



self-coach 教练 自我

做自己真正想做的人

安娜莉丝·莫顿
香稻·司麦慈 著
彭加瑜 译



安娜莉丝·莫顿 著
香稻·司麦慈

彭加瑜 译

图书在版编目 (CIP) 数据

自我教练 / (比) 安娜莉丝·莫顿, 香稻·司麦慈著, 彭加瑜译. —广州: 南方日报出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80652-765-8

I. 自... II. ①安...②香...③彭... III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 083981 号

自我教练

(比) 安娜莉丝·莫顿 香稻·司麦慈 著 彭加瑜 译

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020) 87373998-8502

经 销: 全国新华书店

印 刷: 广州市怡升印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 6.875

字 数: 220 千字

版 次: 2008 年 9 月第 1 版

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

投稿热线: (020) 87373998-8503 读者热线: (020) 87373998-8502

网址: <http://www.nanfangdaily.com.cn/press> <http://www.southcn.com/ebook>

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

你到底是谁？

为什么这么问呢？你就是你，你不就是一个有着独特个性的人吗？对，的确如此。然而，表面的你是不是真正的你？现实中的你是不是理想中的你？你真实的个性是怎样的？你渴望拥有的个性又是怎样的呢？一句话，那个灵肉合一、内外平衡的真实的你是怎样的？

通过了解真实的自己，明白什么是你区别于其他人的特质，你生活中的一切将可能会变得简单而又自然流畅。当你的梦想和渴望被了解以后，你的思想和行为就能协调一致地将你的梦想实现，你就成为了你自己生命旅程的导航员。

从任何意义上来说，这个认知过程都是不容易的。使自己走出多年来习以为常的生活并释放内心的压抑，可能会让你害怕。但是，如果你有足够坚定的求索精神，你就已经向你自己的幸福迈进了一步，进而更接近那个真实的你。

作为个人教练，通过这本书，我们将引导你更清醒地意识到什么样的人是你真正想成为的人。我们帮助你搭起一座从现在通往你所向往的未来的桥梁，指导你发现什么是你的绊脚石——如果你站在另外一个角度来看，它们是否仍然是绊脚石？

我们所探求的目标始终如一：了解是什么阻碍着人们成为他们真正想成为的人！

教练过程开始于当前而不过多地徘徊于过去。因此这本书是献给那些有勇气生活在现在并放眼未来的人。处理过去带来的严重问题是心理学家的课题。但我们不是心理学家，我们是陪伴你探究人

生并回答你个人问题的教练。

通过这本书，我们将给予你能应用于生活各个方面的忠告和秘诀；给你提供处理生活中各种关系(你和你自己，你和其他人，你和周围世界)的指导。

由于本书是关于人们生活的，所以它自然而然地涉及生活中的方方面面。根据不同的人和他所处的不同生活阶段，有些章节可能对你更有针对性，而有些章节可能会更适合于其他人。生命和死亡，健康和疾病，青春和迟暮，幸福和不幸，什么时候行动和什么时候暂停……生命的本身就是一个矛盾的世界。

贯穿全书的指导原则是平衡。你自己的平衡最好的方法是什么呢？不同的人会找到不同的答案。对那些非常活跃的人来说，“适可而止”可能是重要的。而对于内向的人来说，积极地向他人开放和学习则有着显著意义。

由于强烈地意识到平衡的重要性，我们首先要查明身体和精神的整体图像。因为当这两者一旦得到了平衡，生活就简单了。因此教练的宗旨是使精神和身体协调一致，成为一个完整统一的整体。生活在今天的世界，我们已经认识到有许许多多的可能性。然而，至关重要的是要认识到，仅仅拥有这些可能性并不意味着拥有成功，而是要通过我们主动采取切实的行动来使它们成为事实。我们不应该忘记，不管在多么困难的情况下，社会都给我们提供学习和成长的机会。自我教练开始于认识到障碍本身就是生活的一部分。

这是一本指导“自我教练”的书。跟随书中的引导，每一个人都能够随时随地进行自我教练，不必要缴纳昂贵的学费和抽出特别的时间，就能使自己的人生境界提升到一个新的层面。这也是作者将此书奉献给读者的目的！

我们要帮助你得到
你真心向往的生活！

我的个性表

为了获得最好的教练效果，在教练开始之前，请你先填写下面这张个性表：

我是谁？

专业(在工作中我是谁？)

.....
.....

