



# 生活教练

培养健康心态的策略

〔英〕

艾琳·莫里根

蒋平

徐鹤岩

陆杰荣

校

译 著

# Life Coaching

辽海出版社

# 生活教练

培养健康心态的策略

[英] 艾琳·莫里根 著

蒋平 徐鹤然 译

陆杰荣

辽海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活教练：培养健康心态的策略/(英)艾琳·莫里根著；  
蒋平 徐鹤然译. —沈阳：辽海出版社，2000. 12

(实用哲学译丛)

ISBN 7-80649-998-9

I. 生... II. ①莫... ②蒋... ③徐... III. 人生观—青年读物 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 83362 号

辽新出图引审 [2001] 002 号

Life Coaching: Change your life in 7 days

Copyright © 1999 by Eileen Mulligan

Chinese translation copyright © 2000 by Liaohai Publishing House

Published by arrangement with Eileen Mulligan

All rights reserved

辽海出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

鞍山市新华印刷厂印刷

---

开本：880×1230 毫米 1/32 字数：180 千字 印张：10 $\frac{3}{4}$  插页：2

印数：1-1000 册

2002 年 5 月第 2 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

---

责任编辑：张树 刘宏元 于文海 责任校对：王晓秋

封面设计：孔鸥

版式设计：高凤利 邱延

---

定价：22.00 元

你问：七天能改变我的生活吗？生活教练答：是的，能！

艾琳·莫里根在生活教练领域里创立了一整套全新而丰富的个人生涯策略，但更重要的是若人们遵照她的策略和方法去训练，绝对能够迅速地提升自己。

——英国《泰晤士报》

如果你感到生活正偏离航向，那么此书就是校正你生活航向的指南针。书中语言生动、浅显、通畅，让人感到主线简明扼要，易于掌握，读后便有“嗯，是个好主意！应该立即行动！”的感觉。像《生活教练》这样一部读来清新，做起来容易的自助类图书还不多见……细细品味吧！

——德国《读书》杂志

《生活教练》给了你一个重新审视生活的视角，并激发出你对生活的热情，帮你选择你向往的生活方式和不断提升的生活质量。

——美国《时代周刊》

在三个月内，我能胜任原来两倍的工作量并使收入提高了三倍，还成功地戒掉了烟瘾。

——尼杰·摩根，《独立报》总编

## 致 谢

衷心地感谢我的所有的客户们，由于有了你们的支持，此书才得以完成。同样的感谢献给安德鲁·沃尔顿、安德鲁·莱斯以及马克·艾里斯，特别感谢亚里克斯·加姆兹在本书写作中给予的帮助。

# 导言

亲爱的艾琳：

写信给你以表谢意，因为正是你，使我能够为自己的生活带来激动人心的变化。我简直难以相信现在与往常相比是如此的迥然不同。这并不是说生活突然变得风平浪静、问题全无，而是自从按你的训练程序重新安排生活后，我已逐渐领悟到，在我的生活中保持各方面平衡发展是何等的重要。

多少年来，我一直试图改变自己陈旧的生活方式，但却无功而返。每当出现新的困境时，我只能选择逃避而非知难而上，或者告诉自己如果视而不见，它便会自动消失。当然，我也曾有过很多人生目标，但它们对我而言却永远遥不可及。

在你的帮助下，令我欢欣鼓舞的是我已能够全神贯注地寻找解决问题的方案，并且不再让我的目标与自己擦肩而过。每天按你讲授的方法开始训练，如今我已能信心百倍地面临各种新的挑战。

这里要特别感谢你给予了我许多必不可少的动力，使我能担负起生活的责任和发现自己身上极为缺乏却又十分必要的自控力。我知道很多人因把你当做他们的人生教练而受益匪浅，





所以可否考虑一下出一本书，让更多人从中获益。

你的诚心的玛格丽特

这封信是我从满意客户那里收到的众多信件之一。在这里选择它并非因为我以此为荣，而是因为它恰巧在我事业发展的关键时刻出现的。那时，我刚刚冒险决定一个人单干，做一对一的个人生存方面训练。尽管我确信自己正在做一件应当做的事情，但仍旧十分紧张，这时来自客户方面的积极反应正好成为我感到我工作价值的有力印证，这使我坚定了自己的想法。

众所周知，许多人都想改变自己，但却感到阻力重重，这些阻力来自于非人力所及的外在环境，它常使人意志消沉，心情沉重。这封信就是一个例证——当你最终能对自己说：现在我将勇往直前——这会使人感到心境豁然开朗。这便是我想让你体验到的情感，因为我知道它对于我的生活有多么重要。

我是位个人的生活教练。教练这个职业最初出现在美国，后来迅速地在英国乃至全世界范围内广为流行并成为一种时尚。它的工作方法就是教练在起先与客户面对面交流之后，通过电话帮助客户甄别其在个人、职业方面存在的问题。新生代的教练不再只关注个人的身体健康状况、精神成长、人际关系的

