

# 《生命不应有边界》

## 图书基本信息

书名：《生命不应有边界》

13位ISBN编号：9787307097919

10位ISBN编号：7307097915

出版时间：2012-7

出版社：武汉大学出版社

作者：吴咏怡

页数：203

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)

# 《生命不应有边界》

## 前言

在爱情方面，很多人都期待“心心相印”，两人之间不用更多言语，不用刻意表白，却是那么的默契，那么的心有灵犀。只要一个眼神，或者是一个表情，对方就可以知道你内在的想法，就可以感受到你内心的喜怒哀乐。真正相爱的两个人，关心的不仅仅是彼此的行为，还有彼此的心。无意中发现，“心心相印”还是佛教用语。在《黄蘗传心法要》中，有“迦叶以来，以心印心，心心不异”的经文。看到这段文字，更加明白了“心心相印”的关键之处，那就是“从心印心”--你要得到别人的真心，首先你自己一定要用真心。从爱情上的“心心相印”，到佛家的“从心印心”，我越来越觉得世间的很多事情都是相通的，只要找到了关键点，就找到了解决问题的钥匙。而这个关键点，就是“心”。无论是深处高位的领导者，还是每天负责大量事务的管理者。“心”既是万难之始，也是万事之钥。我在教练实践中，简单地将管理者的工作分成两个方面，一个方面是管理事情，另一个方面是管理人。几乎每一个管理者都不会忽视对事情的管理，比如“对事不对人”、“只关注结果，不管过程”等管理方式，都是倾向于管事不管人。然而，所有的事情都是由“人”来完成的，事情只是“人”产生的结果，对“人”的管理是解决“事情”的根本所在。在管理人的这个方面，我们有必要仔细琢磨“心心相印”这个美妙的词，有必要借鉴它的精髓之处，把它应用在管理上，一定会产生意想不到的奇妙效果。简而言之，你要管理好“人”，仅仅关注对方做的事情是不够的，你一定要关注对方的“心”--心里的想法、内心的感受、内在的渴望等等。心心相印是一种境界，管理者创造了这种境界后，和下属之间的沟通将变得顺畅，下属能够理解管理者的想法和要求，管理者也能够洞察下属的内在犹豫和顾虑，相互之间的沟通成本大大降低，沟通误会也会迅速消除。要达到这种境界，有一个关键的动作--从心印心。管理者如果期望下属理解自己、认同自己，首先自己就要由心出发，真心对待。只有当管理者关注自己的心，真实地面对自己的心，方能把别人放在心上，方能把自己放在心上。只有管理者用心，才能做到从心印心，才能与下属心心相印。心有多大，舞台就有多大。对领导者而言，心的宽度不仅决定着自已生命的宽度，也影响着别人的舞台的广度。这本《生命不应有边界》，讲述的就是管理者修炼的案例。这些案例是我从长期实践的大量案例中，挑选出来的很小一部分，其中有故事，也有我的看法，还有对于生命的思考，所有的文章都是真实的体验和感受，是一个曾经和很多管理者一起成长的专业教练的心路缩影。从2010年开始，我尝试用文字记录下这些真实的案例。没想到这次尝试，让我在字里行间找到了新的生命乐趣，让我在整理思路的过程中再一次得以学习。同时，在合作伙伴金伯扬先生的启发下，我撰写案例的文字组织能力提高不少，非常感谢他对我的写作能力的高要求及肯定。十多年来，我专注于教练技术的实践，和无数的领导者、管理者一起，创造了他们人生中的精彩片段。他们的激情、投入、用心，让我深受感染，支持我在这条道路上执着前行。感谢几十年来支持我的朋友们，感谢教练之路上和我一起探索的领导者和管理者们，你们发自内心的力量，让我乐在其中，让我更加用心地支持更多的人去拓展生命的宽度。从心印心，但愿我的这些文字记载能够给您带来小小的收获，也期望越来越多的领导者和管理者成为优秀的教练，在帮助他人成功的乐趣中，迈上新的高度。 2012年4月

# 《生命不应有边界》

## 内容概要

《生命不应有边界:一个领导力教练的生命体悟》内容简介：生命的长短是天定，而生命的边界则是人自己设定的，所有的边界都是因为我们在内心深处给自己设定了框框，框框越多，边界就会越牢固，生命的可能性就会越小。作者长期从事领导力训练和企业教练工作，在管理领域有十多年的丰富经验。在无数的案例中，她深刻地认识到“边界”对于人生的局限，看到人们在自己设定的边界之中的无能为力。而无数成功的喜悦让她坚信，只要打破了内心的边界，生命的宽度和广度就会得到延展，一切新的可能性也会因此而产生。

