

# 圆梦职场

—— 个人战略管理手册

◆ 编著/于翠霞 王鹏程

 机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

# 圆梦职场

——个人战略管理手册

于翠霞 王鹏程 编著



机械工业出版社

这是一本专门为职场人士量身定制的可以随身携带的自助手册。作者根据职场人士的困惑和需求,借鉴企业战略管理的思想,融合了目标管理、时间管理、情绪管理的相关知识,运用教练技术进行研发设计而成就了这本工具书。希望通过提问、图形、表格等简单、实用、有效、易操作的方式,引导读者激发梦想,确立目标,制订计划,坚持行动,最终拥有自己想要的无怨无悔的生活。

## 图书在版编目(CIP)数据

圆梦职场:个人战略管理手册/于翠霞,王鹏程编著.

—北京:机械工业出版社,2015.12

ISBN 978-7-111-52288-1

I. ①圆… II. ①于…②王… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第283845号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:裴 泱 责任编辑:裴 泱 刘鑫佳 商红云

责任校对:张文贵 封面设计:王渤森 牟思绮

版式设计:王渤森 牟思绮 责任印制:李 洋

涿州市京南印刷厂印刷

2016年1月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·8.5印张·2插页·128千字

标准书号:ISBN 978-7-111-52288-1

定价:39.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线:(010) 88361066

机工官网:www.cmpbook.com

读者购书热线:(010) 68326294

机工官博:weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网:www.cmpedu.com

封面防伪标均为盗版

金书网:www.golden-book.com

## 推荐语

这本手册从教练理念中汲取最新思想，从最真实的实践中加以总结，然后在大学生、企业管理者、家庭主妇等几千人中应用，又几经升级，终于成为今天你手中的这个样子，相信它一定能改变你的生活状态。

——古典

新精英创始人，著名生涯咨询师

如果说有清翠的早晨，如果说有云霞的日子，如果说有生命的年轮，那就是《圆梦职场——个人战略管理手册》。

于老师本身就是带着梦想，带着实践，带着成果前行的快乐助人的使者。她帮助很多人发展出新的路径，同时这些受益者又感动了更多的人。谁说这不是传递修身、齐家、带队、激发社会正能量的教练典范呢？

在和于老师共同学习和工作中，我发现这本手册代表了于老师兼容并蓄的开放学习精神，集中了教练领域最新的实战总结，发展了最有价值的方法组合，这本手册的应用必将为激发职场人士的内在动力提供一个新的选择！

——徐斌

首都经济贸易大学教授，资深人力资源专家

《NLP与教练式领导力》作者

时间管理手册是我寸步不离的伙伴，已有二十余年。现在偶尔翻开过去曾经的某一天，当时的情景仍会历历在目。朋友曾戏言：将来写人生回忆录，这将是最好的素材。

拿到于老师的个人战略管理手册，我爱不释手！它不仅指引我规划时间，更重要的是重新审视自己的目标，厘清关键行动，由此使工作效率倍增，人生更加有

意义。

岁末年初，正是规划来年的好时机。赶快行动吧，请记住：“做到”比“知道”更重要！

——倪兆利

北京汇智阳光管理顾问有限公司总经理

梦想如果照进现实，那么每一天都行走在光明里，即使在黑夜。

个人战略管理手册就是那盏灯，辉映现实与梦想！

梦想如果没有平衡，那么人生总会留下些许遗憾，不忍再回首。

个人战略管理手册就是那把尺，规划现实与梦想！

梦想如果没有行动，那么每一天只是多了一个梦，不会有改变。

个人战略管理手册就是那跬步，拉近现实与梦想！

——王阿芹

盛景网联科技股份有限公司幸福研究院副院长

只要开始就不晚……

# CALENDAR 年历

# 2016

## January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 元旦	2 廿三
3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 小寒	7 廿八	8 廿九	9 三十
10 十二月	11 初二	12 初三	13 初四	14 初五	15 初六	16 初七
17 初八	18 初九	19 初十	20 大寒	21 十二	22 十三	23 十四
24 十五	25 十六	26 十七	27 十八	28 十九	29 二十	30 廿一
31 廿二						

## February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 廿三
	2 廿四	3 廿五	4 立春	5 廿七	6 廿八	7 廿九
8 初九	9 正月	10 初二	11 初三	12 初四	13 初五	14 初六
15 情人节	16 初八	17 初九	18 初十	19 十一	20 雨水	21 十三
22 十四	23 元宵节	24 十六	25 十七	26 十八	27 十九	28 二十
29 廿一	30 廿二					

