

<<自我教练>>

图书基本信息

## &lt;&lt;自我教练&gt;&gt;

## 前言

你到底是谁？

为什么这么问呢？

你就是你，你不就是一个有着独特个性的人吗？

对，的确如此。

然而，表面的你是不是真正的你？

现实中的你是不是理想中的你？

你真实的个性是怎样的？

你渴望拥有的个性又是怎样的呢？

一句话，那个灵肉合一、内外平衡的真实的你是怎样的？

通过了解真实的自己，明白什么是你区别于其他人的特质，你生活中的一切将可能会变得简单而又自然流畅。

当你的梦想和渴望被了解以后，你的思想和行为就能协调一致地将你的梦想实现，你就成为了你自己生命旅程的导航员。

从任何意义上来说，这个认知过程都是不容易的。

使自己走出多年来习以为常的生活并释放内心的压抑，可能会让你害怕。

但是。

如果你有足够坚定的求索精神，你就已经向你自己的幸福迈进了一步，进而更接近那个真实的你。

作为个人教练，通过这《自我教练》，我们将引导你更清醒地意识到什么样的人是你真正想成为的人。

我们帮助你搭起一座从现在通往你所向往的未来的桥梁，指导你发现什么是你的绊脚石——如果你站在另外一个角度来看，它们是否仍然是绊脚石？

我们所探求的目标始终如一：了解是什么阻碍着人们成为他们真正想成为的人！

教练过程开始于当前而不过多地徘徊于过去。

因此这《自我教练》是献给那些有勇气生活在现在并放眼未来的人。

处理过去带来的严重问题是心理学家的课题。

但我们不是心理学家，我们是陪伴你探究人生并回答你个人问题的教练。

通过这《自我教练》，我们将给予你能应用于生活各个方面的忠告和秘诀；给你提供处理生活中各种关系(你和你自己，你和其他人，你和周围世界)的指导。

由于《自我教练》是关于人们生活的，所以它自然而然地涉及生活中的方方面面。

根据不同的人和他所处的不同生活阶段，有些章节可能对你更有针对性，而有些章节可能会更适合于其他人。

生命和死亡，健康和疾病，青春和迟暮，幸福和不幸，什么时候行动和什么时候暂停……生命的本身就是一个矛盾的世界。

贯穿全书的指导原则是平衡。

你自己的平衡最好的方法是什么呢？

不同的人会找到不同的答案。

对那些非常活跃的人来说。

“适可而止”可能是重要的。

而对于内向的人来说，积极地向他人开放和学习则有着显著意义。

由于强烈地意识到平衡的重要性，我们首先要查明身体和精神的整体图像。

因为当这两者一旦得到了平衡，生活就简单了。

因此教练的宗旨是使精神和身体协调一致，成为一个完整统一的整体。

生活在今天的世界，我们已经认识到有许许多多的可能性。

然而。

至关重要的是要认识到，仅仅拥有这些可能性并不意味着拥有成功，而是要通过我们主动采取切实的

## <<自我教练>>

行动来使它们成为事实。

我们不应该忘记，不管在多么困难的情况下，社会都给我们提供学习和成长的机会。

自我教练开始于认识到障碍本身就是生活的一部分。

这是一本指导“自我教练”的书。

跟随书中的引导。

每一个人都能够随时随地进行自我教练，不必要缴纳昂贵的学费和抽出特别的时间，就能使自己的人生境界提升到一个新的层面。

这也是作者将此书奉献给读者的目的！

我们要帮助你得到 你真心向往的生活！

## <<自我教练>>

### 内容概要

每个人走到生活的某一个阶段。

往往都会对自己的人生方向产生犹豫和疑问。

在人们的社会生活日趋复杂。

日常生活日益忙碌的现代世界，这是个很普遍的现象。

这是我梦寐以求的工作吗？

我是不是那个我真正想成为的人？

我的工作和生活之间有足够的平衡吗？

我是不是打心底里愉快地和我周围的人相处？

在你面临这些问题的关键时刻，你的个人教练将是帮助你找到内心平衡的理想伙伴，她是你的引路天使。

