

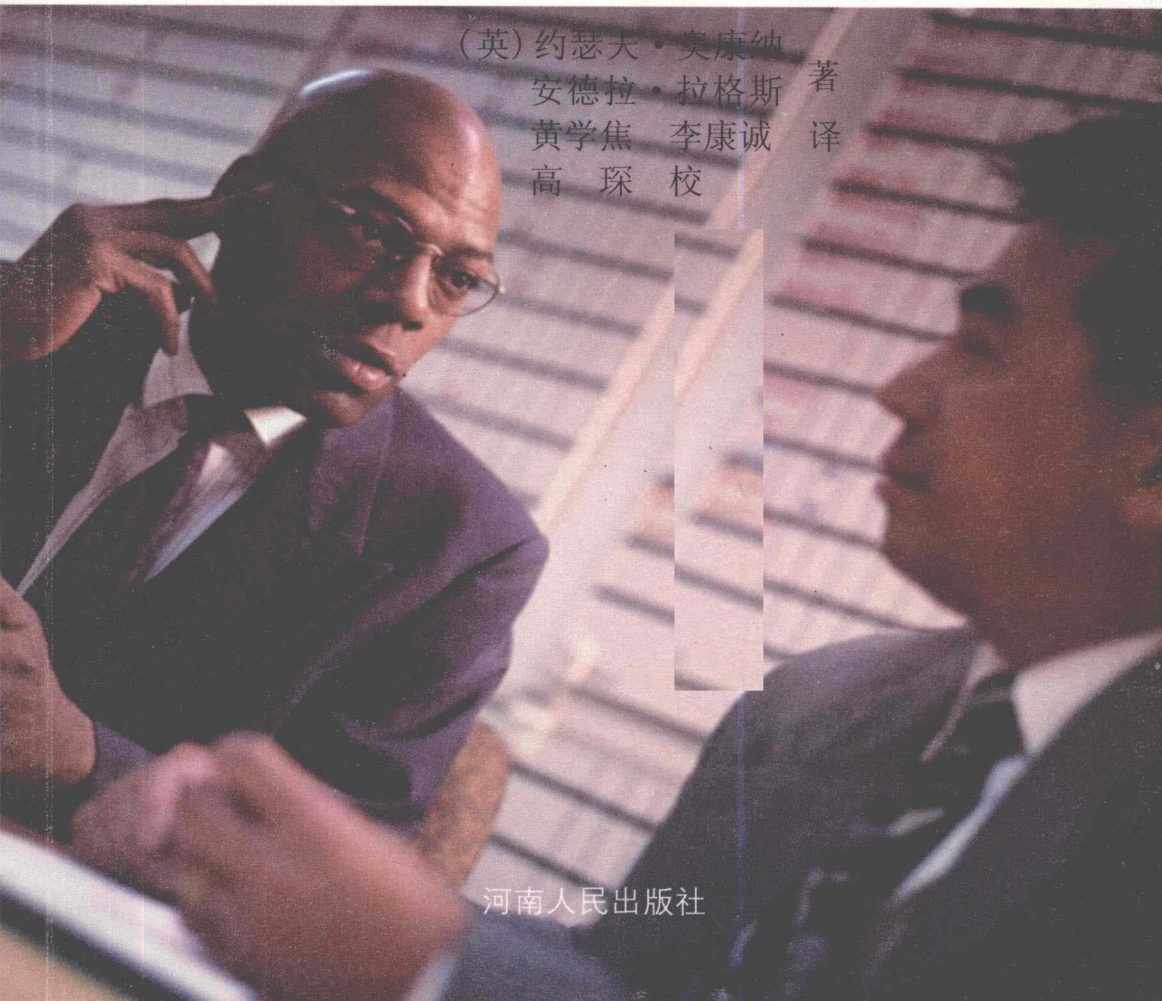
👍 NLP 教练经典译丛

Coaching with NLP

NLP 教练

——怎样成为一名大师级教练

(英) 约瑟夫·奥康纳 著
安德拉·拉格斯 译
黄学焦 李康诚
高琛 校



河南人民出版社

 NLP 教练经典译丛

Coaching with NLP

NLP 教练

——怎样成为一名大师级教练

(英) 约瑟夫·奥康纳 著
安德拉·拉格斯 著
黄学焦 李康诚 译
高 琛 校

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

NLP 教练:如何成为大师级教练/(英)奥康纳(O'Connor, J.),
(英)拉各斯(Lages, A.)著;黄学焦等译. — 郑州:河南人民出版社,
2009. 11

(NLP 教练经典译丛)

书名原文:Coaching with NLP

ISBN 978 - 7 - 215 - 07054 - 7

I. ①N… II. ①奥… ②拉… ③黄… III. ①企业管理
IV. ①F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 199253 号

图字 16 - 2007 - 09

COACHING WITH NLP; HOW TO BE A MASTER COACH
BY JOSEPH O'CONNOR AND ANDREA LAGES

Copyright: ©2004 BY JOSEPH O'CONNOR AND ANDREA LAGES

This edition arranged with HARPER COLLINS-U. K.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2009 Henan People's Publishing House

All rights reserved.