## March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 廿三
	2 廿四	3 廿五	4 廿六	5 惊蛰	6 廿七	7 廿八
8 廿八	9 廿九	10 妇女节	11 二月	12 初二	13 初三	14 植树节
15 初五	16 初六	17 初七	18 初八	19 初九	20 初十	21 十一
22 春分	23 十三	24 十四	25 十五	26 十六	27 十七	28 十八
29 十九	30 二十	31 廿一				

## April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 愚人节
					2 廿五	3 廿六
4 廿六	5 清明	6 廿八	7 廿九	8 三月	9 初二	10 初三
11 初四	12 初五	13 初六	14 初七	15 初八	16 初九	17 初十
18 十一	19 十二	20 谷雨	21 十四	22 十五	23 十六	24 十七
25 十八	26 十九	27 二十	28 廿一	29 廿二	30 廿三	31 廿四

## May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 劳动节
	2 廿六	3 廿七	4 青年节	5 立夏	6 三十	7 四月
8 初二	9 初三	10 初四	11 初五	12 初六	13 初七	14 初八
15 初九	16 初十	17 十一	18 十二	19 十三	20 小满	21 十五
22 十六	23 十七	24 十八	25 十九	26 二十	27 廿一	28 廿二
29 廿三	30 廿四	31 廿五				

## June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 儿童节
				2 廿七	3 廿八	4 廿九
5 芒种	6 初二	7 初三	8 初四	9 端午节	10 初六	11 初七
12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三	18 十四
19 十五	20 十六	21 夏至	22 十八	23 十九	24 二十	25 廿一
26 廿二	27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六		

## July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 建党节
					2 廿八	3 廿九
4 廿九	5 六月	6 初二	7 初三	8 小暑	9 初五	10 初六
11 初七	12 初八	13 初九	14 初十	15 十一	16 十二	17 十三
18 十四	19 十五	20 十六	21 十七	22 十八	23 大暑	24 二十
25 廿一	26 廿二	27 廿三	28 廿四	29 廿五	30 廿六	31 廿七

## August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 建军节
					2 三十	3 七月
4 立秋	5 初六	6 初七	7 初八	8 初九	9 初十	10 十一
11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八
18 十九	19 二十	20 处暑	21 廿二	22 廿三	23 廿四	24 廿五
25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 廿九	29 三十	30 三十一	31 三十一

## September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 八月
					2 初二	3 初三
4 初四	5 初五	6 初六	7 白露	8 初八	9 初九	10 教师节
11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 中秋	16 十六	17 十七
18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 秋分	23 廿二	24 廿三
25 廿四	26 廿五	27 廿六	28 廿七	29 廿八	30 廿九	31 三十

## October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 国庆节
						2 初二
3 初三	4 初四	5 初五	6 初六	7 初七	8 寒露	9 重阳
10 初十	11 十一	12 十二	13 十三	14 十四	15 十五	16 十六
17 十七	18 十八	19 十九	20 二十	21 廿一	22 廿二	23 廿三
24 廿四	25 廿五	26 廿六	27 廿七	28 廿八	29 廿九	30 三十
31 十月						

## November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 初二
					2 初三	3 初四
4 初五	5 初六	6 初七	7 立冬	8 初九	9 初十	10 十一
11 十二	12 十三	13 十四	14 十五	15 十六	16 十七	17 十八
18 十九	19 二十	20 廿一	21 廿二	22 小雪	23 廿四	24 廿五
25 廿六	26 廿七	27 廿八	28 廿九	29 十一月	30 初二	

## December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 初三
					2 初四	3 初五
4 初六	5 初七	6 初八	7 大雪	8 初十	9 十一	10 十二
11 十三	12 十四	13 十五	14 十六	15 十七	16 十八	17 十九
18 二十	19 廿一	20 廿二	21 冬至	22 廿四	23 廿五	24 廿六
25 廿七	26 廿八	27 廿九	28 三十	29 十二月	30 初二	31 初三

# CALENDAR

## 年历

# 2017

### January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
元旦	初五	初六	初七	小寒	初九	初十
8	9	10	11	12	13	14
十一	十二	十三	十四	十五	十六	十七
15	16	17	18	19	20	21
十八	十九	二十	廿一	廿二	大寒	廿四
22	23	24	25	26	27	28
廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	三十	正月
29	30	31				
初二	初三	初四				

### April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	愚人节
2	3	4	5	6	7	8
初六	初七	清明	初九	初十	十一	十二
9	10	11	12	13	14	15
十三	十四	十五	十六	十七	十八	十九
16	17	18	19	20	21	22
二十	廿一	廿二	廿三	谷雨	廿五	廿六
23	24	25	26	27	28	29
廿七	廿八	廿九	四月	初二	初三	初四
30						
初五						

### July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	建党节
2	3	4	5	6	7	8
初九	初十	十一	十二	十三	小暑	十五
9	10	11	12	13	14	15
十六	十七	十八	十九	二十	廿一	廿二
16	17	18	19	20	21	22
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	大暑
23	24	25	26	27	28	29
闰六月	初二	初三	初四	初五	初六	初七
30	31					
初八	初九					

