

生命教练

(修订版)

边疆 著

SHENGMING JIAOLIAN

激活人生智慧

体验生命尊贵



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

生命教练

SHENGMING JIAOLIAN

(修订版)

边疆 著



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命教练 / 边疆著. —北京: 北京师范大学出版社,
2009.5 (第二版)

ISBN 978-7-303-08085-4

I. 生… II. 边… III. 企业管理—组织管理学
IV. F272.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 084403 号

营销中心电话	010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网	http://gaojiao.bnup.com.cn
电子邮箱	beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京新丰印刷厂
经 销: 全国新华书店
开 本: 170 mm × 240 mm
印 张: 15.5
字 数: 250 千字
版 次: 2009 年 5 月第 2 版
印 次: 2009 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 30.00 元

策划编辑: 倪 花	责任编辑: 倪 花
美术编辑: 孙 琳	装帧设计: 孙 琳
责任校对: 陈 民	责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



谨把此书献给有意向成为专
业生命教练的朋友，有意向成为
教练型领导的管理人员；献给所
有的 LP、IN、LE、TA、Vision 学友
们；更把她献给投身于我国教育
事业的千百万教育精英们！

边疆

卷首语



(一)

老鹰是世界上寿命最长的鸟类，它一生的年龄可达70岁，但在40岁时必须做出困难却重要的决定。当老鹰活到40岁时，它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物。它的喙变得又长又弯，几乎碰到胸膛。它的翅膀变得十分沉重，使得飞翔十分吃力。它有两种选择：坐以待毙或经过一个十分痛苦的更新过程。

150天漫长的操练，它必须很努力地飞到山顶。在悬崖上筑巢，停留在那里，不得飞翔。老鹰首先用它的喙击打岩石，直到完全脱落，然后静静地等候新的喙长出来。它会用新长出的喙把指甲一根一根地拔出来。当新的指甲长出来后，它们便把羽毛一根一根地拔掉。5个月以后，新的羽毛长出来了。老鹰开始飞翔，重新得力再过30年的岁月！

毫无疑问，老鹰的蜕变过程是痛苦的，要付出高昂代价，是挑战它的生命极限，但唯有经历痛苦才能实现生命的超越，才能使宝贵的生命重新焕发光彩。执著的老鹰显然不会轻易放弃自己的生命，而是选择与命运抗争，用鲜血和毅力书写了鸟类旗手的悲壮与豪迈，所以老鹰是当之无愧的鸟中之王。

人，作为大自然的精品、造物主的杰作，其谋略和智慧远在老

鹰之上。可是在现实生活中，有许多人的心理承受能力却相当脆弱，只能沐浴阳光、接受喝彩；稍遇坎坷便迷茫困惑，经历风雨就灰心丧气，甚至怨气载道、叫苦连天，屈辱地接受命运的摆布，而用一生的时间在人生的长廊里写满平庸与消沉，留下了许多人生的遗憾与凄惨。

其实，人类与生俱来没有太大的差异，都具备成就伟人或成功者的内在潜质，只是由于后天对勤奋与懒惰、执著与懦弱的不同选择导致了完全不同的人生结局。因此，一个人要想演绎人生的精彩、书写生命的壮观，就必须拓宽胸襟、放大格局。有时候我们必须做出困难的抉择，开始一个全新的过程。我们必须把旧的习惯、旧的传统抛弃，突破生命中的茧缚，使我们可以重新飞翔，不要因为在飞翔中遭遇暴风雨就从此怀疑蓝天彩霞。

2 《生命教练》将以老鹰蜕变式的体验来解剖生命的内涵，点拨人生的迷津，诠释生活的壮美；启迪大家如何把握自身的状态，突破心灵的极限，找准人生的定位，激活潜在的灵感。

生命是一个选择。铸就有价值的人生、体验有品位的生活是勇士的选择！

(二)

当我们作为生命的个体来到这个世界的时候，带给社会的不仅仅是高等动物的生命延续，而是给这个浩瀚的世界留下五彩斑斓的生命模块，这样才无愧于时代，无愧于自己。生命是一个选择，我们没有办法拉长生命的长度，但可以拓展生命的宽度。从而为自己谱写出生命的华章和人生的绚烂，让无数个卓越成就来完成自己人生的点缀和生命的雕塑。

