

人 / 生 / 如 / 赛 / 场 教 / 练 / 来 / 布 / 阵



杨长征◎著

好教练成就好人生

教练是一种信仰 是一种文化 是一种习惯

读万卷书不如行万里路 行万里路不如阅人无数 阅人无数不如高人点悟

教练是一种思考模式，也是一种习惯，当你养成这样一种习惯时，会变得越来越强大，也会想通和解决很多事情。



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

HAO

JIAO LIAN

CHE JUN

HAO JIANG TENG



杨长征◎著

好教练成就好人生

教练是一种信仰 是一种文化 是一种习惯

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好教练成就好人生 / 杨长征著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 11
ISBN 978 - 7 - 5047 - 5435 - 6

I. ①好… II. ①杨… III. ①领导能力—能力培养—案例
IV. ①C933

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 245146 号

策划编辑 姜莉君
责任编辑 苏佳斌 姜莉君

责任印制 方朋远
责任校对 杨小静

出版发行	中国财富出版社		
社 址	北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼	邮政编码	100070
电 话	010 - 52227568 (发行部)	010 - 52227588 转 307 (总编室)	
	010 - 68589540 (读者服务部)	010 - 52227588 转 305 (质检部)	
网 址	http://www.cfpress.com.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	北京京都六环印刷厂		
书 号	ISBN 978 - 7 - 5047 - 5435 - 6/C · 0183		
开 本	710mm × 1000mm 1/16	版 次	2014 年 11 月第 1 版
印 张	14.75	印 次	2014 年 11 月第 1 次印刷
字 数	178 千字	定 价	35.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

人生是一条漫

长的修行之路。

前 言

教练是一份助人的工作，只有在不断帮助别人的过程中，你才能找到做教练的快乐，才能悟到做教练的真谛，而在这个过程中，自己也会被这种价值所激励，从而越来越有力量，越做越好。如果只学理论，而不能坚持在实践中应用，只能是空对空，不会产生真正的效果。

教练是一种信仰，是一种文化，是一种习惯，当你真正具备教练的心智模式的时候，你就会自然地、随时随地地运用教练思维和教练技能。

教练是一种模式，尤其对于初学者，模式是必需的学习经历，等到驾轻就熟之后就可以收发由心、运用自如，而且不会落于俗套。

教练是一种思考模式，也是一种习惯，当你养成这样一种习惯时，会变得越来越强大，也会想通和解决很多事情。

一个好的教练首先是自我教练。在日常生活和工作中所经历的每一件事，如果自己都能够用教练的思考模式来思考和处理，自然也就可以很轻松地运用于帮助别人了。毋庸置疑，自己没有的东西很难给予别人，因此还是要多从自己身上练起。

修炼的路上，需要有人点悟，正所谓：读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数，阅人无数不如高人点悟。当然，也不能只

