



全人健康教练 身心的成长与改变

Wellness Coaching for
Lasting Lifestyle Change

【美】迈克尔·阿伦斯基 著

Michael Arloski

李培忠 译

中国出版集团
中译出版社

全人健康教练

——身心的成长与改变

Wellness Coaching for Lasting
Lifestyle Change

[美] 迈克尔·阿伦斯基 著

李培忠 译

中国出版集团
中译出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全人健康教练: 身心的成长与改变 / (美) 迈克尔·阿伦斯基
(Michael Arloski) 著; 李培忠译. —北京: 中译出版社, 2017.4

Wellness Coaching for Lasting Lifestyle Change

ISBN 978-7-5001-5172-2

I. ①全… II. ①迈… ②李… III. ①健康教育学 IV. ①R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 038753 号

(著作权合同登记: 图字 01-2017-1408 号)

Copyright ©2014 year by Michael Arloski PhD, originally published
by Whole Person Associates, Inc. Duluth, Minnesota, USA.

出版发行 / 中译出版社

地 址 / 北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层

电 话 / (010)68359827 68359303 (发行部) 68359719 (编辑部)

邮 编 / 100044

传 真 / (010)68357870

电子邮箱 / book@ctph.com.cn

网 址 / <http://www.ctph.com.cn>

出版策划 / 张高里

责任编辑 / 刘香玲

封面设计 / 王亚伦 孙艳武

排 版 / 北京竹页文化传媒有限公司

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

经 销 / 新华书店

规 格 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 20.25

字 数 / 260 千字

版 次 / 2017 年 4 月第一版

印 次 / 2017 年 4 月第一次

ISBN 978-7-5001-5172-2 定价: 58.00 元

版权所有 侵权必究

中 译 出 版 社

中文版序

迈克尔·阿伦斯基博士在教练技术的发源地和大本营美国是备受同行敬重的领袖级人物。他创立的教练技术——“360°健康地图™”被世界各地的生活教练、健康教练、管理教练、商业教练、医务人员以及企业健康管理系统及健康管理机构广泛采用。本书是阿伦斯基博士最重要的作品，也是国际健康教练行业广泛阅读的专著。

我们寻找阿伦斯基，或者更准确地说，是寻找像阿伦斯基博士这样的全球顶级的全人健康管理教练始于2015年。我们志在找到一位集“四个一”于一身的国际健康教练行业的扛鼎人物，我们所说的“四个一”就是“一位国际大师，一本好书，一个专业证书和一套严谨的体系”。阿伦斯基博士完全符合我们寻找的标准。那一年恰好是盛心阳光引进国际标准的EAP体系，并在中国职场推进心理健康和心理管理的第十个年头。心理学在这10年中由表及里地融入了中国主流经济发展，其过程充满开拓意味。与此同时，心理学也逐渐成为国人新的生活方式的一部分。如果说在此之前心理学还只是组织与个体健康的要素之一，那么从我们在全球范围内寻找“阿伦斯基”伊始，盛心阳光已经开始从心理学出发，整合360°全人健康管理。在一个快速变革的时代，组织和个体的健康都更依赖于整体的、全面的管理策略与应对能力，以及生机勃勃的自我更新与自我成长力。心理学为这项工作提供了有效的应用技术，这些技术从认知及行为管理出发，完全能够整合所有关乎生命机体效能激发的健康管理元素。

《全人健康教练——身心的成长与改变》这本书我逐字读了两遍，它不仅仅是培养国际教练联盟（ICF）认证的健康教练的好教材，也是一本好书。我认为一部能够被称为“真正的书”的作品应具备以下几个要素：有哲学探寻，有核心价值，有情感，有故事。在哲学层面，阿伦斯基问了一个值得思考的难题——是什么因素让人们不能为自己