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65788036)

新华书店经销 郑州市毛庄印刷厂印装

开本 660 毫米 × 960 毫米 1/16 印张 16.5

字数 196 千字

2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

作者简介

约瑟夫·奥康纳：



世界知名的 NLP 培训师和教练之一。他曾执教于北美、南美、香港、新加坡(在此获得国家社会领导学院的奖章)、新西兰和许多欧洲国家。

约瑟夫作为培训师和顾问服务过许多公司,包括 BA、HP 和位于维也纳的 UNIDO(联合国工业发展组织),在发展中国家为工业合作项目提供咨询。

他写过 17 本著作,翻译成 21 种文字,包括很多有关 NLP、沟通技巧方面的畅销书和名著。他出版的《NLP 介绍》12 年来一直作为 NLP 学习的基本参考书,销售超过 100000 册。

约瑟夫是 Lambent do Brasil 的创始人之一。他曾在英国生活多年,现在居住在巴西。

安德拉·拉格斯：

世界上最受尊敬的教练培训师之一，持证的 NLP 培训师。Lambent do Brasil 的 CEO 和创始人之一。

她现在生活在巴西的圣保罗，在全球作为教练和培训师对个人和团队授课，包括教练、沟通技巧、系统思考、领导力和目标设定，当然还培训 NLP 培训师。

安德拉会说流利的英语、西班牙语和葡萄牙语，并可以用这三种语言讲授教练和 NLP 课程。

她曾在北美、南美和许多欧洲国家的不同地方工作过。

通过咨询，安德拉可以在组织里以实用的方式设计和运用管理提升、培训、教练、客户服务、团队建设、实用 NLP 和系统思考。

序一：时代弄潮儿的舞台

如果您是老板,如何管理手下越来越多的智力型员工?

如果您是经理人,如何辅导和支持下属积极主动地高效工作?

如果您是专业咨询人员,如何能让客户更加成功快乐?

.....

这些都是学习教练技术能够带给您的收获。

首先恭喜您拥有了本书。开卷有益,从此您将开始一段探索人类发展最前沿的思想领域并与世界级教练对话的旅程。

“NLP 教练经典译丛”精选了三本国际 NLP 与教练领域最杰出的三位大师的代表作品,第一本罗伯特·迪尔茨的《从教练到唤醒者》已经出版,在业界产生了很好的反响,被称为“一本真正的教练工具书”。本书是该系列的第二本书,重点是为教练领域的入门者提供一本简单易读的基础读物,作者约瑟夫·奥康纳是国际教练联盟(ICC)的创始人和主席。喜爱音乐的作者用叙事体

的轻松语言、实用的练习和案例为大家展示了教练的艺术与科学,文笔流畅、深入浅出。本书的面世将填补国内 NLP 教练初级读物的空白。随后将出版的第三本书是《做自己的 NLP 教练》,其作者伊安·麦克德莫特是欧洲最主要的教练机构——国际教学研讨会的创始人和主席,他在书中展示了教练在提升个人潜力诸方面的多种实用技巧。

这三本书从不同的角度阐述了教练的内涵和外延,应该成为每一位教练的案头必备之物。

以下为读者、尤其是教练的初学者提供几条有效阅读本书的建议:

1. 按章节顺序研读。本书从介绍教练开始,系统地讲述了教练的流程和艺术,尤其第三部分用 NLP 技术完整地解析了一个教练过程,对读者而言具有很大的实用价值,最后还列举了各章节涉及的教练工具。本书具有很强的逻辑性。从头到尾按顺序阅读,你将跟随着大师的脚步,对教练技术的各个方面有一个全面的系统的了解。

2. 按作者提供的练习认真进行研修。本书每章节后面都有一套行动步骤供你练习,很生活化,也很实用。建议大家认真按照指点去实践,就可以有效地理解章节内容,也可以更深入地了解教练技术对自己的实际指导意义。