靠点悟，更多的还是要靠实践和觉察。别人的点悟，只能使你悟到一些理论，只有在实践中应用，才会变成自己的模式。

作 者
2014 年 8 月



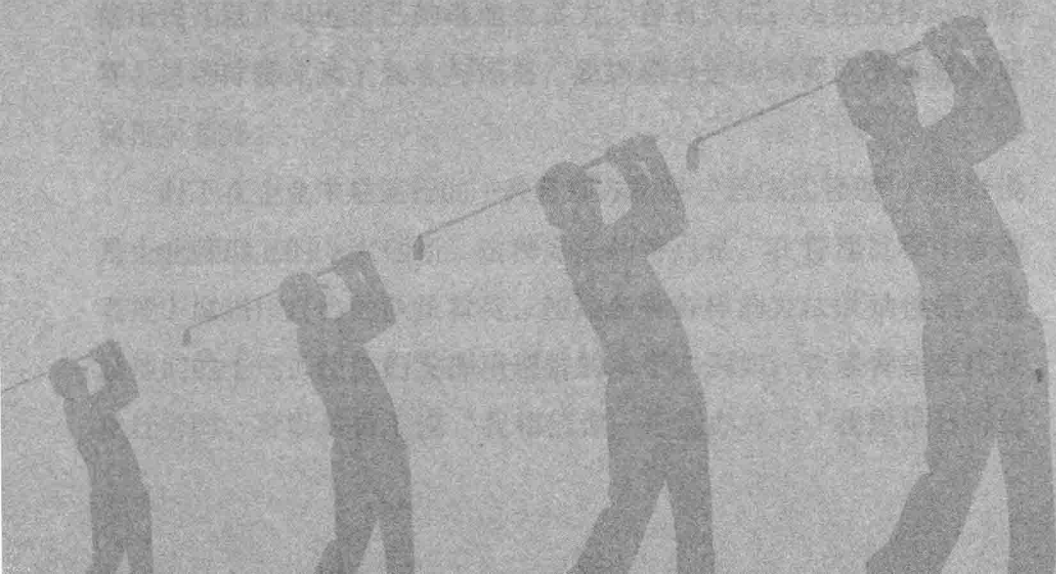
第一章 感悟真谛——好教练成就好人生	1
人生如赛场，教练来布阵	3
“努力”的穷人更需要教练	6
在群体中个人智慧才能闪光	9
“队员”与“教练”的选择	12
放对位置是改变人生的关键	15
第二章 成功解码——教练型人生的奥秘	21
聚焦，把握成功的突破口	23
聆听，发现问题的实质	27
传递爱、感恩、责任和正能量	32
在启发他人的同时成长自我	36
激活他人正能量，解放自我与他人	39

第三章 要务策略——教练型人生实操宝典	43
建立良好关系，实现良性互动	45
时刻聚焦目标，锁定能量之源	53
整合优势资源，运用聚焦策略	58
积极付诸行动，胜过任何空想	66
落实重在实处，负责才是要务	72
第四章 觉察内心——教练型人生自我修炼	79
教练修行，要从自我觉察开始	81
觉察的秘密就在每一个当下	86
时间就是种子，种在哪里都生长	90
超强的自信心，积极的心态	92
开满鲜花的花园里就不会长草	95
第五章 教练型父母——注重与孩子一同成长	103
你未必真的了解你的孩子	105
学会正确沟通，免除家教之痛	109
要想教育孩子，先学孩子式思维	116
真正的关爱是让孩子自己动手	119
有些事你要跟孩子一起动手去做	123
聚焦孩子兴趣，学会正确引导	126
给孩子做分析而不是替他做决定	131
任何时候都不能忘记喝彩与鼓励	136

第六章 教练型教师——让每一个学生都成为天才	141
“问题学生”的问题大多在教师自身	143
学生永远没有好生差生之分	148
爱与责任是身为教师的前提	153
爱学生就要尊重学生的人格	156
好教师善于发现学生的优点	159
从填鸭式教学到启发式教育	163
对学生的提问不要急于给答案	169
发问循循善诱，激发学生潜能	172
不要吝惜给学生的掌声与鼓励	176
让交流与沟通助学生进步成长	182
第七章 教练型领导——企业管理者的华丽转身	187
构建和谐关系，指导员工工作	189
用一颗感恩的心去面对员工	192
聚焦员工优点，激发员工潜能	198
用激励方法对待表现差的员工	202
心态放开，允许员工的差异化	206
真正建立完善有效的可控流程	210
强化责任，打破员工的依赖意识	212
敢于赋予员工自己做主的权力	216
不要让管理超过适当的限度	221
让员工聚焦于目标与行动上	224

| 第一章 |

感悟真谛——好教练成就好人生



人生如赛场，教练来布阵

在我们的生活中，有些人勇于战胜艰难险阻去实现自己的梦想，最后获得成功；相反地，有些人却因遭受失败而沮丧不堪，最后一事无成，给自己的人生交了白卷。这是为什么呢？

相关研究发现，人类有 400 多种优点，即使是再普通的人也有自己的优点。优点本身的数量并不重要，最重要的是你应该知道自己的优点是什么。很多人每天忙碌，身心俱疲，却发现自己离目标越来越远。一个人不成功的原因有很多，但最主要的表现是没有目标，没有梦想，而更重要的原因则可能是没有一个好的教练，导致他压根儿就不知道自己的潜能有多大。曾有人说：人生就像一场球赛，这场球赛充满了悬念与惊喜，要想赢得这场球赛就要看教练如何排兵布阵。

