

企业教练技术 导师训练手册

(内部资料, 请勿外传)

含大量企业教练专用培训游戏

全国职业经理MBA双证班

认证系列: 职业经理、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、IE 工业工程师、企业培训师、营销策划师、酒店经理、市场总监、财务总监、行政总监、采购经理企业总经理、医院管理、工厂管理、企业管理咨询师 MBA 等高级资格认证。

颁发双证: 高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书 (含 2 年全套学籍档案)

证书说明: 证书附档案、电子注册, 是提干、求职、晋级的有效依据

学习期限: 3 个月 (允许提前毕业, 毕业后持续辅导 2 年) 收费标准: 全部学费 **1280** 元

咨询电话: 13684609885 0451- 88342620 招生网站: <http://www.mhjy.net>

电子邮箱: xchy007@163.com 颁证单位: 中国经济管理大学 主办单位: 美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

MBA 经理教材**免费**下载 网址: www.mhjy.net

全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

十五年品牌教育机构 教委批准正规办学单位 (教证: 0000154160 号)

美华管理人才学校携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学 费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《行政总监》MBA 高等教育双证班	高级行政总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《采购经理》MBA 高等教育双证班	高级采购管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《医院管理》MBA 高等教育双证班	高级医院管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《IE 工业工程管理》MBA 双证班	高级 IE 工业工程师职业资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《企业管理咨询师》MBA 双证班	高级企业管理咨询师资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《工厂管理》MBA 高等教育双证班	高级工厂管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课：远程函授+视频光盘+网络学院在线辅导（集中面授）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》；
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》；



【证书说明】

- 1、证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
- 2、毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明。



【学习期限】 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是经理人首选的学习方式。



【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习：专家、顾问24小时接受在线教学辅导+每年度集中面授辅导



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【主办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育培训专家、教育协会常务理事徐传有老师担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】13684609885 0451--88342620

【咨询教师】王海涛 郑毅

【学校网站】<http://www.mh.jy.net>

【咨询邮箱】xchy007@163.com



【报名须知】

- 1、报名登记表格下载后详细填写并发送邮件至 xchy007@163.com (入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可)
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】(请携带本人身份证到银行办理交费手续，部分银行需要查验办理者身份证)

方式一	学校地址	<p>邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室</p> <p>邮政编码：150020 收件人：王海涛</p>
方式二	学校帐号 (企业账户)	<p>学校帐号：184080723702015 账号户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校</p> <p>开户银行：哈尔滨银行中大支行 支付系统行号：313261018034</p>
方式三	交通银行 (太平洋卡)	<p>帐号：40551220360141505 户名：王海涛</p> <p>开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心</p>
方式四	邮政储蓄 (存折)	<p>帐号：602610301201201234 户名：王海涛</p> <p>开户行：哈尔滨道外储蓄中心</p>
方式五	中国工商银行 (存折)	<p>帐号：3500016701101298023 户名：王海涛</p> <p>开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行</p>
方式六	建设银行帐户 (存折)	<p>中国人民建设银行帐户(存折)： 1141449980130106399</p> <p>用户名：王海涛</p>
方式七	农业银行帐户 (卡号)	<p>农业银行帐户(卡号)： 6228480170232416918 用户名：王海涛</p> <p>农行卡开户银行：中国农业银行黑龙江分行营业部道外支行景阳支行</p>
方式八	招商银行 (卡号)	<p>招商银行帐户(卡号)： 6225884517313071 用户名：王海涛</p> <p>招商银行卡开户银行：招商银行哈尔滨分行马迭尔支行</p>

可以选择任意一种方式缴纳学费，收到学费当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材、考试问卷以及收费票据。

企业教练技术

12 个部分

第一部分

内 容

- 1、基本课程的区分
- 2、基本课程音乐
- 3、基本课程 2000
- 4、图表 2000
- 5、基本课程结业训练

6、嘉宾讲座讲者

基本课程的区分

各区别之简介

1、学员必需着紧才可创造价值：

角色：

- 观众
- 记者
- 参赛者
- 教练

玩扑克的比喻

- 你的赌注能产生投资和兴趣

承诺表

没有希望（想，要，希望，相对于有承诺的行动）

逃避方法

创造价值的方法

2、面对我们都活在一个框框（舒适地带）的现实。信念推动着我们：信念—行为—成果

3、信念产生过滤镜，我们透过它接收和体验人生。

4、基本课程是一个旅程—5天的时间去发掘，突破和锻练以达成目标。

5、基本课程是你人生的一面镜。所有在基本课程所发生的一切都让你检视你的人生和探索你在什么范畴亦有同样的表现。

6、留意你的体验，思想，感受和行为。

7、意识：让我们留意自己的模式和习惯和所产生的成果的工具。（可挂上“过滤镜”图表）（关于整个课程中强调意识）

基本规则

- 1、让你的行为与诺言和承诺一致（你的诺言）。
- 2、让所有人在课程内创造最高价值的方法。
- 3、这些不是规则，当你同意守这些规则时，它们便成为你的规则了。

随遇交流—信任行

- 1、有什么信念和假设妨碍你跟别人诚实。
（什么信念使人出卖自己和欺骗别人？）
- 2、不同的观感产生不同的体会。
（又是过滤镜 — 同一件事有不同的体验）
- 3、你的诚实程度能否产生信任？
- 4、信任是一个选择，跟别人的行为无关。
- 5、信任是一个选择，（你有否相信这个人或你是想相信他们）。
- 6、你是否足够相信自己而容许你去信别人。
（究竟是跟你或跟他们有关）
- 7、你的信任是基于什么条件；那些是否事实，能否于人际关系中助长信任？

讲座—信念

- 1、我们的信念来源；文化和个人经历（社会，父母，老师，榜样，同辈，往事）。
- 2、在生命中所采用信念系统，影响我们的体验和决定我们的行为，从而决定成果。
- 3、成果能巩固和确认我们的信念。
- 4、信念相对于事实，你的信念是否事实？是否所有人也认为是事实？如果不是，而你的信念没有带来你心目中的成果，那么改变你的信念去达致不同的成果。

小组

- 1、支持网络，为了清晰度和挑战。
- 2、沟通的机会。
- 3、以团队的形式合作。
- 4、创造关系的机会。

星期四晚的分享

- 1、你不是你的形象（用考虑的比喻去解释恐惧）。
- 2、参与是一个在人生和这个课程都能创造价值的方法。

讲座—老鼠芝士

- 1、留在第三条管理有何益处（隐藏益处）
- 2、你在人生抗拒什么就有如留在第三条管道的体验？
- 3、老鼠承诺於它的成果，人类承诺於维持自己的信念。

二人练习—父母姿态

- 1、你的信念引发体验（当你小看人或别人小看你，你的体验如何）
- 2、留意你所抗拒的地方，你如何显露你抗拒和为什么和为什么你要抗拒
- 3、留意你在自动化行为和反应。

他们逼我/我需要

- 1、别人使你感受/思想/行为上有於供你所选择的。
- 2、这样会带来某些体验（怨言）。

讲座—选择

- 1、事件是中立的。
- 2、你永远选择我的角度。
- 3、你永远可以选择你的态度。
- 4、你的选择会带来情绪上的体验（当你拾起竹子的一端，另外一端便于随之而来）。
- 5、选择的力量作为一件工具令你活於当下和开始创造的过程。
- 6、选择不选择也是一种选择。

受害者/负责任

- 1、受害者的角度引发对往事的怨言，被过去所有“拥有”。没有改变，没有分别。
- 2、受害者用时间去抗拒，反应，辩护，埋怨和保护。
- 3、受害者把力量断送给环境因素和事件。事件“拥有”了他。
- 4、他们的未来等同过去，他们只是重演历史而没有去创造。
- 5、受害者态度强化“我不重要”的理念。

- 6、负责任是一个宣言“我重要”的态度，而不是被困於你的过去或环境因素。
- 7、负责任是一项选择关于你如何参与现状。
- 8、负责任能激动人。
- 9、负责任是有意识的行为，意识到新的或更多的选择。
- 10、为你的演绎负责任。

隐藏益处/好处

- 1、直接获得满足感。
- 2、这是我们所眷恋的。

星期五分享

- 1、面对你的成果。
- 2、跟你的成果有情绪上的联系。
- 3、巩固或修正学员对负责任的了解。
- 4、巩固或修正学员对选择的了解。
- 5、人生的积分展露着成果。
- 6、你拥有的不是理由便是成果。
- 7、社会不会支持你去负责任。

意向练习

- 1、意向是你的承诺焦点所在。
- 2、基於成果。
- 3、意向产生成果。
- 4、区别意向与方法。
- 5、方法是意向的工具。
- 6、无意识的意向跟有意识的意向的矛盾。

讲座一协议

- 1、破坏诺言必然代价。（巩固习惯）
- 2、遵守诺言的必然回报。（巩固习惯）
- 3、守诺言的建立诚信，自我价值和自信心的最快途经。
- 4、破坏诺言会损害关系。

闭目练习一发墟

- 1、面对失信於自己和别人的事实。

红/黑游戏

- 1、你沿用你人生中取胜的策略在游戏中。
- 2、双赢概念。
- 3、你不聆听。
- 4、我们并不玩游戏以取得胜利，我们只是不想输一赢相对於求存
- 5、领导才能—你如何选择领袖，你坐着批判他们，你并没有冒险去作领导。
- 6、竞赛相对於合作。

星期六早上分享

- 1、面对现实与突破。

- 2、真诚，情绪上有联系和面对自己。
- 3、现在就是未来，如果不是现在便太迟。

你要什么练习

- 1、百分百参与。
- 2、有激情地承诺于你的拍档。
- 3、愿意不合情理跳出框框
- 4、冲破抗拒。

父母练习

- 1、开始跟父母创造新的关系。
- 2、一个挑战无意识思维和感觉的机会。
- 3、你跟父母的关系影响着你生命中跟男人和女人的关系。
- 4、解脱於你和父母的过去，而不那关系所控制。情感上的释放和激励自己。

闭目练习—开船

- 1、一个体验掌控生命的机会。

围圈分享

- 1、一个没有在咪前分享的人的分享机会。
- 2、（为导师：感染课程中较弱的一半人）。

回应练习（最小吸引力—最多吸引力）

- 1、诚实的沟通所引发的可能性和成果。
- 2、镜子概念。你眼中所见的别人於某程度是与你有关。士多啤梨的比喻。
- 3、有勇气去诚实。
- 4、有勇气去作开放的聆听。

肮脏莫（那渣莫）/小小姑娘

- 1、一个跳出框框，不合情理和开心的机会。

选择

- 1、个从心去选择的机会。
- 2、诚实寔是基於你的理想或你的信念（历史）？
- 3、放下自动化，从这一刻去选择。
- 4、如果你想得到爱就要付出爱。

星期日分享

- 1、继续向前。
- 2、指出的心态和行为上的新承诺。
- 3、下一步是什么，理想。
- 4、从启发到新的承诺。
- 5、确立创造的价值。

顾虑练习

- 1、当你完全承诺於你的目标时，你便会无论如何都去达它。

- 2、你的障碍是来自你的局限性信念。
- 3、带出你的承诺是一个不合情理的过程。
- 4、成功的方程式（目标图表）。
- 5、需要冒险才可梦想成真。

高级课程介绍

- 1、社会不会支持你的新承诺。
- 2、承诺於你生命的旅程。
- 3、更多工具让你能在生命中运用。
- 4、创造个人力量以正确的途径做正确的事。有效是指做正确的事；有效率是指以正确方法去做。
- 5、改造你自己成为你生命的建筑师。
- 6、不进则退。
- 7、一个突破自信心的机会。

面谈的编排

- 1、预备好自己以及准时能确保 ASI 有价值。
- 2、一个基本课程练习。
- 3、一个机会去澄清在基本课程中获得的价值和你跟着下来的目标。
- 4、高级课程如可能支持你在生命中的承诺。

讲座 — 成为 — 做 — 拥有

- 1、你留下的足迹建基於你的人际关系的质素，不是你生命中所拥有过的物质。
- 2、多数人注重如何以“行为”去解决问题或取得成果，而不注重自己以什么“心态”去获得成果。

短剧

- 1、一个发挥创意，参与，团队合作和开心的机会。

嘉宾讲座的推广

- 1、与人分享基本课程的机会以确认它的价值。（推荐别人参加基本课程，借此与人分享）。
- 2、真心的选择和作出贡献的机会。
- 3、双赢游戏。
- 4、订立个人冒险和安排致电小组组长。

我对

- 1、当出发点是我对（你错）和在未发表自己观点前聆听别人，让人知道你在聆听也在检验上的分别。打开一个空间让人际关系有所不同。

小组嘉许

- 1、嘉许小组组长的贡献。
- 2、IN 毕业生继续承诺贡献别人。

毕业

- 1、毕业前提醒同学外面未体验过本课程的人可能未能够接受你。应该体贴些，别忘了聆听别人的观点才分享你的体验。
- 2、毕业时嘉许学员透过参与基本课程对自己的生命和人际关系的承诺。嘉许房间内所有人在基本课程内对所有学员的支持。

基本课程音乐表

时间	音乐名称	次数
<u>第一天</u>		
基本规则	2001Space Odyssey	1
下课	在晴朗的天空下/真心英雄	1
<u>第二天</u>		
受害者/负责任	What One Man Can Do	1
下课	在晴朗的天空下/真心英雄	1
<u>第三天</u>		
意向行	Cantina Band/Macarina	重复
发墟	Conquest of Paradise	重复
	Loss of Soul	重复
	Who Can I Depend On	重复
红/黑游戏	世事何曾是绝对/一生一世	1
	朋友别哭	
<u>第四天</u>		
红/黑总结	世事何曾是绝对	1
总结后	Desperado	1
你要什么	Desperado	重复
	一生何求	重复
	Sweet Surrender	1
父母练习簿	Nadia's Theme	重复
	Mama I Love You/沉默的母亲	重复
	Nadia's Theme	1
	空凳/父亲和我	1
	给最爱女儿的说话/油麻菜籽	1
开船	Wood Masted Ship	1
	海阔天空/阳光总在风雨后	1
<u>续第四天</u>		
午膳后	(2) 高能量音乐	2
拥抱	Pachabel Cannon	重复
	Sometimes When We Touch	1
	Honesty	1
	开怀/订造一个天堂	1
	全因为爱/月亮代表我的心	1
	祝福/感谢你用心爱着我	1

下课	We Are The World	1
<u>第五天</u>		
进场	Wake Up Everybody	1
讲座后	Friendship Forever	1
Be-Do-Have 后	I Want To Live	1
午膳后	(2) 高能量音乐	2
	天下无相/奉献	1
毕业	因有爱/分享	1
	全因为爱/月亮代表我的心	1
	(3) 高能音乐	3

课程纲要

第一天基本课程纲要

7: 00PM	介绍
	逃避的方法图
	创造价值的方法图
8: 30	基本规则
9: 30	小息
9: 55	信任行
10: 25	拍档分享
10: 30	大组分享
	讲解信念
	自动化反应图
11: 30	分小组
	小组练习
11: 50	总结
12: 00	完结

星期三 — 第一天

范畴：为课程奠基及介绍基本概念

介绍

焦点：强调此乃体验式的课程，学员需要参与而非观察，愿意互相交流和“创造价值的方法”。这个课程是关于发掘和显露推动和影响我们的决定和行为的习惯和信念。（导师的态度是属于邀请性而非对抗性，

介绍时充满活力和激情)。

形式：讲座 — 导师与学员在这课程中作说话上的交流。

讲解：

七时正上前说各位晚上好！（如学员没反应，带着笑容说）：我们再来一次：各位晚上好！我的名字是_____，这将会在未来的五天作为你们的导师，

（让其他导师/或翻译自我介绍，然后介绍组长）

在这房间后面的人全是义务来到这里。你们和他们的唯一分别是他们完成了基本课程。他们来支持你们和我使这个课程进致最佳效果。

这人这个星期来这里是为了创造非凡的成就？请举手。谁不想物有所值？谁人不介意是否物有所值？谁是人在心不在？

对于要创造非凡成就和想物有所值的人，你需要的是超乎普通或平常的付出。换句话说，你的表现如平日一般平凡，就只能创造一般的成就，是你熟悉和已经有能力在生命中创造的成就。要创造不同的成就，这个星期便需要你有所不同。即是说这个星期要做一些你一般来说不会做的事才可以创造你平常不能创造成果。

现在就让我们看一看。谁人想赚更多的钱？是的话请举手。你一直以来在财富方面所做过的并不容许你赚更多的钱，即是说在人生中你要有所不同才可赚更多的钱。有几多人认为你必须转换工作或职位才能赚更多的钱。好！你现在的行为心态只能让你有现在的职位和工作。你是否明白如果你要有更好的工作或比现在更好的职位，你需要有所不同？否则你已经得到了你要的那份工作或职位。你要有所不同才能获得升职或做些不同的事才能获得那“理想的工作”。这个星期，你在这里有很多机会去作出与平常不一样的表现。

谁人想创造比现有更加好的人际关系？是的话请举手。同样地，你在生活中的表现正正创造了你体验中的人际关系素质。我明白我们常都往外看和说“假如他/她不是这样，我们会相处得更好”。

可惜那人不在这个课程内跟你一起，如果是的话，这会是一个独特的机会让你们去采取一些行动去改善自己导致你们都能贡献更多于关系中。至于其它的人，若果你的那个重要的人或其它有关系的人并不在这课程中，要改善关系的唯一方法是在我们自己身上下点功夫，从而你会有所不同而开始在你的人际关系中创造不同的成果。“平常”并不是一件坏事或错事，但它只能让你继续拥有你现时的成果。要有改变就需要有所不同，而如果你要有所不同的话，就需要有突破。

有所不同图

一个不同的你去创造不同的结果

假如你做你一向所做的，那只会让你创造你一向所创造的成果，没有改变。

基本课程是一个机会让你看清楚在你生命中什么是有效和什么是没有效。找出了便能让你看看是什么产生了那些成果从而作出改变。基本课程就像你生命中任一面镜，清楚的给你去看。所有我们在这里做的都是一个机会去给你看和问“这样如何引伸与我的现实生活，而对我来说，这样是否有效？”

当你在这里有体验和对自己有所发现，你可以看见后问自己“我生命中何时是这样的，是工作时或是在家或是与朋友一起又或者是独处时”“这些如 的生命中？”“这样做行得通吗？”一般来说你不会这样看你自己。这是一个让你开始详细检视自己的课程。

我邀请大家现在便作出不同的表现。不同的是我想你用一种跟平常不同的方法去聆听。一般来说我们有所保留地去听，对自己所听到的去作出批判，是与否，对与错，好与坏。跟着下来我要你开放地聆听你能如何运用这个课程使你成为赢家，而不需要去分辨好与坏，对与错，同意或反对。

跟着下来的一小时，我会告诉大家一条成功的议程式让你在课程中运用。部分是关于给予大家一些资料让你在这里成为赢家，而你亦可以在你生命中创造录同的成果而开始以不同的方法去成为赢家。

未谈及这条成功的方程式之前，我想问位几条问题。首先，有谁是自原来这里的？（举手）有谁是被人逼来这里的？有准是被要胁离婚，被解雇又或者被你的下属要胁要离职而逼使你来这里接受“改造”呢？无论是什么原因，你感觉你是被逼来到这儿的。（举手）有谁已决定无论我说什么你也不会举手的？（举手）谢谢。

对于这些觉得被逼而来的，我会给你一两个建议。跟着下来的一个小时左右，找出一个推动你留下来的理由，为你自己订立一个有价值和有目标，令你自愿留在这里为自己去创造价值。

这个课程是关于你的人生，有些时候可能令到你和其他人觉得不舒服或情绪激动。唯有你對自己目标的承诺才能令你留下和参与令你创造价值，并且开始在生命中作出改变。否则我提议你离开而不要留下。

并不是你不好或做错了什么，只是你需要投入参与才能在这课程中为自己创造价值。这是一个高度参与（主动）和互动式的课程，需要你的参与才能创造价值和完成课程。还有，需要你有跟平常不一样的参与才行。记着我们谈及的是非一般的成就，是需要你冒险和跟平常不同，否则你只能创造你一贯的成果，那又何需来基本课程呢。所以在以下的一个时为自己找寻一个有意义和有价值的目标。

首先让我们找出其中一些人的目标来协助你一下。谁人绝对清楚你来这课程的原因，你清晰这个星期要达成的目标？不要害羞，现在就开始参与去分享对你重要的是什么。有什么是你未有而又想有的呢？有远大的目标是没有问题的，因为在基本课程的学习是无止境的。

就听听你们的一些目标，我们会写在讲台的纸板上。（举手）用咪分享好让其他人也听到你的目标，或许能协助那些未有清晰目标少未订立目标的人。（示范如何用咪）（导师把学员分享的目标写在板上）好了，现在你有 2 分钟去跟邻座和课程之前未认识的人去分享你的目标和来这个课程的目标。开始。

成功方式：

成功方式

- 1、基本课程是关与你的人生，清楚的和个人的
- 2、你就是了！你负责任创造价值。
- 3、发掘，一个互动的过程
- 4、成就，我们对成功的态度。
- 5、旅程：基本课程，ASI 和结业嘉宾讲座。

好了，让我们看看未来五天如何在课程内令自己的赢家

1、基本课程是关于你的人生，清楚的和个人的。

我已经说遇基本课程是关于你的，清楚的看你的人生。在课程内的每一个时刻都像一面镜让你去照和看到你在人生的态度完全是你这刻的态度，而这样做对你是否有效？如果对你无效，那我们便需要检视一下是什么东西推动那种行为，好让我们能创造不同或新的行为才可以达致不同或新的成果。所以基本课程的学习是无止境的，而你所着紧的是你生命中的成果。每一刻都是一个机会让你去学到一些关于你自己的东西。

那么，我如何利用这个体验，这个时刻来提高我对自己的意识呢？所以只需要你参与，而参与的方法并没有分对与错。既然你才是主题，那么比较和批判其他人的体验都是没意思的。你的体验就是你的体验，最清楚和个人的。你要全情投入课程的每个环节，愿意检视自己，留意自己的体验，无论是什么体验都是你创造价值的方法。

或者你已经开始留意到这个课程跟其他你上遇的课程不同。在这个课程，学习是永无止境的，学习根本就是无止境的！但同时亦没有担保的，你可以来五天，高级课程面谈，结业嘉宾讲座而有很少甚至全无得着。我的意思是，假如你坐在这里等待有什么发生，等待课程做些什么在你身上，那么你必会感到失望而且浪费你的时间。

3、你就是它了！

在这里你有责任去创造成果，唯有透过你的参与你才可以为自己创造任何新的成果。我没有一根魔术棒来在你头上一挥，去令任何事情发生。所有的学习都视乎学员本身。让我们看看这里有什么角色可以取得价值。

角色圈

在课程中的角色

观众 — 不参与游戏，不主动令任何事发生。

记者 — 坐着评头品足，不主动令任何事发生。

参赛者 — 主动参与游戏。

教练 — 导师，会挑战和对质。

（导师清楚详书讲解每一个角式）

3、发掘，一个互动的过程。

这个课程是一个机会去独自清楚的看自己。原意开放去以崭新的方法去看和听以及百分百的参与。当一个人在情绪上，身体上和精神上都是百分百投入才可以有突破。课程是关于你的人生，所以很重要地要你去留意你的感受，思想和身体知觉。发掘一个参与去创造的过程。

发掘图

(导师讲解发掘过程的每个部份)

4、成就，我们对成功的态度。

往往都是我们的态度是起步点而且直接影响我们成功与否。这个图表可以说明我这论点。

我不知道	我知道	我知道	我不知道
我不知道	我知道	我不知道	我知道

(导师详细解释)

我们如何能达成我们要在这里所达成的呢？让我们看看成果是如何造成的。以下是另一个图去解释什么能制造成果。

信念/成果图

成果	
行为	支持
信念	

(导师详细解释)

所有我们对人生的信念和假设引发我们的行为从而引发我们创造的成果。如果我们要改变就得先发掘是什么信念决定了我们的行为。只要改变那信念，那么行为和成果都会改变。

我们在这里达成的目的是要全情参与，清楚的去看自己，探索在行为背叛推动我们的信念。唯有我们愿意面对和改变那些信念才可以突破，然后依据着新的信念去锻炼新的行为。这样就会令自己改变而制造新的成果。所以我给你的问题是“你需要有什么心态和行为去做你要做的事以达成你说你要的成果？”

成为，做，拥有图

过去			
	成为	做	拥有
信念			
	态度	行动	成果
假设			

成为 — 做 — 拥有

这个课程的焦点是你。你是谁呢？你要如何参与这个课程去取得你要的成果呢？要这样的参与你又要放下些什么呢？有什么会防 你去作这样的参与？你對自己，其他人甚至人生又有些什么信念是会防 你去取得你要的成果呢？

5、旅程：基本课程，ASI 和结业嘉宾讲座。

这个过程包括五天的基本课程，ASI 以及结业嘉宾讲座。若我们要成功，就要完成以及完全体验这旅程去创造最高的价值和创造理想中的成果。这个是达成我们目标的途径。假如你的目标对你重要，假如你重视他们便需要你完成这旅程和达成你的目标。

假如你投资很少在这里，你可能不会参与或完成这个旅程

假如你打麻将，而赢家是有奖金的，而奖金只是港币 \$ 100，可能你会没兴趣。有几多人会有举与 \$ 100 奖金？（举手）比如说奖金是港币 \$ 100,000,000 你会否留心专注和全情投入参与这场麻浆？所以我的意思是，你在这里所定立的目标一定是对你重要的。你能够达成目标因为我说过，在这里的学习是无止境的，改变自己便能改变你生命中的成果。这里是一个安全的地方让你去冒险和挑战自己以及锻炼你的改变。然后便可运用与你的生活中。

逃避的方法

然后说：现在让我们看看这个银的另一面。你可以用什么方法去防 你在这课程中取得最高价值呢？即是说，你可以用什么方法去逃避在这里冒队，参与，诚实和负责任呢？我们在人生中都有逃避的方法，如何停留在舒适地带，如何玩安全游戏，如何逃避责任，在遇上困难时逃跑而不是带着承诺地留下。故此你在这里会用什么方法去逃避呢？还有，这个课程就像你的人生，故此我在这里所用的逃避方法正正是你用于你的工作和人际关系的逃避方法。

（采纳足够的例来填满一页纸。学员不需要用咪叫出简短答案。动作要快，保持声调轻松，幽默，但在这些的背后是严肃，让人知道你一点也不笨，你完全知道他们玩什么把戏。这个是一个重要的五一节让你建立导师的地位）。

逃避的方法图

拖延	隐藏	发梦	睡觉
分析	批判	批评	说谎
病	争拗	害羞	借口
扮冷漠	要面子	静默	放弃
去洗手间	问谈	旁观	吃
理性化	要对感	嬉戏	开玩笑
通天晓	玩安全游戏	吸烟	饮酒
保持形象	好样	指责	迷惘

若有人提出恐惧作为逃避的方法，指出问题不在于恐惧，问题在地这是否容许恐惧成为你的碍。恐惧本身并不是逃避的方法 — 通常是这逃避性行为的原因才是真正的逃避。

（当填满一页纸有关逃避的方法，说）好了，我想你们看看这里去留意：在未来的五天，你最有可能用那些方法去逃避呢？其实是容易：就是你在人生遇到困难和压力时所用的方法。记着你这里所做的跟你平常并没有分别。现在面对一个你在课程前不认识的人，不是刚才跟他享过的那一位，用两分钟互相分享你会在这个课程内用什么方法逃避，开始。（两分钟后）完成你的分享，嘉许你的拍档跟你分享。

创造价值的方法

然后说：现在让我们特地看看究竟你需要做什么和有什么心态去为你自己在这课程中创造最大的价值。让我们列举（写在板上）在基本课程中创造价值的方法。有没有人可以提议一种行为或心态能在这里创造价值呢？还有，既然基本课程是清晰的反影你的人生，这些方法也能在你的人生中去创造价值。

（让学员透过咪作分享。以中立的音调，强调当被导师挑选分享时要站立，拿着咪作所有分享并先介绍自己的名字。确保包括下列创造价值的方法，并加以这样的解释。

百分百参与

说：最基本为你自己在基本课程内创造价值的方法是在每一刻全情投入参与。可能是一个练习，或跟一个拍档作分享，跟所有人分享，聆听我所说的，或其他人所作的分享，课程中有各种参与的方法。无论做的是什麼，创造价值的方法是百分百参与。

现在来说百分百参与应该是以什麼方式表现呢？对了，是举手，站立和列举更多方法，很简单。假如你是百分百参与的话，当有人在分享他来这课程的目的时，你应有何表现？对了：举手和分享你来这里的目的。所以每一刻——便如现在这刻，留意你的参与程度。

假如不是百分百，你又错失了一个为自己创造价值的机会了，假如不是百分百，问问你自己是为什么。为何我们来到这课程而不是百分百的参与？有些人可能开始留意到人生中任何事情你也很少百分百参与，在这里跟其他地方也不例外。不是关于对与错，只是你可能已经错过了很我的机会。

是什麼阻止你百分百的参与，是你的抗拒。当抗拒的感觉出现，你就会不其然地抗拒逃避。封闭或逃避比面对你所抗拒的事物来得容易。但这样不会令理想实现。就像你在人生中一样，经常退缩。你说要这些什麼，但到了采取行动的时候便抗拒。你会跟自己说或者下一次再做罢，但永远也没有下一次了，就算有，你会又再退缩和逃避。

抗拒图

强	基于以往体验
烈	抗拒不断持续
程	
度	
时间	

冒险

对了，正如在人生中，在这课程中其中一个创造人价值的方法是冒险。百分之九十九的时间我们都活在一个舒适地带。

（画于板上）

舒适地带图

你的舒适地带，容易进入 不易离开

在我们的舒适地带内是安全，熟悉和舒适的。只要我们留在那里，我们便知道如何应付一切，不会出轨，不会犯错，因为这是一个已知的领域，一切都是我们熟悉和擅长的。可惜在这个舒适地带，我们只限于重复过去所做过的。所以如果你想你的人生跟从前一样，无改，无新意，那就留在舒适地带吧。没有对与错。

很明显，数以百万计的人也这样生活。但你若想为你的生活添新意，想开创新的可能性和扩展自己，即是说你要离开你平时的舒适地带。唯一的方法是冒险，没有冒险便没有新的可能性。就是这样简单。

在这个课程中，你有很多冒险的机会。今晚已经有机会冒险以透过咪跟所有人分享。透过跟拍档开放和诚实的分享关于你参加课程的目的，又或都当你不明白我所说的可以举手发问。余下的时间会有更多冒险的机会，所以要为自己创造最大的价值。每当你面对一些令你英尺惧的情况，你会心跳加速，手心冒汗，就是加油的时候，就是去冒险，而不是退缩，停滞不前，去玩安全游戏。在这里玩安全游戏妨碍你去创造最大的价值。

当然，你认为是冒险的，对你邻座的人来说可能不算是冒险。有几个人认为此刻站起来取起咪对着所有人分享已经是冒险呢？（举手）又有几个人认为这不算是冒险而只是在你的舒适范围内？（举手）那只是其中一个例子。课程内将会有其他的冒险。假如站着取咪跟所有人分享已经是超出你的舒适地带，那么你需要做什么才可为自己创造最大的价值呢？对了，举手，站起来跟所有人说话。你应该何时冒险呢？现在！如果你打算待到星期五或六才举手，只会越来越警。你等得越久便越困难。冒险就是这么一回事。你以为可以等恐惧消失，但它只会越来越糟。现在就是冒险的时候！（逼切性）

诚实

无论是在这里或在人生中，其中一个创造价值的方法就是诚实。在你所有沟通中对人诚实，无论是跟另外的一个人，一个小组或所有人。但谁是最重要，最需要你在这里对他诚实的呢？对了，首先对自己，然后对其他人。你越愿意诚实的看自己，你便越能创造价值。如果你在课程中完全注意别人的行为和说话，你会错过这里很多的价值。在课程中诚实不单只是在于理性上，亦包括情感上对自己和他人也诚实。例如我说（平板，沉闷、单调、没表情）我很愤怒，可能这是事实，但并不是诚实地表达了我的愤怒。又或者有诚实表达我的感受。所以在这里要理性和情感上的诚实才能创造价值。

开放

除了诚实，开放亦是创造价值的方法。在这课程中的开放是什么意思呢？（学员回答）对了：其中一种是开放于新的见解，对事物的新看法。假如你已经决定你什么都懂，而不开放于任何新事，坚持己见，那么这里或任何地方也没有东西让你可以学到。你会浪费时间，不认同任何与你的见解有出入的意见。所以若你要为自己创造价值的话，便要有开放去采纳新的角度看事物，一些你从未考虑过的角度。

这不等如你要如我所想般去想，或以这课程的角度去代替你的看法。我们的目的并不是如此。让我说清楚，不要相信我所说的！意思是假如你将你的见解换了我的见解，也不会改变到什么。为自己去思想，探索和发掘，开放于新的和不同的见解。

还可以怎样才是开放呢？对了对于自己和自己的人生开放。愿意被露有关你的工作，婚姻、人际关系和家庭。你越是能够具体，详细和开放关于自己，你越能创造价值。空泛，模糊和概括地谈及自己是会妨碍你去创造人价值的。

分享

其中一种为自己创造价值的方法是在所有的机会去争取分享。你会有机会去跟另外一个人或一个小组跟所有人分享。分享不单只是说话，分享的意思是诚实和开放地沟通有关你自己，你当下的体验和你留意到自己的东西。分晰课程，或讨论别人的分享内容或给予别人忠告都不是分享。给人忠告示，尤其是在这课程中，完全是浪费时间。所以当你在这里去沟通时，要分享你的思想，感受和体验才能创造价值。这里并没有任何体会是理所当然的。无论你体会到的是兴奋或沉闷，喜乐或哀伤，愤怒或平和也只是一个机会让你更加意识到自己。唯有透过争取每个机会去分享你的体验才能做到。

信任

信任谁呢？对了：信自己，信其他人而愿意与他们作诚实和开放的沟通。信这个课程，它是有效的。应该是说，你可以利用这个课程去创造很大价值给自己。你甚至可以信任我！有几人知道自己在生命中去信任人是困难的呢？（举手）有几人对这个课程有怀疑呢？（举手）你不相信它对你很有价值？（举手）没有问题，没有对或错的。只是留意你在人生中倾向不信任吧了。如果你在这里抱怀疑态度，留意你在人生中什么地方也是怀疑的。又留意你有没有利用不信任作为不用投入的借口去玩安全游戏而不用冒险。没有对或错。在这里要创造最大的价值是愿意信任这个过程。

负责任

负责任的意思是负责令这个课程成为你有价值的体验。我已经说过很多次，这个课程不会对你做些什么。假如你只坐着旁观而不参与，不冒险，五天也不参与，那便不会有价值，那只是浪费你的时间和金钱。相信我，它一定会闷的。唯一可以创造价值的方法是你负责任去为自己创造。我们“Keylink(H.K.)Limited 明心培训中心”的格言“若要如此，全靠自己”。我要为我想要的体验负责任。当然不单是在这课程如此——在所有的地方也如此，你的工作，你的人际关系，你的家人和你的朋友。但在这里你会清楚的看到，你所创造的价值百分百视乎你的参与。所以要在课程中取得最大的价值就要自己负责任去创造。

有承诺

承诺的意思是就算遇到困难也不退缩。为了对自己负责任就要愿意不管困难或容易都去穿越。无论是完全大学学位或生意上成功或令婚姻美满，有时也不容易。要梦想成真便要坚持而不遇到困难便退下来。在这里也是一样，我说过我们将会诚实地看看生命的每一个范畴，往往会用很多不如意或不舒服的时候，亦是令人最易放弃的时候。有几人试过做事虎头蛇尾？（举手）例如你参加了一个课程，过了几个星期感觉太好玩于是放弃。又或者开始了一份新工作数月后感觉上司不好相处便另谋高就。又或者你展开了新的关系而未几发现对方失去了当初的吸引力，于是便分手。假如你喜欢虎头蛇尾，在这里你也会如此。那你便更需要有承诺，否则你便不能出现这里能提供给你价值。

承诺图

承诺的程度

- +5 无论如何，我承诺
- +4 我承诺，除非？
- +3 我想要，我们谈谈吧
- +2 很好，我有兴趣
- +1 我希望它会发生
- 0 我不在乎它会发生

在你的生命里现在是使用着那一个几层次的承诺呢？你有什么是使用着第5层次的承诺的呢？什么对你重要的是呢？假如你站在一座高楼的天台，大风吹着，有一块 12 寸宽的板连接两座楼，你会否有勇气走过去？假如用 \$ 10,000 挑战你呢？又或都用 \$ 100,000 要你走过如世贸中心一般高的大厦？你知道那有多高吗？当你在天台向下望，看见地上的人有如蚂蚁般大小，风势又这么急，离地这么高，跌下去必定粉身碎骨。你会否为 \$ 1,000,000 而走过这块板呢？假如我拉着你的孩子威胁你走过那块板，不然就把孩子抛下去，你又会否走过去呢？（对一个有孩子的女学员说）。你可能不会为钱去做，但你会为自己的孩子而做。那就是第五层次的那种承诺的一个例子。你会不惜一切去救你的孩子。你必会走过那座大厦，你会愿意付上任何代价去达成那目的。你会承诺去救你孩子的生命。那你自己呢？你是否承诺去拯救你生命的质素？去到第五层次，无论如何？

承诺例子图

这个课程需要你的承诺去为自己创造价值。如果你跟大多数人一样，有些时候你会在这里感到情绪高涨，好像很久也未试过的快乐和兴历。又或者你像大多数人，有些时候会低落，你会感受到不舒适：愤怒或悲伤或不快。我已说过你会在这里诚实的看看你生命中的种种范畴。你可能会面对你一直逃避的东西，那会令人不舒适，我和你也必知道。对大多数人来说，基本课程是有上有落的。

一个过山车之所有上有落是因为这样会很刺激！假如全程也是平坦的话，相信会是沉闷。正如这样课程一样。不同的是，当你坐上过山车，安全带会把你搁着确保你不会掉下来，又或一个大铁栅反你安全地镇着，待你坐完全程，即是说你已经作出了承诺！未坐完全程绝不能下车，假如有后门的话，相信你会在未往下种或打角斗前你会嚷着[让我下车]！

在这课程内并没有安全带，没有铁栏去把你留在椅子上。假如你觉得不舒服，唯有你的承诺可以令你留在椅子上，你对自己的承诺去达成你来达里的目的。唯一可以为你自己去创造价值的方法便是去完成整个课程。假如你半途而废，你可能留在舒适地带内，但你却破坏了自己而不能创造这里能提供的价值。假如你

已预备好乘车便上车，带着承诺从头到尾，坐完全程。如果你像你大多数的人，待你完全程你会说“那实在太棒了，再来一次吧！”所以我们才有高级课程。跟着我想？一系列创造价值的方法，留意那些行为或心态对你来说是重要去让你在课程中取得最大的价值。然后转向坐在你前后左右的一个人，一个课程前不认识的人，跟刚才分享来参与课程的目的那个人不同的，用两分钟分享那些是最重要能令你在课程造价值的方法。开始（给他们两分钟去分享在课程内创造价值的方法才继续。

创造价值图

创造价值的方法

100%参与	有承诺
冒险	诚实
开放	分享
信任	负责任
行动	现在或太迟
贡献	付出
支持	面对

（2 分钟后）完成你的分享。多谢你的拍挡跟你分享。

基本规则的桥梁

等一会我们看看一些能容许我们为自己在课程内创造价值的工具。

若要赢的话，我都会依着一些规则来玩。

基本规则练习

焦点：设立一个方法让学员一起合作和互相尊重这是一个机会让人去看自己的行为，开始看到自己的框框。清楚让自己知道，作为他们的导师我跟他们一样被框框听规范。问题不是在于那些规则，而是对规则的演绎，我们的演绎源自我们的信念。守信用。不要为规则作出任何的担保，而我想你去守信用。

形式：剧院式的座椅安排，导师对学员读出规则和只回答澄清性问题。

基本课程规则

讲解

每一个游戏的精髓都包含在它的规则内。以下规则的设计有容许参加者在课程内为自己创造最大的价值。

- 1、对其他学员的说话和行为完全保密。
- 2、参与全部课程，包括星期三、四、五晚，星期六和星期日，在星期一或二一个小时的高级课程面谈以及在（日期）（地点）举的结业嘉宾讲座。
- 3、守时。课程在星期四晚六时半，星期五晚六时半，星期六早上九时和星期日早九时开始结业嘉宾讲座在晚上七时半开始。在音乐停止之前入座。
- 4、只准在课堂外才可抽烟、进食、嚼香口胶和饮用饮品。
- 5、一直至星期日晚之前，不准饮用酒精和影响神智的药物。
- 6、只能在获得导师批准或在指定的分享时间才可发问，讲话和分享。

- 7、在上课时间内把名牌戴在当眼处。在每天下课或星期六，日的用膳时间前交回名牌。
- 8、在课堂内不准录间或做笔记。
- 9、在课堂，内必需关掉手提传呼机。
- 10、不可坐在课程前已认识人旁边。

提议

- 1、除小息外，其余时间留在课室内。
- 2、负责任于课程其间作适量进食和睡眠。

讲解

这个课程是很多方面都像一个比赛，你是参赛者，这个房间是球场，你会留意到这里没有观众席没有位置给非参赛者，我的工作作为你们的教练，坐在柜子后面的义务工作 — 人员便是副教练。你可以信靠我们作为一个教练的是我是承诺于你去赢这场叫什么本课程的游戏，像任何一个好的教练一样，我不着重你是否喜欢我或觉得我是好人。我只承诺你赢这场游戏，我会全力以赴来支持你去赢，坐在后面的义务工作人也是一样的承诺。

如果你从事运动而曾经有一个教练，你知道有些时候你会憎你的教练，纵使他是好，就是他要你在精疲力竭的时候再跑多一个圈或游多几回。到了争夺冠军赛时，你便要感谢你的教练推你一把令你走得比想像中更远，你可以信靠我会是这样的一个教练。所以基本课程在很多方面都像一个游戏，而基本课程亦有规则，你也明白争论踢足球或打麻将，除非每一个人也依着规则玩，否则便不能有效地进行游戏。假如我跟你踢足球而你我各有不同的规则的话，游戏便玩不成了，同样地，在基本课程内每人也必须依据同样的规则，旅游才有效。

所以我会读基本课程的规则，请你细心聆听，因为当我读完守则和回答有关问题后，我会邀请你跟你自己和其他人作出一个协议你是会依据游戏规则玩的，假如你不愿意依据规则来玩，不必介意，你是不能玩的。

我们也说过诚实能在这个课程和你的生命中创造价值的。所以我请求你们在这个练习里诚实。如果你愿意根据规则去玩的，很好，假如不愿意的话，请老实说出来。

我会把每条规则读一次，然后问有没有人要问任何澄清性的问题去了解那条守则，你可以老实的选择同意与否。解答完澄清性问题后，我会把规则再读第二次，然后再往下一条。

待我读出所有规则后，我会请你以站立的方式来对我，你自己以及所有人示意你承诺依据游戏规则来玩。还有，我若回答完有关一条规则的问题而转下一条时，我便不会再答有关先前的规则的问题。

回答问题

声调中立，争论问题多副挑战性，多古怪或重复，也不容许自己发怒或激。要有耐性，假设每个人也有能力处理自己的顾虑。假设他们早知道自己问题的答案。对于参与课程的人有着一份激情，在任何情形下也不会改变规则作迁就，利用学员所问的问题让他们看到自己如何做人。留意他们的假设、行为，思想和感受。大多数的时候，若问题是真心（而非意见被包装成问题）大可问：“规则怎么说呢？”

记着不要与学员角力，把讲座围绕在规则上。

假有人说不能参加结业嘉宾讲座或准时到任何环节，确保他作出决定，不能拖泥带水。问他作了什么选择，是否会完成整个课程？要求学员作答，假如答案是不会的话，让学员去见组长。但若他说需要一些时间去想便没问题，给他一些时间，待你读完所有规则后便需要作出选择，在我邀请各位站立去表示你同意遵守规则之前，我会再问你作出什么选择。（记着问那些需要时间思索的学员）

问及#1 规则的例子：

问题：假如我想告诉一个朋友有关这个课程来说服他参加？怎样呢？可否用一些别人在这里分享过的例子呢？

回应：规则怎样说？我再读一次（再读规则）
那么答案是什么？

另外一个#1 规则的例子：

问题：可否在不记名的情况下谈及别人在这里分享过的内容呢？

回应：规则怎么说？我读一次（再读规则）那么答案是什么？

另外一个#1 规则的例子：

问题：我愿意遵守信条规则，但我如何担保其他人不去破坏呢？

回应：问得很好，答案呢？我不知道，所以我才问你。假如你知道呢？意思是假如你问自己而不是问我，你会怎样答？我不知道。好了，我们一齐去探索吧。你或我或任何人能否担保这里每一个人都会承诺了后真的去守这条规则呢？没有担保。那你需要做什么呢？你可以确保那个人能守这条规则可呢？（有需要的话，让学员自己思索和发掘答案）除此之外你还可以做什么呢？信任。相信别人是真诚他应允去守规则。有些人可以已留意到你是不相信别人的。

有关#2 问题的例子

问题：我要出外公干，我要在课程后星期一离开而不能参加结业嘉宾讲座，我能否参与课程呢？

回应：规则怎么说？需要参加全部五天课程，星期一或二的高级课程面谈和_____日的结业聚会。你是否愿意？

答案：我不能够。

回应：你可以的，只是我听到你最小此刻是选择了去公干，那对你是最重要的，那是你的选择。

学员：那并不是我的选择，我尝试推掉它但我的公司必定要我去，我没有选择除非我连工作也辞掉。

回应：我并不是提议你去辞职，但我的看法是如果你选这次去公干，那是你的选择。你根本可以参加全部课程，但你选择了去公干。我明白你的看法不一样，你看到的是你没有选择。你被环境控制，在这情况下是被你的老板要你做的事所控制。这些不受你控制。我的直法是其实你可以控制，你有选择的，我明白推销不是这样看。无论怎样，我说过如果你不能参与全部课程，遵守规则，那就不能玩了。（很重要在规则练习时不断指出人是有选择的，而且只要他们选择的话是有能力 100%依据规则

去做)

另外一个#2 规则的例子

问题：假如我病了而不能参加全部课程会怎样？

回应：等等！不要开始想像自己会病，你的思想很有力量的。你会令你自己病着此在逃避这个课程，那会令你很痛苦的。有多少人曾经用病作为逃避的方法？（举手）我少时常用这个借口来逃避上学，而且真的有效！可惜，就像很多逃避的方法一样，很没趣的。而且长远来说十分痛苦。可是你若要令自己病的话，你可以在未来的六个月选择一个时间重读基本课程，是不另收费的。学费是自动转往你日后选择的课程。但是重读是必须由星期三开始。

另外一个 2# 规则的例子

问题：你们的一位职员（或某人）在我报名时告诉我可以豁免来结业聚会。（非本港居民可获豁免参加结业聚会，而非豁免参与面谈）

回应：我明白这是你所听到的。我当时不在场，所以我不清楚。可能我们在职员（或你的朋友或某人）是这样说过。但是规则是怎么说？参与全部课程，包括高级课程面谈和结业聚会。那是游戏规则之一。所以现在你有一个选择。无论听到或没听到什么，这就是参与全部课程包括这五天，面谈以及在（日期）举行的结业聚会，或者不参与。我想你留在这课室，所以我鼓励你依据游戏规则去玩。我知道你有能力去处理你所需要处理的然后参与全部课程。但这是你的选择，如果你选择不去处理，假如课程对你不重要，那么别介意，你不能玩。

学员：但你的职员说我可以例外。

回应：我明白你的意思。当时还当时，现在是现在。而规则很清楚：参与全部课程。你的抉择如何。

学员：那不公平！

回应：我明白这是你的感受。但规则说明参与全部课程，你的抉择如何？

学员：我没有选择，我已买了机票到星加坡（或其他地方）

回应：我明白你的看法，但留意你其实有选择的。你可选择改变你的计划或飞回香港参加结业聚会，你有很多的选择。我并不是教你怎样做，我只是指出你其实是有选择的，不单止是这个情况下，而是在任何的情况下。你必不是必须去这公干，你是选择去的。那是你的选择。

（不要跟学员争论他们有否获得例外或类似的东西。只承认他所听到的然后返回规则的内容）。

问题：如果我迟到会怎样？

回应：你是否打算迟到？假如他说是，不能在课程的某天准时到。那么说，你是不能同意遵守这条规则了，是吗？如果你不能依据游戏规则来玩。那么不用介意，你是不能玩了。所以你现在的选择是：重新安排你的时间令你能同意准时上课或者退出。当你准备好遵守课程的守则再回来。如果他说我没有计划赶到，但香港的交通（或其他）可能令我迟到。

回应：我听到你说的是：交通比我更有力量。是它控制我是否迟到，你是不是这个意思？让我提议另外一个看法。我觉得是你掌握你的生命的而不是交通。假如你选择的话，你可以在整个课程期都准时。每次你迟到都不会因为交通（或其他），只是有些事情比你守信用更重要。让你更明白：假如你在基本课程内每一节都准时，到了星期日晚，我拿给你\$1,000,000,00,十亿元！你想你会不会准时呢？每一次？我担保你会任何交通也不能阻挡你。所以问题不单问你，是问所有人，不是（我能否准时？）而是（我是否愿意做我须要做的事去确保我守协议？）

另外一个#3 规则的例子

问题：如果我迟到几分钟，你会否让进班房呢？

回应：留意到你已为自己铺排容许自己去破守信条规则的协议。你会否打电话到国泰航空公司告诉他们你会迟到几会钟，看看他们会否仍然让你登机？不会，为什么呢？因为你知道航空公司依据规则去玩。时间到了，飞机便起飞，故此乘客会早一、两小时到达确保不会错过航班。这里并非航空公司，不如我这样答你：假如你错过课程任何重要的部分，我们会要求你重读课程，由星期三开始，选择一个你愿意准时和参与全部课程的时候。若错过课程任何重要的部分便会无效。

有关#8 规则的例子

（不要在课室内录音或做笔记）

问题：抄笔记可以令我学得最好。我可否写下几件事让我记起我学过什么？

回应：我明白你的意思，在其他课程内抄笔记曾经对你有帮助、在这里造笔记可能是你留在舒适地带的方法。但是规则怎么说？对了、不准在课堂内造笔记。我绝对鼓励和支持你去记下你在造里所学到的东西，而且我们每一晚也给你功课去完成，正是一个让你写下你学习到有关你自己的东西的机会。可是你会在那里去写你要写的东西呢？对了在课堂外，在小息时或下课后。

有关#9 规则的例子

（关掉手提电话或传呼机）

问题：可否较震机呢？那样不会打扰别人。

回应：规则怎么说呢？对了，在课堂内所有时间关掉手提电话和传呼机。是否答了你的问题？

解释规则

#3 守时：

不要等学员问（在音乐停止前入座）是什么意思。他们多数也不会问，于是就令导师学员之间会互相指责。读完规则后便解释：每次课程前，门会在十分钟前打开，你有十分钟的时间进场及坐下，课程前一分钟，其中一位义务工作人员会大声宣布（一分钟开播音乐），时间到了，我们会播一段音乐，每次也是同一首。规则是在音乐停止前入座。而这（指向音乐人）就是那音乐。

#4: 只准在课堂外抽烟进食嚼香口胶或饮用饮品

当答完所问题以及把规则再读一遍后，问在场有没有人因为健康的原故需要每三小时内进食或饮用饮品。健康理由是指糖尿病，怀孕等（有的话，请学员站起来解释健康状况和确认他们适合上课，不可松懈。假如他们适合上课，就着#4 规则给他们一个例外，让他们把食物或他们所需的带入课堂，交给工作人员并且坐在后排）

#5：直至星期日晚课程完结前，不准服用酒精和影响情绪的药物

当答完所有问题以及把再读一遍后，问在座是否有人要服用处方药物。（举手）让他们站起来问及服药原因，可否在课程开始前或完结后，或在每隔二、三个小时放小息才服用。任何需要定时服药的人都可以在这条规则获得例外。让这些学员把药带到课室，到组长那边服用，组长们会给予协助。提醒他们要遵从医生指示服药。亦依同样程序问在座是否有学员在服用非处方药物。

#6：只要在获得导师批准或在指定分享时间方可发问，讲话和分享

在课程中会有很多指定的分享时间，我会让你像刚才般转向一位拍档分享，可能你会在一个 8-10 人的小组内作分享。有时我会请你们叫出答案，例如（有什么逃避的方法？）如果在一大班人当中你要发问讲话或分享便先举手。如果我选择你，站起来让组长给你一个咪，等到了咪首先介绍你的名，然后便发问或分享，除此之外规则是说不准私语，私语包知非语言的（示范以手指指点点别人的身体）。

#7： 在课程期间把名牌戴在当眼处

除了示范什么是（当眼处）记者问：有谁的名牌不是写上你喜欢的称呼？有的话请在小息时到后面找小组组长，他们会很乐意为你作修改的。

#10 不可坐在课程前认识的人旁边

当回答完所有问题和把规则再读一遍后，问在座有谁是跟课程前已认识的人一起，（举手）薛喜你！可以一起分享在课程的体验会有很大的价值，但在课程中确保人和课程前认识的人之间隔着最少一个人。有谁坐在课程前认识的人旁边？（举手）好，你们都要换位，一个换可以了，中间最少隔着一个，现在就换，确保在课程中你们都下坐在一起。当今晚我们组织小组时，课程前认识的人不在同一个小组。

站立示意同意守规则

好，那些就是基本规则，一会儿我会邀请你作出承诺，跟我，跟你自己和这里所有人作出协议，当你愿意依据规则去玩，记着，当你一旦站立表示同意规则，你便不能获得退款。如果你发觉这不是你想要的，就应该现在选择离开课程，你一旦同意规则，你便上了过山车而我们便于启程了！

所以你若愿意遵守规则，请站立示意。

（学员站立，走上一条通道，由别外一条往回走。然后说：好了，让我们看看。）

再上台，说：好了站着请坐，刚才坐下的请可否起立？

（组长传咪给没有站立示意同意守规则的学员。问每一位：）

你不愿意守的是那条规则？以中间的声调跟学员交流，不要使他觉得做错，澄清任何对规则的误解，然后让他作出清晰的抉择。以正面的态度挑战他留下参加课程而不是说服他留下。选择离开的学员去见队长。

小息

现在会有一个小息，二十五分钟，在课室外休息，门会在上课前十分钟打开。课程开始前一分钟，我们会宣布（一分钟后再播音乐！）你刚刚承诺在音乐停止前入座。

二十五分钟小息，在房间外，现在开始。

小息期间

- 持起所有之前在课程用过的图表。
- 椅的数目与人数相符。
- 把椅子再排好，若有须要，修补地上纸条。
- 提醒组长有关小息后在房间外的迟到对质。

预备信任行练习

我说过这是一个高度互动的课程，我们现在开始探讨一个是什么支配着我们的生命，而且影响着我们所作的决定和行为而导致我们生命中有现在的成果。

信任行练习

焦点：开始一个揭露在我们的行为和决定背后的信念的过程。在过程中需要诚实而焦点是关于信任，假如你要在这练习中创造价值便要诚实，（唯一的出路是穿越。如你感到抗拒没问题，停止抗拒，参与练习从中去发掘）。

形式：开始讲解时座位是剧院式排列，然后学员把椅子放在房间两旁再进行随遇交流，跟一位拍档分享完后，再以剧院式座椅排列后，然后总结练习再引入信念讲座。

讲解

现在我们要做一个有关诚实的练习，（在板上写诚实），这个是关于诚实的练习，焦点是信任。（在板上写信任）做练习时我会邀请大家把椅子叠起两旁然后返回房中间。当我说开始，你们便与其他人作随遇交流。每次走到一个人面前讲以下四句之中选一句对你来说是练习的。记着一个关于诚实的练习。焦点放在信任。

四项选择

你的第一项选择是（望着学员）：我信任你，（写在板上：我信任你）（跟翻译员或一位学员示范）假如你走上一个人面前，停下来望着他眼睛，假如对你来说是诚实的，便说：我信任你，不需要任何解释或人其他的交流。只是：我信任你，然后等待对方回应，再去找别外一个人。所以，你的第一项选择是，我信任你。你的第二项选择是（望着学员）：我不信任你，（写在板上：我不信任你）

（跟翻译员或一位学员示范）假如你走上一个人面前，停下来望着他眼睛，假如对你来说是诚实的是你不信任这个人，你便说：我不信任你。你的第三项选择是（望着学员）：我不肯定是否信任你。（写在板上：我不肯定是否信任你）

这句可否是诚实的呢？当然可以。你可以走到一个人面前，而你真的觉得我不能肯定是否信任你。但是，这句是否也是用来逃避的方法呢？可以的。可蹊是逃避说我不信任你的方法，甚至逃避说我信任你。所以

记着，是一个关于诚实的练习，所以面对每个人，停下来，留意自己折体验，留意什么对你才是诚实。（跟翻译员或在座的一位学员示范）如果，我不肯定是否信任你是诚实的话便说出来。你的第四项选择是（望着学员）：我不在乎讲。

（写在板上：我不在乎讲。）

这句可否是诚实？可以。又可否是逃避的方法呢？这可以逃避沟通所有有关信任的东西。

这是个有关诚实的练习焦点在信任。（跟翻译员或在座的一位学员示范）如果你走到一个人面前，望着他的眼睛，如果对你来说是诚实的是我不在乎讲的话，便说出来。

在练习里，请把你的沟通限于四句说话其中的一句，没有其他的说话和闲谈如你好吗？是不是很奇怪？我喜欢你的领带，不用握手或作任何其他接触。把你对每个人的沟通限于板上所写的四句其中之一，只要对你来说每次都是诚实的。而且没有对与错的方法去做这个练习。你不是应该对每个人都说我信你。你不是应该说什么的。

你对每个人应有的反应是对你诚实的反应。

在整个练习中保持开方式的姿势，即是说地手垂在身边、像这样（示范）。不翘手（示范）不把双手插袋或置于背后（示范）。整个练习中都是开放式的姿势。

最后，在练习中我想你留意你我体验。留意你的思维，你的感受和注意你的身体知觉。面对每一个人，停下来，目光接触和留意你的体验。不要只顾匆匆的走（示范）而边走边说我信任你。

信任行示范

就让我们示范一下。有没有坐前排的朋友愿意上来为所有人示范这练习呢？可否有两位自愿者？（从前排找出两人，在你讲解时让两分开十尺站立）。譬如甲、乙两人在随意的行而遇上（让两人走近到大约两寸停，目光接触，留意你的体验。然后沟通板上所写的四句其中一句。开始（两者先后作出沟通，然后望着他们，问每一位）甲，刚才是否诚实？乙，则才是否诚实？如果他们都说是，就是这样。多谢（为自愿同学鼓掌）！

现在很快把椅子叠起来，返回房中央，房间后面的义务工作人员是不会跟你一起参与这个练习的。当我说开始后，一直做直到我说停为止。去到越多的人面前越了。开放式的姿势，开始！（3-4 分钟）。

第一次诚实检讨

好了，完成与这个人的沟通。（稍停）然后停说话。闭上眼，留意你的体验。（稍停）开放式的姿势。留间在练习中你有没有作开放式的姿势，或者你的姿势是封闭的？你的身体不断给你反应的，留意你的身体给了你什么的反应？

闭上眼，留意你的体验。首先：你刚才是否诚实？记着，是关于诚实的练习。不是问你是否多数诚实或还算诚实，而是 100%诚实地跟每一个沟通？（稍停）只有你才知道。

假如你对任何一个人不是 100%诚实，仍然闭上眼，举手。（数手）谢谢。大概是百分之 X 的人。仍然合上眼，放下手。即是说大概是百分之 X 在这练习中你听到别人对你说的话都不是全部诚实。

假如你对如何一个人少于 100%诚实的话，为什么？有什么比诚实更重要？不是对或是错，只是留意，记着，

审一个有关诚实的练习。有什么对你来说是对每一个人诚实更重要？是否别人觉得你是一个好人？要得到别人的认同？是否提心会伤害别人的感受？只是留意你用什么借口去容许你少于 100%诚实？留意你的体验。（稍停）

你还留意到什么？你有没有跟随指示去做？你的沟通是否只限于板上所写的四句其中之一？或者你有作闲谈，谈东说西，评文化教育这个练习？有的话，为什么？（稍停）

你有没有严肃对待这个练习？或是拿它去开玩笑？有的话，为什么？不是对或错，只是没有意外的。（稍停）

你有否着笑容或眨着眼，握手，面露欢容来得到别人说我信任你？有的话，为什么呢，你留意到自己的什么呢？

你是否都是作主动的？或是，你在等待对方先说？如果他们说我信任你，你便自动回应我信任你？如果他们说我不信任你，你是否说我也不信任你呢？你是否在圈外面，跑到最少的人面前？你有否逃避某些人或大多数人？不是对或错，只是留意你的体验。留意你所说和别人所说的。留意你的思维，你的感觉和你的身体知觉。

等一会，我会请你张开眼再继续。另外一个跟每一个人诚实沟通的机会。我信任你，我不信任你，我不肯定是否信任你，我不在乎讲——无论是那一句对你来说是诚实，张开眼，开始（3 1/2 分钟）！

好了，完成跟这个人的沟通。（稍停）停止说话再一次闭上眼，开放式的姿势，留意你的体验。今次你留意到什么？你是否 100%对每一个人诚实？如果没有，有什么对你比诚实更重要呢？你给了什么的借口或故事去解释，没有 100%诚实是没有问题的？不是对或错，只是留意。

你留意到自己的什么？有没有留意到有什么模式呢？是否对女的说一套，对男的又说另一套？是否对你年长的说一套，对比你年轻的又说另外一套？你有是否对所有人都说同样的话？你是否对每一个人都说：我信任你，或：我不信任你或我不肯定呢？你留意到什么模式呢？不是对或错，只是一个机会去学到些关于你的重要东西。

大多数人对你说了什么呢？你有否感到出奇？又或者如你所料呢？如果有人说我不信任你，你有何体验？你的感受如何？你想了些什么？

你基于什么去信任？你决定什么人才可信？你是否相信大多数人，或不相信大多数人，又或不肯定是否相信大多数人？你对于自己和诚实作出了什么决定？对你自己和信任呢？你留意到你如何看世界的呢？

拍档分享

等一会，张开眼，找一个人做拍档。找一个在课程之前不认识的，大家散开在地上面对面坐下，用几分钟去分享我所学到有关你自己的。张开眼，找一个拍档，散开，坐在地上和分享在练习中你学到有关你自己的东西。未找到拍档之前请不要坐下。跟拍档面对面坐在地上，用几分钟去分享你在练习中你学到有关你自己的东西。开始（15 分钟拍档分享）

大组分享

（这次分享会通向信念和自动化反应的讲座。当学员在分享，把握机会指引发那些在练习中的反应的信念，

假设，期望和固有的决定。要包括他们有无诚实，跟不同的人所说的话，对自己所说的话的感受，对别人跟他所说的话的感受，他们的面部表情，身体的姿势等。）

尤其要留意任何的模式（例如：我比较相信女人多于男人），因为那会是最清楚表示事件—信念—过去自动化反应—证明我对的循环的例子，待分享后你将会谈及信念。在分享中任何时间如果你听到有关这个循环的好例子，你就可以即时划出图表，在余下的分享时间多利用这图表。有过滤镜比喻我们透过信念去看世界，信念影响我们的观感和引发我们对事件的自动化反应（以手势作眼镜状），让最少 10 个人作分享。避免花 10-15 分钟在一个人的分享上。

分享时所包括的要点

我对每个人也说我信任你

你对每个人也说我信任你？你当时是否诚实，我问你的原因是说我信任你是最安全的，如果你对每个人说我信任你，没有人会对我发怒因为我是这样的一个好人。可能你重视的是别人的认同，令每个人觉得你是一个好人。没有对或错，一些值得你去留意有关你自己的东西。你是否在练习未开始前已决定对每一个人说我信任你呢？（假如有的话）你留意到自己的什么？你没有让自己对每个人停、望和留意到自己的你预先已决定说什么。所以引发你的反应的其实是一个你对自己的信念或过滤镜，你欠缺自信心和自我的信任，这就可解释为什么别人的认同对你这么重要。

让我们再看深一点，可以先做一个调查。有几多人都对大多数人说我信任你？（举手）举了手的朋友，当你看世界（过滤镜），你看到的都是你可以信任的人，对吗？有几多人对大多数的人也说我不信任你？（举手）可以，当这些人看世界跟刚才对所有人说我信任你的人所看到的截然不同。没有对或错，只是留意：同一班人，截然不同的体验。有几多人对在多数的人也说不肯定？（举手）虽然大家都跟同一班人沟通，留意你们都有不同的反应。

同一件事，不同的反应

为什么呢？对了，你的反应并不是由事件所引发，即是不因为房间内的人，而是被你的过滤镜所引发，透过你带入课程内你诚实和信任的信念。你一直以来都有的信念。

在第一环节我没有对每个人诚实（或整个练习中）

有几多人是少于 100%诚实的。尤其在第一环节的练习？（举手）为什么呢？当时有什么对你来说比诚实更加重要？（带出引发不完全诚实的信念）

我没有完全诚实为了不想伤害别人的感受

说真的吗？有几多人都是宁愿客气都不想诚实，你没有说我不信任你甚至我不肯定因为你怕会伤害了别人的感觉？（举手）有些人，不是对或错，只是一个机会去学到一些关于你自己的东西。让我们再作一个小调查，有几多人曾经有最少一个人对你说我不信任你？（举手）假如当时你有感觉受伤害的仍然举手，（举手）（面向分享的学员留意：有几个人有感觉受伤，但大多数的人都没有，所以首先留意的是可能你的诚实不像你想像中那么有力量和破坏力。你可以对多数人诚实而不会伤害到他们的感受，第二，为什么有些人感觉受伤而有些人却没有？

同一件事，截然不同的反应。 为什么？谁有力量去伤害你？是你呀！或者是精确的，假如有人对我说我不信任你，而伤害到我的感受，这又反映了我的什么呢？我不相信自己！我缺乏自信，自我的价值，我怀疑自己，亦即是说我也恐怕你所说关于我的是事实。假如我有自信，假如我知道自己是可靠，有人说我不信任你也不会伤害我的感受。

我不认识任何人，刚刚遇上他们，所以我对所有人说我不肯定

很逻辑和合理，可能你不明白为什么不是所有人在 100%的时候都这样说，因为面对陌生人这个是最逻辑反应。让我们看看。有几个人也有同感而对所有人都说我不肯定呢？（举手）有多少人虽然今晚才初次遇见大多数人，你却能在大多数的时候肯定信谁和不信谁？（举手）没有对或错。（面向分享的学员）似乎有些人跟你一样都是今晚初次遇上其他人，却能决定信任和不信任谁。为什么呢？（给时间学员去留意和分享）

被过滤或忽视的资料图表

我们抗拒任何与我们信念不同的概念

事件——抗拒概念和资料

留意你似事前已决定了对每一个人讲些什么，你没有停下去望着每个人的眼睛和留意我的体验，你只是分析情况来找出一个合理和合逻辑的反应，然后对每个人说出，你根本没看到站在你面前的人。你只见到你的概念，导致你这个反应的是你想念除非你认识一个人有一段时候，否则你不可能决定是否相信他们，对吗？你在练习中对人的反应是由于你在练习开始之前对人已作出决定。其实是你参加课程前对人已作出的决定，可能很久以前的事了。你已保持这些对人的观念有多久呢？对了，相信你必定有理据去支持。你已保持这些对人的观念有多久呢？对了，相信你必定有理据去支持。我相信曾几何时，你信任过一些能相熟的人而又受到过伤害。

当有人对我说不信任你，我多数会回应说我不信任你或我不肯定。

若有人对我说我信任你，我多数会回应说我信任你。

有多少人也是这样做？有人对你说我不信任你，你便说我也信任你！但当有人对你说我相信你，你便笑着说我也信任你！（举手）没有对与错，但你看到自己的是什么？似乎别人对你的看法决定了或十分影响你对他们的看法。你没有看清楚他们，你只看到他们如何对待你。

信念讲座

焦点： 带出习惯和模式的存在及它们是推动着我们的行为并决定我们的成果的概念。探讨信念的形成和如何的根深蒂固。强调我们的反应和态度的自动化并因此引发我们的反应和行为。

形式： 坐椅成剧院式排列，信任行练习后开始讲座。

讲解：

所以我们看到决定我们对事件的反应并非众人认为的事件本身，而我们对事件的信念，我们的过滤镜。我们以为自己看到现实的世界，其实不然。我们只能看见自己所认定的东西，而看不到事实。我们只看到吻合自己信念的东西。

过滤镜图

过滤镜

信念 信念 信念 信念 信念

过滤镜

例如 X（过滤镜）看到一个似是可信的男人会怎样？首先，她会忽略他。她根本不会看到他，因为在她的

信念系统内男人是怎样的呢？不可信的！所以一个看来可信的男人会被她忽略，又或者她会找理由去解释这件事如何没可能，这样便可保护她的信念系统，她便可坚持己见。她会说：那人只是例外罢了！她甚至会说：那人不是男人！因为当你和我有一个信念时，我们想怎样呢？坚持自己是对的！当我们有一个信念时，我们便会设法证明自己是正确的。是什么的信念不重要，无论它令我快乐与否，有效率与否也不重要。只是我有一个信念，我便会作出任何的行为和反应去证明我的信念是正确的，就算它令我不快乐也好。人很可笑，宁愿不开心也要对。

信念（原始人比喻）

譬如说我是一个原始人而当我走着，雷电声中一棵树，树因而着火。而我是从未见过雷电的，亦未见过火，一切对我也是一个谜。第二天我经过看到一棵树着了火，我便说是雷电击中了树。是真的吗？可能是，亦可能不是！（学员会回答是或不是，甚至有人答“可能是”）重点是，这是我的观感，树是被雷电击中的。即是说我已有先入为主的意念。在意识图表上的下一层次是信念。你的信念从哪里来？（学员：从我的经验）。你从别人身上得到你的信念，你从你的经历中确立你的信念。有些情况下你是从你的经历去创造信念。让我们在板上更写你们从什么人或地方去得到你的信念。

另外一个例子。假如 X 这个人真的有一个信念不中你不能相信男人，后果会是如何？她必定会对男人充满怀疑，小心翼翼和怀有戒心。她会寻找什么呢？找证据证明她是对的。找证据证明她对于男人的信念是正确的。在某程度上，她在男人面前会紧张，自我保护和带着防卫。占了人类的半数！

如果她有这样的信念，她会被怎样的男人吸引到呢？她会跟怎样的男人谈恋爱呢？一个她可以相信的男人？没可能！她会被一个她不能信任的男人吸引着！如果我们叫房间内所有的男士在外面排队，然后叫 X 去选出一个吸引她的，她会选谁呢？无错，她会选那些她不相信的。为什么？因此可以在 3 或 6 个月后，当他说谎欺骗她时，她可以对自己说什么呢？我是正确的。因为 X 跟你和我一样，宁愿要对也不要一个有满足感的男女关系。我们都宁愿要对也不要有效的关系，或是成功的事业，或长命健康的生活。我们宁愿要对也不要快乐。

自动化反应和要对

过程是这样的。当一件事件（写）发生，任何事件，你透过你信念系统（写）的过滤镜去体验和感觉它。你的信念系统包括所有你对自己，其他人，世界和所有事物的信念。那么它们从那儿来呢？X 从那儿得到她的信念认为男人不可信？你也一样从那儿得到你所有的信念。是来自她的过去（写）经历。她生命中所发生过的事情。曾几何时她就像在座的一些朋友，相信过一个男人，可能是她的爸爸，兄弟或男朋友，而她受到伤害。她搜集了证据证明男人是不可信的。所以每当遇上男人。她便会有自动化反应（写）。每次也会场同样的自动化反应：她不能相信。由于她不相信，她可以得到什么呢？证明她的信念是正确的（写）。这样我们便进入了一个持续性的循环。保持我们一贯的处事方法，对于能刺激我们的自动化反应的事物产生了一个模式或习惯。每当每件事发生我们被困在一个不断重复的循环内。当然对于这事件的信念我们可以坚持己见。

持续性循环图的下半

过去	事件	自动化	无力量
信念	好处	反应	无选择
假设	抗拒		受影响

你的信念可能跟 X 的不同，但对我们每个人情形都是一样。我们都透过我们的信念去看世界，那些信念来

自过去，而我们一次又一次地，毫不例外地作出自动化反应。就算这些反应令我们不快！当我们身在这循环中，我们便会像机械人和机器。

我们为什么要这样做？这个循环和模式的目的是什么？（举手）对了，它会令我们安全（写），它是一个求存（写）的方法，能保护在将来不会像过去那样受伤。它的设计是为了把我们留在舒适地带。

但要留意：要说自己是对却会令我们不断重复历史，在生命中不断重复同样的情况，所以这个本来设计为了令我们安全的系统却带来过往痛苦的经历。奇怪！一旦我们有了一个信念，要证明那是对的比快乐更重要！

有关信念的附加资料（可选用）

对于一些根深蒂固，在童年时代形成的信念尤其是这样。我们把这些信念当成理所当然的去捍卫和巩固它。就以你的一个最悠久的，你毫不怀疑的信念作为例子：你把你的名字看作是理所当然，你的心目中的那俩个人。有多少人觉得这些信念是对的？对了，你找到的证据多的是，已经忘了从何时开始搜集来支持这些信念，对吗？假如你细心想想，你会发觉连这些也是信念。都是一些你自少学到而看作是理所当然的东西。

想像一下如果你突然收到医生的信，因为你最近检查身体和验血，报告显示你和你的父母是没有血缘关系的，你没有可能是他们的孩子。因此医生翻查医院的档案发现你出生的时间，有另一位婴儿出生，而且亦住在同育婴室。在追寻到这个跟你同时出生的人生，验了血才发现当时真的搞错了，你和那个婴儿是意外地对调了。你这些年来当作是亲生父母的原来是别人的父母，你的名字不是你所以为的，而你的父母是另有其人。这种事是曾经发生过的。

想像这样会如何改变你对自己的观感，改变很多你看作理所当然的事物。你对自己的所有要领都会改变。想像在这情况下你会如何的失去方向感。

当你想想，我们组成了信念后便去搜集证据去证明它们。他们就成为我们看世界的过滤镜，但不代表我们的信念必定正确。那些只是我们的信念，一旦改变了，我们对自己的世界的体验就不同。

假如我们延续刚才的故事，倘若你突然得悉你的亲生父母是全香港最有名，富有，美丽和聪明的人，你会对自己有何感受？又或都你发现你的亲生父母是很穷和潦倒的失败者，母亲住在精神病院，父亲终日酗酒的话，你又会如何？

只要你的信念和思想改变，你的世界便会改变。只要你转移信念，尤其是对自己的信念，你对自己和所有事物的体验都会转移。

分组

现在为大家在课程内建立一个支持系统，这是一个小组的形式，在不同的时候你会跟一组人合作以深化课程。

小组

焦点：在学员中建立一个支持小组让他们能互相探讨和发掘。

形式：小组组长会去到预先设定的位置然后站上椅子让学员们选择组长。在香港，小组分别为参加星期一至星期二的结业聚会。

讲解

等一会我们要分小组。你会在课程中多次跟小组一起透过分享所学到的去互相支持，有些时候会与小组一起参与练习。你和其他学员都会有其中一位坐在房间后面的义工作为你的组长。

现在小组组长们会出来把椅子分布于房间内。请组长们站在椅上让同学看看。大家看看，你可以选择任何一位你的组长，只是不能选择任何你在课程前已认识的人作组长。

我们会有_____组，每组_____人。（每位组长已获派人数）。

当我说开始，你便去到你所选择的组长面前，确保人数吻合，每组有男和女，不要全男或全女的小组。请不要跟随在课程前已认识的人加入同一组。

你我责任去确保小组有正确的人数。小组组长不会给你任何指示，他们只会数人数。所以如果你的小组有20人，你需要怎样？对了，有些人须要离开加入其他小组。又或者你的小组只有一、二个人，你可以怎样做？对了，邀请其他加入。当组长知道小组的人数正确之后便会从椅上走下来，亦即指小组已完成。你便可以从旁边找一张椅子，坐下围一个圆圈。开始！

组成小组后

小组组长会分给每一位已经写上他的名字和电话号码的卡纸。他们承诺了在课程期间给大家指导，所以有需要的话，可以致电给他们。但请不要在凌晨4时致电向他问好！跟着组长会给你一支笔和一张纸，请你在卡纸上写上你所有的课程期间的联系电话号码然后交回组长。包括你的住宅，公司，传呼机和手提电话号码。假如你这几天不住在家里，请你也提供联系电话号码。填妥后请交回组长。

现在坐紧密一点让小组能容易沟通。

现在我们要做另外一个关于诚实的练习。这是一个有关诚实的练习，焦点在于开放。在这练习里为自己和别人创造价值的方法是完全投入参与和对关于自己的事情抱诚实和开放的态度。你的组长有一张卡，上面写了一些句子给你完成。是一个给你分享有关自己和认识其他组员的机会。小组组长，请你把卡送到小组的中间。准备好的便伸出的手，拿出卡开始！（第一位：1 1/2-2 分钟）

好了，完成分享，嘉许这位朋友（拍掌）。好了，第一位朋友，把卡送中间，准备好的下一位取卡，其他人请100%专注于这个人。有需要便坐近方便聆听。第二位，开始。（第二位继续至最后一位）最后一位朋友，为什么你是最后的一个？没有对或错，但这样如何反映了你做人的一套？好，最后一位，开始！

（假如时间许可）小组组长，用一分钟跟小组沟通你们在课程内能信赖我的是……。组长，开始！

全组分享后

请嘉许小组与你的分享。（拍掌）记着，这就是课程余下时间内你的小组。你每天也会跟他们会面。假如你望望小组心内说：我搅什么会跟这些人一起，记着，是你选择的。慢慢这课程中你会明白这绝不是意外。你被吸引来这小组因为你可以从他们身上学习，你也可以贡献给他们。

第一天的总结

请给自己掌声因为你已完成了星期三的课程。在基本课程这座过山车，你今晚只是刚上车起步。

你今晚离开时请取一份功课，要得到最大价值，确保你明晚六时半上课前完成功课。离开前把你的名牌交给组长。明日在你的生活中留意你的自动化反应和一些信念。明晚准时六时半见，门会在六时二十分打开。你的名牌会在外面的桌上依英文字母次序排好。明晚六时半见。晚安（出场歌）

与组长总结

重点

- 1、有没有担心任何组员？即有没有组员的说话或行为令你否适合参加课程？有没有异常的语言和行为？
- 2、作为一个团队，你们可互相回应：什么地方做得好，什么地方需要改善？
- 3、明天星期四，最少致电给一半的小组组员（其余的在星期五）。目的是跟他们建立关系，协助他们在课程中创造最大的效益。作出提问让他们回答耗电量不是给予忠告：
 - （1）你到现在为止在课程内有何体验？你创造了什么效益呢？你留意到什么有关自己的什么呢
 - （2）你想透过参与这课程达到什么目的呢？（清晰目标）
 - （3）要达致目的，你需要冒什么险
 - （4）你会何时才开始？

留意有没有人欠缺充足的睡眠，有的话请在星期四的会议告诉我。

基本课程大纲——第二天

- 下午 6: 30 全体分享（集中于自动化应）
 （可选讲：老鼠与芝士）
- 7: 00 扮演父母姿态二人练习
- 7: 30 拍档分享
- 7: 35 全体分享
- 7: 50 必须要
 怨言图
- 8: 10 我必须要二人练习
- 8: 20 必须/选择 二人练习
- 8: 40 选择讲座
- 9: 25 选择辩论
- 9: 45 小息
- 10: 10 受害者/负责任二人练习
- 10: 45 负责任讲座
- 11: 15 小组练习：负责任
- 11: 50 总结
- 12: 00 完结

星期四——第二天

范筹：参与，跳出框框

分享/迟到对质

（在“2001”播完前上台）说，大家好！欢迎你来到你生命中的星期四晚上，请确保你已把名牌在当眼处，你不是坐在课程前已认识的人旁边以及把手提电话和传呼机关掉。（若有人忘记戴上名牌）说：你是否承认破坏了协议？请到外面取你的名牌。

（如果 10 个人以下迟到，在房间内作迟到对质。如果 10 人以上未能在音乐停止之前入座，小组组长在房间外作迟到对质。）

迟到对质

星期四晚的迟到对质是：你是滞承认你破坏了协议？（音调中立，不是责骂或指他们做错，是严肃而不会轻佻或随便）

如果有人去解释为何迟到（即受害者故事）例如：我要完成工作，故此未能准时下班来这里。你说：我明白这是你所做过或没有做而导致你迟到。（面向全体）有几多人今天也要完成工作才可以来到？（举手）很多人也要完成工作，跟你一样，但大多数人也是准时，没有对与错，只是一个机会去学一些关于你自己的东西。所以问题不在于完成工作。我会说如果守协议对你重要的话，你是可以完成工作及准时来到。是否承认作出协议要准时而又破坏了协议？

分享前讲解

现在是分享的机会，如果你想分享你现原体验，或者到现在为止你学到有关自己的东西，或分享任何东西的话，这是一个机会。记着，在课程中，分享是一个创造效益的方法，谁想分享？

（假如只有几个人举手，讲解恐惧的比喻）

恐惧/自我的解说

好了！第 1，3，5 和 7 行请站起来，现在请上台向大家说出你最尴尬和做得最错的事情。停！我们不会去做。但是，你刚才身体有什么反应呢？手心冒汗，心跳加速，流汗心乱，胃部紧张等。

你有这些身体上的反应因为它收到讯息就是要恐惧，有危险出现了。假如一头老虎进了这个房间，所有这些微状也有它的功能。它们是需要出现的。例如手心冒汗或流汗是由于你的体温过高，流汗能令你降温 and 正常运作从而能跑得比老虎快。我们的胃部在翻腾好让我们知道这个时候不再需要消化食物，你可以全力去求生。

为什么人的面色转红或白？因为血流到身体的其它部分好让你反抗或逃亡。所以有那些先天设计来让你保住性命的也出现了。

究竟老虎有没有进了这个房间呢？没有!!! 但你刚才的身体反应是否像有老虎进了房间一样？是呀!! 所以你的自我一旦感应到它受到威胁，即是你的结论就是你是你的自我!!!

你是谁？你有没有望着婴儿的双眼？你跟你的行为，固定信念，固定态度和情绪是有分别的，亦即是你的习惯和形象。

信念，能支持某些行为从而创造可预计的成果，成果源于信念。我们所得到的成果支持了我们的信念，所以我们便不需改变了，人生的成果时常支持着我们的基本信念。只要改变信念，那么行为和成果也会改变。

在人生中我们所持的信念形成一个[框]里面藏着我们的体验。框框的墙局限着我们的体验，当然局限了我们的信念，所以我们的认知都在[框]内。所以我们的态度，信念，情绪上的反应和行为决定了我们的现状，而这些都存在于我们的框框内。所以我们的认知都存在于我们[框]内。

框框图

信念	态度	我被困	情绪	行为
----	----	-----	----	----

在这里我们会挑战这些信念，意思是跳出框框！现在是分享的机会。如果你想分享你现在的体验，到现在为止你所学到的有关自己的东西或作任何的分享，这便是机会了。记着，在课程中分享是一个创造最大价值的方法。谁想分享？

分享时所强调的重点

（在星期四晚，透过分享去加强和清晰自动化反应图和我信念，我的过虑镜产生我的反应和行为。）

自动化反应的例子

在昨晚的练习中，我真正的感觉是：我不信任你，你说的是我信任你。回应，于是你没有诚实，只是客客气气，做好人，（面向其他学员）有多少人也是同样的做法？回望时你发现你没有诚实，你只是客气，做好人。（望着正在分享的学员）为什么？为什么和一些人宁愿客气也不诚实？而且我相信你不单止在这课程才是这样。我肯定你看清楚的话，你会发现在你的生活中的其它地方你也是宁愿客气和做好人也不诚实，说一些别人爱听的话而不表达心里所想的。

这正是一个很好的例子去印证我们昨晚的所谈及的自动化反应。每当一个情况出现需要你选择诚实或客气做好人的时候，你的自动化反应是客气，就算要你说谎或不完全诚实。

昨晚我们也说过，引发你们的自动化反应的是信念，你看世界的过滤镜。你有否留意到那是怎样的信念？可能是说诚实是危险的。假我想你喜欢我和认同我，我便要说一些迎合你的说话，诚实是行不通的，诸如此类的想法。

信念来自那里？

这个信念来自哪里呢？X不是今天才反它营造出来。就如所有的信念一样都是来自过去，在他生命中发生过的事情，想像五岁时的X。五岁的小孩是颇诚实的。于是他诚实的跟父母或教师说话，而他们对他发怒，他感到受伤的被拒绝。

很快地便形成了一个信念：还是不要对人诚实，一点也不好玩。还是说些别人想听的话。所以他们开始说谎，小小的谎话去迎合别人，很快便成为自动化反应。他不用思索便做了，一次一次的，不用计划的，他所说的话便成为正确的做法。

你和我也一样，一件事发生了，由于过往我对这件事有一个信念，我们便有自动化的反应，就像机器一样。在过程中我找寻理由，证据去证明我是对的。

所以在你的信念系统里包括这个看法，若要人际关系好，我必定要说谎。

最好是说些别人喜欢听的说话而不是你心中所想的。（面向所有人）有几多人有称心满意的关系？你喜欢别人对你说谎？（举手）有多少人喜欢别人对你诚实？诚实好，无关对与错。（举手）很有趣，可能正正是你认为创造良好关系的方法是妨碍了你，似乎别人也想你对他们诚实。可能你要用全新的角度去看了。

各位：我想你开始意识到你生命里的模式，你对什么会坚持己见？你在什么地方是不断重复过去呢？

当我们对别人说谎，就算是小小的谎话，我们要付出什么代价呢？我们失去自我价值。当你对人说谎，就算是只有你自己才知道，你也会失去自我价值。可能谎话会带来暂时性的方便，我可以避免受拒绝，避免你的不认同，但长远来说，我付出很大的代价。当然一个小小的谎话不会怎样。但一天里发生 50 次，100 次会怎样？

我会失去自信。自信的意思是我可以相信自己言出必行。在任何不诚实的时候，我便等如对自己说：我不能做自己，我不能相信自己，我要扮作其他人而不能做自己。做回自己是不可行的，别人不会接受我。所以我付出的当然代价是丧失自我价值。自我价值高的人都会说真话就算别人不认同他们。

所以来到课程为了提升自我价值的人，重要的是诚实，每次你肯诚实，你的自我价值便是以提升。每次你说谎为了迎合他人，你便侵蚀一些自我价值。

老鼠和芝士的故事（可选用）

芝士/老鼠讲座的前奏

有多少人听过有关老鼠的实验？有很多人，科学家会花毕生的精力以老鼠作实验，然后把结果应用于人类。十多年前前有很多心里学研究是有关老鼠的行为观察老鼠的学习模式和以此引伸到人类。但他们发现到人类老鼠有很多基本的分歧，故此现在比较少以老鼠作为研究人类的蓝本。

究竟这个基本的分歧在那里，而芝士代表什么呢？我们在人际关系里追求什么呢？

老鼠/芝士图

想像你是一个科学家正研究老鼠的行为。你把老鼠关在笼内。（划在板上）

在笼的附近设立一个迷宫，老鼠可以这样走入不同的管道。譬如你在其中之一条或第二条放了一些芝士。

你第一次把老鼠从笼内放出来，它会怎样？首选地会到处走，看看每条管。但不久之后会如何？对了！他会找到芝士然后吃掉。

正因老鼠在生命中的目的是找到芝士和吃掉它

假如你不断把芝士入进第三条管会怎样？老鼠会越来越快找到芝士。很快，它会直接走到第三条管而不需要再看第一或第二条，正因为老鼠一生的目的是要找到芝士和把它吃掉。

假如你把芝士从第三条管移走到第四条那又会怎样？第一次的时候又会怎样？第一次老鼠会跑到第三条管，对吗？但不久后它又会怎样？很快它会知道芝士在那里，找到了和把它吃掉，记着老鼠一生的目的是：找到了芝士和把它吃掉。假如你不断把芝士放入第四条管，不久后老鼠也会知道它的所在。

但人却和老鼠不同

假设我是一只老鼠，人肉老鼠，而你是一个科学家用我去做实验。对我来说芝士代表什么呢？（举手）钱，可以是钱，还有什么呢？漂亮的女人，对了，就当是漂亮的女人吧。我需要一位女士自愿协助。

譬如 X 就是那芝士，你就是科学家，你把她置于迷宫内第三条管内。我就在笼内，你抓着我，把我放出来。我会如何？我会开始找寻芝士。

这条管没有芝士，（#1），这条管也没有（#2），跟着去到时（#3）管，哗，有芝士！喂 X，我觉得你很有吸引力，我们一起吃午饭好吗？中午我会来你的办公室……然后你突然抓着我，把我关进笼内。

今次你把芝士放在同一条管内，然后又再把我放出来。今次我会如何？我可能会看看#1 和#2 条管，但我会往哪里找呢？第三条#3 管！芝士！喂 X，那天吃午饭真开心，一起吃晚饭如何？或者去看电影……然后你又再抓着我放回笼中。

再一次你把芝士放在同一个地方。今次你再把我把放出来，我会怎样？我不会看#1 和#2 管，我知道芝士在那里，喂 X，跟你一起真的很开心。我们一起到澳门渡过周末如何，跟着你又把我抓起放回笼内。

这次你把芝士移到#4 管。记着我是一个人，不是老鼠。我会怎样做？（直接走到#3 管）喂 X！慢着！（再来一次）X！（又再来一次）X！记着我是一个人，不是老鼠。我会继续留在这条管多久？虽然这里没有芝士，我还要这样做多少次，永无休止的，虽然那里没有芝士。为什么会这样，因为我不像一头老鼠。我有一个信念，我相信芝士就在这里，是我的信念控制了我，我并不是想找到芝士去吃。我只想证明自己是对，就算不能得到我想要的，我宁愿得不到我要的也要证明我是对的，我们宁愿在打转（指着自动化反应图）。

就算是令我们失望和失败，只要我们有一个信念，我的脑便会说对了，继续去做吧。

你在人生的什么地方也是在管道内来回的走，抗拒着一些东西？在人生中你抗拒什么呢？用 3 分钟找邻座一个新的拍档去分享在生命中所抗拒的是什么？

引入扮演父母姿态的二个练习

我们继续看看生命中，我们所抗拒的地方。我们与父母的关系是最重要的关系之一。容许你自己全情投入这个练习。虽然这是一个不需要说话的练习，但需要做一些角色扮演。只要跟着指示去做和留意自己的发现。留意你的体验，思想和身体的反应。

扮演父母姿态的二人练习

焦点：发掘有抗拒的地方

形式：二人练习

讲解

现在我们要做一个练习，练习是二人对话形式。二人对话形式是你和拍档面对面坐下，开放式的坐姿，目光接触。请前排的两位朋友出来作示范。带同你的椅子上台吧。

譬如 X 和 Y 在练习中互相选择了对方为拍档。他们就会带同椅子像现在般面对面坐下，他们会坐近一点方便作沟通，不需要接触，只需要坐近容许光通容易一点。

开放式的坐姿是舒服的坐下，不要交叉着手和脚。不要这样（交叉手脚）。每次做二人对庆的时候都要与拍档有目光的接触，不要像搭梯一般只顾耽天望地，望着你的拍档。

在很多的二人对话练习中，你会用说话跟拍档沟通。一个做讲，另一个去听，可能是两个从都要说话的双向练习。但第一个的二人练习是不需要用语言的。我想你不用说话跟着我的指示去做，拍档很简单，在整个练习中，我会请胸望着拍档的眼（望着示范者）就让他们示范一下吧。在整个练习中保持目光接触，像 X 和 Y 一样。但不是要你不眨眼，只是与拍档保持目光接触。

你在这练习中可能听到有人笑，或有人哭，或有人在你身边行过，不要分散你的注意力。只是望着拍档，跟着指示去做，然后留意你的体验。像就任何的练习，创造效益的方法是全情投入，和 100% 参与。请我们多谢 X 和 Y 替我们示范（拍掌）

现在去找一个拍档，课程前不认识的，组成二人小组，分散于房间内，确保你有多点空间。

现在去找一个拍档后便面对面坐下，（确保每个人也有拍档，假如人数是单数，有一个人没有拍档，以开玩笑的口吻问）X 众多人之中，你是唯一的一个没有拍档，为什么呢？没有对或错，但我想念在某程度上都反映你的人生，是一个好机会去学到有关你自己，我们不想你错过了练习，所以 Y（小组组长）会是你的拍档。

二人练习

（当所有人都有拍档）好了，开放式的坐姿，望着拍档（稍停）留意你的体验（停 20-30 秒）留意你的体验（稍停）望着拍档的眼有什么感觉？舒适还是不舒适？你是否紧张，尴尬，觉得想笑？（稍停）是否想望向别处？你是否已找到理由去望别处，不要目光接触？（稍停）你是否感觉轻松，平和以及享受呢？不是对与错，只是留意你的体验。（稍停 10-15 秒）留意你的思想，感受和身体反应。留意你所有体验。（再停 10-15 秒）。

思想

留意你的思想。（稍停）你脑内的小声间在说什么？我们叫它做思想的小声音。你是否觉得很怪？你是否在分析？为什么他们要我们对望这么久？（稍停）你是否想着对方会怎样看你？不知道自己的样子如何？不知道拍档觉得你是否有吸引力？你是否担心拍档会看到一引起你不想人看到有关你的东西？（稍停）你有否想着你拍档，批判或批评他呢？不是对或错，只是留意你的思想。（稍停 10-15 秒）

感受

留意你的感受。你是否舒适？有否感到紧张？兴奋？担心？有压力？（稍停）你是否觉得平静？和平？轻松？沉闷？麻木？留意你的情绪。没有对或错，你并不是应该有什么感受的。只是留意你的情绪。（稍停

10-15 秒)

身体知觉

留意你的身体知觉，你的身体是否紧张？你有否手心冒汗你是否屏息着呼吸？你的胃部有否抽着？留意身体任何出现紧张的部位。（稍停）你是否身体觉得轻松？（稍停）不是对与错，只是留意你的身体知觉。（稍停）

等一会，你们其中一位会做拍档 A。如果你选择做拍档 A，你会在练习中先做。假如你愿意做拍档 A，无需打断目光接触，我想你拍一拍档的膝盖。

拍了拍档膝盖的是拍档 A。另外的一位是拍档 B，留意你们俩位有否借此打断目光接触。有的话是为什么呢？（稍停）

拍档 A，你为什么选择先做呢？你在人生中是否都是主动的呢？或者你决定要打破现有的模式不再等待，去冒一个险呢？或是你的拍档表示无助和可怜，于是你决定先做来拯救他呢，不是对与错，只是你学到了什么关于自己呢？拍档 A（稍停）

拍档 B，你为什么选择做第二？你在人生中是否都会礼让呢？等到安全才肯参与？是否是这样来逃避冒险，玩安全游戏？或者一会儿只是客所，让拍档先做？不是对与错，只是留意你学到了什么关于自己呢？拍档 B。（稍停）

好了，拍档 A，等一会仍然望着拍档，站立。有需要的话可把椅子推后一点。拍档 A，依然望着对方站起来，留意你的体验。

记着，这是一个非语言的练习。拍档 A，留意你的体验。（稍停）向下望着你的拍档有什么感受？（稍停）对你来说是否更舒适？（稍停）或者是一样？（稍停）留意你的体验。（稍停）拍档 A，这样令你想起生命中的什么呢？你看不起什么人呢？（稍停）留意你的体验。

而拍档 B，你的体验又如何？（稍停）当别人向下望着你的时候有什么感受？（稍停）是更舒服或不舒服呢？一样？（稍停）拍档 B，在你生命中有什么人看不起你？（稍停）这又令你记起什么呢？（稍停）令你记起生命中的什么人、什么情境？（稍停）没有对与错，只是留意你的体验。（稍停）

好了，拍档 A，仍然保持目光接触，坐下，留意你的体验。现在跟拍档坐同样的高度，有什么感受呢？更舒服或不太舒服？或者一样？（稍停）你又如何，拍档 B？不是对或错。（稍停）留意你的思想，留意你的感受，留意你的身体知觉。（稍停）

好了，拍档 B，望着你的拍档，把你的椅子稍向后推，然后站立。（重复以上练习）

扮演父亲姿势（拍档 A）

拍档 A，我想你记起你的爸爸的态度和姿势，或者你少时扮演你爸爸角色的男人。记起你即时想到的影像。你最记得你爸爸的态度和姿势是怎样的呢？等一会你会站起来去示范你最记得你爸爸的态度和姿势，做出来让你的拍档体验到你少时跟爸爸一起的情形。

这一个练习中，有需要的话你可以打断目光接触。拍档 A，假如你爸爸背向你和离开你，你便背向你的拍

档和走开。假如你的爸爸跟你是亲密的，你便行近些。如果他是冷漠和油离，或温暖和支持你，或愤怒和暴力，都扮演给你拍档知道。

用你整个身体，有需要的话可以用整个房间。用你的手脚，面部表情，动作来示范你最记得你爸爸的态度和姿势给你拍档知道。这个练习不需要说话，做给你拍档看，不需要说话。拍档 A，创造价值的方法是全情投入和百分百参与。

站起来，拍档 A！你最记得你小时候你爸爸的态度和姿势。开始！（稍停：让他们做 10-20 秒）

拍档 A，有需要的话可以打断目光接触。扮演给你拍档知道（稍停）

拍档 A，我想你夸大它！你最记得你爸爸态度和姿势！让你拍档体验到你跟爸爸一起的感受。做出来吧！（稍停）记着这是一个不需要说话的练习。拍档 A，投入去做，用你整个身体做出来，成为你的爸爸。

留意你的体验。

多谢你，拍档 A。请坐，望着拍档，留意我在体验。有任何感受，就让它流露出来，容许自己完全去体验它。拍档 B，留意刚才引发了你的什么。留意你的体验。（稍停）如果你感到麻木，没有任何情绪，只是去留意它。没有对与错，只是留意你的体验。

扮演母亲姿势（拍档 B）

拍档 B，现在我想你记起妈妈或你小时候扮演你妈妈角色的女人。等一会，你会站起来示范你最记得你妈妈的态度和姿势给你拍档知道。记起第一个看到影像。你最记得你妈妈的态度和姿势是怎样的呢？她跟你是亲密还是疏离呢？她是否温暖，有爱，肯接纳，或是冷漠，批判性和时常骂你？她有否打你或时常陪伴你。预备示范给拍档看了，拍档 B，好让你的拍档体验到你小时候跟妈妈一起是怎样的。记着：是非语言的练习。不用语言，只用你的手、脚和面部表情去表达。

扮演母亲姿势（拍档 A）

好了，拍档 B，站起来做妈妈的态度和姿势。开始！（重新以上练习）

多谢你，拍档 B。请坐，望着拍档和留意你的体验。有任何情绪就让它流露出来。不需要坚强，不要有所保留（稍停）如果你体验到空虚，没有任何感受，只是留意它，原来此刻你与你的感受分割。没有对与错，只是留意。

留意是否有些人是恐惧在别人面前出丑而阻碍你在这练习中百分百参与。

拍档 A，记起你最能想像到你妈妈的态度和姿势，或者是在你小时候扮演你妈妈角色的人。（重复以上练习）

扮演父亲姿势（拍档 B）

拍档 B，记起你最能想像到你爸爸，或你小时候扮演你爸爸的那个人的态度和姿势。（重复以上练习）

两位拍档合上眼。把你双手放在身体的部位，那儿最能令你体验到对父母的感受。容许你去体验所有的感受。把双手放在一处你怀着所有对父母的体验的地方。可能是你的心，或你的喉部或胃部。留意你每天怀着怎样的体验和情绪。可能有爱，或愤怒，或哀、哀伤，或感激。又或者你毫无感觉或麻木。没有对或错。

容许你的感受去膨胀。让越来越膨胀，直至充满你整个人，就像一个胀得快要爆的汽球。让它涌进你的喉部。等一会，我数到3，我想你张开口用声音去表达所有内心的感受！容许它膨胀！1-2-3！

深呼吸，用声音放出来。再一次深呼吸，深深的一口，用声音放出来。再一次深呼吸，将声音放出来。

拍档作分享

现在睁开眼睛，用几分钟与拍档分享你学到什么关于自己，你在练习中有何体验？两位拍档开始！（5分钟分享）

大组分享

好了，完成分享。多谢你的拍档（拍掌）现在让我们听一些分享。如果你想跟所有人分享你体验到的，你的练习中学到有关你自己的东西，举手。谁想分享？（举手）

（集中于分享有关人对于这个练习的反应不是由于事件引发（自己以外的）而是由于他的过滤镜，他们对自己，对其他人，对世界的信念。）

例子：

不舒适的体验

1、有多少人在开始时间觉得与拍档保持目光接触是不舒服的？（举手）有多少人没有此感觉？（举手）留意你的舒适或尴尬与你的拍档或目光接角无关。那是来自你，你的信念。你对事物的看法决定了你的思想，感受和反应。

害怕的体验

2、有多少人害怕你的拍档会看有关你负面的东西？（举手）又或者在练习的某部分，你担心：我的样子怎样了？我的样子看上去不定期可以吗？我看上去是否有吸引力？（举手）那些是来自哪儿呢？如果你担心拍档会看到你负面的东西，又或者你看来没有吸引力，都是你对自己的负面信念所引发的。你透过一个负面的过滤镜去看自己。

向下望的体验

3、有多少人觉得当拍档站起来向下望时不太舒适的？（举手）那令你想起什么？（小时候被父母责骂，做学生时被师长责骂，或被上司责骂等）有多少人反而觉得当你的拍档站起来时你是更加舒服？（举手）很奇怪，同一件事，完全不同的体验。为什么有些人感到更舒服？受到保护和照顾等。

所以大家留意到不是事件而是你的过滤镜引发你的体验。有些人当拍档站起来，你觉得被批判，被批评和控制。别外一些人，当你的拍档站着，你觉得受到保护和照顾。同一件事，完全不同的反应。不是对与错。

同样高度的体验

4、有多少人觉得当你和拍档坐同样高度时是最舒服的，这样是人人平等？（举手）有多少人当你站着向

下望拍档时觉得更舒服？（举手）有多少人觉得当拍档站起来向下望着你的时候最舒服呢？没有对与错，只是再留意，不是事件引发你的体验。是你的过滤镜，你对事件的演绎是基于你的过去经历，是这些决定了你的反应。

重组椅子

现在我想你把椅子重组为剧院式。方法是先填满前排。把椅子的前脚置于胶纸条上，椅子贴着椅子。先填满前排，椅子前脚在胶纸条上，椅子贴着椅子。看看需要多少时间。（高能量）1，2，3 开始！（组长，出去支持说：先填满前排，椅子前脚置于胶约纸条上，椅子贴着椅子！）

时间到！我想信你认为要（多少时间）才可把这么多椅子排成剧院式。但我担保你可以做得更快。你需要改变对椅子的信念。袋子我有某些信念关于把这么多椅子排成剧院式。当你的信念，改变了，你可以用一半的时间去做到。

必须要与怨言

引入必须要的怨言

让我们深入去看我们的（态度和对事物的看法）如何决定我们的体验和行为。

有多少人在某些情况下对自己说过：我不是想这样做的或是这种心态的，我这样只是因我必须要（举手）

好，也有很多人，就让我们探讨一下我必须要的体验看看可以学到什么关于自己的东西。（写在板上）

我必须要

在这个练习，我必须要的定义是我有做的事。（写在板上）

有做

是我在生命中有做的但我做的时间，我有负面的感觉。我的主要体验是负面。（写在板上）

负面

你可能说我必需要吃东西才可生存，故此我吃东西。我会问你是否有做？你会答有做，那我会问你对吃东西有什么感受？而你答我爱吃东西，我爱吃。我就不能当是练习中的必须了。在这练习，必须是你有做的，而你做时候，你对它有负面的感受。

请你说说在你生命中一些必须做的是什么事？

（听例子：我必须要工作，我必须要交税，我必须要坐地钱，我必须要跟外父/老爷、外母/奶奶住等）每个例子说完了都问你你没有做？当你做的时候，你对它有什么感受。

（由第一个人的便子开始，让一位小组组长出来把所有负面感觉写在板上。很快的让一个说完便听另外一个。不要让任何人说冗辰的故事关于那些必须要的事。一直写至一页写填满了有关的负面感觉）。

在（公司名），我们有一个特别的名称去代表这些负责的感受，就是怨言。（写在纸的上端）

怨言表

怨言

愤怒	负担	疲倦	错
不被欣赏	浪费时间	不肯定觉	放弃
害怕	不开心期	不重要权	软弱
沮丧	沉闷	抗拒	无能
渺小	失望	伤心	内疚
没用	病	憎恨	压力

我们还可以写多少呢？对了，我们可以用怨言填满板上所有的纸张，不会写完。

有很多人已经发现原来你的生命是充满了很多必须要做的事呢？有很多你所做的事并不是因为你想去做，而是你觉得你必须要做的？

想想我是否像大多数的人，你大多数的时候是在做必须要做的事。我必须要早起床。我必须要洗头。我必须要化妆。我必须要听上司的话。我必须要与同事合作，我必须要处理我的顾客，我必须做家务、吸尘、洗碗碟、倒垃圾，人生充满了必须要。

当然每次你把一件事看成必须要做时，你会有怎样的体验呢？对了：怨言。即是说，假如你像大多数人一样，你也是大半时间花在怨言上。大多数的人多半的时间都花在某负面的感受，可能是愤怒、激动、沮丧、反感、伤心、害怕、疲倦、病等。

如果你不信的话，明天乘地下钱或巴士时，看看周遭的人的面孔。是怎样的呢？（示范）就是这样。（不快，怨言样子）为什么呢？因为大多数人对自己说：我必须要工作，我必须要乘这辆又慢，又不舒适的巴士。我必须，我必须，我必须。所以多数人也体验有怨言。假如你在这个位置看看这一班人，你会发觉房间内大数人也是这样。你们的面孔也是这样的。（怨气，沉香的样子）所以我肯定，像多数的人一样，你们也在生命中充满了必须要做的事。

就让我们探讨一下为何我们要这样做。有多少人想赶走生命里的怨言呢？（举手）好了，请留心。我会教大家怎样去消除你生命中的怨言。

必须要二人对话

焦点：发掘抗拒的范围

形式：二人对话

讲解

等一会你会去找一个拍档组成二人小组。在这个二人对话练习中，我会请你告诉你的拍档所有你在生命中必须要做的东西。你已听过一些人分享过的例子。我想你把所有必须要做的，可能是每天都必须要人做的事而做的时候总是负面感觉的事告诉你的拍档。如果必须要与外母或奶姐吃晚饭。我必须要听我丈夫的话。

我必须依从上司，我必须刷牙，无论对你来说是什么。

练习中，每次一个人说，如果是你分享，请一直讲不要停，像这样：我必须早起，我必须（很多的例子，连珠炮发）。所有你在生命中要做的事或要怀有的态度，无论大小事情。如果已经没有事情可以再说便重复。

如果你在聆听拍档时，记着并不得双向对话，你只是去听。假如你是拍档没有东西可以再说，你就这样（手势作鼓励）令他们继续。不要回应他那很有趣啊！我也要做它些啊！只是聆听。如果你的拍档说了一些令你震惊的话，不要说：什么？你要做什么？就令到那是一个安全的空间。（假如有人说在人生中并没有任何必须要做的事，告诉他：没有问题，你必须要做的事就是要做这个练习，就算你没有任何必须要做的事）。

现在去找一个拍档，一个未合作过的课程前不认识的。带同你的椅子，组成二人对话。开始！（散开用画整个房间）

开放式坐姿，目光接角。如果你愿意做拍档 A，拍一下对方的膝盖。拍档 A，告诉你的拍档所有你在生命中必须要做的事情。拍档 B，记着，只聆听。一直说直至我说停为止。拍档 A 开始（2 分钟分享）

好了，拍档 A，完成你的分享。好了，轮到你了，拍档 B。拍档 A，只是聆听。拍档 B，我必须……开始！（2 分钟分享）

好了，拍档 B，完成分享。不需要来探讨。可以是任何你觉得是必须要做的事，我会提议你选择重要的一项，带给你很多怨言的一项。对于有些人来说可能是我必须工作，或者是我们必须依照我上司的指示去做。无论什么，只要是你体验到那是一件必须要做的事。

（邀请一位自愿协助的学员示范这练习，确保他所选择的是清楚和容易明白。在与学员示范时候把练习写在板上。）

我必须：图表

我必须 A

假如我不做 A，就会 B。

假如 B，就会 C。

假如 C，就会 D。

假如 D，就会 E。

假如 E，就会 F。

假如 F，就会 G。

一直至找底线（最差的）怨言为止。

（留意：练习开始不久，确保你转向感受。不要只留在后果的层面。确保每一项怨言都比先驱前的一项更厉害。如果不能跟第一位清晰的示范，找另一位直到正确为止。）

现在找一个新的拍档，一个课程前不认识的，一个未合作过的去组织二人对话。

开放式坐姿。目光接触。如果你愿意在这练习做拍档 A，拍一下对方的膝盖。另外一位是拍档 B。拍档 A，你先开始，拍档 B 确保拍档 A 依照板上写的架构而不是天马行空。拍档 A，想着你生命中一件必须做的事，两分半钟，开始！

（过了两分半钟后，问：折档，你在这练习中的底线怨言是什么？）（让学员很快的说出简短的答案，不需要用咪。）

（拍档 A 和 B 对调角色。重复练习。）

（拍档多谢过对方后，重组剧院式椅子，组长们出来提升能量和兴奋程度。计时，椅子排好后宣布时间。当学员在排椅子时，写在板上）

我宁愿 A 也不 Z

选择讲座

（待椅子排好后说：）有谁同意这句话：我宁愿 A（无论你必须做的是什）也不 Z（无论你找到的底线是什么）？（举手）

对了，宁愿的意思是我有一个选择。不单是 A 或 Z，而是 A、B、C、D 等，那么那个句子我必须 A 的真正意思是什么呢？真相是划去必须，写上选择）我选择 A。

引入选择讲座

所有你刚才告诉拍档你生命中那些必须要做的事，其实是怎样的呢？其实全都是你的选择。所有你在生命中所做的事和所有的心态都是你的选择。

举例，有多少人其中一项的必须要的是：我必须要工作？（举手）很多人，对吗？你是否必需要工作？如果你返工，是因为你选择做的。有没有选择不工作的人？当然有。如果你不想工作你可以做什么？你可以行乞。可以嫁/娶有钱人，你可以做贼。不是提议你这样做，

但有些人作出这样的选择。你亦可以搬到一些生活指数很低令你不须要工作的地方。

有多少人其中一项必须是：我必须要交税。（举手）真的吗？是否人人都交税？不是的，如果你交税是因为你选择去交。你不交税的话又可以怎样？你可以坐牢。你可以不赚钱，那就不须要交税了。

又或者你可以逃到一个不须要交税的地方。

你是否必须要吃东西？不是，只是若你想活下去，你才会吃。你如果吃东西，那是你的选择。是否有些人选择不吃东西？有的，人数不多，但有人这样做。你是否必须要呼吸？不，如果你继续呼吸，那是你的选择。

课程的看法是，所有我做的事，所有我的心态都是我的选择

你还留意到什么关于 A 呢？（听学员回答）不单止是我的选择，很明显是你从多选择中最好的选择。

当我把事情看成为我的选择时，我有什么体会？尤其是那是我的最佳选择？会否是负面？不会，是正面的。试想想，每次我说我选择的，是多么的兴奋、享受，有意义和正面。

所以如果我做所有的事都是我的选择，这些怨言是怎样来的？如果真是我的选择，我为什么体验它是必须要做的事？为什么会负责？让我们深入一点去探讨。让我告诉大家一个故事。

占士邦故事

有多少人听过占士邦？看过占士邦电影吗？（举手）很多人都看过。占士邦是怎样的呢？他永远是作出最好选择！不然他很早便在电影中死掉。占士邦是一个在适当时候作出适当选择的高手。

想像你就是占士邦，你被坏人追捕。那些二人正紧随你，你正在逃命。你在街上走，刚走在坏人之前，突然发现是前无去路。你看到没有出路，你面前只有一道门。

你有没有选择呢？你的第一个选择是什么？你可以站着让坏人们枪杀掉你。那是否最好的选择？不是！你下一个选择是什么？你可以打开门！那个是最好的选择？打开门吧！

于是人铁树开门行了入去，你发觉你身在一个无论墙，天花板和地都用钢造的房间，里面没有窗，突然那道门消失了。那里没有窗和门，没有出路。突然间你估发生什么事呢？墙开始压过来，你快要被压碎。

记着，你是占士邦！你开始四周的望。一定有出路的！突然你发现地上有两个洞，这般大（用手示意）。每个洞有这样深（用手示意）的咖啡色液体，有大概这么一点点空间在每个洞内。这边的洞有一个牌写着：3 米粪水。粪水，你知吗？液体的粪！这边的洞有别外一个牌：1.5 米粪水。

墙压过来，你有没有选择呢？你的第一个选择是什么？你可以站着补充压碎！成为麦当劳汉堡饱，大概这般厚（用手示意），那是否最好的选择？不是！，你的下一个选择是什么？3 米或 1.5 米的粪水！那个是最佳选择？对了，是 1.5 米的洞。

墙压过来了，于是你跳！（做）嘭！墙在头上面夹埋（示意）而你在 1.5 米粪水中浸到这儿（打开手置于项下）！

占士邦选择图

他会选择那一个洞呢？

3 米粪水 1.5 米粪水

用一只手挤着鼻子忍着气令面通红，你的下一个选择是什么？快！对了！呼吸还是不呼吸，最好的选择是什么？呼吸！（用鼻子作呼吸），呼！

（双手分开置于项下）我的下一个选择是什么？我还有选择吗？我的下一个选择是什么？一直问直至有人答态度或类似的答案对了，跟着下来的选择是我的态度。我对此事的感受如何？我可以这样说：（很臭啊，）或说（好，真的好！只浸到这里！）

我可能被压死又或者浸在那边 3 米深的粪水。但我仍活着安全只浸到这里！

让我们回顾：直至现在我有否在这情况下作出最佳选择？有！每次我也作出最佳选择，从存在的选择和面前真正的选择去选。

我会提议这个故事跟你的人生一样，和占士邦一样，你永远都作出最佳选择。那儿的的选择？从存在的选择

中去选。你有否说过：我可以选 3 米或 1.5 米。3 米肯定是差些，我就选 3 米吧！不会吧！你只会选你眼中最佳的选择，从存在的选择中去选。

如果你置身于 1.5 米的粪水说：很臭啊，不是我选择！你在想像什么呢？想像在这情形下你有更佳的选择！例如呢？在大溪地的海滩下与美女一起。但这个选择是否存在于这情况下？不是！就像你的人生。你在每一个情况都从存在的选择中作出最好选择。跟着你又做什么？你跟着把你作出的选择去跟一个幻想中的选择去比较，一个不存在的选择。而对于你所作出的选择你怎样说呢？很臭啊！

白马王子/白雪公主

例如你的太太或丈夫，男朋友或女朋友是你最佳选择。在什么人之中？在你可选择的男或女当中，不然你已选了别人。

但我们把自己所选的男人或女人去跟谁比较呢？一个个幻想，一个不存在给你去选的选择。女士们，你们把丈夫或男朋友，去跟谁比较？那个不可思议的男人呀（写于板上）：白马王子。

白马王子；他是怎样的呢？是怎样的一个男人？从女学员中听取答案。跟他们开玩笑，鼓励她们参与，增加乐趣。例如：对！他有不只钱，而且慷慨。他最爱你去花他的钱。他给你钱，信用卡，他带你去购物，和鼓励你去任意购买你喜欢的。他很英俊！有多英俊！十分英俊，他又体贴，开放地分享自己的感受。同时间，他坚强，可靠，保护和照顾你。他浪漫，他爱烛光晚餐，有酒有音乐那种，有多经常？每晚！他在床上怎样呢？他是一个激情的爱人，他会否介意你有头痛呢？不会，他很善解人意。他何时想造？你想的时候！他会否给你压力？当你拒绝他造爱的要求时会令你内疚？永不！等等。

但我没有白马王子，你跟怎样的男人一起呢？（手置于颈下如 1.5 米粪水）对了，一个每日工作至很晚，放工回家你要待候晚餐，不说话，不分享感受，只想看电视喝啤酒，不把厕板揭起来，刮胡子后把洗手盆弄得一塌糊涂，在床上放屁。

女士们，白马王子是否你的一个真正选择？不是，否则你已跟他一起了，他会跟你一起来上课因为他体贴入微，他会想与你分享体验，白马王子只是一个幻想。但你的思想做些什么？把你的男人跟白马王子比较，于是你不满足地说：这很臭啊！

而男士们：你又把与你一起的女人去跟谁比较呢？跟白马王子一样，跟男士们玩玩，引发反应如“她很漂亮！有多美？美得不得了。身材了得，把花花公子或阁楼杂志的女郎都比下幸她很性感。她何时才肯造呢？早晚任何时间都可以。在那里造呢？任何地方。她不只性感还很富有！对了。

但她赚的钱是否够你多？不，她的钱是哪里来的？是承继她爸爸的！她会否介意你用她的钱？不，她喜欢你去买新高尔夫球棒和游艇。她还会烧菜。每晚也做好菜。对，她还是贤妻良母。她如何打理家务？一尘不染，井井有条，光洁如新，她又善解人意。她会否埋怨你工作忙？永不会，她很体谅。她对你做的一切有何看法？一切都好！她欣赏你辛勤工作。她会否介意你偶然跟男性朋友出去玩呢？会否觉得被冷落和忽视呢？永不，她是独立，她却对你千依百顺！等等。

此刻，男士们，你又跟怎样的女人一起呢？

（双手置于颈下，就如 1.5 米粪水）。对了，她永不满足，她对你所做的都抱怨。什么也不够好。你赚钱不够多，陪她不够多，屋子不够大等等，她每月 31 天也是不方便的日子，每晚也头痛。她自跟你谈恋爱至今，已增加了 30 磅。她把丝袜挂在水喉使你不能用。她用你的刀片刮脚毛，害得你刮胡子时乱伤面等。

男士们，究竟白雪公方是否你的真正选择呢？当然不是，否则你已跟她一起了。她只是个幻想。但你却把现在和你一起的女人跟谁作比较呢？白雪公主！于是你如何看你的那个女人呢？很臭啊！

最理想的工作

至于最理想的工作呢？那份给你应得的报酬，比现在多赚 10 倍的工。你这样宝贵以至公司送你股份。你可以随意上班下班，要放多少假都可以。你有宽敞的办公室，窗多，而且有两个秘书。你受人重视等。

但此刻你有的是一份怎样的工作？对了（双手置于颈下就如在 1.5 米深的粪水）。你工作辛劳，酬劳太少，福利少，办公室小如洗手间，所有人也忽视你。每天早上你的所有同事在你办公室外排着队给你这个手势（扮走过办公室以手指骂人）。

但最理想怕工作是否你的真正选择？不，否则你已经做了。他的最佳工作是那一份？是现在的那份。你并不是必需要做这份工低等，你做是因为它是你众多选择中最好的。

最理想的导师

那最理想的导师又如何？应该是那位而不是我呢？那个推着你来的朋友所提及的呢？你期待星期三晚出来的那位呢？你的基本课程导师应该是怎样的？（由组长写在板上）

最理想导师图表

期望	现实
公平	不公平
迁就	古板
温文	大声
年轻貌美	老、丑
中国人	鬼佬
谦虚	自大
爱助人	自私
通天晓	无知
随和	支配
合作	控制
有礼	挑战
肯回答问题	不回答问题
好人	衰人

所以当你把我最理想的导师去比较时，正如你把任何的选择去跟梦幻选择去比较，一个根本不存在的选择去比较时，你会有什么体验？愤怒、失望、反感、沮丧等。于是你对自己说：（双手置于颈于就如 1-5 米深粪水）很臭啊！

所以你永远也是在众多存在的选择当中作出最好的选择。无论你做什么事或怀着什么心态都你的选择。

引入选择辩论

（看看所有学员）我看得出有些人有些不同意，有些人在说这些都是废话，我在生命中没有太多真正的选

择，我生命中大多数的东西都不是我的选择，全都是环境和我不能控制的东西所决定，那没问题，一会儿，你会有机会去提出你的观点，我们来一场辩论！

选择辩论

焦点：区分妥协和选择

形式：小组，尽量分作两半，一队支持有选择，别一队支持妥协协议，然后对调。

讲解

一会我们将会回到小组，分成两队，一队会辩称：所有的东西都是我的选择，另一队辩称：没有任何东西是我的选择，假如你论题是一切都是我的选择，你要说服人所有生命中发生的事都是由于我作出了所有的选择，假如你的辩题是无可能所有东西也我的选择的话，你便反驳人生是决定于机会，意外、环境因素等，选择只是一个错觉。

在练习中你的工作是在辩论中胜出，去说服另外一队你是对的！

你的小组组长会是辩论的评判去决定那一队胜出，那一队最有说服力，让我给你一点指导：胜利不在于说话的说服力，赢的秘诀是队中所有人也百分百参与，高能量！

现在把椅子置于旁边，回到你的小组坐的地上。（待所有人也找到小组坐在地上）好了，现在分做两队。一队称：所有东西都是我的选择。另一队反驳：没有任何东西是我的选择。分作两队，跟着，背向对手，跟自己队友靠紧，你们两分钟去计划策略和如何辩论，如何带出。两分钟去商量策略，开始！

两分钟后说：好了，面向对手，记着，你的工作是在练习中胜出辩论，说服对方你是对的，1，2，3 开始！（计时 3 分钟，然后说：好了，停！小组组长，宣布谁胜出！（拍手欢呼）

好了，请静一静第二部分，现在持相反观点！如果你刚才你辩称：所有东西都是我的选择，那么现在辩论：没有任何东西是我的选择。现在背向对手。两分钟去准备理据。开始！

（重复第一回合。完成第二回合后说：）你的小组有 5 分钟去分享你们发现有关选择的是什么，开始。

（5 分钟后，听学员用咪分享，引入分享时说：）用一句说话去概括你在这个练习中发现在什么关于选择呢？课程到了这刻为止，你留决到什么关于选择呢？

（我自己送咪到不同的小组。高能量，3-4 分钟内去到越多人越好，每位分享的学员只说一句。除非有必要澄清，否则不要打断任何人的分享。无论学员说什么，只需要回答：多谢！）

任何一方是你的选择

（分享完后指出：）留意：你采取任何观点：所有东西都是我的选择！或者另外一个观点：没有任何东西是我的选择。但留意：你采取观点认为所有发生的事都是由于我在生命中所作出的选择，又或者说选择只是幻觉而我是没有真正的选择的，那又会有何分别呢？我认为有分别。如果我认为所有事都是我的选择，我体验到力量，觉得能控制高些自己形象和清晰度。假如我的观点是我没有真正的选择，我会体验到没能量，失控，软弱，无助，迷茫，所以你支持的观点有很重大的影响。

小息

25 分钟在房外休息

小息期间

椅子排剧院式

持上怨言图表

预备组长们在小息后在房间外做迟到对质

引入受害者负责任练习

让我们再探讨另外一个我们体会到很少或没有自由的地方，将会集中看其中一项怨言，就是一个受害者的体验。我们所有人也曾经在生命中有这个经验，我们将会扩大这个受害者体验去探讨一些可能性。

受害者/负责任练习

焦点：引入负责的态度用以激动人

形式：二人对话

讲解

我们探讨过必需要做的事我们知道如果我们用我必须有的角度去看事物，我没有选择我们便会创造负面的体验：怨言。

让我们探讨另外一个颇为普遍的体验，看看能学到什么关于自己！
觉得自己是受害者的体验。

受害者

有多少人曾经感觉自己是受害者？（举手）有人曾经对你做过一些事而你觉得受害的？现在我想回忆其中一次你有这体验的时候。曾经有人对你做了一些事欺骗你，对你不公平，利用你，对你说谎，辜负你对他们的信任，令你觉得受害。一个时间，可能是今天或上星期，上个月，去年或任何过去的时候，可能是关于工作，家人。你的太太或丈夫，男朋友或女朋友，你的朋友甚至是一个素未谋面的人只要想起生命中一次你觉得自己是受害者的经历。

等一会你去找一个拍档，一个课程前不认识的人，也未合作过的去组织二人小组，你有 2 1/2 分钟去告诉你的拍档你觉得自己曾经受害的故事。

你说受害者故事时，确保你说的是（写在板上）

受害者

1、真事

不是从书本杂志或电影所看到的故事。真的故事有关一个你觉得自己受害的时候。当你说这故事的时候，你的职责是（写在板上）。

2、职责：说服你的拍档你的确是受害者

确保你说故事时有说服力，因为 2 1/2 分钟过后我会问你的拍档是否被说服你在那情形下真的是一个受害者。我想你的拍档我是被说服了！为了所有人都清楚什么是受害者故事，让我们听一些例子。有谁愿意用咪跟所有人分享一个袋子我在生命中感到受害的时候？（举手）

听最少 6 个人用咪分享受害者故事，总结你所听到的内容让所有人都清楚。确保每个故事都是关于一个时候作分享的人感到另一个人使他受害，而不是一些空泛概括的内容。你的声调该是中间商而有同情心，以鼓励学员去分享故事和感受。

如果即时没有人自愿作分享，便稍作等候，然后说：所有人都明白了吗？等一会去找一个新的拍档去告诉他你在生命某时候觉得有人令人受害。记着，在练习里，你的职责是说服拍档你当时是受害者。如果我是你我会找一个耳仔软，容易被说服的拍档。不要找那些强硬而充满疑心的人，找一个看上去天真无邪的人。

假如你开始说了一分钟，而看拍档打呵欠和看手表，即是说你需更有说服力。你知道啦：扯头发，哭，坐地，打椅子等。因为 2 1/2 分钟后，我会问你的拍档有否被说服，而我想听到他们说有。当你的拍档告诉你他的受害者故事时，你的职责是去聆听，不是对话。不需要给予忠告或其它评语，只是聆听。除非拍档说了一些你不明白的东西，你才可以问澄清性的问题。当你在听，不要态度过份强硬或软弱。只是用平常心。如果是被说服的便被说有了，没有被说服的便没有。

这个练习最后的一条规则是（写在板上）

3、你自己不需要去相信

意思：你不需要去相信在这情况下你是一个受害者。但你在练习中的职责是去说服拍档你是受害的，我知道有些人此刻不明白，不打紧，你迟些会明白的。（不要回答有问#3 规则的问题）

有没有人觉得自己没有任何受害者故事呢？有没有？（举手）（倘若有人举手，看着全体然后说）你从没试过被人抢的士吗？你一生也没有被欺骗或觉得不公平？你没有被冤枉过吗？没有被欺骗或受到不公平的对待吗？假如你从未感觉过受害的话，这便是了：我从未感到受害过，但导师名字强迫我去做这个练习。导师令我受害，这便是你在练习中说的受害者故事了。

现在去找一个拍档，一个课程前不认识以及未合作遇到人去组成二人小组。

（组成二人小组后说）如果你愿意做拍档 A，拍一下对方的膝盖（稍停）拍档 B，你先开始！现在你会记起受害者的感受了！就是这样！当你以为可以安全，等待，做第二位的，拍档 B，但又再一次你是受害了。所以，拍档 B，你先做。拍档 A，记着，你的职责是去聆听，拍档 B，开始。

（拍档 B 完成后说）好了，拍档 A，如果你被说服在这情况下你的拍档的确是受害者，站起来。（四周看看）拍档 B，假如你的拍档是站着的，恭喜你。恭喜你愿意去到 100%。如果你的拍档没有站着的话，拍档 B 可以问你自己：我为什么到现在为止也不愿意完全参与这个练习呢？

拍档 A：如果你不是站着，你最好有一个精彩绝伦的受害者故事！你的拍档会说，傻样？好了，拍档，轮到你了。去说服你的拍档你当时是受害者。拍档 B，轮到你去听。开始！

（拍档 A 完成后，重复让拍档 B 站立去表示被说服，然后学员拍掌多谢拍档。跟着所有人把椅转向台这面让你看到板，不需要再排剧院了。）

讲解负责二人练习

好了，第二节，等一会，你会有机会去再说一遍这个故事，用一个故事，同一位拍档。只是你今次是从负责的角度去说。

（在左边的板上）

负责任

同一件事，不同的角度（用过滤镜）用负责任的角度。（去到台的右边然后说。）刚才，你用受害者的角度去看你生命中的一件事（过滤镜）。（今次去到台的左边）。我想你以不同的角度去看同一件事。（过滤镜）。用负责任的角度。

当你告诉拍档受害者版本的故事时，你顺手地遗漏负责任的版本没有说出来。那个负责任的版本。你知道吗？那些你有做的事，或者没有做的事，事情会这样发生。你所作出过的选择和决定，有意识或无意识的，令今天这件事发生。竟是你如何透过你有做或没有做的事会令事情如此发生。

当你去说你的受害者故事时，你集中说其他人对你做了些什么，但负责任的版本中，你的焦点会集中在那里？对了，在你自己身上。转移你的观点，集中在你所做的事，或没有做的事，令到事这样发生。同一件事，不同的观点。

当你在说你的受害者故事时，你当然埋怨其他人，但负责任版本不等于把指责放在自己身上。那只是另外的一个受害者故事，而你同时在负责任版本中，低落只说出所发生过的事，集中于你所估出过的选择和决定令到事情一样发生。假如在这部分做练习中，你的拍档把指责放在自己身上，鞭打自己说自己蠢，感到内疚。请他停止，指责是于受害者角度，不是负责任的角度，不是要你作为自己的受害者。

当你从负责任的角度去说你的故事时，你可能要比刚才说受害者故事更早一点的时空开始。可能要早数天，或数星期，数个月，甚至数年，跟拍档去解释或没有做而导致事情这样发生。

例如，当我在我的基本课程中去说我的受害者的故事时……（说你生命真实的受害者故事，用以示范如何由受害转移到负责任。示范如何由早一点的时间开始说。特别指出你有做或没有做的事而令到那件发生。）

记着：不是说你应该在这情况下，做了什么。只是你真正有做，或没有做，或做不成或疏忽了，而令到事情发生。一些你留意又忽视了的讯息，一些你假装不知道的事，一些你已经知道而选择不知的事，你以博彩心告诉自己：我可以逃脱的！没有人知道的。无论是有做或没做过什么去创造这个情况。

所以，同一个练习同一个拍档，不同的观点，从负责任的角度。同样的规则。（写在左面的板上）

负责任

1、真实故事

跟刚才告诉拍档的故事一样，今次从负责任的角度。你这次的职责是要说服你的拍你拍档你是有责任的。（写在板上）

2、职责：说服拍档你是有责任的

不是有少许责任或好像有责任，或多半有责任，我们职责是说服拍档你愿意从 100%负责任的角度去体验这件事。负责任就有如怀孕，你是有负责或没有，你只可以怀孕或没有怀孕，你不能有点怀孕。你不是负责任便是受害者。只是二分半钟，以 100%负责任的角度去看你生命中的这件事。你一面说时，请留意你的体验。假如你在第一次说明到拍档，他有站起来，确保你今次也能说服他。假如拍档在上一次没有站起来，确保他这次站起来。

当然（写在板上）

3、 你自己不需要去相信

你不需要去相信你是有责任的。那是你的生命。你可以继续以受害的角度去看事物只要你想的话。但只二分半钟，100%转移到负责任的角度。看看你这件事会有什么体验。

为使我们更清楚什么是受害者的角度看事物，我们几位同学已经分享过他们的故事。我想邀请其中几位去把他们的故事从负责任的角度再讲一次。有哪几位愿意用负责任的角度去看同一件事来协助我们呢？（听 2-3 位用咪分享负责任版本。有需要时作澄清，深化和发向。直至收到最少一个清晰的例子是从负责任角度出发的。）

好了，重组你的二人小组。开放式的坐姿，目光接触。白档 B，你先做了。说服你是愿意 100%从负责任的角度去看这件事。拍档 A 你去听。不要太耳仔软，又不要太硬。假如你听到拍档自怨自艾，就自己做错，提醒他不要做受害者。

好了，拍档 B 开始！

（2 分半钟后）好了拍档 B，完成分享。拍档 A 如果你被说服，你的拍挡故愿意从负责任的角度看发生了的事情，请站起来！恭喜你全情投入参与。假如拍档 A 没有站起来，你最好有一个十分精彩的负责任版本去说。好了，轮到你了，拍挡 A，说出负责任版本。说服拍档，开始！

（二分半分钟后，如有拍挡 B 被说服便站起来。跟著两位拍挡以掌声多谢对方。把椅子排成剧院式。）

负责任讲座

（当学员排剧院式座椅，X 受害者在纸的左上角，和负责任在右上角。椅子排好后，说够钟和宣布时间。然后说：）当你说服你的受害者故事和重温受害者的感受，你的体验如何？用一两个来去形容：当我把自己看成受害者时，我体验到什么？（替学员分享体验到像一个受害者。速度快。有需要时，重复和澄清学员所说的。保包括以下）

受害者图表

受害者

无助	失控	愚蠢
受伤	被骗	无力量
愤怒	被出卖	混乱
自我价值低	被利用	被搵笨

所以当你和我做受害者时，当我们用受害者的过滤镜（示意过滤镜）去看事件和处境，我们必然会体验到这些。

这是无可避免的，必然的，每当你把自己视为受害者时，你就会有这些体验。

话说回来，我们在那儿见过这个表呢？对了这些是怨言，当我们把我们做的事看成为必须要，当我们告诉自己我们没有选择时，我们便创做这些负面体验。所以留意一下，[我必须要]是一句受害者的说话。每当我说我没有选择时，我便以受害者的角度去看那个处境。所以我自然会创造同样的负面体验给自己。

（移到台上在的写板）

好了，有多少人当你说负责任版本的故事时，你留意到体验上有所转移？即是说，你留意到当你用不同的角度去看同一件事时，你有不同的体验。（举手）

如果你愿意改变你看事物的角度，从受害者转到负责任，你对事件的体验会转移。如果你刚刚举手，当你从负责任的角度去说你的故事时，你有什么体验呢？（听学员举例。快速。有需要时澄清和重覆学员所说。确保包括：）

负责任图表

负责任	有力量	受控制	清晰
谅解	原谅	接受	
自我价值高	解脱	面对现实	
放下过去	学习	高能量	

所以两类在生命中的体验，你要那一类呢？受害者的体验还是负责任的体验呢？答案很明显。那问题的底是：我们为什么还要做受害者？因为你也会留意到，我们都是这样，我们为自己所创造所有的怨言给自己。虽然痛苦和负面，但我们仍做受害者。

受害者村

其实当你离开这班房去到[真实的世界]，留意你身边都是受害者。明早当你开电视看新闻，你会看到什么呢？受害者的故事。炸弹，水灾，地震，车祸和飞机失事造成人命伤亡，无家可归。又或者明早买报纸看看头版。为什么报纸能畅销？受害者的故事。杂志是充满着受害者的故事。又或者你去 HMV 买情歌的 CD，歌词都是些什么呢？受害者的故事。[她伤了我的心，他使我孤寂，我会死，但我的爱不会死！]（唱流行曲的歌词）

纠入隐藏益处

你在外面已被一个受害者文化所包围，你已把它看成理所当然，你根本不会察觉到。你就像水中的鱼，你不会留意到水。因为扮演受害者是如此的普遍。如果你不信，明天当你与同事出外用午餐时，聆听他们的谈话，留意你们附近的人的谈话。受害者故事。他们都埋怨上司，顾客，男朋友，女朋友，丈夫，太太，天气等。你们是被受害者所围绕。所以我们已经说过这样能理解这么多人在地铁和巴士都是这个样子[拉长面孔]。每当我扮演受害者，这些“怨言”就会是我的体验。

[表现很惊讶]为什么呢？为什么我们要这样对自己？有谁知道？

[举手]

[听组员回应从而引入隐藏益处讲座和图表。听到第一个正确答案后说]

隐藏益处图

隐藏益处

逃避责任

- ✧ 同情，关注，认同
- ✧ 借口：失败，表现差，安全游戏，拖延
- ✧ 保证形象，优越，坚持己见
- ✧ 控制和支配其他人

记着，作为人类我们除非相信有好处，否则不会做任何的事，好处包括逃避痛苦或提升享受。扮演受害者也是一样：就像一个我们有意识或无意识地以为可以带给我们好处。某些益处，是我们不愿对自己或他人承认这是自己想要的，扮演受害者会有什么好处呢？

[从学员处引出隐藏益处清单。每听到一项便写在左面的板上。澄清，解释和举例]

隐藏益处

1、逃避责任

对了，如果我是一个受害者，当事情出错时，和得不到理想成果时，我便不需要负责任。例如每当我知道要迟到时，或不能准时完成工作，我的脑会即时做出一些什么？一个受害者故事去解释为何不是我的错从而逃避责任。今晚迟到课程的朋友，我担保当你知道会迟到时，你的脑便即时想到一个故事去解释那不是你的错。你如何被交通或上司或顾客，甚或你的太太、丈夫、男女朋友或某人拖累。

不单止是迟到，任何时间你不能造成理想或承诺了的成果时，你的脑便会想出受害者故事去推卸责任。例如……[说一个简单的故事去表现你如何扮演受害者去推卸责任。]

2、同情，关注，认同

每当我做受害者便有人会为我感到难过，同情我和关注我。就正如你刚才做的练习！当你在说你的受害者的故事时，很多拍挡会说：你真可怜！尤其是当你声泪

俱下来令你的拍挡为你难遇。有很多人今晚已在这里得到这些益处！

有些人赢取别人的主要方法是自己的难题，生命有点不对劲，受伤或受痛苦之类。我们从那儿学到这一招呢？自小长大已学到！有很多人记得当你小时候跌倒膝盖流血（扮演），你当时做什么？首先，你四周看看是否有人看着尤其是你的父母。如果无人望着呢？你会站起来（扮演继续做你在做的事。如果妈妈看到呢？啊！妈妈！我受伤了！所以你现在如果要得到别人的关注你会在某程度上伤害自己。3、

3、借口：错误失败，表现差，安全游戏，拖延

任何时候我没有尽力，我马虎了事或失败，我言行不一，我如果洗脱罪名？做受害者。我可以把我的失败和平庸表现推卸在其他人或环境或缺时间等原因上。某程度上做受害者是玩完全游戏和不用冒险却又不需要向人承认。譬如你想在这个课程中安全，不用在众人前冒险，你可用什么受害者故事做借口呢？想想……人太多了，我从来未试过在这么多人面前说话。又或者：这里没人像我，我与众不同。又或者可以怪责我，如果不是我做导师，你便会冒险，百分百参与。如果导师是男人或是女人、或者年青一点、年长一点等。如果没有在课程中冒险或百分百参与，不是对与错，留意你的受害者故事和你的借口。

4、保护自我形象、优越、坚持己见

做受害者的其中一项益处是可以保护自我形象。美化自己而不用面对自己的真面目。譬如我在公司偷东西——我知道你们不会这样做，但有些人会的——即是偷一些如笔、记事簿、纸、胶纸等东西回家。我这样做即是等如我是什么？一个贼！我如果保护形象做个诚实人，诚实的负责，但同时可以堂堂正正地去偷呢？做受害者！我人工太少，工作太多。我的老 太高要求！我的同事害我！只要我有一个好的受害者故事，我仍然可以合理化我的偷窃行为。我有何益处？我仍然可以保持一个诚实的形象而去偷窃。我不需要向自己承认我是一个贼

又或者我是已婚的，但我喜欢了公司的女同事而搞婚外情！我会有怎样的受害者故事呢？我可以指责太太。她太冷漠，每晚也说头痛；她不欣赏我，她 31 天也说不方便——是她令我投入向另外一个女人。我有什么益处？我可以保持一个忠心诚实的丈夫的形象，但同时又不忠于太太。我可以保持美好的形象，但又做一些与形象相违背的事。

5、控制和支配的人

当然做受害者可以直接或暗地中去控制支配其他人。譬如我已婚，我和太太也要工作。当我们下班回家，大家也疲倦，我如何可以使她去做家务呢？又或者出去买外卖回来吃、洗碗，而我就可以舒服地躺在沙发上看电视。只要有一个很好的受害者故事说当天上班如何辛苦，上司如何蛮不讲理，我如何工作连午饭也没吃！只要我有好的受害者的故事，我便可以支配她去做事而我便舒舒服服。

女士们，你有什么拿手的受害者的故事，可以令男人替你做事呢？对了，我这么弱，你可否替我拿这个重箱子或行李呢？我不懂任何机械，你可否替我播好 音响组合或修好厨房的用具或替可怜的我换灯泡？有效的，对吗？如果你是大受害者，你可以支配身边所有人为你做各种你不想做的事。

（在台的右边）当然那亦要付上代价——我不是不需要代价的，其实受害者的代价也很高。当我做受害者，我降低自的价值。我虽然得到同情和关注、推卸责任、支配其他人，但我却失去自信、自我价值和自己的信任。我觉得愤怒、乏力、被利用和失控。我在人生的体验充满了怨言。

（去到左边）当然，选择负责任也要付出代价。代价是放弃借口——那些用作推卸责任和合理化我的不良表现，拖延和玩安全游戏。当事兴与原达时，我不能再指责他人，亦要放弃指责自己。

所以在生命中你要受害者或负责任的体验呢？你会选择如何做人呢？作为受害者或是百分百为你所创造的成果负责任呢？如果你不在有意识的选择，你估你会最终留在那里？你的父母也是受害者，每天在世界上有如踏进一条受害者的河流，如果你站不稳，你留意与否，你也会被水冲走。

那你会选择受害者或负责任呢？每个处境你都有选择。你会如何做人？你想为自己创造怎样的体验呢？

小组

引入小组

等一会找到你的组长，带到你的椅子回到小组。回到昨晚小组的位置。

回到小组后，我们会做另外一个有关诚实的练习。你会有机会跟组员分享：你在生命中扮演受害者的地方，当你做受害者时有什么体验？你为自己创造了什么怨言呢？当你做受害者，你得到什么隐藏益处。最后，当你愿意百分百为所有事情负责任，会有什么价值呢？就跟昨晚一样，你会有一张卡纸上写着四句句子给你去完成。跟昨晚一样，你越诚实和开放，你会为自己和组员创造更多的价值。好了，小组组长们出来。找到你的组长，带同你的椅子组成小组。开始！

总结第二天

合上眼，开放式坐姿。深呼吸，大声放出来。再一口深呼吸，忍着，用声音放出来，再深呼吸，忍着、大声放出来。

你选择怎样的呢？受害者或负责任？

每个情况你都有选择，你想怎样做人呢？你想为自己创造什么体验呢？你怎样选择呢，受害者或负责任？

待我数到 3，我想你大声说出来你会从那个角度做人，受害者还是负责任要诚实，除了你以外没有人会知道你说了什么。

你的选择是什么？受害者或负责任？ 1—2—3

好了，我不知道你说了什么，但余下的课程会是一个从负责任角度去体验人生的机会。明天在你的生活中，我邀请你去留意自己有多少次扮演受害者，又有多少次你愿意负责任。留意你身边的人、家人或同事也是扮演受害者。你的功课会协助你在生命中去探讨负责任。为了取得最大的效益，明晚上课前完成你的功课。

我们会在 6:30 正开课, 准时. 为自己完成星期四晚的基本课程鼓掌. 离开前交回名牌和取功课. 晚安! (出离歌)

基本课程纲要一第三天

18:30 大组分享

19:00 意向行

19:40 意向讲座

20:30 破坏协议

21:10 废虚(闭眼练习)

21:40 小息

22:05 红/黑游戏讲解

22:45 红/黑游戏

23:20 红/黑总结

23:50 完结

星期五 — 第三天

范筹：面对现实和情绪上跟你的成果联系

大组分享/遇到对手

遇到对质

(除非很多人迟到, <15 或 20 人, 否则在房内由你去遇到对手。小组组长会在房外截迟到的学员, 待分享完拍手掌才让他们进来。当迟到的学员进入, 组长会给他们一个咪。

你是否承认你破坏了协议?让我们从负责任的角度去看: 你迟到的意向是什么?即是说:基于成果, 有些东西比守诺言更重要. 有什么比守协议准时更重要呢?

(快速. 不要用太多时间在一个人身上. 假如学员不知怎样答, 让他们看隐藏益处图, 去留意破坏协议所带给他们的益处. 假如他们不愿意看, 在抗拒, 说不知道或保持静默, 让他们留意他们不愿意更意识到自己然后转下一个人。如果多遇 15 人迟到, 让组长在房外做门口对质虽然不是最理想, 时间有限, 可能需要这样。

大组分享

（去到圆圈的中间说：）大家好！欢迎来到基本课程的星期五晚上。确保你把名牌戴在当眼处和不是坐在课程前已认识的人旁边。

有多少人还未分享过？让我们未分享遇的朋友说说你给自己什么理由和借口去让自己坐着而没有分享，认先说？（听 10 个未分享的学员的例子）

这是另一个分享的机会，一个给你分享你直至现在的体验，学到有关自己的东西或任何你想分享有关自己的东西，有谁想分享？

（如果没有人或只有 1 或 2 人举手，用中立的语调没有人怪责的说）

留意大多数人：分享是创造价值的方法之一，如果你现在没有举手，我邀请你去留意有什么对你来说比创造价值更重要？没有对与错，只是留意，对大多数的人来说有其他的東西比创造价值更加重要，是什么呢？有谁留意到现在有什么比全情参与去为自己创造价值更重要？（举手）例子包括：安全留在舒适地带，能控制，有面子，扮醒目，好口才，觉得自己要说的不重要等。

我想提醒各位，课程是不会对你做些什么的。如果你只是坐着，等着有什么会发生，你会很闷而且不会有什么得着。这种课程是这样运作的。唯一可以令任何事情发生透过你的冒险和参与。

分享时候

- 找机会加强受害者和负责的角度区分，和从受害者/负责任练习。
- 找机会去落实自动化反应图中的信念—过去—自动化循环。
- 加强在基本课程内和生命中创造价值的方法（回顾第一天课程的介绍）
- 不用刻意地找机会引入意向/方法的区别。

例如可以问：你分享这些意向是什么？又或者问你现在作分享的意向是什么？

在课程早段写在板上

引入意向练习

自然流畅地由分享转到讨论意向+方法=成果。
用学员分享的 3-4 个意向的例子令所有人明白。

意向行

焦点：什么的信念影响着我们的成果。基于成果，意向怎样在信念中运作。

形式：以讲座形式开始转入团体活动横过马蹄形的中央。

谅解

好了，我们在谈论意向，就让我们深入一点看看能学到什么有关自己。

我会说若要造成果，任何的成果，我便需要有意向和一个方法（指着图表）。例如，我想从这里到东京，我需要意向加一个方法，对吗？我能够用什么方法由这里去到东京呢？（举手）我可以乘飞机、坐船、坐直升机、潜水艇、热气球。我可以游泳，坐独木舟。有很多方法可以由这里去到东京。

又或者我有意向成为富人，赚很多的钱，我可以用什么方法呢？（举手）我可以工作、投资、打劫银行、承继遗产、赢六合彩，娶一个有钱老婆去澳门赌钱和赢钱。有很多方法可以去实行我致富的意向。

如果意向+方法是 100%负责去创造一个成果，任何的成果，我想问你：有多少是靠我的意向，有多少是靠方法；有多少百分比是靠意向，多少百分比靠方法？

我会说这是一个很重要的问题，因为若你明白它的运作，就会明白如何去创造成果。不单只是财富，还有你要的爱，喜悦和在生命中的朝气。那些都是成果。所以很重要去明白：什么创造成果。

有多少百分比的成果是来自意向，有多少百分比来自方法？

谁有一个看法？假如意向加方法是 100%所需要去创造成果的东西，有多少百分比是来自我的意向，多少来自方法？（举手）

（听 10 个人的看法。局限他们在于分享百分比而不是解释或分析。重复每个人所说的，没有对与错，两个百分比比较合共 100%，不能说各占 100%。当每个人说过自己的看法后说，很有趣。谁有不同的看法？

好了，这是我的看法，我说你生命中每一个成果都是 100%靠你的意向

100%意向图

$$\begin{array}{rcl} & & \text{意向 100\%} \\ & + & \\ & & \text{方法 0\%} \\ & = & \\ & & \text{成果 100\%} \end{array}$$

不单只是某些成果，是所有的成果。

我说是 100%来自你的意向。意思是你生命里所有的事之所以这样是因为你的意向使然。（稍停让学员接收）

你多少人不同意也不肯定我的说法？（举手）好了，如果你不同意所有生命里的成果是 100%由你意向所创造的说法，又或者你不肯定是否同意，我想你站起来去到那边站在这圈椅子的外面。（小组组长这时把写面板移开）

即其他人都同意所有成果都是 100%由你的意向所创造，完全与运气、命运和意外无关。如果你的生意成功，是你意向令它成功。如果它失败，便是你的意向令它失败。如果你有美满的婚姻，是你的意向使它如此。如果你离婚是因为你的意向令你的婚姻失败。与你的太太、丈夫或任何东西无关。是你的意向令你的婚姻破裂。

若你不同意便站起来

如果你不同意我的说法，或你不肯定同意或不同意，你应该跟那些合情合理的人站在房间的那边。

所有坐着的人，所有生命中的事情之所以发生是因为你的意向，对吗？如果你在课程的任何一节迟到，都是与你的上司，交通或任何东西无关。你迟到是因为你的意向是要迟到，100%，对吗？你无论是瘦或胖，太重或太轻，都跟你的父母或你的新陈代谢和你所吃的食物无关。是你的意向令你现有重量，对吗？当你生病都是因为你的意向。

没有意外，命运和好运或不好运，全是来自你的意向上

（继续这样做直至有足够数目的人站在圈的外面，若有些人不愿意动是没有问题的，只是嘲弄一下他们，给他们多些出位的例子。）

好了，不要去理性化或哲理化这个说法了，就让我们去做一个练习去亲身体验一下。

在这个练习中，你的意向是从这儿开始（示范）在圈的这一边，穿过圆圈去到对面，就像这样，即是说你要创造的成果是由这里去到那里（再示范）很简单，由我这里开始，穿过此圈到另外一边。

所有人都明白了吗？就像一个科学家实验，把字数减至最低就能清楚的看到是什么创造成果的。你的意向是由那边来到这边。这就是你要在这练习创造的成果。

每个人也有机会这样做，每次一个人做。当你穿过这个圈，每个人也要用一个不同的方法（稍停让学员接收）

对了，你从这里到那里的方法必需要跟先前的看得出不同。你们的意向都是一样，但每个人必定要用一个不同的方法。

在这练习里，私语的规则可以暂援，你可以谈话，笑，拍掌，欢呼等，当你穿过圈时，每次一个人做，不能找一个拍档共舞。（示范）每一位也有机会成为短暂的明星。你要用某种方法穿过这个圈，不要走在圈外。

穿过圈时，不要做一些危险动作，如果你懂得如何打空翻那没问题，不是今晚上去尝试一些新动作，我们不想你伤了腿后要到医院去。

在座的人，你们明白所有事情来自意向。如果你见到有人重复先前的动作，对他说：不行！回去！那人便必需回去再做，用一个不同方法。不同即看不上去有不同。不必要完全不同，只是看得出有点不同。

终于有一个练习是你准备好要先做了，对吗？是呀！你现在便想先做！是呀！

好了，不准私语规则暂停。记着，每次一个人，用于其他人不同的方法。开始！

意向行练习（在练习中）

紧记着不要让自己或组长成为焦点所在，要留在幕后，让学员去做

不要过分控制，尽量少指引和批评

待学员完成后，让小组组长们一次一个人走过，然后是翻译员和导师

总结意向行练习

所有人回到座位，组长们把椅搬回，确保你在练习后名牌仍在，不准私语规则再次生效。

练习的目的

有谁可以告诉我练习的目的？（举手）那练习的目的是什么？不需要用咪、大声说出让所有人听到。

（听很多人的回答、对每一个人说完后、总结和反映他所说的有如那就是正确的答案。那个练习的目的是什么？例如有人说：目的是显示有很多方法去实行一个意向、你的回答是：）

对了！其实有多少方法可以穿过这个圈呢？

无尽的方法！我们可以再来一次、对吗？那会是很容易！其实我们可以让全香港人去做而每个人也会找到一个不同的方法去做！所以当我有一个意向、有多少方法可以去实行呢？无穷无尽的方法！所以当我们用一个方法做不来、与其放弃可以怎样才行得通？不如我们去用另外一个方法、做不同的东西。只要我的意向清晰、有无尽的方法可以去到我的目标。这绝对是我的观点，但不是练习的目的。（又或者有人答：目的是去显示成果 100%靠我的意向、你的回答是：）

对了？你需要一个方法去实行你的意向、但是什么才可以创造成果呢？

就像 X、我说是你的意向。如果我有意向从这儿去东京、我会找到一个方法。如果我没有意向要去，有多少飞机或船去东京又有什么用呢？没用、故此是我的意向创造那成果。只要我的意向清晰、我会找到一个方法去做、这也是我的看法、但不是练习的目的。（很快会有人说练习的目的是要好玩。若没有人这样说便告诉他们：）

练习的目的是好玩

（如果你觉得好玩）你便联系到练习的目的。

意向讲座

好了、让我们深入点去看。有多少人曾经有过这个体验、你说你的意向要去那边（指着圈的另一边）但最终（示范）到了这边？意思是有这些意向，但成果却不一样，有谁曾经有这个体验（举手）

譬如你的意向是要每个月储蓄你的薪金的 10%，但年尾却看到存折有透支。又或者你的意向是要找一个伴侣结婚和共同生活，但至今仍是孤家寡人。你说要减肥但在磅上显示你重了 10 磅。

每当我们的成果跟他们所说的意向有出入、我们会如何去解释呢？

我们有一个受害者故事！我没有储蓄因为通胀、生活指数上升、我没有减肥因为工作太忙没有时间做运动。

有多少曾经试过（找三个高大男生出来协助，他们站在意向练习的起点）譬如我对自己说：我的意向是要有 10,000,000 在银行。那是我的意向，一千万在银行。同时我有一些对自己的信念跟我所要的理想有冲突。一些妨碍我的意向，局限我的能力的信念。可否举例有关这些局限性信念呢（举手）

对了（听取例子）我不够聪明、我不值得、我不想比爸更成功、又或者我没有能力、我没有这么大的价值。

（然后指派每位男士去代表其中一局限性信念的声音。每位男士紧捉你的手臂或腰带。你尽力像所有学员般走到圈的另一边，一边说：我要有一千万在户口中，而那几位男士却抓紧你重复说：我不够聪明、我不值得等）

（对着那位出来协助的学员说：）我的意向是要去到圈的一边、你们意向是不让我去、不是假装是真的。

示范用力去到房间的另一边但三个男人把那人捉着

（对所有人说）我问过有多少人有这个体验？你说要去那儿，你努力工作，你挣扎多年，但却不能梦想成真。就像这样！（跟随三个学员示范）我会的，我要做得到！我要有一千万在户口！很快可以做到！我可以的（最终放弃）。

得不到想要的成果

有多少人试过（举手）你十分努力工作可能很多年了，但却得不到理想中的成果？你说要完成大学学位课程，读了多年尚未毕业。又或者你说要储蓄足够的钱去开创自己的事业，但储蓄多年都不够。又或者你说要有幸福的婚姻，却要离婚。

在这些情况中其实发生了什么事？为何有些时候会事与兴愿达？

冰山比喻

我说你可以这样看你自己。

冰山图

用冰山作比喻，想像你在船上看着海洋，看到一座冰山。你能看到冰山的多少部份呢？有多少浮于水面？（举手）

对了，大概百分之十（字在板上）即大概百分之九十（字在板上）的冰山是看不到的，是处于水下部分的。我说你和我也是这样，任何时候，我们只是意识到我们的思想、情绪和觉的一小部份。大多数我们的思想、感受和身体上的知觉是我们不意识到的，就像在水平线以下（写在板上）。

冰山意识图

试想：你曾经有过的体验，从你出生的时候，甚至出生之前，都是储存在的记忆库里。

除非你有病或受伤令你脑受损，不然的话，它们全都在这里。你也试过突然在街上走过，一些十至二十年前的经历突然涌上来，并没有任何原因的。有些实验证明：用适量的电力去刺激你的脑细胞，你可以记得

人生的每一刻，细致的所有的影像、声音、气味、情绪和知觉等。

但在这刻，你意识到你的记忆库内多少的记忆呢？我们意识到的只是很少，肯定少于 10%。幸好！如果你突然记起所有过去的经历会怎样？会是吃不消的！让 99.9% 的记忆库留在水平线下才可以让你集中在此时此刻，你需要这样去求存。

所以每一刻我们都不能意识到我们大多数的思想、回忆、信念、态度和价值观。我们是可以意识到这些的，只是我们在多数的时候也没有。

我们的感受又如何，我们时常都在体验情绪，但通常都没有意识到它们。

它们在意识层之下，例如你有否突然意识到自己是愤怒？又或突然出奇地发现自己伤心？我们多数自小便学到要压抑和掩盖感受，尤其是一些不合适的感受如愤怒、憎恨、恐惧和伤心。所以作为成年人、我们不能意识到所有或部分自己在每一刻的情绪。

至于我们的知觉呢？你现在有否意识到你的呼吸呢？

由于我提醒了你，你现在已经留意到了，但大多数的时候你的肺只是为你呼吸，而你是没有留意到的。你有否留意到你的眼睛每分钟眨 10-20 下？你有否注意到口中的舌头？你有否留意到你的心跳？有时吧，但大多数的时候，你的心在你没有留意下做跳动。幸好啊！如果需要你有意识的令你的心跳和呼吸会怎样呢？你会死了！你的身体自重地做了超过 1000 次工作，就在水平线下，令你的血液流通，消化食物，维持体温来令你生存。我们是可以意识到很多其中的功能，但大多数的时候我们都不意识到。

所以多过 90% 我和你所想的感受到的或知觉到的我们都没有意识到。没有对与错，那只是事实，是我们用来求存的。

如果冰山是一个准确的比喻，有意识和无意识向百分比为多少？

我来问大家：如果这冰山的比喻能准确的代表你和我，当我们谈及意向，我的意向在图的那部份？10%？90%？谁有意见？（举手）（若有人说 10%）10%？的确有一部分的意向是我所意识到的，是吗？就像刚才的练习，每个人也意识到自己要从这儿到那儿。每日的生活中你也意识到你的意向，目标，计划和却望。谁持有不同观点？

如有人说 10% 和 90%

100% 这是我的看法。我们的意向包括我们意识到和意识不到的。全部都是我们的意向。

无意识的意向和有意识的意向

那是什么意识呢？其中一个意思是，在任何情况下都会有我意识不到的意向，是在水平线下的。它们可以跟我的有意识意向很不同，跟我所说、所想、和所感受的意向不同。两种意向会有冲突呢？会否互相矛盾呢？是可以的。

当这 3 个人捉着我时，正好示范了这个情况。它们令我不能实现我的意向从这儿到那儿。你会从提示中留意到我 10% 的意向要到那边，而 90% 的意向却要去这边，我会往哪边走呢？马力在于那儿（指着冰山图）？对了，马力在于下面的 90%！

矛盾的意向 — 意识跟无意识

这3个人以这样看事物的方法，是代表着什么呢？不是外在的障碍，而我自己的矛盾性信念。如果我说的意向是开创事业、结婚、或升职，又或者是减肥或外表更吸引，但在水平线下面有什么在障碍，我甚至停止我实行我的信念呢（举手）

对了，可能妨碍甚至停止我实行我的意向的可能是不想冒险和安全游戏。可能是我想取悦其他人以及得到别人的认同这些意向，又或者我的意向是坚持自己的局限性信念是对的。记着，只要我有一个关于自己的信念，无论是正面或负面，我不断要证明些什么呢？我是对的！我们已说过人类要证明自己是对的是一个益处。所以如果我有一个局限性的信念觉得我是失败，无论做什么都不会成功，那又会如何？

每当我接近成功，会有什么发生呢？我会找方法破坏自己令自己赢不到！又或者不自觉地看有一信念是不值得爱的，没有人会真正爱我呢？我被拒绝、被排斥、被遗弃。不是有意识的而是在水平线之下。

现在你可以明白为什么我会朝着目标努力而没有进展、和没有成功了。

一般我们会埋怨障碍。一些自身以外的事物。其实我会说一些我们意识不到的内在原因。真正的障碍在这里，矛盾性的意向，局限性的信念。

举例关于无意识的矛盾性意向

让我们看一些例子。有谁愿意分享一个事实愿达的例子，跟意向不同，甚至相反的。而你不明白为何事情这样发生，你仍独身。又或者你说你的意向是要升级做部门总管的，但却不断被年纪轻或欠缺经验的同事所超前。又或者你说的意向是要减肥，你时常节食但仍不能达你心目中的理想体重，可能你说你的意向是开心你却仍然不开心。

可能你说的意向是要健康，但却时常生病。或者说你的意向是赚多点钱，但年复年，你的薪金积蓄仍然很少，明白吗？那谁愿意分享一个你生活中的真实例子呢？

（跟分享者探讨和揭露隐藏了的意向和局限性观念。问一些如：什么比_____更重要？

你有什么隐藏益处？令事情这样会给你什么隐藏益处？你要证明自己或其他人的什么？这样可以让你逃避什么？你如何能玩安全游戏？如何能不用冒失败的险或丢脸？如何能让你保护你自己的形象？假如没有人愿意分享例子，你可以用体重去跟他们讨论。）

你多少人觉得自己是过肥或过瘦？

根据你的标准，你的体重是超出或未到理想？（举手）所有举了手的人，这便是你生命中的一个有关矛盾性意向的例子。在那10%层面，你说我的意向是X重量，是你认为是你应该有的标准重量，但在那90%的层面，基于成果，你有一个不同的意向。你们对于自己的体重的意向是什么呢？对了，你的意向就在水平线下面、是一些你没有意识到的东西。

如果你太胖或太瘦，你体会有一个受害者的故事去解释的。你会指责谁呢？你的母亲或者父亲太肥，或者你的工作让你没有时间做运动。你又要吃那些油腻的快餐，没空吃健康的午餐或晚餐。你的朋友全都很胖，他们鼓励你跟他们吃得一样多。你的太太烧太多菜，你要吃光才不会她觉得被拒绝。你的母亲仍然要你吃完碗内的每一粒饭。你的新陈代谢太慢，所以无论吃得如何少，你也会增磅。

有人或事要负责任、而不是你？

有谁愿意透过去负责地看你的意向是正正要你现在的体重去协助你和其他人？（举手）

（跟以上提议去与学员探讨，让他们看得比平常深入，例如：我懒、或者我抗拒不了食物、或我爱吃，这些只是表面解释并不是背后真正的问题所在。每个人的身体都表达着他的信念系统，一个能看见或是他对自己的信念的一座雕塑。尤其是有关外表，对异性的吸引力，长处/短处，自我价值等。协助学员揭露他们的隐藏的局限性信念，以及或者隐藏益处如玩安全游戏、逃避责任、不用于人比较、逃避竞争、那些都可以是过重或过轻的原因。）

（假如第一位被你邀请学员不愿意去探讨，不用害怕去说多谢！然后去找下一位，不要企图破釜沉舟。）

总结意向/方法

我的观点是：是我的意向去创造我生命里的成果。如果我得到我的成果不是我想要的，我便有机会去看深入一点去发掘我真正的意向所在，在一个我可能没有意识到的层面正在发生的事。除非我发现我真正意向所在，否则我便枉废努力，徒劳无功因为我并没有处理真正的问题。假如我不断节食去减肥，可是真正的问题是我对女人的恐惧或我相信自己没有吸引力，我可能白费所有的时间和精力而没有成果。

引入破坏协议。

对于课程规则你的意向又如何呢？基于成果你的意向又如何呢？你有否守规则呢？你有否破坏任何规则呢？基于成果你的意向如何？

破坏协议练习

焦点：当破坏协议时的必然代价

形式：请座、剧院式的座椅排列

谅解

有多少人记得星期三晚的基本规则练习？记得吗？

我说如果你想参加这个课程，你必需同意遵守规则。记得吗？我请了 10 条规则，有些人问了问题，然后我说好了，如果你愿意遵守规则便站起示意。当时所有人也站起来承诺了你们会遵守基本规则。

如果当时我问的话，有多少人会说你有意向去遵守规则？遵守所有的规则。

举手表示有多少人守承诺

让我们看，基于成果那是否你真正的意向。抑或有其他东西更重要。现在已经过了 48 小时，若你破坏了一条或以上的规则，站起来。

唔……有几个人。假如你是站着，这又是一个机会去留意矛盾性的意向。你说你的意向是去遵守协议去守规则，但基于成果，有其他东西更加重要。

（如果大多数人站了起来便说：）请留意：破坏规则比遵守的更多。所以你明白为什么在生命中活着一种欠缺信任、各自充满怀疑的气氛下，为什么这么多人觉得很难去相信人。多数的人怎么样？造成协议然后破坏。这是典型的一班人。没有多大分别，只是大多数人没有遵守协议，所以你现在明白为什么你这样容易造成破坏协议，人人如此，你又有何不可？

站着的人：有多少人觉得在生命中守诺言是重要的？（举手）有多少人觉得自己有信用？你亦期望别人守信用（举手）留意那并不是真的。基于成果，那只是一个很好的意念，那不是事实。这些规则并不难守。基于成果，遵守规则对你并不重要。有其他比这更重要。

请座。有谁不肯定？有谁不肯定你有没有守信用？可能你忘了规则或者你不清楚，站起来。

为了令所有人都清楚，我会再读规则，我读完后，如果你已清晰有或没有破坏规则后请坐下来。假如还是不清楚，继续站着。

重读规则

（就像星期三晚一样再读一次规则。读完后如果仍有人站着便说：）要怎样才能清晰你有或没有破坏规则呢？跟每一个人下功夫直到所有人也清晰并坐下。

探讨破坏规则的意向

如果你没有遵守规则，你破坏了一条或以上，我想你再站起来。

我不是你的父亲或老师。我的目的亦不是去指责你做错和令你内疚。我的目的是协助你更清楚的看自己尤其是你如何会破坏自己，无意地令自己不会成功或不能创造自己想要的东西。

站着的人：你不守规则背后意向是什么呢？

基于成果，可以能在 100%的层面，你的意向是守承诺，你有矛盾的意向、一些你不察觉的意向。有其它东西比守诺言更重要。又或者有些隐藏益处。我想你看看：你私语的意向是什么，或者不带名牌，迟到或任何破坏过规则背后的意向是什么？

假如你当时站起来假装同意的规则，但有意识地不企图去守其中一条或以上的规则，那样又不同。

在这种情况下你应该知道你说谎。你说一套做一套。你对人对己也没有说真话。你可能不爱听，不知你对自己诚实吧。有些人可能在说，没错，我说了大话，而这正是成功之道。说谎可以令你心想事成。只有幼稚无知的人才会说真话，说谎是有点好处的。如果你对自己这样说，我邀请你开放于另外一个观点。

有谁愿意负责任地看你破坏规则背后的意向吗？（举手）

（送咪给那些愿意分享的人，每次一个，问他们）

你破坏了那条规则？你_____（举例：）私语的意向是什么？（跟每个人探讨清晰那些隐藏益处，尤其是那些根深蒂固和被坚持的局限性信念。）

破坏协议的矛盾性信念的例子整体

当然在破坏任何规则背后的意向可能是反叛、去证明我喜欢做什么便做什么、没有人可以控制或指使我。如果我跟上司或任何控制我的人不妥协，破坏规则便是一种肯定我解脱操控的方法。

另外一个破坏规则的意向可能是要证明自己一些局限性的信念是对的。例如：我不信赖自己去守诺言和坚守自己所做出的承诺。我软弱和缺乏承诺感。又或者我没有能力。

（这些局限性信念所带来的隐藏益处是我可以容许自己去做一些我说我不应该做的事。我有借口不努力，不守一些我不想守的诺言。）

有些人把规则当作玩笑，毫不犹豫。这亦是一个方法把课程和所有事物当成笑语。背后的意向可能是去证明介绍我来的人冒险。对人开放的冒险和面对生命里真正的问题。搞笑是一种在课程或人生中玩安全游戏的方法。

私语

通常私语背后的意向是要得到邻座的人的认同。很多人认为坐在陌生人旁边的一言不发会是无礼。为了有礼貌和得到那人的认同，我便闲谈。

另外一个私语的隐藏意向是去证明我对而导师错，而用了一个不用在众人面前冒险被导师挑战的险。如果我只是轻声对邻座说他讲的是废话，我既可安全又可藏匿。

类似私语的是用讽刺的语气批语导师课程和其他学员。这种私语的意向，无论在房间内外，当然是为了高人一等，令自己有面子、醒目、于是便贬低他人。取笑别人可令自己显得聪明醒目，而对方就显得愚蠢。需要这样的抬高自己的人内心其实没有太多自我价值，而是觉得自己跟其他人一般愚蠢。

另外一个私语的意向是玩安全游戏。如果我有问题要问，跟邻座的人轻声说比举手跟导师沟通更安全。

迟到

除了先前所提及的，迟到背后的意向可能只是留在“合情合理”的舒适地带。要每一节都准时是不合理和不合时宜。为了配合我信念中的合情合理，我可能令自己迟到。

另外一个普遍的意向是跟课程以外的人保持我的形象，保留面子，玩安全游戏。通常是跟上司、同事或顾客。我可能不肯在这些前人前冒险告诉他们我需要早点离开才可准时上课，于是我逗留在公司（或其他地方）太久令自己迟到。

保密

破坏保密协议的背后意向多是想给人好印象，使人觉得自己聪明、意识高、有见地、同时间不用冒险去透露任何关于自己的东西。我谈及课程中的其他人可以满足太太、丈夫、或朋友对（公司名）的好奇心、而又不需要开放自己。否则我为什么不谈及自己和我在课程中的体验呢。

没有关掉传呼机或手提电话

除了最明白的意向就是操控一切、不屈服于权力或把规则当作开玩笑。背后的动机一般是要证明我是重要的、我非等闲之辈、怎能 2-3 小时不能跟人联络（公事上或其他）。

坐在认识的人旁边

这个很明白，但却掩盖了把课程当作玩笑的意向。为了不想冒险，太投入或严肃。这也是一个令自己不舒服不用在陌生人前开放自己的做法。

破坏协议讲座

为什么这样如此重要？为什么我们在课程内花这么多时间在我们生命中的协议呢？让我问你：当我跟人做出协议后又破坏了，我是否需要付出代价？譬如 X（找一个学员）是我的朋友，一个认识多年的朋友。假如我致电给他说“X”我需要你的意见而我亦尊重你的意见。我们可否这个星期一起吃顿午饭？（让 X 应允吃饭）好，多谢。就在（排一间出名的大众化餐厅）12:30 见，好吗？

到了那天（扮演）X 坐着等我。已经是 12:15, 12:30, 12:45, 1:00，最后他的电话响了。是我打来说：“X，对不起啊，很抱歉，当我正想离开时被老总召见并开始跟我谈，所以我到了现在才离开。真的抱歉，不如明天吃饭吧！我付钱，你选地方，任何你想我跟你去的地方，唔该你啦，我真的需要找人商量，我知道你可以帮助我。好吗？（让 X 答允再见吃午餐）真的多谢你，很感激。我会途经你的公司来接你。你定时间，12:30，好的，我会准时到。

第二天扮演 X 又坐着他的椅上等我。12:15 到了，12:45, 1:00 和 1:15, 而他的电话又响了，又是我。当然我说：X 对不起，我道歉。我跟一个大客户开会，会议比我预计的长得多。然后地铁在金钟至尖沙咀之间停了 20 分钟之久，我便困在里面，手提电话也没有电，所以不能致电给你。真的很对不起。但我真的想跟你说，对我很重要。可否约了下班，我请饮啤酒或饮品，你喜欢什么都可以。不如在丽晶、半岛、君悦或任何你喜欢的酒廊见。

（一直这样做直到 X 不肯约见。然后说：）我对 X 付上了什么代价呢？我丧失了什么呢？（举手、听分享）对我我失去了他的信任。我不需要失信太多次 X 便不会再信任我。我还失去什么？他的尊重。不久我便失去了的友谊。我失去整段关系。他不想再跟我有关系。因为我再次失信与他，我给了他一个怎样的讯息呢？（举手）对了，讯息是：你对我不重要，我不在乎你。因此当有人对你失信是很伤害性的。

假如我不是失信于他人呢？

就像 X、假如我只要失信与自己又如何？可能只有我自己知道。我会否付出代价呢？例如我应承自己会多点时间陪伴子女，但随时间过去，我仍然超时工作，回家时小孩子已睡觉。又或者我应承自己会在公司里诚实，不会只说讨好好别人的话，会表达自己的真正感受和想法。但每天我仍然在公司恐惧被阻碍，收藏自己，有所保留，想赢取所有人的认同，说谎。又或者我答应自己要减肥十磅，每星期三次到健身室去减肥。过了几个星期后便说太忙而不再去健身室，甚至吃得更多，最终重了五磅。[用这些或对你重要的个人例子]

必然的代价

当我失信于自己又会怎样叫？我会丧失什么叫？（举手，听回答）对了，我失去对自己的信任我对自己的信任。当我失去自信，我不再相信自己，不再信我能言行一致，我亦失去自尊，我的自我形象和自我价值。还有，我失去清晰度。我觉得混乱，模糊，迷茫和怀疑自己，因为当我答应明天会早起准时上班，我的脑内有一把小声音会说：你在跟谁开玩笑？我昨天或前天也没有做，我才不信你。你说谎。于是我便迷茫，

我更难专注，集中，清晰和清醒。于是便失去能量。能量来自肯定，自我信任，自我价值和自尊。每次我失信于自己便会失去这些。

当然我不是一下子便失去这所有。一次的失信并不会完全失去自信，自尊，自我价值，清晰度，能量和专注。但每一次我失信于自己或他人，我便会吞食这些。我对自己造成一点伤害，其实是伤害了最重要的东西：我的信心和清晰度去知道我是怎样的人，这是必然的。我喜欢与否也不能改变，无论我察觉与否，这些是必然的代价。

试想想，你每天对自己或他人破坏协议多少次？如果你像世界大多数人一样，你每天破坏数十次协议。大多是小事，表面看不重要。准时、诚实、尽力做事，对人公平。但每次失信，无论大小，你都会吞食你的自信，自我价值和自尊。

协议图

协议 破坏 遵守 信任 习惯 自尊 自信 自我价值 专注和清晰度

就跟吸烟一样，一支烟不会带给你肺癌，但若二十年来每天吸十五或二十支呢？你便破坏你的肺部，心脏和循环系统。破坏协议也是一样，久而久之，你破坏的你的自信心和清晰自己是怎样的人以及重视什么的能力。你削弱自己在生命中的能量，热诚，活力和喜悦。当别人对你破坏协议时，同样的后果也会发生。

你看看周围会在这儿大多数人的面上看到。这里的人跟其他没有分别，看看周围你看到什么？沉重，哀伤，疲倦，没精打彩，迷茫，欠缺清晰。想像如果整间房都有是四、五、或六岁的孩子会怎样？能量会如何？他们的面孔会怎样？对了，房间会充满能量，朝气和热情。面孔会散发光芒，笑容和开放。身体会蹦蹦跳，发生了什么事？那些精力，活力，喜悦和热情往哪里去了？

认同的杯子

可以这样看，你出生时，你那认同的杯是填满了自我认同感的。[划在板上]

认同杯图

破坏诺言会令自我价值下降 认同的杯子

你小时候需要什么才开心？

什么都不需要，你开心，喜悦和兴奋于你是活着的。你的自我认同填满杯子。

当你长大后，发生了什么事？你所爱和信任的人对你破坏协议。可能你爸爸失信而没有陪伴你。可能妈妈失信而没有温柔的待你和接受你。她可能是批评，或发怒而大骂你甚至打你。可能你的兄弟姐妹，老师，同学，男朋友，女朋友对你做出承诺却又失信

所以你也学会这样做，你也开始破坏协议来保护自己，来的报复对你失信的人。

再次别人对你失信或你对别人失信，都会在认同的杯子上刺穿一个小孔[扮演]，就像这样。[以笔打在板上使所有人听到]

破坏协议会刺穿小孔在认同杯上

每一个破坏的协议都会刺穿一个小孔在认同杯子上。你的自我认同开始溜走，你的杯便不再满溢，而且变得空洞。你开始不喜欢自己，批评自己，感觉没有价值，内心空虚。

当我们不认同自己，感到空虚，我们会怎样？我们尝试要别人填满我们的认同杯。我们说话去迎合别人，做事去迎合别人。我们以面具遮掩自己，装扮务求令人接受。

但这样不行，不会持久。因为我们的认同杯已有很多孔，别人给我们的认同也会溜走。故此我们便因此不必去得到别人的认同，因为我们失去了对自己的认同。

破坏协议倒数

闭上眼，回想所有你和其他人作过的协议，你每天也作出很多的协议，跟公司内的人，家人、太太或丈夫，男友或好朋友，应承他们会做些什么，何时做那儿做或怎样做，各种大大小小的协议。

你对别人作出的协议守多少百份比呢？[稍停]就接受第一个浮现脑海的数字吧。诚实，你是为自己而做的，为你的自我醒觉而做的。

我会由 100%倒数至 0%。我说出的数目吻合你真心的回答便举手。当我请出下一个数目时，你便放下手。继续闭上眼。

你在生命对别人守诺言的百分比。100%，唔该。90%，唔该。80%，唔该。[一直至 0%]多数人已留意到，你对别人守信远远低于 100%，留意你所付出代价。

现在，记起所有你跟自己做出过的协议。你每天跟自己做出无数的协议，你要做的事和要做一个怎样的人，你要造成的事，要如何对待你开心的人等种种的协议。很多都是只你有才知道的。你的梦想，目标，在世界上要做出的贡献。

你承诺自己的协议又会实现多少呢？[稍停]就采纳第一个在脑海出现的数字。我亦会由 100%开始倒数至 0%。当我叫出你心目中的数字，你便举手，当我数到下一个数字，你便放低手。一直闭上眼睛。

[倒数 100%到 0%]

似乎大多数人都对自己比对他人的协议较少

为什么呢？可能你害怕失去别人的认同，不知道别人怎样看你。但你对自己的认同又如何？似乎不太重要。你对自己的感觉，你对自我价值，你的自尊也会失去，因为你每次破坏对自己有更负面的感觉。这是必然的。

引入闭目练习

破坏的协议很富伤害性。回忆在你生命中曾经有关心你的人，你重视的人对你做出过协议然后失信，是很痛的。没有什么比被自己爱或尊重的人出卖，欺骗和利用更加痛。

我们带着这份破坏协议的伤痛可以很多年，这正解释了为什么圆圈内的面孔充满着沉重，伤痛。破坏的协议是很富伤害性的。

是时候去释放那份痛，去释放那些被破坏的协议所带来的伤痛，有些人已把这些痛埋藏多年。现在我们会做一个闭目练习。

等一会，你会打开眼，把椅子叠在房间两旁，然后返回房内找一个位置坐在地上。尽量分开一点，不需要跟任何人面对面坐。

在闭目练习中，用你的手去寻找一些物件，执起它，丢掉它。请跟随我的指示用你的双手。不要只是想像，用你的双手，双臂和身躯的其它部份，用身躯去参与。有需要便爬低或站立。记着闭上眼，灯光会调暗。没有人看着你，让自己全情参与。

有些时候我会请你说话。如果你想创造价值便要用声音说出，不要只在脑海中想像。当你在说话时，同时间会有音乐在播放。因此没有人会听你说什么。只是为你而设的。每次有这个机会时，让你自己说出声。

废墟——闭目练习

焦点：在情绪上跟成果我们以形象保护自己作边系（以盔甲做比喻）

形式：闭目练习，学员散在房间内

谅解

现在闭上眼，我们会把灯光调暗（把灯光调至近乎全黑去创造安全和亲密的环境。）

做一个深呼吸 — 用声音放出来。（稍停）再一次深深的呼吸忍着，大声放出来。（稍停）

释放任何的紧张（稍停）。均匀和自然的呼，让每一道呼吸进入丹田。随着每一道呼吸，吸入松弛，呼出紧张。给自己足够时间去完全放松。

现在想像自己站在一个大草原上。周围的草长得及膝。感觉草在风在摆动，抚摸你的腿。

向下望，你看到面前有一条小路，一个穿过草原的泥路。你不知它通往哪儿，你只是在泥路上走着。（稍停）

当你走着，你发觉前面有一座山。你开始走过去。想象自己向着山走上去，一直走到山顶。在那儿你出现一条很古老的破旧的小路从那儿开始。（音乐 — Conquest of Paradise）。你沿着这小路走一边看着下面的山谷。你出现整个也是一个废墟。很阴凉。整个山谷也是废物和垃圾（稍停）

我想你向山谷走去，这个不可思议的废墟。走到废墟时你留意有一个围栏和一个闸。伸出你的手，想象你在打开闸，现在进入废墟。走进去时你发现这是你的废墟。每一件物件，每一件废物，每一件垃圾都代表着一个你生命中破坏了的协议。多着呢。

所有别人对你破坏协议和你对别人所破坏的协议，所有你對自己破坏的协议。[如果有任何情绪的话，让它加强，让它膨胀。]这个山谷没有生气，只有死寂和很多的伤痛。当你走着，你发现举步为艰，一切也像很漂浮，毫不踏实，毫不清晰。当你继续深入废物，我想你看到你面前有很大堆的废物。当你走进时，

我想你留意到这堆废物中每一件都代表着有人曾经对破坏过的协议，曾经伤害过你。曾经你以为可以相信的人却为了一些原因出卖过你。

你在这堆废物中去捡起一件一件的东西，每一件都代表着一个协议或承诺。你可能捡起一个代表矢志不渝的结婚介子。曾经有人答应对你一生忠贞然后失信。他们欺骗你而跟另一个人一起（让任何的情绪去膨胀）。又可能那物件令你记起童年时的一个朋友，他答应一生做你的朋友，然后他搬走了，虽然他并没有做错事，但仍然很痛。又或者他们应承做你的朋友和替你守秘密，但却把秘密告诉了别人。又或者他们另外结识了其他人，甚至改了花名给你。（就让它去加强）。又或者有人曾经答应一生陪伴你，但那人却去逝了。你很想能再抱着他们一次。你只想他们能坚守诺言，虽然有些根本不是他们的错。可能这里有些东西令你想起你的父母。他们答应过带你去一个地方却没有守信，他们答应会在一起却最终分开了。你当时怎样看自己？你有否曾经说过如果我乖一点，他们可能会继续在一起。可能是我的错吧。又或者他们答应带你去一个地方，你当时很兴奋，你以为他们有信用。你往窗外望着每次有车经过，你以为是爸爸或妈妈，但都不是。你的头便越垂越低。

你继续捡起其他物件。朋友曾经对你做出过的承诺然后又失信。我想你伸手入这事物堆去捡起一件代表着别人对你破坏过最重要的协议。把物件贴在胸口，贴于心。留意你的心是否已留下一个伤口？你是否已学会忍受和答应呢？（没有对或错，就让它去膨胀）

谁曾经伤害过你？谁令你失望？你以为可以相信的是谁？你决定了自己是怎样的？你有否对自己说：[我不知道我有什么不妥？]现在仍然把物件贴于心。继续深入废墟内。越入便越黑，亦更难行。（让任何的痛去加）。你走到另外一大堆废物前。

这堆代表着所有你对别人破坏协议的时候，你破坏承诺。伸手入去开始捡起一些物件。你曾经令谁失望？你出卖过谁？我明白你并不是心存不轨。事情只是那样发生，但结果仍然是你破坏了你的协议，只是道歉并不能补救。你生命中有哪些你关心的人曾经被你的失信令他们失望。你的心虽关心，但做出来的却是另外一套。

我想伸手去捡起一件物件最能代表一个所关心的人所破坏过最大的协议，你还容许自己得过且过。提起那件东西贴于心上。我想你去思量想像那个人的样子。可能是你的一位朋友，你的妈妈>爸爸>你的孩子>你的丈夫>你的太太>兄弟姐妹，想到他们的面孔，看见他们眼中曾经充满着喜悦，当时他们以为可以信赖你去守诺言，你却没有。我想你看到那喜悦，那光芒熄灭，就像风吹熄的蜡烛。可能你间接教他们不去爱自己（无论有什么感受，让它加强，面对它，没有对与错，只是面对它，容许任何的痛去加剧）。仍然把这两件物件贴在心，你继续深入废墟内。你行到废墟深处，又看到好大的另一堆废物。这里一点光也没有。（播”Lost of Soul”或“All the time”）那里很冷，没有任何生气。当你走进这一大堆废物，你发现它代表着所有你对自己所破坏的协议。所有你答应自己然后放弃>半途而废>接受的时候。你告诉自己你根本不想要的，就这样出卖了自己！我想你去留意这堆东西有多大。怪不得自己的关系是这样的了。

我想你把手伸进这堆东西内去捡起代表你对自己破坏过最重要的承诺的物件。你向自己作出过承诺，是什么承诺呢？发生了什么事呢？把那件物件贴近你的心。如果你不对自己采取一个立场，还有谁会呢？如果你不爱自己，还有谁会呢？如果你也出卖自己，其他人为何不可出卖闪耀呢？让任何痛楚去加强。当你站在这里，我想你留意到随着年月的过去，你已造了一套盔甲。

那是一套又厚又重的盔甲，它某程度上保护你，这亦负累着你，令你什么也做不到。留意你穿上盔甲是多么的疲累。当你穿上它站在废物堆中，我想你知道隐藏在这废物堆后面是一个你可以成为的人。你可难伸手入去废物堆内找那个可能性，只是盔甲阻碍着你。如果你准备好的话，我想你弯下身开始去除下这套盔

甲，把手臂上，腿上和最重要是胸口上的盔甲除掉。你可以感受到轻松自由，可能是一份坦荡荡。我想你这堆废物中去找，去寻找你自己的可能性。一直用双手找，直至你找到一个宝盒。当你找到宝盒，不要打开它，只是把它从废物中抽出来。等一会我会让你打开它，里面有一样东西是你童年的照片，一样美丽的东西。如果你已准备好，我想你伸手去打开宝盒，看看这件代表着你的可能性的物件。

从盒中把它取出用手捧着，就这样捧着在你面前。我想你留意到这个可能性带来的光芒，把这个黑暗的地方照亮。当你站着跟这个代表你的美丽的可能性一起（继续播“Lost Soul”或“All the time”）我想你看看这个废墟和那此废物，想想你已花了多少时间在这里。一直在重聚这些垃圾，破坏诺言，出卖自己。把自己与其他人抽离。[稍停]（音乐大声一点）。用了所有这些时间去收藏自己的美丽，出卖自己。某程度上平庸，营造故事。[稍停]让它力强。（“Lost of Soul”或“All the time”）你以为你任何时候已拥有一切。

想像你自己走向废墟的边缘[仍然播着音乐]仍然拿着这件代表你的可能性，你的美丽的这件物件，无论你往哪里，它都发出光芒。它把天空照亮。你站着把闸门打，离开了废墟，站在山上，望着山谷。你用了所有的时间创造这些废物，所有这些年头。（仍然播着音乐）

