

Inner Dynamics
ART & SCIENCE
OF COACHING

唤醒沉睡的天才

教练的内在动力

[加] 玛丽莲·阿特金森 (Marilyn Atkinson) / 著

[加] 蕾·切尔斯 (Rae Chois) / 著

古典 王岑卉 / 译



本书仅提供部分阅读，如需完整版，请联系QQ: 461573687

提供各种书籍pdf下载，如有需要，请联系 QQ: 461573687

PDF制作说明：

本人可以提供各种PDF电子书资料，计算机类，文学，艺术，设计，医学，理学，经济，金融，等等。质量都很清晰，而且每本100%都带书签和目录，方便读者阅读观看，只要您提供给我书的相关信息，一般我都能找到，如果您有需求，请联系我 QQ: 461573687, 或者 QQ: 2404062482。

本人已经帮助了上万人找到了他们需要的PDF，其实网上有很多PDF,大家如果在网上不到的话，可以联系我QQ。因PDF电子书都有版权，请不要随意传播，最近pdf也越来越难做了，希望大家尊重下个人劳动，谢谢！

备用QQ:2404062482

Inner Dynamics
ART & SCIENCE
OF COACHING

▶ 查理·佩勒林

著有《4D卓越团队：美国宇航局就是这样管理的》

玛丽莲·阿特金森博士的书里写到了一整套教练的流程，让每个人都可以接触到教练这门艺术。这些流程都是经过验证、行之有效的。我热情地推荐这一系列书。

▶ Cathy

GE中国公司人力资源总监

我们一直在找企业能够听懂的语言去进行教练，直到遇到埃里克森。过去我们做决策，是依照自己大脑很有限的、固化的思维模式去演绎，而用埃里克森式教练的方法，就如同打开一扇门，让我们发现更多的可能性，激发出团队的智慧。不仅如此，在个人生活方面，教练也帮助我找到了平衡。

▶ Stein Tore Nybrodahl

挪威电信公司（Telenor）战略发展部总经理

玛丽莲·阿特金森博士和埃里克森学院帮助我们真正理解了教练，并建立了一套相关的管理框架。我们领导层全体都参加了课程，现已能够用教练型领导方法工作并取得良好效果，这些成就完全可以从员工绩效、顾客满意度和财务报告上反映出来。

上架建议 © 心理励志·管理心理学

ISBN 978-7-5023-7607-9



9 787502 376079

定价：39.80元

秉承学术 精于传播



官方网址：<http://www.stdp.com.cn>

B848. 4-49
1093

Inner Dynamics
ART&SCIENCE
OF COACHING

唤醒沉睡的天才

教练的内在动力

[加] 玛丽莲·阿特金森 (Marilyn Atkinson) / 著
[加] 蕾·切尔斯 (Rae Chois) / 著
古典 王岑卉 / 译



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

唤醒沉睡的天才: 教练的内在动力 / (加)阿特金森 (Atkinson, M.W.),
(加)切尔斯(Chois, R.T.) 著; 古典, 王岑卉译. —北京: 科学技术文献出版社, 2012. 11
(教练的艺术与科学)
ISBN 978-7-5023-7607-9

I. ①唤… II. ①阿… ②切… ③古… ④王… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 256784 号

北京市版权局著作权登记号: 01-2013-3001

ART & SCIENCE of COACHING : INNER DYNAMICS by Marilyn W. Atkinson & Rae T. Chois

Copyright © 2007 by Marilyn W. Atkinson

This edition arranged with Marilyn W. Atkinson through Guangzhou Ruizhi Enterprise Management Consulting Co., Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Tianjin Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

唤醒沉睡的天才：教练的内在动力

策划编辑：张庆丽 责任编辑：李卫东 责任校对：唐炜 责任出版：张志平

出版者	科学技术文献出版社
地址	北京市复兴路15号 邮编 100038
编务部	(010) 58882938, 58882087 (传真)
发行部	(010) 58882868, 58882866 (传真)
邮购部	(010) 58882873
官方网址	http://www.stdp.com.cn
发行者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印刷者	三河市文通印刷包装有限公司
版次	2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷
开本	700×980 1/16开
字数	177千
印张	15.5
书号	ISBN 978-7-5023-7607-9
定价	39.80元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换

.....

谨以此书献给米尔顿·埃里克森，
他的探索精神，他对人类的爱，
以及他对人类能力的信任，使我受益终生。

——玛丽莲·阿特金森博士

.....

我所知的教练本质

至今还难以忘记玛丽莲老师给我上的第一堂课，她没有问我们童年的阴影，没有问我们内心的苦难，也没有问我们关于当下内心的宁静……

我看她的眼睛，我知道她都理解这些，但是她没有问，她只是问我们这样一些问题：

如果五年后，你的家人、朋友会因为你而改变，那么是因为你做了些什么？

如果十年后你所住的城市会因为你逐渐发生改变，那是因为你做了些什么？

如果很多年后，这个世界会因为你有什么可能？

这问题从一个前所未有的角度击中了我，让我有点不知所措。我看看左右的人，左边的一位老大哥在专心把话记录下来，以确保自己记得，右边的一位女士若有所思地在发呆，后面的大部分人在互相交流，我不知道他们是不是如我一样，被这个问题轰然击中。

这个世界会因为你有什么可能？

我们从小被教育要好好学习，不要空想，踏踏实实，做好螺丝钉。却从来没有想过，自己也许是一个发动世界改变的天才。那一天我的脑子轰轰作响，各种想法如非洲角马过河，轰隆奔驰。我花了好几个晚上，才把突然爆发出来的想法慢慢记录下来，从狂想变成梦想。在接下来的学习中，我接触到很多教练工具，平衡轮、英雄之旅、迪斯尼策略，这帮我把我的梦想逐渐清晰，由梦想变为愿景和使命，再由使命逐渐变为计划。当计划那么清晰地呈现出来，开始行动也就不那么恐惧和不确定。我开始用几年时间开始实践这些计划。当计划遇到障碍，我会重新回到当初的愿景画面，这让我能保持“在路上”。

几年下来，走着走着，这计划变成今天的新精英。当年的新精英从旧的办公室搬出去，我们翻出来当年团队一起做的迪斯尼策略，惊喜地发现，当时的一切都已经或正在实现。让我们朝着梦想出发，让我们灵活而有原则地前进，走着走着，梦想与现实的界限逐渐交融，我们发现自己已经站在自己梦想的台上，我想这就是教练的力量。

这也是为什么当玛丽莲老师提到想要翻译她的著作进入中国，我第一个举手希望参与的原因。我好奇这些神奇的技术背后的心理机制，急切地想成为第一个读者，想知道这是发生在我身上的个案，还是有可能发生在每一个人身上？

慢慢的学习和翻译中，我逐渐理解到这个问题背后的更多理论背景——从上世纪六十年代末，心理学开始反思自己的使命与定位——从建立开始，心理学有三大使命：疗愈精神疾病，帮助人们幸福以及发现和培养天才。但二战后，人们发现心理学大部分精力在疗愈精神

