

对话生命

让来去之间的生命更精彩

吴咏怡 编著



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

我们互相分享，

互相扶持，

倾诉

深埋心底那些

难以言喻的伤痛。

当下喜悦，

内心富足，

为死亡与失去

做好最沉着

与淡然的准备。

对话生命

让来去之间的生命更精彩

吴咏怡 编著



武汉大学出版社
WUHAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

对话生命:让来去之间的生命更精彩/吴咏怡编著. —武汉:武汉大学出版社,2015.4(2015.5重印)

ISBN 978-7-307-13746-2

I. 对… II. 吴… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 007057 号

责任编辑:郭 静

责任校对:汪欣怡

版式设计:马 佳

出版发行: **武汉大学出版社** (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中科兴业印务有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 14.75 字数: 248 千字 插页: 2

版次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 5 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-307-13746-2 定价: 36.00 元

版权所有,不得翻印;凡购我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

企业经验

- ◇ 吴女士曾长期服务于美国、加拿大等大型跨国公司，担任销售总监、副总裁职务，并曾是全亚洲最大的教练技术培训公司创办人之一，担任西南地区总裁，成功建立加盟系统。她拥有 26 年以上的大型企业管理经验、市场拓展实战经验与 19 年的企业教练经验，培训及教练风格敏锐而具洞察力。
 - ◇ 过去的 19 年里，在中国大陆、香港和台湾地区有超过 10 万人接受过她的培训与教练，专注于企业及团队教练技术的推广，支持众多企业成长，培养了无数优秀教练，同时也作为优秀企业主及企业高管的个人及团队教练。
 - ◇ 她曾接受过温州电视台、河南人民广播电台“教育广播”的“成长心连心”、广州新闻电台“有心人”等媒体的访问，分享她的企业教练生涯及心得。
-
-

学术领域

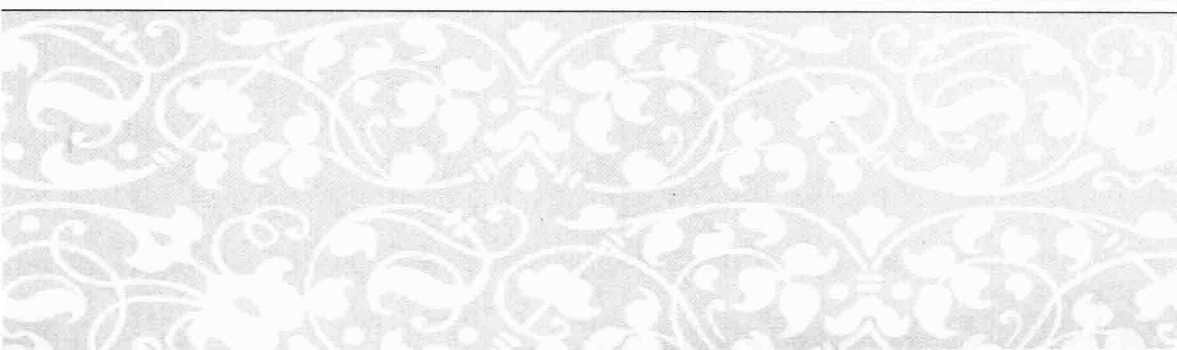
- ◇ 吴女士被邀请撰写的文章“教练技术在中国（Coaching in China）”，阐述多样化及如何将教练风格和技巧与中国传统文化环境相融合，发表于欧洲教练协会于2009年初的《Diversity in Coaching》（《多元化教练技术》）一书中，2013年5月份第二版印刷。
- ◇ 她的原创著作《加法与减法——让每一个人成为资源》旨在让领导者熟悉16个“加减原则”，看清楚企业及团队问题的真相和根源，提升领导能力及管理能力。2009年6月由中国经济出版社出版后，获得了业界人士的一致好评。本书的第二版已于2013年11月出版。
- ◇ 她的第二本原创著作《生命不应有边界》于2012年7月由武汉大学出版社出版，全书是真实案例的缩影，66篇文章涵盖了团队教练案例、领导力修炼、富二代教育、生死智慧、个人感悟等话题，故事生动，感悟深刻，给人以思考和启迪。目前出版的是她的第三本书《对话生命》，有关生命教育，收录她个人及学员感悟68篇。