做更加正确的事，即使人们明明知道怎样做对自己更好？作为行为学者的阿伦斯基博士从 20 世纪 70 年代末就带着这个问题投身于健康行为管理，不懈地寻找促进人的持续而真实的行为改变的体系及方法。阿伦斯基博士集近 30 年的实证研究与应用，通过本书系统地阐释了他所创立的 360° 全人健康教练核心价值体系，以及结合心理学与行为医学的全人健康教练技术的实际应用。本书自始至终贯穿着作者人本主义心理学的基本底色，融合了整体论、自我实现和人类潜能方面的理念，对人的可能性充满了信心，对人的道德、智力和躯体向上向善的成长充满了情感。

全人健康教练领域在美国也仅有 30 年的成长历史，对于中国则是一个全新的领域。当我试着去描述时，我遇到了 10 年前在中国推进职场心理健康即 EAP 时同样的问题：“是什么”和“为什么”——全人健康管理到底是什么，为什么此时此刻要来到中国？

在过去的三十几年中，中国的国民经济蓬勃发展，有数字表明，1979 年至 2012 年，中国经济年均增速达 9.8%，而同期世界经济年均增速只有 2.8%，也就是说中国在改变国民生活条件方面取得了突破性的进步。与这一进步相伴而生的是健康风险因素的转移，对人的健康及生活质量造成严重威胁的因素从贫困类疾病转为“富贵类”疾病，慢性疾病及精神类疾病带来了新的健康挑战及组织风险。

尽管人们对保健、养生、运动等方面的需求迅速扩展，但促使人们持续改善健康行为的真正动力并未获得有效地激发；与改变生活条件所获得的巨大成就相比，通过改善生活方式促进社会及个体持续进步的努力明显滞后。很多人都明白生活方式已经成为影响个体及社会健康的最关键因素，但知易行难，仅仅拥有知识是不够的。要达成全面健康生活的愿景，我们需要有力的同盟者协助我们克服阻碍我们实现健康生活计划的挑战，从而让我们在身体、心理、精神、家庭、社会、职业、财务等各个方面发挥最大潜能，获得最大的满足。健康教练就是人们持续改善生活方式的最佳资源之一，是社会新生活方式和新文化的催化剂和促进者。

阿伦斯基博士在书中深入浅出地讲解健康教练的理念、角色、技术和工作流程，通过翔实的案例分析演示健康教练是怎样工作的，并且提供了大量实际操作中可以应用的工具。这套系统的广度超越了咨询和治疗，这项健康教练技术不仅对健康和疾病管理领域的从业人员有用，而且能让所有从事助人工作的专业人员从中获益。这是一项由内而外的工作，它引导我们通过自身的成长，通过改善心理、身体、精神和与环境的连接逐渐成为有能力协助他人成长的人。

谷歌的掌门人埃里克·施密特在《重新定义公司》一书中强调了商业教练对于企业高管的重要性，他用了一个堪称经典的问句来说明这个道理：世界上最顶尖的运动员都需要教练，你不需要吗？有的组织行为学专家形象地把企业管理者和创新精英群体称为“企业运动员”，其实，在这个机会无穷、不确定感也无穷的时代，每个人都是充满希望也充满焦虑的现实生活中的运动员，因此每个人都需要教练。

在自身发展历程的新十年伊始，盛心阳光倾全力为个体和组织新的生活方式改善及全面的职场健康管理准备好预备役人才，我们在倡导全人健康的新的生活方式的同时，致力于培养一批获得过大师言传身教的全人健康管理教练，我们为此首次将国际教练联盟（ICF）认证的健康教练专业证书引进中国。ICF的认证是一种身份的证明、质量的保证，更是一种责任的承诺与践行。在这项有意义的开创性的工作中，我的同事李培忠博士做出了杰出的贡献。他通过严谨审慎和精益求精的寻找和论证，以及开放耐心的协调交流，促成全人健康管理理念及技术在中国的破冰之旅，并以他的心理学的学术功底和语言天赋完成了本书的翻译工作。