可是由于出身背景的限制，极大地压缩了我们彼此可以选择的精彩空间，是抱怨没有落地生根的先天优势、没有得天独厚的门路靠山？还是在“虎落平川、龙困浅水”的感慨声中屈辱地接受命运

的摆布？抑或是在“天生我材必有用”“我是最好的我自己”的精神激励下依靠智能来拓展自己生存的空间？不同版本的选择就会导致完全不同的人生结局。

其实，辉煌与颓废、卓越与平庸，原本没有界限，关键在于你对生活的态度，关键在于你能否在人生的坐标系中尽快找到属于自己的精确方位，关键在于你能否在激烈的人才市场博弈中迅速锻炼超强的感召能力。假如用一生的精力去寻找方位以掌握技能，即使是你找到了、学会了，也是支付了价值昂贵的生命成本，也会感慨岁月的艰难和生命的短暂。世上有没有一种可以“指点迷津”的精神快餐，来迅速缩短低谷与峰巅之间的攀爬距离，全面体验卓越人士的快乐，让生命的载体释放出喷薄的能量，让平凡人的人生精彩灿烂！

大量事实已经证明并将继续证明，生命教练——这个汇聚无数贤达智者灵感、兼容诸多中外精英智慧的“体验式”蜕变课程，无疑会告诉你一个全新的答案，它不但能准确地诠释你生命的内涵，还会精心挖掘你自身的潜能。

本人在全方位体验了课堂的震撼之后，经过六年的潜心研究已对生命教练有了独特的感悟。对生命教练的评价可以用生命裂变来概括，它不但能帮你快速寻找到因自卑或挫折而曾经一度迷失的自信，还能在课堂上闪电般地激活你禁锢的灵感火花，迅速整理你的大脑磁盘，删除多余的记忆残留，引爆生命的核能，蓄积喷薄的能量。

本书的目的就是弘扬生命价值，使人们都能敬畏生命、珍爱生命、尊重生命，全方位解读生命教练的理性之光，让它的辉煌给驶向成功彼岸的人生之舟导航。倡导大家无论在任何时间、任何环境下均要开放可能性，即100%时间100%可能性。

从科学和哲学意义来说这句话是错误的，人不可能两次跳入同一条河流，不可能同时起来又坐下。但我依然邀请大家去领悟

“100%时间 100%可能性”。为什么？这是一种心态，无论如何的态度，它会给你力量去穿越生活和工作中遇到的各种挑战和障碍。当人们还停留在尝试做出准确预测时，你可能已经看到新颖的解决方案；当人们还在准备解释为什么事情行不通时，你可能已经把工作做到如计划中的效果或比计划中的效果更好。无论什么事情都不要等着准备完美了再去做，采取行动立即去做！只要结果还没有发生，就有赢的可能。

你可能已经相当成功或者有丰富的思想，但我还是建议你读书的时候先暂时放下你的判断及所坚持的观点，开放另外一种可能性。读完后，你可以选择继续坚持你原有的观点也可能拥有了另外一套人生工具。

《生命教练》本来是一个蜕变式课程的名字，该课程起源于20世纪70年代的美国，近10年的时间，经日本、新加坡等东南亚国家传到中国。在这里，我延伸了它的含义，在代表课程的同时，我把它定义为生命活动的本身。任何人的成功都离不开别人的指引和关心，给出指引的这个人就是教练。本书不想刻意渲染它的强势功能，只是用粗线条的手法，勾勒出它天生丽质的神韵，虽非原汁原味，却酣畅淋漓、唇齿留芳。

“生命只有一次，人生只有一回。”尊重生命，珍爱生命是永恒的主题。如何令人生更精彩？必须穿越固有形象、固有模式，突破生命中的茧缚，重新振翅飞翔。

这就是生命的蜕变。

序

激活生命动力 提升生命价值

生命是什么？生命是一个过程？

生命教练是什么？生命教练是要让人沉睡的神经亢奋起来；让混沌的心灵变得清澈明朗；让散乱的思维集中活跃起来。对生命和未来不断产生向往之情，从而去探索，去奋斗。

读完边疆的新作《生命教练》，我的感悟是：作者写这本书的动机在于唤醒生命中开花结果的欲望，刺激生命发展的动力，使生命之树开出绚丽的花朵，结出丰硕的果实。是要让生命在流星般短暂的过程中炫目地燃烧，辉煌地陨落。

