

教练的智慧

成就每颗心

黄俊华◎著
卿珂◎绘

《教练的智慧》系列
国内第一套教练丛书

畅销十余年，被尊为行业经典

行业先驱黄俊华十年磨一剑，
延续经典，再推新作

教练是镜子，引发你深刻的自省
教练是鸣钟，唤醒你内在的潜能
教练是助梦人，助你实现心中的梦想



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

教练的智慧

成就每颗心

黄俊华◎著
卿珂◎绘



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

教练的智慧：成就每颗心 / 黄俊华著；卿珂绘. —北京：
北京联合出版公司，2015.3
ISBN 978-7-5502-4249-4

I. ①教… II. ①黄…②卿… III. ①企业管理—通俗读物
IV. ①F270-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 279188 号

教练的智慧：成就每颗心

作 者：黄俊华

选题策划：北京时代光华图书有限公司

责任编辑：丰雪飞

特约编辑：彭 婷

封面设计：新艺书文化

版式设计：曾 放

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 125 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 13.75 印张

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-4249-4

定价：39.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82894445

推荐序

随着中国经济的发展及在世界范围内影响力的提升，中国正逐渐步入世界经济强国之列。各种管理理念也开始在中国不断生根、发芽。

20年前被引入中国的教练技术，作为当时在世界范围内领先且极具影响力的管理理念，曾被美国通用电气、福特汽车、联邦快递等大批知名企业所效仿。

20年后的今天，教练技术已在中国“开枝散叶”，成为被广泛应用于各领域的管理科学。2013年中国企业教练联合会的成立，以及国家人力资源和社会保障部“企业教练师”职业考核标准的设立，更是使教练技术在中国走上了标准化、专业化、职业化的道路。目前，全国企业教练联合会的会员单位已超过70家，全国年毕业生超过3万人。

企业教练师在中国的发展，要特别嘉许一批像黄俊华先生这样一直为整个行业默默付出的导师。黄俊华先生受聘成为中国企业教练师专家委员会委员，为国家人社部第一套《企业教练师》职业鉴定教材的编写作出了重大贡献。

本书作为《教练的智慧》丛书的升级版，图文并茂地介绍了教练的智慧及生活、管理哲理。作者巧妙地在文中加入了教练小品和漫画，使得全书在通俗易懂中又能彰显出大智慧。相信本书必将会为教练技术的发展和教练文化的推广作出更大的贡献。

中国企业教练联合会会长
首信创智文化传播公司有限董事长 吴繁

自序

第一本《教练的智慧》出版于2002年。

当时，教练技术在中国才刚刚兴起，还没有一本专门的著作可以让学习者作为参考。《教练的智慧》的出版恰好填补了这个空白，成为中国第一本介绍企业教练的书籍。由于颇受欢迎，后来又出版了《教练的智慧2》。此后，不断增添新的内容，最终结集为一套三本的系列书籍。

自从中山大学出版社首次出版《教练的智慧》以来，已有四家出版社出版过这套书。此套书籍十多年来不断再版，可算是教练技术行业中的一套“长销书”。

后来，在我从事训练工作时，多次听到一些学员说：“我老早就看过你的《教练的智慧》。”还有一些企业教练行业的专业教练也告诉我：“我是看着你写的书成长的。”

原来，这套书已成为一座桥梁，将我和读者联结在一起。

也就是在2002年，我定下了一个人生目标：写十本关于教练文化的书籍。

我当时就有了一个愿景：等我老了，捧着自己的十本作品，厚厚的一摞，沉甸甸地在自己手中，那将是一件多么惬意的事啊！回顾人生，十本书也代表我没有白过啊。

从2002年到2012年，十年时间，我刚好出版了十本书。

如果当初没有设定这个目标，也许就没有今天的成果。这正应了那句话：“只要有梦想，凡事可成真！”回首当年，令人感慨。写作的过程，其实也是我心智成熟和能力提升的过程，是我成为一个专业教练与训练导师的过程，也是我与同事、学员和同行们结缘的过程。

2014年，我创作了新版《教练的智慧》。它源于我这十多年来在教练实践中所产生的新启发和新理解。相信这份努力会成为一座新的桥梁，联结我和你。

如今，教练技术已得到长足发展，分支也越来越多：企业教练、管理教练、情感教练、亲子教练、心理教练、量子教练……教练技术不仅仅在企业中得到运用，也被广泛运用于众多大学与政府机构。

