

<<生命教练>>

图书基本信息

书名：<<生命教练>>

13位ISBN编号：9787303080854

10位ISBN编号：7303080856

出版时间：1970-1

出版时间：北京师范大学出版社

作者：边疆

页数：236

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>

<<生命教练>>

前言

(一)老鹰是世界上寿命最长的鸟类，它一生的年龄可达70岁，但在40岁时必须做出困难却重要的决定。

当老鹰活到40岁时，它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物。

它的喙变得又长又弯，几乎碰到胸膛。

它的翅膀变得十分沉重，使得飞翔十分吃力。

它有两种选择：坐以待毙或经过一个十分痛苦的更新过程。

150天漫长的操练，它必须很努力地飞到山顶。

在悬崖上筑巢，停留在那里，不得飞翔。

老鹰首先用它的喙击打岩石，直到完全脱落，然后静静地等候新的喙长出来。

它会用新长出的喙把指甲一根一根地拔出来。

当新的指甲长出来后，它们便把羽毛一根一根地拔掉。

5个月以后，新的羽毛长出来了。

老鹰开始飞翔，重新得力再过30年的岁月！

毫无疑问，老鹰的蜕变过程是痛苦的，要付出高昂代价，是挑战它的生命极限，但唯有经历痛苦才能实现生命的超越，才能使宝贵的生命重新焕发光彩。

执著的老鹰显然不会轻易放弃自己的生命，而是选择与命运抗争，用鲜血和毅力书写了鸟类旗手的悲壮与豪迈，所以老鹰是当之无愧的鸟中之王。

人，作为大自然的精品、造物主的杰作，其谋略和智慧远在老鹰之上。

可是在现实生活中，有许多人的心理承受能力却相当脆弱，只能沐浴阳光、接受喝彩；稍遇坎坷便迷茫困惑，经历风雨就灰心丧气，甚至怨气载道、叫苦连天，屈辱地接受命运的摆布，而用一生的时间在人生的长廊里写满平庸与消沉，留下了许多人生的遗憾与凄惨。

其实，人类与生俱来没有太大的差异，都具备成就伟人或成功者的内在潜质，只是由于后天对勤奋与懒惰、执著与懦弱的不同选择导致了完全不同的人生结局。

因此，一个人要想演绎人生的精彩、书写生命的壮观，就必须拓宽胸襟、放大格局。

有时候我们必须做出困难的决择，开始一个全新的过程。

我们必须把旧的习惯、旧的传统抛弃，突破生命中的茧缚，使我们可以重新飞翔，不要因为在飞翔中遭遇暴风雨就从此怀疑蓝天彩霞。

《生命教练》将以老鹰蜕变式的体验来解剖生命的内涵，点拨人生的迷津，诠释生活的壮美；启迪大家如何把握自身的状态，突破心灵的极限，找准人生的定位，激活潜在的灵感。

生命是一个选择。

铸就有价值的人生、体验有品位的生活是勇士的选择！

(二)当我们作为生命的个体来到这个世界的时候，带给社会的不仅仅是高等动物的生命延续，而是给这个浩瀚的世界留下五彩斑斓的生命模块，这样才无愧于时代，无愧于自己。

生命是一个选择，我们没有办法拉长生命的长度，但可以拓展生命的宽度。

从而为自己谱写出生命的华章和人生的绚烂，让无数个卓越成就来完成自己人生的点缀和生命的雕塑。

可是由于出身背景的限制，极大地压缩了我们彼此可以选择的精彩空间，是抱怨没有落地生根的先天优势、没有得天独厚的门路靠山？

还是在“虎落平川、龙困浅水”的感慨声中屈辱地接受命运的摆布？

抑或是在“天生我材必有用”“我是最好的我自己”的精神激励下依靠智能来拓展自己生存的空间？不同版本的选择就会导致完全不同的人生结局。

其实，辉煌与颓废、卓越与平庸，原本没有界限，关键在于你对生活的态度，关键在于你能否在人生的坐标系中尽快找到属于自己的精确方位，关键在于你能否在激烈的人才市场博弈中迅速锻炼超强的感召能力。

