



“学习型中国——世纪成功论坛”
LEARNING-MODE 强档推出

养 人间远景
[百位名师代表作]
系列丛书 19

国际教练协会著名教练
郑珂 编著

世界顶尖教练技术课程

想到 就要 做到



海潮出版社



“学习型中国——世纪成功论坛”
LEARNING-MODE 强档推出

※ 人间远景
[百位名帅代表作]
系列丛书 19

国际教练协会著名教练
郑珂 编著

世界顶尖教练技术课程

想到 就要 做到



郑珂

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

想到就要做到 / 郑珂编著. —北京: 海潮出版社, 2004

ISBN 7-80151-862-4

I. 想... II. 郑... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 029870 号

想到就要做到

郑珂 编著

海潮出版社发行 电话: (010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷

开本: 880 × 1230 毫米 1/32

印张: 10.45 字数: 180 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-80151-862-4

定价: 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系

序——生命中的教练

史蒂文·道格拉斯

过去我所知道的郑珂，是一个杰出的训练师，在一些国际培训机构里担任教育总监、顾问，在国际上都是有影响的。还知道他是一个多才多艺的人，歌唱得很好，还会作曲，《一起飞翔》就是他写的并且主唱的，感动、激励了千千万万的人。

看了他的新书《想到就要做到》，不禁对郑珂有了更深刻的认识，也对“教练技术”在中国的应用有了一些了解。最近这两年，郑珂在做教练。并且是一个杰出的教练，我为有这样一个教练感到自豪。他在“教”别人“练”什么？他以他的天赋以及后天学到的技术令人们知道了以往以为知道实际上不知道的东西，也使人们知道了从来不知道、以为自己不可能知道的事情。他“教”别人“练习”觉察、信任、选择、负责任、放下、共赢、爱、付出……

于是，我对郑珂及他的训练模式赞叹不已。他把自己提升到一个更高的层面：关怀生命，提高每个人的生活质量。他所做的一切，只是希望你生活得更开心，家庭更和美，事业更顺利，企业更大、更强、更好；他们希望失败者走向成功，成功者更加成功。

教练也是促使人更加有效的学习的方法和途径。《第五

项修炼》的作者彼得·圣吉说：“学习这道题并不是从别人身上得到答案，学习的出现是因人们愿意在繁复的操作过程中，不断寻找方法去自我反省或者雇佣一个具备‘学习工具’和‘技术’的教练。这些工具或技术是有异于坐享他人的答案……而帮助培训个人独立思考能力去找自己的解决方法……”

下面，我把这首诗献给你们：

不久，你会知道那隐微的差异，
关于握住一只手或锁住一颗灵
你也会知道，爱不是依靠，
伙伴不代表安全。
你也开始，亲吻不算契约，
礼物不能保证。
你开始接受挫败。
但维持着昂首直视的尊严，
以一位妇人的高贵之姿，而非一名儿童的伤心之颜，
学会了把握今天铺造所有道路。
因为明天的地面太难确定，无从计划，
未来总是随时可能中途变卦。
不久你就知道，阳光也有可能灼伤你，
如果你晒得太多。
所以，就培育自己的花园，
修饰自己的灵魂吧，
不要坐等某人送花！

你知道你确定办得到。

你确实很坚强，确实有价值，

你学到了东西。

每一次再见，都是一次学习。

教练之路，不会太平坦，但我相信郑珂会把路走的更好，因为他已经有了那样一个坚定、崇高的信念。祝福郑珂先生！祝福读者朋友！祝福中国！

国际教练技术协会主席 史蒂文·道格拉斯

Steven Douglas

目 录

序——生命中的教练

第 1 篇 认识自我的神奇力量

在这个世界上，每个人的内心都有一股我们不知道的神奇力量，这像一个巨人蹲踞在我们心中，如果我们感觉到了，并找到了他一旦将他唤醒，他所发挥的能量将令我们难以置信。

发现自己 /3

你是一位重要的人 /5

认识自己 /8

薛瓦勒的石头 /10

飞翔的蜘蛛 /13

第 2 篇 弄清楚你想做什么

一条船只有在选准方向时，才扬帆启航；一个人只有在一心一意做一件事时，他才能够深入，达到他想要的更高的境界。所以弄清楚你想要的再出发，你才能更尖锐，更明确，得到事半功倍的效果。

弄清楚自己真正的需要 /17

发掘你的终极目标 /19

你关注的是什么 /21

- 选准方向 /23
- 找好适合自己的位置 /25
- 策划你的未来 /27
- 你是你选择的结果 /29
- 你只需要一只表 /31
- 只选一把椅子 /33
- 专心致志于一件事 /36
- 把握时机 /38
- 规定你的时间 /40
- 计算你的机会成本 /42
- 接住落在你眼前的好球 /46
- 合脚的鞋子 /48
- 相信直觉 /49
- 了解问题所在 /52
- 放弃第六次复活的九命怪猫 /54

第3篇 别怀疑自己做不到

要相信你自己，因为你只是你自己。这个世界没有任何人做任何事情可以在没有结果前，就有必胜的把握；也没有人能保证所有的事情都象他们意料的那么好，所以要用你的心力去做，如果你付出了心血，其结果也当然成正比。

- 相信自己的意志 /61
- 使你变得可爱的是自信 /63

- 活出自己 /64
以本来面目示人 /66
喜欢自己 /68
找到自己的优点 /71
人的价值在用中体现 /73
正视问题的存在 /77
看着我的眼睛 /79
善用你的自卑 /81
求人不如求己 /84
生命的价值 /86
靠自己 /88
你就是你 /89
表现 = 潜能 - 干扰 /91
一块玉 /93
你不止只有一种用途 /95
多一门技艺 /98
向别人学习 /99
五大需求 /101
提升你的价值观 /102