站在这山顶上，你面对一个抉择。在一边的山谷你看见所有的废物和破坏的协议，而在另一边的山谷，你看到美丽的碧缘。（开始播“Waterfall”轻声）在这个山谷内有你关心的人（“Waterfall”音量提高），那儿有很多人。你站在那里有一个很简单却不容易的选择。要与所有你关心的人一起，你要负责任，否则便继续收集垃圾，可能你忍受了这么多风风雨雨才把你领到这块抉择，你准备好的话，便做出抉择。

假如你有选择去到山谷跟所有人一起，看到你自己捧在面前代表着你的可能性的物件。看到他们眼中的光芒。是谁在山谷内呢？你所关心的是什么人呢？捧着这物件，看到他们眼中的光芒和他们的笑脸。他们知道你已经找到他们眼中一直看到的那份美。（继续播“Waterfall”）

让自己充满及洋溢着爱。是一个简单而毫不容易的抉择。[稍停]把你所找到的可能性与人分享，与你关心分享这个可能性。

我想你开始把意识带回这房间。[“Waterfall”的音量更大]打开眼和意识这房间有一个小息。找开眼，小息的初头 15 分钟，我想你们保持静默，当 15 分钟过去，组长会做出宣布。

（保持灯光幽暗）

（当学员离开，播“Waterfall”[或同意思的歌]第二次。小组组长在门口预借纸巾让学员出去时可以取。）

小息

- 椅子排剧院式。再点人数一次
- 将写板放回台上，不用木凳。
- 把笔换上可以擦掉的（一红，一黑）。
- 把红/黑游戏纸贴在写板上。
- 预备好第三块红/黑战纸在级长台上。
- 再预备好红/黑跑腿及“二五仔”。
- 再预备音乐人在红/黑完结后的音乐。
- 确保红/黑游戏完结后派功课。

红/黑游戏

焦点：引入双赢概念和探讨我们在生命中所玩的游戏，以及它们所带来的后果。

形式：把学员平均分成两队，玩游戏时要分开。

谅解

好了，我们要玩一个游戏。有多少人喜欢玩游戏？（举手），好，有多少人喜欢需要计数的游戏？不好意思，这个游戏需要计算的。

游戏的名称是（公司名）的红/黑游戏。游戏的目的是去赢。我会首先解释游戏的玩法和计分的方法。然后我会回答有关游戏的玩法的问题。我最后才告诉你如何去赢这个游戏。记着游戏的目的是去赢。

当你听到我解释游戏而发现你在其他课程玩过一次类似的游戏时，我想你仍然跟其他人一起玩，就跟其他人一样参与。如果你在（公司名）的课程内玩过这个游戏，我想你静静的坐着房间后面观察。

要玩红/黑游戏，我们首先分做丙两队“A队和B队。A队会在这房间玩，B组会去（指示方向）那边玩。当我们分了组开始游戏时，你便要留在指定的房间内。

我会属于两类之中的一组，做为一个队伍你们会投票。你会投红色或黑色。队伍中每个人也有一票，投票是少数服从多数。即是说

如果你队中有 80 人，而 41 人投红色，39 人投黑色，你的队伍等于投了红色。又或者，41 人投了黑色，39 人投了红色，即你的队伍投了黑色，亦即大比数决定。人人都明白了吗？

解释游戏纸

我现在解释游戏的玩法和游戏纸。（揭到板上的红/黑游戏纸）

你看到红/黑游戏有六局。在每一局中，每一队都会投红色或黑色。基余两队人投了的颜色，你会在每一局里得到积分。

如果有两队人和两种颜色，有多少个组合可能出现呢？对了， $2 \times 2 = 4$ ，幸好这里有数学天才呢！你可以看到那 4 个组合就在游戏纸上。

两队人也可以投黑色，或者 A 队投黑色，B 队投红色；或 A 队投红色，B 队投黑色；又者两队人都投红色。没有其他组合了。所有人都明白了吗？

现在教大家计分。现讲策略。策略是由你的队伍定的。我只是示范如何计分，而不是提议用什么策略。

例如在第一局。A 队投了红色，B 队投了黑色。在那儿可以找到这个组合的积分呢？（指着游戏纸）就在这里，明白吗？在第一局，A 队会得到正 5 分，而 B 队会得负 5 分。是否所有人也明白我如何得到这分数。

例如第二局，两队也投黑色，在那儿找到积分？在这里，所有人都明白吗？分数是累积的。你会将每一局的积分跟先前的积分加上。即 A 队有正 5 分和正 3 分等如正 8。而 B 队：负 5 正 3 等如负 2。所有人也明白我如何计分吗？

例如第三局，A 队投黑色，但今次 B 队投红色。在哪儿找到积分呢？在这儿。但留意在第三局积分是双倍的。所以你把第三局和积分乘 2 然后加上第二局的积分。A 队有负 5 分乘 2 是？负 10。加上正 8？负 2。而 B 队：正 5 分乘 2？正 10。加上负 2？正 8。所有人也明白我如何计分吗？

在第四局，另外的一个组合是红/红。在那儿可以找到这积分呢？在这里，A 队有：负 2 分和负 3 分？负 5 分，B8 分和负 3 分？正 5。所有人也明白我如何计分吗？

你会照样做直至完成六局为止。留意在第六局积分会乘 3。你把第六局所得的积分乘 3 再加上第五局的积分。你在第六局的积分亦即是整个游戏的总积分。

留意你在每一局都需要知道另外一队所投的票才可以决定积分。所以你可能会问：我们如何知道另一队所投的票？没问题，其中一位小组组长会是跑腿。跑腿会来往两间房。只要两队都在同一局完成投票，但不会在投票之前，跑腿会让你知道另一队所投的票。他会是诚实的。

投票的规则

以下是投票的规则：如果要你队的票是合格，队中每一个人也必需要投票。每一个每个人的票也需要点。在每一个你需要分别点所有红票和黑票才会有合格的票。你不能单数红票而从总数中减去作为黑票数目，总数减黑票数目也不可以。

你可以决定你点票的方法，但在每一局每个人的票都要用某种方法去点。

由于每个人也要投票，人数与票数必需要相乎。即是说红票与黑票加起来是你从人数的总和。

当游戏开始，每队的其中一项职责是选出一个队长。队中任何人都可以成为队长，你可以用任何方法选出队长。他的职责是去统筹投票和点票，以及把投得的票告诉跑腿。队长在每一局也要投票，他跟所有人一样都有一票。

当我们开始了游戏，整段时间内不可私语规则会暂停生效。你队中任何人都可以发言。

你有 30 分钟去完成游戏。

让我把 B 队的游戏纸也带来让大家知道三张纸并没有分别，没有什么玄虚。＜一个小组组长把纸带上台举起让所有人看见。＞

澄清性问题

我现在会答一些有关游戏的玩法的问题。记着游戏的目的是去赢，但我还未告诉你赢的方法。

＜若学员有任何问题都分别回答。若有学员问题有关策略性的问题。告诉他策略是由他们自己定的。答问题语调要中立。＞

一般问题和答案

- 如果拉平便需要再投票直至有一个大比数出现。
- 不需要知道另外一组的投票结果也可以在下一组继续投票，但如队员选择的话也可以等。
- 技术上而言是不需要顺序的每局投票。但留意你不能决定第二局的分数除非两个人也在第一局投了票，其余第 3 — 6 局也要是这样。
- 用任何方法选队长或点票也可以，只需依照投票规则便可。

还有没有问题？记着游戏一旦开始，我和小组组长也不会回答任何问题。

<有时须要设定发问时间才可在午夜前完成游戏及总结>

<由中间把全体分成 A 和 B 队>

好了，听清楚：游戏的目的是要赢，赢的方法是要累积最高的正分。<刻意和缓慢地重复 3 次>

B 队站起来。跟着小组组长们。

在进行红/黑游戏时

跑腿要说的话：

- 1、你们投票了没有？
- 2、你们的人数与票数是否相符？
- 3、你投的是什么票？
- 4、那么你在第_____局所投的是_____票，对吗？
<当两队人也同一局投了票>
- 5、另一队在第_____局投了_____票。
<当“线人”暗示投票不合格>
- 6、我不会接受你的投票。它并不是根据游戏规则表决的。

（每个房间有一个线人。他的职责是秘密地和小心地观察队员有否根据规则投票。如果是依照规则投票，线人便垂下手站近跑腿出入的门口。如果他们没有根据规则投票，线人便需举手暗示，跑腿便会拒绝接受表决。线人必须完全明白游戏和在游戏开始前有充分有预备。

游戏要计时，但不须提示学员已耗的时间。到 30 分钟完结时，宣布：)

游戏完结

够钟！停止说话。不准私语规则又再生效。当你在等另一队回来之际，回看你如何玩这游戏的。你做了或没做的是什么？你说了或没说的什么？你想了而没说的什么？你队和积分如何反映你参与游戏的方法？现在就停下来去望，你是如何玩这个游戏的呢？

红/黑总结

我在星期三晚说过所有这课程中的练习都是一面镜，让你更清楚看到你的行为，你的思想。但红/黑游戏是这课程中最准确的一面镜。如果你愿意诚实的看，我担保你可以完全看到你每一天是如何做人的。

有些人不会喜欢你所看到的。可能会很出奇或震惊。可能去逃避会容易一点，假装那只是一个游戏而没有什么人生教训在内。但如果你来这里是为了突破的话，这就是诚实地看看自己的时候了。

有谁可以告诉我如何去赢这个游戏？记得我很慢很清楚的说了三遍：游戏的目的是去赢。赢的方法是……可能有些人当时对自己说：为什么这个人时常把说话重复。现在你会知道为什么，有谁可以只字不漏的说出如何去赢这游戏。

（举手，数人数）

大概有 X%的人知道如何去赢这个游戏。大多数的人是玩着一个不太明白的游戏。那如何是你人生的写照？

有谁可以只字不漏的告诉我如何去赢这游戏？游戏的目的是去赢。赢的方法是……（听答案直到有人答对或大概 10 人试过。然后从台上下来看所有人的眼然后说：？）

为大多数人来说这个游戏所教导你的第一课是什么呢？你是聆听，你是不聆听的。你不明白为什么我重复自己的话？你不聆听！你只是忙于聆听自己。你以为你已经知道，而没有人可以告诉你些什么，所以你便不聆听。我担保你生命中的人，爱你的人都尝试跟你沟通，想接触到你。

但你不聆听

游戏的目的是去赢。赢的方法是要累积最高的正分。

有多少人知道？赢的方法是要累积最高的正分，虽然你可以不是只字不漏的说出来？（举手）

（如果两个人都投了红色而两队也得了负分，就在这时说）赢的方法是要累积最高的正分，但你留意到这个游戏的积分吗？完全没有正分！只有负分，为什么呢？

（有时候便听分享。引发人看出自己在玩一个双输的游戏，一个捍卫的游戏。）

赢的方法是要累积最高的正分。很自然，要赢这个游戏，你需要知道什么才是你可以在游戏中累积最高的正分？有谁可以告诉我？在这个游戏里可以累积最高的正分是多少？（举手，再数人数）

留意只有 X%的人知道这个游戏累积多少的正分。再一次，有很多人不清楚如何去赢，为什么呢？如果不清楚如何去赢为什么会什么没有问？你有没有跟队员商量，分享你的观点直到你清晰？你有否协助其他队员去弄清楚？抑或你不明白但仍是坐着，什么也没做？没有对与错，但留意：你的行为模式如何反应你的人生？

有谁可以告诉我？在这个游戏最高的正分是多少？（听答案直至有人答对或大概 10 人试过。然后说）

对了。可以累积正分是 54。如何？两队人在每一局都投黑色。（在 板上示范每队如何得+27 分，总共+54。）

有多少人知道？知道这是一个双赢游戏？知道唯一累积最高正分的方法是两队人在六局也投黑色？（举手）如果你知道，我想问你：为什么你只坐着让你的队友投红色？你为什么坐视不理？游戏有一个先天的设计可以让一个可以确保所有人都听你的说话和明白投黑票才是赢的方法。只需要一个人就可以了。是什么设计呢？（举手。听答案直至有正确答案或清楚没有人知道答案。）

对了，是不投票。规则是每人都投票才算合格的票。所以如果你知道唯一赢的方法是投黑票，你只需要拒绝投票，游戏便要终止，而你的队员便会听你的说话。所以如果你知道有投黑/黑才赢的话，问你自己：为什么让我的队员去玩一个输的游戏？有什么样比令我的队伍赢和两队人都赢更重要呢？没有对与错——但无论那是什么，我担保那是你在外面每一在的人生的写照。

（若时间许可，在这时听分享：）你看到什么呢？当你看到自己如何玩这个游戏，那又如何是你生命的写照呢？

红/黑闭目练习（预备歌曲）

闭上眼睛

基于成果，在某时候，你已决定你是不会赢的。你不能得到你真正想要的。于是你便要放弃，决定妥协，决定玩游戏。

有些人决定了你的票不重要。你的说话不重要，反正也没有人听。你决定了你不重要。于是你在游戏中保持静默，待别人去带领，随波逐流。就正如你的人生：你随波逐流，由得别人替你做主。我估计你不相信自己，你怀疑自己，所以你有所保留。你让别人替你发言。别人替你思想。这样做人有什么感觉呢？

其他人你认为你要赢的话，别人就要输。你必要打低其他人，要与人竞争和比人优胜。你曾经受伤害，所以你便不愿意伤害其他人，践踏人，你才可以得到自己想要的。就算对于你所爱的人，也要竞争，要证明自己比他们好。你必要赢。你不想信人可以合作，而人是可以关心你的，你内心寂寞。没有人能接触到你。你不让人接近你。这样做人有什么感受呢？

其他知道如何去赢的人，但你不愿意为你所知的而采取行动。你不肯为你所想信的面采取一个立场。可能你怕做错，怕被取笑，怕被挑战。于是你便有所保留，要对，要高人一等。你没有贡献，你有好的想法也是白费。这样做人有什么感觉呢？浪费自己的天份只因你想安全？

又或者你只是旁观。看着其他人出丑，你却安全的坐在一边看。又或者你在批评与分析，说别人如何在游戏犯错，又或者你觉得烦厌，静静在批评所发生的事和所有的人。你在游戏中毫无贡献。这像你的人生一样，你自己以为是的看着别人输。对与你所关心的人也如是。这样玩游戏有何感受呢？

又或者你有另外一个方法去玩。可能你就是队长。如果你是队长，为什么呢？什么令到成为队长？你的目的是什么？你作为队长的做法如何反映在房间外面的人生呢？

有另外一些人：你有否想过做队长？想过要做，但犹豫不决，于是其他人做了。这样又如何反映你的人生？又或者你从没想过可以做队长。你只假设所有人也比你做得更好，更聪明，更有力量，更有组织力。这些态度又如何反映你的人生？

事实上，你们都想赢，你们都想身边的人赢。但你已不再相信。在某个时候，你决定要保护自己。唯有别人输你才会赢。所以你寂寞。那是一个长久的挣扎，一场求存在的战役。

不是对或错。但是面对现实的时候了。你是如何玩这个游戏的呢？你每天又如何玩人生的游戏呢？

现在我想你听一首歌，那歌比我要说的更多。歌完了后，我想你静默的离开。

基本课程纲要——第四天

上午 09:00 在台上分享
11:30 你要什么练习
12:30 小息
13:00 爸爸/妈妈练习
14:00 帆船闭目练习
14:15 小息
14:45 大组围圈练习
16:00 诚实和回应练习
(最吸引/最少吸引)
17:00 用膳时间
18:30 大组分享
19:00 肮脏莫(哪喳莫)与小小姑娘
20:00 小息
20:30 选择
22:00 完结

星期六——第四天

范筹：面对现实和放低

台上分享

焦点：面对被你的文化所控制的现实，透过你每天在生命中所玩的游戏，其他人为你的游戏所付出的代价。把它放下和完全的体验。

形式：剧院式座椅安排，请坐

谅解：(预付好 3 张红/黑游戏纸各代表 3 个不同的情况：玩赢/输，玩不输和玩赢/赢)

当学生在早上坐下，请他们闭上眼睛，开放式的坐姿，播歌曲“Games People Play”。

你玩些什么游戏，而你在游戏中又玩什么游戏？你为你所玩的游戏又付上了什么代价？其中有些什么后果呢？我倾谈过后就会做分享，分享是关于你，不关于游戏。

游戏纸上的策略可让你看到游戏中的游戏。导师再划上 3 张游戏纸和讨论策略。游戏和讨论策略，游戏纸应早已预备好挂在了板上给学员看。

红/黑游戏中的游戏图

赢/输

双 输

玩赢/输

玩不输

玩赢/赢

第一个策略看上很像是赢/输。其实是输/输。 $+45+(-45)=0$ 。

第二个策略是打和，玩不输，但结果亦是输/输。在人生中只是求存，押过，玩不输。赢是有可能，但要留着赌注，关定后门以防万一。但求打和也不算赢。

第三个策略是赢/赢。这种思想有多普遍？普遍的意思是“到处也是”不算太普通吗？

昨晚有多少是关于兵来/将挡？或是关于选择？看看昨晚你在游戏中的反应，如果你将那自动化的反应带到你的人际关系或工作上，其他人会对你有何反应？当你自动化时，别人会对你有何反应？

奥运选手不是互相竞赛，竞争性低。他们跟自己的最佳成绩竞赛以求进步。我们可以在一个富竞赛求胜的游戏[一个赢/输局面]企图击败对手，但仍可以记着我们跟人类一起玩。

尊重他们的尊严，他们的选择，他们的生命，但架横是“打倒对方”——但架构不等如范筹。

对是否等如可以自以为是呢？值得看看，对吗？自我以为是就好像有使道德原则般引起公愤。天将大任降之於我，如果得不到认同，我便会坚持己见。为了记赢是否可以不择手段？目的是否能合理化所有方法？赢/输？希特拉实行了“为求目的不择手段，因此牺牲了6百万条人命。

为求目的不择手段是否坏事？不要这样看。首先看这种心态打开了什么。甘地没有采纳一个定位，他只是采取一个立场。“我无条件爱你，我不支持你的所作所为。我想你解放我的人民。”愿意为一个目的而牺牲性命是一种立场；愿意为一个目的而去撕杀是一种定位。

人类是一手创造出对与错的游戏。我们开始把事情看成分开与不同。

好与坏或对/错图

取得好成绩 成功 好 回报 取得坏成绩 失败 我不好 惩罚

让我们玩另外一个没有对或错的游戏。那份自我可以有好的感觉，但不是喜悦，喜悦是完整的。

不断留意你活在一个怎样的框框，然后选择你是否想留在这样的一个框内，或是另一个框。我们外面的确需要玩一些游戏，无论在家或工作，任何的地方，你也会活在一个框。你可以在那范筹、那框内决定成为一个领袖，以身作则玩双赢。

把你自己乘以五十亿，我们便会有那样的世界。由我们开始，你可以决定玩怎样的游戏。

你是如何玩那个游戏的呢？你是否收藏自己，默不作声，由别人去带领？由别人替你去想，别人告诉你怎样去做，随波逐流？你以为你的结果真的不重要，你没有任何重大或有用的贡献？这样又如何似你的人生，每天的工作，跟朋友一起？这样做人又有何感受？昨晚有多少是自动化反应，有多少是关于选择呢？

选择的力量图

（播星期五播总结红/黑的歌。待歌曲播完后，让完成迟到对质的人进房）

基於你昨晚所玩的游戏，今早是一个机会给你去分享你在生命中所玩的游戏到底是什么滋味。如果你今早想分享，我邀请你出来用这个咪对所有的人说。假如你预备好去分享红/黑游戏如何是你生命的写照。我邀请你一会儿出来坐其中一张椅。（指着台侧旁另外预借的椅子）。每次一个人。坐第一张椅的人先上台，其他的人可以顺序向前移，然后在这行的最后便会有一张空椅。

我邀请你坐在其中一张椅上（指向额外的椅子），否则便坐在那些椅子其中之一张（指向剧院式椅子），否则站着或坐着在地上。

每一位出来的人也在某程度上跟你相似。每一位也可以给你指导。假如你开放自己，每个人也可以触动你，而你会学到关于你自己的。不要费时间去排练要说些什么，反正到了台上也不会一样的，获得效益的方法是：当别人在分享，给予 100%注意力，让他成为你的镜。

记着，目的不在于分析游戏，不要滔滔不绝的去谈 A 队或 B 队做过什么。目的是以游戏作一面镜。你看到你的一生是怎样的呢？我可以向你担保：你玩游戏的方法正正是你做人的方法。更重要的是你这样做人会有何感受？有什么感觉？不是在人前风光的时候，是当你独处时。

如果你想分享，出来坐其中一张椅。（指向额外的椅子，从台上走下来）

引入你要什么二人练习

我会要继续这个开放和真诚跟我们的成果和体验联系的过程。以下的练习中，如何你去到 100%，你会有一个突破的机会。少于 100%只会引发 发而不会突破。所以容许自己邀请地和开放地去参与，把这个练习当做你送给自己的礼物。

你要什么练习

焦点：鼓励学员参与和提供空间给他们释放与及“去到尽！”释放的巩固和形象，100%参与。

形式：二人对话

讲解

（跟一位学员在台上示范。高能量和不合情理！然后说：）

好了，我们要以另外一个形式继续这个练习！

我想你去找一个拍挡，我想你重复问你的拍挡一个问题：你要什么？你要什么？就好像我跟 X 在台上一样！你要什么？

找一个你愿意对他有 100%承诺的人！一个你关心而愿意放下你对认同的需要！不是去找一个跟他客客气气的人，而是一个你愿意对他 100%承诺的人，一个你愿意为他付出所有，令他得到突破的人！你只需要问一个问题：你要什么？

不是去讨论，是不合情理和不讲理由的！没有对的答案！如果你答问题，把里面所有的都说出来！高声叫，大声嚷出来！不要问我练习为何有效，总之它是不效！让你自己无全释放！你可能重复同样的答案，那不打紧！不需要去想！口里说什么就是什么！唯一行不通的是要合乎逻辑和合情合理。放开吧！

好了，去找一个拍挡，一个你愿意对他 100%承诺的人。带同你的椅子，很快地找一个拍挡，散开，组成二人小组！四周看看，如果你仍站着，看看去找一个拍挡。找一个有力量能够挑战你，会对你付出 100%的人。

好了，我想你望着拍挡，坐近一点，开放式的坐姿。我想你开始看到你拍挡所戴着的面具。我们都戴上面具去保护自己，令自己不会受伤。所以望着你拍挡的面具。

可能是一个代表优越止和不可一世的面具，又或者是一个软弱和受害者的面具，又或者是一个代表心神不属和空虚的面具。看看你的拍挡用什么面具来收藏和保护自己。他们也看到你的面具。我想你看深一点，超越面具，看看背后的是谁，那个来参与课程的人，那个跟你一样感觉被困的人，一个想突破的人。在这练习中你就是跟这个人对话。我想你以说话去触动这个人的内心，为他打开一扇门好让他能走出来。

现在闭上眼，我们会把灯光调暗（暗灯）就只有你跟拍挡一起。闭上眼，让自己去接触：每天在世界上玩游戏有何感受？你每天起来工作但却不让人知道你的内心感受。时常都要假装一切安然无恙。必需要坚强的操控一切。从来不让人知道你也有害怕和孤寂的时候。你努力工作但有时却觉得毫无意义。你怀疑自己会否梦想成真。你面对一个人人也投红票的世界，好像人人也心不轨。你时常也要对抗和保护自己。有些人已抗争了很多年。你真的想要的爱，和快乐的感觉好像越来越远。你活会否得到自己想要的。但你仍然继续去做。就算当你觉得疲倦和孤单，好像没有人会真正了解。让自己去感受玩这个游戏的滋味。

（播歌：Desperado）

放开吧，你不需要这么坚强。只一次，放开吧！（待歌播完后）

很久以前，你已决定若要求存，若要被人接受和安全，你需要玩一个游戏。在某方面，你决定你需要去保护自己。可能用收藏自己或保持静默的方法，又或者是时常操控一切又或者是表现冷漠，抽离和毫无感情。又或者你保护自己的方法是做一个客客气气的好人，做一切来迎合其他人。你找到你玩游戏的一套。

你决定不能做自己，你以为要戴上面具才会得到爱和被接受。可能是一个时常开朗的面具，或是一个时常坚强和控制的面具。又或者是软弱无助，需要别人替你作主。或者是一个害羞的面具，自我价值低，客气和不向自己承认你真正想要的东西。

你找到玩游戏的一套去令人接受你使你得以求存。但曾几何时，当你决定玩这个游戏时，你已迷失了自己。你可保护自己便令你置身围墙内。你活在孤寂中，你企图逃避，但那寂寞日夕伴着你。

你决定真正的你是不足的，你戴上面具，失去真我，自小便失去自然和真诚。你开始怀疑自己，假装，摸索究竟要如何和做一个怎样的人。你失去了自己。

曾几何时，你有很大的梦想。但你决定了好不会为你赢取你想要的，于是你妥协于微不足道的东西而放弃你的梦想。但那些梦想一直在你的心中，你心内埋藏着很多梦想。但那些梦想一直在你的心中，你心内埋藏着很多梦想。现在是时候把所有都释放出来。

在这个练习中你有机会把它叫出来，去表达你内心的一切。

你要什么二人对话练习

打开你的眼。如果你愿意在练习中做拍挡 A，你会先成为焦点人物！你会答这问题。所以，如果你预备好去释放，把内心所有都释放出来，去表达一切，你便伸手拍一下拍挡的膝头。拍挡 A，不是讨论，不是分析，不是合情合理的。打开把内心所有都释放出来。

拍挡 B，你的工作是不断问一个问题，重复地（大声）你要什么？我要什么？你要什么？就是这样。不需要合情事理，不用客气，不要只是坐着，将你的所有付出给拍挡。审一个机会去令人有所不同。

一直做直到我说停！拍挡 A，不用去想，只是说所有内心的话，不要停。拍挡 B，付出所有给你的拍挡。预备，1，2，3，开始！

（小组组长们出去场内走动和叫：你要什么？保持高能量。）

（5 分钟后：）停！停！停！

（高能量，迫切！）拍挡 B，如果你的拍挡是有所保留，没有去到 100%，你知道他在欺骗自己，你知道他有更多的，站起来给他回应。站起来，拍挡 B，如果你的拍挡你没有去到 100%。拍挡 A，如果你的拍挡是站着，他是在告诉你：来吧，不要欺骗自己，不要再有所保留，去到 100%！多谢你，拍挡 B，请坐。

拍挡 A，如果你知道你的拍挡在问你问题时有所保留，他并没有给你 100%，他只是待你好，合情合理，拍挡 A，如果你想你的拍挡给你更多，站起来！拍挡 B，如果你的拍挡是站着，他是在告诉你：来吧，给我 100%！不要再做好人，不要再合情合理。付出你所有！多谢你，拍挡 A。

好了，拍挡 A，你有机会再来一次，一个机会去到 100%。你会有什么会损失呢？只是我生命里的几分外！付出 100%吧！而拍挡 B，别外一个机会去服务你的拍挡，给他 100%。1、2、3，开始！你要什么？

（播歌：Desperado）

（歌曲完毕：）最后一分钟：拍挡 A！最后一分钟，拍挡 B，你要什么？

（一分钟后：）停！停！闭上眼。拍挡 A，放开。不是抗争，放开吧。无论你内心有些什么，让它出来吧。有眼泪便让它流出来。内心有些什么会让它释放出来。你用了这么多时间将东西压抑，藏在心内，用了这么多精力把自己锁起来。放开吧！无论有些什么。

一会儿，是到拍挡 B 了。记着不是抗争，不是与拍挡对抗，只是一个表白内心的机会，无论有些什么。拍挡 A，是一个让你服务拍挡的机会方法是付出你 100%的精力。有些人已经很多年没有在生活中参与过 100%。你凡事也要合情合理。付出你所有给你的拍挡。重复问他：你要什么？拍挡 B，只是释放，你说什么也不会重要 — 重复说同样的东西也不打紧，只是深入点。好了，打开你的眼睛。拍挡 A，如果你的拍挡给了你 100%，确保你也会对他付出 100%。如果他没有对你付出 100%，都给他 100%吧。一直做直至我说停。望着前面，那里有一个人，你可以令他有所不同。1、2、3，开始！（重复以上练习）

总结你要什么

停！停！（快而迫切！）拍挡 B，拍挡 A，让你所有压抑着的感受膨胀起来！那些被你压抑多年的感受，让它膨胀起来！更加大！直到你觉得像一个快要爆的汽球！越来越大！当我数到 3，我想你将内心所有也叫出来！你从来没有这么大和长的叫声！1-2-3！

放开吧！放开 拍挡 A！放开吧，拍挡 B！放开吧！（温柔语调）。深呼吸大声放出来。再一次深呼吸，大声放出来。再深深的一口，再有用声音呼出来。（稍停）

你花了这么多时间，做别人想你成为的人，花这么多时间去抗拒，对抗拒自己。是时候去停止斗争，停止战争。是时候去投降，投降于你本来就是这样。投降吧，放开吧！让你做回自己。去想你想要的是没问题的，做回自己是没问题的，成为真正的你。放开吧。

（播总结你要什么的歌：_____。当歌播了 3/4，说：）我很想你打开眼，不用说话，不用掌声，嘉讲你的拍挡在这练习中支持你。（稍停）

等一会你和拍挡会在外边有一个 25 分钟的小息。小息的起初 10 分钟保持静默。我鼓励你去跟别人分享，起初的 10 分钟不需要用语言去分享。25 分钟小息，在房间外面，起初 10 分钟静默。现在开始！

小息

小息期间

- 椅子排剧院式
- 确定学员人数，移走多余椅子
- 移走咪和咪架
- 清理地上纸巾和垃圾
- 跟组和长重温爸爸/妈妈练习的音乐/灯光。

大组分享

听学员分享，介绍成长持续图的完整版本。谈投降与选择……

选择源头有力量：理想 现在 — 转移 — 接受/投降 — 创意 基于源头

无选择，自动化，无力量：信念 抗拒—要对/求存—过去/将来—自动化—反应 基于结果

引入妈妈/爸爸练习

跟着下来的练习会有更多的清洗让你看看有什么可以流露出来。我想你充满激情但不需要激昂。你是可以超乎常理的，就算这样也请你带着那份激情，只要跟着我的指示去做，容许自己去作角色扮演，不要企图去分析，只要全情投入看看会有什么发现。

清洗图

有意识 无意识

在这个练习中不要有所保留。唯有透过你的参与，投降和愿意去到 100%才会有价值。

我们今天大多数的关系也可追溯到我们跟父母的关系。让我们深入的看看这关系，看看可以发现到什么关于自己，甚至一些关于父母而被我们所忽略的。是时候去面对我们在这关系中的表现和我们如何执着于过去所有。不要在这个练习中去保留或收藏，这里可以为你提供更多价值，而得着与否是视乎你。是时候去面对我们的过去和留意我们的成果以及我们可以如何处理它。

面对图

忍受 面对

妈妈/爸爸练习

焦点：去确认我们对父母的信念和他们如何影响我们跟他们以及其他人的关系。全情投入，带着激情而不用激昂。

形式：首先一个人坐下，最终会组成二人对话。先让学员选择拍挡，再散开在房间内坐在拍挡附近。

讲解

（在“2001”年播完之前出到台前。邀请未能在音乐停止之前入座的人到房间外进行迟到对质。）

你可以留意到你所有的信念都可以追溯到童年时代，其实我对自己和对周围的世界的基本信念，早在你 5 至 10 岁期间所形成的，打后那时开始，你便要设法证明你是对的，重复儿时所学到的模式。当然最影响你的信念的是你的父母或者你成长时期扮演着你父母角色的人。我们将会做一个练习让你再次体验你童年时与父母所发生过的事，使你能更意识到你对自己的基本信念。有多少人来基本课程的目的之一是要改善你的人际关系：（举手）让我告诉你：所有跟女人相处的总是或困难，那是众你跟父亲的关系开始。所以这个练习是一个机会不单去改善你和父母的关系，亦包括跟你生命中的男人和女人的关系。

这个不关于你是否爱你的父母。我知道无论你的你母如何对待你，在某程度上你是爱他们的。所有这个练习不单止为那些跟父母的关系有总是或被父母虐待过的人而设。无率论我们的父母如何对待过我们，我们都有一些说话作为孩子时不知道如何表达的。又或者害怕启齿的，觉得不应该对父母说的，于是我们把感受和说话都压抑着，强烈的感受，童年时所感受过的伤痛，愤怒和失望，一旦被压抑了，那些感受便不会消失。它们就留在水平线下，以无形的方法去影响我们。

这个练习很简单，是一个机会让你跟父母诚实和开放地沟通，我会协助你去想像你的父母坐在你面前跟你诚实地说话。没有对与错的方法去做这个练习，没有什么应该说的。我鼓励你把所有都说出，愤怒，欣赏，伤心，爱，失望，所有一切。

在这个练习中创造价值的方法是大声说出来，用你的声音而不是只在心内封自己说。有些时会我会要你用你的手，要创造最高价值更须用身体去参与。就像刚才的练习，这个练习是一个方法。价值来自你的承诺和愿意 100%的参与。如果你是要做，便 100%的做！我会请你在这个练习中找一个拍挡。找一个课程前不认识的人，一个令你感到安全，一个你愿意对他开放的人，大部分的时候你是自己一个人做。所以当我请你组成二人小组时，把你们的椅子背靠背的。背向着拍挡，有些时候我会请你把椅子转过去跟你拍挡合作。所以找一个你信任的人来支持你，聆听你的说话。

现在找一个作为你的拍挡，带同你的椅子组成背对背坐的二人小组。好了，开放式的坐姿，坐直背靠着椅背。（稍停）（然后闭上眼）。（调暗灯）

母亲闭目练习

深呼吸，用声音放出来。吸入松弛，呼出紧张，用声音放出来。再一次深呼吸，忍着，用大声放出来。

想像从远处向你走过来的是你的妈妈或你小时候扮演你妈妈角色的人。（稍停）若多余一个扮演的角色的人，就采纳出现在你面前的那一位。

现在看见你的妈妈向着你走过来，就像你最近一次见到她一般。可能是今天早上，或已经是多年前了，又或者是她临时。（稍停）看见她走近你，留意她的外貌，她的面容，头发和衣服。当她走近时，看看她的眼，看看她的面部表情。

看到妈妈坐在你面前，你伸手便可以触摸到她。当你看到她的面，她的眼，她的咀，现在就意识到你跟妈妈的关系。无论她在生与否，你跟这个女人的关系是怎样的呢？

你们两个现在是否亲密呢？抑或仍有距离呢？（稍停）你可否跟她诚实？你可否告诉她你和她生命所发生的一切？抑或要假装和说谎，隐瞒你所做的一切？（稍停）

你妈妈现在是否接受成年的你？抑或对你诸多的挑剔，仍把你当做小孩子般骂你？她有否仍想控制你，指使你？（稍停）你跟妈妈一起是怎么的呢？你是否喜欢跟她一起，渴望与她一起？抑或是会避开她？避免跟她说话？

当你看着她的脸，她是否快乐？她对生命满足吗？抑或充满怨愤，愤怒或失望呢？（稍停）她是否时常埋怨做受害者？凡事也不好，不妥？

你有否对妈妈说过“我爱你”呢？对这个带你来这世界，给你生命的女人？（稍停）你曾经很亲近她，但现在的关系又怎样的呢？留意你现在或最后一次见时跟妈妈的关系是怎样的呢？想像你可以伸手从地面上撕走岁月的痕迹。想像那些痕迹就像塑胶面具般可以除掉丢在地上。现在就伸出双手去触摸妈妈的面和斯走年月的痕迹。一层一层的撕掉，就像面具般掉在地上。一层一层，直至你看到面前的是年轻的妈妈，是你小时候的妈妈，她那时对你十分重要。

现在用手抚摸妈妈的头发。（稍停）抚摸他前额，眉毛和眼皮。（稍停）抚摸她的鼻，脸，嘴和唇。（稍停）抚摸她的下巴，脖子，肩膀，手臂和手。看着你的妈妈，记清楚你小时候跟她一起的情境。

你妈妈是否想有你？你出世时她是否开心？抑或你觉得没有人想要你，你好像是她的担子呢？（稍停）你的妈妈有否抽时间陪你？她有否做特别的东西给你吃，送你礼物，带你到喜欢的地方？她有否给你唱歌，读书给你听？告诉你她爱你？

抑或你妈妈太忙？她是否用了大多数的时候去工作？或陪你其中的一个兄弟姐妹？或陪你爸爸？你有否经常觉得被妈妈忽视呢？你下课或玩耍后回家，她会否在家？如果你跌倒受伤，她会否替你贴胶布？抑或她总是太忙，总是不在？

她对你是否温柔和充满爱？抑或她骂你甚至打你？若你犯错，你是否会害怕她发怒或发脾气？（稍停）或

者你回家时可确信妈妈是爱你的？

当你小时候，你有否为你的妈妈而骄傲？你会否介绍她给你的朋友认识？抑或你为她而觉着羞耻？（稍停）你的父母如何相处？你有否因为爸爸呼喝她甚至打她面难过呢？抑或你妈妈才是坚强和掌控一切的呢？

你小时候跟妈妈一起的感觉是怎样的呢？她有否接受你？抑或她时常企图改变你和纠正你呢？你做什么都得好像是错的？你跟妈妈一起时是否要尽量完美？你想要些什么是她从来不能满足你的呢？可能你只是想她陪你，不要丢掉你。你最想妈妈给你的是什么呢？一会儿，我想你开始跟她交谈，告诉她，妈，我最想你给我的是……

记起你一直跟最想妈妈给你而她不能给你或你得到的不足够？或者是对你或你所做的事认同。她就在你的面前。可能她在你小时候从来没有听你说话，可能她不想听你真心的想法或感觉。现在她愿意听的。你小时怎样叫她的？如果你小时候跟她说另外一种语言的，现在就说吧！妈！令她注意你，大声点！（妈！）再叫！（妈！）她就在这里听你说。告诉她：妈，我一直想你给我的是……妈，我一直想你给我的是……开始！（渐渐加大声量播：Nadia's Theme）用声音告诉他！（大声播一分钟，然后淡出，在背景以小音量播放。）

完成分享（稍停）现在我想你告诉她，妈，我愤怒的是…告诉她在你小时她如何令你愤怒。妈，令我愤怒的是…开始！

（渐渐加大声量 Nadia's Theme 大声播一分钟，然后淡出，在背景以小音量播放。）

现在完成分享。你母亲在你小时从来都不了解的是？现在告诉她：妈，你从来不了解我的是…开始！

（渐渐加大声量 Nadia's Theme 大声播一分钟，然后淡出，在背景以小音量播放。）

现在完成分享。现在告诉她：妈，我最欣赏你的是…你小时候母亲做过什么最令你欣赏的事呢？妈，我最欣赏你的是…开始！

（渐渐加大声量 Nadia's Theme 大声播一分钟，然后淡出，在背景以小音量播放。）

完成分享。你小时候从来没有告诉妈妈的是什么？可能你害怕告诉她或不知怎么说。是时候告诉她了。妈，我从来没有告诉你的是…开始！

（渐渐加大声量 Nadia's Theme 大声播一分钟，然后淡出，在背景以小音量播放。）

暂时停止分享，保留你的体验。如果在练习中你有很多的感受，就让它流露出来。慢慢的打开眼，站起来，把你的椅掉转，面对拍挡。坐近一点拍挡以方便分享。闭上眼睛。（稍停）想像坐在你面前是年青时候的妈妈。仍然闭上眼，伸手去握着你妈妈的手。无论你的妈妈在生与否，感受她的手，想像她就坐在你的面前。

可能你小时候你的妈妈从来没有聆听过你。又或者他从来没察觉她总爱跟你争拗。可能她从来都没有聆听。但她现在愿意听你说，告诉她所有你没说过给她听的。所有你收藏着的说话，告诉她。两位拍挡…开始！

（渐渐加大声量 Nadia's Theme 大声播 3-5 分钟，视乎房内的能量和参与程度。然后淡出，在背景以小音量播放。）

你真的想跟妈妈沟通什么呢？在一切的背后，底线是什么呢？你真的想告诉她什么呢？以下用一分钟左右把底线告诉她，你真的想告诉她的是什麼？开始！

（播：“Mama I Love You”，大声播 1 分钟，然后淡出在背景以小声播放。）

如果你只用一句说话，只用一句，而你是最后一次跟妈妈说话，你想对她说什么呢？一句话，开始！

现在放开妈妈的手，漫柔的，跟妈妈说再见，放开她，看到她离去。（稍停）放开她，让她离去。

深呼吸，用声音放出来。再一次深呼吸，用声音入出来。再一次深呼吸，大声放出来，打开眼，站起来。把椅子掉转跟拍档再次背对背。坐下，闭上眼。

再一次深呼吸，用声音放出来。如果你仍然有妈妈的印象，放下它，暂时放下。（暂停）

现在我想你看到从远处走过来的是你的爸爸，或者在你小时候扮演你爸爸角色的人，见到爸爸就跟你上次见到的一样。可能是今天、今早或已经多年前了。

看着向你走过来的爸爸，看着他的脸和走路姿势。看看他的衣服和头发，看看他的眼，现在他走过来坐在你的面前，可以伸手便于接触到他。

看到你爸爸就像你对上一次看到他一样，看看他的脸，他的嘴和他的眼。开始意识到你现在或你最后一次见到他时，你们的关系是怎样的了？

你跟爸爸是否亲近？你有否跟他分享你的生命？你有否跟他坦白地分享你生命中所发生的事呢？（稍停）抑或你跟他是有点距离的，可能除了早晨和晚安之外，你便没有跟他说其他的了。可能他根本不认识真正的你（稍停）

你爸爸会否听你讲？他是否真的想知道你的想法和感受？他有否尝试了解？抑或只有他在说？只有他教训你而不会聆听你？他是否接受本来的你？抑或他仍当你是小孩子？仍然批评你，骂你，教训你？你是否要扮演另外一个人？做你爸爸心目中的儿子或女儿而不是做回自己？

你有否对你爸爸说过“我爱你”？他有否对你说“我爱你”？抑或你们只像陌生人呢？

可能你已经多年没见过你的爸爸。可能他已离开了你很久，或者在你小时候，他已破坏了你的家庭。留意你现在跟爸爸的关系。你是否仍然想满足他的期望呢？如果你是一个儿子，你否仍然想给他好印象来讨好他呢？你是否时常要证明你跟从前他一样好？如果你是一个女儿，某程度上你想被他接纳？被他注意？被他开心？

可能你爸爸时常都在你身边。可能他是一个无论你做了什么也可以信靠他去支持你的人。留意你们是否有亲密，温情和爱。没有对或没有错，只留意。（稍停）

当你看到你爸爸他是否快乐、满足？他会否觉得自己的人生是成功还是有意义呢？或者他看上去是愤怒、怨恨和失望呢？他是否只是在等死？他看上去是否是老弱和多病呢？抑或他仍是强壮和健康呢？看看你的爸爸，留意你和他现在的关系。（稍停）

现在用手撕去年月在父亲面上留下的痕迹，用手把它撕下，有如塑胶面具一般，一层一层的撕下撕下掉在地上。直至在你面前的是年青时的爸爸。就像你小时候很重视的爸爸。

现在用手触摸你爸爸的头发。记得小时的感受，抚摸他的额头、眼眉、眼、他的鼻、他的面颊、他的嘴。（稍停）他的下巴、他的颈、膊头、手臂和手。记起小时的感受，记起小时候跟爸爸一起的感受。

你爸爸是否对你充满爱和温情？你当时是否喜欢见到他回家？因为你知道他会令你笑，跟他一起很开心？他有否陪你？在你成长时给需要的关注给你？

抑或他总是太忙没时间陪你？忙于工作和公干而没有留意我。就算他在家，他会否抱起你抛在空中呢？他有否跟你玩耍？带你上街？教你做一些爸爸手做的事？

抑或你的爸爸偏心于你其中一个兄弟姐妹？可能家里有其他得到他的关注，他甚至忽视了你，除了当你做错事时他会打你骂你使你哭。

你爸爸对你是否温柔？他是否爱你和尊重你？抑或你害怕他？害怕他发脾气会大声骂你，用手、皮带或棍打你？

他怎样对待其他家人呢？他有否尊重你的妈妈，对她说话时充满温情和爱？抑或他时常控制她，骂她？你有否为你的妈妈而难过，生你爸爸的气？他有否养家和照顾家人呢？他有否像一个爸爸般顾家呢？抑或他赌钱、饮酒？他有没有婚外情？你是否有些时候听到你妈妈因为他而哭呢？

又或者你为你的爸爸而难过。可能他看来软弱和被挫败。可能是你的妈妈控制和支配他。看看他的脸，你小时候跟他一起是怎样的呢？

你的爸爸是否想要你？你出生时他开心吗？抑或你觉得是他的负担，他不想负你这个责任？如果你是女儿，你是否觉得他你是女儿而难过呢？他其实想要儿子而不是你？抑或是开心有你作他的儿子或女儿？可能你知道无论你做了什么他也会爱你的，你永远都可以信赖他。

当你看着你的爸爸，你一直想他给你的是什么呢？有什么是你想他给你，而你从来也得不到或觉得不足？现在就叫他。（爸爸）就如以往一样，他太忙没时间陪你，他亦没有聆听。再叫他！（爸爸）使他注意到你！（爸爸）他来了。可能你年少时他没聆听你，但他现在愿意听。告诉他，爸爸，我一直想你给我的是……………开始！

（渐渐大声播放：Nadia's Theme）大声告诉他！（大声播一分钟，然后淡出，在背景用小音量播放）。慢慢完成分享。（稍停）我想你现在告诉他：爸爸令我愤怒的是……………告诉他你小时候他做过什么令你生气的事。爸爸，你令我愤怒的是……………开始！（渐渐大声播放：Nadia's Theme。大声播一分钟。然后淡出，在背景以小音量播放）

完成分享。你小的时候你爸爸从来都不了解你的是什么呢？现在告诉他：爸爸，你从来都不了解我的是……………。开始！

（渐渐大声播放：Nadia's Theme。大声播一分钟。然后淡出，在背景以小音量播放）

现在完成分享。现在告诉他：爸爸，我最欣赏你的是……………，你小时候最欣赏父亲所做过的事呢？爸爸，我最欣赏你的是……………。开始！

（渐渐大声播放：Nadia's Theme。大声播一分钟。然后淡出，在背景以小音量播放）

完成分享。你小时候从来没有告诉爸爸的是什么呢？可能是害怕告诉他或者不知道如何启齿。是时候去告诉他了：爸爸，我从来没有告诉你的是……………，开始！

（渐渐大声播放：Nadia's Theme。大声播一分钟。然后淡出，在背景以小音量播放）

暂时停止分享。保留你的体验。若然你在这练习中有很多的感受，让它流露吧。慢慢打开眼，站起来，把椅子掉转，面对拍档。坐近一点方便你和拍档沟通。然后闭上眼。（稍停）想像坐在你面前是年轻的爸爸。我想你依然闭上眼，伸出手去握着你爸爸的手。无论你的爸爸在生与否，感觉到他的手，看到他坐在你面前。

可能当你还小时，你的爸爸好像从来也没有聆听你。可能他从来不关注，当你要说话时，他会干扰你与你争拗，可能他从来没有聆听。但他现在愿意聆听你。告诉他所有你未告诉过他的，所有你抑压着的说话。说出声吧。两位拍档……。开始！

（渐渐大声播放：Nadia's Theme。大声播一分钟。然后淡出，在背景以小音量播放）

你真的要跟爸爸沟通什么呢？底线是什么呢？你真正想告诉他什么呢？用下一分钟去沟通你的底线，你真正想告诉父亲的说话。开景以小音量播放）

如果你以一句话总结，你要跟爸爸说最后一句话了，你想你说什么呢，一句话，开始！

我想你放开爸爸的手，温柔的跟他讲再见。放开他，见到他离去。（稍停）放开他，看到他消失。保留你的体验，有眼泪便让它流，有愤怒的话，由它吧。无论什么。

深呼吸，用声音放出来。再一次深呼吸，然后放出来。（稍停）

仍然闭上眼，想你父母或扮演你父母角色的人向着你走过来。想像他们坐在你面前，伸手便能触摸他们。伸出手去握着爸爸和妈妈和一只手，看着他们的脸。

如果你像大多数人一样，你的父母都做过一些你希望他们没有做过的，但你想他们做的，他们却没有做，很可能你并没有理想怕父母。

可能因为他们对待你的方法令你决定了他们并不爱你。又或者你决定了自己不可爱，若要得到爱你便要戴上面具去做另外一个人。甚至你会形成一个信念就是你有不妥，你不值得人有爱。

现在看看你的父母，看一看事实：你父母是爱你的，他们只会用自己懂得的方法去爱你。他们已尽了力。你的爸爸可以仿效他的爸爸，他认为男人应该这样跟他的子女相处。可能他只忙于工作，他认为这是父亲的天职。他忽视了抽时间陪你的重要性。告诉你也爱你。

同样地，你妈妈也做了她认为女人应有的行为，仿效她妈妈的做法。可能你的妈妈经常你，纠正你，因为她认为这是一个妈妈教导子女成才的方法。可能她从来都不知道你只需要她接受你，无条件地爱你。

现在我想你看着你的父母，可否用心去包容他们所做过或没有做的事。

你可以一生一世作为你父母的受害者，你当然会有很多甜头：失败的借口，玩安全游戏的借口，赢取同情和关注。但你也会有很多怨言便如：愤怒和伤心。

又或者你可以从负责任的角度去看你的父母和你的童年。你可以选择去创造你和父母的理想关系。假如你的父母或其中一位仍然在生，你算是幸运。就算他们都不在生，你仍然可以跟他们有好的关系。那是你的选择。看着你父母。由现在开始，你要和他们有怎样的关系呢？这要视乎你

（渐渐大声播中文歌：油麻菜籽）

现在放开你父母的手。说再见，让他们离开，看到他们离开，渐渐消失了。（稍停）深呼吸。再一次深呼吸，放松！再一次深呼吸，深入的。

这里没有对与错。你感觉精通什么，想过什么，说过什么都是没用问题的。如果你感到轻松，释放，自由，那很好。如果你仍感到愤怒和哀伤，那也是没有问题。没有对与错。就让自己体验你体验。

我想你张开眼，不需要说话和鼓掌，我想你嘉许你的拍档在练习中支持你。

跟着你和拍档用数分钟去分享你们在练习中的体验。互相分享你在练习中的体验和学习到什么关于自己。开始！（5 分钟拍档分享）

帆船 闭目练习

焦点： 掌控你的生命和作出抉择。

形式： 闭目练习，学员散在开房中

把他们由自己的家带到去海边或海港，那儿有一个货仓放满了一盒一盒记录了他们生命历史的菲林。让他们看看其中的几卷，然后去到楼上，那里有一部正在操作的摄影机，看看镜头正对自己。

让他们看看窗外一艘三帆的船。他们没着码头走出去，上到帆船，然后扬帆出海。他们细心研究那船，欣赏着有海水气味的海风以及温暖的阳光晒在面上和肩膀。他们好奇地想知道谁在掌舵。他们发现掌舵的正是导师，笑着的对他们说再见后便跳下了船。现在谁会掌舵呢？还有这艘船的名字是“你的生命”。作出英明的抉择。（播歌曲 Silent crusade）。

小息

等一会，你和拍档会有一个 20 分钟的小息。只是一个 20 分钟的短小息。你离开前请把你的叠在房间的两旁。你回来时，请把鞋子除掉，坐在房内围_____个圈。所以进来时，把鞋子除掉，从在地上。现在你该明白为何妈妈叫你不要穿破袜子。你该听她的话。又一次你的妈妈是对的。20 分钟小息，在房外面，现在开始！

（当学员离场时，保持灯光幽暗）（出场歌：_____）

小息期间：

- 把椅子叠成同等高度
- 清理地上纸巾和废物
- 再提醒组长在回应练习中的角度和职责

围圈分享

（在 2001 播完之前，除掉鞋子，手拿着咪走到圈的中间）

讲解

这个是给从没拿咪的人作分享的机会。所以如果你已拿过咪分享，这个不是你的机会。但若你从未拿过咪，这是你的机会。有谁想分享？（举起咪）这就这里。（一直等到有人到圈中间取咪）

（在听分享时，焦点是：到现在为止，你在课程中的体验如何，下一步会如何？你下一个要冒的险是什么？我们只是刚开始，还有很远的路。你的下一步是什么呢？）

引入回应练习

现在我们要做一个关于诚实的练习。记得在第一晚我们做了一个关于诚实的练习焦点在于信任？我一边行一边对每一个人说（带着虚伪的微笑）“噢，我信任你！”。记得吗？

今次一个是关于诚实的练习，焦在在于回应。有谁可以告诉我：接受和给予回应的价值是什么？（举手）

（聪精简分享，只是一、两句，听 10-20 人说有关给予和接受回应的价值。复述每个人所说的，有需要时作澄清或解释。确保带出透过回应，我能更清楚看到自己，那是其中一项主要的价值，因为通常别人看我比我自己更清楚。我们都有盲点，透过回应，我可以更清楚我身边的人对我的体验，没有声的回应，我很容易欺骗自己，看不到我如何影响身边的人。）

回应练习 （可随意选用）

焦点：你有些什么令你在别人身上留意到？镜子概念。

形式：一班人作随遇交流，到一个人面前给予回应。每一节以二人对话完成。

讲解

在这里练习里，你有机会给房内一些人诚实的回应，亦可以接受别人给你诚实的回应有关他们对你的体验。有多少人想收到别人给你诚实的回应关乎他们如何感受你？如何体验你？（举手）看看，人人也想得到你诚实的回应。

但在人生中，我们是否经常给予身边的人诚实的回应？不，我们不会诚实，只会客气。我们保留回应，不会出来，说些似是而非的话去讨好别人，就像你们一些人在星期三晚在诚实与信行练习中的表现。

我们通常用什么借口去解释我们的不诚实呢？我们不想伤害别人的感受，我们想保护别人。但我们其实是在保护谁呢？我们自己！如果我对你诚实，我可能冒被你生气和不认同的险。只要我客客气气，便可保安全。我不须冒险令你反感或不喜欢我。当我不诚实时期幸在保护我自己的感受，而不是你的感受。但如果我对你说谎话，我便对自己破坏协议。我便需要付上昨晚谈及破坏协议的代价，即是说我若要诚实，我必须足够开心你令我的舒适地带，冒险令你不同意我。但若我不开心你，便不值得冒这个险。

譬如我在这里高谈阔论，但我指却插在鼻孔，就如这般。（示范）由于我这样欠缺意识，我就这样不停地讲，哗啦哗啦而没有发觉手指插在鼻子里。

现在你的注意力往哪里去了？在我插着鼻子的手指上！我说的话你一个字也没听到！假如你还客客气气，

心我不认同你，你会怎样做？耽天望地，当作我没有把手指插在鼻子里。但如果你开心我的，你会说什么？喂，导师，你把手指插在鼻子里！

我当然有选择。我可以说我知道，我是想这样的。或者我可以说，噢，对不起！我本想两只手指也放入鼻孔中！（以两只手指插鼻）回应只是资料。要怎样利用完全视乎你。

所以需要你开心那个人才会给他回应，冒得不到他认同的险。故此在这里能够帮助人的是开心他们足以去作出诚实的回应，只是客气和保留诚实的回应并不是开心人的方法。那只是列安全游戏去保护自己和留在你的舒适地带。

我们有些人有一个信念就是别人不能接受我们的回应，假如我们说真话，别人便会崩溃，会死。假如你有那种信念觉得人是这样脆弱，不能接受诚实的回应，你在这个练习中可能会很出奇。

让我们举手示意：有多少人想别人在这练习中跟你诚实？（举手）好了，就开心人足以令你去诚实。

现在请外圈的人站起来，中间圈的人跪着，像这样（示范），内圈的请坐着。

第一部分：最吸引

现在我想你看看这三个圈去选出六个令你觉得最吸引的特殊的人。不等如你想约会这个人。可以是同性或异性，年纪大或年轻一点或同年纪的人。只要是在这些人之中拥有你觉得最吸引的特殊的人，不包括你自己。

在这练习你可以选一个课程前已认识的人。多数的时候我会说找一个课程前不认识的人。但在这个练习，你可以找三个圈内的任何人，包括你在课程前已认识的人。假如你四周看看发觉你的丈夫或太太是其中一个你觉得最有吸引力的人。你是可以去找他或她的。但记着这是一个关于诚实的练习！假如你跟太太或丈夫一起在这里，而他们不是其中一个你觉得最有吸引力的人，那就不要选他们。

为了所有人也清楚什么叫做“你觉得最有吸引力的特殊”，我们举一个便子。你觉得别人最吸引你的特殊是什么呢？（举手）

（听取 10-15 个有关特殊的例子，要快。有需要便澄清或解释他们的说话）所以那些使其中一些被人觉得最有吸引力的特殊。你们觉得吸引的可能共通亦可能不同，用你的方法界定。我邀请你不要只看外表。外表，他们的衣着、发型，你觉得他外表吸引与否，那只是一部分，看深入一点，除外表之外，有什么特殊你觉得最吸引？

现在我想你收窄为两个人。在这三个圈内两个你现在觉得最吸引胸的人。如果我们昨天做空个练习，可能会是另外的一些人。现在是那两个人有令你最吸引你和特殊呢？（稍停）

现在收窄为一个。第一个人。在所有人之中你觉得他有最吸引你的特殊。等一会，你会去那人面前。现在让我示范如何做。

（从圈内找一个男人）譬如 A 最被 B 的特殊吸引。（从内圈找另外一个男人）。当我说：开始！A 会去找 B（示范），他会想跟 B

但如果 B 最被 C 吸引（从内圈对面找另一位女士）当我说：开始！B 会去找 C，他会跟她有目光接触（示

范)，当然 A 会跟着 B。A 不能与 B 有目光接触 — 因为 B 会望着 C 一旦他会站在一个位置让他清楚的看到 B 的脸。

但如果 C 觉得 D 的特殊最吸引（在内圈的对面找另外一个女人）当解放前：开始！C 会去找 D，她会想跟 D 有目光接触（示范）于是 B 会跟着 C，A 会跟着 B。

人人也明白是怎样了吗？好了，给他们掌声！

记着这是一个关于诚实的练习。可能为一些人来说要你去到你的第一号选择面前会是一个冒险，但我都请你去。这是为你和其他人创造价值的方法，诚实吧。

亦记着，这里不是地铁繁忙时间！不需要争先恐后。慢慢来，不要太快走，尤其是有人跟随着你。

留意，不段是一个对一个的。可能 50 个人来找你，亦可以一个人也没有。这也是另类的回应。你只须要知道了你挑了谁，找到他跟随着他。如果多个人都挑了同一个人，慢慢来，这里有很多空间，不须太挤迫。

是否每个人也找到人了？每个人也挑了一个人吗？你知道你要去找谁了吗？你知道他的名字和样子，他穿什么上衣？

如果有人说：“我找不到任何人”便指出：不是你不能找到一个人，你当然能找到。只是你不愿意，可能是不愿意冒险。对你来说，不肯定，不清楚会安全点，对你自己说“我找不到任何人”是比较安全的。所以你有选择。你可以选择不参与令别人不能收到你的回应。或者你可以冒险去选择一个能最吸引你的特殊的人。

（又或者有人说：）“这里没有人我觉得吸引”指出在众多不吸引你的人之中，总有一个比较其他人吸引的。如果我用枪指着你的头要你这三个圈内的人由最吸引至最不吸引的排列，你也能做得到。你可能不喜欢做，但你能做得到。所以你有一个选择。你选择不参与，令别人收不到你的回应，令自己学不到一些关于自己的东西。又或者你可以参与令自己和别人也能创造价值。

好了，所有人站起来。不准私语！1、2、3 开始！（协助他们找到目标人物）

好了，所有人合上眼。开放式的姿势。检视你的诚实程度。你是否诚实？你有没有找到你的首选人物？抑或你玩安全游戏去找其他人？如果你没有去到你的首选人物，请闭上眼，举手。（举手，大声点数）多谢你的诚实。放下手。刚刚举手的人，任何没有去找首选人物的，我给你机会去找他。一个关于诚实的练习。如果你要参与的，不如就诚实吧。所有人打开眼。假如你有举手，是你的选择，不过我鼓励你去找你的首选人物，如果你想改的，现在做吧。（稍停）

看着你挑的人，想起最吸引你的特质。这个人有什么独特之自信以你觉得最吸引？你越是具体和准备，回应便越有价值。（稍停）现在收窄为三至四项最重要的，清晰地想着。等一会你会说回应。是这样说的。他的名字，我觉得你最吸引的是……最吸引你的三、四项。如果你收到任何回应，唯一的反应是：多谢。不须要讨论，不发问，不解释，只说多谢。

如果多余一个人，轮流说。每次一个人，确保你望着给与回应的人，确保他听到你的回应。就算你的回应跟别人的一样，你也要说出回应。你做完后，就站着看着你所选的人，不准私语。记着这具有关诚实的练习，所以要诚实。不是说：我喜欢你的；而是我觉得你最吸引人的，开始！

分享

找一个拍档，未合作过的，课程前不认识的。坐在地上，尽量分散坐，用两分钟去分享你的体验，以及在练习中你学到什么关于自己。

开始！

要点

焦点：你学到什么关于你？

有多少人没被人选？没有人选的话亦即是一个怎样的回应？你在收藏！因此没有人对你体验。

你选了什么人？你觉得他最吸引的是什么？你学到什么关于自己？

其实站起来去冒险比坐着害怕容易很多。你不举手站起来是因为你害怕别人会不认同你或拒绝你。当没有人选你为最吸引，你有什么感受？被___人拒绝。那些肯冒险被拒绝的人才是被人接纳的。

如果你想有更多那些吸引你的特质，那需要你怎样呢？你需要冒什么险才可以那样？

第二部分：最不吸引

第二部分。让我们重组三个圈。先站着围好了再坐下。外边的站着，内圈坐下，中间的跪着。今次看看复选出六个人有你认为最不吸引的特殊。无论是什么原因是最不吸引。像刚才一样，可以是课程前已认识的人，三个圈中的人。（稍停）

现在收窄为两人。（稍停）然后一个。房间内一个人此刻有些特殊你觉得最不吸引你的。不可选我或其中一个组长。圈内其中一人，不包括你自己。

为了所有人都清楚，你觉得别人的什么特殊是最不吸引？（听取学员说出 10-15 个例子关于最没吸引力的特殊，有需要时作澄清和解释）

有些人留意你对给予这种回应的信念。好像告诉人我觉得他什么最不吸引是错的事。双或者别人不能接受，如果我诚实便会伤害他们。不要担心：你不是这么有力量。所以，没有对与错，留意你的信念系统是否在你的声音内狂吼。

有谁想收到这种诚实的回应明白为什么你跟人会有距离？（举手）看看，人人都想你对他们诚实。所以开心人把你对认同的需要放下，冒一个诚实的险。

试想想：你不是每天也有这种机会的。其实很难有机会你会在一个环境中收到这种回应，通常是想伤害你的人才会给你这种回应。

记着：完全不关于你是否喜欢一个人。你有一个机会以诚实去支持到另外一个别去提高意识。所以选出一个人。

一会儿我们会玩同样的游戏，每个人心目中也有一人。开放式姿势，有多少人决定了人人也会找你？你大可站在中间因为每个人也选你为最不吸引。我并不同意。

你们多少人在祈祷：上帝啊，希望没有人来找我。但最有价值的事是什么呢？最有价值的是 10 个或以上的人来给你诚实的回应关于他们觉得你有什么是最不吸引人的。试想想，应该祈求有回应。有多少人在练习的第一部分没有收到回应？如果在过去的四天你也在隐藏，今次也可能收不到任何回应。那些愿意冒险的人才会在练习收到回应和价值。

是否人人也找到一个人？（如果说：我找不到一个我觉得没有吸引力的人，说：）即是说当你看看周围，每个人看上去也有吸引力？我也觉得是。但在众多有吸引力的人之中，有人是有吸引力，有人是最少吸引力。我已说过，如果我迫你去做，你可以把这里所有人

根据吸引力去排列，而你仍然可以觉得他们吸引！就像刚才一样，还有选择。你可以选择不参加去令别人收不到你的回应。又或者你可以去冒险诚实去为自己和他人创造价值。

是否人人也找到一个人了？1，2，3 开始！

有谁还未找到你要找的人？（协助找不到目标人物的人）

所有人保持开放式姿势。好了，检视诚实程度。请闭上眼，保持这样。你有否去到你的首选人物？抑或你玩安全游戏而去找另外一个人？仍然闭上眼。如果你没有找到首选人物而找到了别人，举手。（大声点数）多谢你的诚实。如果你愿意去找你的首选人物，一会儿你有机会。所有人打开眼。如果你愿意去找你的首选人物，现在就去。

我想你看着你所挑选的人。想着什么特殊令你觉得不吸引。要具体。你越能具体和准确回应便越有价值。这个人有什么特殊令你觉得不吸引呢？

收窄为最重要的三、四项特殊。一会儿你有机会去给人回应。他们的名字，我觉得低落 最不吸引的是……而不是我不喜欢的是。我觉得最不吸引的是。如果你是接收回应，唯一回答是：多谢。多谢你对我有足够的关心和诚实。

如果多过一个人，轮流。确保那人注意你。确保有目光接触而同时没有另外一个人正在给予回应。就算有人已说过同一个回应，请你也务必说出你要说的话。

当你说完了回应，站着不要谈话，看着你所选的人。无论你是否收到回应，每个人也应给予回应。开始！

分享

找一个课程前不认识的人，一个未合作过的人，用两分钟去分享在练习中你学到什么关于你自己。不是关于其他人，只是关于你。开始！（3 分钟分享）

嘉许你的拍档跟你分享。有谁想分享？你体验到什么，你在练习中学到什么关于你自己？

重点

你觉得谁最不吸引？你觉得他有什么最不吸引？这样表示了什么关于你自己？

（那些分享别人觉得他最不吸引的地方）你是否想别人这样体验你？不是的话，你可以如何？你何时才开

始？

诚实是一种方法。你的诚实所创造的成果视乎你的意向。你可以用诚实去伤害人，如果那是你的赣。但若你的韶山向是去服务那个人去支持他成长和改善，你可以用诚实去创造那成果。就算是这种“负面回应”，你也可以给人正面的贡献。

（对一个被许多人认为最不吸引的人：）我想你听到的是：在世界上有两种方法去获得别人的注意力，你可以制造问题和麻烦去令人注意，但这是负面的。你的好消息是，你是一个有力量的人。看看你吸引了多少人！但你现在是用你的力量和精力去拒人于千里。你以负面的方法得到注意力。你可以正面地同样有力量，去令这些人觉得你最吸引。

通常我们都会玩一个把戏：喂，不要对我讲真话，我也不会告诉你关于你的真话，我们假装互不认识。其实人是很敏感的。阻碍你沟通的是你对不被认同的恐惧，而不是欠缺敏锐或误解。那些以为隐藏了便不被人看见的，醒醒吧！别人可以看到你，不需要很长时间。你可以感受到能量，看到别人的态度，他们也看到你的。唯一的问题是，你是否愿意诚实的把它沟通。

第三部分：部分也是最吸引

第三部分。分次，我想你去到房间内找一个令你觉得有最不吸引人特殊的人面前。不须要是你的首选人物，但需要是你觉得不吸引的。

这部分的练习是这样做的：（示范）你去到那个令你觉得有不吸引特殊的人面前说：你可不可以跟我合作？如果他答应，即是说他也觉得你最不吸引，是双方面的，然后两人坐在地上，等到所有人也找到拍档。今次是单对单。

如果有人找你说，你可否跟我合作？而你觉得那人吸引多于不吸引，你便说：不，去找另一位吧。所以拣手的会很快被人挑了，不要站着等人找你。要诚实！不要草率地找一个人。找一个令你觉得有不吸引特殊的人。只要你找到了拍档，坐在地上等候其他的指示。1，2，3 开始！

（如果还有几个人不肯选择最不吸引的人，说：）好了，所有人，看看。这此些站着的人都是好人！你们从来不批评别人。他们爱所有人！好，站的人，四周看看。如果找不到最不吸引到人，选一个组长吧。（稍停）是否人人都有一个拍档了？

好了，看着你所选的人，想着所有你觉得最不吸引的特殊，不只是三或四项，而是所有，看着这个人想想他有什么独特的地方令你觉得最不吸引。一会儿我会给你一分钟去给这个人回应。他们的名，我觉得你最不吸引的是……一分钟不停的说。如果你是接受回应的，只是聆听。不好问，不卖弄聪明，不反驳。只是聆听，一分钟过后，唯一的反应是：多谢你对我有足够的开心和诚实。

如果你愿意做拍档 A，拍一下拍档的膝头，小组组长，你是拍档 B。拍档 A，一分钟，确保你把它用尽，如果你发觉已经说完，就连鸡毛蒜皮也挑吧。例如她的指甲油颜色之类，确保你先说了重要事项。拍档 A，开始！（两分钟分享）

好了，拍档 A，完成你的分享。拍档 B，报仇！拍档 B，一分钟，我觉得你最不吸引的……开始！要诚实。（两分钟）

好了，拍档 B，完成分享。拍档 A，又轮到你了。今次，告诉拍档他如何是你的一面镜，你觉得拍档不吸

引的地方如何也是你不喜欢或抗拒自己，或企图隐藏的地方，你尽你所能不会这样做？其实你在拍档身上看到的亦是你不接受自己的地方。

所以拍档 A，你看到拍档不吸引的地方如何像一面镜反映你觉得自己不吸引的地方？拍档 A：你像我的一面镜子的地方是……要诚实。开始！（两分钟）

好了，完成分享。拍档 B，拍档 A 如何像一面镜反映你觉得自己最不吸引的地方 — 或者是你恐惧会成为的？一分钟。拍档 A，轮到你聆听。开始！（两分钟）

重点

每当有人令我不快，按着我的键钮，使我生气，我明白在某程度上是反映我抗拒自己的地方。如果那人跟我有天渊之别，那便代表我恐怕会变成那样。

如果你留意到自己想改变，需要怎样呢？你何时才会为此采取行动？

好了，停，嘉许你的拍档！现在如何？你期待已久的，午膳时间！
我想你与小组和组长一起用膳。在用膳时，与你的小组分享你在整个回应练习中学到什么关于你自己。门会在_____打开。课程会在_____再开始。（即开门后 10 分钟）_____回来，（打开门时间）如果你想好玩的话。小组组长，_____回来。（开门前 25 分钟）

（出场歌：快乐老实人）

用膳时间

小息期间

- 。把名牌依次排好
- 。收拾整房间
- 。预备 10 分钟跳舞音乐
- 。预备组长尤其是做首尾的如何做诚实选择练习（拥抱）
- 。预备红/黑 跑腿协助示范拥抱
- 。预备组长在啫莫和小小姑娘的练习。给他们时间去排练。
- 。预备组长在下课时收回名牌和派发功课。

引入 莫（哪啫莫）及小小姑娘

焦点：愿意超乎常理和百分百参与。跳出框框来释放自己。

形式：小组

讲解：

[女小组组长离开预备 莫（哪啫莫）装束]

我们每个人都有形象来保护自己和到别人的接纳和认同，让自己留在舒适地带。我们在这里谈了很多有个

关我们的形象，我们所戴的面具。有一个形象没人什么不妥，问题在于我们得被它困着。我们以为自己便是自己的形象。我们害怕从形象里走出来，于是便困在里面，它便局限和规范着我们的自由，我们变得沉闷，失去真情流露的能力。

故此参加化妆舞会是如此好玩。有多少人去化妆舞会呢？你明白吗？当你穿上那些服装会怎样？你跳出了平时的形象！你便不再是那个沉闷的你。你可以不同，自发，狂野。故此美国的万圣节里这么好。

不如只是几分钟让我们跳出平时的形象？你预备好这样做吗？预备好去到尽吗？（提升兴奋程度）好啦！

跳出你平时形象有什么好处？（举手）（听取学员答案，带出：自由，真情流露，更清楚看到自己冒险，尝试新事物，突破，有朝气，活力，开放等）

肮脏莫/哪喳莫

让女士们先开始。作为女士，我有什么形象？你时常都应该怎样？（举手）只听女学员回答。带出：温柔，美丽，性感，但不太过性感，有礼貌，甜，支持，爱助人，高雅，斯文等）

女士们，你一定不应该怎样？（只听女学员回答。带出：不讲粗话，不说“他妈的”，不大声，不粗鲁，不硬朗，不粗豪，不污糟等）女士们会否口臭？不！女士们会否一身大汗？不！她们会否有胃气？（示范）不！女士们会否放屁？不！女士们时常也香喷喷，清洁，整齐，时常都美丽。就算是刚起床的时候，对吗？

但女士们说真话：会否有一面的你是大声，硬朗，粗鲁，粗豪和坚强的呢？当然有。但如果你被形象所困，你便会把那面隐藏。你永远也不会将它显露。你害怕那样。如果你被形象困着，你主要放弃了什么？你放弃了你的个人力量。

所以不要混淆，女性化没有什么不妥。女性化是很好的除非它困住了你，令你不能走出来。如果你被困，你便被局限。你便会自动化。你没有了选择。有效的是你有自由去选择任何你要的形象而不是被困。

即是说你是做回所有的自己，不只是形象。所以，女士们，你们准备好未？只是一、两分钟，由女士作 180 度转变。去到尽，大声，无礼，粗鲁，坚强，硬朗？预备好，只是几分钟？

为了使你更容易去做，我带了一个榜样给你。现在你会明白这个课程为什么这样贵。我们毫不吝啬。我们由澳洲请他来。

他的名字是肮脏莫/哪喳莫。他住在沙漠，住在澳洲的沙漠区。他从不洗澡，不用香体露，他从来不用厕纸。他喜欢这样喷鼻子（以一拇指按着鼻）。他喜欢吐痰，抓痒。他三餐也吃豆，他爱放屁，他爱到酒吧饮啤酒打架闹事。他的人又刻薄，又粗鲁而无礼。你不需要看到他，你老远也闻到他，肮脏莫/哪喳莫。

看看能否请他进来。所有人，喂，阿莫！你在那儿，阿莫！喂，阿莫。

（女士以阿莫衣着入来，到众人前。大声，粗鲁，无礼，粗豪，狂野）

（普通话）

喂，你老阁，来杯啤酒爽一下！

骨咯，骨咯，骨咯！哎

喂，他妈的，

（白话）

喂，你老阁，整杯啤酒，啤啤拒

骨咯，骨咯，骨咯！哎

喂，死扑街，

弹首歌来听一下，
叮，叮，叮！铛，铛，铛！
喂，我的名不是他妈的。
是吗？
1，2，3，靠！

弹支歌仔，听下先
叮，叮，叮！铛，铛，铛！
喂，我个名喇系死扑街。
系呀？
1，2，3，妖！

小小姑娘

好了，所有的猛男，你平常的形象是怎样的呢？你应该有什么表现的呢？（举手。听男学员回答：）时常都应该坚强，上进，控制，有自信，勇敢，醒目，有所有答案，冷静，成功等。永远不会软弱，敏感，害怕，情绪化，不肯定，怕羞，要靠人，依赖，失控制等。

好了，男士们，你们预备好跳出平时的猛男形象没有？只是很短的时间。百分百，180 度反转？

你是否有一面也是敏感，感性，温柔，脆弱，你反这一面收藏在你的猛男面具背后？对！

为了令你容易做，我们也为你预备了一个榜样。她的名字是小小姑娘。她很甜，很女性化和敏感。她只有 13 岁，从未被吻过。她一整天在作一首关于自己的诗，她会进来念这首诗给我们听。

但我们不可喧哗，不然她会跑掉，因为她羞和敏感。Shhhh（甜美，温柔地）喂，小小姑娘！喂，小小姑娘！她真怕羞，我出去带她入来。

男士们：（普通话）
小小姑娘，十指嫩嫩
脚细细，眼圆圆，鼻高高
头发长长，腰幼幼
喂，帅哥，等一等
等我大一点再说吧！

（白话）
小小姑娘，十指嫩嫩
脚细细，眼圆圆，鼻高高
头发长长，腰幼幼
喂，哥哥仔，咪住
等我长大先啦！

（给学员 15 分钟去预备肮脏莫/哪啫莫和小小姑娘，念熟歌词。平均分做可行的数目的男女子组。15 分钟后，挑选每组上台表演。表演后给他们 5 分钟分享体验）

引入拥抱练习

现在我们要做另外一个关于诚实的练习。这是一个关于诚实和选择的练习。今天我们做过一个有关诚实和回应的练习，这个是关于诚实和选择的一个特别的选择。这是关于从心去选择。

拥抱练习

焦点：这是一个关于冒险的练习，聆听自己的内心和重心去作出抉择。你每天也作出抉择，有些是从形象去选的，用心去作出抉择吧。

形式：站立式二人小组排成面对面的两行。

讲解

整个星期我们也谈及自动化的应。（指着自动化反应图表）那么自动化反应和选择有什么分别呢？选择是，我是有意识的，我停和望。我知道自己要创造什么而我就这那一刻作出选择。可以跟过去所做的不同又或者是一样。我作出一个有意识的选择。我不是自动化的做以往所做的事。我重心去选择。

我们会安排令你每次也站在一个人面前。面对每一个人你也有选择。你想体验到什么，你想跟那人创造的是什么。帮我作示范的是我们都爱的红/黑跑腿，_____（为跑腿鼓掌）

现在，_____和我会作示范。我说过在这个练习，再次你会站在一个人面前，就像这样。每次我也会给你一引起指示。

第一个指示是停。（示范）停下你所做的，完全在这里。第二个指示是看。（示范）看着谁在那里。第三个指示是：选择。当我说选择，把你的手放在背后。

（把手放在背后扮作预备向对方显示手指。兜圈企图看对方的手，然后竖起中指向众人说：）这个不是你其中一个的选择。（竖起食指）这个是你其中的一个选择：一

如果你选择一，你是告诉你的拍档你跟他完全不想有联系，甚至连目光接触也不要。就像这样，停，看，选择。把手放在背后。下一个指示是：投票。当我说：投票，竖起手指表示你投的票。然后我会说，做吧。当我说做，如果你选了一，（示范）背向那个人。你不要跟他有任何联系，连目光接触也不要。

一直做直到你听到我说向左踏。当我说向左踏，转过来，向左踏，你面前会有一个新的人。（向左踏，转1/4圈）

所以一是……（问学员）？没接触。你不想跟这个人有任何关系。

如果你选了二（竖起两只手指）你是告诉你的拍档你只想有目光接触。像这样。停，看，选择，投票，做。（示范）一直做直到至听到我说：向左踏。你会发现自己面前有一个新的人。

那么一是……（问学员）：没有接触。二就是……（问学员）只是目光接触。

如果你选三，你是告诉拍档你想分享一个握手和目光接角。像这样，停，看，选择，投票，做。（示范）一直做直到你听到我说向左踏。你面前会有一个新的人。

即一是……（问学员）无接触。二是……（问学员）只是目光接触。三是……（问学员）握手和目光接触。

如果你投四，你在告诉你拍档你想分享一个公司名的拥抱。像这样，停，看，选择，投票，做。（示范）记着，一直做到至听到我说向左踏。你会站在一个新人的面前。

那就一个公司名的拥抱，全身的。有些拥抱是犯规的，在练习中不准用。其中一种是古代美国印第安帐篷式拥抱。像这样，停，看，选择，投票，做。（示范）不能做帐篷式拥抱。这是香港版。（示范）

所有高大威猛男士，不能做猛男式拥抱。像这样，停，看，选择，投票，做。（示范）不能有猛男式拥抱。而且（示范）任何时间双脚平放在地。不能抱起人，也没有五。基本课程只有去到四。如果你想体验一个五，故此我们才有高级课程。好了，有没有人有问题？

（有人会问：）如果所投的票不一样呢？（回答：）不同的票？我从来没想过。我想这是有可能的，他投一

个票而我投另一个票。其中一种做法是花所有时间去讨论。像这样，停，看，选择，投票。（很快的把票转换）

这样做不太好，又或者会是这样，停，看，选择，投票。（导师投一个四，红/黑跑腿投一个一，导师强拥他而他却挣扎反抗）

真正的答案是，譬如_____投了一个四而我投一个三，如果我说好（假装害羞和拥抱）那我们便分享一个四。如果双方也不肯妥协（红/黑跑腿投一个四，导师投一个三）那我们可能站着什么也不做。（示范）然后向左踏。那样我们便错过一个机会什么也做不到。另

外一个选择是，如果_____投了一个四而我投了一个三，他可以降低他的票（示范）而我们便分享一个三。

所以规则是不强逼一个低的票去就一个高的票。如果你或拍档自愿提升票，那便没问题。不然，不可强逼低的票去提升。让我们给他掌声！（给跑退掌声）

我知道你想我们如何安排令你们每次站在一个人面前。可否有六个人自愿帮帮我（六位站在圈中间）我们会排成两条队。我们从房间的一端开始，一直来到另一端再转弯来到房间的这一端。你会这样的站在人面前，当我说向左踏，向左移一小步。你会留意到这样做（移一大步）你便会错过面向反方面移过来的人。

你可能想当我去到队的尽头时会怎样。我会否从地球的尽头跌下去？不会的。我们有一个十分聪明的方法把你转到对面的一队。你会惊讶于我们的智慧。（给掌声自愿协助的学员）

记着这是一个关于诚实和选择的练习，你有一系列的选择，由没有接触到一个拥抱。要诚实。作出选择而不是自动化，重复你入学所做的。停，望和选择。

什么是自动化的例子？如果你是一位男士：（夸张的）我会去拥抱一些靓女，但我不会拥抱男人，我不拥抱男人的。可能直到今日为止你不做，但面前站着人又如何？女士们一样：（夸张的）我会拥抱女人但不会拥抱男人。没有对与错，但是自动化。所以停，看，选择而不只是自动化。

在每个练习也是一样，创造价值的方法是愿意去冒险而不是只做令自己舒服的事。另外一条规则是，练习一旦开始，是一个非语言的练习。我想你透过你的选择沟通一切给面前的人。你们的小组组长会一起参与这个练习。

现在找一个拍档面对面排成两条队，跟刚才示范的一样。像马蹄型般转弯来这边。（房的另一端）所有人站起来，找一个拍档。

（调暗灯光。音乐：Pachabel, _ Canon in D）

除了停，看，选择，投票外，可以说的话

- 1、检视诚实程度（过了大概 10 分钟）闭上眼，留意你的体验。（稍停）关于诚实的练习，你有否诚实？对每一个人也是？（稍停）如果你不是百分百诚实，为什么呢？你在逃避什么？你如何在玩安全游戏？什么比诚实更重要？（稍停）

一个关于选择练习。你是否面对每个人都作出选择呢？抑或

你是自动化的呢？你是否对男人投一种票，对女人又投另一种票？对跟你类似的人投一种票，对跟你不相似的就投另外一种票？你是否对所有人也投一票？如果你留意到任何模式，你只是自动化而不是对着每个人停，看和选择。

你有否冒险？抑或在玩安全游戏？没对与错，只是留意。你跟每个人是否在创造你真正想要的体验？如果不是，你需要冒什么险？

你有否让自己完全去体验你的选择？抑或是赶着面料对下一位，没有完全体验你所选择的？

到现在为止，你看到你的参与是怎样的呢？

打开眼

（可在练习下半部重复）

2、停，望和留意所有你和拍档不同的地方。（稍停）可能你们的性别不同，年龄不同。可能高度也不同，重量不同。可能有不同的发型。面孔不同，衣着不同。可能你会留意到有几百处不同的地方（稍停）

现在我想你看深入一点。看着你拍档的眼睛直到你看到在某层面你和他是完全一样的。就算你们的性别不同，年纪不同，在某程度上你和他是完全一样的，只是不同的形式去表达同一份人性。

其实对面的是一个不同包装的你，外表不同，内心却一样。所以当你面对每一个人时，真正的问题是你想投一个什么票给你自己？对面的就是你，只形态上不同。

想像透过你拍档的眼看世界，体验会是怎样的呢。停，看，选择，投票，做吧。

3、如果你仍把这个看成课室内的练习，留意你每天在生活中也对每个接触到的人也给他们投 1，2，3 或 4 的票。

跟你的家人，朋友，同事，你的太太或丈夫，男朋友或女朋友，你不断给你生命中的人投 1，2，3，或 4 的票。就算是士司机或餐厅侍应，你也可以给他们一个 4。就像这个练习，面对每个人你也有一个选择。你可以给他们 1 或 2，以冷漠，愤怒，不敬和高傲去对待他们，或者你可以给他们 4。不等于你要拥抱他们，你仍可开怀，尊敬和欣赏任何一个人。

当你向左踏，你可能碰见一个令你想起你的父母，兄弟姐妹，太太或丈夫，男朋友或女朋友，同事，朋友们甚至儿子或女儿。若有此情况，问你自己：这房间外的人生中我对这个人又投了怎样的呢？

4、现在听清楚，这次有点不同。我想和你停和看着对面的人，让他代表你生命中一个你对他投了一个一票的人。你们已没有沟通，大家已成陌路人。

可蹻是曾经和你亲近的人。可能是与你一起住，分享你的生命的人。你的前夫或前妻，前度男友或女友。你的好朋友或同事，甚至是你的父或母，其中一位兄弟姐妹，又或者是你的子女。一个曾经跟你亲近但已成了陌路人的人。

你可能有一个很好的借口，可能是他们先跟你决绝。可能他做了一些伤害过或出卖你的事。无论是谁先开始，结果也到一样：你们已成了陌路人。

所以停，看，让这个人代表此刻你在生命中投以一个一的人。选择一个一，手在背后。投以一个一：竖起手指，做啦！背着这个人。让自己体验一下这份孤单，或投一所带来抽象感。（稍停）
向左踏。

让你面前的人代表一个此刻你在生命中你投以一个二的人。你们有一些沟通，一些接触，但却很公式化，抽象和有所保留的。亦可能是一个曾经与你亲近的人。可能你现在给你父母或其他家人是一个二。又可能是你的丈夫和太太，一个曾经是你的好朋友的人，一个跟你分享过生命的人。可能是你其中一个子女。

在你生命中，你在给谁人投以一个二呢？停，看，让这个人代表任何一个被你投以一个二的人。选择一个二，投一个二，做了，只是目光接触。留意当你投以一个人二的时候所带来体验。

向左踏

让前面这个人代表一个此刻你在生命中投以一个三的人。比较于跟那些你投以一或二的人，这个有多一点沟通，但仍然很安全，仍有保留。对于有些人，可能一个三是很合适的。但留意，你是否给你父亲一个三？你的兄弟姐妹？一个你真正开心的朋友？你的儿子或女儿？你在给谁一个三呢？

停，看和在你的拍档身上看到任何一个你此刻投以一个三的人。选择一个三，投一个三，做吧。握手和目光接触，留意当你投一个三所创造的体验。

向左踏

你此刻给生命中什么人一个四呢？你爱的是谁？你跟谁去表达你的爱？谁爱你和支持你？是否很多人？或只是寥寥可数？只是一、两个？你有没有给任何人一个四呢？留意，你可能把爱你和支持你的人当成理所当然，没人真正的欣赏他们。

让面前这个人代表一个此刻你在生命中投以一个四的人。停，看，选择一个四。投一个四，做吧！留意当你投以生命中一个人四的时候所带来的体验。

（歌：_____）

5、有时候在生命中，有些人你是开心的，仰慕或欣赏或爱的 — 但你却没有表达你的感情。你在等

你在等可能因为你每天都见到他，或者你很忙，你把他当作理所当然。你以为永远都有明天，永远都有下一次，现在太忙了。所以你得等。

又或者你在等因为这样安全点，因为你怕被拒绝，怕受伤。你等对方先作主动。你等下一个适当的时候，适当的场合。于是你等。

有时你等得太久。有时那人无端地离开了，他从你生命中消失了，有时或者他们已不在世。有时机会溜走了，已经变得太迟，因为你在等。有时那人近在咫尺，只要你伸出你双手，先作主动。但你去在等。（稍停）

你在等。（稍停）你在等。（重复直至他们自发地开始互相拥抱）

有些人还不明白！他们仍然在等！你在等什么呢？如果不是现在便太迟！就是这样！不是现在便太迟！

(播歌: _____)

6、闭上眼。想象面前站着的就是你自己。就像在照着镜子，但镜中的影像是活生生的，你在看着你站在面前。

当你望着你自己，留意你最近投自己什么票呢，在过去的几个星期，几个月或几年？

你有没有投给自己一个四？好好照顾自己的身体，令你健康，有活力和看上去有朝气和吸引力？照顾自己的情绪，欣赏和爱自己，让开心你的人进入你的生命？

抑或你只投给自己一个一或二？工作过劳，身心疲累，吸烟，喝酒或者暴饮暴食，令自己缺乏吸引力。与人抽离令自己寂寞。又或者不容许自己得到真正心中所想的，为了别人而牺牲自己的却望。

你是如何投票给你的呢？当你看着自己，你现在又想投自己什么票呢？可能当你看着你，或者可以不用那双批评和批判的眼去看，不去找错处或欠缺，可能你会看深一点去看到你的美丽。

仍然闭上眼，停。闭上你的眼，望，清楚的看看自己。闭上眼，投票。闭上眼，去做了！

(播歌: Because I Love You)

6、做吧！假如你要做，便百分百去做！少于百分百去做任何事都是没有价值的。

闭上眼。想像站在你面前的是那个人 — 除了你自己 — 谁令你这个星期在这里。

可能你未来这儿之前在想：为何这个人那么热切要来基本课程呢？他们为何如此坚持？他们为何整天给我电话，请我吃饭，告诉我要上基本课程呢？

现在你明白了。他们知道这个练习。我可以担保，无论他此刻在那里，他也是想着你。他在想着你在练习中，他对自己说：好！他们正在做拥抱练习了！

想着这个人，看到他正站在你面前，当你看着他的脸，明白你生命中有一人关心你而愿意冒险得不到你的认同。这个人开心你为自己创造价值我余得到你的认同。来这个课程好不容易。对有些人来说，你的朋友冒了很大的险推荐你来这里。

假如这个人现在站在你面前，你想投什么票给他呢？闭上眼。停，看，选择，投票，合上眼去做吧！想象你抱着的就是那个令你入到这个课程的人。

总结

你和拍档一起向左踏去找另外的一封。四个人一起，停，看，选择，投票，做啦！

由一个变成两个，两个变成四个。

现在你们四个，向左踏找另外四个。八个人一起，停，看，选择，投票，做吧！

由一个变成两个，两个变成四个，四个变成八个，八个变成十六个。

(继续直至组成一个大组)

(开始播: We Are The World)

现在开始在房间内行，每次走到一个人面前，很快显示你所投的票然后就做！
记着一个非言语的练习。透过你所投的票去跟每个人沟通所有你要沟通的。开始。
（慢慢把灯调高）

好了，跟面前的人完成，然后坐在地上面向着台。

总结星期六晚

提醒学员现实世界的人没有经历过拥抱练习。他们可能不支持你跟他们开放和亲密。尊重他们所在位置，做回自己。明天把你的日历和记事簿也带来因为你将会进行面谈的编排，你需要知道你时间上的安排。穿上漂亮的衣服或带来更换预备你的毕业礼。

基本课程纲要—第五天

09:00	学员分享
10:30	顾虑练习
11:30	向导师发问
12:00	高级课程推广
12:20	面谈编排
12:50	小息
13:15	学员分享
13:30	成为、做、拥有讲座
14:00	午膳
15:30	短剧
16:30	推广（嘉宾和个人冒险）
17:00	小息（毕业前最后一个小息 — 更衣）
17:25	我对练习
18:00	小组嘉许
18:15	队长嘉许
18:20	毕业围圈
18:27	导师话别
18:30	毕业

星期日———第五天

范筹：那又如何，现在又如何！继续前进

分享

给学员机会去分享有关自己的一切，尽量作精简的分享。如果有人暗恋着怨言，问他还这样跟他的前景有

何关系。你会在人生如何参与？你在这里有何得着和如何将它运用？

有多少人是：开心……伤心……中立？

那又如何，现在如何？这里不是关于情感上的影响，亦不是关于是否“学到了”，看看自己在这两方面的位置，和你会如何处理？你需要怎样才会有得着？留意两者的分别：它很难，和我令它很难。

两个不同的范筹图

两个不同的范筹

那又如何/现在如何：我有力量 我是源头 投降/选择 事件是中立

刺激/反应：它拥有力量 我受影响 抗拒/反应 对 / 错

还有，这正是你对课程的看法

蜕变的意思是没有任何东西跟以前不同，只是我跟事物的关系改变了。这样我便不需要去改变五十亿的人了。一个一个的要感受到真正的突破，他们改变或蜕变他们跟世界的关系。

如果我决定因为爸爸爱我（证据）“我便无问题”，那么当爸爸生我气，我便有问题了。（总会有正面或反面的证据）自我价值的决定实在来自自己。

课程对你来说明天，当你返回现实世界才开始。

麦西哥蟹的故事：

结局是…有些时候你会见到一只逃脱了的蟹，它断了一只脚，又或者拖着几只仍然搞着他的蟹。我肯定它们不是说：“你是我们的甘地之类。”

当你想感染别人去参加这个课程，记着，别人不是需要这个课程的；这个课程并不是空气。不要出发自指出别人的问题所在，活学活用，跳出你的框框来问，跟他一起冒险来感染他，从贡献出发，愿意不厌其烦的作出邀请。

人生不一定是鱼或熊掌。你可以两者兼得的。（学员的说话）我现在很好。我想完全热爱生命；但我怕一方面我有好的感觉，想继续却又不能持续。我害怕我的热情会冷却。

达成目标图

成功方程式

认清

承诺

态度

支持/指导

行动/冒险

目

标

顾虑练习

焦点：顾虑是一些中立的事件，一些骤然想起来的环境因素。透过承诺与意向，我们可克服顾虑朝着目标前进。

形式：5 人站立小组

讲解：

让我问你几条问题。你承诺于什么和有什么障碍？什么信念和环境因素会阻碍你？什么恐惧会阻碍你？待学员回答。听取 4-5 个例子然后引入练习。

焦点人物会选择一个目标和 3 项他们须要克服的顾虑以达成目标。他们会分派 3 个人代表 3 项顾虑和一个人作为支持者（教练）。练习开始，那些顾虑便向着他的面卫来而教练便支持他们去克服顾虑。没有暴力的。（高能量）

- 选择一个目标或意向/承诺。
- 想出 3 项顾虑
- 选择支持者

找 5 位组长作示范（在把椅子叠起之前）

每人有两分钟去创造目标和分派角色。你会有一分钟去处理顾虑。分派组内 3 人作顾虑。还一个人作支持者。练习之后小组分享在家在练习中的发现。

问题：

- 当你在处理你的顾虑时你有某些感受，那些会在你的现实生活出浮现出来？
- 你是否愿意穿越和拥有那顾虑，还是空话它去拥有你呢？
有多少人发现完全专注在目标或理想是量个很有用的工具去克服顾虑？顿时那些顾虑变成了“那又如何”只是信念在作崇，不须动气，我谢分享。

冒险/梦想成真图

你想成为百万富翁

梦想	冒	理
事实	险	想

需要冒险才可把事实变为理想

你只有 \$ 1000

推广高级课程

导师跟学员谈到他们的下一步。导师提及继续学习的重要性和切实去做。分享在进 课程的体验和鼓励学员一起参与高级课程。让学员问及有关高级课程的问题。介绍课程的支柱，告诉学员他们会在小组里去讨论他们的选择。小组组长可分享他们自己在高级课程的体验和问那些人会参加高级课程。把日期和学费写在板上。

面谈编排

组长们把时间表拿出来让学员进行约见。编排守成之后会有 20 分钟小息。

（25 分钟小息）

成为一做一拥有

形成：讲座

讲解：

有多少人来这里的目的是想开心点？让我们简单的看看如何能快乐一点。我想问你需要什么从而你可以做你想做的事，你便可以快乐。

（听取学员举例）

你如何知道你需要这些东西才可以快乐？你在那里发现的？开电视看看广告有一个很大的行业专注于说服你是需要这些东西才会快乐。不要低估广告的效率。有多少人努力工作为了赚钱？你为何这样做？你以为相信如果你拥有了这些东西你便可以做你想做的事于是你便会快乐。

我们拿钱作一个例子吧：钱是一种象征。你认为钱可以带给你某些体验。例如快乐。你觉得钱还可以带什么体验给你呢？（听学员举例）

如果我有很多钱，是否保证有这些体验呢？是否必然的呢？是否所有有钱人有这些经验呢？不是的。有钱的人是否快乐/有地位/被尊重？不是的。你可否有钱亦同时拥有这些体验呢？可以。你可否有钱但没有这些体验呢？可以的。钱本身只是一种途径，它本来是没有体验的。

人际关系

让我们看一样较人性化的东西。当你结婚，你是期望有某些体验的。举些例子。（听取学员举例）

当我结了婚，是否保证有这些体验呢？我看不是了。所以这条拥有 — 做 — 成为的程式行不通的。

所以当你做同样的练习，从列举了的例子中选择那些你认为会带给你快乐的东西，你努力工作去赚取的。当然你可以拥有了这一切而有这些体验。但你亦可以没有任何这些东西，你拥有什么不能决定这些体验。但你亦可以没有任何这些东西，你拥有什么不能决定这些。你可否拥有你想要的体验而没有这些东西？可以的。有些真实的例子，有些人抛弃所有的财产。你可能也认识这些人。在每个文化中也有些精神传统如基督教，佛教，印度教。这些人抛弃财产不因为它不好，只是在提醒自己：物质不会带来快乐。没有“物质”可以令你快乐。

简单的例子：有多少人去过美丽的地方渡假，经过多月的等待，但却换来十分不快的经验？你不觉得好玩，有没有人试过？这是因为美丽的海滩本身没有体验。你无论去什么地方渡假，那里也不会令你快乐。你可否去了那里而又开心呢？当然可以。你可否去了那里而又不开心呢？当然可以。你可否在香港而开心呢？当然可以，但香港跟这个没有关系。

那么是什么令你开心呢？什么才喜悦的泉源呢？一切我们想要的如朝气和满足感都是。什么才是真正的泉源呢？例如安全感。什么是地位？不是别人如何看我自己。别人怎样看我不重要，如果我在自己的眼中没

有地位，就算是有时别人对我说：“你真的很好”，我也不会体会到的。我只会想更多人说我很好，而我却一点也不相信。我体验不到的。我只会想更多人说我很好，而我却一点也不相信。我体验不到。就像玛丽莲·梦露，全世界都觉得她难能可贵，但她却不是这样想。她太不开心而结果自杀。其实她拥有尊重，地位和名誉。但要体会到自己有地位必定要来自自我感觉。

爱的体验来自哪里呢？那个爱我的人？我说不是。如果你觉得自己不可爱，无论别人说多少遍（我爱你），你也体会不到而会不断问（是真的吗？是吗？）你不会相信的。

就像昨晚的练习，有多少人体验到开心和爱？（举手）那体验来自哪里？你的拍档？不，我看着一些人做这样练习时投一或四票给所有人，但到练习终结时却感到虚伪和空虚。爱的体验到底从那里来呢？你自己！我不是空谈：别人爱你的话，很好。但那是反应你对自己的体验。如果有人令你感到被爱，事实上他们只是一个催化剂使人接触到内心的那份爱。

根据这种思想：即我先需要拥有一些东西才可做我想做的事，然后才可以开心。那我何时才可以开心？这套想法！于是我不断追求想要的东西，得到之后又如何呢？这种想法完全是：我不断去追求一些我认为可以令我快乐的东西，然后我便可以做我想做的事，然后我便会开心。在这种想法下，我何时才会开心？当我得到这些！我便会对自已说：我于是会开心。

譬如我决定如果我有一百万便会开心。我努力工作再工作去赚取那一百万，然后我又会怎样想？下一步如何？这个已失去意思。我得到一百万，但一切如旧。同一个人，同样的体验。然后我的思想改为：我需要二百万。然后：四百万。我在花我的一生做什么呢？就像一只驴子追着面前的红葡萄。我的一生也是为了将来的快乐。因为根据这种想法，我的思想专注在那里？任何现在所发生的根据这套定义：不，不是这样的，它不会令我开心的。我不满足。这里没有满足感。

我何时才可以开心？现在。

如果我现在不开心，你还以为：我需要一些我尚未得到的东西才可以开心。我需要得一时我未拥有的东西才可以开心。但有一个消息告诉你：你得到人留任为会令你开心的东西，你的感觉仍然一样：那就是去追求你未得到的东西。

醒醒啦！你已拥有一切令你开心的东西。

那么是什么阻碍我们去体验到喜悦或朝气呢？这样的想法就是被一个观点所蒙蔽：我需要拥有…一大堆东西…才会开心。

用过去的 5 天作为学习。有多少人在任何时刻感受到温暖喜悦？是什么创造它的？什么带来了喜悦和朝气？做回自己，真诚，有承诺，表达真我。真诚，表达真正的我和支持别人同样地做。有多少人担心在课程内的体验不能持久？我是第一个向你担保的人，它是不会持久的。因为体验不能保持，你只能重复去创造。以我体验，你在这里的并非偶然。那是因为你的承诺，你愿意去（指向图表）冒这样的险。如果你今晚想有这个体验，你今晚就要这样做。明天吗？明天便这样做！

这里有好消息和坏消息：今天的冒险，在明天来说会是无聊和纳闷。这个是你的框框，你冒了险，它便大了一些，这很好啊。有活力！好！明天你需要做什么？明天你不会再体验到它，因为已经冒了的险不再是冒险了。到了后天，没有体验了，开始觉得闷。脑子就是这样动作的。例如：小小姑娘：当你第一次冒险，很好！当你做上 4-5 次，你便会闷。

如果你想好像第一次般有活力，你会在生命中冒更多的险，框框便会越来越大。你可能以为这是坏消息，但其实是好消息。你可以令这个课程继续。过了几个月或半年当你回望时，你会发觉它扩大了许多，而你亦继续体验朝气和喜悦。

所以，你只有什么时候才可以开心呢？现在！如果你现在不开心，你的思想已专注在将来。例如：毕了业的一我便开心之类。唯一令你渡假时开心的便是你的想法。

这就是人类历史所说的启示，那就是去明白我唯一可以开心的时候就是现在。其实我不需要什么东西。但我们一直以来学了相反的一套。如果你体验到我们说的这一套已经是一个重大的突破。最少，现在你在理性的层面上意识到。

快乐唯有在这一刻发生。

午膳

（小组形式 — 开始思考）

门开后，10 分钟跳舞音乐，转移入“2001”

小组表演（短剧）

焦点：参与，团队合作，冒险和投入。

形式：小组

讲解：

你现在有 10 分钟去创作一个有创意的名给你的小组，是以创新的形式去反映你的小组的精神，沟通让所有人知道。小组所有成员包括组长也须要参与。你有 10 分钟，包括排练时间。好了，1，2，3，开始！（10 分钟计划）

每次有一组人出来，请你们留心。你们已经排练够了，停止排练了，所有人专注这里。还有，所有人都投黑票，不要争先恐后跑出台前，人人也有机会。回来表演后宣布你的组名，你只有 30 秒去完成。

嘉宾讲座讲解

现在我们要玩一个双赢游戏。有多少人今个星期内想起过一些人，你觉得如果他们来了基本课程便好了。例如是哥哥，妈妈，同事。你的基本课程结业聚会和嘉宾讲座会安排在下星期一。这是一个机会让你介绍基本课程给别人。你会在起初的 10 分钟跟他一起，然后离开 2 小时去参加你的结业聚会，在最后的 20 分钟再回来跟你的嘉宾一起。所以我给你的挑战是带两位嘉宾。因为我知道参加基本课程对人是很有价值。你亦可以分享你所得的价值和你觉得他们参加基本课程的价值在那里。这个不是基本规则的一部分。不要感到有压力，觉得必须要做的。这个只是令人在生命有所不同，正如有人对你一样。我邀请你带两个人。但我对你带任何数目的嘉宾都没有因定的信念。几个月前有一个带了 3 4 个嘉宾。欢迎你打破这个纪录。但数目并不重要。望望你生命中对你重要的人而你想他有基本课程的体验的。我需要知道人数才可作准备。

在小组里，组长会问你们每位的喜宾数目然后计总人数。看看你在生命中你想谁人有你经验过的体验。好像你们在小组里的沟通一样，沟通了这么多。你想跟谁的分享好像你跟小组一般。5 分钟去加起每组所有嘉宾人数。1，2，3，开始！（嘉宾总数和鼓掌）我知道你不单赴想带人到嘉宾讲座，你当然想他们参加基

本课程。所以记着告诉他们你要带他到那里。不要告诉他你要请他吃晚饭而结果来了嘉宾讲座。告诉他们所去的是什么地方和是一个机会去了解基本课程。最重要是告诉他们你想他们来这里的原因。例如分享基本课程。最重要是告诉他们你想他们来这里的原因。例如分享你在基本课程的得着和讨论他们可以得到什么价值。讨论他们为何要参加基本课程。如果你不跟他们谈及他们为何要来和你为何带他们来，他们来到嘉宾讲座，可能感到有兴趣，但回到家里，不知道自己要什么。所以花点时间跟他们讨论你自己的得着和你看到他们可以得到的价值。

嘉宾讲座在晚上 7：30 开始，至到晚上 10：00 左右。提你的朋友先吃一点东西才来。又或者你可以跟他们一起吃了晚饭才来，让他们不会在晚上 9：30 饿得要命。

所以一切安排去赢，他们得到自己想要的，有最大的可能性去看到价值。又可以跟你分享你的体验。

个人冒险

现在我想你们回到小组去宣言冒一个险。选择一个你能在结业聚会之前完成的冒险，是一项能令我和你的生命创造价值的，一样你已拖延很久但能够在一星期内完成的事，亦可以是一件你在这个星期想起的事，必定为你来说是一贡冒险。（指向创造价值的方法图）就像创造价值的方法，是重大价值。正当我在说着，有没有人即时想到什么呢？（分享例子）给你一些提示关于我所说的。（分享）

你知道你有能力做的，可量度的，而且是一项冒险。确保是你做了之后会创造价值的事。譬如由吸 20 枝烟减至 19 枝，那是否冒险？不是。其他呢？譬如：每天准时上班。还是否算是冒险？这样会否打破你的模式？对一些人来说准时并不算冒险，但我信念对于你们是真正的冒险。冒险必须是具体和可量度的。举例：转工。你

是否在一星期内完成呢？可能你去作出重大的一步来开始这个过程，一些能在一星期内完成的事。做一些与另一个人有关的事，关乎人际的，但不是关于邀请人到嘉宾讲座或介绍人来参加基本课程。

分成小组，一起商议。要具体，可达成的而对你来说是一项冒险，小级组长请记下。二十分钟，开始！

我对练习

请嘉许小组级员对你的支持。所有人移到房中间面向着台，现在是结业联欢会之前最后个练习了。今早我们谈过我们思维放如何运作，由星期三晚到现在，我们在谈及信念系统的动作，只要我在生命中形成信念，我便在生命中收集证据，用这个过滤镜去看世界，更重要的是我察觉自己这样做，我做的是为了证明我是对的，就算是那是负面的信念。如果我有一个信念：我是一个失败者。我的行为便会去证明我是一个失败者，就算我意识地说我想赢。

你会留意到当有人对你说你错了时你的反应。你很容易便会去保护自己，证明自己是对的。人会去到怎样的极限去证明自己是对的呢？任何极限。有些人会破坏婚姻来证明自己对，有些人会牺牲友情，事业甚至互相仇杀。他们是对的，其他人是错的。

战争是什么？某程度上是两种信念在交战：我对，你错。中东和南斯拉夫的战火是两面三刀个宗教和两个观点的交战。我对，你错。他们甚至残杀数以万计的人来证明，这样的事不断发生于人际关系里。

现在我们做一个练习，去提醒你开始玩这个我对的游戏的时候，这样会令你注意到它，有些人在不太重要的事情上玩这个我对的游戏。留意在你的人际关系中，你在锁碎事情上如你没有把牙膏的盖关好，或去哪

里有和餐等事情上玩我对。我们都用这些借口来玩我对，你必须留意。

有没有人愿意示范这个练习？（挑一个学员）我会请你找一个拍挡。如果你和太太或丈夫一起在这里，或者是课程前已认识的人例如朋友，同事等，我鼓励你们一起做这个练习，因为透过看到你们互相的反应会很有价值，在人际关系中，很多的时间是花在玩这个我对的游戏。在这个练习，找一个拍挡，作一个拗手的姿势，像这样。当我说开始，_____会尝试把我的手推向一边，向着腰际推和叫着我。我也是同样做。他可以用力不让我的手臂向上。我也可以同样做。预备？1，2，3，。我对，我对…（示范）

一个壮男一只靠意向吧。不要弄伤自己或其他人。不要这样做…（兜圈，四处走）推撞人。如果你的手臂有患，不要再弄伤它，否则便去到100……。好了，找一个拍挡，散开。用一、两名去表达你所看到的，你有什么体验或你学到什么？

分享

- 当玩我对时，双方也可以受伤。
- 当你那么兴奋于要赢，你忘了自己或其他人身体上的痛。
- 玩我对是理性上的求存。
- 当你玩这个我对的游戏，你会不择手段的去赢 — 破坏性。

观点

第二部分：听清楚，同一个练习，不同的说话：观点，观点，观点。所有人站起来，开始！

嘉许拍挡与你参与这练习。用一分钟跟拍挡分离地今次你学什么，我想你考一个问题。我对和观点有何分别？有没有分别？留意你做的时候是否不同，用一分钟跟拍挡分享，开始！

好了，用一、两句去总括你学到什么？“我对”和“观点”有何分别？对一些人来说这是课程内最富启发性和最有力量的练习。

我听到你的观点，这是我的观点

好了，第三部分！其中一位把拍挡的手推下同时说“观点”。另外拍挡说“我承认你的观点，这是我的观点。”目的是去承认你的拍挡的观点。很简单。另外一个含蓄的练习，虽然有些人仍然是含蓄地玩“我对”的游戏。好，所有人站起来。同样位置。好了，1，2，3，开始！

好了，停。嘉许你的拍挡。坐在地上，用一分钟跟拍挡分享。你有什么体验？开始。

好了，完成分享。我们只有几分钟，分享精髓好了。

小息

小组嘉许

我想大家跟我一起去嘉许所有小组组长。我想你们返回小组，站着围一个圈。小组组长到圈中间站着闭上眼睛。

导师简单地谈及如何才能作为一个组长和过去五天他们需要负责的东西。强调他们已完成基本课程，突破课程和启示课程。他们这个星期来课程里服务，服务导师和每一位小组组员。送他们一首歌和空话学员去嘉许他们。歌播完了，学员在房内围圈，站在一同来参与的人旁边，又或者是同一个推荐的都站在一起。然后嘉许队长，介绍他，带分巡着圈走一回，同时送他一首歌。走完一圈后，让小组组长们嘉许他们的队长。然后组长分别站在门口开始毕业礼。

毕业

- 1、提醒学员那些未上基本课程的人未必有心理准备。要多体贴和聆听他们的观点才可分离地自己的体验。
- 2、毕业时嘉许学员对生命和人际关系的承诺，这些都是透过他们参加基本课程。嘉许所有人在课程中对学员的支持。

参考资料

意识身体的闭目练习

版本 1：长版引领松弛练习

我闭上眼和舒适地坐着，伸直我的脊骨，手臂和平放着，双脚在地上。

我作一个慢慢的深呼吸，忍着，用声音放出来，我再作一个慢慢的深呼吸，忍着，大声放出来。再一次深呼吸，深深听吸入丹田，忍着，大声放出来。我继续平均的作深呼吸，再一道呼吸，我都吸入松弛，呼出紧张。随着每一道呼吸，我的身体越来越放松。

当我呼出，我看到红色，红色代表我的身体。我想像一阵子的松弛。温暖的从脚底慢慢向上移，松弛了全身的肌肉。

像踏入了一池的温水，这一阵松弛从脚眼向上移（稍停），去到我的小腿（稍停），我的膝盖（稍停），我的大腿（稍停），我的私入和臀部（稍停），直至我感到腰部以下完全放松。

现在这一阵温暖舒服的松弛向着上身移。放松了胃部，背部和胸部的肌肉。（稍停）我意识到我的心，宁静和平均地的跳动，而我的肺在为我呼吸（稍停）

现在这阵松弛向上移到我肩膀，放松了我的肩膀的肌肉，流向我的双臂，从上臂到手肘，前臂，手腕和双手。（稍停）

当我继续平均的做呼吸，这阵松弛向上移到我的头部和面部，放松我牙关的肌肉（稍停），上颚（稍停），我和舌（稍停），牙肉（稍停）。

这阵松弛移到我面部的肌肉，放松口部，和面颊的肌肉，眼部的肌肉，眼盖，额头。（稍停）向上移到头皮的肌肉，一直去到头顶。（稍停）

直到从头到脚，我的身体完全松弛。（稍停）深深的平均的呼吸（稍停）完全的松弛。看到红色代表我的身体。（稍停）

我再作一个深呼吸（稍停）当我呼现，我看到橙色，橙色代表我的情绪。我空话我的怀疑变得宁静与和科。

我知道我可以选择对我有益处的情绪，因为我我的情绪的源头和主宰。（稍停）

现在我再作一个深呼吸，（稍停）当我呼出，我看到黄色，黄色代表我的脑。我让我的头脑平和与宁静，就像一池溪水。任何的思维我都让它略过池面，顺流而下。就像落叶般漂在水面，无牵无挂。（稍停）

我再作一个深呼吸（稍停），当我呼出，我看到绿色，绿色代表内心和平。我感受到内心是一个永无休止的和平泉源，流到身体内的每一个细胞，我容许自己与和平合融为一，内里的和平。（稍停）

168

我再作一个深呼吸（稍停）当我呼出，我看到蓝色，蓝代表爱，一份能把我的成联系的力量。我让爱渗透我整个人：身体上，情绪上，精神上和灵性上。

现在我再作一个深呼吸（稍停），当我呼出，我看到紫色，紫色代表直觉。那份神秘的认知能力，超越逻辑和道理，在我内心。我找到这份自然认知的能力。（稍停）

我再作一个深呼吸（稍停），当我呼出，我看到紫蓝色，它代表合一，联系，内和外。当我看到紫蓝色，我就在，我和平，我一体。（稍停）我就是。（停 30 秒至 1 分钟）

版本 2：简短 30 秒引领松弛

我闭上眼和舒适地坐着，伸直我的脊骨，手臂及双脚平放在地上。

我作一个慢慢的深呼吸，忍着，用声音放出来。

我再作一个慢慢的深呼吸，忍着，大声放出来。

再一次深呼吸，深深的吸入丹田，忍着，大声放出来。

我继续平均的作深呼吸，每一道呼吸，我都吸入松弛，呼出紧张，随着每一道呼吸，我的身体越来越放松。

当我呼出，我看到红色，红色代表我的身体。我想像一阵的松弛。温暖的慢慢向上移，松弛了全身的肌肉。（稍停）

释放所有的紧张或崩紧，随着这阵松弛温柔地抚慰地流过我的全身。（稍停）

直到从头到脚，我的身体完全松弛。（稍停）深入和平均地呼吸。（稍停）完全松弛。看到代表我身体的红色。

我再作一个深呼吸（稍停），当我呼出，我看到橙色，橙色代表怀绪。我容许我的情绪去平伏和宁静。我知道我可以选择对我有益处的情绪，因为我是我的情绪的源头和主宰。（稍停）

我再作一个深呼吸（稍停），当我呼出，我看到绿色。绿色代表内心的和平。我体验到内心有一股无穷的力，是永无休止的和平之源，流过身体内的每一个细胞，我让自己与和平合而为一，内里的和平（稍停）

我再作一个深呼吸，（稍停）当我呼出，我看到蓝色，蓝色代表爱，一份能和我万物联系的力量，我让爱渗透个人：身体上，情绪上，精神上和灵性上。（稍停）

我再作一个深呼吸，当我呼出，我看到紫色。紫色代表直觉，那份神秘的认知能力，超越逻辑和道理，在

我内心。我找到这份自然，认识的能力（稍停）

我再作一个深呼吸（稍停），当我呼出，我看到紫蓝色，它代表合一，联系，内和外。当我看到紫蓝色，我就在。我和平，我一体。（稍停）我就是。（停 30 秒至 1 分钟）

受害者/负责任的参与程度评分（随意选用）

在未回到小组一时，很多人会留意到其中一个你扮演受害者的地方是过去的两晚在这个课程内，不是对或错，只是留意：有多少人直到现在为止在课程的参与程度是少于 100%？（举手）很多人。现在我邀请每一位去留意：你一直以来的参与程度是怎样的呢？如果你要去为此评分，1-10 分，1 代表你只是人坐在椅子上，而 10 代表你在每一节都 100% 参与。你对前两天的参与如何评分呢？你有否在每个练习中诚实？全程投入？你有否完成所有功课？100%？闭上眼，留意你一直以来的参与。继续闭上眼，当我叫出的数字为你来说是诚实的，举手。1-2-3-4-5-6-7-8-9-10。多谢你的诚实。打开你的眼。没有对或错，只是留意。我担保那完全是你如何参与生命的一面镜。

如果你的参与少于 100%，我相信你必定有一个受害者的故事，一个借口去解释你为何有所保留，没有完全投入。如果你像当年报我在课程的头两天，阻碍我的其实是恐惧，不肯冒险，不肯踏出舒适地带。

我想问你小于 100% 参与有什么参与有什么好处？看看（指着隐藏益处图）。是否去保护你的形象？避免出轨无面？是否要对，在人前有优越感？抑或是用作解释玩安全游戏，避免冒险？是否要一切受控，避免失控？不肯为你在这里所得到的价值而负责任？看一看。没有对与错，只是留意每当你或我去玩受害者游戏，我们在寻找一些好处。

秘密练习

讲解

现在请你慢慢完成分享。（稍停）开放式的坐姿，闭上眼。

我们谈及我们都戴上面具和盔甲。其中一个原因要保护自己不需

受伤。另外一个原因是我们有些东西不想别人知道，不想别人知道自己的弱点和自己做错了而感到内疚和羞愧的事。有些地方感到比不上别人，做得不够好。我们害怕而不想人知道的事。

于是我们便戴上面具，形像，扮坚强，成功，有如一切都很好。可惜面具把我们和别人分隔。我们不让别人接近因为害怕别人认识自己后便不会喜欢我们。于是我们感到不真诚，觉得虚伪，不诚实。我们要去假装另外一个人。

这个练习是一个机会去从面具背后跳出来。你可以做回自己而不需要戴着形象，让你可以打开与人有更深入，更亲密的联系。在练习中，你有机会去跟拍档沟通你隐藏着的東西。

你可以决定沟通些什么。不要觉得有压力，这是你的选择。如果你的选择的话，审一个机会去创造自由，在生命有更多的自我接纳，在沟通你平时收藏的东西。你可以觉得更开放，更有空间，更愿意对人真诚。

在这个练习里，每一次一个人做。我会给你名子去完成，协助你与拍档的分享。当你的拍档跟你分享，我想你做一个好的聆听者。给拍档一个安全的空间去作分享。

秘密练习

大家张开眼。如果你愿意在练习中做拍档 A，拍一下对方的膝头。拍档 A，你会先说，而拍档 B，你去听。记着，拍档 B，不是二人同时对话。除非你的拍档说了一些你不明白的东西，否则，只做一个好的聆听者。拍档 A，开始跟拍档分享：在我的生命中我感到不足之处是…你在什么地言觉得你不如别人或你觉得自己不足？你有两分钟，拍档 A，分享精髓。拍档 A，在生命中我觉不中的地方是…开始！

（1.5-2 分钟）

拍档 A，又是你了。今次拍档 A 去沟通：在我生命中我害怕的是…你收藏着什么恐惧和弱点不想人知道？在我生命中我害怕的是…开始！（1.5-2 分钟）

好了，拍档 A，慢慢完成分享。记着，拍档 B，确保你给拍档一个安全的空间。拍档 A：我觉得内疚和羞愧的是…我所做过的，别人对我做过的事，关于我的家庭，我的事业。我觉得羞愧和内疚的是…开始！（1.5-2 分钟）

慢慢完成。又是你了，拍档 A，听清楚，这次有点不同。拍档 A，跟拍档分享：有我在生命中令我自豪的成就是…一些通常不告诉别

人的事因为你害怕别人觉得你自大和自夸。现在是夸耀自己的时候。我所做过令自己自豪的事情，不单止是工作上，包括家庭，人际关系，学校，子女和对社会的贡献。要诚实！开始！（1.5-2 分钟）

拍档 A，慢慢完成分享。拍档 A：我喜欢和欣赏自己拥有的质素是…你最喜欢和欣赏自己的是什么质素？你的幽默感，你的智慧，你的忠诚，你对人的付出。不需要扮谦了。我知道你通常不提这些怕被人误会你自大或自我中心。现在是时候去褒奖一下自己。我喜欢，爷慕和欣赏自己的质素是…开始！（1.5-2 分钟）

（拍档 B 做同样练习）

好了，拍档 B，慢慢完成分享。开放式的坐姿，闭上眼。不久之前，你想像你的父母坐在你的面前。现在想像坐在面前的是你自己。就像在照镜，只是对面的是活生生的你。伸出手去握着你自己的手，看着你的脸。

如果你像大多数的人一样你批评自己最多。在你眼中可能有些事你希望自己没有做过，亦有很多没有做而你希望有做的事。很容易透过一个批判性过滤镜去看自己。因为你比任何人都认识自己。现在我想用不同的眼睛去看自己。我想你用欣赏的眼睛去看你这个人，你的成就，你对人的贡献。你亦可以原谅自己所做或没有做的事。我想你象看你的父母一样。你已经做到你认知范围内的最好。你来了这课程已经足以证明你对自己的承诺，去成为你可以成为的人去贡献使他人有所不同。

是时候停止鞭打自己了，这样做只会令你的自我价值下降。是时候用新过滤镜去看自己。不是从自大或优越的角度去看。只是去肯定你自己和欣赏你对世界的贡献。

（中文歌： ）

放开你自己的手。深呼吸。打开眼，不需要说话或拍掌。我想你嘉许你的拍档在练习里支持你。开始！（稍停）

工作坊练习

焦点：提供给学员一个自我检讨的工具。

形式：闭目练习和写笔记

讲解：

学员闭目松弛。“这是一个颇长的闭目练习，但你可以在真实的世界里无数次的用在未来。你会用你的脑内的影像去创造一些东西，可

以随使用手去参与这个练习，我们请大家建筑一道墙或一个地基，你会毫不费力地和神奇地看到建立的围墙和奠好的地基。容许自己这样玩和享受一下。

“去到一个你觉得舒适和能够放松的大自然地方”。（开始播音乐：Lazarus Remembering Lemuria）。留意这里多平静和安全。留意你所喜欢的大自然景物都在这里。你选了这个地方多好。我想你去找一片平地可以让你建立工作坊，一个富魔术性的地方让你冒险和发掘。”

“你的手一扬，那地方已清理好。啪一下手指，地基已出现（稍停）。再啪一下手指，所有的围墙便做好了。（稍停）轻轻再把手一扬，屋顶突然出现而工作坊已差不多做好了。再啪一下手指大门已做好了。”

“大门有一个扫描器只容许你才可以从大门进入。它很安全和稳固。你把手按扫描器上，门就打开了，并且有一把温柔的声音欢迎你，叫着你的名字。

门外有一个地方让你停下按一个键，一道白光会照遍你，把你洁净，医疗和使你充满能量。在未进去之前，沐浴在白光下一会儿。（稍停）现在进入你的新工作坊。

进入大厅看看。墙是用什么做的呢？是水晶，大理石和云石？我不用担心费用，你用什么物料去做这个魔术性的地方呢？现在看看你的右边，你会看到一张很漂亮的椅子。它看来很舒服和吸引，你不禁要走过去坐下。这张椅子一点也不平凡，它的右边有一个控制台。它真的很舒服，完全适合你，但你的注意力落在那些键钮和五码以外从天花板吊下的一个大银幕上。

“你按左上角键，银幕上播放着一段影片。这是你的脑内的银幕。你可以来到这工作坊去播放不同的情景，去作练习和改善。这是其中一件工具你可以决定如何去利用它。在你选看的片段中，你看到自己出现在一个生活片段中，你做了一些不怎么有效的行为。似乎你在被“自动化”操控了。让它去播，你认出那是有昨天在你工作的地方，或者在家里和你的配偶一起。你被推动去做出那行为，做出一些不自然的事。看看你的成果。你满意吗？”

“让我们看看同一情景的另一幕。不如重播一次，今次你做出适当的行为，你以结局为重。你忠于自己的原则和价值观，做事合乎道德。看到你的影响力不断提升和创新的成就。那凯不是利己利人？你可以常来这里利用脑内的银幕去锻炼这些行为，令自己可以享受和习惯。作一个深呼吸，呼出。”

“现在离开导演到心间的另一处，那里有一个控制板能调较工作坊内的灯光。把整个工作坊充满着紫色，感受一下效果。（稍停）现在把它充满绿色。（稍停）跟着是红色。（稍停）现在是橙色。（稍停）最后光亮的白色去清洗和注入能量给整个工作坊。让自己感受一下那白光的效果。

现在走过去附近的一扇看看上面刻着的一些字。真理的房间。进去感受一下里面的沉重。你入去可以把内

心的包袱入下。你可以入来释放。首先让我们把这里充满白光去清理它的沉重。用意志力便于行。这个工作坊能接收你的思想的。现在白光已清洗那份沉重，你想在这里真诚直接地检讨那些问题呢。把它们都说出来，但留意到你所说的已没有了那份受害者的感觉。在这里你只能说真话，你会为自己所创造的负责任。这里没埋怨和羞愧，担子或罪疚。只是看看事情本身去了解。与它建立新的关系就像它一直只留在你心内。如果你想改变跟这事情的关系，就说出你的心意。在这方面你想自己和其他有关的人有何表现。要诚实。不是指责其他人。只是关于事情的真相，用全新的眼光去看。

不是情绪上或事件上的不同，而是灵性上，在地球上你是一份灵性，你在人生中有各种考验和学习。你可以如何准备自己从容和合乎道德地去迎接这一切呢？（稍停）

“现在你离开真理的房间”走到工作坊的另一处，你看到一部输送机，有点似星空奇遇片集里的。你可以邀请人到你的工作坊来。想着那个我想与他分享这体验的人，他便一下子被送到这里来。

他是谁呢？你是什么关系呢？你对这个人的感觉如何？是时候你在精神上去沟通你的感受。走近这个人并县踏进他的驱体，用他的眼去看事物。你可以从他的眼看到身旁的你。他对我什么看法？我的行为和对这关系的态度如何影响他对你的看法？你是否想更接近这个人？现在离开他的身体，一起到真理的房间坐下，真诚地谈谈有关你们的关系和前景。让他也告诉低落他的意愿和希望。”（稍停 1 分钟）

“是时候跟你的朋友说再见和把他送回原处。再看看你的工作坊和啪一下手指去添置任何价你需要的东西。现在欣赏一下你的创作，留意你的高雅和美丽，手工如何的精细和那么的洁净和健康。它好像是有生命的。

再一次去到门口的白光并沐浴在它之下。用输送机把你自已送回这房间。你感觉清新和十分醒觉于周围的环境。欢迎你回来！”

“现在打开你的笔记部在新的一页上写：“我对我的工作坊的感受是……”

一直写直至我说停为止。（给他们 10 分钟去写）

停止，再看你写了什么。（2 分钟）把“工作坊”三个字划去，写上“我自己”。我读一遍你写的。（听 3 或 4 个人分享，让他们读出自己所写的）。



职业经理 MBA 整套实战教程

千本好书 **免费** 下载网址 www.mhjy.net

教练技术导师训练手册第一阶段 2

“齐眉棍”

（义工定向：主裁判、三个副裁判，准备好轻质棍，义工引发拥抱）

导师：下面我们来做个游戏“齐眉棍”

游戏的目的是：让大家悟出怎么样才能人心齐，心往一块儿想，劲往一块儿使！

1、主裁判宣读“齐眉棍”游戏规则

①不能说话，只能说“停”、“下”

②每人用一个手指接触木棍 姿势规范

③如果有一个人的手指离开或不范规，就要重新开始

④从齐眉高度开始，到全体学员一起将木棍放在地上结束。

比赛时，挑战时间

2、半小时以后暂停游戏

3、分享：在板报上写出感受

4、导师：提问学生你们看到了什么？

学生答：没有领导、急躁、不耐烦、埋怨。。。。。

提问学生你们发现了什么？

学生答：老好人、只顾自己的人、指责别人的人、想办法的人、自以为是的人、蛮干的人。。。。。

提问学生你们学到了什么？

学生答：焦点放在自己身上、相信团队、多欣赏别人、多嘉许别人。。。。。

团队的目标：要适当

自己的承诺：要慎重

用“齐眉棍”打人很有效

作者：[2004 年 09 月 01 日]

第一篇 怎样才可让团队精神的培训触手可及

“兵熊熊一个，将熊熊一窝。狮子带领的一群羚羊绝对比羚羊带领的一群狮子超出十倍以上的战斗力。”这个比喻并不是说一个企业只要有一个强有力的老板或者是经理就行了，而是强调在企业的持续发展中，对打造一支学习型的团队而言，是否拥有一个好的教练至为重要。

在今天的培训项目中，大多数的培训是建立在同质化基础上的重复叠加，而经理人的培训则更是让老板们伤透了脑筋，没有实用性的培训浪费了老板的金钱，具有实用性的培训却又往往是加快了经理人的跳槽速度；由此，不仅仅是投入的 80% 的培训费用基本上“打了水漂”，更关键的是改变了经理人并不等于改变了企业的团队。

除了老板的忧虑之外，在培训问题上，经理人也抱有很大的埋怨：他们在学到新知识后也想尽快地传授给团队，结果是因得不到团队的认可而搁浅。分析这个问题的关键可以发现：团队培训不仅仅是知识的传承，它更是情感的蔓延。因此，如何解决团队培训中存在的个人智障，以及团队中的整体系统难以协作的问题也就成为企业的一大难题。

就此，曹廷玮认为，老板或经理人必须在与团队的良性互动中才能充分地分享学习经验的方法，在利用道具模拟的体验活动中把经理人或老板优先培养为优秀的团队培训师或教练型管理者。从而可以把抽象的团队精神变得具体可感、触手可及。

第二篇 “神奇”的“齐眉棍”点石成金

在建立学习型团队的过程中，潜在的个人学习智障，团队中整体的协作障碍，往往被归咎于各种各样的原因，通过一根小小的齐眉棍的活动，则可以使参与者茅塞顿开。而怎样才可以具体操作呢？曹廷玮提出了自己的具体模型：

形式：7 个以上的人一组

时间：3 分钟

材料：齐眉棍

场地：室内

操练思维手段：（1）提升团队协作能力；（2）引导个人启发与思考问通；

这样的—个培训活动又能达到什么样的目的呢？曹廷玮表示：关键在于发现团队活动中存在的障碍，从而寻找到解决的方法。它表现在两个方面：第一：这个活动可以说明，人们在遇到一个自认为很容易解决的问题时，但往往却又不能迅速地达到预想目标，这个时候，就可以思考，是不是在团队协作上出现了问题？第二，假设每一组的人都是一个企业的团队成员，在面对企业存在的许多问题时，又将是如何？

那么，怎样才能达到这个效果呢？曹廷玮担任起了一个导演的角色：

首先是 10 人—组。分成两排。其次，选择—根并没有什么特殊的棍子，导演的要求就是 10 个人—组，分两边站定，大家共同伸出两手的食指，托起这根齐眉棍，然后要—起把它放到地上。但是在往地面上放的时候，每一个人两手的食指都不许离开棍子，否则重新开始。在宣布活动开始时，90% 的参与者都认为，这个简单的动作最多可在 3 分钟内完成。

那么，真实的情况又是怎样的呢？在导演的指导下，有的小组往往不是往下放，而是往上举，有的小组明显的是很多人的食指离开了齐眉棍，经过几分钟的对持后，往往还是有很多人无法到位。甚至在经过认真的交流，各小组也都自以为找到了解决办法后，再次操作，往往是僵持时间还是超过了预期的一倍，尽管各小组都努力想要成功，但在所有的参与小组中能有 25% 的完成率就已经算是皆大欢喜。为什么明明是一个简单的动作，一旦在团队中执行就出现如此多的不一致呢？

通过一个简单的齐眉棍培训游戏就可以让每一个团队成员认识到自己的不足，并从中找到问题与解决方法所在：

- (1) 在托棍的两边要一边有一个人来进行过程监测；
- (2) 速度的一致性难以控制；
- (3) 人多，但思想不协调，也不一定就可以做好简单的事情；
- (4) 要让团队成员的感觉走到一起。

第三篇 一根钉子能够托起 10 根钉子吗？

对于一个团队来说，群龙无首往往就是大家难以做好齐眉棍游戏的第一个问题，而有“首”之后是否就代表一定能发挥团队的力量呢？这里也存在一个艺术的技巧问题。就此，曹廷玮表示，在一个团队中，你很难直观感受到自己的决策所带来的影响，这也就导致一些良好愿望下的不良后果的产生，而一个小小的游戏则可以起到这个作用：

形式：10 个人一组。

时间：3 分钟。

材料：一个木盒，上面钉了一根钉子，另外还有 10 根崭新的一寸铁钉。

场地：室内。

操练思维手段：（1）假设能力，有没有想到自己的决策会影响团队的人，如何把握这种影响；（2）思考能力。

目的：很多看来不可能实现的事情，只要认真地去想、去做，就可能成为现实。

程序：一个钉头朝上的钉子，钉在一个木盒子上，让这根钉子把 10 根新的一寸钉子顶起来，规则是不准利用任何外界的力量和辅助工具，如把钉子弄弯，或用吃剩的胶糖等。

游戏开始后，效果往往是大家先尝试一下，300 的人就会认为这是不可能做到的，而 10% 的人则会含笑处于观望状态，另外，只有 60% 的人会积极的尝试。随着一次次的失败，认为不可能成功的人也就越来越多。这个时候怎么办呢？在教练的指导下，一些人开始思考，并慎重地动用手中的钉子，此时的决策能力才是最为慎重的。决策的结果如此直观的被表达，对决策者产生的心理影响与反思也就成为游戏的最终目的。

事实上，游戏的本身很简单，找到方法，一分钟就可以完成，但寻找这个方法的决策过程却是最可能的漫长。通过这个游戏来看企业的运作。曹廷玮提出，如果来一个换位思考，在企业的运营中如何保持售前——订单——管理——项目的系统完整统一也同样是不容易的。在企业计划与工厂生产能力方面也同样如此：计划做好了，而生产能力却达不到。

面对这样的局面，从游戏的本身解决方法来看，可以反思：

首先，要在一个项目开展前，选一个好的队长，避免群龙无首。其次，要制定一个活动的流程，以免秩序混乱；并在指定的过程中保证渠道流畅的沟通，做到协调一致；从而形成计划，并因此达到团队保持默契。再次，针对团队中的人在出现问题后的互相指责，应当互相体谅、宽容；并让每一个人明白每一个成员的分工是如何重要；当然，对一个团队来说，在新的项目前面都要有一个学习的过程，要允许他们边学习边纠

正，以便于形成集体认同目标。最后，要了解现有的环境资源，充分发挥每一个人的聪明才智，在这个基础上清晰划分阶段性目标，逐步解决问题。

第四篇 道具造就团队的优秀教练

通过上面的两个活动，使人联想到，在人的系统中，常隐藏着更有效的创意见解，但是往往不被发觉，因为只专注于自己的决定，而忽略了自己的决定对他人有怎样的影响，这将影响团队的创造力。创造最重要的动作之一是尝试，尝试的最大可能是失败、而在社会与管理系统中大幅实验的代价是巨大而可怕的，这就需要人们不断地进行虚拟练习，这种练习就是不断地对某些成见进行质疑——质疑其中隐藏的假设，突破它，进而创新。在这种体验创新中，打破团队运作中存在的个人智障坚冰，在一步一步地走进这个体验活动的“陷阱”

后，走出来的则是一个个优秀的团队培训师或教练型管理者。

齐眉棍	
活动类型：	
团队协作。	
活动道具：	
齐眉棍（专用道具）。	
活动人数：	
20 人以上。	
活动时间：	
60-80 分钟。	
场地要求：	
室内或户外平地。	
	培训图片

- 操作程序：
- 1、准备一根齐眉棍；
 - 2、让小组成员站成相对的两列，小组成员全部将双手水平伸出食指，统一到胸口的高度。
 - 3、将齐眉棍放在每个人的食指上，必须保证每个人食指都接触到齐眉棍，并且手都在齐眉棍的下面；
 - 4、要求小组成员将齐眉棍保持水平，小组的任务是：在保证每个人的手都在齐眉棍下面的情况下，将齐眉棍完全水平的往下移动。一旦有人的手离开齐眉棍或齐眉棍没有水平往下移动，任务就算失败。
 - 5、全体人必须全部参加，培训师要严格监督，同时引导大家在活动过程中思考和调整方法。
- 教练引导：
- 1。在过程中问大家，请问大家，我刚才要求大家的是往下放还是往上放？
 - 2。请问大家刚才发生了什么？
 - 3、请问刚才你看到了什么？
 - 4、请问大家听到最多的是什么？

5、请问大家为什么会发生这样的情况？

6、请问由刚才的活动你想到了什么？

7、请问在把棍子放下的过程，很象企业中的什么事情？

8、请问在我们的工作当中，有没有这样的事情发生？

9、请问在我们的工作当中，只有目标清楚还不够，那么还需要具备什么？

——领导，协调，关注自己，信任他人）

10、大家是不是都很用心？我们的工作除了自己用心外，你觉得还应该怎么做？

——服从，配合，抽离的领导，表达）服从、协调、忠诚、高效

启示一：

单杠很轻，十个人的食指如果都要托着它，还要放下来，的确比较有难度。拿破仑说过：“困难只是在检验一个人的伟大程度！”试想一下在目前竞争日益激烈的市场上，企业的销售目标、财务目标、管理目标哪一个不是很有难度呢？

启示二：

有人很聪明，问咨询师：“可以只用2个人做吗，这样很容易？”咨询师回答：“不行，是所有人都必须参加！”

企业提倡创新，但创新并不等于破坏市场规则，如果企业想靠破坏规则来赢得竞争，迟早要自食恶果。安然、世通和安达信的结局就是最好的证明。

启示三：

所有的人都议论纷纷，好像都有方法，但谁都没有站出来，一时间场面有些混乱。

其中的一个小组突然有人站出来，大声说：“大家保持安静，听我说，咱们要保持一致，听我口令，我喊1、2、3，所有的人就开始慢慢往下放，好吗？”

大家精神一震，都说：“行！快点吧。”

团队开始出现领导，勇于承担责任，强领导力的团队才能有高的工作效率。企业中有的部门或者班组由于领导者能力和素质较低，导致整个团队的运作效率低下。

启示四：

但是这根难以驯服的单杠并没有下来，虽然所有的人都全神贯注，但是总是一头高，一头低，这边的人已经放下了，而另一边的人还在原地，单杠倾斜得厉害。于是有的人食指离开了单杠。

“停！有人食指离开了单杠了，重新开始！”讲师毫不客气，一次次把单杠重新归位。

团队的运作方法同样重要，当市场打不开、成本居高不下、回款不利，作为企业的管理者，您是否认真思考解决的办法是否正确？

启示五：

有的人开始怀疑，抱怨道：“这种游戏是不可能玩成的，单杠太轻了！”

有的人开始指责别人：“都是××的错，我每次都发现他那里下不去，你以后要注意点！”那位学员也毫不客气地回敬了他几句，所有的人都把焦点集中在别人身上，好像都是别人犯的错。

启示六：

于是他们又尝试了一次，这次咨询师依然毫不客气地把犯规的学员给找了出来，令大家诧异的是这次最先犯错的竟然是刚才那位指责别人声音最大的仁兄，大家都笑了笑，咨询师宣布游戏重新开始。

当企业出了问题，销售状况不好、人员流动大、考核流于形式，你是否感觉都是别人的错？你自己有错吗？

启示七：

争论不休，怨气四起，场面有些失控。

咨询师站出来，大声说：“安静！安静！首先告诉大家，这个游戏是一定能够完成的，但是你必须想办法，时间还剩下15分钟。”

场面马上安静了不少，大家开始冷静下来。

当企业遇到困难，谣言四起，人心惶惶，企业领导是否及时站出来澄清真相，坚定信心？

启示八：

其中一组有人说：“问题的关键是我们都不要看别人怎么样，要注意自己的手指，不要总去指责别人！”

有人赞同，也有人怀疑，这时有人出来说：“好吧，大家试验一下，大家都先不要急着往下放，而是先轻轻托着这个杠子，找准每个人的感觉，看着自己的手指，只要我们能托着它，就一定能把它放下。”

大家异口同声：“行！快点开始吧。”

企业很多问题之所以越解决越麻烦，主要原因就在于没有把焦点集中在寻求解决方法上，而是为了推卸责任或者争取利益争论不休，请问您的企业是怎么做的？

这个组所有的人都全神贯注，大家在感觉，每个人都各司其职，关注自己的手指，有的人看着有些紧张，但绝对看得出，大家都想成功的完成这项工作，而且全身心投入。

其中一个大家选出的“领导”轻轻说：“好，大家注意听我口令，1、2、3，下！”

所有的人都开始轻轻往下放这根单杠，这一次单杠虽然摇摆了几下，但毕竟开始慢慢下降。

但还是有人犯规了，咨询师这时显得有些不近人情，又一次宣布重新开始。

启示九：

大家先是轻松的笑了笑，这次彼此并没有埋怨，‘领导’鼓励那个犯规的人：“没关系，我们这次已经比上次进步多了，下次一定更好！”

鼓励远比批评更能使员工更加努力改善自己的工作，鼓励使团队成员彼此开始信任，团队精神更加和谐。

启示十：

有人说：“我觉得我们应该分阶段来完成这个工作，比如喊完1、2、3后我们都往下放，然后‘头儿’叫一下‘停’，我们都先停下来，稳定一下，然后再喊1、2、3，再停，这样分步走比较容易。”

您的团队是否设立目标，将这些目标细分成阶段目标，并层层分解到个人，让个人目标成为团队目标的一部分，让每个团队成员都感觉在为一个团队工作，发挥每个人的最大效用？

启示十一：

又有人说：“我看可以再定一个目标的标准，比如第一次我们放到胸部的位置，再次放到腹部的位置，以‘头儿’的口号和位置为准，每个人都用余光看着旁边的人，这样就可以保持一致。”

大家又表示赞同。

团队智商的高低取决于团队成员的和谐程度，和谐的团队为实现目标会尝试不同的办法，大家不再是互相抱怨，而是互相支持。

关于齐眉棍[原创] 关于齐眉棍的道具问题，笔者试了几个东西，最后发现如果人数不是太少，可以用穿电线的 PVC 管，一个大约 2 米 5，约 2 元钱一根，效果蛮不错，但是如果用穿帐篷或蚊帐的细细的塑料管，效果奇佳，而且费用不贵，单个购买，最多也就是 1 元一米，可以自己做成可以折叠的也可以一个长根的，经济实惠而且可以完全满足培训的需求，笔者曾经用它搞了一次，结果用了半个小时，几乎没有一个小组能够做成功，分享时约用了 1 个小时，引导的较为深一点，大家尚意犹未尽，主要分享了沟通以及计划与合理安排两个主题。

建议各位想做这个项目的可以试一下，然后网上发表一下个人心得，相信我们更能推陈出新，加以改善和提高！

全国迷你型MBA职业经理双证班

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、企业培训师、酒店经理、市场总监、财务总监、营销策划师等认证。

颁发双证：通用高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含 2 年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

学习期限：3 个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） **收费标准：**全部学费 **1280** 元

学校网站：www.mhjy.net **报名电话：**0451—88723232 **咨询邮箱：**xchy007@163.com

颁证单位：中国经济管理大学 **承办单位：**中国教育培训网 美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

千本好书 **免费** 下载网址 www.mhjy.net

教练技术导师训练手册第一阶段 3

星期四晚上

发现自己

现在我们可以把这神秘面纱除下来，让你真正知道是怎么回事，我们不是变魔术，我没有特异功能，也没有一个魔术棒。如此一点：某某你现在要变成

勇敢、开放、激情的女人，我们是不可以这样子的，O K！可是在这个过程里面，我们是采用了体验式的学习，通过这种形式的学习让你发觉你自己，可能从前你没有注意到的，你自己的另外一面。打开你观察事物的角度。我们知道我们的行为所有的一切是源于我们对事物的看法，因为我们有这样的看法，我们才有这样的行动，所以，在整个研讨会中都会有一个机会给你去发觉你自己这个人。我们不是在这里教你该怎么样做事情、该怎么样生活。不是在这里给你一个答案，因为你是怎样生活的，你自己最清楚，你自己是你生活的专家，你自己知道该怎么生活的。而我们的工作也不是教你专业方面的技术，也不是关于你交际方面应怎么样，我们不是做这方面的工作，可是这几天的焦点都在一个人身上，这个人就是你自己。

我们采取的方式有别于你在学校传统式的教学方法，在学校里面传统教学方法，我们每一个人都经历过的，就是我们每一个人都有一本书，老师在讲，我们在听，然后参加一次考试，及格后再升级，这样子一个传统式教育，我们不是这样子的，我们采用的刚才前面有说过，体验式的教育。在这几天当中你们都会经历的，我们会让你们面对面坐下来，当然我们有一些主题，你是按着这个主题来在这个过程当中发觉自己，有的时候我们会用一些游戏和活动，透过这个游戏和活动来发觉你自己这个人是怎么样的。

所谓体验式，我想大家都经历过的，有多少人会游泳的？啊！那就是体验式的教学。如果你只是看书、听人讲，不去做、不去练习，你能不能学会游泳？是不能的。要学会游泳你必须跳到水里去游，你才知道是怎么一回事。我们小时候学骑自行车，也是一样的。我们必须先骑上车用脚去踏，而不是停留在书本上去研究车子的龙头、轮胎、刹车等，必须骑上去体会车上的平衡、动作的协调、你才学得会。所以体验式教学也是一样，在这几天当中我们会用不到 2

0 %的时间讲一些主题，当然是有关人生的，关于我们作为一个人，在生活的各个方面怎样才能更加有效。我们有 60 %的时间都是一些活动，通过这些活动来给你发觉你自己这个人，因为你是你生命的主人公，你的工作、你的家庭、你的社交都是由你这个人去引发的，所以关键是你这个人很重要，这几天都是在看你这个人是怎么样的，以及你的可能性是怎么样的，因此使你可以创造更多的其他成果。体验式学习这些模式本身没有什么价值，没什么意义在里面，然而你是怎么去利用它们，你怎么样通过它们在体验当中去发觉你自己是最重要的。你投入多少，你的体验就有多少，是相辅相成的，你坐在旁边不做这个练习，结果你的体验就只会得到坐在一边的体验，因为每一个练习都会有一个体验的，而这种体验是立体的，它有 3 个层面：1、是你思维方面的。你会注意到自己怎么样想问题，你想问题的方法，看问题的角度，你会开始注意到你的思维是怎么样的。2、是你感受方面的。因为通过体验你开始注意到你内心的感受，比如说，你是开心、还是伤心、烦恼等等。3、是你身体方面的。因为通过体验你会害燥，脸红等。比如说，有一个女孩子，人家跑去跟她说，啊，你好漂亮哪！如果她害羞，她会怎么样？她的身体会有什么反应？她会脸红，心跳加速。还有，有些人当遇到一些可怕的事情的时候毛孔都会竖起来的，这些都是身体的反应。所以，当我们说体验的时候，是要求你去真正体验你整个人，不光是你思维上的，还有你内心的感受，身体的反应。

OK, 在这几天我们谈的主题就一个——那就是你，你在每一个期间，每一个不同的环境里面，你这个人是怎么样的，所有的练习都是给你来发觉你自己这个人，这些练习本身不是练魔术，不是说我们有了这个练习，你坐在一边你的体验就会出现，不是的。是你自己怎么样去练这些练习，在这个过程中，你越是全身投入你越是会发觉你自己很多很多方面，那些参加过我的培训的，他们为什么会有很

大的收获？经历过这个过程之后会有那么大的转变呢？就是因为愿意开工。我们说的开工，就是他们愿意投入在每一个过程里面，用每一个过程。这里有喜欢健身的请举手，谢谢，当你去健身的时候，你只是在旁边看着这些健身器械，你的身材会突然间的好起来吗，是不会的，只有你去用这些器械，那你才可以真的把你的肌肉给练起来，把你的肚子给练下去，所以这些练习也一样，你一定要练习，当你在用的过程里面，你就会产生出一连串的体验关于你这个人是怎么样的。如果你是好奇的，你可以继续好奇，所有的课程内容你都可以经历，不过呢，你好奇就归好奇，但是你最好把这个好奇先放在一边，愿意让你投入在这个过程里面，去用每一个环节，去发觉你自己这个人。如果你只是好奇的话，你坐在旁边，啊原来是这样子，因为是这个样子，才会这样子，那你发现你自己个人的机会相对的就少了，那你的焦点也不是去发觉你自己这个人，而只是满足好奇而已，所以我们会要求你，让你自己全情的投入，你才不会浪费这次机会，因为你的时间也很宝贵；如果你是人家骗过来的，你的态度是，好，我就坐在这边，看你怎么样骗我，要知道没有人来骗你，也没有人会来搞你的，你在这边还能创造一个很大的价值，在星期天晚上回去的时候，给你自己一个很大的发现，你这个人是怎么样的，完全是要靠你自己的；如果我们每一个人来到这里都是有一个要求，要求有一个进步，有一个提升，如果你是属于这一类的话，当我们有练习开始的时候，你会怎么样呢，你会马上第一个来响应，让自己全情投入，这样子你就会发觉很多很多从前你就知道的，因为在生活里面，我们知道的事情是挺多的，比如说，我知道我是一个男人，我知道我今年 36 岁，我知道我是从江西南昌来的，我知道这场训练结束，我还要赶到**地还有另外一场，这些都是我知道的；然而生活里面也有一些我们知道我们不知道的，我知道我不知道宇宙间还有没有跟地球人一样的动物，我知道我不知道美国下届总统将会是谁，我知道我不知道明天的天气将会是怎

么样，这些都是我知道我不知道的事情；其实在生活里面还有很多很多我不知道我不知道的事情，所以整个研讨会就是让你去发觉一些，关于你自己本人的，关于你不知道你不知道你是怎么样的，给你去发觉，当你把这些你不知道的挖掘出来的时候，你的能量，你看问题的角度会怎么样？会更大更宽，由于你看问题的角度宽了，所以你的行动也宽了，所以你的成果也可以比从前更多。所以，所有的练习都是给你来发觉你自己，所以我们的题目——我发现我自己……你不是从这里发现别人怎么样，你可以通过别人的分享来作为一块镜子，来看到你自己，看到你自己是怎么样的。人家分享你在睡觉跟你没关系，其实是有关系，因为每一个人分享都很有价值，每个人人生的经历过程有很多像一块镜子一样，你可以通过这块镜子看你是怎么样的，所以好好的利用整个学习过程，如果你是真的有承诺想在生活里面不断进步，想让你的能力不断加强的话，我会要求你全情的投入，用每一个环节来发掘你这个人，在星期天结束的时候，你能带走多少经验，是没有人帮你决定的，你是唯一能决定你自己的人，在星期天结束的时候，你是以什么样的心态走出这个房间，如果你不浪费你的时间，我想你会拥有一个丰富的体验，然后可以把这个经验带回到你的生活里面用到你的生活里面。O K，你是用什么态度来参与这几天，完全决定星期天你走的时候你可以带走一些什么收获，因为这些收获都是由你自己去创造的，而不是我来给你的，我不会给你答案，因为我们都知道你是聪明人，有病的人我们这里是不收的，你肯定是可以找到你自己的答案，我们只是做一块镜子给你看，看一些关于你不知道你自己不知道的事情，因此使你可以更有能力在你的生活里面掌握你自己的生命。

O K，我们不会给你答案，反过来我们会很多问题来问你，可能以前从来就没有人这样问过你，答案你自己去找，你自己去决定，然而我跟你们之间的

关系是教练和运动员之间的关系。你知道是谁决定这个运动员拿到金牌的？是他自己。那教练的工作是在旁边给他回应，要求他，所以我的工作也是一样，我会给你很多回应，我不管你喜欢还是不喜欢我，可能有的时候你会觉得我说话很直，甚至一针见血，因为在我眼里你们是九牛之人，九牛，知道我为什么叫你九牛之人吗？什么叫九牛之人？让我解释一下什么叫九牛之人：

从前，有两位水手，他们是好朋友，到了结婚的年龄，他们在老家看到的女孩子觉得很平凡，结婚一生就一次，一定要挑一个最好的，于是他们就到别的地方去碰碰运气，看能不能找到合适的女孩子。结果他们去了一个小岛，阿强一上岸就看到一个女孩子，啊，他说：对了，就是她了！原来我出生来到这个世界上就是为了这个女孩子，我终于找到了，我生存的意义就是为了她！她就是我最美的老婆！阿强的朋友阿刚看了一下：没什么，没什么大不了的啊，很平凡，既然你这么喜欢，那就去碰碰运气，我再到别的地方找找看。阿强特别喜欢这个女孩子，他觉得全世界最好的就是她，所以他就很积极主动，于是他就去打听，因为每一个地方讨老婆的风俗习惯都不一样，结果他打听到当地讨老婆是用牛来交换的，而且不同的身价，长相、素质是用不同的牛的数量来交换的，先从一头牛的女孩子开始说吧：晚上如果经过一条小路，老远你若看见她，你以为撞见鬼了，她还没有来到你身边，很远、很远你就已经能闻到一个好恶心的味道，然后她一说话，你以为是打雷了，各位你可以想象这位女孩子长的怎么样，送给你要不要。OK，这样的女孩子就是用一头牛来交换的，那最多的是多少头牛呢？是九头牛，九头牛的女孩子是怎么样的呢，啊，那个身材跟可乐瓶一样，那个皮肤白白的、滑滑的，那个脸蛋甜甜的，那个手是温柔的，说起话来又轻声细语的，又善解人意，又心灵手巧是不是很好？啊，这老婆是我的就好了，对，这样的女孩子就是用九头牛来交换的。那么阿强打听回来就想，

我要追的这个女孩子完全值九头牛，我一定要娶到她，于是阿强就在市场上买了九头牛到那女孩子的家里提亲，女孩子的父亲是一位忠厚老实的阿伯，看见这个年轻人带来九头牛来提亲，心想，这个傻子真是傻的出奇，我的女儿只要用两头牛换就可以了，他怎么用九头牛。阿伯心地善良，不想欺骗年轻人，就跟这位年轻人说，这样吧，如果你真的喜欢我女儿，你就留下三头牛吧，其它的牛牵回去，那阿强急了，以为阿伯不愿意把他的女儿嫁给他，阿强就说，阿伯呀！你女儿是最好的，她完全值九头牛的，你不要给我开玩笑，你老人家就收下这九头牛吧，边说边往里面推，阿伯被逼得没有办法就把女儿嫁给了他，好几年之后，阿强的朋友阿刚，有一天想起阿强不知现在过的怎么样，也不知道当年他有没有娶到那个女孩子，于是阿刚回去找阿强，由于阿刚多年没有来，他看到的都很陌生，找累了，他就坐在一条小路旁石头上休息，这时小路上走来一位非常漂亮的女人，身边带着她的孩子，那样子太美了，虽然是一位母亲，可是没有见过这么优秀的，这女人发现有人看她就问阿刚：先生是来找人的吗？阿刚就把当年与阿强在这里找老婆后来分手的事一说，这女人就说：啊！我知道你要找的人，阿刚问她在哪里，这女人说，她就是我老公呀！阿刚说，不会吧，当年我看你的时候很平凡呀，没什么特别的，这女人说是呀，我老爸从小看我长大，他看我一直都很平凡，我自己也不相信我有特别的地方，可是当我遇到了我的先生，他真正看到了我最好的一面（期望率），然后我自己也开始相信并且把我最好的一面挖掘出来，所以就成为了现在这个样子。

那你现在明不明白我为什么要告诉你这个故事呢？其实我们每一个人都有最好最棒的那一面，你只是没有让它发挥出来，你本来就拥有很多优秀的一面，在这个过程里面你自己会发觉出来，我来看你就是九牛之人，所以我会对你有很多要求，要求把你所有的借口：什么我不行呀、我不敢呀等等，放在一边，

我用九牛之人的眼光来看你，来要求你，来给你直接的回应，来给你直接的要求，我给你的要求甚至于比你要求自己的更严、更多、更大。所以在这几天我关心你的不是你的开心与不开心，这里不是一个开心的场所，不过我很相信，你真的开工了，星期天你出去有了一个自我的超越，这时的你肯定会开心，那么在这个过程里面真正把你身上九牛之人的素质完全的发挥，使你不断的超越你自己，然后有一个成功。你不要说：老师你不要再要求我了，我不行了，我是一头牛的。那我跟你说，不是，你是九头牛的，你可以做得到的，我真的要你来这里投资是物有所值，真的要你能带回一些丰富的体验，回到你的生活里面，让你创造一个前所未有的将来。

那么我为什么要强调前所未有的将来呢，在我们的一生当中有多少个不同的空间呢，过去、现在、将来。你可不可以回到昨天——就是你的过去，去做一些你还没有做的事情？可不可以？不可以！你可不可以去到明天——就是你的未来做一些你尚未做过的事情？可不可以？不可以！做不到。所以很明显你唯一拥有的时间是什么时候？就是现在。过去的已经过去，将来的还没有来到。接下来我问你另外一个问题，你现在怎么面对你的生活？你的态度、你的情绪、你的信念等等。为什么你会这样子？是基于过去的经验。因为你不会无缘无故的这样子去面对一个事情或是这样子一个态度，你是基于过去的经验来做今天事情的，而我们今天做的事是影响将来的，那！如果我们今天——现在做的事始终是按照昨天的经验，那么你可以想象的到，我们将来会怎么样呀？还是等于你过去的延续。因为你是拿了昨天的那套经验来做，所以，你的昨天会不断的延续下去，这样延续下去你的将来差不多已经可以预测到了，明天是怎么样的，就好像你看电视连续剧，到大结局的时候为什么会那样，是因为前面那样，所以结果才这样。OK，可是这样子的话，你生活的变化就不大，可能变化一些，

可是那个模式都会延续下去。有没有生命？没有的。所以你想要创造一个前所未有的将来，你要怎么样？从现在做起，你是基于这边还是基于那边，啊哈，你是基于你想要一个怎么样的将来，然后从今天开始做起来，意思是把过去跟现在隔断，终止过去一遍又一遍的延续，而是从你的将来想要一个怎么样的理想，有了这个理想现在应该怎么做，举例，人生就像一条轨道，你一直都在这个轨道上走，你一直这样一来走下去的话，你差不多都可以知道终点是什么样子，那么今天走到这点**年*月*日到了这一点，让你发现原来我这样走下去离我的理想越来越远了，所以我们的训练是走你更有效的轨道，让你更有效的达到自己想要的理想和生活，而不是基于昨天是怎么样的，而是基于你的理想，你不知道你现在会不会已经没有了理想这回事，因为生活这个轨道，压力，繁忙，已经让你忘了你曾许下的承诺，你的生活怎么样完全由你自己去创造，无论你的事业、工作、家庭、人际关系，还有你自己的自信，你个人能量的发挥以及个人的凝聚力，都是由你自己去决定。我上次在飞机上遇到一位香港人在国内做升降机生意的人，我和他交谈中发现他说的一句话很有道理，他说：“人生只有两万多天，一百岁才三万多天吧，打个七折，只有二万多天，我们用一天就少一天，我们在座的人大概已经用了一万多天了吧！”那么这二万多天里面你会怎么样活呢，其实你是拥有很多资源的，你的生活怎么样活，有的人说：人生苦短，我要善待自己，不要让自己太辛苦，有时间就晒太阳，轻轻松松，可是当你晒太阳的时候，到了你二万多天要买单结账的时候，这时候当你买单结账要离开这个世界，你会带走另外一种体验，一种感受，那是怎么样的感受呢，这个完全由你自己决定，人生的路就是一条单程路，在这条单程上面，你会怎么样去生活呢，这是没有回头的，在整个过程当中真的去发觉你自己会用这张单程车票，让你的生活更有价值，让你的人生更精彩，在这个社会上没有

哪一个人想自己不好的，没有哪一个人想我今天不要比昨天好，你昨天差一点也无所谓，比昨天差一点就好了，你会不会这样子的？不会的，我们是绝对希望今年会比去年好，明年会比今年更好每个人都想自己好，没有人希望自己不好，连你自己在内，如果你想自己不好，你根本不需要到这里来。（因果律）

当我知道我们要做的更好的时候，我们就不能往往只是拿着过去的那些，我们就要有一些新的东西进来，带来一些变化，所以我们更积极，理论上我们都知道，我们都希望我们自己一天比一天好，也知道一天比一天好的时候呢，我自己要有一些改变，可是你知道当你要有改变做一些不同的新的行为的时候，你知道你会是怎么样，当要有新的东西跑进来，让你做一些跟你平常不一样的新的行为的时候，你有没有注意你是怎么样的拒绝、不习惯。（做体验练习——握手）现在让我们来做一下体验，每个人都把你的手指头拿出来，轻松一下吧！你们每个人都是十个手指头的吧，九个也可以，没问题的，那等一下我想你去用你自己平常的方法把你的双手合起来，开始，请问一下左手大拇指在上面的请举手，好，谢谢，听说这样的人很聪明，左手在上面的人请举手，好，谢谢，听说这样的人很有智慧，啊！那现在让我们拿开手来，再合起来，再拿开，再合起来，不断的做十个吧，当你去不断的去做的时候，你有没有注意到，你根本不需要去看，你的手就肯定是同一个模式合起来的，那么现在我们来改变一下如果你的右手大拇指在上面来一下合起来的时候你的右手大拇指在下面，同样你的左手大拇指在下面来一下，OK，现在上升一格，然后再合起来，这个感受是怎么样，别扭，不舒服，不习惯，因为这个不是你平常会这样子合起来的习惯，所以你合起来你会觉得别扭，不习惯，不舒服的感受，因为这是一个新的方式，所以我说这几天你会有很多机会会有这种不舒服，很别扭，很奇怪的，因为人是这样子的，当有新的东西跑进来的时候，第一个反应就是抗拒，可是

我会要求你不要让你自己这种不舒服，别扭，不习惯的抗拒挡住你自己，你会注意到这种感受，然后让你自己去接受这种感受，让你自己去开放，让你自己去体验，这几天对你来讲会有很大的冲击，你首先要拥有这样的体验，可是不要让这种体验给你自己挡住，你是可以不舒服的，然而你越是觉得不舒服，越说明了你有很最新的体验跟你平常不一样的跑进来，所以注意你这种抗拒的感受，而不是给这种抗拒给挡开来，啊，这个也不是，那个也不是，那你是不会有新的发现的，OK，让你自己去感受。

另外，你认为你来到这里跟你平常的你会不会有什么区别，没有的，因为你只是让你的身体来到这个房间，你不会因为你来到这个房间而突然间变的不一樣，你在这里发现你是怎么样的？跟平常这个你是一模一样的，你不要说，啊，来到这里我害羞，所以我才不会讲话，不是的！如果你平常是害羞的，你今天也会害羞，你平常是很勇敢的，很喜欢讲话的，你今天也会很喜欢讲话，平常是很喜欢观察别人的，很怀疑的，你今天也这样子，所以你看到的你自己是怎么样？跟平常的你是没分别的，我曾经有这样一个体验，你们曾经跟好朋友一起出去旅行过吗，那时候我们军校放暑假，我们几个同学约好回家之前先到外面玩几天，其中有一位福建籍的同学，他特别爱干净，都成了怪癖，他什么都洗的干干净净，连坐的凳子也要洗，我们当时是学生，又没有什么钱，所以我们住在很普通的招待所里，只见这老兄穿着长衣长裤，这么热的天，我们都劝他脱了衣服睡，他说：这个床不卫生，也不知道谁睡过，还是这样一来保险安全一点，因为他平常就是这样一来爱干净出了奇的人，虽然他到了外面，他也是一样，没分别的，如果你的朋友是比较大意的，外出打开旅行包，哎呀，忘了带牙膏毛巾了，能不能借给我用一用，跟原来一样是不是，这个人是你是不是，不是，因为他平常是怎么样的，去到那里也会是怎么样，是没有分别的，

所以你平常是这样子的，来到这里也是这样子的，如果你是一个平常不爱发脾气，坐在旁边观看，喜欢安全一点，讲话先让人家讲的，你注意到你平常是这样子的话，你来到这里，你可以给你跳出你原来安全的匡匡，真的给你自己做一些不同的行为，因为这里是一个安全的范围，我不是在这里说你对或是错来批判你，我没有这个资格，我只是做一面镜子来回应你自己做的怎么样，嗯可以让你自己在一个安全的环境来不断的发觉你自己，不断的让你自己寻求一种新的体验和突破，以此达到拓展自己、丰富生活的目的。如果你不动，没有人能帮你，我也帮不了你，所以你不走的时候跟来的时候一样的话，最好是给你自己真正的投入，而不是让自己只是不断的用固有的模式来看你的今天整个过程是怎么样子的。

我们说了老半天，整个研讨会会有这样一个目的，那么到底我们是通过哪里给你开工的呢，通过你整个人的哪一方面有一个了解，哪一方面有一些发现达到这个目的，如果要想一个人真正有转变并且超越自己，那么就从这个人的经验去开工，当我们小的时候来到这个世界上，那时的你有没有所谓的心态呀，信念呀，没有的，你只是一个小孩，那你的心态、信念在什么时候建立起来的，是在成长的过程当中，可能从你的家庭、学校、社会、父母、老师、同学以及你身边的人慢慢的建立起来的很多很多你自己个人的意见看法、固定的信念，由于你有这样固定的信念，这样子相信，这样子想，这样子看问题，所以你会形成这样子一个心态，例如，当我们过马路的时候，你的头往那边看，先看左边，再看右边，你从小到大头脑中的交通系统都是这样子习惯了，可能我问你的时候，你都会想一想，然而你真的在过马路的时候，你肯定会先看左边，因为它在你的脑海里已经形成了固定的信念，可是假如你用这样子过马路的经验，不要跑的很远，你只要到香港去，你说会怎么样，可能你会被车撞，因为香港

的交通系统跟国内的刚好相反，当然我不是在这里教你怎么过马路。而是说我们每一个人过去的经验是建立在一些固定的信念上，然而这些固定的信念就好像呼吸一样，自然的在运用已经变成一个自动的机器一样，不断的你根本想都不用想，很自动用出来，那问题就在于，当你这样用一个自动机器的时候，就像过马路的例子，你会看到有的时候会被车撞，因为有的环节，有的场面可能这些固定的信念对你来讲不是那么有效，不是那么合适，可是当你很自然的用的时候，你就会被车撞，我们为什么老从这个固定的信念开始呢，因为我们要知道你现在到底运用的是什麼，然后你的可能性是什麼，这样一来你的选择会更大，就是说除了这个以外，还有什么其他的可能性是你不知道的你根本没有用过的，我们每一个人都会有很多很多现在固定的信念来影响我们每一天。

例如，你是一个女孩子，当你还小的时候，有一天也不知道为什么，妈妈和爸爸吵架，结果你妈妈一气之下走了不回来了，你好伤心，也不知道妈妈到哪里去了，然后你看隔壁的小燕子，她妈妈很爱她，陪她念书，陪她跳舞，陪她玩，带她出去，那你又不知道妈妈为什么走了，那你开始会想，一定不是我不是一个可爱的女孩，所以我妈就不再爱我了，那你想想看，这样的女孩从小就告诉自己不是一个可爱的女孩，别人跑过去跟她说：你是一个可爱的女人，她不相信？不相信，她会说你跟她客气，其实她不是可爱的女人，如果这个女孩换成一个男孩，不但妈妈走了，然后他看到爸爸整天很伤心，又做饭来又洗衣，而且边做边说，女人是祸水，那你看这么小的男孩，从小看到他爸爸又当爸又当妈，真的好辛苦，这女人真是祸水，于是他开始相信女人是祸水，好了，那这个男孩长大了，他跟所有的男孩子一样，都希望有自己幸福美满的家庭有一个爱他的女人，于是他就交女朋友，但是他有一个固定的信念，女人是祸水，然而这个信念就好像一个有色眼镜，结果他在交女朋友的时候，啊！***，皮肤

白白的，眼睛大大的，很漂亮，不过女人是祸水，所以还是不要了，免得上当受骗，再找一个吧，啊，***，头发长长的，个子高高的，戴一副眼镜，挺秀气的，不过又想想女人是祸水，所以还是不要了，各位，你看看这个男孩结果他能不能找到他相信的女人呢，找不到的，因为他总是带着一个有色的眼镜去看，在一个房间里面有 100 个人在里面，99 个都是女人，只有一个我们记得是一头牛的女人，你会觉得他找到哪一个，当然是一头牛的女人，因为他有一个有色的眼镜，如果你戴的眼镜是粉红色的，你看到这个世界是粉红色的，如果你的眼镜是绿色的，你看到这个世界也是绿色，其实我们每一个人都有这样子的有色眼镜，这样子固定的信念，所以通过这样的有色眼镜看世界存在着很大的局限性，片面性。

所以在这几天当中，让你去体验，让你去发现到原来你一直在用，然而对你有没有效，可能站在另外一个角度怎么样会让你自己更有效，所以让你自己去发觉，为什么要去发觉你那些信念呢，因为由于你有了这样子一个信念，所以你才有这样子的行动，所以如果你不断的用这些信念的话，连你自己的行动都会给固定起来呢，真的就像洋葱一样给一层一层包起来了，不相信你去问所有的男伙伴，他都可以告诉你，男人一般固定的信念从小到大，男人要坚强，男人有泪不轻弹，所以你在家里不开心的时候，你老婆问你，你都会怎么样跟她讲呀，你们不懂，头发长，见识短，小时候去看一些很感性的电影，可能那个电影的结局很感伤，眼泪就要流下来了，刚好那个灯光一亮，眼泪马上就收回去了，有没有过的**，那个不是我，不是我，你会发觉这几天我们问那些男伙伴，呀！你的感受怎么样，可能他会说：啊，这个世界吗，就是这样子的，所以由于你没有这样一来的固定信念，连你的行为也固定了，情绪也固定了，同样，你问那些女孩子也有很多固定的信念，女孩子从小到大，看见身边的人或

者是妈妈教的，女孩子假如她想要得到，比如那边 10K 的钻石戒指，得不到的时候呢，最有效的方法就是一哭，难怪我们男人会说女人是水做的，二骂，骂还不行，三，用回娘家就搞定了，因为我们从小到大看到妈妈就是这样子的，所以才会一哭，二骂，三回娘家，结果原来的我就没有了我自己掌握的能力了，所有的能力都交给了这些固定的信念，所以整个的训练就是怎么让你自己重新掌握你自己这个人，由你去决定你的生活，就像把你好像剥洋葱一样一层一层剥开，然后给你回到最中心最核心的那个你，让你这个人自己去运用这个信念，来决定你会有些什么行为，而不是由你身边的那些经验，过去的例子来决定，而是由你本人自己来运用，由你本人来掌握，所以你有看到参加过我们训练的，他们的自信心增强了，不是我们给他们吃了什么迷药，而是他们在这个过程中，他们都给自己剥开这些从前无形给自己束缚的，好像洋葱一样的一层一层的，然后由我去决定我的生活是怎么样的，所以我们可以跟你开工的地方就是在这里，从你这里开始，因为这里是形成你心态的地方，你是怎么样生活，你是怎么的一个人，所以要谈的主题就是你。

然而在这个过程中，你会有这样一个的机会，可能你会这样子的，啊，这是你，在里面呢，就装满了很多你本身拥有的那些固定的信念，让我们用 X 来代替吧，当我在讲一些东西的时候，如果跟你本身拥有的信念是一样的，你会认为我讲的很对，因为你心里也是这样来想的，可是当我这样一讲的话，你会没有什么新的发现，这都是你原来有的，当我又讲一些另外的东西的时候，当你看到这个 0 的时候，你会很快的否定，因为跟你原来的那个是不一样的，所以你就一二三把它给踢出来，不是的，跟我的那个不一样的，不对，明明是这样，为什么是那样，把它赶走，那赶走之后，你会不会有不同的新的东西呢？不会，然后你就在想，我不是很笨吗，我花了钱，来的只有跟原来的一样，没有新的

东西带走，他差不多讲了一个多小时了，就是叫我开放，拿一些新的东西回去，哎呀！可是这个很难受呀，这个跟我的不一样呀！不过看到我的学费的份上，好了，我就让它进来了，结果你是让这个 0 进来，可是另外一个先行你可能会这样子的，那个 0 总是进来了，不过呢就变形了，已经进来了，你不要说我不让它进来，可是进来之后，你把它处理，后果还是变回了 X，所以两个显现，一个把它踢出来，一个把它变成 X，对你来讲都没有新的东西，所以我会要求你就是把这个 0 真的给放进来，你不要担心，不会因为这个 0 进来，而你的 X 不存在，肯定存在的，先把它放进来，然后去用，在这几天去体验，通过体验，当你去用这个 0 的时候，会有什么样的收获，然后你再做决定以后你会怎么样去运用，我这里就好像一个百货公司，现在经济不景气，很多百货公司都关门了，所以你现在去购物呢，那些百货公司的销售员非常客气，这套衣服不行，他马上再拿一套，这套价钱不好，他又去找一套，找来找去，希望你能购买一套衣服，那我这家百货公司是样子的，我只有一套衣服，没别的，所以呢你先把这套衣服给穿上，给你真的去穿几天，穿几天然后你才决定你以后怎么样用，给你自己穿上去体验，因为我不是那百货公司的销售员，如果我要说些讨好的话，你根本不需要来这里，你到那里去，都可以听得的，OK，真正的去体验。

我想问一问有多少人坐在那边，啊，他什么时候才讲完，又说什么体验式的学习，他讲了差不多 2 小时了，啊，好闷呀！我在等待这个研讨会的开始，请问有多少人是这样的，在等待，他要讲多久，这研讨会到底开始了没有，OK，那我告诉你，你刚刚错过了 2 小时的研讨会了，这个研讨会是从 7 点开始的，如果你会用这 2 个小时的每一个环节来看看你自己，你坐在你的位子上已经出现很多亮灯，铃……铃……铃……看到你自己那个我到底是怎么一回事，为什么我会这样问你呢，这是人的一个毛病，很多人都会这样来的，就是当我活在

这一刻的时候，我们偏偏就说这一刻不是的，在美国曾经对 2000 人做了一次调查，每人拿一部手机，免费调查的，将在每几个小时与他们通话一次，通话内容有两个，第一个问题你现在做什么，也就是你现在在干什么，第二个问题是你想做些什么，经过一天的通话提问，然后把所有人的回话归纳总结，结果发现都是相同的回话，虽然内容有所不同，但是那个模式都是一样的，举例，铃……电话来了，喂，你现在在做些什么呀！啊，我现在很忙啦，在公司忙的不得了呀，很多事情要做，烦死了，真要命，那你想做什么，最好是下班，下了班跟我的朋友去喝酒，聊天，开心一点，轻轻松松一下，把电话挂断了。那几小时之后电话又来了，喂你现在在哪里呀！哎呀！这里很吵啦，就在那个酒吧，跟我的狐朋狗友在一起喝酒了，烦死了，那你想做什么，最好是跟我的女朋友在一起，她明白我的心思，跟她在一起还是开心一点，那电话挂断了。又过了几个钟头，电话又来了，喂你现在在哪里呀！我现在不是在跟我女朋友在一起吗，烦死了，你知道这些女孩子疑心太大了，等一下还以为我跟哪个女孩子在通话呢，不跟你说了，那你现在想做什么呢，我想现在最好是回家，一个人听听音乐，看看杂志，啊，轻轻松松一下，不要那么烦了，电话挂断了。几个小时电话又来了，喂你现在在哪里呀，啊，我现在不是一个人在家里吗，闷的要死，这音乐难听死了，杂志都看过了很多遍了，好闷呀！那你现在想做什么呀，很明显你知道他的答案会是什么。

所以我们做人很多时候，当我们活在这一刻的时候，我们都很不是的，不是的，你不相信你问问你自己你上小学的时候，你妈妈拉着你的手上学，你心理最喜欢说，我要上中学就好了，上中学的时候妈妈就不用再拉我的手了，我可以自己去上学，可是到了中学以后呢，你又觉得父母唠叨，还是上大学就好了，上大学爸妈就不再唠叨了，可是到了上大学以后呢，你又觉得不能够自己赚钱，

你又觉得还是工作自由，可是当你去工作的时候，给老板骂了，或是你客户投诉你，你被炒鱿鱼了，你又怎么样了还是自己做老板最好，结果到了你真的做了老板，哎呀，惨了，银行要应酬，客户要沟通，员工要照应，等等，太辛苦了，原来做老板烦恼更多，所以还是不要做老板，最好是退休了，结果到了你六十岁，一个人很老了坐在公园的椅子上，看到年轻人跑来跑去，很高兴的时候，这时候你会对你自己怎么讲，为什么我年轻的时候不多做一些呢，可是那个时间都已经过去了，可是我们忘了我们拥有的只是现在这一刻，可是往往当我们拥有现在这一刻的时候，我们有很多时候跟我们自己讲过，这个不是的，不是最好的，因为有一些更好的，所以你牵着一个很漂亮的老婆或朋友的时候，眼睛总是看到另外有一些更好的更漂亮的，你是不是这样的？**，当你有一个很爱很爱你的男朋友呢，你心里面在想一定另外有一个白马王子，他有一天会骑着他的白马来接你的时候，可是你忘了在你面前的你拥有的已经是最好的，然而每一刻我们都说不是的。

所以我会要求你们掌握每一刻，每一刻都是一个机会，让你自己掌握有一个亮灯的机会，铃……铃……铃……启发你自己，每一个人的分享，你自己的体验，都是一个让你自己亮灯的一个启发，你拥有的只是四天的时间，很快过去的，你眼睛一眨就过去了，给你自己掌握每一刻，运用每一个过程，每一分享，每一练习，只是照镜子来看看你自己，你在哪一方面可以有一个自我的超越。

我讲了近两个钟头，都是开放，分享，你自己争取每一个机会，然而到你有头一个机会来分享你自己，真的是为你的自己开工，来分享你个人的时候，真的要开始工作了，结果呢，有几个人举手。（让学员发言，谈来此的目的，原因）

八，相对介绍

在这个过程里面，给你自己投入，基于你的目的，然后你的态度是怎么样的，

才能帮助你自己达成这个目的，这才是最重要的，所以等一下你的每一个人都会有机会来分享，等一下带着你的凳子去找一个不认识的，在他面前坐下来，去介绍你自己，然后去分享你来到这里的目的是什么，你想在哪一方面有所提升，你可以详细一点大致分享一下，你知道你看得到现在你自己要用一个什么样的态度才能够帮你自己有效的达成你来的目的，好了，有一个机会，给你用一个练习，来清楚你自己的方向，OK，现在请你拿你的椅子去找你不认识的人，好，停，你现在注意一下，你现在坐的姿势是怎么样子的，有的人是这样子保护自己，有些人是靠到一边，你不要害怕，O K，当你面对这个人的时候，现在请你看着前面这个人，不是看着我，然后看着对方的眼睛，当我们看到对方眼睛的时候，你脑袋里面马上出现一些什么画面，是不是觉得很尴尬，很不自然，觉得不习惯，觉得很奇怪，觉得很不舒服，需要保护自己，眼睛要往左边、右边、上边、下边拼命的转动，然后我有几个问题在这里需要问你，你不需要回答我，只是在心里面你问问你自己。

在你的生活里面，有多少你已经没有这样子清静的去看一个人，在你的生活里面，有多久你是不断的逃避人家的眼光，害怕跟其它人紧密的接触，从什么时候你开始你需要保护你自己，把你自己关在你自己的世界里面，从什么时候开始你已经不愿意接近其它人，你在上班的时候，在路上，在车上，你碰到的人都好像一个影子一样，为什么呢，为什么你会觉得你跟他们是孤独的呢，在写字楼电梯里一个很小的空间里面，你的眼睛盯着哪里呢，你的皮鞋，还是电梯里的一个标志，为什么你要逃避身边的人呢，甚至于回到家里，那些跟你生活在一个房间里面的人，有多久你没有很仔细的去看看他们呢，跟你一道生活的人，一个个很亲密的人从什么时候开始，他们已经变成一个陌生人，而没有看到他们的身体，看到他们的热，只是看着的一个习惯，其实当你不断的逃避

这种眼光的时候，或是说当你不断的逃避把自己的门关上不让人家进来的时候，你知道对方的心情是怎么样子的吗，这不妨问问你自己这个问题，从什么时候起你开始要这样保护你自己，而当你不断的这样来保护你自己的时候，你跟人的关系是怎么样子的。

所以现在你如果看的很累的话，那现在你不需要看对方的眼睛了，这不是练习的一课，OK，现在两个人当中其中一个是 A，A 的请举手，谢谢，另外一个 B，B 的请举手，OK，好了，那现在我们由 B 先开始，你以为 A 先举手就先开始，不是，这是你固定的信念，B 先开始，要安全没得在这里，你要跳出安全的匡匡，B 有两分钟的时间，由你先开始，介绍你自己，你的名字，你是干什么的，你来到这里的目的是什么，你想超越你自己，突破你自己，在你生活里有所提升的是什么，还有你知道的，到这里来，你会采取什么样的态度，才能帮助你自己达到来这里的目的，然后 A 聆听，给你自己一个空间去聆听 B，用你的聆听来支持 B 的分享，支持这个人，可能在 B 的生活里面，恐怕都没有一个人像你这样子那么耐心的去听他的讲话，所以请你用聆听来支持 B 的分享，2 分钟开始，OK，A 给 B 一个掌声鼓励，现在 A 用 2 分钟时间介绍你自己，以及你到来的目的和你将用什么态度，OK，2 分钟开始，好，B 给 A 掌声鼓励。

OK，你将用什么态度才能够帮助你自己达成这个目的，会用一个什么的态度呢，刚才你们说的，用一个什么态度在这个过程里面得到最大的收获，讲出来——开放、交心、投入、积极、主动、勇敢、认真、面对、担心、爱心、无私、付出、还有一个很重要的，就是承诺，问你自己，你承诺自己来到这里是为了什么，然后你愿不愿意为这个承诺不断的坚持，这几天不断的发掘你自己，因为承诺在生活里面，可能你也看得到，有一些成功的人为什么他们会那么成功，往往是因为他讲了的话，他们真正的去做出来，讲了的话不做，结果都是失败，

没做成，所以，你承诺你自己个人，你从这一点开始，怎么样为你自己创造一个新的一页。

今天，我们有一个工具来给你自己承诺的关系到底怎么样，然后也利用这个工具，给你自己不断的要求自己，去活出自己的承诺，这个工具就是你们在参加这个研讨班的学员守则，你们都看过的，我会把它公开的念一遍，然后我回答一些澄清的问题，一些为什么的问题我不会回答，因为没为什么，就是为了这个守则……

你承诺你会给自己执行这个守则的，现在请你站起来，OK，请坐，如果刚才没有站起来的，现在请你站起来，OK，意思是说所有人都承诺去执行这个守则，这个守则会像一个工具，给你自己看你自己的承诺，你说的你做的到底是怎么回事，星期六我们会再拿出来看一看你实际上说的跟你做的到底怎么回事。

有多少人知道你是属于言出必行，你说了的肯定让你做的，你知道你是这一类型的人请举手，OK，谢谢。

有多少人知道你是属于说是归说，说完了就忘了，说了你不会去做的，你是属于这类的请举手，OK，谢谢你的诚实。

有多少人知道你是属于不肯定的那一类就是有些话你讲了，不过讲完了，你就不再肯定有的时候做，有的时候不做，你是属于不肯定的那一类的请举手，OK，谢谢，我会要求你跟承诺之间有个健康的关系，两天后我们再来看看情况如何，你的守则已生效。

（晚 7 点开训，至此第一单元结束休息 30 分）

九，创造信任

接下来我们进行一个练习，你怎么样给你自己全情的投入决定你会获得什么样的体验，这个练习是关于诚实，然而焦点是放在信任，等一下，你会在这个

房间有机会自由的活动，给你去体验一下，你对信任会有什么样的选择，我们将提供三种方式给大家选择，一、我信任你，二、我不信任你，三、我不肯定不信任你。

我不知道你听到信任这两个字的时候，你会有些什么感受，或是你的思想上会出现哪一个人，哪一件事情或是有什么回应，你的身体的反映是怎么样的是觉得害怕，还是有点不安全，或是恐惧，还是有点忧愁，无论你有什么反应、体验，等一下把椅子放到两边，再回到中间，OK，这不是一个社交活动，不需要握手，谈天，你只要开放你的身体，不要准则，体验来决定三种方式的那一种，无论你选择哪一种后面都加上因为，一个很简明扼要的因为，你不需要长篇大论，举例，你面对一个同学，你会跟他说，我信任你，因为你的样子很像我的老师，他是一个很慈祥的人，这是一个因为，也可能你面对另外一位你会跟他说，我不信任你，因为你的样子很像电影里的反面人物，所以我不信任你，OK，让你自己诚实地去跟更多的人体验，来发觉嗯自己对信任的选择，所以，你就站在每一个人的前面去，你说完之后，对方也会反映他个人对你的选择，他在当时那一刻的体验告诉给你，说完之后，马上找到另外一位，接着你当时的体验去告诉他，我信任你，因为，我不信任你，因为，我不肯定我不信任你，因为，给你自己去到更多的人面前。

我想问问现在有多少人在你心理已经有一个策略，就是说，好，等一下如果我看到一些男的戴眼镜的我就信任他，那些不戴眼睛的看起来不太老实的，我就不信任他。看到那些漂亮的女人，我就不信任她，漂亮的女人都会变心，那些年纪比较大一些的比较诚实一点的，我就信任她，有多少人在你里面已经开始有这样子的一个策略的，有多少是这样子的，OK，谢谢，那我想你知道不是关于策略性的，而是当你碰到这个人就在这一时刻的体验，真的去问你自己，你

内心的体验，你的思维，会出现什么反应，你个人的选择，就在当时这一刻是怎么样，就给你去诚实的告诉对方，OK，现在把椅子还来放到两边，LET GO，再回到中间。

现在将眼睛闭起来，现在我想你自己去体验一下你内心，当我说信任这两个字的时候，你的脑海里面已经想起了谁，想起了那一件事，想起了你自己的经历是怎么样的，你的感受如何，信任这回事，在你生活里面你曾经经历过什么，是一些挫折，还是一些痛苦的回忆，还是信任已经离开你很远很远，在你的生活里面，已经有好久你没有给你再想起这回事，因为过去在这个范围为你带来了很多很多不愉快的过去，可是在你生活里面，本来你是一个很信任的人，结果是谁让你感到不愿意再开放，不愿意再去信任呢，想起这些事你感觉如何呢，让你想起了谁呢，那等一下在这个房间你有机会通过其他人做一个例子，来反应一下你自己，你对什么样的人信任，什么样的人不信任，激发你过去的一些什么回忆，这不是一个社交的过程，争取去到最多的人面前，你可以开放你的身体，对你的体验诚实也对你的说话诚实，你只有很短的时间，好，现在请你睁开眼睛，去到每一个人的面前去说：我信任你，因为，我不信任你，因为，我不肯定我不信任你，因为，开始。

