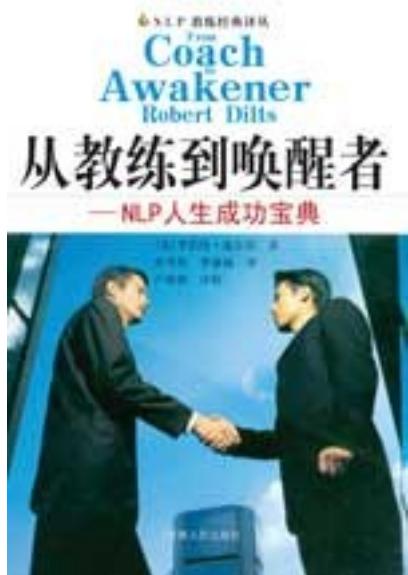


# 从教练到唤醒者



[从教练到唤醒者 下载链接1](#)

著者:[美] 罗伯特·迪尔茨

出版者:河南人民出版社

出版时间:2009-2

装帧:

isbn:9787215067165

从各方面来说，《从教练到唤醒者》都可以当成教练的工具手册。早在1999年5月，安妮·皮尔拉德和阿莱恩·米欧纳特在比利时布鲁塞尔的研究中心召开了一次工作坊，这本书是其操作手册。他们完成很多次工作坊后，安妮和阿莱恩希望帮助我开发一个课程，以扩展培训的范围，并提供给致力于帮助自己和他人成长的人们。

举办课程的目的在于为教练、顾问、培训师、咨询师和心理治疗师提供一套工具，在生活的各个层面上帮助顾客制定目标、确定结果和实施变革。

与本书一样，课程的结构是建立在神经逻辑层次模型之上的，这个模型是格里高里·贝特森最早提出的（在附录A中，我深入解释了神经逻辑层次和贝特森工作之间的关系）。这个模型的基本思想是：我们生活中存在一种学习和变革的等级系统——每个层次超越了其下面的层次，但又包含着其下层次的活动和关系。这个等级系统中包含了环境、行为、能力、信念、价值观、身份和对我们身处的更大系统或“场域”的认知。

神经逻辑层次模型的前提是：在我们生活中，系统中的每个层次都有不同的结构和功能。因此，我们需要不同的支持类型，以在各个层次上引发和管理变革。例如，我们指导人们认识新的环境；教练他们改善特定的行动能力；教授他们新的认知能力；引导他们的信念和价值观；支持他们在身份层次上成长；唤醒人们在更大系统或“场域”的觉察。

要想在各个层次成功获得所希望的成果，我们还需要有效的工具。因此，本书的主要目的就是在每个层次上为需要达成的变革提供特定的工具箱。

本书采用的方法是：不同的工具有不同的用途和目的，而为工作选择正确的工具非常重要。例如，在改变某个层次很有效的工具，在另一个层次上的作用就可能非常有限。这与用外科医生的解剖刀尝试解析一个细胞基因时毫无用处一样。用行为层次的技术提升信念，就像试图用鼓槌拧螺丝或把木板砍成两半一样无效，而这时用螺丝刀或锯子则更加简便实用。

同样，大家可以经常使用这本书里的工具，这不是修补破损物品时一次性使用的东西，这点非常重要。一种工具既可以多次用于创造新事物，同时也可以改善和修理现存的东西。

这些工具的首要目标是让教练和客户共同运用，以创造他们所希望的未来，找到其实现未来所需的资源。教练的角色是帮助客户学习如何应用这些工具。当客户精通每个工具箱中的工具时，他们会取得进步并达到成功，从而减少对教练的依赖。从这个角度看，这本书对客户和教练都一样有价值。

本书的章节是按照顺序编排的，开始是在环境层次上的工具和产生变革所需的支持，依次上升到精神（系统）层次，读者不需要按顺序阅读或者运用这些材料。你可以跳过一些内容，聚焦于自己希望改变的领域。

## 作者介绍：

从20世纪70年代晚期开始，罗伯特·迪尔茨作为著名的行动培训师、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）这种关于人类行为、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领域，他个人的贡献包括：在有关策略和信念系统的NLP技术上做了许多基础性的工作，这方面的发展被人们称为“系统的NLP”。

在全世界范围内，迪尔茨先生为各种专业团体和组织进行领导和组织发展方面的教练、咨询和培训工作。客户包括苹果电脑、惠普、IBM、世界银行、意大利航空公司、意大利电信、卢卡斯电影有限公司、安永会计师事务所、美国培训发展协会以及意大利国家铁路公司。在领导力、组织学习和变革管理方面，他举办了多次的讲演，包括为欧洲质量管理论坛、世界卫生组织和哈佛大学举办报告会和政策演讲。