时下在企业中最流行的一种管理方法是“教练式管理”，可以说是企业管理上的一大创新。这种方法的特点是，在管理过程中管理者把下属当作自己的队员看待，使用各种各样的方法鼓励他们，激励他们的士气，使他们发挥出超常的水平。例如，管理者在交代某项任务时，可以对员工说“我相信你一定能办好”“我想早日听到

你成功的消息”。这样，员工会觉得自己受到重视和青睐，就会努力朝管理者期待的方向发展，人才也就在期待之中得以练成。反之亦然，下属也可以暗示上司这种管理很成功，上司在听到这些话以后，同样也会激发起他更加想成为“教练”的积极性。

绝大多数人是不可能没有任何经验就成功创业的，从这方面来说，老板决定了一个人的前途。找到一个好老板就等于找到了一个好教练，他能够帮助你在短时间内迅速获得提升。

一般情况下，无论是刚刚参加工作不久的人，还是某个领域的佼佼者，当你在选择工作时，都可以参考这样一个标准：大公司要选文化，中小公司就要看领导。在中小公司，老板很有可能既是公司的投资人，同时也是公司的灵魂。他们常常会亲自与员工打交道，与他们进一步沟通交流，观察员工的一举一动。所以，老板的决策能力和管理方法对公司的前途起着决定性作用，同时也决定着员工以后的个人发展空间。

每一位上司都应该是教练，他们应该训练每一位下属发挥潜能，取得好成绩。所以说，一个人无论多么卑微或有多大的困难，只要有好的教练引导你，让你认识到你的优势，发挥你的潜能，你依然可以获得成功。

德国有句谚语：“一只狮子可以带活一群绵羊，一只绵羊可以带死一群狮子。”企业管理也是这样，企业战略目标确定之后，管理者的执行力是决定战略目标能否实现的关键，也是决定企业走向的重要因素。这就要求管理者要实现角色的转变与提升，努力成为指导员工的“教练”，通过他的正确人生导向，让企业与员工都达成自己的目标，实现双赢。

在管理企业的过程中，一个合格的管理者，首先在能力上要被下属肯定，然后才能有效地管理他们。就管理者和教练而言，两者之间是有很大差别的。管理者重视怎么用人，而教练更侧重于怎么教人。多数的管理者都偏重于对人员的使用而轻视对他们的教导。例如，管理者都希望获得非常得力的下属，他们能够非常漂亮地完成我们所交付的任务。但即便是再聪明的下属，也不能总是令我们满意，他们的错误经常会使我们大发雷霆。接下来就是寻找替换人，我们总是坚信可以通过换人找到称心如意的下属，但是不管怎么换，总是没有合适的人员，如果这样一直重复，你就会彻底厌烦失望。

相比之下，管理者如果是一个好的“教练”，他对于员工来说是引导者、促进者、支持者、陪伴者，他与员工是互动、平等的伙伴，会带领员工顺利完成既定的目标，而不单单只是员工的业绩。教练型管理者会帮员工发现自己的优势，会根据每一个员工的长处来制订作战计划，而不是只限于试图改进员工所有的弱点。

在现实生活中，一名好的教练会相信每个人，并帮助人们进步，帮助人们去自我完善。人们不去改善自己，往往是因为他们没有真正认清自己，没有发现自己的优点是什么，但是一旦人们真正看到自己的位置和能力，他们就完全有能力去做出选择，改变自己的人生。教练的作用就是让被教者自知。

你真的了解你自己，认识你自己吗？你真的知道自己想要什么吗？你真的看到有什么东西在阻碍我们去赢得成功吗？你真的能通过聆听去区分什么对自己更有益吗？如果你还在迷茫、彷徨无助中度日，那么去找一个好的教练吧！他会帮助你倾听你内心最想要什么，他会重新改变你对人生的定义，一个好的教练真的能成就你与

众不同的人生。

“努力”的穷人更需要教练

我们的身边常常会有这种人，为了能给自己和家人带来更好的物质生活，每天早出晚归，朝九晚五地拼命工作。可是无论自己怎样努力都收效甚微，收入并没有如想象中的增加，友人的不屑、家人的不理解都会接踵而至。看着身边的人一个一个走向成功与辉煌，都是同样的努力，却得到截然不同的结果，这个时候他们甚至会对自己产生怀疑。

