

👉 NLP 教练经典译丛

From
Coach
to
Awakener
Robert Dilts

从教练到唤醒者

— NLP 人生成功宝典

(美) 罗伯特·迪尔茨 著

黄学焦 李康诚 译

卢致新 审校



河南人民出版社

👍 NLP 教练经典译丛

From
Coach
to
Awakener
Robert Dilts

从教练到唤醒者

— NLP 人生成功宝典

(美) 罗伯特·迪尔茨 著

黄学焦 李康诚 译

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

从教练到唤醒者—NLP 人生成功宝典/(美)迪尔茨(Dilts, R.)
著;黄学焦等译. —郑州:河南人民出版社,2009. 2

书名原文:From Coach to Awakener

ISBN 978 - 7 - 215 - 06716 - 5

I. 从… II. ①迪…②黄… 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(2009)第 014271 号

图字 16 - 2997 - 47

From Coach to Awakener

by Robert Dilts

© Copyright 2003 by Robert Dilts

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南省瑞光印务股份有限公司印刷

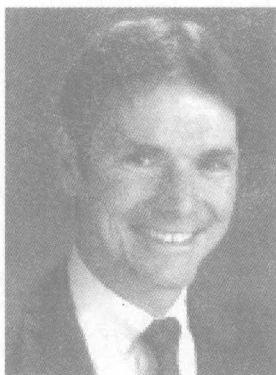
开本 660 毫米×960 毫米 1/16 印张 18.5

字数 220 千字 插页 1

2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

作者简介



从 20 世纪 70 年代晚期开始,罗伯特·迪尔茨作为著名的行为培训师、教练和组织顾问,拥有了全球性的声誉。在神经语言程式学(NLP)这个关于人类行为、学习和沟通模型的领域内,他是国际知名的推动者和作者。他是将 NLP 应用到教育、创新、健康和领导领域的先锋。除此之外,在 NLP 领域,他

个人的贡献包括:在有关策略和信念系统的 NLP 技术上做了许多基础性的工作,这方面的发展被人们称为“系统的 NLP”。

在全世界范围内,迪尔茨先生为各种专业团体和组织进行领导和组织发展方面的教练、咨询和培训工作。客户包括苹果电脑、惠普、IBM、世界银行、意大利航空公司、意大利电信、卢卡斯电影有限公司、安永会计师事务所、美国培训发展协会以及意大利国家铁路公司。在领导力、组织学习和变革管理方面,他举办了多次的讲演,包括为欧洲质量管理论坛、世界卫生组织和哈佛大学举办报告会和政策演讲。

作为合作教授,迪尔茨先生在菲亚特管理学院执教数年,帮助他们开发有关领导力、革新、价值观和系统思考方面的课程。他还是 ISVOR DILTS 领导系统的首席科学家和委员会主席,这是一个菲亚特学院的合作机构。ISVOR DILTS 学院广泛开发和传播了变革领导发展课程,为全球范围内的大型企业集团服务。这些课程应用远程网络学习解决方案和很多新技术以服务于全世界范围内的公司客户。

1982年,迪尔茨与托德·爱泼斯坦共同创立了活力学习中心。1991年,他和爱泼斯坦(还有朱迪·德罗齐耶和特雷莎·爱泼斯坦)创立了 NLP 大学,提供从基础到高级的 NLP 系列培训。他和爱泼斯坦也是活力学习出版社和行为技术学院的创始人。

迪尔茨先生是《神经语言程式》第 1 期(1980)的主要作者之一,他还撰写了 NLP 方面的许多其他书籍,包括《用 NLP 改变信念系统》(1990)、《给梦想者的工具》(1991,与爱泼斯坦合著)、《创造未来的技巧》(1993)、《愿景领导技能》(1996)、《用 NLP 模仿》(1998)、《语言技巧》(1999)和《系统神经语言程式学百科全书和 NLP 新编码》(与朱迪·德罗齐耶合著,2000),这些书综合论述了神经语言程式学领域的内容,包括它的广泛应用、技巧和影响。

迪尔茨先生近期的著作《阿尔法领导力:追求卓越的商业领袖工具》(与安妮·德尔灵和朱利安·罗素合著)描述了一种新的领导模型,这种模型使用和分享了业界顶级领导实践的最新诀窍,指出了降低压力和提高满意度的方法。阿尔法领导力模型为经理、顾问和教练们提供了发展高效领导能力的工具。

献 给

满怀感激与敬意,谨把此书献给我的众多守护者、指导者、教练、老师、导师、支持者和唤醒者们。

特别献给:格里戈里·贝特森,他在许多层面上帮助了我觉醒。

致 谢

我想感谢的是：

斯蒂芬·吉利根，感谢他在治疗理念方面做出的重大贡献及对我和我的工作的支持。

朱迪·德罗齐耶、托德·爱泼斯坦、罗伯特·麦克唐纳、添·何宾、苏茜·史密斯和理查德·克拉克，感谢他们的友谊和支持。在本书提供的一些工具和过程方面，他们的贡献功不可没。