更重要的是，《生命教练》告诉我们：在生命历程中如何面对困难，如何战胜逆境。因为在任何人的生命历程中，都会遇到这样那样的困难和逆境。如果我们明确了生命的真谛，就能够对这些困难和逆境适当地加以利用，使其转变成为出乎意料的力量源泉，把逆境转变为超越的力量。

边疆探索生命之谜，推出《生命教练》，绝非故弄玄虚，而是源于对生命价值探索的浓烈兴趣和探究冲动；源于对中国生命所面临的现实的思考。

可以这样说，中国是最需要进行生命教育或者生命教练的国家，因为中国人口数量多、密度大，且在今后若干年仍呈增长趋势。中国将长期面临巨大的人口压力。正是由于人多，使人均占有自然资源远低于世界的平均水平：如能源五分之一；煤炭三分之一；铁矿石三分之一；铜矿石四分之一；淡水资源四分之一等等。这种人与自然不和谐的状况，必然产生人与自然的矛盾，加剧人与

社会的矛盾，引发人自身的矛盾。人的竞争加剧，容易造成身心失调、人格分裂，心理不平衡等人自身的矛盾，如得不到调节，失去身心和谐，必然会使人走向极端，引起抑郁症、精神失常，甚至杀人、自杀等。2004年，北京高校自杀学生19人，2005年15人，2007年5月8日至17日，北京几所高校5名学生自杀，本科生、硕士生、博士生均有。北京大学精神卫生研究所唐登华教授认为，中国大学生中抑郁症患者高达3%~5%。

生命教育或者生命教练对于教育系统尤为重要。应当为学生的成长提供正确认知生命科学的思想方法，重点当是加强道德修养和人格培养。

应当在教育特别是德育中加强学生的爱国思想、道德精神、价值观、社会责任感、审美能力、创造精神、勇敢精神等与人的生命相关的教育。

2

教育是什么？人类何以要花费巨大的人力、物力、财力去实施教育？答案很简单：教育是让人爱别人和获得知识，通过教育提升人的价值，把每个人的特长和潜能充分发挥出来，推动社会的发展。

提高人的生命质量，素质教育是基础。因为人的素质是在先天生理基础上，受后天环境和教育影响，通过自身认识和实践，形成相对稳定的身心发展的基本品质。

所谓素质教育，是指以提高人的思想道德素质、文化素质、专业素质、身体素质、心理素质为根本内容和目的的教育。

中国现在大力推进的素质教育，在某种意义上可以理解为生命教育。因为人的素质是依托生命而存在的；是可以培养的；是可以转变的。构成人的生命价值的主要素质是科学素质、艺术素质、信仰素质、人文素质。教育、学校、家庭、社会都应当培养学生这四个方面的素质。也就是人类普遍的价值标准：真、善、美、爱。

很多与学生有关的自杀、杀人等极端案件表明，原因主要是当事人的性格缺陷所致。性格作为人的社会行为方式决定人的社会交

往能力。性格缺陷不影响人的日常生活，甚至不影响学习，但危害极大。性格产生缺陷，会影响个人与他人的交流和人际关系。与他人交流并保持良好的人际关系，是维持个人心理正常状态所不可缺少的内容。所以，当人出现性格缺陷时，会使其在社会生活中出现与人交流的障碍，如因处世不当会引起他人反感，多次反感之后人们就会疏远此人，这时性格障碍就会引起个人的人际交往失败感，失败感又会反过来加重个人的心理问题，很多失败者往往看不出自身的问题，把产生问题的责任统统推给他人。形成这种恶性心理循环后，最终产生对他人的绝望和极端反应。

学生学习或生活方面不尽如人意或人际交往困难，如被人嘲笑、被人讨厌、被人轻视等，其重要原因在于他自身的性格缺陷，极端、偏执、狭隘又自负，认为错误都在别人身上，故在报复别人时往往没有一丝的怜悯，没有一点人性。