好，停，请你闭上眼睛，请你回想刚才的时间，你是怎么样参与这个过程的，有多少人就是站在原来的地方，根本连动都没有动过，只是等待着时间的过去，等待着其他人跑到你的面前，等待着一些奇迹的发生，有多少人只是很敷衍，只是随意的去到一个人的面前，随便的说一些话，然后说话的时候还有点好像不好意思，问一问你自己是怎么样参与这个过程的，如果你以为你是那样的被动，随便的说一些表面的话，而不是真正去探讨、去显示一下你内心你自己得到的准则，你以为就很随意的就可以为你找到一条出路，而超越你自己，我可

以告诉你，是不可能的，我已经跟你讲了很多次了，是你要求你自己，让你自己去真的去用这么一个机会，问你自己在你生活里面，有多少时候你说的是一套，你做的又是另外一套呢。那你要出卖你自己到底要多久呢，你要去探讨的很简单的这两个分享，其实勾起了你内心很多过去不愿意再面对的事，是没有意外，你是这样子随随便便的，表面的去参与，因为我相信对很多人来讲，当他真的去面对信任这回事，在他的生活里面到底发生过什么事，他根本笑不起来，那些笑只是一些掩饰，掩饰一下内心的不安。过去的那些痛苦的经历，那种失望，那种无奈，那些曾经的伤痛，使得你开始要保护你自己，因为我说对某些人来讲，当他真的愿意再回头去看信任这回事，在他生活里面发生什么事的时候，一点都笑不出来，因为曾经我很信任，我很开放，可是今天我受到伤害，于是我把门关上关在一个孤独的房子后面，假装出坚强无所谓的样子，其实内心里面自己知道，已经把自己保护起来了，所以我要求你不要再骗你自己，把你的面具除下来，走过去掌握每一个机会，给你自己去到每一个人面前，真的通过你能做一面镜子，不是关于对方而是关于自己，你过去的经历，你的准则，真的就在那一刻给你自己去体验，去发觉，而不是再去逃避那些不安的情绪，这个世界是没有免费午餐的，你投入多少你将得到多少，所以现在你有另外一次机会，给你去到每一个人面前，真的给你自己去体验，然后就在那一刻把你的准则去告诉对方，现在请你睁开眼，开始。

好！停，就在这个位子上站住，然后闭上眼睛，再去问一问你自己，这次你又怎么样参与这个过程呢，有没有给你自己掌握住每一个机会呢，你还是很固执的，老是站在原地不动，就是不动，你能拿我怎么样，那我想你刚刚因为你错失了这么一个机会，所以问你自己你来到这里到底是为了什么，还是为了呕气，还是为了你自己找出一条出路，打开新的一页，问你自己在这个过程里面你发

现了你信任的准则是什么呢，什么人你信任，什么人你不信任呢，然后在这个过程里面，你有没有给你自己诚实，你有没有真的把你心里话告诉对方，还是讲一些公关话，随随便便的，那我想在这里当你遇到每一个人的时候，我想问一问，有多少人在过去没有给你自己诚实的，没有将你心里头真正的话诚实的告诉对方，现在让你闭上眼睛的时候请你举手，你知道你过去曾经有一次或一次以上你没有诚实的请你举手，谢谢，然后谢谢你现在这一刻的诚实，那可是我就问你，在你生活里面，有多少时间你就是这样子出卖你自己，不让你自己诚实，然而这个不诚实为你自己带来什么代价，你这个不诚实，不但你自己付出代价，你身边的人也因为你这样子而付出代价，往往由于你这个不诚实，结果他们犯同样的错误，经历同样的失败一次又一次，那么你这个人不诚实给别人安全，舒服的后门以外，又为你自己带来什么好处呢，又给你带来一些什么样的失落，失去一些什么机会，失去一些什么人呢，好了，我再问一问刚才有多少人曾经有一次或一次以上选择了我不肯定信任不信任你的，请举手，好，谢谢，那我想问问，在你生活里面，这个我不肯定，这个后门给你什么方便呢，你这样子不肯定的，让你不需要面对一些什么情景呢，一些你平常很害怕，不愿意面对的那些情景，去用你这个不肯定来帮你自己解脱，然而这种不肯定已经不再，这种模棱两可，左也不是，右也不是，这样的态度为你身边的人带来一些什么代价，你这个我不肯定除了帮你自己放到一个安全的位置的同时，又为你失去了一些什么机会呢，所以，在等一下当你睁开眼睛的时候，你已经没有了这个后门，这个我不肯定已经不再是一个选择，摆在面前的就只有两个选择，我信任你因为，我不信任你因为，只有这两个选择，所以我会要求你，掌握这次机会，让你自己诚实，不然的话，问你自己，你那么害怕去面对你自己真正内心，那你到这里是为了什么呢，你不愿意看到真相的话，你不愿

意去找出你不知道的话，又来这儿干什么呢，O K，掌握这次机会，跑到每一个人面前，诚实的说出你内心的话，只有两个选择，这个我不肯定已经不再是一个选择了，没有这个后门了，这个后门现在关上了，让你去到更多人的面前，我信任你，因为，我不信任你，因为，睁开眼睛，请开始。

好，停，原地站好，闭上眼睛，然后我想问你几个问题，刚才你又是怎样参与的，你发现你自己什么人相信什么人你不相信呢，你信任的准则是什么呢，然后你是用一个什么样的把戏通过这个过程呢，当人家跑来跟你说我不信任你的时候，你需要装出什么样子来隐饰你内心的不安呢，然后有多少人就是摆出一个笑脸希望能听听其他人跟你说一些你希望听到的话呢，平常在你生活里面，你又是怎样摆出一个笑脸希望得到人家的认同呢，你在生活里面，又是怎样说这些把戏的呢，然后当你来到别人面前的时候，有没有诚实呢，当你要说“我不信任你”这几个字的时候，你的话结结巴巴的，有没有真正直接说出来呀！而不是拐弯抹角来隐饰你内心的不安呢，然而也提醒了你，在你生活里面，有多少次就是明明有一些体验，你总是不敢说出来，然后拼命老是在假装，那你为什么不让你自己诚实，你害怕些什么呢，害怕人家的不认同、拒绝、不喜欢你，所以你愿意出卖你，把你心里面的话都把它压抑下去，慢慢的腐烂掉，连什么话是真的什么话是假的，你自己都搞不清楚，而你发觉你的信任准则是怎么样的呢，基于怎么样你信任别人，基于怎么样你不信任别人，等一下，我们会把所有的后门都关上，然后你在这里去找一位你最不信任的人，你不说话，你只要按着你个人的准则，去找出一个你最不信任的人，找到之后将你的手放在他的肩膀上面，他走到哪里你就跟到哪里因为可能他也在找他最不信任的人，然而注意你现在的这个笑，表达了是什么呢，要去说出心里面最深处的真心话的时候，你为什么会不安呢，有多少次你就是这样子耍一些花招，给你内心真心

话压抑下去呢，所以等一下你不需要说任何话，只须找出你最不信任的人，然后把你的手放在他的肩膀上面，他去哪里你就跟到哪里，你的手不要离开他的肩膀，只是一个很短的时间，不是关于对方，而是通过对方这面镜子来看看你自己，你最不信任的准则，好，现在睁开眼睛，开始。

（整个房间只有几个人在行动，问问自己来这里干什么，注意你不安的笑，没什么好笑的，是关于你个人的问题，不是一个玩的过程）。

好，那你现在会注意到，你是跟一串人在一起的，那么等一下在这一串人当中，自己把它分成 3 到 4 个人一个小组，蹲下来分享，OK，我会给你们五分钟的时间，我希望在这个五分钟里面，小组里面每一个人都有机会分享。在整个过程里面你发现了你自己一些什么，有些什么人你是信任的，有些什么人你是不信任的，你发现你的这个准则是来自于什么时候，你的准则是个什么样的准则，在这个过程里面，你有没有信任你自己诚实，你不诚实的原因是什么，然而这一切反映了你在生活上里面是怎么样，所以五分钟的时间，给你在这个小组里面去分享，开始。

OK，我想听听你们的分享，有多少人分享在这个过程里面，你发觉你自己是怎么样，你信任的准则是怎么样，是来自什么时候的，在这个过程当中，你有没有与诚实，不诚实的原因，反映了你生活里面是怎么样。

那我想问一下，有多少人注意到，你的这个信任大准则，都是来自于你过去的经验，或是你看到人家的或是怎么的，或是你经历的，有多少人是这样子的，啊哈，然后当你面对你身边每一个人的时候，你跟你身边的人的关系，跟过去的都一样，同样类型的人会在你身边或是有某一类型的人永远都不会在你身边出现的，各位，如果你按照昨天做法的话，你跟人家的关系永远都是停留在昨天一样的，那如果你不想把昨天的那个关系继续那样重复下去的话，那唯一的

出路是改变现在的看法，然后是基于将来想跟这个人的关系如何。

所以现在我们会另外有一个角度去看看你们当中有些人刚才分享的那些话，有没有注意到，当你去信任别人的时候，其实你的准则，大部分站起来分享的都是关于对方的表现怎么样，其他没有站起来分享的是不是也是这样子的，也是基于对方怎么样的，那么，我问一问你，你有没有曾经经历过有这样子的经验或是看到别人，以前两个人关系很好，十几年二十几年的关系都是很密切的，很信任的突然间到了十一年或二十一年两个人决裂了，不再信任了，不再信任对方，有没有这样的经历或是看到别人这样子，那为什么？为什么突然间会变的这个样子呢？（利益上面的冲突、变心、人生观不一样，两个人都在变，环境再变……）我说：是因为有人停止去创造这个信任的关系，因为在你生活里好像说成信任是有一个东西放在里面，我拿下来以后呢，我就可以保存住，不是的，其实信任是每一天创造的一个关系，所以，在两个人当中，其中有一个或是两方面都不愿意去创造这个信任的关系，那结果必然分裂，然而当你去创造这个信任的时候，如果你把这个焦点放在对方的身上，看他做的怎么样，他做有良好记录的时候，我就信任，如果是这样的话，假如对方真的有良好记录，你就可以拥有一个信任的关系，当对方停止了，就不再信任了，就失去了这个关系，是非常被动的一个关系，可是当你说这句话的时候，你有没有注意到，这句话的组织，问题就是说，你相不相信你自己，无论任何事情发生的时候，你自己都可以搞定的，可是你说：我信任你是因为你做了些什么，而不是因为你自己做了些什么，其实这句话里面有一个陷阱，你知道吗，你知道陷阱在哪里？因为，对因为，当你一说因为的时候，你马上掉进去了，然后你又用过去那套来衡量这个人，那结果这个关系又跟昨天一样了，各位，你为什么不去信任别人呢，是因为对方有些事情不值得你去信任，所以，我就不信任你，

也是因为对方，如果是这样的话，你的那个发言权永远在别人手上，那么你自己呢，其实我信任你，只是一个宣言，是由你去引发的，是基于将来出发的，然后将来有没有出现，没有，当你讲这句话的时候，这只是一个宣言，由于你说我信任你，所以我在这一天我会去创造信任这个关系，所以，我现在讲的不是什么道理，其实完全是一个选择，你可以你过去做了些什么，什么，什么，从而决定我今天对你怎么样，怎么样，怎么样，然后我们的关系就跟昨天一样，一样，一样，这是一个选择，或是说你可以选择从这里出发，因为我宣言我信任你，所以我从今天开始去创造这个信任的关系，不为什么，只因为我的宣言，当你从这个角度出发的时候，你的能量会释放出来，你会更积极主动的。

如果你认为这个世界太丑恶，自私自利，奸商太多，那么你会不会信任别人？不会，当你不信任别人，当你觉得没有人可以信任，把自己封闭起来的时候，你的感受怎么样？封闭？难过、孤独、不安等等，当你信任别人，结果他们做的事情又让你失望，甚至骗了你，你的感受又如何呢？痛苦、愤然、失望、伤心、遗憾等等，跟你一开始不相信别人，封闭起来的那个体验有没有分别，没有分别，都是你面对的那种感受，问题就在于当这个事情还没有发生之前，你已经预先支付了这种负面的感受，就是在这个之前还没有发生之前，你预先承受了那个受伤感、多封闭、受失落等等的感受，那选择权在你这上面，你可以不断的支付这些外面的体验，或是说你可以从将来这边开始，由你来决定你来宣言，因为你信任，你去创造这个信任的关系。当你说：我信任你，这开始的主动权是在你身上，可是你又慢慢的把这个主动权交给了别人，你说你不信任别人，那你信不信你自己，如果你相信你自己，当你信任别人，当别人做一些行为让你失望的时候，你会不会相信你自己可以搞定，所以关键就在于你到底相不相信你自己，如果那些香港的电视电影里面放高利贷的，当有人问他们

借钱的时候，他们会不会说，我不信任你，会不会，不会，你要借多少，他们就借多少给你，因为他们知道你不还钱的时候，他们一定会有办法来搞定你的，因为他们很相信他们自己的，当然我们举了一个很极端的例子来比喻了。所以，你是不是相信你自己，无论事态发展怎么样，你自己都有能力去面对，去摆平，去搞定，你愿不愿意成为这个主人公，你自己个人去掌握，还是你把这个能量就放在别人身上，然后你就会坐在一边埋怨别人怎么会这样待我。

在刚才你们分享的时候，几乎谈到，你做给我看，当你有良好的记号，我就信任你，可是我说刚好相反，是因为你相信，你才可以看得见，一些你不相信的，就是摆在你的面前，你都不会看得见的，刚好是相反的，不是好像你说的因为你做的一些东西，让我看到，所以我相信，不是，是因为你相信你才看得到，一些你不相信的就是摆在你的面前，你都不会看的到。我们现在做一个实验，等一下我会给你看几个字，你看到什么字，你就念给我听，OK，准备好了没有，好了，你们看到什么了，念给我听，百鸟在林，不如一鸟在手，有多少人看见是这样子的，OK，另外一句呢，修身齐家，治国平天下，有多少人看见是这样子的，都错了，都错了，看到什么，来一起念一遍：百鸟在林，不如一鸟在手，修身齐下，治国平平天下为什么写在上面的你会看不见呢，因为很简单，这两句话从小到大在学校里面念书你都不知道念了多少遍，所以你看看前面，你已经不需要看后面，因为你已经相信这句话应该是这样子的，所以，你这个字写在这上面你都没有看见，就是因为你脑袋里已经相信了这两句话应该是这样子的。所以，你只是看到这句话或是说是你想到的这句话，然而这个可能性你没有看出来，所以，不是因为你看到了所以你就相信，不是，而是你相信所以她才看到是这样子，很简单你可以去问问那些女性，那些对不起你的丈夫啊，男朋友啊，在外面拈花惹草的，有外遇了，女孩子有没有这样的经历？

你有没有这样一来对不起你的老婆**，当这些人做了一些让你伤心的事情的话，就算他改好了，并且他每一次回来都对你好一点，温柔一点，关心一点，献殷勤。你的心里面越是不舒服，因为他一定又是犯了错误，做了对不起我的事，所以他才对我好，是不是很难说呀，在座的同仁，所以，不论这个人在你面前做了很多很多事情，希望你相信他，可是你是如果出发于你根本不相信他，无论这个人做了什么，你都不会相信他，你就会把这些行为演绎成为一些怀疑，不信任的问题，所以，不是关于你这个人做了些什么，而是你是不是站在一个相信一个信任的角度，你才会看得到这个人，然后由你去开始创造这个信任的关系，完全是一个选择，而不是，哦，不关我的事，看这个人吧，他做的好，我就相信，不断的重复昨天的关系，或是说你去开始创造新的一页，从零开始，然而当你信任的时候，也没有一个保证的，当你去选择信任的时候，会不会有人让你失望，会有的，可是当你不相信别人的时候，会不会永远都不会被别人欺骗，也不会的，当你不相信别人，拼命想保护你自己，结果你也会给人家骗掉，然而你预先把那些负面的体验交付出来，每天都活在这个负面的体验当中，然而当你去选择信任的时候，你可以由你自己去决定去创造着这个体验，如果其他的有机会人家来骗你或是怎么样的时候，你是不是也相信你自己，怎么样你都会搞定的，信任是一个选择。

曾经有人做过这样一个实验，有一个老师，人家给他两个班，一个班的学生本质是很坏的，素质很低，那人家给他介绍的时候，这些学生是最好的，一流的，素质最高，另外一个班本身素质很好，很能干，学习又很好的学生，结果人家给他介绍说，这些学生是很坏的，调皮捣蛋的，很难教的。好了，这个老师就去面对不同的班，那结果会怎么样，坏的学生成绩提高了，结果好的学生反而变差了，因为老师用了不同的态度去面对他们，所以，就在于你的心态，

你的位置，你是愿意站在一个什么样的位置，由你自己开始宣言，我们现在讲的不是一些理论。完全是一个很实在的心态，一个体验，通过行动，通过体验，去找出你自己的答案，如果现在你的脑子里那个 X 跟 0 在冲冲杀杀的时候呢，恭喜你，然后让你自己先把这个 0 放进去，通过体验来找出你自己的答案，所以明天回来之前，我会要求你，你自己去创造一个关系，无论是一个信任的关系或是一个关怀的关系，或是一个爱的关系，或是一个付出的关系，由你这个人先走这一步，由你去创造这个关系，然后你会产生一些体验，然后明天回来带着这个体验回来再做分享，由你这个人开始，你可以挑家里的朋友或同事的，由你开始去创造这个关系，由你先走一步，分享，告诉我们你找到的答案是什么，你发现你生活里面可以怎么样生活。

分组，那这个小组是开工的小组，就是在组里面你们可以用这个小组每一个人的能量相互的挑战，而不是相互的包庇，让自己每天进步一点点，提升一点点，超越一点点，所以在这个小组里面让你自己利用这个小组，不要放弃每一个人，因为每一个人对你来讲都是一个很重要的人，一个很好的老师，也是一个很好的朋友，你可以付出给人家，也让人家付出给你，OK。

（注意的焦点：来相信好的，睡觉时还在读书，相信负面的，一读书就睡觉。相信好的才能引导事实向积极方面发展，举例，陶行知任育才学校校长，一次他看到一名男生要用砖头砸另一男同学，将其制止，并责令他于某时到校长室等候，陶回到办公室，见男生已准时等候，拿出一块糖给他：“这是奖励你的，因为你准时到”，接着又拿出一块糖说：“这也是奖你的，我不让你打，你立刻住手，说明你尊重师长。”男生将信将疑的接过糖块，陶先生又说：“据了解，你打同学是因为他欺负女生，说明你有正义感。”陶先生又掏出第三块糖给他。这时候，男生哭了：“校长，我错了，同学再对不起我也不能采取这种方式。”

陶先生又拿出第四块糖说：“你已认错，再奖励你一块，我们的谈话也该结束了。）

星期五晚上

十，被逼去做 （主动的还是被动的）生活是自己选择和创造的

你知道我们要谈论的人就是你自己，你这个人，然后呢不是关于这些事情，而是你怎么样的态度去面对这些事情，如果你认为无聊，那肯定是无聊，因为你用一个无聊的心态去面对过程，如果真的给你去投入去发掘，你又会发现你自己另外一面。

刚才听说换工作是因为生活所迫，各位在你的生活里面是不是都有这样类似的情况，举例，有的时候呢，你会说真的惨呀，给人家弄的我这样子，有没有，给谁弄的这样子，自己也有，上级，环境，客户，老板，还有员工弄的我这样子，老婆弄的你这样子，那么另外一个现象，我们经常放在口边的，啊，我被迫，我不情愿，可是我不做不行，我要被逼着去干，然后做的时候，心里头又不舒服，有这种情况吧，真惨，有些什么事情给你逼迫去做呀！举个例子，1，逼迫某生，去做生意。2，逼迫喝醉酒，你是不想喝醉的，可是被人家逼迫喝醉，那结果你就醉了，啊，真惨。3，被迫去应酬，我不想去，结果被人家拉去，啊哈还有呢。4，吹牛，将就，学习。

当你在做这些被迫的事情，如果你是被迫，然后你不去做，那个是不算被迫的，是你不想去做，结果你真的做了，才算是被迫的，当你去做这些被迫的事情的时候，你肯定是有些感受的，那些感受是什么样的，不舒服、痛苦、怨恨、

气愤、恼火、无奈、，委屈、遗憾、心痛、不服气、倒霉、不开心、可怜、没有自尊、厌倦、无可奈何，所有所有的一些都是一些浮躁，做起来是不情愿的，是不是每一个人都会有一些这样子被迫的事情呢，那等一下，你在这个房间另外找一个人，你没有跟他做过练习的，跟他面对面坐下来，然后在你生活里面找一些事情，是被迫要去做，然而你不做不行结果你又去做了，然后你做的时候呢，你心里面是带有这些牢骚的，很气愤的，很恼火的，OK，那么，你就跟对方面对面坐下来讲这件事，讲这件事是有一个程序的，你必须接着这个程序进行，那这件事情你一定要有去做的，假如你是被逼的要去做，然后你没有去做的就不算，比如说，我一定要交税，可是我没交，那这个不算，一定要是做了的。

这个程序是这样子的，我一定要做（A）一定要的意思是逼的要，如果我不做（A）就会演变成（B），这个事件比（A）更差的一件事，如果我做（B）就会有一个比（B）更差的（C）出现，举例，有谁被迫要上班的，有没有，谁，好的，来示范，你是被迫的要上班的这一类，OK，我一定要上班，如果你不上班就会怎么样，就会有很多工作放下来，很多人就要追你，如果你有很多人追你，就会被炒鱿鱼，如果被炒鱿鱼就会没饭吃，如果没饭吃，就会……

当你们做的时候，记住要一个比一个差，你不要到了某一点就马上回头，这个事情你不做的话，一个比一个更差的结果，要这样子延续下去的。

还有谁被逼的，拿一件事来示范。我不想陪老婆上街，然后去了没有，去了，OK，要一次比一次差，我一定要陪老婆上街，如果……就会……如果两个人都不说话，你会觉得难受的，所以你会发现从这个事件会慢慢变成一个感受的，如果你觉得难受就会烦，如果烦就会气愤就会觉得情绪低落，低落对你来讲是不是最差的感受，不能再差了，那种低落，那种失落感最差了，那你完成最后

这句话，我宁可陪老婆上街好过难受低落，OK，谢谢。

那么等一下你会找一个人跟他接着这个程序这样子去讲这件事，首先把这个事先讲出来，如果你不做这个事，会出现一个更差的结果，一个比一个更差的事件，慢慢的你会发现从一个事件上面演变出一个感受出来，然后这个感受是一个比一个更差的感受，慢慢到了你最差的感受，你就完成了这句话，我宁可（A）好过（Z）最后这个感受，跟刚才的示范一样，所以两个人当中先找一件事情，另外一个人就帮他一个一个的发觉下去，到了最差的一个感受再让他完成这个句子，你不能这样说，我一定要上班，如果我不上班就会没钱如果没钱恐怕就会做乞丐，我就不用做也有饭吃了，不是这样子，要一个比一个差的，然后慢慢变成一个感受，然后感受又变成最差的，最后才完成，我宁可（A）好过（Z），OK，很快去找一个搭档，LES GO，两个人靠近一点，两个人当中先选一个A，A的请举手，然后B的请举手，那今天是A先开始，不要老想到昨天，昨天是昨天，今天是今天，OK，A先找出一件事情然后B帮他一件一件的发掘，不要让他跑回到原来的地方去，出了轨，讲了别的东西，当他的感受是最差的时候，才让他完成，OK，2分钟的时间，开始。

OK，给个掌声给A，想听听A最后那句话是什么样的，哪位A愿意分享最后那句话，1，我宁可来上课，如果很痛苦。2，我宁可做家务，如果死气沉沉的。3，我宁可遵从上级好过情绪低落，谢谢，好，我们现在让B在生活里找一件事，被迫的要做的，不做不行的，然后这次是A帮B一层一层的去挖掘，到最差的那个感受，帮他完成最后这一句，我宁可（A）好过（Z），现在B开始，两分钟。

OK，时间到了，给个掌声鼓励，好，面向讲台，各位，我宁可（A）好过（Z）最后的那个感受，这包含了什么意义在里面呢，包含了什么意思，其实这句话的意思是我选择（A）好过（Z），更简单一点，我选择（A），其实这件事原来是

没有选择的，因为是被逼的要去做，所以是没有选择的，那为什么同一件事到了最后变成有选择了呢，这个被逼到哪里去了，各位，其实有没有被逼这回事的，没有，被逼只是你的一种看法，你的演绎所有事情本身都是中立的，是你自己把事情看成是被逼的，是你自己在每一件事情上面加上很多你自己个人的一个演绎，举例，死亡是好事还是坏事，假如你有一个好朋友，关系非常好，十几二十年的关系，有钱一起用，有难一起当，可是有一天他突然死掉了，你会怎么样，非常难过、悲伤，让你失去了一个好朋友，那在出殡的那一天，你发现你的老婆哭的死去活来，好像死的是她老公似的，结果后来你发现，你的这个朋友跟你老婆已经十几年了，那个时光，你觉得你的朋友死的应该，死的好。现在又变成死的好了。

各位，你有没有看到所有的事情本身只是那个事情的本身，然后我们在每件事情上面加上了很多很多个人的演绎，个人的看法，这件事情只是一件事情，你要陪老婆上街，只不过是要陪老婆上街，你要去做家务，只不过是要去做家务，这个事情本身是没有意义，然而你就在这件事情上面加很多个人的看法，把它看成是被逼的，其实有没有被逼这回事呢，没有的，你说你被逼的要上班，有没有看到有些人不上班一样可以生活的，只不过他不上班他要承担那个更惨重的结果，可能在吃猪肉的时候，他在吃人家吃剩的骨头，只是他这个选择后面，他要承担这个选择以后带来的后果，是没有被逼这回事的，你可以不去上班的，你可以不陪老婆上街的，只不过你不上班，你不陪老婆上街或你不做家务的时候，你就要承担这个选择出现的结果，没有被逼这回事的。

所以你可以发觉到，所有事情都有选择的，甚至于当你在说这句话当中，其实你已经做到了一个选择，因为当你这样讲的时候，你是说：你有选择或是你没有选择，有选择，各位，请注意，其实你是有一个最基本的选择，这个选择

就是你有选择还是没有选择，所有事情都是有选择的，因为你这个是最基本的选择，你可以选择你有选择或是你没有选择。

OK，那我问你，你认为你自己是不是聪明人，起码是健康的，所以当你做选择的时候，你会认为你会不会做一个最好的选择给你自己，举例，这里有十万人民币，这边也有十万美金，两个当中让你挑一个，任你挑任你选，没有任何附带条件的，你会选哪一个，啊哈，当你有选择的时候，你肯定会找一个最好的选择给你自己的，因为一般人都会这样子做的，OK。

各位，这个（指被迫做事的感受）是不是最好的选择，这个对你来讲是不是最好的选择，不是，你还记的很深，你很乐意去，很愿意去做的事情的时候，你的感受是怎么样，——快乐、开心、积极、满足、兴奋、自豪、过瘾，那些你自己选择去做的事，打麻将呀，卡拉OK呀、刺激、享受、潇洒、美好、得意、这些感受好不好？这些体验好不好？这个是不是最好的选择，这个选择好不好？比起这个哪一个好，后面这个好，这个是不是最好的选择（不是）那你为什么偏偏选择这个呢，当你用走选择，我选择走的时候，你自然出现这些体验，这些态度，那你为什么会挑选这个作为你最好的一个选择呢，当你选择的时候，你可以有两个选择的，一个选择是这样子，一个选择是那样子。哪一个是最好的选择，理论上肯定是这个，可是偏偏你很多很多时候都选择了这个作为你最好的选择，为什么？我知道你不是故意这样子去策划你整天的生活，你不会早上七点钟一起床就很恼火，然后呢，九点钟上班了我就觉得很心痛，然后大概到了十一点我要去喝早茶的时候呢，我就觉得我很无奈，然后中午呢，我的客户要请我吃满汉全席的时候，我就觉得我很倒霉，然后下午呢，到了喝下午茶的时候呢，我就觉得很无可奈何，然后到了下班的时候呢，我就觉得很委屈，回到家里要睡觉的时候呢，我就觉得很遗憾，因为我要睡觉了，我相信

你绝对不会这样子去策划去安排你一天的生活，可是往往每一次当你选择这样子做的时候，你有没有注意可以为你带来很多负面的东西呢，在我们无意这样子做的时候，我们是可以得到一些好处的，比如说我是被逼被迫要去做，那么我被逼去做我就不用负责任了，因为我是被逼，我是那么受害呀，那做不好也不是我的责任了。那我是对的，那我就可以让人家同情，让人家可怜，或是可以得到人家的关怀。就是我们做一个人，我们不会故意去这样子选择负面的东西，但我们这样子去面对的时候。我们是可以安全一点的，因为我们不需要去面对自己的问题，因为我们是被迫的吗，是人家弄的我这样子的，那我就不需要挑战我自己，去面对，我到底该如何，才可以把这件事情搞好，才可以让自己真正负责，这就要引导下一个主题。

十一、100%负责任（该专题的立意是好的，想说明任何一个事实，人们都有从积极或从消极的不同角度去认识和感受，特别是当事件已成过去的情况下，被动的受害者的角色，会让事件的伤害持续，使人痛苦，这样自己就在无形中成了伤害事件的帮凶，而自己是最大的受害者（这也是最大的敌人是自己这一人文现象的一种力证）。但是硬把一个实际的受害者（每一种事件的每一个人）绝对的转换成 100%的责任者，难以成立，试问希特勒迫害犹太人……诸如此类……）

接下来我们会有另外一个主题，这个主题是一个很大的 0，鸡蛋，那你准备好去开始接受没有你，如果你能借助这个 0 鸡蛋，那么你的人生将打开一个很大很大的通道，那接不接得住，就要靠你了。

OK，各位，在你生活里面，当你遇到满肚子牢骚的人，你的感受会怎么样，反感、讨厌，然而他为什么会牢骚满腹，是因为他受到伤害，今天我们在座的同学中，你们曾经在生活里面有没有受到过伤害，或是受害，所谓受害，我想

是本来你把所有事都安排好，把所有做的事都做的安安全全，希望这个结果会出现的，可是最终的结果又不是这样子的，甚至面目全非，这样子情况你受不受害，可能有另外一种情况，也会让你感到很受害，就是有些事情明明是与你不相干的，结果就是怪在你身上，这种感受是怎么样的是没有实际生活当中的例子呢，可能发生在很久以前，也可能发生在最近。

那等一下你们每一个人都要讲，你们自己受害的故事，在你生活里面你觉得受害的，你们会找另外一个人，你没有跟他做过练习的人，面对面坐下来，去讲你生活里面受害的故事，然而讲这个故事的时候，我们几个条件，1，一定要是一个真实的故事，2，你要说服对方相信，你就是受害者，所以讲这个故事的时候呢，你可以完完全全回到当时你受害的那个情景，如果你感到很气愤，那就让你自己气愤，感到很伤心，就让你很伤心，反正你就回到当时的情景，说服对方相信，你就是一个受害者，3，你自己就不必相信，意思是说可能有些事件已经发生在你生活里面很久以前那现在你已经平和了，现在已经不觉得受害了，你关键的目的是要说服对方你是一个受害者，就是你完全回到当年的情况，你今天相不相信已经不委屈，OK，去找另外一个人，LES GO。

两个人当中其中一个是A，A的请举手，OK，谢谢，那另外一个B了，现在是A的先开始，所以A你有2分钟的时间。在你的生活里面找一件真实的事情，这件事是你很受害的，然后你要不断说服对方相信，你就是这个受害者，所以你回到那个时候，你就觉得难过，你就可以伤心、流泪、气愤，就让你气愤，你今天你自己相不相信不重要仅是回到当时的情况，那么B呢，你的工作不是去安慰A，不需要哎呀，你别哭，不要伤心，算了吧，让你自己去开放去感受A现在告诉你的那件受害的事情，如果你也感到伤心，你也可以伤心，如果你感到气愤的你也可以气愤，让你去感受A受害的事情。OK，开始。

O K，停，请闭上眼睛，那么 B 等一下，你会给一个很诚实的回应给 A，如果刚才 A 在讲这个受害的故事的时候，你完全感受他是受害的，那么等一下，你会站起来表示你受到他是受害的，那如果你根本没有感受他是受害的，那你就站起来，所以一个很诚实的回应来支持 A，B 如果你感受到 A 是完全受害的话，请你现在站起来，你感受不到就不要站起来了，好，请睁开眼睛，看一看前面这个人给你的回应，这个人就是不想出卖你，他才没有站起来，那只是一个很简单过程，讲一个生活里面受害的事情，你都不让你自己开工的话，那没有什么奇迹可以发生的，所以问你自己你来这几天希望是怎么样出去，只有自己能决定，O K，好，谢谢。

那现在反过来，B 在你生活里面，挑一个真实的受害事件，来说服 A 相信，你是这个受害者，所以刚才如果 A 那个受害故事不够精彩的话，那么该你说一个更精彩的事件给 A 去分享，你感到怎么样的感受都可以让你自己的身体流露，你不需要隐饰，你自己相不相信不重要，你只要回到当时受害的情况告诉 A，所以 A 请你去感受 B 这个受害事件支持他，跟他一道去体验，所以 2 分钟的时间，开始。

O K，停，请闭上眼睛，同样的 A 一个很好的机会来支持 B，让他感觉自己做的怎么样，所以 A 如果刚才让 B 在说他的受害事件的时候，你完全感受他是受害的，现在请你站起来，如果没有感受得到，请你不要站起来，请你睁开眼睛，看一看你前面这个回应，一个很简单过程，你不去用的话，就什么都没有了，就问问你自己你不开工，没有人能教你，前面那个搭档没有站起来，是给你一个很诚实的回应，告诉你快醒一醒，不要花时间在这里骗自己了，O K，谢谢。

好，现在面向讲台，刚才当你在讲这个受害的故事的时候，你会有些体验的，

有什么感受和体验呢，委屈、恼火、愤怒、仇恨、惊讶、麻木、胆怯、无可奈何、伤心、同情、鄙视、报复、可悲、可笑、悲观、无助。

那等一下，我想你去找回刚才和你做搭档的那个人，再做一次练习，然后当你去做这个练习的时候，也有几个条件的，1、这是一个真实的事情，2、也是要去说服对方相信，不过你是负责任的，3、你自己相不相信不重要，凡是你要说服对方的你是负责任的，4，这件事跟你几分钟以前说的那个事是相同的一个事情，听不懂，意思是说换个角度去看，而不是从我是受害者，而是真正从心态上面要为所有的事情来负100%的责任，所有的事情都是因为你而产生的，所有的事情都是因为你而出现的，你想想看，假如你从来不存在这个世界上，会不会有这个事件发生，你也可以说，我什么事情都没有做过，不关我的事，不是我的问题，其实问题就在于你什么都没有做过。

好，现在继续面对面，由A开始把刚才那件事情去说服B，让他相信，你是可以负100%的责任的，你自己相不相信不重要，关键让对方相信，那么B让你去感受A在这件事情当中是否可以负100%的责任，请你支持他跟他一道去体会，OK，开始。

停，眼睛闭起来，那么你等一下会给个诚实的回应A，如果刚才A讲的这件事情，他可以为自己负100%的责任的，请你站起来，如果没有收到的，请你不必站起来，请睁开眼睛，看着你前面这个人的响应，这就是你的成绩表，问你自己什么时候你才愿意开工呢，OK，谢谢。

现在反过来由B开始，把刚才那件受害事件去说服A，让他相信你可以负100%的责任，如果刚才对方能负70—80%的话，那么你真正能否调整你自己，为你生活负100%的责任呢，你自己相不相信不重要，关键让对方相信，那么A请你支持B，跟他一道去体验，OK，开始。

好，停，眼睛闭起来，同样的A会有一个机会支持B，让他知道是否他是他自己负100%的责任的，所以A如果刚才让B在说的这件事可以负100%的请站起来，如果没有感受得到的，请你不要站起来，睁开眼睛，看着前面这个人给你的回应，他就是你的成绩表，问你自己什么时候，你才愿意开工，你才愿意去调整你自己，负100%的责任，OK，谢谢。

好，面向讲台，所以刚才当你从一个负责任的心态去讲这件事的时候，你同样的也会出现一些体验，那这次出现的体验是一个什么体验，有些什么感受呢，舒服、坦然、释放、解脱、轻松、宽慰、痛快、进步、高兴、舒心。

各位，刚才你是跟同一个人在讲，当你说受害的故事的时候，他站起来收到，当你负责任的同时，他也站起来收到，那么，同一件事，两个不同的体验，哪一个才是真的，两个都是你体验，因为两个都有人站起来，我不知道哪一个真，不过这完全是一个选择，你会选择用这样子的心态生活，还是你会选择这样子的心态生活，问题是你用什么样的态度，你就会有怎样的体验，两个体验都会有，两个体验都是真实的，你用不同的态度，就有不同的体验，因为是两种不同的哲学，两个都拿到诺贝尔奖金，一个就是说人早已经被安排了，没得选择的，就是这样子的，他拿到了奖，另外一个就说，生命是一个可以选择的事，是可以去创造，是可以去引发的，这样子一个论点也拿到了奖，我不知道哪一个才是真的，所以我现在不是跟你说什么真理，反而我是跟你说，什么态度生活才让你自己最为有效，然而在这个选择的过程里，你可以选择这个，你肯定可以找出很多原因，很多证据，为什么我是那么受害的，你肯定找得到的，然而那些体验都是真真切切，不过你这样子生活的话，你会得到什么样的生活。当你愿意100%负责任的时候，你又会有另外一个体验从一个生活的效率方面怎么样的态度生活，才让你自己活的更有意义，，是把自己的命运掌握在自己手里，

还是把自己的命运交到外面。因为人家这样子，所以我才这样子，完全是一个选择的问题，一个生活的取向，假如这是你的生命，你可以说我是那么弱小，可怜，因为他们弄的我这样子，你可以这样子取向去生活，很少人就是这样子的态度去生活的，可以的，没问题的，问题是你用这样子态度生活的时候，你会引发这样子态度生活后面的结果，或是你说，是我不过太辛苦了，需要留点空间给自己或是后门，留一点给他们吧，你可以用这样子的态度生活，为自己留有余地，安全一点，或是说你可以把这个事情搞好的，完全在我的手上，这是一个生活的取向，完全是一个选择，完全是一个生活的选择，人生你可以用什么样的态度生活的可以，问题是怎么样的一个取向，如何取向才会让你生活的最如意最有效力，怎么样一个态度，你是一个聪明人，只是一个选择的问题。

然后你选择这样子生活，或是那样子生活，都会产生正面与负面的影响，没有人跟你说，当你负责任的时候，生活就天下太平，所有东西都好，也没有人跟你说，当你受害的时候，完全是反面的，没有好处的，不是的，当你去选择受害的时候，你同样可以得到负面的好处。好，先看看当你受害的时候你会得到一些什么好处，你每一次受害的时候，你会得到什么好处：同情、赔钱、关怀、安慰，你会得到别人的同情，注意力都放在你的身上，你会受到很多保护的，然后所有事情都不关你的事，不是你的问题，你是可以安全的，都是好处，一些负面的好处，不过当你去拿这些负面的好处的时候，你是付出了一些什么代价呢，当你受害的时候，你付出什么代价：意志消沉、软弱、悲观、消极、沮丧、没有主张、难过、抱怨、逃避、依赖其它人，最大最大的代价是没有成果，因为所有你想要出现的成果，都不可能出现，因为我是那么脆弱，那么消沉，所以都是这个世界害的我这样子。我想做的都做不了，没有成果，因为力量都不在我的手上，都在环境以及其他人身上，我想要的成果做了，你会拿到一点好处，你也会付

出一些代价，同时当你愿意去负责任的时候，同样你也会付出一些代价，当你负责任的时候，先看看你会付出什么代价：指责、攻击、辛苦、消耗精力，被人嘲笑。因为这个世界上没有人喜欢比他强的，看到人家好的时候，就会受到指责、压力、非议，不是说你负责任就不要付出代价，一样要付出代价的，不过当你付出代价的同时，你也会得到一些回报，有些什么回报：信任、这个靠的住、赞扬，人家对你的认可、主动、振奋、自信、有很大的成果，一天比一天更大的成果，因为我知道我的能量，我的能量也一天比一天大，当然我的成果也完全在我自己的手上，这个事情做的到的是我，这个事情做不到也是我，完全是一个心态的选择，你愿意站在哪里，问你自己，问心，在你生活里面，你什么时候不愿意负责任，不愿意为你个人负责任，而是愿做一个受害者，这样子负出了什么代价，你不要因为只是你在付出代价，其实你身边的人同样也为你付出代价，因为他们知道你可以不是这样子的，因为他们知道你可以完全成为一个出色的人，他们在期盼你，然而你呢，因为你的自负，我是不愿做任何事情，明明我可以付出的，我就不付出，我就是这么冷淡，你身边的人就是因为你的冷淡，而付出了代价，明明有些事情你可以顾及身边的人，你没有。所以我现在要求你放松你自己，让你去回想过去在你生活里面很多很多的片段，真的用心去问问你自己，现在请你闭上眼睛，完全的放松自己，不需要保护你自己，可以开放你的身体，去回想，去让你自己看到你自己。

现在你的眼前有一个荧光屏，你生活的片段一幕一幕放出来，开始的时候，在这个荧光屏上面出现了谁呢？当时是一个什么样的情节呢，是谁出现了，当时情况是怎么样的，你那时候多大，那时候这件事情发生在你身上，都很受害，你不断在埋怨，为什么会这样子，这个世界怎么对我这样不公平，他们怎么可能这样子对我，你不断的问自己为什么，你不断的受害，你在流泪，在抱怨，

没错，你是在伤痛，你是很受害，不过同时你有失去了什么呢，你失去了谁呢，是谁离开了你呢，就是那个你不断抱怨的人吗，你是对了，你对了，也错了，都是他不好，事情才会这样子，那个人是谁呢，那个人可能是你最亲爱的人，结果他离开了你，也是带着很多很多的抱怨。

然后这个荧光屏上又出现另外一幕，可能是几年前，几年前发生的一些事，那这次又是谁呢，这些事又是些什么事，你觉得很气愤，为什么是这样子，太不公平吗，这个世界怎么会这样子，这些人都很坏，心肠太坏了，不断指责我，而他们呢，他们在干些什么呢，你不断在抱怨，不断在骂人，可是你是对了，你找了很多借口，找了很多证据，都证明他们是坏人，可是那又如何呢，你心里面好气好气，然后又有些人离开你，他们都不敢惹你，他们都不理你，你是那么的受害，你是对的，绝对是对的，那又如何，这次你又失去了谁呢？所以在你生活里面，在你家里，受害的是谁呢，是你的妻子你的丈夫，这些本来对你来讲很亲密的人，可是为什么见了面都没话可说，因为都是他们不对，然而心里面总是想跟他们要好，但是心里面那些受害的气很难咽的下，还是就这样不算了。一天一天，那些关系只是表面，其实你心里面也意识到，你是多么希望你的心可以放开来去待你身边的人，但是不行，你很害怕，当你受害的时候怎么办，你又把自己给关上，一次又一次的，你失去了谁呢，可能是失去了你自己。还记得刚接触社会的时候吗，本来是那么有朝气，本来是那么勇敢，可是一天一天在生活里消失，不断的妥协，不断的给自己找一次又一次受害的证据。所以没办法只能为了生活而生活，只能这样一天一天过去，明天不来就好了，够了，生活就足够了，够累了，可是在你心里面很清楚，你本来不想是这样子的，你不甘心，你在很多年前，你曾经生活的很精彩，生活的很踏实，但是一开始掉到那个受害的陷阱里面的时候，你给自己一次又一次放弃的机会，

慢慢的生活就变的没有味道，当你把自己关上不再开放的时候，你身边的人也同样受害，因为他们为你伤心，为你流泪，为你可惜，为你付出，你本来拥有那么多的能量，可以付出给你身边的人，可是偏偏你又跟自己说，不关我的事，他们说怎么关我的事，就这样渐渐的眼巴巴的看着他们用同样付出代价，同样受害。

这些生活的片段，每次当你去受害，每次当你说不关我的事，你知道吗，你付出了什么代价，你身边的人又付出了什么代价，你到底需要用什么样的态度去生活呢，因为生命只有一次，这就单程来说已经走过很多路了，再不去反省，你会怎么做，还是你愿意在你的生活里面留下很多遗憾，成为受害者，还是选择为自己 100%的负责任呢所以当你去感受每一个人付出代价，那种不安，而且还很沉重，所以让你自己在这个体验当中，问你自己，你是一个受害者付出了什么代价你身边的人为你付出了什么代价。

假如这是你的生命。

整场研讨会分三大步骤：

我发现我自己……

我怎样活我自己的生命

我的“下一步”是……

星期六白天

六，红黑游戏

今天上午我们大家会来玩一个游戏，说到游戏，一定是轻松的，活泼的，开心的，有参与的，有规则，有体验，有吸引力，有输有赢。等一下我会告诉大家这个游戏的玩法，我会告诉你游戏的规则，因为游戏本身是有规则的，我会把规则念给你听，我也会回答一些澄清的问题，一些为什么的问题我就不回答了，然后呢，我会告诉你游戏的目的，还有赢的方法是什么样，当我告诉你游戏的目的和赢的方法后就不再回答任何问题。

首先我会介绍这个游戏到底是一个什么样的游戏，这个板子上面呢，写着一个图表，那么这个游戏是怎么样去玩的呢，你看到这个游戏叫红黑游戏，在这个当中有六个回合，等一下玩的时候就分成两组，A组和B组，那么玩的时候，你们要从第一个回合开始，去投票，每一组要选出一个颜色或红或黑，你不能从第六回合玩，或从中间跳来跳去玩，必须从第一回合开始，然后二——六，等一下两组分开两个房间玩。

我先来做示范，每一组投票的时候选一个颜色出来，选出颜色以后呢，你会得到一个分数，可是那个分数是基于对方是挑一个什么颜色才可以得到那个分数，意思是说我们会有四个组合的可能性，那么哪一个组合都有不同的分数，下面有写出来，第一个组合全是黑，另外一个组合是一红一黑，第三个组合都是红，第四个回合是一黑一红，四个不同的可能性，所以你们挑的那个颜色会拿到一个什么分数，就看你们是挑什么颜色得出来的一个组合。

我现在会示范给你看是怎么玩的，比如说第一回合 A 组说要黑的，然后 B

组在同一个回合他们说要红的，那么这样子的一个组合得分是多少，A 组是-5 分，B 组是+5 分，到了第二个回合的时候，大家都要红的，当大家都要红的时候，分数是多少呢，都是一个-3 分，那这个游戏是什么，A 组就-8 分，B 组就+2 分，第三个回合大家都说黑的，都是黑的时候分数是+3 分，不过这个回合是双倍，双倍的意思就是+3 分变成+6 分了，那累计起来，A 组就-2 分，B 组就+8 分，就是每个回合分数是按你们挑的分数组合起来的分数，当你玩的时候是每一个回合去玩的，那现在我们节省一点时间，就是玩 4 和 5 个回合了，就当分数到了第 5 回合，到了第六回合，A 组要红的，B 组要黑的，那么这个组合是多少呢，A 组是+5 分，由于这个回合是 3 倍，所以+15 分累计到+13 分，B 组是-5 分，3 倍就是-15 分，累计-7 分，明确意思没有？计算的方法有没有问题？

那我现在就告诉你这个游戏的规则是什么，一共有十条，我会在这里念给你听，有什么问题要澄清的话，你可以发问，一些为什么的问题我是不会回答的，OK。

1、由 A 组跟 B 组（等一下你会知道你是属于哪一组的），每组玩游戏的时候是独立的，A 组会在这个房间玩而 B 组会在另外一个房间，两边之间不能够有任何形式的沟通。

2、每一个组要选一个队长，选队长的方法由你们自己决定，而队长所做的就是队长要做的。

3、在游戏的每一个回合你们要投票选红色或黑色。

4、你们选到的颜色是以少数服从多数而定，每人一票，每一个人也需要用一些明显的方法来表示你自己所投的票，而你所投的票，是不可以用估计或是用加减法来决定的。

5、你们的票数一定要相当于房间当中玩游戏的人数。（让我在这里解释以下，

你们假如有三十人在这里玩这个游戏，十五个人是红色，十五个人是黑色，行不行，不行，因为各占了一半和了，一定要少数服从多数然后你们每一个人都要投票，你要用一些明显的姿势，你或者站起来或者站到一边，你要有些动作来表示的，然后呢，就说三十人玩游戏，有大部分人说红色，那你就说红色，行不行，是不行的，因为红色的也要投票，选黑色的也要投票，然后你们用明显的姿势投票以后要把它点数出来，红的是多少，黑的是多少，然后把两边的人数加起来，等于这个房间玩游戏的总人数，然后取多数的一票，你们不可以用加减的方法，意思就是说，三十个人，有十八个说红，就是用三十减十八，少数是黑色，所以选红，不行，因为另外的一些还没有投票的人，你不知道情况是怎么样的，红的要投，黑的也要投，点数后你才可以取当中多数的那一票。)

6、当两个组都有合法的投票决定，有一个传信人会通知另外一组的投票结果，这个传信人的工作在两个房间之间穿梭，从而收集你们所决定的票，（那么首先让我介绍你们的传信人是谁，他是中立的，诚实的）传信人是唯一能够决定你们投票的合理性，意思他可以决定接不接受你们的那一票，他会在接受了这一票呢，会告诉你对方在同一回合里对方的投票决定是什么，不过如果你们这一票不是合法的，他不接收的话，他是绝对不会告诉你对方在同一回合的投票决定。

7、当一个票被接受以后是不可以再改的。

8、不可以私下交谈守则，在这个游戏当中是不生效的。

9、游戏有时限（等一下我会告诉你们有多少时间）。

10、如果你曾经玩过这个游戏，你这期就不要再玩了。

那么以上就是这十个守则，当时间够了或是当所有六个回合都投完了票以后，游戏就会完了，有没有问题？

OK，如果没有问题的话呢，我现在就会告诉你游戏的目的，还有赢的方法，当我讲完以后，就不会再回答任何其他问题，告诉完之后我就会帮你们分组，分组以后呢，我们会给你时间来开始游戏，不过由于 B 组是要到另外一个房间，所以 A 组我会先在这边当 B 组的人离开以后，我会先在这边帮你开始游戏，所以大家就有不同的时间，最多中间可能有一分钟的差距，不过时间都是一样的，所以我现在会告诉你游戏的目的和赢的方法：——游戏的目的是去赢，赢的方法是去累计的正分（重复三遍）。

好，我现在不会回答任何问题，接下来我们分组，之后宣布 A 组你们有三十分钟的游戏时间。

传信人（每五分钟一次）1，A 组，在第一回合你们投票了没有？（投了）

你们所投的票是不是相当于这个房间玩这个游戏的人？（是）

你们投的票是？（红）

你们在第一回合所投的票是红色，我接受这一票，在另一组并没有投票。

2，A 组，在第二回合你们投票了没有？（没有）

在第一回合 B 组没有投票，

OK，游戏结束，各位，A 组赢还是 B 组赢，因为，A 组赢还是 B 组赢，因为……

你认为哪一组赢了，然而为什么，你有没有注意到有很多很多不同的看法，每一个人看法都不一样，那这个说明什么，很简单，你根本不喜欢人家讲话，你只是在听你自己心里面的那番话，你只是在听你自己讲话，你根本没有兴趣听外面这个世界在讲什么，你就是说你自己的，我跟你说了三遍游戏的目的，

还有赢得的方法，很短的两句话，我不知道我在讲的时候，在你心里面还在想什么，所以觉得我是神经病，那么简单的话还要说三遍，可是后果呢，你还是按你自己的那套。

（我有跟你说，如果你的智商高点就赢了吗，我说，抛出你的诚意你就赢了吗，我说选对一步你就赢了吗，我说，那个你们算赢了你就赢了吗。我有这样子跟你讲吗。我跟你你说你去计算对方，怎么计算你就赢了吗，我都没有那么说。）

我一共说了三遍游戏的目的还有赢的方法，可是你呢，只是说你自己的那套，那我问问有多少人可以重复我说的游戏的目的和赢的方法，每一个字都重复给我听，有多少人是可以的，请举手，一、二，三……在座的**人当中仅有*个可以重复我刚才说的那两句话，那等以下我还要听听他们知道的是什么，不过你呢，很可悲呀！你只是听到你自己的那套，你根本不管人家跟你说什么，就好像在生活里面一样，你身边的人拼命跟你说：嘿，不要这样子，不行的呀，这样子下去没可能的，不可以的，你呢，怎么样，继续接着你自己的那一套，自以为是，我根本不爱听你们的，说的都是错的，我听我自己的，我根本不愿听，无论人家跟你讲什么，你都是拿自己的那一套。

（无论这个传信人进来跟你说，我不接受你那一票，不是一个合法的规则，你们只是拿你的那套，还是执着的计算，你根本不会开始，你的耳朵听听人家告诉你不行了，嘿，不行了，还要继续，连调动一下就不会，继续，只是把这个话转转，也不看看自己在哪一方面没有搞好，那结果逼的一直下来第一回合以后，就没有一个回合可以继续下去，每次传信人进来说：我不接受你这个回合的票，啊，可笑，换一个方法，换一个角度，而不是看着自己，在整个游戏里面每一个人自己在整个团队到底怎么玩这个游戏，怎么玩都不是，跟 A 组的人一样，所有人就是不停的叫话，你只是叫你自己心里面那套，你根本没有去

听听人家给你在讲什么，人家讲的是放屁，你根本不爱听。)

就好像生活里面一样，你总是有自己那套，人家讲的话跟你那一套相同的话呢，好，收进来，有一点点跟你不相同的话呢，就踢开，一点开放都没有。然而更惨的是，你根本没有弄清楚这个游戏的目的，还有赢的方法，然后我就去玩这个游戏，那你说一些什么游戏出来，你到底会玩一些什么游戏呢，连游戏的目的还有怎么去赢你都没有搞清楚，你玩什么呢，你是在装模作样，扮演你在玩这个游戏，就好像在你生活里面一样，你根本没搞清楚你生活的目的你做人的意义，到底是为了什么，啊，那闹钟响了，早上就起床，然后去工作，晚上累了就去睡觉，好象一个机器人一样，那你的生活目的是为了什么，你怎么样才可以在生活这个游戏当中去赢出来呢，没有，就好像羊群一样，刚好有只羊在前面，你就跟着羊过去了，也许有人连走都懒的走，就站在旁边睡觉，冷漠，不关我的事，生活跟我没关系，你问问你自己呀！你连这个游戏的目的你都没有搞清楚，然后你就开始玩游戏，玩些什么游戏，玩的怎么样，连你生活的目的意义是什么都不知道，难怪有人说，哎呀！死了也没问题，生活就是麻木，那你生活的意义是什么呢，你的目的是什么呢，怎么达到你的目的的呢，怎么样才算是赢呢，没搞清楚，那你玩的是什么游戏，你在浪浪费时间，你只是装模作样，好像做了很多动作，那结果怎么样呢，白费工夫，玩的什么游戏，没有游戏，跟着投红色、黑色，根本不知道自己在搞什么鬼，人家说红色，好好，红色，人家说黑色，好好，黑色。随大流出卖你自己，是你在出卖你自己呀！根本都不要求你自己，所以这个游戏一点都不简单，只是一块镜子来看看你自己是怎么样的。

现在我来问问刚才举手的能够一字不漏的能把游戏的目的和赢的方法讲出来的，请站起来讲一遍，(游戏的目的……) 那么最大的正分是多少，(我没算)

所以你根本只是听到表面那个字，你根本没有给你自己去真正明白那里面的意义，谢谢，其他呢，（……）最大正分 45 分，多少人看到最大的正分是 45 分的请举手，谢谢，（……）那么最大的正分是多少，（45 分），有谁看到最大正分是 45 分的请举手，（……）那么最大的正分是多少，（27 分）有多少知道的请举手，……90 分……多少人……谢谢。

我说这个绝对不是一个加减的一个算术的一个话题，不是在教你怎么算加数，减数，为什么我们看不到 54 分是最大的累计分数呢，当我们说 54 分的时候，还有人在笑，取笑这个人，因为很简单呀，你的心态根本不会让你看到 54 分是最大的分数，没有可能，虽然很简单。从小到大你就学会你要赢，一定有人要输。我要赢一定要把人给打下去，把对方打垮了你就赢了，所以你根本不可能去看得到，你投黑的也只是想最高投，在你的观念里面双赢是你口里面讲的话，一个理论，而不在我们身体里面，另外一组还是没有出去，已经开始说我们赢了，大家都说我要赢，一定要赢对方，可是心里面根本没有想到是大家可以一起去赢的，根本没想到，没可能，在你的观念里面怎么样 45 分，为什么。我要赢，你要输，你真的赢了吗，你可以 90 分吗，没可能，一个正分，一个负分，最终就是输，你真的能赢吗，这不是一个算术题呀！不是，完全是一个心态的问题，我要赢就要把人家打下去，打下去我就赢了，你从小到大就学会了这样子，你根本没有想到大家可以共赢的，没有，所以，在你的生活里面一样，你用各种各样的方法让自己赢，我是对的，人家是错的，我要赢，把他打下去，在家里你是这样子，跟你的妻子，跟你丈夫，跟你的家里人，你的爸爸妈妈，你的孩子，你的朋友，我要赢，你们都错了，打下去，我要赢，你最终可以真的赢吗，你把他们打的伤心，打的流泪的时候，他们都输了，你就赢了吗，在你身边的人都在流泪呀，都在觉得他们自己不行了，你真的可以赢了

吗，你赢到那里去。你跟他一块生活的，你可以赢到那里去，在你公司我的部门赢了，我们干的业绩很好，其他人是不行的，把他打下去，他们都不好，找他们的缺点，找他们的弱点，跟你的老板讲，跟你的上司讲，把他们打下去，他们都不好，是他们的错，这帮人没用，结果会怎么样，大家一道输，整个公司业绩没有，搞不上去，对呀！你很能干，你搞定了，人家都输掉了，人家都搞不好，那又会怎么样，大家输，没有赢。

你知道这个世界上只有你一人吗！你以为在澳大利亚天空上面的那个臭氧层穿了一个洞跟你没有关系吗？影响不到这边吗？不是，这个环境那么污染，其他人抽香烟，随地乱扔垃圾，跟你没关系吗，不是，完全跟你有关系的，那个金融风暴席卷全球，中国在这场风暴中仍保持人民币的不贬值，可是现在中国已经开始要体验金融风暴得出来的后遗症了，跟你没关系吗？你以为在世界这边战争就跟你没关系吗，跟你无关吗，他们输掉了，你赢了吗，在我们国家还有多少人因贫困而无法接受教育，你是很富有，享受你的生活的时候，你以为你最终可以赢的吗，你有没有听到去年在俄罗斯莫斯科整个城市封闭了两天的时间，为什么，因为有人上街抗议，你知道这些人是谁吗？他们是警察，为什么？因为他们已经六，七个月没有粗粮了，没有拿薪水了，没有薪金发给他们，结果你知道怎么样，结果政府专派普通人上街维持秩序，怕他们闹事，然而游行的人是警察，他们罢工，你以为你能赢吗？当你在享受着你的生活，你的成果的时候，同时其他人在挨饿，你以为真的可以赢吗，你最终赢了吗，你赢了谁，你输了什么，你以为你可以赢吗，你赢到那里去，一个赢一个输，结果都是输，大家都输，没有赢，所以 27 分打倒他们，我们赢，能拿出 27 分最终还是我要赢，口里在讲双赢其实心理还是想赢，45 分别管对方，完全的打倒他，我就要赢。

然而我跟你讲，最惨最可悲的就是那群一早就知道 54 分是够双赢最大正分的那一类，最惨的是他们，你知道的很多，不过你做了什么呢，没有，你知道这个理论 54 分是最大的正分，唯一的希望大家共赢，一齐累计到最大的正分，大家的，一齐赢上去，不过最惨的这班人只是理论，概念，根本不是一个立场，双赢对你来讲不是一个立场，对你一点不生效，你们都懂得很多，你们都是一些知识分子，懂得很多理论，可是你怎么样用你这套理论呢，根本不是一个立场，知识一套理论，你没有做出来，你没有真的去感染人家，哎，真的可以共赢的，然后坚持到底，然后所有人获得最大的利益，没有，所以我说最惨就是你这班知道很多，可是不愿意去做任何事情，站在旁边然后你还可以很高调的说，这个人真傻，他不懂呀！笨的不得了，我一早就看见了，你看见了又怎么样，你只是看见，有没有让这个世界不一样，有没有让这个房间的人醒过来，没有，所以结果这个游戏玩不下去，没有人能有一个立场，然而你还在怨这个世界，为什么这样子，因为什么，因为你什么都没有做，你可以很高调的坐在你客厅里面，你的手指指点点，然而我说最惨的就是这班人，你虽然拥有很多资源，你知道很多，你懂的很多，不过你做了吗，很可悲呀！你知道生活里面占了多少和你一样的，也知道很多，做的很少，非常可悲的一点都不好笑，你的立场到那里去了，你知道有什么用，你知道跟不做有什么分别，没分别，都一样，结果大家一起输。

然而我问一下，有谁可以告诉我，你可以清清楚楚的知道十条规则的每一条内容都清楚的，有谁能告诉我你是很清楚的，我问了很多次，有没有问题了，有没有问题，有谁很清楚可以告诉我十条规则每一条内容是什么，没有。**多人里面，没有一个人说我知道那个规则的内容，因为很简单，为什么玩不到这个双赢的游戏，因为你觉得不关你的事，而且规则里面有讲到队长，因为队长

代表全组，队长可以负责呀，不用我了，多我一个不多，少我一个不少，反正有人出来顶罪就可以了，有什么事情可以指责这个人，已经赋予了这个人权力，所以这个游戏玩不成，也是他的问题呀，我根本不需要搞清楚什么规则不规则，有人搞清楚就可以了，所以我就可以在旁边睡觉，不关我的事，从头到尾就可以冷漠，因为你觉得我不重要啊，我在这个房间里面可以影响什么，我没什么可以影响吗，多我一个不多，少我一个不少，我随大家就可以了，我一把年纪了，我有什么要问呀！有人搞的定就可以了，所以没有人可以玩的成这个共赢的游戏，没有人觉得我是重要的，我可以站出来扭转整个游戏的轨道，没有，因为不关我的事，我一点都不重要，我说什么，我说这句话只能保护我自己，我懒得去找其他人，搞得其他人来指责我，反而搞的自己难受。然而我可以说什么，我可以影响什么呢，全国十三亿人口有些什么可以做的，我只能保护我自己，我是不重要的，我最重要就是保护我自己，所以没有人可以玩成这个游戏呀！因为每一个人觉得总是有人去搞定的，我搞不定没关系，有人搞定就可以，我的存在很渺小呀！所以你连这个规则都没搞清楚，假如没听清楚的话，规则里面有一个最关键的一条，它说：每一个人有一票，每一个人都要投票，所有的票都要加起来相当于这个房间的总人数。意思是说，没有人可以放弃的，任何一个人放弃这个游戏都玩不成，可是你知道你的那一票有多重要那，你看你的那一票有多重要那，在你生活里面有多少次你觉得你的那一票不算数，我的那一票可以做些什么，所以你就可以干脆做在旁边，管你自己的事，然后你就怨这个世界为什么会这样子，那你为什么不问你自己，不是你跑出来为这个社会做点事情呢，你说这个环境不好，为什么不是你这个人去创造这个环境呢，你就是拿着那条，我是一个微不足道的人，你不要要求我那么多，有人搞定就行了，搞不定就是那些人的错，而都是那些政府的官员他们搞的不好，他们这

样，他们那样，那为什么不是你这个人去影响他们，为什么不是你这个人去做一点贡献呢？你等谁呢，我知道你不喜欢听这些话，你是很闷吗，是真的很闷啦，因为你本身是一个闷蛋，上面电视，广播，报纸大讲特讲环保，你在下面作为一个市民把垃圾乱扔，你说可以生效吗？这个环境可以好起来吗，所以我们可以钻空子，你说这个社会可以好起来吗，你问问你自己，你自己知道你的那一票是多重要，可是你没有，你觉得你是无所谓的，我说什么不会影响人家。你做的每一件事都会影响人家，可是你在做梦呀！你快点醒呀！你不是像你想象的那么微不足道，你不是呀！你每一个举动都影响身边的每一个人呀！只是你的执着你自以为是，你跟你自己讲的话，我要舒服，我要好过，我可以随大流，随大流就可以安全一点了，你是在出卖你自己哇！你！

你知道在美国有一位 83 岁的老太婆，她在这个游戏当中她睡醒了，83 的年纪呀！她就在这个游戏当中睡醒了，在美国洛杉矶是真人真事呀！当时他们玩这个游戏有 200 个人玩，那个游戏没有回合的限制，也没有时间的限制，他们就拼命的玩，玩了通宵，从晚上 7 点开始玩这个游戏 200 个人玩，100 个人在这个房间，另 100 个人在另外一个房间，本来在同一个房间大家都是好好的，然后房间一分，他们的态度跟你一样，我们一定要赢你，啊他们打下去，我们要赢，所以结果怎么样，很快得出结论，大家都是红色，红色就肯定赢了，对方也不放松也是红色，红色一票过来，红色这边一票过去，不断的红色，到了晚上 10 点钟，有一位 83 岁的老太婆，就是我们说的这边位老太太，她很老，年纪很大，头发也白了话都讲的不清楚，她站起来，她说我觉得有点不对，大家都是红色，那到底谁可以赢呢，大家都是负分，谁赢呢，好像有点问题，你知道怎么样，这些青年人跟她说，你不要捣乱了，你懂什么，你已经 83 岁了，你这个老太婆，你坐下来吧，我们的智商那么高，我们有会计，有律师，我们什么都有，红的

一定要赢，你不要出声，你坐到旁边去，你只要投红的就可以了，你知道这个老太婆会怎么样，好害怕，那个时候坐下来，人家投票她也跟着投票，那结果又是红色又是大家负分结果到了晚上 12 点钟，那个老太婆再次站起来，这次她站起来没有坐下，她连续的讲了差不多两个小时的话，拼命的坚持，没有再坐下来，她怎么也不肯投票，她说我睡醒了，够了，83 年我终于够了，我知道我 83 年来我从来没有重视我那一票，我这个人，83 年来我只是当成我是一很渺小的人，我不要求我自己，我只是拼命怨这个世界为什么这个样子，所以 83 年来我很不好过，然而我今天站起来，不是你们看到我有多么的重要，而是我有一个很重要的信息告诉你们，我今天一定要坚持。无论其他人怎么骂她，怎么叫她坐下，她都是站的直直的，不肯坐下来，也不肯投票，她说我知道我这一票的重要，那个传信人进来，我不接受，因为你们不合法，有人没投票，又跑出来，她怎么都不肯坐下来，她说，我够了。83 年来我看我自己太不重要了，也看到我自己太渺小了，然后我奇怪为什么我的孩子没有文化，为什么我的孩子比其他孩子胆小，我现在终于知道是因为我影响他们了，当我看到我自己不重要的时候，不但是我自己，还有我的丈夫，他比我更难受，他希望我可以站起来他希望我可以勇敢，过的开开心心的，可是不是，今天我终于醒了，83 年已经够了，我活够了，就是够了，然而今天我要你们听到这个消息，你知道我们这样子玩下去，我们没有人能赢，我们都是输了，我们在想办法伤害对方，把对方给打下去，就像在生活里面一样，打下去，伤害我们身边的人，结果我们大家都是输，我 83 年来我看到很多这种情况，在我身边，可是我觉得没有能力，我没有让自己出来做点事情，结果其他人受到伤害，可是今天这个游戏当中我真的醒了是没有人可以赢的，所有的人都输了，够了，我要你们今天听到这个消息，立刻停止红票，先给一个黑的出来，否则的话我是不会投这一票的，我

不会继续玩这个没有人赢，大家互相伤害的游戏，我不会，她拼命在讲。整个过程给录制了下来，看见这个录影带就不能忘记这个老太婆，2 个多小时，站在这边，声音都说哑了，然后最后那些人拿她没办法，好，冒险投一个黑票过去，有些人心里头不情愿，好了，黑票过去，你想隔壁房间的人怎么样，开心啦，他们累了，她们辛苦了，她们投降了，他们给黑票了，我们要赢了，我们有机会了，有漏洞了，快点快点，我们是红票，红票过来，你知道这张红票回到老太婆房间会怎么样吗，其他人都抱怨，你这个老太婆你看，我们本来都是赢了，现在要输了，都是你，在骂她，但是这位老太婆仍然坚持，不会因为有些人骂她，她就放弃，我就是要投黑票，不是黑票我不会投，我要黑票，我要看重自己，不是关于游戏的问题，而是要他们醒过来，坚持，结果黑票投过去，那边还是红票，这边黑票，那边红票，不断的这样子，直到早晨 5 点多钟，另外这个房间突然间有个 22 岁的年轻人站起来，他说等一下，对方他们不是傻的，他们不断的给我们黑票，他们的负分越来越高了，可是他们还在投黑票，你们有没有看到他们当中传过来一个消息，一个什么消息你们看到没有，你知道是谁让那个年轻人出来，就是这个人 83 岁的老太婆，这个老太婆的坚持直到这个年青人站起来去讲老太婆去讲相同的话，结果那些开始去看，没错，这班人不是傻的，他们负分不断增加还在投黑票，他们在说什么，于是年青人这边的人，头一次他们愿意投黑票，黑票过去他们开心的不得了，不是因为他们要赢，是因为他们终于他们收到他们的消息，说我们是可以一起赢的，生活里面我们不要去打击其他人而提高自己，所以老太婆这边也黑票过去，那边也一个黑票过来。到早上 7 点钟，这个游戏终于完了，然后你知道情况怎么样，这个房间 100 个人跑出来，那个房间 100 个人跑出来，大家看见都一起拥抱在一起，好像家人一样，为什么，因为他们终于明白了，终于醒来了，不需要这样子把人家打

下去，可以让人家一起赢，自己也可以赢，双赢。

可是你呢，你把双赢只是一个理论，在你生活里面你又是怎么样呢，你在跟谁斗，跟你家里人吗？跟你最亲最爱的人吗？一些最爱的人你跟他斗的最狠，跟你爸爸斗，跟你妈妈斗，斗的怎么样？斗的他们离开这个世界的时候，你赢了，他们离开了，你真的是赢了，你亲爱的人离开你了，你是真的赢了吗？那你负出了什么代价，他们永远都不会回来了。你真的赢了吗，你跟你的朋友在斗，你是真的赢了吗？你跟你的同事在斗，你真的赢了吗？你跟谁在斗，你跟谁自己在斗，我不重要，我是那么的渺小。我把我自己困在我自己的世界里面，我觉得很委屈，是你跟你自己在斗啊！是你跟你自己在欧气啊！你是真赢了吗？真的想一想，醒一醒呀！问你自己这样子，你收获一些什么？你付出一些什么代价，想想你输掉了什么，你输掉了那些亲密的生活，你输掉了亲情、友情、爱情，你甚至输掉了你自己。（最后的活动，可把此刻的认识升华，加深感受，使随后的分享更加精彩，氛围更加感人）

所以我想现在最好给你自己问问你自己，等一下我会给你听一首歌曲，在这首歌曲当中，真的好好问问你自己，你是怎么样生活的，你在跟谁斗，你这样斗，斗赢了谁，斗输了谁，当你听这首音乐的时候，我要求你开放，真的去用心去感受，闭上眼睛，真的问你自己，在你的生活里面你跟谁在斗，你要打掉谁，你不停的在跟他们斗，我要赢，我是对的，你错了，可是在这样子生活里面你创造了什么呢，你赢了还是输了，你问你自己，是怎么样去生活，当你这样子去生活的时候，你身边其他人其实又为你这样子付出了什么代价，而这个代价连你自己都没有做到。

分享：1，**，你在发现你在生活里面熬过了很多，最终有一点可以发挥的更积极的，就是把你的爱，你的温柔付出给人家，（我是一个……从我）

站在上面讲吧，我是有爱心的男人。

放松你自己，其实你是很有爱心，虽然你的外表看起来很粗犷，其实你真的很有爱心，因为你的那份爱，那份真善，所以你的朋友，同事才叫你。

所以现在就让你把刚才你说的不需要语言，把这份爱给散发出来。

在你的生活里面就好像处处充满了爱，敞开你的胸怀，用你的爱感染你身边的人，感染这个世界还有什么力量比爱的力量强大的。

**，觉得怎么样，你是一个什么男人？

2，那你要做一个什么样的男人？

自信，自信以外呢，勇敢，勇敢以外呢，爱心。爱心以外呢，

有活动行为不行，对，有活力的人，

你是什么男人（站在讲台上讲）放松一点，轻松一点。

我是一个有活力的男人，好，你的活力表现出来，LES GO 活力拿出来。

**觉得怎么样，活不活力，你是一个什么男人。你是一个什么男人。

其实红黑游戏本身不是个数字游戏，在这个游戏当中反应我的每一个心态，中间也包含了双赢，这一课，反应你自己的生活就是最大的收获，因为生活里面其实我们每一个人有很多很多执着，有太多的执着，把我们有在于某个位置上面，有的时候不是我们不自由，而是我们因此把自己捆的很累很累。

所以整个游戏里面都是一面镜子，让你看看你自己是怎么样的，所以通过这块镜子看到以后，你可以有个选择，问你自己下一步想怎么样，把这张单程票怎么去用他，等一下你会回到你们的组，分享一下你们在红黑游戏里面是怎样过的，当不断的跟你身边的人玩这红黑游戏的时候，结果你是付出什么代价，你身边的人又是付出什么代价，然后你看到你的下一步又是怎么样的，2 分钟时间你不要老是说我以后怎么样，因为你的没有看见你现在怎么样，你说你以后，

根本没有意义，不知道怎么样调整，所以通过这块镜子看看你自己现在怎么样，再决定你下一步怎么样，全组的人互相支持对方。

红黑游戏

*此回合分数双倍

**此回合分数三倍

A 组

黑	+3
红	+5
红	-3
黑	-5

B 组

黑	+3
黑	-5
红	-3
红	+5

星期六晚上

承诺选择

还记得你们刚进来的时候，我们有一个基本守则的，还记得这回事吗？那我们说是一个机会让你看看你对你自己承诺的关系到底是如何，所以我们就把这件事拿出来看一看。

有曾经破坏一个守则以上的请举手，好，手放下，一个守则都没有破坏的请举手，好，手放下，有多少人知道你不太肯定有没有破坏这些守则，可能忘记了内容怎么样，所以内容不太肯定，请举手，好，这些举手的站起来。

那么我会为你重新把这个守则再念一次，在我没有念以前，我想问问在你生活里面有多少次你就是属于不太肯定的，用这个不太肯定的一个后门，让你自己可以保护在每一个屋里面，用不太肯定来保护你自己，所以我会把这个守则再念一遍，让你知道让你清楚这个守则……所以如果你已经搞清楚了，不管你有没有破坏这些守则你都可以坐下了。

那么，我再清楚的问一次，有多少人知道你曾经破坏过一个守则或是以上的，当你站起来的时候，我想让你现在看看这个房间站起来的人数，占了房间**人，那么这是一个什么性质呢，我们是这几天以前宣读的基本守则，然而你当时曾经举起手来的话，可是今天你居然会站在这里，那说明了什么？

记得当时我问有多少人是属于你言出必行的，你说的话你会做的到的，那当时你的手有没有举起来呢，如果当时你的手曾经举起来的话，可是今天你居然会站在这里。那说明了你心目中你认为你是一个承诺的人，跟你现实又做的怎么样呢？想象中的你跟现实中的你是怎么样的呢。

另外，我们还有一个问题，我说有谁知道你是属于那些讲了不做的，往往就是忘了，讲归讲，做又是另外一回事的，当时你的手有没有举起来，如果你是

属于当时举手的，现在又站起来的，那恭喜你呀！你又制造了一个机会证明我就是讲了不做的，可是这样子不断的自我证明，那么你又有什么好处呢。

另外我还有一个问题，我说有没有谁是属于不肯定讲了的话有时候会做有时候不会做，当时你的手有没有举起来呢，。如果你的手举起来现在又站在这里的话，其实这个不肯定不断的在你生活里面为你制造了什么方便呢，这个后门是很方便，进进出出的，可是这种方便给你带来什么代价呢，刚才你是承认你是属于这类的，这次你又制造了一个方便，又可以说我不是已经告诉你了吗，可是你这样子的话，就不断的把你的水平给降低，不断的不要你自己。

其实在你的生活里面付出了什么代价呢，可能这个代价给你的健康也会带来影响，因为当你每一次破坏一个承诺的时候，你对你自己的信心就减少，你的健康同时也下降，因为你内心不好受，那这到底是一个什么现象呢，说明了什么呢，我们的上一代破坏了向我们的承诺或是你们的父母你的长辈，跟你说了些话然后又不算数，从小开始我们就体验到给人家破坏承诺的感受，难怪我们心里面总是有一句话是我们不重要，为什么，因为在那些大人的眼睛里面，我们就是属于那些讲了可以不做的人物，直到今天，我们都觉得，就算讲了的话不做也没什么大不了，那这样子一个态度面对我们的下一代，那我们教给我们的孩子又是什么呢。

当每一次人家破坏给你的承诺的时候你内心到底有什么感受呢，每一次当你破坏给人家承诺的时候内心又有什么感受呢，我相信绝对是不好受的，然后恰巧我们学会了保护自己，我们学会了把一件件的盔甲穿在身上面，每一次破坏以后，虽然你难过，一会你就把盔甲穿上，一层层给包住，因为你实在不好受，可能你实在不愿意相信别人，因为别人说的都是不算数的，这种难受，又把盔甲穿在身上，把自己给层层包围起来，生活在这个盔甲下面，那种感受到底又

如何呢。

所以现在没什么理论可讲，因为你都明白理论上是明白，可是体验上到底如何呢，所以等一下你会经历一个闭上眼睛的过程。我会带你回去从小的时候开始到今天，一直以来，人家破坏给你承诺的时候，你心里又有什么体验，你去找你自己的答案，那在这个过程中，可能有时候需要用你的手，因为有些动作需要你来做，请你完全投入这个过程里面让你去体验，保持清醒，让你自己有点空间，闭上眼睛请呼吸一口气，再呼吸一口气，让自己完全的释放出来。

现在在你的脑海里看到你自己走在一条熟悉的道路上，当你一边走一边看的时候，你发现这条路是你小时候每次回家都会经过的，你对这附近的环境很熟悉，因为你小的时候回家一定是经过这里的，还记得道路附近有些什么建筑物吗，有没有公园，或是商店或是学校，也可能你经过的是一些乡间小路，一些农村或是要经过一些楼房，经过一些马路，你一边走一边注意附近的环境，都很熟悉，你知道你这样一直走下去就会回到你小时候的家，所以你心里面最紧张，很想回到小时候的家看家里头现在是怎么样的，有什么变化，所以你越来越快，终于你来到了你小时候的家门口，你就站在这个大门口外面，这道门是怎么样的，是什么颜色的，那个门的形状是什么样的，还有这个门是用什么材料做的，你看到这道门有一种亲切的感觉，看着这扇关着的门，请你轻轻的把你的手伸出来，对，把你的手伸出来轻轻的把这道门推开，推开之后，你就一步跨了进去，进去之后，你看见屋子里跟你小时候的摆设是一模一样，你看到客厅的摆设，有没有阳台，这个房间是不是很大，还是很小的一个房子，还记得小时候你就经常在这个房子里面跟你的爸爸妈妈在一起聊天，吃饭。还记得这个房子是怎么样的吗，那这个时候，你很想回到你小时候的睡房，你的睡房是哪一间呢，你就在这个屋子里面找，终于你找到了这个房间，于是你走了进去，

你进去之后看见你小时候睡的那张床，床上面还是放了一些你小时候最喜欢的玩具，你坐在这张床上把你小时候最喜欢玩的玩具拿起来，那个玩具是什么，是一个模型飞机，还是汽车，还是一个洋娃娃，还是一个皮球或是一本书，那到底是什么东西呢，你就把这个玩具放在你的手上面去感受这个玩具，去回想你小时候的生活，当你拿着这个玩具的时候，你想起了小时候你生活里面的哪一位？特别是你的爸爸还是你的妈妈，还记得在你小时候他答应过你什么吗，他们曾经说过，当你读书读的好的时候，他们答应会买一些小礼物给你，作为奖品，可是那时候他们讲的没有做到，还有你的妈妈说要陪着你，可是当你最需要她的时候，偏偏她就不在你身边，不知道到哪里去了，还记得学校开家长会吗，那时候你的爸爸妈妈都答应去，可是到那一天他们都没有来，总是有他们忙碌的原因，那个时候你作为一个小孩子你心里面觉得怎么样，那些你最尊敬的长辈答应了你的话偏偏说了没有做，你心里面是一种什么滋味，还记得他们答应过你什么吗？那时候作为孩子的你对那么尊敬的长辈你的爸爸你的妈妈讲的话并没有实现，那种失落感到底有多久了。

现在你一个人坐在这个房间里面，你可以告诉他们，告诉他们你小的时候一直都很期望他们能够完成对你的承诺，可是当他们每一次破坏的时候你都不敢出声，你都不敢说出来，因为他们是长辈，你就把他给吞下去，可是你内心实在是难受，所以今天你有一个机会，你可以轻轻的把你的感受说出来，告诉你的父母，所以现在你可以出声把你小时候的感受说出来吧！（音乐声大……）做为一个小孩子那时候你的感受，你的伤心，你的无奈，导致你总觉得自己不重要，心里面很难受，在你身边偏偏有一个盔甲，对，把它拿起来，把这块盔甲拿起来穿在身上，贴在身上，让你自己不要去感受，对，算了吧！那些长辈都有他们的理由的，算了吧！别再感受，还是把自己保护起来。

这时候你看见在床的对面有一本书或一本笔记本，你小时候就喜欢给那些朋友在上面写一些纪念的字，写一些激励的话，勉励的话，你把本子拿起来，看见上面曾经有很多很要好的朋友在上面写的一些字，那些方块字看起来是那么的可爱，那把本子一页一页的翻看，你看见小时候你最好的朋友在上面写的字呢，一些祝福的字眼，一边看一边翻的时候，你看见上面有一名字，是一个在你小时候对你感情特别好的一个朋友的名字，你突然间想起了这个朋友小时候他本来跟你很要好的，好的不得了，可是不知道为什么慢慢的他跟你疏远了，他离开了你，是为什么啊，对，本来他很相信你的，可是一次你答应过他的事你没有做，你答应过他什么呢，跟他一道玩，一道念书，还是会帮忙他，会支持他，可是每一次当你讲了你都没有做，所以这个好朋友慢慢对你失去了信心，当他最需要你的时候，你就找别的小朋友玩，或是不理他，所以这个小朋友对你就越来越失望，而那个时候你还嫌他小气，还嫌他不理解你，可是这个小朋友慢慢的这个小朋友跟你就没有什么话可以说了，就这样离开了你，失去一个好朋友的感受是怎麼样的，是觉得很心痛，觉得很可惜，觉得很失落，可是你就不认错，你怎么样都不肯认错，还说不是我的问题，是他太小气了，他也不愿意去解释，好像就让他离开一样，在你心里面那种失落的感受，看着一个本来很信任你的人慢慢的离开你的那种感受是怎麼样的，很不好受，很难过，实在难过，好不容易建立起来的友情就这样没有了，不，不要再说了，不要这种感受，对，这时你身边又有另外一块盔甲，还是把他穿起来吧，穿在身上，把你内心的不安给掩饰住，给盖住，对，不要感受，忘记感受，失去一个好朋友的感觉实在太难受了。

这时的你在想不要再停留在这个房间，不要再去看这笔记本，一种不安的感觉，于是你站起来来到客厅，在客厅的沙发上坐下来，远远看见前面书架上有

一张卡，一张很熟悉的纪念卡，你想来是很多年以前有一个很爱你的人写给你的，于是你走过去把那张卡拿了下来，那张卡很久了，还有些发黄，你还记得这张卡是一个曾经很爱你的人送给你的，现在你把这张卡打开来，看见上面写的字，一些很秀气的字，上面写着亲爱的然后写着你的名字，然后上面还写着什么字呢，是说，我永远会爱你，永远会关心你，永远会支持你，永远会等你，下面签的那个名是谁呢，可是这个人已经离开了你，很久很久以前，他答应了你很多，说是怎么样爱你，关怀你，可是不知怎么搞的，他讲了很多，可是当每一次最需要他的时候，他都没有在你身边，连写的这张卡都忘记了，更何况跟你曾经说过的话，然后他总是有他的理由，一会说工作忙呀！一会说什么其他的原因呀！可能他跟你说过什么话都忘记了，有一天不知道怎么样就因为为了他自己，他就狠心的离开了你，你所心爱的一个人就这样离你而去，一个你亲爱的人，你非常相信他，非常爱他，他说的话你都记在心里，可是他跟你讲过什么，说过什么，都居然可以像没有发生过一样，一个被人抛弃的感受是怎么样的，太难过了，好像世界末日一样，你知道我对你有多大的期望吗，你怎么可以这样对我，记得从这以后，你一直很孤独，很失落，很害怕，好害怕再被人家伤害，怎么这样的人，讲了的话都可以忘记，好难受啊，怎么会这样子，心里面好像被刀割一样，流血，好痛啊？怎么会这样子，怎么说了的话可以讲了不算数，你拿着这张卡的手在发抖，你的心都快要碎了，你好难过，从那天开始你就跟人说：我永远都不会把我的心打开来，心里好难受，所以现在又有一块盔甲在旁边，对，你又拿起来，披在身上，不要去感受，那种被抛弃、被遗忘的感受太难过了，不要，我不要再开放我自己，我不要，我就永远把我的爱关在里面，就这样子，麻木自己，这个时候你就沮丧，坐在沙发上面好难受。

这时候就在沙发旁边你看见那个茶几上面放了一张照片，一张旧的照片，你

把这张照片拿起来，你看见照片里面是一个你很亲爱的人，你跟他一道拍的照片，这个人是谁呢，你还把手放在她的肩膀上面，你和她很亲切的样子，你说得这个人是你很亲爱的一个人，可是她已经离开你了，又为什么，本来你们两个人是很相爱的，就是因为你，你对她说的话都没有实现，你答应过很多很多，你说你会对她好，可是你一讲完就算了，从来也没有付出行动，开始的时候这个爱你的人会在你面前埋怨你怎么搞的，你不是答应过我，我只是要求你陪我吃一顿饭，看一场电影，散一下步，你这都做不到，每次你都有很好的理由，我工作忙呀！我应酬多呀！我压力太重呀！你还要求我什么呢，不如下一次吧，我下一次一定陪你，可是下一次呢，你同样没有做。那结果这个人慢慢的就再也不在你面前埋怨了，因为已经没有什么可以说了，太失望了。结果有一天，那个你心爱的人再一次来到你的面前，可是这一次已经是最后一次的对话了，她说：原来我对你是那么的不重要，那么我们又何必在一起呢，我没有对你提出很大的要求，我只是希望你多给我一点时间，让我们多点时间在一起，我不是要求你给我物质上面的东西，我只要求我们能够在精神上互相有个照应，可是这样子你都做不到，那我们在一起还有什么意义，还有什么值得我们再在一起呢，算了吧，我也不愿意浪费你的时间，我们分开吧！当她流着泪对你讲完这番话的时候，那种眼神，那种失望，那种无奈，那种千万个不愿意，最后还是流着泪慢慢的离开了，可是就在这个时候，本来你有很多心里话要跟这个人讲，可是就是因为你的固执，你的执着，你始终不肯讲，你就这样眼巴巴看着你心爱的人离开你，一直到她的背影消失，你心里面就是有点后悔，你也是觉得是她的错，怎么是这样挑剔一个人，可是这个人终于离开你了，那个很亲爱的人离开你，永远的离开你，你想找她回来说些道歉的话都没有这个机会了，连说对不起的话的机会都没有了，那种感受如何，那种追悔莫及的感受如何，

是不是很痛，很不舒服，好难受，心里面好像有块石头一样压在心里，好难受，不要再去想她了，你又把一块盔甲穿在身上，给保护住。

你厌倦了，你不想再留在这个房间了，因为太难过了，太多你不要想的事情，你不想再去想，你想站起来离开这里，可是当你站起来的时候，你觉得身体很沉重，因为你整个身上都是盔甲，然后当你来到门口的时候，你发现门口挂了一件衣服，你记得吗，这件衣服是你自己送给你的礼物，可能是你大学刚刚毕业，也可能是你在刚工作的时候，你特意买了这件衣服送给你自己，让你自己更努力，你答应过你自己要成为一个言而有信的人，你答应你自己为这个社会贡献自己的力量，你答应过你自己不会让你身边的人失望，你都可以支持他们，让他们做的最好，可是你说了很多很多，说了以后你都没让你自己做，就是因为你的胆怯，或者什么其他原因，总是说了就没去做，很懒散的，结果你越破坏自己承诺你就越相信你自己少一点，你总觉得自己不重要的感受实在太难过，好难受，所以又把一块盔甲放在身上面，不要再去想了，其他人不也是这样吗，他们可以我也可以，你就拼命找原因，把这盔甲背在身上，可是你觉得不好受而这个时候你想离开这个房子，你不要再想了，不要再体会，可是这个时候你的脚步很沉重，也许身上放了太多的盔甲，实在太多太多的盔甲，好重，你想走都走不动，全身都是盔甲，好难受、好难受，然而你知道不可以再这样下去，实在是不可以，再这样子下去，你就埋没了自己，所以你就在这个时候你决定把身上的盔甲拿下来，脱下来，用你的手把所有的盔甲都除下来，除下来……用你的双手脱下来，脱下来……

好舒服，脱掉了盔甲以后实在太轻松了，全身就好像羽毛一样那么轻松，这个时候你拉开这扇门，来到外面，当你离开房子来到外面的时候，你看到外面的环境换了一个样，外面现在是一个美丽的郊外，绿油油的草，一望无际，还

有蓝天白云，花香蝶舞，太阳晒下来暖洋洋的，很舒服，你自由自在的在这块青草地上散步，呼吸着清新怡人的空气，然后你看见迎面有一群人向你走来，他们一边向你奔跑过来，一边很开心的张开双手，你看清楚那是你最心爱的人，你的爸爸妈妈，你的家人，你的好朋友，他们都回来了，很开心的向你这边奔跑过来，你也向他们跑过去，他们跑过来拥抱着你，跟你说：我们等待你把这个盔甲脱下来很久了，我们等待你从这个盔甲下面走出来很久了，我们期待着你那份真诚，那份关怀很久了，然后他们在这个时候送上一个礼物，是一个木盒子，你把这份礼物放在手上，慢慢的把这个木盒子打开，当你打开这个盒子的时候，你发现里面有一块宝石，然后他们对你说，这块宝石就埋藏在心里面，埋藏在你盔甲下面那个最好的幸福，你的爱人，你的关怀，你的亲情，你的勇敢，现在你把这块宝石从木盒子里拿出来，对，拿出来，然后紧紧的握在你的手上，握着你的这块宝石，感受这种力量，感受从盔甲下面所有最美好的东西重新再活出来，感受你藏在盔甲下面你的那份爱，你的勇敢，你的亲情，你的自信，你的温柔，就像这首歌一样……（爱和承诺）

等一下，我想你的思绪回到这个房间，然后从位子上站起来，不需要用任何的语言，因为语言根本表达不了你内心的那份素质，所以不需要用语言，只是用你的眼神，用你心里的语言来表达你内心那份爱，你份关怀，那份勇敢，那份激情，把你隐藏在这个盔甲下面重新活出来的那份勇敢，那份自信，那份关怀，那份温柔，那份激情，现在可以睁开眼睛，让你去到更多人的面前越好，把你藏在盔甲下面的那份素质散发出来，让你去到越多人面前越好，用你这个眼神，你的身体语言来表达你这个人。

现在找二，三个人一组坐地上去分享你的感受，你看到你生活里面出现的可能性……

然后上台分享。

去到极限

真的让你去体验冲破无形的匡匡，挣脱有的烦恼，挣脱所有的固执，信念以及不可能，今天让它完全的抛开，让你去到一个极限的体验，想不想，不需要想象的，因为马上你们每一个人都有机会去体验当你冲出那个无形的匡匡，平常的日子我们都会有很多个人的匡匡，把自己给匡在里面，又说这个不行，那个不行，这个不可以，那个又不可以，把自己框的跟机器人一样，那想不想把所有的匡匡都丢开，真的体验当你从这个匡匡冲出来，所有的激情给激发出来的那种体验，想不想，愿不愿意，有没有这个承诺，只有***有。

那各位是不是有个匡匡在这里面的，没有的，这个匡匡就在你的脑海里面，现在就是给你去体验把你意识里面的匡匡真的丢掉，完全不留，就是疯狂的把你自己去到最极限的那一点去给你体验，等一下，你会有这个机会去经历这个让你终身难忘的过程，在这几天里面，有谁还觉得不够刺激，不够激烈，不够过瘾，不够疯狂，不够完全的放开，不够彻底的释放，那么这个机会给你，看你能不能把握，能不能，愿不愿意为你自己争取这个体验，这是我们整场训练最疯狂的练习，我的老师在俄罗斯班训练，他们做这个练习是在酒店里面做，当时有 200 多人，在做这个练习的时候，后果引来了当地的干扰，酒店老板的干涉，因为他们 200 多人的能量，把整个房间的屋顶好象要震塌下来。

所以等一下就让你们去体验将所有能量都释放出来，去到那个最极限的感受，把你意识里面的匡匡彻底的丢在以便，完全给你自己去体验深藏在你内心里面这个动力，这个能量，完全爆发出来的感受，因为平常我们都把这个动力和能量框死了，所以等一下你会有这个机会。

当你做这个过程的时候，可能你会意外的发现，一直藏在心里面都不要去问自己的问题，那就是内心深处的你真正想要的到底是什么。

等一下你们将会找一个搭档，一个是 A 一个是 B，这个搭档你可以把生命交给他，你可以完全依靠他，其中一个人会问你两个问题，一个问题是你没有什么？另外一个问题是你想要什么？只是两个很简单的问题，可是平常我们都不会这样子去问，当你拼命把你心里面的东西喊出来的时候，有一种去到极限的感觉，你会发现居然你觉得没有这个，居然是想要这个，然后通过你的呐喊释放出来，也许这一生你从来就没有像今天这样呐喊过，所以问的那个就要不停的不断的问，完全的支持对方，付出对方，帮他去挖掘，而回答的人就要大声的喊出来，把内心所有不敢喊出来的东西都完全的喊出来，完全吐出来的时候可能你会奇怪，原来你心里面一直要的就是这些，所以让你拼命的喊出来，然后问的人也要拼命的问，当你问对方想要什么，对方已经受不了对你说：我要你停住，你也不要停，你也不要管他，继续拼命问下去，所以在这个过程中你会发现真的让你冲破所有的匡匡，给你去到最极限，让你体验到无穷去尽的能量被释放出来的感受，完全由你自己去创造，愿不愿意，去到最尽头，去到极点。

示范……你没有什么，LES GO ……好！停你想要什么 LES GO……

OK，就是这样子，找一个人你认为这个人可以完全把你的生命交给他的，他不会放过你，他不会让你逃避，他会支持你的那一个人跟他面对面坐下来，LES

GO 快点，快点。

座下来闭上眼睛，问你自己真的在生活里面一直你想要追求的到底是什么，在你生活里面一直你想要的到底是什么，真的给你自己去体验去到最极限的那份能量，一直以来深藏在你心里面，你一直一直都希望得到的，要出来，爆发出来，告诉你是一无所有，还是所有东西只不过在你手上，留意你会不会把你的能量彻底的释放出来。

好，让你现在睁开眼睛，看着前面这个人，这个人跟你一样需要其他人的关怀，需要其他人的支持，所以等一下你不是为了什么，只是为了前面那个人，付出你所有，问的就拼命的问，回答的就拼命的喊，如果你是 A 的话就轻轻的拍以下对方的腿，你就是 A，所以 A 你是问问题的那个人，你会不断的问同一个问题，然后 B 你会不断把 A 内心的话掏出来，完全的喊出来，不停的把你内心深处的话全部喊出来，知道所有人去到最极限的时候我们才停止，A 你会不断的问同一个问题，这个问题就是，你没有什么，一个我们很多都不敢去问自己的问题，你没有什么，所以所有 A 准备好，真的给你自己所有的力量去支持前面的那个人，去发掘他，你——没——有——什么——开始，你没有什么 LES G O 你没有什么……

好，停，没有去到最极限的你再问不要停，现在我们问第二个问题，你想要些什么，各位 A 准备好，问一个更重要的问题，B 请你不要辜负别人的支持，A，你想要什么——开始……你想要什么……你到底想要什么……

停，闭上眼睛，A 已经做了你该做的了，现在是该你做的了，B 该你支持 A 的时候，所以 B 准备好，问一个很重要的问题，问 A 直到 A 把所有东西喊出来为止，B 准备好，你要问同一个问题，你——没——有——什么——1——2——3 开始，你没有什么……你到底没有什么……

停，B 你要问一个更重要的问题，就是你想要什么，所有 B 准备好，1 —— 2 —— 3 —— 你想要什么 —— 开始，你想要什么，你想要什么……你到底想要什么……

停所有人闭上眼睛，现在我来让你们冲到最顶点最顶点，等一下你会把藏在里面所有的力量化成一声疯狂的呐喊，让我们一起来大声的呼唤，冲破这个屋顶，冲破整个世界，冲破整个宇宙，把你心中的力量彻底的完全的释放出来，1 —— 2 —— 3 —— 啊……最尽头，最尽头……最极点。

停，让我们坐下来，闭上眼睛，用你自己的双手拥抱着你，让你停止这场你跟你自己的斗争，完成了冲出你内心层层阻力的束缚，完成了一个真实的我的再现。

现在，请你睁开眼睛，用你自己的方式去谢谢你前面的这个搭档。

爱的力量

接下来这个主题是关于诚实，那焦点是放在选择，那怎么诚实又选择呢，因为在我的人生当中，我们总是会遇到很多很多不同的人，然而不同的人我们都会选择跟他们有不同的关系，那么，等一下你就会有机会去体验，当你去建立不同关系的时候，会有些什么体验，让你自己完全投入到整个过程里面，也许今天晚上过后，会是你人生的一个爆炸点，通过这个体验呢，给你自己爆发到另外一个层面。

示范，我会给你几个指示，停——意思是说停下来面对一个人，联系——意

意思是说开放你的心跟前面的人联系，表态——意思是说我会教你一些象征性的一些表态方式，你会跟前面的一些人建立一个什么样的关系，你一共有四个不同层次的关系，等一下我会告诉你，然后表态完之后，我就会说，行动——因为每一个象征式的表态都会有一个象征式的行动来表达的，行动完之后，我就会让你向左跨一步，交换一个新的同学。

下面我就示范四个层次的关系，表态 1，有些人在你生活里面你总是不太理睬他，特别有些人你看到他后就不愿再看他，他前面的，那类型的人，很明显，这一类的关系呢你就不喜欢来往，表态呢就是给你自己保护起来，那行动就是双手抱胸转过身来，你知道，在你生活里面有谁怎么对他的。

表态 2，表示对有些人已经有点开放，不必保护你自己要紧，不过呢，你不会有太多的接触，你的手已经不是这样子，而是放在身后面，已经开放了，不过还是有一点保留，所以手是放在后面的，所以当我说向东的时候呢，手放两边，然后向前一点点，就是已经接近了，不过呢也没什么特别关系在中间发生，只是接近了一点。

表态 3，你既然不会再保护你自己，而是愿意伸出你友谊之手，OK，这个表示就是伸出你的右手，行动就是往前靠，握着对方的手，就是已经开始有接触了。

表态 4，最开放，最紧密，最亲切，最愿意放开你自己，也愿意让人家进入你的世界里面，一个最亲密的一个关系，然后这个行动呢就是拥抱，就是这样子，那么，这个最高的表态有几个你是不能做的，千万不要做的，万万不可以做的，一、有没有看过那些妇女喂奶，当喂空之后就拍背，二、那些家庭妇女非常害羞的刚一提就分开。三、有没有看过日本摔跤，这样子很伤男孩子自尊心的，四、有没有看过英国贵族女士骑马然后下马男士下马抱过来这样，也是

不可以的。五，千万，万万不可像见了小孩子一样抱过来，抱过去的。

O K，我们来练习一次，停，联系，表态 1 —— 2 —— 3 —— 4 然后行动。

我告诉你整个过程你是不要讲话的，当你完全投入这个过程的时候，你的内心就会找到一份真的不能够用语言来形容的那种感受，那种体验，你一生都无法找到这样的机会，告诉你投入进来终生难忘，你们会不会支持其他人。

如果一个是这样子，一个是那样子，那怎么办，也许在相对的那一刹那有人会改变注意，如果不会那么尊重低一层次的表态。

O K，站队，两两相对，L E S G O，放松你自己看着前面这个人，当你看着前面这个人的时候，注意一下，现在你的思想里面会出现什么，你是怎么样去打量这个人呢，平常在你生活里面当你要面对一个人的时候，往往你脑海里面总是会出现一些画面，这些画面可能是这个人背景到底如何呢，到底他有什么经历，到底他内心是怎么样的，他会不会伤害我呢，他会不会欺骗我呢，或是他是不是一个可靠的人呢，然而可能在你的人生里面你会把人分成很多不同的类型，按着他们的年龄，探明他们的身份，他们的身材，他们的外表，一类一类的分好，那现在我们要求你，在你内心的那些把人分类的那些想法，放到一边，然后好好的欣赏前面这个人，你会觉得这个人几乎跟你一样，他也一样需要关怀，一样需要人的爱护，当你把所有想法放到一边的时候，你会看见他跟你一样，他看见小孩子会很开心，他遇到一些伤心的事就会哭，他也会享受太阳，享受好天气，下雨天他可能也会跟你一样待在房间里面，当你把所有的想法放到一边的时候，开始欣赏站在你面前的每一个人的时候，你会发现每一个都是那么的可爱，你开始去想象，想象这个人生到底有什么意义，他经过那些风风雨雨，然后他是怎么样走过来的，生活里面有人支持他吗，每天晚上他回家有没有人在家里等待着他，给他安慰，还是每天晚上他回家很孤独

的一个人在房间里，他离他的家乡好远好远，一个人孤独的在这个城市里面生活，整天回家就是他一个人默默的度过每一个晚上，这个人喜欢什么呢，他爱吃什么，爱看什么电影，喜欢什么颜色，有什么梦想，有什么压抑，然后当你问你自己，如果当你面对每一个人的时候，你会愿意走进他的生活里面为他去着想，关心他们，那你这样子会跟他有什么样的关系呢，所以现在又给你一次机会，停然后跟他联系，然后做出表态，然后行动。

那么你这个表态是你打从心眼里面去欣赏别人的表态吗，还是你的固定信念帮你做出这个表态的，其实当你真的放开你的心扉去感受对方的时候，你心里面还有什么孤独呢，你的感受到底是如何呢，其实在生活里面很多时候被我们的执着，使得我们人与人之间形成一道无形的墙，实际上人与人之间完全可以相互信赖，相互关心，爱护的。

然后现在往左边跨一步，又是另外一个人了，又是另外一个机会，当我告诉你，如果这个世界刚好遇到一次大的灾难，整个地球都因为这个灾难所有人都消失在这个世界上面，只剩下你跟前面这个人，流落在这个荒岛上，如果这个人跟你是朋友的话，你们会相互支持，可是如果这个人是敌人的话，那么你的生命就有危害，那么你会愿意跟前面这个人建立一个什么样的关系呢。

其实在生活里面，我们遇到很多人，每一次跟他们相处的时候，只是把自己看成一个孤独，你是一个孤独，我是一个孤独，其实人与人之间是血脉相连的，每一次都是唯一的机会，只要拥有一份真情。没错，你的生活可能漂流到很多很多地方，可是当你每次漂流到不同的地方，你都愿意把你自己最真最诚意的那份献给那个地方的人，那你将会拥有一个怎样美好的回忆呢，而现在在你面前也只有这次机会，你会跟他建立什么样的关系呢，那么现在停，联系，表态，然后行动。

向左边跨一步，然后我想你再向左跨一步，我想你现在回头看刚才几秒钟以前在你面前经过的那一个人，再回头看刚才在你面前经过的那一个人，我想你想起所有在你生活里面曾经因为你的执着而消失在你生活里的每一个人，那些可能是你心里爱戴的一个人，可是因为你的执着他就离开了，就不再回来了，那种遗憾的感受到底是如何呢，所以当你回头去看的时候，我想你看到所有在你生命中出现而没有去关怀照顾的那些人，让你去体会，到底是你的执着重要还是那些你爱的人重要。

还记得那些你亲爱的人吗，还记得两个人本来是多么的亲密，往往是因为你的执着，你的执着比天还要大，你需要伤痛多少次，你需要让你身边的人陪你流泪多少次，你才会真正的看得到，其实你的执着你只不过是执着，什么才是比这最重要，什么才是最值得你去抓住的呢。

如果你认为可以回去拥抱刚才在你面前经过的那个人，你已经没有这个机会了，失去了就失去了，所以，现在站在你面前的也只有这个人，去跟你面前的这个人联系，唯一的一次，现在表态，然后行动，真正给你自己去感受拥有的珍贵，真正让你去感受这一刻的珍贵。

然后现在再往左跨一步，停，联系，表态，然后行动吧。

再往左跨一步，当你面对这个人的时候，我想你忘记他的身份，忘记他的性别，只是透过他的眼睛，去体会两个人，这两个人在你的生活里面对你有特别的关系，没有人可以取代他们的生活，可是对他们的关心你却很烦躁，你很矛盾，你可能很爱他们，也可能很恨他们，也可能对他们最难以表达，我想你知道我讲的就是你的父母亲，所以通过这双眼睛给你自己去看到在你眼前这双眼睛代表着你父母的这双眼睛，你看到他们的时候，又是一个什么样的关系呢，那么长的一段日子里，从小到大你一直以来，你是怎么样看待他们呢，除了要

求他们以外，你还有没有想过他们的心是为你的。

慈母手中线，游子身上衣。还记不记得儿行千里母担忧，你还记不记得远方妈妈那双担忧的眼神，你还记不记得在烛光下妈妈一针一线为我们缝补衣裳。

往左边跨一步，停，联系，表态，行动！你看你们这班分析家还要分析到底发生什么事，分析那么多，还在分析，还在想说怎么做，有时候实在是想的太多了，想过了头了，其实生活也不是你想象的那么复杂。

现在往左边跨一步，现在我想你看到这个人的同时，去想起另外一个人，这个人跟你可能是好朋友，也可能是你的家人，也可能是你的老同事或是你平常比较熟悉的一个人，可是这个人最近对你来讲是特别的奇怪，拼命老是逼着你要去学习去进步，对，我说的就是你的老板，可能你心里觉得好奇怪，他到底为了什么呢，那么现在我可以把这个秘密告诉你，没错，他是真的有好处，因为他知道你绝对是一个九牛之人，所以他拼命要求你学习要求你进步，不为别的，只是为了你活的比他精彩，活的比他灿烂，就为了这一点。

所以当你听到这番话的时候，你会感谢他什么呢。

然后现在往左边跨一步，闭上眼睛，因为我想现在跟你说一个人，这个人跟你有一个很亲密的关系，可以说是永远都分不开的，他每天都跟你在一起，跟你在一起上班，一起下班，一起看书，一起学习，一起看电影，一起逛街，一起睡觉，一起上厕所，也一起来到这里，没错，我说的哪个人就是你自己，可是对于那么重要的一个人，你对他的要求就特别多，你很少欣赏他，只是拼命要求他多做一点，可是往往你都不会给他赞美，很多时候你都会冷落这个人，可是一直对于你来讲，那么重要的一个人，你怎么不会去爱护他呢，你怎么会这样子折磨他呢，所以如果你觉得可以给你最高表态的时候，就用你自己的双手把你自己的紧紧的拥抱住，紧紧拥抱着你自己的身体，因为你从来没有去拥抱着这

个人，请用你的双手紧紧的拥抱自己。

你根本不需要去寻找别的英雄，因为这个英雄早就存在你心里面，这个答案一早就锁在你的心中，而你的所有的忧伤，恐惧都完全可以因为这个英雄而消失，就是因为这个英雄，他拥有所有的力量，他可以排除所有的恐惧，而且知道你完全可以活的精彩，所以当你感到绝望，惊慌，你只需要在你心里面去找一找，这个英雄一早就在你心里面，他也是你最好最好的朋友，在这个漫漫人生路上，很多时候都好像没有人帮你忙，帮你一把，可是你终于可以找到爱了，你只要在你心里面找一找，所有的空虚，寂寞，都会烟消云散，就是因为这个常伴你身边的这个英雄，这个朋友去陪着你走完这条漫漫人生路。

现在再往左边跨一步，就像你刚才一样在往左边跨一步，然后也像刚才一样回头看，几秒种以前经过你面前的那个人，然后当你看到这个人的时候，我想告诉你一个故事，这个故事是一个千真万确的真人真事。

那是在美国佛罗里达州，很多年前，有一个 21 岁的男孩，他经历一个研讨会，在星期六晚上，他发现他内心一个很重大的秘密，这个秘密就是他仍然非常非常爱他的父亲，本来一个儿子爱他的父亲没有什么特别的，所有儿子都爱父亲，不过对于这个男孩是一个很大很大的内心阴影，因为他在 5 年前，跟他爸爸吵架，那天晚上他们吵的很厉害，他们吵的很凶，这个男孩子觉得最愤怒的时候他离家出走了，在他走之前，他回头狠狠告诉他父亲，他说：我永远都不会回来，我恨你，永远不要见你，就这样他离开了他的家，就再也没有回去。然而就在这个星期六的晚上，他才发现其实心里面还是真的爱他的父亲，所以下课以后他马上开车来到他爸爸家，他跟他爸爸住的很近，不过这几年他真的没有再回去，当他站在爸爸门口的时候，他的手发抖，他不敢敲门，因为他不知道开门后他爸爸会不会欢迎他，他爸爸会不会恨他，气他，可是结果他还是

敲门了，开门的正好是他爸爸，当他看到是他爸爸的时候，他简直不敢相信他自己的眼睛，因为他爸爸已经老了很多，很多，头发已经花白，脸色也很苍白，可是当他的爸爸看见他的时候，他那疲倦的眼神突然间有点光泽，很高兴的搂着儿子哭了，两个人就站在门口相互的拥抱，其实过去这几年他爸爸一直在想念他，盼他回来，他们两个在这个房间里面相互要求对方原谅，也相互告诉对方这个时刻是这几年两个人最开心最高兴的时刻，他们谈了很久很久，后来这个男孩看到他爸爸很疲倦，所以他就告辞了，可是当他回家后不久，他家里电话响起来，他接过电话是一个很陌生的声音，是医院的医务人员打来的，他们说：其实你爸爸病了很久很久了，在你离开他没多久，你爸爸的病就发了，在送往医院的途中去世了，他临终前，在担架上面不断要求我们，要我们打这个电话，告诉我儿子我是真的很爱他，我不愿意告诉他我已经病了那么久了，我知道我要离开这个世界的时限已经很近了，可是当我看见他的时候，我不愿意告诉他，因为这个时候是他最高兴的时候，我不要他伤心，所以请你们告诉他，无论我到哪里，无论我在做些什么，在我心里面他是最爱的那个人，永远永远都在我心里，说完这段话就去世了。

当这个男孩第二天回到这个课堂的时候，他要求这位导师，他说：请你把我的故事告诉所有人，无论你到哪里讲学，你都把这个故事帮我分享，因为我知道这个世界上没有几个人像我那么幸运，因为我爸爸离开我以前，我还有机会跟他说我爱他，并且我要求他原谅了我，我知道爸爸已经原谅了我，如果我爸爸在他去世以前，还不知道我那么爱他，我不知道他是以一个什么心情离开这个世界，可是我知道这个世界上有很多人还是很痛恨他身边的人，还是很固执，所以请你叫他们不要等，千万不要等，时间过去了就不会再等你，人过去了就不会回来了。

所以你在你生活里面，你不愿意原谅的，你就不要再等了，不要再等了，爱你身边所有的人吧！可是现在还在等，还是拼命在等，等人家给你指示，等人家告诉你该怎么表态，等人家告诉你该怎么行动，你还是在等，还在等，你还在等什么。

其实所有事物，不只是需要一个人，由一个人开始，一个可以变成二个，二个可以变成四个，现在二个跟二个围起来，每四个就可以变成八个，然后八个可以变成十六个，十六个可以变成三十二个，三十二个变成六十四个，一直一直这样下去，就这样构成整个世界，所有人都围在一起，心连心，手牵手，这是一片爱的海洋，这是一片爱的世界……

现在让你去拥抱第一天跟你们做的练习的那个人，让你去拥抱你跟他说过不信任他的那个人，。

让你去拥抱跟你一起做去到极限练习的那一个人，去找你的组长拥抱，去拥抱小组每个成员。

现在去找任何一个你没有机会拥抱他的人，现在给你一个机会，去拥抱没有机会拥抱的人，开始吧。

OK，现在用一个或二个形容词来形容你的心情，LES GO，舒服，兴奋，满足，爽快，前所未有，亲切，好。爽不爽，好不好，把它带回家好不好，永远保存住好不好，永远永远都拥有好不好，是真的吗，要不要，啊，是不行的，是不可以的，你忘记了吗，头一天你进来的时候，你们是同一班人，还记得刚进来你们的关系是怎么样的……

那么为什么到了今天你们之间的体验居然会这么紧密的，是谁创造的，是因为你自己创造的，所以拥有这个体验，这个体验是不可以放到冰箱里头，有用的时候拿出来用一会，用完了又放到冰箱里头是不行的，你只能每一刻给你自

己创造这个体验，OK，所以今天晚上回去你有几件事情要做。

你要给你自己拥抱三个人，这三个人完全就没有意料你会去拥抱他们的，不过呢，记住，植物和狗都不是人，上次有个学生他没有亲戚结果找到一棵树抱了一下，又不敢抱人家的老婆，结果抱人家的狗，所以植物和狗都不是人，让你自己去创造重新去体验，不过不要几个大男人一起看见人家女孩子一齐冲上去，吓死人啊。

如果你现在有所感动，真的很想谢谢介绍你来的，你可以写封很短的信，告诉他，你感谢他什么，你学到了什么，明天毕业的时候你可以给他的。备一套你最漂亮的衣服晚上毕业上穿，并邀请你的好友参加。

所以最后在这里跟你讲，我爱你，晚安！

明天早上 9 点正开始，我们的门会在 8 点 55 分开，如果你 8 点 55 分来到的话，可能你会收到一个神秘的礼物，有一个惊奇，你 8 点 55 分来到你就知道了，所以最后在这里跟你讲，我爱你们，晚安。

星期日 白天

四，外出体验

分享完之后，大家好！那等一下你们每一个人都有机会外出去体验这个双赢的机会，由你自己去创造，所以等一下你会跟你小组成员一起出去，你是要出去把这个体验带给外面的人，先别那么害怕吧！别那么紧张，不是叫你到外去

拥抱其他人，而是出去用你这个人来付出给你身边的人，所以他们呢会拥有这样子的一个体验，好像吓坏了。

所以等一下你会跟你的小组还有你的组长一起出去，那么你们自己去选一个地方，我不知道你们到哪里去，有些学员他们会去老人院，有的去公园，有的去医院，反正就是一些有人住的地方，那么你出去了以后呢，就是用你这个人，就是把你的爱心，你的关心付出给你身边的人，由于他们今天跟你接触以后，对于人这个动物，有一个人完全全新的一个感受，是由你引发的，由你创造的。

等一下出去的时候呢，要注意几点，1、你不能出去就说，我去告诉他，我今天要毕业了，我不把这个搞定，我就毕业不了，你快点帮帮我，让我来贡献给你，是不可以这样做的，更不可以告诉人家这是一个研讨会的需要。2、要是人跟人之间有接触的一个付出，而不是我知道我们去老人院就买一箱苹果，送给他们吃，然后你就跑掉，不是靠一些物质或礼物，不是这样子，而是用你这个人把你自己的贡献出来，然后他们由于跟你接触对人之间有一个完全不同的感受，就是因为你来引发的。3、当你出来的时候，记得是要以你的安全为主，你不要啊，我知道了爱的力量是无穷大的，现在我跑出去刚好看见有一个土匪拿着枪在抢劫，那我就去，来来向我来，不是这样子，不要去做那些危险的事，以你的安全为主，你可以打 110 电话。

你们大概有二个半小时的时间，这个时间也是你唯一的一个时间，你出去的时候还要吃饭，也要把这个团队的工作搞好，当你出去的时候呢，是一个团队的工作，意识就是说，不是你一个人，你不要我知道我们小组有很多大哥，大姐，都是很能干的，他们去干就可以了，我就跟在后面，或是我一个人干就行了，不是这样子的，而是一个团队的工作，相互的支持，你们的小组组长也会跟你们一起参加，不过他们不会以组长的身份出现，而是跟组员一样参与你们

自己设计出来的计划，所以你们小组自己要有一个发言人，这个发言人作为你们小组的代组长，由你们去引发，由你们去创造这二个半小时，你会得到什么体验，OK，现在回到你们的小组，五分钟时间商量去哪里，还有选出小组的发言人。

各位，各小组注意，如果你们的地点给人家先讲了，你就不能再讲了。好，先听听他们去哪里？除了奉献你们的爱心以外呢，还要欣赏他们曾经为这个社会做出的贡献，由于他们有这个贡献，所以我们今天有这个享受，不是说他们是老人家里了，我来帮他们，他们虽然老了，可是他们曾经贡献过。

好，你们去哪里？你们去动物园去找那些小朋友，去分享快乐，我告诉你，当你看见那些小朋友的时候，我有一个要求，把他们也看成年轻人，他们自己也可以负责任，鼓励他们把内在的能力都拿出来，而不是靠爸爸妈妈带着他，他们也可以贡献他那份能量的，是不是，是，谢谢。

好，你们去那里？去哪一家医院，去干什么？去鼓励那些生病的人，生命是可贵的，他是可以去掌握自己生命的人，我要告诉你，当你到那个医院的时候，你可能会碰见很多义务工作者，当你们遇见她们的时候，能不能也欣赏她们对于社会的贡献，正是由于她们的存在，解除了多少病人的痛苦，为这个社会服务，感谢这些义务人员，好不好，好，谢谢。

好，你们去那里？去度假村，除了关心游人也去慰问那里的工作人员，他们把环境保护的那么好，让我们有一个美好的环境，让我们的感受，OK，谢谢，好，自己只有二个小时的时间，现在出发。

（二个半小时后）OK，欢迎你们回来，外面怎么样，有些什么事情发生呢，有谁分享……

总结，你们想做事情时候，突然间你的脑海里面马上本身的固有信念就跑出来，包括我今天上午跟你讲：你要出去把你体验带给外面的人，马上你的那个 X，X 的对话就跑出来，有没有这种体验，就是想去做一件事情的时候，本来心里面很想去做，可是在去做的同时，那个 X，X 的对话就跑出来，然后你发现这个对话不但存在于你的身体里面，同样也存在其他人身上，你跑去跟人家讲，本来你想对他做贡献，奉献爱心，可是那些人马上就讲：你们是哪里的，好像在回避，那个回避就代表了内心固定的信念，那个固定的匡匡，那个 X，那个 X 对话。我现在想要告诉你两个消息，一个是好消息，一个是坏消息，你要听那一个消息？啊哈，要先苦后甜，那准备好了：你的这个 X 对话是永远都不会离开你的，那有人要说，那我来有什么用，够不够坏，不够坏，但是可能另外一个好消息对某些人来讲是更坏的消息，就是：现在你就不可能告诉我说：你不知道什么叫 X 对话，你不可能说我知道了，我不知道有这个对话的存在，你不可能不知道，因为你已经发现了，你已经注意到了，已经注意到原来会有一个 X 对话，可是同时也发现了有另外一个 0 的对话，这个好消息就是你已经知道了，然后你可以有一个选择，你可以什么时候用你的 X，什么时候去用那个 0，对某些人来讲可能是坏消息，因为当你拼命在讲受害故事的时候，你就已经致意到了这个是 X 出现了，就不能再用了，可能很坏了这个消息对某些人来讲，本来那些人对话是用来保护你自己呀，有些原因呀，让你好一点，现在可能用起来不那么顺利了。

那所以现在问题就是说，你知道有了 X 存在，也知道有了 0 的存在，你会用哪一个，然后用的时候，是不是能够坚持把它用的顺利，因为你知道你的 X 对话不是一天建立起来的，是从你人生的经历慢慢的养成，积累起来的，然后这个对话已经陪了陪了你几十年了，所以一下子你要把它除掉是不可能的，它是

存在的，问题现在就是你用另外一个对话的时候，一个 0 对话的时候，你怎么样把它建立起来。

举例，有多少人晚上睡觉以前你会刷牙的，啊！那么健康，有没有晚上睡觉以前不刷牙的，有啊，很简单我问你，后果你是平常晚上睡觉以前一定要刷牙的，有一天你没有刷牙睡觉，你会怎么样也不舒服，反过来，如果你是那些平常晚上睡觉以前不刷牙的，突然间有一天你刷牙睡觉，你反而觉得不自在，因为这些习惯是平常锻炼出来的。

所以 0 的对话对你来讲好不好用，习不习惯，问题就是这个新的一条习惯，你会怎么样用它，你会怎么样锻炼它，如果你不去用它，不去锻炼它，那么它就会随着时间的流失而消失，所以你只有不断的加强，重复，锻炼，它才会成为你新的习惯，OK。

五，毕业典礼

请你闭上眼睛，等一下无论有多少声音在你面前，都请你不要睁开眼睛，一直到我叫你行动你才开始行动。

然后当你闭上引经据典的时候，去回想你是怎么样走进这个会场的，还记得头一天吗，头一天进来你是可能觉得很闷，到底发生什么事情，这里讲话好像怪怪的，可是当天可能也有些已经有了突破，第二天你就马上有了在生活上面，很不同的体验，再回来有人告诉你，原来生活是有选择的，人生绝对可以选择，而不是我们说的这选择，问题是我们选择那一方面，我们选择是受害，还是选

择负责任，然后你愿意负 100%的责任的时候，你是可以为自己打开一道很大的门，给你自己自由，让你自己真的体验个人的能量，然后星期六你回来，你玩了这个游戏，你付出了什么代价，你身边的人付出了什么代价，然后下午回来，你经历了一个历程，你回到了你小的时候，你看到了承诺，每一次你破坏一个承诺或是破坏一个承诺给你的时候，你身边的盔甲一层一层不断的加厚，不断的保护自己，在这个盔甲里面你好像活的很安分，实际上你活的很不自由，所以这个盔甲一件一件拿下来，然后在这个房间里面，把你的心里话都掏出来，一直以来，你想要的是什么，你一直以来，你缺乏的是什么，你都把心里话给喊出来，然后这个身体突然间就好像轻了一下，可是如果当你散发出爱的力量，当你真的愿意把自己的心张开来，去感动每一个人，去让你接受身边的人的时候，原来有如此大的动力。

所以在这个时候，你心里面期待的人快快出现在你面前，他们就要出现在你面前，那你面前，那你会跟他们做出一个什么样的表态呢，其实他们等待你这个表态他们没有进来以前，首先我会要求你冒一下险，无论有谁在你的面前，还是有没有人站在你的面前，不过无论如何在他们没有进来以前，向他们进来的人表态，你会做出一个什么样的表态呢，那所有人现在请你表态，他们已经等待你好久好久了。

欢迎进来的嘉宾，我是这个研讨会的导师，我的名字叫***，很感谢你们今天晚上来到这个毕业典礼，请你尽快找到你的家人，站在你们的面前，找到你见的家人。

所以各位同学就让你们睁开眼睛，然后行动吧！行动吧！各位同学。

OK，全部面向讲台坐下，我首先介绍我自己，我是……

我想首先给一个最热烈的掌声给我们来参加我们这个毕业典礼的嘉宾们。

接下来请这次毕业的所有学员都站起来，让我们以最热烈的掌声恭喜你们。

我们会让这个毕业的学员利用这个讲台来感谢他生活里面有些人，可以邀请他们到这个台上，把心里话、感谢他们的话直接跟他们讲。

然后，我想先请我们这次的义工上台，让我们感谢他们为我们的服务。

教练技术导师训练手册第一阶段 4

突破性领导力工作坊

基本教案

第一天

开场白

欢迎所有的人，我叫 xxx，中文名字叫 xxx，我是这次研讨会的导师。请义工把多余的椅子搬回来，前面的人，旁边有空位子的请举手。

首先我要想要了解一下，刚才有多少人是不太熟悉这个地方，找了很长时间才找到这个地方，急着赶过来的？有多少人是早已安排好了，为这个研讨会做好了准备的？有多少是深圳本地的，外地来的呢？广州、长沙、沈阳、太原、上海过来的？有多少是哈尔滨、汕头广西、山东、贵州过来的。还有没有其他地方来的？最远的应该是乌鲁木齐的，然后是哈尔滨的。欢迎你们！

为什么要进行这个调查呢？因为：不同的目的会带来不同的结果

我了解一下，你们来这里的目的是什么？

1、有多少人是因为好奇来的？比如：你觉得很奇怪，某某人最近变了，那么自信那么积极，所以你很想知道这个研讨会是讲什么的，很好奇的请举手，也不少。

2、本来不想来，因为你身边的人唠唠叨叨的很烦，最后为了给他面子，你来了。

3、你不想来的，但身边的人威胁你，来了就不用上班回家，所以你是受到威吓，被迫来的。

4、第四种是你觉得研讨会没有意思，对你没用，你来是想证明研讨会是没用的。

5、最后一类目的是想让自己有所不同让自己有真正的进步，无论在企业管理、家庭生活、人际关系都让自己有所突破，让你更好更出色的。

我在这里很简单地告诉你：这个研讨会本身是中立的，没有对你限定结果应该怎么样，所以来这里你能怎么样不是由我决定的，是由你自己决定的。如果是好奇，我肯定能满足你的好奇心，到星期天你会说，原来如此，玩了很多游戏，做过一些对话，终于明白了，但对你来说，没有什么突破改变。假如是为了给面子，只要你乖乖地呆到星期天毕业离去保证你能完成任务，给足了朋友面子，但你本身也没有什么不同。如果是被迫来的，你到星期天肯定会很痛苦，像坐牢一样，也保证你星期天平平安安回家。假如是证明没用的，那可以预先告诉你，这个研讨会肯定对你没有用，你就肯定没有用。如果是真的想让自己有所不同，有进步，有突破，可以看清你内心的盲点，假如这是你的承诺，你肯定可以通过这几天的活动和机会得到突破，所以这个研讨会你能得到什么，完全取决于你有什么样的心态，取决于你的参与程度。

在研讨会上，我和你的关系相当于我是教练，你是来到运动场参加运动会的运动员，所以不管你来的目的是什么，既然来了，我相信你肯定不想空手而回，反正想拿点东西回去，而且希望得到的是最好最棒的，有价值的，比如这是运动会，你就要拿到金牌，教练和运动员的关系是怎样的？可以很密切引导配合

鼓励激发激励，也可以不理他骂他打他。所以这几天我在这里的工作不是提供给你答案，反而会问你很多问题给你很多回应，而且这些问题和回应可能你从来没有问过自己或从未有人给你讲过，不过这些东西不一定是你喜欢的，而我的工作不是去让你开心让你喜欢，我的工作是你拿到那面金牌，所以在整个研讨会过程中我采用的方式、使用的方法、研讨会进行的模式、和后面义工的态度和方式都是为了让你拿到金牌。我并不关心你喜不喜欢，不关心你喜不喜欢我，我并不唱高调，我也希望别人喜欢我，不过在这四天当中我一点不关心这个，我唯一关心的是你拿不拿得到金牌，所以你不必要花时间去评论我用什么方式来和你谈话，我播什么音乐，我用什么灯光，你不需要评论，这是浪费时间。因为如果你很清楚应该用什么方式训练你，你就根本不需要到这里来，你自己回家就可以搞定，你要关心怎么样完全开放自己，去接受这个给你提供的训练，所以不必要去评论，让你自己完全投入进去，在过程中让自己获得最大的价值。

九牛之人

在这个过程中，我会待你是一个九牛之人，听过什么是九牛之人吗？九是数字的九，牛是一头牛、两头牛的牛，想不想知道？好，我给你们讲个故事：

从前有两个男孩是一起长大的好朋友，他们慢慢长大了，成年后他们都想结婚，但当地没有他们喜欢的，两人都懂得航海，他们决定到外地去找寻他们心目中的对象，两人到了好多地方，最后到达一个小岛，这个岛不大，只有很小一个村庄。两人中的一个，我们称他甲，看到一个女孩，觉得非常漂亮，完全就是他心中的偶像，他觉得自己出生就是为了找到这个女孩，很开心，就告诉乙，他决定留在这里娶她。而乙呢，觉得所有的女孩，包括甲看上的都很一般，所以他想还是到别的地方再找，就对朋友甲说：“既然你已找到心中的偶像，就留在这吧，我还是继续我的旅程，去找我的梦中情人。”乙就离开了。

甲很聪明，他留下来后马上先打听到那个女孩的家在哪里，还打听到了她还是黄花闺女，还未结婚，还未受聘礼，而且还打听到当地的风俗习惯，如果要娶亲，在当地有哪些规矩和礼节，比如我们中国人古代结婚，要有聘礼媒婆择日子。甲打听到，当地是农业社会，所有的聘礼都用牛来折算，当地人把所有的女孩分成不同的档次，从一头牛到九半牛共九种档次，一头牛的女孩就是假如在晚上，当一条街道上的灯光不够的时候，人碰到这个女孩还以为是碰到鬼，这种女孩值一头牛，假如连一头牛都没有就甭想结婚。九头牛的女孩什么样呢？皮肤白白的，白里透红，身材好像葫芦一样，而且在家懂得孝敬父母，在外懂得尊重朋友，入得厨房，上得厅堂。甲打听好后，跑到市场上一口气买了九头牛浩浩荡荡走到那个女孩家敲门，女孩的老父亲开了门，甲马上跟他打招呼，对他道明来意，说我看中了贵府的小姐，已带了聘礼来提亲，麻烦老伯成全我。老人看他的穿着打扮是外地人，心里不想把女儿嫁给外地人，就说家里没有女孩。甲很着急，说他已打听清楚了，那女孩确是他家的，而且自己很有诚意，老人看甲也是一表人才，长得很帅，挺有风度挺有礼貌，心想女儿也到了出嫁的年龄，多年来没人提亲，心里怕她嫁不出去了。也许是天赐良缘，女儿注定要嫁一个外地人。老人一看聘礼是九头牛，认为这个年轻人神经病，有毛病，可能是外地人不懂规矩，我的女儿如果有人愿意给两头牛，就可以嫁出去了。如果现在收了这个年轻人九头牛，邻居会说他贪心，就对甲说，你给我三头牛吧，三头牛我就把女儿嫁给你，你还可以省几牛头。但甲说：“不行不行，你女儿多漂亮多好，我绝对不会亏待她，亏待她的家人，所以九头牛都要收下。”老人说，如果你真要送九头牛，就不把女儿嫁给你，你回去吧。”两个人就在门口推来推去，结果老人年纪大了，感觉很累，就对甲说：“年轻人，现在是你逼着要给我九头牛的，不是我要九头牛的。”甲说：“是，是。”于是老人就收下了牛，把女儿嫁给了他。

再说乙跑到其他地方去找对象，但找了很多年也没找到，过了十来年，他很想念好朋友甲，就决定重回小岛看他生活得怎么样。他靠了岸，发现这里变化很大，从前的小村庄已变成了一个小市镇。乙已经不认识这里了，上岸后就在一条大街上打听朋友的消息。这时，他看见前面有一个很漂亮很有气质的少妇，还有两个小孩在她身边蹦蹦跳跳，看长相明显是她的孩子。乙心想：当年为什么没有见到她，看她的年龄

当年自己来的时候她应该还是黄花闺女，心里直后悔当年没有见到她，否则，自己一定会娶她的。这时候，少妇走到他面前，问他是不是外地人，是在找什么人，乙马上说，我在找一个好朋友，他很多年前来到这里，然后留下来跟当地一个女孩结婚了，不知你认不认识这个人。少女说：“当然认识，跟我来吧。”就带乙去甲家。

两人见面很高兴，好朋友问好、谈心，讲过去这么多年是如何生活的。然后乙说我还没有正式拜会嫂夫人，请她出来见见面。甲说：“带你来的那个女人就是我老婆。”乙觉得很警奇，说当年她好像不是这个样子的。好像变了很多的。少妇主动说：“是的，我的变化是很大。实际上，当年我认为我自己就值一头牛或两头牛，我身边的人包括我的家人都是这样看我的，可是在我嫁给甲后，他真的把我看成九牛之人，从那天开始，我就暗暗的下决心，绝不辜负他的期待，要把我内心里面所有那些很棒的东西活现出来，我每天都告诉自己，我是九牛之人，经过这么多年，所以我才变成现在这个样子了。”

你们知不知道我为什么把这个故事告诉你们？为什么？因为你本身就是个九牛之人，只不过一直以来你自己可能不知道，或者你把你好的东西收藏起来没有用过。所以在这个周末在这几天的训练中，我要让你真的打开，让你把你内在的潜在的很棒的一些能力发挥出来，让你在生活当中真的可以做得更好更精彩。但是在训练中，有机会我跟你有一个争论，争什么呢？你可能和我在辩：我不行的，我只是一头牛，然而，我要告诉你：“你是一个九牛之人，你搞得定的，你会做得到。”

体验式学习

这个训练是一个什么样的训练，我来简单介绍一下。整个训练采用的是体验式的学习方式，有没有人知道什么是体验式学习？有多少人来过我们的介绍会？那来过的人应该知道什么是体验式学习。体验式学习跟我们传统的学习是有一些区分的。传统的学习是我们坐在一起，有个教师在讲课对不对，跟你讲些道理知识，然后你抄笔记回家复习一下，考试看你还记得多少，这是传统的授课方式。体验式学习完全不是这样，而是要求你完全投入参与到整个过程中，因为当你完全投入到当中时，你才能掌握这方面的能力、这方面的技巧。实际在我们的生活当中，也有很多地方我们必须体验式学习才能学会。有没有人懂得游泳、骑自行车，开车、打麻将，请举手，谢谢！这些例子全都需要你亲自体验才可以掌握的，比如游泳你能不能站在池边，光看别人游泳。看一个高手，看一个奥运冠军游一两个月，但等不等于你就会游泳？可能你完全明白游泳的姿势，但还不等于你会游泳，必须你自己下水，当你下水时会有机会喝几口水。最起码你可能有机会喝几口水，然后才慢慢地真正掌握怎么样去游，掌握你自己这方面的能力和技巧，所以，体验式学习要通过参与，通过投入进去，你才可以掌握一些东西。这个周末，我们完全是通过体验式的方式做事，不是明白而是体验，是两种概念。光明白不够，还需要让你自己完全在这整个过程中，完全让你自己去体验去感受用心去领悟，一直到你掌握挖掘你一些内在的很棒的能力，把它们完全释放出来。

本阶段的目的

关于这个研讨会我们是做什么的，目的是什么？其实很简单，我先想问你们，你知道我们一共有多少个阶段？基本上有五个课程，前三个阶段，都是关于一个人的素质。另外的是关于你教练的技巧。总体来说，最终的方向和目的是让你自己能成为一个教练，一个企业的教练，让自己有能力去教练你自己，同时有能力教练你周边的人，让你不但拥有生产力，还让你整体的气氛，你自己的个人能力都有一个很大的提升。所以，最终的方向是让你成为一个教练。

第一阶段我们做的目的是什么呢？我简单地告诉你，就是邀请你到一个前所未有的将来。可能你听起来觉得很奇怪，什么是前所未有的将来，对不对？很简单我想问你，我们知不知道？（是大概，不是说绝对）知道的对不对。为什么我们会知道，从哪里知道我们将来大概是怎么样？现在还有过去对不对，因为我们按照我们曾经经历过的过去还有现在正在发生的事情，我们推算下去我们估计到将来大概是什么样的。人生就好像一部连续剧一样，每天播放一集，每一集都不一样，但每一集之间都有关联有关系的对不对？

所以假如今天要播第十五集的话，虽然十五集还没有播，但我们从什么地方可以估算到第十五集大概是什么样？从哪里，从第十四集或者从第一集到第十四集来估算，或估计第十五集大概什么样，明天播第十六集，虽然明天还没有发生，但十六集大概什么样你知不知道？知道。从现在开始推算对不对。很明显，我们今天娶这个老婆，明天大概应该还是她吧对不对。这是可以推算出来的。所以人生就像是一条火车轨道，我们不停地前进，不断地向前走，一天一天，好像火车的轨道一样，大概去什么地方我们都可以预见。第一阶段的作用就是让你真的停下来，让你去看一看自己，去检查一下你自己。然后我再问你，一个人有没有理想有没有梦想的？有的，对不对？我们所有人都记得自己曾有一些理想或梦想，可能有些人现在没有什么理想了，但我肯定，你童年的小时候，你肯定有一些理想的。不过，有些人可能生活一段时间以后，发现“理想归理想，现实归现实”。为什么我们会这样说呢？很明显，因为你发现你现实中的各种轨道不是在向你的理想进发，所以就知道：唉，理想归理想，现实归现实。但是在第一阶段，我们的作用是让你检查一下自己。有些人可能会说，我还是在向我们的理想前进啊，不过你什么时候到达你的理想，你现在并不知道。所以在第一阶段，我们让你看清楚你自己，重新评估你自己的能力，甚至去开发一些你原来有的但没有发挥出来的能力，当你可以这样做了，开掘了能力以后，这个时候你可以怎么做，重新再去调整你自己，直到你可以有效的去达到你自己的理想。这是第一阶段我们要做的。

学会区分过去和现在

现在有问题问你们了。我们每一个人基本上都有的，不管你是谁，所有人都有三个不同的时空，有哪三个？过去、现在、将来，所有人都有的，不管你是谁，相片是公平的，我们都有的，有我们的过去，有我们的现在，也有我们的将来，一共三个不同的时空。问题来了，你认为我们可不可以回到我们的过去做任何事情的。假如上个月你和一些好朋友去吃饭，晚上吃了一道龙虾，味道很好非常好吃，不过因为当时你太饱了，没吃完，你现在可不可以回到一个月以前，把没吃完的龙虾吃掉，可不可以的？不可以，已经过去了对不对？所以我们根本不可能回到过去做任何事情的。现在反过来问你，另外一个问题了，你认为我们可不可以先到我们的未来去做一些事情呢？认为可以的举手，认为不可以的举手。答案是不可以的。我们现在的科技还没有让我们有能力先到未来去做一些事情，现在还是 9 月 26 号，假如你打算国庆节的时候和你家人一起到外地去玩，那你认为现在你就可以先到国庆节然后去玩吗？是不可以的对不对？有人说，不是啊，我可以现在先订票先订酒店先买机票，对，你说得很好，不过你是什么时候订什么时候买？现在。你只可以现在去做。就算你说我明天去做，那还得要等到明天变成现在你才可以做，所以我们是不可能到未来到将来做任何事情的。就是说，我先准备，都还是要现在准备对不对。如果我说明天准备，我还得要等等明天变成现在才可以做，所以实际上，当我们说我们三个时空的时候，有过去有现在有将来，但实际上你实际拥有的只有一个时空：现在。因为唯一可以操作的只有现在，你只可以在现在当中去做任何事情对不对，过去做不了，将来做不了，唯一可以做事的只有现在。所以只有现在，这一刻钟这一秒钟是真的掌握在你自己手上，其他都根本做不了的事情的，唯一能做到的只有现在。好，问题来了，现在我们选择这样的方法，决定这样做，采用这样的方式，通常我们是基于什么做出这个决定的？用过去的经验对不对。我们都是用我们过去的经验来评估现在，然后我们决定怎么样去做。过去的经验重不重要？非常重要，你看，你到人才市场去招聘人，如果你想聘用一个管理人员的话，你需要他们有什么的经验，管理的经验对不对？现在很热的 IT 行业，要聘用一个 IT 业的人才的话，你必须要有他具备 IT 的经验对不对？所以经验是很重要的。不过，假如我们都是按我们过去的经验、过去的经历、过去的东西来决定会怎么样？我们的将来也只不过是按照现在的样子发展下去对不对？因此，为什么我们说我们的未来是可以预测的，是因为我们按照这样的步骤来发展，所以我们将来大概什么样我们都能推算出来，因为我们是按这个规律来发展的。不过如果光是按照过去这样延续下来的话，我们有没有进步？有，怎么没有呢？很简单，你来到这里，很可能今天的情况跟过去不一样对不对？在当中你也可以学到一些东西，可以有进步的对不对？

不过，还是按这个规矩来进步。反过来问你，你认为你这样你有没有突破？不会有。因为你此刻完全是按照过去不断地累积的经验去发展，支持你按过去的轨道去走，人们不可能有一个跳跃式的进步，而且也不可能更有效。所以在我们第一阶段的研讨会当中，我们要做的是做什么？就是要把我们变得有能力去区分我们的过去跟我们的现在，不是说我们去否定我们的过去，是说我们有能力去区分。因此我们不会很自动地把我们的过去引伸到现在然后到未来，我们是有效地用我们的过去，不是被我们的过去框住我们的发展，我们区分之后，真的问我们自己什么对我们是重要的？是我们想发生的？然后从现在开始去创造，从这里开始去创造，创造一个我们要想的将来，一个前所未有的将来，是跟以前不一样的。我现在说的话很多人觉得只是一个概念。我举个简单的例子你就明白我在说什么了。假如有一个男的，他和他老婆的关系本来还可以，不过最近因为一些小事情他常常和老婆发生争吵，今天晚上他回家了，老婆又为了一件很小的跟他争和他吵，而且他老婆吵得特别厉害，骂得他狗血淋头，而且他老婆像个泼妇一样，整个晚上骂个不停，很晚了还没停下来。结果这个男人很累了，他老婆也累了，没有什么结果就睡觉了。第二天早晨，这个男人起床了。平常他习惯叫他老婆一起起床，一起吃早饭，然后一起上班，每天都这样的。不过，这天这个男人一起来，想起昨天晚上老婆骂自己骂得狗血淋头，而且像个泼妇一样，所以今天他会怎么做？不理她，对不对。自己上班去了，但是，你看，吵架实际上是什么时候吵的？是昨天。昨天是属于哪个时空的？过去。不过，这个男人现在呢，把过去的经验怎么样，拿到现在来用对不对？昨天你骂我，今天我不理你，我自己上班了。他就自己上班去了。平常呢，他们都习惯在公司里打电话给对方，关心关心对方“今天累不累？辛苦不辛苦啊？”等。不过今天上班他就不打电话给她，只等着她打电话给我，但结果一整天他没打电话给老婆，老婆也没打电话给她，一赌气，下班准备回家了，回家之前他作了个决定，怎么样？今后，回到家继续不理她，直到她向我道歉。回到家后，老婆也不理他，就这样过了另外一个晚上。到第二天早上，这个男人一起来，想到昨天老婆不理我，而且也不跟我道歉，前天晚上老婆骂我，骂得我狗血淋头，所以今天怎么样？继续不理她。如果是按照这样的规律发展下去，可能过去了一个星期两个星期一个月两个月，他们之间那天晚上到底发生了什么事情他可能都已经忘记了，但是他发现一个情况，最近他和他老婆之间好像没什么话说了，互不理睬了。因为他忘了那件事，然后他开始找一个新的理由，他想：可能是这样吧，结婚时间长了，没有爱情只有感情，感情都没有的时候只有责任，就这样吧。然后，可能在过后的日子里又发生了其他冲突，结果最后，这两个人怎么样？可能就分开了。好，我现在问你一个问题，我们结婚的目的不是为了离婚？是不是？好啊，我现在结婚了我好开心啊，因为我有机会可以离婚了！是不是这样的？不是。我们结婚的时候为了什么？快乐，还想天长地久，还有什么？终生伴侣。想跟老婆的关系如何？很恩爱对不对。你看刚才这个男人，他是不是在创造这样的日子呢？不是，对不对？他已经偏了，他已经利用了过去一些不好的经验影响了他的将来。所以，如果他有能力可以区分他的现在和过去的话，就可能把他老婆昨天晚上骂他骂得狗血淋头的事记得不是那样深刻，如果他有这种能力的话他会怎么做？早上一起来，他会对老婆说：“老婆，昨天辛苦你了，起来吧。”然后带着老婆去创造一个他想要的一个爱的未来对不对，而不是困于昨天，困惑于过去，困惑于两人之间一些不好的东西。

不过我这样讲好像很简单，而让你去做你觉得怎么样？很难。很多夫妇的关系发展到分手就是因为这些小事积累的结果。你为什么来到这里，我的目的就是让你自己去掌握这样的区分能力，可以让你意识到过去一些不好的东西，让你可以更加有效地去过你自己的生活的，去处理你自己身边很多不同的问题。想不想这样？我想每人都想为了以后的幸福可以改变自己，可以做得更好对不对？好的定义和标准可能每个人都不一样，但基本上我们的方向都是一样的，不管你怎么定义。我们都想明年比今年好的，但明年的好可能每个人要求不一样，但基本的方向是一样的。不可能有人说，明年要比今年好，好是什么样的？明年最好老板把我的薪水减一倍我就高兴了，明年我的企业，最好是破产，我丢掉工作，会不会这样？不会的，最好明年老板加薪加我一倍两倍，我的企业业绩最好，对不对？我们总想明年比今年好，下个月比这上月

好，明天比今天好。但是问题是，我们都有这个好的想法，但是当我们真的去面对这种改变的时候，你知道我们会怎么样？这是一个体验式的学习，所以我们就用一个体验式的方式让你去体会好不好？我让你把你的双手伸出来，就象我的一样，伸出来，然后用你自己的平常习惯的方式把两只手交叉起来，然后拉开，再叉起来，拉开、叉起来，拉开叉起来，拉开然后很快地叉起来，觉得怎么样，很奇怪对不对？过很多年了都是这样，现在我让你改变一下，假如你平常习惯了右手的拇指在上面或左手的在上面，现在反过来一下，让另一只手的拇指在上面，有什么不同？不习惯，对不对？我们在生活中也是这样，虽然我们明明知道为了我们的好以及周围的人们的好，需要我们改变一些东西，可改变的时候却觉得很不舒服，很抵触，结果我们很快又回复到以前。比如有的人喜欢睡懒觉，自己也觉得应该改变，可到了第二天闹钟响，心想：还是被子里舒服，就多睡十分钟吧，结果还是和以前一样。所以，要让每个人改变，改变以往的习惯，克服他的不舒服是不容易的。今天，大家来到这个研讨会，我想提前告诉你，你会有很多的不舒服，但实际上，这对于你的未来来说是好的，你体验到不舒服，是一个好消息，我还要邀请你自己去体会和感受，让你自己真的可以在某一方面有效的去改变。

如果我们的来往人生都是去做我们觉得舒服的事情，我们就会沿着一条轨迹发展，没有改变。而我们的人生实际上就象我们叉手指一样，可以变化的，有很多的可能性的，对不对？所以，这个研讨会就是让你打开更多的可能性，有更多的方式可以创造，有更多的方式可以活。让你完全自己突破。所以，这几天当中，当你不舒服的时候，我希望你这样提醒自己。

你和平常没有不同

另外一个情况，有机会你自己会走入另外一个人生的误区，阻碍你去创造最大的收获。有些人你以为你来到这里才是这样的？不是的。现在的你跟平常的你是一模一样，你不是为来到这里才这样。别以为：哎呀，怎么我平常不是这样的。对不起，不是这样，因为你只不过是带了你自己的身体，你自己的想法、你自己的一些行为和习惯来到这个研讨会。很简单，举个例子：你有没有跟你的朋友或亲戚到外地去旅行出差？有没有试过，有没有留意，他们不会因为到了另外一个地方完全变成了另外一个人。不会的！假如你的朋友平常就是一个非常挑剔的人，他不管去到什么地方，他还是那么挑剔。如果他平常是很马虎的一个人，他不管去到什么地方，自己还是那样马虎，不会因为到了另外的地方而改变。我也曾经有这样一次体验：我跟一帮朋友去旅行，我们大概去两天，所以每个人都是带一些很轻便的行李，都带一个很简单的旅行袋。不过，我们当时有个朋友是个非常麻烦的人，要求很高，追求完美，短短两天的旅行，他居然带了两个大的旅行箱，几乎把他家里能够搬动的东西都带上了，在他的箱子里，可以找到罐头、水果、蛋糕、饼干等，什么都有的。到达目的地后，我们都上床睡觉了，可是这个人从箱子里拿了一套睡衣，

6-7 页

但是我部问你，我们一出生的时候有没有这样自以为是的？我们童年的时候是什么样的？你看那些两岁的小孩他们是什么样的？我们都曾经是很纯真的一个我，有没有很固执的我，就认为这个是对的那是个是错的，有没有这样的？不会的，我们都是很自然的，你刚出生的时候没有的，当你伤心的时候你就会哭，开心的时候就会笑，肚子饿的时候就吃，想尿尿的时候就尿尿了，对不对，这多简单！没有困扰的，很简单，没有什么可以牵动困扰得了他的，他很快就可以面对现在，去创造他想要的未来，他看见一个好东西，马上就拿来吃了，不管你的。但是因为我们的经历，我们开始慢慢地对周边的一些事情建立了一些看法，我们开始有自己的一些信念，开始有了自己的一些观点，我们有了一些固定的想法，一些内在的对话，这些对话形成一些固定的信念，我们对自己的看法对周边一些人的看法，我们开始建立这样的信念。举个例子说，有个小孩，他刚出生的时候，没有什么固有的信念，多么自然，他自己也觉得过得很开心，觉得爸爸妈妈很爱他，他想玩什么爸爸妈妈就陪他玩，他想吃什么，爸爸妈妈就带他吃，很幸福的，也觉得自已很重要，因为所有人都看到他很开心对不对。然后他妈妈就对他说，你跟人家玩什么就随便去玩吧，

不过你要听话，有一个地方不能去，就是厨房。为什么不要去厨房？因为里面有刀还有火对不对，所以不要他去。但这个小子一听，认为厨房可能很好玩吧，因为妈妈每次从厨房出来，都有好吃的东西，没有可能不好的。而这个小孩跟所有的小孩一样，都是非常好奇，所以他有一天趁妈妈在房间里，就准备到厨房去看一下，冒险一下，果然他一进厨房里，发现里面很好玩，因为厨房的家具跟外面完全不一样，里面的东西很奇怪都没见过，他正玩得很开心，一不小心，把一个很漂亮的盘子给掉地上打碎了。原来这个盘子是他妈妈结婚的时候，一些好朋友送给他妈妈的纪念品。当听到打碎盘子的声音，他妈妈进来了，一看儿子在厨房里面，还打碎了这个东西，当然马上很生气，就骂了他一顿：“你怎么不听话？”等等。可能对这小孩来说，这是他人生的第一次体验。然后他终于发现，原来妈妈爱他是有条件的，有什么条件呢？要听话，原来他不听话妈妈就不爱他了，而且他还发现了一个秘密，原来妈妈的爱是有条件的，我要得到她的爱就要这样这样的，原来我并不怎么重要，我原来只不过是这样这样的……开始用很多很多这样的看法建立他自己的一些观念，因为前面我们已经说了，我们都要证明他的想法是对的。所以当这个男孩长大以后，可能，有些人很喜欢他，很爱他，但只是假如他建立了一些看法，认为别人爱他都是有条件的时候，那你认为他可不可以建立一个好的关系？不可以的。假如这个男孩五六岁的时候，他爸爸妈妈因为个人的原因或性格的原因可能离婚了，爸爸离开这个家，从此不回来了。但同时，他就发现旁边邻居有一个小孩和爸爸的关系就非常好，爸爸每天下班都回家陪他玩，星期天就带他去公园玩，带他去麦当劳，真的很好。反思他自己，他爸爸离开了他，他不会明白成年人之间的问题的，他不会说“爸爸离开了妈妈”，他不会这样想的，他只会觉得爸爸离开了谁？离开了他。然后就觉得自己不重要不可爱，如果他可爱的话，他爸爸应该会回来。所以，他有了这种想法后就根本没办法相信自己。只要长大了，有人告诉他：我爱你，你真可爱！他都会觉得这是假的。是这样的，有的女孩子也一样，你跟她说“靓女”。告诉她很漂亮，她会怎么样？“假的”、“骗我”。但是如果你告诉她：你很丑。你认为她会怎么样？“你看，连你也这样说。”那很明显，这个女孩认为自己不漂亮对不对。假如刚才我举的这个例子，它讲的不是个男孩，是个女孩，她不但看到她爸爸离开了家，而且每天晚上还看见她妈妈哭着说男人是坏蛋，假如她建立了这样一个看法“男人是坏蛋”的话，她长大成人后，可能也想找一个亲密的伴侣，找一个男人。但是她有一个概念“男人是坏蛋”，那这个想法好像我们的过滤器一样，等于我们戴的眼镜是橙色的，那外面这个世界变成什么了？橙色的。假如这个镜片是蓝色的，外面的世界变成什么的？蓝色的是不是这样？好啦！当这个女孩去结交朋友，看一看这一个，不错哦，很斯文，这个男孩不错。但是，用她的想法“男人是坏蛋”，可能他只不过是“披着羊皮的狼”，要不要，到处再去找，看见另一个，不错不错，很好玩的，但因为“男人是坏蛋”，好玩的人一定很花心，还是不要了。所以，当我们有这样一些看法的时候，实际上就是让自己不断地影响我们的一些行为，而这些看法有时候已经在我们的潜意识当中，我们根本没有留意，就像我们的呼吸一样，已经习惯成自然了，根本没有人留意你平时是怎么呼吸的，有没有的？有没有人？没有的，我们不会留意，而这些固有的信念就不断地影响我们。举例：很简单，在深圳，我们要过马路，假如是一条马路，要过马路时你要先看哪一边？先看左边对不对。有些人可能还反应不过来，不过你要过马路时你就知道了，只能看这一边。但是当你已经习惯了这样做，习惯了左边，你不要跑得太远，你就过了罗湖桥到了香港，假如你这样过马路你就会怎么样？出车祸撞死，以前我在香港大使馆当商务官的时候，我有一个加拿大来的同事，他是第一次派到一个地方，这里的行车方向和加拿大是相反的，因为加拿大跟中国是一样的，跟香港是不一样的，他来到香港才两个月，有一次在中环那边过马路时，因为他习惯了这样看，当他一走去这样看的时候，刚好有一辆很高的车把他给撞倒了，这个老外个子很高，差不多2米，200多磅，那一撞把他抛起来，但他没有死掉，不过他的腿断了，送到医院去。出院时，他的腿还没好，还需要用拐杖，他一回到办公室，第一件事你知道他说什么？第一件他就申请要调离香港，要调到一个跟加拿大交通系统一样的地方。当我们已经建立了某种习惯的时候，我们已经很自然地会这样做，就是出现

了问题之后，有时我们还找不到原因，不但我们的信念是固定的，而且我们的行为也是固定的行为。我不知道你现在感觉怎么样？如果谈恋爱的男女，两个人到外面去吃饭，通常结帐的时候谁付钱的？现在还是男人啊。这边我不知道，在香港都是这样，谈恋爱结帐的时候男人总要付钱，女人你知道在做什么？结帐时，男的付钱女的在涂口红，这就是结帐的标准动作。而且我们的这些行为已经变成一种习惯，最后我们什么时候都是这样做了对不对？我看见很多女人一个人吃饭时也是一样的，“买单”，人家把帐单给她，她好像不知道一样。而且你有没有留意，可能在座的都试过，我们在家里有时候如我是最后一个离开家的，通常我们都锁门的对不对，但是因为这个动作已经很习惯。有没有试过你下楼以后才想一下刚才我锁门了没有，然后又跑回去看，有没有试过这样？我试过好多次了。我开车也是一样。锁了车走了一段时间，又回去看看我锁车没有，我曾经住过一个地方，我楼下刚好有一个垃圾筒，然后旁边有一个寄信的邮箱。我每天早晨下楼时，如果有垃圾就扔到这个垃圾筒里，如果我有信要寄就放到邮筒当中。有一天我有一封对我非常重要的信一定要寄出，我下楼后就做了这样一个动作，然后我一直走，走了两百米以后才想起来，刚才我是扔了这封信还是寄了这封信，我根本不知道了，马上跑回去卷起衣袖，我就在这个垃圾筒里找到了我刚才扔进去的信。所以说，我们有很多行为已经变成一些习惯了，我们总是这样做，而且自己做了也不知道，不但是我们的行为固定了，甚至于我们的情绪我们也开始固定了。很简单，我问现在在座所有人，如果你知道你已很长时间没有哭过的请举手。很长时间没哭过你自己知道。大部分都是男孩子，因为什么呢？我们都有一个信念“男儿有泪不轻弹”，所以要哭的话很难的，现在哭是什么滋味对于很多人来说都已经忘了，要你哭的话可能比登天还要难。可能现在马上去医院做些小手术，把这些泪腺砍一刀，才会让它有泪水出来。但反过来对一些人，特别是一些女孩子，她哭得怎么样？仅当家常便饭，哭是一种武器，哭是一种工具嘛。妈妈可能已经教了，如果要得到一些东西又得不到，尤其在男人身上，可以怎么做？一哭二闹三上吊，那就无所不能什么都能搞定。所以她们要哭，很快就可以办到的。而且有些人很奇怪，我不知道你是不是这种，你习惯了的情绪是这样的，要发脾气就可以发了，为什么发脾气，不知道啊，还总对自己说我就是这样的，我的性格就是这样，然后就是发脾气的一个人。还有些人在家里可能一句话都不说的，不过在外面跟同事一起跟朋友一起他哇啦哇啦挺开心的，可能去喝酒可能去卡拉 OK 玩得很开心，在外面是这样，但一回家什么话都不说，没话说！在外面挺开心挺过瘾，不过一回家，马上就象死狗一样，可能回家唯一的一句话就是“回来了”，也可能一句也不说，但为什么不说，自己也不知道，搞不清楚。有些很奇怪，跟别人通电话，特别是跟身边一些很亲的人通电话，一听到对方的声音，对方说什么他听不见，只要是对方，马上无名火就上来了，很敌对的，只要是那个人就这样。对方可能只想告诉你，家里起火了马上回来，你还在“别说了别说了，回来再说”。留没留意我们的情绪已经变成固定的了，在我们的生活当中，实际上很多时候外面及发生什么事情，根本我们就没有选择，完全是我们一些固定的信念、固定的行为、固定的情绪已经自然地做出一些反应，根本我们就没有做一个真正的选择。所以在这个研讨会当中，我们就要帮助你自己去打开，让你自己真地去体会一下“你是谁，”真地让你去体会一下你内在的一些潜质一些能力，让你自己去发挥你自己，去选择有效地过你自己的生活，而不是一些固定的框框条条。

不过呢，在这个研讨会当中，有这样的机会，因为你一定有很多很多的想法，假如这个是你，里面有你自己很多的信念，你怎么看你自已，怎么看待周边的人，看待这个社会，看你自己的工作，看你自己的企业，也包括怎么看这个研讨会，我负责用一些“×”来代表你自己原来一些固有的看法，假如在这个研讨会当中我给你一些“×”，你认为怎么样，你会觉得怎么样？很好。为什么？跟你的一模一样，同样的嘴形、口形一样，很好，说得很对，非常棒，这个导师很好。不过，当你星期六毕业的时候，你有没有不一样？没有，还是你原来的一套，你就没有必要来了对不对。但是假如在这里给你一些真的不一样的东西，假如我用圆圈来代表，当你碰到圆圈的时候你认为你会怎么样？最普遍的反应是这样，听不进，根本听不进。留意我们生活中常常出现的这种情况，我们有没有试过跟你身边的一些人沟通谈事情的时候，人家还

是谈得很好，你一句我一句，但对方讲的一些东西你完全听不明白一样“啊，你说什么？你讲什么呀？”，对方重复再讲一遍给你听，你还是怎么样？“什么呀？你说什么呀？我不明白。”对方不厌其烦再重复一遍给你听，你还是听不明白，为什么你会不明白？因为你早就已经知道，这个东西跟你的想法是不一样的，所以你根本就听不进。好了，反过来，另外一种反应是什么样？当你发现有圆圈，马上把它顶回去一脚把这个球踢出去，这种反应普遍是这样“不是，不是这样的。这是你认为的，这是你说的，你不明白，我不是这样的，你知道多少，你根本不懂……”我们就是这样，把所有的东西顶回去。不过，在这里，我跟你讲，这样不行的，你要开放。好啦，那就开放一点吧，让这个圆圈进来。不过，当这个圆圈进来时，你会把它变成你那个形状，就是把它砍砍砍，直到它变成一个“×”为止。通常人做法是什么呢？“嗯，可以这样说吧”“嗯，让我回去消化一下考虑一下回去想一想”等等，用这种方式来拖延一下敷衍一下，以谋取有更大的空间让你去改装。还有可能这样的“不想耽误大家太多时间了，让别的同学说吧，我不说了”，马上就逃避马上就走了，留意我们是不是这样？

在这里我们邀请你真的开放你自己，容许几个圆圈进去，因为这跟外面的百货店一样，在百货店当中，假如你去买衣服，你觉得颜色不好，服务员可以马上换一个颜色对不对，我觉得尺寸不对，马上可以换一个尺寸给你。但是在这里，这里只是一套衣服让你自己穿上去，让你自己完全去体会，如果你觉得不适合你，星期六毕业以后你可以把它扔掉。不过在此之前，我很想你真的穿上去，让你自己完全去体验体验，所以别抗拒，允许你自己去体验，OK？

珍视现在把握现在

在这里，完全需要你自己开工去做的，你开工要去什么地方开工什么去做，哪里？你的思想，还有你的心，真的通过行动去做，听明白些理论。到这里我想问，在座有多少人开始有这样的想法，老实点，你开始觉得很闷呐，你讲完了没有，什么时候才开始，太长了。讲得太死板太闷了，有多少人心中有这样的想法请举手？好，谢谢。我告诉你，这个研讨会会在七点钟已经正式开始了。在过去这一半小时当中，如果你愿意打开的话，可能“噫噫噫”已经看到很多平时的一些作风，平时的一些习惯，平时的一些麻烦，但是如果没有的话，就是你没让自己开工。刚才这些看法，实际上只是反映了我们生活当中另外一个误区，我们很喜欢觉得现在有些东西不是的，将来才是的，我们不会珍视我们现在就拥有的东西，我们总以为将来有的是，你看，有很多男士也是一样的，明明已经拖着老婆女朋友到外面去，但眼睛还是看其他的，又总以为这些才是的，这个不算的。别笑，女孩子也一样，女孩子可能明明跟一个男的去吃饭看电影，但是当人家碰到她问他“是你男朋友吗？”“不是，普通朋友嘛”。因为真命天子可能明天才到，这个不是的。我们永远都不会珍惜现在的，总以为将来的才是，我们就是这种态度呀，真的！你看，我们念小学的时候，总觉得小学怎么样，要做很多功课，最好马上工作赶紧开始赚钱，这才是最好。不过到了真的工作的时候又觉得怎么样，唉呀，很辛苦呀，到公司里面要受重视，听人家说给你很多压力，最好自己搞自己当老板对不对，当了老板又怎么样，才发现很麻烦，有很多客户要照顾，工作要照顾，银行政府部门等等，所以最好怎么样？不用干，退休。但如果你真到了退休的时候，可能你拿根拐杖到公园去休息，看到那些年轻人玩得很开心，然后才后悔为什么当初我不多做一点不努力一点，我们总是永远没有让自己真的去体会我现在所拥有的，然后珍视我现在所拥有的东西。在加拿大曾经做过这样一个心理学测试，有一个搞心理学研究的人，找了两千个人，跟他们签了一个协议，每人送一个最新款手机，然后要求他们在调查的时间当中，有人会打电话给他们，问他们两个问题，很简单的问题，就是“你现在在什么地方，实际上你想在什么地方”就是两个这么简单的问题。答案当然地不一样，不过这个模式基本上是一模一样的。有一个电话打给一个人：“喂，你在哪儿”“唉呀，在公司里面，很忙，公事做不完，很辛苦呀！”“那实际上你想在什么地方啊？”“最好不上班，跟几个哥们儿到酒吧喝一杯，吹吹牛皮，这样最棒最好。”两个小时之后打电话给他“喂，你现在在哪？”“现在就是和这些狐朋狗友在一起啦，但话不投机。”“实际上你最想在哪？”

“最好还是跟我女朋友在一起，还是她明白我多一点，体贴我多一点。”两个小时之后打电话给他“喂，你现在在哪儿？”“嘘，不要那么大声，现在就是和我的女朋友在一起，女人真麻烦，她在问我谁打电话来。”“实际上你想在哪儿？”“我还是想一个人在家里面，看看 DVD 听听音乐，看看杂志，这样最自由”。两个小时之后打电话给他“喂，你现在在哪？”“唉，我现在一个人好闷，在家里面，所有的 DVD 都已经看完了，音乐都听过了，杂志都是过期的，我快闷死了。”“那你实际上想在哪儿？”……也不知道你的结局会怎么样对不对？就是我们无限制地不断地只是说希望做其他的，就不会珍视现在这一刻钟。

好了，我要说的就真的说完了，现在时间就要交给你们了，让你们自己去分享一下你自己，你在这里的目的，你突破了什么，OK？现在时间交给你们了。好，谁先登场？你看，这里有多少人？178 个人，我花了一个半小时来给你讲，生命是这样的，我们可以做事情要现在啊，没有过去啊，将来啊，现在就做啊，而且要让你去珍视每一分钟，要让你自己去突破啊，做一些你自己不习惯的东西啊……我说了这么多，现在要你们真的开工去做了，好了！没有人举手，我给你面子。这边多一个，其他？刚才实际上一点都不安静，只不过所有的话都在你们的心中在你们的脑袋里。好，我想查询一下，为什么你不举手？你看，还不看我，别看我别看我，我不存在的。“为什么不举手？”“没反应过来。”“你很有反应，你知不知道，就是不要看我，你很有反应，你要逃避我的眼光，不什么不举手？”“我不知道说什么好还不如不说。”为什么不举手？你说呢，不一定。好。所以刚才根本这个房间里面一点也不安静，在你们的脑袋里面一定有很多很多话，但这些话呢，好像自己很伟大，就跟刚才这个人一样，给大家多一点机会，我平常已有很多机会了，所以今天不说了。但是，我要你明白，不管你脑袋里刚才在说什么，所有的话只有一个目的，这个目的就是“不要举手”。而且这些话我们叫什么呢？这是一种求存的对话，我们这些话的目的是用来保护我们自己的。因为你们刚才进来的时候还觉得自己挺帅的，还算是一个美女，如果我在这里突然之间讲话讲得不好被人家笑，那我这几天怎么过？所以还是要安安全全，好好看看，要体面一点对不对，别出丑。所以你刚才所有的目的都只不过为了保护自己，让自己可以安全一点好看一点。没什么不妥当，但是我想你留意，在外面的世界，这种求存的对话都是充斥在整个社会当中，也在你的心中。它只是帮到你比较安全一点好看一点以外，但是没办法让你有一些突破性的进步，没有办法让你自己可以把握所有的现在这一刻钟发生的事情，没有让你自己去创造你可以得到的你最终想要的生活，最终的结果最终的成就。真的，因为你这样安安全全好好看看，问你自己，这种态度让你错过了多少？让你错过了什么？让你失去了多少机会？可能曾经你参加一个很重要的会议，会议有很多高层的领导出席，因他们要解决一个非常重要的问题。可能你有一个很好的想法，不过当你想说的时候，话到喉咙你又把它吞回去，因为还得要先怎么样？看看情况，先让大家说说话，看看有什么问题，然后把这些话压下去。但是，过了两分钟五分钟，旁边位置有一个比你年轻，比你经验差、学历低、水平比你低的一个小伙子举手发言，他讲了刚才你想讲的话题，当他讲完以后，全场掌声雷动，一个高层领导就说：“你很棒呀！现在我们终于找到一个解决的方案了，好了，散会！”哦，没机会了，然后你才怎么样？唉呀，早知道我刚才先说。我们就是这样了的，我们最厉害的就是放“马后炮”，而且打得特别特别准，打得特别特别有劲，但是永远在最重要的一刻，我们就没有把握。你有没有留意。我们常常都是错过最重要的一刻，就是现在这一刻，我们总是让现在溜走，所以错过很多很好的机会，可能曾经有一个男士，看见一个很漂亮的女孩，他心里想如果我跟她交朋友我追她就太棒了，不过我现在还没有机会，还没有自信，让我有了自信有了机会我再去做。过了一大段时间，终于他有了自信有了勇气，好啦，他决定今天早上我再看见她的时候我就可以跟她表态。不过，从今天开始，他发现她旁边多了一个人，不过这个人不是你。就是这样，我们就错过了很多很多，真的。如果你来到这里，真的想有所突破真的想有所不同，真的想你在人生的旅途当中你更有能力去处理所有问题的话，我想问你一句，不是现在，又是什么时候？你以为还有其他，还在等什么？所以现在就开放一次，让你自己真的去表态，表白你在这里的目的，你想突破的是什么，你会用什么态度在这个研讨会当

中去进行。OK！好，谁先登场？

如何进行分享

不错，先给你一个机会！请上来。每一次是这样的，当我要求分享的时候，我想所有人……你看，当你举手的时候我想你是这样举的，不是这样，通常这样举的意思是说“我举手了，不过不要叫我，我已经给你面子”。所以举手应该是这个样子的。当你举手时，我会叫你，当我叫你的时候，你可以出来，然后我们有个义工会把麦克送过来给你，当你拿过这个麦克时，通常它都是打开的，你试试看，是开着的。然后你用麦克对着你的嘴巴，因为我想所有的人都可以听到你在分享什么，你不要拿这个麦克当纸杯，放下来呀这样呀，更不要把它放在腋窝这里，因为下面还有人要用。然后，无论你曾经站起来站了多少次，我想你第一件事就是要说你自己的名字，先说什么名字，然后你去分享你自己。分享什么呢？不是讲一些道理，这里不是讲道理的地方，你尽量分享关于你自己生活上的一些情况，把你自己的情况作为一个案例来分享。我们分享到什么时候结束呢？这个不是你来决定的，是我来决定的。为什么？因为在你分享的途中，我可能有一些问题问你，我可能会给你一些回应，跟你有一些对话，然后当我跟你沟通完了，结束的时候我会说“谢谢你，你可以坐下来”，然后其他人怎么做？对，鼓掌，给一点掌声鼓励。给掌声的目的不是说，他现在讲的话这个跟我的一样，是同一个口形，不是这个意思，不是要同一个才鼓掌，鼓掌的意思是鼓励他感谢他，鼓励他刚才的勇气，而且感谢他的分享。因为我想你明白，所有人分享的东西实际上都跟你有关的。可能你从来没有经历过他经历的东西，但是现在关心的不光是他经历的东西，而是他有一个什么样的心态面对，这个心态完全好像一面镜子，可以反照你自己是什么样的。所以我想每个人在分享的时候，你的注意力要放在他身上，同时也通过他来看看你自己。好了，现在，我把麦克风交给你。

（学员甲分享：希望成为行业的专家。）

分析：当我们说希望的时候表现了一种心态，就是说这件事我希望它发生，不过我没有把握，或者说不是我能做的，或者不是我可以主宰的，这样才会说希望，比如说“我希望他身体健康”。但对自己来说并不需要说“我希望我身体健康”，只可能要么让自己身体健康要么让自己身体不健康，当自己去做时，只有两个选择——要么做要么不做，有没有希望不希望，没有希望的，所以要成为行业专家，是希望做还是要做？应该说了就要做。

学员乙分享：处在发掘探索自己的潜力当中，希望大家帮我出谋划策。

分析：把自己的生活命脉交给其他人帮忙决定，总是在要求别人帮自己，而且是要有条件地付出，“尽量做，具体事情具体对待”，就是什么都不做的意思。我这里有一支笔，请你“尽量拿”，当你尽量去做一件事时做得了吗？我们很容易很喜欢说“尽量、尽力、尝试”，但这些不会让我们成功。即使有时候做得了也是碰巧，因为我们的焦点已不放在事情本身，而且是放在“尽量”上，当我们不成功时就会说“我已经尽量了”，所以要做就是要让你自己一定要做到。

学员丙分享：希望能学到跟别人更好沟通的技巧，过去习惯把自己的想法告诉别人，但不在意别人是不是在听，喜欢证明自己是错的，包括自己的朋友。

分析：技巧是用来掩饰最真实的你，得不到理解的根本原因是你只想证明自己是错的，没有人喜欢自己永远是错的，但跟你在一起时你周边的人都只感受得到他们是错的。你的客户或朋友就是你一面镜子，告诉你你在做什么，你得到的东西就是你付出的东西。

第一次活动——学会聆听

好了，现在我有机会让你们每一个都可以介绍一下你自己，介绍你自己来这里的目的，不过不是每个人逐个站起来说，而是等一下你会找一个搭档，一个你之前不认识的搭档就可以了，随便找一个，等一下请你带好你的工具去和这个人坐在一起，工具就是你现在坐的凳子，等一下你要搬运你的凳子，然后找你的搭档，跟他面对面地坐下来，OK？然后再听我的指示。现在所有人站起来，带好你的凳子开始找你的

搭档，面对面的坐下来。好，快、快！快点找个搭档，找到的话马上坐下来。还没有搭档的举手，举手的跟另一个举手的搭档。不要出声，安静，安静！我想你们听我的指示，我想你们呆会儿两个人坐得靠紧一点，怎么样是靠紧点呢？就是说其中一个人的大腿应该张开，另外一个的膝盖可以碰到这个人的凳边为标准。没事的，没有人因为这个生孩子的。请所有人安静一下，我说安静懂吗？当你安静的时候，我想你用你的双眼去看你面前搭档的眼睛，嘘！你的搭档坐在你面前，我想你看着他的眼睛，不要出声！我要你看着人的眼睛。当你看着他的眼睛的时候，我想你问你自己的内心，你有多长时间没有这样看过另外一个人的眼睛了？嘘！可能他们是你的家人，是你的爱人，是你的朋友，是你的父母，是你的孩子，是你的同学，你有多长时间没有跟他感受这样亲密的联系了？你害怕什么？你害怕看见他们内心什么？以至于没有让你去看他的眼睛？你害怕他们看到你内心什么？以至你不让他们看？从什么时候你开始逃避去正视另外一个人？假如你觉得现在很尴尬很难看，你就可以不用再看了，这是这个练习的一部分。好了，等一下，你们当中有一个作 A，一个作 B，打算作 A 的请举手！谢谢，你就是 A 了。B 的请举手，让对方知道你是 B 了。我有一个问题先问作 A 的“你是不是常常一马当先都是领先的，还是在你人生的固有思维当中总是认为 A 先做？”对不起，这个练习是 B 先做，B 等一下要先自我介绍，告诉对方你叫什么名字，你来自什么地方，你来这里的目的是什么，你想突破什么，你会用什么态度来参与这个研讨会，用两分钟的时间去介绍你自己，然后 A 自己去听。两分钟，现在开始！（学员练习）OK，停，给点掌声给你的搭档！现在互换角色，到 A 去作自我介绍，A 也有两分钟时间，B 自己去听，A，现在开始，好！学员练习。OK，停，给点掌声给你的搭档！现在我想你听我的指示，我想你带着你面前的搭档去找另外一对组成一个四人的组合！然后好像打麻将一样坐，GO，GO！坐下来，很快找另外一对坐下来！坐下来以后马上按我的指示，用你的手去掩盖你自己的名牌，不要让人家看见。我要你掩盖你自己名牌的作用，是等一下你要介绍你自己的搭档给另外两个人认识，这是要考验你自己是怎么听人家说话的，平时你是怎么听人家说话等一下就会表露无遗。如果你是被人介绍的人，你留意一下有没有被人改名换姓，改变你来的目的，人生的历史，介绍人你留意你自己是怎么听人家说话的。你们都有 A 有 B 的，现在我想你们其中一个 A 先举手，好了，你就是第一个！另外一个 A 举手，你就是第二个！其中一个 B 举手，你就是第三个！最后一个 B 举手，你就是第四个！如果有人超过四个人，有六个人的话，自己搞定。现在，我想第一个 A 先去介绍刚才你的搭档去给两个新朋友认识，用一分钟的时间，现在开始。（学员练习）OK，停，到第二个 A 去介绍你刚才的搭档，你有一分的时间。一分钟，开始（学员练习）OK，到第二个就是第一个 B，你去介绍一分钟时间，开始。（学员练习 OK，到最后一个，也用一分钟时间，开始（学员练习）OK，停，给点掌声给你所有的搭档。然后面向前来，我想你们告诉我，刚才你自己说错或听到人家说错，你会有什么感受？你会用什么态度在这个研讨会中出现？开放、积极、真诚、投入、参与。还有呢？要体验，要用心、合作。有没有承诺？关于信任的练习

好，有多少人是在等待，什么时候才会有一些体验式的神奇练习，有多少人想做这些练习的？等一下我们会有一个练习，这个练习是关于诚实，但焦点是放在信任当中，当你一听到信任的时候，你马上联想到些什么？单纯、背叛等。在我们的生活当中，我们会碰到很多很多人，有些人我们认识有些人我们不认识，但不管怎么样，我们对跟我们接触的人都会有一些感受有一些体验有一些看法，有些人我们信任有些人我不信任，跟我们认识不认识他没有关系的。有没有留意？有的时候我们在街上走，会发现前面有一帮人，可能贼眉鼠眼的，我们就跑到另一边走了。有一次我去坐电梯，我一个人走到大厦的大堂，我摁了按钮等电梯。我等了一段时间后，有一位女士她也来等电梯，我们就一起等。电梯来了以后，门打开，里面一个人也没有，我走进去，可是当我走进去后，这位女士就是看着我，不进来，直到这个门关了以后，她还是没进来。很明显，她对我怎么样？她不信任我。但是我认识她的，她也认识我。所以等一下的练习很简单，就是你知道你自己怎么了？这个练习我们采用的方式叫“随遇交流”，就是不管你碰到谁，就跟谁

做这个练习，就像平时我们在商业活动中的一些酒会，在酒会当中你会怎么样的？拿着一杯酒，跟这个你聊两句，然后走到另外一边，又跟另一个聊两句。等一下也是这种情况，不过你没有酒的。等一下我会要求你们把凳子搬到场地一边，然后来到场地中央，后面的工会在后面围一个很大的圆圈，然后你们在这个圆圈当中去活动，义工是不参与的，他们只是作为一个边界围着你们，你们在当中用一种随意交流的方式，碰到谁你就停下来，然后跟他做这个练习。这个练习怎么做呢？很简单。我们在生活当中，当我们碰到一个人的时候，如果在信任这个范畴当中，我们可以有什么样的选择？第一种选择是我信任你，另外可以不信任你，还有什么可能性？半信半疑，就是我不肯定信不信任你。基本是我们会有这三种可能性这三种的选择。当我们碰到一个人的时候，我们可以基于我们在这一刻钟的体验告诉他“我信任你，我不信任你，或者我不肯定我信不信任你”。等一下你做这个练习的时候就是这样，随意交流，你碰到一个人停下来，他也停下来，然后按照这一刻钟你对这个人的感受体会，你自己去选择决定“我信任你，或我不信任你，或我不肯定我信不信任你”。然后告诉他一个很简单的理由，但对你来说是最主要最关键的一个理由，不需要讲太长的，不要讲一大堆道理，很简单就可以了。举个例子，假如我碰到一个人，站在他面前，我告诉她“我信任你，因为你好像我的舅舅”，可能我看到另一个人的时候，我告诉她，“我不信任你，因为我觉得你好像我从前的女朋友”，就这么简单。你讲完以后，对方也告诉你他的看法，然后就完了，你再找另外一个人，停下来，按你那一刻钟你对这个人的体验，对他的看法对他的感受把它沟通出来，告诉你你的一个选择。把你自己这一刻钟的想法诚实地沟通出来，告诉他“我信任你或我不信任你……”和一个很简单的理由。当你做这个练习的时候，在人群中走来走去，你有机会突然看到刚才你才跟他做过练习的人，可不可以跟他再做？可以。这跟我们人生当中一样的，因为可能有时候一见面时候觉得他不行，不过第二次再见面时就觉得还可以，反过来，有些人我们第一次见面觉得他不错，但下一次看到他又觉得不行，有没有这种感觉这些体会？所以，等一下在这个环节当中，让你自己完全开放地去检视你自己，去看看你自己，让你自己完全投入进去。（解答学员关于练习的问题）可以按自己的标准去做，因为所有人对信任的标准是不一样的，这个练习是让你看你自己是什么样的，你先在这个练习当中投入，然后再慢慢去总结，做这个练习不是让你扮演什么，不是这个课让不让你如何如何，是你自己让不让这些东西导向你，你不需要教人家劝人家应该怎么做，提醒人家直接说“我不信任你”有什么负面的影响，每个人都按自己的理解去做。问：上课时要保持自己原来的形象才能发现自己的问题，你又需要有开放的心态，自己原来并没有开放的心态，如果尝试开放的心态去做会有所不同，如何解决？答：当你自己发现这一点就很好，我现在开放了，你就发现原来的你是不开放的。整个练习对每个人产生的效果不同，但你还没有做就已经知道自己从前多么不开放，这是好消息。做练习时不需要交谈，就凭第一面的印象，这一面是最真实的，就按我们平常看到一个人时有什么看法有什么感受，告诉他就可以。

第二天

开场白

你迟到了。当音乐停下来时，你没有坐下来，所以请你出去，然后多余的位置麻烦后面的人坐到前面，多余的位置请把它搬走。从昨天晚上到今天，你开创了些什么，有些什么体验有什么想分享的？麦克拿出来。

学员甲分享：过去自己跟相处不来的下属隔阂很深，昨天与其中一个隔阂最深的下属沟通了，而且感觉和这里每一个人之间都没有隔阂。

分析：你可以从这些人开始去建立一个不一样的团队，在生活当中也不断去做。

学员乙分享：凡事不能站在后面看，要冲到最前面去行动。

分析：继续这样过你自己的生活。

关于承诺

现在后面有一帮朋友，他们比你们晚进来，我想先跟后面的朋友说：你们来这里是想挑战你自己的对不对？那现在有一个机会，你愿不愿意接受这个挑战？谁先做？好，你来。

学：“可以这么说吧。”

教：为什么你说得这么含糊，为什么不能准确地说？

学：因为我承认我没有在六点半前到，但你昨天时间也不一定说得那么死。

教：我说得很准确，我说准时于音乐停止前坐下，很清楚，怎么样为准时？就是在这个一分钟音乐停止前你的屁股要坐在凳子上面以示准时。

学：没有这么明白。

教：你有没有留意，你是一个非常困难去面对你自己做不到的东西。而且还要解释。

学：因为我已经提早出发，但世事难料，因为路上塞车不是以我的意志为转移的。

教：你现在只是在做一种游戏，我绝对相信在你生活当中常常是这样的，不单是你，在座的很多人都喜欢玩这种游戏的，就是你的成果等于没有成果的时候，将一大堆理由，很漂亮的原因，很高贵的借口还有非常真切的事实，因为这个事实对你是真的，你不愿意去看你没有做到，你只是搬一大堆理由出来，这样没有做到就等于做了，所以不算！

学：那就算我承认我没有兑现我的承诺了，那又怎么样？

教：你看，就算我承认了，你又怎么样，你奈我何呢？没有拿你如何，因为我想你明白，我现在跟你对话不是来惩罚你，我们这是一个成年人的活动。不是对小孩，昨天给你的规矩你不遵守就要罚你，只是要让你去看你是一个怎么样的人。但是留意，你进来了，不过你是喜欢自自由由拖拖拉拉的一类人，播音乐的时候，你慢慢地……如果你这种算跑步的话，那奥运会根本没有人可以。你有没有留意直到现在为止，你还是找些理由出来证明自己。我没兴趣去原谅你也没兴趣去处罚你，因为这根本不在这里的范畴，只不过你留意你是用一种什么样的态度去面对你自己做不到或做不了的事情？你没有去看你为什么没有做到，只是搬一大堆的理由想说服人家，没意思的。你只不过在尝试教育人，你是一个不可靠的人。

学：那我就不可靠了。

教：为什么呢？

学：如果单为这么一个小事情就证明我是一个不可靠的人，那我还能说什么。

教：你没有留意，直到现在为止，你还是觉得你是对的，你根本没兴趣去看看……

学：我没说我是对的。

教：你看，连我现在给你一些回应你都要争辩。你根本就没有兴趣去学什么。

学：你总要让我申辩一下吧？

教：现在我没打算跟你去争辩，因为你搬一大堆理由，什么堵车什么我已提早来了，你是用这种方法来过你的生活，而且每一次都认为你是对的，然后人家给你什么回应你都顶回去，你知不知道现在你跟我的这个对话你不是在这里才这样说的。问题最大的是你不但不愿意去看看你自己，只是搬了一大堆理由来包装你自己，然后还了不起地这样跟人家说“我是不可靠，又怎么样”，你这么厉害？你是做什么生意的？

学：做人力资源管理的，是属于被逼而来的。

教：你看，又有了一个新理由。我不管你昨天是被逼来的还是怎么样，昨天有一个机会让你走的，你可以不起来承诺你就可以走了。

学：但我不是别人逼我，是我自己逼自己。

教：我不管谁逼你自己，但你来到这里，很明显你想一些什么样的承诺，你连你自己承诺了什么你根本没有放进心去。

学：我是个平凡的人，许诺的东西不可能都做不到，但我会尽量做。

教：你别要再用这些借口来掩盖你自己，刚才的事情你完全做得到，如果你愿意的话，现在有个很好的机会让你自己去看，为什么一进来你没办法做到你自己说过的话，不是很难做，也不是不可能，为什么讲这些很伟大的道理来掩盖自己？为什么这么简单的事，六点半音乐停止前坐下就做不了，这么一大堆理由，亏你讲得出来！认错没什么关系，不过到现在为止你根本还没有愿意去看看，你自己为什么会是这样的？然后还是一大堆的理由，错就错了，根本你就不愿意改进。我没兴趣看你认错，我只有兴趣你可以进步，不过你根本看都不愿意看，只说出一大堆理由来证明我就是不行的，因为我只是一个一头牛的男人。让我六点半就上来的话，九头牛才可以做得到？（12）关于九头牛，引用鲁迅的话“一个有缺点的战士他终究还是战士，一只完美的苍蝇到头来还是苍蝇”。你知道你讲这句话你不是问我，你只想证明你的看法是对的。而且我告诉你，事实上就是对的又怎么样？如果你不好好看看自己，改变自己，挑战自己，你永远都是一头牛。

学：有些东西本质已定下来，主观上再努力也改变不了它。

教：你在讲一些很伟大的理论，但是刚才你明明可以六点半音乐停止就坐下的，为什么你没有做到？

学：我已经讲得很清楚，而且认错了。

教：我不管你错不错，你现在还不愿意去看你为什么没有做到，你还不愿意看，然后把它吹成是本质的问题，你根本连做多一点都不愿意，然后一大堆的理由，我不知道谁是你老板，如果我是他，肯定明天就炒你鱿鱼了。我看不到你想学习，因为无论我跟你讲什么，你只有去争辩，你没兴趣去看。我问你一个很简单的问题，刚才你为什么没有做到？

