

教练 的 Jiaolian De Liliang 力量

陈金勃◎著

**向内挖掘潜能，向外探寻可能
解读教练智慧，用心经营未来**

在人群中，最懂教练技术的无疑是领袖；
在家庭中，最懂教练技术的必然最幸福；
在事业中，最懂教练技术的定能达巅峰。

教练 的 力量

Jiaolian De Liliang

陈金勃◎著

图书在版编目(CIP)数据

教练的力量 / 陈金勃著. --北京 : 中国言实出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5171-0460-5

I. ①教… II. ①陈… III. ①职业培训 IV.
①C975

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第046685号

责任编辑: 周 晏

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853(总编室) 64924716(发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市九洲财鑫印刷有限公司

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 15.75印张

字 数 202千字

定 价 35.00元 ISBN 978-7-5171-0460-5

自序 PREFACE



你相信这样的事情吗：一个原本其貌不扬的女人能快速变成魅力四射的女强人；一个失去听力的音乐家竟然能用皮肤捕捉声音；一个普通的家庭妇女竟能接住4倍于体重的重物；一个出身于贫民窟、不学无术的黑人少年竟成了美国纽约的州长；一个到52岁时仍一事无成且满身病痛的推销员竟在30年后缔造了一个快餐连锁帝国；一个下身曾被严重烧伤并被断言不能活下来的人竟能打破1500米赛跑的世界纪录……

是什么让他们创造了奇迹？在阅读本书的过程中，你或许会找到相应的答案：是充分的自信，对音乐的热情，对儿子的关爱，对自我的肯定，对梦想的执著，向命运挑战的勇气……但这些答案同样也能归于同一个答案：他们都是自己心灵的教练。

从事教练工作之后，我几乎每天都要接触一定数量的学员。他们形形色色、各有不同，但若细分一下，也无外乎两种：一种是来求助的，因为他们的人生正遭遇困局；另一种则是来表示感谢的，感谢教练技术帮助他们走出人生的困局。而他们求助的问题虽然也各有不同，但若分一下，也无外乎三种：一是人际问题，二是家庭问题，三是事业问题。的确，人际迷失、家庭迷失、事业迷失，正是我们人生的三大困局。无论一个人外在

多么风光，他都有脆弱的时候。存于世间，无论是你，还是我，都难免会陷入各种各样的人生困局中。甚至，我们越是思考、越是上进、越是不安于所得所有，这种困局越多，也越难抉择。而教练技术恰恰就能在我们最困惑的时候，帮助我们厘清真相，找到出路。

那么，教练技术到底是什么？为什么能帮助人们解决人生中的诸多问题？

教练不是直接对你进行知识训练、技巧训练的体育教练，尽管教练一词来源于体育教练，但教练却可以帮助被教练者重塑信念、打开视野，让被教练者与内在的更深层次的自我进行对话；教练不是传道授业解惑的老师，甚至在很多高精尖领域，教练都比不上其学员，但教练却可以让你的思维模式、心灵状态向更好的方向发展；教练不是治疗心理疾病的医生，更不会把被教练者当成病人一样强行干预，但教练却可以引导被教练者发现更好的自己，挖掘出每一个被教练者独特的智慧和潜能；教练不是直接提供方案的咨询顾问，甚至即便被教练者哀求，教练也不会告诉他应该怎么做，但教练却可以支持被教练者发现问题的根源，厘清事实的真相，最终让被教练者自己找到答案。

.....

是的，教练就是这样一个帮你走出困境的人。教练的工作就是成就他人，在他人迷茫、困惑、无助的时候，通过专业的教练技术，有方向、有策略的教练方法，引导、支持、帮助被教练者改变心智模式，向内挖掘他们的潜能，向外挖掘他们行动的可能性，最终让他们走出庸常之列，迈向卓越。

在这个普遍承受重压的当代社会，人人都是孤岛上的漂流者、米诺陶迷宫里失去方向的探寻者。是生存下去，还是自我毁灭，就在我们一念之间。可悲的是，在身处困境时，多数人都选择了逃避，他们不能静下心

来深入地认识自己，不能发现和利用真正属于自己的力量，所以他们最终庸碌一生。只有那些少数能够通过自我教练，激发自身潜在能量的人获得了想要的成功——这或许就是世上成功人士如此之少的原因。

有鉴于此，我创作了这本书，希望通过书中那些学员的真实案例、经典心理学案例、故事，让读者读懂教练技术的基本要点。教练技术是一门精深广博的学问，我的书中无法全部阐述清楚，只能将平时教练的一些感悟和基础要点加以阐述。即便如此，我还是希望广大读者能通过本书，更加深入地了解教练的力量，并通过教练技术逐步发掘自身蕴藏的内在潜能，从而帮助你真正做到自我觉醒、自我蜕变、自我超越。