你有自己的健康愿景吗？你是否迫切地想探索你的工作、家庭、你的身心健康的可能性，迫切地想了解你是谁，将会成为什么样子？我们问什么问题，决定了我们成为什么样的人，当然，我们回避什么问题，也决定了我们成为什么样的人。阿伦斯基博士在这本书里用经过实证检验的教练技术告诉我们，真正有动力的健康生活愿景是现在就可以开始努力实现的，而不是要等到退休或者搬到世外桃源之后才有可能。

“健康就是以能够改善你的体质和幸福的方式有意识地过你的生活”，我在此热切地邀请你阅读此书，加入生命的改变，将更优化的生活方式深根于有价值的社会创造与更新中。

让我们一起开始一寻找，就可以找到。我们的日子还很长，我们理应拥有更美好的生活。

北京盛心阳光咨询有限公司总裁 张捷

中国·北京

2017年1月

致 谢

在我创作这本书的过程中，有一个至高无上的概念一直呈现在我的脑海中——“连接”。本书之所以能够问世不仅是因为我个人的努力，更有赖于我与很多人的连接。在我目前的生活中，黛博拉作为我的工作伙伴和生活伴侣一如既往地给我提供充满爱意的支持。来自家庭、朋友的爱和支持，以及他们为保持跟我的连接所做的努力一直以来对我来说也是至关重要的。

我在写作过程中经常感到我是在把一张网撒向我的过去，用它把我以前所学的东西收集回来，并且记住。我感谢自己从我的来访者、学生、师长、教授、同事、给我启发的作者以及我在世界各地遇到的人那里学到的一切。

我特别感激我在博林格林州立大学期间从心理学家麦尔文·福尔德斯和詹姆斯·奎南那里获得的关于相遇疗法、格式塔、身心觉察和人本主义等心理学流派的深刻体验。那些体验打开了我的眼界和心扉，让我能够更好地与他人连接。我还要深深地感谢约翰·莫尔德，他是弗雷兹·波尔的学生，长期担任我的督导和师长，他在提高我的心理治疗技能方面给了我巨大帮助。

自1979年以来，我还有幸通过对我自己和我所从事的工作的信念保持与世界的连接。两位健康领域的先驱人物——约翰（杰克）特维斯和唐·阿戴尔一直给我鼓励、专业方面的促进和支持。我还要感谢美国健康研究院及其现任的员工和董事会，还有前任董事琳达·纽康姆和琳达·查宾，感谢她们一直以来对我和我从事的工作的信任。我还要感谢生活教练培训学院的创始人皮特·威廉姆斯，感恩我们一起完成的工作和我们之间深厚的友情。

最后，我感谢那些多年来与我特别亲近的人，以及与这些人的连接对我的塑造和影响。这些人包括我的朋友、所爱之人，特别是我的父母——安娜·莫雷·阿伦斯基和约瑟夫·约翰·阿伦斯基，我从未怀疑过他们对我的爱，我在这方面是非常幸运的。我谨以此书献给这些人以及他（她）们留给我的回忆。

迈克尔·阿伦斯基

2006年11月

写在中文版出版之际

能有机会把全人健康教练技术介绍到中国对我来说是一项巨大的荣誉。我深深地感谢北京盛心阳光咨询有限公司的大力支持和盛心阳光的总裁张捷女士的不懈努力，以及李培忠博士在本项目中所做的贡献。Real Balance 全球健康服务机构自 20 世纪 90 年代晚期伊始在健康和保健教练领域开展工作，当时这一领域刚刚起步，到目前为止，我们已经在世界各地培养了数千名教练。我们之所以能够取得这些成绩在很大程度上要归功于我在工作和生活中与我的妻子黛博拉·阿伦斯基的伙伴关系，同时也要归功于我们优秀的老师和员工。

迈克尔·阿伦斯基

2017 年 1 月

前言

我成长的地方位于俄亥俄州，在州东部陡峭的山坡上可以俯望俄亥俄河。我曾经坐在一块岩石上沉思，一边思考我刚刚开始不久的人生，一边享受身边一棵两百年橡树洒下的阴凉。在我的一生中，爱思索这个习惯令我亦喜亦忧，但总的来说是利大于弊。