假如用一生的精力去寻找方位以掌握技能，即便是你找到了、学会了，也是支付了价值昂贵的生命成

<<生命教练>>

本，也会感慨岁月的艰难和生命的短暂。

世上有没有一种可以“指点迷津”的精神快餐，来迅速缩短低谷与峰巅之间的攀爬距离，全面体验卓越人士的快乐，让生命的载体释放出喷薄的能量，让平凡人的人生精彩灿烂！

大量事实已经证明并将继续证明，生命教练——这个汇聚无数贤达智者灵感、兼容诸多中外精英智慧的“体验式”蜕变课程，无疑会告诉你一个全新的答案，它不但能准确地诠释你生命的内涵，还会精心挖掘你自身的潜能。

本人在全方位体验了课堂的震撼之后，经过六年的潜心研究已对生命教练有了独特的感悟。

对生命教练的评价可以用生命裂变来概括，它不但能帮你快速寻找到因自卑或挫折而曾经一度迷失的自信，还能在在课堂上闪电般地激活你禁锢的灵感火花，迅速整理你的大脑磁盘，删除多余的记忆残留，引爆生命的核能，蓄积喷薄的能量。

本书的目的就是弘扬生命价值，使人们都能敬畏生命、珍爱生命、尊重生命，全方位解读生命教练的理性之光，让它的辉煌给驶向成功彼岸的人生之舟导航。

倡导大家无论在任何时间、任何环境下均要开放可能性，即100%时间100%可能性。

从科学和哲学意义来说这句话是错误的，人不可能两次跳入同一条河流，不可能同时起来又坐下。

但我依然邀请大家去领悟“100%时间100%可能性”。

为什么？

这是一种心态，无论如何的态度，它会给你力量去穿越生活和工作中遇到的各种挑战和障碍。

当人们还停留在尝试做出准确预测时，你可能已经看到新颖的解决方案；当人们还在准备解释为什么事情行不通时，你可能已经把工作做到如计划中的效果或比计划中的效果更好。

无论什么事情都不要等着准备完美了再去做，采取行动立即去做！

只要结果还没有发生，就有赢的可能。

你可能已经相当成功或者有丰富的思想，但我还是建议你读本书的时候先暂时放下你的判断及所坚持的观点，开放另外一种可能性。

读完后，你可以选择继续坚持你原有的观点也可能拥有了另外一套人生工具。

《生命教练》本来是一个蜕变式课程的名字，该课程起源于20世纪70年代的美国，近10年的时间，经日本、新加坡等东南亚国家传到中国。

在这里，我延伸了它的含义，在代表课程的同时，我把它定义为生命活动的本身。

任何人的成功都离不开别人的指引和关心，给出指引的这个人就是教练。

本书不想刻意渲染它的强势功能，只是用粗线条的手法，勾勒出它天生丽质的神韵，虽非原汁原味，却酣畅淋漓、唇齿留芳。

“生命只有一次，人生只有一回。

”尊重生命，珍爱生命是永恒的主题。

如何令人生更精彩？

必须穿越固有形象、固有模式，突破生命中的茧缚，重新振翅飞翔。

这就是生命的蜕变。

<<生命教练>>

内容概要

《生命教练》除了全景式展现生命教练的精髓外，还通过语言清洗和文明对话系统来协助人们不断清除大脑中多余的精神残片，协助人们拆除心灵的屏障，突破传统思维的桎梏，激励个性的张扬。《生命教练》除了全面诠释生命的宝贵之外，还力求凸求人性的光辉，从中透射出生命的能量。这是一本指导人生实践，检视人生得失，提高生活品位，挖掘自身潜能，张扬个性发展的精品读物。

<<生命教练>>

作者简介

边疆，字正龙，号晁鸿，曾用名边根鸿，一九七三年三月生于河北高阳，现居北京。毕业于新华社主办的中国新闻学院，先后从事新闻教育新闻和教育研究与培训工作，2004年师从美国体验式课程创始人John Hanley博士，成为生命教练课程导师、教练。现任《中国教研杂志总编辑、北京华教基业教育研究所所长、中国教研室协会秘书长、全国教育策划高级论坛秘书长。曾出版《中国绿色学校风采辑》、《21世纪中国教育的思考及走向》等书。

