

<<教练精神>>

图书基本信息

书名：<<教练精神>>

13位ISBN编号：9787115312099

10位ISBN编号：7115312095

出版时间：2013-5

出版时间：人民邮电出版社

作者：刘海峰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<教练精神>>

前言

当你翻开这本书的时候，你会发现它相对于其他“小故事大道理”的书有很大的不同。这是一本用大家常见的寓言和故事来说明教练技术运用道理的书，它凝练出11个与教练技术运用相关的主题，对教练技术做了全新的解读。

对于不了解教练技术的读者，可以通过阅读本书，对教练技术有初步的认识；对于学习过教练技术的读者而言，本书是一个很好的读本，可以帮助其深化对教练技术的理解。

教练技术发源于体育界，却在欧美企业界成为一种流行的管理技术。

简而言之，教练是提升自我并成就他人的一种角色，是一种生活态度。

教练首先会向内学习，通过完善心智模式来发挥自己的潜能，然后推己及人，在提升自己的同时支持被教练者的成长。

教练通过一系列有方向性、有策略性的方法，洞察被教练者的心智模式，向内挖掘潜能、向外发现可能性，令被教练者有效达到目标，令整个社会更加和谐。

当然，本书的不同之处还在于它的编辑思路。

一样的故事，不同的解读角度，可以让人有不一样的收获。

作者针对每个故事都做了点评，其中有些道理是相悖的。

也就是说，道理可以是互相矛盾的。

但在具体的情况下，处于具体的空间和时间，对于具体的人，只有一种道理。

所谓的“具体问题具体分析”，正是此意。

人要博古通今，才能明白各种道理。

同时，对任何道理，你都不必太执著。

通过阅读本书，你的思路可以变得更灵活，学会从多角度解读生活，获得一种明白后的自由。

<<教练精神>>

内容概要

教练是提升自我并成就他人的一种角色，每个人都有迷茫的时候，而这时人最需要教练的助力。教练通过一系列有方向性、有策略性的方法，洞察被教练者的心智模式，向内挖掘潜能、向外发现可能性，令被教练者有效地达到目标，令整个社会及自然环境更加和谐。

《教练精神：开释信念，迎向辽阔人生》用经典的寓言、故事表现教练精神，让教练精神深入每个人的心灵，融入每个人的生活。

通过阅读《教练精神：开释信念，迎向辽阔人生》，你的思路可以变得更灵活，学会从多角度解读生活，获得一种明白后的自由。

<<教练精神>>

作者简介

刘海峰，人本教练课程训练师，企业教练师。
1993年毕业于武汉科技大学，拥有8年媒体工作经验和6年团队管理经验。
2004年开始学习教练技术，现师从亚洲教练业宗师黄荣华女士。

<<教练精神>>

书籍目录

目 录第一章 目标取舍 50年前的梦想 002 土拨鼠 004 致命沙丁鱼 006 少林弟子 008
 长安城西 009 走不出的绿洲 011 神秘绳结 013 大海之鱼 015 另一种高峰 016 登月第一
 人 018 没时间去老 020第二章 真相背后 第十一个炮兵 024 脱壳的危险 025 瓶子里的囚
 犯 026 马屁股的宽度 027 邓艾袭蜀 030第三章 重生寓言 化蛹为蝶 034 猎鹰 036 云在
 青天水在瓶 037 习气之马 040 鹰的重生 042第四章 行动发心 20倍代价 046 你为什么踢
 047 苏格拉底的秘诀 050 最坚强者的绝望 053 盲人花园 055第五章 聆音辩理 葛拉玛经
 060 双倍学费 061 伤心的狼 062 我要去拿燃料 063 阳光不锈 064 找怀表 066第六章
 区分智慧 福特T型车 070 爱迪生的当心 073 IBM的预见 075 不小心的发明 077 飞行梦想
 078 封笔之作 080 鸭子过河 081 猴子爬树 083 第二只鞋 084 忠狗被杀 085第七章 答
 问之间 曹参四问 090 诸葛亮教练 093 铁木真的教练 095 头脑助产术 097第八章 应机回
 应 盲女提灯 102 丘吉尔骑车 104 生气的兰花 105 白隐忍辱 107 师旷劝学 109 马祖悟
 道 110 沙弥负石 112 鱼朝恩问禅 115第九章 信念分野 最后一片叶子 120 年轻人与上帝
 121 小麻雀 123 飞翔的蜘蛛 124 雨后蜘蛛 126 大海里的船 127 一个巴掌一样可以拍响
 128 冰点 129 真正的公正 131 劫匪 132 天堂鸟 134第十章 左右逢源 情景测试一 138
 情景测试二 141 依黛胸罩小店 144 盛田昭夫散步 147 通乳丸与丰乳丸 148第十一章 人
 性救赎 囚徒困境 152 六只猴子 153 智猪博弈 155 黑熊和棕熊 158 七人分粥 160 挨揍
 的猩猩 162 海星的命运 164 伊姆的传奇 166 佛陀与奴隶 168附录1 教练技术的起源附录2
 让世界去向一个更好的地方