痛苦中，慢慢在忘记关于幸福与天才的两项使命。美国心理学家大会主席塞里格曼在他的《真实的幸福》一书里面谈到，2000年前的心理学文献中，关于抑郁、焦虑等文献占到了95%，而关于幸福、愉悦的只有不超过5%，心理学在慢慢成为一门“受害心理学”。这个反思直接带来另外两个使命的研究、思考和应用——帮助人们幸福的使命导致了积极心理学的诞生，最近很火的“哈佛幸福课”是其应用成果之一；而发现和培养天才这个使命则直接推动了对脑科学、性格分类、学习法的更深的研究，大家熟悉的《现在，发现你的优势》《一万小时天才理论》都是其应用，而教练方法则是在激发个人天赋和行动方面最重要的应用成果。

变革发生时，玛丽莲老师是一名刚毕业的心理学博士，她用了近二十年的时间作为一名研究者和咨询师参与到发现和唤醒天才的变革之中：花费数千小时访谈各行各业最优秀的人，试图寻找到他们独特的思考方式并且抽离。她也用近十年的时间与当时心理应用界一流大师如埃里克森、萨提亚、皮尔斯·罗伯特·迪尔茨等学习与工作，她也把自己所学所感记录成为这本书——教练不是一系列看上去神经兮兮的问题、似懂非懂的工具、神秘诡异的课程，更加不依赖于某几个“大师”“高人”才能起作用。（我曾和玛丽莲老师聊过中国的一些“教练”，她直接说：“That is no coaching.”——那不是教练。哈哈，深得我心。）教练是基于扎实的心理学基础和我们对于脑科学的理解，每一个人都能学会。

这也是我认真向我的朋友、学员和更多读者介绍这本书的原因——玛丽莲老师理解到天才不是指某一类人，而是一种每个人都能有的思考

和生活方式——如果人们掌握这套思维模式和信念，每个人都能发挥出自己最好的部分，实现自己希望的人生图画，成长为自己最好的样子。

最后讲一个故事，有次玛丽莲老师刚到中国，我想去拜访她。我们匆忙电话一下约好第二天早上7点（seven）在北京的花园酒店见面。第二天一大早，我在前台等了15分钟后电话她的房间。老太太接到电话，要我等一会，15分钟以后，她以一贯的优雅着装出来，笑着对我打招呼，我们一起散步，吃早餐，交换对于教练的看法，相谈甚欢。直到回去的时候，玛丽莲老师拉着我的手说，Dan，也许你听错了，我们约的是11点（eleven），不是7点（seven）。

天，是我昨天太匆忙听错啦（其实也是听力太烂了！）这正是玛丽莲老师倒时差的早上。难怪她根本没有起床，是活生生被我电话吵醒来的！当我脸上的尴尬还没有来得及泛起的时候，她又拉着我的手说，但是这个早晨真的不错，不是吗？So far so good.而且我有时间去好好睡一个下午觉啦，谢谢你。她拍拍我的肩膀，像对自己的孩子，慢慢地转身走了。

洞悉人生的智慧以及背后的包容一切的爱，这就是我从玛丽莲老师身上看到的教练的本质。她的愿景是把教练的思考方式带往全球。而我能做到的，就是努力地传递她的思想、看法以及对于生命的洞见与爱。

古典

新精英生涯总裁

资深职业生涯规划师与教练

知道往哪里敲的价值

你可能听过这样一个故事。一艘大西洋远洋巨轮由于发动机故障，中途被迫停泊在一个港口。船长找来好几位受过良好教育的发动机专家帮忙。这些人摆弄了半天，最后都无功而返。船长绝望地想，如果没人能解决发动机问题，这艘船可能要一直停在这里了。

这时，有人向船长推荐了一个老头，这个老头当了一辈子蒸汽机械师。船长找到了他，请他来看一下能否解决问题。这个老头背着一个工具包，看起来就像个乡村医生。他蹲在迷宫一般的发动机管线边仔细观察，不时左戳戳右敲敲。15分钟后，他确定了一个点，在管道上增加了一个小部件，然后猛敲这个地方，同时启动了发动机。突然，发动机开始转动了，问题解决了！他又敲了几下，发动机就开始正常运转了。

老头收拾好工具，问船长要价5000美元。

“什么？”船长喊道，“太贵了！你不过是敲了15分钟而已，你

得给我列个费用明细，说一下哪里值这么多钱！”

老头迅速列出了以下费用明细：

部件：2.00 美元

知道往哪里敲：4998.00 美元

共计：5000.00 美元

付出努力固然重要，但知道在生活和人关系的哪个方面努力，则会给你的生活和你与他人的关系带来许多重大变化。

本书将帮助读者弄懂，在人生的复杂管线上应该往哪里敲。本书的章节将带领读者深入了解成果导向教练的内在科学和哲学。正是它们使成果导向教练成为21世纪的一股新力量。这本书揭示并探索了人的大脑与心灵的运转法则，勾勒出了在当代进行转化式对话的框架。本书是一本实用手册，将帮助读者理解如何从充分发展人性、充分实现自己最高愿景的角度改变生活。它还有助于你构建内在力量，同时帮助你周围的人发挥他们的最大潜力。

本书的使命：你的旅程

本书的总体目标是邀请读者进行一次自发而深刻的对话，一次关于生命和个人目标的对话。这是转化式教练对话的第一步。本书的目标是，从一开始就帮助你理解转化式教练的理论框架，让你学会如何

与自己 and 他人进行转化式对话。

本书为你提供了一个机会，让你去探索教练运动的根源，去探索成果导向教练的基本运作原则和内在动力。你还会学到一系列实用的原则以及持久的方法和工具。世界各地有许多人都在使用这些方法和工具，在对话中激发人的思考，为生活带来重大的改变。我邀请你将这次阅读当做自我探索的旅程，自己去检验书中提及的原则。

本书特别描述了教练的科学基础，即人们内在的运作系统。这是计划思维（project thinking）的根本动力。计划思维培养了人们自我探索和开放式发现的习惯。这段旅程也是自我教练系统的发展之旅。在深刻理解这个系统后，你就可以跨越旧有的障碍，创造持久的改变。你将学会如何在你的计划和思维中建立一个教练的位置。在这本书里，你还将了解思维—头脑系统运作的基本知识，掌握强大的“视觉化”（visualization）工具的关键因素。

最重要的是，作为一位专业教练，或一位正在接受培训的教练，或想把教练方法用于自己生活的人，你可以从书中学到人类内在动力的结构，学到人是如何通过简单有力的方法重获内在动力的。你可以学到一些简单有力的练习方法，并将其用于转化式对话。你还可以学到一些体验式的练习方法。