在 20 世纪 70 年代中期，我与行为健康领域的很多从业者一样，开始思考一个令人费解的现象：在我们国家大部分疾病是可预防的，但恰恰是物质生活的富足成了我们最大的健康挑战。不断积累的证据让人们意识到，正是我们的选择给我们造成致命的伤害，并且限制了我们生命的长度和质量。我们环顾四周，随处可见人们忽视健康风险，并且为此付出代价。我们发现肥胖、吸烟、压力和其他作为一个文化群体的生活方式方面的因素是我们集体“疾病”的载体。

健康行业这一年轻的领域已经开始成长，而且激发了很多令人兴奋的憧憬和想象。在 1979 年，我首次参加在威斯康星大学史蒂文斯分校举办的美国健康大会。我在那里遇到了与我一样热爱思考的人，他们不仅思索这些问题和矛盾，而且已经开始将解决问题的想法付诸实践了！我在那种氛围中发现了一个由一群志同道合的人组成的亚文化群体，这些人不仅仅把健康促进当作研究课题，而且身体力行。在那时候健康的生活是给人带来快乐的，这一点从未改变过！

关于生活方式和健康的信息如雨后春笋一般涌现。报纸杂志里几乎每期都有关于胆固醇和运动的文章。慢跑风演变成了长跑风，参加背包旅行和自行车运动的年轻人比以往任何时候都多。然而令我们百思不得其解的是，虽然公众在健康方面的知识越来越丰富，但我们国家的健康水平并没有明显改善。

我发现了一个值得思考的难题——是什么因素让人们无法为自己做他们需要做的事？很多人虽然拥有大量健康信息，但对于他们来说，建立和保持健康的生活方式，完成持续而真实的行为改变依然是一项艰巨的挑战。

就拿我自己来说，我是一名行为学者，因此应该是容易辅导和改变的对象。按理说你给我看了关于健康风险的数据，我应该会相信你，并改变我的行为，让我的行为在健康方面符合我的最佳利益，对吧？这一点在我的生活的某些方面是容易做到的，但在某些方面有巨大的挑战。运动和正确的饮食对我来讲不成问题，抽出时间放松，回归大自然，与家人一起分享时光等也没问题。至于在最要紧的亲密关系中满足我的需要，这对我来说挑战就大多了。毫无疑问，美满的生活意味着关注生活的各个方面，特别是那些会遇到困难的领域。从我自己和我的同事、朋友、学生以及来访者的经验中，我看到改善生活方式不仅仅是生理问题，而且也是心理问题。

我自己对生物反馈和行为健康深感兴趣，对东方哲学和灵性实践也怀有浓厚的好奇心，这些都让我看到了我们的选择具有巨大的潜力。通过脑电图、肌电图和温度生物反馈以及冥想练习等现象，我和在众多领域的同事看到了人能对自己的神经系统的某些部分施加影响，而这些部分恰恰是人们认为主观意志无法影响的。人们能够通过“无为”的方法学会放慢心跳，降低血压，放松肌肉，甚至扩张肢体末端的血管。我们正在发现，或者重新发现新的和久经考验的有意识控制自己的生活的奥秘。

我研究生毕业之后从事行为医学和压力相关疾病方面的工作二十多年，我是在那一阶段开始对教练专业采用的方法产生兴趣的。行为医学领域的工作与教练技术有相似之处，都强调觉察、跟踪、实践各种放松技巧，以及旨在对过程负责的报告。这些工作的结果是可测量的，而且在大多数情况下是相当成功的！

采用传统医学方法收效甚微的来访者现在终于能够预防头痛，平复消化系统，克服失眠，最大限度地降低焦虑等。这些方法的核心内容是向来访者传授关于他们所面临的挑战的知识，很多来访者即使在接受了多年治疗之后依然不了解偏头痛是怎样产生或者持续的。看到他们发挥自身调节的潜力是一件给人巨大满足感的事。

与希望通过练习放松来减轻疼痛、增加睡眠、改善生活质量的人一起工作是一件事；帮助人们采纳新的行为，并把这些行为转化为生活方式中惯常的部分则是另一回事，后者更具挑战性。当我走出以治