安娜莉丝·莫顿和香稻·司麦慈都是经验丰富的国际教练专家，她们将自己宝贵的人生经验和教练方法记录在这本书中，并通过本书提供给你一套温馨的自我教练程序。

也就是说。

你不必参加费用昂贵的教练班，只要一卷在手。

就可以随时随地经历一个意义深刻的自我塑造过程。

在书中，作者提炼出关键性的问题，通过提问的方式使你在本书的阅读过程中准确地洞察自己的内心世界，并作出正确的抉择。

此时此刻你处在人生道路上的哪一站？

你人生的意义和愿望是什么？

你怎样才能去实现你的人生理想？

如何才能够清除通往成功道路上的障碍？

怎样才能找到你内心的平衡？

答案可能往往存在于你自己的潜意识中。

这本书提供给你的正是找到它们的方法！

## <<自我教练>>

### 作者简介

安娜莉丝·莫顿是资深教练国际专家，她教练的轨迹遍及欧洲，美国和亚洲，教练的对象包括组织，团队和个人。

她是“国际教练联合会”（ICF）的会员。

## <<自我教练>>

### 书籍目录

前言我的个性表1. 我 真实 你对自己的生活100%负责吗？

你从经历中学到什么？

你能让过去的成为过去吗？

你知道什么对你真正重要？

你是否引导着自己的航向？

你有没有看到、听到和感觉到自己的成功？

你爱惜自己的身体吗？

你隔多长时间做一次运动？

你能将自我批评转变为自我教练吗？

你走在街上有阳光的一面吗？

你是一个实干家吗？

你涂颜色涂出线外吗？

你知道什么时候按“停”键吗？

你对事业充满激情吗？

2. 我与其他人 你向别人学习吗？

你如何对待他人的意见？

你允许他人影响你的梦想吗？

你会说“不”吗？

你待人处事能不抱成见吗？

你有没有把精力浪费在闲聊和发牢骚上？

你能穿着别人的鞋走路吗？

你在给自己施加压力吗？

你会倾听吗？

你能尽量提问题吗？

3. 我和我周围的世界 你愿意不断成长吗？

你在营造利于成功的环境吗？

你如何处理外界因素？

钱，你如何看待它？

你坚持不懈地强化你的关系网吗？

你能真诚地赞美别人吗？

你如何转变对竞争的看法？

你会重拾旧习吗？

你感觉到“成功”了吗？

我的个性表鸣谢参考书目作者简介

## &lt;&lt;自我教练&gt;&gt;

## 章节摘录

你对自己的生活 100%负责吗？

你是谁？

你可能在买这本书以前就早已问过自己这个问题了。

通过阅读这本书，你便有了一个极好的机会了解自己。

本书的第一部分就是教你清楚地了解自己，这也是本书内容最多的部分。

因为你越了解自己，就越明确你所要走的道路，你和他人的互动也就会变得越容易。

想象一下：你的生活如果是舞台上正在上演的一出戏，那么你的角色是什么呢？是主角，配角还是导演？

有多少次你觉得自己做着其他人希望你做的事？

一直如此？

还是经常如此？

如果是这样的话，那么你在自己的生活中所扮演的就是一个配角。

可能会有内疚感困扰着你。

当然啦，在有更多机遇时，谁会甘心只做一个配角呢？

你自己是否经常作决断，但是仍然觉得是别人在指挥着你？

是你的配偶？

你的老板？

还是你的朋友？

如果你的角色是领导，你自己付出很多，却不能达到其他人对你的期望，或者你太畏畏缩缩。

当你担任这样一个角色时，也许每隔一段时间，你想要暂时放下工作。

你需要时间休息，你需要属于你自己个人的时间。

放下工作又有什么关系呢？

如果你能对自己的角色负责，你就能把握方向盘。

如果你能自己作主，你就能选择去看望任何一个朋友、选择周末活动计划和自己喜欢的工作。

不就是这些让你感觉棒极吗？

自由的感觉？

就是它!这个世界上只有一个人能够把握你的生活，你的演出，那就是你! 如果你认为自己某时某刻的表演不成功，你应该对自己提出一些问题：我是不是真正的导演？