# 《生命不应有边界》

## 作者简介

吴咏怡，香港大学社会科学学士、香港理工大学企管硕士、新英格兰大学辅导硕士、英国密德萨斯大学博士（在读）。香港大学中国商业学院特聘讲师、复旦大学经济与管理学院EDP中心总裁项目部特聘讲师、国际教练联合会(ICF)

MCC大师认证教练、拓思管理顾问（香港）有限公司总裁。

长期服务于美国、加拿大等大型跨国公司，担任副总裁职务，拥有丰富的企业管理实战经验；包括16年的企业培训及教练经验。在中国大陆、香港和台湾地区有超过10万人接受过她的培训与教练，支持众多企业成长，培养了无数优秀教练。讲授风格敏锐而具洞察力。

2009年出版著作《加减——让每一个人成为资源》（中国经济出版社），获得读者和业界人士的一致好评。她潜心研发的“团队教练发展计划”得到欧洲教练协会的认可，是全球第一且唯一的认可中文教练课程。她致力于通过“生命智慧”慈善工作坊，推动以正面、积极、开放的态度去探讨和反思生命意义，从而更积极地面对逆境，以及计划更完满的人生。

## 书籍目录

### PART 1 团队教练案例

- 女企业家的感性纠结
- 团队“翻墙”技能
- “受害者”的内外杀伤力
- “空降兵”不能成为替死鬼
- 善待婚姻中的合作关系
- 八年股东拆伙真相
- 评估培训的前提要素
- 管理团队就是管理对话
- 好心未必造就好企业
- 企业家的“双面人”游戏
- 流程管理成为挡箭牌
- “减速”发展未必是坏事
- 企业家的对手不在外面
- 企业家被下属制约的困境
- 不做“哈哈镜”顾问
- 老板与员工亲密有“度”

### PART 2 走在修炼路上

- 天作之合的三个“药方”
- 害怕“失去”大过“失败”
- “包容”不等于“包庇”
- 懂“投降”才是强的领导
- 管理情绪而不是控制情绪
- 责怪他人还是责怪自己
- 中年高管：年龄不是借口
- 追求梦想不需等到退休
- 做决策亦要“以慢打快”
- 学会公开个人隐私
- 时间管理的重点是分配
- 家庭首席运营官
- 自省是一种领导力
- “先知先觉”的修炼步骤

### PART 3 富二代和新一代

- 富二代需要“向上”包容
- 回归家族企业的挑战
- 富二代的智慧爸爸
- 富二代的成长不能速成
- 激发富二代的成长意愿
- 反思自己还是反思他人
- 富二代的“懒”借口
- 为人子女犹如打工？
- 学会做合格的父母
- “很幸福”的个人志愿
- 天下父母请先“看”自己
- 父母纵容的“三十难立”
- “个性签名”的背后故事
- 年青一代职场成功秘诀