学：因为我可能没有把这个事情放在心上，平时时间观念不是很强。

教：这跟时间观念没关系！

学：我对汇才的态度有问题。

教：很明显，这跟汇才也没关系！

学：那跟谁有关系？

教：因为你根本就没有愿意去看看你是用什么态度来面对生活的，跟时间有什么关系的？如果我告诉你，你必须准时坐下来的话，我就给你一百万，可能刚才态度就不一样了。

学：那我绝对不会相信。

教：你看，这是你相不相信的问题，不等于这个事情没有。你绝对可以不相信，人家也不会说服你去相信什么东西，问题在于你自己相信什么东西会决定你会用什么态度来面对处理问题，因为假如你相信你就是个平凡人，是一个一头牛的男人，你在心理已经给自己下了定义：我什么事情都不会做得很棒的。所以这个时候进来音乐还没有停下来，我就不会去争取让我自己坐下来，我宁愿去证明我是不行的，我都不会让我自己做到。你以为这是你跟汇才跟这个研讨会的关系吗？这是跟你自己的关系呀！你这样每一分钟每一秒钟在你生命当中都是对不起你自己的，因为你根本没有让你的力量能力发挥出来。你会花很多精力去找一大堆的理由、借口，你只认为你是对的，但是如果你自己不对呢，你怎么样？你永远都是在承诺，永远做不到你说过的事情，而且这些事情对你来说根本都不困难，根本用不着说一些伟大的理论“世界上有些事情我们总是做不到的”，我当然知道，但肯定不是这件事情，而你用一个很伟大的理论来证明你做不了这个事情，留意，你是做人力资源的，你这种态度，我不知道你们企业的人是什么样？其他人如果你们愿意去看，他是一面镜子，实际上你也可以看到很多你自己跟你身边的一些情况，你跟别人说：“就不要答应事情。”你根本没有真的想让你自己进步，你自己是一种什么态度？最后他在人生当中就是什么都不承诺，这样最安全。

学：理论没有一种完全正确，要允许别人有自己的一套东西存在。

教：你这么顽固，我觉得你不适合在这里，所以你现在要走了，你只适合第一个引用，导师有权决定

参加者是否可以继续参加这次研讨会，所以你现在可以走了，我不想跟你在这里争执，因为这样下去会耽误其他学员的时间。

第二天

迟到与承诺

迟到的学员甲（导师是不是百分之百正确呢）对，在这里肯定是。（我们是不是要学习你这种态度，在我的单位我的部门我就是百分之百正确呢）不是，因为你现在来这里学一些亲的东西，不过你自己一点兴趣都没有，这样的话你是来这里浪费自己的时间，而且也浪费我的精力。（我不觉得你把我的内心看透了）先生，我没兴趣看透你的内心啊！我现在很感兴趣的是把你赶走，因为我老是看不出你有兴趣去改变你自己，去让你自己进步，你说来说去，那些道理只是想证明我就是这样的，我有权继续这样。你当然有权继续这样，但是如果你想继续自己原来这个样子，你根本不需要来这里，（我已经讲了，我尽到是不对的）先生，根本和对错没有关系。（那我以后不会这样了）没用，你只是说说，你不会改的，因为你态度上根本不愿意改变。你以为我们说改变你真的可以改变了？只有当我们改变了自己的态度自己对事情的看法，然后事情本身才真的可以改变。但是你到现在为止还非常固执于我就是这样的，你这样固执我还可以帮助你什么。这跟认不认错没关系，因为你根本对这件事情没有个新的看法，你就根本不会改变。你对来这里的目的看法没有改变的话，你没办法让你自己在这里得到更多的东西，很简单，你迟到只有两个可能性，要不就是你认为你不重要所以这里不需要等你就可以开始，要不就是你认为这里不重要所以你来不来，准时不准时来都无所谓。我不知道是哪一种，最起码你首先告诉我们这些信息，不然你不会去破坏承诺的。假如今天是你结婚的日子，你不会这样吧？为什么有这个差别，是因为态度的问题，跟这件事情没关系的。所以我没有讲对与错，只有兴趣你有效去面对你的生活的时候，你可以做得更好，而且你不是不可能而是你不愿意不可能和不愿意有差别吗，（即使我愿意，我能把月亮摘下来吗？）你看，你现在还在用一些很伟大的道理来掩饰自己这次行为，我现在没兴趣讲这些道理，我只有兴趣讲你为什么在六点半音乐停止前没有坐下。刚才做了那么多，唯一对的一点就是让你自己好好看看，你就是死不改过，我是对的，我永远都不会错的。别人只是给你一个回应一种对你的感受，你差不多就要说“别说我，我操你的“你没有把自己的东西放下来，你的面子比所有其他东西都重要。怎么样，你想留下还是想走？想留下，那你要用什么态度？（开放积极乐观）我们可以依靠你吗，你说的话算数吗？因为你昨天说过一次话今天没有算！这不是陷阱，这是帮你在看！留意这是我们的一些习惯，太习惯一有事情发生就马上搬一些理由出来顶住，就是不愿意去面对，如果你不面对的话你根本无法突破这一点，你掩饰了你的问题，保护了这一点，但这一点就成为你以后人生当中一个很大的障碍，你没办法改变因为你没有真的去面对这一点，所以你绝对可以做得到的，这不是一个把月亮摘下来的要求。而且这对你自己也没有好处的，你再说理由又怎么样，你是对的又怎么样，你没有进步的，你再找理由还是失败。而且最大的问题在于因为你有一个理由所以失败成为合理的，没办法可以做到，如果有理由将我失败等于我已经做到了，这样你没办法进步的。所以要对自己说没有理由这样的，我才要求自己一定要做到，那我们可不可以依靠你，真的吗？好，谢谢！

迟到的学员乙：（承认自己破坏了承诺，是因为赶来上课抄近路被交警处罚，你认为你可以在把交警搞定的同时又在六点半准时坐下吗？（如果是我个人能力能控制的我一定做到）但是刚才这种情况你认为你能不能做到？（做不到）我帮一帮你，这个帮助很残忍的，非常残忍的。告诉我现在在你生命当中你最爱的人是谁？你的小孩。有几个，男的女的？（两个，一男一女）很好，很幸福啊！现在你扮演他的女儿，你扮演他的儿子，很残忍的一个比喻，现在我从兵工厂里面拿了两只手枪出来，试过没问题的，现在我把两只枪都装满子弹，然后我对着你的儿子女儿，对你说，等一下你不可以早一点出门，要刚风那个时间出门，而且我还安排了交警来抓你和扣你查你，但是你必须摆平了那个交警同时六点半音乐停止前坐下，如果你有一件事情做不到的话，我就会“砰砰”！你认为你刚才做得到吗？老实点，在这种情况下你做得到吗？

（当我孩子有生命危险，我做不到）做不到！中间有什么区别？为什么先前做不到现在能做到？（我会尽量用几分钟把交警的事解决，做到两全其美，实际上是你这对可爱的儿女的生命的时候，你对这件事情发挥的力量就不一样了，不会去考虑那么多，不会再拖拖拉拉，很快就会让交警开心让他放你马上走。所以是可以的，留意我们很多时候做事情都是这样，坐公交车你可能坐不到这一班干部就坐下一班，但坐飞机，早就到机场等飞机了，因为态度不一样，这是态度问题，跟这件事情没关系的。很多时候如果我们把自己放到一个误区，总认为这件事情是这样的那样的，来逃避去面对自己的态度问题，实际上很多事情跟我们本身的态度有最大的关系。如果你以后做事情，跟你的客户打交道联系业务的时候，把所有的事情都看得跟你儿女的生命一样重要你会多厉害！（把承诺看得和生命一样重要，就会有无穷的力量。）

迟到学员丙：（感觉很抱歉，很对不起）你觉得很内疚很难受，不好意思怎么搞成这样，怪不得你迟到！因为你很懂得玩这些游戏，你知道你在玩什么游戏？我们很喜欢玩这个游戏的，这个游戏是这样玩的，很简单，我先问你一个问题，这次不是你人生第一次迟到吧。你常常都这样，而且你常常不好意思的。我们最喜欢这做，我们承诺去做一些事情，然后做不到，然后我先内疚不好意思自责，然后再承诺，然后再做不到，我然后再内疚……我们就永远在这个死胡同里出现。有很多人承诺明天早上准时起来，做不到，我不好，我明天再做，但是还是这样，以后周而复始。改不了的，因为当你内疚的时候虽然你不是刻意地告诉你自己，不过你潜意识里在告诉你自己，我基本是个好人，因为这个世界只有好人才懂得内疚，但问题就在这里，当你是个好人的时候，你还有什么地方需要改呢？只有坏人才需要改。所以我们一懂得内疚的时候，我们根本就没有改正的动力。内疚的作用是惩罚我们自己，我不好我不该，我们一惩罚自己呢，就觉得我已经赔了罪，那还要怎么样？改不发了，因为我实际是个好人，我根本没有动力去改的。我再承诺，做不了的话大不了我再内疚一次，然后就搞定，已经罚了。有多少人开车的，有没有这样的经验，当你非法停车被警察抄车牌罚款时，一看既然已经罚了，就多停一会儿。就是这样一种心态了，反正已经罚了就吃完饭再开车吧。因为罚的时候我就已经付了代价，当我付了代价我心里就平衡了，平衡以后不觉有动力去改吗？不会的，我们常常以为我们懂得内疚，我自责以后就会改，刚刚相反，就是因为我们这样做了，我们就没有动力再去改。所以如果你要内疚，不如花一点时间去了，从我承诺到我做不到之间我差一些什么没有让我自己做到。（差责任感，我不成功就是因为我不负责任）你还有空间在想我做不到要怎么办，为什么不让你自己多想一下我怎么样才做不到？我们很多时候只是想我做不到时我怎么办，我们不去多想一下怎么样才能保证我一定做得到期，这是完全不一样的。

学员分享心得

学员1上台发言（因为下午自己向别人承诺要上台分享，所以不择手段就冲上来了）我首先反对用“不择手段”这种说法，中国人说“君人有所为，有所不为”，还可以有更好的方法让你自己做到。（只举手我怕不被你选中，但我已经答应了别人）那很危险，如果你答应了你老婆说你要赚一千万，但你做正规的生意赚不了的话，你肯定去打劫了。（但我没答应她）你现在是在狡辩，为你自己的“不择手段”辩护。我们要求自己一事实上要成功，而且要求自己对这个成功的承诺很重视，让自己一定要做到。但是不等于要不择手段。所以上台讲话的方法很多，不一定要抢呀！但是为什么你要选择这个方法，你内心有一种什么看法让你会这样做，这很危险的！（我只答应别人要上来，但没说用什么方法）你很喜欢狡辩，你答应你老婆赚一百万，但没有答应她怎么赚，所以可以抢呀。有些人就是这样，我偷一声钱不算偷，偷百万才算偷。所以为什么有的男人出去泡妞，泡一次不算，这叫做逢场作戏（但你的规则里并没有规定不许这样）你看，你们这些人多无赖，就等于国家原来没说不可以“包二奶”，很多男人就去包了，国家规定不可以包，你才不包，这多麻烦。你们没有自我约束的要求，你根本对自己的要求不高。你不想你从一个误区跑到另一个误区，两个都是误区，我们要成功，但是不能不择手段，只是对我自己要求更高，要求我自己更守规矩，然后可以达到我们的目标，这样才是我们正确地做我们事业的很好的一条路。走走路的人就是因为觉得自

己在正确的路上走不了所以才跑到另外一面，但是不一定的，你还可以做得更好的，你还可以用你的魅力吸引我，因此我舍不得不叫你。就好比如果我是一个女孩子，你来追我，你根本就不追随者，你只是强奸我。但是你应该用你的魅力让这个女孩子舍不得离开你才行啊。（但是这是最直接的）你起码可以看到一个新的可能性，你不一定要这样的，你就是很快就走偏的一种人，我为以后和你生活在一起的周围的人担心，我不想以后在报上看到这里的学生变成什么罪犯。你有没有想过，你可以让你自己有效地做到，但同时你是很守规矩的，今天晚上，中国队要打一场很重要的比赛，但是我们可不可以为了入球就不择手段？对，要在符合规则的情况下你才可以真的赢，不然被取消资格的话就更糟糕了。所以在你今后的生活当中，你一定要成功，但也要考虑，当你做这件事的时候对你自己对你周围的人是怎么样的？学员 2（不自信积极主动，内向，和员工沟通少。生意与合作对象想比做得不好，自卑，从小就觉得自己不如人）你说自己不如别人，你一直被这种看法操纵，因为你只喜欢跟比你好的人比较。其实你不需要和别人比较，你本身已经够好了，你长期都觉得自己没有能力，都是环境在决定你是什么样的，你就是一头“小猪”。这是你的看法，你最喜欢看到你自己很自卑。不是要让你变得很自大，但起码我想你开始去欣赏一下你的环境也是一样的，既然环境有这个力量影响你，你也有这个力量。你也可以通过你的付出你投入你的主动，你也可以引发这个环境有所不同，因此，可以跟环境建立一个健康的互动关系，以前是不健康的，完全是在一种很被动的状态，有没有想过你根本可以发挥你自己？如果你刚才不主动，你不使用这个力量，你怎么可以上来？你不是没自信，是你长期都非常自信你自己没有“自信”，你说起“我没有自信”的时候就信心十足。问题是你用你的“自信”来保护自己，你根本就有这些能力，问题是你想要成为一个什么样的人，让你的员工（愿意跟你走一起找天下你的伙伴愿意跟你合作，问题是你要怎么做？既然你说环境影响你，但对于其他人来说，你也是他们的环境，你也可以影响他们！

学员 3（人多不走先，人少走后，以往欠缺主动的精神，但不愿意说出过去曾经错过了些什么）你为什么缺乏勇气，你希望你的女儿比你更聪明，但也和你一样没有勇气，你以为她可以做得比你更好吗？你怎么教育她，只是告诉她吗？

学员 4（和自己的下属朋友妻子沟通总有点碍于面子）面子很重要吗，和别人搞不好关系，你觉得你很有面子吗？所以你宁愿仍然继续没有面子）面子，也不愿意在这工一刻钟把这种所谓的面子扔开把它搞定，很明显你是一个大男人。（公司管理很严格，但缺乏活力创造性）我知道你的企业是什么样子的，很明显在你的企业当中最棒的人就是你。不光是你自己这样认为，是你看书把企业变成就是这样，你听不进，因为你已经创造了这样一种氛围这样一种文化气氛，在你的企业当中唯一容许一个最棒的人就是你，所以你自己成为你企业的瓶颈，根本没办法发展。你认为没有人可以比你更棒活在你的企业当中。（家庭也是这样有规矩，但没有活力。你和妻子结婚三年，她也忍了你三年，你认为她还可以忍多长？你说你们关系还可以是假的，那是因为现在你还控制得了她，这跟你和她关系好是两码事。当有一天有一个温柔一点的帅哥出现的话，那就不得了。（很痛苦很累，但不知道该怎么办，我还是尝试拉下面子来）没办法，只让你自己尝试，这是很关键的。当你说“尝试时你是做不了的，因为这不是一种决心，还没有到下定决心那一步。你真的很爱你妻子吗，在没有对她说过？（三年前刚结婚时说过，现在放不下面子）你已经有三年没有告诉过她了，打算再给她听一次你心里的话吗？你承诺，今天晚上做。等一下有个休息时间的，我们一起看着他做，员工呢，这不是面子不面子的事，问题是你想你的团队怎么样，你想他们怎么样，你的企业是不是一个最好的品牌，让他们都在这个品牌当中去发挥。你现在只想有另一个你，你心目当中没有更好的人，因为你不容许有，很明显他只可以按我的规矩做。（我可以试试看）试试看，你可不可以承诺让他成为这个人。你这叫虚伪，你不是真的用心去跟他们沟通的，不是真的看待他们是行的。我曾经教过这样的人，他们八十年代开始搞企业搞得很不错，他们本身学历不是很高，以后企业做大了，自己管不了怎么办，就聘一些很棒的人来帮他，什么研究生博士生都请过来，不过结果这些人都不行。因为最棒的人都是

有没请的人，请过来天才马上变蠢才，问题不在他们，在你。你有没有真的放手让他们做？当你放手给他做的时候不等于不管，这是两码事，问题在于你可以要求有什么样的成果，但不对他们用什么样的形式进行完成地控制，使他们没有活力。

学员 5（请过博士生但认为他们没有能力）不是他们没有能力，是你没有开发他们的能力。（什么问题都要向我请示，经过昨天的学习，当他再向我请示时，我让他自己去决定，因为这种信任，他做的结果比我预想的好）祝贺你有一个新的开始，因为只有当你这样做时，你的企业才可以做大，就有更多人可以在你的企业当中去发挥他们的能力，（曾经为了想证明自己是对的而做过一件让自己终身后悔的事）我们永远认为自己是正确的，但我们也要问自己一个很大的问题，我现在是正确的，如果我对了，现在怎么样，现在的结果是不是我想去的，如果我不想要的话，我必须调整我自己，外面的东西不会自动调整的，如果我们不调整的话，所以问题还是有改变。

学员 6（做每一件事都给下属定一个框架，他们老转不出这个圈，没有达到预想的效果，今天发现可以有更大的一个圈，而且是我意想不到的大）恭喜你有变化了。

学员 7（自己百分之百信任的同学也是下属，涉及到公司的漏洞，不能不怀疑她，但又很痛苦很罪恶，很怕面对她，只好逃避，但又很在意她，非常受折磨）你实际上跟她一样，你骗她。她也骗你，都不开心。搞清楚自己为什么怕面对她，你现在还不清楚实际上你害怕的是什麼，把你的想法向她摆出来会怎么样？

（怕她对我有看法）你认为现在她对你没有看法吗？（今天已必她进行沟通了，发现人家都害怕面对最尖锐的矛盾）你刚才讲的这件事跟信任是没有关系的。因为信任只是一个开端，只是所有关系的一个入门，但是关系开始之后发展的事已经和信任没有关系了。不过是你没有好好去面对发生的事情，然后出现问题的时候你就把所有的责任推到“信任“当中，你只是利用了信任。很简单，举个例子，一个女人很信任她的丈夫，直到她丈夫在外面泡妞，她就觉得她自己不应该信任她的男人，但实际上这跟她信任不信任这个男人是没有关系的。因为他去泡妞，这个女人就该问自己一句：“我有什么提供不了，以至外面的女人可以补上。这里应该更多找自己的原因，已经跟信任没有关系了，事情已经发展到超越信任这一关了，不如问你自己，你跟她的关系是怎麼样的，为什么会让她这样做。

学员 8（三十多岁，但觉得自己很老该退休了，无法和别人很好沟通）容许你自己身体里面那股年轻的活力重新发挥出来，你已经创业了这么多年，让你可以第二次创业，把你的企业做得更大更好。（我发现自己还是那麼靓的）

学员 9（三十岁以后再发展没有冲劲，在机关呆了十几年呆懒了，没冲劲，白活了三十年，这没办法，如果你继续这样下去还会这样。你好像无忧无虑，但这是假的，表面是这样，但实际内心一点不踏实，我从来没有听到你到底想怎么样内销只是作一天和尚撞一天钟，你打算继续这种生活区多长时间？你连自己这样做以后要达到一个什麼样远大的目标都没有，哪里有动力？我只听到你有一些非常短期的目标，做这个好马上做工，但做完以后又怎么样，不知道。你可能要问问你自己，你每天吃饭每天睡觉是为了什麼，你现在做人为了什麼？看看去你只是想多赚一点钱，你对钱有一些很不健康的关系，你只想贪，在你的内心当中常常是“贪贪贪“，因为社会上有这种现象你就照着做，那别人包二奶你包了没有？我现在明白你了。原来你满肚子都是牢骚，看起来你很开心，但实际满肚子都是牢骚，因为贪又不敢贪，泡妞又不敢泡，而心里是很想的，你的想法都是一些很好的想法，但如果你说你自己是个负责任的人，你根本还没有完全让你自己负起所有的责任。今天晚上是一个很好很好的机会，让你自己去体会，打开你自己的心，让你自己去看看你自己，希望你今天晚上看到一个更不一样的自己。

被迫与受害是自己选择的

在我们的生活当中，有时候我们出现了一些情况，我们总觉得是有些人搞成我们这样的，我们身边有没有什麼人，你常常觉得是他们把你搞成这样的？老师、老板、领导、教练、老婆、社会、生意、客户。另外

有一种现象，当我们在生活中做一些事情时，我们觉得这些事情是被迫做的，有没有？我们常常都有这种体会，被迫做这个做那个的。我们先去定义一下，什么事情是被迫做的？比如说，有些事情我们本来不想做的，但是不做又不行，所以结果我真的要去做，而当我做的时候我才为被迫做。假如这件事情我是不想做的，不做不行，不过最后我还是没有做，这不算被迫做。只有我真的去做的时候我才会觉得被迫做。好了，当你被迫做的时候，你什么体验什么感受？觉得很压抑、痛苦、恼火、不理解、无奈、反抗、委屈、自卑、消极、抵触、气愤、放弃、隐患、发泄……基本上都是有这一大堆体验，我们统称为牢骚，当我们被迫做一些事情时我们就会有牢骚。等一下我们会做一个练习，很简单，你去找一个新的搭档，过去你不认识的人，你没有和他做过练习的，面对面坐下来，然后你要按照这个规矩来做这个练习：你找一件事情是你被迫做的，我被迫做 A，然后就按这个规矩开始去挖掘，如果不做 A，我就会 B，B 就是一个不好的后果，然后我们继续挖掘下去，如果 B 出现，我就会 C，C 很明显是比 B 更坏的一个后果。如此继续挖掘，如果 C 就会 D，D 很明显是比 C 更糟糕的一个后果，以此类推不断地挖掘，挖掘到最底层，我不知道是什么了。举个例子，比如说我被要求上班，如果我不上班我就会没饭吃，如果我没工作没饭吃我就会很棒，如果我很惨的话我就会很痛苦，我说的只是一些体验感受，不是其他事情，我就在这些体验感受当中去挖掘，挖掘到最底层。如果我很痛苦我就会很伤心，如果我很伤心我就会很难过，如果我很难过我就会很绝望，如果我很绝望我就会想死，最后是想死了。就是这样不断地去挖掘去挖掘你内心的感受，挖掘到最底层。这对很多男人来说可能是个很大的挑战，因为很多男人很少去面对自己内在的感受。去帮你自己去挖掘挖掘，现在我想找个人出来做个示范，谁愿意？

你说一件你被迫做的事情。我被迫要按时上班，如果我不按时上班我就会被扣钱，如果我被不断扣钱我就会被炒鱿鱼，如果我被炒鱿鱼我就会怎么样？（就会被迫去找另一个工作）不对，这是你做其他的事情，你要在同一条线上去挖掘，要接着炒鱿鱼继续发展，如果我没工作我就会没饭吃，如果我没饭吃我就会活不下去，如果我活不下去我就会……为什么你这个人没感受呢？好像没感觉一样，你之前应该有一些感受的。如果我没饭吃我就会生病，如果我生病我就会……（上医院）感受呀，救命！你没有感受吗，你都是在想做一些事情，这个练习对很多男人来说是个挑战，因为他们很少谈自己的感受。好，再来。没饭吃我就会哭，如果我哭我就会痛，如果我痛我就会后悔。你现在感受一下如果你在后悔你会怎么样？后悔就是你的最底层了，还有没有比后悔更差的？如果你已经挖掘到你最底层的这种感受，那你说句话：我宁愿去按时上班，也不后悔。好，就是这样了，谢谢。OK，清楚了吗，这道练习就是这样，在你挖掘的时候你按这种状态去挖掘，不是说我会跑去做什么，而是说如果我不做会有什么后果，当这种后果出现的时候我会怎么样，让你不断地去挖掘自己，到最底层的时候就说这句话：我宁愿 A，也不这样。没问题的话，等一下你找一个搭档，跟他面对面地坐下来，然后有一边先做，另一边去支持他按这个轨道来做，别让他去讲其他其他事情。比如他说我被迫上班，如果我不上班我就会没工作，哎呀你不知道我们公司的老板很差的等等其他事情。不要这样，要他按这个规矩一层一层地剥开，向里面去挖掘。好了，有谁觉得你生活当中没有被迫做的事情的？如果没有，现在你就被迫要找一件事情出来做这个练习，所以现在所有人都有了。现在被迫去找一件被迫做的事情，如果我找不到被迫的事情，我就会……开始去体验。现在，我想你带上你的凳子，去找一个新的搭档，面对面坐下来，OK，GO！没有搭档的举手，让别人看见你。我想你们坐得靠紧点，然后你们当中一个是 A，一个是 B，打算作 A 的行举手，作 B 的举手！谢谢。这个练习是 A 先做，B 去支持他，A 有两分钟时间，现在开始。（学员练习）OK，停！给点掌声给你的搭档。现在我想听一下，A 最后的一句是什么样的？（我宁愿到外地工作，也不去吃苦；我宁愿陪客户喝酒，也不要心里面难受）好，现在角色互换，B 去讲自己被迫做的事情，A 去支持他挖掘到底层，然后说最后那句话。两分钟的时间，B 开始。（学员练习）OK，停！感谢你的搭档给点掌声现在我问 B，最后一句是怎么样的？（我宁愿去赌博，也不下岗——没饭吃——饿——难受）谢谢。好，所有人面向前来。我想问你一句，最后一句话“我宁愿

A 也不愿 Z”实际上包含了一个什么意思在当中？对，选择这实际上是一个选择的意思，“我宁愿 A 也不愿 Z”实际上就等于我选择 A 而是 Z，简单来说就是我选择 A。好，问题来了，开始我们说被迫做 A，被迫是什么意思呀？没有选择的的意思，没有选择才去做 A 的。但是到最后我选择了 A，那被迫跑到什么地方去了？没有了。为什么会是这样的？你们边这个简单的逻辑关系都看不到。我为什么被迫去做，因为有一个后果我承担不了，让你去挖掘的是结果。所以这是同样一个事情，只不过我们有一个不同的看法。有没有留意这句话跟这句话是一样的，我为什么被迫做这件事，因为我不想面对不做的后果，所以刚才整个练习是帮你去挖掘你实际不想面对的这个最终的后果是什么，因此你做了怎样的一个选择，所以实际上这是一个选择的。一开始我们说成是没有选择到最后变成是选择，这个被迫跑到哪里去了？没有了。所以被迫实际上只出现在我们的看法当中，对于这个事情本身根本没有被迫不被迫的，任何事情实际上都是中立的，只是我们怎么样去看待这些事情，事情本身也没有什么好与坏，都是中立的，只是我们怎么样看它。举个很简单的例子，死亡本身没有什么好不好的，死就是死了，但是假如你有一个朋友，你认识他已经二十多年了，突然之间他因为一次交通意外死掉了，好还是不好？当然不好，好朋友死掉了，很伤心的。然后你去参加他的追悼会，在追悼会当中你才发现一个隐藏了十多年的秘密，原来你这个所谓的好朋友在十多年前已经沟上你老婆了，那你认为他死了好不好？好啊，该死了，应该十多年前就死掉。你看，同样一件事情，同样一个人，同样是你好朋友，之前你这样看，后面你这样看，所以事情本身只不过是中立的，我们是怎么样带同我们的看法走到这个事情当中，我们的生活当中也是一样，无论是什么事情，我们可以看成是有选择的，也可以看成是没选择的。但无论你看成是有选择的还是没选择的，当我们去选择一些事情的时候，我们的感受是怎样的？觉得很开心很舒服很情愿很满足。而且我们作为一个正常人，在特定的环境特定的情况当中，“让我们去选择的时候，我们肯定会选择对自己最好最有利的，我们不是傻瓜。假如你现在中了奖，来我这里领奖，我这里有两份礼物，一份是一百万美金的现金，另外一份是一百块人民币也是现金，你会选择哪一份？当然是一百万美金了，如果可以的话连一百块人民币也拿掉，港币也好了。所以，让我们选择的时候我们肯定是选最好最棒的东西给我们自己。在小说的传奇人物当中，有一个人是非常懂得选择的，他的故事已经被拍成电影。你们肯定都看过，这个人名字叫 James Bond 007 有没有看过？很精彩的间谍电影。这个人从小就很聪明，念书很棒，后来进入英国的最高学府剑桥大学，他生性非常冒险，所以毕业后找了份什么工作？间谍、特工。然后在所有的电影当中，他去做武器的时候，他必定选择最好最先进最棒的武器，电影当中的邦德女郎他们也是选择最漂亮最性感的女郎。那你想象电影会是什么样的，有一次他完成了任务没事干，正在开心的时候，他的敌人冲进房间想抓住他，而这时候他手无寸铁，他最佳的选择就是逃跑，因为我们中国人也说“三十六计走为上计”，所以夺门而逃。冲出去了现房间外面是一条很长的走廊，他拼命地跑，后面他的敌人边追边开枪，当然打不中他了。跑了一段时间后，他才发现原来这条走廊是死胡同。就在这个时候，他发现旁边有扇门，是唯一开着一一点，这个时候他最佳的选择是什么？因为前无去路后无追兵，所以走进这道门是最佳的选择。导演通常安排这里是个机关，他一进去，门就自动关上，两边的墙壁就压过来，他只有用手撑。但他一撑，天花板也掉下来，而且上面还有一些刺一些钉子。这个时候他发现前面有两个水池，两个水池是相同的，都有三米深。但是其中一个水池装满了三米的大便，另外一个只装了一米的大便，还有两米的空间。这个时候他最佳的选择是什么？跳到哪里？三米那个？有没有搞错？他才两米高，如果他跳到那个水池里，不就要吃大便了？所以他选择了装一米大便的水池。当他跳到大便当中，大便溅到他眼睛鼻子上，但他跟自己说“好彩好运”。所以即使我们在最恶劣的环境当中，实际上我们都会选择稍微好的比较棒一点的。而且当我们选择的时候，还觉得自己挺聪明很厉害的。好，问题来了，为什么在我们的生活当中，我们常常选择我们的生活是没选择是被迫的，为什么我们做了这样的选择？既然所有的事情都是可以选择的，而且我们去选择的时候肯定选择好的东西，那为什么我们在生活当中常常假装我们是没有选择的，然后说成自己是被迫的，然后又有所有这些牢

骚，为什么我们会是这样的？我们不是傻瓜，但是我们每一天都是在过着这一类型的生活，虽然我们不是刻意这样去过，但每天差不多都是这样。我们的时间表都是这样安排，早上起来要上班很压抑，来到公司里面有很多工作很痛苦，下属不听话很恼火，有很多指令告诉他们，他们都不理解，没办法无奈，出去吃饭很反抗，吃完饭还要工作很委屈，下班回家看电视觉得很自卑因为今天没做什么，吃饭了消极，看电视了抵触不喜欢看，晚上冲凉了气愤，睡觉了放弃……为什么我们是这样的，为什么我们是这样对待自己的，为什么我们是选择“没选择”这种态度来生活，为什么我们会选择这种被迫的态度来生活？这是有好处的，不过是些负面的好处。因为我是被迫的，所以我可以不负责任，这个事情我是被迫的。所以你看，有些人明明自己掏钱，用自己的时间自己的双腿走进这个课堂同学说我是被迫来的。你被迫来的有什么好处呀？因为人家来学了之后都很不一样，如果我来学发之后没什么不一样的话我岂不是很愚？所以最好说我是被迫来的，我学不发的时候我还可以说不关我事，因为我是被迫的，而且你知道吗？学着不用负责任的话，还可以利用被迫来操纵旁边的人。老板要我加班的话，马上觉得是被迫加班，所以当我被迫加班时，好了老板，你别要求高，因为我是被迫的。我们最喜欢用被迫来操纵身边的人。你看，有些女人可能嫁给她的老公已经二十多年了，还跟老公说“我是被迫嫁给你的，当初不是你死追我，我才不嫁给你的”。这样有什么好处呢？我被迫嫁给你的，所以你要对我好。反过来，男人也不一样“是被迫娶她的，我不想娶的，要不是她整天盯着我不娶她不行，我不会娶她的”。我被迫娶她有什么好处呢？所以，你甭管我。我们很喜欢玩这招，很喜欢利用被迫的时候我就可以操纵我们身边的一些。举个例子，一位男士喜欢看足球，想象一下今天有一场很重要的比赛，这个男人约了一帮哥们儿，打算下班以后一起去酒吧大喝一杯，然后对着大屏幕，吹吹牛皮一起看最好了。结果下班之前老婆打电话来，说今晚你一定要回家，因为儿子明天要考试，你要回来督促他温习功课，不要到外面去了。马上被迫要回家，然后带着被迫的心情，回到之后就用力把门关上，冲到自己的房间关上门，因为看不到酒吧的大屏幕只能看自家的小屏幕，你这招被迫挺厉害的，你老婆也懂得使用，她马上就对儿子说，你看，今天爸爸心情不好，所以你最好乖乖地去复习功课，不然的话你肯定要挨揍。那儿子就在白色恐怖下面很努力地复习功课，到晚上大概九点钟了，儿子敲你的门对你说，爸爸，你别不开心啦，今天我很乖，我已经做好功课，明天考试我都温习好了，肯定没问题的，我已经冲凉准备去睡觉了，你别生气吧。你就会很被迫的样子告诉你儿子，你看看这么辛苦，都是为了赚钱让你生活得好一点，所以你一定要听话要乖呀。我们上班的时候也是这样，好像你正在做的事情很苦很苦的样子，当有人说，我来帮帮你吧，你以为你会怎么样？给他？不会。你只会说，不用，这些事情你不明白的，只有我才搞得定。我们就是这种态度，因为我们要证明我们是多么的伟大，连被迫的事情都能搞得定，我们只是很隐讳地告诉别人不是很棒。还有些妈妈最喜欢用这一招的，白天去上班，晚上回来还要煮饭烧菜，一边烧一边唠唠叨叨的，我很惨呀，女儿不孝顺我，我多苦呀，白天要上班，晚上回来还要煮饭给你们吃。你们突然之间孝顺了，说妈妈我来帮你，你看妈妈会怎么样？不用，出去出去，然后继续这样很惨地烧菜了。这是最好的一个方式是表现我很伟大，但是你有没有问过你自己，当你选择这种态度的时候，你过着一种怎么样素质的生活？就是一大堆的牢骚。从白天到晚上都困扰着你，就是一大堆牢骚。实际止我们的生活都只不过是一场选择所有都是选择，问你自己你选择了什么？你选择了一种什么样的态度，你选择了什么给你自己你选择了什么给你身边的人，你绝对可以继续觉得你是被迫的，只不过是这还是你自己的选择所以你用什么样的态度去过你的生活，你就得到处怎么样选择了你自己的选择。好，等一下，你们会有三十分钟的休息时间，不过这段时间不光是去休息，其中你们有的人就要打电话给老婆说我爱你了。另外其他人利用这段时间我想你去最少三个人，这三个人是你之前不认识也没有跟他谈过话的人，然后跟他分享在你生活当中最厉害的一种宏观控制，你平常最厉害的，然后我想这次是你人生之中最后一次发牢骚，然后回来我们再看另外一个课题。三十分钟，从最后一个人离开这个房间开始计时，二十五分钟之后门会为你打开，三十分钟后我们再见。

学员分享“受害”经历

欢迎你们回到这里！有件事情先问你们一下，刚才上半部分课程没有在这个房间里的人请你站起来。有一个。好，麻烦请你出去，呆会儿跟你谈一下，你不可以继续再在这个研讨会当中，你要下次再来。你有没有付费？别担心，因为他错过了一个精彩的部分，我们下一次会给他补课的，没关系。

等一下我们会讲的这个课题，可以说是在我们的生活当中很多时候会出现麻烦的一个问题，假如这个课题是一个很大的圆圈，如果你能够接到这个圆圈收个这圆圈的话，会为你自己的人生打开很多新可能性，也让你自己重新得到一个更大的力量。我带着这个圆圈到世界各地去讲，很多人突然之间都好像听不明白了一样，等一个就看看你们会怎么样了。好，我说，我们生活当中有很多的怨言很多的伤心很多的无奈很多的牢骚，这些人很惨，我们可以怎样去称呼这些人，给他们一个怎样的称号最好？怨妇。说明你对履带轱有看法对女人有看法。悲观主义，消极主义。有一个称呼是我们在法院当中去称呼呼书某一类型的人时最棒最准确的，对，被害人。我们现在先去定义一下什么是受害。我们曾经都经历过一些受害的事情，先去说明一下何为受害，就是说有一些事情我们是不想它发生的。而且我们也做了好多工作做了好多防御工事都不想这些事情发生，不过结果这些事情真的发生了，受害不受害？肯定很受害了。反过来，有些事情我们是很想它发生的，而且我们也做了很大的努力投资了很多的心血很多的金钱，但是结果这个事情没有发生，那受害不受害？也很受害的。让你自己去分享一下你那些受害的事情，分享一件很真实的你曾经受害的事情。谁来分享？要很惨的，听起来要哭的这种才算的。

学员甲分享）最惨的是几年前因把一部车借给别人造成车子丢失而被上司骂得狗血淋头）你觉得上司不理解你，你已经很拼命很负责任地挽回，但因为上司不可理喻，骂人很过分而受害。好，谢谢。再找一个更厉害的，刚才这个不算要更惨的，非常受害的。

学员乙分享（大学时因“六四”事件坐过牢，出来后又因为同学举报被学校开除，还连累了朋友）你觉得很难受，低沉 觉得受害于谁呢，当时你的感受觉得是谁把你搞成这样的？是整个社会？（是政府或某一级政府）你认为是一群。我听到你有很多怨言，听到你是因为遇错人受害而坐牢，你没办法毕业是因为有同学举报你。（我现在其实非常感谢他们）这是现在的事，不过当时你是觉得受害于他们，然后觉得很委屈很冤枉。好，谢谢！

我想我们都有这样一些受害的经历，等一下你们所有人都有机会去讲你受害的事情受害的经历，等一下你可以找一个搭档，一个之前没有跟他做过练习的新搭档，跟他面对面坐下来，然后你们轮流去分享你自己受害的事情。不过要符合一些规矩，这些条件是：第一，你等一下分享的这件事情必须是一件真实的事情。不是假的虚构的，是真的曾经在你生活当中出现过的事情；第二，你等一下要做的工作就是要说服你的搭档，让他相信你在这件事情当中你真的是一个受害者，你也可能需要完全真情流露，比如你当很伤心，等一下你就会哭给他看，如果你很愤怒，你要满面通红，让他感受到你在这件事当中真的很受害；第三，你自己可以不必要相信你在这件事当中是个受害者，你也可以相信，但这不是我们的条件，你的工作是要说服对方相信你是受害者。明不明白？比如刚才那位，他现在觉得不受害了，他还要感谢那些人把他赶出学校让他坐牢，使他变得很坚强，他现在已不相信他是受害者了，但是你说服对方相信你在这件当中是个受害者。而有些人可能你觉得自己没有受害的事情，有没有这种人？对他来说他就要去找一件事情，然后说服人家相信他在这件事当中是受害者，而他们自己可以不必相信。还有没有问题？OK，我想你现在马上去找一个新的搭档，面对面坐下来，快快快！没有搭档的举手！然后坐得靠紧一点，其中一个A，一个是B，A的举手，谢谢！B的举手，谢谢！现在首先是A去讲你自己受害的事情受害的经历，你要让对方相信你在这件事当中你真的是一个受害者，B就你自己去听去感受一下他是不是真的受害。好，两分钟的时间，

A 开始！（学员练习）OK，停！所有人先闭上眼睛。现在我的问题是问 B 的，刚才你听了 A 讲他的受害事情，可能他还没有读完，因为只有两分钟，但在过去的两分钟里，你有没有感受到他是一个受害者？如果你觉得他是一个受害者的话，等一下我想你给一诚实的回应，给他一个反馈，让他知道他自己做得怎么样。等一下我会让 B 表态，如果你觉得 A 是一个受害者的话，当我让你表态的时候，让你自己站起来，如果你觉得 A 并不怎么受害，你就不用站起来。然后报有人我想你睁开眼睛，看看你面前的成绩表。如果你前面的人能站起来，说明你做得很好，你非常受害，让前面的人感受到，如果你前面的人没有站起来的话，你真地要问你自己，光是要你所很简单地做一个受害者，你为什么还没让自己做到？你平常已经做惯了，为什么现在还没有做到？是不是因为你前面的人不解温柔，不懂得支持你，没有站起来，所以你现在受害于他呢？好了，现在互换角色，到 B 去分享你受害的事情，你们有两分钟时间，不过 B 要注意，刚才如果你曾经站起来的话，我麻烦你示范一次给你面前的人看，怎么样才算是受害。OK，两分钟时间，B 现在开始（学员练习）OK，停！闭上眼睛，所有人闭上眼睛。这次的问题是问 A 的，你刚才听 B 讲了他的故事，有没有感受他是一个受害者？如果你觉得他是受害者的话，等一下我让你表态的时候让你自己站起来，如果你觉得他不是就继续从下。好了，A 表态！然后所有人睁开眼睛，看看你面前的成绩表。如果你自己为什么没有做到，是不是你刚才没有站起来，所以他在报复不站起来。假如刚才你们两个都没有站起来的话，现在我给你们一个建议，给对方一个耳光左右开弓，好了谢谢！

你要对所有事情百分之百负责任

所有面向前来，我想你告诉我，刚才当你在讲你受害的事情时你有什么样的体验和感受？很心酸、无奈、痛苦、愤怒、绝望、伤心、压抑、放弃……我们大要都有这些的体验。反过来，在我们的生活当中，有些事情是我们负责的，因为这些事情是因为我们而起的，等一下也是一样要符合这些条件，找你的搭档，告诉他的这件事情是真实的事情，不是虚构的，你要说服对方相信在这件事情当中你是要负责的，这件事情是因为你而起的，第二呢你自己不必要相信。不过这次多了一个条件，这件事情要跟刚才几分钟这前你分享的那件事情是相同的一件事情，我就知道肯定有些人不明白，因为我说过这个圆圈到了这个时候有很多人听不明白的。什么意思？找你的原因，这个事情是你负责的，这个事情是因为你而起的，是要你百分之百为这个事情负责的，不是负一点责任，而是这个事情根本就蛤乐引起的，你要百分之百为这个事情负责。有些人不明白：我为什么要负责任，我是受害者呀，我什么都没做，这个事情跟我没关。问题就在于你什么都没做，就让这个事情发生了。有没有搞错，我根本法就不知道呀？问题就在于你不知道，就让这个事情发生，我走在街上，有块砖头掉下来碰到我的头，难道我也要负责任吗？对呀，谁让你的身体走到这个位置，刚好有块砖头就掉下来了？你这么怕死的话，最好就不要离开家，呆在屋子里就可以了。不过呆在屋子里会倒下来，火灾地震地不安全，所以最好住在山洞荒山野岭。但是又有老虎豺狼，所以最好住在飞机上，可是飞机会失事，所以最好还是死掉。但是，在座的所有人包括我自己，我们都是不想死的这种人，如果我们想死的话已经死掉了，问题就在于你活着，但是又不愿意为你自己负责任，你以为有谁会为你负责任？傻瓜，没有的，就只有你。很简单，我想问你一句，现在，生活是谁的？自己的。家人是谁的？自己的。工作是谁的？自己的。朋友是谁的？自己的？敌人是谁的？还是你自己的。你看，什么都是你的，你还不负责任，还有谁来负？简单一句，你想象一下，假如这个世界从不都没有你，刚才说的这个事情根本就没机会发生！就是因为有了你，你就是这个事情的主导，没有你，不成事，所以这些事情都是因为你而起的。生命是属于你的，如果不是你还有谁？不过因为我们习惯了的思维当中不是这样想的，我们很喜欢这样：假如这个是我们的生命我们的生活，我们自然称为轻率，这个事我要负责的，其他都不关我的事了，是他，是他们，是他们的问题。你只不过是把自己的力量把你自己主宰生活的力量交给人家来判断来主宰，但是生命是你的，所以如果你想你自己生活得有效，可能你愿意去看到生命是属于我的，不管是好莱坞泛是坏都是我的，只要你真的想很有效或者你真的开始去看到生命是我的，百分之

百都是因为我，我是我生命的主人翁，我创造我自己的历史我创造我自己的未来，完全在我身上，无论发生什么，都是我负责，我去把这些事情做好处理好，让我自己可以做到，所以问题是你以一种什么样的态度来面对你自己的生活面对你自己周边所有的关系。但我们不是这样看的，特别在一些关系当中，我们特别喜欢这样，尤其是两个人的关系，我们看成是一人一半，二分一加二分之一等于一。我已经做了我这一半了，是他没做，我已经做到最好了，所以搞不定是他的问题，不是因为我。对不起，原来这些关系的数不是加出来的，二分一乘二分之一等于多少？四分之一。当你不是百分之百负责任的时候，结果你的关系越来越差。所以唯一你可以拥有好的关系好的生活你只有百分之百地负责任。所谓百分之百负责任不是说对方不做，我代表他做了就算了，而是他没有做好的时候，我怎么样去关心他鼓励他，因此最终他可以做到。跟我们带领我们的员工一样，你可以埋怨他们不行，没用，问题你要成为一个怎样的领导你才可以支持他们鼓励他们一直到他们真的可以做到这个水平，一起可以做到。但我们的习惯不是这样的，特别在一些男女关系当中尤其是这样，我们总是说我已经做到了，是他没做到是他的问题，有些女人很喜欢这样，男人去包二奶就说“这是他的问题”，你肯定是对的，一定是对的，而且很奇怪，有时候不仅你觉得对，你身边的朋友也觉得这些男人真的是坏蛋，你肯定是对的，但是你除了组织一个“怨妇俱乐部”以外什么也干不了，你的关系没有改善，对你自己没有真的负责任。反过来，男人也一样，说女人真麻烦等等，你也是对的，不过你只是一个“怨男”，但是你跟你爱人的关系也没有改善。所以问题是你真的愿意看到百分之百是因为你，有一种说法叫“我要如何，全凭自己”，我要怎样是完全掌握在我自己手上。孙子在两千年前也曾经说过“心者，道之主宰”，就是说你有一个什么样的心态，你就有一条什么样的路。所以你要什么样，完全取决于你自己，你可以继续成为一个受害者，但实际生活是你的，你要怎么样完全掌握在手上。不过有些人觉得，不是我，我小时候我妈妈不小心把我摔伤，所以我现在变得很蠢，但是有句话叫“永远都不会太迟去拥有一个快乐的童年”，问题是你可以继续负责你过去曾经发生过的事情，一直拿到今天，然后说因为以前这样，所以我现在这样。你可以这样不负责任对你的现在对你的未来，你也可以重新定义你自己的过去，为你现在的生活你未来的生活去负责任，去超出勇敢的一步。不要说以前怎么怎么样，要试卷让你自己去创造你想要的未来，所以我想你真的去体会一下，负责任是可以怎么样的，所以等一下我想你找到刚才相同的这个子搭档，然后跟他讲和刚才相同的故事峭过这次你要从一个负责任的角度用一个负责任的心态去重复刚才你说过的事情，你要说服对方相信在这件事情当中你真的是负责任的一个人，这个事情是因为你而起的，你自己可以不必要相信。OK，赶快找回上次的搭档，然后 A 先去讲你那个相同的故事，不过要从负责任的角度讲，两分钟的时间，现在开始。（学员练习）OK，停，闭上眼睛，我问 B，刚才 A 重复了相的事情，这一次有没有体会到他是负责任的，这个事情是因为他而起的。等一下 B 要给他一个很诚实的回应，如果你觉得他负责任的话你起来，觉得他不是就坐下。B 表态！好，所有人睁开眼睛看看前面的成绩表，如果你面前的人站起来的话，恭喜你，你真的让你的人生有了突破，让你自己真的负责任，谢谢你，请坐。现在换到 B 去分享你跟刚才相同的受害事情，不过这次是用所负责任的角度和心态，A 让你自己去听。两分钟的时间，B 开始。（学员练习）OK，停，闭上眼睛！现在我问的是 A，你听到 B 讲了自己的故事，这次有没有体会到他负责任呢？等一下我想你给他一个很诚实的回应，如果觉得他是你就站起来，觉得他不是你就继续坐下。A，表态！表态以后所有人睁开眼睛，看一看你面前的成绩表，如果前面的搭档站起来，恭喜你做得很好，前面的搭档没站起来，问你自己为什么？假如你们两个从来没有站起来过，现在我建议你揍他一顿，因为面前的人完全没开工！好了，谢谢！请坐。

我要你面向前来，然后告诉我，刚才当你用负责任的心态来面对这个事情的时候你有什么体验和感受？开心、轻松、爽、如释重负、坦然、解脱……有谁刚才还有一点内疚和自责的感受的？假如你还有内疚和自责的感受的话，你还没有负责任。你还是受害，不过这次你受害于谁？你受害于你自己，你只不过把自己二分化，把它分成两边，好人的一边在埋怨坏蛋的一边；最坏是你了最差是你了，你不应该这样不应该那

样，所以这时候你还是不负责的。其实很简单，实际上你要检查一下你自己的话，只有当你心灵的法院当中还有任何被告的话，你还不是负责任。所以负责任就是这样。好，告诉我，受害是这样的，负责任是这样的，哪能一个才是真的？两个都是真，或者两个都是假，我不知道。这实际上只不过是我们的生活的一种态度，你以一种什么样的态度来面对这个事情，当受害的时候你就会这样，当你负责任的时候你就会这样，曾经有些哲学家这样说，人生就是这样的，命定就是这样的，命里有的就有命里没有的就没有，很受害的，这种哲学有很多人反对她有很多人支持。反过来，也有哲学家说不是，生命是操之在我，我是我生命的主人翁，我决定我自己的命运，我去创造我自己的生活、过去和未来。这些哲学家也有人支持有人反对党。所以哪一个是真哪一个假，我不知道。但是这两个，你喜欢哪一个，负责任还受害，负责任。受害也不错呀，受害有好处的，可以有人同情，最好的就是不用负责任。不关我事，我只是一个受害者，我很惨的，我根本负不了责任，不是我的问题。我是无辜的不幸的，我需要人家的安慰、同情、保护、关心，我可以得到这些好处，但实际上我同时也付出了很多的代价。我付了什么代价？挫败的体验，因为我根本做不了，我只是一个受害者，被人搞成这样，不是我的问题我的能力所在，而是当我受害时，我拥有的所有的这些体验都是送给你的，不可以没有的。还有什么代价？我马上变成一个弱者，我搞成这样因为我是一个受害者，我是被人家害的，我无能为力的，也就是说我没有成功的机会。当我们扮演一个受害者的时候，不管你内心怎么样说，实际上你背后就是告诉自己，我最棒的时候就是这样，因为现在搞成这样不是我的责任，就是搞砸了我都没有能力，搞砸了都是人家的问题人家的力量人家的厉害、环境、社会，都是因为他们的能力把你搞成这样的。所以反过来，这就是告诉你自己，我不行，我最行的就是做一个受害者，所以我根本没有办法可以成功。一个受害者如果要成功，除非人家让一让我，给我一个通道一个位置让我上去，不然我根本没机会，因为我只是一个受害者。当我们以一个受害者的心态来做时，有的进修即使我们成功了，我们也不会哲学我们自己的。有的时候我们做到了，我们会说是好运，你不可能相信自己有能力，你只相信命运相信有好运，根本不负责也不是全不好，因为负责任你要有一定的付出，会有压力，要付代价，一定的金钱、时间、精力、要面对要承担。但是你付出了这么多之后实际上你也有很多收获，自己真的得到成长、很多经验、人家对你的尊重，最重要的是你可以成功。因为当我现在有什么挫败时，我不会去抱怨不会去埋怨，不会去看外面的环境因素，我会在我自己身上找原因，因此我可以不断地进步。因为如果我把原因看成在外面的话，需要进步的是人家，问题出在人家身上的话，要人家进步我才进步，但如果我愿意看我自己的时候，我可以不断地改进我自己，因此让我自己得到成功。有一个你一定知道他是谁，爱迪生。如果没有他的话，可能我们现在还在点蜡烛。他当初发明电灯时，曾经有两千次失败的实验。当他成功时有个记者去他，问他可不可以分享一下你这两告示次失败的经验。然后爱迪生就对这个记者说，对不起，我没有失败过，我一次就发明了电灯，我只不过有两千个步骤。所以问题在于你怎么样去看待你自己的生活，你可以看成是失败，当你看成是失败你就肯定失败，但是如果你看成这只是我成功的一步，那已经完全不一样，你以后面对失败的态度就完全是两码事。我们的历史上曾经有很多英雄豪杰对自己很负责任，而且能为周边的人为社会为民族为国家负责任，在一个你们肯定知道他是谁，孙中山。当时他推翻清政府的时候，曾经有人给他一个雅号叫“孙大炮”，人家觉得他是神经病，没有人相信他。但他没有因此气馁，还跑到海外，向很多华侨筹款支持他，他搞过好多起义也挫败主了。但他还是继续地奋斗，最后他成功了，推翻了腐败的满清。我们就是扮演一个受害者，用这种态度来生活，但是当我们是这种态度的时候，我们会付出什么代价，你身边的人因为你的这种态度他们又付了什么代价？我曾经也有这样的经历，很多年前我和我的第一个女朋友谈恋爱已经十年了，原来我觉得很好，打算跟她结婚，但是十年后她离开了我，当时我觉得很受害，我觉得她背叛了我，欺骗了我的感情，我很伤心，是她对不起我。我没有看是我自己做了什么或者没用做什么，以至引发出这样的结果。我只是一直埋怨指责，抱怨她的不是，我没有真地好好负责任地去看看我自己，而且在接通下来的几年当中我还过着花天酒地的生活，我很

放纵我自己去夜总会酒吧，觉得很难受，但是当我的朋友来关心我时，我说不是我的问题，是这个女人害我的，是她把我搞成这样的，我还是不负责任。我以为只有我一个不开心，但是我终于发现，我的家人我的父母一些关心我的朋友，他们看见我这种生活他们也很难过。所以不但我一个的赔了代价。我周围的人也陪我一起赔了这样的代价。所以我想你自己也反思一下，在你过去的人生当中，你自己是怎么样过你自己的生活的，有多少时候因为你选择了受害者这种角色受害者这种态度，在你的生活中你赔了什么代价，你周边的人也因为你这种态度，他们也跟着你赔了什么低价等一下，我们会有一个体验的过程，整个过程你不用出声的，我只想你去完全反思一下你自己的人生，我会把灯光调暗，然后我会播一些音乐，在这个过程中让你自己保持清醒，让你自己完全去体验体验。所以现在我想你们坐开一点，不要靠近其他人，然后闭上眼睛开放你自己的身体不要抱手绕腿。闭上眼睛，在整个过程当中让你自己保持清醒。

（准备）我想你闭上眼睛，然后让你自己去想象一下，现在你是一个人独自在一个房间当中，在你前面有一个荧光屏，正在播放你自己人生的历史片断。（音乐开始）现在在你前面出现的是什么事情，是谁，当时你觉得你非常地委屈非常地难过，因为你觉得这个事情跟你无关，你是个受害者，无论你怎么样去分析无论你怎么样去看，你只发现你就是一个受害者，对，真的，你只不过是受害者，你又能做到什么呢？你觉得很难过很难受，而且不单是你自己认为你是受害者，可能你身边的人也赞同你支持你，你是一个受害者。你是对的，但是你失去了什么你错过了什么，你失去了一些很好的关系，你所失去一些很好的机会，你错过了一些很重要的人物，你是对的，但是，你什么也做不了，因为你只不过是一个受害者，你根本什么也没做到，你只是一个受害者，然后，在你前面又出现了另外一些事情另外一些人物，当时你又觉得你是非常受害非常委屈非常难过，因为你觉得你自己根本无法解决这些问题，你根本就无能为力，你唯一可以做的就是去伤心去难过，就是去抱怨去委屈，因为你根本不觉得这件事情有能力去改变，你唯一相信的就是这个环境这个社会这个政府，就是你身边的这些人，是他们的的问题，是他们搞成你这样的。我就是个地地道道的受害者，我什么也搞不了，我唯一可以做的就是去埋怨就是去痛苦就是去挣扎，很难受，让自己去体会一下内心这样社会上这样难过这样寂寞，因为我根本负不了责任，根本不关我的事，我只不过是一个受害者，我什么也做不了，我唯一可以做的就是这样。因此我失去了很多，失去了一次很好的机会，失去了一些可以做得很好的状态，失去了一些可以错过了很多人物，错过了一些我曾经很爱很关心的人，错过了一些他们曾经对我很好的，只因为我觉得我是受害者，我什么也做不了，我只是可以去受害。然后，又在你屏幕当中出现另外一个镜头另外一个事情另外一些人物，当时又发生了什么事情？这个事情可能只是件小事，如果你一出手的话你随时就可以把它搞定，但是因为你固执，因为你认为这个事情不关你的事的，不应该你负责任的，所以你坚决不管，然后就容许这个事情恶化，容许他越来越糟，结果一发不可收拾，结果你真的是变成一个受害者了，明明你有能力的，但是因为你不愿意去负责任，你只是认定了你是受害者，而且你一定是对的。如果你是对的，不过你错过了什么你失去了什么你搞砸了什么，你只是把你自己搞成一个受害的模样，一个地地道道的受害者，你能得到的只是一大堆遗憾，你所得到的只是一大堆的埋怨一大堆的悲愤，你所得到的就是很多的委屈很多的无奈，很寂寞很难过很痛苦的心。是的，你就是以这样的方式来过你自己的生活的，一天两天，慢慢地一个星期两个星期，慢慢地一个月两个月，慢慢地一年两年，你就这样过你自己的人生，回头一看，我真的错过了很多，因为我扮演了这样的一个受害者，我失去了很多时间，我失去了我自己的青春，还失去了我自己的雄心壮志，因为我只是一个受害者。今天晚上，是一个很好的机会，让你自己去反思一下你自己的人生，你是怎么样去过你自己的生活的，让你自己去回思你一下自己。假如你现在觉得很难过很难受热爱伤心，容许你自己继续难过伤心；假如你觉得你现在很愤慨很愤怒，容许你自己继续地愤怒。但是如果你觉得你现在没有什么感觉，那可能你需要开始问你自己，从什么时候开始你把你自己压抑下去，把你自己变得那么麻木不仁？今晚可能是你人生的第一次，真的好好地去反思一下你的人生，你是怎么样的，你扮演了一个怎么样的角色，当你扮演一个受

害者的时候，你付出了什么代价，你身边的人也因为你这种态度，他们付出了什么代价？当你离开的时候，我想你保持安静，不要跟其他人去分享你自己，我只想你一个安静地去反思你自己。

结束语

在离开这个房间之前，我想你在门口拿一份功课，还有把你的名牌留下，明天是非常重要的一天，整天都是关于你自己的体验，而这也是让你自己去突破。明天是非常重要的一天，我们会准时十点钟在这里开始，门会在九点五十分为你打开，为你自己负责任，为你整个团队负责任。明天我们十点钟在这里再见，各位晚安！

第三天

学员分享经历

学员 3：我父亲于 1967 年去世，他是搞艺术的，我在 9 岁那年，母亲改嫁进入了他家，从此寄人篱下，日子当然很当了过，所以就造就了从小自立性格，我 17 岁就上班了，现在在一家公司做事，但所谓这些公司的董事长之类的领导根本不听我的意见，他们就按照他们的意见去一意孤行，结果适得其反，他们所得出的结论根本是错误的，但他们当时又根本不听我的，导致产值一直处于下滑状态，所以我觉得心里很压抑，因此我想出来了，我呆不下去了，加上我的股势一直在走下坡路，更觉得心里空空的，

老：你说了一半天，得出了一个结论，觉得权力应该归我，他们应该听我的，产值就上去了。

学：当然，后来我想了很多，觉得我应该重新确立一个新的目标。

老：你的目标是什么？

学：我觉得我应该放下包袱，解除心里的思想顾虑。

老：你讲出来和没讲出来的都一样，你主要当然是要讲你想怎么样，你想你的企业怎么样，你想和你的家庭关系怎么样，你想和你的员工关系怎么样，重要的是这些观点要表达出来。

学：我觉得我从今天开始应该一改往日的作风态度，不要自高自大，要虚心听取别人的意见，同时也谢谢老师和各位同学的关心，会后我会全力以赴的为我的企业作一番作为。

老：所以按照刚才你说的那种观点就有点自欺欺人。你闯荡了三十几年，你的股势直线下降，你就巴不得全国人民都来同情你，说我多么的惨。你常常把自己变成一个受害者，你为什么要把自己的压力建立在别人身上呢，人家一天没有改变，你的压力就一天没有减小，你认为是人家的问题其实是你的问题，你爸爸妈妈给你的最好的东西是什么你知道是什么？是生命。这个时候你怎么样去处理他，你怎么样让你的生命去活的精彩，过的开心，这不是人家的问题，是你自己的问题。

学：从现在开始，我一遇到这种问题，我就马上来，来这里寻找一种最好的解决问题的方法。

老：你是不是站在这里才这样说的，你常常讲些好听的话给我们听，问题是你自己从来没有把自己绕开，总是觉得自己很惨，你老是在找一些客观的原因，什么我一岁时爸爸就死掉了，什么母亲改嫁了，我的企业又控制不了等等，其实这些只是一个误区，为什么你就不相信你已经是最好的，你给我感觉常常是觉得自己有很多地方不足，你是哪里不足？你觉得自己是自信不够，哪里不够？如果你愿意去看你从来都没有像现在这么好，因为你现在还活着，还没有死。我只是要表明一个观点，你要去怎么做，和其他的没关系，我说是我的看法，最主要的还是你的，你想过什么样的生活？这些目标一旦确定下来，老会有远大理想，才会付诸于行动，不至于怨天尤人。

学员 4：我今天想请教老师一个问题，就是怎么样才能改掉我戒烟的坏毛病？

老：针对你要改掉你的坏习惯的，你首先要走进第一步，所谓你口口声声要戒烟，说的很容易，做起来很难，怎么会难，蛤要不把烟放在嘴里不就可以了，不要做什么事情都是出于被动的，要化被动为主动，你不要做成这样，人家做对了，由人家来掌握人家的命运，你对了，也由人家来掌握你的命运，如果你对自己要求高的话，你绝对可以做到比人家要求更好，为什么会出现这样的现象呢？因为你长期活在一个幻觉

当中，你说话很矛盾，刚才你不是说你对你自己要求很高的，但是在过去几年里你有没有对自己要求很高，你永远有理由证明自己是正确的，把你自己的标准变成别人的标准。

学员 5：我以前有一个很美满的家庭，查是自从结了婚以后就大变了，我觉得我和他只是在敷衍了事，为了生活而生活，活得很累，我空间该不该出来，我自己也没有一个决定，我不知我在拖什么，等什么，总之我觉得我不该再介入这种环境。

老：我觉得你是一个很好强的女人，你为了自己的好强，哪怕牺牲自己的幸福婚姻，把你自己的幸福释放出来，把别人幸福锁起来，你会不会觉得这样做你太委屈了吗，这是导致你受挫的直接原因，你只要理清这一点，其它自然会攻到自然成的。

学员 6：我想问教师一个问题，怎样才能改掉我自高自大的坏毛病？

老：你觉得你自高自大是因为太自负，觉得自己什么都是对的，从来不听取别的意见，其实你是很自卑的，为了掩饰自己内心的怯弱，以自高自大来武装自己，真的很可怜，你何不把自己剖析开来看一下呢，把自己内心的不安，疑问敞开心扉地来跟大家分析一下呢，结果未必就不比你一个人瞎猜想好，我觉得我们为了达到自己的目的，我们不断要运用手段，而且还要把其他人拖下水，当然，在做一点之前，我们要先懂得先负责任，从自己去看，别看人家，看看自己有没有做好，当人家没有做好的时候，反过来，我们要先检讨自己为什么没有奉献我自己的引起人家这样的，只有做到我为从人，才能人人为我。下面是一个无声练习，请大家注意听我说，你们用心去体会，不要受音乐的干扰，开始了：你寻问了你自己的，这个美丽的特指，这是个新的自信，永远激情、温柔、关心、还有这份的爱，等一下，我相信在这个环境当中去跟房间里面所有的人去分享一下你自己，分享你和他人的美丽，不过这个分享是不需要说话的、只需要用你自己的眼神和你自己的身体，去让别人去体会你自己的美丽，这是一个特指，所以你不需要说话，现在，我让所有的人慢慢的站起来，然后，打开你自己的眼睛，然后去分享你自己，对，去找几个人在房间里面去分享你自己的美丽，这份的物指开始了。啊，恭喜你，然后，找更多的人，容许你自己再去和他们分享你自己的美丽。对，大家去体会一下你这些美丽的特指，你这份的自信，这份的永远和这份的关怀，还有这份的爱，对，要赶快，去找其他的人，让你自己去体会，也让你自己去分享，分享这些美丽，分享这些与生俱来的特指，你早就已经拥有了，然后，我想你找另外的两三个人开始组成一个小组，让你自己去分享一下通过刚才这个练习以后，你看到你的人生有什么新的可能性，好，现在开始，从新找两三个人组成一个小组，来，快，去分享一下。好了，现在我在台下，我摆放了一些话筒，如果有谁想分享一下呢，谁可以拿这个话筒让自己去分享。当然你们以为，今天的这个练习无非就是有两种答案，一个赢一个输，赢的那位绝对会说，我赢了，我就是厉害，他们输了，一个也比不过我，但是如果这种心态用在家里可就惨了，你无论做什么事都是以你的意志为转移，从来不听他人的忠告，无论别人说什么你都是一副态度，你是错的，我是对的，造成的结果只有一种可能，你已经无形当中伤害了你的家人，当他们非常伤心的时候已经迟了。情况一样，如果用在工作中则更糟糕。好了，同行如敌国，一定要把其他人砍掉，如果像你这样，大家都恶斗，那整个行业只有垮下来的嘴脸，你以为你自己赢了，其实你是输了，你明白你的自征婚启事不会为你创造成果，除非你有实在的行动，你有没有想过你的一举一动直接影响着周边的人们，所以有时候你觉得无所谓，我们电话我马上去听，我会骚扰人家，我要去方便我马上去方便，因为我并不重要，我影响不了你的。所以以上这个游戏是为你敲一个警钟让你醒过来，一个要学会凡事都要让人三分，不要跟人家争。做到以一个良好的心态在笑迎人生，展望未来。

学员 7：我觉得我以前跟别人去沟通，说来说去是一个面子问题，就是不愿把自己内心深处脆弱的一面表露出来，你事实上要有一个目标，就是要成为一个什么样的人才会说话，要先抓住这点才是最重要的，只要做好了这一点，以下的问题自然就会大事化小，小事化了。

学员 8：我从小缺乏母爱，导致我对现有生活的变态应付，只有虐待他人心里才会有一时的欣慰，但从我

内心深处来说，我又是那么的孤独，非常渴望爱，我怎么样才能让这种关系转换呢？

老：你要别人爱你，首先你要敞开博大的胸怀去爱别人，你一定要从零开始，把你内心的爱释放出来给别人去引发别人的爱。

学员 9：我觉得我老公以前对我很好，而现在却和以前完全是两回事，我很痛苦，我已经为这个家做了很多很多，但怎么也打动不了他，我该怎么办？

老：不要管过去怎么样，关键是要去看你跟他将来怎么样，你再用他过去的错来包容你们俩的现在，你用这一点来换取你是对的，不错，你肯定是对的，但你有什么样的过去。你又有怎样的将来？你根本不愿认同你的固执难说会有错的时候，所以导致了根本没有给错一定的空间，同时你也要明白，他也肯定是对的。所谓家庭就是男人，当这个女人不开心的时候，你的责任；女人；当这个男人无地自容的时候是你的责任，你的一定要证明你没有错有什么好处，你对我好处这其实上已经过去了，你何必浪费时间，你再做也已经过去了，你应该往前看，错不起不是因为我爱错了，错不起是因为我爱你。大家理不理解三分之一乘三分之一的道理，就是说当你负了百分之一百的责任时，实际上你只负了百分之五十的责任，当你负了百分之五十的责任时，实际你只负了百分之二十的责任，就这个道理，用我们的去看看，我们的力度就会去按照我们的看法去做，这是个心态的问题。你一个劲儿的说你爱他比他爱你多，其实不是这样，其实你没有，因为当你对这个家付出让他来回报的时候，其实是你的索取，你看，你熬汤给你丈夫喝，你对他说：“来呀，我熬汤给你喝，不过你要为我做什么”，你丈夫本来满心欢喜的想去喝汤，结果被你这么一吆喝，踏出去的脚步马上又能缩回来。你根本没有去做，你就在计算他又负我多少，其实你是一个很计较的女人，你爱他是有代价的，不是像你刚才说的那样很纯情的感情。如果你所做的这些他没有反映，就表明你做得还不够，我们常常以为我爱你对方就应该怎么样，如果对方收不到的话就不算。你要想一想，为什么他宁愿对朋友那么好，也不愿对你那么好，是什么原因，你搞清楚，你实际上想要的是什么？你打算在今后的日子里要对他怎么样，才能引起他对你怎么样，这才是最真实的。关键还是沟通，看沟通的是什么，必要时候你可以告诉他，我爱你也想你爱我。其实你应该感到庆幸你能和一个你那么爱的人生活了那么长的时间，这是一种缘份，问题是你要珍惜这得来的缘份。

学员 10：我觉得我无论做什么事情都有障碍，不敢表达出来，怎么才能克服我这种心理？

老：你站在台上，你没有把关键词问题讲出来，你只讲了一些你要怎么样啊，你的理想是什么啊，你准备下一步要怎么样啊，你关键要把你是一个什么样的人说出来，如果你再不说，下面的人都快要闷死了，你现在讲的话都是一些表面的，不知道你有没有留意你其实是非常麻木的，你跟我们讲话，根本没有什么表情，非常冰冷的，跟你沟通觉得非常有距离，你给我感觉是非常保护自己的，你过去肯定是这样活的，开心的时候很开心，伤心的时候伤心，经常随便使自己的情绪融入到其他事情当中去，你刻意地把自己封起来，封在一个臭皮囊里，看你的样子，觉得在看一张相片，笑起来的样子也没有一丝纯正的甜意，你都是在很机械的笑，因为你灵性，你没有让你跟人建立起一种关系，所以你要从现在开始就要建立一种活力，一种动力，把你让人见到时所产生的距离感转化为亲切感，去激励你与人之间的相处，只有这样，你以后才能不断的被重新认可。

破坏承诺的后果

我们人生当中为什么总会出现一些麻烦，一些失败的原因，记得星期四晚上的时候曾经谈过一个基本守则，当时我要求你们每个人对这个守则进行一个承诺，两天以后去看一看这个课题，现在是时候了，让我们来看一看你自己本人跟承诺的关系，我想让你们留意在你们人生当中有多少时候利用了不肯定作为一个藉口、一个理由、作为一个后门，没有让你自己真的去面对你自己曾经许下的一些承诺，现在我为了让你自己搞清楚，就再念一遍基本守则：A、对于其他参加级的企业保密；B、准时音乐停止前坐下；C、在研讨会进行时不准饮食、抽烟、嚼口香糖；D、不可以私上讲台讲话；E、在研讨会内不可以录像、录音、抄笔

记；F、名牌挂在身上显眼的地方；G、坐在参加研讨会的不认识的人旁边；H、关掉手机、传呼机；I、必须参与整理研讨会，另外有三个重要的提示：A、保持有权决定参加会后可以继续参与此类研讨会；B、对自己负责，用足够的饮料、食品保持足够的睡眠；C、在研讨会期间不服用非医生所开具的药品。凡是有破坏以上守则的让我看一下有多少人，请举手，哇，很多，举个例子，你承诺星期天带你的孩子去公园玩，但星期天你们有一个非常高贵理由让你不去了，你觉得是一个很小的问题，但实际上你没有注意，你们已经在无形当中让他们感觉到他们不重要，无形当中摧毁了他们的自信心，让他们感到自卑，其实你没有注意，当我们破坏承诺，对孩子的伤害是很大的，当然我们小时候也可能受过父母的承诺没有兑现的时候，其实上导致了当时感觉是我们不重要，他们不在乎我，所以就会造就像前几节课的那些先生女士一样，算了，反正别人也不在乎我，我也不想去引起他们注意，这个世界就是这样，再加上我的性格内向，你就会更加紧密的保护自己，不去把自己释放出来，

我们去破坏承诺的时候，我们生怕所带给别人的伤痛会像传染病一样传染给我，让我们伤害了别人的时候，我们就学会了不负责任，人们都有一个这样的心理，当别人哭的时候，我们会劝别哭，因为怕他的哭影响我的情绪，带动我哭，但你有没有想过，就是因为你的破坏承诺才导致人家伤痛，你不为这事内疚，反而怕别人影响了你的情绪，你们说，这是不是导致自私心理的形成，接下来，我们大家要听一段散文，大家把听过之后的感觉说出来。

学员分享散文听后感

学：我们在听了散文以后最大感受就是觉得我生活这个大家庭里感到非常温暖，觉得现在我只想和博才一起去发展、去奋斗，我们应该和我们身边的人去友好的相处，不要自私、没有自己人与外人之分，同时，让我们的思想得到了升华，不再停留在以前顽固不化的基础上，我们都跃上了一个新台阶，我们觉得人生最大的快乐就是生活在这个充满爱心的世界上，我们应该要珍惜每一寸光阴，珍惜每一寸光阴所带给我们的阳光，让我们为自己，为所有人吆喝、庆幸、鼓掌。

真诚地爱自己爱他人

怎么样，你们有些人还能坚持住吗。如果能，我再给你们做一个游戏，要不要，怎么，要啊，不要后悔啊，好，如果你们继续留下的话，待会儿你们一定要投入，有没有这个信心，要讲实话啊，啊！有啊。好，OK，等一下我们会一起做一个练习，这个练习我估计可能是你这个人在耳边唠唠叨叨的来之个研讨会的其中的原因，待一下我们会一起做一个练习，这个练习很简单的，整个练习都不需要出声的，整个练习都是一个体验式的练习，让你自己去体验，这个练习是关于什么的呢？是关于诚实，你们还记得，星期四晚上有一个关于诚实的练习，当时焦点放在什么地方？只放在信任，而今天我们也有一个练习是关于诚实，不过这次焦点是放在选择当中，在我们生活当中会碰到很多人，对不对。有我们认识的，也有我们不认识的，而不管我们碰到什么人，我们都做了一个选择，选择去跟这些人建立一个怎么样的关系，等一下整个练习都只是要让你自己去体会，让自己去真的去爱你自己的内心，什么对于你来说是重要的，让你自己的内心去真的去选择去与人家建立一个怎么样的关系。整个练习都不需要出声，你只需要按照我的指示一步步的去做了就可以了，等一下你们自己找一个搭档，跟他面对面的站住，当然你们后面、前面、旁边都有一个同学他们分别前面都有一个搭档，整排人面对面的站住，听到我不断的重复一些指示，你们只权按我的指示去做就可以了，OK，好，现在我要示范一下给你们看，我就需要一个搭档，我现在找我们的团长大字出来，你们知道吗，我们的大字今天晚上就是专门这个所用的，好了，我等一下我们的找一个搭档，面对面这样做，跟他的距离大概是一个手的位置，然后我们旁边都有人的，面对面有一个人，面对这样站，来，看我，要这样站，然后，你们不断听我重复一些相同的指示，你们听到我说什么了？停：停是什么意思？停是停下来，停在一个搭档的前面，然后你们听到我说联系，联系是什么意思？联系就是去联系参方，就是用你的眼睛看着对方的眼睛，同时也联系你自己内心的世界，什么对于你来说是重要的，你内心的价值又是怎么样的。然后，听到我说，表态，这个表态在我们这个练习当中有四个层次，等一下我会一一示范给你看，

然后，表态以后你们听到我说，行动，行动在这个练习当中也有四种不同的层次，这个行动是去配合和刚才你表态的问题去做的，等一下我会示范给你看，然后，你们会听到我说，向左，抬步，这是什么意思？啊，你们真聪明，是换了一个搭档，我们旁边的人也跟我们一起向左抬步，所以现在在我们面前出现了一个新的搭档，他们面前也出现了一个新的搭档，然后，你们会听到我会再重复刚才的一些指示：停、联系、表态、行动、向左抬步，这样一直下去，又换了一个新的搭档，整个过程就是这样的发生，你都不需要出声的，只需要按照我的批示去做就可以了，不过现在只有我和大字两个，哈哈。现在我示范第一种表态的方式，就是说在生活当中有一些人，我们不太愿意与这些人打交道，如果是这种情况，你可以做第一种表态。然后，停、联系、表态，把手放在自己的胸口，意思是什么，拒绝对方，还要保护我自己对不对，然后是行动，那表态之后的行动是什么呢？这是本身，然后，这样，看，以表明你不想和他建立关系，然后听我说向左抬步，然后第二个层次的表态是怎么样呢？述、联系、表态，在我们生活当中有一些人，我们不想和这些人有一些特别的关系，介理我对这些人也没有什么特别的抗拒，无所谓，就这个样子，把手放在身体后面，意思是什么，我前面还要不要保护？对，不要了，但是我还有事情要保留，所以对这个人，我没有抗拒他，介理我还有事情要保留，然后，听我说，行动，那么第二种表态的行动是什么呢，就是把手放回身体的两旁，然后向前踏半步，没有停下来，继续看着对方，这是愿意做的意思，看他怎么样，怎么做，但是不抗拒苍，不要于多走一步，好，到第三种层次的表态，停，联系，表态，在我们生活当中有一些我们愿意跟他交往的，愿意跟他建立一个友情，这种表态方式是怎么样呢，把手伸出来，伸出友谊之手，然后听到我说行动，然后向前踏上半步，你们看，他很开心，好了，到第四种表态方式，在我们生活当中我们是愿意接纳对方也愿意冒险闯进对方的生命，对方的世界，也就是愿意包容，愿意接受，愿意开放。那第四种表态方式就是练习当中最高层次的表态，让我们完全开放我们自己，然后，你们听到行动，就开始，看这样，这就叫行动，就是这样的，当然，在练习当中，有一些动作是不可以做的，有些是禁止的，我现在就把可以做的动作做给你们看，你们有没有看过一些在美国当中有一些大块头，喜欢穿皮衣皮裤，有纹身，带耳环，骑着摩托，通常这些大块头很怕让人看到他，拥抱他，如果拥抱他好像让他死一样，就是这样，哈哈，没事，没事。你们有没有看到过一些贵族的俗礼、动动，哈哈，这些也是不可以的，特别假如对方是一个男士的话，对方会很伤心的，在我们的现实生活当中你们有没有留意，我们常常有做这种行动的，当有些人开放给我们的时候，我们往往伤害了对方，而当我们自己开放给别人时候，而又伤害了我们，这是不是一个很现实的问题，在这个练习当中，当我们表态与行动当中，我们大概有十几种可以重新选择的方式，好，来让我们开始做练习，第一种，把手放在胸前，保护自己，运动，翘嘴，哈哈，就是不和他交往，好了，第二种，把手放在后面，虽然不保护，但是你还有东西要保留，好，行动，在身体两旁没有事情发生，好了，以下的表态是，伸出一只手和对方做朋友，第四种的表态是，开放自己，行动，整个练习都不需要出声的，完全让自己去体验，你找一个搭档，用双手去摸住他的双手，不要放下来，一直到我给你指示，先从第一排开始，然后第二排，第三排，来，靠过来，两排，合起来，对对对，两排，过来，靠近点，过来，好了，然后我想你们跟我一样，你们这排也靠过来，跟他们一起，你们俩个过来，拉紧他的手，拐弯过不定期，你们合到这边，哎，别自作聪明，好了，就这样接过来，好了，不要再出声了，你摸住你对面的手，然后，我想你不要出声，因为有很多时候，我们都是去逃避我们内心的感受，所以才让你自己去完全开放自己，让你自己在体验当中，现在我想邀请你慢慢地把你双手放下来，放在身体的两旁，不要放在前面或后面，然后，我想你自己停下来，看一看前面的这个人是你来研讨会前认识的吗？还是你来了之后见面，不过，这个人他跟你一样，就是想通过这个研讨会可以为他自己的人生开拓更多新的可能性，会经他的工作，他的企业，为他的事业，为他的家庭，为他以后的生活可以找开一个新的局面，现在他就站在你的面前，你打算怎么样去指示这一个人让他在他的生命当中有一个很大突破呢？停，联系，联系你自己的内心，麻烦你们把自己的手机和传呼关掉，联系什么对你来说是重要

的，然后表态，行动，不用说话，容许你自己在这个体验当中，因为有很多时候我们的话都只不过是一点点茶，现在这一刻钟，这一刹那，你做的这一个选择是发自你内心的，你过去的你的一些固执，你对人的看法，你对你自己的一些看法，对人的性别、年龄、容貌做的一些批判，然后向左抬步，停，联系，表态，这时在你前面又出现了另外一个人，你来之前认识他吗？还是来到这里，你第一次跟他见面，不过，他跟你一样，他也想突破自己，给自己的人生创造一个美好的希望，你又打算怎么样跟他建立关系呢？停，联系，表态，行动，向左抬步，在你前面又出现了另外的一个人，这外人他每天下课以后，回家，你以为有没有人在家里面等他呢？有没有人为这个人开门，然后，跟随他说，很高兴你回来了，还是晚上以来，他还是孤伶伶一个人。然后可曾经有在家里面等他，可如今这个人已经离开了他，你认为这个人在前面这段时间里大部分是开心的还是痛苦的，他有怎么样的历史，怎么样的过去，怎么样的人生呢，假如你可以幸运的和他聊二个小时，你又是怎样一番滋味呢？现在这个人就站在你的面前，你可以认为他现在的内心很渴望你有一种怎么样的态度来建立关系呢，联系，表态，行动，然后，向左抬步，来到这里我想跟你讲一个让你自己想象的情况，就是地球之间突然遭到一些灾难，可能地天灾、人祸、地球上所有的人都好像不见了，陆地也不见了，现在只剩下你跟前面这个人，流浪到一个荒岛当中，荒岛以外还有没有其他的陆地和人类，根本无法所知，实际上现在你心知肚明，假如你前面这个人是一个敌人的话，你肯定要经过一番斗争，但是假如前面的这个人是你的搭档，是你的好朋友，你绝对可以跟他惜手一起共渡这个美好的将来，实际上在这一刻，在这一刹那你真的有没有觉得站在你面前的这个人你打算和他怎么样建立关系呢？停，联系，表态，行动，然后向左抬步，然后，我想你听从我的指示，在向左抬步，让你在向左抬步之后，我想你回头刚才几秒钟在你抬步时在你面前经过的你没有和他发生任何关系的这个人，我想你回头看着他的眼睛，再次忘掉这个人是谁，希望你户头这双眼睛去回忆在你生命当中错过的一些人，我想你回想他们的容貌，发生了什么事情，以至于你错过了这些人，可能曾经你们俩价目相爱过，虽然你总以为这个人对你的爱是永远的，但是你的固执，因为你有一些理由，因为某一些原因，某一些的籍口事实让你自己错过了这个人，对呀，你肯定是对的，你永远都是对的，不过你需要扪心自问，你对了，但是你错过了谁，你错过了一次怎么样的机会，。你所得到的只不过是一大堆的遗憾，试问，当你所爱的时候，是你心中的这个人还是你心中固执。我只想你看住他风不想你碰到他，当你回想在你生命当中所有你错过的这些人时，结果你是对的，不过你得到，就只是缘份遗憾。对，你永远都是对的，如果你对了，你又会怎么样，你得到了一个怎么样的过去，一个怎么样的历史，如果你以为可以用一点点回头去拥抱一下这个人的话呢，那你就错了，因为在我们的生命当中是没有后悔药的，从以上这个练习当中我们体会到，在现实生活当中，我们会遇到这个比较复杂的问题，就是当别人开望于我们的时候，我们往往伤害了对方，当我们自己开望于别人的时候，人家也伤害了我们，这是个很现实的问题。不要以为自己永远都是对的，如果你对了，你又要怎么样去得到一些怎么样的迫切，你又得到了一个怎么样的历史呢？只要你伤害了对方，问你还伤害了谁，对，伤害的最深的是你自己，如果你以为可以用一点点回头去拥抱一下这个的话呢，那你就错了，因为在我们生命当中有很多事情，很多人物当我们错过了就真的错过了，所以现在我们要回头看一看你正前方的这个人，只有这个人活现在你的生命之前，你又会不会因为你自己的固执，一些理由，一些籍口而错过了可以为你的未来开展好的关系的机会呢？把这个逻辑引引升到我们的家庭，这两个对像莫过于我们的父母，我们当中的绝大部分一些人都是某一份人的子女，也可能他们也许已经成为了别人父母，实际上，每一个都非常渴望父母去爱护他，他们的子女怎么样去孝敬他们，你是不是可能代表他的父母，你表他们的子女的话，你们可以同样的去世对待他人。我们应该感到光荣，我们的祖先给了我们黄头发、黑眼睛，回想我们五千年祖先给我们的丰厚的文化，今天我们可以光荣的向全世界的人宣言：我们是中国人。在你打算你将怎么样奉献自己时，他还可能很光荣的告诉所有的人，我们是龙的传人，面对这样的一个伟大的国家，伟大的民族，你会怎么样跟他相待呢？试想世界上的每个人都去和平的相处，和平的对待，没

有谁去破坏和平，那这会是是个什么样的世界，那这个世界就真的可以变为一体了。

我们今天来这里的大部分人，肯定好多是通过朋友或同事介绍来的，当然，在这期间，他们中预先知道要来听研讨会的人肯定会有一些人闹情绪，不愿通知不知道这个消息的人，但他们最后经过激烈的思想斗争之后，还是把这个消息告诉我其他人，其实上介绍你来的这个人他冒着很大险、冒着你的误会、冒着你的埋怨和指责，但他始终还是那么的坚持，那么有承诺坚持内陆相信他愿意踏出这一步，他绝对可以活得更精彩，而且不但精彩，而且还可以让你身边的人因为你的改变而给你更大的幸福，从以上几点你们可以知道对有承诺的人你们该怎么样去跟他建立关系了吧。其实人跟人的关系很简单，就是用我们的生命去感染另外的生命，这样才可以活得更精彩。我告诉你们，在你们身边有一个人经常跟着你们，你们吃饭，他跟你们吃饭，你们睡觉，他跟你们睡觉，总之你做什么，他就跟你们做什么，包括今天你们来听研讨会，他就跟你们来听研讨会，这个人是谁呢？这个人就是你，试想这么多年来你是怎么样对待你自己的，为什么总是有很多的好事你都不让你自己做到，总是有很多的机会你都把你自己压住，为什么你总是这样亏待你自己，而在于当有什么事发生的时候，你总是对你自己诸多埋怨、指责、抱怨，而其实上我是要让你们明白，在你们自己的人生，这条路当中，你是一个真心的英雄，永永远远的陪伴着你，永永远远的不会抛弃你，试问，你怎么可以这样去对待你自己呢？所以如果你觉得你还有人生价值的话，现在我邀请你用自己的双手去拥抱你自己的身体，很荣幸地去感受一下你的内心真心的英雄。如果你看一看你的内心，你就根本不需要去恐惧你是谁？只要往你的内心去找一下，所有失落自然会消散。自己内心的英雄，它拥有所有力量驱散你内心的恐惧。当你感觉到失望绝望的时候，你就要去内心找一下，让英雄来抚慰你心中的伤痛。人生路漫漫，很多时候你要一个人面对这个世界根本没有人帮你一把，但你绝对楞以找到爱，这个爱就要到你内心去找，所有的空虚、寂寞都会消散，内心的英雄汇聚了所有的力量让我们省得更精彩。其实人跟人之间很简单，我们只不过都只想去看和被爱，你们试着去拥抱你周围的人，是不是觉得很开心，所以说我们绝对可以去创造在我们生活的每一分、每一秒，跟我们爱的人，跟我们身边的同伴，跟我们的下属，跟我们的上司、我们的家人也可以创造这种体验，目的是让我们活得更好更精彩。这几天的课有没有让你们的思想观有一些变化，是些什么变化，你要怎么变化，你们应该有一个准确的目标了吧。好，今天就到此，希望大家明天准时到，谢谢，最后跟大家说声：我爱你。

第四天

学员 1：我们大家在没有来听课时，无论看人看事总是很局限，但是后来在听了教师的讲课以后，我们觉得大家无论是在思想上和心灵上都上了一个很大台阶，我们觉得把这种思想的升华为实际的行动，去为大家，为自己创造一个美好的未来。

老：你们来这个研讨会，实际上是在克制你们自己开心，你非常想回到生活当中真的实践出来，充分创造美好的生活，现在给你们一个机会，等一下，你们所有人都去外面去把你们在这里的体验跟外面世界的去分享一下，下面我们做一个游戏，就是你们大家自己分别分为几个小组，我给你们几个小时的时间，去做一些表示爱心的事情，不管你们去老人院也好，儿童福利院好，但是雇一条，别人去过的地方，其它小组就不能再去了，还有你们要有一种意识，你们出去不是去做功课，你们不要去跟人家说，我们刚刚上了研讨会，我来这里把经验与你们分享，不可以冒牌，认定自己是什么身份，你要与你自己是抱着人与人之间的知心交往去跟他们接触，去开创一个可以感染对方，让他们知道人生是充满希望，有美好明天的不是要你去拥抱人，还受昨天晚上的影响，实际上，你出动去外面是通过别人去分享你在这里的心德，让跟你碰到的这些人觉得有人间真情，很幸运，可以碰到你。我给你们诸多的时间，三个半小时，三个小时包括吃饭、待会儿你和你的小组出去，你的小组组长也会去，那个小组组长不是带你出去，而是参与的，你们自己要先一个队长，等一下你们到外面不管你去什么地方把你的爱心奉献，出去时候你的目的地可以有你自己决定，以前有些同学去老人院、医院、疯人院你自己要选择，每一组选择原地方不能一样，你回去的时

候带着你收信的单子回到小组，小组长陪着你一起，然后在你的小组当中我给你三分钟的时间去决定到什么地方，然后留在你自己的位置上，用你的动力来谢我，然后其它组呢，你们要留意，如果别组已经去过的地方你们就不能去呢，不过当你出去的时候你要注意，你不是出去做功课，不能对人家说，我刚刚才上了一个研讨会，想来这里分享一下，麻烦你跟随我聊两句，你出去时不可以冒牌冒名，认定自己是什么身份，你出去的时候只可以带一种身份，就是人与人之间真心的交往，去开创一个可以感染对方，让别人感觉到人生是充满希望美好的一天的，还有你们也不要抱着去就是要带着很多物质的东西去孝敬他们，他们需要的不是这些，而是人类心灵里真实的沟通，还有就是要注意自己的安全，不要以为，好了，我爱心满天下，在公路上面，看到一辆车刚刚要擦过一个老人，我挺身一跳把他挡住，有没有问题，好，如果没有问题的话，那现在就开始吧。

老：听了你们的实践反馈以后，我觉得很满意，因为你们很认真，现在我要告诉你一个好的消息和坏消息，你们是要先听好消息还是要先听坏消息，很明显喜欢先听好消息的人喜欢及时行乐，喜欢先听坏消息的人喜欢先苦后甜，好了，告诉你坏消息了，坏消息就是这你们有些想法只是负面的想法，是永远永远没有更正的，不会因为你来上这个课，就可以帮你更正，好消息就是说现在你基本上已经有能力什么为稍差的对话，什么圆缺的对方，星期三你们还对这些概念很模糊，现在已经很清楚了，就是说以前我们听别人说话我们听不出个所以来，现在经过听课和实践后，我们已经很快的呆以分清我们的立场和当时的情况了，我们可以怎么样去爱别人，去关心别人，怎么去主动，怎么样去创造一些结果，这些圆缺很好用，常常锻炼自己，比如说你们想不想知道汇才第二阶段的情况我可以告诉你，无论你们问什么，我都可以说，你们想知道什么，尽管问，价钱、时间、形式、导师、人数、那个人会不会打败我，有多大魅力、规矩、广州班是什么导师，他有没有我那么可爱，啊！我可以综合的告诉你们，你们现在学的是什么，很简单，你们知道我们汇才是搞什么的，一个字，啊，对，就是人，人是现在二十一世纪所有最大的一个资源，你的企业有员工一千多人，你如果要想把它做好，首先要先把这一千多人管好，为他们服务好，才能让他们为你发展企业。你要把你的企业搞好，制度上要严格，但严格是有限度的，你好好管教你的员工是应该的，介不要过分，不要把你的企业变成一个监狱，要把你的企业变成一个可以发展的地带，这样才会促使企业不断提高，人要成功的条件很多，同时这些条件又是必不可少的，它包括实践、形式、内容、效果、导师骨多人的插图、承诺、知识，这些东西缺一不可。在二十一世纪，如果你留意的话，人就是所有企业最大的有利资源，现在强调的是人力资源，有些企业说人力资本，这是企业成功与否最关键的一点，另外一点你们有没有注意到，不管你的企业大或小，在管理的意境上都差不多是相同的，比如电脑就是现代企业最普及最主要的一个办公用品，唯一可以分胜负的是在人方面，有一个怎么样的人就决定你的企业可以怎么样，人成为企业最主要的因素，因为它是你的企业本身可以依靠的很好的设施，即使你有很好的设施，但是如果没你没有一个很棒的人的话，你就无法创造出很好的成果来，而作为现代企业来说，是把人想象成为一个教练，而作为一个经理要成为一个教练来说，不是说我说什么你就做什么，而说我们怎激发他们中的人员，让他们做的更棒。像我见到过的一个企业，一开始发展得很好，但是到了某一个阶段就变成了一个平井，为什么会这样呢，原因是出现在这个企业的老总上，老总是一个很精明的人，但他下面的员工为什么很悠闲，很平庸呢？是因为他没有开放出来，所以现在反过来要成为一个教练，你们看这个运动场上的教练是怎么样的，就是要让运动员去发挥他自己的功效，你有没有看过如果运动员不行就自己去换一套运动自己上去踢一把，现在很多企业的老板都是这样，他们搞不定我来搞，结果很多企业的积极性都掉了一个事物性当中，没有时间可以去做一些有用的事情，因为他根本没有意识，没有去培育一个成为他自己很棒很听员工，所以要去发挥企业的效果，而作为一个教练应该掌握教练的技术，这个技术是什么呢？在汇才当中我们要提供一个技术，就是 CCCP2000，就是说让你怎么样去分析一些问题，去支持对方，帮助对方去挖掘，然后，做一些区分，怎么样去回应，聆听，我们必须掌握这些技巧上的东西，另外还有一点也很

重要，最根本的依靠就是要合能，这个教练合能就是要掌握最基本的的技术和方法，让你自己去怎么样的锻炼，让你有力量去成为一个教练，一个好的教练要帮助对方去挖掘自己的潜力，但光是技术是不够的，一个好的教练本身素质要好，素质也是非常重要的，如果有技术他的素质很差这个企业也不可能发展，如果光有素质没有技术，这个企业还是不能发展，还有态度也是一个关键的地方，你应该让他们开放你自己的内心，让你自己内在的一些思维有一个飞跃，以便于看问题看的更准，去把你的问题看得更广，所有这些之间的关系，这些脉络你可以掌握的更准，你看的准，你才可以有效的去做，才能让你的企业去上到一个台阶，在做的时间，如果用一个比喻，假如你是去学开车，在一个安全的范围当中，让你自己去学，怎么样去掌握这台车，然后，在过去当中你认为有撞车的体验，也有撞死的体验。当你有掌握操作这台车的能力，如果你能把这台车开到你生活当中，开到你自己的企业当中，然后，把你在当中所体验到的东西开始生活化，来符合按照你现实当中的，你去创造、去提升你自己，这是个商业的过程，而且在这个过程当中有教练同时你也可以也为你自己的教练，让你清楚你自己是一个怎么样的人，让你有效地去面对自己的生活，去有一个顽强的环境。如果你真想把人与人相处看得很透彻，你就要好比在打开一条管道，一直让你有力量的可以真的去注意到你内在力量，发挥到你自己的生活当中，我们现在行为包括我们的想法也只是一些习惯，但是我们过去已经建立了某些习惯，乃至习惯到以为是一种自然的东西，但实际上，习惯与自然是有区分的，很简单，我们吃饭是自然的，不过我们要怎么吃，在什么时候吃是一种习惯，所以要去建立一套健康成功的习惯，但是在我们生活当中，我们常常建立了一些失败的习惯，就今天在座的人来说，有很多地方很成功，但是有很多地方我们没有做到，在过去我们学习了不负责任，觉得不关我的事，我们找到一个理由，原因，这次的失败就可以不算，习惯不是偶然带来的，如果当我们建立了一套健康成功的习惯后，我们在生活当中就可以创造很好生活成果。当然在这当中还缺少不了承诺，就是说你在有了健康的思维方式后，有没有去承诺让你自己去建立一套有效的思维模式呢，让你自己去创造有效的成果，去引发你想要的成果。过去我们的教育方式是很少开放我们情感沟通这种感性的能力，去有效的去处理你身边的一些问题，其实这一部分是很重要的。人不是一个电脑，电脑由我们输入一个数据，一定出现一个答案的，每台电脑都是一样的，而人就不一样，你和人交往不能像电脑一样告诉他一个问题他就会告诉你一个结果，他必须从心里和思想去接受这个问题，这个问题在这时则需要一个过程，一个时间然后再用推理的思维来解决问题，是一个循序渐进的过程，所以我们去处理人的问题时必须要用一些人的方法，教练是一种专门针对人的活类方法。如果你靠你的理性来处理感性的问题你是处理不了的，理性是专门处理事情的，而感性是处理人的，我们一事实上要把它们之间的关系搞清楚，才能圆满的解决问题。

全国迷你型MBA职业经理双证班

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、企业培训师、酒店经理、市场总监、财务总监、营销策划师等认证。

颁发双证：通用高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含2年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

学习期限：3个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） 收费标准：全部学费 **1280** 元

学校网站：www.mhjy.net 报名电话：0451-88723232 咨询邮箱：xchy007@163.com

颁证单位：中国经济管理大学

承办单位：中国教育培训网 美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

千本好书 **免费** 下载网址 www.mhjy.net

教练技术导师训练手册 5

教练技术一阶段

第一天

所需音乐：《唱给太阳》《一分钟》《健康歌》

第一堂课：教练技术简介

标题：我发现我自己……

题板：（左侧）突破性领导力，第一阶段，中国…（右侧）教练技术，第一阶段，中国…

上课时间：下午两点

开门时间：提前五分钟

助教站立：前排两人知客：请坐满前排

后排 迎宾：手袋物品放一边，手机关机

大门 门神：门已打开，可以进来坐

定向时间：提前 30 分钟

开门音乐：唱给太阳（四分钟）

20003 一分钟

教练上场时间是一分钟音乐结束前十秒钟

Coaching：自我介绍完毕后，让学员之间自我介绍。

怎么样，介绍完以后，彼此之间有没有熟悉，我们上面的题目是什么？可是这一刻，我告诉你，我就发现你们这里的人，有的人很积极主动，有的人啊是被动消极的，这一刻，你就告诉我你的业绩又多大，你的公司有多大了，在这三天两夜的时间里有很多环节让你去发现你自己，那么在正式开课之间呢，我们做个互动。

.....**互动 （音乐，健康歌）**

Coaching：（了解学员）接下来，我们做个调查，你来的目的？你怎么样来这里的？

1. 你是抱着好奇心来的？就是说你的朋友，你的同事，你的老板给你说了这节课，

2. 你是被迫来这里的？在我们开的公开课中，一家人老婆上完了让老公上，老公上完课后让老婆上，那我问一下在座的男性，有没有老婆说如果你不来不让你上床，你才来到这个课堂。

3. 有没有给朋友面子的？就是说你的朋友跟你说这节课，如何得好，让你来这里提升的，

4. 有没有来证明无效的？有没有不相信这节课通过三天两夜的时间能够改变一个人的，今天是来证明的。

5. 你来这里提升的？ 有没有想来这里成长和提升的？

.....接下来一一顺导心态。

.....**讲解九点领导力。**

Coaching：问学员什么是领导？什么是领导力？领导力是领导自己的能力。

权利领导和非权力领导（分别解释），推出非权力领导力。

1. 可能性 2. 激情 3. 承诺 4. 责任 5. 欣赏 6. 信任 7. 奉献 8. 共赢 9. 感召

引出教练种类（体育，开车，），人生也有教练，教练给你一个方向

Coaching:概念：板书：

1. 教练是一面镜子（解释：镜子的作用：穿衣、打扮，真实的反映现状，但是镜子不会告诉你怎样去穿，他只是真实的反映你的现状，引入唐朝魏征和李世民的故事，“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以束古今；以人为镜，可以察得失”，在座的所有学员，包括教练团都是一面镜子，在这三天两夜的课程当中，不管你喜欢也好，不喜欢也好，愿意也好不

愿意也好，每时每刻你出现的情况我都会真实的照给你。)

2. 教练是催化剂（解释：加速化学反应、钢筋混凝土，）有人可能说三天连夜的时间就改变一个人，时间太短，但是在教练技术课堂上，可以加快你的改变、成长。如果你的婚姻出现问题，上完课后，可以加快你的离婚，那是不是教练技术让你离婚的，肯定不是，而是你的婚姻早就出现了问题，只是你不愿去面对，走完教练技术后，你会知道怎么去做，长痛不如短痛；两个人出现矛盾了，上完课后和好如初，那是不是教练技术让你们合好的，不是的，教练技术让你懂得更好的去珍惜。

3. 教练技术是指南针（解释：指南针的作用，）书店里有一本书，“不当老板当教练”教练是教练你手下的员工去球场上踢球，教练是把握方向的，赶马车的例子（你是在车上控制方向的，不是去当马，去拉动这辆车子，而是看那匹马不出力或跑错方向），南辕北辙的例子，（一个人背着好多银两和食物去楚国，但是方向错了，所以你的行为和你要达成的那个目标是南辕北辙的）教育孩子的例子（孩子出门不带雨具被淋湿了，回家后三种父母教育方式，一种是谩骂、一种是讽刺（“不听老人言吃亏在眼前”）一种是关心、照顾）。每个父母做出心是不是都是为了爱孩子，但是第一位他的行为是爱吗？第二位他的行为是为了证明自己是对的，第三位他的行为和出心是一致的

Coaching: 板书：人生就是一条铁轨，人生一年能活多少天？两万到三万天，人活七十古来稀。人生，就像一张单程车票，是有去无回的，人呢一出生就是往前冲的，并且从来也不管方向是否正确，所以有的时候在企业经营过程中经常碰壁，和自己的方向背道而驰，（高秀敏的例子），我们三天两夜的时间是让你停下来的，看清自己的位置，你到底要到一个什么样的方向去，我们知道一句话叫“黄泉路上无老少”，谁也不知道明天早上起来会发生什么事？人生的长度不可以改变，但宽度可以改变。我们活在一个舒适地带中，怎么样去突破你的舒适地带，怎么样增加你生命的宽度？举例说明：针对学员的层面，例如下岗女工或当兵例子

解释体验

在这三天两夜的课程当中，会有很多环节不断会突破你的舒适地带，在这三天两夜的时间里，也会有很多环节让你去体验，

提问：什么是体验？

打麻将的例子，

游泳的例子，

开车的例子，

骑自行车的例子，

这些环节都是你必须亲身体验的，如果你看别人打麻将、看别人开车、看别人游泳、你能否学会？是不可能的。那么在这三天两夜的时间里你不跳下水去亲身体验，一直是看着的，

你只不过就是个看客，不会有任何的提升。

调查所有学员的学历：讲中学的例子，有没有发现一个问题，我们学的东西很多，但记住的很少，理论性东西太多，问能记住初中数学公式达到 80%、60%、40%、20%的请举手，我在武汉开课的时候，有一位学员记住了所有的三角函数，我一问他的职业，中学数学教师。在这三天两夜的时间里，课程的环节你是终生不会忘记的，因为它是你在体验中得到的。

互动环节（习惯性练习）

1. 双手交叉练习，双手举过头顶，双手交叉（左手大拇指和右手大拇指交叉在上）

引发：不舒服，别扭，过往的生活中已经形成了一种习惯，当你打破这种舒服的时候，是不是就突破了你的舒适地带。吃饭时右手用筷子的例子，

2. 老鼠和鼠劳的练习（个说 10 遍）问猫怕什么？当一种行为不断被重复成为习惯的时候，你就会拚命的喊猫怕老鼠，我是对的，你就坚信你是对的。当你把一种语言变成习惯时，你会产生一个不死的信念，信念决定行为，行为决定成果。

信念，行为，成果（画图解释）

举例。改革开放；

小白鼠的实验；

细麻绳捆大象；

（其时我们人有很大的能量，很多时候，只是被细细的麻绳给捆住了。）

自己的标准：

看一元硬币的角度（需上场三个人）在这个游戏中你发现了什么？在生活中有多少时候你是这个样子的？而且你不断的跟别人说我看到的就是这样子。我看得就是国徽；

印度国王的黄金床的故事（让学员做武士，那那份体验，两边人同时喊拉！）这个人是不是被你们拉死了，可是你们每个人心中都有一张黄金床，符合你的标准就接受，不符合你的就砍掉或拉死，举例画图演示；自己小孩的教育，为了自己的面子。

在这三天两夜的课程中，无论我讲得符合你也好不符合你也好，你先把它收起来，你先把这些沟沟岔岔吸收进来，做到一个空杯心态，先把你以往的东西放一放，符合你的吸收，不符合你的你会自己过滤掉，因为人都有过滤功能，可是很多时候，不是这样子的，对自己有益的，你认可，无益的一律挡在外边。大海能够容纳百川是因为他把自己放的最低，

天和地之间的距离？哲学家苏格拉底说三尺高，要立于天地之间必须学会低头。

板书写三点：

在这三天两夜的时间里，你必须学会放下，别装（举例财富，比尔盖茨，李嘉诚，松下幸之祝）；

我是一切根源，手指练习（一个手指指别人四个手指指向自己）团队中出现问题都是别人的错，婚姻例子；

活在当下：三个时空（过去，现在 将来）

……………休息 15 分钟

第二堂课

《斗牛士》《我是一只小小鸟》《雨中的鸟依然在飞》《清晰》

三天两夜的课程就像坐一部过山车，坐过山车必须系上安全带。

宣读守则：（逐条解释）

1. 对其他参加者的体验保密
2. 请在音乐结束前坐在椅子上：（亚东：唱给太阳，移动口号：沟通从心开始）
3. 在研讨会参加期间，不准饮食，吸烟，及嚼口香糖。
4. 不可私下交谈，只在教练许可下才可说话。（不可私通）
5. 在研讨会期间不可录像录音及记笔记。
6. 名牌挂在身上显眼的地方。（学员之间的关系比大学四年还要好）
7. 坐在那些在参加教练技术第一阶段研讨会之前不认识的人身边。
8. 关掉你的手机或将其调成无声。（举例：二阶段公开课砸手机）
9. 必须参加完整个研讨会。

守则是大家的守则，是你们的承诺。

三个重要提示：（逐条解释）

1. 导师有权决定学员是否继续参加研讨会。
2. 为自己负责任，服用足够的食物饮品并保持足够的睡眠。
3. 在研讨会期间不饮酒和不服用非医生处方药物

在这三天两夜的课程中，我就会拿这个守则检视你们每个人

……天使和主人环节，天使留言板（你们希望不希望有人在背后默默的支持你）

过山车启动——讲述九牛之人

Coaching：从前在南方有两个小伙子，一个叫阿杰，一个叫阿明，他们从小在一块长大，到了 18 岁后，就到娶妻子的年龄了，我们大家知道，南方的女孩子一般都长得比较瘦小，娇小，脸上黑黑的，他不如我们北方的女孩子长得苗条，美丽，尤其是……地方的女孩子，所以他们相拥结伴去尤其是……地方去找自己的梦中情人，这一天他们走到了一个村庄，阿明看到一个正在背柴的女孩，他对阿杰说这个姑娘就是我要找的梦中情人，我决定留下来，阿明留下来后，就像当地人打听本地的风土人情，当地人告诉他你要是看上一家姑娘后，是不是要下聘礼，聘礼就是牵牛，以牛的头数代表你喜欢这个人的程度，如果你认为这个姑娘非常贤惠，美丽，善良，并且能出的厅堂，进的厨房。你就牵九头牛，如果你认为这个姑娘一般，你就牵 6，7。8 头牛，如果长得很丑，不贤惠就牵 1，2 头牛，所以阿杰就牵了九头

牛来到了这个姑娘家中，敲开门后，姑娘的父亲打开了门，他看到是一个相貌堂堂的小伙子，就问你找谁呀？阿明说我看上了你家的姑娘了，我想娶她为妻，姑娘的父亲一看小伙子牵了九头牛，就想我姑娘长得一般，不值九头牛，如果我收下了村里人会说我骗别人，就跟阿明说我的姑娘也就值7头牛，8头牛，可是阿明说你的女儿在我眼里就值九头牛，正在他们僵持不下的时候，姑娘的妈妈出来了，姑娘的父亲说，老伴老伴，这个小伙子牵了九头牛要娶咱家姑娘，姑娘的妈妈说不行不行，我家的姑娘就值5，6头牛，那么阿明坚持说就值九头牛，正好姑娘从外面走近来，他的父亲对姑娘说，这个小伙子坚持用九头牛娶你，你自己决定吧，姑娘说我那里值九斗牛，我也就值三头四头牛，可是阿明坚持九头牛，你在我眼里是最漂亮，最温柔，最贤惠的，然后两个人就结婚了，过了一段时间两人的孩子也生出来了，再说，阿杰，一直走到黑龙江也没找到自己的梦中情人，就想北方也没有太漂亮的姑娘，我还是回去吧，走到当初和阿明分手的地方，

（音乐，清晰）他就想三年过去了，阿明生活得怎么样了呢？于是他走进了村子，突然她看到了一个女人，长得非常漂亮，阿杰就想我当初怎么就没看到呢？这不是我一直要找的梦中情人吗？于是他就上前对女人说，你知道阿明家里在哪里呢？女人说我知道，我带你去吧，到了阿明家门口的时候，从里面跑出了一个小男孩，一把扑到女人的怀里，喊着妈妈，阿杰的心一下子凉了半截，心灰意冷，这时女人说这就是阿明的家，阿杰和阿明见面后，两个人非常亲热，聊着聊着阿杰对阿明说，你的梦中情人在那里？阿明说，你已经看到了，阿杰说没有啊，阿明说带你回来的那个女人就是我的梦中情人，阿杰说，他当初是蓬头垢面，陀着被，怎么现在这么漂亮啊！是什么原因呢？阿明说让你嫂子告诉你吧！这个女人就告诉阿杰，当初我没有自信，总是穿这脏衣服，蓬头垢面，弓着背，是阿明不断鼓励我，说我就是九牛之人，是最贤惠，最温柔，美丽的人，我一点点就有了自信，也慢慢的挺起胸膛做人，自己也学会梳妆打扮，穿漂亮的衣服了，是阿明不断的鼓励，使我成为了那个九牛之人，在座的每个学员我告诉你的是，你们每个人都是那个九牛之人，给自己一个掌声!!其实每个人来到这个世界时，都是那个九牛之人，都是那个冠军！只不过我们生活的环境将我们掩盖了，举例：父母，家长，老师，在这三天两夜的时间里，我通过各个环节让你发现你自己的潜能，让你找到你的自信，让你成为那个冠军，成为那个九牛之人，在这三天两夜的时间里，你必须积极主动地参与各个环节，你才能找到自信，才能成为那个冠军，

互动环节——小小鸟

Coaching: 上台上10个人，针对不积极不主动地讲述一个故事（公司内部竞争上岗总经理的故事），检视搬凳子的速度，

小鸟，鸟巢，狂风暴雨，（音乐，斗牛士）

所有人放下你的手，闭上眼睛，回想一下在整个游戏过程中你是主动地还是被动的，你是这个魔鬼还是一个小小鸟呢？那你回想一下在你的生活当中，你是怎样完这个游戏的呢？

你怎样带领你的企业，你的公司，你的家人去战胜这个狂风暴雨的呢？你是怎样去保护你的员工和家人的呢？

〈音乐，我是一只小小鸟〉那么这么多年来你是怎样生活过来的呢？你开心过吗？你快乐过吗？你有没有像一只小鸟一样去展翅高飞呢？还是象一只魔鬼一样等待，消极的在后面呢？有多少时候你就像一只小小鸟一样去寻找自己的鸟巢，可是有多少时候你是主动地，积极的呢？有多少时候你像一只魔鬼一样抱怨，指责，被动，消极，又有多少时候你想让自己像一只小鸟一样展翅高飞，你又有多少时候不敢去面对呢！

（音乐，雨中的鸟依然在飞）有多少时候，你想让自己成为一只展翅高飞的雄鹰，有多少时候，你告诉你自己做不到，不行，这么多年来你對自己满意吗？你开心过吗？你快乐过吗？你有没有躺在那个温暖的鸟巢去融进那个爱的氛围呢？

《音乐，清晰》在这个游戏当中你感悟到的是什么呢？你是主动的，积极的 人见人爱的小小鸟？还是一个消极的被动的，每个人都想把你趋之门外的魔鬼呢？再你的家庭当中你又是怎样玩这个小小鸟游戏呢？有多少时候你想让自己成为一只可爱的小鸟，躺在那个爱的家庭当中，可又有多少时候你抱怨，指责，没有主动积极的去营造，去感召，去影响这个环境和氛围呢？这一刻你有什么感受想说呢？我们的助教会把麦克递到你的手中，

.....让学员自己分享

.....休息 20 分钟

第三堂课

《回忆》《清晰》

报数进入会场，一个助教报数，一个助教说记住你的号码

举例：国王爱吃鸭子的故事

.....二人对话

每一个人找一个搭档，拿着你的椅子去房间的任何每一个角落面对面的坐下来。

Coaching:《音乐，清晰》这一刻我邀请你用眼睛去看着对面的搭档，有多长时间你没有和你身边的人像这样坐在一起了呢？我邀请你仔细的看一看对面的搭档，他也和你一样放下手里的很多事情，赶来参加这次的学习，他想在这里学到些什么呢？他需要你怎样去支持他呢？你愿意全力以赴的去支持你对面的人吗？当你看着他的时候他也正看着你，也在想，他在用什么样的态度去支持你呢？帮助你得到一个什么的收获呢？

接下来两个人当中一个人的腿是打开的，一个人的腿是并拢的，并拢的腿紧贴在对面的凳沿上，我邀请你继续看着对方的眼睛，眼睛是心灵的窗口.当你看着他的眼静的时候，问问你自己的内心这一刻你看到了什么呢？你有多长时间没有这样的重视过一个人了呢？你有多长时间没有用这样温暖而关注的眼神去看过一个人了呢？他可能是你的父亲,母亲，家人，孩子，朋友，，一直以来，你逃避的是什么呢？你害怕的是什么呢？从什么时间开始你就一

直去逃避？你有多长时间没有用心的这么近距离的去看过一个人了呢？用心的去感受过他们了哪？你有多长时间没有去关心他们呢？现在你的内心世界是个什么样的状态呢？你害怕让他看你的内心世界吗？好好的看一看你对面这个人的眼睛，在他的眼睛当中你看到了什么哪？你又想起了谁哪？这一刻我想让你借助对面这个搭档的眼睛，好好的想一想你最近三年来你做的最自豪的决定是什么？到现在为止你认为最欠缺的是什么？现在你最想实现的目标是什么？你要如何才能实现你的目标？你要突破的是什么？

在接下来的练习当中，有一位朋友做 A，有一位朋友做 B，作 A 的朋友请举手，请放下，剩下的一位朋友作 B，请举手，确认一下你的身份。手放下。

Coaching：请做 A 的朋友想一想，你在你的生活和工作中是不是经常扮演比较主动的角色呢？还是你到现才稍微有些主动哪？你的这种主动事清晰呢？还是麻木的呢？请做 B 的朋友好好想一想，在你的生活和工作当中，你是不是经常扮演比较被动的角色呢？那么给 B 一次改变习惯的机会，在接下来的练习当中，有 B 向你的搭档 A 首先作介绍

《音乐，清晰》B 向 A，介绍你叫什么名字？来自哪里？最近三年来你做的最自豪的决定是什么？到现在为止你认为最欠缺的是什么？你最想实现的目标是什么？你要如何才能实现你的目标？你要突破的是什么？A 在 B 叙述的过程中不要讲话，你只需静静的聆听就好了。

（三分钟）开始

停

A 向 B 介绍你叫什么名字？来自哪里？最近三年来你做的最自豪的决定是什么？到现在为止你认为最欠缺的是什么？你最想实现的目标是什么？你要如何才能实现你的目标？你要突破的是什么？B 在 A 叙述的过程中不要讲话，你只需静静的聆听就好了。（三分钟）开始

停

（音乐，回忆）所有的人闭上眼睛，回想一下你自己这么多年来你生活的怎么样呢？你忙不忙呢？你忙得是什么呢？这么多年来在你的生活和工作当中你感觉到累吗？你累的是什么呢？你为什么会这么累呢？是什么原因让你这么累呢？（给大家一分钟的时间）好，睁开你的眼静

接下来由 A 向 B 介绍这么多年来，你忙吗？你忙得是什么呢？这么多年来在你的生活和工作当中你感觉累吗？你累的是什么呢？你为什么会这么累呢？（两分钟）开始

停

接下来由 B 向 A 介绍这么多年来，你忙么？你忙得是什么呢？这么多年来在你的生活和工作当中你感觉累吗？你累的是什么呢？你为什么会这么累呢？（两分钟）开始

停

用手将名牌捂住，拿上你的凳子去找另外一对搭档，四个人组合在一起，继续捂好你得名牌，每个组中是不是有两个 A 两个 B，现在两个 A 中做 A1 请举手，好手放下，相对应的 A1

搭档就是 B1， B1 请举手，手放下，剩下的两个人有一个是 A2， A2 请举手，手放下，相对应的就是 B2， B2 请举手，手放下。

A1 向 A2B2 介绍你的搭档 B1 他叫什么名字？来自哪里？最近三年来他做的最自豪的决定是什么？到现在为止他最欠缺的是什么？他最想实现的目标是什么？他要如何才能实现他的目标？他要突破的是什么？（注意聆听，不是介绍你自己，而是介绍你的搭档，）（三分钟）开始

停

接下来由 B1 给 A1 一个真实的成绩表，给他一个真实的回应。如果说在刚才的复述过程中，A1 一字不漏的讲出来的话，你就从你的椅子上站起来，给他一个真实的成绩表，如果说他复述的不完整，不是 100%的，你没有收到这个人的话，甚至把你的名字，来这里的目的，和你最想实现的目标他都不清楚的话，你不要站起来，你不要欺骗他，更不要欺骗你自己，好，开始。

这一刻呀，你是给他最好的一面镜子，让他看到他的聆听能力怎么样？这一刻在你的面前站起一个人，那么恭喜你，说明你的聆听能力还不错。那么在接下来的环节中你继续积极的，仔细的去聆听，你一定会拿到你想要的成果。如果说你对面没有站起一个人的话，那么我不知道这一刻你发现你自己什么了呢？请 B1 座下，

接下来 B1 向 A2B2 介绍你的搭档 A1 他叫什么名字？来自哪里？最近三年来他做的最自豪的决定是什么？到现在为止他认为最欠缺的是什么？他最想实现的目标是什么？他要如何才能实现他的目标？他要突破的是什么？（三分钟）开始

停

接下来 A1 给 B1 一个真实的成绩表，给他照一面镜子，如果说在刚才的复述过程中，A1 一字不漏的讲出来的话，你就从你的椅子上站起来，给他一个真实的成绩表，如果说他复述的不完整，不是 100%的，你没有收到这个人的话，你不要站起来，你不要欺骗他，更不要欺骗你自己，好，开使’。

这一刻在你的面前站起一个人，说明你的聆听能力还不错。那么在接下来的环节中你继续积极的，仔细的去聆听，你一定会拿到你想要的那个成果，如果说你对面没有站起一个人的话，那么我不知道这一刻你发现你自己什么呢？请 A1 座下。

接下来 A2 向 A1B1 介绍你的搭档 B2 他叫什么名字？来自哪里？最近三年来他做的最自豪的决定是什么？到现在为止他最欠缺的是什么？他最想实现的目标是什么？他要如何才能实现他的目标？他要突破的是什么？（三分钟）开始

停。

接下来 B2 给 A2 一个真实的成绩表，给他一个回应。如果说在刚才的复述过程中，A2 一字不漏的讲出来的话，你就从你的椅子上站起来，给他一个真实的成绩表，如果说他复述的不完整，不是 100%的，你没有收到这个人的话，你不要站起来，你不要欺骗他，更不要欺骗你自己，给他照一面镜子，好，开始

这一刻在你的面前站起一个人，说明你的聆听能力还不错。那么在接下来的环节中你继续积极的，仔细的去聆听，你一定会拿到你想要的那个成果，如果说你对面没有站起一个人的话，那么我不知道这一刻你发现你自己什么呢？请 B2 坐下。

接下来 B2 向 A1B1 介绍你的搭档 A2 他叫什么名字？来自哪里？最近三年来他做的最自豪的决定是什么呢？到现在为止他最欠缺的是什么？他最想实现的目标是什么？他要如何才能实现他的目标？他要突破的是什么？（三分钟）开始

停。

接下来 A2 给 B2 一个真实的成绩表，给他一个回应。如果说在刚才的复述过程中，A1 一字不漏的讲出来的话，你就从你的椅子上站起来，给他一个真实的成绩表，如果说他复述的不完整，不是 100%的，你没有收到这个人的话你不要站起来，你不要欺骗他，更不要欺骗你自己，给他照一面镜子，好，开始

这一刻在你的面前站起一个人，说明你的聆听能力还不错。那么在接下来的环节中你继续积极的，仔细的去聆听，你一定会拿到你想要的那个成果，如果说你对面没有站起一个人的话，那么我不知道这一刻你发现你自己什么呢？请 A2 座下。

Coaching：来，你感觉的你的聆听能力怎么样？这一刻谁能分享一下你的聆听能力怎么样？

《让学员分享自己搭档的聆听能力，进而推出什么叫聆听，（听字的繁体字的解释）》

分小组，让学员学动物的声音（四种声音）助教下到团队

留作业：小组分享题目 1。《音乐，回忆》姓名、年龄、职业 2。你来研讨会的目的 3。你今天的投入程度是多少（1——100 分）4。你需要小组的支持是

选取队长，起对名，对呼

休息一个小时，以小组形式吃饭 AA 制。

第四堂课：

《回忆》〈清晰〉《生活》

有感受的学员谈谈感受，没感受的也谈谈。分享（让学员分享，单独教练不在状态学员。）

受害者责任者环节（二人对话）

Coaching：两个人为一组。所有人闭上眼睛，放松你的身体，回想一下，在你的成长过

程当中，曾经受到了什么样的伤害？在你一路成长以来，曾经你受到了什么样的伤害？在我们成长过程中，有很多时候我们因为一些事受到了伤害，可能是我们的亲人，爱人，父亲，母亲，朋友，也可能是一些不认识的人，他们曾经深深的伤害了我们？我们在达成自己的目标过程中，在自己的成长道路上，付出了很大的努力，可是阿，很多时候事与愿违，很多时候我们受到了这样的那样的伤害，有意的，无意的，有委屈，我们放得下，还有一些虽然过去很久，但是在我们的记忆深处时不时地跳出来，让我们变得不太高兴不太开心了，让我们多了一丝忧郁，多了一丝顾虑。那么，这究竟是一些什么样的事？在这样的一件事情当中，有一些什么样的人深深的影响着我们的发展呢？今天在这里有一个有很好的环境，可以让我们放松放松，让我们有一个机会从新去面对我们在生命中曾经发生的一些重大的事情。请你好好的回想一下。在你的人生当中最使你受到伤害的一件事。在这件事情当中有人深深的伤害了你。到现在一想起来你都不能压抑自己内心的痛苦，好好的想一想，是什么样的人，什么样的事影响了我们的发展哪？这件事发生在什么时间，什么地方？与这件事有关的是哪个人呢？是谁曾经深深的伤害了你？刺痛了你？好好的体会一下自己的感受你当时的痛苦，你的心酸，你的无助，你曾经受到了很大的伤害。（给出 1 分钟的时间自己想想）

睁开你的眼睛，接下来两个人当中，有一个做 A，有一个做 B，做 A 举手，确认一下你的身份，好，手放下。剩下的作 B，做 B 得请举手，确认一下你的身份好，手放下。

接下来 A 花三分钟的时间把你曾经受伤害的一件事告诉 B，让他感受到你曾经受到了伤害，在 A 叙述的过程当中，B 不要讲话，你只需静静的聆听就好了。开始

停

接下来由 B 给 A 一个真实的回应，如果你感受到了 A 在他讲述过程中他受到了很大的伤害，就请你站起来给他一张真实的成绩表，如果你没有感受到 A 受到了很大的伤害，你不要站起来，你不要欺骗她，更不要欺骗自己，开始

现在在 A 眼前有了一张成绩表，如果 B 是站在你面前的话，恭喜你，你很真实，你打开了你的心扉，在接下来的时间里，你肯定能拿到你想要的成果。如果你的搭档 没有站起来，我请你感受一下，在你的内心里，你还有什么放不下的呢？还是你太过于坚强了呢？连你自己都无法接触自己的感觉了呢？还是你曾经没有受到过伤害呢？还是你不想去面对这一刻呢？请 B 坐下

请 B 闭上眼睛，让你再次回忆一下曾经让你受伤害的这件事。作为 B 呢，好好的想一想。这件事发生在什么时间，什么地方？与这件事有关的是哪个人呢？是谁曾经深深的伤害了你？刺痛了你？好好的体会一下自己的感受，你当时的无助，无奈，委屈。你所受到的伤害。做为 b 如果你刚才站起来的话，你就知道怎么样才叫做受伤害。如果你没有站起来的话你也更清楚什么叫做受伤害。所以呀在接下的分享当中你比 a 表现得更好才对。你把你曾经受到很

大伤害的一件事去告诉你搭档a,把你的感受传递给他.让他感受到你曾经受到了很大的委屈,无阻,无奈.伤害.接下来B花三分钟的时间把你受伤害的一件事告诉告诉A,想一下在你一路成长以来,曾经你受到了什么样的伤害?这件事发生在什么时间,什么地方?与这件事有关的是哪个人呢?A在聆听过程中不要讲话,你只要听就可以了,开始

停

接下来由A给B一个真实的回应,如果你感受到了B在他讲述过程中他受到了很大的委屈和伤害的话,就请你站起来给他一张真实的成绩表,如果你没有感受到B受到了很大的伤害,你不要站起来,你不要欺骗她,更不要欺骗自己,开始

现在在B眼前有了一张成绩表,如果A是站在你面前的话,那我恭喜你,你很真实,你打开了你的心扉,在接下来的时间里,你肯定能拿到你想要的成果。如果你的搭档没有站起来,我请你可以感受一下,在你的内心里,你还有什么放不下的呢?,还是你自己不敢去面对?为什么你还不能敞开你心扉,的还是你太过于坚强了呢?连你自己都无法接触自己的感觉了呢?还是你曾经没有受到过伤害呢?还是你不想去面对这一刻呢?请A坐下

.....学员自己分享,单独教练

Coaching: 那么我们承诺,要及时投入到课程的每一个活动,全力以赴地去支持其他的学员,所以你觉得在你受伤害这件事中,你已经受到了太大的伤害,你也希望这个课程能够帮你解开这个痛苦,你也需要从这个痛苦当中解脱出来的话,同时你也希望你的曾经受伤害的那件事情能对其他的学员有所启迪的话,帮助他们不再像你一样在受到伤害,那么你可以把这件故事告诉我们,让我们也得到成长,好,如果你想分享一下请举手,我们的助教会把麦克递到你的手中。

题板:受害者的感受:压抑,痛苦.,软弱的,他的好处:怜悯,可怜,同情

Coaching:《音乐,清晰》在你受伤害这件事中,你应该承受一份什么样的责任?,接下来的,还是这件事情,你应该承担什么样的责任?可能有人说我受到了那么大的伤害,应该承担什么样的责任?你没有责任,你也给我找责任,两个人面对面坐好。回想一下,在你受伤害的这件事上,你应该承担一份什么样的责任呢?

Coaching : A向B讲述在你受伤害这件事上,你应该承担一份什么样的责任呢?(两分钟)开始

停

B给A一个真实的回应,如果你感受到A已经对这件事发生承担了完全的责任,那么请你站起来,给他一个真实的成绩表,如果你感受到A依然是个受害者,依然在这件事中受到了伤害,你不要站起来,你不要欺骗她,更不要欺骗你自己,开始

现在在 A 面前有一张真实的成绩表，如果 B 是站在你面前的话，恭喜你，你已经开始成为为你自己的生命负完全责任的人，如果你的面前 没有一个人站起来，你可以感受一下，在你的内心里，你还有什么放不下的呢？到底是伤害太深，还是你不愿意为自己的生活负完全的责任呢？请 B 坐下

接下来，所有的人继续闭上眼睛，让你回想一下，是啊，在你受伤害的这件事中，一切的错都在他，你没有责任，你只是一个受害者，你曾经为了这件事情受了很大的委屈，你受到了很大的伤害，可是那又怎么样了呢？你的生活会好起来吗？当你成为一个受害者时，你是软弱的，无助的，痛苦的，你是无能为力的，你不断的增强这些负面的思维，你不断地吸收这些负面输入你的潜意识，于是你变得越来越软弱，越来越胆小。越来越无助，所以阿，你告诉你自己这件事的发生对你的一生都产生了相当大的影响，他应该对这件事负责，可是如果你自己不负责的话，谁能对你负责呢？这一刻让你感受一下，为了让你成为一个积极的人，为了让自己的人生有了更大的可能性，你愿意对这件事的发生和这件事的后果承担完全的责任吗？好好的想一想，你对这件事的发生到底有没有有责任呢？你愿意对这件事的发生和这件事的后果承担完全的责任吗？你愿意对自己的生命承担完全的责任吗？

如果你愿意的话，接下来 B 呢，你用负责任的态度讲述这件受伤害得这件事，，你为此付出了什么样的代价？你应该为此付一个什么样的责任呢？两分钟的时间向 A 分享，开始
停

接下来 A 给 B 一个真实的回应，如果你感受到 B 已经对这件事的发生承担了完全的责任，那么请你站起来，给他一个真实的成绩表，如果你感受 b 依然是个受害者，依然在这件事中受到了伤害，你不要站起来，你不要欺骗她，更不要欺骗你自己，开始

现在在 b 的面前有一个人，恭喜你，你已经开始成为为你生命负完全责任的人，如果你的搭档没有站起来，你可以感受一下，在你的内心里，你还有什么放不下的呢？到底是伤害太深，还是你不愿意为自己的生活负完全的责任呢？

题板演示责任者的感受：轻松，舒服，放下，解脱的

举例：毛泽东（长征，丧子）邓小平（儿子腿被打折，三起三落）

一个人除了你的身体外，没有人能够伤害你，除非你愿意受到伤害。（唐山大地震）

（两个兄弟打拼市场，一个死了，另一个伤心，你媳妇三年前红杏出墙）

Coaching： 《音乐，清晰》所有的人闭上眼睛，回想一下，在这件事中你到底应该副什么样的责任呢？大家放松身体深吸一口气，把它呼出来，请你想想一下，在一个房间里只有你自己一个人，这个房间里有一个很大很大的屏幕，在这个屏幕上一直播放你自己的历史片断，现在你看到了从前发生的一件事，你曾经很受伤害的一件事，这件事情都有什么样的人物？当时你觉得很不公平，为什么是这个样子呢？你觉得很难作。你觉得很伤心，无论你怎样的分析，所有的问题都不是你的问题？你认为你是对的，可是那又如何呢？其实啊，

你失去了很多很多，你错过了很多很多关系，你失去了很多很多机会你也浪费了很多很多时间，现在，银幕上又出现了另外一件事情，这件事很简单，可能当时你只要做一些简单的事就能改变他，可是当时你什么也没有做，你认为和你是无关的，你认为不应该由你来负责，结果这件事到了后来，真的搞扎了，你认为你是无辜的，可是你也因此受到了伤害，你是一个受害者，你很委屈，你很伤心，你很难过，你开始学会抱怨，发牢骚，学会指责别人，对呀，你是对的，你的确受到了伤害，然而那又怎么样呢？你得到了什么呢？你得到是牢骚，埋怨，流眼泪，而你失去了太多太多了，你失去的很多很多朋友，失去了很多很多的友情，因为你是一个受害者，你又错过了很多机会，失去了很多时间，你就是用这种受害者的心态来过你这种生活的，就这样一天两天，慢慢的一个星期，两个星期，慢慢的一个月两个月，慢慢的一年两年，你就这样在发牢骚中过你自己的人生，回头你看一看，你错过了很多美好的东西，和机会，浪费了很多时间，浪费了很多的青春，还丧失了你自己的雄心斗志，因为我们年少轻狂，因为我们意气用事，因为我们不曾信任别人，因为我们没有原则，我们做了一次受害者，你是对的，你是对的，<那又怎么样呢？你错过的太多了，失去也太多了，假如你现觉得你很难受，你可以允许你自己继续难受，当你扮演一个受害者的时候，除了你自己付出的代价，让你身边的人也陪着你付出了很多很多的代价，其实啊你完全可以让自己过得更好，更开心，完全可以让自己过上幸福快乐的生活，当你不再抱怨，不再发牢骚，不再指责别人时，而去想从这件事中找到我该承担什么样的责任呢？从这件事中我又学到了什么呢？我还有哪些地方可以做得更好呢？当你用负责任的心态去思考时，你会发现所有人的身上都有美好的一面，生活都是美好的，今天有很好的机会，你可以自己反思一下，反思一下你的过去，反思一下你的生活，设想一下除了对你身体的伤害，没有人能够在其他方面伤害你，没有人能够让你感受到愤怒，悲伤，嫉妒，委屈，无奈，这种感觉是你感到对自己无法控制的反应，情感反应源于我们自身，这种情感来自我们内心深处一处幼稚的地方，就是希望所有的一切要尽随我愿，当我们的期望没有达到时，我们感到无能为力，这是一个自然的反应，但是对于我们生命中发生的事情，对于我们的情感，如果我们自己不负责任的话，谁会来替你承担这份责任呢？对这种事情负责任的态度会使我们的情感和身体带来很大的改变，会让我们的潜力得到充分的发挥，当我们拥有自己的情感时，我们就由被动变成主动了，我们不再责怪他人，也不再充当受害者的角色，而是对自己的生活负责任时，那是一种什么样的感受呢？其实啊！任何一件事情只要我们用这样的角度去看待时，我们都可以找出我们自己的责任在那里？你愿意为自己的生命和生活承担一份责任吗？你愿意去做一个责任者吗？《音乐，生活》

.....休息 1 5 分钟

第五堂课

《回忆》《母亲》《父亲》《天下父母心》《感恩的心》
《众人划桨开大船》《思念谁》〈斗牛士〉

.....领袖风采

分成两队，引导，（????？）三个方面竞选（1，健康2。素质3。你愿意为这个团队承担一份什么责任？）

一分钟的时间竞选

队长宣言：以付出任何代价为全体队员负完全的责任，在所不惜，君子一言，驷马难追，
宣誓人：

宣读规则：

- 1。这是一个竞争的游戏，获胜的方法就是在最短的时间完成报数。
- 2。错报，漏报，跳报视为犯规。（解释）
- 3。一队比赛时另一对保持安静，不得有任何干扰，如果有干扰判负
- 4。队长由队员选举产生，每位队员必须全力支持队长。
- 5。队长必须宣誓为队伍尽职尽责，履行义务承担100%的责任。
- 6。队长未履行完职责前不得有任何其他举动，否则裁判有处分的权利。
- 7。教练为场上裁判，拥有最高裁判权。

宣读完毕后，问大家又没有异议。接下来引导惩罚措施，数量（俯卧撑）

一分钟整合队伍。负的一方队向获胜一方90度大鞠躬：愿赌服输，恭喜你们。头冲头做俯卧撑。比赛过程中《音乐，斗牛士》

Coaching： 所有的人好好看看，生活当中有多少人为你付出了这样的代价，做了这样的俯卧撑，你感受过吗？所有人围过去看队长做俯卧撑，你感受过吗？这一刻你想到了谁呢？

《音乐，回忆》所有人都围过来，好好看着两位领袖的艰难苦苦支撑的背影，他们正在为谁承受着挫折、困难、失败的结果呢，这时候，你看着他们强撑的背影你想起了谁？在你的工作和生活当中是不是也有人为你做着俯卧撑呢？因为你的疏忽、轻视、不努力，他们是不是在为你承受着严重的后果呢？

《音乐，母亲》好好看看那个已经撑不起来的那个女人的背影，她象不象一只以来为了生你养你的而为你承担了所有的母亲的背影。无论你有了一些什么样的病痛，哪怕是一点点感冒，她都紧张的食不甘味、夜不成眠，甚至他都愿意为你承担所有的病痛啊！可她也有撑不起的时候，可有多少时候她只能偷偷得落泪，你感受过她吗？好好的看一看，感受一下你的母亲为你做了多少个俯卧撑呢？好好看一下，这个做俯卧撑的背影，这一刻你想起了谁？她象不象你的母亲，有多少时候你的母亲为了你的成长做了多少个这样的俯卧撑，有多少时候，在

你上学之前，你的母亲早早地做好了饭菜，你的母亲在你成长的这么多年来，她为你做了多少个俯卧撑呢？

《音乐，父亲》再好好的看看那个还在强撑着的男人的背影，她又象不象你生命中，为了你的成长你的教育你的所有的一切的父亲的身影？在家庭中他永远都是坚强的，他要扛起所有的一切甚至是灾难，可他也有撑不起扛不动的时候啊！这时，他只能一个人找一个角落，点上一只烟，到上一杯酒，连眼泪都不能留出来，所有的孤独，所有的寂寞，所有的酸楚都要强撑着用眼泪包裹着往肚里吞啊！可是无论什么时候，他们都没有抱怨过，没有放弃过，没有停止努力过，他们都深深的知道：既然选择了就要承担！这个时候，你有没有感受你的父亲为了这个家，为了这个家的生活，经常天不亮就出打工，他为了这个家为你做了多少个俯卧撑呢？你感受过吗？你想过吗？你体验过吗？又有多少时候，你还抱怨他为你做的不够多不够好，有多少时候，你还笑他们没有能力，他为你的成长做了多少个俯卧撑呢？这个时候，如果你想体验一下你的爸爸妈妈为你的俯卧撑，你也可以趴下来和他们一起做俯卧撑，去感受，去体验一下做俯卧撑的艰辛，

《音乐，思念谁》再好好看一看他们强撑着的背影，它们象不象你们的老板，你们的领导，他们就像一直以来呵护你们成长起来的父母一样来呵护企业的发展，在这过程中你真的能理解他们这么多年来所承受的那么多的无奈、委屈、辛酸吗？为了企业，有多少时候他们的孩子只能在睡梦中见到自己爸爸，妈妈：为了企业可能他们的妻子，丈夫只能用亮着的窗灯等他们回家；为了企业，可能他们甚至付出了只有他们自己才知道的沉重代价，可是，他们面对企业的今天，与自己已经失去的年华，他们认为是值得的，只是在他们心里对自己的亲人、爱人、儿女怀上了深深地歉疚藏在了他们的心底，好好的看一看他们的背影，象不象你的同事，你的朋友，你的爱人，你的儿女，你的恋人，？他们曾经为你做了多少个这样的俯卧撑呢？这一刻你有没有感受到做俯卧撑的艰辛呢？而你又为你自己做了多少个这样的俯卧撑呢？可是又有多少时候你都麻木了，冷漠了，问问你自己你现在过的快乐吗？开心吗？有多少时候，你都掉在受害者当中，而从不去做责任者去承担这份责任，这时候你想起了谁呢？你思念的又是谁呢？请让你们的领袖停下来吧，他们用他们的承诺实践了他们的选择，……100%承担起了责任。

《音乐，天下父母亲心》这一刻所有人坐在地毯上，不要说话？如果这一刻你有什么话想要说的，请你举手，我们的助教会把麦克递到你手上。

让我们全体起立为成一个大大地圆，让四位领袖站在圆中，我们感谢四位领袖为我们带来的人生感悟，我们是否太繁忙了，我们将我们生命中如此重要的关系忽略了，我们追求着时髦、享受、而往往将我们心灵中一直渴望而就在身边的爱、支持、责任、感恩、快乐都拿去做了交易，可是我们真的停下来一下，静下来一会的时候，我们发现这些其实是我们一直以来在苦苦寻找的生命的意义、人生的真谛。这随着时间的印痕会被风、会被雨侵蚀得沉

甸甸的感觉，感谢上苍，给了我们一双慧眼，让我们在这里借助四位领袖使我们能撩开已经蒙上了我们的心灵的面纱来找回我们自己。这里，就让我们用我们的肢体语言来表达对四位领袖的爱和感恩吧！

《音乐，感恩的心》请四位领袖闭上眼睛，这一刻我要求所有伙伴请各自将你们的两位领袖用你们的手织成一个温暖、舒适的网，象摇篮一样，让他们躺在里面，轻轻的晃动起来，因为，我们就象小时候，父母总是愿意将我们揽在怀里一样，这一刻，我们感谢四位领袖，他们给我们带来了这份体验感悟，你们用你们的实际行动实现了你们的诺言，你们承担起了这份责任。

让我们轻轻将四位领袖轻轻的放下来，继续为成一个大圆，让我们好好看一下，只要我们每个人在生活中，工作中永不放弃，只要我们每个人向着一个方向去间次，去努力的话，我们就一定能够达成我们的目标。一定能够拿到我们想要拿到的那个成果。《音乐，众人划桨开大船》

今天的课程到此结束，明天上课时间是上午 10 点，我们的大门会在 9：55 分为大家打开。下课。

.....助教团总结

教练技术第一阶段第二天

音乐：《斗牛士》

第一堂课

上课时间：10 点

.....分享——课堂前面摆一张椅子，一个麦

欢迎大家回来,有很多时候啊！我们说出来的话是虚的。大家还记得我说过，不准在私下沟通，只在教练的许可下才可以，可你们有几个人做到了呢？很多时候啊！我们是这样的，（题板：承诺——做不到——内疚——承诺）举例：国企管理制度，酒桌的生意，父亲带孩子去玩，

提到俯卧撑的环节，理清学员思路（太多的女强人），所以学员心太硬，心太钢，心太冷了，你们都很会分析（举例：两个人，一个大学生，一个初中生，带团队的故事）举例：你心目中白马王子的故事，梦中情人的故事，

.....信任环节

1. 你信任他
2. 你不信任他

3. 你不确定信不信任他

《音乐，斗牛士》找出不被信任的冠军，亚军上台分享。理清什么叫信任。

.....休息 15 分钟

第二堂课

《清晰》《回忆》《天下父母心》《父亲和我》《烛光里的妈妈》《亲爱的小孩》《斗牛士》《母亲》

有迟到的撤椅子，问迟到的原因？

接下来，你们想不想更好看清你自己。

.....二人对话（鬼脸笑脸）

我们很小的时候，父母有没有给我做鬼脸或笑脸，现在我们这个游戏就是鬼脸和笑脸。
我们会选出冠军、亚军、季军，获胜的选我们有奖励。

《背景音乐，斗牛士》接下来两个人为一组，一个做 A 一个做 B，助教们也下场监督，
接下来先由 A 给 B 做鬼脸，开始

停

如果你感觉搭档 A 做得好的话，B 请举手。

接下来由 B 向 A 做做鬼脸，开始

停

如果 A 认为 B 做得好的话，请举手。

接下来 A 和 B 同时作鬼脸，助教挑选五位表演最好的同学，还有挑选不做的或做得不好的。接下来台上的同学同时表演，我们会选出前三名来。冠军你们认为是？亚军是？季军是？

留下最不积极的三位。让他们谈谈小时候（单独教练）冠亚军把大家逗笑。

接下来所有人做笑脸，大笑起来，打开你的心扉，所有人一起来，1，2，3 笑。停，

Coaching :看看你们这些人这是在笑吗？这一刻，我邀请你紧紧地看着对面搭档的眼睛，这么多年来有多长时间你没有这样开心的笑了呢？问问你自己啊！你开心吗？你快乐吗？有多少时候，你是发自内心的，由内而外的笑过呢？这一刻，我邀请你紧紧地看着对面搭档的眼睛，有多少时候，你没有这么近的和你的亲人开心的笑过了呢？

《音乐，清晰》有多少时候，你没有和你的父母这么近的在一起了呢？和他们在一起开开心心的乐一乐了呢？我邀请你看着你对面搭档的眼睛，这一刻我邀请你忘了他们是谁。我

只想让你借助他们的眼睛，去联想一下你的父亲，母亲，这么多年来，他们开心过吗？快乐过吗？你有多长时间没有和他们这么近的在一起开心的，快乐的在一起大笑过了呢？好好地看一看，坐在你对面的这个人，他们象不象你的父亲，母亲，他们现在在哪里呢？身体好吗？是不是已经离开了人世呢？难道你把他们忘记了吗？如果没有忘记了的话，你有多长时间没有看过他们了呢？你有多长时间没有到他们的墓地去祭扫了？他们的墓地是不是已经长满了野草呢？好好地想一下，你的父亲母亲的头发是不是已经白了呢？他们的脸上是不是增加了好多的皱纹呢？他们现在再也不是你小的时候眼中高达威武的男人了，也不是你眼中漂亮贤慧的女人了。是不是他们已经变得很老了呢？

接下来我邀请你轻轻的闭上你的眼睛，回想一下，在你小的时候，你是不是很淘气，小时候因为家里很穷，你不小心打碎了一个碗，你的父母抬手就打了你，你很难过，你很伤心，我还小阿！我还不懂事啊！爸爸妈妈你们为什么打我呀？有时候，无论你怎样做，你的爸爸妈妈总是埋怨，指责，不信任你，总是不满意。有多少时候，你和你的小朋友玩，弄脏了新衣服，你的父母不分青红皂白的打了你，你很难过，你很伤心，我还小阿！我还不懂事啊！爸爸妈妈你们为什么打我呀？你小时候，你也不知道是什么原因，你的父母总是吵架，你望着愤怒的父亲，望着含泪的母亲，你好害怕。夜里，你一个人躲在被窝里，偷偷的流眼泪，这一切都是为什么呀？在那个年代，你的父母有他们的痛苦，他们太艰辛了，太辛苦了，他们是很爱很爱你们的，他们太累了，就这样你一天一天的长大，经过多年奋斗，打拼，你终于事业有成，有了你自己的事业，整天奔波在生意场上，好长，好长时间没有回家看看了？几天前你接电话时，突然电话那头传来了说话声，里面有你老父亲的声音，今天是爸爸的生日，你能不能过来一天，和爸爸聚一聚呢？你说，哎呀！爸爸，今天我已经约好了生意场上的朋友，去谈生意，晚上回来我去看您，我一定给您过生日，父亲无奈的放下了电话，你收拾完毕走出家门，开着你心爱的车子拉着你的朋友向郊外驶去，开着开着，忽然，发现前面不远处的路边有一个鲜花店，你突然想起了什么？就把车子停在了鲜花店门前，快步地走了进去，这时一个小男孩拉着你的手说：“叔叔能帮帮我吗？你帮我一个忙好吗？今天是我父亲的生日，我想买一大束鲜花送给他，可我攒了一年的零钱也不够，你能帮我一下吗？”好，叔叔帮你买一大束鲜花送给你，你快给你的父亲送过去把，孩子接过献花快步向门外跑去，你对卖花的小姐说，能帮我送一束鲜花吗？你把你父亲的住址写了一个纸条交给了卖花小姐后，就和朋友一道向郊外驶去，开着开着，突然在道边的田地里，传出来了“爸爸祝你生日快乐，爸爸，祝你生日快乐，爸爸祝你生日快乐”的声音，你停下车后，向远处望去，原来刚才买花的小男孩正在一座墓碑前，小男孩买的鲜花摆在了墓碑前的台阶前，小男孩边磕头边大声地说着“爸爸祝你生日快乐，爸爸，祝你生日快乐，爸爸，祝你生日快乐，爸爸，祝你生日快乐”你忽

然明白了什么，掉转车头向鲜花店驶去，你大步的走进鲜花店，小姐，我的花送出去没有？还没有，你接过鲜花快速的向你父亲的家里驶去，

《音乐，天下父母心》到了家门口的时候，你摁了一会门铃，但是没有人开门，你心里一阵恐慌，急忙敲开邻居的家门，好心的邻居告诉你，小伙子你来迟了一步，刚才 120 已将你的父亲接到医院了，你急忙赶到医院，看着你的父亲正躺在病床上打着吊瓶，你说“爸爸我来晚了，”慈祥的父亲说“不，儿啊！你来得不晚，本来我不想告诉你，我也挺不了几天了，我实话告诉你”，“我已经是胃癌晚期，我一直没敢告诉你，怕影响你的经营，今天是我的最后的一个生日了，我好想和你聊一会，儿呀！你来得不晚，”

《音乐，父亲和我》你的父亲就坐在你面前，有什么话就对他说吧，把你内心一直想要说的话讲述出来吧，再也不要犹豫，再也不要等待了，有什么话就对你的爸爸说吧！再也不要说我来晚了！

《音乐，回忆》接下来我邀请你继续闭上眼睛，我要给你讲述一个平凡而又伟大的母亲的故事，在一个圣洁的日子里，一声清脆的啼哭结束了母亲痛苦的呻吟，从此以后母亲的脸上挂满了永久的笑容，母亲为了孩子的咿呀学语而笑，为孩子的蹒跚学步而笑，母亲为孩子每天背着书包上学而笑，母亲为孩子拿回的每一张奖状而笑，母亲为孩子迈进大学校门而笑，母亲为孩子能够参加工作而笑，母亲为孩子的成家立业而笑，母亲为孩子的孩子的出生而笑，母亲永恒的笑容一挂就是几十年，笑啊！笑啊！母亲笑白了头发，笑弯了腰，笑花了眼睛，笑掉了牙，笑得满脸皱纹，笑的步履阑珊，母亲老了，可他并没有忘记风雨中给孩子，给孩子的孩子送雨伞，母亲清楚地记得每个星期日她都要拿出微薄的收入为儿孙们准备丰盛的午餐，

那是一个烈日炎炎的星期天，母亲和儿孙们团聚在一个四平方米的小屋内，午饭过后，儿孙们躺在老人的床上午休，可是，母亲却没有休息，他推着小车顶着烈日来到了马路边，撑起太阳伞，大声的叫卖起“雪糕，冰淇淋，雪糕，冰淇淋”，伴随着母亲那苍老的叫卖声，母亲那古铜色的脸上淌下了一行行的泪水和汗水，阳光下的母亲更显得苍老了，可是当母亲看着孩子出来的时候，马上放下扇子，从冰柜中取出两块雪糕和冰淇淋给了孩子，当孩子们吃着雪糕扬长而去的时候，母亲却打开水壶尽力的咽下了一口白开水，日复一日，年复一年，母亲已经到了退休享福的年龄了，但今天为什么还是要这样做呢？母亲挂了几十年的笑容，今天变得如此的惨淡，母亲犹豫的眼神告诉了所有人，就是因为孩子的家长至今还没有一份固定的收入，为了补贴孩子的生活，为了孩子下一代的学费，母亲在也笑不出来了，母亲多么希望自己的孩子也向别人的孩子一样下岗后坚定信念，去做一些事，不要半途而废，可是，母亲失望了，他的子女太不争气了，做什么都没有勇气，怕吃苦，怕失败，总为自己的不成功，找出千万个理由。

有一天母亲住进了医院，母亲痛苦的声音像一把尖刀插进子女的心中，因为他们没有钱为母亲交医疗费，只能眼看着母亲忍受着疾病的折磨。母亲的内心还有一丝期待，她相信，她相信有一天他的孩子一定会事业有成，如果是那样的话，她也为自己的一生画上一个圆满的句号，母亲从孩子的出生就有了一个美好的期望，可是他一直期望到白发苍苍时，还没有看到，谁知道母亲的愿望要到何时才能实现呢？一个细雨蒙蒙的黄昏，病危的母亲拉着孩子的手用尽全身的力气说出最后一句话

《音乐，母亲》“母亲相信你们一定会事业有成，我在这边的世界等着你的好消息，母亲闭上了双眼，嘴角还带着淡淡的笑容”一个平凡的母亲就这样悄然的离去了。带着对子女的期望离去了。

《音乐，回忆》接下来我给你讲述一个很久很久以前的一个古老的故事，在一个山沟里住着母子二人，在儿子小的时候，年轻的母亲就失去了心爱的丈夫，她白天去别人家里做佣人，晚上就在暗暗的油灯下给别人家缝补衣服，挣些钱来贴补家用，随着时间的推移，孩子一天天长大了，可是母亲的眼睛越来越差了，终于有一天母亲的眼睛什么也看不见了，整个家庭的重担就落在了这个十多岁的小男孩身上，他每天外出打柴来维持度日，天长日久这个小男孩就因劳累过度，害上了可怕的痼病，为了治病娘俩几乎卖光了所有的家当，可是也没治好小男孩的病，小男孩还要每天坚持上山打柴，有一天，打柴上山的路上，一位白胡子老爷爷挡住了小男孩的去路，老爷爷说，你愿意治好你的病吗？小男孩说，当然愿意拉！老爷爷你快说，用什么方法才能治好我的病？老爷爷用手指了指队面的山头说，孩子，在对面的山上找到一个大灵芝，可以治好你的病，但是需要用你母亲的心，做药引子才行，说完老爷爷忽然就不见了，小男孩心事重重的回到了家里，他母亲问他发生了什么事情？他装作若无其事的对母亲说没什么事，第二天，一早起来，小男孩和往常一样准备上山去打柴，这时他发现，母亲早已洗漱完毕，特别整洁的站在门口对小男孩说，背着妈妈和你一起上山去吧，他拗不过母亲只好和母亲一起上山打柴，等走到岔路口的时候，母亲指着白胡子老爷爷告诉小男孩的山顶方向说，到那个山上去吧，就这样小男孩背着母亲朝着白胡子老爷爷指引的山头向上爬去，一路上母亲掏出剪刀，剪掉一些树枝，儿子，奇怪的问母亲，妈妈你剪树枝干什么呀？妈妈是怕你下山时找不到回家的路，所以我带着剪刀剪下一些树枝，好给你引路，儿啊，你可一定要记的回家的路阿！，小男孩背着母亲不知不觉地来到了山顶，不远处一个硕大的灵芝就在眼前，小男孩放下母亲快步地走了过去，将灵芝拿了下来，当他回过头来，到母亲面前的时候，发现母亲的手里已经捧着一颗鲜血淋漓的心，地上还放着一把带血的剪刀，儿子扑通一声跪在母亲面前大喊，妈妈，妈妈，你是怎么知道的呀！妈妈，妈妈，你是怎么知道的呀！儿呀，知子莫如娘，昨天你一回家的时候，我一看见你就什么都明白了，你赶快拿

着妈妈的心和灵芝下山去治好你的病吧。小男孩朝着母亲磕了头，将灵芝揣在怀里，手里捧着母亲的心朝山下跑去，跑着跑着，一不小心，小男孩摔了一跤，妈妈的心从小男孩的手里滚出去，一直朝山下滚去，小男孩发了疯似的大叫到妈妈，妈妈。妈妈，一直朝山下追去，追着，追着，妈妈的心滚进了石缝里，小男孩迫不及待的向石缝里摸去，这时这颗心对小男孩说，儿啊你摔痛了吗？儿啊你摔伤了吗？儿啊你摔疼了吗？此时此刻你的母亲就坐在你的面前，你有什么话要对他说吗？在也不要犹豫了。在也不要等待了！你的妈妈就坐在你面前，今天就有很好的机会，再也不要犹豫和等待了！

音乐，《烛光里的妈妈》，把跟你妈妈要说的讲述出来吧，再也不要犹豫了。再也不要等待了！

接下来我邀请所有的人跟我说：十月怀胎，三年哺育，七年培养，10 年教育，爸爸妈妈我对不起你！大声地说出来，爸爸妈妈我对不起你！

“树欲静而风不止，子欲养而亲不在”，是啊！爱是不可以等待的，请你不要等待，再也不要等待了，就从你身边的人开始，如果你有什么话想对爸爸妈妈说的话，就把你对面的人当作你的爸爸妈妈，把你想要说的表达出来吧，请你不要等待，再也不要等待了，不要后悔，再也不要再说我对不起你，去吧，去把你想说的说出来吧，开始《音乐，天下父母心，亲爱的小孩》

.....休息，吃饭时间

第三堂课

《回忆》《征服》《独角戏》《铁 窗》《泪海》《有多少爱可以重来》

.....分享——前排放三把椅子，一只麦。

.....开始红黑游戏

Coaching: 我们这堂课就象吃自助餐，你能得到多少完全取决于你自己，我们这里的人还有一些人没有 100%投入，我不知道你你还要等到什么时候？在接下来的环节中，你不投入你只是一个看客，你如果只是来玩，你也悟不到其中的内涵，接下来，我们继续玩个游戏，提到游

戏，你们想到的是什么？这还是一个竞争的游戏，是一个关于决策的游戏，你怎么样展现你的决策分析能力，你怎么样把你的企业做大，做强，如果你做不好这个游戏，那你的企业就不会做好，这个游戏叫做红黑游戏。解释游戏积分方法。

宣读规则：

1. 有 A 和 B 两个组，分为两个房间
2. 每一组选出一个队长，选队长的方法由你们决定，队长所作的是队长要做的。
3. 在游戏的每一个回合，你们的组要投票选红或黑。
4. 颜色是少数服从多数，每人一票要用明确的方式表态
5. 你们的票数要和房间的人数相等，如果有人弃权的话游戏结束。
6. 当两组都有合法投票决定，有一个传信人，会通知你们每一组另一组的投票结果。他的工作是在两个房间穿梭，收集你们投票的结果。你们不可以等别人先投票。
7. 当一个票被接受时，不可以更改。
8. 不可以私下谈论规则。
9. 游戏有时间的限制。时间为 40 分钟。

三个重要提示：1。

如果你曾经玩过这个游戏，这次不可以再玩。

2. 两边票数相等的话，队长决定选红还是黑。

3. 当时间到时或所有六个回合都完成后，游戏结束。

游戏的目的是赢，赢得方法是累计最大的正分（念六遍）

传信人的话语：A 或 B 组你们投票了没有？《抓紧你们的有效时间》你们的票数是否跟房间内玩游戏的人数相符？你们投的什么票？《我接受你们的投票或我不接受你们的投票，因为你们不符合游戏规则。》

……………休息 10 分钟（两名助教带领人去另外一个房间，一个做密探）

你们认为那组赢了？ A 组认为那组赢了？ B 组认为那组赢了？我重复了六遍的一句话，由谁能完整复述出来，告诉我连续重复六遍的一句话重不重要。红黑游戏有一个最大的正分谁能告诉我？

Coaching:我告诉你呀，你怎么玩红黑游戏的，你生活当中就怎样玩你自己，好好看看，红黑游戏就是一面大镜子，说得好听啊！我们是一家人啊！一个团队阿？看看刚刚分开两个房间阿，就斗啊！我赢你必须输，我活者你必须得死，红黑游戏中你们出的红牌象不象一把血淋淋的刀，你们杀呀！打呀！两败俱伤，你们和家人斗呀，和朋友斗呀！和爱人斗呀！和同事斗呀，好好看一下，这就是你们的结局，斗了几十年了，斗得好惨啊，生活当中你是怎样玩

这个红黑游戏的，这个红黑游戏已经存在了 50 年了，在美国曾经有一群高级的 CEO，他们也在两个房间完这个游戏，不同的是他们没有时间限制，也是六局，从晚上八点钟开始玩，开始时谁也不敢先出一张牌，有的出红有的出黑，相持不下，最后到了 12 点时，A 组出了一张红牌，B 组也出了一张红牌，3 点的时候，双方又打出了一张红牌，这时候，A 组有一个老太太，她站了出来，她说：小伙子们，我看明白了，我 70 多岁了，我现在看懂了，我斗的好累啊！我斗的好惨呀！我先后都有三任丈夫呀！斗走了，他们都走了。我的子女也跟我斗，结果啊他们全都离开我了，我成了孤家寡人了，我终于看明白了，这就是我的人生啊！我都斗了七十多年了，我看懂了，现在陪伴我的只是一条狗啊！所以啊，我终于明白不能再这样斗下去了，但是 A 组所有人都不同意，他们说死老太太你让我们输啊！？可是这个老太太坚定地说，我绝不允许你们在这样斗下去了，如果说你们投红票的话我就弃权，我不在玩这个游戏，因为游戏当中不允许有弃权票，也就是说如果有人弃权的话游戏结束，于是 A 组在万般无奈的情况下，出了一张黑牌过去，B 组的人一看，全都欢呼跳跃，我们赢了，于是，他们出了一张红牌，a 组的人一看，很生气，死老太太，我们输了，输的这么惨，你下去，

《音乐，回忆》可是啊，A 组老太太说我绝对不允许你们投红票，你们投红票我就弃权，A 组的人没办法，只能出黑牌，于是又有一张黑牌出了过去，这时 B 组有一个小伙子，站起来说，大哥大姐们 A 组已经向我们伸出了友谊之手，他们也不是傻子啊，不要再这么斗下去了，我们一定要给他们出一张黑牌，于是 B 组一张黑牌过去，这时 A 组的人明白了，再也别这么斗了，太惨了，于是又出了一张黑牌过去，最后一轮他们没有投，他们全都冲出了房间拥抱在一起，可是你们呢？你们斗啊！斗的好惨啊！这一刻我要你闭上眼睛，回想一下你在生活中是怎样玩这个红黑游戏的呢？不断的斗啊，证明你是对的，在斗的过程中你失去的是什么呢？

《音乐，征服》让我们闭上眼睛好好地想一想，(让助教拿一把凳子一把麦放到前面)，在我们的生命历程中有没有过这样的人，也许她是你的父母，也许是你得兄弟姐妹，也许是你的老朋友，你许是你的老同学，也许是你曾经一起工作过的同事，你与他曾有一段多么美好的事情，有过一段多么美好的时光，你们一起玩，一起笑过，一起哭过。一起品尝过亲情，友情，爱情带给你那种甘甜的味道，可是忽然有一天，你们因为一点点小事吵了起来，斗了起来，相互攻击，两个人一起不断出起了红牌，就因为这么一点点小事？你们两个从此成了陌路人，在没有说过一句话，这种样子到现在为止已经有多少年了呢？这个人是谁呢？你记起来了么？还记得你那个最好的朋友，因为你的固执，你的自私，你的面子，你的自以为是，你的放不下，想想这个结果是你想要得的吗？你一直想要得是赢，可是你现在你有最好的朋友吗？你有亲情吗？你现在的孤独寂寞好受吗？你快乐过吗？你开心过吗？长期以来你一直

在证明你是对的，都是别人的错，可是你是对的又如何呢？你失去了朋友，爱人，朋友的友情，你征服了别人，可你想过吗你失去了多少？《音乐，独角戏，铁窗，泪海，有多少爱可以重来》

……………分享——在前排放一把椅子和一只麦,你要是想分想的话你就走上前去勇赶的拿起那个麦客风

……………休息 15 分钟，我们的门会在--打开

第四堂课

标题：我怎样活我自己的生命

《大家一起来》《斗牛士》《我真得不错》《踏浪》《兔子舞》

从现在开始，整体气氛往上扬，以扬为主

开场音乐：大家一起来（助教带动）

椅子摆成方形……………（清晰红黑游戏）(欣赏练习)

欢迎大家回来！好，请坐

是不是我们的房间又发生了变化，世界上唯一不变的就是变，玩红黑游戏，还要不要赢，在过往生活中，要实现双赢。（举例，中国彩电业，哈尔滨两个朋友贩卖木耳的故事），两败俱伤的例子；美国和伊拉克战争，孙中山和袁世凯的故事，共产党和国民党把外蒙卖了，红黑游戏中要不要出红票，对方把你逼到死路上，要不要出红票（中国打败小日本，但不能灭国，中国自卫反击战），红黑游戏一定要赢，怎么去赢？（百米赛跑冠军的例子）

Coaching:，下面的这个练习是欣赏练习。你诚实的面对每个人，同时也给他一面镜子，你可以走到每个人面前，告诉他我欣赏你什么，不欣赏你什么，开始

《音乐，大家一起来，斗牛士》

说过我欣赏你的人，请举手，一群虚伪的人，你真的欣赏每个人吗？你放不下，你是为了面子，你不敢真实地面对，你不敢给他照镜子，接下来直接告诉他我不欣赏你的是什么？开始

停，讲述一个苏东坡与佛印的故事

《音乐，斗牛士》

你主动地走过五个以上的人请举手，五个以下的请举手，占到中间来，递给他们一个麦克。（单独教练）让他们喊出自己的改变，自信（助教带领学员跑起来，喊出来）

《音乐，真得不错，踏浪，兔子舞》

……………休息吃饭时间

第五堂课

《回忆》《二泉映月》《听那星光歌唱》《梦醒了》

椅子恢复原样；

……………(被迫与选择)

……………二人对话（被迫于选择）

接下来，我们在过往的生活有没有被迫的感觉，两个人找搭档面对面坐好，一个腿打开，一个腿并拢，一个做 A，一个做 B，所有人闭上眼睛，回想一下在你的过往生活中，曾经有一件什么样的事情让你有了被迫的感觉，曾经有什么人什么事让你有被迫的感觉

《音乐，回忆》好好想一想，这件事情发生在什么时间，什么地点，有什么人让你有一种被迫的感觉，

接下来由 A 向 B 讲述，曾经让你有一种被迫的感觉的那件事，两分钟，开始

停

接下来由 B 向 A 讲述，曾经让你有一种被迫的感觉，的那件事，两分钟，开始

停

……………分享，哪一位愿意将你不愿意做，被迫的一件事讲述出来。

题板：被迫的感受：消极，不满，怨恨，抱怨

如果不做 A……………痛苦的死去（举例，男同志不愿陪老婆逛街——会生气——吵架——感情破裂——婚姻走向灭亡——离婚——找不到这么好的老婆——就会痛苦的死去——不愿痛苦的死去——宁愿陪老婆逛街）

接下来由 A 向 B 讲述一件事情讲到死去，如果我不想痛苦的死去，我宁愿去做这件事情，两分钟时间开始。

接下来由 B 向 A 讲述一件事情讲到死去，如果我不想痛苦的死去，我宁愿去做这件事情，两分钟时间开始。

当你去选择作这件事情的时候，你的感受是：轻松，快乐，开心，积极

世界上没有被迫这件事，是不是没有选择，其实没选择也是一种选择，你选择被迫接受这件事。

……………(茫茫人海环节)

《音乐，回忆》接下来每个人找个搭档面对面的坐下，拉上对方的手，好好地看一看对方的眼睛，这一刻我邀请你把对面的人忘掉，让你去联想一下在你生命中的一些人，这个人也许是你的亲人，父亲，母亲，爱人，也许是你的同事，领导，员工，好好地看一看。这一刻我邀请你去联想，在你过往的生活中，你有没有很好地去珍惜他们，正是由于你的不珍惜，你错过了谁呢？

所有人把凳子撤到两边，助教发眼罩，戴上你的眼罩，走动起来，去找到你的父亲，母亲，爱人，同事，领导，员工，去找那些由于你的不珍惜，在你生命当中曾经错过的人，去找，去找，

《音乐，二泉映月》在这茫茫人海当中，你是否感到孤单呢？你是否感到寂寞呢？曾经的你拥有了太多的亲情，友情，太多的朋友，现在呢，还有哪些人还在你的身边，和你一起去奋斗，去开创你们的事业，去创造美好的生活呢？还是你一个人孤独的在生活，孤独在打拼，你累不累呢？如果说在你的生命当中，由于你的不珍惜，你错过了很多，你失去了很多的话，那么这一刻，我邀请你去寻找，去寻找你曾经失去的亲人，朋友，爱人，有很多时候，我们的亲人，朋友就在我们的身边，可是你还在错过他们，你还不懂得去珍惜他们，你还在讨厌他们，指责他们，抱怨他们，可是啊，你得到了什么呢？由于你的抱怨，牢骚，我很好了，我做得已经够多的了，是啊，为什么你做了这么多，到现在你失去了亲情，友情，爱情呢？这一刻你感受到了吗？你的亲人，朋友对你是多么重要啊，你还在那里等待，你还等待，去找啊！去找到他们，不要再错过了，不要在等待了，要好好地去珍惜，好好地去把握，不要由于你的不确定，你的不信任，你的自以为是，你的标准而一再错过他们了，

《音乐，听那星光歌唱，》《梦醒了》请大家停下来，请你们相互扶着对方在地毯上坐下来，不要讲话，这一刻你找到了你曾经错过的人吗？你想到了谁呢？你想和他说些什么呢？，在这游戏中你感受到了什么呢？如果你想分享的话请举手，我们的助教会把麦克递到你手上。

.....休息 15 分钟

第六堂课

练习拥抱环节

《月亮代表我的心》《两只蝴蝶》《回忆》《思念谁》《天下父母心》《你在他乡还好吗？》
《龙的传人》《朋友》《伙伴》《明明白白我的心》《世界需要热心肠》《爱》《真心英雄》《大家一起来》《眉飞色舞》《半夜鸡叫》 《父亲》

开场音乐：《两只蝴蝶》，《月亮代表我的心》

椅子摆成两排或四排

助教互动

.....拥抱环节

其实我们小时候的人生是最快乐的，想唱就唱，想乐就乐，想哭就哭，教练技术就让我们活出我们自己，（改革开放后和国际接轨，我们需要国际礼仪）

助教演示四种礼仪方式，（联系—表态—行动—停）三种和四中各有三种错误方式，礼仪方式中有一种手势不一样的，必须有一个改变。（三种和四种）

所有学员和助教手拉手分成里圈和外圈，里圈的人向外，外圈的人向里。里外圈同时向左跨一步。

Coaching:《音乐，回忆》我邀请你看着你对面的这个人，在来到这研讨会之前，你认识他吗？还是你来到这个研讨会后，你们才认识的呢？在生活当中啊！怎么样才能打开你的可能性，怎么样你才能做得更好？你打算怎样去支持你对面的这个人呢？你愿意和他建立一种什么样的关系呢？

联系，联系对方的同时请联系你的内心世界，你愿意和他建立一种什么样的关系呢？表态，行动，停，现在这样的行动和表态是你发自内心的，还是你过去的看法，你对于人，对于年龄，对于自己，对于外貌你是否后悔作了一个这样的选择呢？还是你很欣赏你自己的选择呢？你有没有后悔这样的选择，如果后悔的话你可以改变自己的选择，也许啊，你认为这只是一个选择而已，现在我邀请所有人向左跨一步，来到你面前的是另外一个人，另外一双眼睛，另外的面孔，你认识他吗？再来到这个研讨会之前你们相识吗？还是在这个研讨会上你和他第一次见面呢？不过呀，他也希望在这个研讨会中，在他的生命中，工作中，可以有所进步，有所改变，给他的事业，家庭带来更大的突破，你会怎样去支持这个人呢？去鼓励这个人呢？好好地去看一看你对面这个人，

联系，表态，行动，这一刻的体验是你追求的还是你被迫的呢？停，

你有没有后悔你的选择呢？还是你正享受这份选择呢？你做的这个选择是基于你的渴望，还是你过去的错误想法呢？你能不能和其他人更进一步的拉近距离呢？还是象现在一样拒人于千里之外呢？然后再向左跨一步，好好的看一下你对面的这个搭档，现在在你的对面又出现了一个人，在来到这个研讨会之前你们相识吗？这个人下课之后也许会回到他工作和生活的地方，有人在等待他的归来，为他开门为他准备食物，也许啊这个人下课之后，还

是孤零零的一个人，在他的生活当中，他是快乐的，积极的还是惆怅的等待的呢？他又有什么样的过去？什么样的历史呢？现在这个人就站在你的面前，你认为他会期待你用什么样的态度来对他呢？和他建立一个什么样的关系呢？

联系，表态，行动，停。

再向左跨一步，在你的面前又出现了另外一个人，现在我请你想象一下在地球上，忽然发生了一些灾难，可能是天灾，可能是人祸，也可能是核战争，就是不知道是什么事？可是忽然之间人类都消失了。陆地也消失了，现在只剩下你和你面前的这个人了，你们流落在一个荒岛上，还有没有其他的陆地和其他的人类你都无法知道，可是你清楚地知道，假如前面的这个人是你的敌人，你会和他搏斗厮杀，才可以孤独的活下来，假如前面的这个人你的朋友，你绝对会和他合作，去创造一个新的未来，现在,此时此刻，也确实就只有这样一个人，在你的生命当中你会怎样和他相处呢？因此啊你们两个可以一起建立一个新的未来的关系，你愿意和他建立一种什么样的关系呢？

联系，表态，行动，停。

然后再向左跨一步，接着我邀请你听从我的指示再想左跨一步，当你向左跨一步后，我邀请你回过头去看一下，刚才和你错过的那个人，在几秒钟之前他在你面前经过，但是,你没有和他建立任何关系的人，好好看一下他的眼睛，这个时候，我请你忘记这个人是谁？让你借助这个人的眼睛去联系在你生命当中你已经错过的这个人，好好去回想一下，曾经啊发生了一些什么事情，你顾及的是什么呢？因此你不愿意和这个人去开展良好的关系，可能这个人非常非常的爱你，非常非常地关心你，可是你认为这种爱，这种关心非常自然，可能你找了很多理由和借口，没有和他建立良好的关系，结果,他真的在你的生命中消失了，无论怎样去分析，你肯定是对的，但是虽然你是对的，你错过了谁呢？你为了你的这一份固执，然后你得到了一份什么样的遗憾呢？现在你真的该问问你自己，你曾经错过了谁呢？失去了谁呢？你错过了什么？你失去了什么呢？

然后听从我的指示，继续在向左跨一步，仔细的看着你右前方的人的眼睛，继续看着在你面前经过，已经有些模糊的眼睛，现在用你的双眼去看着这个模糊的人，看着你错过的人，然后你回想一下，在你的生命当中，你曾经错过了那些人，回想一下，你错过的那些人是谁？是因为你的这份固执，你错过了他们，这一刻你想起了谁呢？

《音乐，思念谁》其实有太多的时候，由于我们的固执，由于我们的自以为是，我们错过太多的人，错过了太多的事，他让我们的心里留下了一大堆的遗憾，现在你思念的是谁呢？你错过了什么呢？在你生命当中由于你的固执，你错过的是什么呢？这一刻你想起了谁呢.你思念的又是谁呢.

现在我请你回头，看一看你正前方的人，因为在这一刻真的就有这样一个人，走进了你的生命中，就活在你的面前，你还要继续你的固执，继续你的自以为是，而错过了可以继续发展的关系呢？

联系，表态，行动，停，

好，继续向左跨一步，这是另外一个人，你还要继续自己的错误吗？联系，表态，行动，停。

再向左跨一步，我要你看着前面这个人的眼睛，我邀请你忘掉这个人是谁？我要你看看这个人的眼睛，

《音乐，天下父母心》我邀请你回想一下两个重要人物，这两个人和你的关系非常密切，因为有了他们才会有你，但是你对他们的态度总是很奇怪，因为在你的内心你觉得你是非常的敬爱他们，但是你总是不愿意把你的这份心和真情用行动表现出来，而且你有很多时候总是在埋怨，他们爱你爱的不够多，而且这种方式也不是你想要的，但是我只是想让你明白，他们能够为你做到的，都已经做了，是啊！现在我说的就是你的父母啊！当你出门在外的时候，他们总是千万次的嘱托你要多带衣服，要多多注意安全，而你是用什么样的态度来对待给你生命的老人呢？你的爸爸妈妈已经活的够累的了，他们已不再年轻，身体已经衰弱下来，他们在昏暗的灯光下面，过着简陋的生活，他们舍不得花一分钱，舍不得买吃得，偶尔你们拿钱给他们的时候，他们还会拒绝，他们说，儿呀！你在外挣钱也不容易啊！钱自己留着用吧，反正爸爸妈妈在家里也没什么地方用钱的，可是啊，你是怎么说的，你说，是啊是啊，我很孝顺啊！是啊，在他们心里你是多么孝顺啊，多么懂事阿！偶尔，等你睡着的时候，他们在旁边用慈祥的目光默默地注视你，你们在家的时候，他们给你吃最好吃的，当你们离开的时候，它们不停的在你的皮箱里塞东西，带上吧！儿啊！出门在外，可要注意身体啊！他们含辛茹苦的把我们抚养大，他们已经付出的太多，太多了，我们有没有报答呢？他们现在过得好不好呢？你知道吗？他们现在已经开始衰老了.但他们现在还在用他们的微薄之力在帮你们，给你们带孩子，给你们看家，做家务，你要怎样去报答你的爸爸妈妈呢？我请你看着他们的眼睛，看着他们的眼神，

把你对面人的眼睛当做你爸爸妈妈的眼睛，快去拥抱她吧，把你一直想说，但一直说不出口的一句话大声地说出来吧！

停

接着再向左跨一步，在你的面前，又出现了另外的一个人，可能他们是别人的父母，他们也渴望自己的儿女孝顺，假如你可以代表他的父母，可以代表他的儿女，你会怎样对待他们呢？

联系，表态，行动，停。

《音乐，你在他乡还好吗？》在向左跨一步，现在我请你看看前面的这个人，请你留意这个人，可能他来自不同的地方，来自不同的家庭，实际上你们有很多相同的地方，相同的感受，你们都曾经快乐过,痛苦过,你们都有着这样,那样的遭遇，你们都活的那么艰辛，可能是因为种种原因，种种机遇你们碰到了一起，我们都为了一个共同的目标，我们来到了这个大家庭，在遥远的它乡有一个人在想念你们，你也在思念着他们，这一刻想念你的人就站在你的面前，你愿意和他建立一个什么样的关系呢？相互支持，鼓励，爱护，还是在一起互相伤害，指责，抱怨呢？你愿意怎样去支持这个来自遥远他乡的人呢？

联系，表态，行动，停。

这一刻我邀请你用眼睛再看一看对面的搭档，他为了自己的事业走出了家门，来到了遥远的它乡，这一刻可能他的父亲，母亲，爱人，孩子在等待他的回去，这一刻来自遥远他乡的你，你在他乡还好吗？

然后再向左跨一步，现在来到你面前的又是另外一个人，你愿意和他建立什么样的关系呢？

停

《音乐，龙的传人》在向左跨一步，请你留意一下这个人，你们都有着相似的地方,你们都有着黑色的头发，黄色的皮肤，黑色的眼睛，相同的血缘，对，我们都是中国人，现在我邀请你看着对方的眼睛，去联想中国的儿童，他们天真可爱的面容，你如何奉献你自己，对这个世界说，我身为龙的传人我很骄傲，很自豪，我是一个中国人，我将如何和他建立一个关系呢？

联系，表态，行动，停。

再向左跨一步，在国外一个普通的中国人，他和你一样有很多相似的地方，他和你一样有着相同的黑色的头发，黄色的皮肤，黑色的眼睛，相同的血缘，是的，他跟你一样都是中国人，借助这个人的眼睛，我邀请你联想一下千千万万的中国人，想象一下他们慈祥，感恩的面容，伟大的五千年文化可以让我们自豪说我是中国人！我们都是龙的传人！面对我们这个伟大的国家，伟大的民族，我们可以自豪地说我是一个中国人！我们都是龙的传人，五千年后，我们的子孙还会骄傲的宣布，我们是中国人！我们以什么样的方式去和我们的朋友建立关系呢？只要我们每个中国人都去报效这个国家！报效我们祖国，我们这条巨龙一定会腾飞！

这一刻我邀请你去，联系，表态，行动，停。

《音乐，朋友》在向左跨一步，现在我邀请你看着对面人的眼睛，不同的种族，不同的

语言，国界、仇视、战争，其实我们都是兄弟姐妹，我们都有着人类的共同的祖先，我们都生活在这个地球上，在现实的生活中，为什么有那么多人，那么多的国家，用卑鄙的手段去对待我们地球上的兄弟姐妹呢？为什么呢？

联系，表态，行动，停。

再向左跨一步，

联系，表态，行动，停。

再向左跨一步，行动，（只有行动是最实在的，只有行动才可证明我们的想法，我们愿意行动）。

停

在向左跨一步，这一刻我邀请你看着对面人的眼睛，不要说话，我邀请你记得他的眼睛，生命中有一个人，可能是你的家人，朋友，同事，他有一些奇怪，他拼命得让你来参加这个研讨会，当时你是怎样看他的呢？你是怎样看待介绍你来参加研讨会的人呢？是不是介绍你来的这个人他可能会得到一些好处？我告诉你的是，介绍你来得这个人是有好处的，当你毕业看到他时，你的感谢就是对他最大的好处，

《音乐，伙伴》现在，这个人冒了很大的风险，支持你，鼓励你来这里，他相信你是一个九牛之人，你可以活得很精彩，你的生命会从此与众不同，这就是他得到的好处，这一刻，我邀请你看着他的眼睛，

联系，表态，行动，停。

在向左跨一步，我邀请你闭上眼睛，你和一个人非常的密切，有你就有他，你好奇，你觉得他没有用，你也很讨厌他，你来到这里她也跟你来到这里，你怎样对待他呢？我说的这个人就是你自己，你是怎样对待你自己的呢？为什么你会和他过不去呢？我要你明白的是在你的人生旅途中，他是永远不会出卖你的，你要爱你自己，这一刻我邀请你拥抱你自己，拥抱你内心的这个英雄，好好的拥抱一下你自己，

停

我邀请你继续闭上你的眼睛，在你闭上眼睛的同时我邀请你继续向左跨一步，你能做到的，不要睁开眼睛，在你面前的是另外一个人，但是由于你紧闭的眼睛，你根本不知道他是谁？

《音乐，明明白白我的心》但是我想让你明白的是，他可能与你有些摩擦，有些工作上的矛盾，甚至你们之间有过打架，甚至是你的仇人，也可能是你非常讨厌的同事，可能你很想看一看他的眼睛，看看他的脸，看看他的行为，然后再决定我信不信他，我想今天晚上，让你冒个风险，你完全不知道前面的这个人是谁，你看不到他，在你紧闭眼睛时，请问问你

自己，你想与对方建立什么样的联系呢？其实他与你一样，他也不知道你是谁？

联系，表态，行动，停。

恭喜你，你终于做到了，你勇敢的跨过了这一步，其实，人都是一样的，都想爱与被爱，如果你想知道，拥抱你得是谁？请你睁开眼睛，看一看他，感谢他对你的信任，感谢他对你的支持，

然后，向左跨一步，这一刻我邀请你看着你搭档的眼睛，你想到了一个人，他总是在父母的关心下得到成长，在情人的关心中得到珍爱，在同事的关心中得到温暖，你知道这些人经过了你的生命，也丰富了你的一生，你谢谢他们带给你的，却又总是说不出口，这个人就是你自己，现在请你低下头看看你的双脚，他跟着你走过了多少坎坷，多少崎岖，跟着你向东，向西，走过了多少路途，经历了多少风雨，你觉得你对得起他们吗？你给了他们什么呢？是疲劳，痛苦，折磨还是什么呢？你准备在以后的生活当中，带着他们要到哪里去呢？是走向一个目标，一个目的地，还是到处漂泊呢？

然后请你抬起你的双手，好好的看看他们。这样的一双手他们都为你做了什么呢？他们是不是已经开始变得粗糙，在他们的上面是不是找到了厚皮老茧了呢？他们为你已经做了很多很多事情，为你的工作操劳，为你的生活忙碌，为你的家人付出，这就是你，辛辛苦苦的一双手呀！好好地看一下，用你的一双手相互的摩擦一下，好好体会一下吧，你用你的一双手为你带来了什么样的生活呢？你又准备通过你这双手为你自己创造一个什么样的新天地呢？向左跨一步，然后继续向左跨一步，现在我让你回过头去看一看右前方你刚刚经过的人，同时我要你忘记他，联系你生命当中不愿联系的人是谁呢？是不是你们反目成仇了呢？

（音乐停止）

在这里我为大家讲述一个真实的故事，在一个南京的公开课上，有一个 21 岁的小伙子，他的心中有一个秘密，原来他非常非常爱她的爸爸，可能这对于别人来说是很简单不过，可对于他来说是一个压了五年的秘密，这个年轻人在 16 岁的时候和他的爸爸关系很差，两父子常为些很小的事情而争吵，有一天他和他的爸爸又发生了争吵，最后这个 16 岁的年轻人决定离开他的家，当他离开家的时候，他对着他的爸爸说，我憎恨你，我恨死你了，我永远都不会原谅你，我永远都不会回来了，说完之后，这个男孩就走了。一去就是五年，五年当中从没有回去过，连电话都没有打过，当我们的课程快要结束的时候，他才发现他还是非常非常想念他的爸爸的，当天晚上已经是凌晨 1 点钟了，他决定开车去看一看他的爸爸，

《音乐，父亲》虽然他住的地方离他爸爸那里很近，开车也只要十几分钟，可是五年来他就没有去看过，当他来到爸爸的家门前的时候，他的内心非常非常紧张，因为它不知道他的爸爸会不会原谅他，其实最担心的还是他的爸爸还在不在，终于鼓起了最大的勇气上前

敲门，开门的就是他的爸爸，他亲爱的爸爸！他的爸爸已经老了，脸上写满了沧桑，可是老人家一看到儿子的一刹那，眼睛里发出了一种光芒，本来黯然失色的眼神放出了光芒，因为他看到了儿子，五年没见的儿子终于来到了他的身边，两个人在门口相互拥抱，开心的大哭起来，两父子相互倾诉了五年的生活，相互都原谅了对方，而且都告诉对方有多么的爱对方，两个人谈了整整一个晚上，直到早上儿子才离开，都说刚刚过去的几个小时是最幸福的日子，他已准备将父亲接到家里来住，就在第二天他上班的时候，一个陌生人打电话给他，就在他离开不久，他的爸爸就被送到了医院，在途中就去世了，在救护车的车上，他的爸爸还告诉医务人员，说他最爱的人就是他的儿子，他不想将自己的绝症在儿子看他的时候告诉他，因为他希望自己的儿子快乐，幸福，因为在这个世界上他最爱的人就是自己的儿子，老人家死的时候，脸上还留着笑容，这个年轻人非常非常的伤心，再一次来到了我们的研讨会，再一次讲起了这件事，并告诉我们一定要在每一次研讨会上都要讲这件事，一定要告诉所有的学员，并要所有的人对自己的父母说上一句我爱你们，

同时我要所有的人都要原谅伤害过我们的人，无论什么原因都已成为了过去，现在开始有了一个美好的明天，现在不要在等待，对那些伤害过我们的人，和我们曾经伤害过的人，勇敢的跨出这一步，原谅他们吧，千万不要在等待了，还在等，你们要等多久才能原谅对方呢？不要等了，你要什么时候才能打开你的心扉？

一直以来，在你追逐的未来中，我们的双眼仔细的瞭望，我们的双耳仔细的聆听，惟恐疏忽错过，后来才发现那些握过的手，唱过的歌，流过的泪，爱过的人，所谓的曾经就是幸福，现在如果你还牵挂着刚才你错过的人，你可以去找到他，去给他一个拥抱，如果你想拥抱所有的人你也可以去拥抱这个房间的人，

音乐《音乐，朋友》我要所有的人手拉手围成一个大圆《爱》《世界需要热心肠》《真心英雄》《大家一起来》《眉飞色舞》《半夜鸡叫》

所有的人冲着前面坐下，感觉怎么样？现在这一刻感觉怎么样？互相看一下有没有变化，看看靓男美女在那里？站起来，（助教调节气氛）为什么我们的气氛会放生变化？什么原因你告诉我们？有一句话叫做相由心声，运随相转。这两天只是将你的心门打开。

留三个作业：

1. 感谢推荐你参加课程的人
2. 请你的朋友参加毕业典礼
3. 明天 10 点中之前，每个人最好拥抱三个陌生人，最好是异性，也不能拥抱酒店的员工。

……………明天 10 点上课

一阶段第三天

第一堂课

《订做一个天堂》

开课时间：上午 10 点

椅子摆放：恢复原状

助教站立：门口两旁，拥抱每个学员。

开场音乐：《订做一个天堂》

……………（分享）拥抱快结束后，前排摆放三把椅子和一只麦

Cocching：欢迎大家回来，在座的有没去的或一个都没张开口，一个都没拥抱的请举手，走上前来说明原因，（单独教练让学员自己选择中午补上作业），各位有没有发现所有的不可能都是我们给自己内心的设限和不自信，一样啊！当你来证明这堂课对你无效的时候，他已经是无效了。

（金钥匙和三个老人的故事，海星的故事）

……………感召开始 环节

第二堂课

《让世界充满爱》

开课时间：下午两点钟

标题：我的下一步……

桌椅摆放：恢复原状

前排摆放：放三把椅子和麦克

开场音乐：《让世界充满爱》

……………分享

四种人，潜意识（题版），苏东坡和佛印的故事，老鹰和小鸡的故事

……………休息 15 分钟

第三堂课

《东北人都是活雷锋》《斗牛士》《感谢你》《感恩的心》《歌唱祖国》《难忘今宵》

桌椅摆放：对面两排

开场音乐：《唱的太阳》，《东北人都是活雷锋》（翠花上酸菜那句歌词教练上场）

助教站立：椅子后面

欢迎大家回来，各位看到课堂里有什么变化？看见的这两条线我们想到的是什么？这两

条线象征的是什么？

.....AB 点环节，《音乐，斗牛士》

每人一句话对这个游戏的感受

.....天使揭秘《音乐，斗牛士》

《音乐，感谢你》所有的人围成一个圆，有请教练团走进这个圆中，我想感谢助教三天来的付出和奉献，请用你们的方式感谢他们。

.....助教跳感恩的心《音乐，感恩的心》

这是一个真实感人的故事，发生在上个世纪七十年代，在台湾南部的一个小镇上，有一位小女孩，她的父亲因车祸刚刚逝去。这对于本不富裕的家庭，更是雪上加霜。为了抚养女儿，为了女儿的学业，体弱的母亲不得不在外兼职作多份工作。

一晃数载过去了，小女孩也已快学业有成。这一天，在一个风雨交加的傍晚，女孩像往常一样，做好饭菜等着母亲归来。天逐渐暗了下来，雨越下越大，可是母亲仍没回家。究竟发生了什么事？女孩怀着焦虑的心情，带着伞去寻找她的母亲。一条街没有，两条街没有。。。。。。，按着母亲上班的路线走过了数条街后，突然她发现前面的街边横躺着一个人，她急忙跑过去，发现这正是她的母亲。。。。。。

闪电撕破夜空，光亮映射在母亲苍白消瘦的脸上，这时，她才发现母亲的双手是那么无力，母亲已离她而去。。。。。。，母亲的手中还紧紧攥着一张卖血卡，上面密密麻麻记载着几年来母亲为养育女儿，为让女儿完成学业卖血的纪录，泪水和着雨水，流淌过女孩的脸颊，可她只能默默地为母亲祈祷。

几年以后，一个有名的作曲家路过一片墓地，偶然发现一块墓碑上刻着这样一首词：

我来自偶然，像一粒尘土

有谁看出我的脆弱

我来自何方，我情归何处

有谁在一刻呼唤我

。。。。。。

当他知道这女孩的故事后，感动万分，精心为这首词谱了曲，将这段发自肺腑的心声与音乐交融在一起，成为一股深深的清泉，纯净地感动着我们。这就是今天的《感恩的心》

让我们在这神圣的歌声中，感谢父母的养育之恩谢老师的教导之情，感谢朋友的关怀之心。感谢给你搭建平台和创造机会的贵人。

感激伤害你的人，因为她磨练了你的心志

感激欺骗你的人，因为它增进了你的智慧

感激鞭打你的人，因为他激发了你的斗志
感激抛弃起你的人，因为他教导了你应该独立
感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿
感激斥责你的人，因为他提醒了你的缺点
感激所有使你坚强的人

《音乐，祝福》这一刻我想你有很多的话想和你的伙伴说，我请你开放一段时间，你有什么话可以走到他的面前和他说，（给出三分钟时间）

让我们再一次手拉手围成一个大大的圆，我们的课程就要结束了，每一个人的内心还有很多话想要表达，可是啊千言万语也不能表达我们内心的感受，我想这一刻语言已经无法表达我们内心地感受，这一刻我要请你用眼睛再一次看一看圆中的每个人。（给出三分钟）

这一刻，我要请你将手放下，眼睛闭上，回想一下这三天两夜的过程，其实啊你就是那个九牛之人，你就是那个真心英雄，你再次回想一下几天来走过的过程，这么多年来你一直把这个把这个英雄埋在心中，今天你终于活出了你自己，这一刻我要请你回想一下你所走过的路，

.....《音乐，歌唱祖国》《难忘今宵》

这一刻我想通过三天两夜的领导力培训，你们有很多话想说，好。谁先来？

.....课程到此结束

教练技术导师训练手册 6

课程名称：心灵探索工作坊

对 象：生命中寻求突破的人

人 数：30人~50人

授课方式：游戏、分享、对话、讲述

课程目的：让学员看到现实行为受自身信念影响的状况，激发他们寻求突破生命的动力。

导师立场：中性立场，引导学员区看到现状，不提供解决方法，让他

们看到解决问题的可能性。引发他们对进一步参与突破班的动力。

第一天

时间安排：

19:00-23:00 (180 分钟)

学习目标：

- 1：调整学员心态，要求承诺遵守课程守则。
- 2：了解到人性思考的角度、盲点以及思考的方程式。

内容大纲：

- | | | |
|--------------|------------|-------------------|
| 1：破冰 | (5 分钟) | 方式：讲述 |
| 2：支援队介绍 | (5 分钟) | 方式：分享 |
| 3：创造效益与逃避的方法 | (5 0 分钟) | 方式：交流启发 |
| 4：课程守则宣读 | (3 0 分钟) | 方式：交流启发 |
| 5：课间休息 | (1 0 分钟) | 方式：自由活动 |
| 6：人性的盲点 | (5 0 分钟) | 方式：练习、交流、分享、讲述、启发 |
| 7：分组讨论 | (2 0 分钟) | 方式：分享 |

进行流程：

1：破冰 (5 分钟) 方式：讲述

探索工作坊开过××期，学员××人

强调开始注意自己的体验，**你是怎么来到这里的？来这里人群的分类**（觉得好、朋友极力推荐、好奇、莫名其妙）

导师自我介绍

提醒导师的角色，**导师与老师的区别**（例如：导游）。

课程中可发起疑问和挑战。对话只占 20%，练习、游戏占 60%

抛砖引玉，课程不探讨对与错（**集思广益**），只是提醒。

这是“成年人”的体验式课程

也就是不会通过文字，不会通过太多的理论来学习，以前的学习方式叫什么？（灌输式、填鸭式）

什么是“成年人”？

什么是“体验式”？ 游泳和骑单车，如何学会？（其他：炒菜、打球等）

留意你身处环境的感受（热、紧张、陌生、疑惑、担心...）

2：支援队介绍 (5 分钟) 方式：分享

目的：让学员了解支援队，鼓励学员投入课程

向学员逐一介绍支援队的伙伴，

支援队介绍 音乐、灯光、空调、辅导、座位、话筒、作业、资料、文具。

支援队队员给与学员鼓励。

1：自我介绍，姓名，来历，学习后的感受

2: 负责的工作范围, 将会付出什么代价?