<<生命教练>>

书籍目录

重读边疆自序第一部分 概念篇第一章 生命教练的起源第二章 生命教练的作用第三章 生命教练的素质要求第四章 生命教练的发展趋势第二部分 醒觉篇第五章 范畴第六章 信念第七章 承诺第八章 选择第九章 负责任与受害者第十章 目标与障碍第十一章 “Be—Do—Have” 模式第三部分 蜕变篇第十二章 我是源头，创造一切可能性第十三章 人生是一场对话的演绎第十四章 付出与索取第十五章 人生是一场感召的游戏第十六章 唯一行得通的是穿越第四部分 实践篇第十七章 树立威望：融洽的力虽第十八章 红灯绿灯：批评和嘉许第十九章 苏格拉底的秘诀：令人敬畏的提问第二十章 让耳朵上的“哨兵”缴械：慷慨聆听第二十一章 雷达的忠诚：区分和回应第二十二章 拿回你的力量：放下的功效第二十三章 人生路上的灯塔航标：有效的指引第五部分 伸展篇第二十四章 领袖是建立他人的力量第二十五章 教练素质的提升：锻炼、锻炼、再锻炼第二十六章 告别历史，活在未来第二十七章 突破性领导力在北大第六部分 感悟篇第二十八章 毕淑敏老师，我要对你说……第二十九章 在贡献中成长——做助教，值得！第三十章 那一刻开始放飞我的心第七部分 工具篇工具一 生命的信念工具二 人生的成果树工具三 我的生命计算工具四 平衡发展测试图工具五 我的成就宣言工具六 目标感知测试表工具七 锁定目标并不足够，要命中目标工具八 周宣言工具九 实践日志工具十 素质提升自我检视进度表附“成就宣言书”使用说明后记

<<生命教练>>

章节摘录

书摘付出与索取 付出和索取这对反义词是关于心态的，并不仅仅是人们做了什么或没有做什么。付出有的焦点是“他人”凡事为别人考虑，付出不一定要拿出物质上的东西。

索取是一种事事为“我”考虑的封闭心态，做任何事情的出发点都在“我”的需求上，“我”的需求无止境。

人类开天辟地以来就是群居，任何人也不可能离开人群而单独生存，既然是群体生活在一起，就要有不同的角色和分工，承担相应的责任和义务。

常言说得好“物以类聚，人以群分”。

也就是相投性格、价值观相符的人喜欢待在一起。

你是什么样性格的人便会吸引什么性格的人在你身边，如果你是个付出者，身边的朋友便多数是付出者，大家互帮互助，你的生活就越过越红火，事业也越来越兴盛，众人拾柴火焰高嘛；如果你是个索取者，你身边的朋友就多为索取者，像一个个吸血鬼似的，搞得你生活窘困，没有生机。

但何为付出，何为索取？它们又有什么区别和联系呢？接下来我们就去共同探讨它们在生活中的含义。

付出与索取 不少人将付出当成了索取的条件，把付出总是挂在嘴边。

现实生活中有许多例子：很多人“做什么”的直接目的是为了对方相应的“做什么”来回报。

当对方没有按照自己的期望来回报，就产生失望和抱怨，认为自己的付出就付之东流，浪费了精力和财力，自己受了多大的委屈。

如夫妻二人争吵，一个人抱怨另一个人说：“我为你付出这么多，你是怎么对我的？”好像意思是说我对你付出这么多爱，你却吝啬你的爱。

类似这种情况是不是付出呢？本书的观点认为这是人们对付出含义的不了解。

其实，付出和索取这对反义词是关于心态的，并不仅仅是人们做了什么或没有做什么。

付出就是无条件的给予，付出者认为自己是足够的，就像太阳，不会担心自己的能量是不是足够，只是不断地给予，不求回报。

付出者付出后是快乐的，幸福的，是自认为有价值的。

付出者的焦点是关注对方，是一种为对方真心考虑的开放心态。

比如组织管理中：老板辛辛苦苦培养的一位技术骨干打算辞职出去创业，老板很真诚地说：“我尊重你的选择，出去后不要有顾虑，有什么困难随时找我，如果在外面干着不舒心可以随时回来。”