我相信，认知教练的力量，你将会对人生和事业有一种全新的感悟。也许你还会发现，教练的力量能帮助你找回你内在的那份力量，帮助你回归到内心的宁静与幸福。但愿本书能起到抛砖引玉的作用，引领广大读者朋友运用教练的力量，开启人生的新篇章。

陈金勃

2013年10月于深圳



第一章 教练就是力量：拥有正能量，人生无所畏惧

了解教练，就是在逐步发掘自身蕴藏的无穷力量；而拥有了教练的力量，你将脱胎换骨、无所畏惧。在教练的帮助下，你将远离孤独，告别绝望，和过去挥手作别，拥抱充满正能量的自己，不再怨天尤人。教练就是力量，这种力量能够让你的人生焕发出无限的生机与活力。

第一节 人生的三大困局：人际迷失、家庭迷失、事业迷失 / 002

第二节 内心迷失的人注定不堪一击 / 006

第三节 改变世界之前，先改变内在的自我 / 012

第四节 改变信念，教练注入正能量 / 017

第二章 教练的特质：心灵导师的五张面孔

在与被教练者互动的过程中，教练扮演着不同的角色，拥有不同的面孔：咨询者、镜子、指南针、挥鞭者与催化剂。无论扮演哪一种角色，教练都是那个在被教练者身后默默无闻的影子，潜移默化地影响着被教练者，让他们坚定自己的目标，排除遇到的干扰，真实地看清自己，及时地调适心态，做出完整的计

划，并发挥最大的潜能，从而顺利达成人生目标，成就卓越人生。

第一节 教练是咨询者：每一个人都需要教练 / 024

第二节 教练是镜子：遇见最真实的自己 / 028

第三节 教练是指南针：让人生的每一步都靠近目标 / 033

第四节 教练是挥鞭者：告别人性弱点，教练鞭策你前进 / 037

第五节 教练是催化剂：挑战与激励，让你无所畏惧 / 041

第三章 教练的信念：用教练的眼光看世界

事实与演绎、目标与渴望、障碍与可能性，这是作为教练必须要区分的三大概念。唯有如此，我们才能正确指导被教练者，让他们分清三组概念之间的区别，进而用教练的眼光分析问题、解决问题，最终实现目标，获得成功。

第一节 事实与演绎之间的距离 / 046

第二节 别将渴望当成目标 / 050

第三节 生命充满一切可能性 / 055

第四章 教练法则之一：认清现状，遇见最真实的自己

认清现状是教练的三大法则之一。现状是未来的基础，对于被教练者来说，只有认清现状，才能以正确的心态采取积极的行动去创造未来。而教练要做的就是帮助被教练者与自我对话，帮助他们发现生命的真相，并作出正确的思考和判断，进而改变现状，遇见最真实的自己。

第一节 与自我对话：我想成为什么样的人 / 062

第二节 活出自己才是生命的真相 / 066

第三节 别让现状左右你的人生 / 070

第五章 教练法则之二：信念决定人生，你的世界将不再黑暗

信念，是激发人生潜能的引擎。相信才能看得见，只有当你完全相信甚至坚信一件事的时候，才能拥有最强大的行动意愿，才会为这个信念付出努力和行动。实施教练技术的过程，就是让被教练者树立信念的过程，进而引导他们的行动，优化他们的人生轨迹。

第一节 信念有多大，你的世界就有多大 / 076

第二节 让理想和目标成为一种永久的信念 / 081

第三节 改变自我暗示，优化人生轨迹 / 084

第四节 让人生随你所想，让世界如你所愿 / 089

第六章 教练法则之三：激发潜能，引爆生命的无限可能

决定我们生命高度的不是我们已经表现出来的外在能力，而是我们的潜能。教练的工作，就是通过专业知识和技术激发出被教练者的无限潜能，唤醒他们心中沉睡的巨大能量，引爆他们生命的无限可能。

第一节 存在而未知的潜能 / 096

第二节 潜能量的释放决定人生的高度 / 099

第三节 “潜意识失败者”——不敢要和做不到 / 103

第四节 拆掉思维里的“墙”，冲刺生命潜能的极限 / 109

第七章 教练的五大步骤：生命蜕变路线图

从接触教练技术到离开教练，被教练者完成的应该是一次生命的蜕变，而教练就是那个帮助他们涅槃重生的人。在这个过程中，教练工作并非无章可循，只要谨守教练工作的五大步骤，那么被教练者就可以完成一次从目标到蜕变的晋

