

人本教练模式系列效率手册

九点 领导力

欣赏篇 /

— 焦采华 梁立邦 — 著 —



江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PRESS



人本教练模式系列效率手册

九点 领导力

欣赏篇 /

== 黄荣华 梁立邦 == 著 ==



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

九点领导力之欣赏篇 / 黄荣华, 梁立邦著. — 杭州 :
浙江工商大学出版社, 2018.11

(人本教练模式系列效率手册)

ISBN 978-7-5178-2947-8

I. ①九… II. ①黄… ②梁… III. ①领导学—通俗
读物 IV. ①C933-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 205773 号

九点领导力之欣赏篇

黄荣华 梁立邦 著

责任编辑 谭娟娟

封面设计 王杨帆

责任印刷 冯国田

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电 话 0571-88904980 88831806 (传真)

排 版 程海林

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 8

字 数 145 千

版 印 次 2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-2947-8

定 价 45.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970

// 黄荣华 女士 //

亚洲教练界宗师。大学主修管理，
澳大利亚新英格兰大学咨询硕士，
曾于美国哈佛大学肯尼迪政府学院
深造。人本教练研究中心创始人，
公益活动“成长心连心”创办人。



// 梁立邦 先生 //

亚洲企业教练学宗师。拥有文学学
士、企业管理硕士及心理咨询硕士
学位，曾前往美国加州深造。目前
为人本教练研究中心教练。



九点领导力的训练是一个心态调适的过程，是一

个内心的旅程，这个旅程可能不是一帆风顺的。

当你有任何的需要时，可到我们的网站寻求尊贵

传承教练的帮助，我们的网址：

rencoaching.com



目 录

第一部分

理论介绍

- 01 关于效率手册 / 003
- 02 关于欣赏 / 008
- 03 行前测试 / 017
- 04 自我检视 / 019

第二部分

具体操作

- 01 三个月的目标设定 / 031
- 02 每日潜意识对话指引 / 034
- 03 第一个月实操步骤 / 036

- 04 第二个月实操步骤 / 103
- 05 第三个月实操步骤 / 167
- 06 可能性令世界值得欣赏 / 231
- 07 企业篇：激发潜能与启发理想 / 234

第三部分

总结补充

- 01 总 结 / 241
- 02 应 用 / 243
- 03 附 录 / 247
- 04 参考书目 / 250

第一部分

理论介绍

欣赏能力九步曲

祝贺你！选择这本《九点领导力之欣赏篇》，这表明，你已迈出释放你的欣赏力的第一步。接下来，简单地说，只需九步，三个月后，你会发现你的与生俱来的欣赏力将得以完全发挥！

>>> 第一步：选择本效率手册

你已完成了！

>>> 第二步：欣赏力测试

你可以登录人本教练研究中心网站 rencoaching.com，测试你欣赏力的运用情况。根据这份测试报告，来设定、检视及修正你的目标和行动计划。

>>> 第三步：设定三个月目标及行动计划

你清楚自己要去的目的地吗？三个月的目标就是前往目的地途中所要到达的地点，行动计划是在这三个月中，你选择的路上行走痕迹和生命的印记。只要设定切实的目标及行动计划，你就可以走到你想要到达的目的地。

在看完目标设定指引和 SMART（S=specific、M=measurable、A=attainable、R=relevant、T=track-able）目标设定系统后，你就可以进行这一步了。

>>> 第四步：学会欣赏自己

在这部分，你将学会如何欣赏自己，作为欣赏的开端。

>>> 第五步：现状检视 / 周检视 / 月检视

成功不仅需要目标和行动，更需要检视。

检视会令自己警醒，本效率手册专门设计的检视表，会令你发现平时没有留意的一些层面及不同层面的比例，能让你看到哪些是要重视的、哪些是要调整的，然后你自己可以选择是否要把这些内容放进你的行动计划里。

请认真填写检视表。你可能随时都会检视，当然你可以用你自己的方式来检视，但我们还是建议你按照本书提供的检视表来检视。

现状检视：开始看本效率手册时，在制订你的三个月行动计划之前要做的检视。

周检视：每周结束时要做的检视，检视你一周中各层面的不同。

月检视：每月结束时要做的检视，检视你一月中各层面的不同。

在检视之前，请先仔细阅读工作簿中的检视指引。

>>> 第六步：日迁一善——每日行动计划

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”成功就在你每一天的行动里实现，这也是你人生的宝贵体验。

