

Mindful Coaching
How Mindfulness Can Transfer Coaching Practice

正念教练

[英] 利兹·霍尔 (Liz Hall) 著
李娜 译 陆维东 审校



机械工业出版社
China Machine Press

Mindful Coaching
How Mindfulness Can
Transfer Coaching Practice

正念教练

[英] 利兹·霍尔 (Liz Hall) 著
李娜 译 陆维东 审校



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

正念教练 / (英) 霍尔 (Hall, L.), 著; 李娜译. —北京: 机械工业出版社, 2016.5
(领教书系)

书名原文: Mindful Coaching: How Mindfulness Can Transfer Coaching Practice

ISBN 978-7-111-53636-9

I. 正… II. ① 霍… ② 李… III. 企业领导学 IV. F272.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 087057 号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-2041

Liz Hall. Mindful Coaching: How Mindfulness Can Transfer Coaching Practice.

Copyright © 2013 Liz Hall.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Kogan Page Limited through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Kogan Page Limited 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

正念教练

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 岳小月

责任校对: 董纪丽

印刷: 三河市宏图印务有限公司

版次: 2016 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 170mm × 242mm 1/16

印张: 20

书号: ISBN 978-7-111-53636-9

定价: 50.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

献词

谨以此书献给我已故的父亲大卫。父亲的语重心长、温柔和其对万事万物的好奇无不深深地鼓舞着我。感谢我的丈夫雷对我的鼎力支持。还要感谢我的三个漂亮孩子莫莉、埃玛和迪伦，面对一次次的“现在不行，妈妈正忙”，理解万岁！

在此，向你们每位致以诚挚的谢意！永远爱你们！

赞 誉

时下很多人都在谈论“正念”。通过此书，利兹·霍尔对于什么是正念以及为什么正念如此令人着迷给出了精彩的解释。她通过引人入胜的实例，充分证明在教练过程中引入正念练习的诸多好处——对教练和客户均如此。她解释了为什么正念要去践行，而不是仅仅停留在思维层面。阅读本书对于改善你的教练模式大有帮助。更重要的是，你的人生将从此与众不同。

——迈克尔·查斯卡尔森 (Michael Chaskalson)

正念培训师与教练，《正念职场》(*The Mindful Workplace*) 一书的作者
读利兹·霍尔的《正念教练》，你的心中将充满惊叹。就像那位发现罗塞塔石碑 (Rosetta Stone) 的法国士兵，在拂去碑面沙土的那一刻，他知道刚刚发生了一件意义非凡的事情。利兹·霍尔整合了三大领域，即教练、健康与复原力以及正念，为你揭示了一个可帮助他人 (及自身) 追求梦想、实现共同愿景的新方法。这些做法还可应用于团队、组织与社区变革中。请你慢慢读、细细品，充分掌握书中含义。

——理查德·博亚特兹 (Richard Boyatzis)

凯斯西储大学教授、西班牙高等管理学院 (ESADE) 人力资源专业副教授，曾与丹尼尔·戈尔曼 (Dan Goleman)、安妮·麦基 (Annie McKee) 合著国际畅销书《原生态领导力》(*Primal Leadership*)，近期还与安妮·麦基合著《共鸣型领导力》(*Resonant Leadership*) 一书

推荐序

早在 1969 年，格雷戈里·贝特森 (Gregory Bateson) 就在其书中谈论即将到来的生态危机了。他指出，这场危机的根源在于人类的认识论危机。所谓认识论，就是我们如何思考、如何认知世界。他教导说，如果人类不能从根本上改变自身的意识，就别指望活过 21 世纪。

最近，伊甸园工程 (Eden Project) 发起人蒂姆·斯密特 (Tim Smit) 在伦敦董事研究会 (Institute of Directors) 演讲时，曾以下面这句激动人心的话作为开场白：“未来 30 年将是人类有史以来最为激荡人心的时代，因为 30 年以后人们将发现，人类究竟是不是真正的智人，还是将难逃沦为化石的灭顶之灾。”这可是一个生死攸关的大抉择。