级路线，最终成就一个更强大的自我。

第一节 厘清目标：用目标照亮前行的方向 / 114

第二节 反映现状：寻找现状背后的真实自我 / 119

第三节 心态迁善：学会迁善，让你永远立于不败之地 / 123

第四节 行动计划：知道就一定要想办法做到 / 128

第五节 自我蜕变：蜕变，成就最强大的自我 / 132

第八章 教练成就卓越：我的下一步更精彩

情境、聆听、发问、回应、区分、嘉许，这是教练过程中必须用到的六个工具。要想最大化地调动被教练者的热情和积极性，加深双方默契和合作空间，优化教练关系，教练就必须强化自己在这几方面的能力。也唯有如此，教练才能在成就被教练者的同时成就自我。

第一节 情境：感受每一天真实的自己 / 138

第二节 聆听：聆听每一次心灵的对话 / 144

第三节 发问：在发问中找到改变的力量 / 152

第四节 回应：学会最有效的回应 / 157

第五节 区分：在纷乱中寻找本真 / 162

第六节 嘉许：给生命一个美好的嘉许 / 168

第九章 教练的自我修炼：我是一切的根源

学习教练技术的终极目的就是为了成为自己的人生教练，在遇到困难和问题时进行自我教练。在这个意义上，即便我们不是每一个人都具有教练执照，但我们每一个人却都可以成为自己和别人的教练。

- 第一节 无我：用教练的角度看世界 / 174
- 第二节 尊重：尊重一切可以尊重的 / 179
- 第三节 付出：做一个乐于付出的心灵富翁 / 186
- 第四节 承诺：人生就是一场对自己的承诺 / 191
- 第五节 行动：教练在行动中改变一切 / 196
- 第六节 榜样：榜样就是一种激励 / 201
- 第七节 感召：魅力源自于感召力 / 205
- 第八节 爱：以全新的爱拥抱世界 / 211

第十章 教练的自我超越：人生就是一场修行

要想实现卓越人生，必然要经过数座险峰。在教练的理念中，人生就是不断修炼的过程。悦纳、觉察、激励、修炼、超越，生命的价值正在于此——于缺憾和不安中，走出尘封的生命模式，创造生命的奇迹。

- 第一节 自我悦纳：生命本来充满喜悦 / 216
- 第二节 自我觉察：一日三省，改变在一念之间 / 222
- 第三节 自我激励：相信自己，尝试改变 / 227
- 第四节 自我提升：走出尘封的生命模式 / 231
- 第五节 自我超越：生命在于不断地自我超越 / 236

第一章

教练就是力量：拥有正能量，人生无所畏惧

了解教练，就是在逐步发掘自身蕴藏的无穷力量；而拥有了教练的力量，你将脱胎换骨、无所畏惧。在教练的帮助下，你将远离孤独，告别绝望，和过去挥手作别，拥抱充满正能量的自己，不再怨天尤人。教练就是力量，这种力量能够让你的人生焕发出无限的生机与活力。

第一节

人生的三大困局：人际迷失、家庭迷失、事业迷失

我们仰望着摩天大楼，却蜗居于狭小的公寓；我们支撑着辉煌的事业，雄心却日趋黯淡；我们在人群中谈笑风生，内心却常感孤独；我们向往美好的明天，却陷在当下的泥沼；我们渴望改变现状，却找不到成功的路径；我们居住在繁华的都市，却像在大洋里的孤岛上流浪……

成功者告诉我们“希望就在前方”，为何我们偏偏看不见？我们曾经那么相信“付出总会有回报”，为何现在却动摇了？我们以为多年的生活经验会让自己逐渐成熟，为何如今仍是如此浮躁和焦虑？我们拥有众多的朋友，为何仍感到绝望和无助？

想一想，你有没有过那样一种时刻，仿佛周身处于黑暗，你左冲右突却好似深陷迷局，看不到光，也找不到方向。别怕，这不是你一人独有，也不是你的能力不行。

人活于世，无论是你，还是我，都难免会陷入各种各样的人生困局中。甚至，我们越是思考、越是上进、越是不安于所得所有，这种困局就越多，也越难抉择。这种困局可能来自于人际，可能来自于家庭，也可能来自于事业。但无论哪一种，我们一旦深陷其中，便会无助绝望，进而心灵蒙尘、迷失自我，整个精神和身体都会处于一种黯然无光的状态。是

的，人际、家庭、事业是我们生活中的三大重心，由此而来的人际迷失、家庭迷失、事业迷失，也便成了我们人生的三大困局。

在社会中生活不可避免地要与人打交道。我们且不说那类性格内向、不善交流的人，即便是那些性格外向、八面玲珑的人，也有在交际中陷入迷局的时候。

陈先生，幼年父母离异，跟随外婆一起生活。小时候，因为没有父母，小伙伴们一起玩的时候都不愿意带上他。为了和别人一起玩，他开始想尽办法去讨好别人，比如把自己最好的东西拿给别人，比如言语上的恭维，等等。渐渐地，他在这种走不出去的困局中迷失自我，甚至成年后在和别人交往时仍会带有这种讨好的痕迹。

