

# 《唤醒沉睡的天才》

## 图书基本信息

书名：《唤醒沉睡的天才》

13位ISBN编号：9787502376079

10位ISBN编号：7502376070

出版时间：2013-7

出版社：科学技术文献出版社

作者：玛丽莲·阿特金森，蕾·切尔斯

页数：248

译者：古典,王岑卉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《唤醒沉睡的天才》

## 内容概要

《唤醒沉睡的天才:教练的内在动力》内容简介：我们每个人都可能成为一个发动世界改变的天才。人和人之间的差别往往不在于硬件，而在于心智模式这类软件系统上。《唤醒沉睡的天才:教练的内在动力》所指的天才，就是我们每个人都能有的思考和工作方式。如果我们掌握了这套思维模式与信念，就如同为我们的身体、头脑等硬件配置了最适宜的软件系统。我们能唤醒内在的天赋，发现自己的人生目标，获得强大的创造力，享有充满激情、写满成就、富于意义的人生。这就是教练的力量。《唤醒沉睡的天才:教练的内在动力》通过揭示探索人的大脑和心灵的运转法则，帮助读者理解如何从充分发展潜能、充分实现自己最高愿景的角度改变生活。《拆掉思维里的墙》作者古典如此推荐《唤醒沉睡的天才:教练的内在动力》：“从未有一本书如此系统地诠释了教练的心理科学与背景，以及科学背后的技术与艺术……如果你希望成为一名教练或咨询师，或你希望成为教练型的领导者，《唤醒沉睡的天才:教练的内在动力》是你永远绕不开的入门读物。”海报：

# 《唤醒沉睡的天才》

## 作者简介

玛丽莲·阿特金森博士，是埃里克森国际学院的创办者和院长，她是国际公认的教练培训师和开发者，独创了聚焦于解决方案的教练体系，对教练理论和实践的发展做出了巨大的贡献。她长于跨文化工作，多年来在全球各地为来自不同背景的专业人士和跨国公司的首席执行官、高管以及政府的领导人讲授教练和领导力等课程。同时，她也在全世界范围内培训专业教练和培训师，为推广教练理念和方法孜孜不倦地工作。

玛丽莲被誉为教练领域的远见卓识者、领导者和作家。她是一位极具影响力的创新者。她实用而系统的教练技能和策略被称为“教练的黄金标准”。

蕾·切尔斯，是一位国际教练联合会认证的转化式教练。她与终身学习者一起，唤醒他们和他人内心的天赋。蕾的教练时长超过2500个小时作为全世界众多听众和客户的转化式教练、培训师和引导者，她的热情和过人的天赋得到了广泛认可。作为埃里克森国际学院的培训师，她培训和辅导了全球数百位教练。

## 书籍目录

如何使用本书

第一章 如何玩转大师的游戏：教练方法

唤醒你和其他人心中沉睡的天才

真正的转化式对话

如何玩转大师的游戏？

对“人”（Hu-man）的解释

整合伸展练习

第二章 大脑及其工作原理

米尔顿·埃里克森和逃跑的马

本能脑

情绪脑

大脑皮层

语言系统的发展

视觉化的力量：大脑之旅

本能脑之旅

情绪脑之旅

大脑皮层之旅

第三章 超意识思维：你的整合系统

海伦·凯勒：如何造就“人类”

整合你的大脑-思维系统

意识的本质

超意识思维：你的整合系统

深层认知系统的性质

超越小妖的思考

开放式问题：连接超意识

练习：与深层认知系统一起来个头脑风暴

第四章 人生计划的四个阶段

横加公路上的突破点

意愿的四个发展阶段

计划和成就的四个阶段

规划自己的前进方向

练习：你的“棒球场”思维运作系统

第五章 思维本源：人类如何持久改变

卡尔·沃伦达的故事

探索思维本源

不完美的灰色迷雾

路上的障碍

贝克哈德公式

内在的力量：精通的四个阶段

练习：精通思维本源

第六章 抗拒和四道小妖之门

什么是身心一致？

小妖习惯及其工作原理

处理小妖问题

小妖思维领域中的变革公式

日常自我教练的力量

我们能自己做出改变吗？

# 《唤醒沉睡的天才》

转化式对话意味着什么

练习：反馈VS失败

第七章 基本焦点：与原则为伴

床底下的孟加拉虎

埃里克森五个基本原则

练习：太阳镜游戏

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？

提升内在的力量

意愿与注意力的结合

练习一：意愿和注意力

练习二：将两者结合起来

练习三：给视觉化图景增加动作或韵律

第九章 身心幸福的召唤

真正幸福的含义

等待幸福

培养幸福的I.A.M.公式

幸福商数

智商、个商、情商和群商

幸福的四个大脑系统

对创造持久幸福的深入观察

练习：扩展幸福

第十章 英雄之旅：你生命的召唤

英雄般生活的愿景

英雄之旅

你自己生活故事里的英雄

解释大“H”

