

第一部分



做自己的教练

第一章 训练程序

本书的目的是介绍一种简单而有效的自我生存训练方法,而自我生存的宗旨就是使你能准确地找到开拓进取和实现目标所必需的一切,并随时准备为之付出艰辛的劳动。那么生存训练的功效如何呢 诸多实践证明 它将能重新评估你的生活质量,能为你重新定义成功,使你战胜困难和挑战,改变积习陈规,重新建立自尊和自信等等。太美好的前景或许让你难以置信,那么请走到镜子面前,你所面对的那人将是你全新的个人教练。

一提到“教练”,你或许会想起那个在隆冬的早晨,把你从被窝中揪起,带领你在公园中奔跑、锻炼的人 或许是你记忆中专门为你拟订一份学习计划,使你在法国南部度假时能有针对性地学一些初级法语的老师。在这两种情形下,一对一的训练方法十分奏效。因为教练针对你一个人可以集中精力因势施教,对症下药。但当你身处人多的班级中,教练的精力不可能全部集中在某一个或几

个人身上,他也不可能细致周到地顾及到每一个人。那么单独训练就有事半功倍的成效。

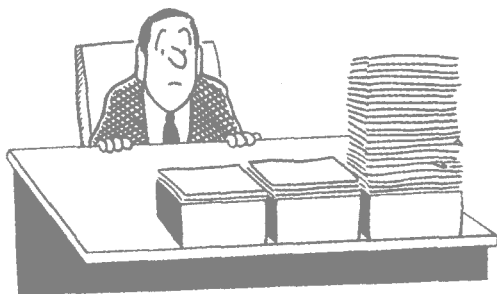
当今时代,时间就是金钱,越来越多的人希望能够合理而有效地安排时间,于是便应运而生许多训练法则,也出现执行教练、私人顾问等专门职业。但至今还未见一本能与我从事的职业相匹配的书籍。

教练不仅能帮助你充分展示自己的才华,他还能为你的成功加油鼓劲,更能陪你度过最艰难的岁月。也许你并未意识到这样一个事实:生活中你无时无刻不在充当教练这一角色,无时无刻不在受益于被训练。那么请用几分钟时间思考你所度过的时光:

- 提供帮助
- 接受帮助
- 问某个人难以回答和暴露真相的问题
- 被他人问及一个难以回答和暴露真相的问题
- 传授别人一种新技能
- 学会一种新技能
- 沉浸在成功的喜悦之中
- 当别人束手无策时,你成功地找到解决问题的方案
- 当你束手无策时,别人却顺利地解决难题

本书将成为你每日的必读书。书中的训练方案是一个要求不断投入的连锁性训练计划 我建议你按预先安排好的顺序逐一学习每一章。你也许会发现这是一份艰辛而琐碎的工作,但是请坚持下去,你会顺利通过一些有针对性的问卷、清单和行动计划,并且研究过一些有趣的个案后,相信你会受益匪浅。

准备工作



训练开始之前,你应准备一些必需之物。

A4 便笺簿 用它编写训练表格,以备填充。

大日记本 完成各种练习时,用它记录你的情感、心绪及思想和策略。

A4 文件夹 囊括训练时各种表格,以便随时随地参阅 还应包括你收集到的各种相关资料。

剪刀和胶水 随身携带以备不时之需,可以把你偶然发现的相关文章剪下并粘在文件夹中。

一套水彩笔或彩色蜡笔 以鲜明的色调突出要点,生活并不是黑白色调组成的,绚烂的色彩也是训练的一部分。

以上所需对训练特别重要。如果你想让自己的生活绚丽多姿,充满冒险与拼搏 如果你想让心中的理想形象变为现实,那么良好的视觉效果将会使你的目标更加清晰明了。文件夹中储备的各种信息不仅能增进你对自己的认识,也会使你强烈地感觉到你真正追求的目标。本书将会传授你一些技巧,让你懂得如何挖掘自己做梦与幻想的能力,把这些技巧纳入文件夹中,这是你实现目标的第一步。