从我们收到的反馈来看，我们相信，只要你充满热情地学习，按照书中要求作相应的练习，你就会出现三个重要的内在变化：

- 如果你全身心投入，你就会在过程中获得全新的感悟和认识。你会对自己说：“哇！我在原先的基础上前进了一大步！”
- 通过技能培训和应用，你与他人沟通的能力也会有所提升。我们希望利用这本书规划一个技能构建体系 (skill-building regime)。你会发现，“如此一来，我在生活的各个方面都能更好地帮助他人了。”
- 随着内在愿景的拓展、沟通和人际技能的提升，你心中的热情也将被点燃。我们希望持续进行自我拓展的对话。一旦心中的热情被点燃，你就会对自己说：“哇！这种学习对我和我的人际关系来说太有价值了，我承诺要不断学习、不断整合、不断成长！”

人们表示，读完这本书而没有获得灵感，没有反思自我，没有感到警醒，是不可能的事。在享受书中资料的同时，你也踏上了一次有意义而又刺激的旅程。你投入的越多，收获的就越多。当你全身心投入时，你将有以下收获：

- 与生命中真正的使命和愿景重新相连。
- 唤醒你真正的内在天赋，承认自己的伟大，认识自己的潜力。
- 发展与自己和他人的关系。
- 加深你在个人生活和专业上的洞察力和能力。
- 更有效地为他人做出重要贡献。

我对读这本书的你作了一些基本假设。我认为，本书的读者应该是一位终身学习者，无论在个人生活还是在专业方面都是如此。作为一名终身学习者，你致力于创造性地整合所有关于自我发展的最佳资源，以便激发自己和他人的最佳水平。

你觉得自己是这样的吗？如果你的答案是肯定的，那我很高兴你选择阅读本书。这无疑是你对自己最有价值的投资，你将踏上一次令人难以置信的奇妙旅程！

我们的目标是为你提供自我发展之旅中的最佳工具，帮你实现自己的梦想。同时，我们也希望你能积极影响与你一同走上旅途的人，为创造更美好的世界做出贡献。

如果你暂时还不认为自己是一位终身学习者，本书也可以激发你成长的意念，让你对自身的潜能感到好奇，让你的人生迈上一个新台阶。

《教练的艺术与科学》书系

我和蕾·切尔斯共同编写的《教练的艺术与科学》系列共有三本，都是我多年来担任教练的研究成果。这些年，我有幸研究了许多成果导向实践者的工作，他们遍布全球各地。

本系列三本书总结了成果导向教练的工具和流程，归纳了米尔顿·埃里克森国际教练学院一些学生的成果。米尔顿正是开创了成果导向方法论的非凡魔术师。我们的目标是通过埃里克森国际教练学院

拓展基本的埃里克森教练法，加深对以下问题的理解：世界各地的人们如何激发自己的想象力，从消极被动转向积极主动，成为自己生活的强大领导者，同时帮助周围的人掌控生活。

除了我们在实际培训课程中讲授的教练的艺术、科学和内在动力，这三本书还糅合了许多课程元素，为读者理解自己和周围人生活中深刻而隐秘的真理打下了基础。本系列关于如何唤醒人们的最佳水平，从而充分发挥他们的潜能，还提供了一个循序渐进的系统。

本系列第一本《教练的内在动力》主要研究“自我”，融合了21世纪的脑科学新发现，介绍了前沿科学的研究成果，揭示了一些发人深省的哲学道理。

本系列第二本《循序渐进教练系统》将教练技能视为一个系统进行教授，帮助读者进行有效的转化式教练对话。

本系列第三本《流动》提供了极佳的详细步骤，有助于你进行为生活带来持久改变的教练对话。

玛丽莲·阿特金森

如何使用本书

我们充满激情的目标

埃里克森国际教练学院是一所世界性的学院，致力于发展人的潜能，提升人的幸福感。埃里克森国际教练学院创办于1980年，如今足迹已遍及世界5大洲的36个国家。作为埃里克森国际教练学院的创始人，我和成千上万的同伴一样，拥有一个共同的目标——通过每一次转化式对话来改变世界。

埃里克森的成员包括专业教练、培训师、个人成长实践者，以及参加过遍及全球的埃里克森训练课程的专业人士。这三本书是经过国际教练联合会认证的125小时密集教练培训课程“教练的艺术与科学”的辅助材料。欢迎你，本书的读者，成为我们埃里克森网络中的一员！

我的故事与教练事业的发展

我一生致力于理解人的思维，发展利用思维和头脑天然结构的技能与方法，帮助人们实现深刻而持久的心灵—思维发展。我花了很多年时间开发《教练的艺术与科学》三部曲中的教练工具和策略。这三本书都是我在2006年完成的，是我作为一名临床心理学家、埃里克森治疗师、专业教练、国际培训师和观察家35年研究与工作的结晶。

我出生在一个加拿大农场，祖上是来自瑞典的移民。60多年前，那是一个很典型的家庭背景。当时的社会环境并不鼓励自我发展。孩子，特别是女孩，不该说太多、想太多，也不该对自我发展和自学太感兴趣。他们都认为，女孩就该结婚生子。

换句话说，我寻找内心方向的道路并不平坦。我家人之间的沟通方式很有限，那种简单僵硬的沟通也让人很难理解他人的价值观、想法和知识。像当时加拿大西部的许多年轻女孩一样，我很早就结了婚，20岁出头就生下了第一个孩子。我一共生了两个孩子。当时，我和丈夫根本没有准备好做父母，更别说构建共同的价值观、使命和愿景了。当然，我们遇到了几乎所有父母都会遇到的难题。我们为了生活分工争执不休，对生活缺乏幽默感。我们的健康状况都很糟，沟通也不顺畅。可以说，我成年后的前15年充满了痛苦和挫折，让我失去了对生活的希望和对内心的探索。

我是如何从这种状态走出来，最终成为一位帮助他人发现内心目标的、充满激情的教练的呢？我最终是如何成为一家发展人际关系、加强

沟通的国际教练学院的院长的呢？这里有一个故事。

通过对内心坚持不懈的探索，我最终确定了自己的使命，运用我的天赋走出了墨守成规、不鼓励学习和自我发展的环境。我学会了超越那些否定我、讽刺我的言论。在这个过程中，我得到了一些人的帮助。他们和我有相似的背景，并成功克服了这些困难。

从刚开始研究人类如何改变的时候，我就很推崇美国精神病学家米尔顿·埃里克森的智慧。他关于自我修复和成果导向教练的方法和策略，在本书的许多故事和章节中均有体现。从20多岁到30多岁这十几年的追寻自我之旅中，我学习了很多理论和学派。幸运的是，通过朋友的介绍，我在35岁时偶然读到了埃里克森的研究成果。

我读到他的研究成果时兴奋极了。他的方法非常实用、直接、有效、全面。我充满热情地研究他的方法，并在实践中不断努力，希望成为像他一样的治疗师。虽然我从未见过他本人，但从读到他的作品时起，他的智慧始终伴我前进。用隐喻的方式来说，即便现在他仍然像是坐在我肩膀上一样，他是我一生中最关键的导师。