记者兼作家托马斯·弗里德曼 (Thomas Friedman) 写道：

2008 年经济危机代表的会不会不只是经济大衰退，而是更深层次的危机呢？那场危机会不会是在提醒我们：过去 50 年以来我们所建立的增长模式无论在经济方面还是在生态方面均不具有可持续性，走到 2008 年已无路可走，大自然和市场开始高呼“够了”。

这个世界迫切需要人类去探索如何成为真正的智人，去转变我们自身和整个集体的意识。此刻，所有教练都应该认识到：他们正是这一伟大事业的一部分。

理查德·巴勒特 (Richard Barratt, 2010) 曾在世界银行就职多年，近期他在自己的书中提出我们如何敞开胸怀接受一种全新的领导

力模式。

(1) 从注重“我”转为注重“我们”。

(2) 从“对我有什么好处”转为“怎样最有利于大众利益（以及我如何做出最大贡献）”。

(3) 从志在“做世界上最好的那一个”转为专注于“做对世界最好的那一个”。

他鼓励我们去认识：所有组织都内嵌于一个更大的社会-经济系统中，后者又内嵌于更大的生态系统中。这一被称为“不仅有人类的世界”（more than human world）的生态系统为人类活动提供所有必需的资源，然而这些资源因过度使用，正在耗费殆尽。

2012年，我曾写过：教练技术也处于发展的十字路口，若想持续发展，就需要拓展其关注焦点。不要将面前的人仅仅看成一个直接的客户，而应该将其视为一个能够与教练分享心得体会的合作伙伴，共同探讨如何通过各方努力来达到未来世界的要求。这样一来，教练技术的好处不仅在于推进个人发展，还在于促进团队和组织学习，增强组织各利益相关方的共同价值观，更好地回馈曾为我们付出太多的大环境。

这样的事业既需要教练更深入地参与，也需要他是一个心平气和、富有同情心的倾听者，不仅倾听客户，还要倾听组成我们这个世界的各级系统的声音。这样的事业大有学问可言。近年来，神经科学领域的各种发现以及正念练习与培训的普及，令教练工作受益匪浅。但直到今天都没有一本成体系、清晰易懂的书，可以将事物之间的各种联系及各种做法的好处为教练们一一道来。

于是，利兹·霍尔出现了。她从《工作中的教练》（*Coaching at Work*）杂志一位才华横溢的编辑华丽转身为一位作者，让我们有机会读她自己的故事，了解她本人对这一伟大事业所做出的重要贡献。她文笔清晰，每一个字都透露出她本人对正念的坚定信念。她深信，正念既

可帮助教练拓宽工作深度，也有助于为客户提供一系列的方法和练习。

前不久，利兹提醒我说，她很多年前为《工作中的教练》的一篇专题文章采访我时，我曾和她分享如何调整禅修练习以适应自己身兼教练、顾问、教师和商人等各种角色的超忙状态。

越南籍佛教师兼作家，蜚声海外的一行禅师也曾描述过自己不得不为忙得一团糟的现代西方人量身定做心灵的练习。我曾在威斯敏斯特中央大厅听过他的讲座，当时大厅里人满为患。他为听众介绍了一种念咒修行法，那就是反复念“这就是家，我到家了”。吸气时说上半句，呼气时说下半句。回家爬楼梯时，你就可以进行练习了，每上一节台阶就念一遍咒语。不过，真正练习的好时候是你在伦敦地铁站上扶手电梯时，或者在 M6 高速公路遭遇大堵车时，或者身处熙熙攘攘的购物中心时。这些地方也是家，每位簇拥在你身旁的人都是你大家庭中的一员。

我通常会迫不及待地离开这类场合，匆匆回到我们称为“家”的地方，结果错过了那在繁忙中矗立、时时为我开放的“天堂之门”。

前不久，我对这种正念练习法做了调整，因为我意识到，当我步履匆匆穿行于拥挤的机场或火车站时，我内心将他人视为阻碍我到达目的地的绊脚石，于是在到达会议室之前会不由自主地把所有陌生人都当成阻碍进程的拦路虎，这样的状态很难开好会。所以在扶手电梯上，我不再为了省那一丁点儿时间而一路小跑往下冲，把人们一个个甩在身后，而是乖乖地站在电梯上，看对面那些上电梯的人。对每个人，我在内心说道，这是我的哥哥，这是我的姐姐，（依年龄而定）这是我的母亲，这是我的父亲，这是我的孩子。突然间，我的观念发生了改变，他人在我眼里从一群障碍物和绊脚石转变为我的家人和亲人。

