

COACHING FOR REALIZING
YOUR DREAMS

梦想行动

自我教练实践手册

陈清文◎著



本书会成为你梦想实现的伙伴，带你开启一段奇妙的旅程！



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

COACHING FOR REALIZING
YOUR DREAMS

梦想行动

自我教练实践手册

陈清文◎著



扫码获得本书配套音视频资源
梦想行动教练助力你梦想成真



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

梦想行动：自我教练实践手册/陈清文著. — 北京：北京师范大学出版社，2018.1

(应用心理学丛书)

ISBN 978-7-303-22691-7

I. ①梦… II. ①陈… III. ①成功心理 IV. ①B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第210851号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

MENGXIANG XINGDONG: ZIWO JIAOLIAN SHIJIAN SHOUC

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街19号

邮政编码：100875

印 刷：大厂回族自治县正兴印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：730 mm × 980 mm 1/16

印 张：10.5

字 数：178千字

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年1月第1次印刷

定 价：59.00元

策划编辑：何琳

责任编辑：张凌敏

美术编辑：李向昕

装帧设计：锋尚设计

责任校对：陈一民

责任印制：马洁

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：010-58805079



推荐序

能
成
就
梦
想

唯
有
行
动

和清文女士相识已有十余年，在“交互作用分析”课堂上结下的友谊延续至今。回首往昔，深感缘分的奇妙。

大约五年前，清文女士找到我，谈及她的梦想，希望帮助青年人发现并实现自己的梦想。这样的需要是难得的。在我看来，一个人是否卓越，关键看这个人是否具有培养后辈的心。我建议她先开办讲座，让大学生了解梦想的意义和价值。2013年年底，课程大纲提交给教务处之后，顺利通过了审核。2014年春季，正式开课。课程名称最初定为“做自己的梦想教练”，后来改为“大学生人生教练课程”。这门课在大学生中的影响越来越大，选修这门课的人也越来越多。

经过三年六期的实践，这门课积累了丰富的成果，激励了数百名大学生开启了人生的梦想。

在大学读书、工作二十余年，我对教育有深切的体会。我认为教师真正的使命不是讲授知识，学生真正的使命也不是记住知识。记得有位心理学家对如何判断一个人是否受过教育说过一句很精彩的话，大意是说，当一个学生忘记了所有在学校里的知识之后剩下的东西，就是所受过的教育。此外，教师并不能教会学生学会任何知识，学生唯有通过自己

的努力才能学会。教师只是外因，学生是内因。外因只有通过内因才能发挥作用。你无法叫醒一个装睡的人！

那么，教师真正的使命是什么？在我看来，唯有激发了学生内在的自主性，激活了学生求知的渴望，激励了学生追逐梦想的行动，教育才真正发生。

因此，我十分赞赏清文女士将“帮助大学生发现并追求自己的梦想”作为自己的梦想，我也亲眼看见她的梦想一步步地实现，很为她高兴。孔子说，“己欲立而立人，己欲达而达人”。清文女士正走在实践这种人生哲学的路上。这是一种双赢的人生哲学，清文女士的梦想也是一种双赢的梦想。

这本书正是清文女士在实现她的梦想途中的阶段性成果。书中独创性地提出了“R-ACTION”模型，揭示了实现梦想的核心在于“行动”。

如今的大学生中不乏有梦想者，缺乏的是将梦想付诸行动的人。究其原因，大致有二：其一，历来教育偏重于头脑，灌输给学生很多大道理，却忽略了做具体事情的培养；其二，学生长久不做具体的事情，缺乏行动力和行动的勇气。