人际关系(我如何与他人互动？)

.....
.....

情感(我渴望什么？)

.....
.....

经济(我目前的经济状况怎么样？)

.....
.....

身体(我如何对待我的身体？)

.....
.....

我生活中欠缺的是什么？

专业：

.....

人际关系：

.....

情感：

.....

经济：

.....

身体：

.....

我的梦想是什么？

专业：

.....

人际关系：

.....

情感：

.....

经济：

.....

身体：

.....

我想尝试的是什么？

专业：

.....

人际关系：

.....

情感：

.....

经济：

.....

身体：

.....

我喜欢别人怎么描述我？

.....

.....

什么将会使我的生活变得更有价值？

.....
.....

如果钱不成问题的话，我愿意做的事是什么？

.....
.....

我的优势是什么？

.....
.....

我如何解析我的弱势？

.....
.....

我为什么读这本书？

.....
.....

签名

年 月 日

目 录

前言	001
我的个性表	003
1. 我	001
• 真实	003
• 你对自己的生活100%负责吗?	008
• 你从经历中学到什么?	014
• 你能让过去的成为过去吗?	019
• 你知道什么对你真正重要?	024
• 你是否引导着自己的航向?	030
• 你有没有看到、听到和感觉到自己的成功?	036
• 你爱惜自己的身体吗?	042
• 你隔多长时间做一次运动?	047
• 你能将自我批评转变为自我教练吗?	053
• 你走在街上有阳光的一面吗?	058
• 你是一个实干家吗?	064
• 你涂颜色涂出线外吗?	070
• 你知道什么时候按“停”键吗?	075
• 你对事业充满激情吗?	082
2. 我与其他人	087
• 你向别人学习吗?	089
• 你如何对待他人的意见?	095

· 你允许他人影响你的梦想吗?	100
· 你会说“不”吗?	105
· 你待人处事能不抱成见吗?	112
· 你有没有把精力浪费在闲聊和发牢骚上?	118
· 你能穿着别人的鞋走路吗?	124
· 你在给自己施加压力吗?	131
· 你会倾听吗?	138
· 你能尽量提问吗?	143
3. 我和我周围的世界	149
· 你愿意不断成长吗?	151
· 你在营造利于成功的环境吗?	157
· 你如何处理外界因素?	163
· 钱, 你如何看待它?	168
· 你坚持不懈地强化你的关系网吗?	174
· 你能真诚地赞美别人吗?	178
· 你如何转变对竞争的看法?	183
· 你会重拾旧习吗?	187
· 你感觉到“成功”了吗?	192
我的个性表	194
鸣谢	201
参考书目	203
作者简介	205

Part

我

我

导演: 真实的我

主角: 我

地点: 我的生活

配角: 我生活中的人

入场费: 我所愿意付出的代价

生活中，我们常常使用“爱”、“幸福”、“悲伤”、“信任”等词。这是一些抽象的、无法触摸的、主要与感觉有关的词。但无论如何，我们不能设想我们的语言里没有这些词，我们需要这些词。但正是因为这些词的抽象性，它们对不同的人有着不同的涵义，所以人们之间的误解也就随之而来。

两个女朋友正在聊天。其中一位妇女有了一个十几岁孩子，另一位妇女则刚刚发现了她丈夫的私情。根据她们的情况，每个人使用“信任”这个词所表达的意思是不同的。对第一位妇女来说，“信任”意味着给她孩子更多的自由而不是管束。她想要“信任”她的孩子。对第二位妇女来说，信任被破坏了，她觉得她丈夫欺骗了她，这位妇女曾经“信任”过她的丈夫。

针对具体情况，一个词可以表示不同的意思。人类语言中有很多这样抽象的词。我们在生活中经常遇到类似的情形。因此，我们每个人都应该意识到这些词的抽象性，谨慎地使用它们并解释清楚在当时情况下你话中的词的含义。