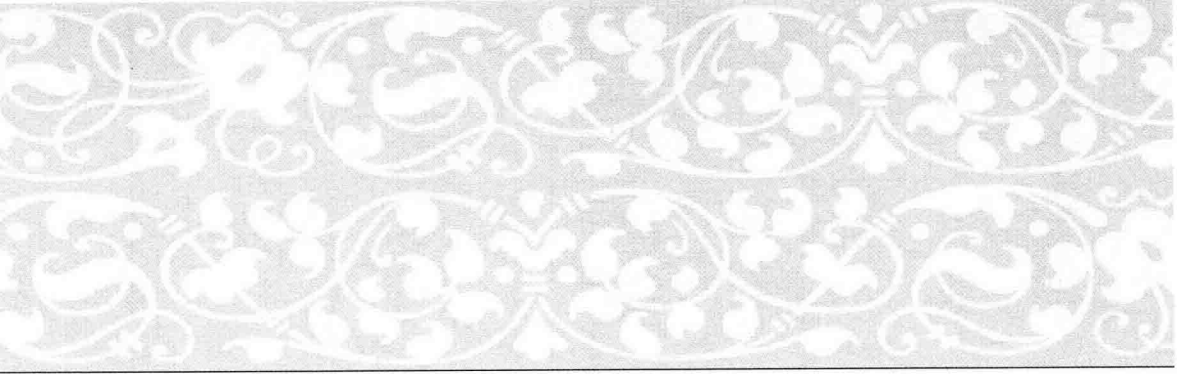
研发领域

- ◇ 吴女士潜心研发的教练式领导力计划（Professional Coach Program）简称 PCP，是一个培养专业团队教练、为企业塑造教练型管理者的项目。此计划是中国目前原创教练理论第一个得到全球最大的国际教练联盟（ICF）的教练培训时间的认可（ACSTH）及欧洲最大教练协会（Association For Coaching）的认证。
- ◇ 吴女士也为香港大学 SPACE 中国商学院设计“企业教练与领导力培育”（Corporate Coaching and Leadership Development, CCLD）研究生文凭课程，该课程目前已于 2014 年在北京、上海开课，她是核心导师及论文督导。
- ◇ PCP 课程整合了最新的专业教练理论、技巧和实践，其全新理论结合现场案例分析学习方式，启发参加者对个人及团队自我学习的觉醒，洞察自身的盲点和潜能，了解团队中的人的问题，使管理者能够借助教练的力量增强领导力，懂得在适当时候为团队“加”或“减”，使团队更有竞争力。
- ◇ 基于吴女士丰富的企业教练经验，宏利（香港）邀请吴女士共同研发“八层教练金字塔”（8-level）的原创概念，结合宏利（香港）在其行业中的独特文化，组织了为期 3 个月的实践计划，大大提高了团队的招聘能力、留人能力及



业绩拓展能力，为团队持续发展奠定了稳固的基石。同时，“八层教练金字塔”实践计划亦让宏利（香港）在 2010 年获得欧洲教练协会首次在中国颁发的“中国企业荣誉大使”的奖牌，大力肯定了宏利（香港）对教练技术的推广。

