

## <<唤醒沉睡的天才>>

### 图书基本信息

书名：<<唤醒沉睡的天才>>

13位ISBN编号：9787502376079

10位ISBN编号：7502376070

出版时间：2013-7

出版时间：科学技术文献出版社

作者：玛丽莲·阿特金森，蕾·切尔斯

译者：古典,王岑卉

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>

## <<唤醒沉睡的天才>>

### 内容概要

《唤醒沉睡的天才:教练的内在动力》内容简介：我们每个人都可能成为一个发动世界改变的天才。人和人之间的差别往往不在于硬件，而在于心智模式这类软件系统上。

《唤醒沉睡的天才:教练的内在动力》所指的天才，就是我们每个人都能有的思考和工作方式。如果我们掌握了这套思维模式与信念，就如同为我们的身体、头脑等硬件配置了最适宜的软件系统。我们能唤醒内在的天赋，发现自己的人生目标，获得强大的创造力，享有充满激情、写满成就、富于意义的人生。

这就是教练的力量。

《唤醒沉睡的天才:教练的内在动力》通过揭示探索人的大脑和心灵的运转法则，帮助读者理解如何从充分发展潜能、充分实现自己最高愿景的角度改变生活。

《拆掉思维里的墙》作者古典如此推荐《唤醒沉睡的天才:教练的内在动力》：“从未有一本书如此系统地诠释了教练的心理科学与背景，以及科学背后的技术与艺术……如果你希望成为一名教练或咨询师，或你希望成为教练型的领导者，《唤醒沉睡的天才:教练的内在动力》是你永远绕不开的入门读物。

”海报：

## <<唤醒沉睡的天才>>

### 作者简介

玛丽莲·阿特金森博士，是埃里克森国际学院的创办者和院长，她是国际公认的教练培训师和开发者，独创了聚焦于解决方案的教练体系，对教练理论和实践的发展做出了巨大的贡献。她长于跨文化工作，多年来在全球各地为来自不同背景的专业人士和跨国公司的首席执行官、高管以及政府的领导人讲授教练和领导力等课程。同时，她也在全世界范围内培训专业教练和培训师，为推广教练理念和方法孜孜不倦地工作。

玛丽莲被誉为教练领域的远见卓识者、领导者和作家。她是一位极具影响力的创新者。她实用而系统的教练技能和策略被称为“教练的黄金标准”。

蕾·切尔斯，是一位国际教练联合会认证的转化式教练。她与终身学习者一起，唤醒他们和他人内心的天赋。蕾的教练时长超过2500个小时作为全世界众多听众和客户的转化式教练、培训师和引导者，她的热情和过人的天赋得到了广泛认可。作为埃里克森国际学院的培训师，她培训和辅导了全球数百位教练。

## <<唤醒沉睡的天才>>

### 书籍目录

如何使用本书

第一章 如何玩转大师的游戏：教练方法

唤醒你和他人心中沉睡的天才

真正的转化式对话

如何玩转大师的游戏？

对“人”（Hu-man）的解释

整合伸展练习

第二章 大脑及其工作原理

米尔顿·埃里克森和逃跑的马

本能脑

情绪脑

大脑皮层

语言系统的发展

视觉化的力量：大脑之旅

本能脑之旅

情绪脑之旅

大脑皮层之旅

第三章 超意识思维：你的整合系统

海伦·凯勒：如何造就“人类”

整合你的大脑-思维系统

意识的本质

超意识思维：你的整合系统

深层认知系统的性质

超越小妖的思考

开放式问题：连接超意识

练习：与深层认知系统一起来个头脑风暴

第四章 人生计划的四个阶段

横加公路上的突破点

意愿的四个发展阶段

计划和成就的四个阶段

规划自己的前进方向

练习：你的“棒球场”思维运作系统

第五章 思维本源：人类如何持久改变

卡尔·沃伦达的故事

探索思维本源

不完美的灰色迷雾

路上的障碍

贝克哈德公式

内在的力量：精通的四个阶段

练习：精通思维本源

第六章 抗拒和四道小妖之门

什么是身心一致？

小妖习惯及其工作原理

## <<唤醒沉睡的天才>>

处理小妖问题

小妖思维领域中的变革公式

日常自我教练的力量

我们能自己做出改变吗？

转化式对话意味着什么

练习：反馈VS失败

第七章 基本焦点：与原则为伴

床底下的孟加拉虎

埃里克森五个基本原则

练习：太阳镜游戏

第八章 意愿和注意力：连接思想、情感和行为

我们能找到路吗？

提升内在的力量

意愿与注意力的结合

练习一：意愿和注意力

练习二：将两者结合起来

练习三：给视觉化图景增加动作或韵律

第九章 身心幸福的召唤

真正幸福的含义

等待幸福

培养幸福的I.A.M.公式

幸福商数

智商、个商、情商和群商

幸福的四个大脑系统

对创造持久幸福的深入观察

练习：扩展幸福

第十章 英雄之旅：你生命的召唤

英雄般生活的愿景

英雄之旅

你自己生活故事里的英雄

解释大“H”

精通与幸福

庆祝幸福状态

强大的爱

每天用语言庆祝旅程

练习：发掘你的幸福潜力

结语应用智慧：通过肯定来强化从每章学到的知识

继续探索教练的艺术与科学

作者简介

推荐阅读

附注

术语表

致谢

<<唤醒沉睡的天才>>

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>