<<教练精神>>

章节摘录

长安城西 话说唐太宗贞观年间，在长安城西的一家磨房里，有一匹马和一头驴子。

它们是好朋友，马在屋外拉载货物，驴子在屋里拉磨。

贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，经西域前往印度取经。

17年后，这匹马驮着佛经回到长安。

它重新见到了驴子朋友。

老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，热海的波澜，那些神话般的境遇，使驴子听了大为惊异。

驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！

那么遥远的道路，我连想也不敢想。

”老马说：“我们跨过的距离是大体相等的，当我向西域前进的时候，你一步也没停止。

不同的是，我有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以看到了一个广阔的世界。

而你被蒙住了眼睛，只围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的天地。

”REN教练点评 许多人误以为只要自己一直在前进，就是有目标的。

其实，有方向，才是最重要的。

人的精力是有限的，智力也是大致相等的，差别就在于，做不同的事，是不是指向了同一个目标，如果是指向一个目标，那么人生就是在做乘法。

还有的时候，我们会误认为目的一致就是目标一致了。

有一个故事：天鹅、驴子和虾决定合作，一起拉动一辆装东西的货车，三个家伙套上车锁，分别用力

。车上装的东西不算重，天鹅拼命向云里冲，虾用尽力气向后直向水里拖，驴子使劲往岸上拉。

可车子还是停留在老地方。

走不出的绿洲 比塞尔是撒哈拉沙漠中的一个小村庄，它坐落在一块1.5平方公里的绿洲旁。

从这儿走出沙漠一般需要三昼夜的时间，可是在肯·莱文1926年发现它之前，这儿的人没有一个走出过大沙漠。

据说他们不是不愿意离开这块贫瘠的地方，而是尝试过很多次都没有走出来。

肯·莱文作为英国皇家学院的院士，当然不相信这种说法。

他用手语向这儿的人问其原因，结果每个人的回答都是一样的：从这儿无论向哪个方向走，最后都还要转回到这个地方来。

为了证实这种说法的真伪，他做了一次试验，从比塞尔村向北走，结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢？

肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇一个比塞尔人，让他带路，看看到底是怎么回事。

他们准备了能用半个月的水，牵上两匹骆驼，肯·莱文收起指南针等设备，只拄一根木棍跟在后面。

10天过去了，他们走了大约1287千米(800英里)的路程。

第11天的清晨，一块绿洲出现在眼前，他们果然又回到了比塞尔。

这一次，肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出大沙漠，是因为他们根本就不认识北极星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许许多多、大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。

比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里，没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯。

莱文在离开比塞尔时，带了一个叫阿古特尔的青年，这个青年就是上次和他合作的人。

肯·莱文告诉这个青年，只要他白天休息，夜晚朝着北面那颗最亮的星星走，就能走出沙漠。

阿古特尔照着去做，3天之后果然来到了大漠的边缘。

现在比塞尔已是撒哈拉沙漠中的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。

阿古特尔作为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。

铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

<<教练精神>>

P9-12

<<教练精神>>

媒体关注与评论

1.教练技术发源于体育界，却在欧美企业界成为一种流行的管理技术。

简单说，教练是一种生活态度，教练首先会向内学习，通过完善心智模式来发挥潜能，然后推己及人，自己提升的同时并支持被教练者成长2.人群中，最富教练精神的人必然是领袖；团队中，最具教练能力的人必定是核心3.教练不是导师，教练不会告诉你什么结论，只会不断向你发问，像个镜子一样，反映出最真实的你。

4.教练技术之所以可以支持个人成长，支持改善人在家庭，工作中的表现，是因为教练的智慧，教练的精神深入人心。

5.教练的精神是成就他人，并且提高自己。

这里面蕴藏着丰富的教练智慧和教练技术。

6.教练精神不光是教练从业者的职业理念，更是一种充满智慧的生活方式，寻求建立人与人之间积极生态圈的终极关怀。

7.教练体验的重要性，强调只有体验才能将理论和知识固化在人的身上，成为一种能力和能量。

这就像一个人不会骑自行车，他有两种途径学习，一种是买大量的书籍，学习骑自行车的技巧和注意事项，一种是不问理论，就地学习。

究竟哪一种方式更有效，答案所有人都明白，一个从不跨上自行车的人是永远也不会骑车的，哪怕他有满腹骑车的经纶。

8.教练就像一面镜子，能够让对方从中看到自己的状况。

教练的精神就是运用各种教练智慧，支持个人成长，改善人在家庭、工作中的表现。

9.教练告诉我们，我们需要目标，但我们更需要放下目标。

在当下的时代，放下对高目标的执著，保持什么样的姿态奔跑，比奔跑更重要；保持什么样的心态拼搏，比拼搏更重要。

只顾着朝目标奔去，反而会减缓成功的步伐，甚至离成功越来越远。

10.教练是提升自我并成就他人的一种角色，每个人都有困惑迷茫的时候，而这时人最需要教练的助力。

教练通过一系列有方向性、有策略性的方法，洞察被教练者的心智模式，向内挖掘潜能、向外发现可能性，令被教练者有效达到目标，令整个社会及自然环境更加和谐。

11.本书强调只有体验才能将理论和知识固化在人的身上，成为一种能力和能量，才能更好地胜任教练的角色引导他人走出困境，走向成功。

教练的精神就是运用各种教练智慧，支持个人成长，改善人在家庭、工作中的表现。

12.本书浓缩第三代教练技术精华，注重身心灵统合发展。

书中运用75个饱含哲理的寓言故事，表现教练精神，让教练精神深入每个人的心灵，融入每个人的生活。

通过本书的阅读，可以让你变得更灵活，学会从多角度解读生活，获得一种明白后的自由，并唤醒你无限的教练潜能。

<<教练精神>>

编辑推荐

不读《教练精神》，何以胜任教练角色！

教练是最清醒的旁观者，教练的精神就是培养自己冷静思考、客观分析、善于调节情绪的综合能力。在人群中，最富教练精神的人必然是领袖；在团队中，最具教练能力的人无疑是核心。教练告诉我们：保持什么样的姿态奔跑比奔跑本身更重要；保持什么样的心态做事比做事本身更重要；我们认为自己缺的是答案，其实我们只是不懂得如何正确面对问题；我们想开口说的时候，更需要打开双耳听；伤害你的，正是最需要你去救赎的。

<<教练精神>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>