3. 将书中的工具和思想不断应用于自己的工作和生活当中。教练技术是实用性很强的科学与艺术,教练技术的未来导向、成果导向而非过去导向、问题导向的思想,辅之以众多工具和技巧,让很多人摆脱了过去限制性信念和经验的束缚,使自己的潜能得以极大的发挥,使自己为实现梦想而开心快乐地生活。所以,在日常生活中勇于实践,才是真正掌握教练技术的真谛。

4. 与热心于教练事业的人一起探讨和进步。俗话说:三人行,必有吾师。在阅读本书和学习教练技术的同时,如果有几个

志同道合者一起相互帮助和支持,或者由一个有一定经验的教练传帮带,则必定能更快速有效地理解教练技术的本质,让自己和身边的人更早地从学习教练技术中受益。

俗话说:佛度有缘人。教练技术是应用对话方式,帮助当事人发掘潜力、克服障碍、实现目标的一门学问,是一门支持当事人持续变革与成长的学问。教练技术的核心就是研究如何进行变革和创新,最终实现个人和组织的梦想,所以,学习和应用教练技术已经成为社会进步、人们追求成功快乐的一种趋势。曾被称为“世界第一 CEO”的杰克·韦尔奇说:“一流的 CEO 首先是一名教练,伟大的 CEO 是伟大的教练。”他退休后就是要当一名教练(《杨澜访谈录》)。就连刚离职创业的李开复也称要“用教练技术的方法辅导自己的创业团队”。

中国三十年改革开放的滚滚洪流,复兴中华的伟大事业,为这个时代的弄潮儿提供了一个广阔的舞台,我相信,众多教练技术的追随者,从一开始的手中心中都有“剑”,经过不断的教练学习和实践,最终会达到手中心中都无“剑”的境地,最终支持到身边的每一个人和每一个组织,让自己健康快乐、让家人健康快乐、让组织健康快乐、让社会健康快乐,真正促进祖国的和谐与发展,共同创造一个中华民族的繁荣盛世。

愿本书的出版为推动这个伟大历程尽一点微薄之力。

国际教练联合会(ICF)北京分会 会长

埃里克森国际学院 中国首席代表

黄学焦

erickson01@126.com

2009年10月于北京



序二：教练技术—— 提升人力资源管理的有效途径

一、一幅漫画的思考

曾经在一张报纸上看到一幅漫画，颇有感触。上面画了一位员工，坐在办公桌后，双脚交叉搭在桌子上，正在拿根烟卷吞云吐雾，想着晚上和女朋友约会的场景。背后墙上挂着一幅牌匾，上书“思考”两字。旁边的老板经过，正回过头看着这位员工，头顶冒着大大的问号：他在工作吗？……

管理学大师德鲁克说过：在工业时代，管理者的任务是让劳动者的效率提高 50 倍，在知识经济时代，管理者的任务是让智力工作者的效率提高 50 倍。作为一个人力资源工作者，面对组织中越来越多如漫画场景的智力型员工，如何发掘他们的潜能，提高效率呢？

二、社会对人力资源管理工作的新要求

当今社会正在经历着巨大的变革。经过短短 30 年的努力奋斗，中国社会的很多商品已经从短缺逐步走入过剩。我们年幼的时候，每天考虑的是如何让自己吃饱穿暖，而现在这些衣食住行等基本生活方面已基本上不成问题。我们的企业家和管理者的

思考方向,逐步从如何制造出更多产品,过渡到如何为消费者提供更多、更全面的服务;管理工作的重心,也逐渐从传统工业生产线的流程化、标准化向信息时代组织如何建立公司愿景、如何发挥员工积极主动的自驱力方面转移。20世纪末,彼德·圣吉具有划时代意义的管理名著《第五项修炼》的推出,立即在全世界(包括中国在内)引起巨大的反响,各界人士人手一册,争相阅读,大有洛阳纸贵之势。随后又推出所谓学习型组织、学习型社会等众多概念,众多企业也纷纷奉之为管理圣经进行学习和效仿。由于《第五项修炼》提出了共同愿景、自我超越、心智模式、团队学习和系统思考的先进理念,但并没有提出相应落地的实践方法和标杆企业,所以这阵学习风潮虽符合社会发展趋势并风靡一时,却没有真正在中国的企业中生根开花,人们仍然在探索各种技术与方法,让这种先进理念应用于企业的实践当中。