乃至你的社交生活等方面，同时他们还会因人而异，因地制宜地给予必要的具有积极价值的建议。他们随时准备帮助你将自己的生活变得更加丰富多彩。我讲这些完全出于个人的亲身体验，因为经过训练，我自己的生活也发生了不同寻常的改观。

几年以前，我曾彻底瘫痪在床达两个多月之久，直至麻醉医生使我重新恢复健康为止。这对我来说是一个生命的转折点，因为那时生活变得彻底混乱无序了。伴随着新年的临近，我认为这是重塑自我的良好契机。我对自己说：“好吧，你有七天的时间来改变你的生活，你应斟酌好怎么下手。”每天我仔仔细细地回顾着生活中的方方面面，并将之归纳为七个主要领域的生存问题，这些在后来成为我生存训练方案的基础。

### (1) 健康状况

这是我着手训练的最显而易见的出发点。通过对肉体和精神两方面因素加以调控，使其达到最佳平衡状态，这样你可以尽可能多地从中受益，并充分挖掘来自这两方面的最大潜能。我会指导你如何评价自己的健康状况，及如何把细微的变化融入到你的生活方式中以获取巨大的改观。实用且有效的建议会使你身体变得更加健康，精力更加充沛。我同样看到了未雨绸缪的意义及简单易行的休闲娱乐和预防生病的重要性。还有一些办法可以帮助







你提高脑力和体力，从而实现你的目标。

### (2)精神或宗教生活状况

精神或宗教信仰是很多人生活价值观念的核心，我会帮助你理解这种关联，以及它是如何影响你的生存训练计划的。它会使你坚定自己的目标，认识到自己并非只是一个肉体的、感性的人，也是一个具有真正精神需求的人。我会告诉你怎样才会既有精神追求，同时又不放弃赚钱的功利目标，以及假如双方发生冲突，或是你发现你的世俗目标对追求精神生活大有益处时，你应该做些什么。

### (3)工作和职业生涯状况

评价你目前的工作——为什么你要做目前的这份工作，它能为你提供你所需求的一切吗？你真正想做的工作是什么？你有选择的余地吗？我会告诉你如何得到你期待已久的职业，如何弄清楚对你而言究竟什么是至关重要的，如何为自己设立正确的工作目标，如何改善你的发展技能和处理好与工作有关的问题。

### (4)财务收支状况

多少钱对你来说才是足够的？为什么即使收入不菲的人也会因为钱而彻夜难眠？你会懂得如何确立自己的价值观，掌握好你的财务状况和进行切实有效的预算，以及在这个领域如何

设定目标并取得成果。

#### (5) 个人情感关系状况

你想从你的人际交往中得到些什么？把良好的人际关系带入你的生活，并且懂得何时从已入误区的人际关系中摆脱出来所需要的技巧。在你试图与人联手合作时要明确自己的目标。如何不卑不亢地要求自己想要的东西。处理好你的情感，鼓足勇气为自己制定正确的决策。

#### (6) 家庭和家族状况

如何与那些命中注定与你有着亲缘关系的人融洽相处。加强家庭成员之间的联系，并保持清晰的界限。处理好家庭纠纷，顺利地解决先前曾阻碍你发展的恩恩怨怨。

#### (7) 朋友或社交生活状况

你想改变你的朋友吗？你想让他们改变你吗？一些朋友总是使你局限在狭小的圈子内保持不变，期待从你身上捞得好处。这部分是有关如何识别出哪些朋友会帮助你开拓进取，而哪些朋友会阻碍你前进的脚步。发现你的良师诤友，尽量从你的社交生活中获取最大好处。

这个训练方案将确切地揭示出成为自己的教练所必须做的事情。它依你个人情况而定，完全适合于你个人的需求。而且





一旦你意识到训练自己对于生活的重要意义，你就会理解我之所以称这七步骤为一种新的生活方式，一种不只是相对于今天或以后的七天，而是关乎你以后全部生活的生活方式的缘由。

对于我而言，这七个步骤也帮我打开了通往与以前职业相比截然不同的新职业的大门。我最初从事护理工作，后经培训成为美容师，再后来创建了一家国际性的美容公司。1995年我成为本季度世界性的企业家，同年作为全英40位最鼓舞人心的青年企业家之一，被授予古弛商业时代奖。为此，卡尔顿电视台在介绍有关自我奋斗、白手起家的百万富翁的纪录片中对我做了专门的报道。

然而在这些光环的幕后，事情却变得非常糟糕。我在人际关系的处理上陷于困境，并且此事由于我的生意合伙人的涉入而变得更加复杂，后来公司董事会内部的明争暗斗更让我心力交瘁。在这种情形下，事情必将而且事实上已经朝着不利于我的方向发展。我不想成为公司经营压力下的又一个牺牲品，因此，痛定思痛，我决定自己走出困境。