疗为导向的行为医学领域，踏入更广泛的全人健康世界，答案变得更加模糊了。在 1979 年那次健康会议的激励和启发之下，我和我们学校的医疗总监把全人健康的概念引入了俄亥俄州牛津市的迈阿密大学。我们把注意力集中在学生宿舍，引入了健康风险评估和宿舍楼健康环境项目。我开始给本科生和研究生开设健康课程，随后定期在美国健康大会上发表演讲。

从事过校园健康工作的人都知道，要挑战本科生抱有的无知者无畏的“永生心态”是一件多么困难的事！然而通过激发学生的个人成长和责任感，并且培养健康而积极的宿舍环境，我们取得了一定的成效。

与此同时，对大自然的热爱让我看到了生活方式与环境之间的关系。针对健康相关的环境因素我开始写作和发表演讲，帮助人们认识到他们自己的行为选择不仅影响自己的健康，而且会影响地球的健康。与大自然的接触也给我们的心理、躯体和灵魂带来积极的影响。我与南希·瑞荷在全球明日联盟主席的鼓励下创建了一个非营利组织，旨在促进这些环境健康的目标。

从本科学习伊始，心理学对我最具吸引力的就是人本主义。亚伯拉罕·马斯洛、弗雷茨·帕尔斯、卡尔·罗杰斯、弗吉尼亚·萨提亚等人的关于自我实现的著作是最早吸引我进入健康领域的路标。在 20 世纪 90 年代，我发现一个全新的专业正在成长，这个专业融合了整体论、自我实现和人类潜能方面的很多理念。个人和职业教练这一行业当时蓄势待发，我就是在那时入行的。

这种与人工作的方法关注的焦点是可能性，而不是病理现象。这种方法坚信来访者是完整和完全的，当他们出现在你面前的时候的确如此。这种方法启发来访者的洞见与整合，然后询问来访者：“你怎样才能把这些原则用于自己的生活？”

在接受教练培训的过程中，我很快明白了它与咨询之间的区别。我看到这两种方法有各自的价值，我会在适当条件下强力推荐咨询和治疗，因为我知道那些方法有效。我在教练领域的工作逐步走向深入，我加入了生活教练培训学院，并担任该校的健康教练主任。

健康与教练工作的融合对我来讲是一个自然的延伸，也是我之为

我的一个部分。我们做了很多努力试图影响群体，让群体变得更加健康，这些努力包括影响群体的常模，提供健康教育，实施奖励和促进措施等。我们虽然看到了一些成就，但健康和医疗领域的很多人依然对结果感到失望。

如今，令人难以置信的（不幸又是准确的）统计数据告诉我们肥胖、糖尿病、心脏病等流行病与不断攀升的医疗费用合在一起让我们不得不迫切地寻求新的解决方案。也许现在已经到了关注每一个人的健康的时候了。健康领域的专业人员通常在一对一工作所需的人际交往技能方面没有受过专门的训练。咨询师和其他人员在开始教练培训时可能熟悉整体健康，但往往不了解健康职业和行业开发出来的旨在改变生活方式的原理和方法。

弗雷茨·帕尔斯曾经把玩弗洛伊德关于梦的言辞，弗洛伊德说“梦是通往潜意识的康庄大道”。帕尔斯则说“梦是通往整合的康庄大道”。也许整合就是我们的梦想，也许我们的梦想就是发展一门整合了全人健康与教练技术的新专业。也许我们的梦想是培养新的合格的专业人员，在人们努力实现持久的生活方式和行为改变的时候，这些专业人员能够担任他们的同盟者。

序

想象你自己是一个准备改变自己生活的人，你希望在某一方面感到满足，这一方面目前恰恰让你觉得匮乏甚至空洞。你生活的某些方面可能令人心满意足，甚至很丰富，但其他方面可能给你带来挫败感，甚至增加疾病和丧失健康的可能性。