埃里克森深邃的观点和幽默的语言，以一种我难以描述的方式照亮了我的人生目标。他对人类的赞赏和尊重，对我有着不可估量的启迪作用。读者可以参阅本书的第七章，这一章介绍了我多年来对埃里克森一些原则的研究成果。通过这次探索之旅，我开始尊重和理解自己的内在潜能。通过成功的自我挑战，我看到了自己的生命之光，也看到了身边所有人的内心之光。

目前，教练事业在世界各地迅速发展。以米尔顿·埃里克森命名的埃里克森国际教练学院是教练事业在全球发展的先锋。现在有很多新的

机会，人们可以通过实践去探索成果导向教练之路。我能够持续追寻这份事业，并发挥过去难以想象的力量，正是因为我有超越个人目标的追求，并对人类发展存在一份愿景。

实际上，我在几年前遇到了困难，前进时举步维艰。现在，我可以欣慰地说，我遵循了自己内心的呼唤。如今，我在世界各地分享成果导向教练法。希望通过我的分享和传播，同路人可以走得比我更快。

我的目标是通过遍布各地的国际教练学院，以这项充满影响力的工作，触及并影响更多走在同一条道路上的人。蕾·切尔斯是我的同事和朋友，也是埃里克森毕业的教练，她和我共同撰写了这本书。我们希望，这些改变人生的方法能够帮到你，帮到所有埃里克森人，帮到世界各地参与教练事业的人。

我衷心祝贺你，因为你选择了和我们共享这段旅途！

如何使用本书

我们希望你能逐章阅读每个章节，完成一个章节的练习后再看下一个章节。所有的概述和练习结合在一起有极大的力量，它将协助你完成自我指导和自我发展的进程。

书中每个章节都包括引文、故事、一个或几个互动练习和个人体验。我们希望你在读每一章时都能完成这些练习和体验。这样，本书才能给你带来更多价值。练习将帮你整合每一章中学到的思路。如果

你漏掉了一个或几个练习，就可能错过对一些东西的领悟。在本书的最后，我们提供了一些资料，帮你总结自己的潜能，整合从书中学到的东西。

读完本书之后，你可以继续读下一本书《循序渐进教练系统》。该书是本系列的第二本，细致解析了互动式成果导向教练法的步骤，介绍了变革式对话的核心组成部分。完成第二本书的学习后，你可以继续阅读第三本书《流动》，学习教练对话的关键流程，并完成相应的练习。

探索对自我发展的承诺

或许你已经是一名教练了。如果是这样的话，通过阅读本书，你将获得更宽广的教练视野，能更好地理解由内而外生发的潜能。如果是这样，本书将带领你学习并掌握教练的内在对话。或许你是一位父亲或母亲，也可能是一位经理、生意人、朋友、导师、咨询师、艺术家、助理教练，你希望把教练技能融入自己的生活，希望能更好地理解和掌握教练方法。本书将为你提供一个全新的角度，学习如何发挥自己的潜能和激发周围人的潜能。

对于一位教练或使用教练方法的人来说，这些对话的重要性就像宝石对珠宝商的重要性一样。本书讲述了探索内心的方法，这正是教练事业在世界各地迅速发展的原因。这本书也是关于你的，它告诉你作为一名教练，如何获得智慧，增长能力，得到最佳练习。

这些对话包括什么？花一点时间，思考一些关于人性的重大问题：

- 如何管理自己的情绪？
- 如何坚持目标，即使在追求目标的过程中遇到困难，仍保持乐观心态？
- 如果中途放弃了原本的目标，你要如何摆脱挫败感，如何走出一条新路？
- 如何与超意识建立积极的联系，如何利用自己的内在资源？
- 如何把内心的恐惧和“小妖的幻象”转化成你真正的潜能？

教练是一门关于个人承诺的科学。本书将开启你探索这门科学的基础之旅。我们的目标是为你提供灵感，让你了解人们如何将练习系统化，从而在对话中和生活中获得强大的创造力与巨大的欢乐。

迈出第一步

现在，请你花一点时间扪心自问：“我为什么要读这本书？我希望读完这本书后获得什么？”

你开始阅读，是希望自己成为更好的教练，是希望加深对自己的了解，还是希望与他人更有效地沟通？不管你的原因是什么，不管是否包

括以上三个原因，现在就请你确定目标！你刚开始读的时候，就请想象一下实现目标后的景象。你在读这本书和做相关练习时，请遵守承诺，实现目标。

这本书的内容是关于如何运用成果导向教练法来实现强大的内在改变。本书旨在为你提供内在教练技能的基础知识和一条自我探索的通道，帮助你发现自己的人生目标。

我相信，通过本书介绍的引人入胜的练习，你获得的成效将相当显著。先逐章读完这本书，再看完本系列的其他两本书，通过使用书中提供的问题和工具，你将发展出属于自己的强大教练工具。

本书将改变你的生活，因为它将向你揭示人类经验的重要性，揭开你从未想象过的秘密，开拓你的视野和心灵。我保证，你花在此次旅途上的时间和努力，将给你带来千百倍的回报！

感谢你的阅读，感谢你选择《教练的艺术与科学》书系。

玛丽莲·阿特金森

蕾·切尔斯

推荐序 我所知的教练本质 古典 VII

引 言 知道往哪里敲的价值 XI

如何使用本书 XVII

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 003

真正的转化式对话 006

如何玩转大师的游戏? 007

对“人”(Hu-man)的解释 011

整合伸展练习 015

第二章 大脑及其工作原理

米尔顿·埃里克森和逃跑的马 021

本能脑 024

情绪脑 025

大脑皮层 028

语言系统的发展 031

视觉化的力量：大脑之旅 031

- 本能脑之旅 032
- 情绪脑之旅 034
- 大脑皮层之旅 035

第三章 超意识思维：你的整合系统

- 海伦·凯勒：如何造就“人类” 041
- 整合你的大脑—思维系统 043
- 意识的本质 043
- 超意识思维：你的整合系统 046
- 深层认知系统的性质 047
- 超越小妖的思考 048
- 开放式问题：连接超意识 050
- 练习：与深层认知系统一起来个头脑风暴 052

第四章 人生计划的四个阶段

- 横加公路上的突破点 061
- 意愿的四个发展阶段 065
- 计划和成就的四个阶段 067
- 规划自己的前进方向 071
- 练习：你的“棒球场”思维运作系统 077

第五章 思维本源：人类如何持久改变

- 卡尔·沃伦达的故事 085
- 探索思维本源 087
- 不完美的灰色迷雾 088
- 路上的障碍 090
- 贝克哈德公式 091
- 内在的力量：精通的四个阶段 093

练习：精通思维本源 100

第六章 抗拒和四道小妖之门

- 什么是身心一致? 107
- 小妖习惯及其工作原理 108
- 处理小妖问题 119
- 小妖思维领域中的变革公式 120
- 日常自我教练的力量 121
- 我们能自己做出改变吗? 124
- 转化式对话意味着什么 124
- 练习：反馈VS失败 125

第七章 基本焦点：与原则为伴

- 床底下的孟加拉虎 131
- 埃里克森五个基本原则 132
- 练习：太阳镜游戏 142

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? 147
- 提升内在的力量 150
- 意愿与注意力的结合 157
- 练习一：意愿和注意力 159
- 练习二：将两者结合起来 161
- 练习三：给视觉化图景增加动作或韵律 161