3: 对学员的期望, 鼓励他们投入于课程

你会觉得很奇怪, 为什么会有这么一群人喜欢来这里做义工, 会有这样的嗜好?

想不想知道? 5天后你就会知道!

3: 创造效益与逃避的方法 (50分钟) 方式: 交流启发

目的: 让学员看到自己可以选择不同的方法对待课程

课程简介: 探索、突破、领导才能锻炼

探索自己: 不断强调注意自己的感觉。

提出感觉: 例如对他人的感觉, 对课程人数收入的敏感。

过往的种种结果都是你行动信念选择的结果。

你来这里的目的是什么?

中国政府在西部有个重大的事件——西北大开发

开发前的工作: 探索未知却已存在的力量, 从自己的身上获取力量。

什么是探索? 已知还是未知? 原先存不存在?

靠你自己获取东西, 课程重点在于体验。

信念想法引发动 行动创造结果 无论是你要的或者是不要的

世界杯赛场有谁? (板书)

球员、记者、裁判、观众、啦啦队、教练、庄家、清洁工人、警察、售票员、评论、医护人员、小偷、小贩、色狼、官员、赞助商、摄影员.....

球场上虽然有很多人, 但是只有球员自己才能把自己带到世界杯。

你决定以什么样角色参加这次课程?

这五天导师充当的是教练的角色, 这五天你会拿到地取决于你自己的, 而不是教练

在五天当中, 你真正以球员的角色去投入, 五天过后你会获得一个奖杯, 是你自己颁发给自己的。

学员对话, 发掘学员中的经验

创造效益的办法: (板书)

投入100%、参与、体验、行动、积极、付出、承诺、诚实、开放、怀疑、分享、冒险、主动、思考、真诚、坚持、负责、合作、勇敢、感恩、创新。。。。。

课程的感觉

迪斯尼乐园过山车的经历比喻这次课程的经历 (板书: 画过山车)

快到入口处有个小鸡, 上面象征胆小鬼, 过山车无论多难受你终究会回到终点, 不会让你改变

这次课程没有安全带绑在椅子上, 什么能够让你过完课程, 就是承诺, 为了让你创造效益。

火烧手的反应: 不同程度的诚实

尝试练习: 尝试从我的手中拿走笔 提出不尝试, 我们常常安慰自己: 我尝试过了。

练习:

找一个你不认识的人讨论2分钟: 我来这个课程的目的是什么?

两分钟到, 换人讲, 我来这个课程的目的是什么?

找一个不认识的人比较好, 因为讲完可以不算数

2分钟你怎么参与的?

看看自己生活中的影子，被动的、主动的……沉默、敷衍 还是泛泛而谈？
不探讨对错，好与坏，应不应该，这2分钟你在冒险吗？去找一个男士，
去说等于冒险吗？开始留意到，可能有冒险，可能没有
你愿意的诚实的去开放自己吗？问自己：唉，我是这样参与的？

是不是每一次行动都会创造效益，为什么？
行动有没有为你创造效益呢？这样的结果是你想要的吗？
为什么会有这样的结果，有时我们也会采取逃避的方法

逃避的办法：（板书）

主观、胆小、理由、懒惰、拖延、贪婪、逃避、不投入、缺乏信心、太多顾虑、沉默、封闭的怀疑、自杀、沉默、麻醉
自我、拒绝、装傻、装病、吸毒
胆小是理由，可以让自己不去冒险的理由。

把以上两张贴在教室中央，我假装什么都不知道。你打算如何对待你付出的时间及金钱
例子：打麻将，1元赌注与10000元的赌注的区别。

4：课程守则宣读（30分钟） 方式：交流启发

目的：让学员了解守则，从守则对话中让他们了解到自己的现状

宣读课程守则，承诺自己能否遵守。

在课程开始以前，要为你们做一个类似于安全带的动作，会读出十二条守则，守则的目的，是让你获得最大的收益和回报

每一条守则，你们可以举手问，需要你理解和承诺遵守。

读完以后同意承诺者起立。

处理异议：急于表达自己观点时候就忘记听别人的话语（让学员看到生命中更多的可能性）

注意要点：启发学员看到自己对规则的感觉，不要与学员争辩，每条重复两遍以上

5：课间休息（10分钟） 方式：自由活动

6：信任行（50分钟） 方式：练习、交流、分享、讲述、启发

目的：让学员了解到事物的真实性来自于自己看问题的角度

二人对话练习说明：

这是一个关于诚实的练习，（让你了解到你在生活当中是怎样跟别人去相处的，你的人际关系是怎样的）

我信任你 我不信任你 我不肯定 我懒得说

走到在场的任何一个人面前，四选一，你可以找到现场的每一个人。

不需要说任何其他的话，不需要有身体的接触，先目光接触，看着对方的眼睛

练习进行2分钟

*自我确认：

关闭灯光

我知道真诚的和别人交往可以加强人际关系。但是在今天我是如何投入的。

从1—10确认自己投入的程度

有没有发觉你在用应酬的方式，你诚实吗？这为你创造了什么样的结果。

重新一次对话练习，进行 2 分钟

分组分享2分钟

结果：为什么在同一个环境中同一个人会产生不同的信任结果？

论点：是我们带着过去的观念去判断，产生感受，我们都会带着一幅眼镜，眼睛的颜色决定了我们的判断和感受（**板书：画眼镜**）

例子：白天戴着太阳镜出去郊游，中午进去一个餐厅忘记摘下眼镜，我们就会说餐厅太暗了。

生命是由一连串的事情组合而成的

第一次摆凳子练习计时（在为自己创造效益的结果。）

阶段总结（**板书**）

总结

事情

挫折

判断--用过去的信念去探测未来--感受体验--自动化的反应——验证这是挫折。

为什么？

你原有的信念和观点过去的经验。

我们会不断为了维护自己的观念而去付出，结果通常是我们创造的

我们通常都会去做一些事情证明我们是对的。以我所相信的，我们就会认为是对的

四次离婚的女人—男人是不诚实的，每次都在婚姻生活确认自己的经验，

两种角度思考

先生回家晚了

A 女士的信念：丈夫是忠诚的

感受：担心、挂念、

行动：回来后拥抱，热饭，关心

结果：丈夫感动，更加忠诚。就算丈夫有外遇，也惭愧，**从此不敢去搞女人了。**

B 女士的信念：丈夫是不老实的

感受：烦躁、气愤、无奈

行动：责骂、审问、埋怨

结果：丈夫生气，被冤枉，如果有外遇，觉得理所当然，**结果就真的有外遇了**

#超车的例子：

当我们觉得女人开车不行，遇到驾驶保守的车子时，我会说前面车子一定是女人开的，超车看见后

如果是女人我们说：你看，女人就是这样的

如果是男人我们说：你看，这男人开车像女人

当我们早上起来，我们对自己说我们要精神点，我们会否说到公司去把事情做砸吗？

我们有很多观点，而且这些观点是会串联在一起的。（**画圈圈小人**）

这些观点把我包围住，不断缩小我们的空间只是为了证明我们的观点是对的直到没有出路，没有灵感，我们不断争取证明我们的观点圈是正确的，但是又渴望在圈子以外可追求到的事情，因为在圈子中会感到安全，有安全感。

*小孩的力量：影响力最大。没有观点。长大后有了太多的观点，开始自以为是。

例子：起来发言

我没有自信——我说的话会不对、不好——我就不应该说了——不站起来说了——我就是没有信心——痛恨自己不自信 不断循环

这样做有一个好处就是不用冒险，让自己感觉到安全，我们在追求安全感。

你所追求的成果却在圈子以外。如何处理这种关系，在于你如何体验，课程没有用，只有你自己可以帮助自己。

你追求的东西在圈圈以外。心里的无力感、矛盾。所有的可能性，让自己的事业空间越来越少。心有多大世界就有多大。挣扎，探索班看到自己的圈子里的自己，突破班真正走出来。认清自己、认知到自己。不看逃避，就会麻木。事物都是中性的。

突破班的挣扎。伸展的空间更大、包容。影响力的大小。凡事的可能性。接受容纳。冒险突破走出圈子外要到自己想要的。给别人什么回应，就得到什么回应。抱怨别人无法沟通素质差，试问自己是如何的？

7：分组讨论（20分钟） 方式：练习、交流、分享、讲述、启发

提醒：不要跟认识的人在同一个小组，不要多数同性在同一组。

每人分享1分钟

主题：

你来课程的目的是什么？

你希望挑战自己的是什么？

你希望大家支持你什么？

最后剩下一两个人的时候停止分享，

告诉她已经达到她要的安全目的了，**机会就是这样没有了**。（最后一个人不用分享。机会，机遇自己的丧失，那到的安全感。你得到了！）请注意你的角色。

分发作业

第二天

时间安排：

19:00-22:00 （180分钟）

学习目标：

- 1：体会到在不同角度下的感觉
- 2：体会到看待事物的盲点
- 3：体会到找理由的感觉
- 4：体会到负责任与受害者角色的感觉

内容大纲：

- 1：课程回顾 （5分钟） 方式：讲述
- 2：迟到处理 （15分钟） 方式：交流启发

- 3：奶酪的故事 （10分钟） 方式：交流启发
- 4：深度二人对话 （50分钟） 方式：练习、交流、分享、讲述、启发
- 5：课间休息 （10分钟） 方式：自由活动
- 6：我不得不 （40分钟） 方式：练习、交流、分享、讲述、启发
- 7：负责与受害 （50分钟） 方式：练习、交流、分享、讲述、启发

进行流程：

1：课程回顾 （5分钟） 方式：讲述

回顾昨日的重点，创造效益及逃避的方法，我的承诺，信任的问题，打破过去总认为自己是正确的。

问作业，作业不用交

承诺要比昨天拿到更多，举手

有一个机会，站上来分享，如果你想分享就来吧！只有一个人举手，活生生的例子（提醒其他没有举手的人，这样子的行为为你生命创造了什么？）

想得到更多——举手——注意你的感觉，你的角色

2：迟到处理 （15分钟） 方式：交流启发

目的：从处理过程中让学员看到真正的原因来自信念，让她觉察到自己当出现不想要的结果时自己是如何对待提醒自己的人。

与迟到的学员对话，让对方意识到自己找理由的习惯。留意到你在破坏你的承诺

给你1000万你会不会迟到？我希望怎样，希望，你是哪个可以得到你得到的

还是你想，你希望，你得到（想，还是要）重点 抗拒认清的事实你的体验是什么？

为什么？你想证明什么？请留意你的感受？为什么要道歉？迟到的真正原因是什么？。

看清楚事情的真相。（不够重视自己，不尊重自己）逃避。

事物多时是中性的。

留意内心的自我对话。

人总是想办法设法不让自己真正去思考——爱因斯坦

为什么会这样？你知道你在说什么吗？不愿意真正的认知自己，这个课程对你无意义。生活中活生生的例子。这决不是偶然的是你生活中的投影。

课程会让你不舒服，抗拒。

你表达当中的矛盾。我有没说是对或错。过去经验的判断感觉是错。

导师：不是惩罚，而是提醒。继续思考

真正的答案是什么？知道或是假装不知道。生活中太多的时候你是这样面对生活的。没有人再提醒你了。这样小小的细节结果就搞死自己。生活中没有下一次！有多少下一次？请注意你的表达？人是最聪明的。找了那么多的理由还是要面对回来。你今天的结果绝不是偶然的。

3：奶酪的故事 （10分钟） 方式：交流启发

目的：让学员看到自己知识和经验带给自己的牵绊

探索课程和其他课程间的区别：价值就是不舒服。

我承诺对自己负责。从他的身上看到自己的影子。

自己为自己寻找答案。很久了现实生活没有人帮你真正的去思考。放下对错。不愿意对自己真正的诚实。体验自己的情绪。把自己当成一个重要的，小时候想要什么就可以要什么，大了就不然。

科学家的实验：

讲述讨论奶酪的故事，**导师行为做出来（生动）**

老鼠与奶酪——迷宫——出口有 3 个管道——最爱的食物奶酪——放在 B 管道——**先到 A 再到 B**——奶酪换成 C 管道——**一到 B 没有回到 A 再到 B 再到 C**

无论放在哪里，他都能找到，老鼠对自己有一个承诺：找到奶酪（饿，找食物）。

人聪明还是老鼠聪明，举手，没举手的举手，注意到自己为什么没有举手。

人类的奶酪是什么？工作、事业、爱情。寻寻觅觅

A、用爱情做例子（**让学员起来示范**），寻找美女奶酪喝咖啡，那里的咖啡好喝

B、看电影，最喜欢看什么电影，比如：XX 看完电影就去另一个地方喝咖啡

C、电影好不好笑，我中了奖，可以参加夏威夷之游，刚好有两张票，我想和你去，好不好，要约下次见面时间。都很满意。二次找到开心。

D、换一个管道：没有。再等等看。有没有看到他？（**怎么说都不相信**）骗了我的咖啡，买花，巧克力，夏威夷找到死为止，感觉被骗，失望抱怨，肯定欺骗我的感情和金钱等。不去想其他的可能性。**开始问一些没有答案的问题，上天为什么对我那么不公平？为什么我总是你们惨？**这些问题有没有答案？（**点花瓣，爱我不爱我，不算**）

E、沮丧与老鼠有什么不一样，没有强烈的欲望，老鼠的目的——找到奶酪，我呢？

什么是我带进来的——一切思想，想法，情绪，认定，既定，认定小王在，我被骗

我的目的——我的看法是：正确的 我真正的承诺是：我证明我是对的

生意很难做，我抱怨，指责

精神病有很多不同的定义，我们课程用的是爱因斯坦说的：

重复做同一件事，想得到不同的结果，那是精神病

在生活中，工作中，你是怎样知道我在同一条管道上来呢？——体验

体验：思想，情绪，身体的触感，反应

什么组成我们的体验

4：深度二人对话 （50 分钟） 方式：练习、交流、分享、讲述、启发

目的：让学员感受到在不同角度下带来的体验和感受

抗拒，放松时有不同的反应，紧张，可以注意到你在想什么吗？思想，先知先觉，后知后觉，不知不觉，利用这些体验，认清自己，抗拒是一种体验，很正常的反应，完全自动的反应，不满时，脾气就来了，发完脾气才知道。选择的不同。别人关心你都胜过自己。

体验现在，活生生的，先知先觉

找到拍档二人对话练习，鬼脸，不同的位置的练习

示范二人对话

不需讲话，注意距离，开放式姿态。，找一个不认识的人，冒险一下

1、目光接触（2 分钟）（请留意你的感受，你内心的对话）

很轻松的，脑子里的对话，这个人是不是看到我不好的地方，这样看我会怎样

注意自己的身体反映：笑，玩手指，发抖，**不知不觉交叉双手**

已经 2 分钟了，现在感觉怎样，你心理的自我对话。

2、选择 A、B 拍档（提醒 A 有没有征求对方的意见，你决定的事情从不管别人的感受。B 你拿到了你的安全感，很多机会会让给别人。）

3、**B** 先开始，你是 4、5 岁的你，做一个最丑的鬼脸，逗他开心，最丑的，**A** 支持他，继续呀，做最丑的，还有 10 秒钟，做呀，继续，注意你的感觉

4、做鬼脸（半分钟）留意你的感觉。

5、闭上眼睛，你审视一下自己的思想关于做鬼脸，你怎么看，拍档怎么看，刚才你很开心吗？

\$1-面对面-看着对方的眼睛，你有什么感受？生活中有那些人是这样来看你的

\$2 高对低-站凳子上这样的角度你有和感受？有那些人是这样看你的。你想到了谁？

\$3-低对高-凳子放一边，坐地上，你的体验和感受。谁这样看你？

\$4 面对面-重新坐在凳子上，恢复了原先的姿势你的感受。请专注看着对方的眼睛。留意你的感受。

风水轮流转

计时：搬凳子。

分享时间: 10 分 投入分享

他站的高是你的抗拒，敌意。高处不胜寒。危机感。孤独有时喜欢就站的很高。摔的最重。痛和残。

喜欢站在别人下面 安全温暖。

平视时候的舒适平等。真正的给到别人东西

把自己放到最低的位置的领袖 别人的支持和帮助。真正的智慧。

真诚的相信偶尔得到一点点伤害，也不要提醒叫胆的保守提防。当自己认为不可设限。其实是自我设限你想象的和你得到的不同的。人看事物角度的不同，结果就不同。生活是最公平的。

沟通的方法：设身处地的为自己和别人。放弃是我的权利，坚持也无人阻止我。

5：课间休息 （10 分钟） 方式：自由活动

6：我不得不 （40 分钟） 方式：练习、交流、分享、讲述、启发

目的：让学员看到现实结果只是出自于自己的选择，但却常常对外界表示出无奈。自己很了解问题的原因来自于选择，但却常常不愿意看清楚，只是假装不知道。

比较，抱怨，两人对话：（无奈的事情）逼之无奈。为自己找到答案。

面对面开放式的姿态

1：我不得不... （板书）

找出最大的不得不（全力以赴的支持，可重复不停，不在思考。）

破冰：1234567890

2：我不得不 A（A—最大的不得不），如果不 A，我就 B，如果不 B，我就 C..... （板书）

我不得不上班，如果我不上班我就没钱，如果我没钱我就会挨饿，如果我挨饿，我就会瘦...

最好的丈夫，最好的妻子，比较后。你最终的选择是什么？

点评：最多的不得不是最抗拒的。选择了后就抱怨，让自己糊涂。生命中的一切你选择来的结果。

你心目当中最完美的女孩或男人，在楼下等你你去。啊？为什么你不去？

给了你你也不相信？为什么？被拴在凳子上无法动。

富翁他们的生活面对的压力，他们的付出你想要吗？那属于你吗？

跳水冠军伏明霞每天要枯燥的练习。你要吗？成功失败他们知道吗？

未知，想要得到好的结果却不要付出，这可能吗？不要羡慕别人，珍惜自我，把握现在，活在当下。

7：负责任与受害 （50 分钟） 方式：练习、交流、分享、讲述、启发

目的：让学员看到自己完全了解负责任与受害者的关系和好处坏处，只是自己在选择，为了寻求小便宜的动机而常常扮演受害者，害怕冒险付出代价而不愿意负责任。可自己要追求的却是好的感觉。

受害者

例：几年前我刚出来工作时遇到了我生命中的一位贵人，他非常照顾我，帮我找到了工作

任务：说服他，一个真实的事件，就算自己不相信受害也要说出来

我会问被说服者

如果你想创造价值的话，这个事件越近期越好，体会越深的越好

不要说：我四岁时，被隔壁小孩打了。

2 分钟：但不要讲废话

如果你感受到对方讲的故事，你认为他是受害者，就请你站起来告诉他，对方以你最好的方式谢谢他。

负责任

任务：说服你的搭档，真实的事件，就算自己不相信受害/负责（把刚才的故事反过来说）

我可以选择解释受害——负责

这是一个两头可以接收咨询的盒子，你的 XX 就是他怎样他们怎样，全世界他们的责任

可不可以从我出发，让这个盒子充满我的 XX

受害者：

感受：落寞、伤心、沮丧、失败、气愤、倒霉、愚蠢、怨恨、心痛、

后悔、失望、绝望、失落。不公平、消沉、沮丧、冤枉

好处：同情、支持、形象、安慰、认同、怕、理解、不用承担责任、保面子

代价：信心下降、形象、机会 健康、久了面子 时间精力

受害者小结：付出的代价，别人对你的信任，你的情绪

形象：别人怎么看你，爽得不得了，受害 5 次啊，你受害，我好崇拜你呀，所有事情都交给你做呀

失去机会：很重要的事情你会交给一具受害者吗？

付出代价：总有原因，理由，借口

健康心情：受害，惨兮兮过每一天

目标：这样过每一天，你的目标会很清楚

信心：自信会很强吗：你解放出来说这件事我可以做到吗？

自尊：会很强吗？

负责任

感受：平静、愉悦 快乐、满足、兴奋、积极、自信、有能量

好处：机会、经验、勇气、尊重、荣誉、信任、财富、榜样

代价：认同、承担、忍受、做更多、冒险、背黑锅、时间、付出更多、压力大、健康、自由。

你体验到这些有没有好处：

快乐，成功，有收获，成长，受到鼓舞，让别人觉得我有能力——机会多

有好处所要付出代价：承担，面对，改变，付出，冒险失去一些受害者人群；你要负责任；你就要背黑锅，背后攫你后背

点评：

不可能一辈子扮演同一个角色

举例子，例如：孙中山为中华人民解放负责；德国人过马路，半夜 2 点红灯也不过，为小孩子负责；美国村庄的故事，打招呼，全美国出名

第三天

时间安排：

19:00-22:00 (180 分钟)

学习目标：

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:

内容大纲：

- 1：课程回顾 (5 分钟) 方式：讲述
- 2：意愿行 (6 0 分钟) 方式：交流启发
- 3：废墟 (4 5 分钟) 方式：讲述、冥想、音乐
- 4：课间休息 (1 0 分钟) 方式：沉默休息
- 5：红黑游戏 (6 0 分钟) 方式：练习、分享、讲述、音乐

器材准备：

- 1：音乐：草地、大屋、出逃、觉醒、呼唤、征服
- 2：

进行流程：

1：课程回顾 (5 分钟) 方式：讲述

自己一个总结，打分，投入与参与度

关灯独白：我知道投入的程度可以为我自己创造更多的效益，在以前的课程中我是如何面对自己的

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

满分，注意自己的想法与对话

关于你的分数，你问自己，多少时候，你对自己说，我要创造怎样的结果，

但是回过头来却发展自己只投入了 50%，60%，70%，80%，90%为自己检查一下，还是投入 100%

你要求的却是 100%的结果

昨天我们讲了负责任与受害，选择，我们可以为自己选择

2：意愿行 (6 0 分钟) 方式：交流启发

目的：让学员看到方法无限，意愿决定了自己选择方法的动力。常常我们跟别人在说没有方法，其实却是自己的意愿还不足。

生活中很多事情会有很多结果。没有结果也算一种结果。

我们所期待的结果，顺利地完，称之为成功。

(板书) 成功=意愿+方法

50% 50%

90% 10%

30% 70%

60% 40%

从广州到北京有多少方法可以去到？

每个人必须用不同的方法走，从A点—B点 (广州到北京)，不能采用前面是用过的方法。

我们需要找裁判，但是为了公平起见，大家都是裁判。假如他用方法跟别人不一样，掌声鼓励一下，假如是和别人一样，大家就嘘他，绝对不能重复。(练习开始时放音乐：disco)

练习的目的是什么？ 玩一玩，参与、有自己的体验

每一个人都用了不同的方法，还有没有方法，对吗？刚才已经用了××种方法，现在我让你们重新走一次。你们觉得难不难？再来一次吧。

观念想象与参与的差距，方法是100%意愿体现，让自己真正的行动起来。意愿唯一，方法无限。

游戏分享（2分钟）

通过刚才那个练习，你对刚才那个公式有没有新的看法？（板书）

启示：

做之前脑子的想法与做之后的真正体验是不一样的，很多时候我们想这件事是多难多难，可是当你做的时候可能更难，又可能并不那么难。

有没有发现到刚才的过程当中，你愿意行动的话，前面的人所用的方法，给你有所启发。

像不像现实当中，你是这样子的。

还有没有发现有一些人走到一半已经回去了，你自己根本没有到达，却没有留意到，还误以为自己已经到达了，已经成功了。

有没有留意，你真正的意愿是什么。是不断为成功找方法，怎样才能赚到钱，你真正的意愿是在不断地找方法。

很多的时候想、想、想，但结果却不一样

正确的答案是什么？在你的心里面。

减肥的例子。你的真正意向是保持你现在的体重。

有没有人说我要赚多少钱100万，而没有赚到的请举手，你的意向告诉你就是赚现在的这些钱。

两个意愿的不同。真正的意愿是什么？只说不做

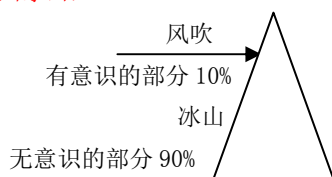
目标：只喊但原地不动。内心的两个意愿。

*是你的意向告诉你去健身房减肥，还是那些器械让你减肥，有没有试过买三张健身卡。没去两次说就不去

*我想去A结果却去了B，我真正的意向是去哪里，A我怎么知道？结果告诉我

*赚1000万有多少种方法？1000万种，可结果告诉你什么？

（板书：画冰山）



*认清真正底层的自己，并且把握自己人生的方向。

#驱动你内心力量的东西。有意识的部分感觉到你自己的存在，无意识的部分主宰生命的结果。

练习：目标与顾虑

目的：让学员看到自己对问题的顾虑和担心阻碍了行动的能力，或者全力以赴地只是跟自己的观点去斗争，而非把意愿放在自己要的目标。

心目中倾慕已久的女子顾虑。（让学员出来示范追求挣扎的例子）

当自己看到顾虑后就软下来了，拼命挣扎或还在犹豫。却忘记了这困绕自己的却是自己找回来给自己的

有意识的部分包括：想法，思想，要求，观点，信念，清楚知道

无意识部分由什么组成：也是一种不同的信念，不同的观点，本能，技能一些习惯

有意识的你要去 A，无意识的你却去 B 结果，你到哪里？

风向这边吹，使劲吹，但冰山却向反方向走（水流）

哪一些是有意识的：我要赚钱，我来这里学习，提高自己。

本能：眨眼，有没有可能注意到眨眼本来在有意识的部分，变成无意识

*骑单车的例子，学开车的例子 学——会——技能——习惯

拿到驾照第一次开车，记得吗？一个后喝酒开车，讲电话。

有些想法，观点怎么看清事情。

变成了潜意识，当有些东西我不想知道时，你把他丢到哪里，

你嘴上说，我要我要创造价值，但当听到不想听的时候你会怎样？——拒绝

信念，看法：练习：我有一个良好的意和中——成功、清晰的告诉我。

下面的我有一些信念：

没有很好的家庭背景，好的人际关系，不聪明，没有资金

聪明什么时候我才能成功，把这些信念放下我就可以轻轻松松成功了。

要把水平线降下来，能够让我们更清晰的看到自己知道自己，会不会更多有效的，

上下一致的运用我的力量，会不会更强。但是不容易

我们真的要去冒险

有没有一些人说到就能做到，话很有力量，不需要花很大气力就能做到。

想知道我说的话重不重要看什么？——结果，

3：废墟 （45分钟） 方式：讲述、冥想、音乐

目的：让学员看看生活中自己与承诺之间的关系。

重读守则：

有一个机会我们来看一下你跟你说的话的关系，看一看你说的话有多重要。

没站起来时是谁的守则，接下来你站——你自己的，你说你会做到，有多少时候你做到了

有谁清楚知道我一条没破坏的请举手，谁不肯定的

破坏一条或以上的请举手

有破坏的问自己是什么比我讲的话更重要。没破坏的问自己是什么让自己遵守这个承诺

不清楚的：问我当时答应过，可过后我又不记得答应过什么？

我们一起来看冰山下面的部分

从来没参与，没投入，每分每秒都参与，投入的，为“我要什么”打基础

想的与做起来不一样，多少时候你有一个对的意向，

当导师念时心里想烦简单，不当回事。真正深入的认识到自己，因为生命不接受太多的理由。

有没有澄清的部分

提醒：我不是你的老师，让你站起来不是说你做错什么，不是惩罚你，我没有权利去惩罚你，只是让你看一看

只是一起来看冰山下的部分，知道但没站起来的，我鼓励你站起来，给自己勇气

我们一起来探索一下，你不承诺的出发点是什么？

！为什么现在买什么都要有个合约，这个合约比一本书都厚

！有多少民事诉讼是因为破坏协议 90%以上

！婚姻

！说到没做到时：对不起

自信心：小孩子来到房间——看到麦克风——拿起来玩——咬，摔，唱歌——自信心——100分

自信、勇敢、力量、尊严、认同、自我的价值、信心、自尊、观注

*生下来杯子是满满的，小孩子不管你认同不认同就拿麦克风哐哐地叫，他做他想做的，去玩觉得好玩的。

*就要做的没做到就在杯子上扎了一个洞

*人家答应我的却没做到

*里头开始不够了，流失了，你就开始做一些不一样，去证明我是这样的，找到人家的认同，担心人家怎么看我

*有没有人三个闹钟都叫不醒，还要打电话让别人来提醒自己，这样的你很有自信吗？

为什么说话的时候都说我们，而不是说我，

做破坏协议本身就是一种伤害

我就是这样生活的，慢慢的自己都不相信自己了。原来完整无损的杯子被自己捶成千疮百孔了，自己却不己为然。为什么会有那么多的合约，大家都互相不信任，合约被撕毁。太多的时候我们不把自己的话当话，不珍惜别人的信任，不当回事，不忠于自己，不遵守自己的承诺，才会有那么多的官司和事事非非。

你**放学**走过去面对他说，我答应你没有做

废墟的练习

提醒注意：

这是一个人的闭目练习，坐在地上，让你自己有一个空间，伸开手不会碰到别人。

在等一下的练习里面，我会让你做一些动作，透过这些动作让你去体验，把过去一些不快、伤痛去体验，去放下，去处理这些情况。

深呼吸3次，憋住，用力的吐出来。

现在，你慢慢的放松你自己，（语气：深沉、缓慢、柔和）你感觉到你的呼吸越来越匀称，越来越舒服。

整个过程是你自己一个人完成。唯一要做就是给自己一个允许，过去很多时候我们都是以假面具，**假**的形象去面对身边的人，现在，我要开始让你认真的去面对自己，这个练习允许你真正的自我来体验，让**真正**的自己来参与。

不要靠着墙，不要靠着凳子，**不要让自己睡着**。

放松程序

现在，我让你感觉到自己的脚底有一股暖流，这股暖流非常的温暖，让你的整个脚底都非常的放松，暖流慢慢的往上游走，——小腿（放松、舒服）——大腿（放松下来、舒服）——（暖流往上升）腰部、臀部、腹部（放松、舒服）——胸部、肩膀——手臂、前臂、手掌、手指——脖子部分、脸部、你的鼻子、你的眼睛、你的脸颊、你的每一根头发、每一个毛孔、每一个细胞都感觉都非常的温暖，非常非常的放松，好，你感觉到你的呼吸越来越弱，非常非常的舒服。

现在，我让你想象你不在这个房间，（音乐：《废草地行》）而是来到了一个辽阔一望无际的大草原上，你**感觉到**空气是那么的清新...**阳光非常的明媚**，你是那么的舒服...**你看到**地上是一片**绿油油**的草地，碧绿碧绿的一片...你来到这片大草原上，头顶是一片蓝蓝的天空，地上是一片绿绿的草地，你走在软软的草地上，感觉**很**好。你闻到了青草的香味，你感受了缕缕的清风，你在草原上慢慢的散步，**你仿佛听到了鸟儿在唱歌，青草在跳舞**，享受着那份温暖的阳光。你在草原上漫步，你感觉到风在吹，阳光在跳，阳光洒在你的身上，你感觉特别的放松和舒服。慢慢往前走，头顶的蓝天飘着朵朵白云，你慢慢的散步，享受那温暖的阳光清香的风...——你就这样慢慢的走——

（语气：深沉、凝重）当你走着的时候，你看到草原的左手边，有一个**很大很大的森林**，森林很茂密，这时，你的耳边有个声音响起：**进去吧！进去吧，因为我有些事情要处理！**你朝森林走过去，快走到森林边上停下来，你仿佛**又**听到了森林的呼唤：我要进去，一个声音在说：因为我有些事要处理。当你在犹豫时，声音又响起来：进来吧，进来吧！你走了进去，**当你走进这片森林的时候，你看到**阳光从树叶的间隙里洒下来，你看到森林非常的茂密非常的大，根本就没有路，你一边走一边用手慢慢的拨开树枝慢慢的**往**前走，现在，我要你伸出两只手慢慢的拨开那些杂草，拨开那些树枝，（现在伸出手去做）一边继续往里走，光线越来越暗，双手伸出来去拨开杂草，**走着走着，忽然**，你摸到一样东西，冷冰冰的，是什么？原来是

一堵墙，你很奇怪，在这样的地方，怎么会有墙呢？你顺着墙往左慢慢的走，一边走一边想，这到底是什么地方，你一边迷惑一边慢慢的走的时候，这时，你找到一扇门，你用手拉住那个门的把手。摸上去冷冰冰的，你想进去看一看，来，你拉住门把。

进入废墟

来一齐拉住，当我数到3的时候，你就把门推开，我们一起来把门推开，看一看里面有什么？我们一起把门打开，我们一起来打开：1、2、—3……（音乐：《废墟房间》）你看到了什么？是什么？你走进房间，这是一个很大的房间，哇，好高阿，这是什么地方，你在想你看到房间堆着一堆堆的东西，而且都堆放得很有整齐，很有系统，你往前走两步，发现这些东西都是那么的熟悉，呀这些都是我的东西啊，怎么会堆在这里呢？你再认真的看一下，发现原来每一样东西都代表着你破坏的一个承诺，无论对别人的，对自己，对家人的，还是对谁的，人家对你的，每一个破坏的承诺，都有一些东西放在这个废墟里头，这个废墟场，你走到门口的这一堆东西，原来这是发生在最近的事情吧。

面对近来的承诺

你觉得很奇怪，你开始弯下腰去挖，去挖，你挖到了什么，这些都是你对别人的承诺，还是别人给你的承诺？你觉得很奇怪，你走过去，发现这个东西很熟悉，但你想不起在哪里，在什么地方见过，你在靠门边的一堆废墟里挖出一包东西来，打开一看，你看到了什么？有一张小时候的相片，一张名片，一本电话本，一些单据，和一些记住你自己说过的一些话，你说：你对别人怎样怎样，你要对小孩怎样怎样，你腰对你的太太怎样怎样，对你的先生怎样怎样，可是你告诉自己你做到没有，你朋友的关系，你父母的关系，你爸爸妈妈曾经对你说过的话，他做了没有，当你的爸爸答应过你而没去做的时候，你什么样的感觉？他答应过要带你去玩的，可是后来却忘了。那时候你是什么样的感受。你的哥哥有没有答应过你一些事情，还是你曾经答应过你的妹妹？（留意音乐）

面对亲人的承诺

这时，你向另一个方向走去，在一个角落里你又翻出一堆东西，有一条围巾，一张机票，一封信，一封没有寄出的信，是你答应过别人的承诺，和答应过朋友说：我一定来看你的，我一定来帮你的，还是对父母说你什么时候回来看他，还是对小孩说带他到哪里玩，你想到这一切一切，你感觉到的一直扩大扩大，你感觉到你同别人的关系现在怎么样。你体验到什么？当他们欺骗你的时候，你体验到什么？你看到的是什么？你最爱的人曾经送给你的礼物是什么？那个人曾经答应过要照顾你一辈子的，曾经说要跟你怎样怎样的，可是后来他怎么做了？那时候你体验到什么？

面对朋友同事的承诺

你将手上的东西放下，再朝前走，你看到另外一些属于你的东西，你的爱，你最爱的人，你答应过一些人，说：我会拼命，努力去做到最好，努力奋斗，你答应过你的上司、老师、老板、同学、一切一切的东西。这所有的一切你做了吗？

面对自己的承诺

然后，你继续往里走，你看到一本英文书，一盒英文磁带，还是看到一双球鞋，你说你要跑步，还是看到一个被你撕碎的烟盒，你曾经告诉自己你要戒烟的，可是后来呢？还是看到一堆满满的扑克牌，一堆麻将，一堆六合彩的号码，你说过很多次，不要去沾他的，不要去玩他的，可是后来呢？你还是没有做到。这是你感受到什么？你体验到什么？

脱盔甲逃离

这个时候你开始拼命挖挖，实在太多了，这时你站起来，看到正面有一面镜子，你看到了你的朋友，你的父母，你的兄弟，你的孩子，你的同事，你透过这面镜子，看到他们在对你破坏了承诺的时候对你的眼光，他们失望，无奈地看着你。太多了，太可怕了。这个时候你愿意再看了，你回过头想跑，这时你一回头的時候，你看到了一面更大的镜子，镜子里有一个穿满盔甲的人在对着你，是谁？是谁？怎么那么熟悉，你的手动一下，他也动一下，是你自己，原来是自己，我因为害怕，我为了保护自己，我的理由、我的借口来保护你自己，可是这些已经成为了沉重了盔甲，沉重的压在你的身上，压的你透不过气来，我不愿意再背负重甲。你已经认不清自己是谁。现在就把盔甲拆下来，把你手上的盔甲拆下来，把你的脚上的盔甲拆下来、把你胸口的盔甲拆下来。最后我们将头盔拆下来。现在请你把双手紧紧的放在头脑上，当我喊到三的时候就把他丢掉，把它丢出去…1…2……-3 扔出去：“咚、咚”（音乐小声，换音乐：《房间出逃》）

这时候，你看到眼前看到了亮点，啊，你找到了出口，你对自己说，我要离开这里，我要离开这里，我不要留在这里了，这时你飞奔跑向门口，这时你看见门口旁边有一个非常精美的盒子，直觉告诉你，你要把它带出去，于是，你抱起盒子拼命

的向外冲，你跑，你跑。我要离开这里，我要冲出去，冲开杂草，冲出森林，杂草割破你的脚，割烂了你的衣服，但你不想停下来，你没有心思去管那些，快了，快了，近了，终于，你冲出了森林。

找回宝石的力量

现在，你回到了草原，（音乐：草地）你回想到刚才的情景你全身都在发抖……你看到到身上被树枝、杂草割破的地方，但是你完全不在乎，你看到自己的脚、手、胸口，头上原来的那些盔甲都没有了，你感觉到你的全身都在呼吸，这时，你才看到胸前还抱着一个盒子，你打开了盒子，看到了什么？哇，原来里面有一块闪亮的宝石，它代表着你的真诚、你的勇敢（音乐：从头再来）你找回来了，你把它拿起来，朝向阳光，宝石发出了七彩的光芒，然后将他捧到胸口，突然，宝石溶入了你的身体，你感觉到一股真诚的力量流进了你身上的每一条血管。你感觉到了自己，你感到前所未有的轻松，前所未有的愉悦……（音乐伴奏时）你找回了你的真诚，你找回了你的勇敢，你开始决定我以后会勇敢的去面对自己，真诚的去面对自己了……（音乐快停时）这时，你看到远方有一群人慢慢的走过来，他们谁呢？他们越来越接近，你看清了，（音乐：走出黑暗的世界）原来是你的朋友、亲人、同事，他们慢慢的走过来。他们对你说，欢迎你，欢迎你回来，真实的你。你过去拥抱他们每一个人，告诉他们我不再愿意回去了，我要真实的生命，我爱你们，永远爱你们……（音乐快停时）这时你回头看了看森林，告诉自己我再也不要回去了，我再也不要回去了让你感觉到你自己，感觉到你一切一切的感觉，现在让你回到房间，慢慢感觉到你真实地在这个房间，轻轻摇动一下你的身体，慢慢平静下来。等一下我们有 20 分钟的休息时间，前十分钟请不要讲话，用心去体验自己的感觉，放下对与错。

4：课间休息 （10 分钟） 方式：沉默休息

5：红黑游戏 （60 分钟） 方式：练习、分享、讲述、音乐

目的：让学员意识到现实生活中自己行为的状态

有没有人已经玩过？玩过的人同样参与，只是不允许发言。

游戏的目的是为了赢，赢得方法最后再说

分组：分成 A、B 两组，A 组留在里面，B 组去到外面

选组长：民主选出，少数服从多数

组长职责：负责统计票数，并不代表权威，也要投票。组长跟所有人说选红色请举手，1234，选黑色，请举手，1234，如票数一样不算，重新投。

介绍计算方法

通讯员：负责传递投票信息，当他在确认双方投票结果都已经出来的时候才会通报给对方知道。

有效票 3 个原则：1、每个人都要投票，放弃票不算；2、队长主持投票多数胜少数；3、通过点人头的方式。

分组后讨论，选黑或选红由投票决定，每一个人可以参与讨论。

说明游戏时间（一般在 1 小时左右），通讯员会每隔 3 分钟会问一次投票结果。

对游戏规则不了解的，可以举手问（直至全部人没有问题发问），游戏一开始，不会有人再回答问题。

游戏的目的是赢，赢的方法是：累计最高正分！（重复 3 次）

游戏后点评

目的：引动学员的反思

1：赢的方法是什么？

觉察到你的自以为是和不懂装懂，以为问会丢脸，却让自己输得更丢脸。聆听的能力。

当看到支援队不接受的的时候才想起去问，但时间已经过去。

2: 让学员用倒带的方式，看回自己前面经历的一个小时

3: 指出想竞选组长的人

采取退缩，看到别人上了自己就放弃。没有争取到就在下面控制，评论。当组长遇到困难就要退缩让位。

4: 冷漠的态度对待游戏

漠不关心，不闻不问，随波逐流，丝毫没有想过自己是团队中的一员。隔岸观火看热闹

5: 有知识却不坚持，随声附和

知道双赢的可能性，却不愿意冒险去坚持争取

6: 跟团队其他人员的关系

当自己说了，别人不接受，就在旁边消极评论，也听不进别人的想法

7: 打倒对方的想法

已打倒对方来证明自己，不愿意冒险，大不了一起死，刚刚还是同学，隔了墙以后就想对方死。

联想生活当中，跟老板玩红黑，跟亲人玩红黑，跟同事玩红黑，跟自己玩红黑。

用伤害别人的方法来证明自己对，结果自己也伤害了自己，大家都输了。

8: 指出曾经参与过这个游戏的人如何对待游戏

用曾经的经验判断，不愿意主动地去创造可能性

9: 方法给了你们，但却无法应用去改变

可以选择不举手，但自己去在怨天尤人说没有机会。

通过音乐来看到自己，了解到自己，音乐停止的时候结束课程，拿作业回家。

回家后不要跟任何人交谈，不要去探讨游戏规则怎样，或者结果如何，而是自己一个人静静地思考回忆。

音乐：征服

从游戏中看到自己生活的影子

发放作业

第四天

时间安排：

10:00-22:00（720分钟）

学习目标：

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:

内容大纲：

- | | | |
|----------|---------|----------------|
| 1：课程回顾 | （10分钟） | 方式：讲述 |
| 2：红黑游戏分享 | （120分钟） | 方式：练习、讲述、冥想、音乐 |
| 3：要什么 | （60分钟） | 方式：提问 |
| 4：午饭休息 | （90分钟） | 方式：自由活动 |
| 5：分享 | （30分钟） | 方式：提问、对话、启示 |
| 6：父母亲 | （90分钟） | 方式：讲述、冥想、音乐 |
| 7：休息 | （20分钟） | 方式：沉默休息 |
| 8：分享 | （90分钟） | 方式：提问、对话、启示 |
| 9：晚饭休息 | （60分钟） | 方式：自由活动 |
| 10：回应 | （60分钟） | 方式：练习、分享、讲述、音乐 |
| 11：休息 | （10分钟） | 方式：自由活动 |
| 12：选择 | （90分钟） | 方式：练习、分享、讲述、音乐 |

器材准备：

- 1：音乐：草地、大屋、出逃、觉醒、呼唤、征服
- 2：

进行流程：

- 1：课程回顾 （10分钟） 方式：讲述
- 2：红黑游戏分享 （120分钟） 方式：练习、讲述、冥想、音乐

目的：激发他们对寻找生命中究竟追求什么的求知欲

你是如何参与的，你的角色是什么？

赢的方法是什么？

你的目的是什么？你能拿到什么？拿到后你要到什么？你真正要的是什么？你有什么感受？你为团队贡献了什么？赢代表什么？你表达的什么？你怕什么一直在消耗你的能量，内心的挣扎和自我对话让你痛苦，来源于你无法的认清自己。让自己迷失了方向，无助感。

#输赢成败取决与你选择的观念，一个真正智慧的人:失败挫折和困难都是上帝给他最好的恩赐。

#信念的力量，游戏也是一生。水底以下的一直在驱动着你的力量，你要的什么？思考的延伸。

你的专注点在那里？你或他人？已经成为一种习惯，连自己都没有发现。你的答案对我并不重要。而在于你自己，人生最重要的不是你从哪里来，而是你将要到哪里去？看到不等于看清楚，真正的去思考，不要为了回答而回答。不要再逃避。

- 3：要什么 （60分钟） 方式：提问

目的：让学员面对回自己的追求与方向。

放下拒绝。面对面二人对话，用你想到最好的方式支持对方，不要思考。开放式的姿态。站起来告诉对方我会全力以赴的支持你！去帮助对方找到自己真正想要的，帮助对方找到答案。对方也会同样的方式支持你。

- 1: 两人对话的座位模式，分出 A 和 B
- 2: A 向 B 追问对方要什么，独白 2 分钟，音乐配合 5 分钟（一生何求）
- 3: B 起来用自己的方式感谢 A 的支持
- 4: B 向 A 追问对方要什么，独白 2 分钟，音乐配合 5 分钟（一生何求）
- 5: A 起来用自己的方式感谢 B 的支持
- 6: 感觉自己走到了自己的心房

（闭上眼睛）放松，这么多年来，你一直在苦苦的追求，去找那些你想要的东西，你不断的和别人去争、去抢，是那么的辛苦，是那么的劳累。你没有方向的走啊走，没有目的的走。听听你内心的一首歌吧！你一直那么的辛苦那么的劳累为的是什么？闭目放歌（音乐：《一生何求》）

想象你走进了一个房间，那就是你的心房，你发现，整个房间很黑暗，什么东西装的满满的，连一丝阳光都照不进来。你听别人讲这个好，你就把他搬进你的心房，听别人说哪个好，于是你又去追求，把他放进了你的心房（音乐：《我找到自己》）。你不断的去和别人去争，和别人去抢，你累了，你受伤了，为了这些，你想要的你都已经麻木了……你看看吧，一个小小的房间都被你装的满满的，连你自己站的地方都没有。你好累、好累……

这时，你看到你的同学把石头一块一块的搬出去，把那些不是你真正想要的东西，你决定把他搬出去。来，我们一起来搬出去，把一直压在你的心头的东西都搬出去。把它统统都炸掉，等我数到 3 的时候，我们一起用“咚”的声音喊出来，现在把这些我们不想要的东西都搬到外面的空地，准备好点火，等一下我们都用最大的声音喊出来，用“咚”的声音，1，2，…3，咚… !!!（音乐：《爱飞翔》）你开始回到房间，你感觉到好大，阳光重新射了进来，好宽敞好明亮，你感觉到好轻松……

你找到了自己，阳光洒在整个心房，好温暖。你感觉到你愉悦轻松的飞了起来，张开你的双臂，感觉到你飞了起来，头顶一片蓝蓝的天一望无际，你自由的飞翔，你和你的梦想一起飞翔……

- | | | |
|--------|--------|-------------|
| 4：午饭休息 | （90分钟） | 方式：自由活动 |
| 5：分享 | （30分钟） | 方式：提问、对话、启示 |

回来要什么环节分享

回想父母亲

- | | | |
|--------------|--------|-------------|
| 6：父母亲 | （90分钟） | 方式：讲述、冥想、音乐 |
| 目的：唤起学员的感恩之心 | | |

1: 找个伙伴背对背坐下来

2: 分出 AB 两位，愿意做 A 的拍一下对方的肩膀

3: 回想你的父母亲，有多长时间没有见他们了，有多久没有陪他们聊天了

4: A 到 B 的面前，想起自己的母亲，想像在你面前的就是你的母亲，而坐在凳子上的 B 就是你自己，做出你母亲最常对你做的动作，说出你母亲最常说的话，感受你母亲的心情。最后围着 B 慢慢走一圈，回到座位。

5: B 到 A 的面前，想起自己的母亲，想像在你面前的就是你的母亲，而坐在凳子上的 A 就是你自己，做出你母亲最常对你做的动作，说出你母亲最常说的话，感受你母亲的心情。最后围着 A 慢慢走一圈，回到座位。

6: A 到 B 的面前，想起自己的父亲，想在你就是你的父亲，而坐在凳子上的 B 就是你自己，做出你父亲最常对你做的动作，说出你父亲最常说的话，感受你父亲的心情。最后围着 B 慢慢走一圈，回到座位。

7: B 到 A 的面前，想起自己的父亲，想在你就是你的父亲，而坐在凳子上的 A 就是你自己，做出你父亲最常对你做的动作，说出你父亲最常说的话，感受你父亲的心情。最后围着 A 慢慢走一圈，回到座位。

8: 用你最舒服姿势完全的放松……（闭上眼睛）唤起回忆

现在，我让你感觉到自己的脚底有一股暖流，这股暖流非常的温暖，让你的整个脚底都非常的放松，暖流慢慢的往上游走，——小腿（放松、舒服）——大腿（放松下来、舒服）——（暖流往上升）腰部、臀部、腹部（放松、舒服）——胸部、肩膀——手臂、前臂、手掌、手指——脖子部分、脸部、你的鼻子、你的眼睛、你的脸颊、你的每一根头发、每一个毛孔、每一个细胞都感觉都非常的温暖，非常非常的放松，好，你感觉到你的呼吸越来越弱，非常非常的舒服。

感觉到你整个人都放松，（音乐：《相册翻页》）你现在不在这个房间里头，你来到了另一个你想拥有的私人空间里，那是属于你自己的一个空间。那里面很舒服很轻松，你看到阳光透过窗户射进来光柱，一闪一闪的。你现在坐在那张你觉得最舒服的凳子上，这里你发现有一本相册，你现在弯腰去将相册拿起来，看一下相册的封面。

很旧的一本，有点破破的，你现在开始翻这个相册本子，是最近期的一些相片吧？你看到什么？是前段时间的联欢会？还是你去跟谁旅游的一些相片？看看这些照片吧！看看你自己，是在哪一些公共的场合照的一些相片？慢慢地感觉到这册子一页页的翻过去，就这样翻，感觉到日子一天天的过去，看到一些几年前的照片，看到那时候是比现在胖还是比现在瘦，现在长高了吗？那个时候是你刚刚毕业，还是刚刚工作时候，那时你的经济环境怎么样？看到这些照片，让你想起很多，就这样慢慢的翻，一直翻到十几岁的时候，那时候，你是中学生吗？还是在哪一个行业的学徒吧？

看到你穿的衣服，看到你当时的影子，现在看起来你当时穿的衣服是不是很土气，看到你的眼神，你再继续翻的时候，看到有一张照片吸引了你的眼神，那时你还是孩子的时候，你手上拿的是一个玩具，还是一个冰淇淋，这段照片的背景，是在你家里照的，还是照相馆照的。仔细看一看照片上还有谁，这让你想起什么，想起你家吗，你家很穷，还是你家还算小康，看到你家了吗？那个常常在玩的地方，你看见了你的婆婆，姑姑姐姐哥哥、你的朋友兄弟，还有谁，也许就是还有父母亲吧，你跟一家相处是什么样子的，是很和平，互相爱护，常常在一起聊天，还有你父母亲，他们关系是怎么样的，你还记得你离开你父母亲的晚上，你在哪里？你注意到你的妈妈，还是注意到你的父亲，你最后一次见到他是什么时候？

8：跟母亲对话

（音乐：《父母对话》）正在你想到她的时候，你发现，就坐在你坐的那个房间门口，看到的是你的妈妈，对，是你的妈妈，她为什么会来这个房间，她走进这个房间，她慢慢地走进了这个房间，现在有一个机会，现在有一个这样子的一个机会，可以让你跟她说一些话，如果是这样的话，你希望跟她说什么，她走进这个房间，她没有看到你，这样你开始叫她，让她知道你在这个房间里头，她过来的时候，你就大声喊她，让她走到你前面来，当我说一，二，三时你可以用你最熟悉的方言叫她，让他知道你在这里，来一、二、三……“妈妈，娘，我在这里……”她看到你叫她，你看到她慢慢向你走过来，慢慢地坐在你的面前，你看着她的眼睛，看着她额头的丝丝白发，脸上一道道深深的皱纹……她对你说：“孩子，你为什么在这里？你有什么话要对我说吗？”

对于生命中的这样一个女人，你有什么感觉，一个为你付出二十年，三十年的一个女人？正是有这样这样一个空间，一个机会，你会对她说什么，这个女人在你生命中是怎样的，你会对她说什么，跟她说啊，让她听到，跟她沟通，说吧，你最希望对她说是哪一件事？你一直不明白的是什么？最害怕的是什么？你想让她知道什么？说吧！“妈妈，我想你，妈妈我爱你，妈妈，你知道吗，我很想念你，你很辛苦，我对不起你，我只知道索取，向你要……我最担心的是你的身体，担心你和爸爸吵架……只剩下最后一分钟，你要对他说什么？说出来啊”

妈妈说：“谢谢你，孩子！谢谢你告诉我真诚的话！”在她说这句话的时候，你发现他的皱纹好深好深，你看看吧！为了你头发都白了，你伸出手去抚摸着她头上的白发，慢慢的摸到她深深的皱纹，你的感受是怎么样的？妈妈慢慢的站了起来，腰也不象原来那么直了，你都看到了，你有什么感受？

现在我要给你分享一个小故事，在十几年前或二十年三十年前，有一个平凡的女人，她就是你的妈妈，有一天，她发现自己怀孕了，自己的肚子一天天大起来，她很惶恐好紧张，也许这是她第一次怀孕，她好兴奋好高兴……，她整夜都睡不着，半夜的时候，她从床上爬起来走到镜子面前，抚摸着自己的肚子说：“你是一个健康的宝宝吗？你会是什么样子？我不知道能为你做什么，我愿意为你做，为你放弃其他的一切，包括我自己！”这种担心，她一直都没有放下过，直到有一天，也就是你出生的那一天。当看到你确实健康的时候，那份担心才放下来，她跟你这样说：“谢谢你，孩子，谢谢你来，欢迎你来，你

只要健康就好，我答应你，我一切都能做的，我都会为你做，一切我可以做的，我都为你去做，我一定会为你去做！”（音乐起：《亲爱的小孩》）。

从那一天起，他开始有了牵挂，他开始多了一份担忧，他再也不能像年少的时候那样轻松了，买衣服的时候他想到了你，出去工作的时候他想到你，他也是一位平凡的人，当他遇到困难的时候，他在想放弃的时候，他还是在想到了你。他是这样讲的，几十年来她也是这样做的。还记得下雨时她在校门口等你为你送伞的情景吗？他牵引着你的手漫步、你生病时他一直守候在你的身边喂你吃药、她为你付出太多太多了……为你付出了他最宝贵的青春……对这个女人所付出的一切，你怎么看待呢？

（音乐：《沉默的母亲》）这个女人，生命中一直在影响你的这个女人，你怎么看她。他这样的为你付出，你是怎样对待他的，也许，你还在抱怨，一再只知道向她要，一再向她索取，可是，你为她又做了什么，做到了什么？世界上从来就没有一本书教他该如何爱你，但是他却为你无怨无悔默默无闻的付出了她的青春，几十年，对于你今天为她做的一切，你认为她值得吗？或许你还嫌他为你做的不够，但你有没有想过，这已经是她为你做的最好的了，她已经付出了她的所有，她也是一个平凡的人，她也会有迷茫、无助、痛苦的时候，很多时候她也心有余而力不足……也许她还在远方盼望着你回去看看他，她在等一个永远也不响的电话，一个空空的信箱，一个人孤零零的……在想，孩子，你在远方好吗？你遇到难处了吗？

今天，你从心中感受到了这份体验，感受到了这份爱。如果让你再有机会的话，你会如何向她表达你的心声。但愿你能从接下来这首歌感受到那份心情。（音乐起：《烛光里的妈妈》）、

9：父亲的对话

随着妈妈的离去，你开始想到生命为你付出最多的另外一个人，现在另一个人站在门口，是的。那是你的爸爸。他没看见你，叫他过来。她走进这个房间，她慢慢走进这个房间，现在有一个机会，现在有一个这样子的一个机会，可以让你跟她说一些话，如果是这样的话，你希望跟她说什么，她走进这个房间，她没有看到你，这样你开始叫她，让她知道你在这个房间里头，她过来的时候，你就大声喊她，让她走到你前面来，当我说一，二，三时你可以用你最熟悉的方言叫她，让他知道你在这里，叫父亲来，一，二，三，叫。对于生命中的这样一个男人，你有什么感觉，一个为你付出二十年，三十年的一个男人？他现在坐在你的面前，曾经是那么强壮魁梧的他，今天已经不一样了。

正是有这样一个空间，一个机会，你会对她说什么，这个男人在你生命中是怎样的，你会对她说什么，跟她说，让她听到，跟她沟通，说吧，你最希望对她说的是哪一件事？我一直不明白的是是什么？最害怕的是是什么？你想让她知道什么？说吧！“爸爸，我想你，爸爸我爱你，爸爸，你知道吗，我很想念你，我很辛苦，我对不起你，我只知道索取，向你要……我最担心的是你的身体，担心你和爸爸吵架……”谢谢你孩子！这样剩下的一分钟，你要对他说什么？说出来啊

爸爸说：“谢谢你孩子！谢谢你告诉我真诚的话！”现在，我让你伸出手去摸摸他脸上深深的皱纹，你是什么感受？你看到他血红的眼睛，头上丝丝的白发，你看到了吗？爸爸慢慢的站起来，他艰难的站起来，他扶着凳子一颤一颤的站了起来！这是我的爸爸吗？他原来不是这样的，不是，不是这样的！你知道吗？他高大魁伟，我的爸爸怎么会变成这样子？你看到了吗？生命里一个为你付出最多的男人，你怎看待他的？对于生命中这样的一个人你有何体验呢？

现在，我想跟你分享一个小故事，之前讲的那个女士，是的，就是你的妈妈。有一天，晚上先生回来，她对先生说，你要当爸爸了，他高兴，紧张，整个晚上都没睡好，半夜他醒来，他走到太太那一边，对着太太的肚子讲：“喂！里头那个小鬼，我是你老爸，下午还刚刚遇见一件很烦的事情，我自己的问题，明天还没有解决，现在好担心！你会是怎么样子的，你会是一个健康的宝宝吗？我很担心，我不知道怎么样才能给你一个最好的爸爸，你是一个健康的宝宝吗？”他很担心，很紧张，这个担心紧张惶恐，一直到你出生的那一天，你出生的时候，他抱着你，看着你，对你这样说：“欢迎你，欢迎你来，我不知道能为你做什么，但我会尽我所能为你做得最好。我答应你一定要为你做到最好。”（音乐起：牵手）

还记得你骑在他的头上的情景吗？下雨时他为你送伞他的神情吗？你躺在他的怀抱的情景吗？还记得他送你去远方上学的体验？记得你趴在他的背上睡着的时候吗！他看到漂亮衣服想买的时候，他第一时间想到了你，他发了工资的时候，他不再像以前一样想做什么就做什么了，他的肩上多了一份责任感。对这个男人所付出的一切，你怎么看，音乐起，这个男人，生命中一直在影响我的这个男人，你怎么看她。

他这样的为你付出，你是怎样对待他的，你还在抱怨，一再只知道向他耍，一再的向他索取，可是，你为他有做了什么，做到了什么？世界上从来没有一本书教他该如何爱你，他为你无怨无悔默默无闻的付出了他的青春，几十年，对于你今天为她做的一切，你觉的他值得吗？值得吗？或许你还嫌他为你做的不够，但你有没有想过，这已经是他们为你做的最

好的了，他也是一个平凡的人，他也会有迷茫无助痛苦的时候，很多时候他也是力不从心、无可奈何……也许他还在远方盼望着你回去看看他，**你说过你会回去看他的**，他在等一个永远也不响的电话，一个空空的信箱，一个人孤零零的……也许，他还在想，孩子，你是不是遇到什么困难了？要不要我帮你忙？… 听听他的心声吧？

今天，你从心中感受到了那份体验，感受到了那份爱。如果让你再有机会的话，你会如何向她表达你的心声。但愿你从接下来这首歌感受到那份心情。（音乐起：《再见的地方》）

你的父母为你做了很多事，也许你不理解，有很多父母，所做的东西我们不理解，不能达到我们所期望的，但是，从来就没有一本怎么样的书，或者最好的教育，去告诉他们做一个最好的母亲、父亲，就算他有，对他们来讲，也只能从她的父母亲身上，**从他们的身上学到仅有的东西吧**，也许你现在已经是人家的父母亲，其实多少时候，对他们所做的一切，在我们眼中是不够的，但也许是他们能做到最好，当我们能够去体谅，去包容，这也许就是我们所能去创造生命力的方法… 一个懂得把过去放下的人，才会有新的空间。（音乐：《感恩的心》）

7：休息 （20分钟） 方式：沉默休息

8：感恩分享 （90分钟） 方式：提问、对话、启示

人需要提醒，不要用自己的心去度量别人。

放下观点让**所有**的观点都成立。和父母相处是一种乐趣。

9：晚饭休息 （60分钟） 方式：自由活动

10：回应 （60分钟） 方式：练习、分享、讲述、音乐

目的：让学员了解到自身特质与外界的关系

符合自己观点的就听，不符合就不听，久之朋友都不提醒你了。

故事：飞机船长的故事

乾隆皇帝和二呈子的故事

朋友给你的提醒或许是你最抗拒的确实最宝贵的。不断体验当下的感受。是否认识到自己，觉醒。不放弃自己成长的任何机会。三人行必有我师。谦恭。

1：×××，在你身上，我看到我最欣赏的特质是

回应：×××，谢谢你真诚的回应

点评：是否原来以为有人会找你却没有，是否没有想到有人找你却出现了

当你说欣赏某人的时候，也许在你的本身就有这种特质

当你说欣赏某人的时候，也许你一直在期望自己拥有这种特质

这样的回应让你听了感觉怎样，为什么你平时不愿意多给他人这样的回应

没有人找你，也许你已经成功地将自己埋在茫茫人海当中

请留意你的内心的感受。可能会选我吧。结果却没有，你高估了自己

2：×××，在你身上，我看到我最不欣赏的特质是

回应：×××，谢谢你真诚的回应

点评：是否害怕面对这种回应，这位你的生活带来什么后果

是否没想到那么多人会不欣赏你的那种特质

是否你所不欣赏的特质在你本身自己也有

是否这是你欠缺接受力的特质

请留意你的内心的感受。可能会选我吧。结果却没有，你以为世界那么在意你对自己的那些负面看法

我们应该如何的态度去面对回应，这对我们带了什么样的际遇和后果。

往左踏一步，看，往左踏一步，看，往左踏一步，看，往左踏一步，看，往做踏一步，你喜欢这样的体验吗？你喜欢这样的感受吗？遇到的人你就这样看一眼就忙忙碌碌的走开了，这种体验是你想要的吗？你常常在你的生命中创造什么样的体验？也许就是这样吧！往左踏一步，往左踏一步，往左踏一步，往左踏一步，往左踏一步，往左踏一步，往左踏一步，是的，多像你，生活中的你是否就是这样，每天都是这样忙忙碌碌的，忙没有时间去任何一个人，忙没有时间去跟别人分享

你的喜悦，甚至你的悲伤你都没有时间去感受，这样忙忙碌碌的人生是你想要的吗？这样的感受是你想要的吗？你在跟自己说什么？你说这是暂时的，你说要努力，于是，你放弃了所有愿意在你生命中去创造效益的那些人，忙忙碌碌的赶路，走啊，走吧，往左踏一步，往左踏一步，往左踏一步，赶路去吧，往左踏一步，往左踏一步，忙去吧，往左踏一步，冷漠的人，往左踏一步，往左踏一步，你体验到什么？这样的匆匆忙忙你体验到什么？这样的生命你体验到什么？为什么你会选择这样？如果你愿意的话，你完全可以跟你遇到的人去创造不一样的人生，看，选择，投票，做吧！当你愿意去珍惜眼前的人，愿意去冒险，你去创造的是什么？当你还有那么多的怀疑，当你还有那么多顾忌的时候，你为自己创造了什么？你在注意谁？

2、人海中重逢的人

看着对面的那个人的眼睛，看着他，上次的机会你给他怎样的选择，今天你们在茫茫的人海中又一次相遇了，你会给他怎样的选择？现在透过他的眼睛你要看到的是，哪一位曾经是最关注你、最重视你的人，你非常珍惜那份缘，可是命运无情地把你们分开了，（音乐：《你快回来》）{往左踏一步}看着他的眼睛，他离你越来越远了，在茫茫的人海中他离你越来越远，你看不到他了，他越来越小了……生命里，我们面对面的时候给对方最好的选择，可是我们做了吗？你在犹豫不决，心里告诉自己我还有很多的时间，等我成功了才行动，那个人是谁：也许是你的父母，你的爱人，你的孩子，直到失去了对方你才后悔莫及，你才知道珍惜，但是又有什么用呢？只有后悔，在遇到的时候为什么不知去向好好的珍惜……他现在已经离开了你，也许他已经不在人世，每次你想到他的时候都莫名地心痛，追悔。可是那过去的人你又能为他做什么呢？也许唯一你能够把握的就是眼前的这位朋友吧！

3、给曾经最爱的人

你在看着你眼前的这个人，还是现在还顾着看其他人，眼前的你视而不见，对未知的呢？你又不置可否，往左踏一步，看，选择，投票，做吧！往左踏一步，看，他跟其他人有什么不同呢？对于眼前这个人你愿意跟她分享什么呢？不要说话，看，选择，投票，往左踏一步，看，现在我要你看着对方的眼睛，透过对方的眼睛，（音乐：《你到底爱不爱我》）我要你看到那位曾经对你说过他会多么的爱你，他愿意付出一生，他愿意为你做任何的事情，你是多么的爱他，可是当他破坏了他的承诺的时候，他又是什么样的理由，他又是什么样的借口，当你面对他的时候，你有什么样的感受……（听歌30秒左右）如果让你投一个票的话，你愿意跟这样一个人分享什么？选择……投票……做吧!!!……你现在也许会体会到身边珍惜你、重视你的那些人，当你背弃你对他们的承诺的时候，他们有什么样的感受？也许，他们会无奈的这样的看着你，也许他已经不再希望自己收到那时候说过的东西了，往左踏一步，看，选择，投票，做吧!!往左踏一步（音乐调小声，换回音乐：《选择走路》），看，选择，投票，做吧！你体验到什么？当你这样对待别人的时候，你体验到什么？

看，选择，投票，当你面对眼前这个人给你的选择的时候，你是什么样的感受，你是接受他，还是去迁就他，还是愿意付出你最真心的一面跟她一起去创造你生命中最想要的感受，还是放弃自己所希望的要求，勉强的去认同他，你是那一种？也许他不是如你所想的，可是，你要给他的，会因为他而改变吗？做吧!!你这样的方式去对别人，这样的接近，这样的想法，其实为你生命中创造了什么？当别人对你举起4的时候你是怎么在看他的？你是用心跟他接触还是用大脑在分析？你用大脑在分析他是男的还是女的，你用大脑在分析他这个人值不值得，可是，你的心在哪里？要知道，你的体验是你自己在创造的。

4、给生命中最重要的人

往左踏一步，看，选择，投票，这是你真正要的选择吗？这是你愿意为你生命去创造的选择吗？眼前这个人跟其他人有什么不同呢？做吧!!往左踏一步，看，选择，投票，做吧!!往左踏一步，现在，我要你着眼前这个人，我要你对他选择一个4，先放在后面，是的，对那些我们感觉很真实，我们觉得很重的人，也许我们会做出一个选择，我们常常会做出这样一个选择，我会做一个4，我对自己说，我要给他最好的，我要为他奉献最好的，就是这样，现在我要你做一个1，所有的人转身个，所有的人转身，是的，对那些我最亲最爱我最重要最重视的、事、物，我都说我要给他最好的，我要分享我的最好的，我要给我的孩子最好的，我要给我太太、我的先生最好的，我要给我父母最好的，我要给我自己最好的，我投给自己，（音乐：《其实你不懂我的心》）我选择，我选择最好的，（激动）可是多少时候我们做了吗？（哽咽）多少时候我们做了吗？有多少的时候我们选择的跟我们所做的一样吗？然后你就很合理的跟自己说什么？我没有时间，我没有最好的条件，（激昂）我还没有成功，我们有最好的理由，我没有钱，所以，我在等，我在等，我在等他，我在等他先动，我在等他先做什么，

就是这样，你在等他，他也在等你，生命中有多少的时候，就是这样，你让那些你最亲最愛你的人，最在乎你的人在哪里等你，让你的家里人，让你的父母，让你的孩子，在家里等你，你在等他，他也在等你，你在等最好的时间，最好的理由，可是你等到的是什么？你得到的是什么？（急切、紧张）你的感受是什么？这是你想要的结果吗？甚至你还在想，如果是我先动的话，我会没面子，所以你在等，可是你的生命又得到了什么？如果你不愿意采取主动的话，你要为自己创造什么？你还在等~~~~~（大声）为什么你却不能采取行动呢？为什么你就不能先动呢？甚至你已经回头了都还在犹豫，你还在等，你还在等什么？你还在等谁？你还在等谁？（歌曲快要结束）等吧，就这样等下去吧，让那些最亲最愛的人在等你吧，等到他死，等到他死，你爱你自己的面子，多过爱他吧（重播音乐：《其实你不懂我的心》）你嘴巴上说你有多爱他，那只是一个美丽的谎言吧！... 生命中多少人就是这样被你等没了，多少人就是这样等到他逝去的那一天他还在等你，勇敢的去付出你的爱吧，多看看那些最重视你的人在生命中苦苦的等你... 往左踏一步，看，选择，投票，去吧，为你的生命中创造体验，做吧，往左踏一步，看，选择，投票，做吧！！往左踏一步，看，选择，投票，做吧！！往左踏一步，当你勇敢的去面对你身边的人，当你敞开你的胸怀去为你的生命创造的时候，你拿到了什么样的体验？看，选择，投票，做吧！（音乐将停）

5、给自己，感谢自己

往左踏一步，看，现在我让你看到，看到对方的眼睛，透过对方的眼睛，我让你看到一个人，一个对你要求不多，一个对你最残忍的人，他总是不断的要你去追求，无论你做多少，他都不说不够，（音乐：《我要的不多》）当你痛苦的时候，他能让你醉倒在街头，当你跌倒的时候他不停的责骂你，这个人是谁？这个人是你自己，是你自己啊！！..... 当你看着自己的时候，你有什么样的感觉，如果你要未自己投票的话，你会为自己投一个什么样的票，选择，投票，我要你看着你投的这张票，你说了，你做了吗？生活当中多少时候你是给自己4吗？你给了你是4吗？现在我要你在自己的耳边说出你最想对自己说的话，做吧！！.... 往做踏一步（换回音乐：《选择走路》）

6、给推荐人

往左踏一步，看，选择，投票，做吧！... 往左踏一步，看，选择，投票，做吧！往左踏一步，现在，我要你闭上眼睛（音乐：《月亮代表我的心》），我要代表一个人，送上一首歌，这个人今天也许他不在这里，但是他知道，就在今天，就在这样一个时候，是你，你可以在生命中创造这样一个体验，为了你的成长，（哽咽）他去付出了，他去冒险了，一开始，你还以为他有什么样的目的，你也许还很多次的去拒绝他，去逃避他，是的，那个人就是那一位推荐你来上这个课程的朋友，如果你还以为他又什么目的的话，让我来高水你吧，他有目的，他只是看到，在他的生命中，他觉察到你也要象他一样在不停的追求，在不停的努力，他在这个课程中得到了觉悟，他觉得你也可以去体验到这样的人生，为了这样的目的，他去冒险了，他在为你付出，虽然，他还曾经被你误会，但他的心中他相信他为你付出是值得的，如果你不相信这个世界上有爱，这个世界上有人在关怀着你，现在我就让你知道，他就是那一位关怀着你的人... 现在，我让你为这个人投出你的选票，选择，投票，我要你把这张票高高的举起来，透过月光，我相信他会接受到的，他会感受到你内心里面的那份深切的谢意的，他知道为你付出是值得的，做吧！！！！.....（歌曲完）

7、自由向周围的伙伴分享你的选择

往左踏一步，看，选择，投票，现在我要你做的时候，（音乐：《奉献》）轻轻的在耳边，说出你对这些同学对这些伙伴的祝福，在这4天里，是他跟你在一起，创造了生命中的这些美好的体验，祝福他，感谢他，做吧！... 往左踏一步，看，选择，投票，做吧！！..... 往左踏一步，看，选择，投票，做吧！往左踏一步，看，选择，投票，做吧！往左踏一步，看，选择，投票，做吧！往左踏一步，看，选择，投票，这个世界因为有你愿意去付出，所以会更美，因为你的真诚，所以你的生命中都有不一样的体验，接下来，你不用再听我的指令，你可以跟在场的任何以为伙伴去分享你对他的投票，做吧！！！！（音乐调大声）去找到任何一位伙伴，去分享你对她的投票！！！！.....（歌曲完）

8、围成圈圈唱歌《真心英雄》

现在，我让你们牵着手，围成一个（人多就两个）圆圈，好，接下来，会有一首歌送给你们，这首歌也许在过去的生活当中你曾经听过，这首歌呢！是在这样课程当中这样一个环境下写出来的，下一次，当你看回这首歌的MTV时候，你会看到里面的男主角会对你举起4，这个世界就是这样，你给这个世界什么，这个世界就给回你什么！你给2，你拿回的就是2，你给3拿回的就是3，你会给4的时候这个世界给回你的就是4，勇敢的给这个世界一个4，如果你会唱的你一起唱出来！（放歌：《真心英雄》）

摆凳子计时

爽不爽？

当你愿意为这个世界勇敢的出 4 的时候，你会发觉你收回来的是更多的 4。

提醒，今晚回家一定要洗澡

最好开一瓶新的沐浴露，洗完以后，对着镜子告诉自己：明天我要做一个全新的自我

发放作业，提醒作业重要性以及明天上课时间

第五天

时间安排：

10:00-18:00 （470 分钟）

学习目标：

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:

内容大纲：

- | | | |
|---------|----------|----------------|
| 1：课程回顾 | （30 分钟） | 方式：讲述 |
| 2：目标与障碍 | （120 分钟） | 方式：练习、讲述、冥想、音乐 |
| 3：午饭休息 | （60 分钟） | 方式：自由活动 |
| 4：人际关系 | （60 分钟） | 方式：练习、分享、点评、讲述 |
| 5：成功的意义 | （60 分钟） | 方式：提问、对话、启示 |
| 6：突破班简介 | （40 分钟） | 方式：讲述、冥想、音乐 |
| 7：休息 | （10 分钟） | 方式：自由活动 |
| 8：毕业会 | （90 分钟） | 方式：沉默休息 |

器材准备：

- 1：音乐：草地、大屋、出逃、觉醒、呼唤、征服
- 2：

进行流程：

- 1：课程回顾 （30 分钟） 方式：讲述

感觉与昨天有什么不同？相互眼神的不同：清澈真诚。找回爱的力量。对视 5 秒，用眼神来表达：我爱你！不用说话。

把自己的爱意传给对方。不要匆匆忙忙，不拿物质的东西来衡量。

点评：创梦队目标。

你可以看到4天你为自己能创造什么？只要你愿意就可以创造一切，敞开心扉接受一切你将得到一切。

2：目标与障碍 （60分钟） 方式：练习、讲述、冥想、音乐

作业有没有做？

目标冲击：三个人打击一个人的目标

目标要明确化、数字化，有时间限制，挑战性。简洁短期的，在自己完全相信的条件下定到最高，心跳的目标才超越。我对自己的期望高于任何人对于我的期望。超越别人对于自己的期望。

分享主题：

打击者

被打击者

支持者

被支持者

3：风中劲草

人际关系：两人掰手腕

听比说难很多倍。只要你想要压倒对方的观点就会遭到反抗。累辛苦。看到自己生活中和别人沟通的影子。聆听是表达爱的最好掌握。接拉宽容。

故事计较的大小

苏东坡放屁的故事

4：午饭休息 （60分钟） 方式：自由活动

5：人际关系 （60分钟） 方式：练习、分享、点评、讲述

我的观点，我的观点。

我认知你的观点，我的观点。

6：成功的意义 （60分钟） 方式：提问、对话、启示

做、拥有、体验

物质的所谓代表成功的符号：

奔驰，红酒，高尔夫，别墅，钻石，美女，飞机，游艇，金钱，权利，名牌

要到后你的感受：

认同 喜悦 舒适 快乐 开心 自由 成就感 尊敬 爽

一定会这样吗？是谁给你的？

广告的效益。公众的效益影响力。思想被广告牵引，原先不知，因为一看到符号就想起来感受？

被广告教育，

唐朝最有钱的人是谁？为什么？雷锋 大禹 岳飞 你为什么几千年广为流传？

成功心法：

拥有---做-----成为 做---拥有---成为 成为---做---拥有

四句：

把自己当自己：爱惜自己

把别人当别人:尊重别人的选择，认知并不认同。
把自己当别人:客观的审视自己。不让自己糊涂。
把别人当自己:关心别人 爱戴别人给别人快乐让自己感到成长。

7：突破班简介 （60分钟） 方式：讲述、冥想、音乐

保持状态的三个嘱咐
选择相信你的群体
选择帮助身边的人
选择持续的成长

突破班介绍

突破班学员分享

。

7：感恩环节

感谢支援队
有你在身旁

感谢自己

《再回首》

感谢拾海心的孩子

《放我的真心在你的手心》

休息 （10分钟） 方式：自由活动

8：毕业会 （90分钟） 方式：沉默休息

学员分享
导师颁发结业证书

三个要求：不要生活中用导师的对话方式，把导师恢复到朋友角色，尊重别人的选择

毕业分享：4/5 音乐
发毕业证：2/结业
毕业照相：《特别的爱给特别的你》
祝你平安
2/结尾洛奇

全国迷你型MBA职业经理双证班

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、企业培训师、酒店经理、市场总监、财务总监、营销策划师等认证。

颁发双证：通用高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含2年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

学习期限：3个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） 收费标准：全部学费 **1280** 元

学校网站：www.mhjy.net 报名电话：0451-88723232 咨询邮箱：xchy007@163.com

颁证单位：中国经济管理大学

承办单位：中国教育培训网 美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

千本好书 **免费** 下载网址 www.mhjy.net

教练技术导师训练手册 7

助教大声喊：时间到！

我叫……，中文名叫……，有没有将自己的工作安排好，

1、问从哪里来的，依次举手，广州、珠海、北京……

2、什么情况下来的？听朋友天天唠叨；为了给朋友面子过来的；本来自己不想来，是被迫过来的；有人有意或无意的暗示，如果你不来，会如何如何；为了证明这个课程是没用的而来的；为了提升自己而来的，希望通过这个研讨会让自己有一个突破，人生有一个全新的改变；无论你来这儿的目的是什么，你都可以在星期天结束的时候，得到目的，如果是好奇的话，你在星期天结束时，完全满足了你的好奇心；给面子，你来到这儿就已经给足了朋友的面子，到星期天结束是就完成这个历史任务，如果是证明这个研讨会是没用的，我可以现在就告诉你，你绝对可以得到答案，你肯定可以找到证据，证明这个课程是没用的，如果你想通过这个研讨会提升自己的能力，在你的事业方面，在生活方面，在家庭方面都希望有所突破，在这里是一个很好的场地，让你去发挥，让你去锻炼，让你去创造，

3、因为我们这个研讨会是很中立的，没有特意规定在毕业时要怎么样，反而呢你自己可以设定到星期天达到什么样的效果，得到什么成果，要突破什么，想自己在毕业时有什么成果，完全取决于你自己来这儿的决定，你给自己的承诺，你想要怎么样，你就会得到什么；因为整个研讨会都是由体验式的方式来学习的；你们知不知道什么叫做体验式的学习？体验式的学习与传统的学习有所区分的，小学、中学、大学，老师讲课，我们学员记笔记，然

后回去再慢慢的复习，看笔记；体验式的学习与这是不一样的，完全是自己的参与，个人的投入到课程当中，从而提高自己的能力，其实在生活当中，我们有很多都是用体验式的方法来学习，如果不用体验式的方式我们是学不会的，很简单，有多少人懂得游泳的，有多少人懂得开车的，有多少人懂得打麻将的（哈哈）；骑自行车，只有完全的参与才能学会的，如果我们去学游泳，看别人游泳两个月，我们会不会游泳？我们只有自己下水，我们才能学会游泳，如果只是看，可能到最后我们会完全明白怎么游泳，但我们还是不会游泳，还是不能等于你会游泳，必须要自己投入到过程当中，才能掌握游泳的能力与技艺；在我们的训练当中，会有很多的活动，有些是两个人做的，有些是四个人做的，有些是小组做的，有些是所有人一起投入，一起参与的，在投入当中，让你掌握自己的一些能力，掌握自己的技术。一直让你做得更好，在这几天的学习里，我不管你进来的目的是什么，但我绝对相信，既然你已经来了，就要让自己去体验，我绝对相信你愿意空手而回的，我们可以把这里当做运动场，我们要参加比赛，既然要比赛，我们就要怎样？就要拿金牌，我的目的就是要帮助你做金牌选手，做教练不是提供答案给你的，反过来，我的工作是要问你更多的的问题，还有就是给你一个很直接的回应，这些问题可能从来没有人问过你的，我的目的就是让你成为冠军。在这里面你不要去评论我用什么方式来训练你，什么灯光，什么音乐，助教用什么态度来跟你说话。我不能保证我们用的方式是你喜欢的，不一定是你欣赏的，不一定是你习惯的，我不会关心你喜欢不喜欢，习惯不习惯，我的焦点是让你拿金牌。可能你很不喜欢我，我都不会介意，如果你自己懂得训练自己的话，你根本不需要来这里，既然来到这里，你就要以一种开放的心态接收我们给你提供的，在我的眼中，你们都是九牛之人，

- 4、九牛之人的故事，两个人航海，本来我们都是九牛之人，只不过你们看不出来，
- 5、我们研讨会的目的，有三个阶段，有能力去自我教练，同时也可以去教练别人，去创造一个前所未有的将来，
- 6、可能你觉得很奇怪，将来就将来，什么叫做前所未有，过去、现在、将来，我们大概知道明天老婆还是今天这个，从现在可以大概知道将来是什么样，看电视到 15 级，根据内容，大概知道 16 级是什么内容，（画一个图）轨道，理想，理想归理想，现实是现实，

时间内容：1 小时

到现在检查一下自己的优点在哪里，缺点在哪里，
不管我们来自哪里，我们都有我们的过去，现在，将来，我们可不可以活到过去，我们可不可以活到将来，不可以，我们只能活在现在，比如：五一去游玩，我们只有到时才能去做，现在定机票，也要等到明天成为现在，

达到你的理想，拿到自己的成果，

每个人都认为自己是正确的，我们很固执，很自以为是，

主题名称：震撼开场设计

目的：热场，带动，参与度

适合对象：全员

时间：40~60 分钟

音乐：按摩操

灯 光：全亮

助 教：

- 1、均匀站在后面半圆形
- 2、跟随老师一起走向讲台
- 3、上台作自我介绍
- 4、分组时发白纸、笔
- 5、记录学员档案
- 6、带动气氛
- 7、小天使与小主人游戏时发小纸片

温 度：室温

流程：

时间	步骤	助教	准备
8: 40	迎宾	各就各位	
9: 00	开场	1、主持人上台 2、均匀站在后面成半圆形	
9: 10		3、跟着老师一起走并在讲师上台后从两边返回	
9: 40	按摩	5、站在学员的前面及后面	
	讲师引导	均匀站在后面成半圆形	
	整顿学习心态	1、宣布学习规则，将不配合、不能遵守规则的学员赶出场 2、整顿学员的学习心态，让学员一进场就感受到课程的严谨性与独特性，	
9: 50	找死党	6、助教：协助男女搭配，面对面坐好，	
10: 00	分组	1、助移凳子，维持秩序 2、让学员排队整齐 3、监督后排报数正确性 4、与学员一起进入团队	笔、信纸
10: 10	组建团队	1、每人作自我介绍：姓名、工作、爱好的食品、电话、这两天的学习心态，其他人作记录 2、选家长 3、取家庭名 4、口号/队呼，要示 10 字以内，要包含“第一”两字 5、带动喊口号：左手握在一起，连喊三遍，并最后用“YE”收尾	
10: 30	小天使与小主人	1、先给每人发一张纸条 2、待学员写好档案后将纸条收集放进托盘 3、另外发一张纸条	准备每人两张小纸条、托盘
10: 40	休息	1、离场前带动学员喊口号 2、开助教会，总结	

提前与主办方联络准备退款费用

（在一开场时先谦虚入场，让学员没有抵触心理，然后再要求学员提问题，我知道各位都是有一定事业的人，在你们身上有很多值得我学习的地方，在很多方面都值得我去学习，只是这两天需要各位放下自己的身份，回到学生时代，要求各位重新作一回学生，各位能做到吗？

接下来我需要各位将你来这的目的说出来，是不是各位提的要求我都能满足呢？不可能，只是我需要了解各位的需要后，训练的结果会更让各位满意。）

什么样团队凝聚力最强，最有战斗力，军队，军队最大的特点就是组织纪律性强，

（了解需求）各位，现在是在带领一个团队的请举手？觉得自己的企业团队凝聚力需要提升的请举手？我是专业从事团队精神训练工作的，我们今天来到这里的目的就是做一次团队精神的训练。团队由人组成，所有人的问题都是团队的问题，我们来这的目的就是帮助各位解决人的问题。

现在我要请问在座的各位。你希望今天结束的时候得到一个什么样的结果你就比较满意？就觉得今天有收获，没有白来？各位，我们这样的训练与其他的训练不太一样，其他训练都是老师准备得非常好了以后，你们只有听话照做的份，我们这个训练是根据你的要求来设计的课程，有一个学员上过我的三次课程，每次都有不同的地方，他感到很奇怪，因为其他老师同样名称的课程内容都一样。我们这课程的特点就是你们需要什么，我们讲什么，记住，无论你有什么要求你都可以提出来，各位，是不是你提的要求我都能够满足，当然不是的，只不过我将你的能力提升后，你可以更快的达到目的。得到你想要的结果。

（助教将内容填在一张大白纸上）……………（在回答学员要求时，将课程特点及配合要求说出来）

如果以上几点各位在明天结束的时候能够全部掌握，各位今天来得值不值得？

各位，要达到你们要求的效果，我想告诉大家，我们的结果会远远超过你们的要求，我们的训练是通过两天时间，将我们在座的伙伴打造成一个团队的方式，让各位学习如何去打造一个战无不胜的卓越团队，

（训练能给个人带来什么？）举例子：

在泉州一个学员：我从来不知道我自己原来有这么棒，……“我居然敢去拥抱我们的总经理……”，“我从来没有感觉到自己的朋友可以有这么好！”各位我们中间的每个人到结束时都有可以打两小时的电话。我从来不知道自己有这么多力量，我从来不知道我可以活得这么精彩……所有的这一切都可以从团队中获得。

我们刚在深圳做了一次训练，一个摄影师已经参观了五次，一进到教室里，就感受到，但训练结束后感受是最深的，为什么，直接参与进去，

通过这两天的学习，各位就只能学会一点，那就是如何利用团队的力量让自己幸福，快乐，同时，如何利用团队的力量成就一番事业。

一个人死的时候，值得他骄傲的不是他拥有的财产，而是他真正属于的一个卓越的团队，我们的训练采取的是当前国际最有效的学习方式，互动体验式学习，与以前你们上过的课程不一样的地方是，你们以前上的课都是老师在台上讲，各位在台下拼命记笔记，在我们训练中有一个最大的特点就是不需要记笔记，有没有哪位觉得自己记忆不好的朋友？请举手让我看一下？请问你会不会骑自行车（或游泳或走路）？请问你学骑自行车的时候有没有记过笔记，学骑自行车就是一种体验式的学习。如果你不会骑自行车，今天我教你骑自行车，如果我是一个自行车教练，明天结束时保证你能学会，当然前提是你必须全力以赴的配合，你也愿意来学骑自行车。你学会后，如果五年内不让你去碰自行车，五年后你还会不会忘记如何骑自行车？

我们的训练我在台上可能只会讲 30%，你们讲 30%，其余 40%的时间都在做活动，参与体验过程，为了得到一个很好的学习效果，要求每个人必须全力以赴的配合，各位能做到吗？觉得他已经完全放下自己，已经完全进入学习状态的请举手？

放下自己，谦虚学习。随时觉察自己的提升。

（停，对其中一个没有举手的人）你还没有进入学习状态吗，你没有完全以一个空杯心态来学习，为了不影响你的工作，为了对你负责任，为了不耽搁你的时间，你已经不适合参加我们的学习，我们的主办单位已经把你的学费准备好退还给你，我们还有专车送你到你的

目的地，助教请将这位学员接出去一下。（停）

首先告诉大家，这两天的训练一点也不好玩，我们的训练将非常的残酷，非常的辛苦，当然为你换来的将是一个全新的生命，训练结束后，你会发现自己从没有过的轻松与愉快，你发现自己从来没有这么有信心，这么棒，但并不是每个人都有机会拿到最后的成果，因为没有任何课程可以保证 100% 满足每个学员的需要，我们的课程也不例外。

我们的训练，学员的满意度为最低为 96%，最高为 99.5%。因为每次我们的训练都会有个别学员不能坚持到最后，因为不能适应我们这种严格的训练方式而走的、有些是不能完全放下自己，不能以一个空杯心态学习而是以一个裁判心态而走的、还有些是因为不能接受我们的观念赌气而走的。就象黄甫军校一样，并不是每个进入学校的学生都可以毕业的，我们的训练一样有留级现象。我不知道这次训练有没有。但我可以保证，只要你能坚持到最后，你会一生感激把你介绍进这个课程来的人，因为他让你知道人生还有另外一种活法。你还可以活得这么精彩。这是你以前永远也想不到的，这两天你用得最多的一个词将会是想不到。

这两天的学习过程，没有老板，没有经理，没有员工，我们只有一个身份，那就是学员，要求各位都回到小学一年级的時候，那时候，我们什么都不知道，我们是白纸一张，老师说什麼，我们听什麼，老师让我们做什麼，我们就做什麼，所以那是我们吸收知识最快的时候，这两天我们也要要求各位完全放下自己，以一个空杯心态来学习。全力以赴参与整个过程，这样才能让我们得到一个完整的收获。（游泳的故事）在这有些人是来做裁判的，是来给我这个讲师打分的，这个讲师普通话不怎么标准，打 60 分，服装还可以，打 80 分，内容不怎么样，打 40 分，最后得到一个分数回去，在这不需要你来做裁判，只需要你全力以赴的配合，参与整个过程，学到真正对你有用的知识与技能，各位能不能放下架子，以一个空杯心态来参与学习，（能）

在本次学习中，我们有一个需要大家必须承诺遵守的规则，没有红灯的禁止，就不会有绿灯的通行，任何游戏都有规则，在这，也不例外，我们将用一种较为正式的方式共同承诺遵守这一规则。在我宣读每一条规则以后，如果你认为你觉得可以遵守的话，请就用起立的方式做出一个承诺，我们将会请不能遵守规则的同学离开今天的课堂，任何团队打造之前必须选对人才才能作对事，如果选错人，我们是永远也不可能将邓小平训练成模特大赛的冠军的。今天训练的第一步，就是要将不能以一个空杯心态来学习的人淘汰掉，我们其他人才可能在这两天的时间内有一个圆满的收获。

因为我们真正的目的就是要让各位通过这两天的学习，真正能够让自己有一个质的飞跃和全面的提升，如果一个团队中有一个人一直不能进入学习状态，不仅影响你自己的学习，还会影响其他人的学习，听清楚，如果你认为自己可以遵守，就用起立的方式表示。

对于我们接下来读的规则，我们只对规则本身作澄清，不解释为什么。

1. 在开门后一分钟内进入课堂，不能迟到；能够遵守这一条的请起立。（停）
2. 手机、BB 机关闭或打到振动状态，上课时间不使用电话；
3. 课程中导师同意才发言、导师同意才离开会场；
4. 课程中不录音、不记笔记；
5. 名牌戴在身上显眼的位置；
6. 承诺全程参与整个训练课程。时间是今天 9：00～22：00，明天 9：00～19：00

现在请所有人去找一个伙伴面对面坐下（找死党）

找死党：强调愿意帮助死党承担所有责任，（一般会有接电话的现象）做俯卧撑，

分组：强调队长愿意为团队成员的犯错误承担责任，蛙跳绕场一圈

宣布规则时让学员站起来，有人不愿意站起来就抓他，作典型，

主题名称：开 场

目 的：热场，带动，参与度

适合对象：全员

时 间：40~60 分钟

音 乐：兔子舞、按摩操

灯 光：全亮

温 度：室温

开场助教：

时间	步骤	助教	准备
8: 40	迎宾	各就各位	
9: 00	开场	4、主持人上台 5、均匀站在后面成半圆形	
9: 10	讲师引导	6、跟着老师一起走并在讲师上台后从两边返回 7、均匀站在后面成半圆形	
9: 40	按摩	5、站在学员的前面及后面	
9: 50	找死党	7、助教：协助男女搭配，面对面坐好，	
10: 00	分组	5、助移凳子，维持秩序 6、让学员排队整齐 7、监督后排报数正确性 8、与学员一起进入团队	笔、信纸
10: 10	组建团队	6、每人作自我介绍：姓名、工作、爱好的食品、电话、这两天的学习心态，其他人作记录 7、选队长/家长 8、取家庭名/队名 9、口号/队呼，要示 10 字以内，要包含“第一”两字 10、带动喊口号：左手握在一起，连喊三遍，并最后用“YE”收尾	
10: 30	小天使与小主人	4、先给每人发一张纸条 5、待学员写好档案后将纸条收集放进托盘 6、另外发一张纸条	准备每人两张小纸条、托盘
10: 40	休息	3、离场前带动学员喊口号 4、开助教会，总结	

流 程：

步骤	操作	目的	时间
用心			
自我介绍			
讲团队			

调查需求			
学习要求			
按摩			

（一）、用心可以创造奇迹：

（讲）大家好，看到你们我就特别开心，请问在座的各位，我们是在一个快乐的环境中学习效果比较好，还是在一个比较沉闷的环境中学习效果比较好，所以在这里，我要先宣布一下我培训的三个原则，第一个原则，是快乐，第二个原则是快乐，聪明的各位，你们知道第三个原则是什么吗？（快乐），不，是非常非常的快乐，首先我们先让大家快乐起来好吗？我们先来玩一个小小的游戏，请问这是几？（出食指）

每次我在玩这个游戏的时候，下面的听众都不敢说，请问今晚是不是抱着学习目的来这儿的？希望通过今天晚上的学习能够让自己有所提升的请举手让我看一下？请问培训要取得很好的效果，讲师与学员的配合重不重要？

如果我在上面讲得唾沫横飞，手舞足蹈，而你们在台下听得迷迷糊糊，昏昏入睡，你们说这样的学习效果会不会很好？所以在这里，我给各位一个承诺，只要你全力以赴的配合，今晚一定让你满载而归，怎样配合，就是我在上面问大家问题的时候，真实的面对今天的整个过程，好不好？（停）

我们说，成功等于知识+人脉，如果一个连1都不认识的人，注定知识不够多，如果你身边的这个朋友连1都不认识，注定人际关系也不会太好，这样吧，一切以结果为导向，你们只要积极配合半分钟时间，如果半分钟内我没办法让大家开心，让大家快乐，我们的训练到此结束，你们说好不好？

愿意全力以赴配合半分钟的请举手让我确认一下？

我们要先取得一个公众承诺。各位，我们举手不要这样举手，（手作低姿态，）这有一点象投降，你们知道什么叫高手吗，高手就是高高举手，据科学家作过一万次调查研究，经常举手的人不容易得脑血栓，所以再次确定一下，愿意积极配合半分钟，挑战一下自己的把手举起来让我看一下？好，请问这是几？这是几？（声音稍大）好！

各位有没有听过一句话，“眼见为实”，对不对？未必正确，这就是我们今天上课的第一个要求，要求各位用心的学习，我们只有用心感受，我们才会有最大的收获。用心才能将事业做大，用心才能创造奇迹，请问有拿笔记本的朋友请举手让我看一下？这次培训可能让你失望了，因为我的培训有一个最大的特点，就是不需要记笔记，请问各位，我们学习是今天学习，明天再去看笔记本消化比较好呢？还是现在学习，马上消化比较好？

有没有哪位觉得自己记忆不好的朋友？请举手让我看一下？请问你会不会骑自行车（或游泳或走路）？如果你不会骑自行车，今天我教你骑自行车，如果我是一个自行车教练，明天结束时保证你能学会，当然前提是你必须全力以赴的配合，你也愿意来学骑自行车。你学会后，如果五年内不让你去碰自行车，五年后你还会不会忘记如何骑自行车？

我们的训练就叫体验互动式训练？只要你用心去参与，用心到体验，你就会有很大收获的。收获大到什么程度，各位记住这一句话，三个字“想不到”，因为在接下来的训练中，你会经常用到这三个字“想不到”，请问愿意全力以赴配合我们这两天课程的把手举起来让我看一下？

1、 请问有没有哪位相信缘分，有相信缘分的把手举起来让我看一下，有一句话说，百年修得共船渡，千年修得共枕眠，那么接下来我们即将愉快的一起度过两天的时光。我很想与各位交朋友，你们愿意交我这个朋友吗？为我们有缘在一起掌声鼓励一下！

我是专业从事团队精神训练工作的，专门帮助企业打造团队精神，去过的地方有北京、西安、南宁、苏州、泉州，已经先后给上百家企业作过训练，如深圳 TCL 电脑。天虹商场，中国电信，中原地产，北京京东方集团，仙娜美容连锁机构等等，效果都非常的好，今天也非常高兴有机会与大家一起度过两天的时光，相信通过这两天的训练，我们每个人都会得到全方位的提升。

请问想成功的请举手让我看一下？有没有听过一句话叫做：“一个好汉三个帮。”如果通过今天晚上的训练，你旁边的伙伴都能在为你的事业伸出一臂之力，都愿意为你的事业提供无私的帮助，请问，会不会加快我们成功的步伐，我们的事业会不会更上一层楼。一个人是不是成功，就看他帮助的人有多少，你只有最大限度的帮助别人，你才可能取得巨大的成功。来，跟你旁边的朋友握握手，谢谢他在接下来对你的支持与帮助，（停）当然如果你还不够成功，只表明一点，那就是你现在帮助的人不够多。

（讲团队的重要性）宇宙、社会、大自然……，人不能单枪匹马打天下，团队的时代已经来临，那么什么是团队的力量，举一个简单例子，如果现在你面前一只蝗虫向你头上飞过来，你害不害怕？（不害怕）如果有成千上万只蝗虫向你头上飞过来，你害不害怕？（害怕）这就是团队的力量，如果有一个人说你（用手指向一个不自信的人）这种发型适合你的脸型，你可能不相信，但如果有五十个不同的从你面前经常，都说你的发型适合你的脸型，你相不相信？（相信），如果有一个人告诉你陈晃老师的团队训练非常的好，可以把帮助你们公司提升业绩，你相信的程度有多大？（不大）如果有一百个不同的人在不同的时候告诉你陈晃老师的团队训练效果真的出乎意料的好，你相不相信？（停）这就是团队的力量，在这两天的时间里，我也是依靠团队的力量来帮助各位提升，每个人在你身上付出一点，就足够力量让你提升了，我们的助教团每个成员都会与大家一起度过这两天愉快的时光。

（案例故事）我们在广东江门一个做水龙头的工厂做过训练，他们就充分利用团队的力量接单，请问，在这里有做工厂的请举手让我看一下？（找到一个老板）请问你们工厂是不是经常有人来参观？他们来参观的目的是什么？（看厂房、设备、规模等）就为了提高对你们工厂的信心再决定是不是下单对吗？请问你们的设备是不是全中国最好的，厂房是不是全中国最好的，规模是不是最大的？都不是，你们公司会不会经常有人来参观？为了提升客户对我们的信心，我们会投资几十万，几百万在硬件上面。因为我们都认为客户来参观就是看硬件，但有一股强大的力量中国的企业家基本上都没有用，那就是人的力量，团队的力量，在我们训练过的这个广东企业，在我们训练之前，客户从进工厂，到出工厂，都是由公司重要人员带领。而公司其他的人都不会主动向这个客户问好，经过我们的训练后，只用了一招就留住一个比利时的大客户，那就是所有从这个客户身边经过的员工，都会主动说上两个字“您好！”并且面带微笑，你想象一下，假如你去参观一个工厂，从门卫开始面带真诚的微笑，开始欢迎你的到来，到每个环节，每个工位的员工，只要你经过他的面前，他们都会用真诚的微笑欢迎你的到来，并且真诚的对你说上一句“您好！”，如果只有老总一个人对你说“您好，”你可能感觉不到，你走到每个位置，每个员工都向您问好，如果这个工厂你参观有 60 分钟，前后有五十个不同的层次的员工向你问好，你会不会感觉到受到重视，会不会对这个公司的信心大增。你下定单的可能性会不会增加。这就是团队的力量。这个老总，如果你们工厂每个员工都能真诚的对每个来访的客户说上一句：“您好！”你觉得你们客户对你们的好感会不会增加。有没有可能多接一些单，如果你采用这种方式到时后事业做大的别忘了给我作转介绍。

因为所有的产品都是人做出来的，我们的设备可能不是最好的，但我们的人可以做到最好。

（了解需求）各位，现在是在带领一个团队的请举手？觉得自己的企业团队凝聚力需要提升的请举手？我是专业从事团队精神训练工作的，我们今天来到这里的主要目的就是做一次团队精神的训练。团队由人组成，所有人的问题都是团队的问题，我们来这的目的就是帮助各位解决人的问题。

现在我要请问在座的各位。你希望今天结束的时候得到一个什么样的结果你就比较满

意？就觉得今天有收获，没有白来？各位，你有没有发现，我们这样的训练与其他的训练不太一样，其他训练都是老师准备得非常好了以后，你们只有听话照做的份，我们这个训练是根据你的要求来设计的课程，有一个学员上过我的三次课程，每次都有不同的地方，他感到很奇怪，因为其他老师同样名称的课程内容都一样。我们这课程的特点就是你们需要什么，我们讲什么，如果你们不需要，我就不讲，各位说好不好？记住，无论你有什么要求你都可以提出来，各位，是不是你提的要求我都能够满足，当然不是的，只不过我将你的能力提升后，你可以更快的达到目的。得到你想要的结果。

（助教将内容填在一张大白纸上）……………

如果以上几点各位在明天结束的时候能够全部掌握，各位明天来得值不值得？

各位，通过这两天的学习，你不仅可以学到以上的这些，同时，你还将学会如何调节好自己的情绪，在情绪低落的时候知道怎样进行自我激励，在你朋友、同事、家人心情不佳时你知道如何激励他们，同时你将不再畏惧任何拒绝、挫折和打击，你的个人素质、心理承受能力将得到大幅度的提升，将你训练得象钢铁一般坚强，因为我们这两天是来炼钢的，我们一起帮助你达成你的人生、工作目标，同时你还可以学到一个人成功所必须掌握的知识与技能。请问如果我刚才所说的全部，你们都能在两天内完全掌握，会不会对你的事业与生活有很大的帮助？

但有一个前提条件，你们必须全程配合，所以请问愿意全力以赴配合我们这两天所有课程的再次把手举起来让我看一下？

各位对我都提出了这么多的要求，接下来我也要对你们提要求了，这叫做来而不往非礼也！（**学习三原则**）：

一、 学习的第一个原则：来这的目的，为什么而学，为结果，为效果，所以如果过程中有一些让你不习惯的事情发生，愿不愿意去挑战？

故事，父亲与朋友正在家里聊天，小孩子要出去玩，父亲看外面天有些变了，说：“小明，外面要下雨了，你得带上雨伞。”可是，小孩子没听就跑出去了，过了一个小时，真的下起了雨，一会儿，小孩子回来了，真的淋得像落汤鸡一样，父亲见面就大吼一声：叫你带雨伞你不带，你看你现在？父亲已经忘记了当初叫孩子带伞是爱护孩子，而现在面前才真正有了一个浑身透湿的需要关爱的孩子，而父亲却执着于对错，忘记了自己关爱孩子的初衷。

各位，我们有没有这种经历，有些时候，我们先订了一个目标，但在做事的时候，经常会受到很多事情的干扰而让这件事情没能顺利的完成，**成功=潜能-干扰**

很多时候，我们也会和这位父亲一样，固执的认为自己是错的，别人是错的，而忘记了自己的目标是什么。我们在学习过程中会遇到一些不习惯的地方，中途有很多需要你去挑战的地方，在我们以前的培训中就有过学员接受不了课程的强度而走的，因为我们的训练是帮助你找盲点的过程，（拿一个白板擦（约哈利窗：披露，回应，公开，盲点，隐私，潜能：我知道别人知道，我知道别人不知道，我不知道别人知道，我不知道别人不知道））……我们每个人都有盲点，盲点正是人的潜能的来源。但有时候我们将你的盲点找到后，我们这儿也会有些学员没有勇气去面对，比如：我们说经常骂人的人其实是不自信的表现。有些人接受不了就走了。他不相信除了骂，还有更好的办法可以让员工听话。

既然我们选择这两天来学习，相信我们都将自己这两天的工作安排好了，那么我们就不要浪费这两天的宝贵时间，完完全全投入到学习过程中，不要受任何干扰，尽可能学到更多的东西，直到走完两天的课程为止。

我们的培训将非常有趣而刺激，当然也会有一些难受的时候，但无论如何都可以走完今天全部课程的请举手让我看一下？

二、 学习的第二个原则：如果你要学到新的，一定要去掉旧的

空杯心态：是总经理的请举手让我看一下？是管理人员的请举手让我看一下？是员工的请举手让我看一下？要想得到一个很好的学习效果，要求我们具备的第一个态度就是放下自己，放下架子，一个杯子要装水，什么状态下装的水最多？这两天就是要让大家作一回小学生。

各位还记得我们作学生的时候的样子吗？今天没有老总，没有经理，没有业务员，我们都重新做一回小学生好不好？如果你要学到新的，无论你以前懂了多少，今天我们全都把他放下，一切从零开始学习，好吗？

有些人是来做裁判的，而不是来学习的，老师发型不好，服装不好，普通话不行，语言前后不连贯，文字不优美，等等，各位我不是天才，可以在每一点上都超过你以前见过的老师，如果你是来做裁判的话，你是学不到任何知识的。各位，有没有可能我这两天讲的话对于你来说都是从来没听过的，不可能，甚至我们这儿还有好些朋友是第二次重复上我们的课程，其实这都不重要，重要的是能不能从中学到知识，因为你只有放下自己，才能学到更多的知识，才能享受更多的快乐。

就如同我们吃饭一样，并不是所有吃进去的都被我们吸收，但我们不会让这个我需要，我吃，这个我不需要，我不吃，我们只有把食物吃进去后，作一个内在的消化，人都有一个内在消化功能，然后将人体有用的营养吸收，没用的排除，各位有没有发现挑食的小孩都有营养不良的表现。今天希望我们每个人都处在一个完全打开的状态，这样我们才能得到最好的效果，

而且这两天我讲的话，你到明天你会发现没有几句话是你以前没有听过的，我讲的话都是你以前听过的，但是却是你以前做不到的，这两天就是要你真正能够说到做到，真正做一个言行一致的人。

（小活动：给他很多东西，直到他拿不了，继续给他东西，可以用话引导，“你其实可以将手上的东西放下，就可以拿到现在我给你的东西，我又没说，不让你放下手上的东西，”）

我们的课程有一个特点，上午的内容为下午作铺垫，今天的内容为明天作铺垫，就象开水一样，今天我们只会将水烧到 30 度，只是一个预热过程，而剩下的 70 度要到明天才能烧到，在刚开始的时候，你会感觉不到课程的吸引力在哪里，但要收获，前期是铺垫，越到后面，你会越感觉到这种训练的魅力所在。

三、 学习的第三个原则：多投入，多收获，少投入，少收获，不投入，没收获

故事：有十个学员去向一个游泳大师学游泳，一共要学十天，前九天都是在讲一些，出去游玩，逛大街，就是不让他们下水，到了第十天，所有的人都穿上泳衣，站在游泳池旁，左等右等，从上午一直等到下午，总算看到教练来了，结果发现他手里抱了一个小孩，教练说：“今天你们其实已经会游泳了，只不过我没告诉你们而已，其实在这之前，我已经教会你们游泳了，只不过你们不知道而已，现在，我要你们所有人都去救这个小孩，”话还没说完，教练就将这个小孩丢到水里。有九个学员一看，忙跳下水，而这九个人其实不会泳水，但想到要救小孩，就拼命的划水，最后九个人一起把小孩救了上来，发现这其实是一个假的，但惊奇的发现，这九个人都学会了游泳，只有其中一个人在笑他们，“这是一个假的，我一眼就看到了，教练是在骗你们的，你们这群傻瓜，”，这个人非常得意，但各位，其实谁是傻瓜，到后来，就这个人没有学会游泳，所以，在我们今天的训练中，如果今天我是教大家游泳的，请问如果到最后我们只能做到让 80% 人学会游泳，请问愿意将游泳学会的请举手让我看一下？

全情投入还表现在你愿意为这个团队付出的程度，付出多，收获大，付出少，收获小，分享也是一种付出，在我们的训练过程中，经常要求各位上台分享你的感受，一个苹果分成两个，还只有一个苹果，一个思想分享出去，就会变成无数的思想，别忘了这一句话，一个人没成功，只有一个原因，那就是他帮助的人不够多。所以如果你希望这两天学习有一个非常巨大的收获的话，请主动上台分享你的感受，同时上台分享也是一种胆量的训练，是一种提升信心的机会（一怕死，二怕上台），
无论如何，在训练过程中，如果旁边的同学需要你帮助的时候，愿意伸出援助之手的请起立。

拍拍你右边朋友的肩膀，告诉他：“请放下你的身份，我们今天是学生。”拍拍你左边朋友的肩膀，告诉他：“请放下你的工作，我们今天来学习。”（教“非常好，YES”）按摩，或者直接分组

笔记内容：

- 一、团队的重要性
- 二、用心经营，用心创造奇迹
- 三、学习的态度——空杯心态
- 四、付出与回报——小天使与小主人，按摩
- 五、如何激励自己及团队，共同的约定口号，共同的目标，为争取第一名，不想当将军的士兵不是好士兵，不想做第一名只有可能被淘汰

恭喜你选择了卓越团队训练课程，因为从此你会更深一步了解如何借助团队的力量来让自己获得最大的成功。

在宇宙中，地球不能单存在于太阳系中，必须与其他行星如土星、金星等一同存在，太阳也不能单独存在，必须与其他恒星一起才能存在于银河系，银河系也一样，不能单独存在，人也一样，不能单独存在于自然界，人是群居动物

开场设计

二次训练开场设计

入场：

和风细雨式入场：

音响播放优美缓慢的抒情音乐，用柔和的灯光，略微暗，烘托会场的温暖气氛，助教平和的站立一边，不用声音，只用手式指挥学员由前往后依次坐好

助教站四周，给人一种非常正规的感觉。

主持人用非常亲切的语调引导学员入座，放松，解除心理压力，当学员完全放松平静后，亮灯，训练师可直接上台

第二次开场：给第一个进场的学员一本书《圣杯的故事》

主持人：

引导大家入座，先坐前排，将手袋放两边，关机，给大家 2 分钟时间上洗手间，为了得到一个很好的学习效果，在接下来的 1 个多小时时间里，是不允许上洗手间的，……………接下来让我们用最热烈的掌声有请这次训练的主讲老师陈晃陈老师。

开场：

各位朋友，大家早上好，非常高兴与大家又见面了，看到各位一张张灿烂的笑容，我心里特别开心，首先，在这里，感谢各位又花上自己两天宝贵的时间来到这里，让我们一起度过这两天愉快的时光。谢谢各位的积极参与，也正是各位的辛勤的工作，我们事业部也才得以飞速发展，给我们自己一个掌声，同时我们要感谢李总再一次给我们一次机会，让我们能够再一次得到提升，谢谢你，李总。最重要的，我今天之所以能够站在这里，能够与大家分享一些世界五百强企业成功的一些团队管理方法，最重要的要感谢我的妈妈，是她将我抚养长大，是她让我知道要想事业成功，先学会做人，特别是她有一句话，让我一辈子都不会忘记，“在今天这个社会，你只有团结你周围的人，你才能有所成就，别指望单枪匹马去创造什么伟绩来，无论什么成功的人，都是因为属于一个真正的团队他才能有所成就的，所以我想借助各位的掌声，感谢一下我远在家乡的母亲，在接下来的时间里，我们将一起度过这两天愉快时光，为了让我们这两天的训练让每个人都能得到一个全面的收获，我们特意人

全国各地请来了各路精英，他们都在这个行业的佼佼者，大部分都是公司的总裁，他们中有些是接受过我们的训练，有些就是在从事培训工作的，今天他们为了我们在坐的所有的学员有一个全面的提升，他们放弃了两天宝贵的时间来为我们服务，让我们用最热烈的掌声有请所有的助教上台，

.....

现在需要几位朋友将你理解的团队描绘一下，你觉得什么样的团队才能称得上理想团队。因为我们这两天的训练是按照各位的标准来设计的，你们希望自己的团队是什么样，我们这两天就将他打造成什么样子。好，有哪位自高奋勇的，将你理想中的团队描绘一下？同时你愿意以什么样的态度支持这个团队，

10~50 分钟时间。 助教将这些文字写在一张 A1 纸上

在训练过程中，各位有任何问题都可以向我及我们的团队寻求解答。

在十多年前美国哈佛大学作了一个**有趣的调查**。邀请了 100 名自愿者，每人发了一部手机。调查人员只问两个问题就是：第一个问题是请问你现在在哪里，感觉怎么样？第二个问题是请问想去哪里？结果令调查人员很吃惊，他们的回答都很相象，我们随便抽出一份试卷，这是迈克的：在他下午要下班时，调查人员电话打过来了：

D：迈克，请问你现在在哪里？感觉怎么样？

M：我现在在公司上班，感觉没什么意思，每天都差不多。

D：迈克，请问你想去哪里？

M：唉呀，我下班后想跟朋友们在一起。

过了两个小时

D：迈克，请问你现在在哪里，感觉怎么样？

M：我现在跟朋友们在一起，唉呀，别提了，没什么意思，一天在一起就是喝酒、闲聊，太没劲了。

D：迈克，请问你想去哪里？

M：唉呀，我还是想跟我女朋友呆在一起。

又差不多过了两个小时

D：迈克，请问你现在在哪里，感觉怎么样？

M：我现在跟我女朋友呆在一起，唉呀，别，别提了，今天又吵架了，她说我为什么没以前那样爱她啦，唉，烦死了。

D：迈克，请问你想去哪里？

M：我还是想回家

又差不多过了两个小时

D：迈克，请问你现在在哪里，感觉怎么样？

M：唉，我现在在家里，实在没意思透啦，我在家里把该上的不该上的网都上了，没什么意思

D：迈克，请问你想去哪里？

M：我呀，我还是想回到公司去上班

.....

C：各位，其实，我们很多时候就是这样在过我们的生活的，（小孩一上学一工作一老板一老人一小孩），我们总是在抱怨已经过去的或者正在失去的，我们总是在耗费掉真正属于我们的，此时此刻在期望着还摸不着的明天，这就是我们的课程的第一课：**活在当下**，很多时候，我们都会留恋失去的东西，而不能将手中的东西把握好，（讲过去、现在、将来）有一首诗叫《明日歌》

讲一些过去、现在、将来的话题，各位，我们可不可以活在过去，可不可以活在将来，我

们可以把计划将来的事情提前做，做是现在，你只能做现在能做的事，此时引刻，我们在做什么，学习，工作我们都要等到星期一再做，

今天，希望各位把此时此刻的感觉把握住，全力以赴投入到学习中间，也只有这样，我们才能真正轻松起来，快乐起来。而当我们这样做的时候，我们才能活得精彩。

所以各位，我们能不能做到在这两天全身心投入学习，而不去想其他的事情？

（找三个人上台宣誓，我一定要在这两天的学习过程中带动其他人一起提升）

现在对这次训练有任何问题的请举手？

在这两天的学习里，我不管你进来的目的是什么，但我绝对相信，既然你已经来了，就要让自己去体验，我绝对相信你不愿意空手而回的，我们可以把这里当做运动场，我们要参加比赛，既然要比赛，我们就要怎样？就要拿金牌，我的目的就是要帮助你做金牌选手，不管如何，我的目的就是让你成为冠军。在这里面你不要去评论我用什么方式来训练你，什么灯光，什么音乐，助教用什么态度来跟你说话。我不能保证我们用的方式是你喜欢的，不一定是你欣赏的，不一定是你习惯的，我不会关心你喜欢不喜欢，习惯不习惯，我的焦点是让你拿金牌。可能你很不喜欢我，我都不会介意，如果你自己懂得训练自己的话，你根本不需要来这里，既然来到这里，你就要以一种开放的心态接收我们给你提供的，在我的眼中，你们都是九牛之人，

各位朋友，我们是在做习惯的事情时会进步，还是在做不习惯的事情时才会进步？读书上数学课， $1+1=2$ 下课。平时，我们不愿意改变自己的习惯，也是因为我们有一些害怕，我们不知道改变习惯会带来什么样的我们不敢面对的后果，所以我们不敢去尝试，那么今天，在这个教室里，在这样一个安全的，不会伤害到我们的环境里，为了让我们发现生命里更大的可能性，我们完全可以打开心门，用另一种方式，从另一个角度，更大胆地尝试一些新的行动，尝试一些新的思维，而不用担心会出现严重的后果。

所以，接下来的时间，会让大家做一些让我们觉得不习惯的活动，有的甚至让我们非常不习惯，能不能接受？我们能不能挑战一下我们以前不习惯的事情？为了提高学习的效率，我们能不能做到有问有答？能不能做到？

做猫怕老鼠活动，引发，有些惯性思维可能会影响我们一生的发展，

现在需要几位朋友将你理解的团队描绘一下，你觉得什么样的团队才能称得上理想团队。因为我们这两天的训练是按照各位的标准来设计的，你们希望自己的团队是什么样，我们这两天就将他打造成什么样子。好，有哪位自高奋勇的，将你理想中的团队描绘一下？同时你愿意以什么样的态度支持这个团队，

10~50 分钟时间。 助教将这些文字写在一张 A1 纸上

组建家庭

有一个故事讲，父亲与朋友正在家里聊天，小孩子要出去玩，父亲看外面天有些变了，说：“小明，外面要下雨了，你得带上雨伞。”可是，小孩子没听就跑出去了，过了一个小时，真的下起了雨，一会儿，小孩子回来了，真的淋得像落汤鸡一样，父亲见面就大吼一声：叫你带雨伞你不带，你看你现在？父亲已经忘记了当初叫孩子带伞是爱护孩子，而现在面前才真正有了一个浑身透湿的需要关爱的孩子，而父亲却执着于对错，忘记了自己关爱孩子的初衷。很多时候，我们也会和这位父亲一样，固执的认为自己是错的，别人是错的，而忘记了自己的目标是什么。

我们这两天的目标是不是要打造一个优秀的团队，好，你们理想中的团队是……………我们这两天就打造一个这样的团队好不好？各位，你们相不相信我们的团队可以成为你们想象中的团队？各位有没有信心，有信心！只是对两天就可以打造成这样的团队没有信心，是吗？要不要挑战一下我们自己，我坚信，我们这个团队在两天后，一定能成为各位理想中的团队，刚才各位提得最多的是相互帮助，如果有人需要你的帮助，愿意帮助别人的请举手让我看一下？要实现目标我们要不要努力，我们每个人要不要全力以赴，要不要齐心协力，一起来克服重重困

难，如果在这个过程中有一些不习惯的地方我们要不要去挑战一下？

这需要每个人的配合，愿意全力以赴配合我们这两天课程的请举手让我看一下？愿意把打造一个优秀团队作为自己目标的请起立？

刚才各位提得最多的是相互帮助，如果有人需要你的帮助，愿意帮助别人的请举手让我看一下？这两天的训练与以前不太一样，我们这两天是要训练我们每个人的领导能力，训练你的影响力，训练你影响别人的能力。

所以，在接下来的时间里，我们不会去讨论事情的对错，我们只是要在这样一个安全的环境里，好好的看一看，如果改变我们的一些习惯，如果我们换一种思考的方法，我们的生命中是不是会有更大的可能性。看一看，我们自己的生命中是不是还有我们自己没有注意到的非常巨大的潜能。

可能的问题：

1、我上次学习没有收获，我担心这一次也没有收获？

答：请问上一次你是不是全程参与了学习？——是

请问在坐的各位，觉得通过上一次学习对自己有收获的请举手让我看一下？

请问你，能不能告诉我你的是什么文凭？你们班上有没有考上大学的？同样的时间，同样的课程，讲课的都是一个人，有些人有收获，有些人没收获，你觉得是什么原因造成的？

请问各位，我有没有不足的地方，有没有一些优点，（在白纸上画一个大圈，分一半）再问一下各位，我们普通人能不能将他一天中见到的事物全部记下来？不能，所以我们记下来的就是我们注意到的，你们说是吗？所以，如果你注意到这两天我讲的对你有帮助的内容，你就会记住这些，如果，你注意到的是我的不足，你也一定会如愿以偿，但结果是你没有什么收获？所有这两天的学习最后有没有收获是由谁来决定的？——自己。

2、我认为你可能会耽搁大家的时间？

答：请问你希不希望我们京东方公司的团队凝聚力加强，那么你觉得在这两天时间里，你愿意如何做来提升我们的团队凝聚力？

3、能不能不放音乐，或者音乐声音不要太大，以免让我不舒服？

答：请问做爱要不要一个优美的环境，学习要不要一个很好的环境，象毛泽东一样在篮球场看书的毕竟是少数派，你说是吗？请问在你身边发生的事情是不是都是你感到舒服的，那么是不是你感到不舒服的事情都是错误的，所以，你可不可以从自己身上找一下原因，为什么我不知道音乐对提升课程质量有哪些帮助？

4、能不能教我如何骗钱？

答：给他想要的，他就能给你你想要的！你的骗术高不高明，就看你给对方的好处是不是能够让对方觉得值得？前提是不违背社会道德与国家法律，骗与赚在两回事，骗是不被社会认同的，赚是在法律及道德允许下的一种行为。

付出与回报，一、交换，二、大的方向如对国家，对人民，付出爱心，三、父母要求回报

第二阶段开场：

一个优秀的团队必须具备什么特征？

好处：

- 一、 增加朋友，同如一家人
- 二、 发嗲气，情绪
- 三、 炼钢

要求：

一、配合

二、分享

三、纪律

让几个学员上来，面向观众，示范用手指额头……用心倾听，用心参与

引导：问好，调查前几次来上过课程的及昨天刚上课的学员？昨天的学员坐后排？

训练赞美。找到不认识的人面前，用真心去赞美对方

最重要的，我今天之所以能够站在这里，最重要的要感谢我的妈妈，是她将我抚养长大，是她让我知道要想事业成功，先学会做人，特别是她有一句话，让我一辈子都不会忘记，“在今天这个社会，你只有团结你周围的人，你才能有所成就，别指望单枪匹马去创造什么伟绩来，无论什么成功的人，都是因为属于一个真正的团队他才能有所成就的，所以我想借助各位的掌声，感谢一下我远在家乡的母亲，在接下来的时间里，我们将一起度过这两天愉快时光，在训练过程中，各位有任何问题都可以向我及我的团队寻求解答，现在有请所有助教上台。

.....

.....

C：各位，其实，我们很多时候就是这样在过我们的生活的，（小孩一上学一工作一老板一老人一小孩），我们总是在抱怨已经过去的或者正在失去的，我们总是在耗费掉真正属于我们的，此时此刻在期望着还摸不着的明天，这就是我们的课程的第一课：**活在当下**，很多时候，我们都会留恋失去的东西，而不能将手中的东西把握好，今天，希望各位把此时此刻的感觉把握住，全力以赴投入到学习中间，也只有这样，我们才能真正轻松起来，快乐起来。而当我们这样做的时候，我们才能活得精彩。

所以各位，我们能不能做到在这两天全身心投入学习，而不去想其他的事情。

（找三个人上台宣誓，我一定要在这两天的学习过程中带动其他人一起提升）

平时，我们不愿意改变自己的习惯，也是因为我们有一些害怕，我们不知道改变习惯会带来什么样的我们不敢面对的后果，所以我们不敢去尝试，那么今天，在这个教室里，在这样一个安全的，不会伤害到我们的环境里，为了让我们发现生命里更大的可能性，我们完全可以打开心门，用另一种方式，从另一个角度，更大胆地尝试一些新的行动，尝试一些新的思维，而不用担心会出现严重的后果。

所以，接下来的时间，会让大家做一些让我们觉得不习惯的活动，有的甚至让我们非常不习惯，能不能接受？我们能不能挑战一下我们以前不习惯的事情？为了提高学习的效率，我们能不能做到有问有答？能不能做到？

现在需要几位朋友将你理解的团队描绘一下，你觉得什么样的团队才能称得上理想团队。因为我们这两天的训练是按照各位的标准来设计的，你们希望自己的团队是什么样，我们这两天就将他打造成什么样子。好，有哪位自高奋勇的，将你理想中的团队描绘一下？

10~50 分钟时间。 助教将这些文字写在一张 A1 纸上

好，你们理想中的团队是……，我们这两天就打造一个这样的团队好不好？各位，你们相不相信我们的团队可以成为你们想象中的团队？各位有没有信心，有信心！只是对两天就可以打造成这样的团队没有信心，是吗？要不要挑战一下我们自己，我坚信，我们这个团队在

两天后，一定能成为各位理想中的团队，当然，将我们事业部打造成我们理想中的团队的请举手让我看一下？这需要每个人的配合，愿意全力以赴配合我们这两天课程的请举手让我看一下？

比赛：

((所有的人请站成一个圆圈，手中拿着笔记本，看一下你所有的同事，不要讲话，看一看你能帮助谁提升，帮助他提升哪方面的能力，比如：(将所有正面的性格全部描述出来)(每个人发一张小纸条，)你要在自己的本子上写清楚，为什么我可以帮助他，每个人要写出两个人的名字来，

在小纸条上写出你的名字及要帮助的对象，要帮助他提升哪方面能力，比如：我是刘超，要帮助龙海涛，我觉得龙海涛自信心不够，就可以在纸上写到，刘超帮助龙海涛提升自信心。一共就十来个字，当然在这里有一个要求，你不能让你要帮助的对象知道帮助他的是你，

(事先将所有的学员的名单写在一些纸条上，按姓名拼音顺序排列，上书_____愿意帮助_____提升_____)

任何一个人一旦找到要帮助的对象，就可以上台来取他的纸条，最后几张纸条的人是一个挑战，因为你可能没有想到要帮助这几个人，那么，请问，这几个人有没有需要别人帮助的地方，如果，你不认识对方，那就更方便了，你觉得自己哪方面能力最弱，就帮助对方提升哪方面的能力。对，没错，你觉得自己哪方面能力最弱，就帮助对方提升哪方面的能力，请问，要帮助别人是不是要先帮助自己，所有如果最后在你的帮助下，对方这方面能力提升，其实你的能力也得到提升了？

.....

(问题：最后有几个人就是自己的名字没有别人来拿，

写好了的请交上来，我们要在课程结束后要检查你的成绩，如果课堂上没时间，我们在课程结束后也要调查。))

中午休息作业：

1、我将在接下来的课程里以什么样的态度对待我的团队？

问两个问题、感谢两个人、提两个背景

- 1、引文：名人，电视、京东方的员工的一句话等
- 2、提问：希望自己下一个月收入有所提升的请举手让我看一下？
- 3、幽默：
- 4、新闻：
- 5、讲故事：
- 6、互动式：如 $1+1=3$ ，
- 7、开场新鲜感

所以，在接下来的时间里，我们不会去讨论事情的对错，我们只是要在这样一个安全的环境里，好好的看一看，如果改变我们的一些习惯，如果我们换一种思考的方法，我们的生命中是不是会有更大的可能性。看一看，我们自己的生命中是不是还有我们自己没有注意到的非常巨大的潜能。

开场就要“钩”住听众，引起他们的兴趣，建立信赖感，并抓住听众的注意力，一开场就要给

好处，否则学员会听不下去。

宣布规则

时间：10 分钟

Coach: 在本次学习中，我们有一个需要大家必须承诺遵守的规则，制定这个规则的目的是为了帮助每一位学员拿到一个更大的学习成果。我们将用一种较为正式的方式共同承诺遵守这一规则。在我宣读每一条规则以后，如果你认为你可以遵守的话，请就用起立的方式做出一个承诺，请不能承诺遵守的朋友站到会议室的后面。

- 7. 对其他人在课程中的体验、分享保密；
- 8. 准时于音乐停止前坐下（**音乐示范《美丽梦幻者》、《拉德茨基进行曲》**），尽量坐在你不熟悉的朋友旁边；
- 9. 课程中不吸烟、不嚼食口香糖；
- 10. 课程中导师同意才发言、导师同意才离开会场；
- 11. 课程中不录音、不记笔记；
- 12. 名牌戴在身上显眼的位置；
- 13. 手机、BB 机关闭或打到振动状态，上课时间不使用电话；
- 14. 承诺全程参与整个研讨会。

重要提示：

- 1. 导师有权要求中止严重违反规则的学员继续参与研讨会；
- 2. 为了对你自己负责，请进食足够的食物，请备足足够的衣服；
- 3. 本研讨会是中立的，不涉及政治、宗教、信仰。

主题名称：死党

目的：
适合对象：全员
时间：60~120 分钟
音乐：
场地：
道具：
助教：
灯光：全亮
温度：室温
流程：

步骤	操作	目的	准备
确定死党	找搭当		
	将你死党的姓名，电话，地址写在笔记本，问愿不愿意帮		

	助你的死党提升，如果在整个训练过程中，任何一个人出错，由死党来承担责任，		
死党交流	他叫什么，他从哪里来，最近五年，他做的最有意义的事情是什么？到现在为止，他认为他最欠缺的是什么？他最想实现的目标是什么？他要如何才能实现你的目标？		

死党就是同生共死的朋友，如果在这个训练过程中有人犯规，就是死党没有监督到位，当有人犯规时训练死党：

当你的死党违反规则时，你是什么心态，你有没有想过要去制止他的行为，你知道不知道，其实你的死党并没有意识到自己做得不够好，他来到这里，就是为了得到提升，就是需要你的帮助，你认为什么叫做帮助，难道只有对方提出来才叫做帮助吗？难道你还怕得罪他吗？

接下来是一个体验活动，请你迅速的找一位你到目前还不熟悉的学员作为搭档，要求是男女搭配。带上你们的凳子，面对面坐下来。我们来调整一个坐的姿势（请两个学员做示范）。请大家静静地坐在椅子上，不要说话，静静地看着前面的这一个人的眼睛。你在笑，有什么好笑的，还是你在用笑容掩饰着什么？你在害怕，不敢去看这一双眼睛，那么，你到底在害怕什么，或是在逃避什么？

仔细看看对面的这一个人，他和你一样，也放下了手头的事情，赶来参加这一次学习，他想在这里学到什么，他需要你怎样地支持到他？你愿意全力以赴地支持他吗？当你看着他的时候，他也正在看着你，他也在想，他愿意用什么样的态度来支持到你，帮助你得到更大的收获。

音乐喜多朗第 6 首

眼睛是心灵的窗户，透过面前这个人的眼睛，你看到了谁？你有多长的时间，你都没有用这样温暖、关切的眼神看过你的父母，你的爱人，你的孩子和你最亲密的朋友？你是没有时间去关心他，还是他老是让你觉得不自由，他老是有这样那样的问题让你反感，你不再愿意这样去感受他的感受，感受他的存在？你的时间都在做些什么更有意义的事情，还是你在逃避什么？这一刻，借助面前这个人的眼睛，想一想最近的五年来，你做的最有意义的事情是什么？到现在为止，你认为你最欠缺的是什么？你最想实现的目标是什么？你要如何才能实现你的目标？

3、聆听

在接下来的活动中，有一位学员要要做 A，一位学员要做 B，请愿意做 A 的朋友举手。剩下的一位就是 B。请 B 举一下手确认你是 B。请做 A 的朋友想一想，你在你的生活和工作中，是不是扮演比较主动的角色，还是直到现在才稍微主动了一些呢？你的这种主动，是清晰的，还是盲目的？请做 B 的朋友想一想，是不是在生活和工作中，你也是经常扮演比较被动的角色呢？

为了给 B 一次改变习惯的机会，在接下来的两分钟时间里，请你向你的搭档 A 作一个自我介绍：你叫什么，你从哪里来，最近五年，你做的最自豪的事情是什么？到现在为止，你认为你最欠缺的是什么？你最想实现的目标是什么？你要如何才能实现你的目标？在 B 说话的过程中，A 不要说话，也不要发问，你只需要静静的聆听。2 分钟时间，开始……**音乐：蓝色的爱**

接下来，请 A 向你的搭档 B 作一个自我介绍：……

接下来，请 A 花 2 分钟时间向 B 复述 B 告诉你的一切，他叫什么，他从哪里来，最近五年，你做的最自豪的事情是什么？到现在为止，他认为他最欠缺的是什么？他最想实现的目标是什么？他要如何才能实现你的目标？A 要一句不漏地把刚才 B 告诉你的每一句话都复述给 B。在 A 讲话的过程中，B 不要讲话。2 分钟，开始……

停，现在，请 B 对 A 的表现作一个真实的回应，回应 A 在刚才的复述中是否已经一句不漏地把你告诉他的一切都复述给你而没有遗漏什么信息。你不要欺骗他，也不要欺骗自己。

只有真实地表达你自己的感受，才是对他最大的支持，所以，如果你认为 A 在刚才的表述中，已经一句不漏地把你告诉他的每一句话都复述给你，请你站起来作一个回应。

现在，在你的面前有一张成绩表，它反映了你关心另外一个生命的程度。当你的生命中有这样一个人真心地和你交流，全身心地支持你的时候，你又是怎样地在付出，怎样地在关注他呢？还是你只关心自己的问题，对他所做的一切都只是在敷衍？

接下来，请 B 花 2 分钟时间向 A 复述 A 告诉你的一切，……B 要一句不漏地把刚才 A 告诉你的每一句话都复述给 B。在 B 讲话的过程中，A 不要讲话。2 分钟，开始……

停，现在，请 A 对 B 的表现作一个真实的回应，……

现在，在你的面前有一张成绩表，它反映了你关心另外一个生命的程度。当你的生命中有这样一个人真心地和你交流，全身心地支持你的时候，你又是怎样地在付出，怎样地在关注他呢？还是你只关心自己的问题，对他所做的一切都只是在敷衍？

四人一组继续相互介绍

注意事项：

- 1、第一次训练死党与家庭随意组合，第二次训练提前设计好：考虑年龄、部门、男女、文化程度、职务，

成 果

为了让我的生命更精彩，我决定

项目	成 果 表	备注
一		
二		
三		

姓 名：_____

成 果

为了让我的未来生活更幸福，我决定

项目	成 果 表	备注
----	-------	----

一		
二		
三		

姓 名：_____

主题名称：感恩的心

目 的：

- 1、激发员工的感恩心态，珍惜现有的工作，对上司、同事、身边人心存感激
- 2、懂得感谢生活、感谢生命，远离报怨、发牢骚的心态，让每个学员都能以一颗感恩的心来生活。
- 3、建立成功的人生价值体系。

适合对象：全员

时 间：60~120 分钟

音 乐：感谢你、感恩的心、父亲、妈妈、在你面前好想流泪、

场 地：地面干净，有地毯为佳

道 具：信纸、信封、邮票、笔、窄不干胶

助 教：

1、示范坐姿

2、提供道具

灯 光：微暗

温 度：室温

笔 记：

- 1、一个懂得感恩的人，才能成就一番事业，我们要懂得感谢生活，感谢生命，这样才能每天充满激情的工作与生活
- 2、感谢对象：父母、家人、上级、同事、下级、客户、陌生人、周围的花草树木，困难、挫折，打击我们的人
- 3、感谢的行动：感谢是需要用行动来表达。打电话、写信、捐赠、付出爱心
- 4、感谢的心态：要及时，随时，而不是等到以后有钱了再说，
- 5、感谢的方式：对于对远方父母，做好现有的工作就是最好的感谢
- 6、感谢上升到博爱，爱周围的人，事，感谢世界所有的一切存在的事物
- 7、感恩才能长久，珍惜才能永久

流 程:

步骤	操作	目的	准备	时间
找搭档	找不熟悉的人			
AB	目光对视，交朋友，确定 AB 身份			
冥 想				
AB 对话				
分享				
谈论	六人谈论感谢			
分享				
AB	谈最值得感谢的同事			
写信	围成一圈			
分析感谢	站着听分析，加大感谢深度，			10'
手语	听感谢，跳感恩的心			
融洽	感谢每个人，握手，拥抱。《我们是一家人》			
承诺	作三个决定			

目光对视时：用眼神告诉对方，你需要一个朋友，愿意拥有对方这个出现在偶然的朋友，你会在一起度过在公司的一个一个愉快的日子，在你的生命当中，多了这样一个伙伴，在你脆弱、迷茫的时候，多了一面镜子，用你的眼神告诉对方，你需要这样一份关怀

闭眼，我们每个人都认真想一想，在我们生命中，最值得自己感谢的一个人，他是谁？（停顿 30 秒）这个人他现在过得好吗？他真的过得好吗？他身体健康吗？他现在哪儿？我们有常常与他保持联系吗？想一想，我们有多久没有听到他的声音了？有多久没有与他谈话了？

（有些人可能是自己的父母，可能是自己的兄弟，可能是自己的朋友，可能是自己的妻子，这个人曾经发生过的一件事情，你打算今后如何对待他，）

分析感谢：

- 1、感谢的对象：父母、家人、上级、同事、下级、客户、陌生人、周围的花草树木，困难、挫折，打击我们的人，加强感谢同事的成分
- 2、用心去爱每个人
- 3、感谢的行动：打电话、写信、捐赠、付出爱心，感谢需要及时用行动

故事：一个老师在一次活动中赞美了一个学生，让这个学生从此对自己产生了信心，这个学生非常有感恩的心，每年都会给老师寄一封信，说：“你是我见到的最有爱心的老师，是全世界最好的老师……”每年如此，20 年后，这个老师见到这个学生时说：“这 20 年来，你是给我最大鼓励的贵人，是你的信让我坚强的活下来，……”，在人世间，支持是相互的，当你感谢别人的时候，就是对对方最大的支持，所以请用心爱你身边的每个人，

- 4、感谢的心态：要及时，随时，而不是等到以后有钱了再说，
- 5、国外感恩节的故事：感谢陌生人

手语：一个人，在台上用心跳手语，能够感动到自己流泪，

最后：走动起来，在每一个同事面前，说上一句，谢谢你，你的出现使我的生命变得更精彩，每个人都走动起来，走到每一个同事面前，用我们最真诚的眼神看着对方，然后，用心的对他说一句，真的，我很感谢你，因为你的出现，使我的生命变得更加精彩，让我们每个人都走动起来，走到每一个同事跟前，向他问一声好，说一声谢谢，因为他一定给了你许多帮助，只是平时我们没有对他表示过感谢，今天，机会来了，勇敢的伸出我们的双手，展开我们博大的胸怀，给对方一个拥抱，这是你最真诚的一感谢表达方式，给对方一个拥抱，其实对方，你的同事，他也站在那儿，等待着一份友谊，等待着你伸出双手，给他一个拥抱，

从现在开始，我们一切都可以重新开始，给对方一个拥抱，你的人生将拥有一个全新的开始，接受对方的拥抱，你也就拥有了一份全世界最真诚的友情，只要你愿意，你可以拥有整个世界，走动起来，我们每一个同事都在等待着我们去给他拥抱，在这里，我们没有性别的区分，

各位有没有发现，一旦我们心存感激之心，我们的生活将会变得更加美好，我们同事之间的沟壑也会随之消失，展现在我们面前的将是一片欢乐的情景。只要我们伸出我们的双手，迎来的也是我们所希望拥有的最值得珍惜的东西，只要我们愿意付出，别人也一样会做出相应的反应。

感恩的心的故事来源：

台湾，一个家庭，男主人，犯病，救命，卖家产，母女，还债，女儿等母亲回来，最

主题名称：红黑游戏

目的：

- 1、让员工在团队中充分学会换位思考
- 2、真正在企业赢造一个双赢、多赢的氛围

适合对象：全员

时间：60~120 分钟

音乐：《征服》《思念谁》《有多少爱可以重来》《朋友》

场地：

道具：

助教：

- 1、裁判：公正标准：要看是否全员通过还有他们的激情

语言：1、“你们第一轮结果出来没有”，2、“对不起，你们的结果我不接受，因为它不符合游戏规则”，

可以告诉其中任何一方对手的结果，但一定要在这一轮结果出来以后，而不能在他们结果没有出来之前

- 2、传信员：男，力量，强烈冲击力，严肃、冷酷

灯光：全亮、冥想时全黑

温度：室温略冷，18 度

其他：在红黑结束后下一环节谈感召，要求转介绍

流程：

步骤	操作	目的	准备	时间
分组	两组（注：不选队长、让他们自己去选）			
宣布规则	游戏的计分方法 游戏的每一个回合你们主要是投票选红色或黑色。两组有结果时进行计分。 A 黑+3 红+5 黑-5 红-5 B 黑+3 黑-5 红+5 红-5			
活动				

拍卖				
分析				
承诺	作三个决定			

	1	2	3*	4	5	6**
A						
B						

1、*此回合分数双倍计算

2、**此回合分数叁倍计算

接下来是一个关于个人分析能力、个人决策能力的游戏，这个游戏要求所有的学员分成两组。一组是 A 组，一组是 B 组。这个游戏的名字叫红黑游戏，参加过游戏的学员请举手示意一下，请您们当观众，不要影响其他的学员完成这个游戏。

为了学会把命运和前途掌握在自己手上，为将来自己走上管理和决策做提前的训练，你现在就要以积极、取胜的心理来参与这个活动，帮助你以后在社会上每次出现机会的时候，有更强的把握机会的能力。请问这里所有的人有没有参加过任何一种形式比赛的，请举手？我们比赛的目的是不是要赢？对，就是为了去赢！这个比赛共有六局

宣布游戏规则：

- 一．分两组来玩这个游戏，每组产生一名组长，组长做他该做的事。
- 二．各组每局的结果以以少数服从多数的原则来定
- 三．每位小组成员必须有自己鲜明的立场，需要用一些明显的方法来表示你自己所投的票
- 四．每局投票必须统计票数，总票数要与小组人数一致；
- 五．小组成员有弃权或投票不统一视为投票结果无效；
- 六．必须在本轮投票结果被接纳后方可获知对方本轮投票结果；
- 七．传信员是中立的，有权裁判是否接受投票结果；
- 八．传信员为场上最高最终权力拥有者。结果是否有效由裁判决定
- 九．游戏的目的是为了赢，赢的方法是累积最大的正分；(重复三遍)

有一个信使会在两个房间之间穿梭，收集你们所决定的票，传信人是唯一能够决定你们投票合法性的人，意思他可以决定接不接受你们的那一票，他在接受了你这一票的同时，告诉对方在同一回合里投票的结果是什么，不过如果你们这一票是不合法的，他不接受的话，他是绝对不会告诉对方在同一回合的投票结果。当一个票被接受以后是不可再改的。

六、活动中学员可以相互讨论。

音乐：斗牛士

请大家坐回原位，问谁赢了？

要求学员复述游戏的目的：

- 1、A 队还是 B 队？为什么是 A 队？为什么是 B 队？……
- 2、累计最大正分是多少……

- 3、刚才半小时，你们有的人在还不知道规则就拼命地鼓动其他的成员，我们一定能赢……真是可怜……在还不知道游戏规则的时候，你就去行动，然后怪规则不好，所以自己没有成功就有了理由。
- 4、还有的人坐在那里想，队长怎么说，就怎么办，不是有队长吗？我不用操心了，你们这群没头脑、没责任，把自己的命运交给别人手里的人！
- 5、还有更可怜的人，你们早就看出来应该投黑票，可是其他的人不听，他们嘲笑你没有脑子，怎么能投黑票？万一他们投红怎么办？那我们就输了，滚一边去，所以你想，我一个人怎么斗得过他们那么多人，所以你也放弃了劝说他们的机会。你们这样的明知道方法却无能力为的人更是可怜！
- 6、请问一下，刚才我们表示过要赢的人请举手？请问谁可以告诉我我们为什么没有赢？（打上两个叉，我们这里的人全部死亡！）我们口口声声说我们要赢，而我也给了你们赢的机会，在这里的人每一个人都可以赢，不会有一个输，但是，你们选择了输。
- 7、请所有学员闭上眼睛，请你好好地想一想，在刚才的游戏中，你是怎样表现的，平时你在生活中就是怎样表现的。
- 8、最后一句我复述了三次的话是什么，
- 9、累计的最大积分是多少

刚才半小时，你们有的人在还不知道规则就拼命地鼓动其他的成员，我们一定能赢……真是可怜……在还不知道游戏规则的时候，你就去行动，然后怪规则不好，所以自己没有成功就有了理由。还有的人坐在那里想，队长怎么说，就怎么办，不是有队长吗？我不用操心了，你们这群没头脑、没责任，把自己的命运交给别人手里的人！还有更可怜的人，你们早就看出来应该投黑票，可是其他的人不听，他们嘲笑你没有脑子，怎么能投黑票？万一他们投红怎么办？那我们就输了，滚一边去，所以你想，我一个人怎么斗得过他们那么多人，所以你也放弃了劝说他们的机会。你们这样的明知道方法却无能力为的人更是可怜！

音乐：征服，音乐完后开始引导

在中国也有这么一个故事：一个家庭的父亲要去世时，他把家里的财产分给三个小孩，而家里所有的财产就只有十七头牛。在老人去世之前，长子为了让父亲去得放心，发誓要照顾好两位弟弟，因此，老人给了他十七头牛的 $\frac{1}{2}$ ；次子告诉父亲，一定要帮助哥哥照顾好整个家，照顾好弟弟，因此老人给了他十七头牛的 $\frac{1}{3}$ ；最小的儿子告诉父亲说我一定会听话，也一定会努力，于是老人就给了他十七头牛的九分之一。老人面对三个儿子的孝顺，联想到将来三个儿子的团结和全家人未来的幸福，因此含笑而去。可是在三天之后，三个儿子为分家产而大打出手。长子说一定要九头牛，而他应该得到的却只能有八头半，无疑他侵占了两个弟弟的财产；而次子则要求得到六头牛，而他应该得到的却只能有五头多；而老三则要求得到两头牛，而他应该得到的却只能是一头多。因此，三弟兄大打出手，打坏了家里所有的东西，母亲也因此被气病了。父亲去世前的决心跟我们出牌前的决心有什么两样？而我们出牌的结果跟父亲去世后的完全不顾骨肉亲情又有什么不同？我们不就是要赢吗？而我们本来可以赢得很漂亮，赢得很团结，但是，我们放弃了团结，更放弃了赢，而三兄弟最后的财产分布结果就是杀掉两头年轻力壮的牛。在杀牛的第二天，舅舅想出了帮他们解决的方法，就是舅舅拿着他自己的一头牛计划将老人的十七头牛变成十八头牛，一起分给三个小孩。按照老人的分配方法长子拿到了九头牛；次子拿到了六头牛；三子拿到了两头牛。最后舅舅又可以牵着他的牛回家。可是，悲剧已经酿成，团结已经不再。而我们生活中有多少事情又不是如此？

我们平时工作中也是这样，喊着积极的口号，要为老板效力，要为下属服务，要服从领导，要让身边的每一个人过得轻松愉快，可是，我们都在做消极的事情，我们在算计，我们

替老板赚了多少钱，而老板才给我们九牛之一毛，我们在计算，我比领导干的活多，而领导就比我拿的工资多。我们在抱怨，我们的同事他好几次在工作中失误，甚至得罪了客户，我的业绩比他要好，但是我们拿的工资就是一样多，比较起来，我宁愿大家不要用积极的口号来形成一个虚伪的积极团队。做一个真正的真小人，也许比虚伪的积极更加坦荡。

在刚才的游戏以前，你们还说你们是一个团队。可是在一旦将你们分成两个队以后，你们中的一半就坐到了对面，你们曾经承诺要相互的支持和鼓励，要支持到你的小天使和你的小组的其它成员，可在输赢的瞬间，在利益冲突出现的瞬间，你们却选择用你们锋利的剑让对方付出血的代价！而你们也付出了血的代价。在家里，你就是这样和父母斗，和兄弟姐妹斗！在单位，你就是这样和同事斗，和领导斗！你把一张一张红牌送给了你的你母、你的爱人，你的领导，你的朋友，你在想，哈哈，我赢了，他们都是出黑牌，我出了红牌，他们得负5分，我得正5分，你赢了，那又怎么样呢？难道真的所有的竞争都一定是只有你赢他输吗？难道真的只有斗争、只有算计，才能生存吗？你没有想到过要让你和你的家人都生活得更好呢？你没有想过让你的员工、你的同事和你的老板都生活得更好呢？你说，我怎么没有想过，等以后吧？你总以为你还有机会，你还有机会，可是，今天的游戏结束了，你的选择已成定局，你准备什么时候再来？

音乐：有多少爱可以重来？

这不是一个简单的游戏，这个在日本做了两万多次后，有一位反战母亲参加了这次游戏活动。在她作了家长宣言之后。她不愿意将红色不吉祥的东西给在另外一方的她的家人。她甚至想到红色代表着刀枪相见。因此在出第二张牌的时候，她请求五人决策小组出黑色。同时说服所有的人一起同意出黑色。大家很不情愿的出了黑色。当情报官告知对方出了红色，自己被扣了五分，而对方加五分的时候，小组成员开始抱怨她。第三次又要出了，她还是很固执的请求所有的人要求大家出黑色。她一个一个的去请求、去哀求。时间已经超过了规定的五分钟，而小组也基本决定出红色，就在出牌官要出去出牌的时候，她冲过去拉住他死死不肯松手，最后还是出了红色。当情报官告诉大家都出了红色的时候。所有人都庆幸没有出黑色。在要出第四张的时候。老太太在没有说服小组成员能力的情况下，她毫不犹豫的跪在所有人面前。（教练此时跪下，进入状态）哭诉道：请善待我们的朋友、善待我们的家人，而对面就是我们的家人和朋友。大家觉得很无奈，又一次按她的意思出了黑色。情报官告诉大家对方又是红色，这次又输了时。所有人的抱怨更加强烈。又要出了。她依然很执著的跪在所有人面前说不就一次游戏吗？而我们却要用一次游戏置我们的家人于死地，要这么残忍吗？求求大家要善待我们的兄弟，给他们黑色好吗？很无奈大家看在老人的执著份上不忍伤害她，因此出了黑色。奇迹这时发生了。在开头两张黑色感动了对方，对方此时也出了黑色。就这样，一张黑过去，一张黑过来，还没等教练宣布游戏结束，两个小组的成员都跑出来抱在一起哭泣和感激。

在生活中，我们就是担心上当，受骗，不愿意吃亏，请问，如果有人骗你说门外有人在等你，你非常相信他，结果发现受骗了，第二次又骗你一次，请问，在正常情况下，有没有可能那个人会第三次骗你，在我以前的工作中，我们做一种仪器，叫刀模，……………

（双赢：）各位，你们有没有发现，我们在做很多事情的时候，都只会想到自己的利益，在市场上也是一样，我就是要把你搞定，就是要征服你，当与对方发生争执的时候，我们潜意识下都是要争一个赢，各位美国人际关系专家卡耐基说过一句话，要赢得争论的最好的方法就是避免争论，各位请记住这句话，你只有先给予别人他想要的，他才会给你你想要的，如果你一直想占别人的便宜，到头来，吃亏的一定是你，因为你把你的焦点放在自己身上，就没有人会为您服务。而一旦你学会从别人的角度想问题的时候，你就有了赢的开始。因为大自然的规律永远是圆的，你今天付出什么，你将来就收获什么，有一个人从树上摘下了苹果，表示在这之前他种下了什么树？你希望下个月加工资的请举手，那么你们知道要做出什么成绩出来才能将工资加上去吗？要想取得赢的结果，你必须了解赢的标准，赢的定义是能从任何事情上都能学到对自己有帮助的知识，要给自己定义如何才能取得

长期的赢，这就是双赢，你只要为公司创造了超出他期望值的付出，你一定会得到你应得的收入，一旦我们经常能营造一个双赢的局面，我们的人生一定会非常精彩。为什么目前市场上总会出现一些并购、收购的现象，这也是一个双赢局面，

所以各位想不想我们的人生过得精彩些，那么就让我们共同来营造一个双赢的世界好不好？

在这一刻，你有没有什么感想，有没有想过要向被你有意和无意伤害过的人说点什么，讲讲你以后要怎么做？

谁先开始？举手示意……

冥想：思念谁

请所有学员闭上眼睛，深深的吸一口气，慢慢的吐气。请你好好地想一想，在刚才的游戏中，你是怎样表现的，平时你在生活中、工作中就是怎样表现的。

好好的想一想，在你的生命历程中，有没有这样一个人，他也许是你的父母，也许是你的兄弟、姐妹，也许是你的老朋友，也许是你的老同学，也许是你曾经一起工作过的同事，也许是你曾经的爱人。。。你与他曾经有过一段多么要好的日子，有过一段多么美好的时光，你们一起玩、一起读书、一起笑过、一起哭过、一起品尝着亲情、友情、爱情带给你的那种甘甜的味道。。。但是突然有一天，你们两个人，因为一点点小事吵了起来，斗了起来，相互都不让着对方，两个人一起不断的出起了红牌。就因为这么一点点小事，你们两人从此以后形同陌路，再没有说过一句话。这个样子到现在为止已经多少年了，这个人是谁？记起来了么？还记得这个最好的人吗？

我们平时工作中也是这样，喊着积极的口号，要为老板效力，要为下属服务，要服从领导，要让身边的每一个人过得轻松愉快，可是，我们都在做消极的事情，我们在算计，我们替老板赚了多少钱，而老板才给我们九牛之一毛，我们在计算，我比领导干的活多，而领导就比我拿的工资多。我们在抱怨，我们的同事他好几次在工作中失误，甚至得罪了客户，我的业绩比他要好，但是我们拿的工资就是一样多，比较起来，我宁愿大家不要用积极的口号来形成一个虚伪的积极团队。做一个真正的真小人，也许比虚伪的积极更加坦荡。

在刚才的游戏以前，你们还说你们是一个团队。可是在一旦将你们分成两个队以后，你们中的一半就坐到了对面，你们曾经承诺要相互的支持和鼓励，要支持到你的小天使和你的小组的其它成员，可在输赢的瞬间，在利益冲突出现的瞬间，你们却选择用你们锋利的剑让对方付出血的代价！而你们也付出了血的代价。在家里，你就是这样和父母斗，和兄弟姐妹斗！在单位，你就是这样和同事斗，和领导斗！你把一张一张红牌送给了你的父母、你的爱人，你的领导，你的朋友，你在想，哈哈，我赢了，他们都是出黑牌，我出了红牌，他们得负5分，我得正5分，你赢了，那又怎么样呢？难道真的所有的竞争都一定是只有你赢他输吗？难道真的只有斗争、只有算计，才能生存吗？你没有想到过要让你和你的家人都生活得更好呢？你没有想过让你的员工、你的同事和你的老板都生活得更好呢？

因为你的固执、因为你的自私、因为你的面子、因为你的自以为是，你在这个与他斗的过程中，你快乐吗？现在这个结果，你想过吗？是不是你真的想要的结果？想过自己吗，你为了要赢，失去了多少？问一问你自己，你现在拥有亲情吗？拥有知心的朋友吗？现在的你那种孤独、寂寞好受吗？长期以来，你一直都在证明你是对的，都是别人的错，是呀，你是对的，失去了朋友、亲人、爱人，对了又如何？你斗赢了，没有了友情亲情，你又怎样？！你对了，你赢了，你征服了别人，但是你想过吗，你失去了多少

你说，我怎么没有想过，等以后吧？你总以为你还有机会，你还有机会，可是，今天的游戏结束了，你的选择已成定局，你准备什么时候再来？

主题名称：绝处逢生——重组团队

目的：

- 1、让员工强烈的体验到市场竞争的残酷，提高竞争意识，更新传统的保守观念；
- 2、学会如何用心把握今天的团队。

适合对象：全员

时间：60~120 分钟

音乐：悲凉轻音乐《有多少爱可以重来》，《从头再来》，《勇敢一点》

场地：

道具：

助教：

- 1、提前了解这个组成员的情况，重点训练几个外向型学员
- 2、提前与老总沟通，在训练中场会有人被赶出课堂
- 3、与被赶出去的学员沟通，这个助教要非常有说服能力，要保证这些学员出了教室后不离开。

灯光：微暗

温度：室温

流程：

步骤	操作	目的	准备	时间
热场				
引导	末位淘汰制			
公布结果	将最后一名的团队请上台			
分享	谈这一天的收获			
总结	珍惜，对自己负责任			
应聘				
总结				
整理团队				
作业	与家人作一个深入的交谈，关心小主人			

引导：

- 1、你怎样玩游戏，你就是怎样过你的一生
- 2、木桶理论，末位淘汰制，
- 3、资产与负债，一个公司永保活力的根源就是将负债清除，我们为了让其他人学到更多的东西，明天有一个非常巨大的收获，我们必须让一些人作一些牺牲，那就是将我们最后一名的小组请出这个课堂，因为我们明天的训练将是非常具有挑战，而这更需要每个人全力以赴的参与与配合，否则，其他所有的学员将一无所获，因为任何一个人的不投入，都会影响整体的学习效果，所以为了整体的利益，我们必须牺牲一部分人，
- 4、活在当下，明天不属于我们

5、珍惜

6、竞争的紧迫感

可能会遇到的问题：

问题	解决方案
其他学员会将这队学员留下，想给他们一个机会	看他们本人的意愿度
有人受不了，走人	助教在门外准备好留人
老总或者重要人物在这个组里面，很没面子	
队长想上来承担所有责任	1、这个队已经消失了，你只能代表你个人 2、你愿意承担责任是你自己的事
有人公然上台说，我觉得这个训练确实对我没什么用	就让他走 引导：其实我们这个课程并不适合每一个人，只适合那些愿意接受这个课程的人，并不是说这个不行，只是说这个课程帮助不了他，各位有没有人觉得看了某本书特别有帮助，而另外一些人却觉得这本书完全没有帮助，
我愿意留下来就是了（意愿度不高）	谈信念对行为的影响：当你不能对某件事情非常坚定的时候，是最容易受干扰的时候，我试试看吧？一旦失败了，就有借口，我已经试过了，你看不行，不是我不愿意，而是确实不行，我试试看与我一定要做到，当然无论你怎么努力，都有可能失败，但你们觉得到后来哪种成功的可能性大一些，是前者还是后者？对于我们的课程，一个是相信一定有帮助，一个是看看再说，你们觉得到后来哪个人收获的可能性更大些？

如果各位要留下他们，第一，我要看到你们的团队精神，第二，要看他们自己的意愿程度，

主题名称：领袖风采

目的：

- 1、让领导管理层真正挑起所带领的团队的责任；
- 2、从游戏中深刻感受“责任、认真、细心”的精髓，回答以下两个问题：一、为什么员工总是抱怨领导对他的帮助和支持不够？难道是真的吗？二、领导总是委屈为员工做了那么多，为什么就是不被理解？
- 3、在有效沟通的基础上，提高同事间的合作精神，清除同事、上级、下属等之间的隔阂，多一些理解和认同，做好每件小事情，工作全情投入，认真、负责，一次成功。
- 4、培养员工的责任感，让所有人自己负起一个完全责任。树立主人翁意识，建立“公

司就是我的家”的氛围，培养“公司的大成功就是每个员工小成就积累”的积极心态。

适合对象：高、中、低层各级员工

时 间：2~4 小时

音 乐：《有你有我》《烛光里的妈妈》《父亲和我》《谁的错》《在你面前好想流泪》《失去你》《月亮代表我的心》《感恩的心》

场 地：密封效果好：隔音、隔光

道 具：秒表

助 教：

1、做俯卧撑的示范

2、数数

灯 光：从亮到暗，暖光为主，最后暗至仅可以看到领袖的背影。分享时微弱光线刚好照在分享者的头部

温 度：18 度升至 22 度

笔 记：

8、企业中只要任何一个人的任何一点疏忽大意，都有可能导致企业的全盘失败

9、我们来到这个世界上，不是一个单独的人，而是有许多人在为我们的行为承担着责任的社会人

10、一个对自己负责任的人，也是一个对别人负责任的人

11、公司的大成功就是每个员工小成就积累

12、个人只有通过合作才能成功

流 程：

步骤	操 作	目的	准备	时间
AB	相互介绍最不小心的一件事情，由此造成的损失			
小组谈 论	1、责任、认真、细心 2、你希望有怎样的领导？你希望有怎样的员工？什么样的员工才是合格的员工？ 3、为什么员工总是抱怨领导对他的帮助和支持不够？ 4、为什么领导总是委屈我为员工做了那么多为什么就是不被理解？ 分享			
分组	报数，分两个组			
选领袖	竞争队长			
	问什么样的人才能做领袖，你希望有怎样的领导？			
	一个优秀的团队必须具备什么特征？——有组织，有纪律，服从安排			
	在活动过程中发生的所有的错误，队长都愿意承担所有的责任，所有的队员都要全力拥护这个队长			
比赛	训练领袖	秒表		
	训练员工			
分享				
分析	领袖特质、员工基本要求			
成果	1、给自己作三个决定，将计划订出来	拿成	贴 墙	

	2、每个人都读给团队成员知道	果	上	
--	----------------	---	---	--

讲师注意：

- 1、要求数数的助教要严厉，威严，声音平常
- 2、开始就要训练队长，一路训练下去，严格俯卧撑标准，不合格就重做

详细步骤：

- 1、 分组
- 2、 选队长：竞争正负队长各一名，竞争，向队员表示出你的诚意，你的信心，取得拥护，（如果有人走出来又退回去，就要问，你为什么不抓住这个机会，）在选出队长前先一个一个的问，如果输了你愿不愿意代替这个团队接受惩罚，如果这个惩罚你受不了怎么办，如果你这领导的这个队一直输，你愿不愿意一直接受惩罚，（这时，可以把意愿度不够的队长先删掉。）是否愿意接受任何难度与挑战
- 3、 问队员：“你们愿意接受他作你们的队长吗？”
- 4、 选出队长后，再一次问。“你要做队长就要承担责任，愿不愿意绝对承诺承担责任？”（停）“如果让你接受的惩罚你受不了，怎么办？”“无论怎么样能不能坚持”不可以推脱，勇于接受挑战，
- 5、 问队长：“你觉得要作好一个领导，言行一致的领导带领的队伍容易取胜还是一个出尔反尔的领导带领的队伍容易取胜？”请问你是不是一个言行一致的领导？”如果你的队员在比赛过程中有人犯规了，你愿不愿意代他们接受惩罚，如果你们领导的队失败了，你愿不愿意代他们接受惩罚？”“各位队员，你们有没有听到，无论你们出了什么问题，你们的队长都愿意代你们接受惩罚，你们要不要为有这么敢于负责任的领导用最热烈的掌声庆祝一下？”（两边的队长单独问）
- 6、 取队名
- 7、 赢家先列队整齐喊：“我们赢了，哈哈”，并用手指着对方
- 8、 输家列队整齐说：“愿赌服输，恭喜你们”同时一定三鞠躬，队长就职演说
- 9、 队长鼓舞士气，喊口号：XX 队，永第一、
- 10、 宣布比赛规则：（助教在白板上画方框，队名）

领袖要求： 5 分钟

- 1、 为了实现你的目标，你必须尽到什么样的责任？接下来将要进行的是一个竞争性的活动，是一个真正能让你思考你如何履行责任和实现目标的活动。你是否有自信、勇气、力量得到伙伴的认同？
- 2、 两队领袖承担责任示范：示范做俯卧撑
- 3、 领袖公众承诺在团队面临挫折、困难、甚至失败负 100% 责任
- 4、 强烈的企图心、信心、决心，明确的目标---赢！
- 5、 丰富的肢体语言，快速使队员情绪达到巅峰状态
- 6、 超强的行动力

比赛规则：

- 1、位领袖只负责建设团队，所有队员参加报数比赛
- 2、报数，最先报完的为赢家，
- 3、报数顺序：ABAB 交替先报
- 4、误报、漏报、错报、抢报都算输，另一家不用再比，
- 5、输家队长做府卧撑男 20 40 80 160 次，女的做 10 30 70 150，也可以做俯卧撑或仰卧起坐
- 6、裁判两队成绩出来后宣布的比赛结果为最终结果

7、对方比赛时必须肃静，在领袖做俯卧撑时，任何一方包括队长发出任何声音如：掌声，数数，笑声，私底下交谈，其队长当下必须接受惩罚，加多十个俯卧撑，

斗牛曲

领袖在接受惩罚时，开始教训领袖。

作为领导，你就应该承担应有的责任，否则为什么要当，既然有这个权利，就有这个责任，只有做一个言行一致的人才可能成为一个合格的领导，承诺如果不能兑现，他也不可能在工作中做好一个领导

（做到中途如果一个人做不下去了，可以采取放到下一次一起做的方式，）

体验时刻：灯光配合 《在你面前好想流泪》《失去你》

所有人请围过来，好好的看看两位领袖艰难的苦苦支撑的背影，他们在为谁承受着失败的结果？好好的看一下他们的背影，你看着他们强撑的背影，你想到了谁？

各位，好好的看看我们的队长，我们的领导，正在因为我们团队中个别成员的不投入、不认真，正在接受惩罚，其实他们两个队长并没有做错什么，但为什么他要接受惩罚，只因为做了我们的团队队长，他必须为他所在的团队承担所有的责任，在我们的工作和生活中，是不是也经常会有人默默地替我们承担许多责任，承担那些因为我们的疏忽、我们的失误、我们的不努力而造成的后果。

你还在嬉笑，你觉得好笑吗，你还在用你的笑掩饰自己的不安，掩饰内心的空虚，看着你们的队长在做俯卧撑，你难道没有一点感觉吗？

1. 好好看看哪个已经撑不起了的女人的背影，她象不象一直以来为了生你、养你，而为你承担了所有责任的母亲的背影？有没有象我们白发苍苍的母亲，他正在为我们曾经犯过的错误接受处罚。当我们犯错误的时候，是他们在为我们接受惩罚，我们从来不知道，我们白发苍苍的母亲为我们做过多少个俯卧撑，不仅是身体的，还有精神上的，他能做的，做了，不能做的，他咬紧牙关，也做了，可是我们有替他们想过什么没有？无论我们有了什么样的病痛，哪怕是一点点小感冒，她都紧张得食不甘味、夜不成眠，甚至她都愿意为你承担所有的病痛呀！她从小时候，一把屎一把尿地把你拉扯成人，她的内心里希望你能够做得很好，能够学到很多知识，掌握高超的技能，能够有所成就！可是，因为你的不认真、不努力，你们的妈妈又付出了一个什么样的代价？也许，因为你生病借的钱，因为你上学时候借的钱，因为你出来学手艺借的钱，到现在她还没有还清，每天为着这些债务，他们还要操心，还要着急。但他们每天就是这样子很艰难地度过，因为他们要为你负起一切的责任，可她也有撑不起的时候！而这时她只能偷偷的落泪！而你又有怎样的感受呢？……

2. 再好好的看看哪个还在强撑着的男人的背影，他又象不象你生命中为了你的成长、你的教育、你的所有一切操劳一生的父亲的身影？在家庭中，我们的父亲，他永远都是最坚强的，他要扛起所有的一切，甚至是灾难。无论多么艰难，他都要承担，可他也有撑不起、扛不动的时候，这时，他只能一个人找个角落，点上支烟，倒上杯酒，连泪都不能流出来，所有的孤独、所有的落寞、所有的酸楚都要强撑着用眼泪包裹着往肚里吞呀！可是，无论什么时候，我们的父亲，我们伟大的父亲，他们都没有抱怨过、没有放弃过、没有停止努力过，他们都深深的知道：既然选择了你就要担当！他永远都在承担着所有的责任，他每天为了你负了一个什么样的

责任，又因为你而过着什么样的生活？因为你的不负责任、不努力，会出现一个什么样的后果？

（他们为我们负了一次又一次的责任，他们的头发一天比一天苍白，他们的面容一天比一天苍老，身体一天比一天衰弱，请问，我们有多久没有去爱他们，关心他们？有多久没有去体谅他们身上的重担，他们负的责任？也许，他们现在，每天还要很艰难到处去走，很辛苦地劳作，很艰难地生活，每天，他们还要在破旧的屋里，在昏暗的灯光下，穿着寒酸的衣服，用粗糙干裂的双手捧着粗瓷的碗，吃着粗涩的食物，可是，这些责任，我们能体会得到吗？）

3. 再好好看看他们的强撑着的背影，又象不象我们的老板、我们的领导？他们就象一直以来呵护我们成长起来的父母一样，呵护着企业的发展。在这过程中我们真的能理解他们所承受的这么多的无奈、委屈、心酸吗？为了企业，可能他们的孩子经常只能在睡梦中见到自己的爸爸/（妈妈）；为了企业，可能他们的妻子/（丈夫）只能用亮着的窗灯来等他们回家；为了企业，可能他们甚至付出了只有他们自己才知道的重重的代价。作为我们的队长，他知道领导的重要性，知道有这个权力就有责任，我们的领导知道，任何一个时候，我们都要认真，我们只有认真做好每件事情，我们才能在市场上立足，在你的工作当中，因为你的不努力，因为你的不认真，不负责任，造成了客源的流失，企业的亏损，公司的倒闭，你的总经理，你的老板，他们因为你，又负起了一个什么样的责任？你能够体会得到吗？其实，他们每天照顾你、关心你，督促你，为了把企业搞上去，有很多地方也是为了你呀！你又能体会得到吗？让你们好好地去感受，好好的来体会吧！（停顿）各位有没有想过，我们都是其中的一个成员，我们所做的每一件事情，都有可能影响到我们公司的未来，我们公司事业的发展，都与各位有直接的关系，现在市场竞争特别激烈，我们任何一个公司都在进行残酷的比赛，胜者为王，败则为寇，如果公司经营不善，如果我们每个人都没有全力以赴地开展我们的工作，我们的老板将接受企业亏损、倒闭带来的巨大损失，我们有没有非常珍惜这来之不易的工作，也许我们的队员只要任何一个人出一点差错，任何一点疏忽大意，都有可能导致团队的全盘失败，

（可加小孩、夫妻、兄弟姐妹）

如果是你，你愿意接受类似的惩罚吗？此时此刻，所有站着的朋友，看着你们的队长正在为你接受惩罚，你想到了什么，你们觉得自己该承担一个什么样的责任，看到你们的队长在接受惩罚，你觉得你该负一个什么样的责任，你们觉得如何才可以支持他，用你们的行动来支持你们的队长，你们觉得自己应该做一点什么，难道你们这么无动于衷，不能承担责任，有没有想过我们所有的一言一行都直接牵制了多少人的心血，有多少人会因为我们的一个错误而在承担着重大的责任，

各位再想想，我们有全力以赴的工作吗？想当初我们来到深圳的时候，我们立下的宏伟壮志，我们都希望做一个成功的人，可是今天，你成功了吗，你目前的工作态度对得起你自己吗？你对得起自己吗？你有对自己负起责任了吗？当工作没有全力以赴的态度有对得起自己吗？你真正做到认真负责了吗？

请让你们的领袖停下来吧！他们用他们的承诺实践了他们的选择-----100%的承担起了责任！各位找一个地方，静静的坐下来。好好的回想一下，我们可以全力以赴对待工作吗？如果我们都能全力以赴，我们的结果会是怎样的呢？想当初，我们雄心壮志的来到深圳，可今天工作有认真对待吗？如果我们每个员工责任心再强一点，如果再认真一点、如果工作再细心一点，我们公司还怕发展不起来吗，我们收入难道高不起来吗？

1. 所有伙伴请围成一个圆圈，在这里，我们感谢四位领袖为我们带来的人生感悟，我们是否太繁忙了，我们将我们生命中如此重要的关系忽略了，我们追求着时髦、享受、而往往将我们心灵中一直渴望而就在身边的爱、支持、责任、感恩、快乐都拿去做了交易，可是我们真的停下来一下，静下来一会的时候，我们发现这些其实是我们一直以来在苦苦寻找的生命的意义、人生的真谛。这些随着时间的印痕会被风、会被雨侵蚀得沉甸甸的感觉，感谢上苍，给了我们一双慧眼，让我们在这里借助四位领袖使我们能撩开已经蒙上了我们的心灵的面纱来找回我们自己。这里，就让我们用我们的肢体语言来表达对四位领袖的爱和感恩吧！

2. 请四位领袖闭上眼睛，1、2 两队的伙伴请各自将你们的两位领袖用你们所有队员的

手织成的温暖、舒适的网，象摇篮一样，让他们躺在里面，轻轻的晃动起来，因为，我们就象小时候，父母总是愿意将我们揽在怀里一样，今天，我们从他们四位身体力行中重新感悟到了对我们这么重要的一课。

5、在你们中间，有一张凳子、凳子上有只唛，你有什么感受、体验，或是有什么心里话，你可以与伙伴们分享。你只需要将你最真实的、最深的体会告诉大家。

给自己将来作出三个决定，

《思念谁》感恩的心、有你有我

主题名称：茫茫人海

目的：积极性，主动性，自己的重要性

适合对象：全员

时间：40~60~120 分钟

音乐：《有多少爱可以重来》《思念》、《天亮了》《你快回来》下雨 9 首 30 秒、打雷 6 首

1 分钟

场地：

道具：眼罩

助教：

灯光：微暗

温度：室温

流程：

步骤	操作	目的	准备	时间
找搭当	找关系最好的伙伴			
引导				
蒙眼	助教			
自由走动				
握手	助教打手			
找亲人	助教强势分开找到的搭当			
分享				
总结				

助教在将人分开的时候骂：“这么容易就分开了，你知道什么叫珍惜吗？”

一、 0 到 10 分，你对你人生、工作、投入的程度

二、 有多少爱可以重来

接下来，我们是一个活动，请问在这个研讨会中有是夫妻的请举手？有是恋人关系的请举手？有是兄弟姐妹的请举手？有是好朋友请举手？有是多年生意伙伴的请举手？有是多年同事的请举手？好，其他人请尽量找到你很熟悉的朋友，请面对面站在一起，将手拉在一起，看着对方的眼睛，不要说话

现在，站在你面前的这个人是谁？是你的亲人，还是你的朋友，或者是你的同事，又或许它只是一个陌生人，如果站在你面前的这个人其实与你交往并不深，从现在开始愿意把他当成你的朋友请轻轻点一点头，他将陪伴你走完这余下的一生，你愿意把对方当作你生命中的贵人吗？如果愿意的话，请轻轻点一点头？如果对方有一天能成为你的上司，你愿意全力以赴帮助他吗，如果有一天你面前这位需要帮助，你

愿意帮助他吗？愿意的话，请点一点头，接下来将我们的双手搭在对方的肩膀上，用我们的眼神告诉对方，在我的成长过程中，我需要你的帮助，然后给对方一个拥抱。

请你好好的打量眼前的这个人，请你好好的看着这位朋友的眼睛，请你借助于这位好朋友的眼睛去联想到你生活中最爱的人是谁？在你的生活中给予过你许多帮助、支持的人是谁？给予过你许多良好建议的朋友又是谁？如果，这一刻，他就在你的面前的话，你将用什么样的眼神去看他，你将用什么心态去支持到他，你将对他讲些什么？你会怎样的来注视着他？请你好好看看他的长相、他的发型、他的衣着、他的最大的特点是什么？他给你最深的印象是什么？你们是什么时候认识的？在什么样的环境？什么样的场合？还记得都说了些什么吗？也许他已经离开了你，也许他已经离开了这个地方，离开了这个城市，也可能他还在你的生活圈子附近默默的关心着你，默默的注视着你。你还记得那双手吗？在你生命艰难无助的时候，是这双手帮你走过最无助的日子，这双手也许很柔弱，但每每支持你的时候，却表现得很坚强。（边说话，助教一边将布巾放在学员的肩膀上）

（好，两个人把手放开）在接下来的整个过程中，不允许说话，可以做到不说话的请点点头？

每个人把手放在胸前，掌心向外，开始走动起来，让自己去感受在茫茫人海中独自行走的感觉。

三、 想飞跃

蒙眼，四处走动，

（思路：茫然的走动，开始建立人际关系，遇到挫折，坚持，再一次主动伸出双手，）**音乐：**

思念谁、下雨 9 首 30 秒、打雷 6 首 1 分钟-----、《思念》、《天亮了》对白：

所有人请将双手放在你的身体两侧，感觉自己在人海茫茫中，人人都在为了自己想要的在匆匆忙忙着，人们都只看见了自己和自己想要的，人们不愿意与别人去交流，人与人之间是冷漠的，孤独的，你想想你初来到社会的时候，你初来到开平的时候，你有好多的梦想，你有好多奇妙的想法，你有好多想要建立的关系，可是你感到人们都不愿意理你，你一个人拖着这样疲惫的身体在黑暗中无助的摸索着，你很想念家，很想念亲人，你曾经都想要过放弃，可是一想到你离开家时的梦还有好远，你想到你的亲人信任你、鼓励你的眼神，你就又一次的对自己说，我要改变，我不能这样下去，

于是你试着去与人建立联系，你试着将手伸出去与人建立关系，人多么想与所有人建立关系呀，可是，有时候，别人是愿意的，有时候，别人不愿意，给了你拒绝，（助教打学员的手）给了你冷漠的表情，有些人根本不接受你，给你你更加的难受，他们怎么会这样呀？对呀，他们怎么会这样呀？当你遇到一次又一次的困难，一次又一次的拒绝，你试着把自己的手缩了回来，你开始咒诅，你开始抱怨不公，你想索取更多的同情，你想算了，自己要以牙还牙，你也变得冷漠，你也变得麻木，你也变得不再付出，你的心也越来越麻木，你可能拒绝去感受身边的一切，可以每当夜深人静的时候，你的感受又是怎样的呢？

你还是不是能坚持主动伸出双手去接受别人，所有人都用你的手去与别人握手，去建立关系，《**音乐：你快回来**》这一次，请你不要拒绝任何一支伸到你面前的手，去感激每一个暖乎乎的手，他是怎样的，其实他也与你一样是历经苍桑的，他手上的老茧，让你想起了谁，对呀，他们就是这样走过来的，这是一只什么样的手，一只凉凉手，她是瘦弱的，你又想起了谁，在生活中，她也一样，在外面遇到了好多的风雨，我们能在这里一起来感觉，我们是要有多大的缘份呀。伸出你的双手去与一双双更加渴望我们共同的目标、共同的理想的人们一起握手，为什么我们要经历过这么多冷漠我们才能变得付出一些了，其实，生活中好多好多关心我们的人，我们平常真的很少这样去感激，这样发自内心的去表达，我们不是不会这些简单的，而是我们的心被蒙住了，我们不再去珍惜了，而这一刻，我们想起了好多好多生活中的贵人，领导的一句赞赏，同事的一句鼓励，家人的一句信任，这些其实都值得我们这样去表达的。只是，我们真的把这些最原始的悸动尘封了起来，我们不愿意，总认为那是他们应该的，这是我们应该获得的。

其实，人与人之间是非常简单的，就是用你的心去感受他的心，用你的生命去感染另一个人的生命，在每个人的心底都是渴望被人理解被人接受的，每个人都希望得到爱与关怀的。

音乐：有多少爱可以重来

好，请接下来去找你生命中的贵人吧！你将用什么样的心态去寻找？可能你又要遇见波折了。你将如何来面对？现在开始去找到你的伙伴，也许你忘了他身上的特征，可是已经迟了，你已经失去了这些你本该记得的，本该珍惜的，你都在平时疏忽了，现在后悔已经迟了，你找再多借口都已经没用了，现在最紧迫的，就是找回你的友谊，找回你的亲情，也许那就是你的父母亲，现在唯一的一个机会就是你要在 1 分钟内找到他，否则，你将永远失去他，