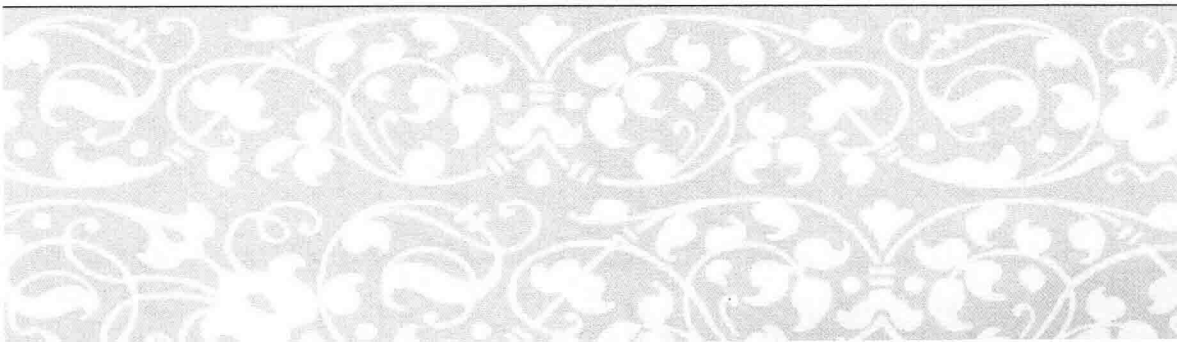
- ◇ 吴女士结合她 25 年的营销、美加外资企业管理经验以及多年对心理学、性格学的研究心得，融合加减理论，最新研发出“营销性格加减法”、“全球化与跨文化管理”、“冲突管理”等工作坊。客户反应热烈，说通过学习后，懂得了如何有方向地阅读客户的内在需求。
 - ◇ 吴女士于 2010 年发起了“爱·相信”香港非牟利组织，内含“生命智慧”公益服务、“爱的同行”、“爱的写真”、“爱的回归”、“爱的电影”、“生命教练”共六个板块。其中“生命智慧”公益培训目前已在全国各地成功举办 33 期，有超过 110 名助教加入，也吸引了 756 名学员参与。吴女士以“生命教练”的角色致力推动以正面、积极及开放的态度去探讨和认识有关生存、失缺、临终、死亡和哀伤的事实和情感，使大众能对生命有更全面和深入的反思，重寻人生意义；从而更积极地去面对逆境，以及计划更完满的人生。“爱·相信”已于 2014 年在香港成功注册。
- 



教学风格

- ◇ 以“人”为本的教学风格，从“心”出发，最具品牌实力的现场案例分析，将 10 多年的跨国企业高层管理经验和中国企业发展与经济现状完美结合。区别于传统导师“授人以鱼”而非“授人以渔”的教学法，更注重学生的实践成果，关注课堂与工作生活应用结合程度，真正负责、高效。留意自己与学生的口碑。
- ◇ 从“痛”开始的体验，直指内心深处盲点，挖掘潜能，时刻关涉，是客户心目中的“人生导师”。

以下摘取部分学员上课后对吴导风格的体会：

- 生动而不失专业，开放而不失严谨。打动，触痛，顿悟，行动！
 - 讲解一门技术性的课程的方式很生动，让人非常容易接受，许多的“共同语言”，深刻感受到导师功力。而案例分析贴近生活，教练目的明确直接，能打破传统的理论教学方式，课堂和谐融洽而不失秩序。
 - 和蔼可亲，与学员开放式交流；言语犀利，点拨提醒恰到好处，一语中的，可以作为一辈子的导师。
- 

学员体会

吴老师经验丰富，教练风格有效、友善、生动而且专业，在课堂中能够激发我的思维，让我看到真相。她具有很敏锐的洞察力，看问题总是很精准、到位。

——邓永泉，美国 Epicor 北亚区 高级总监

听过吴导课的人都会对她在课程现场抓案例、并透过现象挖本质的能力佩服不已，每每，吴导都会触动人的灵魂深处，让人看清原本看不到的自己，这使得她的课程散发出独特的魅力，她每上一堂课就会增加众多的粉丝。

——浙江省海宁市学习型企业家协会

在“生命智慧”课程中，当我写下最爱的三个人的名字时，突然明白了亲情对自己是多么重要。吴导的课程让我从一个自我的工作狂，逐渐变成有人情味顾家的男人，在事业上也找回了更多动力。从那天起，把每天当作自己最后一天，珍惜身边人，想到就去做。吴导和“生命智慧”课程令我受益匪浅，真诚推荐大家在这本作品中找回你的力量。

——余明宣，温州益坤电气有限公司 总经理

对待生命的方式，决定了生命的品质。用智慧的方式对待生命，使我们得以在相对短暂的旅程中更深地感悟生活的美好、亲情的温暖、爱情的圣洁、友情的可贵。书中无数对话生命的动人故事，等你来翻阅与聆听。