第 4 篇 只有想不到的事情

世上只有想不到的事情，没有做不到的事情。生活的绮丽多姿，来自我们人类的美好想象，它是人的思想与现实接触时那一闪念间撞击出的智慧的火花，它帮助你塑造生命的蓝图，它给你带来

生命的奇迹，如果我们的生命中缺少了想象，我们的人生也将缺失更多的亮色。

- 富翁是想出来的 /107
- 一闪念的思想最宝贵 /109
- 留心看不见的那一部分 /112
- 橘子、布匹和卡车 /115
- 培养好的习惯 /118
- 赢家就是你 /119
- 没有人拒绝快乐 /121
- 保留你的创意和激情 /124
- 干大事的本钱 /126
- 保持对生活的美好想象 /128

第5篇 从行动开始

未雨绸缪，机会总光顾那些有准备的人，如果你时刻保持一种飞翔的姿势，如果你准备好了，那么等机会来临的时候你才能够抓住它，即刻出发。

- 骨瘦如柴的思想 /133
- 成功的因素靠自己 /135
- 给自己挤出一小时 /137

第6篇 心态决定一切

人是很奇妙的动物，如果你以一颗积极乐观的心去面对，你会发现一切也会因你的改变而改变，事实上这一切并没有变，而是你面

对它时的心态变了。

- 智者的话 /143
- 关键在于你如何对待 /145
- 决定一切的是心态 /146
- 忘记背景 /148
- 不要怕,不要悔 /150
- 追求忘我 /152
- 搬走心中的顽石 /153
- 创造快乐 /155
- 打开封闭的心门 /157
- 打开失败旁边的窗子 /158
- 为生命画一片树叶 /159
- 积极的心态 /160
- 换一种眼光看结局 /162
- 每天都是一个奇迹 /164
- 从今天开始 /167
- 活在当下 /170
- 别把自己装进去 /171
- 跳出来 /173
- 让失去变得可爱 /174
- 能过去的让它过去 /175
- 打破名利那只碗 /177

- 只损失了两马克 /179
- 放下与拥有 /181
- 适应环境 /182
- 具备抵抗风雨的能力 /184
- 感受幸福 /186
- 享受生命 /188

第7篇 危机感是你最好的跑鞋

人需要一种危机意识，如果将一只刚刚长成却从来不会飞的雏鹰扔下悬崖，它就会奋力地扑打翅膀，不使自己坠落下去，直至它终于飞上蓝天，这时它才明白，它竟然可以飞得这么高，这是它从来不曾想象的。所以来自外在的压力，它有时会变成你起飞的助力，变成你达成目标时最好的跑鞋。

- 跑得比狮子还快 /193
- 困境即是赐予 /196
- 永远满怀希望 /198
- 没有绝路 /202
- 人生总会有转机 /205
- 别立即采取行动 /208
- 如果你珍惜生命 /210
- 善待你的“蘑菇”经历 /211
- 咬破包裹心灵的茧 /212
- 从另一端钻出来 /214
- 有时你需要“晴天霹雳” /215

给自己一个悬崖 /218

逼你成功 /221

井里的驴子 /224

鳗鱼的故事 /226

马蝇的启示 /227

因为不敢做事情才难 /228

别相信永久和绝对 /230

你能飞得更好 /232

居安思危 /234

第 8 篇 别在最后那一分钟放弃

如果你耐心的等待，好事情就会来临——这是在你尽了一切努力，一直坚持的前提之下，但我们却依然会在那最后一分钟放弃我们那么久所坚持的东西，以致我们再也找不到人生的目标，再也不知道我们为什么活着。

持续就是力量 /237

相信自己是最好的 /240

总能找到空闲的座位 /241

一次未见面的面试 /243

你是对的永远都是对的 /245

第 9 篇 尽力达成你们都想要的结果

承诺与信赖是人与人之间联结的纽带，正如一句俗语所说的独木不成林，同事，有时一个人仅靠自己很难办成事，而共赢是一

种利益的共享,是两个人都努力,都尽力去达成他们想要的结果,这基于人与人之间的信任。依靠别人,并让别人来依靠,是一种聪明,如果你具有了这种品质,那么它就能帮助你获取尊重与事业的成功。

重视你的承诺 /249

信任别人 /250

互信的力量 /253

沉甸甸的信赖 /255

别背弃你的诚意 /259

诚信创造你的财富 /261

接受共赢的观念 /263

两者同时达到终点 /266

$1+1>2$ /268

第 10 篇 将友善施于别人

用你的心去爱去付出,将你的友善传达给别人,与他们达成谅解,宽恕他们曾经有过的错误,你会发现世上没有什么人是不可以饶恕的,因为你打开了那个困扰你的心狱之门,所以用你悲悯的心,去感受,去包容去面对,他们也会这样对待你——尽管你仅仅是出自你的简单善良的意愿。

外在距离的来源 /273

从觉察开始 /275

认识你的偏执 /279

百分之百是我的责任 /282

- 控制你的坏情绪 /288
- 宽恕 /290
- 给别人一些愉悦和满足 /293
- 一束花 /295
- 为他人提一盏灯 /297
- 善意与帮助像一颗球 /299
- 唤醒冷藏在心底的爱 /301
- 无私的付出 /305
- 将一颗悲悯的心给别人 /308
- 共鸣的生命才有激情 /311
- 后记 /313



第 1 篇

认识自我的神奇力量

在这个世界上，每个人的内心都有一股我们不知道的神奇力量，这像一个巨人蹲踞在我们心中，如果我们感觉到了，并找到了他一旦将他唤醒，他所发挥的能量将令我们难以置信。