你这样不慌不忙的能找到吗？你总是对他不在意，认为他并不重要，很多时候你总是以为他给你的关心和爱是理所当然的，是永远不会失去的，根本不用理会的，可是你终于还是失去了他，当时你的感受是怎样的，很多时候你拼命的去寻找，可能你得到了，可以回过头你又失去了什么？

有时候你找到了，可是，不知什么原因又使你们分开了，其实生活本就是变化无常的，你为什么没有紧紧握住它的手呢？总要到失去才知道他的可贵，才后悔当初自己没有尽全力！

你还要这样漫不经心的渡过多少时光，在你不经意之间你已经失去多少应该珍惜的机会，失去了多少曾经关心和爱护你的亲人和朋友，他们现在在哪里，有的是不是已经离开了你，离开了这个世界，你甚至没有机会对他说一声“对不起”，就这样永远的失去他了，总以为这世上你有很多的机会，可以很多机会失去了就永远不会再回来，很多事情改变了就不可能再回到从前。

此刻，这个搭档就是你生命中最重要的人，你再不尽全力你就真的又要失去他了，再给你最后一次机会，否则，你真的就要永远的失去他了。

。。。。。

找一个地方两个人都坐下来，请问在刚才的过程中，对自己有所感受的请举手让我看一下？接下来请各位上台分享你刚才都想到了什么？

分享

分享完后，总结：

其实很多时候，我们都是看不清楚的，只是我们不知道而已，我们不知道明天会怎样，我们不知道下一步的变化会如何，所以，我们所要做的事情就是珍惜好今天的所有的一切，我们今天的工作

如果我们全力以赴的话，我们是不是可以过得更好一点，我们的生活会不会更愉快一点，我们要不要全力以赴做好我们的工作，要不要，这就要从你身边做起，从关心你的小主人开始，刚才给自己小主人写过祝福语的请举手，好

主题名称：杀人犯（好人、坏人）

目的：

- 1、使学员从此告别随意捏造事实的情况
- 2、提高个人沟通能力

适合对象：全员

时间：60~120 分钟

音乐：轻快音乐

场地：大

道具：扑克牌 20 人一副

助教：

- 1、记住谁是坏人
- 2、仔细观察每个人的变化
- 3、将“杀人犯”押往刑场
- 4、维持秩序

灯光：微暗

温度：室温

流程：

方式一、

步骤	操作	目的	准备	时间
分组				
宣布	宣布规则			
找坏人	1、由队长先确定谁是坏人 2、少数服从多数 3、枪毙			
分享	1、被枪毙的上台分享感受 2、每个组学员派人分享 3、每个组真的坏人分享从头到尾的感受			
分析	一、教训被冤枉的人 二、教训下面的学员			
分享				

方式二、（问高嵩）

步骤	操作	目的	准备	时间
分组				
规则	1、扑克牌 2、由杀人犯出来示范杀人：引导词：夜深了，杀人犯出来了，杀掉一个人……杀掉两个人 3、			
找坏人	1、队长先确定谁是坏人， 2、少数服从多数 3、枪毙			
分享	4、被枪毙的上台分享感受 5、每个组学员派人分享 6、每个组真的坏人分享从头到尾的感受			
分析	一、教训被冤枉的人 二、教训下面的学员			
分享				

规则：

- 1、每个人抽一张扑克
- 2、抽到黑牌的为杀人犯，

- 3、由团队中任何一个人指定谁是杀人犯，坏人，
- 4、被指定的人无论是不是坏人，都必须想尽一切方法证明自己是好人，
- 5、一旦最后这个被指定的人如果没有办法证明自己的好人，最后以少数服从多数的方式决定谁该被枪毙。
- 6、坏人无论什么时候都不能说出自己的真实身份，直到老师允许才行。

分析：

一、教训被冤枉的人

- 1、怀才不遇，有没有想方设法提高自己的影响力，自己的沟通能力，平时常被人冤枉，为什么？
- 2、哥白尼？

二、教训下面的学员

- 1、人云亦云，没有自己的主见，根据以前的经验判断现在发生的事情
- 2、误会冤枉，我认为，道听途说，毛泽东还说过一句话，“没有调查就没有发言权”。
- 3、经常随意给其他人戴帽子，
- 4、蒋介石：“宁可错杀一千，不可放走一个”

总结：

- 1、对自己：自寻烦恼，杞人忧天
- 2、对他人：戴帽子，贴标签，
- 3、弄清事实与真相
- 4、有没有想尽一切方法提高自己的影响力，让自己的生命过得更加的精彩，而不是随时象一个可有可无的人一样。

主题名称：时空隧道

目的：

适合对象：全员

时间：60~120 分钟

音乐：

场地：

道具：

助教：

灯光：

温度：室温

流程：

步骤	操作	目的	准备	时间

在前面加一个亲子关系

Coach:迁善你自己与承诺的关系。这两天有破坏过承诺的没有？你非常肯定没破坏过守则的

请举手？

你不肯定你有没有破坏过守则的请起立？在这里，特意为你们再读一遍守则。你留意你生活中用“不肯定”为自己留一个后门。

1. 对其他伙伴的分享保密；
2. 准时于音乐停止时坐下；
3. 课程中不抽烟、嚼口香糖；
4. 未经教练允许、不得私下交谈；
5. 不得录音、记笔记；
6. 坐到不认识的人旁边；
7. 手机关机或振动；
8. 参加整个研讨会；

重要提示：

1. 导师有权
2. 对自己负责
3. 不服用药品

破坏过承诺的请起立，永远活在自己的幻觉中。认为周围的人不重要！（你们也可以发现原来自己身边有这么不可靠的人）

接下来体验感受：所有破坏你的承诺，为你周围人带来的伤害。

Coach:开始（没音乐）（助教坐在一起，找一个单独的地方坐下来）

Coach:现在请大家坐在地上，不要与人接触，在接下来的整个过程中，我们的头脑是保持清醒的。

不允许任何人说话及走动。请轻轻闭上眼睛，让自己全心投入到体验过程中。

Coach:请深呼吸一口气，呼出来，再深吸一口气，停住，再用声音将它呼出来，啊……，然后请你想象一下，（慢）你一个人，独自走在一条街道上，走着走着，你突然发现，街道两旁都那么的熟悉，你感到很奇怪，街两旁的商店，人行道，台阶，花花草草，都是那么的熟悉，你想起来了，这是你童年走过的那条路，你好惊讶，为什么会走到这里来呢？突然之间，你很紧张，你很想回到你童年时住过的房子去看看，但是你很担心，不知道这个地方会发现一些什么，会看到一些什么，就在你很矛盾，很犹豫，不知道如何是好的时候，你不知不觉的走到你童年时住过的这个房子面前，终于，你鼓起了最大的勇气，用手轻轻的把这扇门推开，让自己走进了这栋你童年时住过的房子里面了。（停 10 秒）

（音乐开始，小提琴）《L02 缓 4' 50》

当你走进这扇门的时候，你发现屋子里面的所有的东西都跟你童年时候是一模一样的，这个饭厅、客厅、厨房，所有的摆设都跟以前是一样的，于是，你一个箭步就走到你童年住过的房间，到了你曾经睡过的床前，好奇怪喔，这张床和你童年睡过的是一样的，是的，你的童年就是在这里成长，在这里

度过的。这样，你慢慢的坐在这张床上面。你发现这个床头摆放了很多很多你童年用过的物品，是什么呢？是一本书，是一枝笔，是一些玩具？还是你童年家里面很穷，根本什么都没有呢？慢慢的，你童年时候所有的往事，都回到了你的记忆中。

当年家里条件是怎么样的，（声音伤感）当年你的爸爸妈妈是怎么样的？他们有没有曾经答应过你，在你下课的时候他们会到学校去接你，放假的时候会带你去玩，答应你要买很多玩具，但是爸爸妈妈他们很忙，根本没时间来照顾你，根本没时间陪你去玩，就这样一次又一次失言，当他们根本没去兑换他们曾经答应过你的东西时，当时你的感受是怎么样呢，对呀，你是很可怜，是很难过，你觉得很孤独，觉得自己好像不被爱护一样，虽然你知道爸爸妈妈他们有他们的苦衷，有他们的工作，有他们很忙的时候，但是，当时的你，实际上感受到的是无奈，因为你只不过是一个孩子，你可以做什么呢？你什么也做不了，唯一可以做的就是难过，就是伤心，就这样，你就从地上捡起一些贴片，把它当成盔甲一样，覆盖在自己身体上面。不让自己去感受，然后，给自己很多的解释，跟自己说：哎呀，算了，算了，那些都是童年的事情了，无所谓呀，爸爸妈妈有他们自己的苦痛嘛，不过，你心知肚明，无论你自己怎么样去解释，在你的眼里，还认为是他们的错，当时的这一份痛苦现在还在。

就在这个时候，你发现在这个床下面。还放了一本纪念册。你随手就把他捡起来，你发现已经很脏了，打开一看，这个纪念册是属于你的。是什么时候的，是你小学毕业，中学毕业，还是什么时候的，里面都是你的一些朋友或者是一些同学，一些老师写给你的，在上面有很多鼓励的字句，希望你做得更好的话语，就在这个时候，你想起来了，你童年的时候，实际是有一帮很好的朋友，有一帮非常好非常好的朋友，你们在一起非常的快乐，他们陪着你，跟着你一起成长，你还记得你曾经答应过他们，如果他们有需要的话，可以随时来找你，你还答应过要搞一些什么活动？比如跟他们一起去玩。不过，后来，他们真的来找你了，然而你总有其他的事情要忙碌，要忙别的重要性的事情，没时间去跟他们一起玩，你推掉了一次、二次、三次，慢慢的这些人就从你的生活圈子里面消失了。

《 L06 低 3' 50》

就这样，你失去了一些童年中一些很好很好的朋友，你的感觉是怎么样的，你是不是很失落，是不是觉得很难过，不过你不想去感受，曾经有一次你在街上碰上了一些你从前的朋友，其实这个朋友很想再与你聊天，谈心，只是，你不想他们认得你，你逃避了他们的眼光，逃避了自己，因为你觉得对不起他们，你害怕他们认出你，害怕他们还记得你曾经承诺的东西，你没有做到，哎呀，太难过了，不要再去想了，所以你就随便在地上去捡起另外的一些盔甲盖在自己的身体上面，铺盖在自己觉得不舒服的地方。然后对自己说：算了算了，朋友嘛，走了一批去认识另外的一批就行了，不过，你知道内心的这份苦，内心的这伤痛，失去朋友的伤痛，实际上还缠绕着你，原来童年的一些往事真的是不好回忆的，所以不要再去想了。

你就马上离开了这张床，离开了这个房间，跑到外面的这个大厅，找了一张凳子，让自己坐下来，就在这个时候，你发现了在你前面的这个桌子上面，摆放了一封信，你随手就把这封信拿起来，你打开来看，原来这封信是属于你的，上面写着：亲爱的，然后是你的名字，你看看下面，是谁写给你？签名的是谁呀？对呀，就是他，一个你很爱你很信任的人，他在这封信里面说什么来着，他在说，他很爱你，很关心你，他会永远、永远陪伴着你，不过，现在这个人在哪里？他已经离开了你，离开了这个城市。甚至于已经离开了这个国家，也很可能他还在你生活的圈子附近，不过，总的来说，他已经不再跟你在一起了，可能他已经跑到了另外一个人怀抱中，但他曾经写过这封信，曾经给你的承诺，他都已经忘掉了，是呀，被人家抛弃，被人家出卖，被人家欺骗的这种感觉很是什么样的，是很委屈，觉得很冤，就好像有一把刀子刺到心脏一样，很痛，很痛，你不想去回忆，因为很痛，就这样，你又从地上捡起一些盔甲，铺盖在自己的内心，铺盖在自己的身体上面，不让自己去感受，然后对自己说，（大声）为什么是这样呀，为什么要这样对我呀，太不公平啦，原来爱，是这么的痛苦，所以我不会再让自己随便去爱了，

《L03 悲 4' 10》

最后对自己说，我不会再去信任别人，因为信任给我带来太大的伤痛，我不想再去想了，我要学会保护自己，我不要让自己再受伤害了，我要开始收藏自己，对呀，你开始对自己讲好多好多这样的话，不管怎样，你非常清楚，你内心的这份伤痛，还像癌症一样缠绕着你，你不敢再去想了，因为太难过了。

就在这个时候，你发现摆放在书架上面，有一张照片，这张照片是你跟另外一个人一起拍的，对，照片上的人是谁，你跟他还非常的亲切，还手牵着手，对呀，就是他呀，一个曾经很爱你，很保护你，很照顾你的一个人呀，现在，这个人已经没跟你在一起了，他已经离开了，甚至于离开了这个世界了，他从前对你真的是无微不至，你真的很爱你，很关心你的，不过，你是怎样对待的，因为你总以为他对你的爱是自然的，他是应该对你好的，而这个人总以为将来有机会你也会对他好的，可是，你总是觉得他很麻烦，你总觉得他唠唠叨叨，所以，每一次当他来关心你的时候，你总是用这样那样的态度对待他，然而不管你如何对他，他还是不离不弃，还是非常的关心你，非常的爱你，还有可能曾经跟你说过好多，劝告过你好多，还要你好好做人呀，还经常鼓励你，你一定行的，你可以做得更好的，你也承诺过他，你说你会改变，你一定会改的，你会做得更好的，结果，你总是拖拖拉拉，没有真正去做。没有真正去改。

然后每次，当他关心你，来看你做得怎么样的时候，你总是觉得他很烦你，哎呀，你别烦我了，你怎么不相信我，我自己会做的，你别理我了，我自己可以搞定的，你就是用这样的态度来对待爱你的人，慢慢的，这个人在你身边他开始觉得很累了，是的，他真的很累了，因为他根本跟你讲什么，你都无法听得见，他在心里慢慢的觉得，他对你来说已经不重要了，不然的话，没可能你承诺过的，你没有去做，你承诺过要改的，你没有去改，既然我对你不重要，不如我还是离开你吧，如果我离开你，你可以活得开心一点，我宁愿做这个选择，所以终于他真的决定走了，你还记得吗？在他临走之前，他双眼含着眼泪，因为他内心是真的觉得很痛呀，终于他真的走了，这个这么的爱护你，这么的关心你，离开你的时候，你的感受是怎么样的，是不是很伤心，很难受，现在，你可能想跟他说一声“对不起”都没有机会了。你失去了一个这么爱你，这么关心你的人，你很痛，很难过，很伤心，你不想去感受，

不想去回忆，因为你的生命就好象随着这个人的离开一样，你身体的一部分已经跟着他一起去了，哎呀，好痛，好痛呀，你不想再去想了，所以你就在地上捡起一些盔甲，来保护着自己，

《L05 悲4' 35》

然后，跟自己说：哎呀，算了，不关我的事啊，是他不明白我，是他不理解我，是的，你是对的，不过，你就这样的失去了他，你以为可以找其他人来代替吗？没有啦，你知道你很难过，你觉得很孤独，你知道你自己无论再回忆什么，你还是痛，很不舒服的，你不想让自己再这样下去了，所以，你决定要离开这个地方，就在你站起来的时候，你的头顶到一个物品，抬头一看，原来是一件很漂亮的衣服，这些衣服是属于你的。

你想起来了，这件衣服是你买给你自己的，当时是什么时候，是你第一次上班，还是你刚毕业，是你的生日的时候？是春节？还是你结婚的时候，对呀！你想起来了，当初，你买这件衣服送给你自己的时候，是想鼓励你自己，想让自己做得更好，这时，你又想起来了，实际上你曾经也承诺过你自己做什么？你承诺过我会做得好的，你承诺过自己要好好的读书的，你会出人头地的，会照顾父母，会照顾好家庭。

你承诺过你自己很多的事情，可是，有很多很多的事情，你总是拖拖拉拉，没有真的认真地去做，你认为这个世界，在你的身边，有些人是不可靠、不可信的，因为很多人没有兑现过承诺，现在你发现，连你自己也是那么的不可靠、不可信，连你自己有时候都没对自己负起责任来，哎呀，太难受了，太恐怖啦，很难过，觉得自己无地自容的阿。所以你在地上捡起来很多很多的盔甲，把它们铺盖在自己的身体上，不让自己去感觉，还特别捡了一块很大的，用来遮盖你自己的面孔，因为你不想让其他人去看到这些丑陋的面容。你开始学会了带上这些虚假的面具，开始装得很虚伪，然后跟自己说，还好啊，我算做得不错了，我还可以了，我很开心了，我已经放得很开了，不过，你非常清楚，你心里面很难受，很难受的，你知道这样下去不行啊，所以你不愿呆在这个房子里面。

你想马上离开，所以你站起来，想走了，不过，就在这个时候，你发现你身上的这些盔甲已经变得很重很重，已经压着你多年了，这些盔甲压得你很厉害。（3' 40）

《喜多郎9首1' 30——2' 30 开始》

你知道你这样下去是不行的，你已经走不动了，你知道你如果再这样下去，你会被这些盔甲压死的，所以现在，所有人，你要用自己所有的力气把这些盔甲从身上使劲的扔掉，全部甩开。用你最大的声音将这些盔甲撕掉，啊……，再一次用最大的声音将自己释放出来，啊……，

《喜多郎9首3' 45》

终于，你把你从这些厚厚的盔甲当中释放了出来，你完全感觉得到，你从来没有感受过的轻松，于是，你用手轻轻的把这扇门开开，走回到外面的世界了，此时，你发现外面的世界完全变了，一大片青青的草原，到处都是鸟语花香，天空是蓝色的，啊，好美丽，让我们大家一起来呼吸一口新鲜的空气吧！深深的吸一口气，……这个时候，你感觉得到，自

己的身体非常的轻松，非常的喜悦，好啊，很舒畅，很舒服，内心开始感觉得到，非常的平和与开心，突然，你听到远方好象有一些人在呼喊你的名字，你抬头一看，果然有一些人正在向你挥手，而且向你走过来，他们一边走，一边呼喊你的名字，你很自然的也向这群人跑过去，当你跟他们的距离越来越远的时候，你发现他们原来就是你的家人，就是你的亲属，就是你的朋友，就是你的兄弟姐妹，就是你的一些同事，还有一些已经跟你分开很长时间的人，他们都来了，他们都是来欢迎你的，因为你的出现，他们都非常的开心，他们一拥而上，跟你拥抱，他们还开心得哭出来声，欢喜的跟你说，亲爱的，很高兴你回来了，我们等你等了很长时间了，很开心，你终于回来了，你终于出来了，我们终于可以看见这个真实的你了，这有一份礼物，早就属于你的，现在我们把它归还给你，我们就是等着你回来，你快点把他打开看看吧。于是你用双手把这个漂亮的盒子接过来。然后慢慢的打开，盒子里发出温暖光芒，原来盒子里面放着一颗非常漂亮的明珠，周围还镶着一些漂亮的宝石，原来这颗明珠和宝石代表的就是你埋藏在你盔甲下面的这些美丽的特质，(慢)就是你的一份的自信，一份勇敢，一份关怀，这一份承诺，这一份付出，这一份爱，这一份责任，恭喜你了，你终于找回了这些美丽的特质，现在我邀请你让自己去想像这颗明珠，就摆放在你的面前，您感觉到，所有的勇气和力量又重新回到了你的身上。你好自信，你也看到，你的亲人、老师、同学和朋友，脸上展现出灿烂的笑容。现在，我想你用双手去把握这颗明珠，放在你自己的胸口，让自己去感受，去体验，你这些与生俱来的这些美丽的特质，就是你这份的自信、勇敢、承诺、付出，给别人的爱、承诺 **(音乐：爱与承诺) 2 分钟**

终于，你找回了你自己，真实的你，等一下，请你跟这个房间里面所有其他的朋友，所有的同学去分享你自己，分享你这一份美丽的特质，不过，你分享时，不需要用语言，不需要说话，你只需要用你自己的眼神，还有你自己的肢体去跟其他人分享你这一份美丽的特质，好，现在，所有的人请睁开眼睛，让自己站起来，走动起来，跟其他人去分享，同时，也请你容许自己去欣赏其他人的这份特质，因为，我们所有的人，其实都是一样的，我们都有一颗美丽的心，我们都是那么的可爱，那么的勇敢，我们都愿意付出，都愿意帮助别人，请容许自己打开心，让自己可以去爱这个房间所有的人，……最后请找另外三个人，组成一个小组，坐在地上，一起去分享，分享刚才经历的这个过程，经历这个体验之后，可以从哪些角度去争取生命更多的可能性。

主题名称：责任者与受害者

目的：

适合对象：全员

时间：60~120 分钟

音乐：

场地：

道具：

助教：

1、板书（受伤害者与责任者的不同）

灯光：微暗

温度：室温

流程：

步骤	操作	目的	准备	时间
AB	谈最受伤害的一件事情			
	分析受害者转换成责任者			
AB	以一个责任者的心态评论刚才的事情			
	冥想，音乐引导《丝绸之路》《与往事干杯》			
责任者与受害者	2、分 AB 3、冥想 4、A 告诉 B 5、B 表态 6、B 告诉 A 7、谈感受 8、引导责任者方向 9、AB 互诉 10、谈感受 11、个别辅导 12、冥想 13、系统总结分析（详细）			

责任

（引导很重要：音乐悲伤为主）接下来的这个课题在全世界用无数种语言来讲授，也真的帮到了许多的朋友，我们都知道，在我们成长过程中，很多次，我们受到了伤害，我们在达成自己的目标、我们的成果的路上，我们付出了很大的努力，但事与愿违，很多时候，我们成了一个受害者，有哪一位愿意上来将你觉得最受伤害的一件事情说出来，

音乐：喜多郎第 6 首

有一些，比如委屈，我们放得下，可有些，虽然过去了很久了，但在我们的记忆深处，时不时就要跳出来，让我们变得不再高兴了，不再开心了，让我们多了一丝犹豫，多了一些顾虑，那么，这究竟是一些什么样的事，在这样的事件中，又有一些什么样的人在深深的影响着我们的发展。今天，在这里，有一个很好的环境，可以让我们得到释放，让我们有一个机会重新面对生命中的这样一些重大的事情。

接下来，请所有的学员都找一个到现在为止还不认识的学员作为搭档，面对面坐下来。你们 2 人中，有一个人要做 A，一个人要做 B，请愿意做 A 的朋友举手。剩下的一位就是 B。请 B 举一下手确认你是 B。……请你们闭上眼睛，

音乐：喜多郎第 6 首

在音乐声中，请你慢慢地回忆在你的人生中最使你受到伤害的一件事，在这件事中，有人深深地伤害了你，直到现在，一想起来，你都不能压抑自己内心的痛苦。好好地想一想，这件事发生在什么时间、什么地方、与这件事有关的是哪些人，是谁伤害了你？好好地体会

自己的感受，你的无助，你的难受，你受到的伤害。（2 分钟音乐）

……然后，花 3 分钟时间把这一件使你受伤害的事告诉你的搭档，把你的感受传递给他，让他感受到你受到的伤害。由 A 先开始讲，B 在聆听的过程中不要讲话，只是静静地听。（3 分钟）

……停……现在，B 对 A 给一个真实的回应，如果你感受到 A 在他讲述的事情中，他受到了很大的伤害，请你站起来给 A 一个回应。如果你没有感受到 A 受到的伤害，请你不要站起来，你不要欺骗别人，也不要欺骗自己。现在 A 的眼前有了一张成绩表，如果 B 是站在你面前，那么恭喜你，你很真实，你打开了你的心扉，那么在剩下的时间里，你一定会拿到你想要的成果。如果他没有站起来，那么我请你感受一下，在你的心里，你还有什么放不下的，还是你已经太坚强，以致于连自己也没法接触自己的感觉？请 B 坐下。

现在，请 B 闭上眼睛，再次回忆这件使你受到伤害的一件事，好好地想一想，这件事发生在什么时间、什么地方、与这件事有关的有人是谁，是谁伤害了你？好好地体会自己的感受，你的无助，你的受伤害……，作为 B，你如果刚才在站起来了，你就知道怎样叫做受伤害，如果你没有站起来，你也更清楚什么叫伤害，所以你比 A 表现得应该更好才对。

然后，花 3 分钟时间把这一件使你受到很大伤害的事告诉你的搭档，把你的感受传递给他，让他感受到你受到的伤害。A 在聆听的过程中不要讲话，只是静静地听。

……停……现在，由 A 给 B 一个真实的回应，如果你感受到 B 在他讲述的事情中，他受到了很大的伤害，请你站起来给 B 一个回应。如果你没有感受到 B 受到的伤害，请你不要站起来，你不要欺骗别人，也不要欺骗自己。现在 B 的眼前有了一张成绩表，如果 A 是站在你面前，那么恭喜你，你很真实，你打开了你的心扉，那么在剩下的时间里，你一定会有很大的收获。如果他没有站起来，那么我请你感受一下，在你的心里，你还有什么放不下的，为什么自己不能敞开心扉，还是你已经太坚强，以致于连自己也没法接触自己的感觉？请 A 坐下。

请所有学员轻轻地闭上眼睛，再一次回忆在你的人生中最使你受到伤害的一件事，在这件事中，有人深深地伤害了你，直到现在，一想起来，你都不能压抑自己内心的痛苦。好好地想一想，这件事发生在什么时间、什么地方、与这件事有关的有人是哪些人，是谁伤害了你？

我们承诺过要积极投入课程的每一个活动，全力以赴地支持到其他的学员，所以，教室的前面有一支话筒，如果你觉得在这件事情上，你已经受到了太大的伤害，你希望这个课程能帮得让你解开你的痛苦，你需要从这个伤害中摆脱出来，你也希望你的故事能让其它的学员有所启迪，帮他们不再像你受到伤害，你可以将这个�故事告诉我们，让我们一起从中得到成长。请举手示意……

问）他为什么会伤害你？你为什么会受到伤害？你应该承担什么责任？比如你今天出去被天上飞行物砸在头上啦，你如何来负责任呢？你为什么对自己如此不负责任的带自己到这样的危险地方来？2 岁的小孩被父亲摔断腿。（引导）

是的，是他伤害了你，一切错都在他，你没有责任，你只是一个受害者，是你受了委屈，是你受到了很大的伤害，可是，那又怎样呢？你的生活会好起来吗？当你把自己当成一个受害者的时候，你是软弱的，你是无助的，你是无能为力的，你不断地增强这些负面的思维，把他们输进你的潜意识，所以你越来越软弱，越来越胆小，越来越无助，所以你告诉自己，这件事情的发生，使你的一生受到消极的影响，他应该对这件事负责。

（音乐：命运 2 分钟）

请所有学员找到刚才的搭档，面对面坐下来。请大家闭上眼睛，静静地坐在椅子上，感受到为了成为一个积极的人，为了让自己的人生有更大的可能，你愿意对这件事情的发生和这件事情的后果承担完全的责任。

好，现在请睁开眼睛，请 A 用对此事的发生和后果负完全责任的态度，再次用 3 分钟的

时间，向搭档 B 描述这一件事，再一次体会自己的感受。

……停……现在，B 对 A 给一个真实的回应，如果你感受到 A 现在对于这件事情已经负了完全的责任，请你站起来给 A 一个回应。如果你感受到 A 依然是一个受伤害者，请你不要站起来，你不要欺骗别人，也不要欺骗自己。现在 A 的眼前有了一张成绩表，如果 B 是站在你

受害者			责任者		
体验	+收获	-付出	体验	付出代价	得到
痛苦	同情、可怜、怜悯	弱者	轻松	时间、金钱、精力	成功、幸福、快乐、能力提升，
委屈		不成功	坦然		

面前，那么恭喜你，你已经开始成为一个对自己的生命承担完全责任的人。如果没有站起来，那么我请你感受一下，在你的心里，你还有什么放不下的，到底是你受到的伤害太深，还是因为你不愿意对自己的生活承担完全的责任？请 B 坐下。

好，请 B 闭上眼睛，静静地坐在椅子上，感受到为了成为一个积极的人，为了让自己的人生有更大的可能，你愿意对这件事情的发生和这件事情的后果承担完全的责任。请 B 睁开眼睛，用对此事的发生和后果负完全责任的态度，再次用 3 分钟的时间，向搭档 A 描述这一件事，再一次体会自己的感受。

……停……现在，A 对 B 给一个真实的回应，如果你感受到 B 现在对于这件事情已经负了完全的责任，请你站起来给 B 一个回应。如果你感受到 B 依然是一个受伤害者，请你不要站起来，你不要欺骗别人，也不要欺骗自己。现在 B 的眼前有了一张成绩表，如果 A 是站在你面前，那么恭喜你，你已经开始成为一个对自己的生命承担完全责任的人。如果没有站起来，那么我请你感受一下，在你的心里，你还有什么放不下的，到底是你受到的伤害太深，还是因为你不愿意对自己的生活承担完全的责任？请 B 坐下。

请怎么都感觉不到自己应该承担责任的伙伴举手？

责任者与受害者（引导）

闭上眼睛，开放自己的身体，深深的吸一口气，用力的把他呼出来，再深深的吸一口气，再用力的呼出来，然后你想象一下，你只有一个人，坐在房间当中，这个房间有一个很大的银幕，在这个银幕上现在开始播放你自己的历史片断，（停顿 30 秒钟）现在你看到了从前发生的一件事，你曾经很受伤害的一件事，这件事情都有什么样的人物，当时，你觉得很不公平，为什么会是这样，你觉得很难过，你觉得很伤心，你觉得很无奈，不论从什么角度去看这件事情，你都觉得这件事情跟你是无关的，对呀，你是对的，无论怎样分析，所有的问题都不是你的问题，其他人也认为你是对的，那又如何呢？其实你失去了很多很多，你错过了很多很多的关系，你失去了很多很多的机会，你也浪费了很多的时间，

现在，银幕上又出现一件事情，这件事情本身很简单，可能你只需要做一些简单的事就可以改变它，你当时什么都没有做，因为你认为它和你无关的，你认为不应该由你来负责，结果这件事情到后来真的搞砸了，你是无辜的，但是你也因此受到了伤害，你是一个受害者，你很委屈，很伤心，很难过，你开始学会抱怨、发牢骚，学会指责别人，对呀，你是对的，你的确受到了伤害，然而，那又怎么样呢？你得到了什么呢？得到的只是一大堆的抱怨、埋怨、牢骚，得到的只是流眼泪，而你失去的太多了，失去了很多朋友，失去了很多的友情，因为你是一个受害者。

你又错过了很多的机会，失去了很多的时间，你就是用这种受害者的心态，来过你自己的生活，就这样一天，两天，慢慢的一个星期，两个星期，慢慢的一个月两个月，慢慢的一年两年，你就这样在抱怨、发牢骚中过你自己的人生，回头看一看，你错过了很多，错过的很多美好的东西，错过了很多让你获得更精彩经历，浪费了很多时间，浪费了很多青春，

还丧失了你自己的雄心壮志，因为我们年少轻狂，因为我们意气用事，因为我们不信任别人，因为我们没有原则，我们做了一次受害者，你是对的那又怎么样呢，你错过的太多，失去的也太多了，假如你现在觉得很难受。你可以容许自己继续的难过，当你扮演一个受害者的时候，除了你自己付出了代价，让你身边的人也陪着你付出了代价。

其实，你完全可以让自已过得更好，完全可以让自已过上更幸福、快乐的生活，当你不再抱怨、不再发牢骚、不再指责别人，而是去想从这件事情中我该承担什么责任，从这件事情中我又学到了什么，我还有哪些地方可以做得更好，当你以一个负责任的心态去思考时，你会发现，所有人身上都有美好的一面，生活都是美好的，今天，是一个很好的时间让你自己去反思一下，反思一下你自己的过去，反思一下怎样过你自己的生活，今天是一个很好的机会让你自己去反思。

设想一下，除了对你的身体的伤害，没有人能够在其它方面伤害你。没有人能够使你感到愤怒、悲伤、嫉妒。这些感觉只是你对你自己感到无法控制的局面的反应。情感反应源于我们自身。这些情感来自我们内心深处的一处幼稚的地方，这就是希望一切要尽随我愿。当我们的期望没有达到时，我们就感到无能为力，这是一个自然反应。但是，对于我们生命中发生的事情，对于我们的情感，如果我们不负责任的话，谁会来承担这样的责任？对自己的情感负责的态度会对我们的精神和身体健康带来很大的改变，会让我们的潜力得到充分的发挥。当我们拥有自己的情感时，我们就变被动为主动了。我们不再责怪他人，也不再充当受害者的角色了。当我们不再充当受害者，而是一个对自己的生活负完全责任的人时，会是一种什么感受呢？其实，任何一件事，只要我们能以这样的角度去看待，我们都可以找出自己的责任在哪里？

5 名学员分享（20 分钟）

故事：

美国 18 岁的女孩，非常漂亮，身材也非常好，但在一个晚上，被一个酒鬼强奸了，就这样一直开心不起来，在 5 年内找了许多医生，老师，都没有将好她的心病治好，直到进入我们的课程，我们的老师听她说完后，一个巴掌过去，问她：“被强奸是什么时候？”“5 年前一天。”别人强奸你一次，你强奸自己 5 年，你有没有对自己负起过责任来，一直让自己处于受害者的状态，还要多久。

现在，请全体学员起立，让我们一起来聆听一首《命运》交响曲

（音乐：命运，引导：做命运的主人）

请所有学员走到其他学员的面前，恭喜他成为一名对自己的命运承担完全责任的人。

在结束下午的课程之前，我布置一道作业，在晚上开课之前，每一个学员都必须完成。这道作业就是打电话给一位你曾经不信任的人或一位因为你不了解他的性格而责怪他的朋友。无论你用什么样的方式和他沟通，无论你说什么都可以，只是打一个电话，完成这个作业就 OK 了。

被迫做的事 A，比如：我如果不做 A，就要做 B，如今天我不愿意陪总裁喝酒，就会被炒，……………我还不如去死，既然我愿意去死，我还不如去做 A，我宁愿去做 A，也不愿意去死，

从 A-Z 依次要谈感觉，而不是谈到如果我被炒，我就可以去玩，一直下去谈感觉，感受，让每个人自己说服自己，

被迫=没选择，没选择与选择其实都是在选择，你选择了没选择，

为什么还是被迫的，当转换成选择的时候，做事就主动了，所以是不是被迫就看是否主动去选择，（这可以加上柯维的主动与被动选择，选择快乐与悲伤）

音乐：《干杯》。与往事干杯，忘掉以前……，我们的过去已经成为过去，伤害已经成为过去，

负责任要从我做起，自我提升的方法：

- 1、 设立目标
- 2、 从别人身上学习
- 3、 感激的心
- 4、 感召身边的人，影响身边的人
- 5、 日迁一善
- 6、 嘉许自己，

我要什么？：在上海虹桥机场，一次飞机出事故，写遗书，发现所有的人都是写关于家庭的，说明家庭在我们心目中的重要程度，

主题名称：小天使与小主人

目的：

适合对象：全员

时间：60~120 分钟

音乐：

场地：

道具：小纸片 5X 人数张

助教：

1、发纸片

2、在场外贴小天使与小主人的招牌

灯光：全亮

温度：室温

流程：

步骤	操作	目的	准备	时间
写资料	1、正面档案：姓名、生日、电话、公司名 2、背面爱好：吃、玩、看			
收资料	将小纸片放入一个托盘			
宣布规则				
抽主人				
写祝福				

每个人将自己的名字写在一张纸条上，对折，另每个人从中抽一张作为自己的小主人，自己就是他的小天使，小天使的工作就是默默的关心着你的小主人，最关键的是不让小主人知道你是谁
你如何关心，我们在外面准备了一些小纸条，你可以给你的小主人写一些鼓励，激励对方的语言，我们说感谢需要表达，关心更需要表达

下面，让我们一起来开始一个有趣的、有意义的小天使与小主人的活动。

每人写上自己的小名，也就是这几天你要用到的名字，把它投到纸篓里。请每一位学员拣一个纸团。被你拣到名字的这一个人就是你的小主人，你是他的小天使，在这几天时间里，你要真正地关心他，就像关心你自己一样，你要认真地听他每一次的发言，然后，你会用两种方式帮助到他，一种方式是你会在小纸条上写上鼓励他的话，或者帮助他的话，贴在贴片区让他有机会可以发现自己更多的优点，发现人生更大的可能性。另一种就是你可能会主动和他打招呼，和他谈话，但不要告诉他你是他的小天使，你的小天使也不会告诉你他自己的身份。同时你也可以关心不是你的小主人的同学，只要你愿意。

可不可以做到，可不可以在这几天时间里认真地支持到你的小主人？我们也一样用一种特殊的方式做一个承诺。请承诺在这几天里，一定努力支持到自己的小主人的朋友起立。

小天使，去找到不主人
用彩色便条纸，不干胶或纸胶布

主题名称：相逢

目的：

- 1、瞬间建立亲和力，提高沟通能力，有效发挥影响力，提升管理人员与上、下级之间的沟通，杜绝误会、冤枉、扯皮现象发生。
- 2、将所有学员凝聚成一家人，提高团队凝聚力
- 3、以一个博大的胸怀去迎接所有的人

适合对象：所有的高、中、低层员工

时间：60~180 分钟/120 分钟

音乐：《我们是一家人》《让世界充满爱》《在很久以前》《思念的滋味》《你可知道是谁的错》《有多少爱可以重来》《失去你》《烛光里的妈妈》《父亲和我》《龙的传人》《真心英雄》
《爱的奉献》《留住岁月，彼此感受，天长地久》《田园》《》

场地：

道具：可调亮度台灯、2 台 VCD 机

助教：

- 1、先相互练习用最标准的姿势拥抱；（一定要让每个人都学会，并且让每个学员去找一个学员作示范）
- 2、六个助教作示范；
- 3、两个助教作最标准的拥抱及三个错误示范；
- 4、找弱势学员作搭档；
- 5、站内圈，个子矮小的排内圈，弱者排外圈
- 6、绝对不允许说话，同时要制止其他学员说话，
- 7、见到每个人均采取强势拥抱方式
- 8、结束后让每个人走到起来拥抱别人，助教们要将学员围往内圈，最后所有学员拥抱成一堆听《我们是一家人》

灯光：仅能见到面孔为止，微亮

温度：室温，20 度

其他：正确的拥抱方式——两人相距一臂之距离，两人身体直立，左脚向前跨出一小步，左手低、右手高，头略向左偏，拥抱过程中，手掌按住对方背部，力度适中，双手臂不可夹对方胳膊或者身体，双方肚皮接触为准

流程：

步 骤	操 作	目的	准备	时间
准 备	先将人围成几个圆圈，将教练围在中央			
引导	将周围的人分类			
示范	1、每示范一种人都让一个学员上来配合 2、助教做示范 3、提示关手机及上厕所			
整理队伍	1、找到一个搭当，围成内外圈 2、灯光、温度			
开始	1、注意队伍的整齐性 2、队伍向左跨一步的准确性			
相逢过程	1、请准备、请选择、请行动、请还原 2、走动起来拥抱所有的人 3、助教注意每个人走动起来 4、将学员围在中央			
挑战	1、先作一个自我设限的游戏 2、拥抱陌生人			30'
成果	1、承诺三个决定 2、宣布承诺			

讲师要求：

- 1、讲师多观察学员的细微变化情况。
- 2、音乐准备一定要到位，要与讲师配合。
- 3、如何让学员不说话，全情投入，用心感受。

（

- 1、抬头走，不顾别人的存在
- 2、平视，面无表情
- 3、与死党坐下
- 4、冥想——面对这个世界的不真诚，小时候，老师、家人、朋友、社会人，与现在的同学有不一样的感觉，好象多年来的朋友一样，假如我的生命只有三分钟，我会如何面对遇到的每一个人

）

引导语之一：——音乐

开场一、在现今这个社会，跟人交往、处理人际关系已经是每个人都需要学习的一门课程。在现在的人与人交往过程中，交往的难度越来越大，每个人都表现出不需要任何人帮助的架式，对所有的人都表现得冷冷冰冰，尽管很多时候外表显得那么的温和和气，但内心的回避时而让自己都觉得可笑。而有时我们很想帮助别人，可又在表面上体现得冷冷冰冰，而让人望而却步，有时候，我们认为没有什么需要别人帮助，或者害怕别人给我们找麻烦，因此对所有的人都摆出一副决斗的架式，因此，社会交往真的很困难。而所有人在学校的成功，在家庭的成功而在社会上却无法与人相处而四处受到挫折，而现在所有做销售工作的成功人士都依靠他们的出色的人际交往能力和沟通技巧，在工作中取得好的成绩。然而，很多身出名校、

身出名门、身居高位，自恃过高、自恃铁饭碗在手、共产党在口的人们大多在改革过程中略显不足，在管理向服务转变的过程中，从观念到行为也略受局限，有些人用很长时间明白该怎么做，又有一些人经过很多挫折后明白为什么受到挫折但是不知道以后该怎么做，有很多人受到了很多很多挫折依然不知道为什么，更不明白以后该怎么做，只落得个个仰头怨天，埋头怨地，上班怨人，下班后家人们也跟着受到连累。从来不知道站在别人的立场想一想。

导语二：我们需要与人交往。音乐：田园

我们生活在这么一个社会里面，每个人每天都要与很多的人进行交流，每天都要面对很多的事，而很多事情我们不太具备专业知识和能力。因此我们需要和人交流，同时也就需要和人交流的办法。我们有一身本事，是电脑工程师，是高级厨师，是非常优秀的谈判高手，甚至是作家。我们总是希望用自己的才华、知识和能力去照顾身边的人，我们总是希望拿自己的能力去跟人交换来填补自己的不足。但是在过程中，方法成为主要。我们都知道当我们拥有了一项技术，比如：修电线的工作，当你有了很好的沟通能力之后，你可以帮水电工家修电，那你家的水电工作也就有人帮忙；你去帮修锁家的人修电，你的锁坏了就有人帮你开门。你要没事的时候经常去居委会走走，那你和家人以及邻居之间的任何小的磨擦居委会的人都会出来协调和帮助。我想十兄弟的故事大家都知道：（十个男子，父母穷，一个大力神，他靠其力气大去挣钱和保护家庭，还有一个人腿长就靠别人跑信送信息；还有一个人声音很大就专门帮村里的领导喊口号、喊话；还有一人天生不怕火。。。。。。十个人十个优点，但就是很穷，但他们又不觉得穷，有一天，妖魔来欺负他们，长腿快速的告诉了全村的人躲避妖魔，幸免村民遇难，而赶走妖魔保护家人的责任就轮到这十兄弟。当妖魔下雨用水淹他们的时候，有一个兄弟一个人把水全喝完了，当妖怪用旱灾再进攻的时候，他又将水吐了出来，当全村的人在一个山角里无法生活的时候，有一个兄弟教会了村民们山地种植的本事，当敌人打埋伏战，所有村民处处都有危机的时候，腿长的兄弟举着眼睛亮的兄弟形成组合，察看敌人的情况，由大嗓门的兄弟告诉村民谁处在危险的位置。就这样，魔鬼失败了。）这就是资源整合。一百年以前的故事在我们今天，一百多年后滑稽的成为我们现在社会、现代家庭、现代团队学习的目标。至今还没有很多的人真正依靠资源整合和资源共享产生价值和效应。在这个时代，如果你将资源彻底整合，找到了主动与人整合的方法，找到了让别人愿意和你整合的方法，那就是与人交流的方法，你将变得无比强大。如果你是一位十级钢琴家，你不懂得和人沟通交流，当你家的电路坏了的时候，你需要学一个月的电工班；当你的水管坏了的时候，你需要上一个月水工班。因此，请所有人不要表现出一副高傲和冷漠，请所有的人尽快学会如何处理人际关系，学会如何与人交往，学会通过与人交流和交往帮助你实现你的梦想，帮助你变得快乐。

开场二、请问，在我们生活中，我们一般会用什么态度与别人交往，我们会把我们周围的人分为几个等级，根据关系。

接下来的训练是一个诚实的训练，不需要说话，只要用心去感受，用心去体会，我们会遇到很多人站在我们面前，你可以采取以下五种方式去与他交往，每次行动之前双手都要放在背后，不允许说话，一定要与自己的内心世界相统一，
标准口号：请准备、请选择、请行动、请还原、请向左跨一步

一导语：不想跟他打交道的，是我们很反感的那种人，就象萨达姆与布什一样，就象拉登与布什一样，给他一把箭，我们总是对我们没有帮助的人和我们不关心的人，以及我们讨厌的人和讨厌我们的人给予的表达方式。

第一种交往方式：伸出食指，左手放在背后，头向左 45 度，面无表情，并用眼睛佳作斜视对方，嘴角向上翘。（让六个助教上台作全程示范）

二导语：我们身边的人，我们总是认为没有什么，大家经常都在一起，有同事、同学、同住一个小区、同坐一辆公车、同在一个城市、同饮一江水、同走一条路，但是，我们总是忘记有一个同事，总是不知道同事就是缘，就是缘份，就是天意给了我们在一起的机会，天意希望我们多交流，只是我们不珍惜。

第二种交往手式：伸出两个指头，两人不用有任何动作，面无表情。

三导语：生活中我们需要问候，也需要问候别人，需要通过问候让对方感受温暖、关怀和信任，也需要感受对方给我们的关怀、温暖和信任，我们应该跟什么人三只手指？他仅限于同事？朋友？同学？街上的人？似曾见过又想不起来的人？还是所有每天都能见得到的人？有很多时候，我们想给对方三只手指，但我们总是怀疑对方会给我们几只手指？我想给他三只手指，是因为我没有任何的付出，仅仅只是表示了我的好感，我什么也没有少掉，而我怀疑对方会给我几只手指？是因为我们之间的关系好像没有什么，怀疑对方交友的诚意，怀疑我的好感能不能感染到他。所以我只能伸出三个指头，与对方进行简单的沟通。

第三种交往手式：出三个指头，跟对方单手握手，点头微笑！

四导语：生活中，有几次这样的机会？有几个这样的场合？我们要不要珍惜？要不要寻找更多这样的机会和场合？我们应该怎样对待和我们有共同目标和共同志向的人？我们总是以为有了共同目标和志向，就不需要任何心灵上的、形式上的动作，结果，将原本有共同目标、志向的朋友赶走。也许只是误会，但误会就会给人带来伤害，对生活，交友，工作、事业带来很多麻烦和阻碍，所以我们也希望对方成为我们的好朋友，所以我们用中国式最友好的方式与他交流，难道这是最好的交流方式了吗？

第四种交往方式：四指手指，双手握手，去感受共同的语言，共同的志向，

五导语：拥抱是人与人交往最高礼节，表示我对你是全部打开的，我愿意真心与你交往，只有在感情最丰富时才用这种方式，只有完全将心门打开，不设防的时候才用拥抱的方式。只有拥抱才能表达出的那种温馨、那种信任、那种语言所不能表达的感受！胸怀就象开水，打开了才有爱，表示我愿意接受你，愿意把你当我生命中最重要朋友，不一样的角色。（助教示范三种错误姿式）

第五种交往手式：伸出五个指头，两人拥抱。提醒高个子拥抱小个子时要弯腿，而不是弯腰

引导语之二：当对方出的手指头与你的一样时，才按标准行动；当对方与你不一样时，请你不要行动。最重要的我愿以什么样的心态面对所遇到的每一个人，我们经常用说话掩饰内心的感受，所以在整个过程中不用说话，只要用心去与感受整个过程。

整理队伍：找一个搭档，面对面站成内外圈。左右间距 20 公分 《月光奏鸣曲》

1、现在，你的搭档站在你的面前，你愿意跟他建立一个什么样的关系呢？请准备，请选择，请行动，与对方建立关系时，同时请你联系你的内心世界……请还原，（稍作停顿，检查队形）

现在，这样的表达和行动，是你发自内心的，还是你过去的看法，你对于人，对于年龄，对于性别，对于外貌，你是否后悔做了这样的选择呢？还是你现在很欣赏自己的选择呢？你有没有后悔这样的一个选择呢？如果你刚才后悔了，你可以改变你的选择，也许，你认为这只是一个选择而矣。向左跨一步，

2、请闭上眼睛，在平时，我们经常会用说话掩饰内心真实的感受，为了提高我们各方面的能力，在接下来的整个过程中我们不用说话，只要用心去与感受整个过程，在接下来的过程中，你会遇到很多不同类型的人，有些你喜欢，有些你不喜欢，不管怎样，你都会遇到，

你会以什么态度面对他们呢？为了让你的生活过得更幸福，增加更多的可能性，你打算怎样去做？（可有效制止中途说话、嘻笑的人，1分钟安静）**轻音乐**？……，请睁开眼睛。

来到你面前，是另外一个人，另外一双眼睛、另外的面孔，在来这个课堂之前你认识他吗？还是在这个课程上跟他第一次见面，不过，他跟你也是一样的，他也希望在通过这个课程，让在他的生命之中，在他的工作之中，在他的生活之中，可以有所进步，有所改变，给他的事业，他的家庭，带来更大的突破，你愿意以什么样的态度来支持对方，以使对方在今天得到最大的收获呢？请准备，请选择，请行动。现在这一刻，这一份体验，是你追求的，还是你所抗拒的，你有没有后悔你的这个选择呢？还是你正在享受这份选择呢？你做这个选择的时候，是基于你内心的渴望，还是基于你过去固执的想法？你能不能跟其他的人更进一步地去拉近距离，还是和以前一样拒人于千里之外呢？……请还原，然后，向左跨一步

3、现在，现在在你面前的这个人，你也许对他很熟悉，他是你在我们公司好朋友，也许只知道他的名字，也许对他一点都不了解，只是一个陌生人，无论他是谁，我们有缘在一起度过今天的学习，我们有缘在中联这个温暖的大家庭里，一起工作，一起进餐，此时引刻，你愿意以什么样的态度对待他呢，我们能不能给他我们的全部吗？难道我们此时此刻还要用一支手指给他一只剑吗？难道我们此时此刻还要用两只手指，给他陌生人的感觉吗？难道此时此刻仅仅给他三只手指，就是我们最好的感情吗？难道只要给了四只手指就算了吗？你不愿意为了这么好的朋友给他五只手指，你的全部吗？难道还不能把这个同事作为我们一生最好的亲人来对待吗？好，请大家开始准备，记住，当伸出了手指头后，我没说“行动”前，请不要行动。好，请准备，请选择出指头，（谁让你们行动的？）好，重新再来，请准备，请选择，请出手指头，一定要与自己内心联系，我愿意以什么最好的方式对待面前这个朋友，是你发自内心的，还是你过去的看法，你是否后悔做了这样的选择呢？还是你现在很欣赏自己的选择呢？如果你刚才后悔了，你可以改变你的选择。请行动。请还原，向左跨一步。（停顿，到每个人到位为止）

4、现在，在你的面前，又出现了一个人，他也和你一样，来到了这个研讨会当中，你来之前认识他吗？这个人，下课之后，也许他会回到他工作、生活的地方，有人在等待他的归来，为他开门，为他准备食物；也许这个人，下课之后，还是孤零零的一个人，我想请你想一想，你觉得现在在你面前的这个伙伴，在他一生中，是快乐的时候多，还是忧愁的时候多，是充实的时候多，还是失落的时候多，此时此刻，他就站在你面前，我想你从他的眼神中去看看，你认为他会期待你用怎么样的一个态度去对待他呢？他渴望和你建立一个什么样的关系呢？你愿意伸出双手，给对方一个真诚的拥抱吗？请准备，请选择，（停……）这一刻，站在你面前这个伙伴可能与你一样都是伸出了五个指头，那就要恭喜你，这表示你在接下来的训练中你会接受到非常多的温暖，但，还有一种可能就是，站在你面前这个伙伴只出四个指头，或者更少，你会有什么样的想法，在平时我们的工作中，我们付出真诚，付出关心时，得到的却是拒绝，我们是一如既往的伸出五个指头还是受对方的影响，因为在这个世界上，真正能够不受别人影响，一直能保持真诚、友好的面对这个世界的人太少了，……请行动。现在，不要说话，不要出声，这一刻，请你去深深地体验，有时候，我们说话，我们的笑，只是一种逃避，一种掩饰。请准备、请选择、请行动（停顿10秒）、请还原，向左跨一步。

5、（老朋友）借助你面前的这一个人，你想到了你的一位老朋友，这个好朋友已经好多年都没有联系了，不知道他现在过得好不好，到现在还记得他，彼此学习上互相帮助，多久没有打过电话，曾经帮助我们提升，如果有机会拥抱老朋友，你愿意吗？如果有一天，这个老朋友突然出现在你面前，你愿意以什么方式接受他，虽然现在面前这个伙伴不是你的老朋友，在将来他有没有可能成为你的老朋友呢？（音乐：**在很久以前**）请准备……

6、（老师）看着前面这个人，我想要你忘掉他是谁，我想你借助这个人的眼睛，想一想曾经对你帮助最大的一个老师，可能是小学老师，可能是中学老师，也可能是其他学习过程中

的老师，总之，他给了我最大的帮助，想一想当时给我们更改作业的时候，想一想当初给我们上课时的情景，想想为了我们的学习加班到深夜床前的灯光，仔细想一想，这么多年来，我们有多久没有跟他联系了，也许他已经白发苍苍，行将入土，也许他已经去逝，那个曾经给我们最大帮助的老师，长什么样我们已经不记得了，如果今天他出现在我们面前，你愿意以什么样的态度对待他呢？你愿意拥抱他吗？面前这个伙伴如果有需要你帮助，你愿意象当年你的老师教你一样教他吗？你愿意向你面前这个伙伴学习他身上你没有的东西吗？无论如何，面前这个伙伴，你愿意以什么态度来接受他呢？音乐：**思念的滋味，……**

- 7、（错过）然后，我要你听从我的指示，再向左跨一步，对，当你向左跨一步之后，你会再回头去看一下，刚才那个和你错过的人，他在几秒钟之前，在你的面前经过，但是你没有和他建立任何关系的这个人，用你的眼睛去看一看你的右前方，去看一看刚才在你面前经过，但是你没有和他建立任何关系的这个人，好好地去看一看他的眼睛。但是，在这个时候，我想你忘掉这个人是谁，我想让你借助这个人的眼睛去联系，在你的生命当中，有很多你已经错过了的这些人，你好好地去看一下，发生了一些什么样的事情，你顾忌了一些什么，因此，妨碍了你去和这样的一些人去开展一些良好的关系，可能，这个人曾经非常地爱你，非常地关心你，但是，你认为这种爱，这种关心，非常自然，他们是会永远存在的，所以，你找了很多很多的理由，很多很多的原因，没有和这个人建立很好的关系，结果，这个人真的从你的生命中消失了，你肯定是对的，无论你怎么去分析，你肯定是对的，但是，你虽然对了，你错过了谁，你失去了谁，失去了怎样的关系，然而，你就因为这一份的固执，你得到了一份什么样的遗憾。

- 8、现在，你听从我的指示，继续看着刚才这个人的眼睛再向左跨一步，继续看着右前方这个人的眼睛，你为什么这么固执，这份遗憾是你在生活当中经常得到的，你得到的是一份什么样的遗憾，可能，现在的这个时候，你真的应该问问自己一句，你错过了谁，是的，你可以找到理由的，你肯定是对的，不过你对了，寻又怎么样呢？你错过了什么，你失去了什么？现在，我让你继续看着刚才在你面前经过，你没有和他建立关系的这个人的眼睛，你继续看着他，虽然，你们的距离有点远了，但是，你还是可能隐隐约约地看见他的眼睛，然后，再向左跨一步，继续看着他的眼睛，继续看着你右前方的这个人的眼睛，看着刚才从你面前经过，已经有些模糊了的这个人的眼睛

现在，用你的双眼，去看那个模糊了的人，那个你错过了的人，然后，你去回想一下，在你的生命当中，你错过的那些人是谁，因为你的这份固执，你错过了他们

背景音乐《你可知道是谁的错》（音乐时间较长 2 分钟）（声音大）你错过了谁，因为自己的固执，因为自己的理由，我们失去得太多了，……

- 9、再向左跨一步，平时有时候，我们非常的后悔，如果再来一次，我一定会如何如何的，只是，没有机会了，你失去了太多，包括面前的这个同事，这个朋友，因为平时不珍惜，你再一次失去与他成为好朋友的机会，请再向左跨一步，（音乐：**有多少爱可以重来**）
- 10、看着你第一次错过的那个人，他就代表你生活中的一次机会，一次感情，一次爱情，就因为自己不珍惜就这样错过了，他已经越来越远离你去了，当初你没有把握住，现在就永远的离开你了，在生命中失去太多了，你已经错过很多了，并不在乎眼前这个，请再向左跨一步**音乐：失去你**

- 11、把头转过来，用心去看看面前这个伙伴，看着你正前方的这个人，因为实际上，在这一刻，真的只有这样的一个人，走进了你的生命当中了，就活在了你的面前，你还会不会继续你的那一份固执，那一份自以为是，而错过了这一段可以信任，可以发展的关系，你能把握的，只有现在，现在，你还会不会容许自己再次错过呢？……………（音乐响起）向左跨一步

- 12、现在，在你面前这个人，你是不是容许错过他呢？……

- 13、妈妈：看着前面这个人，我想要你忘掉他是谁，我想你借助这个人的眼睛，去联系你

生命中一个非常重要的人，你跟这人的关系好奇怪，他非常的爱你，非常的关心你，你内心可能知道，你可能也非常的爱他，非常的关心他，不过，你不愿意去表达出来，而且你有时内心总是在埋怨，埋怨他爱你爱得不够，爱你的方式爱得不对，不是你喜欢，不是你想要的这种，但是你明白，他其实为你付出了很多，实际上你是知道的，他爱你爱得很多，他就是你的妈妈，（**音乐响起：妈妈…**）其实他已经没有以前这么强壮，这么多年来，你都是怎样对待这个老人的，可能在你心中是尊敬他的，其实你有很多的话没有对他说，实际上你很想告诉他什么，很想报答他，你想让他得到最大的安慰，但是一直找不到最好的方法，与朋友打电话可以谈两个小时，但与妈妈说话却是三言两语，我们有这样认真珍惜我们的母亲吗？你知不知道，如果我们也可以这样深情的拥抱我们的妈妈，你知道他会有多快乐、开心吗？（**烛光里的妈妈，2 分钟**）请用眼神告诉眼前的这个学友，我们出门后，仍然是好朋友，向左跨一步

- 14、 借助面前这个伙伴，我想让你去想一个一直以来支撑你们家庭的父亲，你的爸爸，每次天气预报，就因为你来到北京，他天天都在关心北京的天气，想一想，我们有多久没有象看一个陌生人一样看我们的爸爸了，我们的爸爸也许不善言辞，但你其实内心非常清楚，他是爱你的，平时也许跟他的矛盾最多，争吵最多，甚至有偶而有看不起父亲的可能，但无论如何，无论我们以什么方式对待他老人家，无论我们做过多少坏事，爸爸都是爱你的，然而我们在很多时候都忘了对我们亲爱的父亲表达过我们的感情了，在这里，我想邀请你在离开这个课堂后，去向你爸爸说一句，我爱你，爸爸，如果你爸爸就站在你的面前，你会以什么态度对待他呢？你愿意以什么方式与他交流呢？
- 15、 在国外，一个普通的中国人，站在你面前这个人，与你一样，有许多相似的地方，他跟你一样，有着黄色的皮肤，黑色的眼睛，有相同的文化，流着相同的血液，是的，他跟你一样，都是中国人，借助这个人的眼睛，去联系千千万万中国的儿童，想象一下他们天真可爱的面容，中国五千年的文化，可以让我们在世界上光荣的宣布，我是中国人，我们都是龙的传人，五千年后，我们的子孙还会骄傲的宣布，我是一个中国人，我是龙的传人，面对我们这个伟大的民族，面对我们这个伟大的国家，面对每一个中国人，我们以什么样的方式去与他交往。……《**音乐：龙的传人**》我们中国人是一个伟大的民族，只要我们每个人都……
- 16、 在你面前又是另外一个龙的传人，你愿意以什么态度对待他呢？…不需要有这么多的挑剔
- 17、 行动，拥抱，哈哈……在有限的生命中，无论他是谁，直接行动，不用想什么，为什么要有这么多的选择，直接用行动，所有的成功都是要靠行动
- 18、 闭上眼睛，当你闭上眼睛的时候，我想要你想到一个人，这个人与你的关系非常密切，因为由你制约着他，不过你们的关系好奇怪，你对他又非常的苛刻，有好多事情你都没办法让他做到最好，你总觉得他没用，有时候你又很喜欢他，但有时候又很讨厌他，但不管怎样，他都永远跟着你，不管你做什么，他都陪伴你做什么，你上班他也上班，你吃饭，他也上班，你睡觉他也睡觉，连你来到这个研讨会，他都跟着来，我说的，就是你自己，这么多年来，你到底是怎样对待你自己，为什么总是对自己这么苛刻，那么刻薄，为什么你总是这样……自己，总跟自己过不去，从来不知如何去爱你自己，我是要让你明白，在你实现你人生目标的过程中，只有他才永远永远的陪伴着你，永远不会出卖你的，我真的很想你能够好好的去爱一爱你自己，如果你自己很值得爱的话，如果面前这个人就是他，你将以什么样的方式对待你自己，对，拥抱你自己的身体，好好的爱一下你自己心中的真心英雄，《**音乐：英雄、真心英雄**》，去掉你内心的恐惧，你绝对可以活得更精彩的，你内心有无穷的力量，只是在等待着你去开发，你是独一无二的，
- 19、 继续紧闭眼睛，慢慢的把手放下来，然后在紧闭眼睛的同时，我想你向左跨一步，你能做到的，我想你继续紧闭你的眼睛，你知道，目前在你前面有另外一个人，但是因为你是紧闭眼睛，你根本不知道他是谁，但是我想你明白，可能与你有些磨擦，曾经有些工作

上的矛盾，甚至有过打架，甚至是你的仇人，也可能是一个你非常讨厌的同事，可能你很想看看他的眼睛、看看他的脸，相貌，看看他的年纪、看看他的行为，然后再决定我信不信任他，我想在今天晚上，现在请你冒一个风险，你完全不知道前面这个人是谁，你看不到他，你不知道等下会怎样对待你，在紧闭眼睛的同时，请问你自己，你渴望与对方建立一个什么样的关系，其实对方也与你一样的渴望，我想请你在紧闭眼睛的同时，与对方进行一个交往，请准备，请选择，请行动，……恭喜你，你终于做到了，你已经勇敢的跨出了这一步，《音乐 爱的奉献，响起 10 秒钟》，其实人跟人都是一样的，我们只不过都想爱与被爱，如果你想知道你拥抱的是谁的话，请打开你的眼睛，看一下他，感谢他对你的信任，感谢他对你的支持，……向左跨一步，

20、再向左跨一步，借助你面前的这一个人，你想到了一个你不愿意原谅的人，因为一次最大的伤害，你觉得他伤害了你，所以你不愿意与他交往，甚至决定报复他，不管什么原因，反正你们现在关系很僵，所以请你向左跨一步，

21、回头看下一秒之前错过的这个人，右前方的这个人，看着他的眼睛，去联系在你生命中不愿意原谅的人，在这，我将跟大家讲一个故事，我们在深圳一个研讨会上有一个真实的故事，一个 21 岁的年轻人心中一个秘密，原来他还是非常的爱他的爸爸，非常想念他的爸爸，这对于一般人来说，可能很简单，但对于这个年轻人来说，却是压迫了 5 年的秘密，16 岁的时候，他与他爸爸的关系很差，两父子常常为一些很小的事情争吵，16 岁那年，一个晚上，他与他爸爸又一次争吵，最后，这个 16 岁的年轻人决定离开这个家，离开他的爸爸，就在临走之前，他憎恨的看着他爸爸，恨恨的跟他爸爸说，“我憎恨你，我恨死你了，我永远都不会原谅你的，我永远都不会回来的”说完之后，这个男孩就走了，一去就是 5 年，5 年当中从来没有回去，连电话都没有打过，但当我们的课程结束的时候，他才发现，其实他还是非常想念他的爸爸，他还是非常爱他的爸爸，在当天晚上，已经是凌晨 1 点钟，他决定开车去看一下他的爸爸，虽然他爸爸住的地方离他很近，开车也只要十几分钟，可是 5 年来他就没去看过，当他来到他爸爸家门前时，他内心非常的紧张，因为他不知道他爸爸会不会原谅他，其实最担心的是他不知道他的爸爸还在不在，他终于鼓起最大的勇气。上前敲门，开门的就是他的爸爸，他亲爱的爸爸，5 年来的沧桑都写在脸上，他爸爸已经老了，但在老人家一看到儿子的一刹那，眼睛里发出一种光芒，本来暗然无色的眼睛放出光彩，因为他看到儿子的到来，5 年分别的儿子终于又来到了身边，两个人在门口相互拥抱，开心得大哭出来，两父子相互倾诉了 5 年的生活，相互都原谅了对方，而且告诉对方自己是多么的爱对方，两个人谈了整个晚上，直到早晨，儿子才离开，都说刚才过去的几个小时是一生中最幸福的日子，他并且准备将父亲接回到自己家里来住，就在第二天他上班的时候，一个陌生人打电话给他，告诉他就在他离开不久，他爸爸旧病复发在去医院的途中去世了，在救护车车上，他的爸爸还告诉医务人员，说他最爱的人就是他的儿子，他没有将自己的绝症在儿子看他时告诉他，因为他希望自己的儿子快乐，幸福，在这个世界上，我最爱的人就是我的儿子，老人家死的时候脸上还留有笑容，（停）这个年轻人非常伤心，他再一次来到我们的研讨会，将他的故事告诉了导师，一再强调，要求我们每次给任何公司讲课，都要把他的故事讲给所有人知道，要让所有人都去对他们的父母亲说上一句，我们爱你，同时我们邀请所有的人马上原谅得罪过我们的人，无论什么原因，都已经成为过去了，我们可以从现在开始有一个美好的明天，千万不要再等了，对所有伤害过我们或者我们伤害过的人，勇敢的跨出这一步，原谅他们吧，千万不要再等了，现在，你们看看你们，你们还在等，还在等，你还要等多久才能勇敢的接受对方，还要等多久才能原谅对方，不要等了，你要什么时候，才能打开自己的心，让自己去爱吧，《音乐：留住岁月，彼此感受，天长地久》

22、找回你刚才错过的朋友，给他一个真诚的拥抱，在以后的岁月中，你愿意以开放的心态面对遇到的每一个人吗？很多美好的感情都源自于一个感恩的心，感谢那个让我们有这样一个人学习机会的人，现在请去拥抱你身边所有的人，因为我们其实在一家人，无论我们

以前是否关系良好，我们都是一家人，我们完全可以重归于好，成为最好的朋友

23、 向左跨一步，在你面前又出现了另外的一个人，现在，我请你想象一下，在地球的上面，突然之间，发生了一些灾难，可能是天灾，可能是人祸，也可能是核战争，就是不知道为什么，怎么一回事，地球上的人类，好象突然之间消失了，陆地也消失了，没有了，现在，只剩下你一个人和你面前的这个人，流落到了一个荒岛上，在这个荒岛以外，还有没有其他的陆地，有没有其他的人类，你根本无法知道，实际上，你很清楚的知道，假如前面的这个人，是你的敌人，你肯定要连翻的搏斗、撕杀，你才可以孤独地活下来；假如前面的这个人，是你的朋友，是你最好的朋友的话，你绝对可以和他合作，而创造一个新的未来。现在，在此时此刻，实际上，也确实真的只有这个人，在你的生命当中，你会怎样和他相处呢？因此，可以去建立一个新的未来的这样的一个关系（停……）停、联系、表态、行动

24、 每个人走动起来，走到每个人面前，说一句你一直以来想与他说的一句感谢的话，或者是一个你一直想与他把关系搞好，现在可以去清除误会的时候，说上一句道歉的话，或者是一句祝福，或者是一句关心话。（**我们都是一家人**）

总结：在我们的人生旅途中，会遇到很多的挫折，会遇到很多的人，这些人会对我们如何，关键看我们自己是如何去做，如何去面对遇到的每一个人，我们完全可以将自己放下来，珍惜身边的每个人

候选：

- 1、接下来将快速经过几个人，注目，向左跨一步，注目，向左跨一步，……
- 2、接下来请在这一个人面前伸出一个指头，感受一下一个指头的感受，向左跨一步，往回看。
- 3、面前这一个是你的小孩、一个做错事的员工

对象选择：

- 2、死党
- 3、陌生人
- 4、值得感谢的人
- 5、妈妈
- 6、爸爸
- 7、错过
- 8、仇人
- 9、自己
- 10、 中国人——提升高度，中国因为我而感到骄傲，我们有能力改变每个中国人，升起荣誉感
- 11、 外国人
- 12、
- 13、

1、背景音乐《托塞利小夜曲 3' 00》

拥抱陌生人：传递一种爱、一种真诚、一种付出，让人们感受到一种纯洁的真情，让人们感到人世间的的美好，人与人相处不是一定要有利益才能成为朋友，人间总有一些人愿意付出自己的所有而换来美好的生活。最重要的是要让陌生人感受到一种真诚。

主题名称：一个都不能少

目的：打造团队，协调，合理安排

适合对象：全员

时间：60~120 分钟

音乐：

场地：高度 2.5 米以上

道具：长跳绳三条

助教：

1、维持秩序

2、清点准确人数，保证全员参与

3、

灯光：全亮

温度：最低温度 16 度

流程：

步骤	操作	目的	准备	时间
分组	全员分两至三个组			
规则	1、由四个人摇绳子，摇绳子的人可以不用跳 2、每摇两次过一个人，口号是“停停跳” 3、每个人必须经过， 4、任何一个人在跳的过程中犯规全部重来，因为这是团队行为 5、不得影响对方的成绩，否则重来，			
总结	1、永不放弃，坚持 2、合理安排			

主题名称：赞 美

目的：

1、通过相互欣赏提升整个团队的凝聚力；

2、体验理解和尊重的快乐，放松心情，调整好心态，学会欣赏和赞美别人。提高洞察力，增进感情；

3、以欣赏的眼光看世界，乐观积极的面对生活。

适合对象：所有的人

时间：60~180 分钟/120 分钟

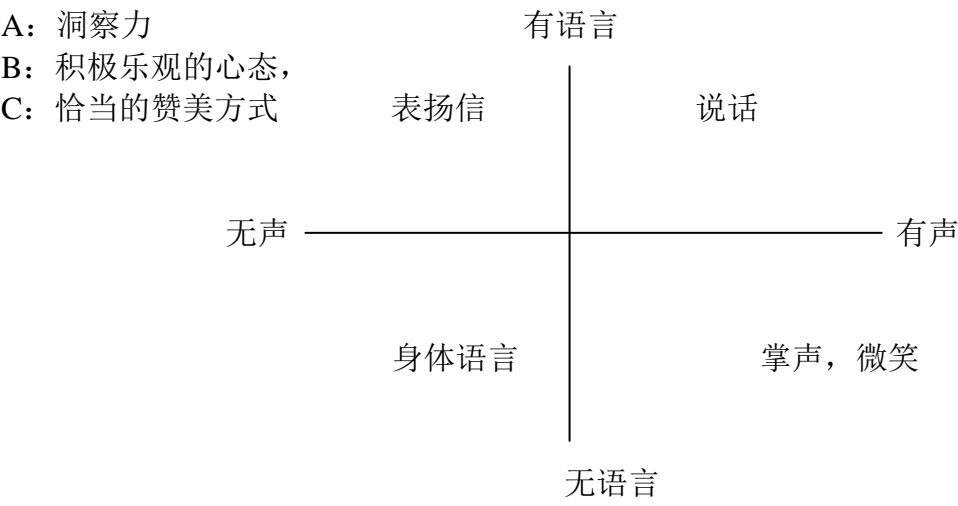
音乐：《我真的很不错》

场地：投影仪，VCD 机

道具：无

助教：鼓励学员积极参与，监督学员的真诚度
灯光：最亮
温度：最冷状态，18度
赞美笔记：

- 1、心情不好的原因是因为没有一颗欣赏世界的眼睛。乐观的心情，欣赏的眼光看世界，如人、物、花草、事件
- 2、赞美从调整心态开始，
- 3、赞美别人其实就是欣赏自己，那就要锻炼我们的欣赏能力，训练一颗发现美的眼睛。
- 4、通过第三者赞美，在背后赞美
- 5、赞美的好处：快速建立信赖感，赢得说话的权利
- 6、如何赞美：



流程：

步骤	操作	目的	准备	时间
前期准备	分组：10 人一组	作铺垫	纸、笔	20’
重要性	1、问学员赞美的好处 2、开放心态、调整情绪 3、改善人际关系：建立亲和力、清除隔阂	引起兴趣		10’
如何赞美	1、赞美的定义 2、心态要求：欣赏、尊重、真诚、爱 3、身体动作：眼神、身体语言、 4、注意事项：声音、不能重复	知道如何去赞美		10’
示范	一个人、一个组			15’
赞美	一个人站中间，自我介绍，回答：我愿意以什么态度参与这次培训/我最大的优点是什么/我最喜欢什么/我愿意以什么态度帮助这个团队的伙伴提升？ 接受赞美后谈自己的感受	训练过程		30’
讨论	分组讨论赞美对工作与生活的影响。我计划如何运用赞美			5’
分享	自愿、每个组派一个人			5’
总结如何赞美	1、训练典型案例 2、乐观的心情，欣赏的眼光看世界，如花 草、人、物、事件	加强深度		10’

	3、通过第三者赞美，在背后赞美 4、赞美别人就是欣赏自己			
全员赞美	分内外圈相互赞美		场大	10'
如何赞美	有/无语言、有/无声音			
结 束	跳手语舞，投影《我真的很不错》	投影仪		10'

嫉妒：万恶的根源，美德的蠹贼

赞美的技巧：

1、赞美要让更多的人知道

2、无微不至，发现细小处

有声语言：说话

无声语言：文字，报告

有声非语言：掌声、笑声

无声非语言：肢体动作，倾听，尊重

相互赞美

一、引导词：希望别人一见到我们就喜欢我们的请举手？那就是如何快速建立信赖感？那么什么样的人我们一见面就喜欢呢？那就是一开始就喜欢我们的人。

各位有没有发现，我们每个人来到这个世上，都是为了得到认可，我们努力工作，是为了得到上司的认可，可以给我们加工资，我们新买一件衣服，希望得到周围人的认可。我们拼命为顾客服务，是为了让对方接受我们的人进而接受我们的产品，你们说是吗？在一定意义上来说，我们都是为了得到认可而活着的，所以我们要在最短时间内提高信赖感，那就要锻炼我们的欣赏能力，这就是赞美。

二、赞美的好处：

1、问学员

2、快速建立信赖感

3、赢得说话的权利

三、如何赞美：

1、真诚

2、优点

3、气质

4、穿着：衣、裤、裙、带、鞋

5、首饰：头、手、项链、小饰物、包

6、身体特征：发型、脸形、脖子、手、脚

要 求：

1、真诚：眼神、倾听、握手

2、优点

3、不重复

4、表达清楚

5、声音要足够大

问 题：

1、目光不对视：眼神是心灵的窗口，一个自信的人，是敢于正视对方的人，一个真正懂得欣赏别人的人，一个真正善于发现美的人，是一个内心坦荡的人，只有让别人感受到你的真诚，有时不用说话，一个眼神一样可以表达很多内心世界

2、被赞美者斜视：我们在赞美别人时，要真诚，而对于一个接受赞美的人来说，一样要真诚的对待对方，因为，这时候，对方是你的资产而不是你的负债

3、争 论：各位，请问目前全世界最稳定的、最坚固的团队是什么团队，——军队，军队有

一条铁的定律，一切行动听指挥，一切以服从为原则，就如同我们打仗一样，指挥官在作战时，如果下面的士兵各有各的想法，这会成为什么样子

- 4、声音足够：声音大与吵架没关系，但与你的信心有关
- 5、重 复：一表示你没有很认真的倾听别人在说什么，一个容易受干扰的人，一个做事情不能专心致志的人，是很难集中注意力的，而一个人如果不能集中注意力，也是很难成就一番大事业的，很容易受干扰的人，也是一个意志力比较薄弱的人
- 6、倾听的重要性：重复的原因是没听清楚，我们都在表示沟通困难，总认为与某个人难以沟通，请问，如果你没有听清楚，有没有可能沟通不顺畅，有没有这种情况，在你的上司分配工作时，由于没听清楚，而导致工作出事故的现象，其实在通过我们这次学习，我们不仅仅是要学习如何赞美人，同时我们还要从今天的活动中学到更多对我们有用的东西，

四、总结如何赞美

- 1、训练典型案例
- 2、乐观的心情，欣赏的眼光看世界，如花草、人、物、事件，
- 3、通过第三者赞美，在背后赞美
- 4、赞美的方法

主题名称：抓 鬼

目 的：

- 1、让员工清晰提高团队凝聚力是每个人的义务与职责
- 2、提高沟通能力从身边的每个人开始
- 3、团结一切可以团结的力量

适合对象：全员

时 间：60~180/120 分钟

音 乐：马刀舞、江河水、悲怆、二泉映月、有多少爱可以重来、流浪者之歌

场 地：地面干净，有地毯为佳

道 具：口哨、台灯、手电

助 教：

- 1、快速数人数，
- 2、人数多的组将其中的一个人喊出来
- 3、要求过程节奏紧张
- 4、监督台上鬼的动作标准程度
- 5、示范鬼的扮相
- 6、画火焰山：用彩笔绘图在白板，或者事先画好图

灯 光：红灯照射台上的区域

温 度：室温

流 程：

步骤	操作	目的	准备	时间
引导	我们是团结的家庭，我要为这个家庭负责任，每个人承诺愿意为这个家庭负责任，			
规则	第一种方式：三、五人一组，人数不能多，也不能少，要刚好够数， 第二种方式：100 人 10 组，组合成 11 组，每个组			

	9 人，组合成 12 组/8 人……			
	到最后没有属于任何小组的人就是被团队遗弃的，就会就丢进火焰山让火烧			
	引语一：大家快点去寻找有没有可以去的地方。差人的小组请快点找满 8 个人一组。 引语二：请助教去检察和将没有找到小组的人带上来。			

老师导语：骂家庭的不完整——

训练顺序：台下的家长、台上的家长、台下的学员、台上的学员

台下的家长：请所有人回到自己的家庭，围成一个圆圈，请正、负家长举手，家长在哪里？请你们看看家庭还有多少成员？你们的家人都到哪里去了？他们都在哪里？就在几分钟前你们每个家庭都喊着震天响的口号“我们是最团结的家庭”！你们做到了吗？你们的团结在哪里？做为家长，你承诺要为这个家庭负起责任，要将你的家庭成员凝聚到一起，你都做了一起什么呢？你在承担家长的职责的时候，你真的有想过要为他们来做起什么而形成一个团队吗？还是你根本什么都没想？你根本没有要将这个家庭带向何处的目标与方向？你是这个家庭的一员吗？你认为他们真的是你的家人吗？不是，你不要再生活在你的幻觉中了。因为你认为其他的家人根本就不重要，那是因为你根本就不重要，所以你没想过要为此家庭做些什么，要为别的成员做些什么，你就稀里糊涂的不知在做什么了。

台上的家长：你们很勇敢，是英雄，是不是？那么你们如果真的去世了，谁来为这个家庭负责任，难道这样撒手不管就是对团队最大的支持吗？

台下的学员：是呀，这个房间就是我们生活中的一面镜子。你问一问你自己，这跟你生活中、工作中的情形多么的相似呀？当我们来到一个团队的时候，我们表面上是这个团队中的一员，可是我们就跟刚才一样，我们还是按照自己个人的想法来行动的，我们面对这样从个人走入团队的变化中我们跟本就没有意识到我们不是单纯的自己，而是在团队中的一员了！我们没有主动的融入到这个团队中来，因为我们的目标并没有考虑团队的目标。所以我们会出现很多的不致甚至是障碍阻碍我们向一个方向行动！我们总是被动的来观察这个团队，而不是主动的为这个团队来创造成果！

台上的学员：为什么你们是多余的，为什么在这儿你是多余的，是不是因为你什么都没有做，其实我给了你们九次反省自己的机会，而没有一个人意识到我们要凝聚自己的团队，我们这么多的家长（就是工作、生活中我们的领导人）没有一个领导者来为大家负责任，组建一支归属感的团队，我们所有成员没有一人来影响其他伙伴，共建一支团队来付出你自己，因为你认为自己一直都那么的不重要！过程中甚至有人将“多余的人”强推出去，将他们推向茫茫人海，推向不可知的未来！

过程中我相信你自己体验到了一些什么？你发现了你自己的什么？而不是你发现了别人怎么样？

质问家长、成员：你们的家人还要让他们在火焰山上烤多久？请家长重新讲一次组建时的家长宣言：再谈谈现在的结果（重点）

……你们刚才上台发言很漂亮，可是你此时此刻为这些在火焰山的人又负了一个什么责任呢？你是中抱怨他们低能，没有能力保护好自己？还是别的什么呢？是的，我们在一开始招聘到我们需要的员工的时候，我们认为他们是很棒的，可是一段时间后，我们就认为他们不能胜任了，我们第一反应就是象刚才一样将他们扫地出门，而将这所有的责任让他们自己来承担，还理直气壮。你从来都没想过他们一开始选择你这个团队的时候，他们已经将他们对未来的理想，目标都交给你了，因为他相信他选择你，他选择的这个团队是一定可以实现他的这些梦的！可是当他这样选择的时候，他相信他对自己的承诺，他也相信你对他的承诺的！可是你看看你都在做什么？你还在等，等他都烤焦了为止！

主题名称：盲人与哑巴

目的：

适合对象：全员

时间：60~120 分钟

音乐：

场地：

道具：

助教：

灯光：全亮

温度：室温

流程：

步骤	操作	目的	准备
搭配	与死党坐在一起		
引导语	自觉、自律		
盲人身份	1、总经理、董事长、最高领导 2、固执、自以为是的人 3、只知道抱怨发牢骚的人 4、外向人 5、让弱势的人被打？		
哑巴身份	1、职务低的员工 2、性格内向的人 3、小姑娘、常被腻爱的学员		
引导	将哑巴单独带出场外，要求哑巴 1、不能说话 2、不允许找死党，可以带一个同事，或者进入这个教室之前认识的人，或者其他 3、注意安全		
正式开始	1、由助教带领第一队出发，两队之间距离要至少 5 米左右 2、完成行程后，回到教室，将盲人与哑巴分开坐， 3、让盲人去找哑巴， 4、让哑巴去找盲人		
分享	分享		
	1、将自己冤枉别人的一次事件写出来， 2、将目前领导或者身边重要人作的一次你很不理解的事情写出来，并合理化		

盲人与哑巴在 100 人以内时盲人可以说话

- 1、瞎子要严重被折磨，
- 2、多去室外
- 3、打人要非常突然，
- 4、制造障碍要强：稀泥，积水，弄脏衣服
- 5、在马路上过红绿灯，过车水马龙，听汽车的

正文：

现在所有的学员找到你的死党，面对面坐好……

现在请所有的伙伴坐在原地，把你的思绪整理一下，仔细想一想，自从你来到这个世界，到今天为止，你有今天的成就，有多少人为你付出过，有多少人支持过你，帮助过你，在接下来的训练中，我们将把你从出生到现在这几十年的生活作一个浓缩，浓缩在两个小时左右的时间里完成，用心去感悟、去体验整个过程。现在请所有人用心去回想所有你身边值得你感谢的一切。（调整盲人与哑巴的身份）

现在请背向我的学员将你手机、眼镜交给助教，面向我的起立，帮助你面前的死党眼睛蒙上，将背向我的学员蒙上眼睛，蒙上眼睛的学员从现在开始不允许说话，直到我允许各位说话为止。

现在请面向我的学员起立，所有的蒙上眼睛的学员，也就是我们这个训练过程中的盲人。请坐在那儿，给自己一个宁静的时间，好好的给自己的一生做一个总结，仔细想一想这一生值得自己骄傲的是什么，做得不足的是什么，你是如何去影响其他人的，其他人是如何影响你的成长的，……现在请没有被蒙上眼睛的起立，到门口来，集合一下。

（单独给哑巴沟通）

各位，在接下来的训练中，我们最重要的一点就是保护好这些盲人，注意安全，我们的助教会给大家一些指示，各位按照做就行了。有两点要求：

- 1、不能说话，
- 2、不允许找死党，也就是不允许找在刚才你面前的那个人，必须找另外一个，可以找同事，或者进入教室之前认识的人，或者其他入

（在活动过程中，针对还没出去的学员引导）

给自己一个独立的空间，静静的坐下，让自己不受任何影响，好好的为自己的一生做一个总结，

……

（在活动过程中，针对还没出去的学员引导）

仔细问一问你自己在，在你成长这么长的时间里，有多少人为我们付出过汗水，有多少人为我们付出过心血，可我们有没有认真去想过，去思考过，

……………

（等所有的学员都回来后，分开坐下）

所有的哑巴，你们在刚才为别人服务的时候，你有没有真正把他当作你生命中最重要的人来对待，有没有把他当作一个真正需要帮助的人来服务他，问一问你自己在，在你的生活中，你是如何对待你身边那些帮助你的人的，你有没有象刚才帮助你的同学一样帮助你身边应该得到你帮助的人，有没有真正做到用心帮助你身边的每个人。

所有的瞎子，在这个过程中，你有什么样的感受，有没有想到你取得今天的成就有多少人在背后给我支持，给你帮助，你取得今天的成就，是多少人努力的结果，你都知道是谁在背后默默无闻的支持你吗？接下来，如果给你一个机会，让你去找刚才带你一路艰辛走完全程的支持者，你能找得到吗？等会当我让各位把眼罩取下后请不要说话，也不要有任何其他的动作，就呆在原地适应一下周围的环境，现在请所有的瞎子将眼罩取下。

现在请所有的哑巴摆好一个姿势，需要维持5分钟左右的时间，等下无论任何人走到你的面前，都不要给任何暗示，无论他找对了或者找错了，都不要给对方任何信号，只是跟自己的感觉在一起。

现在瞎子开始找自己的贵人……

请所有没有找到自己的贵人的站到中间来，……

（对于没有找到贵人的瞎子）请问你们，在这整个过程中，你有没有想过要记住你身边贵人身上的特征，有没有想过要好好珍惜，你觉得别人对你的帮助是应该的，别人是应该为你付出的，

（对于找错了的瞎子）现在请哑巴将面前的找错贵人的瞎子叫出来，请找错哑巴的瞎子们

站在中间来，问一问你们自己，平时你总觉得自己已经对别人不错了，该回报的已经回报的，你也懂得珍惜了，是不是真的，有没有想过你对别人的方式并不是最有效的那种。

接下来请哑巴再次找到刚才没有认出你来的那位到现在已经睁开眼睛了的瞎子。面对面坐下，自由沟通 5 分钟，谈你在这个过程中的收获……分享

总结：

各位，在今天的训练中，我们让各位把眼睛蒙上，成了一回瞎子，但在生活中，你就能将眼前的一切看得清清楚楚了吗？未必，在生活中，你给多少人妄加判断过，你给多少人贴过标签，这个人是这样的，那个人是那样的，你真的有去调查过了吗？你真的有去确认过了吗？在生活中，我们有多少想当然的事情。我们真的有从别人角度去想过问题吗？我们真的理解过别人吗？

生命起源于你与这个世界互动的结果，我们都是偶然的机会来到这个教室，为什么我们不能好好的利用这两天的时间，创造一份友情，创造一份寄托，生命很简单，生命付出于生命，生命产生于生命，

第二种处理方案：

将所有的学员分成两组，将一个组带出场外，然后让全部的学员做瞎子，由助教做哑巴。

所有人回来后先闭上眼睛，然后将眼罩取下，交给助教后再睁开眼睛，去寻找哑巴，

我们很多时候，根本不知道谁在帮助我们，我们意识不到他们的存在，

针对哑巴：我们在帮助别人的时候，我们可能得到的是误会，不理解，得不到社会、周围人的认可，我们还会不会一如既往的愿意将我们的事业进行到底。

主题名称：信 任 倒

目 的：

- 1、提高员工相互之间的信任
- 2、提高同事间的团结合作精神
- 3、将个人完全融入团队

适合对象：全员

时 间：60~120 分钟

音 乐：《相信自己》

场 地：

道 具：桌子，椅子，缚手绳

助 教：

- 1、注意安全
- 2、严格把关，关注几个重要角色

灯 光：微暗

温 度：室温

流 程：

步骤	操作	准备
引导	你相信同事的把手举起来让我看一下？ 请问信任对于我们来说是不是非常重要？	
谈论	1、AB 最值得我们信任的一个人是谁，为什么	

	2、四个人一小组讨论信任这个词，我们是怎样看待的	
注 意 事 项	1、桌子不能太高。1.2 米 2、每个人上台之前将头饰、手表、眼镜、手机、外衣全部除下，放在一边 3、台上的人双手交叉， 4、下面托人的六个人交替手，发誓，绝对不会将手放开， 5、每个人上台前与每个人一个拥抱，给对方一句话，“我很信任你”，在下面接他的人说，“我们永远支持你” 6、口号：XXX，你准备好了吗？XXX 说，我准备好了，然后说“我相信你们”，下面的人说“我们永远支持你”	
游 戏		
分 享		
总 结	A：待人要以诚信为本，作一个有信用的人，中国古代， B：信任就是信任，不能与其他任何联在一起， C：突破心理障碍，能够放下所有的担忧，解放心理负担、 D：合作精神、团队的力量可以征服任何困难	
附	风中草	

- 1、在学员分享时引导：你希望得到别人的信任吗？当别人说信任你的时候，你是一种什么样的感觉？当别人说不信任你的时候，你是一种什么样的感觉？你信任别人吗？（我们是怎样判断信不信任别人，有些是根据自己的经验，有些是别人告诉我们的）你信任别人的时候，他是一种什么样的感觉？你不信任别人时，他是一种什么样的感觉？当你不信任别人的时候，你失去了什么？你信任什么样的人？你为什么信任他？如果你信任他，你会怎样对他？你希望他怎样对你？伤害你的人是你信任的人，还是你不信任的人？为什么你信任他，最终他却伤害了你？你是信任他，还是相信你自己？如何让你信任的人不伤害到你？如何最大程度开拓人际关系？
- 2、信任就是一种自信，相信自己有掌控全局的能力，信任是一种基本的人生态度，是一种能力，是一种感觉，选择、承诺、关怀、自信、信念一致。
- 3、我们总是戴着一副有色眼镜去看人……这里没有对错，只是让你看见人生更大的可能。

主题名称：迟到现象

目 的：

- 1、彻底根除迟到现象
- 2、让学员做一个有信用、遵守承诺的人，

适合对象：全员

时 间：60~120 分钟

音 乐：

场 地：

道 具：

助 教：

灯 光：微暗

温 度：室温

流 程：

一套方案（平和）：

步骤	操作	目的	准备
	两个人相互讨论自己最严重的一次迟到，造成什么损失		
	四个人一组，讨论迟到对 自我成长、公司成长 （写在白板上）的影响		
	1、 2、找刚才迟到的人上台分享		
总结迟到原因	1、时间控制不够好， 2、突发事件， 3、睡觉睡过头， 4、迟到时为了他人，自己迟到很受害，	将迟到可能的原因列出来	

新观点：

- 1、时间是重要的分配：总之一句话，迟到就是看你对这件事情的重视程度，克林顿上台了，要做就职演讲，你们说他会不会迟到，为什么，因为这对于他来说是一件非常重要的事情，对于上班来说，如果还得不到你的重视的话，你还有什么值得你去重视的呢？
- 2、承诺是对自己的，而不是对别人的，是一个人的态度问题
- 3、对自己负责任：承诺是一种责任，近者诺，远者来，对自己负责任的表现，认真对待自己的每一天，珍惜生活，一个不懂得安排自己时间的，很难想他会有什么成就，早晨起床，成功人士会准时起床，因为成功也是一种习惯，大的成就都是由小成就积累起来的
- 4、守时是一个人自尊的表现，要认为自己非常重要，生活有没有节奏，有没有规律，从这里可以表现出来。
- 5、守时是一个人尊重他人的表现，
承诺——做不到——理由——内疚——承诺，承诺给别人造成伤害，
（要让学员对自己负责任，尊重自己，而不是对其他人负责任，你平时认为自己的事情不重要吗？你被动吗？）
- 6、守时是一个公司每个员工都需要遵守的基本规则，中国人不守时习惯了，所以只要你能做到守时，这就是亿万富翁一样的少，只要你能做到守时，守信用，离亿万富翁就不会太远了
- 7、承诺：“我是一个守时的人”，
给别人机会，给别人面子，也是给自己下一步犯错误找台阶下，你允许别人犯错误，原谅别人并不是一种美德，而是纵容，让对方感到犯错误是可以原谅的，以后又会犯错误，

第二套方案（严酷）：

	两个人相互讨论自己最严重的一次迟到，造成什么损失	
	四个人一组，讨论迟到对 自我成长、公司成长 （写在白板上）的影响	
分享	每小组一名学员上台分享对迟到的看法	
队长	队长是谁？你只知道指挥别人去做这，去做那，你有没有真心的关心过你的队员，他连感冒生病你都不知道，立刻站出来，为你自己的不负责任，为你的队员做 50 个俯卧撑惩罚自己。	
教训死党	1、台上这个（指向其中一个人）迟到的人的死党是谁？你是不是真的把他们当作你的死党来对待，还是只是说说而已，根本没把他当一回事，昨天说得好好的，有福同享。	迟到者不允许做，只

	有难同当，你连他上课时间都不能做到准时，说这么多的冠冕堂皇的话有什么用，你们所有的人为自己的不负责任 2、这些人（指向其他迟到的人）的死党在哪，你们有没有真心的关心你们的死党，	允 许 看，
队员		
教训迟到者	谈承诺：平时我们给多少人无数次承诺，但都没去兑现，你知不知道，有多少人为你的承诺付出过多少代价，在古代，人们会以不守信用而被人瞧不起，认为是做人的奇耻大辱，中国人现在国际上被人看不起，就是因为有你们这些不重视时间，不守承诺的人，	

成功从管理时间开始

一、时间管理是事业成功的关键

一个人、团队能否在自己的事业生涯中取得成功，秘诀就在于搞好时间管理。所以在国外，早就出现了时间管理学，现在已经发展到了第四代。管好自己，就是最高的管理。美国托马斯·爱迪生说过，世界上最重要的东西是“时间”。美国著名的管理大师杜拉克说道：“不能管理时间，便什么也不能管理”。

二、对付“十大时间窃贼”的妙招

管好时间，最重要的措施之一是大大减少你浪费掉的时间。时间管理学研究发现，人们的时间往往是被下述 10 大“时间窃贼”给偷走的：

1.找东西。据对美国 200 家大公司职员作的调查，公司职员每年都要把 6 周时间浪费在寻找乱放的东西上面。这意味着，他们每年要损失 10%的时间。对付这个“时间窃贼”，有一条最好的原则：不用的东西扔掉，不扔掉的东西分门别类保管好。

2.懒惰。对付这个“时间窃贼”的办法是：（1）使用日程安排簿（2）在家居之外的地方工作（3）及早开始

3.时断时续。研究发现，造成公司职员浪费时间最多的是干活时断时续的方式。因为重新工作时，这位职员需要花时间调整大脑活动及注意力，才能在停顿的地方接下去干。

4.一个人包打天下。提高效率的最大潜力，莫过于其他人的协助。你把工作委托给其他人，授权他们去干好，这样每个人都是赢家。授权给别人，同时也要给他们完成任务所需要的条件。

5.偶发延误。这是最浪费时间的情况，要避免这种情况出现，惟一的办法是预先安排工作。事前有准备，利用好偶发的延误，你能把本来会失去的时间化为有用的时间。

6.惋惜不已或白日做梦。老是想过去犯过的错误和失去的机会，唏嘘不已，又或者空想未来，这两种心境都是极浪费时间的。

7.拖拖拉拉。这种人花许多时间思考要做的事，担心这个担心那个，找借口推迟行动，又为没有完成任务而悔恨。在这段时间里，其实他们本来能完成任务而且应转入下一个工作了。

8.对问题缺乏理解就匆忙行动。这种人与拖拉作风正好相反，他们在未获得对一个问题的充分资讯之前就匆忙行动，以致往往需要推倒重来。这种人就必须培养自己的自制力。

9.消极情绪。消极情绪使人失去干劲，工作效率下降。对人怀有戒心、妒忌、明争暗斗、愤怒及其他消极情绪使我们难以做到最好。这就必须进行自我心理调适，培养积极心态。

10.分不清轻重缓急。即使是避免了上述大多数问题的人，如果不懂得分清轻重缓急，也达不到应有的效率。区分轻重缓急是时间管理中最关键的问题。所以，我们下面多花一点时

间来解决这个问题。

三、区分轻重缓急是时间管理最关键的技巧

许多人在处理日常事务时，完全不考虑完成某个任务之后他们会得到什么好处。这些人以为每个任务都是一样的，只要时间被工作填得满满的，他们就会很高兴。或者，他们愿意做表面看来有趣的事情，而不理会不那么有趣的事情。他们完全不知道怎样把人生的任务和责任按重要性排队。确定主次。在确定每一天具体做什么之前，要问自己三个问题：

(1) 我需要做什么？明确那些非做不可，又必须自己亲自做的事情。

(2) 什么能给我最高回报？人们应该把时间和精力集中在能给自己最高回报的事情上，即所谓“扬己所长”。

(3) 什么能给我们最大的满足感？在能给自己带来最高回报的事情中，优先安排能给自己带来满足感和快乐的事情。把重要事情摆在第一位。

除了上述十大“时间窃贼”之外，其他常见的“时间窃贼”还有：承诺太多，贪多不烂；喜欢开会，夸夸其谈；门户大开，迎来送往；家务繁杂、应酬过多等等。下面是充分利用时间的一些技巧：

- * 做好协调，工作分流；

- * 在处理重要而耗时的事务中感到厌倦时，改而处理其他杂务，既可节省时间，又能转换心情；

- * 不浪费零碎时间（利用零碎时间处理杂务，延后用餐时间以免拥挤等）；

- * 采取比较简单的生活方式，处理好工作与生活的矛盾；

- * 尽量减少不必要的对外应酬，必须应酬时设法节省应酬时间；

- * 充分运用上下班的搭车时间（如车上想问题等）。

撕目标

活动原则：

一、全身心投入

二、你对人生、对工作、对生活打一个分数，4分、5分

三、接下来的活动以10分的态度对待

拿一张白纸，将一张纸分成五等份，写这一生中最希望完成的五个目标，纸没折好，从来没有倾听，

引导：坐下来与自己在一起，回顾这么多年来，你过得怎么样，家庭、人际关系，过得好吗？《盲》《神秘园》

一、随遇而安，忘了自己的目标，

二、将剩下的两个目标喊出来，

三、考虑老人的感受，

你看一下你手上的目标，请确认一下，这是你一辈子最重要最重要的目标，想要达到的目标，第一个目标：

人生不如意的事十之八九，生命必竟有限，我们只能完成其中的四个目标，把你认为其中可以忽略的一个目标撕下来，撕碎它，丢在地上

第二个目标：迷茫：

大家还记不记得是哪辆火车把我们带到深圳这个陌生城市。当我们离天家的时候，我们对自己讲，在心里对自己讲，总有一天我会做出一个什么的成绩，来报答你们对我的信任，但到了深圳，我们在一栋大厦走到另一栋大厦，由于我们一直在摸索，一直在探寻，象一只无头苍蝇一样四处乱窜，最后忘掉了自己的目标，也忘记了自己的追求，只是随波逐流，可是时间不会等我们，光阴似箭，岁月如梭，转眼间，十年又过去了，看看你手上的目标，我们的目标实现了吗，没有实现，原来我就是这个样子，从中选择一个不重要的撕掉，（有可能不会撕，）一定要撕，因为它已经不再属于你了，撕毁它，你在迷茫中走过了多少年，现在已经没时间去考虑如何实现它了，你唯一能做的就是将它忘记，集中全部精力去完成余下的三个目标，（音乐）

它已经不是我们生命的一部分，已经离我们而去，已经不属于我们了，请一定要撕，把它撕得粉碎。

第三个目标：知识：

（语气低沉）（笑与不撕）不要用笑来掩饰内心的空虚与不安

（这时，会有一些震撼，）看看你手中仅存的三个目标，把它贴在胸口，轻轻的告诉你自己，我要抓紧所有的时间，我一定全力以赴完成这三个目标，时间还是在不断的流走，可能我们已经尝试去改变，我们可能变得很积极，我们也想去完成我们的目标，可是生活中总有一些不如意的事情，每次都差那么一点点，命运好象总是在着弄我们，我们不知道如何管理好自己的时间，不知道如何调节自己的情绪，不知道如何团结一切力量去完成自己的目标，我们不知道的知识太多了，你根本都没想过这么多，你只知道将专业知识学好就可以了，这是不够的，是远远不够的，你想成功、想快乐、想有所成就，光有这些一点点专业知识是远远不够的，你被传统的教育束缚了，你的能力得不到全面的发挥，十年又过去了，再看看你手中的三个目标，你已经没时间了，现在，每个人都要将你手中一个你决定放弃的目标撕掉，把因为你知识不够多，知识不够丰富的原因导致的不能完成的目标撕掉，快快，不要拖拉，（音乐）

第四个目标：不知道如何处理好人际关系，

现在请每个人将剩下的两个目标大声读出来。大声的喊出来，喊出来，……好，慢慢的放在胸口，仔细感受它的温暖，我们生命到了这个境地，我们必须抓紧所有时间，实现我们最重要最重要的两个目标，我们开始不断的努力，我们开始去找机会，可以有时候，幸运之神总是在着弄我们，有时候我们真的总是想到了，我们有时候确实做到了，可以命运之神，又没有实现，上天好象在有意着弄我们，

你在生活中不知违背了多少不该违背的原则，因为这样你不知伤害了多少人，包括你的妻子、你的孩子、你的父亲、你的母亲，你的上司，你的同事，你的下属，正因为你从来都只知道单枪匹马一个人拼，这是拼不出什么名堂来的，个人英雄主义的时代已经过去了，正是因为你没有融入一个真正的团队，没有能力将身边的人都团结在一起，十年又过去了，你再也没有时间实现所有的目标了，现在每个人，你手中两个目标中，这一辈子，你只能实现一个，把你不能实现的一个撕毁，快快，还犹豫什么，快

第五个目标：

全力以赴：现在你手中只剩下一个目标，这是你一生的希望，也是你唯一的寄托，好好的保管它，把它放在胸口，用你的身体好好的感受一下这你最后的希望，然而事与愿违，在剩下的十年中，你并没有好好的珍惜它，你以4分、5分、6分、7分这样态度面对你的人生，面对你这来之不易的工作，你却自以为很了不起，你以为自己了不起，其实你每天睡觉都睡不着，因为你很难受，但那又怎么样，你的所作所为注定你这一生都将在平平淡淡中度过，没有任何目标可以实现，现在十年又过去了，你已经老了，生命已经走到了尽头，无论如何努力，你都没法再将这个你唯一的目标实现了，现在，所有的人都听着，将手的目标撕毁，撕碎，撕碎，丢在地上，快快，还迟疑什么，你注定一生将一无所有，因为你的人生态度，你的4分5分6

分 7 分，这样的生活态度，你不愿意全力以赴，你给别人的只有这么一句话，我这一辈子，只是在生命的过程中走了一遭而已，弹指间就是几十年而已，最后，坐一半的椅子，双手放在膝盖上，手心向上，细心体会，我们渡过了一生，两手空空，一无所有，我们给别人留下了什么物质上，精神上，什么都没有，（听音乐：……）

（放《烛光里的妈妈》），我们想一想，我们有没有好好报答过那个带给我们生命的父母，那个为我们成长亲戚和朋友，带给我们荣耀的妻子、丈夫，带给我们快乐的爱人，我们应该给它希望的孩子，我们给了它们吗？那时每个人心中都有一团火在燃烧，现在有没有分享，你内心深处最真实的感受说出来，

注意不要太细节，这样不会引起对方的反感，因为太迷茫，不认真，因为年少，信心不足、不坚定，借口太多，分享以后再总结：一定要的决心

一、一定要的决心，

今天我将与大家分享的主题是如何快速成功，请问在坐的各位，成功的定义是什么，成功就是达成目标，不论这些目标是什么，为什么我们想成功，却一直没有成功，因为我们缺少一定要的决心。我们每个人都想成功，特别是有很多人都会为自己许多的目标，然而一旦到了实施阶段，就会遇到这样或者那样的干扰，我们有一句话是这样说的：成功=潜能-干扰，据科学家调查，一个人在他人生中只发挥了他潜能的 5% 不到，甚至更少，就连爱因斯坦发明一个相对论，他也只发挥了他潜力的 5%，那我们就更少了，所以一个人不成功，只有一个原因，他受到的干扰太多，

陈安之老师，为什么能做到 25 岁资产为零，27 岁成为亿万富翁，就因为他有一定要成为一名优秀的演讲家，所以当他在第一次上台 5 分钟被请下台时，第二次上台 10 分钟被请下台时，他给自己一个信念，我一定要成为一名演讲家，今天，有人愿意出 3500 元去听他两天的演讲，而且人数上一次是 700 来个人，在台湾，他的演讲听课人数是 3000 多人

史泰龙：

最常见的，同时也是最昂贵的一个错误，是认为成功有赖于某种天才、某种魔力、某些我们所不具备的东西。也许会有许多人都会说别人运气好，别人有家底，别人有后台，贝多芬：

各位，我们有没有一定要的决心，决定了我们成功与失败，

请问，现在过的生活正是我们自己想要过的生活的请举手，我们为什么到现在还不能全力以赴呢？因为我们还没找到真正要我们一定要成功的内在的原因，对于我们陈安之机构的每一个成员，我们为什么这么努力，这么全力以赴，因为我们都有一些内在的动力：

为自己：请问世界第一高峰是珠峰，第二高峰呢？销售第一名是乔，第二名呢？篮球之神是迈克乔丹，第二名呢？各位，我们永远要记住，在这个世界上，行业里面也是一样，做第一名永远受人尊重，做第一名就会有許多学习的机会，比如一些高级会议，公司会派谁去的可能性比较大，公司要派人去培训，第一名的可能性比较大，因为所有的老总都知道一个真理，真正的人才 是免费的，收入一定是很高的，你们说是吗？，我当时有一个观念，要做第一名，要就不做，要做就要做最好的，要做就要做第一名，

心态决定一切，所以，当我把焦点放在第一名上时，要做第一名是不是，我就不再顾及其他的影 响，要做到第一名，永远要比别人努力，要有做第一名的心理准备，有些人只想做第一名，而不是一定要做到，没有一定要做到的决心，譬如，这个客户这么小，这一单生意值得吗？还不如睡觉算了，当我的同事有这种观念时，我只知道，我多跑一次就对我做到第一名多一成机会，同时我每天早上 5:00 起床，拜访晨练的朋友，各位，我们有一句话说：同流才能交流，交流才能交心，交心才能交易，你只有与对方有话题，才能与对方成为朋友，我们都喜欢与自己同频道的人打交道，当对方说我很不错时，我就说，革命尚未成功，同志仍需锻炼身体，每当我回去遇到的别人说这么一句话时，你以为深圳是天堂，你没那个命，算了吧，每当我遇到

这样的打击时，我更加坚定了我要成功的决心。我就是要做出一点名堂，让你们看看，我不是孬种。

为父母：

为子女：

给成功下一个定义，成功就是达成我们的目标，

如何才能成功，

第一、每天进步一点点，只要你有一定要的决心，我相信你们都能坚持，世界上最伟大的一个推销员敲铁球的故事，

第二、懂得付出，不舍不得，我就是做了讲师助理第一名，才成为讲师的，

各位，我们去银行取钱之前必须做什么事情，必须先存钱才能取钱对吗？就象我们出去钓鱼之前，是不是需要先放一些鱼饵，同样，我们做生意也一样，需要投资，对吗？我们中国人都有逢年过节送礼的习惯，这是为什么，其中的目的有好几个：联络感情，为了撕目标不能在晚上

主题名称：系蓝丝带

目的：祝福、鼓励、信心

适合对象：全员

时间：60~120 分钟

音乐：《祈祷》、《祝福》、《我的未来不是梦》《真心英雄》

场地：标准

道具：蓝丝带

助教：

- 1、均匀站在学员面前；
- 2、单腿跪下给学员系蓝丝带
- 3、系完后给学员一个拥抱
- 4、全部系完后站成一个小圆圈，面向内圈

灯光：微暗

温度：室温

流程：

步骤	操作	目的	准备	时间
	所有人站成一个圆圈			
总结一天的收获	1、学员闭眼听总结 2、睁开眼睛，看着助教给他系蓝丝带			

蓝丝带的故事

美国通用总裁杰克。韦尔奇，在每次员工出差的时候，韦尔奇就会亲自给他的将士们系上这条蓝丝带，表示祝愿他的将士们能够凯旋归来，同时，这也是给他的团队中最大的资产型的人的一种嘉许，每次有人有功劳，有成绩，韦尔奇都会在他们的手腕上系上这条蓝丝带，同时，这条蓝丝带还表示祝福，一种希望，一种力量，在此我们也祝愿你们所有的人都能具有无比的力量，在将来的工作中将你的潜力全部发挥出来（音乐响起）

助教给学员系，教练再感谢助教跪下给助教系，音乐

游戏集

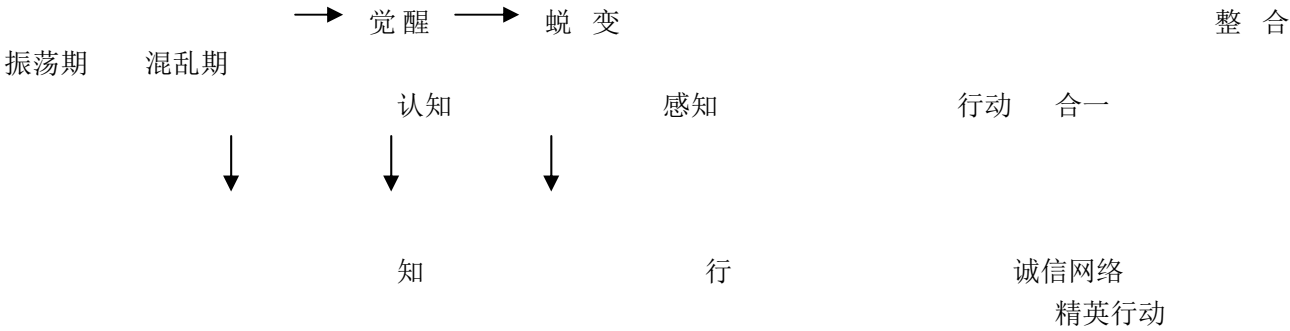
- 一、先拿一张崭新的拾元钱。问观众要不要，再拿一张一百元，问观众要不要，然后将一百元钱，丢到地上，用脚踩脏，再问要不要，再将一百元撕成两半，再问要不要，引申下来一百元的价值无论在什么情况下都有它的价值
- 二、拿出一件衣服，问 1000 元要不要，“不要”，然后说明里面有手机一部，价值 1800 元的金戒指一个，现金 2300 元，然后再卖 1000 元。
- 三、说明言传语误，排队一条龙，给第一个人说一名话，向后传，到最后一个人说出来的与第一个人说的肯定不一致，
- 四、将一条绳子拉成正方形，蒙眼拉正三角形
- 五、大头针游戏：自我设限，
- 六、撕五个目标 全力以赴
- 七、写心目中理想团队形象，我愿意为这个团队作什么
- 八、两杯水
- 九、对折撕纸——如何做到沟通顺畅
- 十、目光对视——用眼神交流
- 十一、插土豆
- 十二、大声喊“我是最棒的”
- 十三、跳舞“感恩的心”，“我真的很不错”
- 十四、踩报纸
- 十五、信任倒
- 十六、风中草
- 十七、用肢体语言表达一句话
- 十八、拼正方形纸板，只能给，不能要
- 十九、从 A 点到 B 点，用各种不同的方式通过
- 二十、沉船游戏
- 二十一、看养老院、孤儿所
- 二十二、拥抱陌生人
- 二十三、鲜橙代表自己的形象，描述出来
- 二十四、互相喂饭，1、一个大餐桌上一起吃的时候 2、两个两个对吃
- 二十五、背人绕场跑
- 二十六、好小熊、坏小熊，“OK”
- 二十七、将人抬过头顶
- 二十八、摇人
- 二十九、一句话用文字从头传到尾，看到最后有多大的偏差
- 三十、人类进化：从猴子——猿——人，锤子、剪刀、布，赢的起立，输的下蹲，找一下个输的
- 三十一、握手，手背、虎口、手心——对待别人的态度
- 三十二、表演电影中的一个片断
- 三十三、各色乒乓球，写自己的名字，
- 三十四、蒙眼在外面行走，另一个人拉手
- 三十五、竹签搬米桶
- 三十六、将一大堆不同的东西放进一个箱子内让人摸，并写出来，明确表达意思
- 三十七、用肢体动作表达一张纸条表达的意思，不准说话，

- 三十八、 所有人拉一条长绳子向后倒，感觉与其他人的关系
- 三十九、 用手翻过来撑天，双腿微弯曲
- 四十、 自我设限，三条绳
- 四十一、 绘制美好未来，或者用一大张白布，用彩笔绘制愿景，全体签名
- 四十二、 猜字，一个人写出一个字或词，用动作表达出来，让另外一个人去猜，
- 四十三、 一个都不能少——跳绳
- 四十四、 人海茫茫，——雨衣
- 四十五、 看老人院回来，讲《天亮了》的故事
- 四十六、 同心棒：把所有人左脚、及右脚缚住，以最快的速度到达目的地
- 四十七、 在第一天训练结束时将最后一名的队伍撤开，进入其他组，听音乐《从头再来》，
- 四十八、 口说请将手指头放在额头，但用手放在下巴
- 四十九、 老鼠老，各十遍，再问猫怕什么
- 五十、 合掌 123，1+1=3
- 五十一、 小蜜蜂抓住他、抓财富，逃厄运，讲故事，遇“水”字抓手指，
- 五十二、 万众一心——齐眉棍
- 五十三、 逆境工作坊，将身上的钱掏光，将人拉到其他的城市，感召吃，食品，鲜花，钱，车费，不能抢，不能偷，不能犯罪，不能说谎，要说实话，不能说在做课程，通过感召帮助福利院老人，只带身份证，手机，团队行动，不能单独行动，通过内在有一颗一定要帮助别人心，（加在第五阶段）
- 五十四、 物质：最欣赏的三个特质在哪三个人身上，最讨厌的特质在哪三个人身上，找到并走到他的身边，告诉他，最后谈感受，可以教训没有别人站在他面前的人
- 五十五、 好人与坏人==平民与杀手，
- 五十六、 父与子==许宜铭老师，忽视、手插腰、骂、平视安慰，
- 五十七、 设界限，让人不通过，想办法把放在远方的物品拿到
- 五十八、 人浪：2人背靠背+站起，4人、8人、16人
- 五十九、 长绳将中央桶中的球移到边上，将规则只告诉队长，由队长引导大家完成，犯规队长及所有人接受惩罚
- 六十、 四条腿八支手通过两条绳之间的空地，人必须连在一起
- 六十一、 20张纸及1米长的胶纸，搭一座桥，可承受10本书的重量，长两长名片，宽
- 六十二、 生日线：各人不讲话按年龄排序，
- 六十三、 蒙眼，按数字顺序排列队伍
- 六十四、 机器人与遥控器，机器人蒙眼，遥控器用四个字的指令指挥机器人行动，取物，
- 六十五、 将一物品传到对面或者斜对面的伙伴，并记下自己的号码。快速，
- 六十六、 脚尖顶脚跟，坐下维持时间多长？
- 六十七、 用“一”组成语，然后出上联“洞房花烛夜”，其他人用刚才的成语作下联。
- 六十八、 撕纸游戏，对折，撕左上角，再对折，撕右上角，再对折，撕右下角
- 六十九、 蒙眼搬运水杯：左右各一排桌子，将左边的装满水的水杯传到右边去，腿不能移动。

教练技术导师训练手册 8

第一阶段 研讨会

课程原理: 生命转换（感觉上的认知）



目的：掌握教练的技术，有能力教练自己，别人邀请你到了一个新的将来。将来大概会怎样，从过去现在所知人生好象一部连续剧，每一集不一样，有关联。火车轨道，一路向前进

理想：理想归理想，现实归现实，跟我们的现实差的很远。停下来好好检测你自己，调整清晰自己有效，直接地朝目标。

我是一切根源

生命转换

课 程 流 程

CT1

第一阶段（名字未定）：

横 幅：我 发 现 我 自 己

标 牌：我 为 什 么 来

第 一 天：

晚上 6：30 登记 6：55 开门 7：00 开始上课

一、音乐：行动音乐 激昂、振奋的行动音乐

学员入场时 导师开始引导（幕后）：义工站庄 说：坐满前排 宁静站庄

人生回应：

1. 来的目的
2. 现实与理想中的你的差距
3. 你认为自己为什么有新的可能

导师讲 1. 故事：关于自信

2. 讲三个不同时空：过去、现在、将来。

不要以过去的生活模式影响现在的你，怎样把握、珍惜

现在，憧憬未来，创造未来，有效朝自己的目标及理想奋斗

（展开讲）

我们不可以回到过去，我们也不可能为未来做什么事情，唯一可以做的是现在。我们真正拥有的是现在。清晰的区分不是过去决定现在，而是现在开始创造达到我们想要的将来，不是受制于过去。

虽然我们现在与过去有区别，但会照过去的模式生活下去。我们不是否定过去，但有能力区分过去的不足。

举例：与太太吵架有效沟通。

人们往往是这样，一般是用过去的经验生活。现在开始去创造我们的未来。

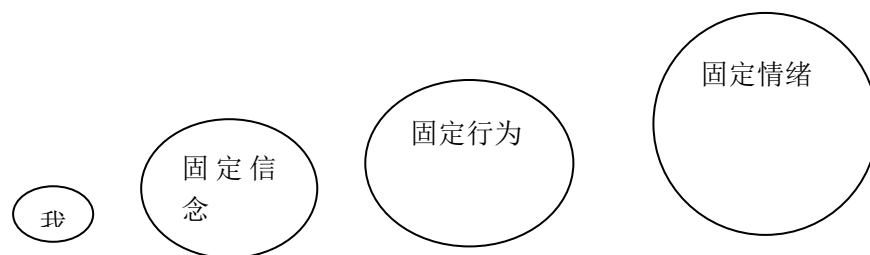
举例：插手说明习惯是可以被改变的。

我们总是觉得自己是对的，自以为是。

举例：父亲自以为是，教育儿子也是自以为是。一个下雨天，儿子要出去玩，他不让出去（心里想看下了你怎能么办）儿子回来后，他没关心儿子被子淋，只证明是要下的，你会淋湿，他说的是对的。儿子病了。他没有真正关心他儿子想玩的心里，没有针对儿子这个人。

故事：每个人都守着自己的执念 大师有三个弟子，看世界：

绿色，红色，黄色。大师说：你们都是对的。



我们的信念固定的时候，我们的行为也是固定的。

故事：1. 我爱你：丈夫回去对老婆说

2. 找工作：不相信自己

3. 一个偶然的的机会，一名会计做上了业务，而他做的确很出色。

固执观念：**故事**未定

播种观念收获思想

思想	行动
行动	习惯
习惯	品格
品格	命运

举例：百鸟在林不如一在手 → 替换为：

导师总结：让自己的思维、心开放，去开工，空杯心接受

1. 空杯心
2. 五岁心态
3. 撕面子

我们不欣赏自己所拥有的，将来的才最好。要欣赏目前所拥有的东西，欣赏周围的人，做好现在才会有美好未来。

二、现在开始分享：好好珍惜现在这一刻

分享三个问题：1. 为什么来这里

2. 以什么样的状态来这里

3. 你是谁 你从哪里来，要到哪里去

休息

三、上课音乐：义工大声喊：先坐满前排

宣读纪律守则： 不回答为什么，只澄清内容（见附资料基本守则）

1. 关于责任的问题：说起责任你想到什么问题

我信任你
我不信任你
我不能肯定信不信任你

围的人，让学员

闭上眼睛请你想一想，你在生活中是否想信周

撤下凳子，，义工在外围成圈，开始游戏。

规则：第一次每个人有三个选择，

第二次只选前两者其中一个

第三次将手搭在不信任人的肩上/分享感受

分享： 关于信任

信任也是由别人决定的。信任只是一种感觉。

分小组： 义工站在凳子上，按平均人数组成小组。每个成员介绍自己，分死党，守

则已生效，关心死党，第二天准时来。

义工发他的名字，电话卡片给大家。发两张纸登记组里每个人的名字，

电

话，名牌交给义工保管。

由义工组织几个问题，每个人都要说。

1. 姓名
2. 你来这次研讨会的目的？
3. 为了这个目的，你会用什么样的态度来参加这次研讨会
4. 至现在为止，你对你的投入程度打几分？（有 1 到 10，请选择）
5. 在这次研讨会中，你会怎样支持你小组中的成员？

结 束： 留作业：（见资料第一阶段研讨会作业）

1. 直到现在，我在这个研讨会中的投入程度是（0%——100%）
2. 直到现在，我在这个研讨会中发现自己的的是
3. 明天的研讨会，我承诺我参与的方式是

第 二 天：

晚上 6：24 开门 6：30 上课

横幅：我怎样活我的生命

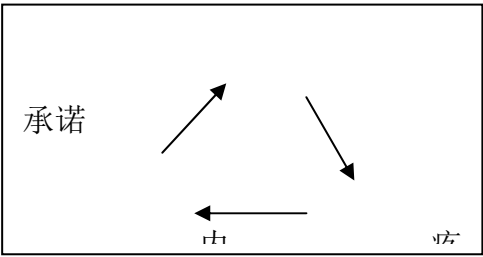
义工： 下午三点之前与小组每个成员沟通：来这目的；参与的程度，承诺怎样参与今天的课程；鼓励他们上台分享，关心他们。

一、 承诺与成果的关系：

举例： 迟到



成果 没成果 + 原因理由借口+事实

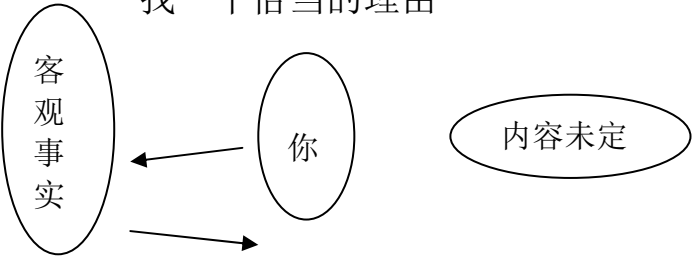


找一个 美丽的借口

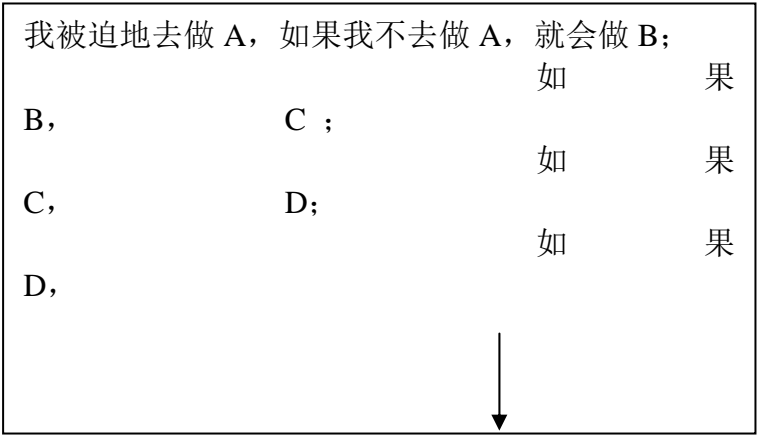
找一个 的原因

找一个恰当的理由

人可创造环境 互动



二、 二人对



话

做的事
我被迫做的事，实质上是自己认为的，心态的关系。实质上被迫
不做，结果更差，所以我宁愿做 A。

导师问：被迫去做事情的感受：痛苦的、难受的

我们不做的事情由我们的心态和心情来影响。

二人分享：心之道之主宰（讲一件真实事情的能力）

分享：一件被迫做的真实事情：让对方相信你这件事情是真实的。当你用心去
讲一件事时，对方是可以收到的，可以相信你的

被迫做事情很受罪的心情

三、 关于受罪、负责任

受罪	负责任
体 验 + —	体 验 — +
痛 苦 同 情 弱者	轻松 然 坦 然 坦然

故事：爱迪生：经过 2000 次不断的发明，别人都有说爱迪生，经过 2000 次的失

败才发明电灯泡；而爱迪生说我是一次成功，只不过是用了 2000
个步骤而已。

导师引导：关灯

对以上的课程
似曾相识

结 束：发作业。（见附资料第一阶段研讨会）放下名牌，明天 10：00 开始，9：54

开门

1. 细想在我生命中，有哪些人需要衷心感激？假若他们就在我面前，我会对他们说什么？
2. 邀请我生命中重要的及我希望见到的人出席我明天的毕业礼。

第 三 天

横 幅：我的下一步是

上午：

一、迟到：

你为迟到的人有没有负一个责任

分享：对昨天晚上的游戏活动你的感受：学员上台分享

引发的责任：导师问：负责任的体验是什么样：真诚

有些人用发梦的生活态度反应你生活当中的模样，因为你的生活态度很

多人 离开你，因为是你不需要的人，所以离开了你。

因为别人是怎么样，你会怎么样，别人同样有更多的机会给你，可以

完全不一样的人，因此，其他会舍不得离开 你，评论周围浪费时间。

以前的习惯可能障碍我们发展，我们可以从过去发生的事负责任到现

在。

现在全心全意可以为结果负责任

负责任是个钥匙，让你影响周围

红黑游戏：双赢：见王茜记录 AB 页

知而不行为不知

- 1. 分成 2 组，一组在室内，另一组在另一室内
- 2. 两组中选取一个队长，队长做该 做的事
- 2. 一个传信员（公正）“对不起，你们的结果我不接受，因为它不符合游戏规则，你们第一轮的结果来 没有
- 4. 导师允许才能说话，不准私下交谈，在这里生效。

红黑游戏

		1		2		3
4		5		6		
A						

出

✕ 此回合分数双倍计算

✕ ✕ 此回合分数参倍计

管

游戏的目的：是赢，赢的方法是累积最大的正

分，最大的分数是 54 分，双赢才
是最大的赢。

导师问：刚刚我说赢的目的及方法有听清的请举手。

老太太的故事

音 乐：征服

休 息：放下名牌，发作业：

- 1. 直到现在，我在这个研讨会中发现自己的是

2. 假若我以一个负责任的生活,我在生命中最大的突破将会是:(事业、家庭、健康、社会等等)
3. 我将如何参与明天的研讨会

象一面镜子,它反映了

? 1. 我在红黑游戏中所扮演的角色,

的?

我在现实生活中是怎样

什么代价? 其他人

2. 由于我这样的生活方式,我付出了

又付出了什么代价?

3. 我的下一步是什么

老太太的故事: 发生在加拿大的一个真实的故事, 有一个班的同学也在做这个游戏, 有一晚

经

上的时间, 有一个组认为自己能赢, 就不断的出红牌, 最终还没有赢,。但

可

过几个小时, 房间有个很老的老太太哆哆嗦嗦的站起来, 说: 这样子我们是不

了

以赢的我们只能出黑才能赢, 许多年轻人自以为是, 那我们不是输了吗。又过

得

几个小时, 还是没有结果, 老太太又站起来说: 我们只有不为地投黑, 才可能

是

到最大的正分, 他们才会有回应。第一次出黑, 对方红牌, 一个小时后对方仍

小

红牌, 年轻人骂老太太: 实际上对方已经赢了, 老太太说坚持出黑。当经过 3

黑

时后, 对方递出了第一张黑牌, 这一刻两个房间的人都有沸腾了, 只有都有出

才能赢, 双方才可以得到最大的正分。

坚持的重要性

过

在生活中, 你是不是经常与人斗, 斗赢了你自己以为是赢了, 但是有没有想

会给别人带来伤害, 想一想你的生活, 你是怎样待人的, 有没有伤害过别人。你有什么样的心态就有什么样的生活。

中庸之道

人一定是要赢的，但赢的方式不一样，有的人赢在精神上有的人在物质上，有的人在权力上，感染你周围的环境，互动。

人也是一个品牌，人怎样创造品牌子，就有什么样的人生。

高尔基的暴风骤雨：海燕： 缺少爱 缺少勇气
化蝶： 女人象男人

下午：

分享： 音乐 对红黑游戏的分享

其中有一学员谈到自我保护意识，不愿意聆听别人，总认为自己对，听不进别人的话，没有一个真心的朋友

导师说：那你自己用一个方式来表达你的一个承诺。

配音乐：一个很木讷的人： 放真心英雄

一个女孩外表象男人：放泰国坦克号

分享

“泰坦尼克号”音乐 大家手牵手举起围成圈走，动起来，让人感动。

完，组长带队围成圈，每个人分享。

时间不够，休息 1 个半小时，*吃饭时继续分享。*

晚上:

进场的士高，谈起第一天晚上的承诺基本守则的遵守。

关灯 引导 发泄

“你没什么，你要什么” A 用力摇晃 B 的肩膀，并大声问“你没”

转换

义工在旁监督，有不投入的便说：你要对他负责任并带领 B 去做。

音乐：林子祥（在生命中里）

休息：

似曾相识游戏：围成圈，A，B 面对面

口令：联系、表态、动作

向左迈一步

1. 挽着手，噘着嘴，别到一边
2. 双手放下
3. 双手握手
4. 拥抱

前 4 个人 人生中的一些事情

5. 6 错开

音乐 “听见你的脚步，听到你的声音”

6. 父母

烛光时的妈妈

7. 邻居家小孩

8. 国家龙的传人

9. 感召你的人

10. 你自己

围成圈走动起来，二个人 4 个人 8 个人

16 个人 32 个人

64 个人 128 200 人

拥抱刚刚与你错过的那个人，拥抱第一天和你做自我介绍的那个人，拥抱小组中的成员

结 束：布置作业，给感召你的那个人写一封信明天晚上 7：30 他们来接你时交给他。

我面 作业 1。回想在我生命中，有哪些人我需要衷心感激，假若他们就在

前，我会对他们说什么？

毕业礼 2. 邀请我生命中重要的及我希望见到的人出席我明天的

第 四 天

横幅：我的下一步是

上午：10:00 开始

公开分享：把麦克风放在前面，自由分享

主题：奉献、付出、爱人与陌生人打交道的心态

分小组：每个小组找一个公共场所，用爱付出，引发到哪里去。

小组

用自己特有的方式对教练说：他们要到哪

里去

休息：

下午：

1. 3:00 之前回来，义工提前半小时回来
2. 分享感受：引发：
3. 切入第二阶段课程目的、定义、形式、价格、时间，确认前瞻时间：四块牌子
——> 出去报名



A

B 活动

成功之路，每个人的成功都有不同的方式。

——> 手拉手，围成心字形，等待朋友来接你



音乐

放的士高

本期学员上台分享感谢的心情，请其朋友或介绍人



上台

成

结束

前瞻： 星期一：

欢迎大家：义工自我介绍，学员自我介绍。

学员找义工 义工先听学员的感受，给他回应，义工分享收获，

问学员问题：1. 你自己下一个目标是什么

2. 不足是什么

3. 第一阶段意识到什么。感觉

怎么样，给学员回应，

指出不足

“请跟我来” 进入另一个房间

“请做”

“填表”

“交定金”

搞不定时刺激他：为什么好的东西不早点把握他，掌握你的生活与未来

问卷：清晰来这里的目标，挖掘内心深处东西，让他第二阶段有很大收获。

毕业礼：暨介绍会

邀请嘉宾过来有一些体验式游戏

全国迷你型MBA职业经理双证班

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、企业培训师、酒店经理、市场总监、财务总监、营销策划师等认证。

颁发双证：通用高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含2年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

学习期限：3个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） **收费标准：**全部学费 **1280** 元

学校网站：www.mhjy.net **报名电话：**0451—88723232 **咨询邮箱：**xchy007@163.com

颁证单位：中国经济管理大学

承办单位：中国教育培训网 美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

千本好书 **免费** 下载网址 www.mhjy.net

教练技术导师训练手册 9

“义工们，大家下午好！我看到咱们义工这么整齐，这么士气旺盛，给这次训练更增加了必胜的信心了。那么咱们在这两天的时间里，我们大家一起来创造一个成果。在这次活动当中既有以前合作过的朋友，但是也有我们第一次合作的朋友，我想说的是没关系，只要大家抱的是同一个目地，那就是如何在这两天里把我们自己贡献给我们服务的学员们。首先，这个学员呢，小的方面来说，他们是咱们九鼎的同仁，平时你们在一块可能有工作上的合作，也可能有一些在生活中也有交往，那么在这样一个学习的环境里，你把这份权利贡献给他可能是从来都没有的，所以从这个角度来讲是个难得的机会，他是你的同事、你的亲人，那么所以你能在这个平台中去铺路是很值得大家珍惜的；那么从大的角度来讲，他是我们的一个，身为老师，其实你们义工现在的身份是我的助教，你们等于说是老师，人家说“师者所以传道授业解惑”，那么他对你有这份尊重，也有这种说法，你也可能在这两天里给到他这种帮助，能够使得他一生当中都难以忘怀，这个呢是从大的角度来讲，他是你的一个学生。那么我们大家很有幸能做为老师的身份，来给到平时我们这些同事们像师生一样的帮助，所以我们也要全力以赴把它做好。那么从第三个角度来讲就是我们的专业了，咱们这个课程它核心的一个精神，你们学过的一个课程，那么学完以后呢，在座的各位有没有感觉到它核心的精神在哪里？承诺、责任、团队、融入，那么实际上你有没有想过团队的精神叫什么精神，团队精神最重要的是什么？最重要的是团队的协作，那么既然是协作，你的焦点是关注你自己呢还是你身边的人呢？因为你关注你自己是不可能协作精神的。所谓协作其实在于你关注你身边的人，凡是你们做过军训过的人，我们部队的人都知道，当你们做横排齐步走的时候，如果你想把这边的横排保持整齐，最重要的是你始终要关注两边的人，他们这个时候跟你的位置是前还是后，来决定你步幅是大还是小。所以说呢，既然是协作，焦点在于关注别人，这个课程它的核心是在于我们的责任和我们的祝福。我们要去做一个有责任心的人，这个有责任心包括对自己有责任心，对身边的同事有责任心，对我们所在的团队有责任心，和对我们所在的这个社会有责任心，在往大的说就是我们说的国家民族的责任，那么其实这个责任是让一个团队能够产生最关键的一点。你们知道西点军校现在出来在官场上流行一个“没有任何借口”，没有任何借口，其实西点军校的精神是什么呢，其实就是国家、责任和荣誉，它就非常强调责任是民族。所以在座的各位呢，我们有这份责任心这是一个；第二个就是付出，你有了责任以后不是说我很有责任心仅仅是为自己付责任，一定是要让自己能够为身边的人去负责任，实际上这样最终才能自己更好的对自己。要想这样就必须有付出，所以我不再多说了，因为以往我们在一块具体的做过一个直接方面的互动和沟通，所以在这之前呢，我抓紧时间利用这 10 分钟和大家在一块做个沟通，来表达一下我的意思这就是我的立场，那么你们在做的过程当中，也要有自己的立场，那么我想我们的立场要一致起来，那么我们的立场是什么呢，就是我们做为一个义工团队，我们身为一个老师就是助教，我们的立场就是毫无保留的、全力以赴的为我们这个团队付出。大家清晰不清晰？不管有什么样的问题来干扰我们，这是必然的，包括这干扰来自你自身，也可能你在做的过程当中会有自己的情绪在里面；也可能在做的过程当中，你会感觉到非常的疲惫；也可能在做的过程当中你会感觉到不耐烦，有时候你会感觉到如此的罗嗦；那么在这个时候实际上就是来自你自身的干扰，所以说当有这种干扰的时候你始终要提醒自己——你的立场，当你明白了这点你就会战胜所有的问题。人如果没有了立场，没有了目标，做事就没有了准则。你比如举个例子，为什么你对自己的孩子和对别人的孩子不一样？是因为立场。为什么同样是孩子，你的孩子和别人的孩子吵架，你要去打自己的孩子、骂自己的孩子？因为立场不同你处理问题的分寸、方法也会不一样。所以我们大家一定要清晰到我们的立场就是全力以赴、毫无保留的为我们的学员付出。一定要留意到你对他的这种帮助一定要基于你的付出，你不是在他那指手画脚。当你认为你要去教他的时候，这个时候就大家定义了什么叫合适，因为现在就你们的专业而言，你还比较难以用你们有效的方法来给他们进行指导，所以你们要把焦点放在付出的，你对他的帮助就是付出，而不是给他指手画脚，你要让他通过你这一刻的表现让他受到教育，这

是最重要的，否则的话你老是想着我摆出一个架势来，我事先学过的，这个时候你不但不能帮他，反而会给他误倒，为什么呢？因为大家呢没有走完这个性质，严格说起来在素质阶段就有三个阶段，然后在技术方面又有三个阶段，你要把这六个阶段走完了，你才能成为一个合格的，掌握了这一门非常有效的教练技术这门工具的一个称职的义工和助教。但是现在是基于特殊的原因，我们要在团队当中让大家更好的跟你的同事在这种形式当中去交流，所以说我们的方法和技术上都不怕，我们用什么来弥补呢？唯一的就是我们用心法来弥补，心法呢其实也是有方法的，很简单就是一条，全力以赴的、毫无保留的付出。你可以看一个例子，我们的父母亲，很多的父母亲都是农民，特别是母亲根本没有什么文化，但是我们看到她都是很被我们尊敬的，就是因为她没有和我们说很多的道理，你能感觉到的，特别是你长大了，你终于明白了她对你的那份付出，她是用那种很普通甚至很没文化的方式，但是你能感觉到不管她多没文化，可是在没文化的下面流露出的是她对你的全力以赴、毫无保留的付出，所以说这就可以了。只要你有这份心，你的组员就一定能够收到。人呐，毛主席说过一句话“群众的眼光是雪亮的”，雪亮指的就是你做的这个东西表面上怎么样不说，其实你内心是怎么想的群众是能够看到的。我可以讲，比如说你们九鼎，各位董事长、总经理也好，他们下这个决心来为大家办这样一件事就是教育，那其实大家是能够感觉到的，这不需要他怎么说。所以我想在座的各位，你也一样，你只要把这心全心扑在他身上，你一定可以感受的到，而且最重要的是你也能感动你自己，所以说在那一刻无论是什么情况下，不管发生什么，有什么干扰，只要别忘了这个立场——全力以赴、毫无保留、百分之百的去付出，一定要记住这三句话，为什么叫毫无保留，毫无保留就是竭尽你自己的所能了，不要担心自己的有些做法他们不能接受，那个毫无保留是指把你的真诚付出给他们；全力以赴就是说你要力争你在力所能及的情况下做的更好。所以我讲这些唯一的心法就是付出，用付出的方式来去指导他、来去帮助他，也就说榜样的力量是无穷的，他不需要你有太多的技术性，但是他能感觉到平时窗台是这样的，为什么现在是这样了呢？这个时候他就会去思考，这个思考其实就是对他最好的一个引发。因为你一定要留意到一点，所有的改变一定是基于自己的自愿和自觉，一个呢是要愿意改变，你看那些孩子，愿意学习的孩子，父母亲不打不逼都能学的很好；但是不愿学习的孩子，父母亲千方百计的盯着、催着、打着、压着、吓着，他还是千方百计的逃脱。所以说你们要让他自觉，那么怎么来让他自觉呢？他的这种觉察是需要一个参考系统的，来供他做个比较的，当他感觉到你的状态他就可以觉察的到，唉，平时他是这样的像我一样的，为什么短短的一段时间，他现在是这样了？当他有这个思考了，好了，你就在引发他的思考了。所以呢，这就是我想和大家探讨的；第二个，在座的各位我们要注意到一点，就是在我们其他的方法当中，你们要把握做法上的一个要点在哪里呢，就是说要去充分的调动学员本身的资源，比如说你们带小组，你不要说当中有个学员状态不好，或以同学的观点，以你的理解感觉到方向不对，你这个时候不要直接去冲在第一线和他形成对比，因为第一个这不利于你中立的立场，第二个，你在这个时候一旦陷入到这个事情当中，你这个时候就没有办法充分的调动你组里其他的学员的这种资源了，所以说最好的方法就是一定要引导其他的学员，你不用担心，当你这种情况你说，唉，某某同学的这样的一种观点，那么其他同学对这有什么其他看法呢，唉，大家一起来推测、探讨、互动和分享，尤其是你要善于发现你的组员里也有正面的、积极的，你认为可以给到这样的同学帮助的，你这个时候要把他们充分的调动起来，把他们的作用发挥起来，你就掌握这个方法，不要急于想去自己直接跟他们形成对比。那作为我这个导师来讲，我不会责无旁贷，我要是一旦发现这种问题了，我就要去挑战，那我去挑战是因为我有足够的专业，可以使得通过这个挑战，给到他是一种收获，但是当时你直接和他对立挑战他的时候，你解决不了问题反而使得问题变得更加的严重来去障碍你，所以你就得多调动，那么同学之间争论没关系，当他们争论了反而引起你的思考了，也可能好像这种人没有说服他不怕，没有说服他有两种人，第一个，他没有被说服但是他已经受到触动了；第二个，他已经被说服了但是嘴上不服，因为他的这个面子放不下，因为他在这方面还有待于进步和成长，这些都没有关系。所以这是我讲的第一个方法

要充分的利用学员的资源；第二个，你们整个义工团一定要跟我形成一个非常紧密的配合和互动，我们要营造出那种非常严谨的氛围，你们义工团的口号是什么？（我们承诺创造严谨、高效、负责任的团队）大家留意哦，因为现在大家都知道强调执行率，执行率就在于细节，细节决定成败，所以说呢，我特别强调的是是一个学员看到你们的时候，你们的状态是要能引起他们的思考的状态，不要以为你们在后面学员面向我背对着你看不到你，学员看不到你但是能感觉到你，人与人之间绝对是有这种能量的；还有一个，学员看不到你但是我能看到你，你们一定要给到我力量支持我，让我看到你们的时候我可以更加的振奋，你们不能笑话我的能量，我要把我的能量毫无保留的给我们的学员，你们如果在那笑话看哪两个人在说闲话、打瞌睡、姿态不端正，那么我在为你们分心的时候反而在消耗给学员的能量，所以说你们一定要严谨，真的是有时候自己的状态确实支持不了的时候，你可以跟团长反映，宁可到场外或洗手间洗把脸清醒一下，但是在场内所有的表现都必须是第一的。当我要求你们做任何对则的时候，一定是在场内小跑步，场内不可以出现走路这种现象，只要我们递麦也好，你送作业也好，全是小跑步，另外所有的作业都要按照目前的排，比如说这排六个人你就拿六个人的作业，不要做其他不规则的动作，就是一定要严谨，所以不管当学员在前面分享时你都离他 3—5 步以后，就半蹲在那，你累了以后可以换，另外一个人包括团长，假设一个人蹲的时间长了，也许有的学员跟我的对话长了，及时和别人换，这样就可以了。那么好，具体的细节我就不再过多的强调了，那么我们大家有什么问题的时候你应该关注学员的状况，但是在关注学员的状况的时候请留意一点，不要因为用你的一种自以为是，来去对学员进行过多的干扰或对他定论。你可能有时候没有看到他的这种状况，你就客观一点，可以把他反映上来，反映给团长或我都可以，但是不要因为看到这样以后你就认为这个学员完了、不行了，结果你把自己陷进去了，这实际上不利于你的状态和对他的那种中立的立场，因为每一个人的表现形式都是不一样的。因为他们不像你们已经是学过的了，他们这一刻仍然是在局中，而你们是在局外，你们不能因为这一点而使得自己自以为是，影响了你对他态度的表现。那么最后一点我要强调的是，你们在这三天里，也要学习和成长，那么你们学习和成长的方向在哪里呢？你们学习和成长有两个方向，第一，实践你们在第一阶段当中所学到的东西，比如说我们学到的负责任，在这三天里你就可以检验你自己，在负责任这个问题上你能做到什么？比如说我们在第一阶段感受到的严谨，你能做到多少；比如说我们强调的承诺，你这一刻已经承诺全力以赴的去为学员付出了，你的承诺在做到的过程当中会遇到什么干扰，又会有什么状态？这就是你学习的一个方向，就是要把你第一阶段在你服务学过程当中很好的得到体验和检验；那么第二个你们学习的方向呢，就是你们可以在这过程当中进一步的去清晰，在第一阶段你们学习当中有时候还不够连贯、还不够融会贯通的这些方面，你会在做义工的过程当中，由于你们这一次的学习你会把第一次学习到的内容得到巩固，所以这是你们可以学习、成长的第二个方向，但是一定要以第一个方向为重点。那么好接着我们就开始实践，让我们大家一起去创造一个结果，只要我们有这个心，而且按照我们的心愿去全力以赴的去做，就一定可以达到成功。那么到了后天下午的时候，我们会非常欣喜的感受到内心的那种喜悦，因为你已经创造了成果，而且这个成果真的是对一生的贡献，所以说它是非常具有价值意义的，也是非常神圣的。”

VOICE 2

“我发现我们九鼎的同志们的思想、素质和心里素质就是不同，你看这样一个很深刻的学术问题，我能得到大家的这种回应、呼应，我感到很欣慰，这就跟大家汇报了我做的专业，这是第二个；第三个我和大家汇报一下，那么这个专业是我的专业跟大家有什么关系呢？大家干吗要拿三天的时间来关心这个专业？我们现在就用一个体验式的学习来体验一下，这个专业对大家有什么建设性，请你把你们的胸牌拿出来。现在，大家你们看看，来做一个体验先判断不要行动，手像我这样把胸牌举在自己身前，现在如果你把手指头松开，请你告诉我这个行为会导致一个什么结果发生，（掉在地上）你们敢肯定吗？你看，有的同学就不敢肯定了，那么现在咱们不管肯定不肯定，先体验一下。那请大家告诉我为什么九鼎的各位领导

都这么厉害？在这结果还没有发生之前，你们就能准确的遇见它的发生，请大家告诉我为什么？为什么能这么准确的遇见结果呢？这个思维是根据什么来判断结果的呢？地心引力是吧！请大家告诉我地心引力是不是一种客观规律？那么我们从刚才的体验当中我们可不可以得出这样一个推论：任何的行为和它的结果之间都要受制于某种规律的制约。比如说我们现在大家这个年龄，都比较关心婚姻、家庭，请大家告诉我，婚姻行为和婚姻行为导致的结果之间有没有规律在起制约作用？托尔斯泰说过：“幸福的家庭，都非常相似；而不幸的家庭，却各有各的不幸”，这就说明了要想婚姻幸福，它是有些规律可寻的，比如说现在的家庭里边的子女教育，其实子女的教育当中也是有一些规律的，如果你掌握了这些规律，子女的这种教育成果就会更加的明显。那么既然如此，我就问大家一个问题，领导行为它做为客观行为和它所导致的结果之间，有没有规律在制约着呢？既然有，我就要说句不客气的话了，各位，你们都在不同的岗位上担任领导，你们对这种规律了解多少？我说这话不是责怪大家，因为你们都忙于第一线的事物，你们没有时间去了解，但是当你真正去了解这些规律的时候，你可以让自己比现在的工作更赋予成效。你看你们现在当领导是怎么当的噢，我们目前企业里边普遍的现象，不光是说你们，因为我是做行为学研究的，那么我是重点研究两个方向，呆会儿我会和你们说，一个是领导行为学，一个是政治行为学。我在很多的企业里边的组织当中做过调研，我们企业当中很多或绝大部分的领导都是在工作当中，比如说你在业务部 由于你的销售业绩很突出，于是你就会被提拔起来担任业务部的领导，那么说我们大家都是因为种种原因而被提拔起来担任领导的，在我们担任领导的请大家留意了，我们主要是凭我们过去的工作当中积累的经验来去从事领导工作。但实际上呢，我们都没有机会去接触与这个领导岗位相适应的系统的专业的培训，如果说你有这个机会，再加上你在平时工作中积累的经验，一定可以让自己有质的飞跃。那么你们看这会儿我们彼此之间已经达成了共识，这是我这个行为学专业对于你的建设性，在这个三天里，你们看到没有，突破性领导力，我要跟大家探讨一个领导行为的效率分值倍增的这样一些规律。你同样再像以前一样在你的岗位上，还是你这个人，甚至还用你以前的方法，但是你在用这个方法所产生的效果就会跟以前有明显的不同，因为你把握了其中一些你平时不了解的规律，以前你有时做的效果好是无意当中做对的，以后你可以让自己经常的效果好，是因为你有效的在运用这些规律，这就是毛泽东所说的，你没有掌握规律的时候，你是被规律必然性制约，这是你在必然的王国里被它制约着；当你掌握了这些规律，你就能主动的运用这些规律，这个时候呢你是自由的在驾驭，你就在自由的王国里，我们通过三天的学习时间，让大家能够在领导行为这个领域，在相当的一个领域内，我们进入了一个自由的王国，因此使得我们今后的工作更加的赋予成效、创造更多的成果和精彩。那么第四点呢，请大家来看，那么我重点研究的方向和大家这两天学习的重点应该放在哪里？因为任何事情要想做好都要有目标，那么这三天里我们的目标要确定在哪一个方面呢，我呢，跟大家来看领导行为，从我们研究的角度来讲，有两个主要的领域，一个呢是领导行为的理论，它是研究的基础；一个呢是领导行为的能力，它是我们要去应用的一种表现，请大家告诉我，在这三天的学习当中，我们是把重点放在领导行为理论的研究上还是放在领导行为能力的提升和改善上？后者，我赞成大家的观点，因为什么呢，这样对于我们大家的工作，对我们九鼎团队的建设更加的直接了。可是呢，请大家留意，要想把我们的能力改善，我们必须有与提升我们的能力相适应的学习方法，那么为了能够跟大家说明这个学习方法应该是怎么样的，首先我要让大家来思考一个问题，并且呢来跟我做个互动，那也就是说你认为能力是什么？大家可以在底下不用举手，七嘴八舌的议论一下。办事效率、应变能力、影响力，大家在这三天里可不要吝惜自己的掌声哦，反正这个掌声是不需要钱的，但是你鼓掌了以后呢，都能够鼓励大家更加的努力把自己的意见都贡献出来，就能使得我们的学习更加深刻和生动。在座的各位，我估计我们对能力的问题，我们很多同学都有自己的看法，记着在这三天里你一定要真正的打开自己，让自己参与进来，这样的话才能最有效的提升自己，你不用怕说错了，其实有时候我们大家之所以不发言的原因就是怕自己说错了，哎呀，那多不好意思啊！其实你不用担心这个，因为对和错不是绝对的，它们永

远是相对的，你这么说，它并不代表错，它说明了你在这个问题上你观察事物的角度跟别人不一样，那么当你说出来以后，你再听别人说的时候呢，你会对别人的角度就会印象很深刻，这样你就拥有了两个以上的角度，如果你再听老师说呢，你就可能有了三个以上的角度，也就使得你观察事物由一开始的片面性变得更加的全面，其实一个人看问题一旦全面了，你在对待问题的处理水平上就会表现的更高一些。既然刚才同学们对能力说了几种观点了，那么我也提供一个观点供大家参考，这不是我说的，辞海当中对于能力这个条目由九十多个字来形容，其中核心的是两句话，它说什么叫能力呢，所谓的能力是指一个人为了成功的完成某项事物，所必须具备的个性心里特征，所以在这里非常强调的是心里，从辞海这个带有广义性的观点来看，所谓的能力主要是指一个人他在这个事情上所表现出的心里素质和思想水平。比如刚才大家所说的随机应变，它就说明了你在遇到事情发生变化时，你在应变的这个问题上所表现出来的心里素质和思想水平，那么你有什么样的心里素质和思想水平就会使得你的应变能力有完全不同的表现，所以说呢，既然是如此，我们就应该看到所谓的能力它里面包含着两个方面的成分，一个是智能，一个是技能，那么对于技能这一块，是我们大家比较容易掌握的，因为它是属于要让自己在这个事情做好的情况下必须掌握的方法和操作流程。你比如说一个领导者我们要做决策，请大家告诉我，做决策的时候有没有要遵循的流程和如何让你的决策更加客观的一些方法？有，这就是技能。但是不管你的流程多严谨，方法多周密，但是最终你会做出什么决策，取决于你的智能，这个智能就是你的心里素质和思想水平，你的思想水平有多高、你的思想境界有多高，就决定了你会做出一个有多高的高度的决策，所以呢，有技能和智能这两个方面。在这两天的时间里，我们尤其重点关注的是这块儿，大家在领导行为能力上所表现出来的心里素质和思想水平，因为这个是核心的，当你把这问题能够得到改善的时候，这个时候所有的工具和方法都能可以为你在更高层面上去应用，这就不一样了。比如说我举个例子，锅碗瓢盆，对哪个厨师都一样，但是在国厨的手里炒出来的就不一样了，因为国厨有更高的境界和记忆，他自己在这方面的水平高，他同样用这锅炒出来的菜的味道就会完全不同了，所以这两天里我们重点来探讨大家在领导行为能力方面的心理素质和思想水平，这是我们的重点大家应该明白了；第五点呢，我们怎么样去达成我们的目的并且去取得成果呢？我们要想让我们领导行为的心理素质和思想水平去提高，可不是那么简单的哦，我们必须有一种有效的方法，我们才能够真正的去做到。学习行为啊，学习也是一种行为，学习行为也是有区分的，一种学习行为叫做获取知识的学习行为，大家从小到大都很熟悉了，通常的情况下都是老师讲我们听，然后是老师教我们记，到了复习的时候我们就去背，背会了就考试了，60分以上叫及格，为什么60分以上叫及格？因为知识性的学习它目的是为了完成知识的转移，通过我的教、授把知识转移给你，所以当你考60分以上就说明你已经掌握了这门知识的60%，所以叫及格；请大家告诉我知识对大家重要不重要？那既然重要各位就参与来回答一下，有的在说有的就在那点一下头不愿意说，我知道你也在认同，但是在点头的同时也能回应一下不是更加积极了吗，你也要逐步的改变你的状态，这样的话你才能让自己的学习行为更有效。那么好，知识重要，但是身为九鼎的各层的领导人来说，你们在这岗位上光有知识能不能胜任自己的工作？显然不能，你们更需要的是和这个岗位相适应的能力。那么获取能力的学习行为是怎么样呢？那么同样的学习行为，获取知识的学习行为和获取能力的学习行为就有不同了，那么获取能力的时候不能像获取知识一样的去学，如果这样的话肯定是没有效果的。我就举个例子大家来体验一下，你也好跟我一块来分析了，不光是我说大家一定要互动，那么各位，骑自行车，会骑自行车的请举手，啊，太棒了，绝大部分都会。我今天真的感到很高兴，我就感觉到这三天里我们肯定会很愉快，因为我觉得九鼎的各位领导都是热爱学习的。那么在座的各位，骑自行车是能力还是知识，光是技能吗？它这里面也有智能，任何能力当中都有技能和智能这两种成分。请大家告诉我，你在学这种能力的时候和学知识一样吗？有没有人说我们九鼎人学骑自行车先到新华书店买本书，然后把它背会了就会骑了，那么请大家想想当年我们是怎么学会这种能力的，我们就是练习，练习是一种实践，所以说请大家一定要切记，要想让自己的能力提高，学习唯

一的途径就是实践。那么现在大家来看，你在实践中会发生什么事呢？就以骑自行车为例，你去骑了，我们摔跤了怎么办？有没有谁不会爬起来的？爬起来就不用说了，关键是爬起来以后怎么办？你爬起来再骑再摔怎么办？你要留意了，假如你是小伙子、一个姑娘，或者你现在还是个单身汉，你可以摔倒了爬起来再骑，为啥？因为你喜欢这样，谁也没办法。我们北方有句土话叫做“有钱难买，我愿意”，我愿意摔跤你怎么样我？但是你们是领导不可以这样啊，领导这么做就叫做鲁莽，为什么啊，因为我们的目的不是为了骑上去摔，摔了之后骑上去再摔，我们的目的是为了骑上去不摔，那么要想骑上去不摔，在摔倒以后爬起来再骑上去之前，一定要为刚才为什么摔跤做一个总结，所以说获取能力的第二个环节是总结。有人就说了，刘院长啊，这个道理谁都懂。这个当然你懂，但是有多少人去做了呢？从我行为学的角度来讲，一个人的行动力比理论水平还重要，以说，人最远的距离是从哪到达的，对一个人来说是从头到脚，有人就会说刘院长不对啊，手举起来比从头到脚远啊，这个从头到脚的距离是从思想上知道到行动上做到这个才是最远的距离。我们浙江绝对是个有文明、有文化、有历史的城市，你想想看，当时我就说谁生在浙江，谁在杭州附近，就天生获得了一大笔资源。因为这个西湖是世界名牌，当年我们杭州有一位很著名的市委书记兼市长姓白，大家应该知道的，白居易，确实是，他在杭州当市长的时候，他曾经到我们浙江一个叫阳朔山，他去拜访一个得道高僧叫袁超禅师傅，他为什么去拜访他呢，因为他也是个居士，他信佛，但是他正常的工作和生活，他是在工作和生活中去修正佛道，这就是叫居士。他去拜访这位大师的时候就说：“大师啊，请问你，究竟什么叫佛道呢？”这个大师就笑了，说：“太守啊，众恶莫做，众善奉行，视为佛教。”“大师啊，这个道理连小孩都懂，我大老远的跑来找你，你别唬弄我、别应付我啊。”这个大师就笑了，“太守啊，这个道理的确是小孩都懂，可是呢，黄口小儿知之易，白首老翁行之难。”就是一个小孩懂得这个道理，也可能一个人头发白了未必能做得到，总结都知道重要，可是我再说一句比较不客气的话，你们谁有总结习惯的请举手，这个时候不要觉得是在夸自己也不要不好意思，你知道这个总结它对你重要到什么程度吗？孔子是个圣人，他为什么能够成为圣人，他有一条做学问的经验，就是吾日三省吾生，就是他说我每天要三次的总结自己，我说大家不要三次的总结自己，你只要有良好的习惯，每星期能够愿意对自己的工作和平时的行为做一些总结，就能够不断的提高你自己。为什么我这么说呢？总结的在于是人没有生而知之，生下来的时候我们是一无所知的，除了本能以外，你后来之所以能够有今天，都是因为你有意无意当中、实践当中不断的总结才能够有今天的，那么如果你把总结有意识的加于给我，有没有效？做人、做事都是如此。大家都知道中国共产党在中国闹革命历史是非常的给到人们启发的，当年他们也在咱们浙江的嘉兴南湖只有七个人一小撮，在那开了个会然后就最后竟然能够解放了全中国，他们在最困难的时候，曾经被人家四处追杀，血流成河，为什么？因为他们当时的领导人不总结，陈独秀一开始当共产党的总书记，幼稚的认为像马克思说的一样，共产主义应该跟当权者去讲道理，让他来搞社会变革。你想想看，当权者会听他的吗，不但不听他的，而且把他抓起来关进监狱，大伙说陈独秀怎么这么笨，他绝对不笨，他可是才华过人，他在监狱里为自己写了大辩词啊，就做为了法学院的教材啊，但是他不总结这就是他的问题了。因为毛泽东根据他的失败为他总结了一条，说从中国的历史上来看，任何一个执政者是自动的退出历史的舞台的，要想改革社会就要掌握政权，要想掌握政权只有一个办法，他总结了一句话是怎么说的呢，你不要小看了这句话，它可指导了共产党武装斗争的这么一个基本的路线。那么搞武装斗争又失败了，当时共产党的领导人又忽略了，盲目的学苏联在大城市里闹革命，上海起义、广州起义、长沙起义失败了，南昌起义也失败了，有人说南昌起义不是成功了吗？南昌起义是那一会儿成功了，可是没过多久就被人赶跑了，所以说，朱德才会上井冈山呐，否则的话，朱德在南昌那地方好好的，在南昌当时最豪华的公馆里，就是现在的八一起义纪念馆，干吗要跑到井冈山去钻山洞啊？朱德同志的扁担还去挑粮食呢，德弟啊是因为在那呆不住，为什么呆不住呢？因为当时苏联在城市闹革命是因为城市有强大的工人阶级，工人阶级会同情、支持革命，因为工人阶级是无产阶级，无产阶级就是没有个人资产，他们为什么会支持

革命呢？因为它最具有革命性，革命成功了，他们就可以享受革命胜利的果实，当官啊；如果革命失败了，没关系，反正闹革命也不是一无所有的，最多和闹革命之前一样，所以说无产者最具有革命性。可是中国的无产者不在城市，因为中国城市里面的工人阶级没有形成，中国真正的无产者、最贫困的人在农村，所以毛泽东根据这个情况发现，中国的武装斗争必须走一条道路，城市包围农村。我想跟你们说的是你们如果对你的工作和平时行为，也能像毛主席当年这样去及时加以总结，也会让自己越来越英明的，有一天就会在你的那个圈子里成为刘主席、张主席或金主席的，这都是有可能的。所以在座的各位，我们要学会总结，那么它真的是对你有好处的，而且如果你能把这个习惯传下去，让你的孩子也去学会总结，他也会变得更有成效。你知道这三天里，我们就会不断的创造机会让大家去总结，因为你总结也需要一个养成的过程，任何一个东西都是习惯，我在培养大家总结的习惯，所以我们会设置各种各样的环节让你来有机会去总结。那么现在大家再进一步分析，你实践了，要总结你从哪去总结呢？就以骑自行车为例吧，你摔倒了爬起来，你现在要总结会从哪开始总结呢？我们要根据我们的感受来总结，我们学术里把它叫为体验。好，获取能力的三大步骤就出来了，要不断的去实践，去创造一个体验，对体验加以总结，总结出来的教训和经验在下一步的实践中去指导，这样你的能力就会不断的提高，这就叫能力之环。一个人的能力就是这么不断的在提升的，那么既然如此，在座的各位，在这三天里要想让我们的能力有所改善，我们刚才说重点是放在领导行为能力的改善上，那么请大家告诉我采取什么样的学习方式？是不是体验式的学习方式，既然是体验式学习，你们现在要不要付出行动，要不要实践？你不实践哪来的体验，要实践要靠谁来实践，是不是我来实践你就可以长本事？是要靠自己的，你说你骑自行车，我这个厂长比较忙，来，叫我这个秘书去学，结果这个秘书摔得鼻青脸肿的，你还是不会骑，所以在这三天里，我们一定要自己不断的参与进去、去付出实践，那么我们约定好了，你承诺要不断的去实践，你们能不能做到？那么现在准备好试卷和笔，我看大家说到是不是真能做到，你们准备，我现在来和大家做个调查，从小到大参加各种考试，不管是学校里的还是单位里的，只要你做过弊，传过纸条、偷看过人家，不管抓住没抓住都算，曾经做过弊的举手我看看，我发现还是有好人的，有的同学是真的没做过，有的呢是做过不敢举手，这都没关系，那么今天呆会儿做的这个测验呢，大家绝对不要做弊，我对你的要求就是严格的按照作业的要求去做，作业上怎么要求你你就怎么去做，这就叫不作弊。这样的话才有利于你去发现你自己，那么呆会儿试卷上的 21 道题，你们先面向下拿试卷，不要看，我宣布开始了你们再做，这才公平吗。”

VOICE 3

“大人、小孩就在争论了，唉，你不能出去玩；我作业做完了为什么不能出去玩？你作业做完了也不能出去玩；为什么不能出去玩？我不让你出去玩就是不让你出去玩，是有道理的；那么你有什么道理，你说出来看看；天要下雨了所以不让你出去玩；小孩子在那被说愣了，就不出去了。可是过了一会儿，小孩来到跟前说，“爸，你不是说要下雨吗，为什么没下？你看你说错了吧，我要出去玩。”“唉，现在没下，不代表呆会儿不下啊。”“那呆会儿下雨了我再回来不就行了，你为什么现在不让我出去？”“若是下雨了你来不及回来，不就被雨淋湿了。”“我一定不会被淋湿的。”“你一定会被淋湿的。”喻的一下就冲出去了。这个父亲说回来回来，结果儿子跑远了，于是那个爸爸在那嘟嘟囔囔说呆会儿我看你淋湿了怎么办？结果没过一会儿，飘泊大雨就下来了，哟，老爹这么厉害，不是老爹厉害，他早在电视里看天气预报了。他为了证明自己高明，就是不告诉儿子说天气预报要下雨了，这个儿子果然淋着一头湿发回来了，你们知道这个老爹一见儿子说什么？“看看，我说你会淋湿你还不信。”他第二天跟他的朋友说，好在昨天我的儿子被淋湿了，如果他被淋湿，那不是老子我错了。他就是为了证明自己是正确的，所以在座的各位啊，这个自以为是在我们自己的成长和进度当中是最大的障碍，按照佛学的观点这叫知见障，知识越多的人，见识越广的人，他的这种自我主观的、武断的这种障碍就越大，所以毛主席当时说过，知识分子都是臭老酒，

往往有知识的人比较有自己的观点，当然他的说法也有片面性，但是也反应了一种普遍的现象。所以在座的各位，在这三天里，有时候你会遇到很多我设置的练习和场景，因为我们是体验式练习，我们就要像哈佛商学院搞的工商管理课程一样，我要给你制造一个个场景，叫做微环境，就是在我们缩小的环境里，我们制定出多场景来让大家去体验，你知道在你体验的时候，就会跟你的那种自以为是的观点发生碰撞，那一刻你就可以体会一下原来你是那么的自以为是。所以在那一刻我们都要注意了，要谦善自己，这是我要提醒大家的，也是在这三天里尤其要注意的倾向；第二个，我们行为上的一个障碍影响我们去成长的是什么呢？叫做情绪导向。大家都知道，人非常重要的有三个商数，一个是智商，一个是情商，一个是逆商，其实一个人要想走向成功，最重要的是逆商，智商到在其次，逆商指的是一个人面对困难、逆境当中，他承受各种压力，那种坚忍不屈、坚持不懈，所有的成功人一定都有这种特质，但是所有的成功人都不是最聪明的，甚至往往最聪明的人还成功不了，所谓的聪明反被聪明误，真的是这样的；第二个呢，一个人他要想成功他情绪上要能比较好的掌控自己，就是他的情绪能够比较稳定，这样才能够与更多的人和睦的相处，让这个团队一起去实现他要追求的目标；而情绪稍微差的人，你看有很多人在咱们接触的朋友当中很有水平，但是就是那个臭脾气，谁都受不了他，结果呢很有能力但是不会被领导注重，也不被大家喜欢，这样的人有没有？他自己还觉得自己怀才不遇，于是那个脾气更臭了、毛病更多了。我和大家讲我的企业就有这样的人，你有时候真的是觉得对他简直感觉到是又恨又气，那么现在就我一个人用他，其他老总都说董事长，你就把他带在你身边吧，可是我又恨他在我身边，因为他一到别人那里就又是那个臭脾气，摆出那个架势，他不能代表我的形象，但是他喜欢自己这样，这就是我说的情商，所以说这三个商里，能够如何管理自己的情绪是很重要的一个人的能力。有时候人家说性格决定成败，性格当中最主要的因素就是你的情绪表现，人家说这个人性格不好，性格不好就是情绪控制能力差，你情绪控制能力差，人家就感觉你的性格不好，动不动就发火了，你情绪失控了。其实说老实话，谁没有生气的时候，只是有的人生气的时候他不会随意的表现出来，这就是他管理情绪的能力强。所以呢，情绪的导向会让我们进入一个误区，偏离我们本来要追求的目标，你比如说举个例子，一对夫妻，男的一下班回家一看，不得了了，为什么？天气预报：今晚将有暴风雨，因为看到老婆的脸是阴的，于是老公心里想小心点，千万别惹毛老婆。我告诉你，你再小心也没用，她是存心要找茬的，要找你发气你是躲不过的。结果呢，一不小心让老婆逮个正着，于是老婆啪的就摆出那个标准的茶壶式，老婆发威的时候是左手掐腰是茶壶棒，右手两指点着老公的脑袋是茶壶嘴，这茶壶式一摆出来，老公一看吓得直发抖，老婆就呱呱呱一阵骂得狗血淋头，老公说你怎么疯了，老婆说你敢说我是疯了，又是一阵呱呱呱，这个老公一看，好啊，这夜深人静的，邻居听见了太难听了，惹不起我还躲不起吗，我睡觉去了。老婆一看老公被她打的落荒而逃，于是就乘胜追击，进了卧室，于是呱呱呱又一阵狗血淋头的大骂一场，这个老公实在是受不了了，立刻把头一蒙，结果老婆这么一看，老公彻底的被征服了，自己也感觉到气消了，她骂的也非常的痛快，就像洗了个热水澡一样，往床上一躺也就睡了，而且睡得很沉。老公在那就睡不着了，为什么啊？因为被气的莫名其妙啊，在心理学上叫情绪转移，老婆把自己的情绪转移到老公了。在座的各位，有时候我们也经常干这样的事，有时候我们心情不好，你就会抓住员工训一顿，把你的情绪转移给他，员工实在是没的训，于是你就往墙上猛踢一脚，然后把脚趾头踢肿了。结果呢，这个男的好不容易睡着了，第二天醒来一看表，唉呦，六点半了，七点钟平时都是要叫老婆起来洗脸、吃早饭、上班的，刚想去叫老婆，突然想到，看老婆睡得这么香，气不打一处来，哈，就是这个臭婆娘昨天晚上骂得我狗血淋头，要不要叫她？不叫，我让你上班迟到，我让你倒霉，凭什么要叫你啊，你莫名其妙的骂我，越想越气，然后穿好衣服偷偷上班去了，结果老婆果然睡过头了，一觉睡到十点，很舒服的醒了，一看表，哇，不得了，都已经十点了，哎呀，糟了，上班迟到了，我老公呢，一看，嘿，他竟然先走了，火又上的上来了，又陷入情绪了。你这该死的，竟然敢整我，今天晚上回来看我老娘怎么收拾你。其实大家想想看，请你告诉我，我们结婚建立家庭通常是想为了过什么样的日子？幸

福、温馨的家庭是不是？这是我们的目的，所以我们做任何事情，假设想让你的行为有效率，想要让你自己拿到自己要的结果，你一定要让目标导向来取代情绪导向。你知道吗，你结婚的大部分人的目的就是为了建立幸福温馨的家庭，那么有没有人说，刘院长，我不是，我结婚的时候很得意，我心里在想太好了，我终于可以天天和这个娘么吵架了，证明我是对的。你肯定没有这个目的，但是你却不知不觉中陷入了这样的误区当中。你想想看，如果你懂得了你的目标导向，你的行为改善马上就不一样，比如说你早上光想着叫你老婆，突然想到就是这个婆娘昨天晚上骂得我狗血淋头，可是呢，你一想，我们结婚的目的是什么呀？就是为了建立幸福、温馨的家庭，那么为了这个目的要不要叫她，显然要叫她，因为只有叫她才能两人化解矛盾，让家庭幸福。于是你就开始劝自己了，因为你有了这个目标你就会忍受这个痛苦，你就会改善你的这个痛苦，你在想，哎呀，算了吧，夫妻两个，天上下雨地上流，小两口吵架不计愁，她骂我是昨天晚上，昨天晚上都已经过去了，那么现在要不要叫她？于是就拍拍老婆的屁股说老婆，起床了，你老婆正睡得香着呢，别睡了，昨天晚上辛苦你了，起来起来。你想你这么一来，你老婆起来还会不会再跟你闹啊？不会了呀，这就叫拿到目标了吗，这就让家庭婚姻幸福了吗。所以说在座的各位，高效率的行为，领导行为也不例外，其中一个核心的规律就是把握住目标导向，那么我们行为当中的障碍和误区是我们容易陷入情绪导向。你回想一下我们的工作和生活当中，多少事都是因为我们陷入情绪当中而不能做好，比如说你们领导帮子之间不团结，有很多人是陷入了情绪当中，因为有情绪上的对立，那么你说的是对的我也不听，我这个人就是这样，反正你说的就是不行，这就是完全进入了情绪，你跟本不是一个目标导向。所以在座的各位，我们今天下午的第一单元开始已经一个小时了，那么首先让大家慢慢的适应我这紧张的节奏，先让大家休息十分钟。”

VOICE 4

既然知道早晚有一天会死，我们早晚要结束的生命宝贵不宝贵。那么它为什么宝贵。因为它是有限的资源，是不可再生的资源。越用越少所以它宝贵。那么既然如此这么宝贵的命它存在于哪里，你的这个命存在于什么地方，存在于价值？过程，用时间来表示它存在于那个时间断，现在。每一天，每一天的具体表现在哪里。每一秒，是不是就是当下这一刻。大家说对不对。斯家摩呢同志说过，生命存在于哪里呢，生命存在于呼吸。这么宝贵的生命就在你的一呼一吸里面，你们同不同意。如果有谁不同意马上叫义工拉出去，把鼻子和嘴捂起来停止呼吸看看你们还有没有命。请大家告诉我，你们有没有在呼吸，这种呼吸是我们宝贵生命的表现大家说对不对，那应不应该珍惜我们的呼吸，珍惜我们的每一刻。可是我们往往与我

们认为的相反忽略当下。人在这一刻明明总是认为不是最好的。你看我们的女孩有明明男朋友对你挺好的，陪你上街，你使个眼色就人家就赶紧屁颠屁颠的给你去买。结果你心里想的是我身边的男朋友要是电影明星就好了（周润发）。明明身边是最好的，你却想这那样就好了，这就是各位忽略当下，男士也不例外：你知道吗？美国做了一个调查，他就是要求接受调查的人每天接他几个电话。然后这个手机就赠送给你，他们发了一千台收音机。被调查的一名对象正上这班。电话铃：“铃！”就响了，

“喂，哪一位。”

“我是调查组，我要问呢几个问题？”

“啊呀，我正在上班呢，你快说快说。现在忙死了。”

“你现在干嘛？”

“现在还能在干嘛，在上班，我都忙死了。”

“那你感觉怎么样？”

“什么感觉怎么样，都忙的飞起来了，啊呀烦死了，累死了，忙死了。”

“那你想要干嘛。”

“下班，下班和哥们在一块，喝点啤酒，那多潇洒啊，好了，好了不和你说了，现在正忙着呢。”

好就这样电话挂了。然后过了一会电话铃有响了。

“喂，哪一位？”

“我是调查组的。”

“什么事？，我忙都要忙死了。”

“你现在在干嘛。”

“能干嘛呀。还不是和这帮狐朋狗友喝啤酒呐。”

“那感觉怎么样？”

“什么怎么样？这帮人简直不是人呐，喝了酒还不让上厕所。将近喝了六瓶了。”

“那你现在想干吗？”

“上厕所啊。好脱身和女朋友过二人世界，多温馨啊！还有什么事吗？好了，我要挂了。他们又要让我喝啤酒了。”

过了一会，电话铃声又响了。

“喂，哪一位？”

“我是调查组的。现在在干嘛？”

“和女朋友在一块呢。还有什么事吗？”

“现在感觉怎么样？”

“感觉怎么样？女人怎么都这么多疑啊？上次我有一女的给我打电话，现在老婆，女朋友看见我打电话，马上对我进行严刑拷打。就现在接你电话就得解释半天。”

“那你现在想干嘛？”

“赶紧回家了，天天这样被她逼问受不了，回家多好，独自一人多自在。”

就这样电话挂了，过了一会，电话铃声又响了。

“喂，哪一位？”

“我是调查组的。”

“哦，什么事？”

“现在在干嘛呢？”

“干啥，还不是在家了。”

“那你现在感觉怎么样？”

“无聊极了，你看看现在的电视剧也没什么好看的，杂志都翻了好几遍了，无聊死了。”

“那你现在想干嘛？”

“唉，上班吧，明天上班就好了。”

其实在座的各位，我们可能感觉我得这种表述是比较典型的，但事实上，我们可以回想一下，我们行为当中会有类似问题的存在，也许我把它再放大的更长点，你的感觉会更强烈。想想我们小时候，看着其他大姐姐，大哥哥们，骑着自行车，背着花书包去上学了。而你呢，却被父母拉着手过马路，只能在花园里，公园里的草坪上跑两步，那边呢，羡慕大哥哥，于是心里就产生了想法，如果长大上学就好了。不用呢整天被看着，被拉着我的手。结果呢长大上学了，上学有学习压力，特别是呢到高考的时候，父母亲在你的面前唠叨，你要好好学习，万一考不上学，将来连人都嫁不了，就像周星驰演的大话西游一样，那个唐僧不停在你的耳边嗡嗡，你心里面真是受不了啊，在看看他们考上大学的，师长师姐，唉呀，人家是真潇洒，离家是远远的，父母青又是管不到，而且每个月有生活费可以支配。心里面就非常的羡慕，心里就产生了想法，如果我考上大学就好了，你就非常的向往。结果你真的考上了大学，果然你离开了父母，也没人唠叨你了，也有生活费可以支配，可是你没有管理过经济。一个月的生活费，来了 20 天就被你干光了，特别是男生，在座的各位上大学的都有体验。到了最后一个星期，就在食堂门口开始乘饭票了。这时在看看毕业的师姐师兄们，已经在单位拿工资的，每个月有固定薪水的，还有奖金的。可以穿时髦的衣服。拿着时尚的手机。挎着自己的女朋友很潇洒的来到你大学生宿舍里请你这位学弟喝杯咖啡。你心里是非常的羡慕啊！你心里又产生非常的向往，如果等我那工资就好了，你果然那工资了。拿工资就要上班。上班了你才知道。上班真烦，这工厂里面，上班打卡，下班打卡。有各种规章制度，工作没做好，老板还要发毛。工作做好了客户还要投诉。这一天到晚真的不是人干的。在看看老板那多潇洒啊！上班来晚了也没有人训，有时候陪客户还可以趁机用公宽吃喝。下班找走点也没关系。所以羡慕的不得了，当老板多好，又自由有钱又受人尊重。于是心里产生想法，如果我当老板那该多好啊！结果有一天你创造了条件。终于要紧牙关当了老板，不管是小是大。你开了一个小饭馆。才发现这老板不是人干的，那要是超人才能当老板，为什么，那太辛苦了。一天到晚工商，税务，城管。而且是起早贪黑，早晨第一个起来去买菜，晚上最后一个关门。到了月底一结算。啊呀，这个钱除了员工的工资以外，连自己工资都不够发。有时候真的想想在这个街上任何人个都可以找你的麻烦，一个戴红袖章的老大妈管环境卫生的。手里拿着苍蝇就过来了：“过来，过来，小胡，看看你们这个卫生怎么搞得，这苍蝇到处的飞。”小胡一看不对啊，这大妈是来找事的。“来来服务员过来，给大妈搬个座。大妈你看喝点饮料，这是我们刚刚上市的妙士酸奶给你来一瓶，你看看给你炒两个菜，再看看我们的卫生和手艺怎么样。这大妈一看这小胡的态度不错，然后把苍蝇拿过来仔细一看：哦，这苍蝇不是你家的，是隔壁的待会我去找他们去。你想想一天到晚玩你这么辛苦。这时候你看离退休的人多舒服啊！不管啥时候起床都可以，起床了以后来一个老年迪斯科，然后到了晚上来个夕阳红，一不小心还来个夕阳连，心理想想：呀！这真是太让人羡慕了！于是心理又产生一种想法：如果等我怎么样，退休了就好了，我告诉你早晚大家要退休的。你想不退休都不行，因为我们毕竟会老，等你退休了，头发也白了、牙齿也脱了、腰也弯了、走起路来两腿也硬了，步履盘山一步三摇，坐在公园长椅上，看着那些天真和浪漫的男孩与女孩在父母的照顾下，追逐着蝴蝶。那种感觉真的是让你非常的谢幕啊，可是你又产生了一种想法：如果啊，能回到小时候那该有多好！各位，实际上我们在不知不觉中就这么过了。真的，各位，所以说呢我们一定要怎么样，记着生命啊就象是一个单层的旅途，是一去不回头的一个旅游啊，你说要去做什么啊，在每一刻旅程都很精彩。因为到下一个旅途中到底会遇到什么不是完全由你来决定的，大家同意不同意（同意）？所以说你能决定当下这一刻我让他决定，这就好了。与在座的各位我们这三天，在坐的这一刻，我不管都想我的老婆孩子，他们在千里万里之外，你们比他们重要，因为这一

刻咱们一起，只有这样的话我们才能够让生命每一刻变得最佳层对不对（对）。

各位，我想问一下：30 岁以上的人有多少我看一看，哎呀，太棒了，这说明跟我年龄比较接近的。那么 40 岁以上呢？也有不少情况下，在坐的各位你们算一算，如果我们把年龄平均一下的话，大概都在 30 多岁了，以为 30 岁以下的比较少。各位有没有想过，现在人的平均寿命是多长呢？中国的平均寿命根据联合会组织调查是 72 岁。为什么女性的平均年龄是 73 岁呢？男性就 70 岁多一点？男性比女性的平均寿命要短两三岁？知道不知道为什么？恩，这只是一个说法，至于另外一个非正式的说法，男的之所以寿命比女的短是因为男的受不了女的罗嗦，想着干脆找死了算了，这当然是开玩笑。主要原因呢就是刚才那位女士说的那样，压力太大，其实女性压力也比较的大。最主要的是男性从事的危险性比较大，比如说：司机，男同胞们那么这种意外事故男性死亡率比较高，比如说战争当中男性死亡率高吗？户外工作死亡率高吗？他主要原因就在这里，那么如果我们以 70 岁来算，各位，一辈子我们有多少天呢？你有没有算过一辈子只有 20000 多天啊？就算各位都是好人，啊老天也得让你们多活几年，就算 30000 天来算，各位如果我们平均按 30 亿来算，请大家告诉我：踢掉多少天啦？10000 多天踢掉了，大家说对不对？然后我们如果假设在准备 60 岁离休，你又好几千天除掉了，中间也就剩下 10000 多天了，大家说对不对（对）？所以说我们每一天把它精彩，大家说对不对（对）？对不对（对）？那么既然如此在这三天我们要不要让自己精彩（要）？这个精彩完全由我们来决定，其实我们人那，如果你有了这个智慧每一刻都可以让自己怎么样？精彩。你比如说好多人唱卡拉 OK 好这种，他们很尽兴很释放，大家说有没有这种情况？但是你有没有想过很不划算，为什么很不划算呢？你唱歌给他听还给他掏钱你说这种划算吗？对不对？其实我主要讲我们不需要非要在那种地方才可以释放压力和开心，我们在咱们现在这样一个学习的环境里我们就可以变成是精神上的卡拉 OK，大家说对不对？我们照样可以让它去释放，释放我们在平时在工作中和生活中的一些压力。然后我们在释放过程中去觉察，什么叫觉察呢？这就是你去了解你自己的状况，因为人只有了解自己的状况，你才有可能去改变，有一句话怎么说，啊人会有自知之明，那么怎么样才能自知呢？我就要交给大家一个学习工具，在这两天里你要学会照镜子，呀刘院长照镜子谁不会啊，那更好，你要照镜子会的话，你就要把这个照镜子用在我们这两天的学习上，什么叫照镜子呢？这两天所有的同学的表现都是你的镜子，因为你们通过他们的表现看到了你自己一样，可以从中去觉察你自己的状况，大家说对不对？你自己的表现也是一面镜子，它就能够反应出你在这个领域处在什么状态，这叫什么？这叫面对真相。人只有面对真相才能让自己更好。唐太宗李世民大家都知道统治年代叫什么年代？贞观之治，它是中国最强盛，相当与什么？相当与现在的世界上美国一样，那么唐太宗为什么能够让当年中国如此的繁荣富强呢？啊有魏征。但你知道不知道有好多皇帝也有类似魏征一样的这个忠诚，结果怎么样？给皇帝杀掉了，所以说李世民的观念在与他有一个镜子理论。李世民说：以史为镜，就是说以历史为镜子，可以知兴亡，就可以知道为什么朝代新奇？为什么那个朝代没期待？那么以人为镜，就是以一个人作为镜子，可以知对错，就知道啊这么做可能是对那么做可能还错；以铜为镜，过去那种磨的镜子，就是拿铜磨的镜子，可以整衣冠，就可以怎么样啊？把我的衣服穿斜、帽子戴歪了整好。以魏征为镜，魏征呢是李世民的忠臣，经常对李世民怎么样啊？不顾李世民的颜面，对他进行一种犯言直谏，有话直说，管你难堪不难堪，管你皇帝颜面不颜面，所以说以魏征为镜，可以知进退，做不敢做的事，有一次他在朝廷下来发火把帽子也扔了。“魏征这个老屁股我非杀了他不可”，结果他的皇后就吓坏了，“请问皇上怎么了”？“他说你看他表达了他比较忠心，啊比较直爽，可以给我提意见，结果怎么呢，给他个四白眼他就开染坊，竟然一点都不顾及我的面子，搞得我不能在朝廷上这个这个为皇了，我非杀了他不可”。然后这个皇后马上跪下磕头了，“恭喜皇上、贺喜皇上”。“你说有什么好恭喜的啊？我气都气死了。”于是皇后就说了：“因为皇上因为贤名才会有这样一个忠臣，就是说明今才出直士，你贤名才敢直言。”所以说李世民想有道理，在坐的各位，在这三天的时间里，我就坐各位的直士，我就要做你们的魏征，告诉你我是不管你高兴不高兴只要我认为

定业第一，我会毫不客气，因为这是我的职责所在。有一句话说的好叫做：忠言逆耳、必与行，良要苦口、必与病。所以呢各位平时大家都停留在自己的习惯的观念里，自以为是习惯，那么我在这两天三天里涉及各种各样的体验让大家接纳，同时我也是你们的工具，我要用这个工具要直接让你感到冲击、感到挑战，来让你面对真像让自己有更好的改善，所以我说使用的方式就叫什么？教练式的指导，你们想想教练通常指导的是什么对象的？教练通常指导谁呀？指导学生吗？你们想想我们的教练通常指导谁啊？只有指导运动员对不对？那么大家告诉我指导运动员会让他们去干嘛？在他的指导下，让他们去干嘛（锻炼）？锻炼的目的是为了什么（夺冠）？夺冠是谁夺冠（运动员）？对，是运动员夺冠大家说对不对？所以说在这两天里面我跟你们之间就是教练与运动员的关系，你们每一个人都应该摘取属于自己的生命的金牌，大家说对不对（对）？对不对（对）？要想怎么样？要把自己真正的那些潜在的能力给发挥出来，那么这个时候呢你们就应该象运动员一样在教练的指导下付出努力，所以说教练在教你们是在怎么样帮助你们而不是怎么样开心，所以你们出成绩不是因为教练哄着他们开心才出成绩的，都是怎么样？都是教练对他们施加压力，不断的对他进行督导，这样的话才能够在这种督促这种压力之下，能够爆发出自己的潜在能力，而让这个运动员更加出色。所以我们这三天的关系就这样的关系，如果到时候你感觉到不太舒服，太好了恭喜你，因为你在这三天里正在做重点运动员的培养。所以说呢我们大家在这里有个约定，我们彼此之间就要一起完成自身的一个完整的突破，大家说好不好（好）？