马克思说过:社会的需求比十所大学更能推动人类的发展。随着第一、第二产业逐步更新换代,高新技术得以广泛应用,第三产业在国民经济中的比重越来越大,智力工作者如何在企业中进行卓有成效的管理,已经成为企业界和理论界探索的焦点问题。同时,随着脑科学、心理学、行为科学、管理学等学科的相互交融,一套系统的、以对话技术为基础,以结果和未来为导向,综合应用心理学和管理学等多种学科的工具,帮助员工发掘潜力,支持智力型员工实现组织愿景下的个人目标的学问逐渐形成,这就是我们现在所说的教练技术。

教练技术一经出现,便迅速引起各行各业的关注和追捧,为了解和应用五项修炼提供了多种行之有效的工具和方法,被称为建设学习型组织的实践版。据《国家邮报》(*National Post*, 2007年4月4日)报道:教练技术已成为仅次于信息技术产业的全球增长速度第二快的行业;权威调查机构显示:70%~88%的世界500强企业都应用教练技术提升员工效率和企业文化,投入产出比为

1:6;最近一项针对 170 位 HR 专家的调查显示:他们当中 50% 以上在过去的 18 个月中开设过教练课程(The Hay Group);另一项对 248 位 HR 经理的随机调查表明:他们当中 55% 的所在组织机构都使用正规教练技术作为员工发展方案(*Society of Human Resource Management*, 2005)。所以,教练技术是我们每一个人力资源工作者急需了解和掌握的一门学问。

三、本书的意义

手头这部《NLP 教练》的书稿,是埃里克森国际学院中国首席代表黄学焦先生翻译并推荐给我的。作者奥康纳是世界著名的学者和培训师,是国际教练联盟(ICC)的主席和联合国工业发展组织的专家,身后已有 20 多本著作,足迹遍布世界各地。本书深入浅出,系统论述了 NLP 教练技术的思想和方法,而且为读者提供了大量简单实用的工具和案例,阅后颇有收获,实为各级人力资源工作者和管理者用以提高管理水平和领导方法的好书。

是为序。

远洋地产控股有限公司 副总裁

李建波

2009 年 10 月

序三：开启生命能量的一本好书

什么是教练？

谁可以当教练？

为什么要做教练？

有教练会怎样？

没有教练又会怎样？

……

这一连串的问题可真是有趣。

记得8岁的儿子有一天问我：“妈妈，我今天可以不上学吗？我想在家玩儿。”我没有立刻回答“行”，也没有回答“不行”。只是问儿子：“你觉得妈妈喜欢什么样的儿子。”儿子稍加思索，有点不情愿地说：“那好吧。”于是背上书包就去上学了。如果我说“行”，儿子偷懒不上学，下次还会要求，这就会帮他建立一个偷懒的范例；如果说“不行”，小孩子的逆反情绪上来，他便会闹脾气。而我深信儿子自己心中有答案，我只是引领他找到正确的答案而

已,这就是教练。

还有一次,我正为一个项目烦恼,想着不如放弃吧,于是随口对11岁的女儿说:“妈妈打算放弃这个项目了。”女儿马上反问我:“放弃对你有什么好处?还有别的什么方法吗?妈妈,你不是说凡事必有3种以上的解决方法吗?”我听后不禁暗自喜乐,没想到女儿已经潜移默化地成了一个小教练了!

这就是教练,它帮助你开阔思路、引领方向、激发潜能、找到自己内心的答案,找到更多的可能性!

谁都可以当教练!在任何一个双方的关系中(哪怕是你的思想对你的内心)都可以互为教练。

在出嫁前你可以问自己的内心:这真的是自己值得依赖终生的人吗?

在进行一笔交易时,如不情愿地要行贿,可以问自己:这和我价值观相符吗?我能够承担由此带来的后果吗?

在创办阳光学院的初期,我被无穷无尽的事情烦恼着。有一天,一个学员问我:“李老师,学院的宗旨是什么?使命是什么?”这个问题像一服清醒剂,马上让我烦乱的思想有了头绪。让我开始构建学院的蓝图,明确学院的使命。“成为一流的心灵成长学院”——学员无意中的一句问话教练了我——这就是教练。

记得当初开始教练的教学与实践工作时,很多人会问关于“教练”的问题。几乎是百分之百的朋友听到“教练”就会反应:我又不是运动员,不需要教练。而今天教练思想或教练科学已经远远超越了最初体育教练的意义和范畴,进入到一个更高、更广、更深的思想领域、技术领域和应用领域。例如:企业教练、婚姻教练、亲子教练,等等。小到家庭矛盾,大到飞船上天,运用教练思想,再大的困难也能够找到解决问题的方向。