长久以来，我们都被“知易行难”这句话捆住了手脚，孙中山先生用了大量的事例证明真相是“知难行易”。

书中提供了大量的实用工具，指导读者实现梦想。本书不仅适用于在校的大学生、初入职场的新人，也适用于所有怀揣梦想但尚未付诸行动的人。

行动让梦想开出灿烂的花，结出丰硕的果！

让我们一起为自己的人生说一声：ACTION——
是为序。

宋振韶于学16楼265

2017年12月14日



前言

梦想是 心中最好的声音

记得在上学之前，也就是五六岁的时候吧，我特别喜欢坐在院子里看星星。那时候总会想，“星星离我们有多远呢？世界到底有多大呢？如果有一天能够到月亮和星星上去看看该有多好啊”。没有想到的是，就在1969年，美国宇航员尼尔·阿姆斯特朗和巴兹·奥尔德林乘“阿波罗11号”飞船首次登月，替很多有着想到天上去看看这样梦想的人实现了愿望。

相信，每个人都有自己的梦想，可能其中有一些实现了，有一些还没有实现，无论是否实现，最重要的是每个人都有着一份潜藏内心的激情。循着梦想的声音，我们便可以找到与最好的自己相遇的路。追寻你的梦想，与更好的自己相遇。

如果请你回顾一下过去走过的路，你会发现是怎样的一种激情支持你走到今天的呢？又是什么样的境遇让你无精打采、痛苦度日的呢？当我回想昨天，从幼时的飞上天空、成为一名解放军战士的梦想，到青年时的成为一名画家和服装设计师的梦想，到进入职场时的成为一名专业人士、教师和教练的梦想，再到现在的支持更多的人和组织释放潜能成为

更好的自己与创造卓越的绩效的梦想，我发现这些梦想背后都有着相同的渴望与热情：探索、创新，呈现美好生活，让内心更丰盛，贡献价值，支持更多的人活出生命的精彩与天赋，让生命自然绽放，让生活更有品质。对我来讲，“成己达人”，就像梦想的种子，一直就在心中，只是需要我用热情、行动、时间和坚持让它成真。

我非常喜欢著名画家保罗·高更在他晚年的时候倾注所有心血完成的一幅作品——《我们从哪里来？我们是谁？我们到哪里去？》。他为了实现自己的梦想，经历了很多磨难，但也正是他执着地朝向自己的梦想努力，坚持自己的选择，才成就了他对自己人生的思考和一幅幅旷世杰作。

那么，梦想到底是什么呢？梦想大都具备这样的特征：让你感觉美好，谈到它时你会感觉充满了激情，并且你愿意坚持不懈地去努力实现它。梦想就像一颗种子，无论你看或不看，它就在你心里，早晚有一天它会破土而出，开花结果！我们要做的就是发现它，珍惜它，浇灌它，成就它！

每个人都有自己的梦想，你的梦想是什么呢？怎么找到它呢？又怎么让梦想的种子开花结果呢？梦想行动的“R-ACTION”（聚焦目标的行动）自我教练模型就像一个梦想轮盘，帮助我们将梦想变成每一天的现实。

R (refocus)——通过自画像和梦想的探索帮助你更有效地管理自己的注意力，让自己聚焦在梦想实现的道路上；A (aware)——探索梦想之树，连接并点燃内在激情；C (clear)——运用测试，发现自己的天赋优势，发挥优势，成就卓越；T (time)——运用时间管理，为梦想的实现投资自己的时间，合理配置时间资源，让每分钟都成为对梦想的一笔投资；I (interference)——发现梦想行动中的干扰，运用心智地图、能量转化等方法排除梦想实现过程中的干扰，让心自由，让潜力释放；O (option)——通过构建梦想策略图，让梦想的实现有更多的可能性；N (now)——找到当下的力量，迈开梦想实现的第一步，从当下开始。“R-ACTION”模型是一个系统思考的过程，也是一个从知到行再到果的梦想实现轨道。

我们还可以通过以下七个问题，实践“R-ACTION”模型带给自己或他人的价值，让梦想成真：

1. 你最想实现的一个梦想是什么？
2. 为了实现梦想，你最需要达成的一个目标是什么？
3. 发挥什么样的优势可以支持你达成目标？
4. 哪些高回报活动是你最想花时间去做的？
5. 有哪些干扰是你需要排除的？
6. 你的行动策略是什么？
7. 从当下开始，你的具体行动计划是什么？（在何时、何地？与何人一起？做什么？何时拿出成果？）