但是我告诉你，既然你有这种想法，可是到时候你会怎么样？会临正退缩的，所以呢我先把话说在头里，退缩我就不放过你。因为有个九牛之人的故事，想知道吗？说了就是这点，这个九牛之人说的是什么呢？就是说有一海盐那有一对，一个叫阿康一个叫阿强，两人长年航海，结果耽误了两人谈恋爱，于是两个人决定留一年时间不航海了，专门去谈恋爱。于是两个人来到了他们相应本来非常喜欢的一个小岛，因为他们看着风景很优美，到处去找自己心中的情人，到处找了一圈呢这个阿康呢也没有遇到，而这个阿强遇到一名姑娘就一见钟情，这个姑娘就是我的梦中情人，我这一辈子就是为了她，她简直让我太满意了，这阿康说：“你神经病啊，我看也只是内向了一点嘛，哪象你说的那样”。阿强说：“我不瞒你，反正我找到了，你没找到满意的你想哪里去找就去哪里找”。阿康说：“好的啊，我去找了啊”。“赶紧赶紧，别耽误我事了啊”。阿强正在想该怎么求婚呢？当地的闺女是这样的，就是你要求婚的时候你必须怎么样，根据你要求婚的这个女孩的这个身价去到菜市场上或农贸市场上去买牛，这个女孩的身价用牛来做作为一个表态，最有身价是九头牛了，叫九牛，九牛之人。最没有身价的女孩也是一头牛，那么请大家注意哦，什么样的叫九头牛的呢？九头牛的那个女孩一定貌若天仙，那么婀娜多姿，身材看上去就象可乐瓶一样凹凸有致，不用说了，好的不的了；什么叫一头牛的呢？一头牛的只能在白天较晚时出现，那晚上看不清楚为什么不晚上呢？因为晚上看不清楚，以为遇到鬼了。那你想想看，阿强心目中的那位女孩呢，请大家告诉我，她需要几头牛呢？他就买最壮的九头牛来到这个女孩的家，一敲院门，这个女孩的父亲出来了，他知道带着牛来就知道是啥意思呢？“阿伯啊，我是从哪儿来的，做什么的，基本跟你说了，我想娶你家女儿为妻”。这老伯一看这小子还挺忠厚老实的，一看我这个女孩很普通嘛，顶多四五头牛，他怎么拉九头牛来了？虽然可靠，但不能要他这么多，“这样吧，小伙子，你就留个四五头牛可以了，其他的牛你自己拉回去。”这个阿强挺紧张，“哎呀，阿伯，你要是如果对我不同意，或者那些地方没做好，你说出来，你女儿绝对是九头牛的，如果九头牛不够我在买九头牛过来”。那么这个阿伯一看，哎呀，这个小伙子真的是憨厚老实，算了，结果就纳他为上门女婿。突然间几年过去了，阿康没有找到自己的意中情人，去找阿强在这个岛上续续旧，结果这个岛上呢，岛上变化很大，为什么变化大呢？开始不认识路了，正在迷茫的时候，从远处走来一位少妇，那绝对看上去是风度翩翩，而且绝对是风情万种，而且这个一见呢就是让人目醉神移，所以呢这整个人就呆住了，这个时候呢少妇走过了，说：“这位先生，请问我有什么地方可以帮

你吗？”阿康一下子高兴，“哎哟，太感谢了太感谢了，这个跟你说了，曾经我与我的朋友一起到这个岛上，现在我想找他叫阿强。”这个少妇听完了后对他美妙的一笑，感觉身体在发抖，说：“这样，你跟我来，我知道你要找的人在哪。”于是阿康就跟着她迷迷糊糊的也不知道在哪儿，结果跟着少妇呢往院子里走，结果呢阿强就在屋子里，阿康奇怪的问：“你怎么会在这里？”阿强说：“我为什么不在这里？这是我家诶。”这时候阿康才如梦发现：“哦，难道这就是嫂子？”“是啊，她都带你来了你还不知道？”这个女孩就笑了：“阿糠兄弟，我刚就知道是你了。”“不会吧？你现在怎么会显得这么亮丽啊，原来也不是个普通的女孩，稍微好了点嘛。”这个时候女孩就笑了，“因为以前从小到大我父亲就认为我是一个很普通的女孩，一直这么认为，可自从我遇到了阿强，认为我是最最好的女孩，是九头之人，在阿强的这种期望下，也就美好的越来越突出，于是我就这样了”。所以各位，在坐这三天里，你们每一个人在我看来都是九头牛的，九牛之人，所以说我要去督促你们的时候，让你去进步去挑战的时候，你退缩我也没办法，你说：“老师，我是一头牛啦！”你是九头牛的所以我绝对就不能这样放过你，然后呢我们在这三天里相约大家一起成长，大家说好不好（好）？

那么好了，既然如此大家就要留意了，我们从小到大你注意了吗？一开始我们刚出生的时候，是一个很天真的充满了非常有可能性的我，但是呢你小时候的经历，按照我们心理学的角度来看，研究从四岁开始，你就有一种逻辑性的记忆，之前的记忆啊是不逻辑的，在由逻辑 4-6 岁的两年里，你会通过这个眼睛来观察这个世界，年用什么行为来实践自己，然后你有了基本观念也就是说什么啊？心理具备。这个观念一旦形成，就开始怎么样？就对这个我开始束缚和制药，这里面有好的也有不好，你比如说我举个例子，如果说在这期间我们一个理圣，看到自己的母亲，经常在家里以泪洗面，边在那里干活边哭边唠叨，“整个男人没一个好东西，将来长大了千万别信男人，我看到这样的人啊就不高兴”。结果啊这个幼小的心灵就有了一个观念：男人没一个好东西，有男人是痛苦的。那么这样啊这个女孩长大了就对男性、异性之间没有一个健康的心理，这种观念就存在了。那么比如说我们男孩，本来我们遇到的一些问题是正常反应，我会感觉到怎么样？我会感觉到痛苦，也是一样会找父母亲去诉苦，然后怎么样啊？然后会去流眼泪，可是这样周围的人就会告诉我呢：“男孩子怎么可以掉眼泪呢？哭都没出惜啊？”对不对啊（对）？男儿流血不流泪，那么男人慢慢的怎么样？慢慢的建立了观念性强，所以说呢当他这种观念形成了，这种观念影响他的注意，观念就开始影响他的行为。关键是把行为固定下来，行为一旦固定下来，请大家注意，这个行为就会固定我们的结果，结果也就可以固定下来了，于是我们就在这当中就一层一层的把壳给包裹起来了。

那么在这里面呢，这些观念就成了我们生命中的空间，而实际上我们生命中的空间不仅仅只是这么大，你们看，我们生命中的空间实际上是四层，那四个层次呢，一个生命中的空间：我知我所知，所以一个是我知，我们知道的，那么知道我们所知道的和所拥有的，在大家来看，我知我所知的是什么？请大家告诉我你知道你知道什么？诶，我们来互动一下，在底下说一下，让你知道什么？这一下子还没反映过来，你知道你知道什么？我知。。我知。。我知道我叫刘炳成，呵呵。那你知。。你知道什么？你知道你知道什么？啊。。啊我知道，我知道我是谁，大家来联系一下，因为现在就要用这种方式来思考，你不要放过自己，在那里想想，没想明白就算了，你知你所知什么？你知你有什么？你知道你是什么？对吧？现在你告诉我你知。。你知道什么？对啊可以说啊，的确就是啊，你不仅仅知道你有家庭，你有工作，你还知道你有车你有房，可这个你知道你所有的，知道你所知的，大家说对不对（对）？刚才大家就互动的怎么样？不够积极，不够热烈，要让自己怎么样？要让自己在下面积极在参加这个议论，只有这样你自己才能更好的去强化自己这方面的一种认知。来，在说，你知。。你知道什么？哎，太棒了，你说我知道我正在听你

讲，我知道我知道。。。知道太多的东西了。我知道我知道我的价值，你的价值这个说的太笼统，这个是什么体现在哪里？好就一句话延续到具体，这就说明你认知上的一种针对性。还有呢？我知我所知，你知道什么？啊！太棒了我知道我有情人，对不对！我知道我有朋友，这都是你所知道的。好，大家来看看我不知理，我不知什么呢？我不知知我所知，请问大家有没有这种东西？我们明明拥有的却不知道，有没有这种情况？有没有？明明我们知道了我们却不知道我们知道了，有没有这种情况（有）？哦，所以说这个领域就是在于我们要去探讨的重点，我们不知道的知道我们不知道的和我们所有的，通过这三天把这个我们不知道的知道我们不知道的变成我们所知，那么我们的能力范围就扩大了，大家说对不对（对）？并不是说有什么上帝来救我们了，只是我们自己更进一步的扩大了对自己的进一步的认知，这时候你知道你原来拥有的资源和能量，一旦释放出来你的能力就提升了，其实这个就是课程的原理所在，但是呢需要大家努力来实践中去体验，才会深刻的感受到。那么另外还有两个领域是什么呢？我知我不知，这还是我知的，你知我不知，请大家告诉我有没有这种情况？有没有（有）？我知道我所不知道的，我知道我不知道什么？那么请大家来说说看你知道你所不知道的是什么？啊，对啊，我知我不知道我到底能赚多少钱。还有呢还有呢？你一定要想着尝试着去说，你哪怕不说给我听说给你自己听也要尝试着去说，你看你能不能准确的表述。啊哈，这个表述不够精确，我知道我不知道这会在干什么是吧？那类似这样的太多了，你只要明白这个思路就能够知道我知我不知我们明确的知道我知我不知什么。这左边都属于我知的领域，大家说对不对（对）？我们知道我们所知道的，我们知道所不知道的，这是我们已经很清晰的认识自己的领域，而右面呢？是属于我不知道的，我不知道还知道些什么，同时还有一个我不知道什么？对，我不知道还知道些什么，对不对（对）？因为我告诉你们，的确我们有很多东西我们不知道，究竟不知道些什么，因为这个宇宙是无穷无尽的，但是这个我不知我不知的这个领域，就不是我们现在去探讨的了，这个领域呢基本上是属于选手的领域，是属于潜水艇，所以说呢孔子说了一句话非常好：“除六道之外纯而不论”，孔子也承认，除了象我们人的伦常这六道以外还有宇宙还有空间，还有就是这些所谓的能量、神等等。但是我们不去讨论他，他存在，因为你现在连我们人轮当中还没弄清楚，你在去弄那个你会把自己搞得彻底糊涂了，所以说：“除六道之外纯而不论”，你好好把人做好就符合了这个所谓的手里宇宙更大的这种能量。这种对你的要求，你不用去操那么多的心，那么我们这两天的重点就放在讨论我不知道我所知道的和所拥有的把这些东西让我们在一次掌握大家说好不好（好）？但是要想做到这一点，其实必须要克服我们自己每一个人行为上所有的习惯，这是什么？惯性思维的指针，因为这种惯性思维他会在你做这种尝试的时候，那会怎么样？让你去拒绝，你看这是我们的脑，我们脑当中呢原来既定的那些习惯性的观念呢，用“X”来代替，现在我们要去探讨本来就被我们所掌握而没有被我们觉察的那些观念，那种可能性我们当作是“0”，请你告诉我各位，当你的习惯性“XX”在脑中占据了统治地位时候，这个“0”想要进来时候，你告诉我你首先会习惯性的怎么样？肯定是怎么？排斥。抵住不能让他进来，“那怎么可能？惠成老师无说八道嘛，那怎么会呢？”你坚决不同意，这就是第一个反应，第二种反应是什么呢？正在顶着的过程中突然想到了，惠成老师说过了，我们要去突破，要去成长，要去掌握过去我们不知道的那些我们所拥有的能力，那这个时候怎么样？先看看让他进来吧，你知道他怎么进来吗？让他进来干嘛，让他进来 XX 就会把 00 砍啊砍啊，都砍成这个东西，砍成什么啊？变相的 XX，异化的 XX，如果是这样我就能勉强接受，我告诉你这样对你没什么见识性，仍然是你这个 XX 量的改变，对不对（对）？这不是一种质的改变，不是我要的东西，我要的是一定要大家把这个 00 完整的放起来。你不用担心啊，你的 00 进来不等于你的 XX 会失去大家说对不对（对）？我现在问大家一个问题，你们每一个人手里有一个苹果，互相交换一下，告诉我每个人有几个苹果？（一个）还有一个吗？（对）你确认了吗？（对）对，还是一个。那么我要问你，如果你们每一个人有一个观念交换一下，最少有几个观念（2 个）？绝对 2 个以上，因为你的观念是不会失去的，但是你又多了一个，至少多了一种可能性，大家说对不对（对）？所以说在这里三天的时间

内，一定要怎么样？摆脱惯性思维的支援，让那些习惯的 XX 放完全不同的 00 进来，进来以后才能够引发你的思考，才能够与你的 XX 碰撞，在这个过程中产生质变和升华。那么三天以后我跟大家说：“你离开了这个训练场，等于是准备用 XX 还是用 00？来去在你的工作生活当中去应用，由你来决定，大家说好不好（好）？但是在这三天内，你首先无条件的把 00 放进来，因为在这三天里，你只能这么做才有可能有一个质的改变，而在这三天也是一个安全的环境，也是有老师的指导、同学们的互动，对不对（对）？如果你还不让自己尝试，那么在工作和生活当中这方面突破的可能性就不存在了，所以在这三天里，不管你感觉到它对你是否让你感到舒服，至少让你感到舒服。先把它接收进来，因为这种不舒服恰恰是一种非常有效的改善，你这种不舒服说明你正在改变。那比如说我来举个例子，大家象我一样，来，让大家的手交叉握一下，握好了就松开，来两下看看大家都潇洒，大家都很自如，眼睛看也不用看，好，现在大家握在一块，握在一块以后你在看看你的左手和你的右手几个大拇指在上面？现在请让我看看左手大拇指在上面的请举手，好，请放下，基本上据调查证明左手大拇指在上面的人特别聪明，来，大家掌声鼓励一下（掌声）。那现在呢我看看右手大拇指在上面的人举手给我看看，好，请放下，大家不要闭观，据又一个调查右手大拇指在上面的人非常智慧，这个也掌声鼓励一下（掌声）。其实各位啊我们又聪明又智慧，其实大家可以继续握在一块儿，你握到一块后这是习惯性的一个握法，现在呢你与平时的习惯相反，本来是左手大拇指在上面的现在是右手往上移动一个变成右手大拇指在上面了，如果原来是右手大拇指在上面的呢，在把左手大拇指移动一个，相反的来握，啥感觉？啥体验？不习惯这不是感觉，（不舒服）对，不舒服才是感觉对不对（对）？不舒服，还有呢很变扭，大家说对不对（对）？这才叫感受。然后你在根据这个感受来总结，这个感受不舒服，变扭呢是什么啊？（不习惯）对，就是不习惯，这就是什么呢？就是我们体验是的三个层面，第一个层面是什么呢？生理上的体验，你在这三天里不断的给你创造生理体验，你有没有感觉到，哦呦，脸红了，一下子太保守起来了，过了腿就发抖，真的，起鸡皮疙瘩，我告诉你，这就叫生理上的体验；第二个呢情绪上的感受，对不对？脸红了就会感觉难为情，我发抖那一刻我好紧张，那么这就叫做有情绪上的感受；然后第三个是什么呢是思想上的总结，我为什么会在这样的情况下会有生理上的反应和情绪上的感受呢？哦，那是因为什么原因？那就是你的一种升华大家说对不对（对）？所以说呢这三天呢要不断发现自己，那么在坐的各位一定要记得，一个手在过去已经擦了几十年，对不对（对），对不对（对）？今后要记得三天以后你可以继续这么擦，但是在这三天里大家要尝试着换一种擦法，我们人生不是就一种擦法，我可以这样擦也可以那样擦，我们看到有不同的擦法会可能给我们带来更大的可能性大家说对不对（对）？这就叫做是一种突破，这就叫什么对自己的一种超越，如果你老是停留在这种习惯的模式里，我告诉你，今后跟明天没区别，明天跟将来也没区别，所以说在坐的各位，你要看一个人真真的想要改变就必须明白我们的时空段和我们自己的行为关系，请告诉我人有哪些三个时空段？哪三个时空段？啊一个是什么啊？还有一个呢？未来。好，太棒了，那请大家告诉我人能不能活在过去啊？有没有谁能回到昨天晚上跟你老婆吃龙虾的事啊，打算吃完龙虾在吃肉？那我们能不能活在未来呢？能不能活在未来？对，有未来，可以活到未来，只要你不死，但是不是活在未来，如果能够活在未来，那么能不能活到明年的春天联欢晚会上看到赵本山支持谁，弄个啥？这是不可能的，所以说是活到那个时候，不是活在那个时候，只有活在一个时间段，什么时间段？可是我要问大家一个问题：现在你是怎么活的？指导你现在怎么活的行为准则是什么时候形成的？对，过去的经验形成习惯观念，来决定我们的什么？请大家告诉我？决定我们现在的行为大家说对不对（对）？而现在的结果把我们的行为带到那哪里去了？（未来）所以我们的未来怎么样？已经被过去的习惯和经验所决定了大家说对不对（对）？过去习惯的经验通过你影响现在的行为就等于未来。在问大家一个问题：让你的未来比过去与现在更加美好一点，想让未来更加美好的，请举手，啊，都是这样的，大家请放下，你如果有谁不愿意举手，我就想这一刻就想与你对话，怎么已经感到绝望了啊？真的，哎呀，刘院长，如果明年比今年在倒霉一点就好了，我相信没有这样的人，那么你请想

一想，你怎么样才能让你的明年比过去与现在更加美好呢？你想想看，如果用你那习惯的观念来决定你现在的行为，你现在的行为所导致的结果能让你未来比现在更幸福吗？做到吗？能做的到吗？你只能是过去的一个言行，要想让自己的未来比现在更美好只有一个办法，不是基于过去习惯的观念而基于未来我们想要的生活对不对（对）？对不对（对）？九项假设将来想超越现在一定要基于将来所要达成的目标，来决定我们现在该怎么做，大家同意不同意（同意）？如果继续九项过去的习惯去做你慢慢地将会被时代所淘汰，因为你的习惯只能证明你过去的成功，并不能代表你未来还能成功，那么九项如果说想要未来是什么样的一个企业，现在就要基于未来想要的一个企业的价值和企业里面所要的规模来决定我们现在该怎么做大家说对不对（对）？一个人也一样，里面的九项当中的某一个企业也一样，一定要基于未来想要要的来决定现在该怎么办？这样你现在所导致的结果才是你真真实实现那个更好的美好未来对不对（对）？所以说大家告诉我要不要突破习惯的观念啊（要）？对啊，这好像是我不是想要给你们怎么样的为难，让你变扭让你难受，是为了让你成功大家说对不对（对）？一个人想要成功一定要不断的完成对自己的超越，那我对自已超越实际上是对自已什么呢？习惯这个观念的重复，但是呢现在我要给大家在来一次测验，在来一次企业式的学习，来，在把这个水桶作业发给大家，没有笔的举手来上面领，大家动作快一点，大家说又做作业又考试了，这叫企业式的学习，不断的会有的哦。

VOICE 5

123456789，而右边呢第一栏叫水桶的容量，下面有 ABC 三个栏目，也就是说在每一道作业题里这三个栏目的水桶分别可以装这么多水，一桶 B 桶 C 桶；然后右边的第二栏叫所求的水，也就是说在每一道作业题里前面这三个栏目的水桶分别可以得到多少水；最后的一个栏目叫所经的途径，是通过前面三个水桶怎么得到这个水的，把这个渠道和途径写下来。好，现在我们来看，第一所求的水量是多少？12G。那么是经过什么途径得到的？对 $28-16=12$ 。把 B 桶 28G 的水桶减去一桶 16G 的水桶就得到 12G，所以呢所经的途径呢就 D 等于 B-一，也就是 $28-16$ 。那么我们在来看第二局，第二局所求的的容量是多少？100。那么我们来看看，该用什么样的一种途径得到，首先呢这个 127 最多的这个水桶，超过 100 的这个水桶，减去这个 21 第二多的水桶，这还剩下多少？106，106 在减去两次 C 桶 3 斤，这就等于了一百斤，他所经的途径就 D 等于 B-A-C-C，那么好，下面大家呢开始计算以下的作业题，在计算的时候你们可以在边上呢做验算，然后把结果和所经的途径现在右边的空格里，把前面的两道题写起来一直到底下的每道题都算出来，好，大家以最有效的这种方式抓紧时间尽快的把它完成，现在开始计时。……这次作业没有时间限制，只要你用最有效的途径给它完成了就可以了，做好了就举手我可以看见。……如果你算好了可以把名字写在上边。……好了，这样我看做好的同学统一一起坐着就可以了，好，大部分做好了，我们在给其他同学一点时间抓紧一下。

VOICE 6

哦，少部分同学没算完，没关系，那么你们在做过程中发现什么了？一样的都是 $D=B-A-C-C$ ，好，那我们刚才说过在这三天里学习当中我们是用什么学习来提高我们自己？什么样的学习？是体验式学习大家说对不对（对）？那么每一个企业请大家留意，是工作和生活浓缩的一种反应，你不要以为你坐在教室里你才会变成这样子，事实上你今天在教室里怎样那么你在工作和生活中也是一样的，只有你把生活中的你带到教室里，所以说我们每一个企业都要当作我们的一面镜子，去觉察自己，这样才能变的有效。好，我们现在来看，这个作业是一个企业，就是你的工作和生活，请你告诉我，在你要拿到一个成果的时候，会用什么方式去达到成功？是不是应该走前径？应该用最有效的方式大家同意不同意（同意）？那么现在来看我们用的是最有效率的方式呢？还是最习惯的方式？请大家来看一看第五题，我们所求的水量是多

少？最简捷有效率的方法怎么做？是不是 $A+C$ ， $15+3=18$ ？但是我们不，我们觉得这样太简单了，太有效率了，这样我们不过瘾，我们拿 $39-15=24$ 还有减去 3 等于 21，21 在减 3 等于 18，你如果说是这是偶尔的一次例外。那么你们在看看第八题，第八题所求的水量是多少？那么最简单的做法是怎么做？ $23-3$ 就是 $A-C=20$ ，可是我们用 $29-3=26$ ， $26-3=23$ ， $23-3=20$ 。那么所有在坐的各位，包括最后一题，我们所求的水量是多少？22，最简单的做法 $18+4$ 。我想跟大家说的呢请大家留意体验是学习，如果我老是说大家被这个习惯性的观念所左右，你可能总会觉得不信，可能别人是这样我才不会呢，可笑的错误还会犯吗？只有实质上习惯影响人的一种障案，对每个人都不例外，有能力的人，你主观意识越强你就越会被你的习惯所影响，所以在坐的各位呢，我要请大家去留意，在这个做的过程中呢你是不知不觉的，不是你用这种方式不可以，当然可以。我们工作也是一样，我们用这样的方式也同样能够拿到，可是各位知道吗？这个社会一定是在进步的。进步的一个最突出的表现就是越来越高，节奏越来越快，大家说对不对？所以你一定要适应这个变化，跟上这个变化的步伐，那你就不断的改善和改良自己，如果你想要不断的改善和改良的话，那你就必须能够比较客观的去区分，习惯性的观念对你的帮助，习惯性的观念对你的一种制约，你把习惯对你的帮助用足，把习惯对你的一种制约把他给突破，这样的话大家就能更快的成长大家说对不对？请大家告诉我习惯本身有没有问题？对，所以要勤基习惯本身的问题。当习惯为我们所用的时候，我们就可以用习惯来节约我们的劳动，提高我们的效率大家说对不对？大家我们如果被习惯所制的时候，这种习惯就会把你带入误区，带入企图当中去，那个时候你就会犯下你平时自己在不觉当中所犯下的错误。请大家告诉我，我们有一句谚语：最大的敌人是谁？所谓的敌人就是对手，对不对？有没有哪个人有意的跟自己做对？很少，但是我们为什么说最大的对手是你自己呢？就是因为你的惯性思维，它会让你自己跟自己去做对的时候你还不知道，这才是最危险的。有别的对手在那你会设法怎么样啊？去应对。而你自己这个惯性思维在制约你的时候你心甘情愿的被它制约，这就是它的可怕。其实我们每一个人你们看那你们身边的有些人，他们也和你一样在面对这个社会不断的怎么样？去付出时间。但是的确有的人，一开始不如你的现在迅速的超越你，不管你愿意不愿意去承认，但是现实总是最真实的。那往往是什么原因呢？不是你过去基础比他差，而是你在不知不觉中被你过去的那种良好的习惯给束缚住了。你不在不思考，去寻求突破，而别人在这个过程当中呢对你奋起直追。所以呢在这三天里我们要不断的面对这一点，我们要突破自己这种惯性思维的制约，刚才我们跟大家说了我们自己以往已经开始进入了一个不知不觉的什么……惯性了。习惯的观念已经决定了我们的行为，而行为决定了我们的结果，于是我们就会盲目的被局限在这里，而在我们这三天里我们要通过各种各样的体验，我们用大量的 00 把这个壳给颇开，在一次的把我们这个真我给程现出来，而真我是有无限巨大的可能性，到那个时候我们自己解放自己，自己释放自己了，让自己有最大的可能性了。只是说来还是一句话，要去靠谁才能做到？靠谁（自己）？你看大家说的这么不响亮，这么不自信，这哪象我们九顶人啊？九鼎九鼎，鼎者是国自栋企业。真的。所以说在坐的各位，我们要靠谁来完成对自己的成长突破和自己的这种建设以及从新的树造？谁（自己）？对，一定要自己，各位会游泳的举手我看看，来，有这么多的人啊，太好了，放下，请问各位你们想要学会游泳要不要下水（要）？对啊，所以说在这里面三天的时间里，如果你在边上看，请你告诉我你能不能突破自己？能不能？你不要看着别人的企业，别人在那分享，你在这干嘛？情头认罪去了。这家户你看被老师抓住了吧，这家伙都难堪，我告诉你情头论足，指手划脚到最后你自己是不会认知的。所以呢我们的一切一切都是尽自己的全力以付的投入。各位，咱们的这三天里，这里就是我们的健身房，请大家告诉我，健身房我们去了以后里面有健身的器材，有健身的教练，那么真正的能让自己身体健康的话，告诉要靠谁去做（靠自己）？对啊，就是这个道理，只不过这两天我们这个九鼎的健身房是什么呢？是思想上的健身房，身理的健身房，心里素质的健身房，我们要运用我这个教练和所涉及到的各种各样当作是工具，能够让呢的心里素质和思想素质达到一定的提高，对不对（对）？你看我们一定要保持原有的状态，我那么用心的对你们讲的慷慨激航，你们应该毫不犹豫的对我

回应一下,这个东西就叫做没有气誓,我们每一刻去改变自己的习惯,我知道平时的习惯不是这样子的,我知道,而恰恰是自己,让自己有一个很好的调试能力。知道吗现在领导有三种,一种叫做调试型领导人,作为一个领导人,他的领导力量来自与哪里呢?及时的调整与适应,这个现在叫做什么呢?叫做权变的理论;第二个叫做什么呢?叫做原则型领导人,一个领导虽然会调试但是基本的原则方式是不能改变的,没有原则就没有立场,没有立场就没有方向,没有方向就没有力量大家说对不对?那么还有一种叫做情形型领导人,什么叫情形型领导人?一个领导必须要善于形成一个场景,场景在你的氛围里你的团队会得到一种改进和推动大家说对不对(对)?所以说在这三天里你们要不断的在这方面去付出时间,这就是一种机会,我们也要制作一个场景,我们也要把自己调整过来去适应这样的场景,然后呢在这个过程中坚持一个方向,那就是寻求自我的突破大家说好不好(好)?那么我现在给大家宣读,为了大家在这三天当中能得到最大得效果,要求大家遵守得一些行为准则,好,那么这个行为准则的第一条我们一定要准时,这个准时以什么为标准呢?每天我们门给大家打开以后,有五分钟的进场时间,所以在这里有一个四分钟音乐,有一个一分钟音乐,你进入这个四分钟音乐就迅速找到自己的位子就坐,到了 一分钟音乐的时候你必须从座位上坐下来,这才誓你为准时,四分钟音乐的时候你还可以来的及走动,因为你还有四分钟嘛,圣指你没时间去上厕所了,去跑一趟还来的及。现在让大家来听听四分钟音乐是哪个音乐,大家听一下……好,停,这是是四分钟音乐,在这四分钟音乐里,大家赶紧把包啊放两边把自己的这个事情处理好。一分钟音乐响起来了大家抓紧时间坐在位子下来,当一分钟音乐结束时候,大家要在凳子上坐下来才算是准时,站在那里的都不算,好,现在一分钟音乐开始……好,我要让大家呢把这个一分钟音乐呢完全听完,就知道了,到了这个时候已经是必须坐下的了,这一个完整的体验,这是一分钟音乐,第一条准时,准时的完成课程的每一个完结,大家清晰不清晰(清晰)?好,那么第二条在整个课程的进行当中,不要随意走动和交头接耳的私下交谈,为什么呢?因为你随意走动和私下交谈会影响其他的同学,有问题的话你请举手,要得到老师和义工团长许可的情况下你在行动,那么所以说中间我们如果要去上厕所或出去接电话这个随意的离开教室也不可以,那么我们中间会安排休息的时间,这个休息的时间就是让你来处理这些事情的,那么好,第二条是不要随意走动和私下交谈这一条大家清晰不清晰(清晰)?那么好,第三条,在整个课程过程当中,不要接听电话查阅信息和其他小动作,在这里就是说在课堂里面不要去其他小动作,我们要把所以的时间都用在在学习上。因为你接电话,电话零一响就会干扰全场同学的学习,那你说电话重要,谁都重要,那我有更多的电话要接,我也把电话拿到教室来接,咱们课就别上了。所以说这也是一种彼此大家互相尊重的一个方式。好,第三条不要随意接听电话,把查阅短信息接听电话以及其他小动作,第三条大家清晰不清晰(清晰)?好,那么第四条,在课堂进行当中我们不要录音,录相和做笔记,为什么?录音和录相那是为了防止会干扰到大家分享的时候打开自己,对录音录相有时候你会顾虑,有时候你表达就不会那么充分了,我们要为自己创造环境,记笔记那到不是因为其他的原因,因为你记笔记的时候你留意了,你得焦点是在哪里呢?是在我们所说的知识性的学习上,你会记住一些观点,但是你在记笔记时必定会影响你的企业和感受,比如说我在讲这个话题时你在记,你的笔是没有我的观念快,如果你要把这个观念记完整就会影响下一个观念,特别是逻辑性之间的一种联系,这话使你的体会中断,而且会失去逻辑性,而逻辑性会产生深刻的影响力,。有些同学会讲,啊刘院长或者慧成老师我对你们的课非常感兴趣,那好吧,如果你对这内容理论上的东西有兴趣,对这些基本的观念有兴趣,那么以后可以通过公司或者主办单位来跟我联系,我呢为你们提供这方面的资料,这样比你记起来相对而言更系统一点(好),把主要的经历完全用在企业上?好,这是第四条。第五条,在教室里不要吃东西,喝饮料,嚼口香糖,

抽烟等。就是说你在休息时间在室外你可以这么做，比如说有个早晨你没吃早饭想多吃点，你带着干粮你只能在中间休息时间在室外吃，大家不要在教室里面边吃边听边从偷偷的从口袋里掏出个葡萄干往嘴里一扔，我跟你讲，我看的很清楚，到时让你拿出来分给大家吃，呵呵，那么在座各位，实际上观念是什么呢？我们不要因为这个原因去影响我们的学习，所以说大家要做适当的调试这是第五条大家清晰不清晰（清晰）？清晰了我们就说第六条，第六条就是我们每一个人都要把自己的名牌挂在身前，因为这个便于大家在我们课堂当中彼此互相之间进行互动，否则我看不到你的名字我没办法跟你沟通，这是我们所说的第六条。第七条在我们整个学习过程当中，大家呢不要引酒，就是说吃饭期间，不要服用非引申类的兴奋药品。因为我们的课程呢有些环节就很有冲击力，你在喝酒你的兴奋度就失常了，这个不利于你正常学习，等会发酒风了怎么办？所以说呢忍耐一下，不要喝酒，因为我们是这个吃晚饭下午就课程，吃完晚饭晚上有课程，有人说中午不喝晚上可不可以？晚上也不行，因为晚上有课程，晚上课程后吃夜宵喝一点到可以，但是你不要喝多了第二天早上起不来，反正总之呢我们在课程期间倡导大家在正课期间不要喝酒和服用这种兴奋药品，那么这一条大家清晰不清晰（清晰）？第七条。第八条，在整个课程期间你要保证足够的睡眠和充足的营养，你不要到时候一兴奋起来饭也不想吃了觉也不想睡了，那么下一个学习你就没办法正常进行，我这么说这不是没有啊，我经常看见有时候到了晚上，有些同学就他心里面就很有感慨，与外地的朋友啊，同学啊，父母啊分享，分享一两个小时，所以说我不是说不要分享只是要适当的控制，拥有充足的睡眠大家说好不好（好）？我是很爱惜大家的，我想我们一起走完这个过程，完整的一个过程让大家有巨大的收获，否则你由于种种原因离开了，哪怕是身体原因，对你来说也是一大损失，好，这就是我要提到的第九条，一定要参加过课程的全过程，这条大家清晰不清晰（清晰）？为什么一定要参加全过程呢？因为人的整个学习过程是成长和推进，如果你的推进到了一半你停止下来了，这时候你是怎么认为的，哪怕你说：“这有什么好学的嘛，不就这样。”那就是你总是你的自以为是，你以为就是这么回事，这样你根本不专业你还没有完成整个课程的过程你怎么知道就是这么回事？如果你是这样的人，那么这一刻就是你要成长的过程，就是你总是自以为是认为就是这么回事。所以说你不尊重这些专家和科学，所以说你就没办法成长，你就没空间了。其实你一定要完成整个过程，因为每一个人在不同的地方有不同的感触，整个环节完成了这才是对一个人的成长非常重要的。你知道一个例子吗？请大家告诉我，美丽的蝴蝶是什么样的东西变过来的啊（蛹）？是不是蛹？蛹首先变成什么？其实一个虫子首先是茧壳，对不对？叫做茧之术，在茧里面先让自己变成蝶，对不对？由蝶变成幼虫，对不对？在由幼虫变成蛾，请大家告诉我这个蛾是怎么样变成蝴蝶？它要不要破茧而出，要不要（要）？那你们告诉我它怎么破茧而出？那个茧壳那么牢固它怎么破茧而出？首先它用它的牙齿，要啃出一个裂缝来，这时候它的牙齿很软落的，为什么啊？因为它没有见过阳光，没有一个很好的感化，很艰难的一个过程。各位在这三天要艰难的去啃，去突破自己的这种解壳，那个惯性思维形成的壳我们要艰难的把它撕裂，你别以为这个过程很简单。我告诉你们，你们走完了整个过程也只是这个课堂当中最基础的阶段，但是也是最重要的阶段，如果你完成不了就谈不上二阶段，三阶段的深化和进一步的实行，这是最基础的，这是一个要把茧壳撕裂，第二个你们知道撕裂以后还要干一件事大家告诉我要干嘛？你只是撕了一个小裂缝，从这个要不要裂缝里钻出来？大家说要不要（要）？这个幼蛾的身体是很庞大的，从裂缝里外面钻的时候它身体很虚落，大家说艰难不艰难（艰难）？要一点一点的钻，因为幼虫它那个小肚子，最大的就肚子，被裂缝夹着肚子是艰难的时候。这时有两种做法，一种呢一定要完成这种艰苦的成长的过程，要不断的挣扎，挣扎，最后终于出来，就成美丽的蝴蝶；第二种做法，让自己怎么样？就这样不要在挣扎了，放弃算了，你就不是蝴蝶，也不是蛾子，也不是蛹，你是四不象，真的你会把自己害了自己，把自己停在这里，你很难在成长了你你知道吗？如果下次你在来参加这次学习我告诉你，你没有办法在受到这样的一次触动，因为你已经经历过一次了，你没办法在让自己深刻的在这一刻去完成这个突破了大家说对不对（对）？所以说你一定要珍惜，还有办法是什么呢？

放过自己，用剪刀把这个壳剪掉你的肚子就出来了。但是你知道吗？真的生理学家做过这样的一个试验，当它在挣扎的过程当中把它的这个壳个剪破，让这个蝴蝶出来，这个蝴蝶永远不能够飞翔，为什么啊？因为肚子很大，翅膀很软落，它这个软落的翅膀根本无法托起那个肥大的肚子，其实这就是造物主的神奇啊，这就是命运大自然的一个造化。它就是在挣扎的过程当中它干嘛啊？它的肚子给那个裂缝挤压着，然后把它身体的体验啊和肚子里的体验挤压到它翅膀的经络里面去，它翅膀在不断的砖洞嘛，然后这些东西就会挤压到翅膀的血液当中去，让翅膀变得强壮，肚子变得越来越小，它挣扎出来之后它能用它强壮的翅膀到天空中去飞。各位每一个人的生活就是这样一个演变的过程，我没有完成这一个演变，在这三天里参加完全过程，这是我的一种忠告。不管什么事情的发生，为你自己负一个责任，真的。否则的话你就把自己荒在这里了，弯在那里了，以后要想在成功就有困难了，我也见过这样的同学，由于种种原因他不得不放弃，我一直很为他惋惜，你要重新调整自己的让他完成这个成长，很困难。在我们这个课程里面啊从来不让什么啊？人们观摩，因为这个人要是来观摩这个课程就害了他了，为什么呢？他坐在后面观摩和坐在里面学习完全不同，你以为他在后面观摩整个过程就经历了啊？他没有去学和大家去互动，没有以这个互动的身份去体验，所以说从来都不让人观摩，并不是说不舍得让人坐这里观摩，而是会害了他，所以说我们有的工作人员不得不咬牙牺牲他，他为大家提供服务，他没有机会坐在这里学，所以他的人格被牺牲了，因为他没有办法完成这个非常有效的成长，所以在坐的各位，这就是我给大家所说的学员准则第九条，大家清晰不清晰（清晰）？清晰了还有最后一条提示，导师有权决定你是否继续参加这个训练，为什么？因为我是教练，大家请总结，如果你不进入状态，因为你的原因影响整个队伍的这种训练，那我就要请你离开现场。那不会因为你一个人的因素没办法让大家有效的练习，这点大家清晰不清晰（清晰）？有人说那你不让我学习，我走了怎么办？很好办，你自己去思考，如果你确实能够很好的调整自己的状态，那以后这个门还是会为你打开，那个就是你学习的机会，就是你自我斗争的机会，因为你也有那么选择的一刻大家说对不对（对）？所以说在这里面我会尊重你的，同时我也要为团队负责。那么好，九条准则和一个重要提示。你们承诺在这三天里能做到的，那么请你在座位前站起来……好，谢谢各位，请坐。那么请大家一个掌声鼓励一下（掌声），谢谢！好，现在我也大家一个承诺，在这三天里我会全力以赴，基于你们的承诺我承诺，全力以赴的贡献我自己。那么我可以给大家透入一点点专业信息，你们可以对我有充分的信心。如果说前一个马骏人创造了马佳军，如果在咱们我们教练技术的领域里，我就是最当之无愧的最合适的教官，我不是自吹自擂，我是与在坐的各位有非常密切的联系。为什么？我 14 岁当兵，就在我们浙江，是第一集团兵的，你们杭州这个有留下一司，我当时三司就在金华，那我两年的时间闭功受奖被保送到军官学校，那个时候是文革以后，那个时候院校恢复教育了，军校在 7.8 年恢复教育的，我是第一阶毕业生，我学习成绩是全优，就是说我的每一门考试我都在 90 分以上。作为优等生学校 2000 多名学员当中就只有 4 个：现在一个就是我们中国人民解放军参加过总长的秘书叫兰正；一个就是你们浙江省高新技术开发区的局长叫丁磊；一个是我；还有一个呢出口到德国去了。那么我想说的是什么呢？我们当时这样的原因被留在同一个学校，我们四个全留了下来。担任军事教官，我就是专门教什么的呢？教兵法，就教红毛绿，就教战医战术，你们知道军事院校培养学生的目的是要让这个指挥员从学校的学会军事组织指挥能力，而不是理论，地方院校培养学生学会知识就可以了。我们军事院校必须教会能力，因为他们一出去就是带兵打仗。你们这个一司当时到对面反击作战前线去轮训，我教的军事第四阶的学生，一个叫黄红一个叫范红静就分在硬骨头六年当排长，那么结果到了火线上，连长不知道也很快就身亡。因为大家都知道在第一线作战连长的指导员这个位置是最高的了。为什么呢？这个很简单，大家看到在电影里经常在枪兵带雨当中突然一个人跳出来了，带着把手枪喊：“同志们，冲啊……。”大家知不知道这是谁啊？是连长，所以是最容易被打死。真的，那么连长牺牲了又有一个人跳出来了，手枪一挥：“共产但党员，跟我冲啊……。”那个人是谁啊？指导员，所以他也很容易被打死，真的，所以这两个学员呢在我们这里表现非常优异。火线上就被

提拔，成为连长指导员，哪怕提为营级干部。回来以后就保送到国防大学读书，现在他们就是留下部第一公司的副师长和政委。那么我想给大家传递一个什么信息？我在那个年龄段，18岁我开始当教官，一直当了20年的教官。对我来说我的专业就是要培养我的学员们的能力，这就是我的专业，这就是我的习惯。如果你在我这里光学知识我会看不惯，我也没办法去做到。所以我的焦点总是在想让你的能力改变，这是我的职业习惯。我可以用这种军事训练非常好的支持到各位。在这的三天里我们一起来成长，也许有时候你会感觉到压力大，感觉到我的做法有时候有点不进人情，这样的话但对你来说是非常有见识性的。以为平时大家认为长大了父母亲都不大愿意去说难听的了，可是我们需要这样的一些东西来给我们一些刺激，何况我也不是无怨无故的对你这样，只要你在不断在一个状态下去努力，我肯定会非常怎么样？让你感觉到温柔的方式来对待你，但是我如果谈到你确实确实的那一刻不能够怎么样啊？放下。你总是执着于那个壳里面不愿意突破，那我就要推你一把。好，那么在坐的各位，我现在呢让大家也有一个机会，来大家分享一下，因为一直都是我在说呀，那么现在终于在坐的各位，我们也有个机会来说一说，那么就是在这三天里面，大家一定要学会去分享，也就是说我们要把自己内心的这种感受给表达出来，你才能跟其他同学去互动，更加有效的成长。这个时候你不要封闭自己，要打开自己，那么现在呢我来征求一下大家的意见，哪些同学愿意来分享一下的，自己的感受请举手。好，有一位同学，大家掌声鼓励一下（掌声）！呵呵！

VOICE 7

“我在矛盾之中……”啊，大家都在矛盾之中。……啊，你有什么问题？“我还没考虑好怎么说”……好，我们来看一下，我们这位正华，你为什么举手？“我想我排在最后或者中间什么的”你们看到了没有？在座的各位，这就是让大家来面对一下，你知道吗？我们在三天的学习当中，有一个工具我要教给大家，你们要学会工具就能让你的学习呢更有效，这个工具就是在四个方面的哦，一个呢就是叫聆听，大家要学会聆听，这个聆听是指聆听别人的对话，别人跟你说的内容，同时呢你要聆听内心的声音。刚才我说哪些愿意分享的请举手的时候，底下很安静，但是在很安静的同时内心有很多声音大家说对不对？“我要举手啊，我还是别举手吧，等别人举手了在说吧。我还没准备好呢，现在举手我不知道说什么。”其实内心有很多声音，因为听见自己内心的声音你就很好的觉察自己，很好的去观察别人大家说对不对（对）？那么聆听之后你该做什么呢？你要学会去区分，你要去区分你聆听到的到底是什么东西，只有你区分了你才能够怎么样？才能够准确的去把握，然后有针对性的给了对方一个回应。那么这里有个问题，你为了更好的区分，有时候你没听明白要学会发问，问对方问题，通过问对方问题让自己怎么样？更加清晰的去分析。当你真的明白了你觉得把握准确了，这个时候就可以给对方一个回应，这个回应就是你给对方的态度，也是对对方的一个支持。

那么好，在座的各位，你们刚才，我让大举手发言的时候，你聆听到自己内心什么声音？听到了各种各样的声音，但是大致是两个方向，一个方向呢叫好好看看，好好看看是什么意思呢？就如杨朋说的，我还没想好我的矛盾，这个矛盾呢就是我要不要举手，如果举手站起来说话，万一没有说对多不好意思啊，所以说这么多的熟人亲友，这种想法呢叫好好看看，为了面子我们不愿意轻易的站出来说，怕说错了。还有的同学呢，考虑放在中间或后面讲，为什么要等到别人说的时候我再站起来说呢，因为这样比较安全，所以这种想法叫安安全全。那么这种东西呢，我们就做求全对话，这个我们为了寻求安全，为了寻求稳妥，我们就会有这样一些对话，障碍我们的行动，因为这些对话使得你不能付出行动，其实啊，在座的各位，很多时候一个人的行动能力，直接决定他成就的大小，人家有人说“秀才造法三连不成，百服一用是书生”，都是说一个人不能及时的付出行动，因此而耽误自己的成就，我们想想看有没有这种情况，明明我们有时候有好的建议，想在单位里提出来，或者有一个好的想法，想那么去做，结果却由于这个或那个的原因，没有付出实施，别人一旦付出实施，一旦结果出来了，就哎呀哎呀，你看，我早就知道会这样吗，哎呀，我当时怎么没有那样呀？我们把这种情况叫马后炮，我们知道马后炮放得很准的，一打一个准，而且可响了，但是它虽然响可是很臭，因为事情已经这样了，所以在座的各位，我们要去给自己付出行动的这种勇气，你要及时的行动，因为你在这里是个安全的环境，我们要真正的让自己打开，才能更好的去觉察。好，现在我再给大家一个面对的机会，我们的同学们已经进行了两个多小时的交流了，那么愿意分享的同学请举手。对，实际上我们一定要让自己开始有这个勇气。也许举手了并不一定会轮到你发言，但你不能说既然这样我也举手吧，反正也轮不到我，你不能抱着这个侥幸，你举了总是要去挑战自己的，所以各位呢，我们大家留意，在这三天里边我们都这样，比如说当一个同学举手了，那我们就指定他出来发言，我们的义工会把麦克风递给你，递给你以后，你首先跟大家介绍你自己，我是谁，来自哪里，在九鼎的哪个部门，当你介绍完以后，大家给他一个掌声鼓励，表示对他的鼓励和感谢，鼓励他分享自己的感受，当他分享完了，大家用掌声表示感谢，可是呢，分享的时候你要留意，我有可能就在这个过程当中给你个对话，这对你来说就是一个很难得的机会，因为在座的各位今天我们是 100 多人，三天里也许没有多少个机会，如果你不站出来去分享，你可能就失去一个和专家进行面对面的机会，那么我在广州、深圳，包括在北京，他们接受我的咨询的时候，我是按小时收的，每小时 3000 块，这是最少的，所以说，我觉得在这个过程中，你去面对的时候感受会更深刻，要自己把握机会，善于让自己做最有生产力的事情，你们光说对就是不干，那么现在我再给大家面对一下，来分享大家的感受，这有什么关系呢？你学到现在总有感受的，有哪些同学愿意分享。啊，又多了一些，看来专家的 3000 元慈善费还是有点影响的，现在我要给你一个机会，每一个人，因为那么多举手了，每一个人都有机会，同时也要让那些不想分享的人也出来分享，怎么办呢？你们现在就带着凳子，寻找到一个搭档，那么我来调查个现象，大家是不是都彼此的认识，还是有些人认识有些人不认识，那么认识的人有 $\frac{1}{3}$ 还是 $\frac{2}{3}$ 呢？哦，大概是 $\frac{2}{3}$ ， $\frac{1}{3}$ 就太好了，好，怎么办呢？你要和这个搭档来做个练习，那么怎么来练习，大家先去找这个搭档，标准是一定要找在进这个教室之前你和他不认识的人，如果说都认识就找一个相对陌生的人，这就是一个成长的机会，那么些我们大家来看，在你找到这个搭档以后，和他面对面的坐下来，然后我再布置你们的下一步练习该怎么办？现在呢开始行动。

“你们刚才在寻找搭档的时候，有没有发现，虽然都知道我们活在当下，也知道当下的精彩，别人都找到搭档了，而你却始终不去行动。你就让这种悲剧在你身上发生了，我知道你可以有理由。啊，我认识到的人太多了，那么总有你不认识的人吧。请大家留意啊，我说这个不是说你错了，只是想让你觉察你在行动上是有这样一些习惯的表现，这些表现不例外也反映在你的工作和生活中，所以说，你不要想着对或错，就可能比较容易去面对。好，各位，你们两个面对面坐以什么距离标准呢，两个人椅子靠拢，一个人两腿分开，一个人两腿并拢，两腿并拢的这个人的膝盖能碰到另一个人椅子的前端，这为标准的距离。调整好以后，两个人要注意了，你们不要躺在那。好，现在先做第一个练习，你们两个首先都要看着对方的眼睛，如果你觉得看着对方的眼睛别扭，你可以把眼睛移开。好，现在我们模拟一个课堂用语，我说课堂纪律，你们就说静悄悄，而且刚才说过不要私下交谈，你看刚才一旦要你们做什么，你们就议论纷纷，其实那一刻就不利于你的体验，你不要说话，你就去体验，我刚才让你们做，包括让你们对视，都不是无缘无故的。我现在就来问问这两个问题，第一，刚才这么让你做这个，你有什么样的感受和体验，你感觉到非常的别扭，你觉得别扭并不是做这个不可以，而是这么做你不习惯。我想让你充分的体会。在这三天里你经常会有这样一些不习惯需要面对，那么你能够让自己认真的去面对吗？我让你去对视对方目光的时候，你为什么会感觉到一丝别扭，这也不是说我们人与人之间不能够进行这种交流，而是因为在你的生活和工作当中，你没有认真的去关注过你身边的人，包括生你养你的父母，你有多久真的没去静静的注视过他们，对他们你有这样一份关爱，我想让你留意。那么身边的人对你来说，他们的存在意味着什么？我们人与人之间为什么慢慢的就会成了这样一种状态呢？好，现在呢，你们两个人开始做一个练习，首先要分配好角色，搭档一和搭档B，你们两人当中愿意做搭档A的这一刻，请你举手。好，现在你们确定了，我也要再问一下，每一刻都是觉察，这一刻我想请你们俩轻松的坐在这里的同时，也要在内心里做个思考，在刚才选择搭档A和搭档B的时候，你为什么会这么选择呢，你为什么没有选择搭档A呢，是什么样的一种东西让你不能举起你的手，是不是在你的平时行为习惯里，你总是想让别人先做，总想让自己有观望的过程，是什么东西让你不能一马当先，不能够让你勇于尝试，这样的东西在给你带来安全的同时，它又曾经怎么样的妨碍过你的进步，你得让自己感觉到安全的同时又曾经失去过什么，付出过什么代价？你思考一下，那么在刚才做搭档A的同学，你是平时就比较积极的、勇于去实践的，还是在这一刻你在教室里尝试着突破自己？那么好，这里面不是对和错的问题，一定要去觉察自己。现在你们俩要做的分享是这个样子的，向对方分享三个内容的主题，第一，自报家门你是谁，来自于哪里，做什么工作；第二，在这次的学习当中，你准备在哪些方面突破和成长，也就是你学习的目的和目标；第三，你准备用什么样的行动来支持你眼前的这位搭档，让他能够实现自己的目标；这就是三个主题，那么两个人由哪一个先来分享呢？首先由搭档B来分享，你不要以为搭档B就安全，很多时候命运恰恰就这么安排，最安全的方法就是让自己去面对，那么搭档B分享过以后，就转给搭档A来分享，两个人有四分钟的时间，你们两个人到时候都完成了就举个手，我就知道了。但是在这中间不要草率、不要敷衍，自己把握时间，这也是看你的时间管理的能力，每一刻都能实践吗？好，现在开始。

“现在去找到另一对搭档形成四人组合，现在行动。现在请你们把自己的胸牌都转到自己的后背去，现在我们要做一个练习，由你向对方这对搭档来介绍你刚才那个搭档叫什么名字，有的同学笑了，因为你已经把搭档的名字忘了，那么你光介绍他的名字是不行的，你要准确的能够把他刚才对你所说的表述，

也就是你聆听到的信息，他在这次学习当中要突破和成长在哪里？那么他准备用什么样的方式来去支持到你的学习中去呢？要把这种表述传达给对方，这样你就可以觉察一下你的聆听能力究竟在什么水平，在工作和生活当中，你想不想你身边的人在刚才你这么正式的对话中，确定你自己所说的内容漫不经心呢？如果你很认真的在聆听，那么这一刻你能否准确的表述，如果不能准确的表述，那么又给你什么样的启示呢？你对自己明白的事都不能准确的表达，那么这一刻就是让你自己觉察到，你应该成长的空间里也就在这里。好，现在给你们四个人每人一分半的时间，来去做这么一个分享，四个人都分享完以后举手，但是我想呢不要走过去真正把对方给你所分享的、你所聆听到的，把它做为尽可能准确的表述，行动。

VOICE 10

“好，现在我们来恢复一下我们的队形，我们大家现在看到我们坐的座位都是按照地上标的白线来排列的，排列的时候你的椅子的后腿跟后面的白线放平，每一排是六个，从前到后整齐的排列，坐满前面再补齐后面，以前排做齐了再坐齐后面为准，那么现在大家先不要动，我要挑战你们问你们，你们需要多长时间来恢复我们的队形，两分钟，谁还有疑义？请大家留意哦，我说的是整个团队不是你自己一个人，好，准备开始。……多长时间？一分三十三秒，你们这掌声是鼓励落后的掌声，因为你们给自己一个很保守的指标，两分钟，如果是两个小时，你们还可以提前一个小时零五十八分呢，其实在刚才做的过程当中，大家完全可以有更高的效率，由于这最后的三十秒完全是因为这个同学不能到位而引起的，因为我们说的很清晰，一定是要每排六个人，先坐满前排再坐满后排，那么我请问这身边的几位同学，当你旁边空一位置的时候，你在做什么？我们大家可能认为是这位同学的原因，他没有坐到这个位置，其实我们更应该看到是你身边的同学，为什么没有任何一个人站起来，说这里还有一个空位，你总以为自己坐好了就可以了，但是你做到了是没有用的，因为你在团队当中，我们要拿到的是团队的结果，如果团队只关注我们自己的时候，我们这个团队是没有协作、没有凝聚力的，如果这个时候周边的五六个同学包括前排的同学，你光回头看着位置空着，如果这个时候站起来负个责任的话，说这儿有个空位，那么其他的同学就可能迅速的坐上去了。还有一点，我们要有方法，就是凳子要跟着人走，就不会出现空一位置没人坐了，如果每一个人都带着凳子，你坐下的同时就不会出现空位，那么有的同学说前面有个空位怎么办？但是前面空位不会空椅子，你带着椅子往前面补上，从后往前补很快，哪怕那排都补上了也是每个人往前挪一步，这就是方法要科学。而且首先是要有意识，然后有方法，有意识就是你要想到这是一个团队的结果。其实刚才身边的同学不是说没有这个觉悟，而是他没有意识到这一点，当你没有意识到这点的时候就很难做到了，可是当你意识到这一点以后，我们就要找到一个好的方法。还有，大家留意到没有我们这种习惯，一说恢复这个阵形，很多同学就想到我还是坐到我这个位置，我就看到一个同学，人家明明在位置上坐好了，他就拿着椅子站在别人跟前，说刚才我就是站在这儿的，结果人家站起来又跑了很久才找回位置，他又把自己的凳子塞进去了。其实呢，我们要恢复这个阵形并不是说要回到原位，所以大家要注意聆听啊，恢复这个阵形是我们团队的结果，我们拿到这个成绩就行了，恢复到你的原位这只是恢复阵形的一种，每个人恢复到原位就恢复了阵形。但是从刚才大家散开的情况来看，如果你都坚持回到原位，反而使得我们中间的效率不能最大化，所以在座的各位，什么东西每时每刻都是一个体验，如果说我们能够让自己把这种团队意识、团队的协作，以及团队的这种配合，成为我们行为上的习惯，后来我们这位同学就站起来了，我没有看到他的胸牌，就是说当我们团队有这种协作的时候，就会更加有效。好，现在在座的各位，带着你的凳子找回到刚才你们四个人搭档的位置，然后我们要再来一次，看看我们团队能达到什么成果。

“因为我们毕竟身为领导是和团队在一起的，其实所谓的领导，什么叫领导，领导就是能够带领着一群人，让他们去追求你所要实现的目标，这就叫领导者，因为什么能够让这个团队的人愿意去实现你要追求的目标呢，就是因为你一定能感召到他们，让他们融为一体，让他们充分认识到，当他们实现了你要追求的目标时候，可以给他们每一个人都带来更大的利益。所以说，你不管哪一个部门的领导，你都应该明白这个道理，领导如果失去了团队就不成为领导，所以说，领导在组织行为当中他的定位是最特殊的，他既是要组织中的一员，但是同时呢他又要超越组织，因此才能给到这个组织方向。所以呢，在座的各位，我们大家就要有一个很好的环境，就是我们在三天里，我们要形成一个一个小团队，让每一个人都有机会在团队，来对企业做为一个领导的时候，你能够对你身边团队的人员有一个什么样的感召力和影响力呢？你该怎么做才能真正的感召到他们？我给大家一个简单的提示，所谓的领导其实还有一个补充物叫领袖，那么关于这个说法该怎么理解，我在明天的课程体验当中会让大家专门有体验的，那么你在团队中可以去实践。下面我们就要开始分组，分完组后这个组就是你的团队，就是你在三天里不断的去体验，自己如何能够在领导能力方面有所成长的一个特定的环境，一个微环境。那么你们的团队当中会有一个义工，也等于是一个顾问，他要支持你们在这三天里去成长，但是大家记得，他们不会告诉你们该怎么做，他们甚至会向你们提出很多问题，甚至有时候很不尽人情，那么他是用一种方法来帮助你，一切的一切都取决于你自己如何去做到，这才是最关键的。虽然你们当中也会选择团队的负责人，这也是你们的家庭、事业中的团队，你既要选择团队中的负责人，你又要选择家庭中的大家长，选老爸、老妈，每一个人其实你也要挑战自己，让你自己因为你在这个团队而让这个团队成长，这就是事实上的一种影响力，所以说这就是个挑战。现在就有请义工们站到他们的位置上，小组就以他们站的位置为核心，我们一共分成十个组，现在义工每人有三十秒钟的时间来展示自己，以便向大家推荐自己，这一刻他们也是施加自己的影响力、展示自己的感召力，那么你们每一个人都有一个选择的权利，到时候看中了谁就可以跟着谁，所以说到时候你们选择谁来做你们的义工。好，现在义工们都已经展示完自己的风采了，虽然只有短短的二十秒，但是你们能感觉到他们的心，现在你们就要做出自己的选择了，你们每十个人为一小组，尽可能和陌生人在一起，因为这样可以多给你机会让你在陌生人当中，来去体会团队之间的协作，而且尽可能的男女搭配分开，万一搞了个娘子军团，然后剩下的是光棍村，不要这样啊，我们尽量合理的搭配，如果看中了哪个义工就到他那去，如果他身边的人很多，那么你就到其他义工那去，选择把握机会的时候也有个先后来后到。到时候带着凳子围在你们义工身边，围成一个圈，如果你觉得带着凳子不方便，你可以先冲到那然后回来拿凳子，这样也可以。好，现在行动。”

708 晚上 VOICE 1

“各位同学大家晚上好！现在我们来探讨在我们自己说了，领导行为能力很重要的一种表现，就本身是我们思想的一种机制模式。当你思想处在什么状态的时候，它很大的会影响你的自己所做出的一个领导行为的一种决策，和基于这种决策上的选择，以及基于这种选择的行动和所导致的结果。在这里我们特别要关注的是什么呢？就是身为一个领导者，你对于自己的工作和生活当中，所发生的一切，你赋予它一个什么样的定义，也就是我们每一个人主观利益，对于每一个人的行为能力有极大的影响，为什么这么说呢？我之所以强调主观，是因为我们每一个人都活在两个世界里，不管你是否愿意，活在主管和客观世界里。好，我们先来说说客观世界，客观世界有它自身的规律，不以人的意识为转移，你比如举个例子，太阳每天从东方升起，会不会因为今天我不高兴，明天从西边出来了，它不会的。所以说我们明白了这个道理的意义在哪里呢？领导的行为做为一种客观的行为啊，它也有规律存在，所以我们必须让自己的领导行为符合这些规律，这样领导行为才会更有效。你比如说九鼎能够有这样一种超常规的发展，它一定有它中间的

道路，就是你们符合了组织行为的规律，你才有可能让这个团队不断的发展，一定是这样的，不管你在做的时候知不知道规律有哪几条，至少你在有意中符合了这种规律，何况我们的领导人是很清晰的知道我的九鼎为什么会能有这样一种轮廓呢，他心里是很清楚的，那么反过来说，你明白了这个道理以后，在这三天里，我们就一定要用心的去体验、去学习，和把握领导行为的一些规律，因此而使得我们今后的领导行为更加赋予成效，那么团队行为也是一样的，团队行为也是组织行为，我有一本在大学里使用的组织行为教材，一共有七百多页，就是在讲组织行为当中，它怎么样才能够让我们团队效率达到非常棒，所以说这就是客观世界给我们的启示，那么为什么我要在这强调主观世界呢，因为我这个人是这么认为的，我觉得人这一辈子，能够遇到什么样客观环境和条件，并不完全由你来决定的，但是在遇到了这样的客观环境和条件的时候，怎么样对它做出反应，这就由你决定了。所以我是一直非常的强调一个人的主观能动性。你看要说到条件，有很多的所谓高官子弟他们出生的家庭条件，和他们所具备的社会条件，比咱们所谓的平民子弟好的多，但是在这种情况下，却往往成才的、成就事业更多的反而是出生贫寒的人，所以这就说明了一个问题，在同样的客观条件下，甚至客观条件有悬殊的情况下，如果说你不能发挥你的主观能动性或者你充分的发挥了，会给你人生带来完全不同的结果，领导行为和组织行为一样。在同样的客观条件下，你比如说我们做家庭装修，相信在整个浙江并不是就九鼎集团在做，在同样的这个行业里，由于我们九鼎人发挥了主观能动性，我们就把这个行业做成了今天这样的规模，这就叫我们九鼎人的主观能动性，其实市场都是一样的，对每一个装修家庭的企业都是一样的，所以我们一定要去关注我们的主观能动性。那么主观能动性受什么影响呢？一个是主观上的能量的强和弱，很大程度上受你定义的影响，这个定义就是指你对你生活和工作当中所经历的事情，你给它所下的结论，你给它赋予了一种定义，这就叫主观定义。比如说举个例子，女孩子经常喜欢说一句话“男人没有一个好东西”，这就是一个定义，如果你是这么定义的，你将来一定找不到好男人；那么有人开玩笑说“婚姻是爱情的坟墓”，如果你真的是这么来定义的，那么你的婚姻一定不会幸福，有人说这是玩笑，玩笑可以，但是你知道吗，当你真的把这当成定义了，就会影响你对于婚姻的态度，所以说这个定义实际上就是我们所说的人生观，那么人生观里最重要的成分指的就是人生观、价值观，我们若干个价值观就会构成我们的价值体系，请大家告诉我，九鼎人的价值观有没有？如果说没有，就说明你们没有文化，这个文化不是指你们不识字，而是说没有企业文化，我们九鼎人的价值观是什么？我们做这个行业，我们赋予了它一个什么样的价值观念，这就是我们九鼎的企业文化，若干个价值观就构成我们的价值体系，这个价值体系就会成为我们的行为标准，你的取舍之间就是由你的这些价值体系来决定的。当一个事物摆在你的面前，你如何做出分析、如何做出判断，并且在这基础之上怎么样去选择，都是由你的价值观来决定的。我告诉你，同样的客观事物，价值观念不同的人就会做出完全不同的选择，比如说举个例子，花开花落这个现象，就客观现象而言，那么对于每一个人都是一样的，那么一般人对这个现象赋予了什么定义呢？我们主观定义是自然现象，就是因为我们认为这是自然现象，就反应了我们的行为趋向也是很自然的反应；可是有人就火了，她认为花开是生命，花落是死，她看到花落就想到花死了，这就是她的定义，既然花会死，人也会死，既然人会死，自己也是人所以也会死，她由花落想到自己会死，于是她的行为和取舍就会不同，她就很悲哀的穿了一身孝服——白裙子，拿了一个棺材的花篮子，然后把尸体花瓣拾起放进棺材花篮里，然后挖了一座坟把这花篮给埋了，这就是林黛玉啊，这个林黛玉是我们杭州的老乡啊，我们杭州的女孩是不是都像林黛玉啊？而且做了一首词叫《葬花吟》，你看她由花落想到了自己死后谁来埋，多复杂啊，所以这就是同样的事物不同人的定义，然后做出判断后所做出的不同的行为表现。我在部队当兵的时候就跟我战友说，我说林黛玉这样的女的，说实在话，我无论如何都不能找她做老婆，我战友说臭美吧，就你个当大兵的还想找人家这样资产阶级小姐，我说不是，在我的价值观念看来，那么找老婆当然是两个人互相体贴，然后过温馨的日子，如果找这样的老婆在我看来（等于找死），那么这只是我这种男人的价值观让我做出这种判断，但是有的男的就特别要找这样女的做

老婆，他认为只有这样女的才有情调，才有味道，如果没有女人来折磨他，他心里会很无聊，有的男的没有娶到林黛玉这样女的做老婆，结果呢感觉到伤心失望，工作都不干了辞职了，我说的是贾宝玉，明明考上了中了举人而且是当了官，因为没有娶到林黛玉连官也不当了，所以在座的各位有没有看到，同样的事物不同价值观念的人会做出不同的取舍。那有的同学就说刘院长，你说的会不会很唯心啊？那么事情不管客观事实是怎样的，主观怎么想的就会怎样吗？你一定要记得，尽管不是因为你想事情就变得怎么样，但是任何客观事情都是通过你的主观因素来发生作用和影响的，我告诉你，在这三天里我们就是要关心大家的价值观念、价值体系，如果这些问题都能深入的去探讨，就能很好的去觉察你的真像，并且真正的从心里素质、思想水平上来提升你自己，当你在这方面提升了，你领导行为能力当中的智能就会得到改善，当这个改善以后再加上你的工作里边，能够表现出更大的一种影响力、更强的感召力。我还举一个咱们这的老乡，非常著名的教育家陶行知，他在当育兴小学的校长的时候，他的很多的做法都被人们所称道，这些做法之所以受到人们这么高度的赞赏，就跟他的观念有关，跟他的定义有关系。陶行知在教育上有两个观念，第一个是所有人都有受教育的权利，现在看起来不算什么，在那个时候要想倡导这个很难；第二个是所有人都有可以教育和引导的一面。就是说人都可以有好的那一面，因为他是这种价值观念，所以他在学校对学生的管理和教育上，他就有完全不同的行为表现。有一次他在校园发现有一男生拿着砖头要和别人打架，他当时就说住手，结果男孩就放下砖头停手了，他一看是这个男孩要和别人打架，于是他就指定这个男孩三十分钟后到他的办公室，结果三十分钟后陶行知回到办公室发现那个男孩已经在那等了，大家想想看正常情况下，这个男孩这时候心里以为等待他的会是什么？一定是指责和处罚，所以这个男孩看到校长就非常的害怕，那陶行知看到他来了就点了点头，打开抽屉拿出一颗小糖，糖果在那个年代是非常珍贵的，就递给那个小男孩，小男孩说校长啊，陶行知说拿着，这是奖励你的。那个小男孩当时就懵了，陶行知说我让你半小时后到办公室，你准时的来了，这是一个很好的美德，说明你很守时，所以我要奖励你。男孩一下子就感觉到不知所措了，本来是来挨批的，结果没想到反而还被校长表扬了，这个时候正当他非常惶恐的时候，陶行知又拿了一颗小糖递给他，男孩说这个，校长。他说这个还是奖励你的，男孩就不知道是为什么了，陶行知说因为当时我让你住手你就停了，我让你放下砖头你就立刻放下了，说明你尊重师长，这也是一个很好的美德，所以我要奖励你。这个男孩被感动得不得了了，结果陶行知又拿了一颗糖果给他，男孩说校长，我不要了。陶行知说你拿着，这还是奖励你的，因为我了解了你之所以要和别人打架，是因为这几个男生欺负女生，你是为了保护弱者，这说明你有正义感，这是一个很好的美德，所以我要奖励你。这个男孩就哭了说：“陶校长，对不起，我错了，即使是这样我也不应该拿着砖头跟人家打架啊。”于是陶行知又拿了第四颗糖果奖励给他，说这还是奖励给你的，因为你已经知道你错了，那么你可以走了。大家看他们这样一种处理事情的水平，请大家告诉我高不高？他之所以有这么高的处理水平，是因为他自己的境界高、思想水平高，这是由他的价值观念决定的，因为他认为任何人都是有可教育的一面，有好的那一面，值得你去鼓励和发觉的，因为他有这样一种观念所以才能看到这个孩子，那种让人生气的行为背后有这么多的值得肯定的地方，他用这种方法就改变了这个人的一生，这个人后来成为我们国家非常著名的学者，我是在他的回忆录里看到这一段的，我不记得他了，可是我被陶行知的这么一种高超的领导艺术所折服了，而且为他在这一事件当中流露出来人格的魅力所折服。各位你们做领导的，你们有两种权利，一种是职位给你带来的权利，这叫权利性因素，别人听你也得听不听你的也得听，叫做官大于己压死人，但是记得别人在那时听你的，不是听你的；别人尊重你也不是真的尊重你，而是尊重你屁股底下的职位，重要你一离开这个位置你就一钱不值了。现在有多少在位的高官，在位置上的时候，就利用这个位置搞权术，去捞这个钱财，但是一旦他离开这个位置，即便他没有案发被抓起来，往往也马上变得门庭冷落。你们看看有多少干部本来在位置上意气风发的，一离休不到两年头发就白了，背也驼了，因为他很失落，为什么啊？因为他只是知道用权利性因素来去进行领导和管理，其实做为一个领导人，更重要的是非权利性因素，它指

的就是人格魅力，来源于哪里，就是来源于你的境界，来源于你的心里素质，和你的思想水平，所以我们会在这个过程中，去做一些这方面的探讨，你到时候不要觉得没兴趣，觉得这个好浮躁、好深呐、好难呐，其实你不要妄自菲薄，你们都是九牛之人，我的所有设计练习都是很通俗的，只要你用心去做，你都可以从中得到深刻的体会。那么现在我就要和你们探讨一个主题，请大家告诉我，我们在工作和生活当中，有没有遇到过这种情况，有些事情我们实在是不愿意去做，但是出于种种原因，我们又不得不去做，这种情况叫被逼去做。那么我们来联系我们的工作和生活，有时候我们明明不想去做却不得不去做，这些事有时候是小事有时候是小事，有时候是工作上的有时候是生活上的，反正这是我们通常会遇到的，这也是经常会给我们造成困扰的，你们在底下随意说说，这也没有什么对和错，总之是这种事情咱们就说说。比如说被迫去挣钱、减肥、应酬、相亲、做家务，还有被逼陪老婆逛街，其实我本来也是这样的一个人，你想噢，我是当兵出来的，我很怕出来陪老婆逛街，那么那个时候在部队的时候规定穿军服上街的时候，不准和女性搀扶，我们有孩子的也不能报，除非你穿便服，所以就养成了这方面不行，之所以提到这个事是因为我深有体会。但是现在大家留意啊，我们呆会儿要做的练习呢，你一定是要说你被逼去做了，但是说这件事虽然是被逼的，但是你没有去做，这个不算，那么这个练习怎么做呢？先找一个搭档，尽量找陌生的人，然后呢，一个人说的时候另一个人去帮他来挖掘，怎么挖掘呢，我们就来做个示范，刚才有那么多同学说了被逼去做的事情，那么现在有谁来和我做个配合，看看两个人做搭档的时候该如何来配合。那么现在我们先来挑战刚才有那么多说了的同学，终于有一个人愿意来配合我了，掌声鼓励一下。（示范、练习省略）我们刚才是不是按这个方案来做的呢，一是被逼去做，而后如果不去做会怎么样，如果不去做一就会引发出一个结果，那么如果不一就会二，这就是他回答的结果，然后二就会怎么样呢，就是进一步的结果了。所以由行为引出结果，由结果呢引发情绪，然后就问由于这样的结果是你造成的，你有什么感受呢？然后找出最差的情绪，大家是不是这么做的？那么现在哪一对搭档愿意出来分享一下。（分享省略）那么大家看到没有，在我被逼去做一的时候，有没有选择？没有，到最后我因此宁愿一也不愿N的时候，这时候有没有选择？到了这个时候是有选择的，那么这件事情一开始看起来没选择，到了最后原来是有选择的，请大家告诉我，每一件事情摆在我们眼前，请问在座的各位，你到底是有选择还是没有选择？你来确认一下到底有没有选择？我听到有人说没有选择是吧，我告诉你当你说没选择的时候，你还是有选择的，因为你选择了没选择，所以说人永远是有选择的权利，实际上我们有时候行为上误区是什么呢，明明我们做着我们选择的事，结果呢，我们却还让自己呢付出被逼去做的代价。请大家来想想看，当一个人被逼去做事情的时候，你会有什么样的情绪体验呢？抵触、不甘心、消极、反感、应付、讨厌、抱怨，委屈不委屈？明明自己不想做却还要去做；难受不难受？实际上我们在座的各位，当我们去做我们被逼去做的事情的时候，我们就会这样。但是大家看到很奇怪的是，明明这件事是我们选择去做的，我干吗又会让自已陷入被逼去做的这样痛苦之中呢？而且要注意噢，你已经为自己做了一个聪明的选择，通过刚才事情的分析来看，分析到最后你会发现，你之所以选择去做了，是因为你认为在这种情况下你去比不去做会对你更有利。就像刚才修宏说的，比如说做家务、买菜拖地板，他也是因为分析了，如果我不去做结果把老婆累病了、气病了，其实这样对我更不利，所以他选择了宁可去买点菜、拖拖地板，虽然你不愿意，但实际上这种结果，这样去做了符合自己的利益，由此看来各位，你不是说不可以拒绝，你是完全可以拒绝不去做的，比如说美娥完全可以拒绝不去奉承，但是她考略我不去迎合人家、不去跟人家说点好听的，也许两个人间的关系闹僵了，会给工作上带来不配合，为了不让这种后果出现，她就宁可迎合人家。比如说刚才大家举到的这些例子，陪客户买资料，完全你可以不去的，我就不去又能怎么样，但是她不去的话所导致的后果是她不愿面对的，因为你不去客户会不高兴，客户不高兴了会影响对公司的关系，影响公司的合作和利益，那么如果是这样的话，自己也会感到内疚，所以说自己还是去吧。你看，其实分析了可以选择不去的，但是不去以后的这个后果对你更不利，于是你选择了去其实是你选择了去，而不是被逼

着去。那有人就说了那不是，如果我不是被逼的话我宁愿选择不去。你要记得噢，这个话说得非常的有道理，但是非常的幼稚，因为各位都是成人，你告诉我人在这个社会可以随心所欲的不考虑任何条件的去生存吗？现实不现实？一个人你无论如何你都生存在现实的环境和条件之中，你肯定受制于这样或那样的一些条件的制约。别说我们了，就算我们九鼎的董事长，请大家告诉我有没有条件制约他？别说他了，就算是胡锦涛有没有条件制约他？假设胡锦涛没有条件制约他，他自己好说阿扁你就别搞什么台独了，但是阿扁就是搞台独，这就是他必须要去面对的。所以我们一定要留意到，你所想的那种叫做理想当中的，那种不现实，你所谓的如果没有被逼的条件，你就不用去做了吗？不现实的，人一定会在一定条件的制约下，然后在这种条件下做出自己的选择。那么我举个例子来给大家看，我问问你，你会不会这样的。如果你想现在做为男生来讲，你现在被要求拍电影，女生也一样，你也要求拍电影，你们两个演主角，这个女生演主角注意啊，谁给你当配角呢？就是周润发、成龙、李连杰他们给你当配角，各位女士满意不满意啊？男生演主角谁给你当配角呢？不但有周润发、成龙、李连杰给你当配角、当保镖，而且还有章子怡、关之琳都是你的配角，满意吧？好，现在你正拍着电影呢，它是一部武打篇，本来有个追杀的场面呢是假的可能是真的，结果突然发现枪里面出来的是真子弹，真的要杀死你，在这个时候你紧张了，你把成龙、李连杰叫了过来，你们这些保镖怎么搞的啊？人家要杀死我你们怎么没反应啊？老大啊，对不起啊，我们马上搞定。他们俩出去了也搞不定，人家是有阴谋真的要至你于死地，请大家告诉我，这个时候你怎么办呢？别人拿着枪而且是真能打死人追杀过来了，只有一条办法就是跑，于是成龙背着你，李连杰在前面开路，你们就跑啊，边跑你还训他们啊，怎么搞的啊，你们能不能跑的稳当点啊，颠的我不舒服，成龙说你别生气啊，马上就好了。结果跑着跑着眼看走投无路了，突然看见前面有座建筑物，于是他俩带着你就进去了，一进去以后你们就藏了起来，可是走廊里的门都是封死的，跺都跺不开，好不容易一扇门被李连杰踢开了，你们好庆幸啊，赶紧躲进去把门一关。听到追兵也都追到了楼房了，顺着走廊往每扇门用冲锋枪扫射，把门炸开了到处找，你们庆幸有扇门躲藏的时候，才发现这道门有暗道机关，天花板正在往下移，下的越来越急，你们也紧张了，眼看就要把你们压成肉酱了，这个时候呢雪上加霜了，突然生出来一把钢刀，那么眼看就要被乱箭穿身了，这个时候你发毛了，成龙、李连杰你们干吗的啊？他们俩就说别发火。突然看见地板中间有一块地板砖有缝，结果他们俩用手就撬开了，撬开以后一股恶臭冲上来，原来这是个化粪池，各种粪便和漂浮物都在上面，离天花板刚好有 30 公分的空隙，这个时候天花板越往下压越压得紧了，化粪池的空隙离天花板只有 30 公分的空隙，请大家告诉我这个时候你会怎么办？当然是跳进去了，不过你们安然无恙，因为正好有这么一块空间，大难不死必有后福啊。那么你这个时候会不会抱怨说我怎么倒霉的啊，跳进粪坑里，要是能在沙滩上浮着月光陪着林青霞多好啊，因为这是你胡思乱想、不切实际的在瞎想，眼前对你的选择来说，就是最符合你的利益的。所以说我们的人生啊，你们现在所做的一切，没有谁强迫你，是你自己做的选择，你选择来到了九鼎现在的这个部门里的岗位上，你选择了与这些同事们相处，你选择了你的家人，以及你生命中的一切，你现在所有的结果都是你选择的决定，所以说不要再去抱怨，不要再用这种方式来推卸你的责任，让自己真的是勇敢的去面对自己的选择，并且尽可能把自己的选择做好，因为你已经用你的智商，在这种情况下为你自己做了最好的选择了，所以我们要珍惜啊。有的同学说了，那既然是最好的选择，那么我们为什么还认为自己是被逼的呢。那么这个就有两个问题，第一，首先看看大家的智商有没有毛病的问题，是不是你选择的时候不是最好的，这是在做一个智力测验，大家注意噢，现在台上放着两堆钞票，一堆是美元一堆是人民币，都是十万块，也没其他条件就是你必须要拿一堆回家，请你告诉我你会选择哪一堆？看起来大家都没有毛病，都选择美元啊，你们都为自己做了最好的选择，可是这里头有个问题，既然做了最好的选择，为什么还会让自己陷入被逼的这种负面的情绪痛苦之中呢？以至于我们明明做了最有利的选择，我们还要付出这种痛苦的代价。有没有人说刘院长我就喜欢这样，我也喜欢这么安排自己，每天早晨起来我就很抵触，一上班我就很不开心，中午客户请我吃大餐我很消极，吃

完大餐我很反感，下午上班我就应付，下午下班我就很讨厌，回到家我就抱怨，有多人是这样的啊？可是我们为什么会让自己陷入到这种状态呢，是因为我们当做一个被逼者的时候，我们可以有好处，我们以为得到了好处所以愿意让自己处在所谓被逼的这个地位上，如果我们不是被逼的去做的话，我们有什么好处呢？可以引起对方对你的关注，可以逃避自己应该负的责任。反正我是被逼的，我本来就是不想拖地板，我能把这地板拖了就行了，你也就别挑剔我没拖干净了；我本来就是不大愿意陪你来买材料，能来已经不错了，你也别指望我多积极了；特别是陪老婆逛街，我能来陪你逛街已经不错了，你还真的以为我会陪你一件一件的挑啊，男人陪老婆逛街最常见的就是逛了一层楼，就说我到门口抽烟了我等你噢，你逛会儿来找我就可以了，不过老婆已经很满足了，能陪她逛街已经很满意了。所以我们扮演被逼的角色的一个好处就是呢，我们可以为自己做的事不负责任，反正我是被逼的，本来我就是不愿意做，你还想让我怎么样？因为我们在被迫的情绪下，来控制我们身边的人，给他施加压力，减轻自己的责任。现在我们就来看，当你真的这样子，真的就能够给你带来好处吗？这就是我们呆会儿要讨论的另外一个主题，现在你要找回你的搭档去，你要去把刚才的练习再做一遍，你就要告诉他，你因此宁愿这样也不愿这样，是我选择了去做对我有利的东西。大家要好好完成这个转变啊，因为这是一个心里转变的工程、公式，你只有掌握了这个公式才能完成心理上的链接啊，若以后再遇到这样被逼的事情，你才能想起这一课的练习，会让自己的心情得到改善，会让自己更加积极的做好你选择的对你最有利的东西。好，现在开始找搭档完成这个练习。

VOICE 2

“现在呢，请我们的义工带着凳子离开，我们刚才恢复队形最好的成绩是 45 秒，现在我们看挑战多少秒，恢复到我们的阵形，准备行动噢。看看你们这一群人哦，首先从团队的角度来讲，这位同学有没有留意，你们坐的太靠里了使得这六人阵形无法完成了。其实每一个人的动作都和团队有关，因为后面之所以坐不好的原因就是坐那不动，你这一排没坐好为什么不看看是什么原因，如果每个人都从自身考虑的话，你的效率就会提高。好，现在你们拿着各自的凳子回到团队中去，来第二次挑战，一分十秒不是九鼎的水平。好，刚才我看了一下大家的作业，也听了大家的讨论，大家在讨论的时候一定要留意，你们要把自己的焦点放在如何去解释自己的观念的转变，你比如说第四道作业题列举最近的工作生活中被逼到过的事或被逼的行为（如我被逼加班），那么这是让你列举以前被逼的事情，现在你再实践以选择的态度面对。就是说如果你现在把心态转化过来，如果以前你说你总是被迫要加班，我很烦，但是如果你转化过来了，选择了去加班的这种心态来面对的时候，你有什么体验呢？而同学们光列举了我被逼加班，却没有列出你以选择的态度面对这件事，你有什么样的体验，这就是你对这件事的认识，没有深入到观念的转变。你们知道观音菩萨看起来很圣洁，但是观世音菩萨当年为了化解一个魔王，这个魔王当时给佛界带来了很多的灾难，但是为了化解他，很多人的大道理他都听不进，但是观世音菩萨知道他很喜欢美色，于是观世音菩萨就把自己化成一个美丽的少女，让这个魔王爱上她，然后再去改变这个魔王，因此由一个魔王变成佛教的护法，就是维护正法，你看这个时候她不是说委身下嫁，不是她说不去追求爱情，而是当成渡化的手段，所以说在座的各位，任何的行为我们从客观的角度来讲，它是不会改变的，但是你对这种行为赋予了不同的主观上的定义，这个行为就具有了不同的主观属性，所以我们要从这个角度出发。我们每个人都有选择的权利，一定要珍惜这个权利，好好的把自己选择的事情做好，我们选择眼前的这一切，这一切就是我们无意中拥有的，这叫活在当下，这也是让自己的生命在当下这一刻活得精彩。九鼎的工作岗位是你自己选择的，在九鼎当中从事的一切，那么如果你能够在选择的岗位中让自己精彩，那么你就可以不断的取得成绩。在座的各位，我们有一个做人的艺术是什么？请大家留意一下，我们平时的行为公式是怎么样的？从追求的角度来讲，我们首先都会为了追求的目标去奋斗，那么努力奋斗以后干吗呢？就得到了成

果，当我们得到了成果以后，让自己成为快乐的人，然后我们继续奋斗。请大家告诉我起点在哪里？努力奋斗，所以这就是个误区，你以为你成功了成果就是快乐的人吗，所以说你的人生会非常的辛苦。真正的科学的行为是首先成为快乐的人，这是起点，只要你能让你自己成为快乐的人，你在每一刻都是快乐的去努力奋斗了，然后再快乐的去得到成果，然后再快乐的去成为一个快乐的人，然后再继续去奋斗，这才是我们大家应该走的一条路，可是怎么样才能让自己成为一个快乐的人呢？要善于去转换自己的心态，比如说你认为自己是被逼去做，那么肯定是不快乐的，你的生命中有很多是被逼去做的，那么你就没办法让自己快乐的去做，你经常就很痛苦，但是还要痛苦的去做，这又是何必呢。如果你能转换心态，认为这不是被逼着去做，这就是为自己做的最有利的选择，会让自己很快乐的去做任何事情，这就叫去享受过程。所以在座的各位呢，关于这个话题我想我们还可以更进一步的探讨，但是我不再和大家过多的讨论了。下面我们要来做一个对我们的人生影响非常大的专题，那么刚才的那个是关于什么的专题啊？是关于选择的，它对我们是很重要的，你们想想啊，那个黄豆它可以有三种可能，一种是做为猪饲料喂猪，然后变成猪粪排泄出来；二是做人饲料磨豆腐，然后被人吃；三是成为种子去播种到地里，生根开花结果繁衍后代；黄豆如果能选择，它愿意选择哪一种呢？当然是第三种了，但是它不能选择啊，因为它是植物；另外我们家里养的小狗，当我们吃饭的时候那个小狗就在桌子底下跑来跑去，为什么啊？因为我们会把骨头丢给它吃，小狗要是能选择的话，它是喜欢吃你丢在桌下的骨头呢，还是到桌子上面吃你没吃过的排骨呢？它肯定选择到桌上吃没吃过的排骨了，可是它能不能选择上桌吃啊？因为它想上来你就会把它打下来，它是动物啊，不像我们人一样是可以主宰的动物；可是我们人有选择的权利，但是这选择也是有权限的，请大家告诉我出生能不能选择？所以出生在什么样的家庭是不能选择的，如果能选择的话，说实在话我也愿意出生在江泽民、胡锦涛他们家里，哪一家我都愿意啊，但是这个没法选择的；还有一个性别能选择吗？有人说刘院长啊，现在可以啦，现在科技发达了。但是我告诉你啊，科技发达了也只是可以做改装，可是改装了毕竟不是原装啊，所以说人生有些东西也是不能选择的，包括我们没法选择不老、不死、不病，所以各位，我们能够选择的权利和范围也是有缺陷的，所以在我们能选择的范围内尤其要珍惜，人之所以有选择，人要是想善于选择，必须行使自己的四大特质，第一个是每一个人都有自我意识，这是美国著名的心理学家谈出来的。那么各位现在来体验一下，你能不能够想像你仿佛看到了一天你坐在教室里听课，你闭上眼或不闭上眼都可以，为了排除干扰你可以闭上眼睛，你能想像出来说明你有较强的自我意识，不能想像出来说明你的自我意识需要强化和训练，这个自我意识是人区别于动物的一个非常重要的特性，在所有的动物中只有黑猩猩知道镜子里面的是自己，其它动物都没有这个能力，人的这种能力是最强的，所以这叫自我意识。因为有自我意识所以可以对自己的一切进行反省，当你能够进行反省、总结的时候，你才可以在总结的基础上做出比以前不一样的选择，你才能够行使你选择的权利，为你做出更好的选择；第二个特质呢，就是我们的想象力，人都有想象力，它是你选择非常重要的依据，请大家告诉我，我们在做事情的时候是只注重眼前还是注重眼前和未来的结合？当然是后者了，那么所谓对未来的选择是不是基于你的想像，我想像我选择这个我的未来会如何如何，你们告诉我共产主义是不是靠想像才能理解它，因为共产主义到了今天也没有变成现实，但是共产主义的这么一种原始，就是依靠着大家的想象力激励了一代又一代人，这就是每一个人因为有了想像，所以影响我们的选择，它会让你能够去忍受眼前的痛苦，为了你想像的那个未来。如果一个人觉得没有未来了，我告诉你，眼前就不愿努力了，很多人之所以放弃了，就是因为觉得未来不再有任何期望了，所以他就放弃了，他就不愿再去吃苦，不愿再去面对了，不再愿意去承受了，所以我们九鼎人要对九鼎的未来，我们要用我们的想像，来去想像是个什么样的未来的时候，我们才能更好的去面对眼前所有的困难。因为要实现九鼎的未来，眼前的这一切都不算什么。你们想想看，红军爬雪山过草地，为什么愿意忍受那种痛苦，是因为他们都知道未来的前景；第三个呢，是我们独立的意志，我们每一个人呐，也许我们的身体受很多的局限，并且有时候会被剥夺自由，但是我们的意志是无法

剥夺的，除非是你自己愿意，否则是任何人都不能剥夺的。你比如说我举个例子，你说江姐当时在国民党被抓进监狱的时候，对她进行了非人的折磨，请大家告诉我那一刻她可不可以选择叛变做叛徒，她绝对可以的，但是请大家记得，江姐在那个情况下，遭受了非人的折磨，十个手指头插上了竹签子，身体割成口子把麻栽进去长成了肉以后再把它撕掉，大家可以想像这种折磨，但是在这么一个折磨下，身体完全失去了自由，被别人这么痛苦的摆弄的情况下，她却坚持了自己的选择，那么因为她有什么样的自由啊，有独立的意志，因为她的意志上是独立的，所以她还可以做出自己的选择，你可以局限我的肉体，可以折磨我的身体，但是独立的意志可以超越我的肉体之外做出我的选择，所以一个人为什么会让人敬佩，就是因为你用意志去忍受了、承担了别人不能承担的，所以这就是我们成功者具有的特质，能够做出有利于自己和社会的选择；第四个特质就是良知，别小看了这个良知，如果没有这个光有前面三个，我告诉你前面三个再越厉害，你很可能给社会带来的危害就越大，你看希特勒，第一他的自我意识绝对很强，他写了《我的奋斗》，第二他的想象力绝对很丰富，他就想像着把犹太人这个种族都给灭绝了，这多少有想象力啊，然后他的独立意志很强大，他一个人影响了整个德意志的民族和军队，但是他失去了一个前提，就是人所拥有的良知，所以光是犹太人被他活活的杀死就是四百多万，而给整个人类带来的伤亡是三千多万。所以在座的各位，这就是失去了良知，那么好，既然大家都明白了选择是我们这么重要的特质，那么在今后的生活和工作当中，就要让自己珍惜这个权利，再也不要让自己陷入到被逼的痛苦当中，既然大家都说好，就让我们来面对另外一个对人非常重要的一个主题当中，请大家告诉我信任重要不重要？那么既然你说重要，那么当我说到信任的时候，你想到了什么，联想到了什么，引发了你一些什么样的感受？不管是正面还是负面的。尊重、理解、沟通，还有呢？我告诉大家在这三天里，你们要学会过心不过脑，就是你有问题摆在面前时候，你要冲口而出，这是你内心深处最真实的一种状态，它能够让你觉察自己的真像，如果你在说的时候要想一想，可能认为我想的稳妥点、全面一点再说，这个时候说出来就不真实了，因为被你修饰过了。你这个时候就不真实了，而是说给别人听的，一定要过心不过脑，那刻冲口而出的是最真实的，你不用考虑是错是对，这和对错没有关系，而是在于你自己的觉察，你们想到了尊重、理解、沟通，还有诚信、真诚、宽容，可能还有很多，现在我想啊，看看你们关乎信任是个什么样的状态，那么我们大家呢，只有清晰的面对了在信任方面真实的状态，就是关于信任的定义和观念，它才能真正的让你们在信任方面能够真正的解放自己，让我们得到我们所说的这一切，那么这个练习怎么做呢？把所有凳子堆在场地的边上，越靠边越好，把中间空出来，流出来的就是大家在当中自由的走动，当你走动碰到同事的时候，同学就停下来和他面对，让后和他有个目光的交错，不管你认识不认识，不要说话，就凭着你这一刻的感觉，记得这和你有关，什么意思呢？就是他这一个人这一刻给到你的一种印象，引发了你对于信任方面的观念的浮现，然后说出三个选择当中的一个，一个就是说我信任，第二个就是说不信任，第三个就是我不确定信不信任，当你说出这三个选择的时候，你在后面要简单的加个因为，这个理由不要复杂，这个理由不是说给别人听的，而是你最直接的感觉，不要去编织理由，你不用担心你这么别人会不会信啊，这不存在的，因为这是个练习。在这一刻你是通过他做为的一面镜子来告诉你在信任方面的状态，反过来他也会把你当作一面镜子，所以说大家一定要真诚，一定要诚实的把自己的真像、真实的状态给呈现出来，这有利于你觉察自己，也有利于你去帮助他，我们大家互相帮助。那么练习的时候我有三个要强调的，第一，你呢，手不要放在胸前，好像很戒备，也不要背在身后，好像很无所谓一样，就放在身体的两侧，然后自由的走动，见到他以后就停下来，和他目光有个对视，说出你那一刻的感觉，你说完以后不要转身就跑，你要等他说出他对你这一刻的感受，这很重要；第二个，做面对的时候不要做任何其它的肢体语言，因为你那么做的话会干扰你，让你在这一刻不能明确的觉察你在信任方面的状态；第三个，你不要老是站在那不动，就等着别人转到你那，那么你要主动的尽可能走到人多的地方；第四个，练习的时候一定要注意，如果你第二次又遇到了这个人，请大家告诉我还做不做这个练习，当然应该做了，为什么呢？因为你的生活当中

也可能有这种情况，第一次见到这个人是这个样子，第二次见到这个人就可能印象变了，这是很真实的。好，现在各位就把所有的凳子搬到场地，人走到中间来，然后轻轻的闭上眼睛，现在我就让大家做个思考和觉察，这会让自己慢慢的回顾一下过去的生活的经历当中，我们曾经发生过什么和信任有关？是什么原因使得我们一开始由信任的角度变成了今天的情况？是曾经发生过什么让我们在今天的工作和生活当中，形成了你现在的这样一种信任方面的一些观念？那么这样一些观念它给你的工作和生活带来了一些什么？有的一些什么样的负面影响？又使得你自己人际关系有了什么样的改变？好，下面请大家睁开眼睛，去真实的体验一下，你在这个问题上所处的状态，以便在今后的生活和工作当中，我们能够在这个问题上有一个飞跃，而且我们能更好的和身边的人去相处、去相爱，现在请所有同学记住这三个选择：我信任你；我不信任你；我不确定信不信任你；主动起来积极的去付诸实践，尽可能多的创造体验，我知道一开始你会感觉到别扭和尴尬，可是当你沉下心来时，你就会发现慢慢的去从中感受，特别在下面的分享和点评当中，我们会引导大家深入到潜意识当中，去对这个问题进行分析。好，现在请所有的同学开始进行练习。（个人分享省略）好，现在也请选择我不确定信不信任的同学举手，那么当你在使用这个选择的时候，请问你问问你自己，你究竟是信任还是不信任呢？还是说你其实就是一种不信任，但是你认为用这种表达会更加婉转、安全，这里面没有对和错，这种安全在你过去的的生活和工作当中给你带来了什么样的利益，使得你有时候的人际关系处理的更加的和谐、圆滑，但是同时又给你带来了什么样的问题呢？它使得你本来明明可以给到帮助的那些人，因为你的这种圆滑和自己的安全，而使得它不能够从你这得到忠告，因此而失去了提高和成长自己的机会，现在我想在下面的练习当中关掉这个后门，你不再有这个选择了，你只有两种选择：我信任你，因为；我不信任你，因为；在刚才的练习当中，有的同学依旧没有主动的积极起来，那么你在等待什么？也许你思想上你愿意实践，但是为什么在行为上会做不到呢？那么这也是你可以觉察和改善的地方，就在这一刻，在这三天里只有你自己才能够决定你会拿到什么样的成果，要给自己一个机会，让自己做一次有意的实践和诚实，好，现在开始练习只有两种选择：我信任和我信任。好，现在我们要来接受一个挑战，挑战是这样的，在下面的练习当中你只有一个选择，就是我不信任，那么做这个练习的时候首先你站在原地，用目光巡视一下，在人群当中你感觉到对谁相对比较信任，记得和这个本人没有关系，他只是反应了你平时对哪一类的人，他给你的感觉符合了你信任的标准，并不是他真的就不值得你信任，但是我们一定要让自己去面对，然后凭着自己的感觉找到这个人以后，当我说练习开始的时候你就走到那个人的身边，把手放在他的肩膀上，那么如果这个人也要去找自己不信任的人，你就跟着他手别松开，当他找到了不信任的人后也把手放在他肩膀上，那么这是一个情况；第二种情况，如果说你感觉到这个人信任，你走过去发现他肩膀上放了许多手了，这一刻你不要想已经放了这么多的手了，还要不要放上去呢，这一刻跟他没有关系，只是你自己对自己的证实，我要让你在这个过程当中去觉察，所以你还是真实的去表现自己；那么在做这个事情的过程当中，我们一旦有了这个短暂的过程以后，我们会加深对这个事情的认识。好，现在我们在人群中做个目光的巡视和寻找，然后凭着自己最直接的感觉去寻找，好，开始行动。当我们这么去寻找的时候就会形成一个链条，这就叫不信任链，接下来大家讨论一下就以你们现在互相链接在一起的几个人为一组，就地坐在地毯上，讨论一下为什么你会做这种选择，来分享一下我们在信任方面有一些什么样的观念。

“各位，现在我们轻松点的来谈一下，请你告诉我，信任对每一个人来说，对一个团队来说重要不重要？既然你们觉得重要，我们因为这么一个重要的事情，在过去的激励当中，被信任、由于信任的原因，而引致伤害的情况有没有？之所以这样现在我们要为信任和不信任制定一些标准，请大家告诉我制定

这些标准的目的是什么？就是尽可能的减少由于错信了别人而给自己带来的伤害，这个目的就是让一些不值得信任的人被挡在你标准的大门之外，那么我们来看看这个标准真的能起到这个作用吗？请你告诉我有了这个标准呢，敢不敢保证你因为有了这个标准不会再因为信任而伤害到你，不但你不敢，而且你要留意，恰恰因为有了标准了，被别人利用信任来伤害你的概率大幅度提高了，我为什么这么说呢，你们看噢，凡是利用你的信任伤害你的，一般的，特别是你们身为领导的，他们的信任能力比一般人更加重要，因为领导手中有权力，那么凡是那些想利用你的信任在你这得到利益的人，他一定会处心积虑的迎合你的标准，因此而去取悦你，当我一旦符合了你的标准，你就会想，哇，这么多人当中难得有这样一个符合我的标准，值得信任，于是你开始赋予我权力，那好了，一旦权力到手了，我压抑已久的欲望就会变本加厉的从你给我的权力中捞，这就是我们因为信任而被别人伤害的非常常见的现象。其实包括我们女孩子，女孩子有时候在爱情上被爱情骗子骗了，记住，那些骗到了你爱情的爱情骗子一定是符合了你的爱情标准，我告诉你真的那些诚实的男人，他们不会来这一套，结果你会觉得他们不符合你的标准，结果这么一个好人就这么一脚被踢开了。凡是爱情骗子很擅长慈道，所有那些让你感觉到很舒服的、符合你标准的那些表现都是他处心积虑设计好表演给你看的，但是一旦这些表演赢得了你的信任，得到了你的爱情，他就会利用你给他的爱情来补偿自己的损失，所以在座的各位，靠一个标准来去保证我们不被别人利用信任所伤害，不但不可靠，而且很危险。你们想想看，做为国家的机构里面，那些掌握了国家权力的皇帝，你说他们为了使用一个人，你说有多严厉的考核制度啊，可是照样有人会千方百计的赢得皇帝的信任以后，窜权然后去卖国，所以你不怕标准多严格就怕别人处心积虑的针对你。所以我们在这里看商业，商业的交易双方对合同都是比较严厉的，可结果利用商业合同进行诈骗的，不但有而且很多。请你告诉我为什么？凡是能利用商业合同真正诈骗你的关键在于，和你的交往过程当中取得了你的信任以后，你放弃了合同中的一些条款的要求，因为你信任了他所以放松了条款。那么在这里边，我们就要来检讨一下，既然这个标准并不能真的帮助你防止别人利用信任来伤害，而且这个标准还有个坏处，也就是本来有些人本来不是坏人的人，却被你用这个标准判定成了坏人，比如刚才让你们把手搭在不信任的人肩膀上，我看见有的人身上搭了很多只手，那么他是不是就是真的不被人信任呢？不是的，当然大家有种开玩笑的性质，但是请大家告诉我这种玩笑当中它反应的是一些真像，那么为什么别人不去找别人开玩笑呢？我说的意思呢是说，当被手搭在肩上你觉得他的一些表现符合了你的不信任，那你想过没有，今天现场你知道他并没有伤害你，他也没有伤害你，结果他却被你的标准选中了，那么你在生活和工作当中你也会把这些标准，把那些并没打算伤害你的人排斥在信任之外，所以这个标准既不能有效的帮助你减少别人利用信任来伤害你，反而会给你在信任上带来危机，使得你去冤枉一些可以信任的人，当你在这么做的时候，在排斥别人的时候，你不但没给别人机会，重要的是你没给自己机会，而机会对每一个人来讲都非常的重要。那么现在我们就来探讨，我们过去那种叉叉的那种信任观念，有需要做调整的地方，因为我们刚才一定认为信任要有个标准，就是我们过去习惯观念就是叉叉，那么现在我就要给大家一个圈圈，既然有标准的信任不能解决问题，甚至还会带来不必要的问题，那么大家可不可以考虑换种方式来解决信任问题？并且解决信任带来的伤害问题。我们不要标准了，大家看这样行不行啊？我无条件的信任每一个人。我们以往之所以要把信任标准搞的那么严格，一旦信任了就要什么都要做，但是不管你多慎重，别人总有过你信任这一关的，那么科学的做法就是信任我可以不要要求，这对每一个人都有开放的态度，这样最大的好处就是，第一，给每一个人一个机会；第二，给自己一个机会；所以信任是我人生的一个立场，信任是一切关系的开始，比如说现在你开始了，可是在这个基础之上你要做的是一定要做区分，这就是我刚才和大家说的四大能力：聆听、区分。其实信任并不定非要和借钱放一起，难到信任就非得借钱才行啊？当我们一定要把这些联系在一起的时候，我们就很容易进入到误区当中，使得我们因为信任而受到伤害，举个例子说，公司里有财务部的经理，假设这个经理是你的哥们，请你们告诉我你们彼此之间信任不信任？那么现在你找他报销，而你的单子呢

没有经过任何人的签字，没有经过任何部门的审核，你拿给他报销，请你告诉我你的哥们会怎么说，你的姐们会怎么说？（不会给报销）那你不会怪他/她？你怎么搞的啊，你信不信任我啊？他说信任啊，那么信任你为什么不给我报啊？如果他这么说你会怎么说？你这个家伙发什么混啊？还什么信任不信任的，咱们可是哥们啊。但是这是公司的财务制度，他一定会这么跟你说，你也不会这么不跟他讲道理，你们俩好归好，但是财务制度他也不能违反。并不是说信任了以后涉及到钱了，就不讲其它条件了。我再想问大家一个问题，我发现九鼎是人才济济，男的一个个都非常帅，女孩一个个都非常的漂亮，那么我问在座的女生，你们有没有信任的朋友呢？那么你们有没有信任的异性朋友呢？也有，那么我可以请问一个问题吗？举个例子噢，比如说你的异性朋友是我，那么你信任不信任我？你既然信任我，咱们也相处这么久了，我说请你嫁给我，你会怎么回答？（信任是信任，嫁不嫁是另外一个问题）所以说不要把信任任何事情联系在一起，信任只是个基础，当然我要嫁给他的话，信任是个基础，但是并不是有了这个基础了就非要嫁不可，因为它还要看很多的条件是否具备，你们如果能这么来区分，在心理上都会健康起来。你比如再举个例子，在座的各位，你们有个很好的朋友，从小一块长大，而且一直没有断了联系，每次来都是睡你家，两个人喝酒在那划拳，回想着当年你们俩一起去河里摸虾，但是现在他听说你是九鼎集团的一帮要员，被派往纽约担任纽约公司的董事长，你现在需要一个熟悉当地社区、当地语言、当地市场的，业务能力很强总经理，他现在听说了就来找你了，两个人又是很亲热的在喝酒，喝完酒他就提出来了，兄弟啊，你现在发达了，真的是不负当年咱们的所望啊，太好了！怎么样？现在机会来了，你同不同意我是你最信任的人，既然你这么信任我，那么咱们哥俩一块儿干，我去公司当老总怎么样？（不好）怎么不好呢？对，我信任归信任，但是你要当纽约公司的老总你不具备英语条件，就是你不懂这个专业，你不了解那个社区。所以大家看到了没有，每到了这些问题上就要把信任和信任以后做什么区分开，可是为什么一到借钱的时候，却要把它和信任联系到一起呢？这实际上是在我们民间极其不正常的一种现象，有时候你不具备借钱给别人的能力，结果呢好像是朋友，哎呀，面子上下不去，于是咬着牙借了，可是人家还不掉又很生气，然后就乖自己信了他。其实不怪你信了他，而是你信了他以后没有区分，你具不具备借钱给他的条件，什么叫具备借钱给别人的条件呢？就是借出去以后就准备着人家不还的，这就叫具备了借钱给别人的条件，真的，因为这不是说那个借钱人赖帐，不管那个人的信誉度多好，但是他可能遇到天灾人祸了，那么遇到了以后怎么办？他都自身不保了还怎么还你？他不是想在你那失信，但是他没办法了，你是必须做好这种准备的，特别你们身为领导人，手上直接管着公司的公款，万万不可以觉得是哥们意气，有时候往往一借出去就周转不回来了，再就是揭不开锅了发不了工资，那个时候你不要怪信任了他，其实是怪你自己，没有严格的财务上的概念，因为你绝对是不可以冒这个风险的，因为你具备借钱以后，一旦发生风险承担风险的能力，这和信任不信任没有关系，所以我就在想，大家一定要去留意，信任其实是一切关系的开始，既然是开始，那就打开自己的大门，让我们去信任每一个人，但是在这个开始的基础上我们要再做什么事，我们就严格的加以区分，这样我们就可以尽量的减少信任和信任以后什么都做所带来的伤害，那么这是一个理念，接下来我就和大家探讨第二个理念，刚才这个同学说了，信任是需要一个相处的过程的，这个说法听起来是很合情合理的，可是在这里有两个地方希望引起大家的注意，一个是你和对方在相处的过程当中，你要看对方的行为值不值得你的信任，对方也在等待看你的行为值不值得他的信任，所以说信任不是一个等待着对方表现的过程，而是自己主动要去创造这个过程，你要是想有对对方的信任的关系，首先你要自己主动的去付出自己对对方的信任，并且去做出实践的行动，信任是主动创造的而不是被动等待的，那么进一步来看，即便是你好，对方愿意主动来跟你，在你跟前表现出他的信任，而你在观察对方的时候，你也很难可观啊，因为你有那些信任和不信任的观念，它在你的脑海里已经形成了框架，也就是说你有那个有色眼镜，如果你其中一个条件是戴眼镜的人是不值得信任的，他不管怎么的主动也好，你只要一看到他戴眼镜就觉得烦了，我告诉你他没有办法让你觉得信任，因为人们只看自己想看的東西。我现在呢有两个

成语让大家看一下，人们看东西往往是看到一半，就自以为是的认为都看到了，所以说信任一定是对每一个人的机会和开始，信任一定是自己主动的引发，而不是被动的等待，信任一定是要去掉主观上的片面的一种客观的开放，但是在信任基础上要做什么事，是要有严格的区分的，这才是一个健康的信任的概念；那么说到信任的第三个观点，大家要留意什么？人们的信任是基于对自己的信任，不管你多么严谨，就便是换成我刚才说的圈圈的观点来看待信任，将来因为信任而使得自己受到了伤害的可能性还有没有？照样有，但是你会不会因为这种麻烦而不去信任呢？那就很难说了，如果你自己有信心，就不会因为有麻烦而退却了，你照样可以去信任的；但是你如果对自己没有信心，你就会在这个问题上犹豫不决，并且关闭自己信任的大门。我举个例子，请大家回想一下香港那里边，电影里经常反应有放高利贷的人在赌场上，他放高利贷的对象往往是那些混混，他们放贷款的时候是不是因为信任那些混混？绝对不是的，那么他们为什么会放贷给他们呢？暴利是吧，如果这个混混连本钱也不还的话，他哪来的暴利啊？他为什么还敢放给他？因为他相信自己收款的能力，他相信自己我放贷给你，你敢不还我，不还我就割你的耳朵，你自然就还给我了。所以各位，信任是基于自己的信任，一个人你對自己越自信，你对信任别人的能力就越强，所以信任有三个角度供大家思考，第一，信任是一切的开始，但它只是开始，不要在这个开始的基础上什么都乱做，所以信任是我们做人的立场，是与人关系的开始，但是在这个基础上要做什么一定要区分，这就叫严谨；第二，信任是主动的作为，而不是被动的等待，因为被动的等待的过程当中，你无法看到你想看的东西，看到的也是你自己片面性的东西；第三，信任是基于对自己的信任，自己有了信任以后，随着能力的增强，你的信任能力就会越来越强；好，那么各位，今天关于信任的话题就研究到此，但是大家心里还有这样或那样的想法，留给大家 10 分钟的时间让大家分享。（分享省略）

教练技术导师训练手册 10

生命之源 CT1 导师手册

第一部分：我发现我自己……

时间：14:00 — 24:00

开训导语

参加工作坊的目的

体验式学习

教练的作用。

九牛之人故事……

三个时空

活在当下

习惯与改变习惯

对错

信念

自我介绍

宣布规则（17:30-17:40）

聆听（17:40-18:30）

小天使与小主人（18:30-18:40）

分小组（18：40-19：10）

晚餐（19：10—20：30）

信任（20：30-21：30）

责任（21：30-22：00）

领袖风采（22：00-24：00）

第二部分：我怎样过我自己的生活……

时间：10：00—24：00

承诺（9：00-10：30）

被迫与选择（10：30-11：00）

自信（11：00—11：30）

寻找优、缺点（11：30-11：50）

午餐（11：50—13：30）

红黑游戏（13：30—17：00）

重新宣布规则（17：00-17：10）

晚餐

时空隧道（19：00-20：00）

你没有什么？你要什么？（20：00-21：00）

似曾相识（21：00-13：30）

第三部分：我的下一步……

时间：10：00—20：00

分享（9：00—10：00）

信任走（10：00—11：00）

选择（人海茫茫）（11：00—12：30）

感恩的心（12：30—12：50）

午餐、社区活动（12：50—16：00）

AB点（16：00—17：00）

课程回顾（17：00—17：30）

助教嘉许（17：30—18：00）

伊牟宣言（18：00—18：10）

接人仪式（18：10—19：30）

结业礼（19：30—20：00）

周五晚

横幅：我来这里的目的是……

18:00 义工定向

18:30 场外工作人员就位

19:25 开门

19:30 准时开始

一、开训导语

导师：各位朋友，欢迎你来到这个工作坊。我是这个工作坊的导师，我叫成竹。我想请问朋友们来自哪里？哦，……，有来自武汉以外的朋友请举手？……不管你来自哪里，请给个掌声给你自己。

（一）你来的目的

导师：我想请问一下各位，今天你为什么来到这里？

这个问题，在平时，你可能很少会想，我为什么这样，我为什么那样，我们一直都是走到哪里算哪里，那么今天，我想邀请你问一下你自己，你为什么会来到这里？

1、有没有是因为好奇而来到这里的？可能这段时间你的朋友参加完这样的学习后，变得积极主动、很自信了，你觉得很奇怪。因为你很好奇，觉得这个工作坊很奇怪，想来看看，到底是些什么东西。想满足一下好奇心，所以来到这里。……因为好奇来的，举手示意一下……。

2、有没有是因为给朋友面子来到这里的？因为你的朋友老是在你的耳边唠唠叨叨，说个不停，要你来参加一个工作坊，你本身不想来的，因为不来又太不给朋友面子了，所以，为了给朋友一个面子，你就来了。……为了给朋友面子而来的，请举手示意一下……呵呵

3、有没有是因为被迫来到这里的？因为有一个人，他对你来说很重要，他要你一定要来，不然没朋友做了，或者是你的老板，你不来的话他会不高兴。所以，其实你很不想来，但你还是被迫来到这里。被迫来的，请举手示意一下……呵呵

4、另外，有没有是因为要证明这个工作坊无效而来的？有的人告诉你这个工作坊很好，你却觉得不以为然，你不想和他对抗，你要来参加工作坊，并且证明这个工作坊是没用的。为了证明这个工作坊是没用的，所以你来到这里……请举手示意一下……呵呵

5、有没有你来这里，是为了借助这个工作坊来最有效地提升和改变自己，为了自己能够获得成功和幸福的人生打下一个基础的？……请举手示意一下。谢谢

导师：我想说的是，不管你来的目的是什么，在工作坊结束的时候，你一定可以达到这个目的的。

如果你是因为好奇而来的，那么到工作坊结束的时候，你一定很满足，因为，这个工作坊有很多东西跟别的课程不一样，有很多活动，有很多练习，你没有玩过，真的很好玩，原

来是这样……喔……喔。不过，你可能不会有很大的收获，因为，你只是满足了好奇心而已；

如果你是因为给朋友面子而来到这里的，那么你在这里老老实实地呆上两天半的时间，在工作坊结束的时候，你的朋友会非常有面子；不过，你可能不会有什么收获，因为你的目的只是给朋友面子而已。

如果你是被迫来到这里的，那么你可能还要被迫很辛苦的呆几天时间，你可能还会很难受，有时感觉可能像坐牢一样，不过，你一定可以安安全全地回家的。然后回去找那个迫害你的人算帐。

如果你是要证明这个工作坊是无效而来到这里的话，那么我现在可以向你预告：这个工作坊对你一定是无效的，你完全可以找到许多证据成功的证明它对你来说是无效的。

如果你来这里，是为了通过这个工作坊，提升自己的能力，在事业方面，在人际关系方面有所突破的话，那么，这里会有一个很好的环境，让你自己去体验，让你自己去突破，让你自己来创造。

无论你是以上哪一种类型，你都有权知道，这个工作坊，它本身是中立的。我们并不特定在毕业的时候你一定要怎么样。你会怎么样，完完全全取决于你自己，取决于你对自己的承诺，你要有什么样的突破、你要有什么样的收获，完全由你自己来决定，你要什么样的结果，这完全要由你自己来创造！

因为这个工作坊是以体验式方式来学习的。有没有参加过说明会的学员？有谁知道体验式学习与传统教育的区别是什么？

（二）体验式学习

传统教育的核心是“学”：就是知识的传递，各种概念、理论、方法从一个人传递给另一个人，我们一直从小学到中学、高中甚至是大学的受教育过程中，就是有一个老师在讲台上讲，我们学生就不断的记笔记，然后不断的复习，再参加很多的考试。通过学，我们学了很多概念、理论和方法，所以，“学”能够让你增加你的知识。

体验式学习的核心是“习”：就是通过你的实践，在你的行动中，透过你的感受来检验你学到的那些概念、那些理论和方法。在这个工作坊，就是在你完完全全投入的过程中，在体验中，让你来觉察你自己的信念，从而看到限制你，让你不能表现得更好的那些障碍和干扰，也让你看到一直以来，支持你不断地上进，不断地愿意变得更好的那些动力。从而让你发现你的人生更大的可能性。

而这种学习方式对我们来说并不陌生。请问这里哪些朋友会骑自行车？会游泳？会开车？会斗地主？或者，更简单一些，会谈恋爱，会走路。这一些技术和能力，我们都是通过“习”、通过体验而学到的？所以，“习”能够不断提升你的能力。

有谁还记得高三时政治课本的第 87 页的内容？为什么不记得了？

请问你是什么时候学会骑自行车的？如果初中时你骑会了自行车，可是现在已经好多年没有骑了，请问给你一辆自行车，你还会不会骑？如果从现在开始，你十年不碰自行车了，可是十年后给你一辆自行车，你会不会骑？

体验式学习的学习方式：**体验式学习**是用以激发个人潜能，提高企业生产力的新型学习

方式。这种学习方法的前提是：体验先于学识，同时，学识与意义来自参加者的体验。每个参加者的体验都是独特的，因为这个学习过程运用的是归纳法而不是演绎法，是由参加者自己去发现、归纳体验过程中提供的知识。

体验式学习由既独立又密切关联的五个环节组成，五个环节如下：

体验：此乃过程的开端。参加者投入一项活动，并以观察、表达和行动的形式进行。这种初始的体验是整个过程的基础。

分享：有了体验以后，很重要的就是，参加者要与其他体验过或观察过相同活动的人分享他们的感受或观察结果。

交流：分享个人的感受只是第一步。循环的关键部分则是把这些分享的东西结合起来。与其他参加者探讨、交流以及反映自己的内在生活模式。

整合：按逻辑的程序，下一步是要从经历中总结出原则或归纳提取出精华。并用某种方式去整合，以帮助参加者进一步定义和认清体验中得出的成果。

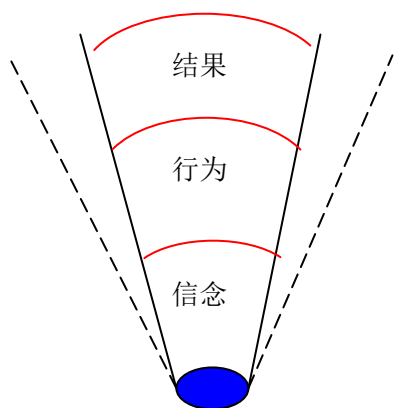
应用：最后一步是策划如何将这些体验应用在工作及生活中。而应用本身也成为一种体验，有了新的体验，循环又开始了。因此参加者可以不断进步。

导师：体验式学习的开始是体验，比如：你看了很多关于驾驶的书，听很多人跟你讲过驾驶的要点，可是你如果不愿意亲自去慢慢地体验油门、刹车、档位、方向盘给你的感觉的话，你是不可能学会开车。你看奥运的游泳冠军游泳，记笔记，看了一年，你会不会游泳啊？你必须自己下水，怎么样？有可能还要喝几口水才会。如果你怕喝水，而不去试，不敢下水，你可不可能学会游泳啊？同样的，这个工作坊中有很多活动、游戏，有的练习是两个人来进行、有的是小组来完成、有的是一群人一起做、有的是所有人参与的、互动的环节，当你完全地投入这些游戏或活动中，你会找到更多的感觉，这些感觉能协助你开好你人生的这趟单程车，获得更多的成功和幸福的体验。

导师：所以，在这二天二夜里，你在每一个当下需要做的事情就是体验、分享、交流、整合和应用并获得新的体验。

1、互动小练习：不同的方式打招呼。分享感受。

2、折飞机游戏



态度——信念——价值观

（三）我的角色——教练

我在这三天是整个工作坊的教练，支持你们每一位学员实现你来工作坊的目的。

教练不是顾问，不提供解决方案，而是让你自己去发现；

教练不是老师，不会告诉你问题的答案，甚至不比你懂得更多；

教练也不做心理医生的事，不会去平复你的情绪，而是让你自己管理情绪；我不针对你的过去，而是关心你的现在和未来；

教练“对人不对事”，通常意义的管理往往是“对事不对人”。

教练像指南针、镜子、催化剂。像指南针——教练是一个有方向的过程，没有目标，就没有教练；但是指南针不会告诉你什么是正确的方向。因为目标是你自己制定的。像镜子——教练是一面会说话的镜子，如实地反映人们当下的状态；镜子不会告诉你如何穿衣服，但镜子会让你看到自己穿得怎么样。像催化剂——教练相信你已经具备变化的所有条件，他只是帮助你行动更快一点，像催化剂一样。

为什么不举手？

求全的心态，被动，观察

（五）习惯与改变习惯

叉叉圈圈，与当下是抗拒的。

对于这样的学习方式，你可能觉得不习惯。

你只喜欢你习惯的那一套。

导师：对于习惯，你觉得有一些害怕，你已经习了一些东西，为什么要改变呢？

导师：来，让我们伸出双手手指交叉

改变了会怎么样，有什么是你害怕的？

其实，只是不习惯，只是发现了一种新的可能性，没有什么可害怕的，你还是可以按老习惯生活，也没有什么不好，只是你发现你多了一种选择而已。

对错

导师：你知道，你的家庭、你的公司、你自己，是因为变而有今天的样子，你也知道，你还会继续变下去，当今世界，唯一不变的就是所有的一切都在变化之中。那么，你将在这个工作坊中发现一些变化的规律，为你自己创造一个更大的可能性。你不会执着于对错，因为你知道，没有对错，只有可能性。因为即使你是对的，别人是错的，那又怎么样呢？你却不会有什么收获。所以在这二天多的时间里，你会完全地开放你自己，真实地表达与分享，认真

地聆听其他学员的分享，发现无数的新的可能性。

导师:父亲与儿子的故事……（还好，他回来是湿的，要是干的，哈哈）

我们要证明我们是对的。

导师:信念

固有的信念——固有的行为——固有的结果：分别举例

妈妈与儿子故事（厨房）……妈妈的爱是有条件的，要听话，对妈妈有一个新的看法，信念，得到成长

我们带着有色眼镜看待这个世界。

有多少人很长时间没有哭过的？大多为男人

各位朋友，如果在这个工作坊中，你会主动去听，主动去观察，主动去看，主动去说，主动去展示你自己，去展示你真实的自己，不一定是别人怎样，你就应该怎样，你只需要真实的展示你自己，你是怎样想的，你有什么样的感觉，只有你将自己展示出来，而不是被动的去听、被动的去观察、被动的去看、被动的去展示你自己，你才有机会发现更多可以挑战自己的地方，发现更多你原本就有的而你却不知道的能力，发现你自己可以提升的空间，找到很多新的可能性。你才能发现如何才能养成一种更有效的习惯，实现自己的理想。你甚至会培养出一种改变自己的习惯的习惯。

可能在你过去的经验和经历中，在你的人生成长旅程当中，你已经形成了你自己的世界观、人生观和价值观，这就是我们讲的心智模式。

你的喜欢和不喜欢，你的高兴和不高兴，这都是你的心智模式。你要想改变，要想让

你的人生创造出更大的可能，你就要去突破自己固有的心智模式。我们知道从 冒险穿越

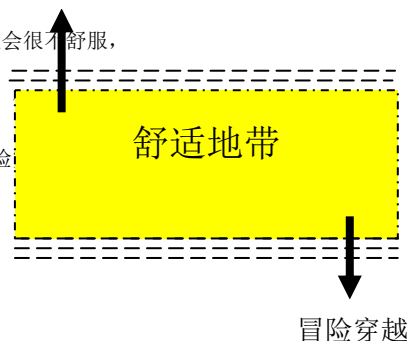
看，我们每个人都会有一个舒适地带。当事情发展到你的舒适地带的边缘，你就会很不舒服，

有可能你很不喜欢坐在你身边的同学，你不知道为什么。你也可能会不喜欢我，

很不喜欢课程中的某些环节。但是如果你要想创造一个更大的可能，你就要冒险

适圈范围。

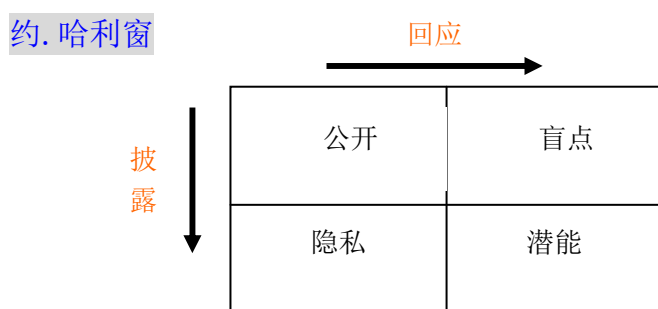
你的舒适圈其实是不舒适的：



你要冒什么险，如何突破？

约.哈利窗——潜能无限

生命的长度是有限的，在于你的深度和宽度。生命就象一片落下新雪的田野，凡走过，必留下痕迹……



重点放在照镜子，我对你的要求是焦点在自己，不关忽任何其他的人。

导师:那么现在，你会以完全开放的心态来接受听一个故事。

九牛之人故事……

你知道，其实，你也是值九头牛的，你也是一名九牛之人！可能以前你没有发现。

这个工作坊是专门为各位九牛之人设计的，我们《生命之源》一阶的时间安排：第一天只是准备，第二天一整天，可能会出点水，最后一天会感受到自信、勇敢和感动，要完整地上完三天，

本工作坊三个阶段一阶、二阶、三阶，三个阶段达成你的理想生活，

课程帮助你天看到想要的和现实的不一样。看你的理想在哪里

导师:理想和现实

你知不知道你的将来会发生什么？那么？你将来大概会是什么样的，你知不知道？

从过去和现在，你会知道大概明天你还有多少资产，明年你大概会有多少资产，你沿着一条轨道不断的向前，不断的从过去和现在去思考你的将来，思考你的目标和理想。你知道理想归理想、现实归现实，它们之间有好大的差距。

现实 → 理想

这个工作坊可以让你停下来，去发现你的现在和理想之间的差距在哪里，现实和理想

的差距在哪里，为了缩小这样的差距，现在你可以做一些什么样的改变。

三个时空

导师：你知道，不管你来自哪里？你是男人、女人？你都有三个时空：

过去——现在——将来

所有人都有过去现在和将来。你的过去让你有了现在，你的现在让你有的将来。

关于过去，现在想起来，有好多事情你可以做得更好，你还有没有机会回到过去把他改变过来？

关于将来，你知道有好多事情可以去做，比如将来你可能会成为一名董事长，有一天总经理要向你汇报工作，你可不可以现在就听一听他的汇报？你不能，你只能等明天变成“现在”时，才能做一些事情。

所以，你知道，你有三个时空，而你唯一的操作平台就是“现在”，就是“此时此刻”。

活在当下

导师：手机调查案例……杰克，你现在在哪里？感觉怎么样？

很多人都活在过去和未来，而我们能拥有的却只有当下，也就是此时此刻。那么，为了缩小你的现实与理想的差距，在此时此刻，在这一个当下，你可以做些什么。

过去的一个半小时，你正在用过去的习惯思考问题，你也觉察到你自已一些信念是什么样子，现在，你感觉怎么样？谁愿意分享？

你们要做的就是分享，

二、自我介绍

导师：你从哪里来？你来到这个工作坊的目的是什么？

导师：我要讲的话讲完了，你来这个工作坊的目的是什么？为什么不举手？要你留意你自己。为了自己求安全，等一下，生活中你有机会的时候，你没有去把握，没有去创造，就是等一下，等一下，曾几何时，你参加一个重要会议的时候。你有一个新的看法，你总是等一下，可一个年轻人讲出来了，你是一样的，马后炮！你已经错过了，没有把握，心中太多的担忧。这几天几十个小时，已经过去一个多小时，如果你不去现在开始。我说完了，现在？

是这样的，要求举手，话筒给你，你要所有人听到你的声音，每次介绍你的名字，不需要讲道理，把你的情况作为一个案例，分享。不是你来决定什么时候结束的，我来的，我会有些对话，回应给你，当我说结束了，感谢你了，其他人感谢他的分享。他的经历你没经历过，他是一面镜子，我们关心他以什么心态看待自己的经历。

FIRST：你来的目的是什么呢？很好的提升自己，同时第一个站到台上。恭喜你，毕业时看到自己什么？没希望的，我们说希望时是什么？我很想这个事情的结果，可是要做不是我来做。这不是希望，要做要不就不做。明白，是明白是（回应，在听时）所以目标？通过这几天找到什么？你的信息告诉我你信心不足，常说希望，哦，你是很客气的，你想突破的是

什么呢？很多人不等于你也要这样哟？你以什么态度来看待这个工作坊？你将达到这个目的。打开的，好谢谢

SECOND: 提升自己？你也很客气？总是希望？希望时给我感觉是可以做到，可以做不到。自信心不足你怎么知道？你过去怎么做的？要怎样来做？有没有告诉过她？如果与你的家人没有改善，你很多方面改善。要不要改不改？过去你要改？

THREE: 工作中确实的问题，这几天想，不是想是一定要工作、生活进步？你想怎么样呢？新公司遇到些问题怎么样跟老板沟通？直说！半个月时间，最好找答案在哪里？你根本不知道你讲完后会怎么样？可能很好，可能不好，我也不知道？你打算怎么样？然后你现在才会去做，讲完后你与老板怎么样，定下目标。不接受呢？因为你根本不与老板沟通你不能明白老板，以后合作设限。你有一个想法你是对的，因为你有个想法你为是公司好。你肯定是对的，可以找到证据你是对的，深入的沟通，你沟通时，我建议你不要预见，你肯定是对的，我们永远是对的。我们错时我们仍然是对的，我是对的，然后他也是对的，所有人都是对的，怎么样把事情做好，我没兴趣谁对谁错？他也是对的时，你理解一下他为什么这样做？

FOUR: 你我名字还不知道呢？每天工作后压力很大。专业的母亲？明白，亲力亲为，意思是什么？为什么不去交流？为什么搞成这样？你要打算把你们关系拉得更近，以前也浪漫过吧？保姆的领班而矣，问题在于你自己没有这样去做？停，你为什么直接回答我的问题？尽量去做？尽量去拿是什么？示范给我们看尽量？你在拿了，我让你尽量去拿，做给我们看？我尝试，我尽量，时，你的焦点是在哪里？不是要做到，当你放在尽量时，我已经尽量了，我已经尝试过了，而没做到，那就是你的问题？沟通到成功为止，你可以的，你都是在指责他，没有做什么，没有做什么，没问题，这个世界没有别的女人？你要他做什么？你自己首先做什么？为什么？尽量生，可以吗？对别人可以为什么不可以对他？有过，埋怨他，对他的要求，付出都是要他怎么做？回报会自动回来的，没有好好训练他而矣，成为你的老公这么多年了，没好好训练他。有些人训练很多人的老公，不是训练自己的老公，你自己有素质，有能力为什么不去做呢？为什么你没有让他觉得你好？对于你自己要求高，

导师:现在，请各位告诉我们其他人，你从哪里来？你来到这个工作坊的目的是什么？

（方向：在这个过程中，通过聆听、区分、发问、回应，开始调整学员的状态和方向：由封闭到开放；由被动到主动。鼓动学员抓住工作坊每一环节的活动及分享，真实、勇敢地表现自己，通过与教练的对话及与其他学员的互动，看到更多的可能性。）

（注意：看人之大。不强加学员一定要学到什么，而是不断地问学员的目的是什么，想要有什么样的成果。不断地将学员的焦点回到其本人的能力及素质上，让对方洞悉到自己的现状，支持他发现他最需要在工作坊中看到的可能性及方向，可适时提出觉察力、洞察力等概念）

导师:希望：没希望……希望不是自己来拿到成果，……希望的意思是等待、观望，要别人来拿来成果给你…呵呵呵…要……要做……希望是给自己留了一条后路，只说，如果我做不到，是有理由的。

我们永远是对的……………每一个人都永远是对的……………

导师:尽量:……………尽量去拿……………不是拿……………是尽量去拿,……………口头禅……………尽量……………尽量尝试……………做到……………我已经尽量了……………我已经尝试过了……………我一定要……………

你只是在讲他……………你怎么做才能得到……………你不是说“我爱你”而只是问“你爱不爱我”?……………哼哼哼

还有很多想分享的,等一会儿你还有机会去分享……………快快……………

请问有多少人是匆忙来到里,还不知道自己是在哪里?有多少人已经准备好了,你这几天安排好了你的工作,安排好了你的生活,用这个周末来这里很好的进行这个工作坊?

导师:当你交了学费,特别是你花三天宝贵的时间和我们一起来开这个工作坊,我感觉你是想拿到一个最大的成果的。就好像这里是一个运动场,你想在这个运动场拿金牌,想在这里的找到更多感觉,走好你的人生。那么,在这几天的时间里,你也可以把我当成你的教练,我拿不到你人生的金牌,可是,你可以利用我,通过我的支持,透过你自己的体验,去让自己离那块金牌更进一步,或者仅仅是看到了你自己是真的可以拿到一面什么样的金牌。

作为教练,我保证,我的工作支持你自己去思考、去努力而不是替我思考、替我努力。我保证,我的目的是支持你能成为冠军、成为你自己心目中的英雄,而不是帮我成为冠军,帮我成为英雄。我会问你很多问题,并且将我对给你的感觉很直接的回应给你!可能以前从来没有人问过你这些问题,可能以前从来没有人给过你这么直接的回应。所以你不用评论我用什么方式?我用什么灯光?我用什么音乐?我或者我们的助教用什么态度来对你说话?我保证,我用的方式不一定是你欣赏的,不一定是你喜欢的,不一定是你习惯的。我不会理会我的这些方式你开心不开心?你喜欢不喜欢?你欣赏不欣赏?我的焦点是支持你成为你心目中的英雄!你不用评论我的对或错,你自己知道,为了实现你的目标,你需要我和这里其所有人的支持,因为,你如果可以自己搞定的话,你也不会来到这里。

你也许会想,我已经来了,我就是这个样子,我给你们一个机会,你们搞定我啊……………呵呵。

我可以告诉你,我搞不定你的。因为你比我厉害,你是很强硬的,你还没有真正地想去看一些新的可能性。所以,只有你自己才能搞定你自己。

四、宣布规则

导师:引发规则

在本次学习中,有一个需要大家必须承诺遵守的规则,制定这个规则的目的是为了帮助每一位学员拿到一个更大的成果。我们将用一种较为正式的方式共同承诺遵守这一规则。在我宣读每一条规则以后,如果你认为你可以遵守的话,请就用起立的方式做出一个承诺,请不能承诺遵守的学员站到会议室的后面。

15. 对其他人在课程中的体验、分享保密；
16. 准时于音乐停止前坐下（**音乐示范**《Where are you?》、《鼓声》）；
17. 课程中不吸烟、不嚼食口香糖；
18. 不私下交谈，导师同意才发言；
19. 课程中不录音、不录象、不记笔记；
20. 名牌戴在身上显眼的位置；
21. 坐在你不熟悉的朋友旁边；
22. 手机、BB 机关闭或打到振动状态，上课时间不使用电话；
23. 承诺全程参与整个工作坊。

重要提示：

3. 导师有权决定是否继续参与本次工作坊；
4. 为了对你自己负责，请进食足够的食物，请备足足够的衣服；
5. 本工作坊是中立的，不涉及政治、宗教、信仰。有些环节可能并不好受，可是教练是中立的。

明天我们会再次回到这个主题。

导师：因为我们这个工作坊要对承诺遵守规则的朋友负责任，所以请不能承诺遵守规则的朋友离场，欢迎你今天的光临，同时，希望你在以后做好准备时再回来，同时，欢迎在周日结业时，来看一看你曾经共同度过几小时的同学，我们一起鼓掌欢送他们。

三、聆听练习

导师：接下来是一个练习，请你迅速的找一位来这个工作坊前不熟悉的学员作为搭档，最好是男女搭配，带上你的凳子，和他面对面坐下来。没有找到的人举手……………快一点，全场在等你啊……………先生，你主动一点好不好……………我们来**调整一下坐的姿势**：有一位学员的腿是打开的，另一位学员的膝盖碰到对方的凳子边缘（让一对学员示范）。现在请你注意你的肢体语言，有的人抱着胳膊，有的人绕着腿，请你打开你的肢体……安静，你不要说话。**嘘、嘘、嘘**

导师：请你静静地坐在椅子上，静静地看着前面的这个人的眼睛。你在笑，有什么好笑的，还是你在用笑容掩饰着什么？你在害怕，不敢去看这一双眼睛，那么，你到底在害怕什么，或是在逃避什么？

导师：仔细看看对面的这一个人，他和你一样，也放下了手头的事情，赶来参加这一次学习，他想在这里学到什么，他需要你怎样支持到他？你愿意全力以赴的支持他吗？**当你看着他的时候，他也正在看着你**，他也在想，他愿意用什么样的态度来支持到你，帮助你得到什么样的收获？

导师:当你看着他的眼睛的时候,问问你自己的内心,你有多少时间没有这样重视一个人?你有多长的时间,你都没有用这样温暖、关切的眼神看过他们了?他可能是你的父母、家人、爱人、孩子、好朋友、老板、员工?一直以来,你在逃避什么?你害怕什么?从什么时候开始你就一直这样逃避?你是没有时间去关心他,还是他老是让你觉得不自由,他老是有这样那样的问题让你反感?所以,你不再愿意这样去感受他的感受,感受他的存在?你的时间都在做些什么更有意义的事情,还是你在逃避什么?现在你的内心世界是什么状态?你害怕他看到你的内心世界吗?

导师:在接下来的练习中,有一位学员要做A,一位学员要做B,请愿意做A的学员举手。剩下的一位就是B。请B举一下手确认你是B。请做A的学员想一想,你在你的生活和工作中,是不是一直扮演比较主动的角色,还是最近才稍微主动了一些呢?你的这种主动,是清晰的,还是盲目的?请做B的学员想一想,是不是在生活和工作中,你也是经常扮演比较被动的角色呢?不过现在,我要给B一次机会,因为下面的事是由B先做的。

导师:这一刻,借助面前这位搭档的眼睛,想一想最近五年来,你做的最自豪的一个决定是什么?到现在为止,你认为你最欠缺的是什么?现在你最想实现的目标是什么?为了实现这一目标,你认为你自己最需要成长的是什么?

在接下来的两分钟时间里,请你向你的搭档A作一个自我介绍:你叫什么,从哪里来?最近五年,你做的最自豪的一个决定是什么?到现在为止,你认为你最欠缺的是什么?现在你最想实现的目标是什么?为了实现这一目标,你认为你自己最需要成长的是什么?2分钟时间,go……

导师:接下来,请A向你的搭档B作一个自我介绍:你叫什么,你从哪里来?最近五年,你做的最自豪的决定是什么?到现在为止,你认为你最欠缺的是什么?现在你最想实现的目标是什么?为了实现这一目标,你认为你自己最需要成长的是什么?

导师:四人一组(第一盖上名牌)复述A1、A2、B1、B2确定

接下来,请A1花1分钟时间向复述B1告诉你的一切,他叫什么,他从哪里来?最近五年,他做的最自豪的一个决定是什么?到现在为止,他认为他最欠缺的是什么?现在他最想实现的目标是什么?他要如何才能实现他的目标?A1要一句不漏地把刚才B1告诉你的每一句话都复述给他。在A1复述的过程中,其他人安静。2分钟,开始……

导师:停……现在,请B1对A1的表现作一个真实的回应,回应A1在刚才的复述中是否已经一句不漏地把你告诉他的一切都复述给而没有遗漏什么。你不要欺骗他,也不要欺骗自己。只有真实地表达你自己的感受,才是对他最大的支持,所以,如果你认为A1在刚才的复述中,已经一句不漏地把你告诉他的每一句话都复述,请你站起来作一个回应。

导师:现在,在你的面前有一张成绩表,它反映了你关心另外一个生命的程度。当你的生命中有这样一个人真心地和你交流,全身心地支持你的时候,你又是怎样地在付出,怎样地在关注他呢?还是你只关心自己的问题,对他所做的一切都只是敷衍?

站着的学员也感受一下你内心的感受,你是真的觉得他认真地聆听了你所说的一切,还是为了给他面子而站在那里,给他一个虚假的信息,用这样的方式来帮助他成长,来证明你

自己的不重要。

导师:接下来,请 B1 花 2 分钟时间向其他人复述 A1 告诉你的一切,他叫什么,他从哪里来?最近五年,他做的最自豪的一个决定是什么?到现在为止,他认为他最欠缺的是什么?现在他最想实现的目标是什么?他要如何才能实现他的目标? 2 分钟,开始……………

导师:停……现在,请 A1 对 B1 的表现作一个真实的回应,回应 B1 在刚才的复述中是否已经一句不漏地把你告诉他的一切都复述给你而没有遗漏什么。你不要欺骗他,也不要欺骗自己。只有真实地表达你自己的感受,才是对他最大的支持,所以,如果你认为 B1 在刚才的复述中,已经一句不漏地把你告诉他的每一句话都复述给你,请你站起来作一个回应。

导师:现在,在你的面前有一张成绩表,它反映了你关心另外一个生命的程度。当你的生命中有这样一个人真心地和你交流,全身心地支持你的时候,你又是怎样地在付出,怎样地在关注他呢?还是你只关心自己的问题,对他所做的一切都只是敷衍?

站着的学员也感受一下你内心的感受,你是真的觉得他认真地聆听了你所说的一切,还是为了给他面子而站在那里,给他一个虚假的信息,用这样的方式来帮助他成长,来证明你自己的不重要。

导师:刚才的练习中你以什么态度来参与的?在以后的活动中,每位都是一面镜子,只有你真正的打开心门,用真实、负责任的态度来支持其他的学员,他们才有机会发现他们自己在生活中是什么样子的,你也才有机会在真实的状态下,在所有其他学员的支持下,有更多的机会发现自己。

(音乐、忙茫盲)

请所有的学,好现在休息二十分钟,现在的时间是……我们会场的门会在为你打开

五、小天使与小主人

导师:各位朋友,请问你都准备好了吗?你一定能真正地遵守你的承诺吗?只要你真正履行了自己的承诺,那么,当你 2 天后走出这间会议室的时候,你一定达成你来的目的,拿到你想要的结果。下面,让我们一起来进行一个有趣的、有意义的小天使与小主人的活动。

请你写上自己的小名,也就是这几天你将用到的名字,把它投到纸篓里。

导师:现在请每一位学员拣一个纸团。你拣到的这个人就是你的小主人,你是他的小天使,在这几天时间里,你要真正地关心他,就像关心你自己一样,你要认真地听他每一次的发言,然后,你会用两种方式帮助他,一种方式是你会在小纸条上写上鼓励他的话,或者帮助他的话,贴在贴片区让他有机会可以发现自己更多的优点,发现人生更大的可能性。另一种就是你可能会主动和他打招呼,和他谈话,但不要告诉他你是他的小天使,你的小天使也不会告诉你他自己的身份。

可不可以做到,可不可以在这几天时间里认真地支持到你的小主人?我们也一样用一种特殊的方式做一个承诺。请承诺在这几天里,一定努力支持到自己的小主人的朋友起立。

音乐《有梦有朋友》

六、分小组

导师:下面是分组活动，现在请所有的学员朝后看，站在后面的义工，他们是一批比你先接触这样的课程的朋友，他们到这里来是希望能支持到你的学习，等一会儿，他们中间的一人会成为你的组长。

今天我们所有的学员共分 组，每组 人，等一会儿，义工会站在指定的位置，你看中了谁，认为谁能最大限度地支持到你，你就跑到谁的面前，让他做你的组长……开始

音乐：拉德茨基进行曲

导师:下面，请所有组长组织小组相互认识，确定小组的名字。

每一位小组成员需要回答以下问题：

- 1、姓名
- 2、你来这次工作坊的目的是什么？
- 3、为了这个目的，你会用什么样的态度来参加这次工作坊？
- 4、到现在为止，你对你的投入程度打几分（0-10 分）？
- 5、在这次工作坊中，你会怎样支持你小组的成员？

音乐：蓝色的爱（20 分钟）

停，现在，我们所有的学员同小组的其他成员已经相互认识，在接下来的几天时间里，你们每一个小组的所有学员，彼此之间一定要全力以赴地支持，可不可以做到？

小组组长与学员一起进晚餐（19：30-20：40）

第一天晚上

横幅 我发现我自己……

义工提前 15 分钟定向

门提前 5 分钟打开

一、信任

导师:接下来，是本次工作坊的一个练习。请所有的学员用最快的速度将凳子放到会场的两边，然后所有的学员回到前面来。行动迅速一点。（看秒表，看用了多长时间，再重复做一次）

导师:这是一个关于诚实的练习！

当我们说到“信任”这个词语时，我们会联想到哪些词语呢？（也就是与信任有关的词语）

例子：生活中如乘电梯故事

信任的三种选择：信任、不信任、不确定信不信任

导师:请闭上眼睛，请你回想当你信任时你是什么样的感觉？什么类型的人是你信任的？什么类型的人是你不信任的？过去，因为你很信任一些人却被出卖过，被欺骗的感觉是不是很难过、很伤心？是一些什么样的人欺骗了你？。。。。。。

你对一些人非常坦诚，可是他仍然不信任你，你感觉到孤独、难受吗？关于信任，你过去是什么样的？这里，要由你自己去体验、感受信任是怎么一回事？按你的选择，给个简单的理由，透过过程留意你自己心里是怎么回事。

导师:停，你是用什么态度来参与这个练习的？有的人像木头一样站在那里，你在怀疑什么？还是你在等待什么？在你的生活中你就是这个样子！你的生命有多少时间就是这样浪费在无休止的怀疑和等待之中？

有的人找到一个人就开始死聊，聊个不停，用这样一个理由来逃避与其他人的接触，找到了一个安全的港湾；

有的人专门说一些好听的话？你是真实的，还是虚伪的？是什么让你能够这样的不真实，你在害怕和逃避什么？

这个练习其实就是你的一面镜子！你以什么样的态度来参与这个练习？你就是用什么样的态度来过你的生活！

导师:是的，在我们的生活中，我们会“信任”一些人，也会“不信任”一些人，还有一些我们“不确定信不信任”的人。可是我们很少真实地把自己内心关于信不信任别人的感受当面告诉别人。别人没法知道你内心的感受，你也没法知道别人对你的评价，而失去了很多重要的信息。这个活动需要我们打开心门，真正地面对自己的感受，并将这种感受诚实地告诉

其他伙伴。所以，走到其他学员面前，观察一下他，感受一下自己内心的感觉，如果你觉得他是一个值得信任的人，你就告诉他：“我信任你”；如果你不信任他，你就告诉他：“我不信任你”；如果你不确定你信不信任他，你就告诉他：“我不确定信不信任你”。你只需给他一个简单的理由，把这一刻的感受告诉他就够了。你没有必要给别人面子，你不要欺骗其他伙伴，你也不要欺骗自己，你只有真实地表达你自己内心的感受，才是对其他伙伴最大的帮助。尽量在 2 分钟之内走到更多的学员面前去观察他，并且把自己的感受直接回应给他。开始……

导师：好，请停下来，时间到，请你看看你离开刚才的位置有多远？你都遇见了哪些人？几个？在刚才的练习中，哪一些伙伴曾经告诉其他学员“我不信任你”，请举手示意一下，恭喜你，你很勇敢，也很真实；哪一些学员曾经告诉别的学员：“我不确定信不信任你”，请举手示意一下，生活中、工作中很多时候都是我不确定害了我们不少，因为不确定，我们失去了很多。我们用“不确定”来给自己留了一道后门，而拖延了下来。或者是不信任他，却没有勇气去告诉他，在这样一个安全的环境里，你连表达自己真实感受的勇气都没有，你还有什么样的勇气去面对工作和生活？你是什么九牛之人？所以其实“不确定”实际上就是“不信任”而已。我们可以把它删除掉。

导师：现在，我再给你们一次机会，一次真正面对自己和他人的机会：这一次你只能说“我信任你”或“我不信任你”。注意与尽量多的人接触，给他一个简单的理由，两分钟时间，请开始……

导师：好，请停下来，时间到。在这一次练习中说过“我不信任你”这句话的学员请举手？很好，恭喜你，你真的很真实，勇敢的表达你自己的感受。接下来，请你马上寻找到在整个团队中**你现在最不信任的一位学员**，并将你的手想尽办法搭在他的肩上，你就是挤也要挤进去，当别人将手放在你的肩上时你不要抗拒人家，同时各位途中如发现新的目标可以改变。因为这是一个关于诚实的练习。好，请停下来。

二人信任倒练习

接下来，是另外的一个练习，请所有的学员以最快的速度找到一个搭档，找到在这个团队里你愿意信任他的人，和你的搭档手拉着手，面对面站在一起，所有的学员在教室的中间站成面对面的两排。

好，请放下，现在，所有的学员，我想邀请你，请你允许你自己，随着这样一首熟悉的歌（**好大一颗树**），让你自己轻轻地合上你的眼睛，回想在你的人生中，有哪一些人是你非常信任的人，你信任他们，而且，他们的是值得你信赖的。也许，你最信任的人是你的家人或亲友，在你需要他们的时候，他们给了你许多无怨无悔的关怀，有钱的出钱，有力的出力，支持你不断地面对一个对一个人的困难，迎接一次又一次的挑战；也许，你最信任的人是你生意上的伙伴，他们和你一起在市场上拼搏，起初，他们和你一起节省每一元钱，投入到生意上，他们每天满怀激情地要和你一起闯出一番大的事业来，在生意面临挫折的时候，他们陪伴着你度过你人生中最艰苦的岁月；也许，你最信任的人是你的爱人，因为你和他一起度过了许多年，在这些年里，你们有福同享，有难同当，互敬互爱，而且在你最需要的时候，

他愿意牺牲他自己的利益来成全你，所以，你最信任的人是他。不管你最信任的人是谁，或者你曾经最信任的人是谁，你都知道，如果不是因为他，如果不是因为你曾经非常信任他，你都不会拥有现在的生活，他在是你的生命历程中曾经是，或者一直都是一个可以信赖，可以依靠的地方。

所以现在，你可以借助这一首歌，感谢他，感谢他这颗让你曾经依靠的大树；同时，你也可以问一问你自己，你是不是一颗别人可以完全信任，可以依靠的大树呢？还是因为你怀疑别人，因为你不信任别人，因为你怕吃亏，怕上当，结果你也成为一个别人不敢信任和依靠的人？

好，所有的学员，请你让你自己慢慢的睁开眼睛，让你自己的心慢慢地平静下来，让你自己看着对面的这个人，看着他的眼睛，面前的这个人，这个你自己选择的人，或者是他选择你是他最信任的人，问一问你自己，你真的愿意信任他吗？

接下来，是一个关于信任的练习，现在，站在我的右手边的学员，你们是搭档 A，站在我的左手边的学员，你们是搭档 B，请所有的搭档 A 举手确认一下你是搭档 A，请所有的搭档 B 举手确认你是搭档 B。请搭档 B 伸出你的一只胳膊，与你的搭档保持一个胳膊的距离。

停，请所有的搭档 B 向后转。

如果有人说话，提醒：请留意你们有人在破坏基本守则哟。

现在，所有的搭档 B，请你将你的双手放在胸前，双手交叉在一起（导师作示范），等一会儿，当我说“行动”的时候，你将保持身体的笔直，脚跟不可以离地，向后倒下去，用你的行动来表现，你是信任你的搭档 A，或是不信任他？而所有的搭档 A，你将在你现在的位置，用你的双手，用你认为最合适的姿势来接住他，保证他的安全，然后你会按照我的指示把他推回到站立姿势，在整个过程中，搭档 B 要做的事情就是保持身体的笔直。搭档 A 和搭档 B 都不要说话。

好，所有的学员，听我的口令：“预备……行动……好，把他推回原位……停”

所有的学员，请你允许你自己再一次轻轻地闭上你的眼睛，让自己慢慢地平静下来。

搭档 B，在刚才行动的过程中，对于你自己的表现，你有什么样的感受？你是非常信任你的搭档 A，所以你的内心是完完全全平静和轻松的，你完全地把自己的安全托付给了他而直直地倒下去并放心地让他把你扶起来；还是你并不是非常肯定你的搭档 A 会给你最好的支持，所以有一些害怕，所以你不能做到身体保持笔直，你是不信任他，还是不信任你自己的选择呢？或者，你匆匆忙忙地完成了这个行动，你认为你的收获已经足够或是你怕增加了他的负担，所以你忽视了一些环节，你并不介意是否要支持到你的搭档 A 也在这个过程中有一份更深刻的体验，从而得到一个更大的收获？

对于你的搭档 A 的行动，你又有是什么样的感受，他的行动是让你更加肯定了你的决定，感到更有力量，从而增加了对他的信任？还是让你对自己的决定多了一份怀疑，从而对他多了一些担心或者是不信任？

搭档 A，在刚才的行动过程中，对于你自己的行动，你的感受是什么样的？你是否已经完完全全地投入了你的智慧，在最适合的时间，用了一个最好的姿势，在最适合的角度，用

最适合的力量来接住了你的搭档 B，并用最适合的方式将他推回到了他站立的位置？你用这样的行动来传递一个信息给他，让他能够完完全全地信任你，可以完全投入地去体验，所以你感受到很喜悦。或者，因为你的不认真，因为你的失误，而让 B 失去了平衡，不能保证身体的笔直，或者因为你的敷衍，你从 B 的无奈、愤怒甚至是他对你的安慰中，你又体验到了一种什么样的感受呢？

对于搭档 B 的表现，你又有什么样的感受呢？他的行动让你看到你自己什么？他是用一种什么样的眼光来看你，他的行动传递了一个什么样的信息给你，他是用一个完全笔直的身体来表示他是信任你的，从而让你感受到更多的力量。还是他动摇了，让你感觉到他是不信任你的，他不相信你会支撑住他的身体？那是因为什么？是因为他太重，还是因为你看起来太弱小？或者是因为他觉得看起来你不象是一个完完全全负责任的人？而因为他这样的行动，你是增加了对他的信任呢？还是你的心里有了一些压力，感受到一些不适？

现在，请所有的学员睁开眼睛，请搭档 B 向后转，请你用你的方式感谢搭档 A 对你的支持，感谢他用以地支持你有了刚才的体验和感受。搭档 A 也可以用你的方式感谢搭档 B 对你的信任。

停。

现在，请搭档 B 向后退，搭档 A 伸出你的一只胳膊，与你的搭档 B 保持一个胳膊的距离。停，请所有的搭档 A 向后转。

现在，所有的搭档 A，请你将你的双手放在胸前，双手交叉在一起，等一会儿，当我说“行动”的时候，你将保持身体的笔直，脚跟不可以离地，向后倒下去？而所有的搭档 B，你将在你现在的位置，用你的双手，用你认为最合适的姿势来接住他，保证他的安全，然后你会按照我的指示把他推回到站立姿势，在整个过程中，搭档 A 要做的事情就是保持身体的笔直。搭档 A 和搭档 B 都不要说话。

好，所有的学员，听我的口令：“预备……行动……好，把他推回原位……停”

所有的学员，请你允许你自己再一次轻轻地闭上你的眼睛，让自己慢慢地平静下来。

搭档 A，在刚才行动的过程中，对于你自己的表现，你有什么样的感受？你是非常信任你的搭档 B，所以你的内心是完完全全平静和轻松的，你完全地把自己的安全托付给了他而直直地倒下去并放心地让他把你扶起来；还是你并不是非常肯定你的搭档 B 会给你最好的支持，所以有一些害怕，所以你不能做到身体保持笔直，你是不信任他，还是不信任你自己的选择呢？或者，你匆匆忙忙地完成了这个行动，你认为你的收获已经足够或是你怕增加了他的负担，所以你忽视了一些环节，你并不介意是否要支持到你的搭档 B 也在这个过程中有一份更深刻的体验，从而得到一个更大的收获？

对于你的搭档 B 这一次的行動，你又有什么样的感受，你曾经像你的搭档 B 现在支持你一样支持过他的体验，而他现在的行动与你刚才的行动有什么样的关系呢？他的行动是让你更加肯定了你的决定，感到更有力量，从而增加了对他的信任？还是让你对自己的决定多了一份怀疑，从而对他多了一些担心或者是不信任？

搭档 B，在刚才的行动过程中，对于你自己的行动，你的感受是什么样的？你是否已经

完完全全地投入了你的智慧，在最适合的时间，用了一个最好的姿势，在最适合的角度，用最适合的力量来接住了你的搭档 A，并用最适合的方式将他推回到了他站立的位置？你用这样的行动来传递一个信息给他，让他能够完完全全地信任你，可以完全投入地去体验，所以你感受到很喜悦。或者，因为你的不认真，因为你的失误，而让 A 失去了平衡，不能保证身体的笔直，或者因为你的敷衍，你从 A 的无奈、愤怒甚至是安慰中，你又体验到了一种什么样的感受呢？

对于搭档 A 的表现，你又有怎样的感受呢？你刚才曾经用什么样的行动给他传递了一个什么样的信息，他现在的行动与你刚才的行动有什么样的关系？以你看来，他支持你得到的体验与你支持他得到的体验有什么样的不同呢？他的行动让你看到你自己什么？他是用一种什么样的眼光来看你，他的行动传递了一个什么样的信息给你，他是用一个完全笔直的身体来表示他是信任你的，从而让你感受到更多的力量。还是他动摇了，让你感觉到他是不信任你的，他不相信你会支撑住他的身体？那是因为什么？是因为他太重，还是因为你看起来太弱小？或者是因为他透过你刚才的行动觉得你不象是一个完完全全负责任的人？而因为他这一次的行動，你是增加了对他的信任呢？还是你的心里有了一些压力，感受到一些不适？

现在，请所有的学员睁开眼睛，请搭档 A 向后转，请你用你的方式感谢搭档 B 对你的支持，感谢他用以地支持你有了刚才的体验和感受。搭档 B 也可以用你的方式感谢搭档 A 对你的信任。

停……

现在，我们将增加这个练习的难度，请搭档 A 和搭档 B 各向后退一步，保证你们两人中间有一米二的距离。请义工拿一米二棒检查搭档 A 和搭档 B 的距离……好，请所有的搭档 B 向后转。

现在，所有的搭档 B，请你将你的双手放在胸前，双手交叉在一起（导师作示范），等一会儿，当我说“行动”的时候，你将保持身体的笔直，脚跟不可以离地，向后倒下去，用你的行动来表现，你是信任你的搭档 A，或者是不信任他？或者是你不信任教练对这一个练习的安全性有足够的把握？而所有的搭档 A，你将在你现在的位置，找到一个你认为最合适的姿势来接住他，完全地保证他的安全，然后你会按照我的指示把他推回到站立姿势，在整个过程中，搭档 B 要做的事情就是保持身体的笔直。搭档 A 和搭档 B 都不要说话。

好，所有的学员，听我的口令：“预备……行动……好，把他推回原位……停”

所有的学员，请你允许你自己再一次轻轻地闭上你的眼睛，让自己慢慢地平静下来。

搭档 B，在刚才行动的过程中，对于你自己的表现，你有什么样的感受？随着练习难度的增加，你还能完全信任你的搭档 A 吗？你相信他的智力和脑力加上他完全负责任的心态，能够保证你的安全吗？你是非常信任你的搭档 A，很平静地把自己的安全托付给了你的搭档，而让你自己直直地倒下去并放心地让他把你扶起来；还是你并不是非常肯定你的搭档 A 在这一次会给你最好的支持，所以你有一些害怕，因此你不能做到身体保持笔直，你是不信任他，还是不信任你自己的选择呢？或者，你还是忽视了一些环节，你的搭档在这个支持你的过程中还是没有得到更为深刻的体验，从而得到一个更大的收获？

对于你的搭档 A 这一次的行动，你又有什么样的感受？在增加了练习难度以后，透过他现在的行动，你是感受到了他的自信和负责任，从而肯定了你的决定，感到更有力量，从而增加了对他的信任？还是让你对自己的决定多了一份怀疑，从而对他多了一些担心或者是不信任？

搭档 B，在刚才的行动过程中，对于你自己的行动，你的感受是什么样的？你是否已经完全地投入了你的智慧，在最适合的时间，用了一个最好的姿势，在最适合的角度，用最适合的力量来接住了你的搭档 A，并用最适合的方式将他推回到了他站立的位置？你用这样的行动来传递一个信息给他，让他能够完全地信任你，可以完全投入地去体验，所以你感受到很喜悦。或者，因为你的不认真，因为你的失误，而让 A 失去了平衡，不能保证身体的笔直，或者因为你的敷衍，你从 A 的无奈、愤怒甚至是安慰中，你又体验到了一种什么样的感受呢？

对于搭档 A 的表现，你又有什么样的感受呢？你刚才曾经用什么样的行动给他传递了一个什么样的信息，他现在的行动与你刚才的行动有什么样的关系？以你看来，他支持你得到的体验与你支持他得到的体验有什么样的不同呢？他的行动让你看到你自己什么？他是用一种什么样的眼光来看你，他的行动传递了一个什么样的信息给你，他是用一个完全笔直的身体来表示他是信任你的，从而让你感受到更多的力量。还是他动摇了，让你感觉到他是不信任你的，他不相信你会支撑住他的身体？那是因为什么？是因为他太重，还是因为你看起来太弱小？或者是因为他透过你刚才的行动觉得你不象是一个完完全全负责任的人？而因为他这一次的行动，你是增加了对他的信任呢？还是你的心里有了一些压力，感受到一些不适？

重复再做一次，距离增加至向后倒的本人身高的距离。

导师:现在，请全体学员带上你的凳子，面对讲台坐下。

现在你要做的事情很重要，也很简单，就是认真地体会自己内心的感受，并将你的感受分享给其他的学员。告诉其他学员，当别人说信任你时，你是一种什么样的感受？你是否相信对方？当别人说不信任你时，你又是一种什么样的感受？给你的感觉是什么？请你将在这个活动中你内心的感受分享给其他的伙伴，这将是你对其他伙伴最大的贡献。你可以谈谈这个活动让你想到什么事情或者你有什么样的感悟，或者你对“信任”有什么样的看法。你可能会习惯性地来等我告诉你什么，可是，我不会告诉你什么，你们这个团队会自己拿到一个成果。在你分享你的感受时，你就是一面镜子，可以帮助其他的伙伴认识 and 了解他自己。在这里的每一位伙伴也都是你的一面镜子，可以帮助你了解你自己。所以，同意分享的朋友请举手示意一下？

导师:分享时引导：你留意到你是什么样的？你体会到什么？你害怕、逃避的是什么？

导师:在学员分享时引导：你希望得到别人的信任吗？当别人说信任你的时候，你是一种什么样的感觉？当别人说不信任你的时候，你是一种什么样的感觉？你信任别人吗？（我们是怎样判断信不信任别人，有些是根据自己的经验，有些是别人告诉我们的）你信任别人的时候，他是一种什么样的感觉？你不信任别人时，他是一种什么样的感觉？当你不信任别人的

时候，你失去了什么？你信任什么样的人？你为什么信任他？如果你信任他，你会怎样对他？你希望他怎样对你？伤害你的人是你信任的人，还是你不信任的人？为什么你信任他，最终他却伤害了你？你是信任他，还是相信你自己？如何让你信任的人不伤害到你？如何最大程度开拓人际关系？（信任与原则、信任与盲目自信）

对话：重点放在信任跟什么没有关系上

什么样的人你会信任

交往了一段时间…交往多久…信任与时间没有关系

骗过我……你是可以不信任他的……以前相信他，跟信任有没有关系？

信任和做事没有关系

信任和行为没有必然的关系

导师：区分：请问有没有学员信任我？你信任我，我可以向你借两万元吗？我可以借你的车开吗？

（问其他学员，你有不同的意见，也可以把你的观点告诉他。）

导师：信任是一种基本的人生态度，是一种能力，是一种感觉，选择、承诺、关怀、信念一致。我们总是戴着一副有色眼镜去看人……这里没有对错，只是让你看见人生更大的可能。

导师：分层面、有条件情况：你是主动的还是被动的？“我自己来主宰”假如这世界全是你，会怎么样？

导师：盲目：那是你害怕我搞不定对方。如：高利贷

区分很重要！信任与未来的关系是有关系的，可能有新的关系产生

信任是与你自己有关的：由你自己把握的

是你当下这一刻的一个立场

信任是你的能力有关系，对你的未来有一个不一样的影响。

二、寻找优、缺点

导师：

- 1、相互走动，找优点，“从我这个角度看，你的优点是…”，要求真实、简洁
- 2、相互走动、找缺点，“从我这个角度看，你的缺点是…”，要求勇敢、直接
- 3、一对一找到最想沟通的一个人：深谈 10 分钟

三、责任

受伤害与责任

导师：（开始说）

漏斗杯。。。只有先修补这个杯子。。。学了那么多又怎样。。。。

导师：接下来，请你找一个到现在为止还不熟悉的伙伴作为搭档，面对面坐下来。

接下来的这个主题是关于受伤害，在全世界用无数种语言讲授过，也支持到许多朋友生命的成长。这个主题影响着关于信任的看法。

在你成长的过程中，在你达成自己目标的道路上，你付出了很大的努力，但有些时候事与愿违，你会受到来自各个方面的伤害，伤害你的人可能是父母、亲戚、老师，可能是你上司、同事或是朋友，也可能是你的恋人或是爱人。

音乐《CD 第三首4' 10、第五首4' 30》

有时候，你受到了伤害，你很难过，很委屈，很无奈，虽然过去很久，但这些不舒服的感觉会在你的生命里一再重现。。。。深深地制约和影响了你对人对事的态度。因为你受到伤害，所以你变得不高兴、不开心，你多了一些顾虑，多了一些犹豫。是在什么样的事件里，你受到了这样的委屈，在这样的事件中，又有一些什么样的人深深的影响着你，一直到的今天。在这里，你有一个机会，可以重新面对生命中的这样一些重大的事件。今天是个很好的机会来面对伤害，来拿走一直压在你心头这么多年的石头。

有谁受过伤害，闻者留泪，示范

你们2人中，有一个人要做A，一个人要做B，请愿意做A的学员举手。剩下的一位就是B。请B举一下手确认你是B。

现在……来，搭档A，让你自己慢慢地闭上眼睛，慢慢地回忆在你的人生中你最受伤害的一件事。在这件事发生时，有一个人，他深深地伤害了你，直到现在，一想起来，你都不能压抑自己内心的痛苦。这件事发生在什么时间、什么地方、与这件事有关的是哪些人，伤害你的这个人是谁？（2分钟音乐）……………现在，你看到当时发生这件事情的场景，你听到一些当时的声音，你感受到当时你内心的感受，你正让自己和自己当时的感觉在一起，你正在体会，在这件事情发生时，你感觉到的无助，你的恐惧，你的委屈，你的愤怒……

如果有人讲话，说：请留意，你们有人在破坏你们承诺的基本守则哟。

……好，现在，搭档A，接下来，如果你愿意的话，如果你信任对面坐着的这位伙伴，你会花3分钟时间把这一件使你受伤害的事告诉你的搭档B，把你的感受传递给他，让他感受到你受到很大的伤害。搭档B在聆听的过程中什么都不用说，你只是需要静静地听，你的搭档A他不需要你的语言，他只需要你作为一个聆听者。（3分钟音乐）

……停……现在，请搭档B给搭档A一个真实的回应，如果你感受到在你的搭档讲述的事情中，他受到了很大的伤害，请你站起来给他一个回应。如果你没有感受到他受到很大的伤害，请你不要站起来，你不要欺骗别人，也不要欺骗自己。

现在，搭档A，你的眼前有了一张成绩表，如果B是站在你面前，那么恭喜你，你很真实，你打开了你的心扉，那么在剩下的时间里，你一定会拿到更大的成果。如果他没有站起来，那么我请你感受一下，在你的内心世界，是你真的没有受到伤害呢？还是你依然有一些放不下？或者是你不能信任坐在你对面的这位搭档；或者是你已经太坚强，以致于已经很难

接触到自己的感觉，很难接触到自己的内心世界？搭档 B 请坐。

导师：……现在，搭档 B，让你自己慢慢地闭上眼睛，慢慢地回忆在你的人生中你最受伤害的一件事。在这件事发生时，有一个人，他深深地伤害了你，直到现在，一想起来，你都不能压抑自己内心的痛苦。这件事发生在什么时间、什么地方、与这件事有关的是哪些人，伤害你的这个人是谁？（2 分钟音乐）……现在，你看到当时发生这件事情的场景，你听到一些当时的声音，你感受到当时你内心的感受，你正让自己和自己当时的感觉在一起，你正在体会，在这件事情发生时，你感觉到的无助，你的恐惧，你的委屈，你的愤怒……

……好，现在，搭档 B，接下来，如果你愿意的话，如果你信任对面坐着的这位伙伴，你会花 3 分钟时间把这一件使你受伤害的事告诉你的搭档 A，把你的感受传递给他，让他感受到你受到很大的伤害。搭档 A 在聆听的过程中什么都不用说，你只是需要静静地听，你的搭档 B 他不需要你的语言，他只需要你作为一个聆听者。（3 分钟音乐）

……停……现在，请搭档 A 给搭档 B 一个真实的回应，如果你感受到在你的搭档讲述的事情中，他受到了很大的伤害，请你站起来给他一个回应。如果你没有感受到他受到很大的伤害，请你不要站起来，你不要欺骗别人，也不要欺骗自己。

现在，搭档 B，你的眼前有了一张成绩表，如果 A 是站在你面前，那么恭喜你，你很真实，你打开了你的心扉，那么在剩下的时间里，你一定会拿到更大的成果。如果他没有站起来，那么我请你感受一下，在你的内心世界，是你真的没有受到伤害呢？还是你依然有一些放不下？或者是你不能信任坐在你对面的这位搭档；或者是你已经太坚强，以致于已经很难接触到自己的感觉，很难接触到自己的内心世界？搭档 A 请坐。

导师：搭档 A 和搭档 B，在这个讲述和聆听的过程中，你有什么样的感受？你是否已经让你自己像你在问卷上写的一样，全身心地投入到这个工作坊？你承诺过你自己，你要全力以赴投入工作坊的每一个活动，全力以赴地支持到你的小主人，你的死党，你的小组成员和其他的学员的。“受伤害”，这个课题相当重要，为了让你有更大的收获。所以你要允许你自己全身心地投入每一个体验，并且支持其他的学员全身心的投入每一项活动。

所以，现在，我再一次邀请你闭上眼睛，回到在你的人生中你最受伤害的这件事情里面？看着你受到伤害的这一个场景，看着使你受到伤害的这一些人，你是不是很伤心、难过？很不舒服？如果你想哭就哭，想流泪就流泪，不要去压抑什么？如果你愿意分享，房间前面有一张凳子，凳子上有一支话筒，如果你觉得在刚刚讲述的这件事情，或者是在一件你没有讲出来的事情中，你受到了太大的伤害，直到现在，你还是被它压得喘不过气来，你希望这个课程能协助你摆脱痛苦，卸下包袱，你需要从这个伤害中摆脱出来，你也希望你的故事能让其他的学员有所启迪，协助他们不再像你受到伤害，你可以将这个故事的告诉我们，让我们一起从中得到成长……（背景音乐《CD 第九首 4' 20、第十一首 4' 10》）

导师：教练发问：他为什么会伤害你？你为什么会受到伤害？你应该承担什么责任？比如你今天出去被天上飞行物砸在头上啦，你如何来负责任呢？你为什么对自己如此不负责任的带自己到这样的危险地方来？

是的，是他伤害了你，一切错都在他，你没有责任，你只是一个受害者，是你受了委屈，

是你受到了很大的伤害，可是，那又怎样呢？你的生活会好起来吗？当你把自己当成一个受害者的时候，你是软弱的，你是无助的，你是无能为力的，你不断地增强这些负面的思维，把它们输进你的潜意识，所以你越来越软弱，越来越胆小，越来越无助，所以你告诉自己，这件事情的发生，使你的一生都要受到消极的影响，你的一生将不能有所作为，你用躲在你的壳里面忍受一生的煎熬，他应该对这件事负全部的责任。

有些人是为社会，为中华之崛起而读书，负全责 解释，100%负责任，选择，你选择了生活还是生活选择了你

故事：2岁的小孩被父亲摔断腿。

美国曾经发生一个故事，有一个非常漂亮的十八岁的女孩被强奸，很多年过去了，亲戚朋友都已淡忘这件事情，只有她自己。。。她找到一位心理医生，心理医生在听完她的陈述后，打了她两巴掌，告诉她这么多年来是她自己一直在强奸她自己。外在的伤害可以很快好起来，而如果你让你的内心一直处在受伤害的位置的话，你就是自暴自弃，你就可能永远地埋没你自己。。。

导师：引导

（音乐《月光奏鸣曲》）

现在，请你让你自己慢慢地闭上眼睛，打开你自己的身体，深深的吸一口气，用力的把它呼出来，放松你的双肩，来，再深深的吸一口气，再用力的呼出来，放松你的双肩，来，再深深的吸一口气，用力的把它呼出来，放松你的双肩。请你想象一下，现在只有你一个人，坐在房间当中，这个房间前面有一个很大的银幕，银幕上播放着你的生命中的一些历史片断，（停顿 30 秒钟）

现在，你看到了一件事，一件你曾经很受伤害事情，这件事情发生在哪里？有什么样的人？说了一些什么样的话？当时，你觉得很不公平，为什么会是这样，你觉得很难过、觉得很伤心、很无奈，无论从什么角度去看这件事情，所有的问题都不是你的问题，其他人也认为你是对的，可是你在这件事情中受到了很大的伤害。是的，你是对的，那又怎么样呢？你对了，可是，这件事情发生以后，你错过了很多很多的关系，你失去了很多很多的机会，你也浪费了很多你生命中宝贵的时间……

现在，银幕上又出现一件事情，这件事情应该由其他人来负责任，这件事不是你的事情。在你看来，这件事情很简单，你只需要做一些简单的事就可以改变它，你当时什么都没有做，因为它不是你的事情，你认为不应该由你来负责。后来，结果这件事情搞砸了，你是无辜的，却因此受到了伤害，因为它让你浪费了很多时间，因为它让你的周围多了一群受害者，让你失去了好环境。你也成了一个受害者，你很委屈，很伤心，很难过，你开始学会抱怨、发牢骚，学会指责别人。是的，你是对的，你对了，那又怎么样呢？而你失去的太多了，失去了友情，失去了亲情，失去了生命中宝贵的时间；你得到了什么呢？你得到的只是一大堆的抱

怨、埋怨、牢骚，得到的只是流泪，得到的只是你成了一个受害者……

长期以来，你就是用这种受害者的心态，来过你自己的生活，就这样，一天，两天，一个月，两个月，一年，两年，你就这样在抱怨、牢骚中过你自己的人生，回头看一看，你错过了多少？你错过了多少机会，浪费了多少青春，你丧失了多少雄心壮志！因为你年少轻狂，因为你意气用事，因为你的没有原则，因为你的推卸责任，你让自己一次次地受到伤害，而把自己装扮成一个受害者。

是的，你只是一个受害者，错都在别人，那又怎么样呢？你错过的太多，失去的也太多了，假如你现在还是觉得很难受，很受到伤害，你可以容许自己继续的难过，继续把自己装扮成一个受害者，让你自己付出时间和生命的代价，也让你身边的人因为你的受害而陪着你成为一个又一个的受害者。

同时，当你不再抱怨、不再发牢骚、不再指责别人，而是去想从这件事情中你可以怎么样去承担责任，从这件事情中你又学到了什么，你还有哪些地方可以做得更好，而以一个负责任的心态去思考时，你也完全可以让自己过上更幸福、快乐的生活，你也能发现，所有人身上都有美好的一面，生活原来是美好的。

导师：请所有学员找到刚才的搭档，面对面坐下来。请大家闭上眼睛，静静地坐在椅子上，请你回到刚才那一件使你受到伤害的事情里，让你自己静静的感受，为了成为一个积极的人，为了让自己的人生有更大的可能，你可以如何地改变你受伤害的立场，而从一个什么样的角度，你是愿意对这件事情的发生和这件事情的后果负完全的责任的。

好，现在请睁开眼睛，请 A 用对此事的发生和后果负完全责任的态度，再次用 3 分钟的时间，向搭档 B 描述这一件事，再一次体会自己的感受。

……停……现在，请 B 给 A 一个真实的回应，如果你感受到 A 在此时此刻，已经愿意为这件事情负完全的责任，请你站起来给 A 一个回应。如果你感受到 A 依然是一个受伤害者，请你不要站起来，你不要欺骗别人，也不要欺骗自己。

现在，A 的面前有了一张成绩表，如果你的搭档 B 是站在你面前，那么恭喜你，你愿意成为一个对自己的人生负完全责任的人。如果他没有站起来，那么我请你感受一下，在你的心里，你还有什么放不下，是因为你受到的伤害太深，还是因为你不愿意或是不习惯对你自己的生活负责任？因为你过去曾经受到伤害，所以，你心甘情愿地牺牲你的未来，一直到死，你都会活在这件事情造成的阴影里，你都不会让自己从这件事情中解脱出来？请 B 坐下。

好，请 B 闭上眼睛，静静地坐在椅子上，请你回到刚才你向 A 让自己静静的感受，为了成为一个积极的人，为了让自己的人生有更大的可能，你愿意对这件事情的发生和这件事情的后果负完全的责任。请 B 睁开眼睛，以对此事的发生和后果负完全责任的态度，再次用 3 分钟的时间，向搭档 A 描述这一件事，再一次体会自己的感受。

……停……现在，请 A 对 B 给一个真实的回应，如果你感受到 B 在此时此刻，已经愿意为这件事情负完全的责任，请你站起来给 B 一个回应。如果你感受到 B 依然是一个受伤害者，请你不要站起来，你不要欺骗别人，也不要欺骗自己。现在 B 的眼前有了一张成绩表，如果 A 是站在你面前，那么恭喜你，你已经开始成为一个对自己的生命承担完全责任的人。如果

他没有站起来，那么我请你感受一下，在你的心里，你还有什么放不下的，所以，到现在为止，你还是不愿意对自己的生活负完全的责任？请 B 坐下。

导师：板书

受害者			责任者		
体验	付出	收获	体验	付出	收获
委屈 (悲伤)	抱怨	同情	勇敢	时间	成功
愤怒	眼泪	原谅	自信	金钱	幸福
恐惧	弱者的 形象	帮助	爱心	精力	满足
	不成功	不用负 责任	轻松、 快乐	勤奋	能力的 提升

今天，是一个很好的时间让你自己去反思，反思你在过去是怎样过你自己的生活。设想一下，除了对你的身体的伤害，没有人能够在其它方面伤害你。没有人能够使你感到愤怒、悲伤、嫉妒。这些感觉只是你對自己感到无法控制的局面的反应。情感的反应源于你自身。这些情感来自你内心深处的一处幼稚的地方，这就是希望一切要尽随我愿。当你的期望没有达到时，你就感到无能为力，这是一个自然反应。同时，对于你生命中发生的事情，对于你的情感，如果你不负责任的话，谁会来承担这样的责任？对自己的情感负责的态度会给你的精神和身体健康带来很大的改变，会让你的潜力得到充分的发挥。当你拥有自己的情感时，你就变被动为主动了。你不再责怪他人，也不再充当受害者的角色了。当你不再充当受害者，而是一个对你自己的生活负完全责任的人时，会是一种什么感受呢？当你用以这样的角度去看待这个世界，你完全可以找出你的责任在哪里！你是带着使命来到这个世界的，当你以一个完全的责任者的身份来生活的时候，你也完全可以找出你的使命在哪里！

现在，请全体学员起立，让我们一起，成为我们自己命运的主人！

导师：（音乐：命运）引导：做命运的主人(?)

请你走到其他学员的面前，恭喜他成为一名对自己的命运承担完全责任的人。

领袖风采

扛不扛得起，为什么去扛，为什么把自己弄到要扛？

导师：游戏规则

这是一个竞争的游戏，获胜的方法是在最短的时间完成报数；

- 1、错报、漏报、跳报视为犯规；
- 2、一队比赛时，另一队安静，不得有任何干扰，否则判其负；
- 3、各队队长由选举产生，每位队员必须全力支持队长的工作；
- 4、队长必须宣誓为队伍尽职尽责、履行义务、承担责任；
- 5、队长未履行完职责前不得有任何其他的举动，否则裁判有对其处分的权利；

6、教练为场上裁判，拥有最高最终裁判权；

导师：队长誓词：

我承诺以付出任何的代价为全体队员负完全的责任，在所不惜！

宣誓人：

导师：队长职责：

胜方：带领全队哈哈大笑

负方：

1. 带领全组向对方鞠躬、致辞：“愿者服输，恭喜你们”

2. 队长做二十个俯卧撑，再输则翻倍。

另外，如果在这个过程中有人违反规则，队长将被加罚俯卧撑。

明白没有？

第一次俯卧撑时 音乐《DISCO》

导师：

第二次俯卧撑时 音乐《火的战车》

你现在开始说话了，队长加罚 10 个。你总是到现在才说话的，在你的生活中，在你的工作中，你也是和现在一样表现的，平时，你总是一副吊儿郎当的样子，或是三心二意，或是觉得你不重要，随便吧，无所谓……

可是，一旦有什么你不愿意看到的结果发生时，你就会不断地为自己找借口：不公平，裁判不公平！我不是故意的！我不能负责任，因为我不是老板！我也没有办法，因为是其他的人不认真……

你也可能装出一付好人的模样，太残酷了……不要太认真……这次不算，重新再来！……你有机会吗？……你的企业垮掉了，你的朋友失业了，你的亲人被你气病了，气死了，你还有机会吗？

队长的每一个动作都要作标准，这一刻，也请你想一想，在你的生活中，每次当你争取到一个机会的时候，你有没有考虑过自己应该负起的责任！

在刚才练习的时候，你有没有因为要表现出一个潇洒的样子，表现出你认为大度、好看的那一副款，而让你的团队失去了认真锻炼的机会！或者，你不相信你的团队会服从你的指挥，所以你根本就不敢去严格地要求他们，你做这个队长，你到底是为这一支队伍的胜利去负一个责任，还是为了你自己出风头，在刚才这个过程中，你逃避了多少的责任！所有的责任你来负，当你的企业破产了，你的员工失业了，当你的员工的大好青春因为你而浪费的时候，这个责任你负得起吗！

第三次俯卧撑时 音乐《悲凉第五首——第三首》

导师：

一、公司

借助这两个人的背影，我想你去联想你的老板，因为对你的信任，他选择了你来和他一起去创造公司的未来，他照顾你、关心你，督促你，你认为他是为了企业的生存和发展，其

实，他也是在给你一个成长和发展的机会，你能体会得到吗？而你又是怎样地利用这个机会来为自己、为企业负起一个责任的呢？请你想一想，在你的工作中，因为你的不努力，因为你的不认真，因为你的不负责任，因为你让自己扮演成一个受伤害者，有多少客源因为你而流失，有多少员工因为你而学会了不负责任，公司有没有因为你而亏损，甚至倒闭，你的总经理，你的老板，因为你的不负责任，他又为你付出了怎样的代价！他为你承担了什么样的责任？

（换音乐）如果你是总经理，你是老板，我想你借助这两个人的背影，去联想你的员工，因为一个缘份，你的员工和你走到一起，他们想和你一起去创造美好的明天，他们信任你，把自己的身心都交给你了，把自己的青春都交给你了，把自己的前途和未来都交给你了，而在你的工作中，因为你的不努力，因为你的不认真，因为你的自以为是，因为你的随意和散漫，因为你的没有原则，因为你把自己扮演成为一个受伤害者，因为你的不负责任，你的那些可爱的员工，为了你的公司的发展，他们又为你承担一些什么样的责任呢？借助这两个人的背影，我想你去联想你的客户，因为对你的一份感情，因为对你公司的信任，你的客户选择跟你合作，而因为你的不认真，因为你的不负责任，因为你的各种借口，因为你的受伤害，你的客户，他们又为你承担了一些什么样的责任呢？

在你的工作中，凡是你不去负的责任，都一定有人会替你去扛的。这两个队长，他们只是把平时你看不见的这一幕，让你现在能看清楚。对于这些，你又有一个什么样的感受呢？

二、父母

背景音乐《without you》

看着这两个人的背影，我请你联想你的父母，在你小的时候，为了让你好好上学，他们不顾家境的穷苦，他们是自己省吃俭用，还是省吃俭用也不够，还要到处去借钱，到处忍受别人的冷漠和白眼，才凑足了钱送你上学？为了让你能够出人头地，为了让你能够过上好日子，他们舍不得吃，舍不得为自己买一件像样的衣服，他们受了多少苦，受了多少责难？他们为你负了怎样的责任？

现在，他们的头发一天比一天苍白，他们的面容一天比一天苍老，他们的身体一天比一天衰弱，也许，直到现在，他们还要艰难、辛苦地劳动，每天，他们还要在破旧的屋里，在昏暗的灯光下，穿着寒酸的衣服，吃着粗涩的食物；甚至，他们已经离开了这个世界！可是，他们为你负过的那些责任，你能体会吗？

看着那个苦苦支撑的男人，他像不像你的爸爸！为了这个家，为了你，他承担了什么样的责任，而因为你的不努力，因为你的不用功，因为你的自以为是，因为你的没有目标，因为你的不负责任，他为你付出了怎样的代价！也许，直到现在，在你已经过得不错的时候，他还在用他那衰老的身躯，用他黄昏的生命，用他对你执着的爱，为了你过得更好，他还在为你扛，对于这些，你又有什么样的感受呢？

看着那个苦苦支撑的女人的背影，她像不像你的妈妈，从小到大，她一把屎一把尿地把你拉扯成人，她将全部的希望寄托在你的身上，可是，因为你的不认真、因为你的不努力，因为你的顽皮，因为你的自以为是，因为你的没有目标，因为你的不负责任，她又为你付出

了怎样的代价？也许，直到现在，跟她比较起来，你已经过得很好了，可是，她还是在用她的一腔热血，而将她的生命付出给你的生命，为了你过上更好的日子，她忍受着各种委屈，忍受着各种责难，她还在为你扛，为你的孩子扛，可是，她也有扛不住的时候!!!《在你面前好想流泪》《思念谁》

三、夫妻

我也想借助这两个人的背影，去联系你的爱人，在认识你之前，他也有他自己的梦想，有他自己的生活会，有爱护他的父母和朋友；而因为爱上了你，听到你承诺会一生一世都爱她，和他一起创造幸福和快乐的生活，那么现在，他真的幸福和快乐吗？你真的在负责任地履行自己的承诺吗？或者，你有足够的理由证明你已经很努力了！那么，他又为你付出了怎样的代价呢？

四、小孩

如果，你现在已经身为人父、已经身为人母，那么我还想借助这两个人的背影，去联系你的小孩，你可以去感受一下，因为你的不努力，因为你的没有目标，因为你的没有能力，你只好把应该陪孩子的时间拿来去陪老板、陪客户、陪朋友，用一副笑脸保住一份工作；或者，因为你自己的人生不如意，因为你自己的委屈、受伤害或者是麻木，你连自己都照顾不过来，你已经没有余力照顾孩子了。如果是这样的话，你的孩子，他又因为你而付出了怎样的代价？

如果你愿意的话，你也可以去做一次俯卧撑，去体会一下你身边的那些为你负责任，为你付出代价的人的感受！

.....