毫不隐瞒地说，这个案例中的主人公就是我自己。即便到了长大后，这种人际迷失也伴随过我一段时间。直到自己做了现在这个职业，才明白那是一种因为父母离异所带来的遗失感，如果不能完全解决掉这个问题，那么我真的会在不断深入的讨好之中迷失自我、放弃自我。

社会是以家庭为单位存在的，但很多人能够处理好错综复杂的人际关系，能够在商场上纵横捭阖，能够在事业上如鱼得水，却不能处理好几个家庭成员之间的关系。

宋先生，一所重点中学的政教处主任，机缘巧合下成了我的学员。据我所知，宋先生年过五十却极具威望，全校老师、学生没一个敢不服从他的领导、指挥，他的学校秩序最好，学生综合素质最高。但这样一个曾经管理过无数北大、清华高材生的人却没有管好自己的儿子。打架、酗酒、闹事，宋先生心痛却也毫无办法。他曾经教育过，也曾经打骂过，但儿子

的行为非但没有丝毫收敛，反而愈演愈烈，甚至后来公然发展到偷窃、抢劫、吸毒。

你外面风光无限、至高无上，那又能怎样？一个不成器的儿子足以让你晚景凄凉。此外，不仅亲子关系，夫妻关系也是很多人关注的焦点。

这个社会上诱惑很多，每个人心里都有不愿意跟别人透露的秘密和隐私，无数夫妻都处于婚姻破裂的边缘。在我们的平台里，很多都是家庭性质的，老公影响老婆，老婆影响老公，比如，老公来上课，让老婆也来上，最终修缮夫妻关系，让家庭和谐幸福。

家庭，是我们生命中至关重要的一个存在，更是我们一生所属。正如古语所说，家家有本难念的经。无论你是富豪巨擘、明星教授，还是升斗小民、寻常百姓，你能处理好所有关系，却未必能处理好家庭关系。

此外，除了人际迷失、家庭迷失外，还有事业迷失。我们可能为别人工作也可能自己创业，但无论哪一种都不可能一帆风顺。特别是那些掌握着无数员工命运的企业老板们，更是时常处于错综复杂的困局之中。

刘女士，经营着一家企业，呕心沥血却总觉得和自己的期望相差太远。在目标规划上，刘女士希望自己的企业可以做大做强，成为行业翘楚。在实际经营中，却总是遇到这样那样的问题。刘女士想不明白，为什么员工总是和自己想的不一样？为什么客户总是那么难缠？为什么竞争对手总是比自己快一步？

阳光之下，从来没有新鲜事。以上的事情，你就算没经历过，可能也曾经听过。人际迷失、家庭迷失、事业迷失，这样的事情并不新鲜，时时刻刻都在我们的周围发生着。但是身处其中的人却不可能像看故事的人一

样淡然、轻松。所以，为了更好地应对迷失、走出困局，我们就必须在人生中、在心灵中找到一种力量，指引我们前行。

在从业过程中，我几乎每天都要接触一定数量的学员。他们形形色色、各有不同，但若细分一下，也无外乎两种：一种是来求助的，因为他们的人生正遭遇困局；另一种则是来表示感谢的，感谢我曾经为他们指点迷津，帮助他们走出人生困局。

对，这就是教练的力量。我相信，只要你能学会教练的技术，你就能拨云见日，走过沼泽、走出困局，摆脱迷失的现状，对人生和事业有一种全新的感悟。

第二节

内心迷失的人注定不堪一击

在与学员的交流中，我经常听到他们向我讲述所遭遇的各种痛苦和烦恼，他们常常会因此而感到灰心丧气、一蹶不振，甚至对生活完全失去信心。每当这时候，我都会告诉他们：不幸的并不是只有他们，其实每个人的生活之路都不可能是一帆风顺的，痛苦和挫折总会时不时地出现。但是，痛苦和挫折并不是生活的终点，只是我们人生旅途中的一场风雨、一段插曲，只要我们的内心足够强大，就会承受住这些考验，迎来风雨后的彩虹。但是，当你的内心由于浮躁、焦虑或恐惧而迷失时，原本强大的内心就会被瞬间瓦解，内心便会从此迷失，从而变得不堪一击，陷入人生的谷底。

关于浮躁导致内心迷茫这一点，我自己就是一个活生生的例子。

我16岁的时候就开始在深圳创业了，自己开店做眼镜生意，前期做了一年的学徒，打了一年的工。“男孩一定要出人头地”，我爷爷曾经说过的这句话对我的影响非常大，加之从小就深植于心的温州人的创业意识的激发，当我学会了手艺，积累了经验之后，便决定自己创业。

那时正值20世纪90年代初期，深圳是所有创业者的淘金天堂，我决定