### October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
国庆节	十三	十四	中秋节	十六	十七	十八
8	9	10	11	12	13	14
寒露	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五
15	16	17	18	19	20	21
廿六	廿七	廿八	廿九	三十	九月	初二
22	23	24	25	26	27	28
初三	霜降	初五	初六	初七	初八	重阳节
29	30	31				
初十	十一	十二				

### February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
			初五	初六	立春	初八
5	6	7	8	9	10	11
初九	初十	十一	十二	十三	十四	元宵节
12	13	14	15	16	17	18
十六	十七	情人节	十九	二十	廿一	雨水
19	20	21	22	23	24	25
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九
26	27	28				
二月	初二	初三				

### May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
	劳动节	初七	初八	青年节	立夏	十一
7	8	9	10	11	12	13
十二	十三	十四	十五	十六	十七	十八
14	15	16	17	18	19	20
十九	二十	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五
21	22	23	24	25	26	27
小满	廿七	廿八	廿九	三十	五月	初二
28	29	30	31			
初三	初四	端午节	初六			

### August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
		建军节	十一	十二	十三	十四
6	7	8	9	10	11	12
十五	立秋	十七	十八	十九	二十	廿一
13	14	15	16	17	18	19
廿二	廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八
20	21	22	23	24	25	26
廿九	三十	七月	处暑	初三	初四	初五
27	28	29	30	31		
初六	初七	初八	初九	初十		

### November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
			十三	十四	十五	十六
5	6	7	8	9	10	11
十七	十八	立冬	二十	廿一	廿二	廿三
12	13	14	15	16	17	18
廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九	十月
19	20	21	22	23	24	25
初二	初三	初四	小雪	初六	初七	初八
26	27	28	29	30		
初九	初十	十一	十二	十三		

### March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
			初四	初五	初六	初七
5	6	7	8	9	10	11
惊蛰	初九	初十	妇女节	十二	十三	十四
12	13	14	15	16	17	18
植树节	十六	十七	十八	十九	二十	廿一
19	20	21	22	23	24	25
廿二	春分	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八
26	27	28	29	30	31	
廿九	三十	三月	初二	初三	初四	

### June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
				儿童节	初八	初九
4	5	6	7	8	9	10
初十	芒种	十二	十三	十四	十五	十六
11	12	13	14	15	16	17
十七	十八	十九	二十	廿一	廿二	廿三
18	19	20	21	22	23	24
廿四	廿五	廿六	夏至	廿八	廿九	六月
25	26	27	28	29	30	
初二	初三	初四	初五	初六	初七	

### September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
					十一	十二
3	4	5	6	7	8	9
十三	十四	十五	十六	白露	十八	十九
10	11	12	13	14	15	16
教师节	廿一	廿二	廿三	廿四	廿五	廿六
17	18	19	20	21	22	23
廿七	廿八	廿九	八月	初二	初三	秋分
24	25	26	27	28	29	30
初五	初六	初七	初八	初九	初十	十一

### December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
					十四	十五
3	4	5	6	7	8	9
十六	十七	十八	十九	大雪	廿一	廿二
10	11	12	13	14	15	16
廿三	廿四	廿五	廿六	廿七	廿八	廿九
17	18	19	20	21	22	23
三十	十一月	初二	初三	初四	冬至	初六
24	25	26	27	28	29	30
初七	圣诞节	初九	初十	十一	十二	十三
31						
十四						

## 自序

我有一个梦，我想上大学。于是，我离开父母，远赴山东，开始了漫长的求学路。那一年，我13岁。

我有一个梦，希望周围的人因我的存在而不同：会唱会跳的人能够有舞台，会弹会拉的人可以来表演。于是，我就成立了学生合唱团、舞蹈队、师生小乐队。紧接着我发现，原来其他高校也有像我一样的人，于是在我大三那年的“五四”青年节，我们就组织了北京五所农林院校的文艺汇演。那一年，我21岁。

我有一个梦，希望家庭经济困难的学生都能得到有效的帮助。于是，我用了七年的时间，亲自接待了近两千名家庭经济特别困难的学生，同时帮助全校超过30%的学生完成助学贷款。当我开始做这件事的时候，我发现原来有那么多人关心这些孩子：国家、政府，甚至媒体、作家、爱心人士……于是，我们开始了共同行动——制定政策、扩大宣传、引进资源，实现了不让一个家庭经济困难学生因为经济原因而辍学。那一年，我31岁。

