

<<NLP教练>>

图书基本信息

书名：<<NLP教练>>

13位ISBN编号：9787215070547

10位ISBN编号：7215070549

出版时间：2009-11

出版时间：河南人民出版社

作者：[英]约瑟夫·奥康纳(Joseph O'Connor),[英]安吉拉·拉格斯(Andrea Lages)

页数：235

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>

<<NLP教练>>

前言

如果您是老板，如何管理手下越来越多的智力型员工？
如果您是经理人，如何辅导和支持下属积极主动地高效工作？
如果您是专业咨询人员，如何能让客户更加成功快乐？
…… 这些都是学习教练技术能够带给您的收获。

首先恭喜您拥有了本书。

开卷有益，从此您将开始一段探索人类发展最前沿的思想领域并与世界级教练对话的旅程。

“NLP教练经典译丛”精选了三本国际NLP与教练领域最杰出的三位大师的代表作品，第一本罗伯特·迪尔茨的《从教练到唤醒者》已经出版，在业界产生了很好的反响，被称为“一本真正的教练工具书”。

本书是该系列的第二本书，重点是为教练领域的入门者提供一本简单易读的基础读物，作者约瑟夫·奥康纳是国际教练联盟(ICC)的创始人和主席。

喜爱音乐的作者用叙事体的轻松语言、实用的练习和案例为大家展示了教练的艺术与科学，文笔流畅、深入浅出。

本书的面世将填补国内NLP教练初级读物的空白。

随后将出版的第三本书是《做自己的NLP教练》，其作者伊安·麦克德莫特是欧洲最主要的教练机构——国际教学研讨会的创始人和主席，他在书中展示了教练在提升个人潜力诸方面的多种实用技巧。

这三本书从不同的角度阐述了教练的内涵和外延，应该成为每一位教练的案头必备之物。

以下为读者、尤其是教练的初学者提供几条有效阅读本书的建议： 1.按章节顺序研读。

本书从介绍教练开始，系统地讲述了教练的流程和艺术，尤其第三部分用NLP技术完整地解析了一个教练过程，对读者而言具有很大的实用价值，最后还列举了各章节涉及的教练工具。

本书具有很强的逻辑性。

从头到尾按顺序阅读，你将跟随着大师的脚步，对教练技术的各个方面有一个全面系统的了解。

2.按作者提供的练习认真进行研修。

本书每章节后面都有一套行动步骤供你练习，很生活化，也很实用。

建议大家认真按照指点去实践，就可以有效地理解章节内容，也可以更深入地了解教练技术对自己的实际指导意义。

3.将书中的工具和思想不断应用于自己的工作和生活当中。

教练技术是实用性很强的科学与艺术，教练技术的未来导向、成果导向而非过去导向、问题导向的思想，辅之以众多工具和技巧，让很多人摆脱了过去限制性信念和经验的束缚，使自己的潜能得以极大的发挥，使自己为实现梦想而开心快乐地生活。

所以，在日常生活中勇于实践，才是真正掌握教练技术的真谛。

4.与热心于教练事业的人一起探讨和进步。

俗话说：三人行，必有吾师。

在阅读本书和学习教练技术的同时，如果有几个志同道合者一起相互帮助和支持，或者由一个有一定经验的教练传帮带，则必定能更快速有效地理解教练技术的本质，让自己和身边的人更早地从学习教练技术中受益。