如果不是，我们愿意教你成为一个这样的人。

是你的表现不像你所要求的那么完美吗？

如果是这样，我们将指导你重新修改你的脚本。

是不是你得不到应有的发挥？

那么我们将提供一些建议来让你改善它。

然而，从一开始，你就必须清楚一个事实：不管你有多少机遇和宏图大志，只有你自己才是能够完善和实现它们的人。

做你自己，除你自己之外，还有谁能做得到这点呢？

——弗兰克·吉比林(生物化学家) 下决心对自己的角色负责不仅意味着更多的自由，而且还承担更多的责任。

当你对自己的生活状况不满意时，很容易将责任归咎于别人，你会找到种种原因，譬如：因为他或者因为我不得不做这做那，所以这种不尽人意的情况就发生在我身上了，如此等等。

有多少次你责怪他人了？

有多少次你寄希望于其他人来解决你的问题了？

如果这是你处理事情的方法，你就没有演好你自己的角色。

也没有担负起导演工作的责任。

在大多数情况下，你是能够找到解决办法的。

## <<自我教练>>

也就是说，你应该停止从外界和旁人身上寻找原因，而应反过来问问你自己怎样才能做得更好，怎样才能做得和以前有所不同。

你终究是要100%地对你自己的生活负责任的，95%都是不够的。

仅仅设想一下你正在95%地导演你的戏吧，假如你忘了打灯光，结果会怎么样？

或者你忘了和服装设计师协调好，你就不能准时得到演出服装了。

你能想象这5%的工作没有做好的结果吗？

缺少这5%就有可能对最后的结果有很大的影响，造成不可挽回的损失并带来种种问题。

例如喝倒彩的观众，太少人观看演出，资金短缺，声誉受损，如此等等。

所以只有当你100%负责时，才能得到完全成功的结果。

也许你觉得95%和100%之间的差别并不是那么重要。

不对。

本书将会说明这小小的5%也可以带来很大的差别。

我们经常被问到：“当我不能控制发生在我身上的事情时，我能怎么办？”

”这的确是事实：你不是总能控制事情的发生。

有些人好像总是走运，而有些人则好像不可避免地碰到倒霉的事情，一桩接一桩。

你不能永远控制什么事情降临到你头上，但是，你却可以控制自己对这些事情的反应。

这就是我们所说的100%地对你自己负责。

伊克哈特·(Eckhart Tolle)在他的著作《新大地》中阐明了在任何情况下接纳的重要性。

通过接纳生活中发生的事件和认识到你自己的全部责任，你将能够坦然地面对人生的悲欢起伏，找到生活的平衡点。

接纳不是个简单的动作，它的完成通常要经历几个心理状态。

柯贝乐·若思(Kuebler Ross)把接纳定义为经历5种心理状态之后才能达到的一种心态。

这5种心理状态分别是：悲观、否认、愤怒、患得患失和沮丧。

接纳可以成为你自觉地顺应时势的一种习惯。

它能带给你走出困境的新的力量。

如果你达不到这个心理层面，如果你战胜不了自己否认或愤怒的情绪，这些负面情绪就会耗尽你的能量，而使你不再有足够的力量来冲出困境。

## <<自我教练>>

### 编辑推荐

你到底是谁？  
为什么这么问呢？  
你就是你，你不就是一个有着独特个性的人吗？  
对，的确如此。  
然而，表面的你是不是真正的你？  
你渴望拥有的个性又是怎样的呢？  
这是一本指导“自我教练”的书。  
本书将给予你能应用于生活各个方面的忠告和秘诀；给你提供处理生活中各种关系的指导。  
跟随书中的引导。  
每一个人都能够随时随地进行自我教练，不必要缴纳昂贵的学费和抽出特别的时间，就能使自己的人生境界提升到一个新的层面。  
这也是作者将此书奉献给读者的目的！

<<自我教练>>

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>