梦想是心中最好的声音。当我们不断聚焦在梦想的方向上并采取行动时，我们便在梦想实现的道路上不断地成就着自己，创造出生命的更大可能性。

如果你有梦，如果你想成为更好的自己，那就带着好奇、勇气一起出发吧！

如何使用这本书



这是一本关于聚焦目标、发现优势、排除干扰、释放潜能、成就梦想、成为更好的自己的行动实践手册，有在意识层面与大家碰撞和共鸣的部分，也有将想法变成现实的策略与方法的部分。本书注重的是知行合一。

本书分享的“R-ACTION”教练模式旨在支持更多青年人去探索自己的梦想，发现自己的愿景与核心价值追求，并运用有效的实践方法点燃自己内心的激情去成就梦想，让生命更精彩。

如果想要收获更大的阅读成果，运用书中分享的方法并坚持实践，将是一条最有效的途径。

那就让这本书成为你实现梦想的伙伴，陪伴你开启一段奇妙的旅程吧！

行动造就成功。

于知，更在于行。

的实践手册，不仅在

这是一本关于行动



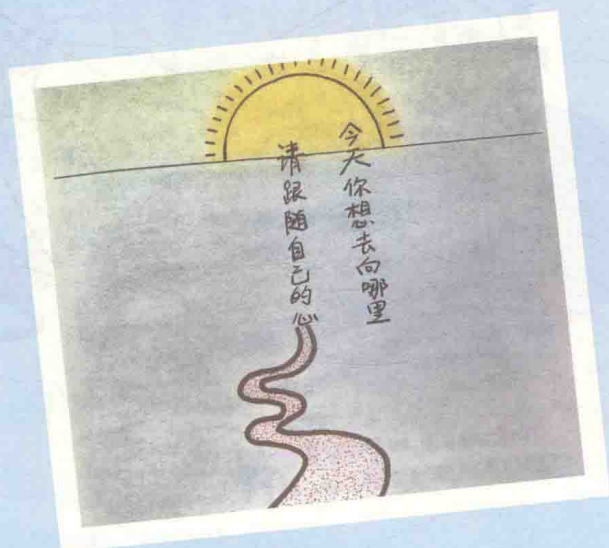
如果人生是一次旅行，从出生到现在，你经历了哪些波峰与波谷呢？

如果用关键词记录成长的里程碑，会有哪些关键词呢？

当你回头看走过的路，你发现了什么规律呢？这对你的未来有哪些影响呢？

如果请你给自己的旅程起一个名字，那会是什么呢？

你的未来又会是什么样的呢？





微信扫码 即可获取

看本书推荐内容视频
听教练辅导探索音频
发现自己的卓越天赋
加入梦想行动互动圈
只要为梦想采取行动
本书就会帮助你朝向
梦想更进一步!

第一章

教练成长的道、法、术、器



- 一、教练的前世、今生与未来 / 002
- 二、教练的魅力：表现 = 潜力 - 干扰 / 004
- 三、教练之道、法、术、器 / 007
- 四、每个人都是教练，每个人都可以成为教练 / 016
- 五、加油站 / 017

第二章

重新聚焦——注意力创造未来



- 一、我的自画像 / 022
- 二、每个人都有独特的使命 / 023
- 三、注意力创造未来 / 023
- 四、加油站 / 031

第三章

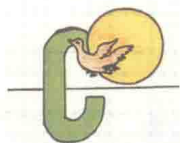
发现梦想的种子



- 一、梦想的种子——探索人生的愿景 / 035
- 二、梦想之根——探索核心价值观 / 040
- 三、梦想之秆——探索信念体系 / 042
- 四、梦想之叶——我的 100 个梦想 / 046
- 五、实现梦想是生命中最重要的事 / 050
- 六、加油站 / 052