# 《生命不应有边界》

## PART 4 反思生死

生命中的同行者

人生是与“失去”的抗争

生命的二度成长

要活得好，从死亡入手

19岁也明白生与死

有计划地死亡

悲观的积极主义者

每个人都是孤岛

四十岁的人生蜕变

生命的长短与自信无关

“黑暗对话体验馆”的体验

我们都是生命的剧作家

## PART 5 吴心飞扬

生命影响生命

高徒才能出名师

兴趣与工作结合的人生

志同道合让人不会孤单

中西合璧的华丽

我的梦想发源地

向吴冠中学习激情与热爱

在潮流中守住心灵净土

寻找自己的安静空间

每一次旅行都是心灵的碰撞

# 《生命不应有边界》

## 章节摘录

版权页：插图：有一天，我在一个交流会上遇到一位女企业家。她掌管着两个企业，一个是新兴行业，从事金融理财，一个是传统产业，主营健康食品的销售。她的脸色有些憔悴，神态中透露出疲惫。她知道我多年来一直从事企业教练工作，就很直接地向我求助，说近期非常痛苦和迷惘，因为不知道怎么样才能把两个企业都管理好。她说话干脆直接，干练的风格展现在举手投足之间。这是一位柔中有刚的女性，疲惫的神态也没有掩盖住她那干练的气质。情感的纠结在她的事业版图中，金融理财的投资回报高，过去三年她把百分之九十的精力放在了新产业上。而健康产业经营了十多年，前几年业绩一直不错，2008年金融危机爆发，公司第一次出现亏损。2009年进行裁员，2010年开始持平。健康产业的竞争越来越激烈，利润空间持续下滑，她感觉到经营压力很大，担忧能不能持续盈利。让她纠结的和迷茫的，是要不要继续健康产业的业务。我问她：“你最放不下的是什么？”她说：“是那一帮跟随着我十多年的姊妹！”我问：“你在经营十多年的产业中有什么收获？”她想了一会儿，给了我一个出乎意料却又充满情感的答案：“从一个少女成为一个女人！”我问她：“你丈夫是你在经营过程中遇见的吗？”她柔情地点点头……我明白了，她的痛苦和迷茫来自于情感的纠结。其实，不少创始人在经营历程中，都会碰上情感的纠结，尤其是合伙人之间的战略分歧，让很多人左右为难——分开对彼此有伤害，不分开对企业有伤害。而她对企业投入了青春和感情，在这里收获了事业、家庭和团队的温暖。从理性的角度，她倾向于关闭传统业务，将精力全部集中在金融理财行业；从感情的角度，她不愿意这样做，因为这样会带来情感的伤害。内心的折磨让她左右为难，无法在决策上雷厉风行。做事业还是做感情？在我还没有给她回应时，参与沟通的一位男企业家按捺不住自己的思路，问了她两个问题：“你是做事业还是做感情？你是做投资还是做情感？”他的区分很到位，问题十分直接。我心中暗暗地说：问得好！沟通中，我强烈地感受到了她的内疚感，在企业面对转型时，她没有两面兼顾好，对传统产业不够重视，精力上很少投入，而出现的第第一次亏损让她产生了一份很重的愧疚。当我问她：“你对健康产业的现状很有内疚感？很自责？”她突然狠狠地吐了一口气，像把积在心中已久的闷气吐出来一样，肯定地说：“是的！”

# 《生命不应有边界》

## 媒体关注与评论

学习，归零，再学习，是领导者进行自我提升的一个有效途径。吴咏怡多年坚持的教练技术，为这种学习提供了操作性很强的方法和工具。——刘宁荣(香港大学sPAcE中国商学院总监、教授) 听过吴导课的人都会对她在课程现场抓案例、并透过现象挖本质的能力佩服不已，每每此时，吴导都会触碰到人的灵魂深处，让人看清原本看不到的自己，这使得她的课程散发着独特的魅力，每上一堂课就会增加更多的粉丝。——浙江省海宁市学习型企业家协会 吴导在教练过程中有洞悉人心和快速转化人态度的力量。尤为可贵的是，她的内在始终守持着一种中正的价值取向，它能让被教练者的态度转化方向在超越与和谐中获得一种平衡。——郝永刚(复旦大学哲学系博士) 吴导经验丰富，在课堂中能够激发我的思维、让我看到真相。她具有很敏锐的洞察力，看问题总是很核心、精准、到位。——邓永泉(美国Epicor北亚区高级总监) 身为教练培训界的优秀导师，吴咏仪女士将自己完全融入到这份度人度己的事业中。伴随学员的成长，她的生命仿佛也获得了延展。认识十年，我眼中的吴导是一位真正“生命不应有边界”的践行者！——张军(深圳中国国际旅行社有限公司总经理) 吴导对我最大的影响就是教会我接受所面对的现状，同时厘清自己的人生和事业目标，并督促我为目标而努力，从而帮我走出人生中的一次自我认知的危机。——余明宣(温州益坤电气总经理)

# 《生命不应有边界》

## 编辑推荐

我们每一个人的生命只有一次，没有人能够决定生命的真实长度，没有人能够预知生命的终点时刻，但是，我们可以选择生命的路径，可以拓展生命的宽度，可以让生命更加精彩，可以让生命更有价值。作者用《生命不应有边界》作为书名，就是想告诉读者，生命的长短是天定，而生命的边界则是人自己设定的，所有的边界都是因为我们内心深处给自己设定了框框，框框越多，边界就会越牢固，生命的可能性就会越小。作者长期从事领导力训练和企业教练工作，在管理领域有十多年的丰富经验。在无数的案例中，她深刻地认识到“边界”对于人生的局限，看到人们在自己设定的边界之中的无能为力。而无数成功的喜悦让她坚信，只要打破了内心的边界，生命的宽度和广度就会得到延展，一切新的可能性也会因此而产生。作为亚洲资深的专业教练和训练导师，作者擅长从真实案例中找到突破边界的方法，她的服务对象是企业主以及中高层管理者，这些企业中的核心力量将她所训练的方法用于管理实践中，创造了一个又一个的市场奇迹。这本书是作者所主持的真实案例的缩影，六十六篇文章涵盖了团队教练案例、领导力修炼、富二代教育、生死智慧、个人感悟等话题，每一篇文章都有一个真实的故事，或者记录下了作者的独立思考，故事生动，感悟深刻，给人思考和启迪。