第九章 身心幸福的召唤

- 真正幸福的含义 167
- 等待幸福 168

培养幸福的 I.A.M.公式	169
幸福商数	171
智商、个商、情商和群商	172
幸福的四个大脑系统	174
对创造持久幸福的深入观察	176
练习：扩展幸福	181

第十章 英雄之旅：你生命的召唤

英雄般生活的愿景	185
英雄之旅	186
你自己生活故事里的英雄	187
解释大“H”	188
精通与幸福	189
庆祝幸福状态	190
强大的爱	191
每天用语言庆祝旅程	192
练习：发掘你的幸福潜力	193

结 语 应用智慧：通过肯定来强化从每章学到的知识 195

继续探索教练的艺术与科学 202

作者简介 203

推荐阅读 206

附 注 210

术语表 212

致 谢 220

Inner Dynamics | 第一章 |
如何玩转大师的游戏：教练方法

.....
热爱生命吧！我们会成为自己想要成为的人！

——无名氏
.....

唤醒你和他人心中沉睡的天才

美国精神病学家米尔顿·埃里克森博士（Milton Erickson，1901年12月5日至1980年3月25日）以使用非常规的心理疗法著称于世。他经常用隐喻和故事进行治疗，并称这种方法为“成果导向法”。他常常与学生们分享下面这段回忆。这段回忆还帮助他创设了一套基于乐观和信念的咨询疗法。

他还是个10岁小男孩的时候，曾在一个晴朗的春日清晨往父亲的农场走去，准备把几头小母牛从草地赶回牛圈里。这段路漫长而无聊，他没精打采的，一心只想去别处。突然，他听见一阵低沉的嗡嗡声，抬头一看，发现广阔的蓝天上有一架白色的双翼飞机朝自己高速飞来。奇怪的是，那架飞机猛地来了个俯冲，低空掠过他父亲的农场上方。引擎的隆隆轰鸣声在他的头顶上呼啸而过，他脚下的大地也随之颤动。飞机掠过了整个峡谷，机翼反射着点点阳光，然后爬升并消失了。引擎的轰鸣声逐渐减弱，变成了低沉的嗡嗡声，最终重归寂静。那是他生平第一次看见飞机，而且是如此近距

离地观察到。

尽管这个场景只持续了一小会儿，却引起了极大的兴奋。他赶着小母牛，沿着来时的长路回家，一路上兴高采烈。他思考着，人生是如何赠予了他这样一份意想不到的奖赏，这样一份未曾想象的礼物！他突然意识到：“一个人永远不知道接下来会出现什么，它每时每刻都会给我们惊喜。谁知道下次会出现怎样的奇迹？”

与学生分享完这个故事后，他转向他们说：“那一刻让我明白了，你永远想不到人生会给你带来什么。10岁时，你不知道10~20岁之间的人生带给你什么样的惊喜或礼物；20岁时，你不知道20~30岁会发生些什么；30岁时，你不知道30~40岁的人生有怎样的可能……之后也是一样的！只有意识到未来是未知的，才能享有鲜活的人生！”

如果你想做他人的教练，首先请评估一下自己对当前生活的满意度吧。想一想我们每个人是如何找到自己的人生道路，并年复一年沿着它前进的。这真是件奇妙的事。但并非所有人都能如愿以偿地享受到富有激情、写满成就、充满意义的人生。在你的教练生涯中，抽点时间做些有意义的自我评估吧。请扪心自问：“我的人生道路能给我带来什么样的满足感、成就感和回报？我每天能揭开多少人生的未知篇章？”

我们很多人都有自己的标准日程和生活模式。你的日程和模式是什么样的？或许你过着早起、喝咖啡、吃早饭、做晨练、换正装、上班、开会、写报告的生活，薪水够你付账单，还能偶尔犒劳一下自

己；或许你会按丈夫或孩子的日程安排自己的生活，完全为了他人而活；或许你有充足的自由时间，却无心投入、缺乏激情，甚至没有好好活着。你是否每时每刻都有内心的觉醒和再度觉醒？你是否真正表达出了心中的想法，还是恰好相反，生活模式一成不变，你的思想、内心和双手都受日程表的支配，让你感到疲惫而又空虚？你是否为了当下的生活而四处奔波，甚至没有时间思索有意义的充实的人生对你来说意味着什么？你是否找到了一条安逸但空虚的人生道路？换句话说，你是否在有意识地过着每一天？

你对每时每刻的自己有多高的评价？你每天展现了多少能量？你是否做着真正的自己？你有没有意识到那些有意识或无意识间引导你思维和行动的信念和价值观？你是否清楚它们对你有怎样的影响？如果人生是一场游戏，目前你玩得如何？你是否有一个充满激情的目标，或是听从了某种召唤？

每个人都在生命中的不同时刻体验过某个强大的目标的影响力。或许你还记得，小时候玩游戏或者参加体育活动时，自己拥有怎样的激情；或许你还记得，当你痴迷于弹奏乐器或者学习手艺的时候，自己是怎样全身心投入的。以我自己为例，我十几岁的时候曾一度迷恋钢琴，尝试过各种风格的音乐。尽管我以前听过莫扎特的作品，但直到某一天我认真地听了某部奏鸣曲，才真正听懂了莫扎特。我热情高涨，翻遍了家里所有的唱片，挑出莫扎特的专辑。听莫扎特的音乐让我意识到，我可以畅游在他的作品之中，跟随他的创作思路，捕捉那般丰富的内心感受。声音的交织是如此纯粹、精致、闪耀，让我心神荡漾，令我对音乐的整个品位都发生了变化——以前我一直更喜欢摇

滚乐那种原始的声音。如今，我却能在其他许多作曲家创作的世界里让想象自由翱翔，从心底享受这种构建和完成某个音乐主题的过程。我对音乐更加热爱，而这种热爱伴随了我的一生。

在职业中找到一个振奋人心的目标，和在音乐里找到激情没有什么不同。我们要看到未来人生的无限可能性。职业目标未必从一开始就是自发产生的，甚至很可能是完全从他人那里借鉴来的。然而，当我们追求它并为之全力以赴的时候，它就获得了生命力，真正成了我们自己的目标。如果我们把工作当作一门必须掌握的手艺，充满创造力地去追求它，通过精巧美妙的方式巧妙地完成它，它就会赋予我们纯真和美好，人生也会在不同方面得到进一步拓展。这样一来，我们的人生就会变得充满意义。

你是否经常专注于成为自己想成为的人，做自己真正想做的事，达到自己预料之中的结果？你是否在日常生活中时时处处表现得表里如一？你是否以自己的方式充分享受你的人生？你是否能以自己和他人的最高价值为标准，果断专注地作出选择？你是否无论身处何地、面对何事，都能完全利用并享受每一刻？无论你的生活看起来怎样，这些问题的答案可以告诉你，在这场人生的游戏里你到底有多强。反过来，这也会影响你作为转化式沟通者能给他人带来多大的帮助。