我有一个梦，想到国外去看看。于是，我就利用每天早上6:00~8:30这段时间学习英语，一坚持就是五年。后来我真的去了英国，学习战略管理、变革管理以及教育管理。我发现，原来世界上有一部分人，和我以前认识的人不一样。我知道了，“外国”不仅仅是英国和美国这些发达国家，还包括很多极其落后的国家。那一年，我38岁。

我有一个梦，希望面对每一个老师和学生时，都能实实在在地帮到他们。于是，我踏上了专业学习的研究之路：从就业指导到职业规划，从生涯辅导到心理咨询，再到教练、4D，不知不觉竟然走过了十个年头。十年间，我跟随多位年过古稀的国内外知名学者学习，也结识了众多有着相同追求的开拓者、探索者。为了同一个梦想，我们结成团队，虽然艰难，但却累并快乐着前行。那一年，我48岁。

我有一个梦，希望支持和帮助更多的人“敢做梦、会做梦、能圆梦”。于是，2013年我做了一本自我教练手册，前言中写着：这是为全国人民设计的。从那一天

开始，我心里装的已经是全国人民了。我希望我能够帮助、支持到每一个人。当我有了这样的想法时，各种资源也滚滚而来：教师、咨询师、职业指导师、教练、导师、人力资源经理等人不断加入。当我想到并开始支持大学生时，就有人加入研究如何支持职场人士，接着开始设计如何支持中学生、小学生以及他们的家长。因为支持和帮助更多的人“敢做梦、会做梦、能圆梦”，是我们共同的梦想。这一年，我49岁。

当如此之多的人汇聚在一起，当我们一起做了一个如此之大的梦时，美好的画面就浮现在眼前了：每个人都被梦想激发，都在发挥优势，高效、专注、充满激情地从事自己热爱的、有意义的工作和学习，人尽其才，物尽其用，各就其位，各司其职。中华民族伟大复兴的梦想就会在每个国人的手中慢慢得到实现，我们都在路上！

这是一个50000米高空的梦想。对每一个中国人来说，实现伟大的中国梦，都需要从50000米高空回到脚下；选择一个行业，从医、从军抑或从教，这是5000米的梦想；选择一个岗位，或医生或军人或教师，这是500米的梦想；然后，人生有方向，三年有愿景，年年有规划，月月有目标，周周有计划，天天有行动，周一总结（教练），让我们从500米回到当下。

这一刻，我豁然开朗：我的工作，就是我的天赋使命，这个“天”，就是我遇到的每一个人，我服务的人，我心里装着的人。这一刻，我知道，我心里装着的不仅仅是中国人。

为了人类美好的明天，让我们携手前行！

**于翠霞**

# 前 言

步入信息社会，迎接我们的是前所未有的机遇和挑战。

当世界变化越来越快、竞争越来越激烈时，职场人士面对的可能性和选择就越来越多、需要占用时间和精力事情也就越来越多。这时我们需要学习的，不是在最少的时间里做最多的事，而是要学习选择“做什么”“什么时候做”“以什么心态和状态去做”以及“和谁一起做”；需要学习的不是制定一个一成不变的规划，而是要学习在把握基本方向的前提下，将计划性、灵活性和适应性更好地结合；需要学习如何培训、投资自己，以适应时代的要求。这一切都需要自我管理和自我教练。

没有谁可以主动去帮你解决这些问题，你必须自己去思考，去行动。

如果有一本工具书，它能为你提供一个思考这些问题的框架，并且能够支持你用坚实的行动去实现你的目标，你愿意试试吗？

此刻，你拿在手上的就是一本专门为职场人士量身定制的自助手册。希望在新的一年里，它就像一位知心朋友，激发你、鼓励你；就像一个形影不离的伙伴，支持你、帮助你，让你拥有新的绽放的一年！

## 我为什么要为职场人士设计一本这样的手册？

事实上，早在 2010 年我就萌发了设计一款自助手册的想法，希望借助手册帮助人们解决目标不清、没有行动、不能坚持行动的困扰。

2013 年手册的雏形诞生了，共有 500 名高校师生和职场人士在试用。

2014 年试用版手册又和大家见面了，共有近十所高校的 4000 多名师生及职场人士在试用。他们对这本手册的充分肯定，以及由此引发的个人成长和变化，让我坚定了继续修订完善它的决心。

