到人力资源培训的领域里。甚至在亚洲的发达地区，运用教练在企业中培养人才都是一种新思维。当时为了便于推广，我们还专门为这个兴起的行业创作了一个新名词：教练技术 (Coaching Technology)。1995年，我用微薄的资源成立了汇才人力技术有限公司，一位法律界的伙伴创作了“激扬禀赋、启导宏才”这八个字来表达我们的理想。汇才作为载体承担着这一份使命，感召了许许多多理想的人一起来为祖国的复兴而努力。从1995年到2007年，汇才的足迹遍布大江南北，从深圳到北京、从海内到海外。我们通过教练技术创造了无数的、传奇的故事，当中有非凡的企业成就，也有温馨家庭、亲子关系和令志愿者感动的事情。我开创的公益项目“成长心连心”受到志愿者和教育界的认同，其举办的次数之多和范围之广，甚至比我们的培训业务更多、规模

更大。十几年来，汇才默默地不断超越自己，从课程研发到出版、从学术调研到海外知名度。几年之间，汇才获得无数掌声和荣誉，包括作为加拿大在华优秀企业获得时任总理温家宝的接见。2005年，一切准备就绪，汇才宣布上市之路启航。我们要成为第一家由华人经营的在西方上市的教育培训机构，藉此传播中华的软实力。同年，我创作了“五行企业社会责任模式”，在汇才人文机构内和客户之间推行，以此监督自己不要因为上市而成为金钱机器，紧守创业的初衷，“一切都是为了人”。然而，我们也跟其他企业一样，时刻面临着商业利益和人性变幻的冲击，游走在生存与死亡的游戏之间！缘起缘灭，汇才在最辉煌的时候落幕。汇才完成了她的历史使命，留下一大堆的遗产。

我看到：

“激扬禀赋、启导宏才”“经营梦想、品尝生活”被引用着，“成长心连心”或直接沿用原名、或异其名而用其实，继续在各地传播着。

我还看到，教练技术终于在祖国开花结果。许多人因为学了教练技术提升了个人素质成为一名教练型的领袖，许多人运用教练技术改善了家庭和邻里的关系，还有许多国企、民企在使用企业教练提升绩效，有的市区医务系统把健康教练列为科学发展观的项目，甚至各级党校干部的教育培训，也开始把“教练技术”纳入培训系统，以提升干部素质。

教练技术与我们的老祖宗提倡的“修齐治平”的理论如此相符。

今天，教练业如雨后春笋，中外各式各样的教练技术也百花齐放。知名院校如哈佛和剑桥大学都有教练培训的课程，无数的案例和学术研究让教练技术蜕变成为一门学科。而我则深刻地体会到什么叫作“为而不争”，什么叫作“知天命”。感谢上苍让我有了这样的

体悟！

但愿教练行业能够健康发展，但愿祖国能引领世界走向和谐。

这本书不是关于我个人的旅程，之所以写下这些感想，还是与这本书有关。

我有时甚至怀疑，当年如果没有人问了这样一个让我久久不能释怀的问题——“你是哪里人”，我会写出这样的一本书吗？

一个民族的复兴，是文化的复兴，是人的复兴。此刻的我只有一个平实的愿望：让“人本教练模式”在这样的复兴之路上，帮助人们不断贡献更多、更精彩的故事。

这本书与其他大多数的书籍不同的地方是，它的重点并不在于学习后可以提高多少出口的净值，可以提升多少人均生产总值……

这是一本关于人的蜕变的书。

这本书首先是由我的蜕变开始。

此刻，深刻体会到“知天命”的我：再一次经历一场生命的蜕变——

我更把它理解为一种使命的安排。

“你是哪里人？”

“我是中国人。”

于我而言：

无论如何，情系于斯；不管怎样，根系于斯。

黄荣华

写于温哥华

目录 Contents

第一章

人本概念

「是什么制造了问题现象之间的高度相似性？是什么导致了同样的问题多次出现？理由可以找到很多，真正的答案只有一个人。」

第一节 “人”的起源 /005

传统文化中对人的几点要求：一是人是相互支撑的，二是人要站起来，三是人要行仁义。

第二节 人本教练模式 /009

人本教练模式继承了中国传统文化的精华，把人看成立体而完整的整体，并且将人分成内外两面，以及 Why（因何）、How（如何）、What（用何）三端。