第四章

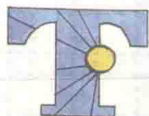
发现自己的天赋优势



- 一、优势大搜索 / 055
- 二、发现自己的天性偏好 / 058
- 三、不让自己的优势变成劣势 / 074
- 四、接纳是改变的开始 / 075
- 五、成为生命中的“贵人” / 076
- 六、加油站 / 078

第五章

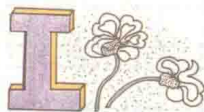
为梦想投资自己的时间



- 一、时间去哪儿了 / 082
- 二、让我们一起来投资 / 083
- 三、时间管理 / 084
- 四、成为投资时间的达人 / 085
- 五、时间轴上的奇迹人生 / 092
- 六、加油站 / 093

第六章

排除干扰——学会做加减法



- 一、发现皇帝的新装 / 097
- 二、推倒思维的墙 / 099
- 三、语言中的魔法 / 103
- 四、更新你的地图 / 105
- 五、换一个视角看世界 / 107
- 六、情绪遥控器 / 109
- 七、与系统共舞 / 115

八、生命从内打破 / 117

九、加油站 / 120

第七章

构建梦想策略图



一、目标与行动策略计划表 / 123

二、障碍与资源 / 124

三、卓越源于要求 / 125

四、状态先于行动 / 126

五、导师桌与九宫格 / 128

六、为梦想行动赋能 / 130

七、SEA——归零从头到脚的距离 / 131

八、加油站 / 132

第八章

从当下开始



一、迈开第一步 / 136

二、现在就出发 / 137

三、人生即当下即此刻 / 138

四、保持中心状态 / 140

五、人生是一场马拉松 / 141

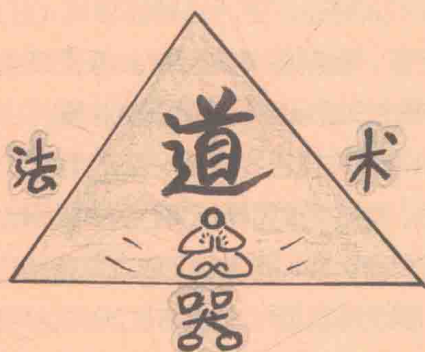
六、加油站 / 142

尾声：梦想是一种持续不断的行动 / 145

附：我有一个梦想 / 147

参考文献 / 151

第一章 教练成长的道、法、术、器



教练是一种生命状态,也是一种生活方式

每个人都是教练
每个人都可以成为教练

大 纲

- 一、教练的前世、今生与未来
- 二、教练的魅力：表现=潜力-干扰
- 三、教练之道、法、术、器
- 四、每个人都是教练，每个人都可以成为教练
- 五、加油站

一、教练的前世、今生与未来

教练起源于20世纪70年代的美国，英文是“coach”，原始意思是“四轮大马车”。马车将人们送到想要去的地方，后来“coach”的意义就延伸为“训练、指导”，尤其是在体育领域被广泛使用。

教练后来从体育领域被引入商业、生活等其他领域。在这个过程中，有位传奇人物为此做出了巨大的贡献，他就是美国网球教练蒂莫西·加尔韦（Timothy Gallwey）。他在20世纪70年代，最早将教练引入企业界。

1975年，蒂莫西·加尔韦宣称自己找到了一个不用“教”就可以让任何人在20分钟内学会打网球的办法。这在当时引起了很多人的质疑。美国广播公司以质疑者的身份组织了一次现场实验。他们给蒂莫西·加尔韦出了一道难题：组织20个从来没有打过网球的人，要求蒂莫西·加尔韦在20分钟内教会他们打网球，并现场计时。其中有一位叫莫莉的女士，当天穿了一条长裙，已经有多年不运动的她体重170磅（1磅约为0.45千克），连行动都不方便，结果，她成了第一个被教练的对象。所有人都幸灾乐祸地看着蒂莫西·加尔韦。