2015 年暑期，我们专门为大学生朋友出版了《朝着梦想奔跑——大学生成长手册》。

而这本职场版手册，是应众多职场试用者的请求，在王鹏程老师、王渤森老师以及牟思绮同学的协助下完成的。

近几年，我在培训课上经常会做这样的现场调查：“‘做人生的主人，让生命绽放’是你想要的吗？”对于这个问题，十之八九的学员会举手；“那么，有多少人觉

得自己已经拥有这样的人生了呢？”对于第二个问题举手的学员却只有十之一二。

想一想，结果为什么会是这样的？

有人说，我从来就没想过这个问题，没想过自己想要的人生是什么样子的。

有人说，我也思考过这个问题，但是方向很模糊，目标不具体，我也不知道自己是不是已经拥有了这样的人生。

有人说，我有目标，但是目标好像超出了我的能力所限，甚至是我不能控制的，总之目标难以实现。

还有人说，我有目标，也有行动，但是不能坚持行动，所以也拿不到自己想要的成果。

还有人强调了外界环境及他人的影响，导致自己不能拥有想要的人生。

那么，有没有一个方法可以在一定程度上帮助我们解决上述问题，可以提升我们对自己工作、生活的满意度呢？

回答是肯定的。

那就是向自己提出好的问题，并且根据手册中提供的工具和方法进行自我管理、自我激励。

所有新知和发明创造都是源于一个好的提问。

向自己提出一个好问题，可以引发新的思考，激发内在动力；可以深入了解自我，厘清目标和方向；可以看到更多可能和资源，坚持行动，增强信心。这本手册就是通过提问、图形、表格等简单、实用、有效、易操作的方式，引导职场人士激发梦想，确立目标，制订计划，坚持行动，最终拥有自己想要的无怨无悔的生活。

### 设计这本手册的依据是什么？手册包括哪些内容？

在手册设计过程中，我们充分考虑了职场人士的困惑和需求，借鉴了心理学和管理学尤其是企业战略管理的思想，即不仅重视规划，更重视规划的实施和对实施结果的评估、反馈以及对目标的调整，同时融合了目标管理、时间管理、情绪管理的相关知识，运用教练技术进行研发设计。

本手册的设计思想也深受彼得·德鲁克、史蒂芬·柯维、彼得·圣吉、泰勒·本·沙哈尔、丹尼尔·戈尔曼、玛丽莲·阿特金森和郑振佑博士等专家的启发，旨在帮助读者实现“人生有方向，三年有愿景，年年有规划，月月有目标，周周有计划，天天有行动，时时有觉察，每周一教练”。