真正的转化式对话

转化式对话是你帮助自己和他人获得紧密联系与明确目标的手

段，其核心是充分回应人生中不可思议的机遇和希望，从而获得更多、拥有更多、付出更多。在人生的关键时刻，有意义的刺激性对话会让一切变得不同。当今世界如此包容又有众多机会，足以造就伟业。然而与此同时，它也有如此强大的技术和威力，足以毁灭自己和他人。因此，转化式对话就显得尤为重要。

通过转化式对话，我们可以扩展人生的范围，展现真实的内在世界，同时给他人同样的帮助。关键时刻的转化式对话需要我们观察自己的生活模式，尤其是自己习以为常的想法，因为这些模式和想法会自觉地阻碍我们追求内心的最高真理。

如何玩转大师的游戏？

什么是大师的技能？大师的技能不是你某天就能得到的东西。它是一种存在的状态，一种充分与自己的思考和反应方式相连、实现身心合一的状态。

在此我想引用罗伯特·S·德洛浦（Robert S.deRopp）20世纪70年代出版的《大师游戏》中的精彩段落，帮助我们进行思考：

首先，正如古代贤人的建议那样，你要先找到一个值得玩的游戏。找到之后，就全身心投入地去玩，就像你的生命和心智都靠这个游戏存在一样。你可以效仿法国存在主义者，在玩的时候高悬一面旗帜，上书“投入”两个大字。

什么都没有，就代表什么都有可能。尽管你觉得所有路上都写着“前方无出口”，但在前进时，你要努力寻找目标。如果生活没有给你一个值得玩的游戏，那么，请自己找一个值得投入的游戏。我们很清楚，不管是怎样的游戏，有总比没有好。

虽然玩大师游戏很安全，但“安全”并没有让这个游戏流行起来。大师精通的游戏依然是我们这个社会中最困难、挑战性最高的游戏，很少有人会去玩。世人常常被各种光怪陆离的玩意儿吸引，很少去注意自己的内在世界。人们的眼睛都向外看，去观察外面的世界，很少有人向里看，去观察自己的内心。大师游戏完全是一个内在世界的游戏，是在内心这个广阔、复杂、人类知之甚少的领域里玩的游戏。大师游戏的目的是“真正的觉醒”，即充分发掘人的潜能。

能玩这个游戏的只有一种人。这种人洞悉自己和他人，知道人们通常的意识状态，即“清醒状态”不是他们能达到的最高意识状态。实际上，“清醒状态”离真正的“觉醒”还差得很远。不如说，把这种状态称为“梦游”更恰当，因为这是一种“醒着睡觉”的状态。

只要一个人得出这个结论，他就再也不能睡个安稳觉了。他的内心会燃烧着一种渴望，一种实现真正“觉醒”和“完全意识”的渴望。因为他意识到，自己听到的、看到的、知道的，只是他可以听到、看到、知道的一小部分。正如，虽有广厦千万间，他却住在最破旧的一间里。其实，他可以进入其他的房间。那些美轮美奂的房间里堆满珠宝，窗外通向无限和永恒。

在玩大师游戏的少数玩家周围，弥漫着一种或多或少与大师游戏相斥的社会文化。有的文化甚至完全否定这个游戏，认为它是荒唐的，玩这个游戏的人是疯子。所以，往往在一个人开始玩大师游戏之前，周围的社会文化已经阻止了他去这么做。

玩大师游戏的人必须全身心地投入，以对抗周围文化带来的压力。而且，玩游戏的人要尽可能找到一位导师。和导师的其他学生一起学习，他可以获得更多的鼓励和帮助。否则，他就会在中途忘记自己的目标，或者走上歧途，迷失自我。

说到这里，读者应该已经明白了，大师游戏绝不是一个容易玩的游戏。它要求一个人投入自己的一切，投入所有的情感、所有的思想、所有的身体和精神能量。如果一个人在玩这个游戏时漫不经心，或者试图走捷径，是绝对不可行的，是有着毁灭自己潜能的风险的。所以，宁可不碰这个游戏，也不要心不在焉地玩。

对大师游戏的含义，我们每个人都有自己独特的理解。你可以深入思考上面这段话，揣摩它的含义，扪心自问：“我在自己的大师游戏上花了多少精力？我玩得如何？”

生活就是一场游戏。你对游戏的关注会引导你参与某些活动。这些活动或有趣或无聊，也许让你满意，也许让你不满。大部分人在年轻时就选定了一个游戏，然后一生都在玩这个游戏。这个游戏常常成为某种催眠式的关注，成为人们一生的痴迷。我们一生中，很容易会被分散精力的游戏吸引，比如追逐权力、名利、财富等。这些游戏引

导我们进入了某些生活方式，尽管这些生活方式没有激发我们最大的能量，但我们从中得到了世俗的满足。

例如，人们很容易被权力游戏吸引。玩权力游戏的目标是防止自己对事物失去控制。权力游戏令人兴奋的地方在于，游戏者要努力控制一切事物。但这种控制是刻板的，需要付出的代价是我们无法活出鲜活的生命，无法充分具备灵活性。与此相似，追逐名利的游戏需要人们汲汲营营地生活，事事计算得失。所以，玩的时间越长，名利游戏的玩家就越不满足。我们周围有无数人热衷于追逐金钱的游戏。这个游戏的目的是买到自己目前无法拥有的东西。权力、名利、财富三个游戏的最大弊端是让人越来越消极，越来越意识不到自己的核心价值观、兴趣点和独特天赋。

另外一些人生游戏会引导你更加接近自我，比如家庭游戏、创造游戏、艺术游戏、哲学游戏、知识游戏、奉献游戏、协调财富和金融的游戏等。如果你全心投入这些游戏，就能发挥出自己的最佳水平。

要练达地生活，就在于做好关键之处，与他人相处时做到友善、保持联系和灵活性；无论外部世界发生了什么，你都能保持内心的平和与幸福。这就需要你注意平衡、确定愿景、思考未来、拥有感恩和宽恕的品质，以此来化解人生道路上的矛盾和冲突。要做到练达地生活和掌控自己的意识，就要利用生活赋予的机会，开拓一片崭新的天地。

对“人”（Hu-man）的解释

想一想“Human”这个单词，你知道这个词其实是指“God-man”（神的人）吗？英文中还有很多以“Hu”为前缀的单词，比如“Humility”（谦卑）、“Humor”（幽默）、“Humanity”（仁慈）等，这些词都有巨大的能量。

我们来看一下大写字母“H”，它在“Human”中体现为“Hu-”这个前缀。我们可以发现，这个字母代表“人”。现在，请把“H”写在一张纸上，试着把这个字母的形状和人的形体作个比较。

从以上这个观察中，我们可以看到生活充满朝气、人性充分发展的人有三个重要特点。首先，“H”代表了与人体相似的稳定性。当你的人性充分发展时，你就会拥有坚定的信念，站姿挺拔，坚定不移。