蒂莫西·加尔韦站在莫莉面前，告诉她不要去担心姿势和步伐的对错，还告诉她打网球其实很简单，当球飞过来，就用球拍去接。如果接到了球，就说“击中了”（hit）；如果球落到了地上，就说“弹回”（bounce）。在练习的过程中，蒂莫西·加尔韦告诉莫莉，球飞来的弧线，聆听球的声音，把注意力集中在球上。慢慢地，莫莉击中球的次数多了，弹回的次数少了。

在最后3分钟里，蒂莫西·加尔韦开始教莫莉网球中最难的部分——发球。蒂莫西·加尔韦对她说，想想自己是怎样跳舞的，哼着音乐也可以，闭上眼睛，想象跳舞的样子，然后睁开眼睛，随着这种节奏发球就可以了。奇迹出现了——所有的电视观众看到了，在最后1分钟里，穿着窄裙的莫莉在场上跑来跑去，虽然很不方便，但却可以很自如地打网球了！

这样的结果出乎所有人的意料。在采访中，记者询问他秘诀是什么。蒂莫西·加尔韦说：“我并没有教她打网球的技巧，我只是帮助她克服了自己不会打球的固有意识，只是帮她将注意力集中在网球上，她经历了从‘不会’到‘会’的转变，就是这么简单。”

这个现场实验在电视上播放之后，引起了美国AT&T公司执行CEO的兴趣。当时，AT&T正处于竞争对手垄断市场的事态下，企业发展举步维艰。他深知，如果企业再不有所突破和改变，再打破竞争对手的垄断，在通信行业将会无法生存。而蒂莫西·加尔韦独特的训练方法启发了他。他决定邀请蒂莫西·加尔韦来给公司的经理们上课，希望能给企业带来变化。面对AT&T管理者的邀请，蒂莫西·加尔韦坦诚地表示自己对企业内部管理一无所知，但可以尝试把销售人员当作运动员，把公司的客户当作网球来训练。第一次尝试，蒂莫西·加尔韦并没有十足的把握。但是奇迹再次出现了，学习的效果非常棒。学习结束后，学员们的笔记本上找不到和网球相关的字眼，而是密密麻麻的与企业管理、市场营销、人力资源相关的内容。

通过与更多的企业领导者和一些体育界的优秀教练接触，蒂莫西·加尔韦发现了教练最大的价值所在：教练往往将注意焦点放在自己的团队上，以负责任的态度激发团队潜能，支持团队成长，并以成就团队来成就自己。教练和团队的目标是一致的，当他们为了同一个目标努力时，团队才不会对教练的培育产生反感和抗拒。如果将企业领导者转变为教练，商业团队里会发生怎样的变化呢？蒂莫西·加尔韦提出大胆设想。为了证实这一设想的可行性，蒂莫西·加尔韦邀请众多企业家、体育教练、管理学专家、心理学专家、行为学专家和神经语言学专家等开始探索获得成功的通用方法，并最终发展出了一种新的技术——企业教练技术。

1982年，托马斯·伦纳德（Thomas Leonard）作为成功的会计师和持证财务计划师，突然发现了一种新的职业需求：企业教练。1989年，他开设了“生涯规划学院”，从此，在美国迈出了专业教练培养和职业教练活动的第一步。

1992年，美国出现了第一所教练大学，其学生来自各行各业，以律师、会计师、演员、教师、顾问、企业管理人员、中小企业主为主，甚至还有心理医生和牧师。

1994年，托马斯·伦纳德成立了国际教练联盟（International Coach Federation, ICF）并创建专业认证教练的11项核心标准。目前，ICF已经成为全球最大的专业教练认证机构，致力于促进教练技术的职业化发展。目前在全球范围内开展的专业教练认证工作有助理教练（associate certified coach, ACC）、职业教练（profession certified coach, PCC）、大师级教练（master certified coach, MCC）。据统计，截至2016年3月，ICF的全球会员共27714人，覆盖138个国家；ICF认证的教练共17005位，分布在107个国家。