岁末年初，抽出一点时间，安静地和自己呆一会儿。

回想一下过去的一年，你过得怎么样？如果1分是最低分，10分是最高分，那你会给自己过去一年的总体满意度打多少分呢？

把时光快速地向后推进一年，当你站在一年后的这一天回望今年的这一年时，你又希望这一年的总体满意度是多少分呢？实现了哪些目标，会让你更满意呢？

对自己开始好奇吧——在你遇到困惑或有某些想法时，做个向自己提问的高手。

找到人生的北斗七星和北极星——在漫长的人生旅途中，用它来指引方向。

大胆地做梦吧——在你还可以做梦的年龄，自由书写你的梦想。

专注在自己的内在吧——找一个安静的地方，描绘出你未来三年的愿景。

从这一刻开始，规划好未来的一年——让自己仰望星空，脚踩大地，做个顶天立地的人，有目标，也有行动。

让“生命之花”在每个月都绽放它的美丽和精彩。

要事第一！要事第一！要事第一！重要的事说三遍。

每周有要事，每天也有要事。把重要的事情做好，用心，专注。

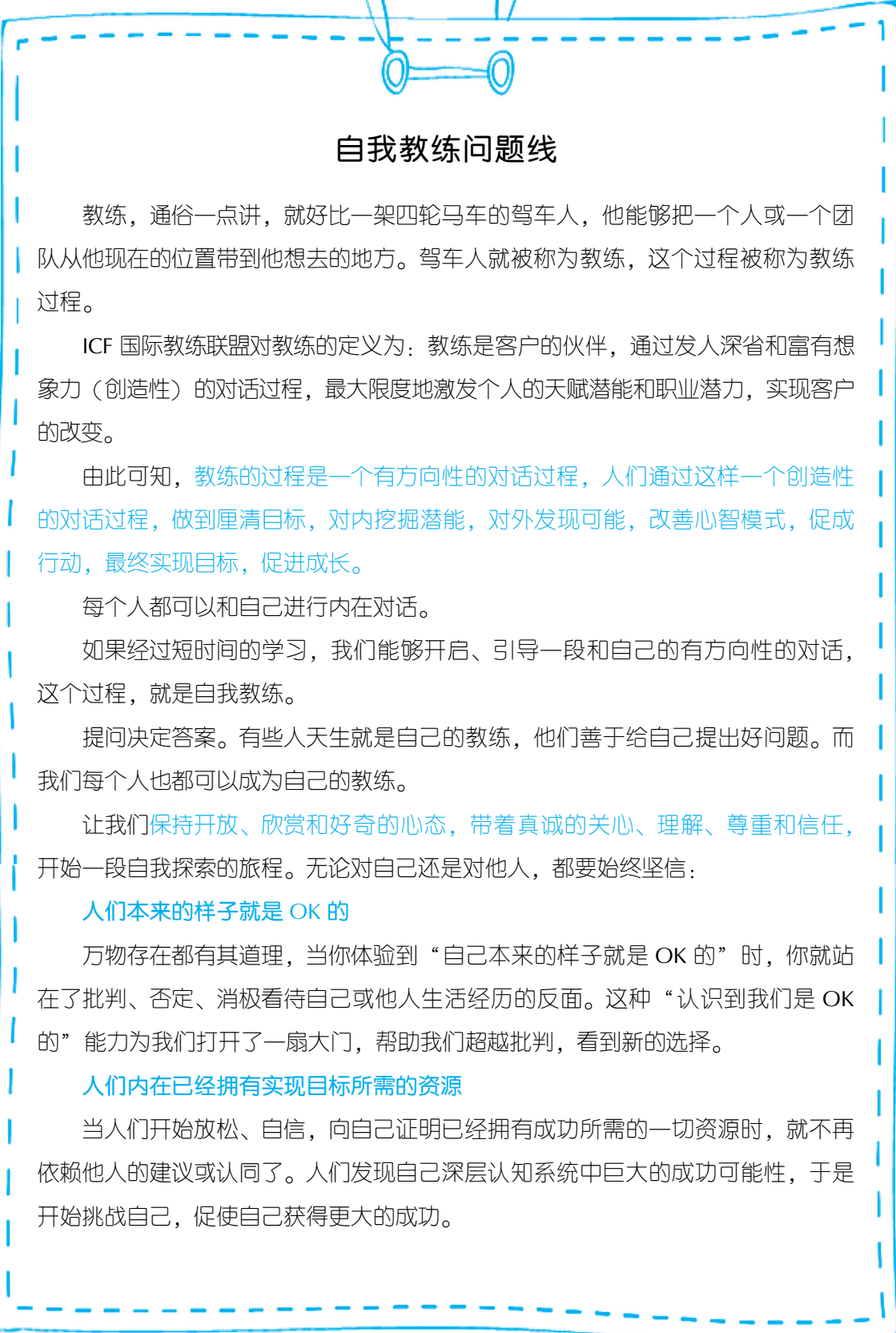
学习自我觉察，自我反省，自我激励，学习感受幸福。

当你能够坚持每天用5分钟想一想这一天最重要的三件事；新的一周开始时用10分钟列出本周要事及重要合作伙伴；月初再用30分钟绘制出本月的生命之花，新的一年开始时用半天来思考和规划你的一年。当你已经开始用行动书写每一天时，你会看到自己成长的足迹，听到竹子拔节的声音；你会发现对自己的了解越来越多，你学会了自我选择，自我负责；你会发现自己的思维方式甚至生活方式在悄悄地发生变化：你变得更加关注现在和未来，更加关注目标、行动和成果了；你会发现不知不觉中，减少的是恐惧、干扰和抱怨，增加的是方向感、行动力和自信；你会发现自己的内心越来越有力量，越来越有定见。你已经坚定地走在梦想的路上了！

做个向自己提问的高手，拥有自己想要的人生！

我爱你们！

为你们祝福，加油，喝彩！



## 自我教练问题线

教练，通俗一点讲，就好比一架四轮马车的驾车人，他能够把一个人或一个团队从他现在的位置带到他想去的地方。驾车人就被称为教练，这个过程被称为教练过程。

ICF 国际教练联盟对教练的定义为：教练是客户的伙伴，通过发人深省和富有想象力（创造性）的对话过程，最大限度地激发个人的天赋潜能和职业潜力，实现客户的改变。

由此可知，教练的过程是一个有方向性的对话过程，人们通过这样一个创造性的对话过程，做到厘清目标，对内挖掘潜能，对外发现可能，改善心智模式，促成行动，最终实现目标，促进成长。

每个人都可以和自己进行内在对话。

如果经过短时间的学习，我们能够开启、引导一段和自己的有方向性的对话，这个过程，就是自我教练。

提问决定答案。有些人天生就是自己的教练，他们善于给自己提出好问题。而我们每个人也都可以成为自己的教练。

让我们保持开放、欣赏和好奇的心态，带着真诚的关心、理解、尊重和信任，开始一段自我探索的旅程。无论对自己还是对他人，都要始终坚信：

**人们本来的样子就是 OK 的**

万物存在都有其道理，当你体验到“自己本来的样子就是 OK 的”时，你就站在了批判、否定、消极看待自己或他人生活经历的反面。这种“认识到我们是 OK 的”能力为我们打开了一扇大门，帮助我们超越批判，看到新的选择。