注意，“H”的下半部分就像人的两条腿。这就意味着，在实现梦想的路上，你的双脚必须稳稳地踏在大地上，一步一步前进，才能实现你的梦想。如果你的双脚没有踏在坚实的土地上，没有根植在真实世界里，你就没有根基。没有根基，你就会漂泊不定，找不到自己的因果法则，无法体验生活的真理。如果你双脚踏在大地上，大地母亲就会传递给你能量。这样，即便是在双脚觉得累的时候，你也可以从大地中得到力量。

其次，可以把“H”的横线看作你的心。这颗心会推动你实现目标和理想，带领你遇到心爱的人，促使你为社会做出贡献。“H”缺少了中间的横线，就像生活中没有了目标、理想、爱人，没有了为他人奉献的精神。这样的生活将是苍白的，甚至是毫无意义的。目标为你

指示生活的方向，引导你朝自己的目标和理想努力；理想引领你不断成长，充分发展你的自然本性；爱情、亲情和友情丰富了你的生活，加深了你生活的深度；爱人、家人和朋友会帮助你，与你亲密交谈，激励你前进，让你对人、对事、对人生有全新的看法。

当你给予他人支持或者接受他人支持时，当你为他人服务时，当你朝着符合核心价值观的愿景而努力时，中间这条横线和地平线就会形成两条平行线。海伦·凯勒（Helen Keller）曾经说过：“生活是件令人振奋的事情，尤其是为他人而活的时候。”

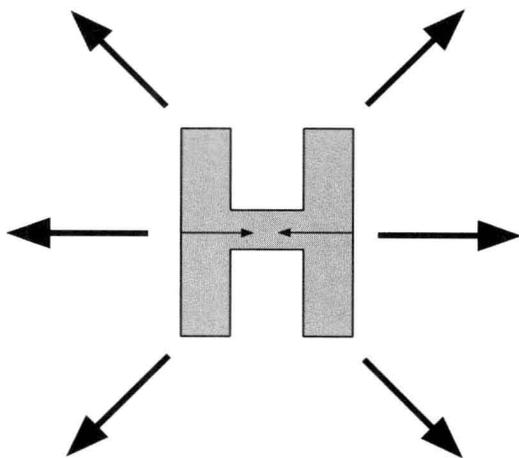


图1-1 人类的“H”

最后，如图1-1所示，字母“H”的顶部多像两只手臂。它们向上向外伸展，伸向无限的可能，伸向更深邃的涵义。当你唤醒内心，仰起头颅，睁开双眼，开启梦想，你在生活中就会变得更加壮志昂扬。

这种姿态会唤醒你的核心价值，而核心价值是与你的愿景、目标

和使命紧密相连的。当你张开双臂、迎接新机会、接触新想法的时候，生命的意义就在召唤你。这种召唤将迎来美满的人生，点亮我们对愿景的渴盼。我们生来就能感觉到这种召唤，无论我们能否理解，它都和我们生活的旋律所契合。

即便如此，有些人还是无视生命的召唤，因为他们认为：

- 他们没有适合这种旅行的“鞋子”，所以不得不在上路前先找一双完美的鞋子；
- “现在不是开始这次旅程的合适时候。”不过，他们在过去的两年、三年、四年、五年，甚至更早的时候也这么说过；
- 他们需要他人的许可才能踏上这次旅程，但没有找到能给出这种许可的人。

如果你感到生命的意义在召唤你，你要做的就是迈开脚步，朝着召唤的方向出发。在迎着召唤迈开脚步时，你就和最真实的现实建立了联系。

当你决定为自己的目标而活，决心追寻自己真正想要的东西时，奇妙的事情就发生了。你开始相信，宇宙是站在你这边的。抱着这种信念，你会相信一切皆有可能。张开双臂，去触及无限可能吧。这不是为了追寻世俗的成功、名利或财富，而是为了分享非凡的天赐之福，它会启发你超越自己、让他人活出真正的自己。开始这段旅程时，我们会感到由衷的满足。我们会发现，这才是真正开始了解自己，而这会把生活提升到一个全新的层次。

在你挺拔地站立，与大地母亲相联系，张开双臂追寻你的目标，与爱人和家人相处融洽，打开思想之门后，你会变得更善于表达，更有创造和沟通的能力。你会发现，自己的生活充满了活力。当你把这种觉醒的状态带入与自己和他人的重要对话中时，你就会不断成长。有时候，你甚至没有意识到自己在成长，也不知道这是什么样的成长。如此一来，你才是作为一个人在鲜活地生活。

作为一名教练，要进行转化式对话，自己首先就要拥有“H”形的坚实基础。这样，你才能为自己和他人传递价值。随着逐步学习和整合转化式对话，你会看到，转化式对话符合每个人内心对改变的渴求，转化式对话的技能是最有效沟通模式的灵魂所在。

当你运用从本书中学到的变革式教练技能与人沟通时，你就是在自然而然地帮助他人成长。当你帮助交谈对象寻找内心的方向，同时深入内心寻找对话对自己的意义时，你就提供了一些意义非凡的东西。

通过重新定义对自己、对生活、对周围人的看法，你会发现，这里面有着更深的意义。这将引导你与自己 and 他人进行更深入的对话，也将引领你进入丰富多彩的高质量的生活。

总结一下，“H”提出了人性充分发展的三个方面：

- (1) 向上伸展，伸向无限的可能性，认识到在自己和他人身上有无限潜能。
- (2) 具有方向感地生活，与爱人和家人沟通，帮助他人。
- (3) 脚踏实地，积极行动。

通过实践教练的艺术与科学，通过帮助交谈对象、客户、孩子、朋友和同事，采用转化式对话沟通的人，会将提升自己和帮助他人合二为一，令你成为无比鲜活的人。

整合伸展练习

当我们定义思维空间时，深层认知思维就会以多种高效方式运作。为了达到这个练习的目的，你投入思维的空间将是自己所站之处。站起来，投入当下这一刻。

当你站着的时候，注意自己与地面的联系，注意你的双脚是穿过地面与大地母亲联系在一起的，请感受那种紧密而坚固的联系。想象你脚下长出树根，它们向下，向下，再向下，与大地母亲联系起来，成为你稳定的能量来源。

当这些树根延伸到大地中心时，你开始感到能量通过树根传到双脚、双腿，给身体注入活力。能量自然流遍你的全身，更新你的每个细胞、每条肌腱、每根骨头、每块肌肉、每个器官。你感觉到能量在增长，感觉到身体周围有一圈特别的光晕。

与自己的心连接，向旁边伸出手，将右臂向右伸展，想象你的右臂指向你和周围人的关系。尽可能伸展你的右手，想象用手触摸到了你和家人、朋友、合作者关系的核心，想象他们就在附近，感受这种连接带来的爱与愉悦。

伸出手去，为他人奉献。大地母亲带给你能量，通过你滋养他

人。现在放松右臂，双手放回身体两边，将意识收回，清除脑海中对人际关系的困惑。想象人际关系脉络变得清晰，沟通毫无阻碍，感受困惑清除后的美好。倾听脑海中闪现的声音，它们在告诉你，排除这些困惑后的感觉是多么美好。