精通与幸福

庆祝幸福状态

强大的爱

每天用语言庆祝旅程

练习：发掘你的幸福潜力

结语应用智慧：通过肯定来强化从每章学到的知识

继续探索教练的艺术与科学

作者简介

推荐阅读

附注

术语表

致谢

## 《唤醒沉睡的天才》

### 精彩短评

- 1、教练的本质和背后原理，将之前接触到的零碎信息和技巧理解得更透彻。教练技术不仅是可以帮助他人实现自我，也包括可以进行自我评估，帮助自己获得满意的状态和生活。很喜欢这一本。
- 2、感觉还是要上课才好。
- 3、心理学书籍，感觉没有《自制力》有趣。
- 4、有和nlp等重复的地方，但是不容易看进去
- 5、现在对教练技术超感兴趣，这本是入门读物。四颗星。另外有个小插曲必须得讲——我经常是在地铁上看这本书，有一次加班到很晚，路上犯困抱着书睡着了，一大哥把我叫醒说，没事，我就是想唤醒沉睡的天才。闹哪样.....
- 6、神作
- 7、看不下去
- 8、很赞的认知与布局。好多方法，真有种禅宗入世的感觉。
- 9、天才之作
- 10、我看的第一本教练技术的书，如果没上过课，看起来还是不太容易懂
- 11、教你做好一个教练和培训师
- 12、生平最讨厌这种说教的书，虽然是GF给我的依然看不下去！当然，每个人从同一本书中看到的東西会有很大不同，简单地说，这书和我相性不合，那就这样吧。
- 13、作为基础的教练读物还是不错的。教练还是要在平日刻意练习才能进步。

# 《唤醒沉睡的天才》

## 精彩书评

- 1、这本书给我感触最深的一点在于对注意力和意识的讲解。注意力是一个人学习、生活的关键所在，以前只知道在学习上要专注，要集中注意力，却不知道集中注意力的前提是要有一个强大的意愿。因为大脑皮层的工作原理就是视觉化的，想要什么就首先要在大脑中构建一个未来的图景，从而激发自己强大的意愿，产生强大的动力。当缺乏强烈的意愿时，你的意识就会不断变化，你就会很容易分心。当拥有强烈的意愿时，你则会变得更能聚焦，能有选择地转移注意范围。强大的意愿就是决定去成为、去做、去拥有对你来说最重要的东西。它就像你的内心的一点火花。没有强烈的意愿，你就很容易被生活琐事所影响，很容易分心，情绪很容易受影响。然后才是集中注意力，并且集中注意力不仅仅是学习方面，在生活中、与人交往的过程中以及思考问题的角度上都应该将注意力集中在积极的、自己能够改变的方面。当一件事情变得困难的时候，不是因为这件事情本来就困难，而是人的心态发生了变化，你开始专注于那些负面的东西，而不是那些能让你发生改变的东西。专注于自己能控制，自己能改变，能掌握的东西，而不是那些自己无论如何都无法改变的东西。大多数人不知道如何在当下获得幸福。他们不知道如何真正停下来，获得幸福的体验。他们一直都在等待明天，一个个无穷无尽的明天，以为考上高中就能幸福，以为考上大学就能幸福，以为找到一个稳定的工作就能幸福。他们一直都在寻找幸福。这犯了一个根本的错误，因为幸福就是你现在的样子，幸福源于你思考问题的方式。我们不能从自己拥有的东西或即将发生的事里找到幸福，也不能从我们期盼的未来里找到幸福。幸福总是存在于当下，也只能存在于当下。
- 2、这是一本儿神作，开始浏览书后总结的时候，发现什么也看不懂！决定从头开始，读一下！本书的内容和nlp其他书籍内容有一定的重复，但还是给人耳目一新的感觉！其中的练习都非常有用！即使不去做一名教练，自己做自己的教练，也是非常有帮助的！非常感谢作者！没有摘抄书中的点！准备过一段时间再来做这个事儿。

# 《唤醒沉睡的天才》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)