自我感觉

训练开始时,你得填充下表,从中了解你目前的思想状态。此表涵盖了导言中所涉及到的七大领域,你可以以此为起点,给自己

的各个领域评分。如果你的确在此领域很痛苦或不满意,就打 1 分。如果你对此领域十分满意,则打相应的分数。但是大多数人可能都处在这两种极端之间,就请在最能反映你最初感受的分数上画圈。

	低	高
健康	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
精神信仰	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
工作或职业	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
财务状况	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
个人情感	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
家庭或家族	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
朋友或社交生活	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

感觉如何 希望它并不太难。其实在任何训练的初始阶段给自己打分是很明智的,它既能真实反映你的现状,也是日后训练的参照。除了上面综合表格外,还有七张单独的表格,上表中提到的七个方面,每一方面一份表格,这些表格是此训练方案的核心,当你读完此章时,请认真填好书后的七个表格,以便更准确了解自己对各领域的感想。首先以下表格为例,学习如何填好表格。

健康

目标

1 _____

2 _____

3 _____

个人优点

1 _____

2 _____

3 _____

即期挑战/阻碍/问题

1 _____

2 _____

3 _____

发展技巧

1 _____

2 _____

3 _____

成就

1 _____

2 _____

3 _____

目 标

必须确保此目标是积极的,是你在生活中想要的而不是想摆脱的东西。如有一位训练者在填写此项时写道:‘从睡梦中醒来,我希望自己能少一些疲惫。’这句话看似无误,但却如此消极,它不是为自己设立的目标,只是描述一个问题,当此训练者几经修改后写道:‘我希望醒来时精力充沛。’微妙的词语选择体现着训练者态度上的转变。下面是为七个方面设立目标的个案:

- (1)健康 拥有强健的体魄。
- (2)精神信仰 坚持每周日到教堂做礼拜。
- (3)工作或职业 在今后三个月内获得晋升。
- (4)财务状况 节约月薪的百分之十作为积蓄。
- (5)个人情感 多花些时间陪伴爱人。
- (6)家庭或家族 常回家看看。
- (7)朋友或社交 与朋友多联系。

个人优势

此项要求找出自己的优点而非弱点,比如拥有良好的健康水平和健美的体形,或其他方面优点 人际关系好,工作出色,能审时度势做出正确抉择等,诸如此类优点举不胜举。必须正确看待优点,不能妄自菲薄。一位训练者曾写道:“我看起来武断,可事实并非如此。”武断”这样的贬义词切忌不能出现于此项中,它只会减弱你的优势,让你形成心理定势。下面是例举出七个方面的一些个人优点:

- (1)健康 顺利通过医疗体检,一切正常。
- (2)精神信仰 在信仰中找到安慰与动力。
- (3)工作或职业 得到了公司人事部门的盛赞。
- (4)财务状况 能保持收支平衡。
- (5)个人情感 婚姻生活和谐而幸福。
- (6)家庭/家族 深受着家庭中每位成员的爱戴。
- (7)朋友或社交 总是尽最大努力帮助朋友。

即将挑战/障碍/问题

此项中应列出你思想中的消极因素,但最主要的是那些对你有直接影响的消极因素。注意不能把问题归咎于他人、他事,应该告诫自己不能说此类话:“我没有时间锻炼身体,因为我超负荷工作。”能否有时间锻炼身体取决于你自己健身日程表的安排,而不是工作的时间长短。同样举一个在工作方面的例子:“客户们好像对我的同事很热情,对我却不友好。”在这里你只注意到客户们行为的某一消极方面,却没意识到自己本身的欠缺。后面章节中将会对此进行深入讨论。下面给出各个方面在此项中的个案记录:

(1)健康 压力太大,经常失眠。

(2)精神信仰 对自己信仰感到迷惘,因为它是父母强加给我的。

(3)工作或职业 工作没有挑战使我无法实现自身价值。

(4)财务状况 总是入不敷出。

(5)个人情感 与爱人之间出现情感裂隙。

(6)家庭/家族 常与十几岁的女儿争吵不休。

(7)朋友或社交 缺乏主动性,随波逐流。

发展技能

在生活的每一个方面,你都可以增加自己的发展技能。在健康方面。加入一个体育队或读一本有关营养学的书,会对你身体有很大帮助。在工作或职业方面,获取资历的学习和培训是直接有效的途径。在人际关系上,你可以提高自己与别人的沟通技巧,学习做一个好的聆听者。不过要注意你确定的发展技能必须与设立的目标相一致。如果你的目标是马拉松赛跑,就必须对客观条件有充分了解 场地、个人情况等。再确定发展技能进行训练,这也是成功所必须的。

个案记录：

- (1)健康 学习游泳。
- (2)精神信仰 专注于冥思默念。
- (3)工作或职业 报名参加管理人才培训。
- (4)财务状况 与月度预算持平。
- (5)个人情感 当爱人的听众。
- (6)家庭或家族 处理好家庭关系,避免纠纷
- (7)朋友或社交 在朋友中有个性魅力。

成 就

把你引以为荣的成就列出来,如果你参加了马拉松赛跑,你可以为此而自豪。一位婚姻生活很不幸福的客户曾写道:“我对此已忍耐了两年了。”当不幸婚姻关系解除后,他在指导老师建议下将其改为:“我已证明自己能够对婚姻做出承诺。”前后一比较,可以看出其中积极乐观的情绪。另外必须注意表达的恰当,不能把成就归于失败。

以下是个案记录:

- (1)健康 每周去健身一次。
- (2)精神信仰 不再回避,勇于面对这方面问题。
- (3)工作或职业 在公司里拥有最高出勤率。
- (4)财务状况 为年度假日准备好足够的开销。
- (5)个人情感 二十年的婚姻生活美满幸福。
- (6)家庭/家族 上天赐给我三个活泼漂亮的孩子。
- (7)朋友或社交 与老校友经常保持联络。

表格

这种表格在本书各章中随时会用到,在这里我们一般使用‘填充’而非‘完成’这样词汇,是由于表格的内容在各章训练方案中是变化的。本书各章都是为促使你重温你的目标评价及表中的各种信息而设计的。你可以根据表中的信息重新确立目标。同时,随着主体变化,表格也得相应改变。如果过去你的目标没能实现,你现在要做的就是改变自己。

一般选择一天中你最轻松的时候——如在一天即将结束的时候——填充表格。你可以穿宽松的便装,听舒缓音乐,只要你摒除一切杂念集中精力去做。当填好时你可以把它和早些填写的标有1~10的分数的图表进行比较,做一些你认为有必要的变动。

- 清单
- A4 便笺簿
- 大日记本
- A4 文件夹
- 剪刀和胶水
- 一套水彩或彩色蜡笔



结论

- 确保你需要的东西都列入清单之内。
- 试着按顺序阅读各章 自信能完成训练计划。
- 检查是否填完表格 是否具备进入下一阶段的一切？

· 按表格如实回答,尽管你尚不十分清楚。这些表格真实地反映了你的个人情况,如果它使你懊恼,请不必泄气,而应更加鼓足干劲和勇气,因为你已开始了自我改变。

第二章 目标与价值

既然填完上述表格,那就已做好了随时进入下一阶段训练的准备。如果你觉得尚有欠缺或存在无法解决的问题,可能是由于你对自己的价值观还不明确,或是没有将它优先考虑。你极为珍视并奋力维护的一切都来源于个人价值体系。我们很难想象没有真诚或缺少行为准则的生活。然而,即使这样,当涉及到你自己的价值体系时,对此你又能了解多少?

让我们通过一个价值观冲突的案例来分析价值观的有关问题。

我的一位朋友曾亲眼目睹一位同事篡改账目。她只警告同事说下不为例,否则她会举报此事。毕竟,我的朋友负责结账。可是那位同事会对她感激吗?当然不会。事实上她听到的却是将近一小时的长篇大论,都是关于公司如何赚取高额利润,完全能承担这点损失:如果公司付给员工公正合理