这就是付出，老板的焦点不是在自己有多大的损失，而关注的是员工有多大的发展。

付出者认为自己是足够的，无论自己在什么位置上，拥有怎样的能力，都会有100%的付出心态。

付出者如果只有半杯水，你认为他是不是足够呢？答案是肯定的，足够。

付出者不在乎自己拥有多少，无论拥有多少都相信自己是足够的。

付出者认为接受付出的人也是足够的，当接受付出的人给予付出者回报的时候，付出者也同样会接受，接受付出也是付出。

一个人向希望工程捐献巨款，是付出还是索取？都有可能，取决于他的出发点是什么。

如果他的目的就是帮助贫困孩子上学，那他就是付出；如果他捐款的目的为获取大家的赞扬和荣誉，他就是索取，因为他的付出是有条件的，焦点在自己。

付出的焦点是“他人”，凡事为别人考虑，付出不一定要拿出物质上的东西。

索取是一种事事为“我”考虑的封闭心态，做任何事情的出发点都在“我”的需求上，“我”有什么好处，“我”可以得到什么，对方提供的满足稍有不足，就开始指责和埋怨。

“我”的需求是不足够的，永无止境。

“我”可能具有处理问题的能力，但是不愿意尝试，即使同意做也要先把条件讲好。

P80-81

<<生命教练>>

后记

本书的完成是我六年来生命教练课程的实践与对生命感悟的结晶。

六年的时间里，我先后完成三个阶段的学习，并陆续回到课程做了50次助教，主导百余次课程。期间接触到许许多多的朋友，他们在我的导师成长路上和生命历程中付出了无私的关爱与支持。值本书修订再版之际，在这里一并致谢：感谢李胜杰先生。

感谢卢致新(Sun)先生。

感谢麦一柱(Keith Mak)先生和杨华女士。

感谢陈晓英、李海亭、张瑛、李金玉、雨林、雨亭、张帆等教练和组长。

感谢Helen导师创办香港导师学院。

感谢我的导师John Hanley博士和John Hanley Jr.先生。

感谢我香港导师学院的所有同学。

感谢我的死党相宜导师、李屹导师和郝汉平导师。

感谢郝建教授的信任与支持，我与郝老师学校的合作进一步夯实了生命教练理论进入教育系统的基础。

感谢好友彭善超先生的信任以及为我们提供的成长机会。

感谢LP所有的同学们，没有你们的支持与鼓励我不会走到现在。

感谢全国各地LP、IN、TA、Vision等所有的学友们，因为你们的真诚与奉献使我感受到大家庭的温暖。

感谢所有LE的学员和郝老师学校的老师们，你们求知的渴望与创新的速度推动我奋力前行，不敢有丝毫的懈怠。

感谢我50个助教团的所有成员们，是你们赋予我成长、锻炼的机会。

感谢LE的所有教练们，因为你们的支持与挑战，我们提炼出了打造中国教育系统特种部队的理念，势必为我国的教育改革提供一支劲旅。

感谢北京IN13所有的教练和学员们，这本书是IN13的成果。

感谢好友田地先生，是你令我领悟到了感召的含义。

感谢北京华教基业教育研究所的所有同仁们，是你们的付出与坚持成就了生命教练的发展。

感谢我的助手张锐和王静，是你们的耐心与支持令这本书这么快再次与读者见面。

感谢我的妻子陈新和儿子边淼，是你们的付出和包容成就了我的理想。

感谢我所有的学员和读者，是你们的积极参与和奉献，使我的价值得以实现。

嘉许我自己敢于冒险与执著。

我会用我的冒险、付出和全情投入参与我的人生运动会，创造我生命的精彩。

亲爱的读者朋友们，因为我的年轻及较少的生活阅历，可能有些观点不乏幼稚，我期待着与你们做进一步地切磋和讨论，愿此书与大家有一种思想上的共鸣，心灵上的沟通。

有任何观点和看法请联系：bianjiang808@126.com或致电400-686-0966。

最后感谢所有我认识与不认识的朋友，因为有我们的存在而令这个世界有所不同。

边疆2009年3月1日

<<生命教练>>

媒体关注与评论

书评有效是人人可学，但无人可教。

——国际著名管理大师 彼得·德鲁克 “生命教练课程是目前国内最具震撼力的课程之一，是成功人士和追求成功的人一生必须要上一次的课程”。

——美国前总统、2002年诺贝尔和平奖获得者吉米-卡特先生 几年前，我上了一个“成为一做一拥有”的培训班，我从中学到的知识帮助我获得了一生想要的东西。

——《穷爸爸富爸爸》的作者罗伯特·T·清崎

<<生命教练>>

编辑推荐

《生命教练》的作者在书中，不但把生命教练课程以理性之笔挥洒出雄浑的气概，还把风靡欧美的生命文化经典诠释得淋漓尽致。

同时，他还融入了闪耀着中华民族智慧的儒家、道家、佛家等思想，成为活脱脱的中西文化有机结合的典范。

书中少了一些概念的解读，多了一些实例的应用。

你可以试着在午后，泡杯好茶，边品茗边阅读，细细品味和慢慢感受它的妙处。

<<生命教练>>

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>