无论你是打算学习正念的新人，还是练习多年的正念老手，作为本书的读者，都要问自己：“我们进行正念练习是为了服务于谁呢？”

如果这个服务对象是我们自身，我们只是将正念作为个人的另一项收获，或者想要借此沿着马斯洛的需求金字塔加速前进，达到自我实现。这样做其实是在自欺欺人，让个人主义更加肆意。个人主义正在为这个星球的日益颓败推波助澜。小我的发展最终离不开与“存在”更紧密的融合。格雷戈里·贝特森以及其他伟大的不二论精神导师都提醒我们，“存在”才是最终的家。我们可以随时、随地进入这个家。

感谢利兹的瑰丽之作，她不仅对有关正念的 70 份研究报告和 80 本书进行了汇总，还将这些成果与你自身的研究、精力和同情心集成到一起。希望你的书能够为我们所有人开启新的窗户，就像伟大诗人莫拉维·贾拉鲁丁·鲁米（Mevlana Jallaludin Rumi）时常提醒我们的那样，宇宙如此广袤，而我们却经常选择栖身于漆黑的小囚室之中。

彼得·霍金斯 (Peter Hawkins)

雷丁大学亨利商学院教授，巴斯咨询集团荣誉退休主席，

专业高管教练与督导协会名誉主席，

写过多部有关领导力、教练与督导的书

前言

本书除了对正念的定义、起源及其已有研究成果进行探讨外，还试图为教练们将正念练习引入教练和辅导中提供建议，包括对整个教练过程、教练及客户的建议。这其中涉及一系列内容，包括如何进行压力管理、如何应对变化和如何处理复杂局面等。

除了借鉴正念练习者、学者、心理学家和神经科学家的意见、研究成果和经验外，本书还充分利用了在“正念教练”领域已颇有建树的教练及其客户的知识与智慧。在书中，我还分享了我本人及客户的体验，以及我对这一课题与日俱增的热爱。书中有大量案例分析和正念练习技巧，便于你和客户对正念有一个直观认识。我还分享了自己关于利用正念进行教练的模型。此外，本书还探讨了如何将正念融合到其他方法中，比如领导力模型等。

我还试着站在更高的角度看待正念，比如正念与伦理的关系等，与读者分享我对未来的愿景。我相信，如果世人手里都有一套正念策略，经常禅修，以正念状态投入工作，世界一定会变得越来越美好。就像一位曾参加我组织的正念教练研讨会的人指出的那样，正念趣味无穷。最后，我希望本书能让大家快乐多一点点，痛苦少一点点。

满怀感激、深爱你们的利兹

致 谢

在本书的写作过程中，有很多人曾给予我帮助与支持，我在此深表感谢。

感谢 kogan Page 出版公司的马特和马丁对我的信任。感谢那些曾为本书进行通篇或部分校稿并提出很多有用建议的人：雷·弗里曼、罗斯·索尔斯比、斯蒂芬·帕尔默、约翰·惠特默、尤伊斯·阿吉利娜以及沙妮达·纳塔罗阁，还有那些主动要求帮我审稿的人。

感谢牺牲个人时间接受采访的以下诸位：马克·威廉姆斯、理查德·博亚特兹、多罗茜·拉里斯、马克·伦纳德、迈克尔·查斯卡尔森、阿布迪·沙比、约翰·利里 - 乔伊斯、埃德温娜·洛夫 - 劳伦斯、阿利斯特·斯科特、尼尔·斯科顿、尼拉·贝特里奇、朱莉·海、约翰·惠特默、杰里米·亨特、格雷厄姆·李以及琳达·伍尔斯顿。

感谢我所有的客户。感谢所有参加我发起的“正念教练”调研项目的人：凯特·麦圭尔、黛安娜·纽厄尔、默里·托马斯、圣吉夫·罗伊、霍利·麦金利、安娜丽莎·罗彻、埃玛·唐纳森 - 菲尔德、卡罗琳·莫比、亨里克·莱斯利、琼·德布鲁因、戴维·梅吉森、英格丽德·本斯顿、安杰拉·希尔、萨莉·德洛、戴维·克拉特巴克、弗兰克·德尔·菲戈、迈克尔·福伦扎、埃尔克·维克拉以及德里克·沃森。