**人们内在已经拥有实现目标所需的资源**

当人们开始放松、自信，向自己证明已经拥有成功所需的一切资源时，就不再依赖他人的建议或认同了。人们发现自己深层认知系统中巨大的成功可能性，于是开始挑战自己，促使自己获得更大的成功。



## 人们总会在当下做出最好的选择

选择都是从整体出发做出的，每个人总是根据自己的内在处理能力，做当下自己能做的最佳选择。明白这一点，会帮助我们正确地看待过去，并减少犹豫和纠结，做出当下最好的选择。

## 每个行为背后都有其正面动机

人有不同层次的需求，行为的目标都是为了满足自己的实际需要。当你能够看到行为背后的正面意愿时，你就对这些行为有了全新层次的理解，这为你提供了一个机会，让你觉醒并引发积极的改变。

## 改变是不可避免的

你的内在和外在世界一直在变化。作为一个人，你有机会努力实现自己的目的、目标、人生意义，努力的本身也会带来改变。

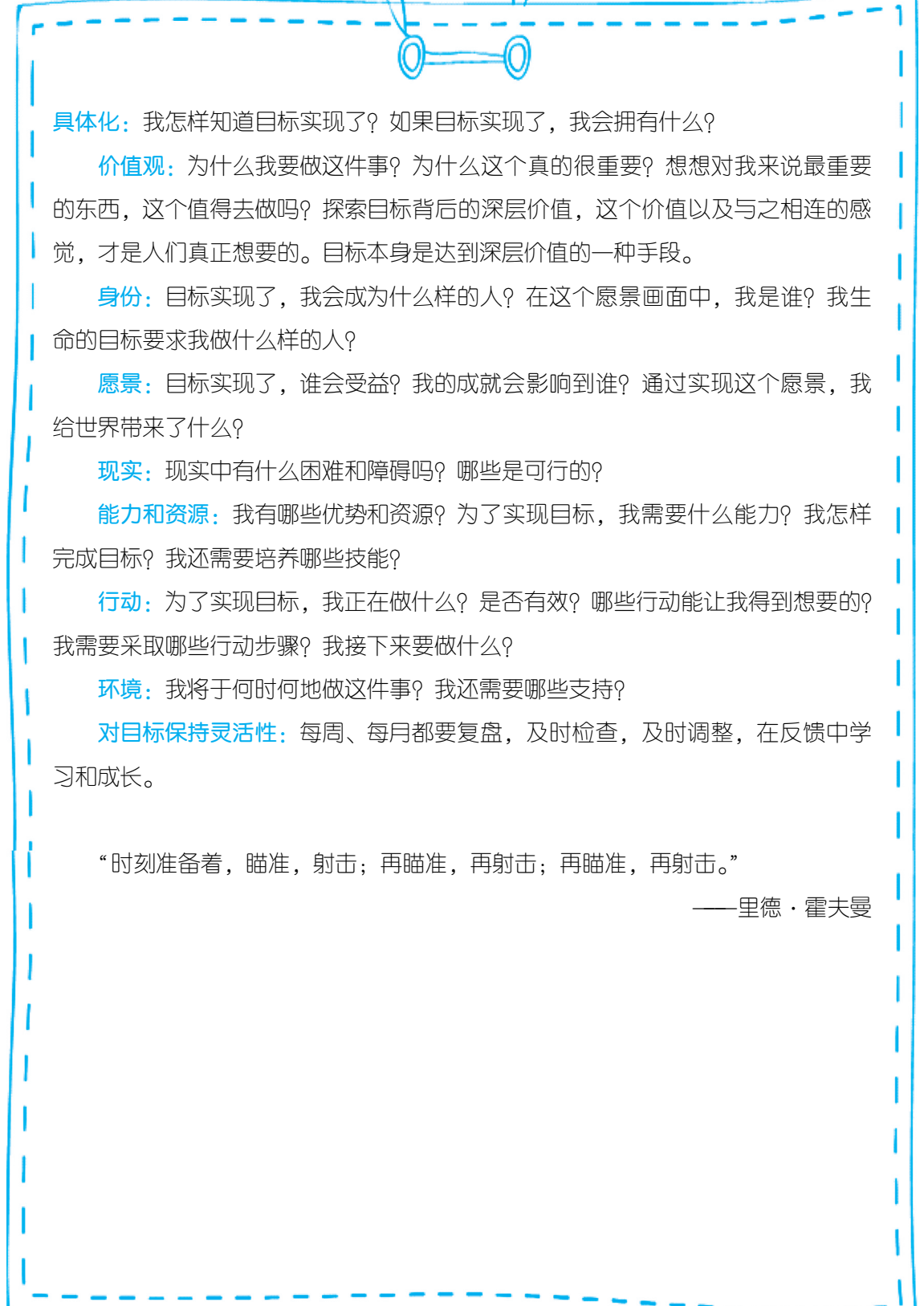
这是米尔顿·埃里克森与人交流时遵循的五大原则，也成为教练工作时需要遵循的原则。当它们与你的思维和内心相结合时，就能为你带来最宽广、最强大的内在价值，帮助你走向自我重塑。当学会把这些原则作为基石时，你就能更有效地帮助自己和他人。

