

「活出

真我

风采」

◎ 宁思成 著

觉醒心灵世界

蜕变卓越人生

重塑心智模式

引爆领袖特质

图书在版编目（CIP）数据

活出真我风采 / 宁思成著. — 成都：电子科技大学出版社，2016.10

ISBN 978-7-5647-3922-5

I. ①活… II. ①宁… III. ①领导学 IV. ①C933

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第224813号

活出真我风采

宁思成 著

出版：电子科技大学出版社（成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦 邮编：610051）

策划编辑：李述娜

责任编辑：杜倩 李倩

主页：www.uestcp.com.cn

电子邮箱：uestcp@uestcp.com.cn

发行：新华书店经销

印刷：四川和乐印务有限责任公司

成品尺寸：160mm×240mm 印张14.75 字数190千字

版次：2016年10月第一版

印次：2016年10月第一次印刷

书号：ISBN 978-7-5647-3922-5

定价：49.90 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话：028-83202463；本社邮购电话：028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换。















序

历经五年时间，这本书终于和大家见面了。如果不是我的学员徐国磊，也许我还是没有勇气出版，这本已经在我电脑里面躺了五年时间的书，因为总是觉得不完美，总是怕误人子弟，所以不敢轻易出版。虽然我站在三尺讲台17年时间，对自己的演讲非常自信，但是出版书，一直没有勇气。

徐国磊是我教练型领导力的学员，自己开印刷厂，在和他的一次聊天中，我突然醒悟，才下定决心尽快出版。

我的学员在课程中是那样的有激情、有力量、有大爱、有梦想，但一个人要成功，他要经历的太多。如果学员学习之后，能有一本书一直陪着他，在他疲惫的时候、需要力量和能量的时候，拿这本书阅读，也许就会再次拥有能量，继续坚持他的梦想之路。基于此，执笔开始人生的第一本书《活出真我风采》。

人间正道是沧桑，但也充满着喜悦。成功和失败最大的区别在于使用自己的方式不同。那为什么不去用成功人的方式活着，为什么不去用更有价值的模式创造人生价值。其实不管怎样，今天都会过去，今生都会过去。所以唤醒更多的人觉醒，尽快更换更有价值的模式，过自己真正想要的生活，是这本书的出发点。

在我的17年教育训练生涯中，我见证过几万颗生命流泪，每一滴眼泪背后都充满着伤害、绝望、悲伤、无可奈何……每一个和我有链接的生命，我都有一种责任，让他因为有我的出现，不再经历他曾经的不幸，不再经历那些伤害，那些绝望。让他们的生命幸福有力量地活着。这是我出版《活出真我风采》的动力和责任。

一个鲜活的生命活着，每天是在选择活在喜剧片中，还是选择活在恐怖片中，还是选择活在灾难片中，都由一个人的心智模式决定。改变一个人的根源是改变他的心智模式，所有的根源都来源于一个人内在的心智模式，由内向外修炼，由信念向行为修炼，这是一个人改变的正确方向。可是，在我们身边，没有几个人清楚这一点，本书就是立足于改变一个人内在的心智模式，然后令他整个人生不同。

我的生命因为内在心灵的觉醒而不同，我放下以往的固执、自私，放下了过去的痛苦和恐惧，拥有了喜悦、平和、慈悲、真我。因为觉醒，我体验到第二次生命的开始。

用一生的时间践行真理的存在，我会用毕生的经历，在力所能及的范畴里，觉醒更多的生命，贡献正能量。

生命是一场感召的游戏，修正自己影响他人，生命之树生生不息！

第一章 心灵修炼·····001

一、教练型领导是历练出来的·····002

教练型领导是在生活中历练出来的，不是天生的，不是靠运气而来的，真正的教练型领导是通过一种生活方式积累而来的，并影响别人，影响世界。

二、在觉察中觉醒·····006

觉察是改变的开始；觉察可以发现真正的自己；意识中的新生活由有目的觉察开始。

三、决定命运的能力框·····012

能力框是衡量你能力大小的范围，你的能力大，对应的能力框就大，你的能力小，对应的能力框就小。突破自身的束缚，打破固有限制，通过改变能力框重塑你的生命。

四、一个可以改变一切的力量·····016

一直在重复已有的能力和经验，企图通过不变的能力框改变当下的环境是徒劳的。与其抱怨生活的不容易、工作的不顺心，不如开始突破自己，一次次在自己未知的领域冒险，让自己的能力框变大，让自己越来越强大，从而扭转现实生活中的困境。