支持中国人成就企业及生活的梦想，这是教练技术的使命。

今天，离第一本《教练的智慧》发表已经十二年，这个使命依然没有改变！

黄俊华

目 录

PART 1

唤醒内在的自己

教练本义 //003

烦 恼 //005

Morning Call//012

墙 //018

不再跑龙套 //021

跟着胜利走 //024

急人所急 //027

愿 力 //030

梦想与现实 //033

赢与输 //036

水 杯 //039

与梦同行 //042

PART 2

遇见最真实的自己

镜子与窗子 //047

搞掂 //049

回声 //052

芝麻与西瓜 //055

贴标签与照镜子 //058

越俎代庖 //061

果子与种子 //065

“蜘蛛侠” //068

PART 3

每个人都需要教练

找碴 //073

心灵神探 //076

接纳回应 //080

液化 //083

Coaching//086

PART 4

好教练何以炼成

三情 //091

渡 //094

教练有道 //	096
卧虎藏龙 //	099
迁善与改变 //	103
曲突徙薪 //	108
望闻问切 //	111
放大镜 //	114
爱的含义 //	117
鱼与渔 //	120
不知道 //	123

PART 5

争当教练型领导

谁是英雄 //	129
开悟的领导 //	132
放权与控制 //	135
钱与心 //	138
脑与心 //	141
开车与推车 //	144
团队动车组 //	147
领导的境界 //	150
管理与领导 //	153
领导的工作 //	156

鸡蛋与鸡屎 //159

劝谏与纳谏 //162

不紧不慢 //165

PART 6

人永远是第一位的

以人为本 //171

人本与事本 //176

以心为本 //179

读人会 //183

经营人心 //186

英雄与领导 //188

善用专家的专家 //191

天下有才 //194

做个种花人 //196

“及时雨”的启示 //198

关心也是领导力 //201

后记 //205

P A R T 1

唤醒内在的自己

教练本义

有这样一句话：完善工作，莫若完善工作者的人格。

其实，完善人格要比完善工作更难。

所以，教练不仅是一门帮助被教练者完成工作的技术，更是一门支持对方完善人格的艺术。

人们要实现梦想，企业要赢得利润。

然而，眼睛光盯着外在的成果、利润，其实并不能赢得最多，我们必须还要关注实现目标的根本——人本身。

21 世纪的企业在硬件方面越来越齐全、高端，而在软件方面——人的素质提高方面则还不够。好比即便拥有最豪华的足球场，也不代表你就可以捧得大力神杯，你还需要一支最棒的球队。

人是 有价值的，高素质的人无疑有高价值。运用教练的目的就是要使企业中的人的素质得到提升，进而推动其价值提升。

所以，通常我们会从两个方面去衡量一位教练是否成功：一是 有没有帮助被教练者达到目标；二是 有没有让被教练者进步、成长。

第二个方面是成就第一个方面的基础。

魏徵在《谏太宗十思疏》中有言：“臣闻求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其泉源；思国之安者，必积其德义。”

先固本、浚源、积德，然后才能木长、流远、国安。

这句话实际也道出了教练的本义：教练帮助被教练者发掘内在素质的宝藏，然后实现外在生活与经营的指标。



捧起大力神杯的是有价值的人

烦 恼

一生中烦恼太多，但大部分担忧的事情却从来没有发生过。

——丘吉尔

—

阿雯对教练说：“教练，我近来心里很烦。”

教练问道：“怎么啦？烦躁什么呢？”

阿雯：“我想经营一家自己的美容院，因为我很喜欢这个工作。但是儿子才8岁，每天要上学，需要我早送晚接。所以我很纠结。”

教练：“那你心里最想要的结果是什么呢？”

阿雯：“能够经营好自己的事业，又能照顾好孩子。”

教练：“你烦了多久了？”

阿雯：“一年多了。”

教练：“那么，烦躁对你实现目标有没有帮助呢？”

阿雯：“我知道没有帮助，但心里就是烦。也没人能帮到我。”

教练：“那你还有什么更好的选择呢？”

阿雯：“本来也请了保姆，但是我担心她们做不好。”

教练：“是她们真的做不好呢，还是你担心她们做不好？你有没有让其他人试过？”

阿雯：“嗯，你这么一问，我倒觉得很可能是我自己过虑了，总觉得别人不如自己。”

教练：“如果你抱着这种想法，那么，你想一想，就算开美容院，会不会也不敢放手呢？”

阿雯：“是的，这种情况在我管理中也存在。看来我需要改变自己。”

教练：“你打算如何调整？”

阿雯：“我会放手让其他人来试，当然，自己也会做好监管。我知道怎么做了，谢谢教练。”

二

阿辉说：“教练，我很担心明年生意不好做。”