在强调个性的今天，某些个性化的东西也会给社会带来灾难。国外法学界有人研究“人生危险性评估”，“危险人格评估”。因为人格（即个性）一旦形成具有稳定性，是可以用来预测一个人的行为倾向的。比如，某人偶尔发脾气，人们会说这人平时不这样，是某件事把他惹火了，这种发脾气原因不在个性而在某件事情。但如果某人经常发脾气即是个性问题。由此，我们可以预测此人在某种情况下一定会发脾气。这就是行为预测的根据。危险人格也有迹象。美国弗吉亚理工大学开枪杀死三十多名同学的韩国留学生赵承熙，在作文中就表现出明显的思维偏执，心态异常。老师已经发现了问题，但没有任何人关注并做出反应。这个案例，值得中国的学校反思。学校应当了解学生的心理问题，发现心理异常，并要及时采取包括生命教育在内的措施帮助调整。

大学生最大的特点是人生的转折站，首先要从一个亲情包围的家庭走入独立打拼的社会、从熟人环境走向与陌生人打交道的环境。要直接面对激烈无竞争的社会。这一阶段的学生接近独立而尚未独立，面临的挫折最多，如升学、职业选择、恋爱、成家等问

题。且很多都充满着未知数，又没有任何责任性的牵挂。此外，人与人还有心理成熟的早晚，家庭背景不同，个人的理想和需求不同等问题。所以，除经济上的贫困者或弱者需要帮助外，人们还应该知道有“心理上的贫困者”需要关注。如从小家庭存在缺陷，缺乏亲情；或因上学远离家庭而缺乏心理关怀这样“心理贫穷”的学生，他们尤其需要亲情和关爱。当他们遭受挫折或失败时，亲情或友情是最有力的缓解方式。

所以，从学生踏入学校大门的那一刻起，每一位老师都有责任把“生命是至高无上”的观点告诉他们。只有把生命的价值和意义告诉学生，让他们懂得要尊重生命，爱护生命，敬畏生命，他们才能保持健康的身体与心理，快乐地走好人生每一步！

楊春茂

2009年元月

重读边疆

边疆像一本书，不但有个性鲜明的儒雅外表，更有丰富精彩的实质内涵和生命动力。

认识边疆是在两年前的“突破性领导力”课堂上，当时他给人的印象是身躯并不伟岸，但声音却嘹亮无比，可见生活给他注入了多少刚强和豁达。他激情澎湃、魅力四射，脸上始终洋溢着灿烂的微笑和自信的果敢，这也许是他多年运作新闻媒体、深刻感悟教育、积极投身企业管理的经验所至。能多角度认识边疆是因为他多次进入我的课程，尤其是在北大的讲台上，他卓越的教练技术和全然的付出精神，使我切身感受到了一个与众不同的边疆。在这个共和国的最高学府，他释放的生命核能强烈地震撼着现场上的每一个人。那天他虽然不是讲堂的主角，但他放射出的爱 and 智慧的火花却非凡无比，到了令我敬佩的地步。

因我在香港，他在北京的缘故，就很自然地形成了我们时分时合、常聚常散的游离状态。但每次聚会都能感受到他身上的变化，由此我们之间也完成了从相识到相知的实质转化，他也成为我心中永久的眷恋和时常的牵挂。我们彼此常常分享着成功的快乐和人生的感悟，有时，也相互倾诉着痛苦并给对方鼓励和支持。事实上和边疆有过接触的人都有一个共同的感受，那就是边疆是一个悟性很强、聪颖灵秀、乐于助人的人，他对课堂的吸纳能力和创新精神，让人不得不钦羡仰慕，他无疑是所有同学中的佼佼者，我为有边疆这样的同行而自豪。惟其如此，才能将生命教练升华为具有相当水准和品位的中国式励志技术。现在我和边疆虽已是至交，但我为他的《生命教练》一书写序，还是有些诚惶诚恐。因为自己虽然写过几本书，可给一本蕴涵着影响力的书写序，还是生平第

一次。

细读《生命教练》之后，方知该书的分量。他不但把生命教练课程以理性之笔挥洒出雄浑的气概，还把风靡欧美的生命文化经典诠释得淋漓尽致。同时，他还融入了闪耀着中华民族智慧的儒、道、释等思想，成为活脱脱的中西文化有机结合的典范。书中少了一些概念的解读，多了一些实例的应用，完全有理由预言：《生命教练》一定会成为励志书中的奇葩，必将产生深远的影响。该书的出版不但填补了中国生命教练领域的空白，还会奠定边疆在生命教练课程中超凡的地位。