还要向我的各位正念老师致以深深的谢意：一行禅师以及其他各位来自梅村的高僧、乔·卡巴金、罗比娜·考特、格西蓝桑、格西扎西次仁、安吉丽娜·德拉托尔、马克·威廉姆斯、迈克尔·查斯卡尔森以及来自布莱顿佛教中心的各位法师。

目录

Contents

献 词
赞 誉
推荐序
前 言
致 谢

导 论 /1

第一部分 概述

第 1 章 正念的定义、起源及其与教练的关系 /10

什么是正念 /11

当下，即是幸福一刻 /13

教练技术简介 /19

第 2 章 正念简史 /25

不只是佛教徒 /26

第 3 章 正念的影响 /28

学会新把戏 /29

正念的好处 /36

第二部分 基本原理

第4章 临在 /44

临在的定义 /46

开始练习 /52

第5章 好奇心、探询精神与不加评判的态度 /60

好奇心 /60

不加评判 /61

沉默之声 /63

第6章 调谐与共鸣 /66

镜子，镜子 /67

什么是调谐 /69

共鸣 /71

第7章 同情心 /75

同情心在教练中的运用 /76

通过正念培养同情心 /79

好处 /83

更好的结果 /87

第8章 存在与行动 /90

行动与存在 /94

放下 /97

情绪调控系统 /99

我们的目标 /100

接纳 /102

回到未来 /104

按下暂停键 /105

第三部分 正念在教练和辅导中的运用

第9章 对教练的发展、支持与培育 /108

课程准备 /108

课程中 /113

教练课程后 /120

第10章 把正念介绍给客户 /121

适当性 /121

克服抗拒 /123

正念的商业案例的开展 /126

开办正念训练项目 /127

第11章 FEEL 模型 /129

FEEL：正念应用模型 /129

模型详解 /129

客户议题 /134

第12章 压力、焦虑、抑郁与工作—生活平衡 /136

好压力和坏压力 /137

压力如何影响我们 /138

接近与回避导向 /142

基于差异的处理过程 /143

正念的作用 /144

治疗型教练技术 /146

忙碌大神 /147

第13章 复原力、幸福和身心健康 /157

定义 /157

什么让我们有复原力 /158

正念如何帮助我们 /159

健康与幸福 /166

第 14 章 不确定性、变化、复杂局面和交互联结 /172

不确定性 /172

变化与无常 /177

复杂局面 /179

系统与交互联结 /183

第 15 章 与领导者共事 /191

是什么能让领导者创造共鸣 /191

我行我素与筋疲力尽 /192

更有正念的领导者 /194

领导力模型中的正念 /196

情商 /204

第 16 章 伦理道德 /207

问责制 /208

正念与伦理 /209

领导力特征 /211

挑战 /212

欲望 /213

利用正念提升伦理水平的要诀 /215

第 17 章 与情绪共舞 /216

自我觉知 /220

自我管理 /221

社交意识与关系管理 /225

自尊、自我同情与自我接纳 /233

越来越多的自我批评 /235

并非易事 /236

正念练习建议 /237

第 18 章 创造力 /238

不要成为自己的拦路虎 /239

- “错误”与正念 /240
- 正念音乐 /242
- 帮助客户提高创造力 /243
- 创造性思维 /243
- 利用正念帮助客户提高创造力 /244
- 正念练习建议 /250

第 19 章 正念及其他方法 /251

- 运动中的正念 /252
- 格式塔法 /255
- 整合 /257
- 身心学 /260
- 本体论教练法 /262
- 沟通分析法 /265
- 超个人教练法与心理综合疗法 /269
- 认知行为教练法 /273
- 接纳与承诺疗法 /275
- 思维环境 /276
- 内在游戏 /277

第四部分 未来

第 20 章 教练调查中的正念 /280

- 教练的正念体验 /280
- 给教练带来的直接利益 /281
- 一般性评论 /285
- 关于本调查 /287

第 21 章 未来是充满正念的 /288

- 趋势 /292
- 结论 /294

审校者后记 /296

审校者简介 /301