俗话说：佛度有缘人。

教练技术是应用对话方式，帮助当事人发掘潜力、克服障碍、实现目标的一门学问，是一门支持当事人持续变革与成长的学问。

教练技术的核心就是研究如何进行变革和创新，最终实现个人和组织的梦想，所以，学习和应用教练技术已经成为社会进步、人们追求成功快乐的一种趋势。

曾被称为“世界第一CEO”的杰克·韦尔奇说：“一流的CEO首先是一名教练，伟大的CEO是伟大的教练。

”他退休后就是要当一名教练(《杨澜访谈录》)。

就连刚离职创业的李开复也称要“用教练技术的方法辅导自己的创业团队”。

<<NLP教练>>

中国三十年改革开放的滚滚洪流，复兴中华的伟大事业，为这个时代的弄潮儿提供了一个广阔的舞台，我相信，众多教练技术的追随者，从一开始的手中心中都有“剑”，经过不断的教练学习和实践，最终会达到手中心中都无“剑”的境地，最终支持到身边的每一个人和每一个组织，让自己健康快乐、让家人健康快乐、让组织健康快乐、让社会健康快乐，真正促进祖国的和谐与发展，共同创造一个中华民族的繁荣盛世。

愿本书的出版为推动这个伟大历程尽一点微薄之力。

<<NLP教练>>

内容概要

这是一本关于教练是什么和如何应用的书，它能在以下方面给予帮助：假如你想成为一名教练 你
已经是一名教练 你想雇用一名教练，希望了解相关情况 你想自我教练 你想在工作环境中应用教
练技术 这本书可以帮助你迈出成为教练的第一步。

假如你已经是一名教练，它能极大地提高你的技能；假如你想雇用一名教练，它能告诉你应期待什么
；而如果你想教练自己，它将告诉你如何做；假如你在帮助他人追求更美好生活的行业中工作，如治
疗、指导、培训和咨询等，它会使你增进能力，开阔视野并更有效率。

<<NLP教练>>

作者简介

约瑟夫·奥康纳，世界知名的NLP培训师和教练之一。他曾执教于北美、南美、香港、新加坡（在此获得国家社会领导学院的奖章）、新西兰和许多欧洲国家。

约瑟夫作为培训师和顾问服务过许多公司，包括BA、HP和位于维也纳的UNIDO（联合国工业发展组织），在发展中国家为工业合作项目提供咨询。

他写过17本著作，翻译成21种文字，包括很多有关NLP、沟通技巧方面的畅销书和名著。他出版的《NLP介绍》12年来一直作为NLP学习的基本参考书，销售超过100000册。

约瑟夫是Lambent do Brasil的创始人之一。他曾在英国生活多年，现在居住在巴西。

<<NLP教练>>

书籍目录

序一 时代弄潮儿的舞台序二 教练技术——提升人力资源管理的有效途径序三 开启生命能量的一本好书序四 教练和领导力 致谢 引言 梦境第一部分 什么是教练？
第一章 从想象到现实 第二章 如何应用教练技术 梦境（续1）第二部分 教练的艺术 第三章 目标和价值观 第四章 初次约谈 第五章 教练的艺术 第六章 问题就是答案 第七章 信念：生活的准则 第八章 转变时期 梦境（续2）第三部分 教练实践 第九章 教练过程 第十章 教练自己 梦境（尾声）第四部分 参考资料 基础资料 第二章的参考资料 第三章的参考资料 第四章的参考资料 第六章的参考资料 第七章的参考资料 第九章的参考资料 术语表译后记