——梁辛，上海奥热电器有限公司 总经理

部分客户

	国内	国外
1	香港大学中国商业学院	世界宣明会
2	复旦大学	摩根大通集团
3	中国人民银行	施耐德电气有限公司
4	中国农业银行	荷兰皇家帝斯曼集团
5	中国平安银行	法国兴业银行
6	中国人寿	康联亚洲有限公司
7	阿里巴巴	西门子（中国）有限公司
8	李宁（中国）体育用品有限公司	佳能（中国）
9	金蝶国际软件集团	恩柏科软件（上海）有限公司
10	韦博国际英语	西安杨森制药有限公司
11	晶华丽晶酒店集团	美国大都会集团
12	天士博（北京）电子技术有限公司	汇丰银行
13	中绿集团	怡和集团
14	苏州生物纳米科技园	宏利人寿保险（国际）有限公司
15	温州益坤电气慈善基金	悦榕控股有限公司
16	深圳国旅新境界	
17	深圳六千馆餐饮管理有限公司	
18	广州市时代地产集团有限公司	
19	广州中盈置业有限公司	
20	华帝股份有限公司	

交流活动

年份	会议	地点
2001	美国芝加哥 ICF 年度教练会议	美国
2002	首届中国教练论坛	中国上海
	澳大利亚布里斯班 ICF 年度教练会议	澳大利亚
	人力资源发展论坛	中国北京
2004	加拿大魁北克省 ICF 年度教练会议	加拿大
2005	美国圣何塞 ICF 年度教练会议	美国
2006	第三届教练培训学校会议	加拿大
2007	美国加州“大师之间的对话”会议	美国
	国际教练与企业社会责任会议	中国北京
2009	教练协会主办的教练论坛	伦敦
2012	ICF 台湾分会年会	中国台湾
2013	哈佛大学医学院“领导力与教练技术”会议	美国
2014	ICF APAC 年度教练会议	韩国
2014	《南华早报》Classified Post 人力资源年会	中国香港

他序 | 打开心扉 对话生命

认识吴咏怡女士已有多多年，从2012年至今，她在我们学院已参与了“组织与人力资源管理”、“信息战略与企业转型”、“传媒与创意产业管理”、“整合实效管理”多个研究生课程的授课。自2014年起，她还参与了“企业教练与领导力培育”（Corporate Coaching and Leadership Development, CCLD）课程的发展。吴女士丰富的企业经验与她十几年如一日的坚持推广、实践教练，造就了她在教练及教练培训领域、尤其在中国地区极高的人气与公信力。这也是我们邀请她“加盟”的重要原因。

吴咏怡是香港大学校友，对港大及港大终身学习的理念非常认同。一些同学在港大上过她的课后，也参与了她在中国推广的“生命智慧”公益课程。她在“生命智慧”公益课堂中，使用了香港大学行为健康教研中心出版的《生命手册》作为教材之一。我非常欣慰地得知，她在“生命智慧”公益培训中，面向全社会，积极推广“善生”的概念，践行“用生命影响生命”的承诺；我亦很开心地看到，参与过公益培训者，在自我学习后，主动以“义工”身份参与这个课程，同时作为这本书的合作者之一，将自己的生命故事分享给更多人，帮助更多人活出更好的人生。

吴咏怡创办、坚持推广“生命智慧”课堂，有着强烈的使命感。作为一位教育者，我们希望“授人以渔”，将那些可以受用终生的知识、技能传授给学生，

而更重要的是，把正面的生活态度、价值观传播出去。

非常高兴受邀为吴咏怡女士主编的这本书作序，在此希望各位读者在读完一个个生动的生命故事后，打开自己的心扉，与生命来一段真实深入的对话。为自己的生命负责，更好地经营自己的生命，始终走在终生学习的路上。

刘宁荣博士，香港大学 SPACE 学院副院长暨中国商业学院总监

总编序 | 生命是美丽的，而死亡是可爱的

从首次在中国推广“生命智慧”公益培训项目至今，已有近4年了。选择此时推出这本作品，一来是为了回溯几年来，我在一次次培训中的心得体会；二来是为了感恩“生命智慧”培训项目在一群志同道合的伙伴们的热心支持下，声响越发越大，影响越来越广。