我无须刻意用人为拔高的方法来衬托其深刻内涵，只需用一颗诚实的心来细细品味和慢慢感受它……

该书除了全景式展现生命教练的精髓外，还通过语言清洗和文明对话系统来协助人们不断清除大脑中多余的精神残片，协助人们拆除心灵的屏障，突破传统思维的桎梏，激励个性的张扬。不要说在上过课程的学员中间会引起强烈共鸣，就是普通社会人群中也会渐渐地品味出“砸烂有色眼镜、拓宽舒适地带、兑现最高承诺，清除大脑垃圾，放下思想包袱”的韵律来。

书如其人，阅读时眼前不断浮现出边疆活跃的身影，如同把我再度拉进了“生命教练”的课堂……

书中除了全面诠释生命的宝贵之外，还力求凸显人性的光辉，从中透射出生命的能量。绝对是一本指导人生实践、检视人生得失、提高生活品位、挖掘自身潜能、张扬个性发展的精品读物。

书的主旨无疑是和生命教练课程相辅相成的。这本书也同样给我带来新的启迪，能读到这本书的人是有幸的，但更有幸的就是有机会走进生命教练的课堂。如果既读书又阅人，那就是一种境界、一种享受了。好在边疆从来没有向任何一个想展现善意的人关闭灵感的大门，他对待“死火”的方法总是利用跳跃的思维，巧妙而又灵活地“转移”问题的焦点，梳理情绪的郁结，打开灵感的阀门，挖掘出欢快的源泉。这，就是生命的感召，生命的魅力，生命的

真谛。

书中提到：每一个人一生当中可能会多次遇到艰难的抉择，但有一个抉择是无论如何也要坚持的，那就是既然作为上帝派来的生命使者，就没有任何理由藐视自己生命的存在，要学会从容地接纳自己和周边的环境，包括闪光点 and 欠缺。而实现的关键就是如何有效地发挥所长。自己的存在就是为世界创造精彩。任何人都可以做到：只要能勇于正视自己，敢于突破，就完全可以蜕变成新的生命并创造出生活的精彩。只要不断地溯源，就能拥有能量，而能量的释放最终会转化为物质和精神的丰盛富足。

边疆是一个用心感受生活，用爱编织友谊，用美链接追求，用义铺垫壮观，用情点燃火花的人。和他做朋友，是一种至美，是一种顿悟，更是一种超脱。他的博学、睿智让很多人都感慨不已，倘若生活中多几个像边疆这样的朋友，无疑是人生的幸事，这正好印证了那句“近朱者赤、近仙者逸”的意境来。

世界是精彩的，世界也因为有精彩的人而变得更加精彩。愿每个人都能像边疆一样，用自己的精彩点缀人生的壮美和至纯，那么整个世界也将因此而更加灿烂！

卢致新

2006年6月30日



目 录

序 激活生命动力 提升生命价值 杨春茂/ 1

重读边疆/ 1

第一部分 概念篇

第一章 生命教练的起源/ 3

第二章 生命教练的作用/ 6

第三章 生命教练的素质要求/ 12

第四章 生命教练的发展趋势/ 18

1

SHENGMING JIAOLIAN

第二部分 醒觉篇

第五章 范畴 / 25

第六章 信念 / 31

第七章 承诺 / 39

第八章 选择 / 45

第九章 负责任与受害者 / 55

第十章 目标与障碍 / 61

第十一章 “Be—Do—Have” 模式 / 67

第三部分 蜕变篇

第十二章 我是源头，创造一切可能性 / 75

第十三章 人生是一场对话的演绎 / 81

第十四章 付出与索取 / 85

第十五章 人生是一场感召的游戏 / 91

第十六章 唯一行得通的是穿越 / 99

第四部分 实践篇

第十七章 树立威望：融洽的力量 / 107

第十八章 红灯绿灯：批评和嘉许 / 113

第十九章 苏格拉底的秘诀：令人敬畏的提问 / 120

第二十章 让耳朵上的“哨兵”缴械：慷慨聆听 / 125