想象你在过去的日子里曾经投入了大量的精力试图改变和成长。你在某些方面成功了，但在其他方面则感觉像是身陷泥潭，在及膝的淤泥中艰难跋涉，内心充满失败感、悲哀、悔恨甚至自卑。

其他人曾经试图施以援手，有时你向他们求援并且获得了支撑着你继续前行的信息和治疗。这些人可能给了你各种各样的忠告和批评，同时催促你、鼓励你继续前行。他们的动机似乎统统来自他们自己对你的生活的规划。虽然他们很努力，你也试图配合，但你依然感到你实际上是独自前行，而且是陷在泥潭中无法自拔。

现在想象和你交谈的人采用一种完全不同的方法来帮助你。他们倾听你，真的倾听，而不是等轮到他们说话的机会。你感到他听到你了，而且懂你。他与你肩并肩，是你的盟友，而不是高高在上。他的议题就是你的议题。

此人不与你一起生活，也不和你一起工作，他为你工作。你雇这个人帮你找到走出泥潭的路径。他要求你审视自己，认可自己的力量，并且发展自己的力量，从而直面恐惧。他向你提问并非为了获得信息，而是要求你从自己的内心中寻找答案，并让你自己获益。

他携带工具而来，这些工具能帮你认识自己的生活，他还带来了改变的有效方法。他认可你已经做好了改变的准备，并且征求你的许可进一步挖掘你的动机和需要，推动你往前走得更远。你从他那里获得了尊重和理解，同时受到了促使你全力以赴的挑战。当你承诺采取一项行动，这个人会协助你对自己的承诺负责，使你能够在自己确定

的时间范围内实现自己的目标。

这个人不仅仅是收集信息，而且强调动机，帮你从内心找到发起、保持和维护改变所需要的动力。此人和你一起庆祝成功。他是你的教练。

改变生活方式

在所有对你的健康有影响的因素中，你选择的生活方式起的作用占一半以上。你的生活方式在很大程度上决定你会以怎样的健康水平体验你的生命。这种觉察可能姗姗来迟，你也许在经过多年的健康方面的学习之后才能体会到。它也可能突然降临，你也许会在得到诊断结果或者在健康方面遭遇某种挑战时猛醒。

大部分人都曾经接受过医生的诊断和治疗，或者被健康辅导员劝说改变生活方式和行为。这种经历经常会凸显我们的问题和我们的无能为力，独自试图改变并非容易的事。生活教练学院的创始人皮特·威廉姆斯曾经说过：“如果你能自己独立完成这件事，那么你早就应该完成它了。”人们越来越明显地意识到自己需要一个同盟者一起工作，然而健康又是一件特别个人化和私密的事情。

世界各地的人们都想过更加快乐和健康的生活，健康产品和服务成了增长最快的经济领域之一。人们对各种疗养场所和提倡简单健康生活的刊物倍加关注，瑜伽、普拉提、太极等课程以及诸如此类的方法受到空前追捧。饭馆的菜单上提供了更健康、低碳水化合物、低脂肪和素食选项。保罗·赞尼·皮尔泽的书《健康革命》把健康称为“下一个亿万美元产业”。

人们对于健康生活方式特别热衷，然而推动健康革命的力量却是已经异常庞大而且还在不断增加的医疗费用。在全球范围内，企业通过提倡健康来提高生产力，减少缺勤和员工离职等现象。在美国，医疗改革已经开始，医疗服务和保险费用在企业 and 个人的预算中所占的比例令雇主和雇员都感到吃惊。

人们意识到高昂的医疗费用不仅仅威胁到人的健康，而且威胁了经济健康，因此人们在降低医疗费用方面做出了很多尝试。考虑到如果患者不能依从治疗方案造成巨大的财务损失，疾病管理机构通过提

供教练或者教练式的服务来提高患者的依从性；这些机构在这方面证明了它们的价值。我们从生活方式的医学研究中得知，生活方式直接影响疾病的发展进程，导致疾病的改善或者恶化。多年以来，健康促进行业一直在坚持一个理念——影响一个群体健康的因素中一半以上是生活方式的选择。现在已经到了实施有效的方法来改变人们的生活方式行为并且让改变得以保持的时候了。