写到这里,我想大家已经初见端倪。我把教练门开了一点缝,有兴趣进来看看吗?那就请你走进这本书,一本美妙无比的

关于 NLP 教练的杰作。

我读过很多关于教练科学的书籍，而这本真的让我爱不释手，不但是它美如烟花的文字，更是它清晰准确的定义与描述，作者约瑟夫·奥康纳不愧为世界级的大师，他不但用浅显易懂的语言，把教练的科学和艺术用如歌的语言让读者渐入佳境，让人豁然开朗，更是把教练工具写得十分精准，让读者易学易做，可以说这是我积极向大家推荐的一本好书。

亲爱的朋友，不论你是慈爱的父母、热恋中的男女，还是位居高位的 CEO，相信这本书定会给你带来意想不到的收获，为你的生命打开另一扇天窗，开启新的生命能量！

让我们一起走进这美妙的教练世界，去探寻那早已存在但我们还没有发现的力量，那就是思想的力量。

上海阳光城市学院院长 李婧

lijingivy@hotmail.com

2009年10月13日 凌晨

序四：教练和领导力

《NLP 教练》一书是我最尊敬的导师约瑟夫·奥康纳和安德拉·拉格斯合著的作品。我最早接触到 NLP，还是在 1999 年前后，一开始看不出这个和成功学有何区别，只感觉夸大其词，便下意识归到“怪力乱神”一类，没怎么上心。直到 2008 年，聆听了埃里克森学院院长玛丽莲·阿特金森的《教练的科学与艺术》课程，自己对 NLP 在教练和领导力发展中的运用又有了新的理解和认知。此后，回过头来重新阅读众多自己收集的 NLP 和教练的书籍，感谢埃里克森国际学院中国首席代表黄学焦先生向我推介两位国际知名的导师，并使我在国内较早地看到了这本《NLP 教练》的原稿。

这本书阐述了 NLP 教练基本内容，正如书中所说：假如你想成为一名教练、你已经是一名教练、你想雇用一名教练并希望了解相关情况、你想自我教练、你想在工作环境中应用教练技术，那么这本书可以帮助你跨出成为教练的第一步。这本书的贡献在

于,用浅显易懂的语言,教会初学者如何运用教练的方法。这对教练这门科学在中国的全面运用,特别是很多没有机会参与教练现场课程的人来说,显得难能可贵。书中阐述的内容是以NLP的教练技术为基础,同时在运用层面又有新的超越,在国内相关出版书籍中,是难得的精品之作,特别是课程每一节的自我运用练习环节增加了实用性。《NLP教练》的出版丰富了我从事的领导力发展这一领域。

在睿哲教练(RAISER Coaching)的多年教练与培训实践中,我体会到能力(Competence)不可能完全被复制,“最难的事不是说服人们接受新知识,而是说服其放弃旧观念”。我们所有人都是通过学习、训练、实践、错误、思考和重复来开发自己的能力。目前所见到的大多数培训都是建构在传播知识之上的,人们似乎从不拒绝新知识,但却还是用旧习惯去重复犯错。教练则不同,是站在未来的角度,通过召唤让每一个人觉醒,从而能做最好的自己。从这个意义上说,我们正是通过教练的方法才得以提高。所以每个人在工作或者生活中更需要的是教练来陪伴和支持,而不仅仅是教师和顾问。因为教练不仅传递知识而且督促改变。

最后,我祝愿各位读者通过这本书可以成就卓越,也希望您通过阅读本书,感到兴奋和愉快。因为《NLP教练》不仅仅是一次知识的学习,更是一次生命蜕变的体验,相信您会和我一样,有一份认识并超越自己的奇妙感受。

管理学博士

IDB 领导力学院院长

睿哲教练 首席导师

王俊杰

2009年10月23日

致 谢

首先感谢教练界的先驱者,特别是添·高维,他影响了一大批有志者加入教练行业。也感谢约翰·格林德和理查德·班德勒,他们一同创立了NLP(神经语言程式学)。我们也感谢那些在本书写作过程中提供帮助的人们,尤其是编辑卡罗·唐金森和伊丽莎白·哈金斯,他们专业和细致的工作弥补了手稿中的不足之处。我们还要感谢罗宾·普瑞,他无私的帮助使本书得以问世。

我们也从开办的课程班学员身上学到了很多知识,其中包括执行官教练的研究生班。在写作的过程中我们两人通力合作,表现出巨大的耐力与决心。

最后还要感谢卡洛斯·桑塔那和宫扎贵哈等人所给予的帮助。