这种对自我的怀疑随着时间的推移会逐渐扩大，一点点地打击你的自信心，蚕食你的梦想，使你自此自暴自弃，最终甚至毁灭你的整个人生。其实，在你对自己产生怀疑的时候，你就应该停下脚步，用足够的时间去思考一下：我一直在努力，可为什么仍然是穷人？

一个人的努力分为两种：一种是盲目的努力，另一种是有计划、有方法的努力。你之所以没有获得理想的努力结果，就是因为你的努力是盲目的，是在没有充足准备的情况下就进入了“战场”，最后只会弄得自己遍体鳞伤而毫无收获。

在人生旅途中，每个人都拥有一定的知识和技能，也会形成自己的心态，内外并不缺乏，但为什么还有不少人会停滞不前呢？关键在于他是否了解自己，是否知道自己究竟需要什么、追求什么，是否知道事情的来龙去脉。他的心态是与他所想的一致，还是与他

所追求的背道而驰？他所拥有的技能，所采取的手段是否始终朝向他自己追求的方向？当做了这些区分并找到答案后，人们就会明白，停滞不前的人，是因为对自己需要什么，究竟是什么样的人并不清楚，缺乏的是自察和自知。

西方有句谚语：“如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”有规划的旅程叫旅行，没有规划的旅程叫流浪。其实人生就是我们一生中最漫长的旅程，然而，有多少人真正清晰地规划好了自己的人生？又有多少人的一生都是在流浪呢？

生活常常让我们感到困惑，有成功人士曾说道：“只要你想得到，你就能得到。”于是许多人奋不顾身地投身进去，一边幻想着自己不切实际的梦，一边流着汗水与泪水坚持着、努力着。但遗憾的是，结果却并非想象中的那么美妙，许多人失败了，甚至自此在绝望中沉沦度日。

或许很多人都有“想要做”“想做好”这样的想法。无论是在社团活动中，还是在备考学习中；无论是在练习高尔夫球时，还是在学习英语时，我们都在思索如何才能达到最好的效果。但是，很多人应该都有过这样的经历，就是无论怎么努力都达不到预期的效果。

什么原因呢？是我们不应该有梦想吗？不！梦想是你一切动力的源泉。那么是因为我们不该努力吗？不！要成功就一定要有付出。问题在两个方面：一是很多人做的梦是错的。做的梦并没有从你自身的实际出发，定的目标太远大，目标选错了，走起来自然是艰难万千。二是很多人努力的方法不对。成功是有规律和方法可循的，这就好比农民种地，播种的地选错了，施肥的方法错了，那么即使你再怎么努力去看护你的庄稼，它也结不出你想要的果实，甚至可

能颗粒无收。

有人会问：“人为什么会累？”其实累不是因为忙，而是因为忙得没有价值。当你理不清楚方向，当你彷徨无助的时候，就应该是你改变的时候了。这个时候，你最需要的就是教练的指导。

对于想更高效地完成事情的人、想提升自己能力的人、想拥有更幸福、更成功人生的人，教练的作用尤其巨大。教练的作用就是帮助客户，使其将已拥有的技术、资源和创造性等最大限度地发挥出来。正因为如此，和教练在一起的每个人都会感到愉快和幸福，同时也会成为主动争取成功的人。

教练的基本理念是：世界上没有无能之人。当然教练效果因人而异，但这取决于是否因地制宜、因人而异地有效应用教练。好教练能赋予个人强烈的动机感，使人主动发现问题、解决问题，自觉地设计美好的未来。

好教练会在你的人生坐标中，重新为你找到意义和目标，为你的人生订立一个清晰的方向，包括愿景、目标和成果，会帮你厘清你的现实状况，帮助你清晰人生的方向和目标，省却生活中不必要的工作，有效地运用各种资源，检视阶段性的成果。

好教练通过陪伴、倾听、观察并激励客户，支持他们自主解决问题，为其自主实现目标、获取成功提供帮助。教练相信所有人都有创造性，都拥有丰富的可利用资源。在适当的激励下，客户能够自觉地确定解决问题的战略和对策。

教练上是一种在教练和被教练者之间进行的有效对话，这种对话是一种发现性的对话，令被教练者发现问题，发现疏漏，发现答案；这种对话是一种扩展性对话，令被教练者看到更多机会，更多