约翰·格林德和理查德·班德勒，他们唤醒了我对教练和NLP充满敬意的向往。在我旅程中的关键时刻，他们是我的支持者和守护者。

珍妮·D. 安吉洛，利用她敏锐的眼光和雄厚的文字功底，对本书的每一页进行编辑和制作。在许多方面，她是我的守护天使和项目经理。

阿莱恩·米欧纳特和安妮·皮尔拉德，在本书的选题和题目的拟定上，他们提出了许多建议，他们支持的第一次工作坊成为了本书的基础。另外，我要感谢安妮，因为她对生存策略概念提出了很好的想法和建议。

安妮塔、德鲁和朱利娅·迪尔茨，谢谢他们在我写作此书的关键时刻给予的支持。



序一：教练技术——新经济领导力

每一次培训,开始我都会做一个调查:当今社会,最困扰大家的是什么问题?是关于人还是关于事的?每一次大家都会异口同声地回答:关于人的。

如何让员工更为积极主动?

如何让团队更有凝聚力?

如何让企业管理更有成效?

如何让夫妻感情更加甜蜜?

如何让亲子关系更加和睦?

……

确实,随着信息化和全球化的发展,世界的各个角落都发生着翻天覆地的变化,管理界也在进行着一场深刻的革命。原先以工业化流水线为背景的,对企业人财物、产供销各个环节的控制管理逐渐转化为如何让员工创造性地运用知识,主要任务是针对“企业人”的价值观管理,即在对企业进行科学管理的同时,怎样

挖掘员工的潜力、发挥其主观能动性成为企业能否在激烈的市场竞争中保持优势和基业长青的关键。

教练技术就是在这种社会背景下孕育并迅速发展起来的,其精髓就是企业在整体战略思想的指导下,充分了解和满足员工的自我追求和梦想,帮助他们设立目标、厘清现状、发现更多的可能性并积极持续地采取行动来实现目标,展现自我价值。这时,企业各级领导者的身份从传统意义上员工工作的监督者、推动者变为员工实现自我梦想、展示个性、追求卓越的鼓励者和支持者,即从原先的主要“对事不对人”转变为现在的“对人不对事”。所以,教练技术是德鲁克所称的 21 世纪管理“智力工作者”的金钥匙。正是由于教练技术对员工成长所产生的巨大的推动作用,这种管理思想在 20 世纪 70 年代一经出现就受到众多媒体和全球企业界的追捧,成为芸芸管理流派的一颗闪亮的新星,就连被称为“世界第一 CEO”的杰克·韦尔奇也声称:“一流的 CEO 首先是一名教练,伟大的 CEO 是伟大的教练。”他退休后的意愿就是做一名企业教练。目前,在发达国家,教练技术已经应用于管理界、咨询界、教育界等社会的各个层面。

NLP(神经语言程式学)是 20 世纪 70 年代中期由美国的语言学教授约翰·格林德和心理学家理查德·班德勒创立的,这是研究人脑和所获外部信息如何协调工作的心理学学问。由此我们能够更有效地提高人体内外两方面的觉醒和配合程度,使人际间的沟通和关系更为顺畅,使人生更为成功和快乐。NLP 是心理学的前沿领域,它从人的内心处理其内在的主观世界。

教练在工作时要求当事人从内心深处开启心灵,发现他们生命中真正追求的意义和目标所在;教练还要和当事人进行深层次对话,建立良好的和谐关系,时刻支持当事人克服困难、实现理想。而 NLP 研究有效的沟通,也研究我们如何组织自己的主观体验——我们如何酝酿自己的价值观和信念,如何创造我们的情感

状态,如何建立我们的内心世界并赋予其意义。教练要求在当事人的精神、身份、信念和价值观层次进行工作,而 NLP 正好提供了进行这种工作的各种有效手法和技巧,两者在人的内心这一层次交会。同起源于 20 世纪六七十年代的心理学和管理学这两个流派在 21 世纪之交的融合,就像在烈火中又浇了一桶油,迸发出更加惊人的能量。教练需要 NLP,NLP 能帮助教练成为大师级的人物。

我在本世纪初涉猎教练技术,一发而不可收。相继参加过香港、北美、欧洲等多个不同系统的教练课程,后又引进世界教练三强之一埃里克森国际学院系统的教练课程,成为该学院的中国首席代表。这些课程的学习对我本人的内省和对管理的进一步认识只能用震撼来形容,也使自己从开始的教练技术的学习者变为推广者。而来自于全国各地及各行各业的学员踊跃地参加这样的课程,一方面体现了这些求知者孜孜不倦、探索自我和他人成长的好学精神,另一方面更体现出整个社会对掌握世界先进知识的渴望和追求。