# 《生命不应有边界》

## 名人推荐

学习，归零，再学习，是领导者进行自我提升的一个有效途径。吴咏怡多年坚持的教练技术，为这种学习提供了操作性很强的方法和工具。——刘宁荣（香港大学SPACE中国商学院总监、教授）吴导在教练过程中有洞悉人心和快速转化人态度的力量。尤为可贵的是。她的内在始终守持着一种中正的价值取向，它能让被教练者的态度转化方向在超越与和谐中获得一种平衡。——郝永刚（复旦大学哲学系博士）吴导经验丰富，在课堂中能够激发我的思维、让我看到真相。她具有很敏锐的洞察力，看问题总是很核心、精准、到位。——邓永泉（美国Epicor北亚区高级总监）身为教练培训界的优秀导师，吴咏仪女士将自己完全融入到这份度人度己的事业中。伴随学员的成长，她的生命仿佛也获得了延展。认识十年，我眼中的吴导是一位真正“生命不应有边界”的践行者！——张军（深圳中国国际旅行社有限公司总经理）吴导对我最大的影响就是教会我接受所面对的现状，同时厘清自己的人生和事业目标，并督促我为目标而努力，从而帮我走出人生中的一次自我认知的危机。——余明宣（温州益坤电气总经理）

# 《生命不应有边界》

## 精彩短评

- 1、我看了这里面大部分的案例，实在是让我太不满意了。案例的丰富度是够了，各种类型都有，但是案例的深度实在是太浅了，我估计接受过良好领导力培训或者心理学培训的人，具有基本的管理经验，都不会对里面的大部分案例有触动。实在是太简单了，太多心理不健康的个案。只能知道非常差的人做得比较差，完全不能知道一般的人做到优秀。
- 2、推荐。。是一本很有质量内涵的书籍
- 3、很真实很深入很实际的思考
- 4、吴咏仪老师的跨界文化公开课讲得很好，做coach个案功力深厚。书只显示了吴导能量的冰山一角。
- 5、书很精彩，仔细阅读仔细回味，一定感悟其中精髓的。
- 6、港大课程的其中一位导师，所以想拜读其大作，但是未免失望。这本书个人感觉很一般，都是作者经历过的故事分享，都是一两页的小短文，没有核心，没有深入，没有脉络，读完后尽是隔靴搔痒之感。
- 7、《生命不应有边界》教会我们自省、往内看、生命影响生命、反思生死，非常真实适用的一本好书，给了我人生和生活中很多的指导，也反思自己很多过去，对自己不断自省，以生命影响生命和身边人相处，心态平和，乐观积极，感谢吴老师将这本书与我们分享，我会传播给我的各位好友分享生命的智慧。

# 《生命不应有边界》

## 精彩书评

1、第一，真诚的写作风格。作为MCC大师认证教练，港大商学院和复旦特聘讲师，作者并没有采用一种常见书籍居高临下的口吻来说教。而是真诚的记录自己的感觉和思考，平等与读者交流。这和作者在《生命影响生命》一文中提及的“尊重”，不是“改变他人，而是影响他人”的思想是高度一致的。第二，鲜活的实例。书中的记录都是来自于作者在服务企业主和企业中高层管理者过程中真实发生的故事，极具参考价值，并且有领导力修炼、企业管理、个人发展、生命智慧等多个丰富议题。第三，我个人从五年前开始创业，模糊地意识到个人的修炼在发展领导他人的过程中会起到很关键的作用。用书中的话来说，“想教练他人，首先要教练自己”，但是自己到今天只是只言片语式的概念了解，很少有走在路上的那种感觉。而吴咏怡老师在教练自己这方面应该是有深刻体会，并在背后是由一个雄厚的知识框架支撑。在教练过程分析中，我发现她用到了情绪管理，九型人格，各种心理学理论等一系列知识。吴咏怡老师对发展教练技术的一个理解是把成长作为礼物，送给愿意成长的人，非常期待能将来在学习过程中接受到她的这份“礼物”！

# 《生命不应有边界》

## 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)