

教练的智慧

生命我导演

黄俊华◎著
卿珂◎绘

《教练的智慧》系列
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

教练的智慧其实就是你自己的智慧。
开启自身智慧，从心成长，从心出发，
导演自己的生命大片



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

教练的智慧

生命我导演

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：生命我导演 / 黄俊华著；卿珂绘. —北京：
北京联合出版公司，2016. 3

ISBN 978-7-5502-6784-8

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 (2015) 第 313025 号

教练的智慧：生命我导演

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：陈 昊 王 巍

特约编辑：太井玉

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 134 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 13.5 印张

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-6784-8

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，中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
首信创智文化传播有限公司董事长 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，我开始创作新版《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》发表已经十四年，这个使命依然没有改变！

黄俊华

十年十本书，人生不虚度



导 读

为了帮助读者更好地运用这套书，特做以下说明：

一、这套书不是教练行业的专业教材，而是教练智慧的普及读物。

二、平常的管理注重解决问题，而教练的方式则注重觉察及超越制造问题的心智模式。

三、教练的智慧其实就是你自己的智慧。如果你自己没有智慧，教练是无法开启你的智慧的。

四、这套书是帮你找寻自身智慧的工具，真正对你生命有帮助的，不是别人的智慧，而是你自己的智慧。

五、想发挥本书更大的价值，需要你结合自己的生活与工作去领悟和续写。

六、建议与作者的另一套教练对话案例集《对话的艺术》配套阅读。

目 录

PART 1

我的生命我导演

从心成长 //003

独孤九剑与易筋经 //006

自以为是 //009

自以为非 //012

我已足够 //015

人为事根 //018

我是源头 //022

心的力量 //027

把握每一次 //033

PART 2

扫地中见天地

扫地心 //039

傲慢与卑慢 //042

起心动念 //045

马虎 //048

沙僧的心态 //051

毒眼与慧眼 //055

反击 //058

炫耀什么？ //061

泼水节 //065

紧张与教练 //070

PART 3

相约心灵绽放的美

幸福相馆 //075

生命密码 //078

群发的 //081

不仁与有义 //085

仁者无敌 //089

同舟共济 //092

赚钱与值钱 //095

考核谁？ //098

站着的 //101

学习与授权 //104

PART 4

解开爱的千千结

开悟的恋人 //109

值不值得 //112

情理 //116

沟与通 //119

儿孙福 //122

话中话 //125

包容与包庇 //128

改变习惯 //131

感恩与嘉许 //133

温室的花朵 //136

PART 5

我愿读懂你的心

读心 //141

请你倾听 //144

左手栏 //146

知彼解己 //149

换位思考 //152

语言的魅力 //154

最难沟通的人 //157

生活化教练 //160

教学相长 //162

有效发问 //165

性格的力量 //167

PART 6

掌舵梦想之船

反应与选择 //171

锁定目标 //174

功课与练习 //176

习与惯 //179

人生跷跷板 //182

陪与赔 //185

南辕为何北辙 //188

承诺与恐惧 //192

救火老板 //194

直接与委婉 //197

后 记 //200

P A R T

1

我的生命我导演

每个人都是自己生命的导演：书写自己的历史，把握每一个现在，勾画未来的蓝图。同时，也自己决定如何支配时间，选择怎样的工作，组成怎样的家庭，跟什么样的人一起生活，交往怎样的朋友。

而我们的起心动念是导演背后真正的导演——心在幕后的运作主宰了台前的喜怒哀乐、悲欢离合。

我们每一天的生活，都充满了无限精彩的可能性。导演得多精彩，生命就有多精彩。

谁能把握心的方向，谁就是最佳导演。

人生的大片，用心导演。

从心成长

请你“内看自己”。

你发现了自己的哪些方面？

你是否留意到自己的表现？

你要为此负什么责任？

我们常常听到教练以上的说法。

一开始，许多被教练者很不理解：在教练眼中，好像什么事情都是自己的错。后来，有人开始领悟到，这就是教练帮助自己的方式。

其实，教练的做法是在帮助你回归责任中心。责任与荣誉是同一个硬币的两面：谁负责，谁享受荣誉；谁反省，谁就成长，就会具备成就目标的能力而最终受益。

这样，才能拿回生命的主导权。

人生的困扰往往来自自己，而真正解决这些困扰的答案也来自自己。

电视剧《康熙王朝》中孝庄对康熙说：“孙儿，大清国最大的危机不在外面的千军万马，最大的危机，在你自己的内心。”

内在足够强大，就无惧外面的千军万马。

有一句话说得好：当你的心中没有敌对的声音，再多外在的敌人都无法伤害到你。

反省，就是向内看。

能看清内在的自己，就能看清外在的万事万物；能降服心中的敌人，就能战胜外面的千军万马。

教练是一面镜子，与教练对话，实际上是与镜子中的自己对话。能够有效地与自己对话，就能有效地与他人对话，与整个世界对话。

教练，通过影响内在的对话而重塑生命。