五、启动人体的发动机心智模式·····020

电脑由电脑的软件控制，手机由手机的软件控制，人由人的软件控制，人的软件叫作“心智模式”。每个人的贫穷、富有、成功、失败，根源在人的心智模式。改变的根源是改变心智模式。

六、重塑心智模式·····025

放下恐惧，聚焦未来。真正重塑心智模式是突破与冒险！突破是做你过去做不到的，不敢做的，拿回你本身就该拥有的那些特质。冒险是愿意相信下一刻会有惊喜和收获，冒险是为了给自己最大的发现。

七、性格测试·····031

了解自己，完善自己，了解他人，影响他人。

八、潜意识力量·····038

表意识像花园中的园丁，将种子种在潜意识这个花园中，不管种下什么种子，它都会在潜意识这个花园中发育成长。

九、自我暗示·····	044
-------------	-----

自我暗示是在你冷静理智的前提下，像你的保护神一样，提醒你，使你为自己做出当下最正确的选择，并引发一种行为和思想，让你修正行为和心态。

十、知行合一·····	054
-------------	-----

以知为行，知而必行，行而后知。

第二章 九点教练型领导力修炼··059

十一、激情·····	060
------------	-----

激情的最大价值就在于，它是真我中所有特质的发动机，它能激活所有沉睡的特质，让每一个人真正地有激情、有活力，过着真正有价值的一生！

十二、承诺·····	064
------------	-----

承诺不同于诚实，诚实是一种行为习惯，承诺是人格品质，是人格魅力深处最宝贵的品德。

十三、负责任·····	073
-------------	-----

在自己的内心世界中，达到一种境界。在内心世界不分你我，你就是我，我就是你，这样就能自然地承担责任。

十四、欣赏·····	080
------------	-----

有时候一个欣赏的眼神、欣赏的一句话能改变一个心情、能挽救一个生命、能感召一个时代。

十五、付出·····	086
------------	-----

无条件的付出的真相是一种无我的境界，我的喜悦与满足来源于我的付出，和别人没有关系，我付出后别人理解，我喜悦，别人不理解，我亦喜悦，在凡人的世界，我是不存在的。

十六、信任·····	096
------------	-----

陌生人可以相信，信任他人和他人没有关系，和你带的眼镜片的颜色有关系。

十七、可能性·····	102
-------------	-----

放下已经拥有的成果，时刻保持空的理念，把解决问题作为出发点，不以过去的经验和价值观作为全部的判断，用谦虚的心态，探索新的可能，找到共赢的方法创造价值。

十八、共赢·····	108
------------	-----

有一种思想境界叫作共赢，可以求同存异，达成双方都认同的立场和结果，取得共赢。不要把注意力的重点放在我对你错上，而应该把焦点放在彼此真正的需求上，放大格局，告诉自己可以共赢。

十九、生命是一场感召的游戏·····	115
--------------------	-----

我想感召你，是因为，我有一个理想，想通过我的努力，和你一起达成共赢局面，创造更美的生活，并且我们一起去影响更多的人，有一天，可能这个世界，因为我们的努力而被改变。

