

<<从教练到唤醒者>>

图书基本信息

书名：<<从教练到唤醒者>>

13位ISBN编号：9787215067165

10位ISBN编号：7215067165

出版时间：2009-2

出版时间：河南人民出版社

作者：[美] 罗伯特·迪尔茨(Robert Dilts)

页数：263

字数：220000

译者：黄学焦,李康诚

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>

## <<从教练到唤醒者>>

### 前言

非常开心为我所写的《从教练到唤醒者》中文版作序，尤其现在动笔时我正在中国的广州开课。有机会能和中国人民分享这部作品我感到非常荣幸。

在这里的经历让我非常欣赏你们的智慧、好奇心和探索学习的渴望。

《从教练到唤醒者》是我至今出版的20多部书中最新的作品。

我在书中综合了当今世界上NLP执行师和教练们经常使用的、支持变革的NLP工具，总结了许多原则和流程。

我把这些看做是通向我们称为“第三代NLP”的桥梁。

第三代NLP的技巧关注于我们的肉体核心，从认知层面支持人们整体发展，并与我们周围更大系统的智慧和指导相连接。

第三代NLP的技巧融入了自我组织、原型和系统感知等多方面的原则。

这些技巧建立在自我是天然而成的，结果的种子包含于问题当中这些理念之上，这样我们可以学习如何用一种有机的方式创造揭示结果的空间。

我很开心能为中国越来越多的教练们做出一些贡献。

对这些快速扩大的群体，他们承诺于支持自己、客户、同事、朋友和家人等方面的个人与职业发展，我希望本书能够提供支持和服务。

我希望这本书能服务于实现我“创造一个人们希望拥有的世界”这个梦想和愿景。

在此我非常感谢本书的翻译者黄学焦先生和他的团队。

罗伯特·迪尔茨 中国广州 2008年11月

## <<从教练到唤醒者>>

### 内容概要

这本书阐述的是如何从一个教练上升到唤醒者的层面，通过提供范畴和体验来帮助其他人，以最大化地引发其他对爱、自我和精神的理解。

唤醒者通过对自己的愿景、使命不折不扣的追求来促使其他人思考他们自己的愿景和追求。

书中阐述的内容是以NLP的教练技术为基础，但同时又有了更高层面的超越。

对于NLP，许多人都有所了解，相关的参考书目也很丰富，但是涉及NLP教练技术的书籍却是凤毛麟角。

本书这部出色的著作及时地丰富了这一领域。

## <<从教练到唤醒者>>

### 作者简介

从20世纪70年代晚期开始，罗伯特·迪尔茨作为著名的行为培训师、教练和组织顾问，拥有了全球性的声誉。

在神经语言程式学(NLP)这个关于人类行为、学习和沟通模型的领域内，他是国际知名的推动者和作者。

他是将NLP应用到教育、创新、健康和领导领域的先锋。

除此之外，在NLP

## &lt;&lt;从教练到唤醒者&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 守护和指导 守护和指导 环境因素 守护 指导 守护、指导的方式和假设 守护神的工具箱：“心理空间位置”在小组或团队中运用心理空间位置 运用心理空间位置推动不同类型的小组进程 教练过程和“守护过程”的关键要素：心理空间位置 守护神工具箱：守护天使 “守护天使”的检查清单 指导者工具箱：制图、隐喻和集思广益 制图 隐喻和类比 集思广益 集思广益制作地图的过程 指导者工具箱：自我制图和因果环 因果关系环 制作因果关系环图 总结第二章 教练教练 行为 行为教练教练工具箱：设定目标 设定目标 设定目标的几个问题 教练工具箱：精心设计的成果 精心设计的成果工作表 海豚寓言 海豚寓言所展示的教练原理 海豚寓言和教练技术的联系 海豚寓言的应用 教练工具箱：回应和伸展 教练工具箱：对比分析和“交叉制图” 对比分析的格式 身体的姿式和表现 手势和表现 教练工具箱：设置心锚 为你的内在智慧设置心锚 总结第三章 教学教学 提升能力 教学和表现的“内心竞赛” 表征通道 表征通道和学习方式 教学工具箱：用于评估学习方式的问题 应用评估学习方式的问题 教学工具箱：成功视觉化和“精神彩排” 教学工具箱：状态管理 卓越圈模仿能力 T.O.T.E.：模仿高效技能和行为的基本要求 教学工具箱：T.O.T.E.模仿问题 教学工具箱：绘制高效的T.O.T.E.