现在国内市场上有关 NLP 和教练方面的译著都有一些,两者结合讲述的翻译书籍尚没有一本出版。这本《从教练到唤醒者》的原著是 NLP 第二代的代表人物罗伯特·迪尔茨的经典之作,出自名家却浅显易懂,现在翻译过来以飨大家,可以作为各类追求卓越的人士学习、运用教练技术的很好的工具书。在本书即将付梓之际,我又在广州参加了这位世界大师的课程,在对自己身份层次的深入探索当中,我亲身体会到罗伯特内在的睿智和灵活,更进一步感受到自己内心要成为唤醒者的冲动,也更加折服于大师的思想。相信每一个阅读者都能在本书中发现和领略这位人类唤醒者内在的精神和智慧。

最后,我应该感谢海纳管理咨询有限公司总经理刘亚峰,他一直孜孜不倦地推广教练技术,让包括我在内的很多人从中得到



从教练到唤醒者

了启发和成长,他是我的守护者、教练、老师、导师、支持者和唤醒者。祝愿他在未来为中国教练技术的发展做出更大的贡献。

埃里克森国际学院
中国首席代表 黄学焦
2008年11月

序二：初识罗伯特·迪尔茨

在欣赏《从教练到唤醒者》这样一部经典作品之前，我想先引领大家浏览另外一部充满思想和激情的“作品”，这就是本书的作者罗伯特·迪尔茨2008年11月在广州举办的《天才策略与高层次身份教练》课程。在这次课程中我第一次见到了罗伯特夫妇。初见罗伯特，迎面而来的感觉就是他很柔软，亲和而谦逊，随着和他互动的深入，更多美丽的特质、迷人的色彩就像钻石的切割面一样开始在他身上展现。罗伯特的温文尔雅是让我记忆深刻的，而他的阳光与激情同样令我刻骨铭心。在课程中的一个舞蹈静心环节中，当罗伯特与我对舞的那一刻，我充分领略到了他十足的爆发力，那种刚柔并济、全然释放和在当下的状态让人惊叹不已，完全是大师的风范。正如加布里埃尔·罗斯所言：“流动中你发现自己；断奏时你明确自己；混沌帮助你消融自己，不再固执于你发现和明确的自我中；热情鼓舞你深入追寻能量的独特表达；沉静让你消失在包容我们的更大能量中，并开始新的循环。”在那

个当下,罗伯特就是这样一个全然的呈现,而他带领我们也去到了那样的体验中。欣赏这样一位大师,不仅欣赏他炉火纯青的教练技术,更为欣赏的是他每个当下所呈现的丰富状态。

这本书阐述的是如何从一个教练上升到唤醒者的层面,通过提供范畴和体验来帮助其他人,以最大化地引发其他人们对爱、自我和精神的理解。唤醒者通过对自己的愿景、使命不折不扣的追求来促使其他人思考他们自己的愿景和追求。书中阐述的内容是以 NLP 的教练技术为基础,但同时又有了更高层面的超越。对于 NLP,许多人都有所了解,相关的参考书目也很丰富,但是涉及 NLP 教练技术的书籍却是凤毛麟角。《从教练到唤醒者》这部出色的著作及时地丰富了这一领域。

作为一个蜕变式教练技术的导师,我在从事教导工作的十多年里也大量地运用了教练技术。虽然蜕变式教练技术与 NLP 教练技术的范畴和内容不一样,但我们最终是殊途同归的,那就是从教练到唤醒者:唤醒人们对自己每个当下的察觉,超越自我,从一个被惯性所制约的生命蜕变成为一个自由的生命。蜕变式教练技术是从西方哲学出发,同时结合了东方禅宗的思想,它所倡导的是当下的觉醒和转移。它的基本思想是:宇宙人类从一个新的意念开始,而不是从现实出发,以自己的能力重新设计自己,让自己拥有创造性的未来,“我”成为未来,即从零开始去创造自己。而 NLP 教练技术是以神经语言程式学(NLP)作为理论背景,它是基于过去某些独特的状况(例如:发生了什么事情?你怎样变成这个状况?这些状况你有什么感觉?你如何去重整?)来改变生命的状况,它是一个按程序成长的过程。NLP 开启了人们对内在探索的旅程,尤其是新一代的 NLP 在人的能力、信念、精神、场域和自我的问题上都做了深入的探讨。虽然我们所处的领域不同,但 NLP 教练技术让我欣赏和借鉴的是它对人在孜孜不倦探索的精神,我会怀着一颗初学者的心不断去学习和吸收当中的技术