第三章 六大核心教练型领导力修炼··124

二十、人际关系·····	125
--------------	-----

把自己当自己：爱惜自己。
把别人当别人：尊重别人的选择。
把自己当别人：客观地审视自己。
把别人当自己：关心别人。

二十一、情商管理·····	137
---------------	-----

不要用别人的错误惩罚自己。
生气是因为事情发生的结果和你预期的结果相差很远，但你又无可奈何，你又要发泄，所以表现为生气。

二十二、结果型执行力·····	144
-----------------	-----

执行力的更高权限是，完成别人无法完成任务，解决别人无法解决的问题。动用一切资源，完成任务，拿回成果。

二十三、高效沟通·····	151
---------------	-----

沟通最重要的是心态。
有的人不会沟通，只会吵架，只会发泄情绪。
沟通不是为了证明你是对的，而是拿到成果。

二十四、团队建设与管理·····	158
------------------	-----

教练型领导人的核心品德，就像是一盏明灯，悬挂在团队的天空，每一分钟都会影响每一个成员的情绪和工作状态，团队的每一步发展也会直接受它的感染。

二十五、教练型领导四大技能·····167

教练型领导应该具备的4种技能：聆听、发问、区分、回应！

第四章 活出真我风采·····178

二十六、活在当下·····179

过去已死，未来未生，活在当下，行在今日。

二十七、真我修炼·····186

活出真我，是尊重事实、坚持真理、不畏强势、不掩饰真实！真我是创造，不是破坏，是正能量，是令人羡慕的一种高尚的气质。是在任何地方都行得通的通行证。真我的气质中透露着善良、诚实、正直、激情、自由、爱、勇敢、释放、轻松……

二十八、成为一做一拥有·····192

成为一做一拥有是取得成功事业和人生的重要三步，也是界定成功与平庸的标准。把握成功三步，创建成功人生事业。

二十九、蜕变重生·····202

打破信念牢笼，享受新的生活，不受过去事件的影响，不被过去固定的观念、思想、习惯所控制，活在当下，享受每一刻的真实。释放被压抑多年的能量，做一个真正强大的人，不在自卑、不在背着过去的包袱前进，活出真正的真我。

三十、宁思成20条人生信念·····208

生命是一场感召的游戏，醒了，就会懂得，上苍赋予我们生命最大的期望，就是去拯救更多未醒的生命，他有醒的权利，并大于一切！





【一】

教练型领导是历练出来的

教练型领导是在生活中历练出来的，不是天生的，不是靠运气而来的，真正的教练型领导是通过一种生活方式积累而来的，并影响别人，影响世界。

活着意味着什么

活着的过程就是享受人生的过程，体验生命当下每一刻的发生，有开心，有痛苦，有悲伤，有喜悦。不同的思维方式在同一时刻有不同的人生体验，虽然人们都想追求那些正面的幸福感觉，遗憾的是，大多数人一生虽历经百般周折，却依然与痛苦、委屈、悲伤生活在一起。许多人已经接受了这种生活方式，认为活着就是感受痛苦、委屈，活着就是受苦。

如今，青少年犯罪率居高不下；辛辛苦苦努力十几年好不容易成为象牙塔中的幸运儿的大学生自杀犯罪比例也居高不下；掌握一方土地的政府高官，本以为生活事业双丰收，却依然铤而走险，以身试法，知法犯法；面对这些不同的生命过程和结果，思考一个问题，同样的人生有不同的结果，是因为世道不公吗？因为家庭背景、因为性格、因为能力吗？细细想想，都站不住脚。那么真相究竟是什么？

人在成长过程中受自我价值观和人生态度的支配，面对不同的生活，所做出的选择和决定都已经成为必然。不管下一刻上帝给你安排了怎样的故事情节，你都已经决定了事情的结果。你自己决定了你生活的全部结果，或是习惯性，或是不由自主，总之，结果是相同的。面对机会的犹豫，面对问题的苦恼，面对人生的无奈，面对情绪的痛苦，生命没有意外，没有希望，即使心里偶尔有想法与冲动，也只是想想而已，无可奈何。每天重复地做着同样的事，换来你根本不想要，却又无法停止的生活。

让我们再看看那些被人们称为教练型领导的人，家庭幸福、事业有成、物质富有、心灵喜悦，生命的每一分钟充满了喜悦、认可、荣誉，内心平静、富有、充实。生命中不断有惊喜发生，爱处处可见。