作为合作教授，迪尔茨先生在菲亚特管理学院执教数年，帮助他们开发有关领导力、革新、价值观和系统思考方面的课程。他还是ISVOR DILTS领导系统的首席科学家和委员会主席，这是一个菲亚特学院的合作机构。ISVOR DILTS学院广泛开发和传播了变革领导发展课程，为全球范围内的大型企业集团服务。这些课程应用远程网络学习解决方案和很多新技术以服务于全世界范围内的公司客户。

1982年，迪尔茨与托德·爱泼斯坦共同创立了活力学习中心。1991年，他和爱泼斯坦（还有朱迪·德罗齐耶和特雷莎·爱泼斯坦）创立了NLP大学，提供从基础到高级的NLP系列培训。他和爱泼斯坦也是活力学习出版社和行为技术学院的创始人。

迪尔茨先生是《神经语言程式》第1期（1980年）的主要作者之一，他还撰写了NLP方

面的许多其他书籍，包括《用NLP改变信念系统》（1990）（*Changing Belief Systems with NLP*）、《给梦想者的工具》（1991，与爱泼斯坦合著）（*Tools for Dreamers*），《创造未来的技巧》（1993）（*Skills for the Future*）、《愿景领导技能》（1996）（*Visionary Leadership Skills*），《用NLP模仿》（1998）（*Modeling with NLP*），《语言技巧》（1999）（*Sleight of Mouth*）和《系统神经语言程式学百科全书和NLP新编码》（与朱迪·德罗齐耶合著，2000）（*Encyclopedia of Systemic Neuro-Linguistic Programming and NLP New Coding*），这些书综合论述了神经语言程式学领域的内容，包括它的广泛应用、技巧和影响。

迪尔茨先生近期的著作《阿尔法领导力：追求卓越的商业领袖工具》（与安妮·德尔灵和朱利安·罗素合著）描述了一种新的领导模型，这种模型使用和分享了业界顶级领导实践的最新诀窍，指出了降低压力和提高满意度的方法。阿尔法领导力模型为经理、顾问和教练们提供了发展高效领导能力的工具。

## 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

· · · · · (收起)

[从教练到唤醒者](#) [下载链接1](#)

## 标签

NLP

心理学

教练

教练技术

心理

潜能开发

潜能

心理励志

## 评论

第一次看看不懂，觉得是烂书，后来有了知识点后再看，茅塞顿开。好书。

NLP的工具书，没告诉你具体怎么用，代入感有些问题，也可能是翻译问题。

还是觉得上课有用

书是本好书，但是太艰深了。我能看明白这本书是讲什么的，大概的原理也理解，能接受。但要学会，太难了！

不知道是什么狗屁书 一堆废话

没啥好多说的，就是一本教材，学NLP的就得看

整体不错，有很多工具。只是有些看上去玄学了一点，不过看待事务的角度是很好的。

nlp的身份金字塔构建个人美好人生。

一本非常有启发的书，整个逻辑很通畅，但更重要的还是实践和练习

翻译质量有待提高啊！内容很好。

NLP不单单是教练技术中底层模型，更是一种人内在的心智模式，今年只是花时间入门，就已经意识到一生受益无穷，后面有时间再更深入的学习。

《从教练到唤醒者》教练的工具手册，同时也是大陆《教练三书》之一，强力推荐！  
推荐个书友小组：<http://www.douban.com/group/gevarcoach/>

这是我做为教练一来阅读的第一本书。给我带来了很大的收获，这本书对于教练来说完全是一本工具书。鼎力推荐

NLP教练系列丛书之二！

更多的是工具类型

[从教练到唤醒者 下载链接1](#)

## 书评

翻译的很糟糕，估计也没有好好的校对！读起来很难受！  
杀只鸡，而没有做成美味，这只鸡算是白死了！糟蹋了一本好书！

我非常幸运能把罗伯特迪尔茨作为我学习NLP的主要导师，听着他的音频、看着他的书，感觉他像一位慈爱的老人在给我叙述他的人生经验一样，那他的经验我是有很多不明白的地方，需要找其他导师的资料来补充；是的，发现最后还是回归到罗伯特的知识上，所谓大师都是惜字如金，...

但凡接触过NLP的大牛们都知道，“理解六层次”是多么有威力，这本书的作者迪尔茨是理解层次的创始人和集大成者，并对NLP的发展做出了新的回归式的解读！  
具有思想性与工具性！赞！

确实有点难，如果对教练技术不是很了解，看起来还真模糊，不过它提供了一个方法和工具模型，能运用到日常的辅导工作中，挺实用的。  
最好是能看一下叫教练技术方面的书籍，有一本叫《高绩效教练》就不错，结合着看，会有很好的效果。

---

对书中提到的海豚的故事印象深刻。从教练出发做员工管理，才能变“强权”为真正的领导，读这本书可以有一些启发。

---

[从教练到唤醒者 下载链接1](#)