和智慧。

当今,无论东方还是西方都呈现出追溯中国古代文明和智慧
的潮流。幸运的是我们恰恰生活在这样一个产生古老智慧的地
方。现代西方哲学和心理学跟中国古老智慧的融合越来越深入、
紧密,禅与教练的结合也越来越达到绝妙极致。所以,从事和喜
欢教练技术的人或者想往内在探索的人,不管是从蜕变的角度,
还是从 NLP 的角度或者其他角度,都值得去研读这样一本倾心之
作,汲取一位大师思想与灵魂深处的精华,相信这是会让你和你
身边的人受益无穷的。

卢致新 北大心理学博士
香港海纳环球体验式训练学院
蜕变式教练课程 首席导师
2008 年 11 月

序三：教练——时代的宠儿

与罗伯特·迪尔茨的相见是在他第一次来华讲学的课堂上。当得知这位身材瘦高、目光炯炯的长者就是迪尔茨时，我感到身体内有股能量被深深地吸引着，有种想接近他了解他的渴望。据几天的观察发现，迪尔茨的精神状况始终高亢如一，在回答学员问题时，敏捷的思维让人叹服，虽然通过翻译在进行信息的传递，但丝毫不减他搜索资讯的速度和准确性，完全没有其他老外在回答问题时的冗余和沉闷，这可以看到一代大师迪尔茨在西方行为心理研究和东方古老智慧圆融上的高度。

十分欣喜地看到迪尔茨先生《从教练到唤醒者》一书在中国的翻译出版。书名中“教练”和“唤醒者”两个词引起我对过去八年所走过的路程的反思和回顾，当译者黄学焦先生邀请我为书写几句话的时候，我感到既激动又沉重。

教练作为一种管理技术在西方发展演变只有短短几十年的时间，而这种全新的管理思想和看问题的角度，已经令许许多多

的人在面对人生压力和选择上多了新的可能性,令肩负重责的企业高管在快速变化的商场搏击中减少了失误,令曾经在人生旅途中跌倒的人重拾信心和勇气;这种管理工具可以使团队合作更加有效,人员士气更加高涨。教练技术近年在世界范围内的运用结果表明,在不增加人员和设备投资的情况下,可以增长组织的生产率。

我在从事教练培训和企业教练服务的工作过程中,接触过大量的企业家,他们肩负支撑国家经济发展的重任,凭着一腔热血杀出了一条血路,积累了第一桶金。但经济的快速发展对企业家的要求也越来越高,他们肩上的责任和压力变得十分沉重。而拥有教练能力的教练可以像企业导师、支持者和智慧的长者一样陪伴企业家,分享成长过程中的喜怒哀乐,提升领导决策过程中的洞察力。中国目前有许许多多梦想有行动力的企业高管,他们正走在带领企业实施目标和愿景的旅程中。怎样从传统的领导者转变成为教练型的企业家,并成为行业的商界领袖,已经被业界广泛关注,而教练技术正在成为他们起飞的助力器。

随着生活节奏的加快,生活和学习的压力围绕着人们。我在工作中遇到许多人,他们在谈论孩子的教育和亲密关系时,眼光黯淡,唉声叹气,大有无能为力的感觉。看到这些在商场上骁勇善战的勇士,却无法拥有高质量的生活品质和成功的家庭教育,实在是憾事!教练技术改变了人们看问题的角度,它的雄厚的行为心理学基础和目标导向型工作方式,大大改善了人们的沟通效果,降低了沟通成本,加速了人们达成目标的速度,提升了人们生活的快乐度和幸福感。

教练技术这门管理工具来到中国,吸引了众多热爱教练行业的有识之士,他们在积极学习并逐步掌握这一新的管理技能与工具,勇敢地生活实际中实践着这一理论,并把这一产生于西方的理论努力进行着本土化的尝试,为推动中国经济社会的快速向

前发展而进行着不懈的探索。《从教练到唤醒者》一书在中国的出版,无疑是业内的一大好事,它为行业内的从业人员提供了一本不可多得的工具书,它将为行业注入新的生机和动力。它将规范高端教练服务的行为,让中国教练行业从业者从根部提升服务的素质。

当今,世界经济的热点在东移,中国这片最具发展潜质的热土在世界经济舞台上独占鳌头,东方雄狮已被唤醒,她舞动着复苏的躯体活动着筋骨,参与到瞬息万变的世界经济大循环中。教练无疑充当了那颗璀璨的明珠,唤醒着自己和身边的人。时代呼唤着英雄,时事创造着英雄。愿教练这种崭新的管理思想为腾飞的中国经济助力加油!

汪 著

2008年12月22日