做个向自己提问的高手。一个有力量的问题，能够使人们超越原有的恐惧和思维习惯，超越所有关于生命的、关于自己的限制性理念，进入广阔的心脑合一的连接之中，将愿景和价值观连接起来，让有用的解决方案出现。关注成果和解决方案而不是问题，关注现在和未来而不是过去。

当你有些想法要实现或者遇到困惑时，当你在确立目标、制订计划，希望思考得更加系统、透彻时，你可以试着运用下列问题和自己进行更深入的对话：

**构建成果：**在这种情况下问自己：我真正想要的是什么？我的最高目标是什么？我能够达成的最好结果是什么？并且要尽可能地视觉化你的愿景目标，这幅画面会给行动注入能量和推动力。

**运用 SMART**（Specific 具体，Measurable 可衡量，Attainable 能达到，Realistic、Relevant 现实并与总目标相关，Time-based 有时间限制）原则，将目标



**具体化：**我怎样知道目标实现了？如果目标实现了，我会拥有什么？

**价值观：**为什么我要做这件事？为什么这个真的很重要？想想对我来说最重要的东西，这个值得去做吗？探索目标背后的深层价值，这个价值以及与之相连的感觉，才是人们真正想要的。目标本身是达到深层价值的一种手段。

**身份：**目标实现了，我会成为什么样的人？在这个愿景画面中，我是谁？我生命的目标要求我做什么样的人？

**愿景：**目标实现了，谁会受益？我的成就就会影响到谁？通过实现这个愿景，我给世界带来了什么？

**现实：**现实中有什么困难和障碍吗？哪些是可行的？

**能力和资源：**我有哪些优势和资源？为了实现目标，我需要什么能力？我怎样完成目标？我还需要培养哪些技能？

**行动：**为了实现目标，我正在做什么？是否有效？哪些行动能让我得到想要的？我需要采取哪些行动步骤？我接下来要做什么？

**环境：**我将于何时何地做这件事？我还需要哪些支持？

**对目标保持灵活性：**每周、每月都要复盘，及时检查，及时调整，在反馈中学习和成长。

“时刻准备着，瞄准，射击；再瞄准，再射击；再瞄准，再射击。”

——里德·霍夫曼

## 手册使用说明

在这本手册中，我们希望通过提问、图形、表格等简单、实用、有效、易操作的方式，引导大家激发梦想，确立目标，制订计划，坚持行动，最终拥有自己想要的无怨无悔的生活。

下面就手册主要工具的使用方法说明如下：

### 找到人生的北斗七星和北极星

在指南针发明之前，行走在沙漠中或航行在大海上的人们，主要靠天象辨别方向。那个年代，北斗七星和北极星常常为前行的人们指明方向。

人生也是一段前行的旅程，也需要有方向。对人生基本问题的思考和回答，就在帮助我们找到人生的北斗七星和北极星。有了它，在漫长的人生旅途中，面对随时出现的各种选择，尤其是面对人生的一些重大选择时，我们就知道该走向哪里了。

图1为找到人生的北斗七星和北极星示意图。

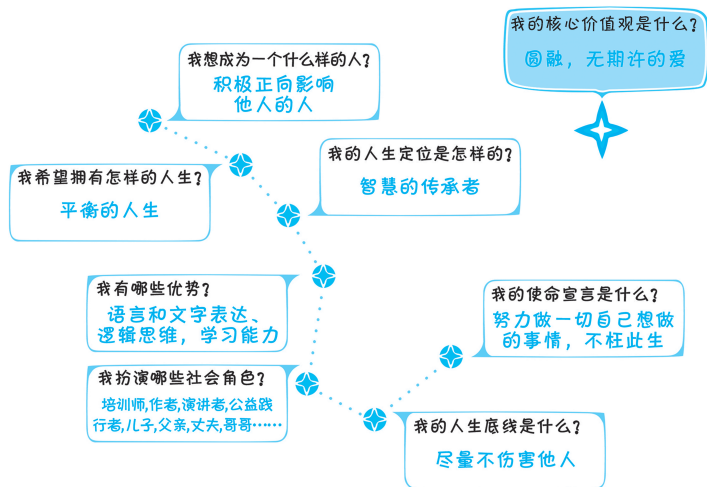


图1 找到人生的北斗七星和北极星示意图

为人生指引方向的北斗七星和北极星由下列八个基本问题组成，供读者参考：  
我想成为一个什么样的人？