4年前，我满怀热忱，希望将“生命智慧”这个对人生无比重要的课程推广到中国大陆时，遭遇到很多的不理解与抗拒。过度追逐成功，鲜少反思生命，避讳谈论死亡的状况，在当时的社会中普遍存在。最初的几次课堂里，每次课程大抵不会超过10位学员。虽然一个人的声音微弱，力量有限，但凭着我的坚持，慢慢竟影响了越来越多的人。Barry Manilow（巴瑞·曼尼洛）的歌曲《One Voice》（一个声音）一直激励着我，事实同样验证了歌词中的意义：只要勇敢而坚持地发出内心的声音，一定可以感染到更多人，引起源源不绝的回响。

乔布斯生前获邀在斯坦福大学2005年毕业典礼中致辞，当时他刚从鬼门关走过一遭，但他也更清晰地了解，思考死亡的不可避免是免于患得患失的最好方法。他说了这么一句：“Death is very likely the single best invention of life”（死亡极其可能是生命一个最好的发明）。对这一观点，我深以为然。生命珍贵而美好，也恰是由于死亡的不可避免。死亡摧枯拉朽，为新生命腾出空间，我们的生命因为有限的长度而显得更有意义。

在“生命智慧”公益培训中，我融入了我所热爱的教练技术。用对话的方式去启发学员更敏感的反思与对生命的认知，用自己的坦诚与分享去感染学员。教练技术有“看人之大”的核心价值，在这个课堂中，学员同样被接受，被尊重，被鼓励找到自己的生命轨迹。这里是一个影响生命的课堂，而不是成功速成班。来这里的目的是为了改变，而是在充满尊重的氛围中，去寻回力量，找到自己前行的道路。也因为这样，这本作品被命名为《对话生命》。

在此我想感谢学员、助教和义工团队，他们是本书的合作者，是对自己的生命认真、负责任、拥有极高意愿的一群人。在他们的鼓励和帮助下，“生命智慧”课堂才得以发展到今天的规模，引发更多人的参加与思考。他们见证了“生命智慧”课程的发展，在我心中，更是一群令我充满力量的志同道合的好朋友！他们无私地将自己的生命故事、自我内心的无数“对话”分享出来，希望带给读者共鸣、思考与行动的力量。这也是我们最大的心愿。

我还要感谢我的朋友金伯扬先生，从本书的文章策划阶段开始，他就一直给予我很多的支持与宝贵的建议。感谢《对话生命》出版委员会成员孙蓉、高妍、郑丽婷、谭晶美助力推动本书的文章筛选、审核、编辑、沟通的各个流程。感谢各位赞助商伙伴们支持这个公益项目，使之得以长期在中国发扬光大。谢谢大家用各种实际的支持行动去为“生命影响生命”发出支持的声音。

附：

One Voice

Just One Voice,
Singing in the darkness,
All it takes is One Voice,
Singing so they hear what's on your mind,
And when you look around you'll find,
There's more than
One Voice,

Singing in the darkness,
Joining with your One Voice,
Each and every note another octave,
Hands are joined and fears unlocked,
If only,
One Voice,
Would start it on its own,
We need just One Voice,
Facing the unknown,
And that One Voice,
Would never be alone,
It takes that One Voice.

Ba ba ba da da da da,
Ba ba ba ba ba ba da da da,
Ba ba ba ba ba ba,
It takes that one voice.

Just One Voice,
Singing in the darkness,
All it takes is One Voice,
Shout it out and let it ring.

Just One Voice,
It takes that One Voice,
And everyone will sing!

(中文翻译)

一个声音

只是一个声音，
在黑暗中歌唱，
所需要的只是一个声音，
唱出你的心声，让他们听到，
当你环顾四周，你会发现，
不止有一个声音，
在黑暗中歌唱。

在黑暗中歌唱，
融入你的声音，
唱着每一个和音，
手牵手、恐惧随之消散，
如果只要，
一个声音，
就可以开始这一切，
那我们只需要一个声音，
即使面对未知，
这个声音，
将永远不会孤单，
只要一个声音。

吧吧吧哒哒哒哒
吧吧吧吧吧吧哒哒哒
吧吧吧吧吧吧
所需要的只是一个声音。

只需一个声音，
在黑暗中歌唱，
所需要的是一个声音，
大声呐喊，放声歌唱，
只需一个声音，
所需要的只是一个声音，
只要有了这个声音，人人都会大声歌唱。

吴咏怡译