地图 教学工具箱：合作学习 合作学习的过程 教学工具箱：关注于“反馈”而非“失败”在沟通和互动中的基本感知位置 第二位置 教学工具箱：建立一个“第二位置”的角度 教学工具箱：制作深层地图 深层地图的基本格式 教学工具箱：想象 关于“想象”的教练模式 总结第四章 导师导师 价值观 价值观和信念 信念的力量 针对价值观和信念进行引导 角色模仿 导师工具箱：创造一个内心的导师 导师工具箱：价值观审核 价值观审核工作表 将价值观、愿景和行动结合到一起 导师工具箱：创造变革联盟 导师工具箱：将信念植入到行动中 导师工具箱：价值观策划 导师工具箱：实践信念系统和改变 导师工具箱：信念评估 信念评估工作表 导师工具箱：运用内心导师建立自信并拓展信念 导师工具箱：“假如”结构换框法 “一词”换框法 导师工具箱：运用“一词”换框法 导师工具箱：价值观搭桥对批评者和批评换框 针对正面的意愿获取正面的陈述 把批评转换为问题 导师工具箱：帮助批评者成为建议者 总结第五章 支持支持 身份 支持者的风格和信念 支持信息 非支持和负面支持关系 支持关系的实例 支持关系的技巧 支持者工具箱：发现你智慧的“源泉” 支持者工具箱：激活中心 支持者工具箱：聆听伙伴关系 支持者工具箱：“我看到”和“我感觉到” 练习英雄之旅 支持者工具箱：绘制英雄之旅的地图 支持者工具箱：开始英雄之旅 原始能量 支持者工具箱：合作支持 原始能量 支持者工具箱：适当的定义 支持者工具箱：支持潜能 支持者工具箱：小组支持关系 格式 支持者工具箱：恢复失去的支持者 总结第六章 唤醒 唤醒 “精神”和“场域”作为唤醒者的教练 不知道 Nerk—Nerk 活在当下 唤醒者工具箱：创造一个“活在当下”的心锚 进入无意识 唤醒者工具箱：积极的梦想 积极梦想的练习 唤醒者工具箱：唤醒自由 “唤醒自由”的格式 双重约束 唤醒者工具箱：超越双重约束 唤醒者工具箱：创造正向的双重约束 贝特森学习和变革的层次 第四层次学习 四个学习层次的回顾 生存策略 唤醒者工具箱：通过贝特森的学习层次提升生存策略 总结 结论 创建一个从守护者到唤醒者的综合路径 大“C”教练的整合应用过程 附录 逻辑层次的起源 学习和改变的逻辑层次 历史背景 贝特森模型的起源 在学习过程中的应用 “神经逻辑层次”的发展 神经逻辑层次的神经系统译后记

## &lt;&lt;从教练到唤醒者&gt;&gt;

## 章节摘录

**支持关系的技巧** 正如汤普森夫人和泰德博士的故事说明的，支持是这样一种关系，它产生于个人的决定，而且可以加入到任何一个人正在做的事情当中。

汤普森夫人“停止仅仅教授孩子们阅读、写作和算术”，而开始“教育孩子”的决定，清晰地表明了她的焦点从一个“老师”转变成为一个“支持者”。

事实上，“泰德似乎恢复了往日的灵性”，“学期结束时，泰德已经成为班里最聪明的学生之一”，同样显示了支持关系带来的深层次好处。

除了转变焦点以外，从老师到支持者的转变需要使用不同种类的工具和技巧。

斯蒂芬·吉利根博士(1997)提出了一系列正面的或“治疗性支持关系”的原理和技巧。

根据吉利根的分类，支持者帮助别人时根本不用做特别的事情。

相反地，支持者首先识别和观察别人身上与生俱来的东西，然后作为一个参照点和他们在一起。

按照吉利根的理论，正面支持的结果是：“唤醒对自我和世界的意识，用技巧发展对‘自我与世界—世界在我心中’的认知。”

吉利根提出了几个“具有治疗作用的支持关系”的具体技巧，这些技巧可以广泛地应用于支持关系。

下面介绍的是吉利根的这几个技巧，也是大“C”教练支持关系的主要技巧。

**1.内在的和谐一致** 按照吉利根的理论，对支持者来说，最重要的莫过于对自己的承诺。

如果一个人不能遵守对自己的承诺，那么“他将只是对刺激敏感而不是对事情迅速反应”。

而且他会更关心“支配”和“服从”而不是真正支持其他人。

个人的和谐一致和身心合一正是积极的支持关系的源泉。

除非一个人是身心合一的，否则他不可能真正承诺去支持其他人。

从这个角度来讲，支持者是其他人的角色榜样。

如果支持者不真诚或心口不一，他就不能真正“致力于”任何事情。

**2.与其他人连接在一起** 在西部非洲文化中有这样一些传统，人们见面的问候语不是“你做得怎么样？”

“发生了什么？”

“有什么情况？”

(这是西方文化常用的问候语)而是：“我看到你了。”

另一个人回答：“我在这儿呢。”