有时我们容易忽略这样一个事实：对不同的人而言，同一个词会有截然不同的意思。让我们来看看这样的事例：“去叫一下妈妈”，小哥哥对他的小妹妹说，然后这个小女孩就开始满屋子尖声地“叫妈妈”。在隔壁房里的妈妈用手指堵住耳朵，问她：“为什么你尖叫得这么大声？”小女孩哭起来了，说：“我是必须使劲儿叫你的嘛！”

同样的词常常含有各种各样的意思，这是因为我们每个人都用我们自己的方式来诠释它。

为什么呢？很简单，因为我们每个人都各不相同。

首先，站在生物学的角度上，人与人之间就已经有了很大的差别。从外表上来说，我们生来就有不同颜色的皮肤、头发和不同的体形。在外表之下，我们生来也有着不同的身体条件、智力水平和学习能力。

发表在国际最高标准的科学杂志《自然》—《自然遗传学》(2006年11月)上的研究表明：迄今为止，人类遗传学的知识还远远不止于我们目前所了解到的。也可以说，实际上，人与人之间的差别还要远远地大于现有的推测！

此外，社会环境也影响我们对某些事物的解释。你的成长环境、你的过去、你周围的人，等等，所有这些因素决定你如何诠释词汇和如何看待并反应某些事情。

我们所有的人都是在不同的生活背景下长大的，我们童年的经历各不相同。你的父母幸福吗？你是否失去至亲？你是在怎样的邻里环境下长大的？你有兄弟姐妹吗？

这些不同的经历造就了我们彼此的独特性。你是独一无二、无可替代的——这是件值得骄傲的事情。要知道世界上没有任何一个别的人同你一模一样。

你是独一无二的，这也就意味着你的经历是其他人不可能有的。你从自己的教训中学习，吃一堑长一智。你也能从其他人的生活经验中汲取养分。所有这些都影响着你的的人生道路和生活期望。同样地，这种作用发生在每一个人身上。让我们来看看这个例子：

两个男孩来自两个不同的家庭。

一个男孩有一个哥哥和一个妹妹，他父亲没有工作而且是个酒鬼。他从小到大住过的房子总是乱糟糟的，他母亲拼命地维持着家

里的整洁。

他大哥赚钱回家，但很快就把钱花在女人和酒上了。他妹妹沉默寡言，害怕父亲，却总是默默地尽力帮助妈妈。

来自另一家庭的男孩有着完全不同的青少年时代，他的父母非常相爱。他8岁时母亲去世了，但他对她保留着美好的记忆。他父亲想要给他所有的东西，所以他工作得非常勤奋。这个男孩经常见不着父亲。从小，他就学会了独自一人：独自一人学习，独自一人玩儿，独自一人吃饭。

那么，这两个男孩长大以后会是怎样的呢？他们对世界有不同的看法吗？他们“真实的我”是不是相同？

这就是有关一切的一切！

什么是真实？

有没有真实？

这种真实并不存在。

这是一些需要人们花时间进行哲理性思索的表达方式。

这种真实并不存在，因为每个人都有只属于他们自己个人的真实。每个人都以他们自己的方式看待世界，通过他们自己的眼睛，从他们自己过去的背景开始。也就是说，你透过你自己的“眼镜”看待世界。

可能本书中有部分并不适合你，也有可能有一部分恰好非常符合你的情况。不过，你可以明白这是因为书中存在着两种思维方法，即你的和我们的。

一旦你认识到真实是一个相对的概念，
一个对每个人都不同的概念，
你就已经向前迈了一大步。



在这里，首先我们要提供给你贯穿全书的指导原则，并请你自己始终记住这几条原则：他人的一些言语，一些反应，或者行为可能会使你生气或者感动，你没有必要把自己牵扯上这些不愉快的感觉。在这个时候，给你自己提出下列重要问题：

- 他的话是否带着他过去的色彩？
- 他今天的情绪怎么样？他的行为是否和他的情绪有关？
- 这话的背后，他是个怎样的人？
- 如果你站在他的立场，你会怎么反应？
- 你有没有仔细听他的言外之意？
- 什么是我今天的“真实”？