然而提供更多更好的健康信息是不够的。泡一天或者一周温泉是一件令人享受的事情，甚至可能对促进健康有些效果，但是无法实现持续的生活方式和行为习惯的改变。改变人的行为的过程是复杂的。我们逐渐转向那些研究人的行为、生活方式和健康的专业人员，向这些人寻求答案。我们已经开发了很多有效的方法，现在这些方法需要获得实施，从而让更多的人享受更好的生活。

教练技术

个人教练和专业教练如今已经是一个基础稳固的行业，而且在全球范围不断成长。国际教练联盟（ICF）在该领域承担着制订认证标准、提供专业发展和教育机会的责任，该联盟每年在美国、欧洲、澳大利亚及亚洲召开年会。目前教练的工作对象包括企业管理者、小企业主、创业者、专业人员、艺术家、父母、学生、家庭等；教练帮助这些人实现多种多样的愿景和目标。教练方法不仅对改善一个人的商业或者职业生涯有效，而且还能协助个体发展领导力，让个性更深厚，并帮助人们为自己设计健康美满生活。

教练专业的源头是心理咨询和治疗、管理学和个人成长，这一专业在 20 世纪 90 年代起开始高速发展（威廉姆斯与戴维斯合著《生活教练的历史与演变》第二章“作为教练的治疗师”中对这一段历史有精彩回顾）。这一专业在发展演变过程中逐渐意识到，教练所做的许多工作其实是生活教练。决定一个人在工作上的表现与成就的往往并非工作方面的知识，而是此人的信念系统（特别是关于自己的信念）、人际关系、怎样生活，也就是此人的生活方式。

人们发现如果有一个同盟者与他们一起思考各种可能性，协助他

们为完成自己的计划负责，并且挑战他们发挥自己的最大潜力，他们能够获得真实的成长、真实的改变，以及职业和业务上的成功。

作为一名教练和健康专业人员，我看到了这两个领域之间天然的匹配和亟须建立的联盟关系。这感觉就像在同一个小镇生活的两个人都对某一个领域非常热衷，却日复一日地擦肩而过。在旁观者看来，这两个人显然都会从交流和互动中受益匪浅。

我看到了两者之间的关联，于是致力于将全人健康引入教练专业。从根基上讲，教练是一项针对全人健康的工作，教练技术把人看作完整的个体，对自己的选择负责。教练培训学院认为：“教练技术是一个强有力的联盟，其宗旨是推动和促进人的终生学习、提高效能和满足感。”教练在工作中考察来访者的整个生活。

当我开始针对健康教练写作和演讲的时候，我发现了几位先行者，他们与我一样对健康幸福长期感兴趣或者有这方面的背景，而且正在有意识地应用教练技术帮助人们实现健康和生活方式方面的目标。年轻的健康教练专业如今已经一飞冲天。

健康管理一对一

我经常与健康教育工作者、护士和各种健康专业人员交谈，他们感到自己帮助人们采取健康生活方式的努力往往无效，并为此感到沮丧。护士会说：“我告诉他们应该做什么，但他们（来访者、患者）就是不做！”健康辅导员会接着说：“我们推出了非常好的健康项目，而且提供非常好的健身设施，但是那些真正需要使用这些设施并需要改变生活方式的人当中有很多根本就不行动。”

这些健康专业人员也谈到他们越来越多地需要与健康风险较高的员工开展一对一的工作。他们发现在针对大群体的工作中采用的处方、治疗、教育、劝说的方法在针对个体的工作中收效甚微。他们多年的专业学习和训练并没有包括一对一工作中所需要的人际互动技能。

对于这些专业人员来讲，发现了教练技术令他们如鱼得水。即使那些与来访者的接触不超过 15 分钟的健康专业人员也发现在工作中应用教练技术是非常有价值的。如今健康教练技术已经被广泛应用于医