这不同于一些表面化的连接(环境的或行为的)，而是象征了一种深层的关系。

支持关系是指“看见”和激发另一个人潜在的品质。

这要求支持者要和其他人连接在一起。

存在主义者宣称：除非一个人被另一个人看到、承认或祝福，他都不能算是完完全全的存在。

所以高效的支持者不仅确认：“我看见你了。”

而且还加上：“看到你很高兴。”

如果和其他人没有这种的连接和确认，“我看见你了”这句话就会变成一种空洞的词组。

要牢记支持关系是不能强加在人们身上的，这一点非常重要。

那种彼此连接在一起的感觉是支持关系的基础。

**3.好奇心** 对其他人的确认体现在对他们做事情方式的好奇心上。

支持关系的目的是帮助客户超越自我设限，释放和开发他们最深层的潜能。

好奇心体现在问题而不是命令、统治或建议上。

根据吉利根的原理，支持者的问题包括以下几个：发生了什么？

问题是什么？

它怎样成为一个问题的？

你认为需要提出的问题是什么？

要取得的进步是什么？

## <<从教练到唤醒者>>

4.感受性 支持者可以提供问题，但他们不能为被支持对象提供答案。

好奇心意味着“问问题”，感受性意味着“聆听”。

感受性具有某种程度上的不确定性。

具体地说，它是指为其他人创造一个能够思考并发现自己答案的空间，并对此加以守护。

建议可以用来抛砖引玉，而不应该是为其他人提供的“答案”。

5.适当的定义 我们给事物赋予定义，这决定了事物对我们的意义。

父母通过教育孩子各种物体、事件、情感的定义，以帮助他们理解和有效地与这个世界互动。

同样，支持关系是指支持者说出支持客户核心价值观、个人品质和健康的那种语言。

例如，罗宾在1986年的关于语言和健康关系的研究表明：在身体健康、控制感和“症状标签”之间是有联系的。

也就是说，一个病人控制的感觉(他感觉自己能掌控的程度)直接影响他(她)关于健康或疾病的体验以及对身体感受所贴的标签。

换句话说，对身体的某一感觉，如果一个人觉得自己缺乏控制感，那么他(她)就会对这样的感觉贴上一个“疾病状态”的标签。

同样地，对身体的某一感觉，一个人为它贴的标签会影响到他(她)对此具有控制感的程度。

“合适的定义”意思是：它可以激发一个人的最佳状态，能够承认周围环境中的任何其他人的正面动机，同时能够表达出体验的真实情况。

例如，下列词组可以用来描述同样的情景：“我失败了。”

”“我不够好。”

”“我尽力了，但仍未实现自己的目标。”

”但是每个词组对说话者的内心冲击是不同的。

抬高一个人而贬损其他人的定义不是“合适的定义”。

很明显，为某事贴上贬损或否定自己才智的标签也不是一个“合适的定义”。

一个强调和突出自己或其他人阳光的一面，但隐藏或拒绝承认一种伤害或痛苦的定义也不是一个“合适的定义”。

6.明确并转变自我否定的影响 有时候，个人成长或进步的愿望会产生与改变相关的混乱和斗争。

比如说：“我不可能改变”，“我没能力实现自己的目标”，或“我没有资格成功”。

这样的限制性信念或“思维病毒”会阻碍人们顺利成长或改变。

支持关系的任务之一是帮助客户明确和转换这样的限制性信念。

高效的支持关系是指为人们提供新的观察角度，使他们能够看到自己行动的正面意义。

还需要帮助其他人认识到自己与特定情景或关系相关的需求、意愿、结果以及前提假设。

要想做到这一点，支持者需要保持创造力，而且要定期站在客户的角度考虑问题。

本章剩余部分的内容提供了一套工具箱，供你学习这些支持关系的基本技巧。

## <<从教练到唤醒者>>

### 媒体关注与评论

一流的CEO首先是一名教练，伟大的CEO是伟大的教练。

——杰克·韦尔奇 《从教练到唤醒者》是我至今出版的20多部书中最新的作品。

我在书中综合了当今世界上NLP执行师和教练们经常使用的、支持变革的NLP工具，总结了许多原则和流程。

我把这些看作是通向我们称为“第三代NLP”的桥梁。

——罗伯特·迪尔茨 罗伯特·迪尔茨是NLP世界级的领军人物，他在揭示人类发展和智慧方面缔造了一个伟大的书库。

《从教练到唤醒者》无疑是他最精彩的一部。

——埃里克森国际学院院长 玛丽莲·阿特金森博士 流动中你发现自己；断奏时你明确自己；混沌帮助你消融自己，不再固执于你所发现的和明确的自我中；热情鼓舞你深入追寻能量的独特表达；沉静让你消失在包容我们的更大能量中，并开始新的循环。

——加布里埃尔·罗斯

<<从教练到唤醒者>>

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>