在你开始第一天的行动时，请先读一下《第×个月每日行动指引》。

>>> 第七步：每日潜意识对话训练

你的潜意识是一个等待你去开发的巨大宝藏，你曾经用理性思考与行动也不能改变的一些习惯，就是因为潜意识没有接受。

>>> 第八步：计划修正

当你觉得自己偏离了方向，当你想调整你前进的速度，当

你有了新的体验、新的发现时，你随时都可以进行这一步！

>>> 第九步：成功总结

祝贺你，又有了一次人生成功的体验！这是成功的一刻，这是开心的一刻，你的心里一定有很多令你印象深刻的感受，把它写下来，然后，尽情地享受这美妙的时光吧！

● 重要建议

“人本教练模式系列效率手册”共有九本，根据人本教练模式的理论，九点领导力的起点是激情，有了激情，然后做承诺，采取负责任的态度，欣赏身边的一切，并心甘情愿地付出，信任他人，开创共赢的局面，这些过程会增添更大的激情，从而可以感召到更多的人参与，创造更多的可能性（详情请见《人本教练模式》一书）。因此你可以按照此顺序进行领导力训练。

九点领导力的训练是一个心态调适的过程，是一个内心的旅程，这个旅程可能不是一帆风顺的，当你有任何的需要时，可到我们的网站寻求尊贵传承教练的帮助，我们的网址：rencoaching.com。

欣赏能力应用篇

教练技术是一门通过完善心智模式、调适心态来发挥潜能、提升效率的管理技术。教练通过对话，调适对方的信念和心态，对方在被教练的过程中自己找到答案，拟订行动计划，创造出符合目标的未来。教练的作用发挥在调适阶段，教练是调适的有效工具。（详情请参考《人本教练模式》一书，北京联合出版公司 2017 年版）



02

关于欣赏

人本教练模式

老子说：“圣人无常心，以百姓心为心。善者，吾善之；不善者，吾亦善之，德善。信者，吾信之；不信者，吾亦信之，德信。”用今天的话说就是欣赏，欣赏所有的人。

孔子说：“三人行，必有我师焉，择其善者而从之，择其不善者而改之。”每个人都是自己的老师，比我好的固然是我的老师，不如我的也是我的老师，因为看到他的不善，我可以引以为戒。

《战国策》说：“士为知己者死，女为悦己者容。”豪侠之士为了报答他人的知遇之恩，赴汤蹈火也在所不惜。

《孙子兵法》说：“知己知彼，百战不殆。”也只有欣赏敌人，才会重视敌人，才可能研究敌人，才会知己知彼而百战不殆。可以说，欣赏在中国文化中占有一个重要的席位。

延续东方文化的精神，教练技术认为，欣赏就是不管好坏和美丑，欣赏它。欣赏之心让领导者深得人心。现代人力资源的主旨，是把合适的人放到合适的位置上。当你用欣赏的眼光看人时，就能从每个人身上找到其闪光之处，再用最合适的位置来匹配，那么人尽其才就不是难事了。欣赏的作用永不过期。尤其在团队中，欣赏可以激发他人激情，能够引发出积极的团队向心力。当领导者经常用欣赏的眼光对待下属时，被欣赏的人就会焕发出自信，会心甘情愿地将欣赏的目光播种到他人身上，团队的气氛也因此而变得积极、融合，企业士气必定高涨。

欣赏是个人内心的活动。每个人都能通过“欣赏”来丰富个人的感觉经验，开拓视野。欣赏应用在日常生活用语中，则含有个人主观爱好之意，是主观多于客观、感性胜于理性的活动。由此可知，欣赏具有享乐与怡情的意义，欣赏者有可能欣赏他个人所喜好的事物，却不一定能真正了解事物本身的内涵和其拥有美感的价值，这只能算是一种较狭义的欣赏。广义的欣赏，是指品味与辨识力结合而成的一种价值判断。此种判断需有理性的运作，而此理性运作的历程，通常是了解的前奏，是导向了解的必要阶段。

爱、珍惜

欣赏之爱是广博的，不分彼此，不论丑恶。爱的理由只有一个，那就是“爱”，喜欢的理由可以很多而且各不相同。爱一个人，就是爱他的整体。爱是没有标准的，喜欢却有很多标准；爱带有关心，焦点在对方，喜欢是自己的感觉，焦点在“我”的内心感受。

爱是一颗感恩之心，爱是一个周而复始的过程。爱的目标有自己，同样重要的还有身外的人和物。欣赏是因为与生俱来的爱。不懂欣赏的人，已经将爱尘封在心底，主动放弃了爱的能力。欣赏之爱是“拥抱”所有走近的人。

欣赏就是看到他人的优点，看到事情的好处，珍惜你所拥有的、所看到的，而不是去判断对错和好坏，也不是去评价美丑和善恶。欣赏是一种心态，更是一种能力，是一种发现优点和价值，并且能够及时表达爱的能力。欣赏不是因为完美和美好，而是因为人和事物的特点。当我们转换思路，会发现特点就是完美，维纳斯缺少胳膊，我们却认为她是完美的。完美是一刹那间的的事情。当我们珍惜特点，在每一个时段上，都可以欣赏到每一刹那发生的事情，可以体验到每一刹那产生的完全之美。

西方著名的咨询心理学派的个人中心治疗理论（Person-Cen-