准确地说，将正进行的一切暂停下来使你有机会把自己的生活重新带入正轨。保持各方面的协调发展是关键所在，这也是你将适用的训练方案的基本原则。

与以往总是将注意力投入到生活中的某一单一领域——工作

或职业的做法相反，现在我已认识到成功与生活中的每个领域都密切相关，也认识到忽视成功的多方面因素所导致的严重后果。成功常常由一些外部标志所决定：可支配的收入、宽敞的房子、标有设计师名字的服饰。然而成功更是一个崇高的理想，你需要扣问一下自己，它对你究竟意味着什么，这样你才能完全从个人的角度来体验成功。

我感到，鉴于本人丰富的业务经验和广泛的社交联系，教练这一行业将成为我施展才华的新领地。许多朋友和业务上的同事会支持我。最初几个月，我小心权衡行事，如履薄冰，但我有信心坚持下去，因为我对自己的成功深信不疑。同时，我还拥有来自老主顾的关系网络和热心支持，这对我帮助很大，并且很快我就会拥有一个包括国会议员、家庭主妇、商业经理、各界名人和律师在内的广泛的客户名单表。

## 自我训练

既然你已经决定阅读这本书，我敢打赌，你生活中的某些领域因此会变得更好。也许你生意上的某一方面存在的问题还在困扰着你：你找到决策中出现的漏洞了吗？或许你正潜心思考工作上的问题，拿不定主意如何有效地发挥自己和挖掘他人





的潜能。

或许，这就是你的个人生活状况，它并非如你期待的那样称心如意，也许你想戒烟，你感到早起很困难，你总是缺乏自信。人际交往中麻烦不断，还要为搬家做打算……我认为你仍旧能坚持下去！无论发生什么样的问题，通过阅读本书，已经表明你想找到解决问题的办法。我很高兴你能有此举。

在这本书中我将讲述怎样成为自己的教练。它由两大部分构成。第一部分是第二部分的准备阶段。在这部分中，你会学到些新技巧，它使你能够认清自己的价值目标，以积极的心态解决问题，消除借口，改掉消极的行为模式，创造改变自我的宽泛空间。我会在你开始训练之前，将所需的用具和所需填充的表格加以介绍。

在第四部分见到的表格与我过去做一对一的训练时所使用的表格完全一致。当你按第一部分训练时，它会教你如何理解自己的价值观，和如何设定适合自己的奋斗目标。你还要学会培养积极向上的心态，检视自己的理想，建立自信心和克服恐惧心理的技巧和方法。我会教给你如何创造良好的氛围以利于问题的解决。

同样我也重视时间安排问题，我会问及你的生活缘何如此，你将之归罪于谁或什么。第一部分的最后一章被称为沟通

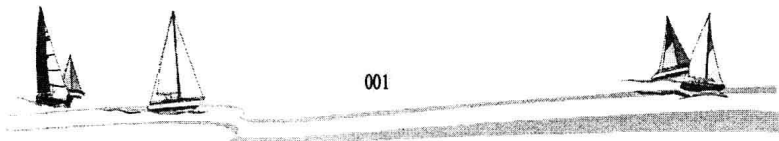
技巧。它告诉你如何使用折中的办法使自己获益，如何通过倾听别人而被别人倾听。在每章都有一些训练题，它有助于你充分理解这些要点。

第二部分主要讲述改变你生活的七个步骤。你可以在一天内一次性完成训练，也可以任意选择时间去完成每一步骤，毕竟这是有关生活的训练。其中尤为重要的是在你开始下一步骤之前，你必须对在此前所学的达到完全吸收和理解。七天改变你的生活，这可能吗？答案是肯定的，祝你好运！



# 目 录

致谢	
导言	001
<b>第一部分 做自己的教练</b>	
<b>第一章 训练程序</b>	003
准备工作	005
自我感觉	006
表格	014
结论	015
<b>第二章 目标与价值</b>	017
发现某一价值观	018
优先考虑你的价值观	020
诠释你的价值观	021
设立适合你的价值体系目标	022



重新考虑你的目标	024
价值观的冲突	027
使命声明	031
如何设立你的目标	033
结论	035
<b>第三章 培养乐观的心态</b>	<b>036</b>
如何自我评价	037
提高你的自尊	038
自问恰当的问题	040
将理论变为实践	042
改变过去意味着改变将来	045
监督你的潜意识	049
训练之友	051
结论	053
<b>第四章 播种“心灵的绿洲”</b>	<b>055</b>
情感链环	056
改变你的思维方式	058
对出现的问题负责	060





对“因”下药而非对“症”下药 -----	061
做参与者和旁观者 -----	064
创造“精神绿洲” -----	069
进入问题 -----	070
结论 -----	075
<b>第五章 远离借口 -----</b>	<b>076</b>
测试一下你的态度 -----	078
让你的目标短路 -----	083
填补空白 -----	086
将目标变为现实 -----	088
积极的想象力的影响力 -----	089
提高你的恢复率 -----	090
结论 -----	093
<b>第六章 抓住时间 -----</b>	<b>095</b>
创造空间 -----	097
保持头脑健康 -----	104
精神空间的清理 -----	105
时间管理 -----	106