现在，将左臂向左伸展，想象左手指向你的目标和理想。感觉你自己在伸展。然后想象你可以触摸到你的目标和理想，想象你现在就在实现它们。感受触及目标和理想时的欢乐。当你伸出手臂触摸目标和理想时，感受大地母亲在为你提供能量。你的手在为世界做出奉献，感受一下这种美好的感觉。

现在放松左臂，双手放回身体两边，将意识收回。在这个过程中，关注几个明确的目标，让它们在你的头脑中变得更加清晰。注意观察，在追求这些目标时，你是怎样的人；实现目标之后，你又将成为什么样的人。将这些问题厘清时，体验那感觉是多么美好。倾听脑海中闪现的声音，它在告诉你，重新审视这些目标的感觉是多么美好。

现在，将双手向上伸出，伸向天空，感觉大地母亲传输给你的能量也在向上延伸。伸展的时候，感受你和大地母亲的联系，感受探索理想和目标的深远意义、探索与亲戚朋友的深层关系，感受探索自己身体的美妙感觉。深入感知你的身体、人际关系、理想/目标，这三者与生命更深层的联系。感受大地母亲的能量通过你，与这个更深层的意义相连接。当你伸展双手时，感觉你与大地母亲、与生命更深层意义的联系是如此强大、如此真实。

现在放松一下，放松手臂。你的内心深刻认识了一点——你是人类（Hu-man），你是“神的人”（God-man），你是重要的。你就

是你，你与大地、与周围人的联系一直存在。释放对生命深层意义的所有困惑，坚信生命的意义就在那里，坚信你会找到它。

运用本书列出的强大流程，探索并实践我们将向你展示的每一项技能，你将发现自己的改变和提升。你会发现自己工作的深层意义，人际关系的深层意义，以及自己身体的深层意义和与世间万物紧密相连的深层意义。

Inner Dynamics | 第二章 |

大脑及其工作原理

.....
事情不是看上去的样子，也不是别的样子。

——一座佛教寺院厨房墙上的警示
.....

.....
境由心生。

.....
——佛陀
.....

米尔顿·埃里克森和逃跑的马

米尔顿·埃里克森常给学生们讲他和弟弟妹妹在明尼苏达州农场上生活的故事。

一天下午，米尔顿和其他孩子们在农场谷仓院里玩。他们看到一匹从没见过的马——一匹红色、充满活力的高头大马，沿着大路一路小跑过来。它跑过孩子们的身边，停在水槽旁，开始喝水。

孩子们很害怕。米尔顿是这些孩子里年纪最大的，他决定作一次勇敢的尝试。他悄悄地爬到水槽上面，然后小心翼翼地爬上马背。他爬上马背时，马警觉了一下，但继续喝起了水。

马喝完水后，米尔顿揪住马厚厚的红鬃毛，用膝盖顶顶马，催促它上路。那匹马听从米尔顿的号令，跑回了大路上。马跑了一段，在一个分岔口犹豫了一下。米尔顿没有催促它，耐心地等待着。最后，马选择了一个方向。米尔顿又用膝盖顶顶它，催促它向前快跑。

四个小时后，米尔顿发现自己来到了山谷里一个完全陌生的

地方。一个皮肤黝黑的农民放下手头的活儿，抬头看到米尔顿沿着大路骑马跑过来。他高兴地大喊道：“我的马回来啦！”他问米尔顿：“你怎么知道把马带到这里来呢？”

米尔顿回答：“我不认得路，但是马认得。我只是让它把专注力放在赶路上。”

讲完这个故事，米尔顿会告诉学生：“你想要的任何目标都可以这样实现。”

指导米尔顿工作的基本观点之一很简单，那就是相信“人们已经拥有了获得成功所需的所有内在资源”。米尔顿的意愿是把马送回家，他把注意力放在马的每个动作上，相信这匹马知道回家的方向。他相信马的智慧，相信这种方法有效，自己只需指导马保持正确路线就行。

了解大脑运作的基本原理，对提升自己和帮助他人都有益处。如果你学会了识别什么是有效（和无效）的大脑习惯，在与他人交流时，你就能识别他们的大脑习惯。你还会发现自己更有同情心、更有耐心、更能帮助他人跨越情绪障碍、更能够有效地实现目标。此外，大脑运作模式的基本原理还有助于你发现自己和他人的更高意愿，促进内在成长，在现实世界中得到更多收获。

下文的描述是比喻性的，是对大脑运作模式基本原理的高度概括。大脑研究专家会告诉你，大脑行为领域的各个部分都极其复杂。然而，本章描述的控制点和思维系统很有用，能用于描述现实中的思维和感觉问题，以及大脑一思维习惯的历史背景和发展过程。我们的

描述是简化的，但它涵盖了人类的种种行为模式，即主人公充满力量或处于困境时的行为模式。

了解我们的大脑，有助于提升我们帮助自己和他人的能力。人类有三层大脑，它们功能各异，一层包裹一层。随着我们日益成熟，我们会在这三层大脑之上构建思维系统。这个系统（如图2-1）包括：

- 本能脑（爬虫脑）。
- 情绪脑（边缘系统）。
- 大脑皮层（新皮质）。

我们还有第四个系统，称为“整合系统”。当我们有意识地朝着一个重要的目标努力，要整合上述三层大脑时，整合系统就会发挥作用。

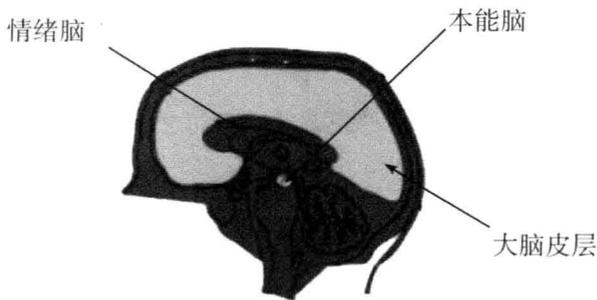


图2-1 三层大脑系统

在这一章里，我们会介绍关于大脑—思维系统的研究结果、每一

本书仅提供部分阅读，如需完整版，请联系QQ: 461573687

提供各种书籍pdf下载，如有需要，请联系 QQ: 461573687

PDF制作说明：

本人可以提供各种PDF电子书资料，计算机类，文学，艺术，设计，医学，理学，经济，金融，等等。质量都很清晰，而且每本100%都带书签和目录，方便读者阅读观看，只要您提供给我书的相关信息，一般我都能找到，如果您有需求，请联系我 QQ: 461573687, 或者 QQ: 2404062482。

本人已经帮助了上万人找到了他们需要的PDF，其实网上有很多PDF,大家如果在网上不到的话，可以联系我QQ。因PDF电子书都有版权，请不要随意传播，最近pdf也越来越难做了，希望大家尊重下个人劳动，谢谢！

备用QQ:2404062482