<<NLP教练>>

章节摘录

现在你对自己的生活满意度有多少？

我们习惯于自己所拥有的一切。

我们一直以同样的方式处理身边重复发生的事情。

也许我们的生活是舒适的，同时也一直存在着困惑：我现在拥有自己所追求的一切了吗？

现实生活的美丽和困境在于你需要沿着自己的方向一直走下去，否则别人将会把你拉到他们的轨道上。

假如你不知道自己想要什么，这时别人就会告诉你他们希望你做什么并且让你做下去。

如果你觉得这样挺好，那么你就没必要再读这本书了。

如果你在生活之外还希冀点什么，如果你想拥有所追求的一切，那就读下去……你现在拥有自己所追求的一切了吗？

生活由一系列微小的决定组成。

其中每一个看起来都微不足道，但是它们会叠加起来。

其实每一个都很重要。

仅仅一个小小的决定，就会将整个生活改变。

我们所做的每件事，每一个小决定，都有其目的，对你的生活负责就意味着要有自己的目的和目标，这些不能让别人为你设定。

所有成功人士都会设定自己的目标。

目标、梦想与翅膀同在——他们要到达某个地方！

当第一次对目标感兴趣时，我(安德拉)怀疑这在现实生活中是否适用，或者仅仅是一个好主意而已。

我阅读了很多关于人们如何胸怀目标地工作，完成一系列不同于自己平时做的事情，并最终取得了伟大的成就。

有一天我决定做一个测试。

最糟糕的结果也就是任何事情没有改变吧！

我已经勤奋工作了很多年，但还是不满足于自己的生活。

难道我一直在为不想得到的事情而辛苦工作吗？

这显然不是我梦寐以求的生活。

我向前走出了重要的一步：写下自己的目标。

我开始为建设现在的生活摆下第一块砖。

我需要一个转变。

当开始认真地胸怀目标工作时，马上发生了很多事情……在此之前，我的一切职业生活都围绕着艺术，尤其是剧院而存在。

我年复一年地住在剧院和电影院里面，没日没夜地工作，倒也很有趣味。

这虽然是美好的生活，然而我明白：假如要让自己完全满意，我还需要做些其他的事情。

在你无法保证最终实现目标的情况下，开始新旅程并不容易。

我很害怕。

对未知事物感到害怕很正常。

假如能控制恐惧的能量，它就能够成为推动力量。

恐惧推动我们前进，如果不气馁，就能被激发。

恐惧是生存的本能，在我们的生活中应有一席之地，但也经常让我们停留在安全的位置。

我尊重自己的恐惧并感谢它的存在。

当得到足够的支持追求目标时(这种支持基于相信未来和自己的各种可能性)，我们可以转化自己的恐惧。

离开了原先安全的地方，但还没有到达想去的地方，这时我们进入了转换期。

这段时间既可以成为你最好的朋友(你会为实现目标而努力)，也可以成为你的敌人(可能因为尚未实现

<<NLP教练>>

而对目标丧失信心)。

当决定离开剧院这个世界而成为一个NLP培训师时，我并没有做好准备。

虽然已经阅读了很多这个领域的书籍，仅此而已。

所以，即使缺乏耐心，转变期仍然成为我的好朋友，因为它给了我追求目标的机会。

这都是数年前发生的事情。

现在我坐在马约卡的漂亮别墅里撰写着关于NLP的书籍，并且和一位特殊的人物一起从事教练工作，我们分享生命中美妙的时光和对世界的认识。

我们的关系是建立在友情、爱情和完全信任的基础上，这正是我向往的生活。

花费很多时间去旅游、从事教练和教授NLP课程，我们非常快乐。

在生活中很多次我已经不再相信“一切皆有可能”。

而现在旅途上的每一步都坚信能够实现目标，对此我非常高兴。

现在，每当回忆许多年前在一张小纸片上书写的话语时，我都会开心地微笑。

那些关于目标的词语是我写过的最有分量的文字了。

P29-31

<<NLP教练>>

媒体关注与评论

“我认为，NLP正在成为积极开发人的潜能、拓展人际关系的宝贵资源。约瑟夫·奥康纳和安德拉·拉格斯是优秀的践行者和善于激发人的灵感的导师。”——大卫·斯科特朗，多米克联合酒业公司总裁

“在本书中，约瑟夫·奥康纳和安德拉·拉格斯继续他们的NLP之旅，以通俗易懂的语言、可操作性强的方式将艺术理论和生活实例有机融合，致身于NLP教练以及对此感兴趣的人士有充分的理由将其作为案头必备。”——詹姆斯·塞利曼，Speedo公司前总裁

<<NLP教练>>

编辑推荐

你的希望和梦想是什么？

对你最重要的是什么？

你拥有了所追求的一切吗？

对你而言最可能实现的是什么？

教练技术无疑是帮助你构建完美人生、成就华丽职业生涯的强有力工具，也是让你在职场出类拔萃的最有效的手段。

该书将为你成为大师级教练并富有远见地用教练技术丰富你的人生提供理想的工具。

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>