现在，请你们扶起两位队长，请你把他们拥抱在中间，用你的真心感谢他们，感谢这两面镜子，使你能够有现在的这些感受。

五、分享

现在，请你坐在地上，闭上眼睛，请你好好的感受一下，什么叫负责任，一直以来，你是用什么样的态度为你自己的生命在负责任，回想一下，在你的生活当中，曾经为你负过责任的那些人，他们现在在哪里，他们过得怎么样，你为那些为你负过责任的人，又负起了什么样的责任呢？

房间前面有一张凳子，凳子上有一支话筒，如果你觉得在刚刚的领袖风采这个活动中，你有所感触的话，你可以分享给其他的学员……

背景音乐《 》

导师：你也可以认真的体会一次，当你勇于承担责任的时候，你的感受会有什么不一样！在这一刻，你也可以决定，你将为你的父母、为你的爱人、为你的孩子、为你的领导、为你的员工、为你的兄弟姐妹、为你的朋友，为你自己负一个什么样的责任，你将如何地担负起你自己生命中的所有责任！

好，这几个小时，你们一起研讨了关于聆听、信任、责任等方面的主题，我非常高兴看

到你同刚刚进入课堂时相比，都已经由较被动变得较主动，由较封闭变得较开放，由抱怨，受伤害变得愿意承担更多的责任，今天，你所有的收获都不是我给你的，而是在你自己真心付出之后拿到的。你付出得越多，得到的回报也就越多。我相信你已经为接下来的课程做好了准备。

在明天工作坊开始之前，有二道作业，每一个学员都必须完成。第一道作业是打一个电话，可以是打给一个你曾经不信任的人，也可以是一个你伤害过的人或者是一个伤害过你的人。无论你用什么样的方式和他沟通，无论你说什么都可以，只是打一个电话，完成这个作业就 OK 了。

另外一道书面作业在门口，所有的学员在出会场时，请留下名牌，领取另外一张作业，明天工作坊开始前交给你的组长。

明天早晨工作坊将在上午 10 点钟正式开始，会场的门会在 9 点 55 分为你打开。

第二天上午

横幅：我怎样过我自己的生活……

9:00 义工定向

9:30 工作人员就位

9:55 开门

一、承诺

一、分享几个昨天的感受……

导师：分享：30 分钟

引导

提问，回应，复习聆听、信任、责任，补充未分享透的观点。

1、你对你和其他学员的关系的看法。联系企业、家庭。你不关心，不想负责时，你根本不会去影响人，当你愿意时，你会去影响它。态度决定影响力。

我们讨论问题的很大的误区：我们没有关心负责任的问题而在讨论谁的错？负责任，在哪里负责任？在现在！现在怎样解决好问题，如果纠缠过去的东西过不去，对你的事没帮助。有个朋友到你家里打碎了玻璃，你清不清理？还是下次他来了他打扫干净？负责任与对错是两回事！

我是没办法带你过你自己的生活的，唯一做的把你的状态反映出来，为什么你不选择去做，要把责任都推给你的学长？

2、当我们认为别人虚假时是我们虚假的。信任。生意做不好说没团队，有团队时把团队看得一文不值，你的员工一头牛都没有怎么办？所有你没请的人都是最棒的，所有请来的人就不棒了？你负一个什么样的责任？

3、“我这样做，对不对？”“你根本很少有人告诉你对不对，你要告诉你对不对的这个人来为你负责任。你没改变你的操作模式”，你打算怎么样？你要的是什么？你的目的是什么？目标是什么？她有什么好处？你平常的生活态度，总是不愿意为自己做的负责任？很难进入你的思维？想问的是一个人怎么找到一个爱的人？你找不到，因为没有人进入你的心，你根本不让他们进来？你害怕，最害怕自己是错的？我刚才说的话，无论我说什么你都说“没有”、“不是”，所以害怕自己是错的。

4、你非常自以为是？因为所有现在发生的事情都要通过你的过滤器，对不对？你在评判他们讲得好不好？你不是没有感受，你有个标准，你没有区分出来？你不是没有感觉，你思维的是，为什么会这样？

5、这个世界只有法律与道德有对错，看法只有不同而矣？接受不了放到对错之中？如果别人说你是三八，你说不是，你永远都是。你凭什么说别人是还是不是？对人家说你还是。很难进去，你用的这种操作模式，不愿意改变，对不对，对的进来，不对的不进来？怎么样

突破？你愿意放开自己的标准就可以。

6、我只是把你真实状态反映给你看。否定别人的看法，你不管别人怎么样？又来了？如果我觉得我没错，你根本没开放听，你接受不了。多么的自以为是。你活在自己的幻觉中。你从来固执得不得了。飞机票从北京去莫斯科，你现在在深圳，你去不了，不明白自己位置在哪里？

二、问为迟到者负不负责

然后：今天开始新环节前我有一个问题要问你们？现在呢，有好几个人他们现在是迟到或者是不来了，我想问的是，在座的人，**你负什么样的责任？**你可能认为好奇怪，我负什么样的责任？你怎么看呢？我很想听听你们的看法。

参考：一个小组组长。小组都到齐了。知道，现在还有人没有来哟？我听到，你讲得很好？为什么你没去做？你对其他学员有个看法，所以没去做。我的小组我关心，其他人来不来关我屁事？这里有人没来，跟你的生活、企业中一样的。有些人你没去关心。对于负责任，你是什么态度？你不关心时，你根本不会去影响人，当你愿意时，你会去影响它。有人摔倒了，谁你会去扶，谁你不会去扶？什么态度决定你有多少影响力？负责任，OK，以后有人迟到就算你的账了。

三、问迟到者的理由

迟到、未完成作业、未打电话、私下交谈，为什么？……

提问、回应

导师：导语：迟到就是你不重视。例如：枪指最爱的人的头，你他会不会迟到，为什么，因为这对于他来说是一件非常重要的事情。

承诺 → 做不到 → 内疚 → 再承诺

找一个美丽的借口

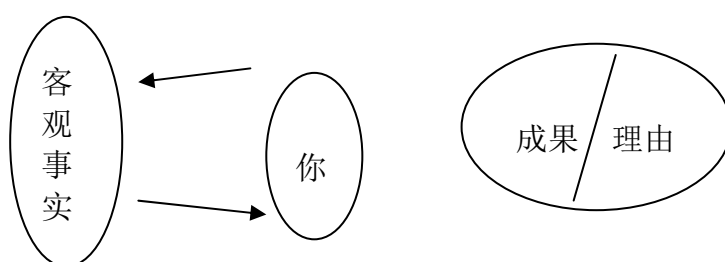
找一个合理的原因

找一个恰当的理由

人可创造环境

互动

违反规则者应付的责任，由团队讨论、分享。



二、选择

导师：接下来，是本次工作坊的另一个练习：

接着信任的话题来看，为什么有时我们不信任别人？

……………因为我们曾经信任过他们，他们却让我们被迫做了一些事情。比如……

我们有没有被迫做一些事情？逼你做你没做叫不叫被迫？哪一位讲一下你被迫的事情？……

请你找一位学员，带上你的凳子，和他面对面坐下来，在这个练习中，有一位学员做A，

有一位学员做 B，请愿意做 A 的学员举手，请愿意做 B 的学员举手。

请你想出一件你被迫做的事情，然后按照以下的逻辑，进行一个推理。比如，你被迫做的事是 A，你可以这样推理：我如果不做 A，就会 B，如果 B，就会 C，如果 C，就会 D，如果 D，就会 E……………一直推理到，如果我不 X，就会死。

比如：如果我陪总裁喝酒，就会被炒，如果被炒就会可能挣不到现在这么多钱，如果挣不到这么多钱，生病就可能不能住好医院，如果不能住好医院，病情就可能恶化，病情恶化就可能死。所以，我宁愿陪总裁喝酒，也不要生病去死。

你要完全地投入这一个练习，体会自己内心真实的感受，如果不 A，就会 B，如果 B，就会 C。而不是谈到如果你被炒，你就可以去玩，如果你去玩，命就可以更长。这样的方式帮不了你自己，你要真实、勇敢地面对你的内心，感受内心真实的想法。

本次练习由 A 开始，请你花 1 分钟的时间讲述在你的生活中一件被迫的事，没有被迫的事情那你现在被迫做这个练习。讲出来就可以了。

停。当被迫做一件事情的心情好不好？具体是什么说出来感受，感受是什么？烦、痛苦、愤怒、悲伤、沮丧、绝望，还有什么感受？谩骂、无奈、反感……

接下来大家一起来做个练习。先声明一下，你可能认为这个练习很荒谬，你不要来下判断，可不可以来练习？

被迫的事情叫 A——B——C——D——E——……………死

如果不 A，就会 B；如果 B，后果就更严重 C；如果 C，就有更严重的后果 D；更严重的后果从感受上讲如：我痛苦得要死掉了。

所以，我宁愿做 A 这件事，也不愿痛苦得去死。

例子：被迫陪老婆逛商店——老婆吵架——感情越不好——破裂——离婚——无聊、痛苦——孩子家没人管——死

不管你认可不认可一定按这个公式来做，往下走，等一下讲的内容与这个公式没关系，这是个公式，是个过渡。

好，A 先讲，B 听。开始

停，讲出来的请举手，

我们看一下，做完练习后你的感受是什么？还有什么感受？大声讲出来，有没有听懂我说的话？问你自己有没有好好投入这个练习？你用心做没有？生活中你也有这样的：宽容、快乐、幸福、平静、理解

小结：做完这个练习后，感受（有些做完还不放松，首先问你自己有没有用心做？）接下来课题你一定要用心听：

被迫做的事	选择做的事
-------	-------

无奈	平静
----	----

有没有听我在讲什么？被迫做的事你有没有做？是不是你的选择？听懂我的话。如果选择去做会怎么样？很多的事情我们认为被迫，是谁被迫你？要你听，不是让你记，你被迫，别人认不认为你被迫？你太太认不认为陪她逛商店你是被迫的？所有的被迫是不是自己认为的？

故事：一男子交通意外，在赴葬礼时（同一事情的两种反映）

和你的心情、心态有关系的，可以不逛商店、不加班，当你选择后还有哪种心情？

故事：007 电影中

我在讲所有的被迫是自己给的！自己找的，同不同意？为了你自己生活，自己成就，你要好好体会呀！如果选择干要干好，接受心情。你也可以选择被迫，接受沮丧的心情呀

“被迫”做了很多事才成功的人！如“被迫”上学“被迫”听教练的训练

可能很多人听明白了，非常不开心，被迫，不可能有很大的突破，

导师：被迫=没选择，没选择与选择其实都是在选择，你选择了没选择，

为什么还是被迫的，当转换成选择的时候，做事就主动了，所以是不是被迫就看是否主动去选择（这可以加上柯维的主动与被动选择，选择快乐与悲伤）。

现在，请搭档 A 告诉搭档 B：“在当时的条件下，我用我自己当时的智慧为我自己做了最好的选择。”

好，现在，请搭档 B 告诉搭档 A：“在当时的条件下，我用我自己当时的智慧为我自己做了最好的选择。”

分享，前后两种方式表达时，你的感受有什么不一样。

引导：命运不会改变，同时，我们可以改变对命运的态度。

二、寻找优、缺点

导师：

- 1、相互走动，找优点，“从我这个角度看，你的优点是…”，要求真实、简洁
- 2、相互走动、找缺点，“从我这个角度看，你的缺点是…”，要求勇敢、直接
- 3、一对一找到最想沟通的一个人：深谈 10 分钟

第二天下午

横幅：我怎样过我自己的生活……

提前 5 分钟开门

红黑游戏

（时间：180 分钟）

导师：接下来是所有人一起去玩一个游戏。当你听到“游戏”你会想到什么？还有什么？还有什么？

导师：我会告诉你们怎么玩？在讲解完之后会告诉你们这个游戏的规则是什么？玩这个游戏的目的和赢的方法是什么？这个游戏的名字叫——红黑游戏。你们看到了这里有三张表都是一样的，为什么有三张表呢？等一下我会将你们分成两组，各一张，另一张我会做示范。

导师：讲解玩法和计分方法：

一、 游戏的计分方法

游戏的每一个回合你们是投票选红色或黑色。两组有结果时进行计分。

A	B
黑+3	黑+3
红+5	黑-5
黑-5	红+5
红-3	红-3

第三轮乘以 2；第六轮乘以 3

按照顺序来投，从第一轮开始，不可跳过来投或倒过来投。累积计算的，就跟打保龄球一样，你拿多少数取决于你投什么颜色，同时对方投什么颜色。

清楚示范讲解后，有什么问题？哪里不明白？哪里还不清楚？

二、 游戏规则

导师：我宣布十条规则后，只回答规则本身的问题，不回答“为什么的问题”和“策略性的问题。留意你们有人在破坏基本守则哟。

- 1、 分 A、B 两组来玩，两组在独立的房间进行，过程中相互不能有任何形式的沟通；
- 2、 每组产生队长，方法由你们各组自行解决，队长所做的就是队长要做的事；
- 3、 每回合选红色或者黑色；
- 4、 每组以少数服从多数的方式决定投票，每人一票，每人要有 鲜明的方法表示，不可用猜的方式、不能用减法来计算；
- 5、 每组的票数要与房间内玩游戏的人数相符；
- 6、 当每组有了合法投票后，有一个传信人穿梭于两个房间之间，当你们有了合法结果后他才会告诉你对方在本轮的投票结果，他是中立的；
- 7、 每轮投票结果被接受后不可以更改，传信人是唯一决定投票合法性的人；
- 8、 不可私下交谈的规则在本游戏中不生效；
- 9、 游戏时间为半小时，当时间到或所有六个回合都有合法结果游戏结束。
- 10、 如果玩过这个游戏者可以选择不玩。

导师：有什么问题？叫什么名字？规则还有没有问题？没有了

导师：游戏的目的是去赢，赢的方法是累积最大的正分；游戏的目的是去赢，赢的方法是累积最大的正分；游戏的目的是去赢，赢的方法是累积最大的正分。

导师：有没有玩过的？什么时间？什么场合？玩不玩？

每 3 分钟传信人：A 组，你们第 X 回合投票了没有？你们的票数是否与房间内玩游戏的人数相符？是什么票？我不接受你们的投票，因为它不符合游戏规则。/ 我接受你们的投票，B 组本轮投的是红/黑票。

OK，A 组 30 分钟的游戏现在开始！B 组 30 分钟的游戏现在开始！

OK，A 组/B 组：30 分钟的游戏结束，不可私下交谈的规则现在重新生效，请安静坐回你的位置上，请想一想你个人怎么看你刚才这个游戏的？

导师：红黑游戏是生活一面镜子，一段话，听进去，有些人很抗拒，请你打开心接受，对你很重要。

导师：你认为哪组赢了？为什么？

……有人有电话要接：你做这个动作时你内心的对话是什么？有两种可能性：做的东西不重要，即别人不重要；你自己不重要，无所谓；是哪种？很快掉到对错之中了

……有人不知道：你很难与人沟通呀？救命呀。你不愿意表达你自己的观点？

你没办法决定，你没有判断的能力？什么没有标准？

导师：两个很简单的问题，有很多不同的答案，说明一个现象：你们根本都不喜欢听别人说话，只喜欢听自己说话！我有说过团队赢吗？我有说过你认为赢了就赢吗？赢的目的，方法重复三遍，有谁可一字不漏的重复？现实中一样，你听不见，你没进去，听你自己在说话。习惯过滤人家的话，你认为你沟通会怎么样？按自己的那一，目的不清楚，生活中一样，你过了一些什么样的生活？

导师：“你听不见，请坐”……谢谢，你听不见，请坐

……有人要出去：大家支持他吗？你认为出去的人不重要吗？

……“最大正分是多少？”——“你听到表面，没听到核心东西”谢谢不是这样说的，请坐，你意外把它听成这样的。

导师：游戏的目的和赢的方法几个人听到我说什么？还有人不清楚我讲的与你讲的有什么区别？我讲得很清楚的，你们过滤得清楚，用自己的来演绎人家的话，按自己的方法。你根本不知道我说什么，目的都不清楚，生活中一样，你过什么样的生活？一塌糊涂，生活的目的，赢的方法不清楚。

导师：有没有人可以告诉 我最大正分是多少？

……

导师：54 分如何得到？有谁看到 54 分请举手？怎么投票才可以得到？

其他分请举手？45 分，为什么你看到 45 分？

为什么你有不同的看法？为什么你看到最大正分 45 分？为什么考虑要投红票？因为，你心里还是想你自己赢！你赢的方法就是要让别人输！就是要踩扁别人呀！

导师：我们从小到大学会了你要赢，一定有人要输，你想你自己赢，生活中你一样，你以为 AB 两组在玩呀？A、B 组里也在玩红黑，你们没有一起去赢，活在自己的幻觉中。没认识到最大正分，喜欢活在幻觉中，生活中红黑游戏，只关心我赢了，根本不管周围的人。赢的方法就是让别人去输，就是跟人斗。最厉害就是斗气！证明的你是对的，别人是错的，证明我比你，我比你优秀。你以为你赢了吗？所有人都一起输了，听我的，听我的，队长说了算，无所谓，反正有人做得好。

在家里，我是对的，你以为你赢了，家不成家呀当你赢了，对方很难过，下次找你错的地方攻击你。

在公司，业绩上不去，他们有问题，我们部门赢了，结果一起输，你忘了是在同一船中

在行业，斗便宜！彩电、家电陷阱，根本没办法持续发展。你以为赢了，WTO 你

根本没能力去竞争，没提升自己，斗便宜，你以为你赢了结果一起输。

导师：你知道为什么没办法玩双赢游戏，你心中有一句话是最大的障碍：“我不重要”！没想过你的一举一动去影响你周边的人，玩游戏时我要打电话、抽烟、上厕所。自己做自己的事情，十条规则说得很清楚——“你很重要”！有谁听到？规则读到第二条好多人就放心了，有多少人要做这个队长？

对呀，别让我承担责任，有人要为我负责任，有队长搞定，觉得自己没影响力，内心觉得自己不重要，没影响力，创造自己影响力，市场、环境、真的有人通过这个游戏从生命中觉醒过来。红黑游戏是个警钟来敲醒你呀！

导师：老太太故事：红与黑的故事

有一次在美国，也是一帮企业的高层领导一起在做这个游戏，他们是在晚上 7 点钟开始做的，在两个不相邻的房间里。与我们一样一分开就同仇敌忾。经过了不断激烈的竞争后，直到凌晨 2 点钟，两个组才选出自己的队长，因为都认为自己很重要呀。后来成员都投出了自己的第一票，第一票都是红。一个小时过去了，第二票的结果出来了，结果又是红。两方一下激烈的各自讨论起来，各书已见。双方都在争论着下一个所要投的票是什么。这时，A 队一个 83 岁的老婆婆站起来说：“我认为我自己不能在这样等下去了，几十年过去了，我就象现在一样一直都在等，也不知浪费了多少时间，我不可以再等了。”

老婆婆说了她的意见，她认为可以填黑，A 队很多人一听就吼她，别听她的，她老糊涂了。将她赶回位置上。上这一票双方还是红。A 队那些吼老太太的人取笑老人，幸好没听她的，要不我们就多负五分了。下一轮又要投票了，老人头发已经白了，腰也直不起来了，她冲上前面，说：我已经受够了，根据规则，如果不投黑我弃权，让你们没有结果，结果 A 队的人同意了，一会，结果出来了，B 队还是红，A 队多负了五分，这时，A 队的人声沸腾了，许多声音在说：“早说不该相信她的，你看，她可把我们害了，这次一定要填红，要输一起输，要死一起死。”

这时老婆婆又说话了，我受够了，我从没好好正视过我自己，我去跟人斗，我总要证明我比人家好，优秀，我终于看到我儿子，身边的人不开心，是因为我，因为我的生活态度让身边的人很难过。我的经历：四个儿子与丈夫斗的故事

如果我们继续填写红，那么到头来谁也赢不了，我们一定要相信他们，虽然眼前付出代价，但我们相信对方能收到的，对方能理解的。结果，第三票又出来了，A 队又负了分，这时 A 队已经达成了共识，不管怎样，一直填黑，坚持，相信 B 队会收到。

这时 B 队的全体人员狂喜，大家都在说，我们赢定了，我们赢定了，他们真傻，有这样投票的。在 B 队成员高兴的时候，其中一位 21 岁的年轻人说话了：“大家静一下，你们觉得这件事情奇不奇怪呀，对方都是企业界的精英，他们没有理由不知道这样填会输的，但他们这样填的目的是什么目的呢？”一下子 B 队的人员全部静下来了，大家都开始沉思，对呀，A 队人不笨，他们怎么会这样填呢？B 队成员的眼睛相互看了看，立即做了一个决定，这次填黑。

当 B 队的结果传到 A 队时，A 队的成员兴奋了，终于有了回应，这时 B 队也看到了结果，也领悟了，接下来的两票很快填完了，天已经蒙蒙发亮，就这样，一张黑过去，一张黑过来，还没等教练宣布游戏结束，两边的人都冲了过去，两个小组的成员都跑出来抱在一起哭泣和感激。流着感动的泪水，相互的拥抱，相互的嘉许。

人与人之间不一定有那么多的争斗，我们可以一起共创一个更好的将来，我想问你自己：你玩了一个什么样的红黑游戏？这么多年来，你为自己过了什么样的生活？在你的生活当中，你跟谁在斗？跟你周围那些爱你的人：你的家人？你的朋友？你的上司？你的下属？究竟怎么样？你认为你赢了吗？其实你心知肚明，可能你赢了一口气，不过你输掉了整个的关系。输掉了你的环境，你以为你赢了吗？其实你输得很惨。

导师:红与黑的冥想（灯光全黑，配凄凉的音乐）

所有的人请闭上眼睛，开放你的身体，不要绕手不要绕脚，然后我要你好好的反思一下在你的生命当中你是怎样玩你的红黑游戏？你跟谁在玩？你跟谁在斗？在你的生命历程中，有没有这样一个人，他也许是你的父母，也许是你的兄弟、姐妹，也许是你的老朋友，也许是你的老同学，也许是你曾经一起工作过的同事，也许是你曾经的爱人……你与他曾经有过一段多么要好的日子，有过一段多么美好的时光，你们一起玩、一起读书、一起笑过、一起哭过、一起品尝着亲情、友情、爱情带给你的那种甘甜的味道的……但是突然有一天，你们两个人，因为一点点小事吵了起来，斗了起来，相互都不让着对方，两个人一起不断的出起了红牌。就因为这么一点点小事，你们两人从此以后形同陌路，再没有说过一句话。这个样子到现在为止已经多少年了，这个人是谁？记起来了吗？还记得这个最好的人吗？你想征服他吗？你找到输赢的方法没有？跟人家去争，跟人家去斗，你以为你自己赢了吗？其实你心知肚明，其实你输了，跟他们一起输了，你以为你真的赢了吗？结果搞得怎么样？一起粉身碎骨，你以为真的赢了吗？结果你得到的是什么？你可能赢了一口气，结果输掉了整个

的关系！实际上你的内心你觉得很难过，很难受，而且也伤害了很多的人，他们也很难过，很难受，结果怎么样？你知道的，为什么？为什么你要伤害你自己？为什么要伤害你身边的一些人？

因为你的固执、因为你的自私、因为你的面子、因为你的自以为是，你在这个与他斗的过程中，你快乐吗？现在这个结果，你想过吗？是不是你真的想要的结果？想过自己吗，你为了要赢，失去了多少？问一问你自己，你现在拥有亲情吗？拥有知心的朋友吗？现在你的那种孤独、寂寞好受吗？长期以来，你一直都在证明你是对的，都是别人的错，是呀，你是对的，失去了朋友、亲人、爱人，对了又如何？！你斗赢了，没有了友情亲情，你又怎样？！你对了，你赢了，你征服了别人，但是你想过吗，你失去了多少……

《征服》

休息后分享完后 27 岁女人的故事：

分享你固执的是什么？你付出了什么代价？

你身边的人付出了什么代价？

生活中你如何玩红黑游戏的？

红黑游戏

导师：接下来是所有学员一起参加的一个练习，这个练习是一个游戏。当你听到“游戏”你会想到什么？还有什么？还有什么？游戏还有什么？

……

这个游戏很简单，就跟 $1+1=2$ 那么简单，我会告诉你们怎么玩？在讲解完之后会告诉你们这个游戏的规则是什么？玩这个游戏的目的和赢的方法是什么？这个游戏的名字叫——红黑游戏。你们看到了这里有三张表都是一样的，为什么有三张表呢？等一下我会将你们分成两组各一张表，另一张表我会做示范。

导师：游戏的计分方法

游戏的每一个回合你们将投票选红色或黑色。两组有结果时进行计分。

A	B
黑+3	黑+3
红+5	黑-5
黑-5	红+5

红-3

红-3

第三轮乘以 2；第六轮乘以 3

按照顺序来投，从第一轮开始，不可跳过来投或倒过来投。累积计算的，就跟打保龄球一样。怎么得分？比如 A 队，你拿多少分取决于你投什么颜色，同时对方投什么颜色。清楚示范讲解后，有什么问题？哪里不明白？哪里还不清楚？

导师:游戏规则

我宣布完规则后，只回答规则本身的问题，不回答“为什么的问题”和“策略性的问题。”

1、游戏分 A、B 两组来玩，两组在独立的房间进行，两组成员之间相互不能有任何形式的沟通；

2、每组产生一名组长，选组长的方法由各组自行解决，组长做他该做的事情；

3、每轮每组均必须投一票，红票或黑票；每一轮各组内也以投票的方式决定本组的投票，所有成员要有鲜明的方法投红票或黑票；

4、各组成员所投的票数要与人数相符；

5、有一名传信人负责搜集投票结果，当接受你们的投票结果以后，他会宣布另一组在本轮的投票结果；

6、每轮投票结果被接受后不可以更改，传信人是唯一决定投票合法性的人；

7、不可私下交谈的规则在本游戏中不生效；

8、如果玩过这个游戏的人，可以选择不玩；

9、游戏总时间不超过 40 分钟，游戏的结束时间由教练决定。

导师:关于游戏规则有什么问题？规则还有没有问题？没问题我会告诉你游戏的目的和赢的方法。有什么问题？回答规则本身的问题。

导师:游戏的目的是赢，赢的方法是累积最大的正分；游戏的目的是赢，赢的方法是累积最大的正分；游戏的目的是赢，赢的方法是累积最大的正分。

有曾经玩过的请举手？请起立，什么时候玩的，什么场合？现在玩不玩？

导师:好，将 B 组带到另一个房间，OK，A 组 40 分钟的游戏现在开始。

（每三十秒）传信人传信，结束时，确认一次两组的投票情况？

OK，B 组 40 分钟的游戏结束，请安静地回到会议室。

导师:不可私下交谈的规则现在重新生效，请你坐在你的位置上，请你想想，你个人是怎么样看你刚才这个游戏的？

不可私下交谈的规则现在重新生效，留意你自己破坏了自己的承诺，

导师:哪组赢了？为什么？……

两个很简单的问题，你们有很多答案，一个现象：你们根本都不喜欢听别人说话，我有说过团队赢吗？现实中一样，你听不见，你没进去，听你自己在说话。习惯过滤人家的话，你认为你沟通会怎么样？按自己的那一，目的不清楚，生活中一样，你过了一些什么样的生

活？

游戏的目的，赢的方法重复三遍，有谁可以一字不漏的重复？

“你听不见，请坐”……——“你听不清，请坐”

“你听不见，请坐”……谢谢，你听不见，请坐

“你听到表面，没听到核心东西”谢谢，不是这样说的，请坐，你意外把它听成这样的。刚刚告诉别人你会学会聆听的，现在和以前一样，你听不见，你听不进去，你只听得见你自己的一套。

连游戏的目的和赢的方法都不知道，还玩什么玩？

导师：(有人要出去打电话)你做这个动作时告诉我们什么？你内心有一句对话有两种可能性：一是你认为我们现在做的事不重要，别人不重要；二是你认为你自己不重要。是哪种？（我错了）很快掉到对错之中，你自己不重要？无所谓？可不可以挑战一下，休息时间去做？（可以）

导师：红黑游戏是一面镜子，让你看到你是以什么样的态度来过你的生活的？

你很难与人沟通？你不愿意表达你自己的观点？你没办法决定？

导师：“最大正分是多少？”……

有几个人听到我说什么？我讲得很清楚的，你们过滤得很好，你们根本不知道我在说什么，连游戏的目的都不清楚，还玩什么玩？

在生活中你也是一样的，你过的什么样的生活？结婚的目的是什么，你还记得吗？你办企业的目的是什么，你真的清楚吗？

导师：下面，我现为你们重复游戏的目的和赢的方法：

游戏的目的是去赢，赢的方法是累积最大的正分；游戏的目的是去赢，赢的方法是累积最大的正分；游戏的目的是去赢，赢的方法是累积最大的正分。

有几个人听到我说什么？还有人不清楚我讲的与你讲的有什么区别？我讲得很清楚的，你们过滤得清楚，用你自己的那一套来演绎人家的话。你根本不知道我说什么，目的都不清楚就要去赢，生活中也一样。你现在过的是什么样的生活？你的生活也没有目的，你也不知道赢的方法。

有没有人可以告诉 我最大正分是多少？

……

45 分，为什么你看到 45 分？

54 分，54 分如何得到？

导师：为什么你有不同的看法？为什么你看到 45 分为累积最大正分？为什么考虑要投红票？因为，你赢的方法就是要让别人输！从小到大你学会了要赢，而且你知道，如果有人赢，一定有人输。所以你想你自己赢。你不知道一起赢，你只是喜欢活在幻觉中，在生活中的红黑游戏里，你只关心你赢。赢的方法就是让别人输，就是跟人斗，就是证明你是对的，别人错的。你以为你赢了吗？你赢了，你是对的，你赢了吗？

公司的业绩上不去，你是对的，是别人有问题。在行业里，你挤跨了对手，你是对的，

你赢了吗？你的能力提升了吗？省外、国外的大企业一进来，你还能赢吗？没提升自己，讨了个便宜，你以为你赢了吗？

导师：当规则读到第二条时好多人就放心了，有多少人要做这个队长？

对呀，别让我承担责任，有人要为我负责任，有队长来搞定；是的，你是不用为团队去负责责任的，昨天的领袖风采游戏，你好感动，你都知道了，刚才你是怎样做的呢？通过这个游戏，这又一次的机会，你快点觉醒过来吧？

导师：更为可怜的是那些知道“双赢”的人，那些投黑票的人，你的内心觉得自己不重要，你没办法拿到一个“双赢”的结果，他们都投红票，他们人太多了，你心中有一句话：“我不重要”，十条规则说得很清楚：“你很重要！”有谁听到？

第4条：各组成员所投的票数要与人数相符；

导师：老太太故事：红与黑的故事

有一次在美国，也是一帮企业的高层领导一起在玩这个游戏，他们是在晚上8点钟左右开始做的，那是一个没有时间限制的红黑游戏。在两个不相邻的房间里，也是经过了不断激烈的争论后，直到凌晨2点钟，两个组的成员才投出了自己的第一票，第一票都是红。半个小时过去了，第二票的结果出来了，结果又是红。一个小时以后，双方已经连着出了七、八张红。这时，A队一个83岁的老婆婆站起来说：“我认为我自己不能在这样等下去了，几十年过去了，我就像现在一样一直都在等，也不知浪费了多少时间，我不可以再等了。”

老婆婆说了她的意见，她认为可以填黑，所有的人都指责他，“你不懂，这里坐的都是企业的精英，不会错的……”。老婆婆没办法，只好坐回去了，就这样，一票红过去，一票红过来，老婆婆实在忍不住了，只好站到桌子上，说：“如果你们不投黑，我就弃权，让你们玩不成”。所有的人没办法，只好同意，一会，结果出来了，B队还是红，A队负了五分，这时，A队的人沸腾了，许多声音在说：“你个老不死的，早说不该相信你的，你看，你可把我们害了，这次一定要填红，要输一起输，要死一起死。”

这时老婆婆又说话了：“我受够了，我从没好好正视过我自己，我去跟人斗，我总要证明我比人家好，优秀，我是对的。是的，我是对的，那又怎么样呢？我斗了60几年，斗得儿女们离开了我，斗得朋友们离开我，斗得一身是病，斗得没有一个人爱我和关心我。我是对的，那又怎么样呢？其实，我一直在等待别人出黑票，我在等待中度过了我的一生。为什么不是我先出黑呢？不是我先多出一些黑票呢？其实，如果我坚持一些，他一定会出黑的，可是我放弃了，所以，现在，我的身边只有红票，我的手里也只有红票…，今天，我不能再这样等下去了，我们一定要出黑。如果我们继续出红，那么到头来谁也赢不了，我们一定要相信他们，虽然眼前付出代价，但我们相信对方能收到的，对方能理解的。”结果，第二票，A队又负了5分，这时A队已经达成了共识，不管怎样，一直投黑，他们相信，B队一定会收到。

当A队第5张黑票过去的时候，B队还在狂喜之中，他们都说，赢定了，赢定了，他们真傻，有这样投票的。这时，一位21岁的小伙子说话了：“大家静一下，对方都是企业界的精英，他们没有理由不知道这样填会输的，但他们这样填的目的是什么目的呢？”一下子B

队的人全部安静下来了，大家都开始沉思，对呀，他们怎么会这样填呢？B 队成员的眼睛相互看了看，立即做了一个决定，这次填黑。当 B 队的结果传到 A 队时，A 队的成员兴奋了，终于有了回应，这时 B 队也看到了结果，也领悟了，接下来的游戏玩得很快乐，就这样，一张黑过去，一张黑过来，天已经蒙蒙亮了，还没等教练宣布游戏结束，两个小组的成员都跑出来，流着感动的泪水，紧紧地拥抱在一起，相互的嘉许。

人与人之间不一定有那么多的争斗，我们可以一起共创一个更好的将来，我想问你自己：你玩了一个什么样的红黑游戏？这么多年来，你为自己过了什么样的生活？在你的生活当中，你跟谁在斗？跟你周围那些爱你的人：你的家人？你的朋友？你的上司？你的下属？究竟怎么样？你认为你赢了吗？其实你心知肚明，可能你赢了一口气，不过你输掉了整个的关系。输掉了你的环境，你以为你赢了吗？其实你输得很惨。

导师：红与黑的冥想（灯光全黑 音乐《CD 第六首 3' 40》）

到现在我邀请所有的学员打开你的身体，不要绕手，不要绕脚，请你随着轻柔的音乐闭上眼睛，深深的吸一口气，慢慢的吐出来。你可以回忆，在你自己的生活中，这么多年以来，你是如何地玩这样一个红黑游戏的？

你可以随着你的记忆，去回想，在你的生命历程中，有这样一个一个人，他也许是你的父母，也许是你的兄弟、姐妹，也许是你的老朋友，也许是你的老同学，也许是你曾经一起工作过的同事，也许是你曾经的爱人……你与他曾经有过一段多么要好的日子，有过一段多么美好的时光，你们一起读书、一起笑、一起哭、一起品尝着亲情、友情、爱情带给你的那种甘甜的味道……突然有一天，你们两个人，因为一点点小事吵了起来，斗了起来，相互都不让着对方，都要证明自己是正确的，所有的错都是别人造成的，就因为这么一点点小事，你们两人从此以后形同陌路，这个样子，到现在为止已经多少年了？你记起来了么？还记得他么？

就当你来到这个工作坊以前，你又是如何跟你身边的那些你爱的人，你的家人、你的朋友、你的上司、你的下属来玩这个红黑游戏的呢？你是不是一直在等待那一张黑票？为了一张黑票，你已经等待了多久？或者你早就不再相信别人会出对你出黑票？

我们平时工作中也是这样，喊着积极的口号，要为老板效力，要为下属服务，要服从领导，要让身边的每一个人过得轻松，愉快，可是我们都在做消极的事情，我们在算计，我们替老板赚了多少钱，而老板才给我们九牛之一毛，我们在计算我比领导干的活多，而领导就比我拿的工资多，我们在抱怨，我们的同事他好几次在工作中失误，甚至得罪了客户，我的业绩比他要好，但是我们拿的工资就是一样多，比较起来，我宁愿大家不要用积极的口号来形成一个虚伪的积极团队，做一个真正的真小人，也许比虚伪的积极更加坦荡，在刚才的游戏以前，你们还说你们是一个团队，可是一旦将你们分成两个队以后，你们中的一半就坐到了对面，你们曾经承诺要相互的支持和鼓励，要支持到你的小天使和你的小组的其他成员，可在输赢的瞬间，在利益冲突出现的瞬间，你们却选择用你们锋利的剑让对方付出血的代价，而你们也付出了血的代价，在家里，你就是这样和父母斗，和兄弟斗，在单位，你就是这样和同事斗，和领导斗，你把一张一张红牌送给你的父母，爱人，领导，你的朋友，你在想，哈哈，过瘾哪，我赢了，他们都是出黑牌，我出了红牌，他们得负 5 分，我得正 5 分，你赢

了，那又怎么样呢？你没有想过，要让你和你的家人都生活得更好的，你没有想过，让你的员工，你的同事和你的老板生活得更好的，你说，我怎么没有想过，等以后吧，你总以为，你还有机会，可是今天的游戏结束了，你的选择也已经成了定局，你准备什么时候再来！你的身边充满了红票，你不甘心，因为你有证据，错是在别人，你应该得到黑票的，所以，你不断地跟人争，跟人斗，你要证明你是对的，他应该给你黑票。

长期以来，在这个与别人争斗的过程中，你快乐吗？问一问你自己，你现在拥有你想要的亲情、友情或是爱情吗？问一问你身边的那些人，在这个陪着你争、陪着你斗的过程中，他们快乐吗？问一问你自己，因为你的固执、因为你的自私、因为你的面子、因为你的自以为是，为了要赢，你失去了多少？

是的，都是别人的错，你是对的，可是，你失去了朋友、亲人和爱人……你是对的，对了又怎么样，你寂寞的滋味好受吗？……现在的这个结果，是你想要的吗？这真的是你想要的结果吗？

《征服》《思念谁》《有多少爱可以重来》

导师:接下来，你有一个小时的休息时间，请在门口留下你的名牌，领取一份作业，在这一个小时的休息时间里，请你找一个地方，让你自己安安静静地做你自己的功课，不要去打扰其他的学员，请你在这一个小时的时间里，认真的反思，在你的生命当中，你是怎样玩红黑游戏的？

导师:休息后分享

生活中你如何玩红黑游戏的？

你是如何固执地证明你是对的？

你付出了什么代价？

你身边的人付出了什么代价？

导师:对话

1、你是否尊重别人？

学会让对方有个空间选择，而不是强加给人家？太容易把别人看成敌人。你不愿意做的位置一定有人愿意做，我们孤独的生活在这个世界上，其他人要不是你的助力，要不是你的阻力，你把他们当成敌人或是朋友，会得到不一样的结果？你打算怎么样？

2、你用什么心态来面对你的事业和家庭？

你的焦点放在哪里？拱手相让是你输它赢？经销商是最好的？冠军只有一个？竞争中如何提升我自己，而不是打击对手？这样的心态，等于有一个女孩子有两个男孩儿追她？去陌生的地方出差去哪吃饭？麦当劳？是稳定。

你负了什么责任？你没想过自己，只想过他去处理，所以你不改，他出现问题是长期行为的结果？你把责任让他去处理，三个月中你自己没改，然后怎么样？你打算怎么样？你不改变下次机会还会一样？今后你打算如何做？你现在还用他的错来惩罚自己，活该？你打算怎么样？你觉得你差些什么？人跟人之间有些东西你没有拿出来？你对你老公也没有拿出

来？你提供不了而别的女人提供得了的是什么？用你自己的心最害怕的是？你想小孩子将来怎么样？假的，你一直在骗他？因为他看见你不开心，你离开了这个环境又怎么样？内心深处关心、负责任、愿意去爱，因为你以为赢了，你输了、老公输了、孩子一起输，看着这些人让所有人都收到你的爱（MY HEART WILL GO ON）

3、你的固执是如何地伤害你身边的人的，是如何伤害你自己的？

当你说他固执的时候是因为你也固执，你可以感染他们走一条不一样的路？每一个人都 有他们的原因和理由。你只想把他们干掉而矣。如果你与他形成对立的时候，你关心目标没 有关心过他？你有没有留意你为了达到目的而不惜毁掉一切？教育孩子的问题？你没有站在 她的角度去沟通？将你方方面面都看成事业就会很好？如果把你的突破看成打麻将一样就会 很发了？是你让他读书是很痛苦的？如果读书是过瘾的话会怎么样？读书的目的是什么？完 全为了你自己的梦多累，如果为了他自己会怎么样？在我们的生活当中呢，常常会碰到很多 的人物，今天我们怎样对待这些人，不管男人女人，很多时候都来源于我们童年时候的经历， 因此一些想法。

导师：在美国有一本杂志读者写的，一封信。

一个女人过去二十多年的生活：童年时非常爱他的爸爸，做生意的，准时回来，一周就 是一周，十天就是十天，买些玩具，回来就陪他，讲故事，第一眼看见他，信任他有一次出 差，一周没回来，一个月，两个月，都没回来，就失踪了，人间蒸发了，小女孩子知道离开 了他，伤心，难过，非常信任的爸爸，性格变了，非常活泼的，带着看法成长，不原打开心， 二十七岁时还是单身，一天在等送些东西来，一个老头在门口，能不能进来？告诉他是谁。 不相信？开始跟她说二十几年来的经历。执行任务，东欧某国，监狱去了。每天写封信给女 儿，让她相信有一天会回到她身边，大皮箱全是信，女儿才知道爸爸非常关心她，过去因为 她的固执、自以为是过去没好好过，还伤害了好多人，周边的人因为她的态度也不开心。

导师：过去你固执了些什么？你付出了什么代价？你周边的人也因为你自己而失去了什 么？

在吃晚饭的时候，你可以在小组中去分享，在生活中你如何玩红黑游戏？生活中你固执 些什么？你伤害些什么样的人？晚上的工作坊 7：30 开始，义工要在门开前 7：10 以前回来 定向，请你们在离开留下名牌。

FIRST：学会让对方有个空间选择，而不是强加给人家，恭喜你？

SECOD：现实中复杂的，为什么？自己的客户要么选择我、要么选择我的竞争对手？**你的 焦点放在哪里？拱手相让是你输它赢？你用什么心态来面对？经销商是最好的？冠军只有一 个？竞争中如何提升我自己，而不是打击对手？**这样的心态，等于有一个女孩子有两个男孩 儿追她？可口可乐当百事口乐进入时，新总裁有了新的看法，可口是一种饮料，越来越多， 经销商是我还是他，你没有过双赢？你不愿意听而矣？考虑问题时当我要赢时也考虑到别人， 稳定的赚钱，去陌生的地方出差去哪吃饭？麦当劳？是稳定。

THREE：站在这里不容易与大家分享。我不能挽回了，去年的事，自己很努力的人很随和 的人，95 年开公司开工厂与人合作，**精神上面你提供不了别人提供呀？**因为你没想过自己，

只想过他去处理，所以你不改，他出现问题是你长期行为的结果？你把责任让他去处理，三个月中你自己没改，然后怎么样？你打算怎么样？你不改变下次机会还会一样？今后你打算如何做？你现在还用他的错来惩罚自己，活该？你打算怎么样？你觉得你差些什么？人跟人之间有些东西你没有拿出来？你对你老公也没有拿出来？你提供不了而别的女人提供得了的是什么？用你自己的心最害怕的是？你想小孩子将来怎么样？假的，你一直在骗他？因为他看见你不开心，你离开了这个环境又怎么样？内心深处关心、负责任、愿意去爱，因为你以为赢了，你输了、老公输了、孩子一起输，看着这些人让所有人都收到你的爱(MY HEART WILL GO ON)

FOUR: 跟这课程无关，是你生活中的习惯，你永远是对的，第一晚睡了一个半小时，第二晚睡了两个小时，打电话给自己老公说不跟你斗了。还好，我没有离婚，好，恭喜你

FIVE: 四年前的恋爱，恭喜你了。是吗，你怎么知道？当你说他固执的时候是因为你也固执，你可以感染他们走一条不一样的路？每一个人都有他们的原因和理由。你只想把他们干掉而矣。

SIX: 太容易把别人看成敌人？你不愿意做的位置一定有人愿意做替补？我们孤独的生活在这个世界上，人要不是你的助力要不是你的阻力，如果你看他们成敌人还是朋友你将取得什么结果？可以有新的可能性，你打算怎么样？

SEVEN: 准确一点有点自大？你告诉我们这个事情为什么？帮助你横刀夺爱？懂得欣赏别人，要人支持

EIGHT: 大家看我是个什么样的人？男人？只是去分析，没有让自己去感受？为什么？告诉我你内心中痛不痛苦？因为？只不过没有让你自己做？还没有结婚？还没有谈恋爱？有什么问题？人家感受不到？你以为人家体会到了？你骗自己而矣。哪里客观？接受别人的关爱关心。问你一个问题？两个一起输。如果你与他形成对立的时候，你关心目标没有关心过他。你告诉了我没有告诉过他？

NINE: 你有没有留意你为了达到目的而不惜毁掉一切？所有人都怕我。你自己跟别人的关系？教育孩子的问题？你没有站在她的角度去沟通？将你方方面面都看成事业就会很好？如果你的突破看成打麻将一样就会很发了？是你让他读书是很痛苦的？如果读书是过瘾的话会怎么样？读书的目的是什么？完全为了自己的梦多累，如果为了他自己会怎么样？

好了，在我们的生活当中呢，常常会碰到很多的人物，今天我们怎样对待这些人，不管男人女人，很多时候都来源于我们童年的时候的经历，因此一些想法，在美国有一本杂志读者写的，一封信女人过去二十多年的生活：童年时非常爱他的爸爸，做生意的，准时回来，一周就是一周，十天就是十天，买些玩具，回来就陪他，讲故事，第一眼看见他，信任他有一次出差，一周没回来，一个月，两个月，都没回来，就失踪了，人间蒸发了，小女孩子知道离开了他，伤心，难过，非常信任的爸爸，性格变了，非常活泼的，带着看法成长，不原打开心，二十七岁时还是单身，一天在等送些东西来，一个老头在门口，能不能进来？告诉他是谁。不相信？开始跟她说二十几年来的经历。执行任务，东欧某国，监狱去了。每天写封信给女儿，让她相信有一天会回到她身边，大皮箱全是信，女儿才知道爸爸非常关心她，

过去因为她的固执、自以为是过去没好好过，还伤害了好多人，周边的人因为她的态度也不开心。过去你固执了些什么？你付出了什么代价？你周边的人也因为你自己而失去了什么？小组中去分享，每人两分钟去分享你自己。生活中你如何玩红黑游戏？生活中你固执些什么？你伤害些什么样的人？

现在吃晚饭时候，小组一起，互相支持，分享，每个人都有突破，晚上七点半开始，义工要在门开前十五分钟回来定向，离开前名牌放在小组集中的一个小凳子上面。

时空隧道

导师:好啦，欢迎你回来，给自己一个掌声。等一下呢，我们谈论的这个课题，是我们人生当中很多时候出现一些死火的问题，释放一些麻烦的关系。你还记得我们昨天下午宣布了一个工作坊基本守则。当时你也起立承诺遵守这个守则的，然后我也说过一天之后我们会重新去探索这个课题，现在呢，我想是个很好的时候。去体验破坏承诺对你和对你周围的人带来的伤害。让你去迁善你自己与承诺之间的关系。

这两天有破坏过承诺的没有？你非常肯定没破坏过这个工作坊守则的请举手？

你不肯定你有没有破坏过守则的请起立？这些守则呢你可能都已经忘了。

如果你肯定自己破坏过这个守则哪怕只是一次，哪怕只是意外，你知道你破坏过的请你起立？好谢谢；

然后呢，麻烦刚刚举手，你不肯定的这些人请站起来。现在呢，我特地为你们再读一遍基本守则。现在我想你明白基本守则是什么？所以等一下，请你听清楚，不管你有没有破坏，当你听完听清楚之后你可以坐下了。在这过程中我要你留意生活之中有好多时候你就是这样用“不肯定”为你自己留了一个后门。没有让自己去面对自己的一些诺言。好，现在你好好听：

导师:重新宣布规则

好，这就是我们的基本守则，现在你听清楚了，不管你有没有破坏过现在可以坐下了。好，现在你听了守则了。

1、破坏过守则的请举手，哪怕一次、哪怕一条、哪怕意外。好，请刚才举手这些人站起来。好，现在请你看看你旁边的人？所以你会好惊讶有这么多人站起来。哇，好恐怖，旁边的人原来不守承诺的。这个房间不过只是外面世界的缩影。因为你们是从外面进来的，原来的你怎么样？现在是可靠的而不是站着的，那是你在做梦，因为你坐在非常危险的地方。原来旁边的人不怎么可靠。

2、所以，假如昨天你曾经举手而你刚才呢又站起来，那你真的醒过来。因为你一直都活在你自己的幻觉中。实际上你是对的。是啊，你认为我们很重视了，只是有意外。是，你肯定是对的，你认为这些承诺不重要你永远活在自己的幻觉当中。以为你自己做得很好。因为呢不管承诺过什么事情，你都认为不算什么。因为你有充分理由，有非常漂亮的原因。一些美丽的借口。

3、好了假如刚才你没有举手认为自己讲得出而现在又在说话的，你没做到，那么恭喜你，你真的是这样的人。或者只是说说而矣。

4、然后，你有举手不肯定自己有没有破坏过的人而现在又站在这里的话你留意你只是用不肯定给自己一个后门，让自己用不肯定去破坏自己曾许下的承诺。

好了，你们认为这都是一些小事是的，我让你知道，当你每一次破坏你自己的承诺，你只是对另外的人一些信息，这不是你特意要做的，你只是告诉周边的人他们都不重要。他们对于你来说不重要的话，也可能他们的事情是错的，然后呢，你告诉了好多这样的信息给你周边的人包括呢你的家人，朋友，你的父母，你的孩子。

1、可能你对你的孩子说：星期天我带你去玩，我带你去吃麦当劳，到星期天的时候，你有非常高贵的理由，非常漂亮的原因，而你却没有带他们去，你以为将来给他们补偿，对不起你已开始教育你的孩子，告诉他们，他们不重要！然后呢，你可能带他们出去，出去时又突然改变了注意，还是去其他地方吧，你肯定是对的，你对了又怎么样？不过你只是伤害了你的孩子。你告诉了他们不重要，实际上我们收到别人内心的信息我们不重要的时候，我们的内心是很难过，很难受的。觉得很委屈，很痛苦。

2、我们从小到大也收过很多很多这样的信息，我们周围的人包括我们的父母、我们的朋友，我们的一些同学，他们对我们也有过许多承诺，当他们不履行承诺的时候，我们很难过，很受伤，但我们不想感受，所以我们学会了自我保护，开始学会了掩饰；同时，每一次当你破坏别人的承诺的时候，也带给别人的伤害，而这些伤害我们感觉得到的，我们根本有能力感受得到别人的痛苦的，但是痛苦我们通常不愿意去感受，我们开始学会自己去保护自己，说一些话去保护自己，我们学会不负责任。

3、所以当别人不开心的时候呢，我们去劝人家别不开心，因为我害怕他的不开心象传染病一样传染给我，把情感压下去，帮别人也压下去，当别人想哭的时候我们叫别人别哭，我们怕我们也哭，我们一步一步的把很多盔甲压在自己的身上，情感压下去了，但是这份伤痛还是很大，所以你想突破的时候，你真的想把你内在的一些美丽特质都发挥出来的时候，就要把你这些盔甲完全的脱开，容许你自己去体验所有的感受。

容许你去将这些感受完全的释放出来。重新的去掌握你自己。所以等一下我有一个练习。要你完全的去做，是一个完全去体验的练习，整个练习你不需要去分析，完全不需要，完全让你自己去感受，完全去体验，然后去到你人生的过去面对所有破坏的承诺：你自己的承诺或者别人对你的承诺，所有对你自己对你周边的人带来的伤害，允许你自己去体验、把它完全的释放出来。

4、重新去发现一些你内在的一些美丽的特质。所以等一下，我邀请你们呢坐到场地中央不碰到其他人，我会调暗灯光，放一些音乐，你按我的指示去做就可以了。

导师：引导

开始（没音乐）（助教坐在一起，找一个单独的地方坐下来）

现在请关闭你的手机，支持到其他的学员，不要与人接触，不要说话及走动。现在请你坐在地上，在接下来的整个过程中，你的头脑是保持清醒的。一会儿，我会邀请你闭上眼睛

去体验，在我邀请你睁开眼睛以前，你会一直闭着你的眼睛。

请轻轻闭上眼睛，让你自己全心投入体验的过程中。请你深深的吸一口气……用力地把它呼出来……哈……请你再一次深深地吸一口气……再一次用声音将它呼出来……哈……，请你再一次深深地吸一口气，用力地把它呼出来，……啊……（音乐）

（音乐开始，小提琴）

（慢）现在，在你的面前出现了一个大屏幕，（音乐）在屏幕上出现了一条小路，你，一个人，独自走在了这条小路上，走着走着，你感到好奇怪奥，那路旁的围墙、店铺、花草，树木，都是那么的熟悉，那么的亲切，……慢慢地，你清楚地知道，这就是你童年时走过的那条街道。突然之间，你开始紧张，也很好奇，你很想回到你童年时住过的房子去看看，但是你很担心，真的很担心，不知道哪个地方会有些什么样的不一样，会有些什么，（音乐停）就在你矛盾，担心、犹豫、不知道如何是好的时候，你不知不觉的走到你童年时住过的这个房子面前，终于，你鼓起了最大的勇气，用手轻轻的把这扇门推开，一步跨了进去，来到了童年时你住过的房子里。（停 10 秒）

《L02 缓 4' 50》

你发现，好奇怪啊，屋子里面的所有的一切，都跟你童年时是一模一样的，桌子、椅子、杯子、……都跟以前是一模一样的，这就是你的童年生活过的家，……你来到了你曾经睡过的床前，你发现床头摆放着一些物品，是什么呢？是一本书，是一枝笔，或者是一些玩具？还是你童年家里很穷，根本什么都没有呢？就这样，童年时所有的往事，都慢慢地回到你的记忆里。

当时，你家里条件是怎么样的，（声音伤感）你的爸爸妈妈是怎么样的？他们有没有曾经答应过你，在你下课的时候会到学校接你，放假的时候会带你出去玩，他们有没有答应你要给你买鞭炮，要给你做玩具，买玩具？是不是因为爸爸妈妈很忙，到时候他们却不能去接你，不能陪你去玩，是不是因为还有其他的兄弟姐妹需要他们照顾，所以他们根本就忘了曾经给的承诺？在他们不能兑现他们的承诺时，你的感受是怎么样的呢。你是在想，他们很忙，忘了也无所谓？还是在想，其他的事情太重要了，其他的人太重要了，你是不重要的？可是，在当时，你只不过是一个孩子，一个只有他们愿意，你才能得到你想要的东西的孩子，你是不是觉得很委屈，很难过，你是不是觉得很孤独，觉得自己好像不被他们喜欢一样。你可以做什么呢？你做什么也没用，你唯一可以做的就是难过，就是伤心。直到现在想起来，你还是很伤心，可是，你不能老是难过，老是伤心，你不想有这样的感觉。所以，你就从地上捡起一些贴片，把它当成盔甲一样，盖在自己的胸前，盖在自己的头上，盖在身体的其他地方，不让自己的感受与外面接触，或是赶紧去做一些其他的事情，分散自己的注意力。你开始给自己很多的解释，你对自己说：哎呀，算了，算了，那些都是童年的事情了，无所谓呀，爸爸妈妈也有他们自己的苦衷。不过，无论你自己怎么样去解释，你心知肚明，当时的那一份痛，现在还一直在那里。

就在这时，你发现，在你小时候睡过的这张床下面，放着一本纪念册。它已经很脏了，你随手捡起来，拂去上面的灰尘，这个纪念册是你小学毕业，中学毕业，还是什么的，

里面都是你的一些同学，一些朋友，一些老师写给你的一些鼓励的话，你想起来了，小的时候，你是有许多朋友的，还有一些是和你非常要好的朋友，他们陪着你，跟着你一起成长，你们在一起很快乐，你还记得你曾经答应过他们要为他们做些什么？要和他们一起做些什么事情？你也记得，后来，他们真的跟你联系了，有的人还来找你了，可是，他们来的时候你确实有其他的事情要忙碌，有一些更重要的事情要做，没时间去陪他们一起做一些事，所以，你推辞了一些事情，你推掉了一次、二次、三次，慢慢的这些人就从你的生活圈子里面消失了。

《L06 低 3' 50》

就这样，你失去了一些小时候的好朋友，你的感觉是怎么样的，你是不是觉得有一些失落，是不是觉得很难过？曾经有一次你又碰到他们中的一些人，当时，不知为什么，你不想他们认得你，所以你逃避了他们的眼光，故意和他们错过，你逃避了自己，因为你觉得有些对不起，你害怕他们认出你，害怕他们还记得你曾经承诺他们的事情，却没有做到。现在想起来，你还是觉得很难过，你对自己说，我是有理由的呀，我实在太忙了，可是，你还是很矛盾，总觉得有些对不住，为了不让自己再去想，你就随便在地上捡起另外的一些贴片，把它当盔甲一样盖在自己的身体上面，盖在自己觉得不舒服的地方。你对自己说：算了算了，朋友嘛，忘了一批去认识另外的一批就行了，不过，无论怎样解释，你自己知道，在你的内心，失去朋友的这一份伤痛，一直还缠绕着你。

原来一些往事真的是不好回忆的，你离开了这张床，在一张桌子前让自己坐下来，坐在桌子前的地板上，就在这时候，你发现，这张桌子上面，摆放着一封信，你随手就把这封信打开，原来这是你以前收到的一封信，签名的是谁？对呀，就是他，一个你很信任的人，他在这封信里说，他很信任你，他会永远和你一起闯天下。你想到了这个人，现在，这个人哪里？他已经离开了你，离开了这个城市，甚至已经离开了这个国家，也很可能他还在你生活的圈子里，不过，总的来说，他已经不再能理解你了，或者他根本已经不再和你联系，甚至，他和别人一起来欺骗过你。可是，这封信真的是他写的，他曾经给你的承诺，他都已经忘掉了。当时，当他违背承诺的时候，你很委屈，你很愤怒，被人抛弃，被人出卖，被人欺骗，这种感觉就像刀尖刺在心上一样，很痛，很痛。从那以后，你开始对自己说，我不会再去信任别人了，因为信任给我带来太大的伤痛，我不想再去想了，我要学会保护自己，就这样，你又从地上捡起一些盔甲，铺盖在自己的身体上面，不让自己去感受。可是，不管怎样，你非常清楚，你内心的这份伤痛，一直还缠绕着你。

《L03 悲 4' 10》

你不愿再去想了，你太难过了。就在这时，你旁边的一个柜子上面有一张照片，这张照片是你和另外一个人一起拍的。对，照片上的人是谁，你跟他非常的亲切，对呀，就是他呀，一个曾经很爱你，很保护你，很照顾你的一个人呀，现在，这个人已经没跟你在一起了，他已经离开了你，甚至离开了这个世界。从前，他对你照顾得无微不至，他真的很爱你，很关心你。可是，你却总认为他爱你是天经地义的事，他应该对你好的，你也觉得他很麻烦，他总是唠唠叨叨，所以，有的时候他关心你，你也不给他好脸色看，可是，不管怎样对他，

他总想，将来有机会，你会改变的，所以，他对你还是不离不弃，还是非常地爱你，他曾经跟你说过好多话，劝你好多，要你好好做人，他还经常鼓励你，你一定行的，你可以做得更好的，你也承诺过他，你说你会改变，你一定会改的，你会做得更好的……结果，你总是拖拖拉拉，没有真正去做，没有真正去改。

后来，每次当他关心你，来看你做得怎么样的时候，你总是觉得他很烦，哎呀，你别烦我了，你怎么不相信我，我自己会做的，你别管我了，我自己可以搞定的，慢慢的，这个人在你身边他开始觉得很累了，是的，他真的很累了，因为他跟你讲什么，你根本听不见，他对你来说已经不重要了，不然的话，你承诺过他的事，你没理由不做的，你承诺过要改变，你没理由不改的。有时候，他的心开始感觉到恐惧，他想，既然我对你不重要，不如我还是不要说了吧，或者是我干脆离开你吧，如果我离开你，你可以活得开心一点，我宁愿这样选择。后来，你还记得吗？有一天，在他做决定不再唠叨，或者是在他临走之前，他双眼含着眼泪对你说：“你已经长大了，要自己照顾好自己。”他的内心好痛、好痛。他真的不再唠叨了，或者，他真的离开你了，这个一直爱你，一直关心你的人，在他离开的时候，你的感受是怎么样的？就这样，你失去了一个这么爱你，这么关心你的人，现在，有可能，你想跟他说一声“对不起”都没有机会了。你很痛，很难过，很伤心，你突然感觉到一阵恐惧，因为直到现在，直到现在，你还是用这样的态度来对待关心你的人的，直到来到这个工作坊以前，甚至是在昨天，甚至是在今天，你还是用这样的态度来对待周围那些爱你和关心你的人，你感觉到非常恐惧，你的心就像裂开了一个口子一样痛，你不敢再去感受，不敢再去回忆，所以你就在地上又捡起一些盔甲，保护在你的伤口上。

《L05 悲 4' 35》

现在，你知道，无论你再回忆什么，都是很痛，很不舒服的，你不想让自己想下去了，所以，你决定要离开你从前往过的这个地方，离开这张床、这个桌子、这个柜子，就在你抬头的时候，你看到头顶上方挂着一件很漂亮的新衣服。

你想起来了，这件衣服是你买给你自己的，那是什么时候，是你第一次上班，还是你过生日？是春节？还是你结婚，对了！你想起来了，当初，你买这件衣服给你自己的时候，是想鼓励你自己，想让自己做得更好，实际上你曾经承诺过你自己什么？你承诺自己你会做得更好的，你承诺自己你要努力工作的，你承诺自己要让自己快乐的，你承诺自己会好好照顾父母的，你承诺自己会永远爱你的爱人的。你开始想到，你承诺过你自己很多事情，你也总是尝试着去履行承诺，可是你发现，你身边的许多人却不可信，他们经常都不履行他们对他们自己的承诺。如果你总是那么老实，你就会吃亏，所以，你也开始学会不履行对你自己的承诺。

慢慢地，对于你对别人的承诺和你对自己的承诺，你都开始觉得无所谓，你用对别人的一个又一个承诺换取别人对你一次又一次的信任和付出，你用对自己的一个又一个承诺来逃避你一次又一次自责的痛苦，你开始你变成了一个不可靠、不可信、不履行承诺、不负责任的人。太难受了，太恐怖了，你开始觉得有一些窒息。你在地上捡起来很多很多的盔甲，把它们盖在自己的身体上，不让自己去感觉，还特别捡了一块很大的盔甲，盖在自己的脸上，

因为你不想让其他人看到这个不守承诺的人的面孔。你带着这个虚假的面具，然后跟自己说，还好啊，比其他人来说，我已经做得不错了，不过，你非常清楚，你的内心很苦，你的内心很累，你的内心很难受，你感觉到你身上一层又一层的重壳很重，你脸上的面具很重了，它们已经压了你很多年，你很恐惧，你知道不能这样了，所以你不想呆在这里，你很想站起来，很想走，可是，你发现，这些压着你的厚厚的重壳，这些重壳太多了，太重了，你简直就无法站起来。（3’ 40）

你知道你这样下去是不行的，你已经站不起来，走不动了，你知道你如果再这样下去，你会被这些重壳压死的，所以现在，你要用全部的力气把这些重壳，这些面具撕下来，推开，全部扔出去。

音乐（取回能量）

导师：来，伸出你的双手，用你最大力气这些重壳和面具撕掉、推开，扔出去，来，所有的学员，伸出你的双手，用尽你的力气把这些重壳和面具撕掉、推开，扔出去，并用你最大的声音将自己释放出来，来，跟我一起喊：啊……，啊……，来，再一次用你最大的声音将自己释放出来，啊……，啊……，来，最后一次，用你最大的声音彻底地将你自己释放出来，啊……，啊……

音乐鸟语花香

导师：现在，你终于将自己从这些厚厚的重壳和面具当中释放出来，你感觉到从来没有感受过的轻松，嗯，太好了，太轻松了，你发现你已经不知不觉来到了房子的外面，回到了外面的世界。

（音乐音量大一点）

你发现，外面的世界完全变了，你在一大片青青的草原中间，天空是蓝色的，到处都是五颜六色的野花，空气也特别新鲜，来，让我们大家一起来呼吸一口新鲜的空气！来，深深地呼吸这新鲜的空气……嘶……现在，你感觉你非常舒畅，你的内心非常平和与喜悦。你听到，远方好像有一些人，他们在呼喊你的名字，你向远处看去，果然有一群人正在向你挥手，而且向你走过来，他们一边走，一边呼喊你的名字，你很自然的也向这群人跑过去，当你跟他们的距离越来越远的时候，你发现，他们原来是你的家人，你的亲人，你的朋友，你的兄弟姐妹，你的一些同事，还有一些已经跟你分开很长时间的人，他们都来了，他们都是来欢迎你的，他们都非常的开心。当他们来到你面前的时候，他们一个个地跟你拥抱，向你祝贺，他们的眼里含着开心的泪水，他们说：“亲爱的，很高兴你回来了，我们等你很长的时间，太好了，你终于回来了，你终于回来了，我们终于可以看见这个真实的你了。”然后，他们用双手递给你一个美丽的宝盒，他们告诉你，在他们那里，这一份礼物是你的，他们一直在等你从他们那里取回来。他们催促你，你快点打开吧，你用双手接过这个美丽的宝盒，然后慢慢将这个宝盒打开……（喜多朗第九首）

在一片温暖的光芒中，你发现宝盒里面放着一颗非常漂亮的明珠，原来，这颗明珠就是被你遗忘的一些美丽的特质，（慢）这颗明珠就是你的自信，你的勇敢，你的负责任，你的温柔，你的智慧，你的关怀，你的爱，你的承诺。

现在，我邀请你继续闭着你的眼睛，同时，伸出你的双手，在你面前的盒子里捧起这颗明珠，把它慢慢地捧起来，把它紧紧地贴在你自己的胸口，让它完完全全进入到你的心中……现在，我要你自己去感受你的心中，你的这些与生俱来的这些美丽的特质，你的自信，你的勇敢，你的负责任，你的温柔，你的智慧，你的关怀，你给别人的爱和承诺。（音乐：爱与承诺）2分钟

导师：恭喜你，你终于找回了这些美丽的特质，您感觉到，所有的勇气和力量又重新回到了你的身上。你好自信，你也看到，你的亲人、老师、同学和朋友，脸上展现出灿烂的笑容。

好，现在，所有的人请睁开眼睛，让自己站起来，走动起来，同时，请允许你打开自己的心门，也请你去欣赏到其他人的这些特质，……请你找到另外三个人，四个人组成一个小组，坐在地上，请你们一块儿去分享，分享刚才经历的这个过程，分享你对承诺的看法，分享你将从哪些角度去为你自己的生命争取更多的可能性。

所有的学员，恭喜你们，终于，你找回了真实的你，等一下，请你跟这个房间里面所有其他的朋友，所有的同学去分享你自己，分享你自己的这些最美丽的特质。在你分享时，不需要用语言，不需要说话，你只需要用你自己的眼神，还有你的肢体动作去让其他人感受到你的这些美丽的特质。

似曾相识

导师：接下来是另一个关于诚实的练习。昨晚你已经做了一个关于诚实的练习，昨天的练习是我们关于信任的三种选择。这个诚实的练习是关于我们的选择，我们的生命之中我们一直在选择，我们按照自己内心的活动来选择与人的交往方式。

示范：

按口令：

停：

联系：联系对方、联系自己的内心世界；

表达：四种不同的手势

行动：对应四种手势的不同行动

向左踏一步：

四种表达/行动方式：

第一种

表达：右手握拳，食指伸出（示范）

行动：双手抱于胸前，身体向左转四十五度（不理睬对方、保护自己）

导语：有些人是你不想跟他打交道的，是你很反感的那种人，就像萨达姆与拉登一样，给他一把箭，“表达”就伸出一个指头，伸出食指，“行动”时身体与头向左边转45度，面无表情，并用眼角斜视对方。

你讨厌的人和讨厌你的人给予这样的表达方式。

第二种

表达：右手握拳向对方出示右手的食指和中指（示范）

行动：双手抱于胸前，也不需要眼神和表情的交流（抗拒）

导语：对你身边的人，大家经常都在一起，同事、同学、同住一个小区、同坐一辆公车、同走一条路，可是，你们是不会有有什么交流的，因为他们对你不会有太大的价值，你用不着和他们交往，但是，你也不想和他们成为对立面。这时，你用第二种方式。

第三种

表达：小指、无名指、中指，出三个指头

行动：左脚向前跨半步，右手单手与对方握手（愿意交流、愿意建立友谊）

导语：生活中你需要问候，也需要问候别人，需要通过问候让对方感受温暖和关怀和信任，也需要感受对方给你的关怀、温暖和信任，你给他三只手指，是因为你想表示对他们的好感，而这时，你会观察对方给你什么态度。你不可以太相信他，不然，他可能会拒绝你，你可能很没面子。所以，你伸出三个指头，与对方进行简单的沟通。

第四种

表达：右手四指手指，四指手指在一块的时候

行动：张开双臂，拥抱对方，感受共同的语言，共同的志向

导语：拥抱是人与人交往最高礼节，表示我对你全部打开的，表示不管你将怎样对我，现在，我愿意真心与你交往。表示我愿意接受你，愿意把你当我生命中最重要朋友，不一样的角色。只有在感情最丰富时才用这种方式，只有完全将心门打开，不设防的时候才用拥抱的方式。

（示范五种错误姿态）

1. 妈妈喂 BB 的动作。我想知道有多少人家里是有 BB 的，哇好多，一边喂一边拍，两人拥抱在一起相互用手用力拍打对方，那我们一会千万不要用力拍打对方，这样很容易把胸拍出来。
2. 我们有些村姑，啊那些非常淳真可爱的那个村姑，非常的开心，看完外国的影片终于找到了渴望的答案，为什么呢？你看外国的影片，在找到自己心爱的人之后拥抱的非常紧。回去之后呢也想和他家的那口子来一下，但又担心被邻居看到，那我们这里 XX 管那口子，身边的那个人是怎么叫的，怎么称呼的 不好意思，很担心很害羞，就这样抱一下就赶紧跑掉了，这样也不可以
3. 英国的皇家贵族，他们下了他们高头大马的那个姿势，也不可以做，怎么样（抱着后两人同时向前伸出一只脚）
4. 千万不要做尤其是女生，当我们男生想抱他一下时，她就像日本的相扑手一样，硬是把你推开，这种不要

5. 还有一个动作千千万万。万万千千不能做，不过呢在这里我可以做一下，别乱想哦，（女生骑在男生身上）给我们义工一个掌声。

我们都看到了人与人之间的四种关系与五种不能做的动作，还有没有问题，

我们在和别人做选择时有可能这样，当你愿意张开你的世界去完全接纳对方，可是这个人非常的固执，非常封闭的时候，你这样他那样，有些人在你的坚持下，他张开他的世界，也有些人呢，死都不愿意，那我们怎么办呢？尊重他的选择就低不就高。

那我们一会排成一个双马蹄型，就是U字型，所有人找一个人和他手牵手牵起来。

来大家听我的口令，先把手放下，所有的人向左跨一步，好，现在在你面前是不是有一位新的同学呀，来伸出你的友谊之手握住他，你好，谢谢你，我爱你，哇你看多容易说呀。我们平常要说这句话通常是打死他也说不出来的，好所有人再向左跨一步，好，你面前又出现了一个新的同学，好伸出你的友谊之手，你好，谢谢你，I LOVE YOU 哇不得了，中英文都搞的定，是不是，好啦再向左跨一步，你有一个机会伸出你的友谊之手，你好，谢谢你，还要我提醒你吗？那里要提醒，你都知道了。

好所有人准备，我们来示范一下刚才的四种动作，来第一种，停，在面前联系：在往前走一些，用你的眼睛看着他的眼睛，和他有一个交流。表态：第一种双手交叉把自己保护起来，行动：转过去 180 度，把嘴翘起来，第二种，一面之缘，双手垂直放下，，第三种。。。。。。第四种。。。。。。所有人在向左跨一步，在向右跨一步，我想让所有人看着，刚刚在几秒钟这前，在你面前错过，而没有任何关系建立的那个人，侧过身四十五度角，看着他，所有人请还原，过一会，当我们这个指令时，你就知道怎么做了，我们的活动时间会很长，所有人活动 30 秒，有什么想说的就说，在原地动一下，另外所有人把手机关机，交到前面，手机关机不要放在口袋里，好了很快最后十秒。

回到刚才那个人面前，那所有人，这个过程中是不要有任何声音的所以让你完全完全的在这个感受当中，不需要你有任何声音，（调学员的位置）所有人我想让你看着面前我个人，然后用你的眼睛，用心去联系这个人，走近一些伸出你的双手，和他手牵手，用你的真心和他手牵手，牵起他的手用你的心去感受这个人，如果你觉得累的话，可以再走近一些，好，所有人在你牵起面前这个人手的时候，我想让你慢慢的闭上你的眼睛，慢慢闭上眼睛，牵着面前这个人的手，来所有的人深呼吸一口气，来慢慢吐气，让我们慢慢放松下来，来所有人在深深吸一口气，慢慢地用你的声音将他吐出来，让你的身心摸摸这双手的大拇指，中指，无名指，让我们再次的深呼吸一口气，慢慢的吐气，这双手像是谁的手（音乐）在你的人生旅途当中，有谁就像今天这样握住你这双手呢，我记得当我第一次握住我同学这双手的时候，我感受到整个手的力量，这双手让你想起谁呢？有谁在你的人生旅途当中，也像今天这样握住你这双手呢？当我们握住这双手的时候，我们想到了我们的老师，由小到大老师把我们从一个无知的孩童培养成今天有能力有知识的一代青年。这双手，他让我们想起了我们的同学，十年寒窗，他让我们想起了那份友谊，那份真诚，这双手就像是战友的手，多年以来就是这双手他曾经给过我们无数次的支持和帮助，这双手就像是我们同事的手，在工作以来就是这双手在我们工作当中，不断的支持关心我们，这双手就像我们兄弟姐妹的手，就是这双

手给过我们无数次的爱和贡献，这双手他像是谁的手呢？在你的人生旅途当中握住你这双手最多的又是那一双手呢？

曾经有一个年青人，他的妈妈就要去世了，医生告诉他这位先生请你回到家里帮你的妈妈擦一擦，帮你的妈妈准备好寿衣，你妈妈他活不过今天，我们已经尽力了，当这位先生背着他的妈妈回到家里面的时候，当这位先生用水擦着妈妈手的一刹那，他想到他这一辈子从来就没有用水洗过他妈妈的手，从来没有像今天这样仔细握住他妈妈的手，各位同学当你今天握住我们同学这双手的时候，你曾经有像今天这样握住你妈妈的那双手吗？你有像今天这样牵过她老人家的手吗？当他用水擦着妈妈手的时候，他看着他妈妈的手就像一只菜瓜的手，整个手长满老茧的手，他想到他的妈妈这一辈子为他付出太多太多了，当他用水擦着妈妈脸的时候，他看到他妈妈的头发都白了，整个眼睛都睁不开了，可是我们曾几何时为我们发妈妈洗过多少次的脸的呢，当他擦着他妈妈嘴角的时候，他看到他这一辈子，他妈妈跟他说过很多的话，温柔的话，体贴的话，可是我们曾几何时又跟我们的妈妈说过几句真心话呢？有多少时候你总是嫌弃她唠叨，有多少时候你总是不理解他。可是你知道我们妈妈这一辈子为我们付出了多少，牺牲了多少？当他继续用水擦着妈妈腿的时候，他想到他小的时候，他家前面的那条河长水，是他的妈妈很艰难的背着他趟过那条很脏的河流，他想到他的妈妈这一辈子，为了这个家，为了他的前途，不断拼命拼命工作，付出太多，老的也很快当他继续擦着妈妈这张脸的时候，他怎么也不能相信，原来他妈妈是那么漂亮的一个女人呀，今天我们永远记得是我们的老母亲用他的手牵着我们的手。今天当我们再次牵着这双手的时候，我们想到了我们的妈妈，曾经就是这双有力的大手，牵着我们走过了人生一段又一段的旅程，就是这双有力的大手，支持着我们从小到大乃至找工作，就是这双有力的大手无怨无悔地支持着我们，她不断望子成龙望女成凤，就是这双有力的大手不断地贡献给我们，

我们有的同学可能这一辈子再也不法见到他的父亲，多少次扫墓的时候跪在父亲的坟前，抚摸父亲的碑文，如果这一生能再有机会握着爸爸的手。“爸”我多想你呀。你有没有记得我们的父亲，他支持过我们帮助过我们，可能他不在我们的身边，就让我们站在家乡的方向深深地感谢他

当我们牵着这双手的时候，我们想到了我们的爱人，曾经多少次的吵架，曾经多少次的酸甜苦辣，曾经就是这双手为你担过多少事？为你做过多少次的饭，人家说受人滴水之恩当报以涌泉，可是你珍惜过这双手吗？你爱惜过这双手吗？有多少时候，你已经开始嫌弃这双手了，开始厌烦这双手了。你有没有想过你们当初由相亲到相爱到结婚，你是那样珍惜这双手，可是为什么到了今天你对这双手是那样的无奈呀！今天我们握着我双手望着脚下这双脚的时候，曾经我们做过很多的事，走过很多的路，在这一辈子当中曾经有多少人，就像今天这样握住我们的手，关心着我们关怀着我们，付出给我们，可是我们珍惜过他们给我们的爱和关怀吗？今天当我们牵着我双手的时候，让我们深深的感谢在我们生命当中为我们付出的每一双手，每一双脚，让我们真诚的感谢他们，所以就在这一刻，用你的真心给你握着这双手的朋友一个选择吧。停，联系，表态，行动吧。

在接下来的练习之前，请再次确认你的手机已经关闭。

你不需要说话，只需要用心的去感受，我们会安排一些环节，让你去面对一些站在你面前的学员，你可以采取这样四种方式去与他联系和交往，每次行动之前双手都要放在背后，不允许说话，每一次你的表达一定要与自己的内心世界相统一。当对方出的手指头与你的一样时，才按标准行动；当对方与你不一样时，请你不要行动。唯一的可能就是两人的手式一样时，才可以有火花。

现在，请所有人安静下来。这个练习，需要你以 100 分的态度来投入，在整个游戏的过程中你不用说话。有的时候，因为害怕面对自己的内心，我们总是用说话来掩饰、隐藏内心真实的感受，现在，是你去接触你自己内心真实感受的时刻了，所以，请你在整个过程中保持安静，只要用心去感受整个过程，现在、请把手放在身体两旁。

1、停，看看你前面这个人，在来之前，你认识他吗？还是你来到这里才与他见面？你与他一样，来到这个工作坊，为自己要在生活中打开你的更多可能性，在你的事业、企业、生活等方方面面做得更好，现在这个人站在你的面前，你打算怎么支持他、鼓励他，何让他有一个大的突破呢？停、联系、表达、行动

现在这样的选择，是你发自内心的？还是你过去的看法：你对于人、对于年龄、对于性别、对于外貌，你是否后悔做了这样的选择呢？还是你现在很欣赏自己的选择呢？如果你刚才后悔了，你可以改变你的选择，也许，你认为这只是一个选择而已。

2、然后向左踏一步，停、联系、表态、行动（音乐《月光奏鸣曲 5' 40》）

3、然后，向左踏一步，来到你面前，又是另外一个人，另外一双眼睛、另外的面孔，这个人来这个工作坊之前你认识他吗？还是在这个工作坊上跟他第一次见面，不过，他跟你也是一样的，他也希望在这个工作坊当中，在他的生命之中，在他的工作之中，在他的生活之中，可以有所进步，有所改变，给他的事业，他的家庭，带来更大的突破，你会怎么样去支持这个人，去鼓励这个人，因此，而令到他真的在生活中做到，做得更好，（停……）停、联系、表态、行动

现在这一刻，这一份体验，是你追求的，还是你所抗拒的，你有没有后悔你的这个选择呢？还是你正在享受这份选择呢？你做这个选择的时候，是基于你内心的渴望，还是基于你过去固执的想法？你能不能跟其他的人更进一步地去拉近距离，还是和现在一样拒人于千里之外呢？

4、然后，向左踏一步，现在，在你的面前，又出现了一个人，他也和你一样，来到了这个工作坊当中，你来之前认识他吗？这个人，明天晚上离去回到家后，有人在等待他的归来，为他开门，说：亲爱的、很高兴你回来了，我正在等着你呢，还是明天当他回到家的时候，只有他孤零零的一个人？实际上，你面前这个人每天怎么生活的？他大部分的时间是开心

的？还是惆怅的？是怎么样的？他有怎么样的过去，有着怎么样的历史呢？假如，你有幸可以成为这个人，哪怕只有一个多小时，你认为是一怎么样的一种滋味呢？现在，这样的一个人，就站在你的面前，我想你从他的眼睛中去看一看，他渴望等一下你怎么去对待他呢？假如你就是他，你会是怎么做呢？（现在，不要说话，不要出声，这一刻，请你去深深地体验，有时候，我们说话，我们的笑，只是一种逃避，一种掩饰。）停、联系、表态、行动

背景音乐：《月光奏鸣曲 5' 40》

5、然后、向左踏一步，在你面前又出现了另外的一个人，我想你看着前面这个人，现在，我请你想象一下，在地球的上空，突然之间，发生了一些灾难，可能是天灾，可能是人祸，也可能是核战争，就是不知道为什么，怎么一回事情，地球上的人类，好象突然之间人间蒸发了，陆地也消失了，没有了，现在，只剩下你一个人和你面前的这个人，流落到了一个荒岛上，在这个荒岛以外，还有没有其他的陆地，有没有其他的人类，你根本无法知道，实际上，你很清楚的知道，假如前面的这个人，是你的敌人，你肯定要连翻的搏斗、撕杀，你才可以孤独的活下来；假如前面的这个人，是你的朋友，是你最好的朋友的话，你绝对可以和他携手合作，而共创一个美好的未来。现在，在此时此刻，实际上，也确实只有这个人，在你的生命当中，你会怎样和他相处呢？因此，可以去共创一个美好的未来呢？（停……）停、联系、表态、行动 背景音乐《托塞利小夜曲 3' 00》

6、然后，向左跨一步，然后，我要你听从我的指示，再向左跨一步，对，当你向左跨一步之后，你会再回头去看一下，刚才那个和你错过的人，他在几秒钟之前，在你的面前经过，但是你没有和他建立任何关系的这个人，用你的眼睛去看一看你的右前方，去看一看刚才在你面前经过，但是你没有和他建立任何关系的这个人，好好地去看一看他的眼睛。但是，在这个时候，我想你忘掉这个人是谁，我想让你借助这个人的眼睛去联系，在你的生命当中，有很多你已经错过了的这些人，你好好地去看一下，发生了一些什么样的事情，你顾忌了一些什么，因此，妨碍了你去和这样的一些人去开展一些良好的关系，可能，这个人曾经非常地爱你，非常地关心你，但是，你认为这种爱，这种关心，非常自然，他们是会永远存在的，所以，你找了很多很多的理由，很多很多的原因，没有和这个人建立很好的关系，结果，这个人真的从你的生命中消失了，你肯定是对的，无论你怎么去分析，你肯定是对的，但是，你虽然对了，你错过了谁，你失去了谁，失去了怎样的关系，然后，你就因为这一份的固执，你得到了一份什么样的遗憾。现在，你听从我的指示，继续看着刚才这个人的眼睛再向左跨一步，继续看着右前方这个人的眼睛，你为什么这么固执，这份遗憾是你在生活当中经常得到的，你得到的是一份什么样的遗憾，可能，现在的这个时候，你真的应该问问自己一句，你错过了谁，你失去了谁，你错过了什么，你失去了什么？现在，我让你继续看着刚才在你面前经过，你没有和他建立关系的这个人的眼睛，你继续看着他，虽然，你们的距离有点远了，但是，你还是可能隐隐约约地看见他的眼睛，然后，再向左跨一步，继续看着他的眼睛，继续看着你右前方的这个人的眼睛，看着刚才从你面前经过，已经有些模糊了的这个人的眼睛

现在，用你的双眼，去看那个模糊了的人，那个你错过了的人，然后，你去回想一下，在你的生命当中，你错过的那些人是谁，因为你的这份固执，你错过了他们 *背景音乐《你可知道是谁的错》*

音乐《CD 第二首 4' 50》

其实，在太多的时候，由于你的固执，由于你的自以为是，你毁掉了很多的关系，错过了太多的人，只有让你的心留下一大堆的遗憾。如果，你刚才没有拥抱这个人的话，你就错过了，因为，在你的生命当中，有些人，有些事，你错过了，就真的错过了，所以，现在，我请你回头看你正前方的这个人，我想你看看他，看着你正前方的这个人，因为实际上，在这一刻，真的只有这样的一个人，走进了你的生命当中了，就活在了你的面前，你还会不会继续你的那一份固执，那一份自以为是，而错过了这一段可以信任，可以发展的关系，（停……）停、联系、表态、行动

7、然后，向左踏一步，（停……）又是另外一个人、另外一双眼睛，你还允许自己错过吗？停、联系、表态、行动

音乐《CD 第三首》

8、然后，向左跨一步，来到这里，我想你看着前面的这个搭档，我想你看着他的眼睛，不过，同时，我也请你忘掉这个人是谁，我只是想你借助这个人的眼睛，然后去联系你生命当中，两个非常重要的人物，你和这两个人的关系非常的密切，因为，有他们才会有你，但是，你对他们的态度，总是很奇怪的，因为，在你的内心，你觉得你是非常地敬爱他们，但是，你总是不愿意把你的内心用真情表露出来，去让他们感受得到，而且，你总是有很多时候，总是在埋怨他们，总是埋怨他们爱你爱得不够多，而且，爱你的方式，不是你想要的，但是，我只是想要你明白，他们能够为你做到的，都已经为你做了，对呀！我现在说的，就是你的父母呀！和你在一起的时候，总是千万次嘱咐要多穿件衣服，要注意自己的安全！你觉得很烦，却也觉得很窝心。缺钱的时候，他总会说些赚钱不易之类的话来训你，边教训边塞钱给你。在你在家的时候，他们想办法做最好吃的东西给你吃，而你要走的时候，他们还会在你的行囊里不停地塞，他们说：带上吧，带上吧……你的爸爸、你的妈妈，这么多年来，实际上，你是用了什么样的态度，去对待给你生命的这样的两位老人呢？是呀！其实，他们含辛茹苦把你培养大，他们付出的已经太多太多了，你有没有报答呢？他们现在过得好不好？你知道吗？他们现在已经开始衰老了，但是他们还要因为你的不成器而去面对你人生当中的种种问题呀！并且，他们还是用了他们的全力去帮助你们，照顾你们。对呀，你，你又会怎么样和他们相处呢？你又会怎样去报答你的爸爸妈妈，和他们建立一种什么样的血缘亲情呢？我请你看着他们的眼睛，看着他们很疲惫的眼神，然后，看着对面这个人的眼睛，把他当作你爸爸妈妈的眼睛（*背景音乐《烛光里的妈妈》*），快去拥抱你对面的这个人，把他当作你的爸爸妈妈，把你内心里想对他们说又没有说那句话喊出来!!!（*背景音乐《烛光里的妈妈》放到一半时：联系、表态、行动*），

9、然后，向左踏一步，现在，在你面前，又是另外的一个人，不过，他和你是一样的，也是人家的儿女，可能已经成为了别人的父母，他也和你一样，渴望他的爸爸妈妈非常地爱

他，也渴望自己的儿女非常地孝敬，假如，你今天在这里，可以代表他的父母，代表他的儿女的话，你会怎样去对待你面前的这个人呢？停、联系、表态、行动

10、然后，向左跨一步，请你看着这位搭档的眼睛，同时请你忘掉他是谁，去想到这个世界上有一种人和你在一起的时候，偶尔会和你打架，偶尔会和你斗嘴，他坏到总是抢你的点心，总是向父母打小报告，但也总是爱护你比谁都多，你们有最亲密最亲密的关系，这种人叫做手足，你接下来又会如何去与他建立一个全新的关系呢？停、联系、表态、行动

11、然后，向左跨一步，借助你面前的这一个人，你想到了你的一个人，知道你一些不为人知的小秘密，考试的时候他帮着你作弊，犯错的时候他帮着你找理由，暗恋一个人的时候他帮你传话，和情人吵架的时候，你一定会哭着跑去找他，你很抱歉的是你总是麻烦来了才想到他，但你很庆幸生命中出现了这么好的一个人，也许你们在一起的日子，走得比情人还要久长，这种人叫做朋友。这个好朋友已经好多年都没有联系了，不知道他现在过得好不好，到现在还记得他，彼此学习上互相帮助，多久没有打过电话，曾经帮助你提升，如果有机会拥抱老朋友，你愿意吗？如果有一天，这个老朋友突然出现在你面前，你愿意以什么方式接受他（音乐：《在很久以前》）联系、表态、行动

11、现在，向左跨一步，我请你看看前面的这个人，请你留意这个人，一个普通的中国人，站在你面前这个人，与你一样，有许多相似的地方，他跟你一样，有着黄色的皮肤，黑色的眼睛，有相同的文化，流着相同的血液，是的，他跟你一样，都是中国人，借助这个人的眼睛，去联系千千万万中国的儿童，想象一下他们天真可爱的面容，中国五千年的文化，可以让我们在世界上光荣的宣布，我是中国人，我们都是龙的传人，五千年后，我们的子孙还会骄傲的宣布，我是一个中国人，我是龙的传人，面对我们这个伟大的民族，面对我们这个伟大的国家，面对每一个中国人，我们以什么样的方式去与他交往。……联系、表态、行动 音乐《龙的传人》一分钟后：有人说我们中华民族是一个苦难的民族，最近的两百年中我们有很多的灾难：有天灾、有人祸、有战争，有的人离开了这个国家，但是更多人留在了黄土地上，你如何付出你自己来振兴我们伟大的民族？伟大的国家呢？

12、然后、向左踏一步，另一个龙的传人，你又如何建立同胞之情呢？停、联系、表态、行动

13、然后向左踏一步，来到这里有一个传说：人类在好几千百万年前，人类都是来自同一个种族的。不知为什么？后来有了不同的种族、不同的语言、不同的国界、也有了仇视，也有了战争。假如那个传说是真的话，在地球上，所有的人类都是兄弟姐妹。然而在现实社会中为什么有些人用卑鄙手段对待我们的兄弟姐妹呢？有些人要攻战别人的国土？要抢夺别人的资源？有些人要烧毁别人的大厦？我们只不过活在美丽的地球上，实际上站在这里的就是我们的一个兄弟、一个姐妹，你打算怎样建立手足之情呢？停、联系、表态、行动（音乐《外语哥》）我们不需要仇视、战争，所有人类同舟共济，多美好的世界！你也许认为我很理想，我在空想，但在世界上、在中国我决不是唯一的一个，我邀请你加入我们的行列

14、然后向左踏一步，在你面前又是另外一个异族人，停、联系、表态、行动

15、然后向左踏一步，听我的指示，1—2—3 行动啦！哈哈，在有限的生命中，无论

他是谁，直接行动，不用想什么，为什么要有这么多的选择，直接用行动，所有的成功都是要靠行动，只有行动，成功行动是最实在的，我们愿意行动。

16、然后向左踏一步，眼睛，忘掉他，记住他的眼睛，生命中的一个人可能是你的家人，亲戚，同事、上司、顾客、老朋友，这几天他有些古怪，哇哇啦啦叫你来参加这个工作坊，当时你是怎样看他的？对呀，我说的就是你的介绍人呀，你可能认为他有神经病，你有没有怀疑过他呀？他可能有些好处的？他能去换些什么？现在，我把这个秘密说穿，介绍你的人是有好处的，就是当你明天结业时候，当你睁开眼睛、含着眼泪，感谢他，就是他最大的好处！他冒了好大风险，你的误会、怀疑、指责甚至关系破裂，他也要坚持的支持你来这里，因为他相信你是一个九牛之人，当你愿意踏出这一步的话、你可以活得更精彩，可以为你身边的人带来更大的幸福。他愿意为你付出愿意为你带来新的可能性。停、联、表、行。（《女声哥》）他知道你可以活得更快乐的，他相信用生命感染另一个生命的可能性。

17、然后向左踏一步，假若站在你面前的是一个邻居顽皮的小孩，常在你家里搞破坏的、最近他还在你的床上撒尿，你怎么对待他呢？停、联、表、行、有好多人说童子尿好补呀！

18、闭上眼睛，当你闭上眼睛的时候，我想要你想到一个人，这个人与你的关系非常密切，因为由你制约着他，不过你们的关系好奇怪，你对他又非常的苛刻，有好多事情你都没办法让他做到最好，你总觉得他没用，有时候你又很喜欢他，但有时候又很讨厌他，但不管怎样，他都永远跟着你，不管你做什么，他都陪伴你做什么，你上班他也上班，你吃饭，他也上班，你睡觉他也睡觉，连你来到这个工作坊，他都跟着来，我说的，就是你自己，这么多年来，你到底是怎样对待你自己，为什么总是对自己这么苛刻，那么刻薄，为什么你总是这样……自己，总跟自己过不去，从来不知如何去爱你自己，我是要让你明白，在你实现你人生目标的过程中，只有他才永远永远的陪伴着你，永远不会出卖你的，我真的很想你能够好好的去爱一爱你自己，如果你自己很值得爱的话，如果面前这个人就是他，你将以什么样的方式对待你自己，对，拥抱你自己的身体，好好的爱一下你自己心中的真心英雄，《音乐：英雄》，去掉你内心的恐惧，你绝对可以活得更精彩的，你内心有无穷的力量，只是在等待着你去开发，你是独一无二的，音乐《钢琴曲》

19、然后听从我的指示，继续紧闭你的眼睛，慢慢手放下来，同时向左踏一步，继续紧闭眼睛，慢慢的把手放下来，然后在紧闭眼睛的同时，我想你向左踏一步，你能做到的，我想你继续紧闭你的眼睛，你知道，目前在你前面有另外一个人，但是因为你是紧闭眼睛，你根本不知道他是谁，但是我想你明白，在周四晚上或是以前的你可能你很想看看他的眼睛、看看他的脸，相貌，看看他的年纪、看看他的行为，然后再决定我信不信任他，我想在今天晚上，现在请你冒一个风险，你完全不知道前面这个人是谁，你看不到他，你不知道等下会怎样对待你，在紧闭眼睛的同时，联系你的内心世界，请问你自己，你渴望与对方建立一个什么样的关系，其实对方也与你一样的渴望，我想请你在紧闭眼睛的同时，与对方进行一个交往，联系、表态、行动……《音乐：响起10秒钟》，恭喜你，你终于做到了，你已经勇敢的跨出了这一步，其实人跟人都是一样的，我们只不过都想爱与被爱，如果你想知道你拥抱的是谁的话，请打开你的眼睛，看一下他，感谢他对你的信任，感谢他对你的支持

22、向左跨一步，借助你面前的这一个人，你想到了一个你不愿意原谅的人，因为一次最大的伤害，你觉得他伤害了你，所以你不愿意与他交往，甚至决定报复他，不管什么原因，反正你们现在关系很僵，所以请你向左跨一步，

20、然后向左踏一步，再听从我的指示，再向左踏一步，回头看看，回头看下一秒钟之前经过的没建立关系的这个人，右前方的这个人，看着他的眼睛，同时去联系在你生命中不愿意原谅的人，他们是谁？可能是因为一次最大的伤害，你觉得他伤害了你，所以你不愿意与他交往，甚至决定报复他，不管什么原因，反正你们现在关系很僵，甚至反目成仇？我将跟大家讲一个真实的故事，6年前，在深圳一个类似的工作坊上的一个真实的故事，（音乐《致爱丽丝》）（音乐《致爱丽丝》）一个21岁的年轻人心中一个秘密，原来他还是非常的爱他的爸爸，非常想念他的爸爸，这对于一般人来说，可能很简单，但对于这个年轻人来说，却是压迫了5年的秘密，16岁的时候，他与他爸爸的关系很差，两父子常常为一些很小的事情争吵，16岁那年，一个晚上，他与他爸爸又一次争吵，最后，这个16岁的年轻人决定离开这个家，离开他的爸爸，就在临走之前，他憎恨的看着他爸爸，恨恨的跟他爸爸说，“我憎恨你，我恨死你了，我永远都不会原谅你的，我永远都不会回来的”说完之后，这个男孩就走了，一去就是5年，5年当中从来没有回去，连电话都没有打过，但当我们的课程结束的时候，他才发现，其实他还是非常想念他的爸爸，他还是非常爱他的爸爸，在当天晚上，已经是凌晨1点钟，他决定开车去看一下他的爸爸，虽然他爸爸住的地方离他很近，开车也只要十几分钟，可是5年来他就没去看过，当他来到他爸爸家门前时，他内心非常的紧张，因为他不知道他爸爸会不会原谅他，其实最担心的是他不知道他的爸爸还在不在，他终于鼓起最大的勇气。上前敲门，开门的就是他的爸爸，他亲爱的爸爸，5年来的沧桑都写在脸上，他爸爸已经老了，但在老人家一看到儿子的一瞬那，眼睛里发出一种光芒，本来黯然无色的眼睛放出光彩，因为他看到儿子的到来，5年分别的儿子终于又来到了身边，两个人在门口相互拥抱，开心得大哭出来，两父子相互倾诉了5年的生活，相互都原谅了对方，而且告诉对方自己是多么的爱对方，两个人谈了整个晚上，直到早晨，儿子才离开，都说刚才过去的几个小时是一生中最幸福的日子，他并且准备将父亲接回到自己家里来住，就在第二天他上班的时候，一个陌生人打电话给他，告诉他就在他离开不久，他爸爸旧病复发在去医院的途中去世了，在救护车车上，他的爸爸还告诉医务人员，说他最爱的人就是他的儿子，他没有将自己的绝症在儿子看他时告诉他，因为他希望自己的儿子快乐，幸福，在这个世界上，我最爱的人就是我的儿子，老人家死的时候脸上还留有笑容，（停）这个年轻人非常伤心，他再一次来到我们的工作坊，将他的故事告诉了导师，一再强调，要求我们每次给任何公司讲课，都要把他的故事讲给所有人知道，要让所有人都去对他们的父母亲说上一句，我们爱你，同时我们邀请所有的人马上原谅得罪过我们的人，无论什么原因，都已经成为过去了，我们可以从现在开始有一个美好的明天，千万不要再等了，对所有伤害过我们或者我们伤害过的人，勇敢的跨出这一步，原谅他们吧，千万不要再等了，现在，你们看看你们，你们还在等，还在等，你还要等多久才能勇敢的接受对方，还要等多久才能原谅对方，不要等了，你要什么时候，才能打开自己的心，让自己去爱吧，（音乐《留住》前奏删除，从“爱”开始）

二个——四个——八个——十六个——三十二个——六十四个——呼吁关爱，去找错过的人，其他人。

现在，如果你还牵挂着刚才你错过的那个人，你可以去……

如果，你想拥抱所有的人，你可以去……

背景音乐《朋友别哭》、《朋友》、《希望》、《永远》

茫茫人海

导师：

一、欢迎你回来！

0 到 10 分，你对你人生、工作、投入的程度

有多少爱可以重来

接下来，我们是一个活动，请问在这个工作坊中有是夫妻的请举手？有是恋人关系的请举手？有是兄弟姐妹的请举手？有是好朋友请举手？有是多年生意伙伴的请举手？有是多年同事的请举手？好，其他人请找到你很熟悉的朋友，请面对面站在一起，将手拉在一起，看着对方的眼睛，不要说话。

音乐：思念谁

现在，站在你面前的这个人是谁？是你的亲人，还是你的朋友，或者是你的同事，又或许它只是一个陌生人，如果站在你面前的这个人其实与你交往并不深，从现在开始愿意把他当成你的朋友请轻轻点一点头，他将陪伴你走完这余下的一生，你愿意把对方当作你生命中的贵人吗？如果愿意的话，请轻轻点一点头？如果对方有一天能成为你的上司，你愿意全力以赴帮助他吗，如果有一天你面前这位需要帮助，你愿意帮助他吗？愿意的话，请点一点头，接下来将你的双手搭在对方的肩膀上，用你的眼神告诉对方，在我的成长过程中，我需要你的帮助，然后给对方一个拥抱。

请你好好的打量眼前的这个人，请你好好的看着这位朋友的眼睛，请你借助于这位好朋友的眼睛去联想到你生活中最爱的人是谁？在你的生活中给予过你许多帮助、支持的人是谁？给予过你许多良好建议的朋友又是谁？如果，这一刻，他就在你的面前的话，你将用什么样的眼神去看他，你将用什么心态去支持到他，你将对他讲些什么？你会怎样的来注视着他？请你好好看看他的长相、他的发型、他的衣着、他的最大的特点是什么？他给你最深的印象是什么？你们是什么时候认识的？在什么样的环境？什么样的场合？还记得都说了些什么吗？也许他已经离开了你，也许他已经离开了这个地方，离开了这个城市，也可能他还在你的生活圈子附近默默的关心着你，默默的注视着你。你还记得那双手吗？在你生命艰难无助的时候，是这双手帮你走过最无助的日子，这双手也许很柔弱，但每每支持你的时候，却表现得很坚强。（边说话，助教一边将布巾放在学员的肩膀上）

（好，两个人把手放开）在接下来的整个过程中，不允许说话，可以做到不说话的请点点头？

每个人把手放在胸前，掌心向外，开始走动起来，让自己去感受在茫茫人海中行走的感觉。

想飞跃

蒙眼，四处走动，

（思路：茫然的走动，开始建立人际关系，遇到挫折，坚持，再一次主动伸出双手，）
音乐：下雨 9 首 30 秒、打雷 6 首 1 分钟——、《泪海》

所有人请将双手放在你的身体两侧，你感觉到在茫茫人海中，人人都在为了自己想要的在匆匆忙忙着，人们都只看见了自己和自己想要的，人们不愿意与别人去交流，人与人之间是冷漠的，孤独的，你想想你初来到社会的时候，你初来到这个城市的时候，你有好多的梦想，你有好多奇妙的想法，你有好多想要建立的关系，可是你感到人们都不愿意理你，你一个人拖着这样疲惫的身体在黑暗中无助的摸索着，

音乐：思念

你很想念家，很想念亲人，你曾经都想要过放弃，可是一想到你离开家时的梦还有好远，你想到你的亲人信任你、鼓励你的眼神，你就又一次的对自己说，我要改变，我不能这样下去

于是你试着去与人建立联系，你试着将手伸出去与人建立关系，人多么想与所有人建立关系呀，可是，有时候，别人是愿意的，有时候，别人不愿意，给了你拒绝，（助教打学员的手）给了你冷漠的表情，有些人根本不接受你，给你你更加的难受，他们怎么会这样呀？对呀，他们怎么会这样呀？当你遇到一次又一次的困难，一次又一次的拒绝，你试着把自己的手缩了回来，你开始咒诅，你开始抱怨不公，你想索取更多的同情，你想算了，自己要以牙还牙，你也变得冷漠，你也变得麻木，你也变得不再付出，你的心也越来越麻木，你可能拒绝去感受身边的一切，可是每当夜深人静的时候，你的感受又是怎样的呢？

你还是不是能坚持主动伸出双手去接受别人，所有人都用你的手去与别人握手，去建立关系，《独角戏》这一次，请你不要拒绝任何一支伸到你面前的手，去感激每一个暖乎乎的手，他是怎样的，其实他也与你一样是历经沧桑的，他手上的老茧，让你想起了谁，对呀，他们就是这样走过来的，这是一只什么样的手，一只凉凉手，她是瘦弱的，你又想起了谁，在生活中，她也一样，在外面遇到了好多的风雨，我们能在这里一起来感觉，我们是要有多大的缘份呀。

音乐：喜多朗第 9 首

好，接下来，伸出你的双手去与一双双更加渴望我们共同的目标、共同的理想的人们一起握手，为什么我们要经历过这么多冷漠我们才能变得付出一些了，其实，生活中好多好多关心我们的人，我们平常真的很少这样去感激，这样发自内心的去表达，我们不是不会这些简单的，而是我们的心被蒙住了，我们不再去珍惜了，而这一刻，我们想起了好多好多生活中的贵人，领导的一句赞赏，同事的一句鼓励，家人的一句信任，这些其实都值得我们这样去表达的。只是，我们真的把这些最原始的悸动尘封了起来，我们不愿意，总认为那是他们应该的，这是我们应该获得的。

其实，人与人之间是非常简单的，就是用你的心去感受他的心，用你的生命去感染另一个人的生命，在每个人的心底都是渴望被人理解被人接受的，每个人都希望得到爱与关怀的。

音乐：《你快回来》

好，请接下来去找你生命中的贵人吧！你将用什么样的心态去寻找？可能你又要遇见波折了。你将如何来面对？现在开始去找到你的伙伴，也许你忘了他身上的特征，可是已经迟了，你已经失去了这些你本该记得的，本该珍惜的，你都在平时疏忽了，现在后悔已经迟了，你找再多借口都已经没用了，现在最紧迫的，就是找回你的友谊，找回你的亲情，也许那就是你的父母亲，现在唯一的一个机会就是你要在 1 分钟内找到他，否则，你将永远失去他，

你这样不慌不忙的能找到吗？你总是对他不在意，认为他并不重要，很多时候你总是以为他给你的关心和爱是理所当然的，是永远不会失去的，根本不用理会的，可是你终于还是失去了他，当时你的感受是怎样的，很多时候你拼命的去寻找，可能你得到了，可以回过头你又失去了什么？

有时候你找到了，可是，不知什么原因又使你们分开了，其实生活本就是变化无常的，你为什么没有紧紧握住它的手呢？总要到失去才知道他的可贵，才后悔当初自己没有尽全力！

你还要这样漫不经心的渡过多少时光，在你不经意之间你已经失去多少应该珍惜的机会，失去了多少曾经关心和爱护你的亲人和朋友，他们现在在哪里，有的是不是已经离开了你，离开了这个世界，你甚至没有机会对他说一声“对不起”，就这样永远的失去他了，总以为这世上你有很多的机会，可以很多机会失去了就永远不会再回来，很多事情改变了就不可能再回到从前。

此刻，这个搭档就是你生命中最重要的人，你再不尽全力你就真的又要失去他了，再给你最后一次机会，否则，你真的就要永远的失去他了。

找一个地方两个人都坐下来，请问在刚才的过程中，对自己有所感受的请举手让我看一下？接下来请各位上台分享你刚才都想到了什么？

分享完后，总结：其实很多时候，我们都是看不清楚的，只是我们不知道而已，我们不知道明天会怎样，我们不知道下一步的变化会如何，所以，我们所要做的事情就是珍惜好今天的所有的一切，我们今天的工作

音乐：有多少爱可以重来（迪克牛仔第 6 首）

《泪海》、《独角戏》、《你快回来》

C：请你静静的离开，不要与别人交谈，让自己静静的回家，在路上好好的思考一下，这些年来，我是如何来面对我身边的关系的？我的亲人，我的朋友，我的领导，我的同事，我的同学，我的邻居等等……我与他们是一种什么样的互动关系？请你留下名牌，领取作业，明上午十点我们正式开始，我们会场的门在九点五十五分会为你打开

第三部分：我的下一步……

时间：10：00——20：00

分享

对于前两天课程的感觉，你发现你自己什么，你是怎样过你的生活？（60 分钟）

信任走

每位朋友找一位你最不熟悉的朋友，面对面坐下来。

A、B

A 蒙上眼睛，B 带着 A 走一次。

调整障碍物，B 蒙上眼睛，A 带 B 走一次。

分享 30 分钟

椅子摆一个圆，所有人蒙上眼睛，一起走动

感恩的心

时间：20 分钟

听《感恩的心》

讲故事

教手语

社区活动

各小组提出社区活动的地方：养老院、孤儿院、医院的重症病房

伊牟宣言

爱、财富、成功三位老人的故事；

爱——上帝给人心中的礼物

学员回来以后

分享

现在，所有的学员，找到一个位置坐下来，随着这样一首熟悉的音乐，你有什么样的感受，让你的思绪慢慢地拉到 2 个多小时之前，你看到了什么？你经历了什么？我们人生只有一条路，由生到死，今天，你去见到了一些什么样的人？你进入了孤儿院，当你看到那样一双渴望的有爱的眼睛，你有什么样的感觉？当你看到他伸出的双手，你有什么样的触动？你是拒绝了他，还是你拥抱了他？你感觉到是对生命的无奈，还是激起了对生命更加的渴望？你渴望自己的爱心能够活出来，你渴望自己有一个能够成功和幸福的人生，你是否更渴望有一个温暖的家庭？你触动什么？感受什么？整个过程当中，当你给这个小孩一颗糖，一个吻，一个拥抱的时候，他有什么样的感觉？是否他在全身颤抖地不习惯，是因为他有很少很少得到这样的一个拥抱，或是一颗糖，那就是一种爱的传递，当你付出的时候不是付出你生命的所有，而是付出你能够付出的。你是知道的，他也需要爱，他也渴望爱，但是，他得到

的爱太少了，还是，从他的眼睛望你的一刹那，你发现了，你给得很少，但是你会得到很多。因为，从他的眼神，你看到了，你找回了你的能量。因为，你是有能力去爱别人的。哪怕，你做的，仅仅是付出了一点点。

曾经，因为你的不相信，你放弃过你自己，你不相信你能主宰你自己的生命，因此，你也不敢去面对这个世界，你也不敢去爱别人，你的内心有太多的不自信，你怀疑你有爱的能量，你怀疑你是根本就不值九头牛。而今天，当你面对着这样的生命，你经历了生命的一次洗涤，心灵的一次升华，你还有什么值得报怨，你还有什么值得放弃的呢？你来到那个陌生的地方，那个养老院，你看到那些巍巍颤颤，甚至坐在轮椅上不能动的老人，你看到了谁，你又想起了谁？像不像你年迈的父母？那像不像你已经去世的爷爷、奶奶？在你跟他聊的过程中，你知道，他们都曾经为了这个社会，为了这个民族，为了这个国家，为了他们的家人，为了他们的后代，他们用他们双肩，用他们的双手，用他们的热忱，用他们所有的智慧，曾经顽强地、无怨无悔的拼搏过。而今天，当他们已经年迈，不能被更多的人重视，有多少人，是因为他们的儿女有更重要的事情要去做，而把他们送到这样一个陌生的地方；而有多少人，是因为在他们年轻的时候，为了这个国家、为了这个民族奋斗的过程中，他们没有了自己的后裔，他们奉献了他们生命的全部。而我们，我们做为这个社会的一员，我们是否也会尽自己的一点力量和爱心，去为他们送上一点点的温暖，哪怕你付出的只是一点点，他们也能够清晰的感觉，他们付出的一切是有价值的，他们的生命是有价值的，可能他失去了他的亲人，但他得到了社会的关爱和关注。

而当你看着他的眼睛的时候，你从他的眼睛里面看到了什么？当他回首往事的时候，你又有怎样的触动？当在你看到他们只能在这个敬老院，在这个有限的空间里度过他们的余生的时候，他们又是用什么样的态度来活他们的生命的呢？你是否注意到，他们中的很多人，他们是用一颗感恩的心，在用他们生命中最后的一点光和热，去关爱周围的人，他们关爱其他的老人，他们还很关心我们国家发生的重大事情，甚至，当你们去慰问他们的时候，你们发现，他们关心你们比你们关心他们要多得多。因为他们也曾经像你一样的年轻过，他们也曾经像你一样健康的活着，而当时的他们，甚至直到现在，他们都从来都没有拥有过你现在拥有的这么多外在的财富和自由，而对于这些，你又有一个什么样的触动呢？

你也知道，你也会有那一天的，你也会有像他们现在一样年迈的这一天，而你在那一天，你又会是一个什么样的角色呢？你将会是一个会很快被家人，被亲人，被社会遗忘的角色？或者会因为你的自私和固执，你会变成一个甚至是你的亲人朋友以你为耻，根本就不愿意提起你、想到你的角色？还是，因为你不再抱怨所有的不公开，而是不断地付出你能够付出的爱，所以，你终将成为一个，，还是你会让所有的人记住，铭记在心。因为，你也会走人最后的一条路，从生到死。难道到那一天你也会重复这一段历史，难道你就不能把你身上的爱心贡献一点点出来，贡献给这个社会，贡献给这个国家，贡献给这个民族，贡献给人类，用你的能量，用你的能力活好你自己。照顾好你的家人，你的亲人，活出你的九牛之人的态度，

来慢慢地影响你自己，影响你的亲人，你的家人，你的朋友，让我们这个社会明天会更好，环境会更地，不要再怀疑，不要再担心了，给自己下一个决定，给自己一个承诺，你将

会以什么样的态度活出你的人生？有价值的，有意义的一个人生。真正地将你唯一的一次生命活出来，你将会真正地面对你自己，活出你自己，做为中华民族的后代，我们周围出现的每一个人，每一个龙的传人，每一在这个地球村生活的朋友，为在这里，为所有的朋友送上一首歌：打造一个天堂。让我们真正地活出我们生命中的那份美好的特质。现在，已经是时候为你自己做这样一个决定了。

分享你将为你的家庭、为你的人生做一个什么样的决定？在前方有一个唛，你可以分享一下过程中的感受和你的决定。

关闭所有灯光，安静坐下来，（音乐：用让世界充满爱），然后慢慢引导人生只有一条路，由生到死，把情绪慢慢引导拉回 2-3 小时前，所见到的孤儿，当时的感受、情绪、情感和自己做了什么样的决定，再引导回见到老人。

学员分享

讲述韩红创作《天亮了》的故事

定向：出去以后，外面的环境还是这样的，不可以用课程上的东西去……

二阶，准备钱和心态，报读，

AB 点，游戏的目的是 B 点，不要以为上完一阶……

休息时交钱：快快快

感谢助教

课程回顾

课程回顾：

所有人手拉手，请闭上眼睛，回想这几天有什么经历？来这之前怎么看这个工作坊的？你是怎样进入这个工作坊的？好奇？给面子？被迫？还是提升自己？来到这里之后你扮演了什么角色？运动员？观众？还是裁判？做观众时你看明白了很多，可是你有什么收获呢？裁判时你问自己这几天你有太多尺度，这不对，那有理，心中你裁判了很多，你证明你是对的，结果你没得到。再次回忆你扮演的角色，你如何投入的？是否真的用心投入？体验，再次回想过程，第一天你的心情，心态如何？关于信任的练习，焦点放在心态上，信任是一种心态，与做事区分开，打开心信任任何人给我们快乐，力量，打开更多的可能性。被迫、选择的练习，被迫只是你自己认为的，生命在于选择，选择了你的事业、伴侣、什么心态决定过你的生活。可以选择痛苦、可以选择轻松。接下来的领袖风采、责任的重要，它是一把万能钥匙，打开可能性有力量，更加不同。受害者与责任者练习：受害者只是别人的问题，不看自己，没办法提升、成长；责任者面对问题，有力量、积极、乐观。红黑游戏：不是把别人踩扁，一起去赢。时空隧道：回到童年，见到些人，谁？家人、朋友、同事、脱去些什么？投入时，要什么？接下来不断的分享、拥抱，那种真诚，爱。今天去了哪里？有什么……

毕业礼要求：

1、保密体验；

- 2、明晚前瞻时间；
- 3、一阶打好了基础，二阶相互支持最好一起走；
- 4、毕业礼分享机会，感受体验；
- 5、不要太火热，嘉宾不理解，可以介绍嘉宾请上台；

三阶接人

真正的教练是你们自己，当你愿意打开心你才可以，你不愿打开心没人帮得到你，感谢你们自己打开心，向前跨出了一步，等一下有嘉宾接你，用眼睛对视交流，不认识，真诚的心带来了，用心去看他们。

感谢助教

现在，我们所有的学员，请你慢慢地站地来，感谢你们，在这三天的过程中，愿意投入自己，愿意开放自己，让我也在这里得到了一次成长，在这里，我深深地说一声，谢谢，谢谢所有的学员，谢谢你们，谢谢你们让我们共同拥有这样的平台，在这里分享，在这里见证生命的成长。接下来，我们要感谢的是这一次为我们辛勤地付出，无怨无悔而没有分文回报的义工。

看着这些义工这几天是怎么支持你的？他们放弃了陪伴家人的周末时间，经过残酷的竞选才做上义工。每天他们比你们早来到这里，做准备；比你们走得晚做总结。他们与你们一起笑、一起快乐，一起流泪、哭，支持每个人打开心去探索自己时，多开心，当有人没打开心，多着急，他们是要让每个九牛之人过得更好，更加精彩，快要分开了，很少有机会再见面，但他们相信永远支持你们，你将用自己的方式对义工的感谢。《牵手》《萍水相逢》

义工，手拉手，出场，导师大声报出他们的名字，介绍，付出的代价

他们放下了所有手头的事情，因为你们的不投入，因为你们的不开工，他们深深地在自责，他们深深自责的是，自己为什么不能成长得更快，自己为什么不能更有效地支持到你们，但是，他们真得已经在做了，他们用尽了他们这两天三夜的时间在做了，他们得到的是什麼，他们想得到的是有更多的人真的去开放自己，打开自己，让他真正的活出什么叫做九牛之人，他们只想有更多的人和他们一样，去享受生命的愉悦，生命的成长，让更多人的生命少一些痛苦，少一些迷茫。

望着眼前的这个人，他就是。请你们用你们的方式来嘉许他，他唯一需要的就是你轻轻的一个拥抱和一个轻声的“谢谢”。

助教嘉许学员

接下来，

我们的学员，再次邀请你围成一个圆圈，你要知道，最应该感谢的是谁？是你自己

？因为，我们每一个人的生命都是独一无二的。因为，今天你也看到了你们都是一个九牛之人，你们清晰了你们自己的方向，少了一些迷茫，多了一些对自己的肯定和自信。我相

信你们走出这个课堂的时候，你们会活得更加精彩。你们的生命都是值得嘉许的。等一会儿，义工会来到你的面前，用他们的方式来肯定和嘉许你们。在这过程当中，我将为你们阐述一个故事。我们很容易看到别人的优点。但我们很少能看到自己的长处及自己的价值。美国的布里居丝（Helice Bridges）女士，发起了一个叫做蓝色缎带的运动，希望能在公元二千年的时候，每一个美国人都能拿到一条她设计的蓝色缎带，上面写着「Who I Am Makes A Difference」，也就是我可以为这个世界创造一些价值的意思。她处处散发这样的缎带，鼓励大家把缎带送给家人和朋友，谢谢这些在我们四周的人。她也四处演讲，强调每个人的价值。结果因为这些缎带的传送，引发了许多感人的故事，也改变了许多人的生命。其中有一个故事十分发人深省：有一次这位女士给了一个朋友三条缎带，希望他能送给别人。这位朋友送了一条给他不苟言笑、事事挑剔的上司，他觉得由于他的严厉使他多学到许多东西，另外他还多给了一条缎带，希望他的上司能拿去送给另外一个影响他生命的人。他的上司非常的讶异，因为所有的员工一向对他是敬而远之。他知道自己的人缘很差，没想到还有人会感念他严苛的态度，把它当作是正面的影响，而向他致谢，这使他的心顿时柔软起来。这个上司一个下午都若有所思的坐在办公室里，而后他提早下班回家，把那条缎带给了他正值青少年期的儿子。他们父子关系一向不好，平时他忙着公务，不太顾家，对儿子也只有责备，很少赞赏。那天他怀着一颗歉疚的心，把缎带给了儿子，同时为自己一向的态度道歉，他告诉儿子，其实他的存在带给他这个父亲无限的喜悦与骄傲，尽管他从未称赞他，也少有时间与他相处，但是他是十分爱他的，也以他为荣。当他说完了这些话，儿子竟然号啕大哭。他对父亲说：他以为他父亲一点也不在乎他，他觉得人生一点价值都没有，他不喜欢自己，恨自己不能讨父亲的欢心，正准备以自杀来结束痛苦的一生，没想到他父亲的一番言语，打开了心结，也救了他一条性命。这位父亲吓得出了一身冷汗，自己差点失去了独生的儿子而不自知。从此改变了自己的态度，调整了生活的重心，也重建了亲子关系，加强了儿子对自己的信心。就这样，整个家庭因为一条小小的缎带而彻底改观。一条蓝色的缎带为什么有这么大的魔力？因为它是一个提醒，提醒我们看到自己的价值。提醒我们要接受自己、关爱自己。我们是可以创造奇迹、创造不同的人，不论我们是谁，都有这样的能力。也只有如此，我才能看到这世界的美好、光明的一面，也才能生活得愉快，真正的去爱，去创造生命。

接人仪式

结业礼

在结业礼上，小主人送礼给小天使

拍照

嘉宾接人《HERO》

闭目，最后一个口令。好好想想你与你周围人的关系怎么样的？家人、朋友、同事、不管是谁，说什么话也闭上眼睛。

嘉宾朋友请快步走入会场，请站在你要迎接的朋友面前，千万不要惊动他，默默的站在他面前，请别惊动他。谢谢！《留住》

结业礼

晚上好！请允许我做自我介绍。愿与你们成为好朋友，可以吗？奇怪，流泪，工作坊目的是让更出色、更轻松、更优秀，在沟通、关系上提升。很多国家、世界著名企业都在运用，最大竞争是什么？对，人。适应社会企业发展，不断提升个人素质。

特色：一般不一样的，这个工作坊体验式方式，感受，做，我讲得苍白，有机会学员分享感受。让学员起立欢迎。

感谢义工，小礼物，得到变化后，放弃生活时间，掌声请出，自我介绍，礼物。

结业证书

学员分享

AB 点

课程回顾

报名二阶、助教分享 30 分钟，休息十分钟

感谢助教

现在，我们所有的学员，请你慢慢地站地来，感谢你们，在这三天的过程中，愿意投入自己，愿意开放自己，让我也在这里得到了一次成长，在这里，我深深地说一声，谢谢，谢谢所有的学员，谢谢你们，谢谢你们让我们共同拥有这样的平台，在这里分享，在这里见证生命的成长。接下来，我们要感谢的是这一次为我们辛勤地付出，无怨无悔而没有分文回报的义工。

义工，手拉手，出场，导师大声报出他们的名字，介绍，付出的代价

他们放下了所有手头的事情，因为你们的不投入，因为你们的不开工，他们深深地在自责，他们深深自责的是，自己为什么不能成长得更快，自己为什么不能更有效地支持到你们，但是，他们真得已经在做了，他们用尽了他们这两天三夜的时间在做了，他们得到的是什麼，他们想得到的是有更多的人真的去开放自己，打开自己，让他真正的活出什么叫做九牛之人，他们只想有更多的人和他们一样，去享受生命的愉悦，生命的成长，让更多人的生命少一些

痛苦，少一些迷茫。

望着眼前的这个人，他就是。请你们用你们的方式来嘉许他，他唯一需要的就是你轻轻的一个拥抱和一个轻声的“谢谢”。

助教嘉许学员

接下来，我们的学员，再次邀请你围成一个圆圈，你要知道，最应该感谢的是谁？是你自己？因为，我们每一个人的生命都是独一无二的。因为，今天你也看到了你们都是一个九牛之人，你们清晰了你们自己的方向，少了一些迷茫，多了一些对自己的肯定和自信。我相信你们走出这个课堂的时候，你们会活得更加精彩。你们的生命都是值得嘉许的。等一会儿，义工会来到你的面前，用他们的方式来肯定和嘉许你们。在这过程当中，我将为你们阐述一个故事。我们很容易看到别人的优点。但我们很少能看到自己的长处及自己的价值。美国的布里居丝（Helice Bridges）女士，发起了一个叫做蓝色缎带的运动，希望能在公元二千年的时候，每一个美国人都能拿到一条她设计的蓝色缎带，上面写着「Who I Am Makes A Difference」，也就是我可以为这个世界创造一些价值的意思。她处处散发这样的缎带，鼓励大家把缎带送给家人和朋友，谢谢这些在我们四周的人。她也四处演讲，强调每个人的价值。结果因为这些缎带的传送，引发了许多感人的故事，也改变了许多人的生命。其中有一个故事十分发人深省：有一次这位女士给了一个朋友三条缎带，希望他能送给别人。这位朋友送了一条给他不苟言笑、事事挑剔的上司，他觉得由于他的严厉使他多学到许多东西，另外他还多给了一条缎带，希望他的上司能拿去送给另外一个影响他生命的人。他的上司非常的讶异，因为所有的员工一向对他是敬而远之。他知道自己的人缘很差，没想到还有人会感念他严苛的态度，把它当作是正面的影响，而向他致谢，这使他的心顿时柔软起来。这个上司一个下午都若有所思的坐在办公室里，而后他提早下班回家，把那条缎带给了他正值青少年期的儿子。他们父子关系一向不好，平时他忙着公务，不太顾家，对儿子也只有责备，很少赞赏。那天他怀着一颗歉疚的心，把缎带给了儿子，同时为自己一向的态度道歉，他告诉儿子，其实他的存在带给他这个父亲无限的喜悦与骄傲，尽管他从未称赞他，也少有时间与他相处，但是他是十分爱他的，也以他为荣。当他说完了这些话，儿子竟然号啕大哭。他对父亲说：他以为他父亲一点也不在乎他，他觉得人生一点价值都没有，他不喜欢自己，恨自己不能讨父亲的欢心，正准备以自杀来结束痛苦的一生，没想到他父亲的一番言语，打开了心结，也救了他一条性命。这位父亲吓得出了一身冷汗，自己差点失去了独生的儿子而不自知。从此改变了自己的态度，调整了生活的重心，也重建了亲子关系，加强了儿子对自己的信心。就这样，整个家庭因为一条小小的缎带而彻底改观。一条蓝色的缎带为什么有这么大的魔力？因为它是一个提醒，提醒我们看到自己的价值。提醒我们要接受自己、关爱自己。我们是可以创造奇迹、创造不同的人，不论我们是谁，都有这样的能力。也只有如此，我才能看到这世界的美好、光明的一面，也才能生活得愉快，真正的去爱，去创造生命。

接人仪式

结业礼

在结业礼上，小主人送礼给小天使

拍照

CT1 最后一天

第六部分：周日

周日上午 10:00

导师：调动学员情绪：……有没有发现我们这些女生越来越漂亮了、男生越来越有味道了？我们都知道像由心生，心情放松、坦诚、信任等会表现在脸上，而心里的害怕也会表现在脸上，表现在你的外部、从而环境不同，每个人的环境都是外在表现内在展现出来的。人类伟大是缘于一种想法，成功也是如此。今天每个人的状态是什么样的？形容一下？相互关系是什么样的？形容一下？有没有发现第一天进来时感觉是什么样的？猜疑、陌生、拘禁、被动、麻木、自私、封闭、不屑、抗拒、排斥、现在完全变了，人生几十年时间不长都是你的选择，做你的工作、生活、事业，两种状态不一样生活也不一样。气质最重要，精神状态，内心修炼。人不断学习、成长、修炼过程。

今天从家里出来有没有发现城市、人群有些什么变化？更顺眼，其实城市、人群没变，是你自己看世界的眼光变了。前段时间的海南选美大赛提出：“用美丽的眼光看中国”中国是“用美丽的眼光看世界”所有外在环境都是我们的内在反映。

成功者用积极的心态

今天课程每个环节都很重要，完成作业情况：感谢信、嘉宾、拥抱三个人分享

小结：与人交往的感受，享受成功的过程，人生要穿多少？要住多少？要吃多少？人生活的质量，很多感受，不可能到可能性，最重要因素交流。

去拥抱带给别人什么？带给自己是什么？

传说：这个世界的人是谁创造的？上帝。为什么要创造人？受苦受难的。因为他们偷吃禁果，旁边有几个随从说上帝你这么伟大，可有些不公平。人都受苦受难，其实可以让一小部分人享受到快乐。所以上帝就制造好了一种东西，要让大部分人找不到，藏在哪里？……这东西就一个字，是什么？爱！去感受找到爱的感觉，不是概念，上帝伟大，没爱的人充满了恨、嫉妒、怨言、仇视、所以痛苦；好好感受这个字，对一身关系太大了，注定要受苦受难还是快乐无比。

故事：爱带给你财富：

1、美国鞋业大王丹尼尔斯曾言及他创业初期的一件事：年轻时，闲来无事，他就到社区福利院当了一名义工，经常陪老人聊家常，为他们剪修指甲、搓背洗澡。三年后，一位老人在病逝前赠给他一大笔遗产，并对他说：“你是个富有爱心的人，做事一定成功”。

2、也有这样一则寓言故事。一位妇人出门看到三位白须飘然的老者坐在她家前院。妇人与他们素不相识，她上前打招呼：“你们一定饿了，进屋吃点东西吧？”

“我们不能一同进屋。”老人们说。“那是为什么？”妇人感到疑惑。一位老人指着一个同伴说“他名叫财富。”指向另一个同伴说“他叫成功，我是爱”他接着说：“看你们家需要我们中哪一个？”

妇人把老人的话告诉丈夫。丈夫说：“既然如此，我们就邀请财富老人吧，把我们的房子装满财富！”妻子却说：“为什么不邀请成功呢？”儿媳插嘴说：“邀请爱进来不是更好吗？我们家将充满爱。”“那我们就听儿媳的吧！”丈夫说。

妇人出门问三个老人：“你们之中哪位是爱？请进来做客！”“爱”老人起身朝房子走去，另外两位也跟在后面。

妇人感到惊讶，问“财富”与“成功”：“我邀请的是爱，你们两位怎么也跟进来？”老人们一同回答说：“哪里有爱，哪里就有财富与成功！”

听完这些，往深里理解，团队、沟通、凝聚力、呈现在别人面前很大能量，社会、民族、城市、企业站在哪个高度？

所以接下来是个很重要的体验，社区。什么地方最有意义？付出你的爱？

去看一看他们是你的一面镜子，对父母、小孩怎么样？用心交流，也有很多团体去过，我们要如何做？他们最渴望的是什么？

OK，出去的注意事项：

- 1、安全
- 2、时间：下午三点半准时回来
- 3、感召爱：水果、鲜花、出租车
- 4、嘉宾联系

下午 3: 30

请大家平静下来，坐在位置上。请你闭上眼睛，回想一下所有的社区经历，去了什么地方？遇到了什么样的人？是些老人？他们现在过得怎么样？你有没有好好与他们沟通？有没有用心的去关爱他们？现在在你心中最渴望得到的是什么？过程中有什么感受？每人将整个经历回想一遍，再去感受和体验。

《天亮了》来由故事/《让世界充满爱》

分享

《感恩的心》手语舞

《订做一个天堂》

谈谈你的下一步：

这个课程不是一堂课，而是一系列的课程：

一阶：觉醒，发现自己、了解自己

二阶：蜕变，

三阶：成果，拿到各种各样的成果，超越目标

如开车一样：一阶坐一下；二阶有教练坐在旁边在安全环境中惊险场面了，如死亡；三阶自己开如上高速路

一阶剧院式坐位；二阶都是第一排；教练在前面与在后面不分说突破

一阶看病听听；二阶直接手术。

学习是投资还是消费？二阶人数要求特别严格，有兴趣上的请举手？时间是？调查一下，不上自己选择，为了对你负责任，预订坐位，交订金。我们用几分钟时间交流一下，分小组。

一阶时间宣布

AB 点

我们再走三、五次有没有问题？

一个人成功两个因素：内因、外因。各占百分比是多少？

态度决定一切，马斯洛需求层次理论：

拥有——做——成为

做——拥有——成功

成为——做——拥有

毕业礼要求：

6、保密体验；

7、明晚前瞻时间；

8、一阶打好了基础，二阶相互支持最好一起走；

9、毕业礼分享机会，感受体验；

10、不要太火热，嘉宾不理解，可以介绍嘉宾请上台；

课程回顾：

所有人手拉手，请闭上眼睛，回想这几天有什么经历？来这之前怎么看这个工作坊的？你是怎样进入这个工作坊的？好奇？给面子？被迫？还是提升自己？来到这里之后你扮演了什么角色？运动员？观众？还是裁判？做观众时你看明白了很多，可是你有什么收获呢？裁判时你问自己这几天你有太多尺度，这不对，那有理，心中你裁判了很多，你证明你是对的，结果你没得到。再次回忆你扮演的角色，你如何投入的？是否真的用心投入？体验，再次回想过程，第一天你的心情，心态如何？关于信任的练习，焦点放在心态上，信任是一种心态，与做事区分开，打开心信任任何人给我们快乐，力量，打开更多的可能性。被迫、选择的练习，被迫只是你自己认为的，生命在于选择，选择了你的事业、伴侣、什么心态决定过你的生活。可以选择痛苦、可以选择轻松。接下来的领袖风采、责任的重要，它是一把万能钥匙，打开可能性有力量，更加不同。受害者与责任者练习：受害者只是别人的问题，不看自己，没办法提升、成长；责任者面对问题，有力量、积极、乐观。红黑游戏：不是把别人踩扁，一起去赢。时空隧道：回到童年，见到些人，谁？家人、朋友、同事、脱去些什么？投入时，要什么？接下来不断的分享、拥抱，那种真诚，爱。今天去了哪里？有什么……

请睁开眼睛义工会嘉许你。

感谢义工

看着这些义工这几天是怎么支持你的？他们放弃了陪伴家人的周末时间，经过残酷的竞选才做上义工。每天他们比你们早来到这里，做准备；比你们走得晚做总结。他们与你们一起笑、一起快乐，一起流泪、哭，支持每个人打开心去探索自己时，多开心，当有人没打开心，多着急，他们是要让每个九牛之人过得更好，更加精彩，快要分开了，很少有机会再见面，但他们相信永远支持你们，你将用自己的方式对义工的感谢。《牵手》《萍水相逢》

三阶接人

真正的教练是你们自己，当你愿意打开心你才可以，你不愿打开心没人帮到你，感谢你们自己打开心，向前跨出了一步，等一下有嘉宾接你，用眼睛对视交流，不认识，真诚的心带来了，用心去看他们。

嘉宾接人《HERO》

闭目，最后一个口令。好好想想你与你周围人的关系怎么样的？家人、朋友、同事、不管是谁，说什么话也闭上眼睛。

嘉宾朋友请快步走入会场，请站在你要迎接的朋友面前，千万不要惊动他，默默的站在他面前，请别惊动他。谢谢！《留住》

结业礼

晚上好！请允许我做自我介绍。愿与你们成为好朋友，可以吗？奇怪，流泪，工作坊目的是让更出色、更轻松、更优秀，在沟通、关系上提升。很多国家、世界著名企业都在运用，最大竞争是什么？对，人。适应社会企业发展，不断提升个人素质。

特色：一般不一样的，这个工作坊体验式方式，感受，做，我讲得苍白，有机会学员分享感受。让学员起立欢迎。

感谢义工，小礼物，得到变化后，放弃生活时间，掌声请出，自我介绍，礼物。

结业证书

学员分享

10: 00 开始

90 分钟： 分享——关于作业“拥抱陌生人”

抱着什么样的心态去做，什么感受

引导+回应：

团队：队名、队长、秘书长

12 点前——15: 00: 阳光行动：

15: 00 前准时回来

分享：阳光行动

关灯，安静（音乐：让世界充满爱 AZ14 GUFENG -12）（音乐：感恩的心 AZ03 -02）（音乐：天亮了 AZ04 -09）（音乐：打造一个天堂）

把你的思绪慢慢拉回到 2 个小时以前，有的人到了孤儿院，有的人到了老人院……………

感恩：不知名的美国教练；

清晰梳理课程体系（互动）

- a) 一阶段：——知的阶段。（信任、负责任与受害、付出、双赢）就像学车一样你这个时候只能摸摸车的零件；碰碰车；
- b) 二阶段：——重塑的阶段。把你的优缺点放大、打碎，并重塑一份美的特质。教练在旁边你开车；过山车；
- c) 三阶段：——养成习惯拿到成果的阶段。

——报名二阶段

A 点到 B 点：现在——未来的幸福

总结：目的：1、这个过程当中做了什么？

2、体验到什么？

3、学到了什么？

4、学了很多如何用？

A——B 分享：主动得到会相对轻松和容易

不可能——可能（信念）

放下——放弃

摆架子——给价值

一个都不能少

信念重要还是方法重要：当信念产生的时候他就会找到很多新的方法。

真实的故事：一个穷人的家庭——女儿生病——需要 60 万医药费——身边都是穷人——60 万天文数字的医疗费用——不可能——但作到了（求医院、发动社会力量。。。。。）——当事情是没有选择是唯一的时候你会怎么去做？——。。。。。 —— A——B

嘉许学员（同心圆）（音乐：感恩的心 AZ03-02）

嘉许义工（同心圆） （音乐：感谢您 AZ04-05、有你有我 AZ03-05）

展望未来，你将如何去负责，你将如何为社会创造。。。。。
心就像降落伞

CT watch 老学员接毕业（音乐：有你有我 AZ03-05、感谢您 AZ04-05）

嘉宾入场（音乐：感恩的心 AZ03-02、有你有我 AZ03-05、感谢您 AZ04-05）

结束（音乐：留住 AZ14 GUFENG -04）

领导者：播散光和热，有众多的追随者。

您的感召力缘于您无条件的付出，付出才会杰出。

我的生命是阳光，我给予。。。。

逃避的方法：

等待、借口、沉默、不听、不参与、不相信、观看、分析、放弃、拖延、推卸责任、批评、责怪、假装不知道、麻木。

创造价值的方法：

开放自己、诚实面对、百分百全程参与、放下形象、百分百承诺和行动，冒险、贡献。

承诺程度：

100%承诺——我承诺无论如何

80%承诺——我承诺除非

60%承诺——我有计划但要讨论

40%承诺——我有兴趣但要看看

20%承诺——我希望发生

0%承诺——我在乎是否发生

一块铜的价值

智者的故事：年轻的亿万富豪——庄园——女人最需要的是什么？——总结——破庙——不男不女最丑陋的女人（娶）——百依百顺——什么时间变得漂亮——这个年轻人有什么样的优秀的特质？

教练技术导师训练手册 11

打造您的卓越团队（工作坊教案3天）

第一天上午第一课（九点）

音乐 4 分钟，音乐 1 分钟

门神：门已打开，可以进来坐！

导坐：先坐满前排/先坐满前排

义工：手拿物品放一边，手机请关机

◆【开场白】“欢迎各位的到来！同学们大家下午好！欢迎大家来到这个课堂。下面呢我首先作个自我介绍：我是你们这次团队工作坊的教练，也就是这次课程培训的导师。我姓*，英文名叫***。从现在开始，我和后面的四位助教会陪伴大家度过一生中最难忘的二天时间！

（提示各部门来的学员分别举手、欢迎你们！鼓掌！）

◆【练习一】下面我想请大家做个练习，要求各位同学，用你最灿烂的笑容，伸出你的热情、友谊之手，去和教室里的人打个招呼、问个好！

分三次做。第一次：坐在原位；第二次：跨出一步；第三次：全场走动。

示范：你可以说：我是××水果（苹果、梨子、香蕉、葡萄……），很高兴认识你！然后握握对方的手。

开始……音乐《永远是朋友》

请大家回到原位坐下，请问刚才你们发现了什么？感觉到什么？……这一刻你有什么感受……（提问），原来人与人交往是不是那么的容易，只要你跨出一步就有了很多很多的可能性是不是？！这一刻你觉得身边这个让你开心、让你快乐的环境是由谁创造的？（同学回答：自己。）对！就是你自己！给你自己一个掌声。鼓掌！

◆<调查一>下面呢我想做一个调查：

今天你来到这个课堂，怀着一种“好奇心”的同学请举手！请放下！

今天你是因为要给老板、给我或给其它人面子来的同学，也就是“给面子”的同学请举手！请放下！

今天你是“被迫的”来到这个课堂的同学请举手！不好意思没关系！请放下！

今天你是想“证明这个课程对我没有用的”请举手！请放下！

今天你的确是想来学点东西，提升一下自己的素质的请举手！很好！请放下！

◆那好！同学们，你如果是好奇的呢，那你在这个课程结束后你是一定会知道这个课程怎么一回事的，你就像看了一场电影，电影结束了，你也会说“我知道了”，但是你不会说“我学到了，我改变了”。

如果你是给面子的，那我告诉你，你的到来已经给足面子了，你的目的也已经达到了。

如果你是被迫来的，那我告诉你，你这大约 36 个小时会让你很难受，因为在这期间，我是不会让你们喜欢的，这对我并不重要。

如果你是来证明这个课程是对我无用的话，那你现在已经有答案了，答案就是：一定对你没用！

如果你是来想学点东西，提升自己的，那我恭喜你，嘉许你自己给你自己一个掌声。（鼓

掌！)

下面我有三点希望:

- 1、希望大家既来之则安之,一定要全身心、百分百的投入。
- 2、此刻我希望不管你原来是老板、还是总经理、还是什么角色，一切都放下，这里你的身份就是学员
- 3、希望大家以“空杯”的心态去学习，去拿你想要的成果。
为什么要“空杯”心态？(讲小和尚的故事)

◆<调查二>下面，我想再作一次调查：

我们曾经在学校里都学过数学，请问到现在还记得内容的 80%请举手！记得内容的 60%请举手！40%请举手！20%以下的请举手！

同样，我再问在座的同学，会骑自行车的请举手，学会后已经忘了的请举手！(没有人忘记)

同样问大家会游泳的请举手，学会后已经忘了的请举手！(没有人忘记)好！请放下！

◆ 让我们来看，这就是传统教育学习方法与体验式学习方法的不同！

◆ 摆书

	体验式学习(骑车、游泳)	传统式学习(学习数理化)
比	靠领悟、体会	靠记忆，
	重观念、态度	重知识、技能
	以学员为中心的	以教师为中心的
较	强调行动中学习	强调学知识、教师、教材
	强调即时感受	强调过去的知识

我想问一下，你是希望学了以后马上忘记好呢,还是学了不再忘记好？也就是你们希望采用什么样的学习方法呢？(同学们：体验式)

◆介绍教练技术课程

那好，下面呢，我就来和大家谈谈学了不再忘记的课程，-----教练技术课程。这个课程最早起源于美国。该课程诞生以后，广泛运用到世界 500 强企业，使其效益明显上升，二十世纪九十年代开始传入我国。

学习的方式：主要是采用体验式的学习方式，

学习的资源：是每个参加者和解决问题的过程，它要求团队学习，分享总结经验，解决问题为导向。

学习的内容：我不知道我不知道，我不知道我知道

学习的目的：突破领导力，提升素质

学习的效果：向内挖掘潜能、向外发现可能性。

◆那么教练技术课程到底是学什么的呢？

摆书

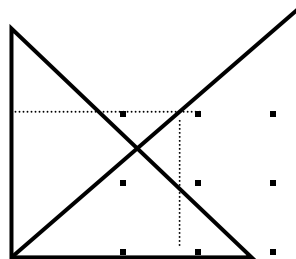
我知道我知道 （会开车）

{ 我知道我不知道 （现在路上有车不知多少辆车）
我不知道我知道 （教练技术、向内挖掘潜能）
我不知道我不知道 （教练技术、向外发现可能性）

◆<例一>接下来，我们一起来做一个智力游戏：

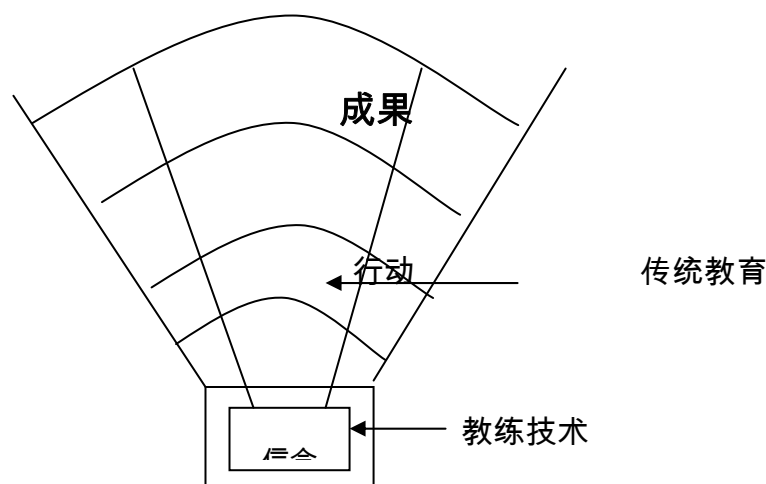
请同学上来完成。不提笔用四条直线通过九点

（已做过的不要上来）



同学们平时我们思考总是局限在某个框框里面，总是突破不了，这主要是信念这块出了问题，这次课程中我会帮助大家不断去突破这个框，不断的拓宽你的信念，让你有更大的收藏，获得更大成果！

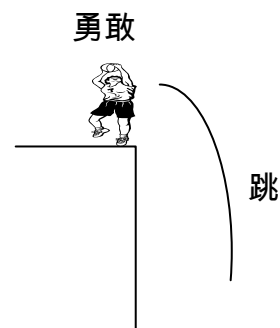
摆书



◆<例二> 信念问题 “蹦极”

给他“勇敢”的概念，他知道，但就是不敢跳。

我就是个勇敢的人，为团队粉身碎骨在所不惜



◆接下来，我想提个问题：谁知道人生的三个时间段？

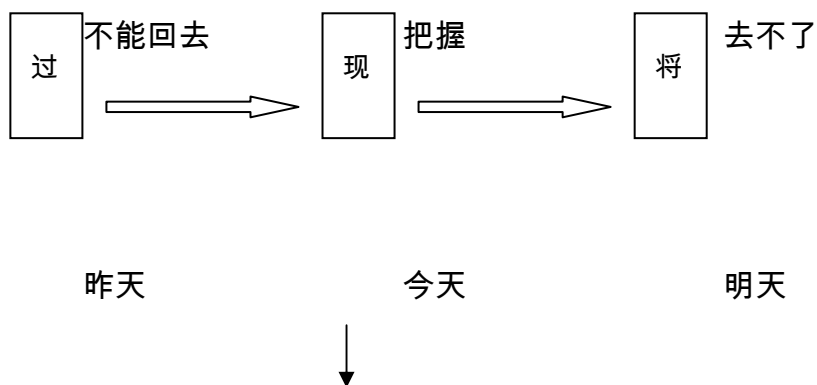
任何时候都可把自己的人生分为三个时间段。

昨天会决定今天的行为！（怨妇的故事）许多人都活在过去，梦想未来！

活在当下，开开心心每一天！

告别昨天，活在当下，为了明天！

摆书

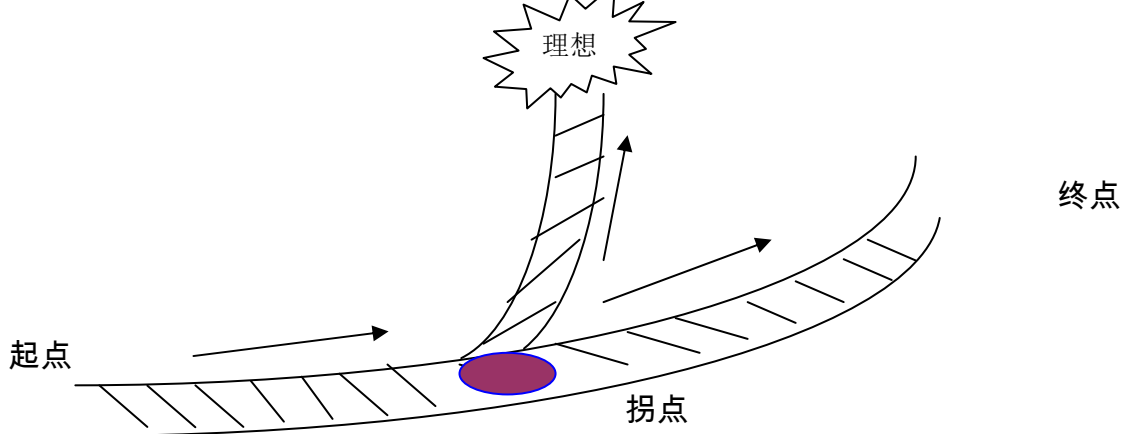


当下一刻

◆人生是一张单程车票，每个人只有 2 万多天，我们应该珍惜生命！

我们每个人一生下来就好象坐上了一列永不回头的列车，列车的行程从起点到终点只有二万多天，在这个人生旅途中你想怎么过

都是由我们自己选择的，都有起点、终点，但我们一定要把握好我们的“拐点”。



今天我就是来让你找到人生的“拐点”，想让你停下来好好想想，今后的人生路该怎么走？
如何才能实现自己的理想？

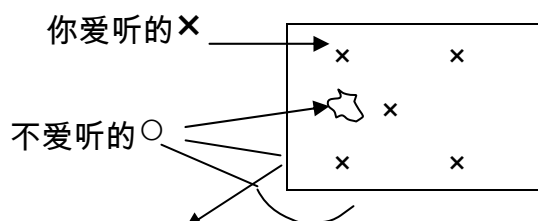
◆我们对任何事情都要看到更多的可能性，而不是执着于我们的习惯。

例：“握手” 大拇指上下交换

◆社会上有二种人：表现的人，辩解的人。辩解的人总是在说“这不是我的错，我是对的”！他们牺牲了很大的成本就在证明一件事“我是对的”！其实你对了又怎么样？

讲一个故事：下雨天父亲与儿子

◆我们经常以为自己在聆听，但我们总是喜欢听我们想听的，总是执着于我们的经验。我们已经没有真我了，因为我们都有了很厚的盔甲。



这段时间内，你可以看你自已，你到底来这里干什么？

是不是这样来接受我讲的东西。我会不断的问你为什么会这样？但我不会告诉你方法的。

◆教练的作用

我是一名教练，在这课程中，我会不断教练你们，引导你们去拿你想要的东西。我的作用：

摆书

{ 一面镜子
指南针
催化剂

第一：是一面镜子。(问：知道镜子有什么用吗？)

让你从我身上发现你自己。

第二：是指南针。(问：指南针有什么用？)

让你明白方向。

第三：是催化剂。(问：催化剂有什么用？)

让你的感受更深刻。

◆教练与运动员的关系

刚才我在一上课的时候提到，我是你们今天的教练，你们当时想到了什么？

(学员答：体育比赛、运动场上、教练、运动员、裁判、观众)

好，请问：运动场的教练是干什么的？……教练永远是指导运动员去拿金牌！这一刻你是把自己定位在什么样的角色呢？如果你在这里当裁判或观众，那我告诉你，你真的什么都学不到，也拿你一点办法都没有。

同学们，课讲到这里，我想告诉大家，真正的课程还没有开始，我想问一下在座的各位同学，你会以什么样的态度来参加下面的研讨会呢？(提问 3-5 名同学) 好！

练习二 接下来，我们进行一项练习，请大家迅速找一位不认识或不太熟悉的人面对面坐在一起。靠近一点。

○导师到后台

举手选 A、B。 做 A 的先举手，做 B 的再举手

你为什么是 B，你是不是总喜欢落在别人的后面，总喜欢看清楚没有危险才做。

你为什么是 A，你是不是总是一马当先、喜欢走在别人的前面。 _

『独白』

现在：我要求大家不用说话,都看着对方的眼睛，问问自己有多少时间没有这样看过我们身边的人，他的眼睛像不像你的父母、像你的老师、领导、老板、像曾经关心你的人或者他就是你的兄弟姐妹...，你知道他们在想些什么吗？你知道他们还好吗？各位同学,你面前的这个生命,从现在开始就是你生命中的另一半,他不仅在这个课程的学习中,你们要互相支持、互相关心和帮助，而且从此在你们的生活中将成为“死党”。

B 对 A 介绍自己 (1 分钟)，和对方讲我喜欢与什么样的人打交道，不喜欢与什么样的人打交道 (2 分钟)。开始.....[音乐 \(初春\)](#)

A 对 B.....。(3 分钟) [音乐 \(初春\)](#)

B 对 A 介绍自己如何处理人际关系，你是如何对待自己身边的亲人、朋友的或者是生意场上的客户的。(2 分钟) 开始.....[音乐 \(初春\)](#)

A 对 B 交换。(2 分钟) 开始.....[音乐 \(初春\)](#)

◎导师拿好《守则》上台

请问大家我们要把椅子放回原位需要多长时间？

请大家把椅子放回原位 (挑战时间)。 义工催快。

1、<调查三>守承诺调查

※自己认为说话比较算数，喜欢说到做到的人，请举手！

※能严格遵守交通规则、从来没有闯过红灯的人，(驾车、步行) 请举手！

※答应过别人，但又没有做到，有过失信的人，请举手！

2、调查令人担忧，为协助大家全情投入及有效的完成整个研讨会，各参加者必须遵守以下基本守则。

◆宣读学员守则：

- 1、对参加者个人资料及其研讨会的内容保密。
- 2、准时在指定音乐停止前坐下。(请音响师放 [1 分钟](#) 音乐)
- 3、在会场不准吸烟，吃口香糖和其它食物。
- 4、不记录、不录音、不摄像。
- 5、坐在研讨会前不认识或不太熟悉的人旁边。(现在可以调整)
- 6、名牌放在胸前显眼的位置。
- 7、手机关机或调至无声，(请检查)课堂上不能私自交谈。

8、参加整个研讨会，按时完成教练布置的作业。

9、教练有权决定学员是否继续参加研讨会。

10、对自己负责，不吃影响自己情绪的药物。

◆承诺能做到的同学请站起来！ 学员表态！！

◆下面介绍义工。请义工小组长站在凳子上召唤学员。 适当调整人数

小组分享：分享内容（发每人一纸条）

1、我的姓名____、年龄____、职业_____

2、我参加这个研讨会的目的是_____

3、我要突破的是_____

4、我今天投入的程度按 10 分算，我是_____分

5、我可以贡献给团队的是_____

（布置作业 发作业题）

姓名：_____小组长_____

1、直到现在我在这个研讨会中的投入程度是……………(0%至 100%)

2、到现在,我在这个研讨会中发现自己的是……………

3、假如我以一个负责任的态度生活,在我生命中最大的突破将会是:(事业、家庭、健康、社会…………等等)

4、接下来的研讨会我承诺参与的方式是………….

要求：下一课上课前交)

接下来我们会有 30 分钟的休息时间 ,问现在的时间是_____,半小时以后是_____,
我们的门会_____为你打开。下课！

（提前一分钟）

上午第二课

受害与责任

到 后台： 接下来请同学们找一位**不太熟悉**的人面对面坐下

举手选择 A、B 先举手的为 A 后举手的为 B

A 对 B：讲一个自己”受害”的故事

要求：真实、能感动对方、讲完后闭眼

拍档 B，收到后起立表态（否则不起立）

开始……（3 分钟）[音乐（钢琴曲）](#)

好_____停！请 A 闭上眼睛，这一刻拍档 B 你如果收到了的话，请你站起来，你不要给他面子，勉强站起来，我希望做到诚实，对他负责！

好，请 A 睁开眼睛，看一看面前这张成绩单，拍档 B 站起来了的话，由于你的投入，你对自己的负责，对方收到了。

如果拍档 B 没有站起来，我不知道你在这里干什么？你还要骗自己多久，到现在还不投入，不敢开放自己。

下面：B 对 A 说自己一个受害的故事，开始……（3 分钟）[音乐（钢琴曲）](#)

好_____，停！请 B 闭上眼睛，这一刻如果 A 收到的话请你站起来，你不要给他面子，也不要包庇他。

好，请 B 睁开眼睛看一看你面前的这个成绩单，你确实用心去讲了，对方就收到了；

如果拍档 A 没有站起来，我不知你这一刻还在玩什么概念，你是不是对自己负责任，只

有你自己知道。

导师上台：好，大家转过身来看着我。

在刚才的叙述当中，你是一个受害者，你是什么感受(把感受写出来)

受 害					
感受	收获	结果			
痛苦	同情	原地			
悲伤	可怜	停止不前			
忧郁	施舍	坏心情			
沉重					
坏的心情					
痛苦、郁闷					
压抑、沉重					
绝望					

在刚才的讲述中，你口口声声说你是多么多么受害，可是，你这么受害难道你一点责任都没有吗？

我想请你们从另一个角度去看一看，想一想！

△一个石头正好打在你的头上，你说：我真倒霉，难道你就没有责任吗？

△你身上的手机或钱包被小偷偷了，你说我不知道，你就没有责任吗？

△在你单位里死气沉沉，人际关系非常紧张，你什么都没有做，你就没有责任吗？

△ 发生了一起交通事故，你的车被别人撞了，大家都说是他的错，你就没有责任吗？

△ 你与别人约会，虽说是因为堵车让你迟到，难道你就没有责任吗？

△ 班级里有人迟到、有人没有完成作业、有人到现在还没投入、甚至还在违反承诺，你就没

有一点责任吗？你为这个团队到底做了些什么？

现在我要求大家把刚才的故事换个角度重讲一遍，请你以一个负责任的心态，负 100% 的责任，重新讲一遍这个故事， A 先说开始.....（3 分钟）[音乐（钢琴曲）](#) 好，B 表态，接下来 B 说开始.....（3 分钟）[音乐（钢琴曲）](#)

好，A 表态。

【独白】：这一刻我想问问各位现在的感受。与刚才的痛苦压抑的心情不一样了.....，
导师上台：好，大家转过身来看着我。

请大家分享一下负责任的感觉

负责任		
感受	收获	结果
高兴 兴奋 愉快 轻松	金钱、 朋友 赞许	行动 好的结果 好心情
好的心情		
高兴、快乐		
轻松、开心		
爽		

其实，“负责任和受害”是不是你自己的选择？“好心情与坏心情”也是你自己的选择！**我是一切**
的根源！看看我们过往的人生中，平常的生活中，在公司里，在朋友、家人面前，出了问题
我们总是在指责，总是在“辩解”说：我为什么什么...或者说：这是你的错，这是他的错，
就是没有自己的错！这是你的责任，这是他的责任，就是没有自己的责任.....！你总归是对

的！自己好象总是很受害的样子，总想赢得别人的同情，你满腹牢骚，你看谁都不顺眼，你就是要为自己选择不好的情绪，请问：这对你自己或对集体又有什么好处呢？

只有我们勇于承担责任，我们才会有提高，才会得到进步；要敢于向自己开刀，我们才会轻松，才会坚强，才会有团结一致的力量，才会有想飞起来的感觉。[M 想飞越-无印良品.mp3](#)

下面有 10 分钟的休息时间，现在的时间是_____上课的时间是_____我们教室的门会在准时为你打开！
休息 10 分钟

上午第三课

义工定向：责任者游戏

一位主裁判，主持比赛的进行 二名副裁判，一名记录，一名记时

(记时裁判控制时间使 A、B 二组轮流胜负)

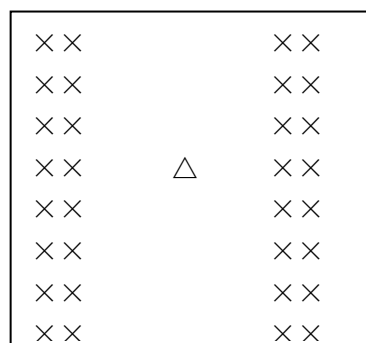
教室布置：椅子放在两边留出空地，记录表画好挂上，
导师独白开始时，全体义工跪下，不要让学员去碰地上的队长，一直要让他们做…

学员进场后，要求学员排成四路或二路纵队，如图示

下面我们进行一个游戏，请本次比赛的裁判进场，现在全场的最高指挥是主裁判。

1、选出两队的队长步骤

- (1). 愿意担任队长，带领大家去赢的上前一步
- (2). 每人发表一句宣言：如何做好队长
- (3). 没有说话的后退一步
- (4). 留下的同学再一次发表宣言，然后转过身
- (5). 投票表决，同意他当队长，站到他的身后
- (6). 确定有最多支持者的为队长
- (7). 男女队长宣誓
- (8). 三分钟整理队伍，调整大家到最好状态



2、主裁判宣读游戏规则

责任者游戏规则：

- 1、分 A、B 人数相等的二个组
- 2、A、B 两组各选出男女队长各一名，队长不参加报数
- 3、比赛方法是 A、B 两组轮流报数并计时，以报完全体人数时间最快的为优胜
- 4、错报、漏报、抢报判为输，不遵守纪律有说话、有影响对方组的判为输
- 5、每轮比赛结束，输的一方向对方鞠躬 90 度说：**愿者服输，恭喜你们。**输的一组的队长要罚做俯卧撑（第一轮男 20 个女 10 个）每轮罚做的个数要加倍。
- 6、其他同学不可代做俯卧撑，不可说话，全神贯注投入比赛。

报数比赛记录表

	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	第六轮
A 组						
B 组						
罚俯卧撑	20/10	40/20	80/40	160/80	320/160	640/320

游戏进行中.....

（当看到队长做到已经无法完成的时候，撑不起来的时候）

【独白】

此时此刻，[音乐《母亲》](#)想起（音量较低）
我想请大家好好看一看这两个背影：看着这两个背影你想起了谁呢？想起了你生活中的谁呢？他们像不像你的父母，请你们看看这个活活挣扎的女人吧，她像不像生你养你的母亲呢？，你还记得，她曾经怎样的呵护你，怎样照顾你的吗？
在你刚上学的时候，有人为你拿着新书包
在下雨的时候，有人为你打着伞
在你受委屈的时候，有人为你擦干了眼泪
在你生病的时候，有人为你忙前忙后、喂药送饭

在你想吃的时候，又有人把最好吃的东西留给了你呢……

是啊！这个人就是我们的妈妈呀！

妈妈她，为了承担对你的责任，小时候由于你不听话、由于你的淘气、由于你的不够努力，你知道她多么痛心，承受多么大的痛苦吗？！但她总是这样坚定的认为：既然把你带到了这个世界上来，她就有这份责任。无论要吃多大的苦，她都要拚命的撑下去，可是也总有撑不住的时候啊！……

音乐《好大一棵树》

让我们再看看这个苦苦挣扎的男人，像不像你的老父亲，小时候家里也许生活很穷，为了你上学学习、为了你吃好、穿好，他挑起了一家的重担，他承担着家里的一切一切责任，甚至是灾难，可是你知道吗？他也是一个平凡的人啊！他也有扛不起，抬不动的时候，每到这个时候，他连眼泪都不敢流，只能躲在角落里哭泣，他哭得很伤心，眼泪只能往心里面流啊！。

就是他们给了我们生命，给了我们一个家啊！

不管你走多远，无论你在干什么，他们无时无刻不在为你牵挂；不管你多有钱，无论你官有多大；他们一直在默默地为你祈祷；不管你有多高兴、多悲伤，无论你遇到多大的挫折和困难，他们始终在竭尽全力支持着你，他们为了你、为了这个家不知付出了多少，可是，他们的付出从来没想要回报啊，他们拼命地工作，支撑着这个家！但是，他们也有支撑不起来的时候啊……

我想请大家看着这两个背影，去想一想他们是为了谁在承担着责任，承受着这样的痛苦，你知道吗？

他们就像你的单位的领导或像你的老板，他每天要为你、为公司处理很多很多的事情，每天他第一个上班、最后一个下班，他们每天工作时间最长，就是回到家还在牵挂公司的事，他知道肩上的责任，他要对我们所有的员工负责，他要承担所有因我们的疏忽、我们的不严谨、不小心而造成的后果承担责任，有的时候他也很累很累啊……

音乐响起 《兄弟姐妹》 同学们请大家再看看这两个背影，他们像不像在你生活中默默的支持你的同事、你

的兄弟姐妹，和最关心最爱你的朋友，看看这背影你是否想起了在生活中为你付出过的什么人，他是你的爱人、恋人、朋友、老师，他们曾经对你那么好，那样的爱护你，为你承担了很多很多……，可是你还嫌他们麻烦，嫌他们唠叨，嫌他们不够理解，甚至和他们顶撞，你们真的理解他们的一片苦心吗？你有没有站在他们的角度考虑过？在你过往的生活中，有多少人为你做过心灵的俯卧撑，而这些俯卧撑你是看不到的，可是你们真的理解吗？！

他们一直在你的背后默默地支持你，你高兴他们比你更高兴，你伤心他们同样为你难过，他们总是主动为

你承担责任，不让你受一点点委屈；可是他们也同样要肩负着各种各样的压力，他们真的也有支撑

不住的时候啊……

这一刻请大家什么都不用说，你们想用什么样的方式去表达，就用什么样的方式表达吧！送歌 《感恩的心》 下面请大家把队长抬起来，放在你们的怀里，放在你们的摇篮里，慢慢摇吧……送歌 《感谢你》

好！下面有 **1 个半小时的吃饭时间**，我们现在的的时间是_____下一堂课上课时间是_____，大门会在准时为你们打开。

下课。

(下午)

第一课 承诺

义工定向

传信员：义工团长

情报员：(二五仔)

已玩过的人：单独定向

“红黑游戏”记分表

	1	2	3**	4	5	6***		
A								
B								
第三轮**号加倍记分，第六轮***号叁倍记分								

撰写：1、三张红黑记分表

2、准备好游戏规则

A 组

黑 -5

B 组

红 +5

红 -3

红 -3

红 +5

黑 -5

黑 +3

黑 +3

◎下课时义工坐在地上等学员走完后导师扶起来

◎义工收作业余，抓迟到的同学站在后面

◎ 通知明天上午上课时间是 8:30，请穿上适合于运动的服装和鞋子。

1、抓迟到（或抓没有完成作业）

教学目的：让学员明白承诺的重要

△问你为什么迟到？为什么？为什么？

(学员肯定在寻找理由、借口、客观事实……帮他们写下来)

△你错在哪里？(让学员自己答出“违反承诺”)

△你已经承诺了为什么做不到？

△你最爱的人是谁？假如你违反承诺要枪毙他们怎么办？你还会迟到吗？

△难道承诺还需要条件吗？

成果= (没有成果) (美丽的借口+合情合理的理由+客观事实+……)

△违反了承诺，寻找借口、理由、事实，跟你讲出来的这些有没有关系？

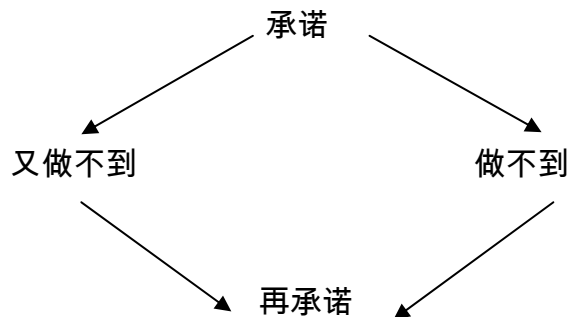
☆你说借口、理由、事实都不过是为了自己的面子，讲给别人听听而已，是为了自己的情绪而已！

☆违反承诺发出的信息是：**我不重要的！你们也不重要的！**

△知识是在大脑里，素质是在内心里，承诺就是一种素质！

成为----行动-----拥有 (李嘉成的故事)

拥有----行动-----成为



- ☆ 生活中就是这样有些人这样的怪圈里转啊转！甚至让你的孩子、身边的人都受你影响。看看你过往的人生，就是这样吗？
- ☆ 你说自己为什么就不能成功？你这样做正是付出了最大的代价，失去了与你生命一样重要的东西，就是“承诺”！“诚信”！
- ☆ 你还要去怪谁？我不知道！

第二课 “红黑游戏”环节：

- 1、介绍计算分数的方法。
- 2、请义工团团长把游戏规则递上来。
- 3、宣读游戏规则。
- 4、开始分组玩。

游戏结束回来后：导师上！下面请传信人宣布结果。

导师：刚才的游戏是 A 组赢还是 B 组赢？为什么？（学员回答，教练记录。）

.....

你们说完了吗？.....

说完了的话，下面听我说，我的话可不太好听！

在刚才的游戏中，我们如果有一架摄像机，拍下了你们投票的全过程的话，这多么象活生生的现实生活啊。

有的人，就是喜欢充当领袖，冲在前面，高谈阔论……

有的人，总是喜欢缩在后面，人云亦云，没有主见……

有的人，还是那么自以为是，不就是玩游戏吗？没什么了不起。……

更让人不解的是：

你们连游戏规则都没有搞清楚，你们在玩什么？

问问你们自己啊！过往的人生就是这样玩的吗？

你们没有目标，根本没有方向，你们稀里糊涂的在过，你们每天都在随波逐流……

我说过××就算赢了吗？

我说过××就算赢了吗？

我说过××就算赢了吗？

你们有谁知道游戏的目的和赢的方法吗？

有谁能一字不漏的告诉我游戏的目的和赢的方法是什么？

我读过三遍：**游戏的目的是去赢，赢的方法是累积最大的正分。**有谁知道最大正分是多少？让我们来算一算，是 54 分。

有谁早已看到最大正分是 54 分？你们根本看不到！

你们根本就想不到还能创造双赢的局面！

你们只知道要么打败对方，自己赢，要么大家一起去死！

有的人即使有过正确意见，想过投黑票，甚至想到要创造双赢的局面，可是，你看到反对意见多了，你马上就退缩了。你的责任呢？即使你知道了要创造双赢的局面，看到了最大正分是 54 分，可是你不能带领团队去到这个位置，让他们获得双赢。你知道了又怎么样呢？

你们只知道去斗，你们相信过谁！

问问你自己啊！生活中你与多少人斗过？你与你的亲人斗，与朋友斗，与同事斗，请问你斗赢了又怎么样？！！

到后台

请大家闭上眼睛，(关灯) 音乐起 [《想念你》](#)

我想给大家讲一个故事。

这个故事发生在美国的佛罗里达州：有一天晚上有一批 200 多人团队也在上这个课程，他们游戏没有规定玩多少回合，也没有时间的限制，他们从晚上八点一直玩到第二天凌晨六点。他们开始也象我们一样红票来红票去，红票来红票去，直到深夜十二点钟的时候，在 A 组房间有一位 83 岁的老太太，颤颤微微的从位置上站了起来，她用激动的声音说：孩子们哪，不能这样玩啊！我明白了，我们应该投黑票啊！我活到这把年纪了，我知道了我就是这样的一个人，要赢我自己赢，要死大家一块儿死，我就喜欢跟别人斗，跟我的孩子斗、丈夫斗，所以斗到今天我孤苦伶仃一个人啊！我知道我错啦！不能这样啦！老太太的意见没有人愿意采纳，最后老太太终于说：如果你们不投黑票我就弃权！！没有办法，A 组终于依老太太的意见投过去一张黑票，没想到 B 组这一轮还是过来一张红票，有的人开始埋怨老太太，不该听

她的话，这样我们就要输了！但是，由于老太太坚持要投黑票，A组只好再给B给一张黑票，就这样，黑票过去，红票过来，黑票过去，红票过来，连续三个回合，这时B组房间有一位21岁的小伙子大声喊了起来：“为什么？为什么？他们明明知道，这样会输的，为什么还要给我们黑票呢？我们也应该给他们黑票啊！”小伙子很激动地说：“我们为什么要和他们斗呢，这样斗下去肯定是两败俱伤啊！即使我们赢了，赢了又怎么样呢？”这时B组房里开始安静下来，每个人都在静静的思考投好自己慎重的一票。最后，终于大部分人明白过来，同意投黑票过去。没想到，B组的黑票过去，A给马上沸腾起来。大家高兴地说：“我们的一片心意他们终于收到啦！”于是，黑票过去，黑票过来，黑票过去，黑票过来，就这样，他们再也忍不住了，冲出房间在走廊里大家拥抱了起来……他们为自己的行动欢呼跳跃！原来人与人之间是多么的需要理解、需要关心、需要支持啊！

各位同学，此刻我想问问你，在你过往的人生中到底与多少人斗过？

跟你斗、跟他斗，还要斗到何时呢？

你到底还要“征服谁”？

音乐《征服》

《寂寞是因为思念谁》，《独角戏》

教练：好慢慢的睁开眼睛，不要和他人交流。离开后不要和别人分享。请你保持在这份体验中。

宣布作业：

- 1、在红黑游戏中，你看到了什么？
- 2、如果一早就看到这些问题，你目前的生活（事业、家庭、人际关系等方面）会有哪些不同？
- 3、承诺接下来投入和引发的态度？

下面有半小时的休息时间，我们现在的的时间是_____下一堂课上课时间是_____，大门会在_____准时为你们打开。

下课！

继续放歌《在你面前我好想流泪》。《朋友别哭》。

下课时，义工坐在地上等学员走完后导师扶起来，拥抱！

下午第三课 红黑分享

（义工定向：看我手势上台拥抱 女在前，男在后）

音乐

1、放歌《征服》

2、红黑游戏分享 （台上有麦克风）

（1）在红黑游戏中，你看到了什么？

(2)、如果一早就看到这些问题，你目前的生活（事业、家庭、人际关系等方面）会有哪些不同？

3、引导到“爱”与“付出”，**爱不能等！孝顺不能等！**

4、在你的生活中与父母的关系怎么样？

在你的生活中与下属、同事的关系怎么样？

在你的生活中与朋友的关系怎么样？

描写一下你的父母亲是什么样的人？请你讲一件在你生命中最最让你感动的事。

如果动情：我想你什么都不用说了，放下麦克风，张开你的双臂闭上眼睛，如果你的父母（同事、朋友、最最关心你的人）已经来到你的面前，你想对他说什么？……义工上台拥抱（女的在前）

[ZE 烛光里的妈妈-毛阿敏.mp3](#) 音乐

[..在你面前我好想流泪.mp3](#)

[S 在我生命中的每一天.mp3](#)

5、下面我给同学们讲一个真实的故事

(音乐起) (好想好想)

故事发生在中国长江三角洲的一个美丽的小城镇，有一位 22 岁的血气方刚的小伙子，刚刚大学毕业就为自己确立了非常宏伟的人生目标，他拼命的工作，总想出人头地，他几乎忘记了身边所有的亲人，甚至是他的父母，平时也很少回家看望，有时即使回家了还会因不顺心和父母顶嘴。有一次，他回家因一件小事和父亲吵了起来，甚至一发脾气从此离开了这个生他养他的城市，之后他很少与家里有联系，就这样一晃十几年过去了，…… 在他 36 岁那年，有一天，他有幸知道在深圳有一个这样的“素质管理的研讨会”，他为自己作出了一个重要决定，为自己冒了一次险，勇敢的走进了这样一个课堂。是这个课程使他明白了**爱不能等，尽孝心更不能等**，他想想几年来自己一直在跟你斗、跟他斗，甚至至今还与父母顶着气，他知道自己实在不应该，他要马上改变这一切！这时年轻人终于想起了要探望家乡的父母亲……。当天下课后年轻人就火速赶

回老家，他终于见到了阔别多年的父母亲。

音乐起 [ZG 冬季恋歌-07-想念你-小提琴版.mp3](#)

父亲看到儿子回来连忙从床上坐了起来，老人家很激动摸着儿子的头说：“你终于回来了，我还以为再也见不到你了，回来就好，回来就好啊……”老人家再也说不下去了。

儿子跪在父亲的床前不停的说：“爸爸是我不好，是我不懂事，原谅我这么多年没有音讯，原谅我对你们不忠不孝，爸爸，我爱你！……”然后他们两个人抱头痛哭，父子俩互相说着过去十年来各自的生活，这一夜他们父子俩谈心谈到很晚很晚，也都原谅了对方，他们不得不承认刚才的这段时间是他们人生当中最开心，最愉快的时刻……第二天一早，年轻人为了要赶回去继续上课，又匆匆的告别了父母出发了。

就在他刚到深圳走进教室的时候，他接到父亲的噩耗！当时那个年轻人不相信为什么会来得那么快，电话里是一个陌生人的声音，是从医院打来的，原来就在他离开父亲家的时候，他父亲旧病复发，离开了人世。就在去医院的路，父亲还拉住医生的手说：“请你千万千万要告诉我的儿子，我是非常非常的爱他，我完完全全地原谅了他，你们一定要帮我转达这几句话，就在刚才我怕我儿子难过我没有告诉我儿子，我已经得了绝症，告诉他、告诉他我是多么多么的爱他……。”年轻人顿时豪淘大哭，他想起了这些年来他的父亲是如何对他的……——爸、爸爸你真的就这样走了吗？！儿子对不起你啊！是你一直默默地为我付出，可没有得到一点回报。记得我考大学那年，你每天一大早，天不亮就到菜场买好菜，然后烧好以后，还要再骑二个多小时自行车把香喷喷热菜送到我的学校，赶上我吃中饭，你希望儿子吃得好一点，可以有更好的精力去学习，将来可以考一个好的大学……可是，可是我今天大学毕业了，事业有

成了，又怎么样呢？我怎么现在才想起要给你老人家孝心呢？这么多年来，我为什么就一直想不到要为您做点什么呢？我和你们沅气这么多年，我真蠢，我真糊涂啊！我现在知道孝敬您又有什么用呢？爸爸.....爸爸

那个年轻人的一番声嘶力竭的呐喊痛哭，感动了在场的每一位学员，在场的学员中有的年纪比他大，幸好绝大部分都比他年轻，他们都知道该如何趁早行动孝敬他的父母，走好人生的每一步。后来，这个年轻人也为自己作了一个重大选择，他从此走上了讲台，担当起了一个导师的职责，他想用发生在他身上的真实故事告诉一批又一批学员，无论到世界任何的角落上课，都要把他的故事让所有的人知道，他说：不是所有的人有我这么幸运，在父亲离开人世的时候，我还跟他说了一声“爸爸，我爱你！”，同时他希望大家不要象他那样到失去了亲人，才想起为亲人做些什么，这样就已经晚了！.....

此时此刻，同学们，真的我不知道你在想些什么？还在等什么？赶快行动吧！用你的爱、用你的真诚去做你该做的事吧！

音乐 [《多少爱可以重来》](#)

分享

布置作业：给你的爸爸、妈妈打个电话
给你的爱人打个电话
说“我爱你”

第二天上午九点

义工定向：脱盔甲时参与练习，并跟着导师的指引喊出来

第一课 音乐 [U征服.mp3](#)

[许美静-阳光总在风雨后.mp3](#)

分享昨天课程：感恩、承诺、共赢（不休息）

第二课 脱盔甲

◆ 带上《守则》检查到目前为止违反守则的人，自觉站起来

◆ 重新宣读《守则》

【练习】同学们接下去我会带大家到一个地方去，请大家把椅子放在两边，在中间随便找一个地方坐下，闭上眼睛（关灯），同学们你们可以根据我的诱导语做一些动作，请大家深吸一口气，再慢慢地吐出来，吸——呼——（两次）。

音乐起（神秘花园）

有一天，你一个人走在一条小路上，走着走着，你发现这条小路是那样熟悉，你一边走一边看，你发现这不就是通向你小时候回家的那条小路吗？你走着走着，来到一幢房子的面前，你发现原来这就是你小时候住过的家，你走到门前，发现这房子的门虽然多了些灰尘，但是，那门上挂着的锁包括油漆还是那样清楚，接着你轻轻地用双手把门推开，房间里的东西和摆设是那样熟悉，你发现和小时候的一模一样，你来到另一个房间，那是你小时候睡觉的房间，床上的东西和你小时睡觉时用过的东西有些什么呢？是枕头、被子还有玩具，都是那么的熟悉。当你看到这些熟悉东西的时候，想起了什么呢？你想起了小时候曾在这里发生的一些什么事呢？

你想起了母亲，你想起了与父母生活在一起时的一桩桩一件件事情，其中有一件事情你至今难忘，你的父母曾明明答应你的事情是件什么事呢，他明明答应你去什么地方旅游？还是要给你买什么玩具？但他们没有做到，他们明明承诺的事情都做不到！你还记得当初的感受吗？当时你是那样的不开心、那样的无奈，甚至有些伤心，你觉得好无助，好痛苦啊！你不想再去提它，因为他会让你太痛、太苦了，当时你想把自己保护起来，所以你就找了件盔甲披在身上，把自己严实的包裹起来。

接下来，你在房间里走来走去，走着走着，你发现在桌上有本相册，你拿起相册，慢慢打开，看着看着你的目光停在一张熟悉的相片上，那是一张你和一个小朋友的照片，这个小朋友他是谁呢？你们曾经在一起发生过什么事呢？你还记得吗？你们小时候在一起的时候无话不谈，有时一起去玩游戏，有时一起去打球，你们亲密无间，甚至都睡在一起，你们是那样的要好，那样的亲近。但是，这么多年过去了，你们还常联系吗？还有来往吗？为什么？为什么你们一直没有联系，一直没有来往呢？原来，那是因为你们之间曾发生过的一件事，是一件什么事呢，是你明明答应过要帮他的事，你却没有做到，是你失去了承诺，所以你们

现在见了面你都不好意思认对方，你看到他就内疚，内心很痛，你根本不想再去提这件事，面对他你除了给自己找一些借口和理由之外，你想要逃避，想要把自己保护起来，于是你就又找了件盔甲，把自己包裹了起来。

音乐起（神秘花园）

接着，你在房间里走着走着来到一个办公桌前，你无意中打开抽屉，你发现里面有一个盒子，打开盒子一看是一封信，一封已经发黄的信，原来那是一封曾经爱过你的人写给你的，信上写的是什么呢？当你读起这封信的时候，你想起了曾经她是多么喜欢你，你也是那么的爱他，你们曾经海誓山盟，你们承诺要一起走到生命的终结。但是就是因为她曾经答应过你的一件事没有做到，那是件什么事呢？会对你的伤害又是那么的大，以至于这么多年过去了，甚至对方都有了新的家庭和恋人，你一想起那件事，你就觉得那么的痛，你根本就不愿去想起她，这时你又找了件盔甲把自己包裹了起来。

这时你在办公桌前又打开另外一个抽屉，你发现里面有一张旧的照片，你拿起这张照片，啊！照片里的那个人原来就是曾经给你许多地多关心和帮助的人，一个可敬可爱的人，就是这样一个人，你们已经有很多年没有来往了，这是为什么？是因为有一件事情你明明答应过、承诺过要做好的，可是你没有做到，你为此感到很伤心、很难过，你觉得非常非常的对不起他，你常常为此感到内疚、感到痛苦，你不愿去想，也不敢去想，你只好又找了件盔甲再把自己包裹起来。

这时你走到房间的衣柜面前，当你打开衣柜的时候，你发现里面有一件衬衫，不错原来就是那件你第一次参加工作、第一次领到工资的时候，你为了奖励自己为自己买的那件衬衫。当你看到那件衬衫的时候，你想起很多年以前，曾发生过的许许多多的事，当时，你有那么多的理想，你为自己设立了那么多的目标，你还为自己制定了非常非常周密的行动计划，但是，你就是没有去做，你总是在破坏自己的承诺，以至于你很多很多的目标都达不到，一想起这些事情，你是那么的难过，又是那么的痛苦，所以你至今都不愿意去想这些事情，为了保护自己，你又为自己找了件盔甲，把自己包裹起来。

这时候，你发现自己身上的盔甲太多太重了，你感到走路、呼吸都很困难，同时你感到与人交流的时候，你无法走近别人，别人更无法靠近你，你像个僵尸，那么的令人可怕，这

时你才发现这才是真正的痛苦啊！所以这一刻你真的受不了啦，你同时给自己下了一个决心，一定要把这些盔甲脱掉、打碎。如果再不脱掉这些盔甲，连正常的生活都无法进行了！这一刻，所有的同学请根据我的指导，把身上所有的盔甲通通脱掉，当我数 1-2-3 时，同学们大声地叫出来，大声的叫出来，也只有这样你的新生活才能真正的开始。所有的同学来，当我叫 1-2-3 时，大家一起叫起来 1-2-3 “啊”，大声叫起来“啊”——

好！大家安静下来，当你把身上的盔甲全部脱掉以后，你感到是那样的轻松，那样的开心。

这时候你非常高兴地跑到外面，你发现天是那么的蓝，地是那么的绿，当你一步步走在草坪上时，心里是那么的舒畅，走着走着，你发现前面有一群人正向你跑过来，这时你也兴奋地迎上去，原来这群人都是你非常非常熟悉的人，有你相爱的亲人，你的朋友，还有曾经关心过你的人，爱过你的人，他们一边跑一边喊着你的名字，终于你们拥抱在了一起。他们对你说，我们在等你等了很久了，说着他们给了你一个小方盒，你急忙打开，发现里面还有一个小方盒，你继续打开，打开一层又是一个小方盒，这时你很激动，双手控制不住在颤抖，你在问自己，里面到底会是什么东西呢？最后，你终于发现：原来里面是一颗“闪闪发光的明珠”，他们说这颗明珠本来就是属于你的，你身上本来具备那些美好的素质、优秀的品质，现在还给你，希望你好好的珍惜他！

这时候，你把明珠紧紧地抱在胸前。——所有的同学，现在请把你们的双手放在你胸前，去拥抱本身属于你的美好东西，拥抱本身就是你具备的优秀品质！

那些就是：讲承诺、愿付出、有爱心、知感恩、负责任、懂共赢，真诚、勇气、自信……

现在我要求大家站起来，用你们身上的美好素质，用你们的肢体语言与身边的人打交道……

（义工引发拥抱）放歌曲 [《爱与承诺》](#)

义工引发三人小组就地坐下分享

下面有 10 分钟的休息时间，我们现在的的时间是_____下一堂课上课时间是_____，大门会在_____准时为你们打开。

上午第三课

父母亲环节

现在，我让你感觉到自己的脚底下有一股暖流，这股暖流非常的温暖，让你的整个脚底都非常的放松，暖流慢慢的往上游走，——小腿（放松、舒服）——大腿（放松下来、舒服）——（暖流往上升）腰部、臀部、腹部（放松、舒服）——胸部、肩膀——手臂、前臂、手掌、手指——脖子部分、脸部、你的鼻子、你的眼睛、你的脸颊、你的每一根头发、每一个毛孔、每一个细胞都感觉都非常的温暖，非常非常的放松，好，你感觉到你的呼吸越来越弱，非常非常的舒服。

感觉到你整个人都放松…

[（音乐：《相册翻页》）](#)

你现在不在这个房间里头，你来到了另一个您想拥有的私人空间里，那是属于你自己的一个空间。那里面很舒服很轻松，你看到阳光透过窗户射进来光柱，一闪一闪的。你现在坐在那张你觉得最舒服的凳子上，走进一个你熟悉的房间，这里你发现凳子上有一本相册，你现在弯腰去将相册拿起来，看一下相册的封面。

很旧的一本，有点破破的，你现在开始翻这个相册本子，是一些最近期的一些相片吧？你看到什么？是前段时间的联欢会？还是你去跟谁旅游的一些相片？看看这些照片吧！看看你自己，是在哪一些公共的场合照的一些相片，慢慢地感觉到这册子一页页的翻过去，就这样翻，感觉到日了一天天的过去，看到一些几年前的照片，看到那时候是比现在胖还是比现在瘦，现在长高了，还是变了吗？那个时候是你刚刚毕业，还是刚刚工作时候，那时你的经济环境怎

么样？看到这些照片，让你想起很多，就这样慢慢的翻，一直翻到十几岁的时候，那时候，你是中学生吗？还是在哪一个行业的学徒吧？

看到你穿的衣服，看到你当时的影子，现在看起来你当时穿的衣服是不是很土气，你再继续翻的时候，看到有一张照吸引了你的眼神，那时你还是孩子的时候，你手上拿的是一个玩具，还是一个冰淇淋，这张照片的背景，是在你家里照的，还是照相馆照的。仔细看一看照片上还有谁，这让你想起什么，想起你家吗，你家很穷，还是你家不是很有钱，看到你家了吗？那个常常在玩的地方，你看见了你的婆婆，姑姑、姐姐、哥哥、你的朋友兄弟，还有谁，也许就是还有父母亲吧，你跟一家相处是什么样子的，是很和平，互相爱护，常常在一起聊天，还有你父母亲，他们关系是怎么样的呢，你还记得你离开你父母亲的晚上，你在哪儿呢？你注意到你的妈妈，还是注意到你的爸爸，你最后一次见到他们是什么时候呢？

一、跟母亲对话

(音乐：《父母对话》)

正在你想到她们的时候，你发现，有一个人就坐在你的那个房间的门口，是的，你看到的就是你的妈妈。对，她为什么会在这个房间？她慢慢走进这个房间，现在有一个机会，现在有一个这样子的一个机会，可以让你跟她说一些话，如果是这样的话，你希望跟她说什么，她走进这个房间，她没有看到你，这样你开始叫她，让她知道你在这个房间里头，她过来的时候，你就大声喊她，让她走到你前面来，当我说一、二、三时你可以用你归熟悉的方言叫她，让他知道你在这里，来一、二、三……“妈妈，娘，我在这里……”她看到你叫她，你看到她慢慢向你走过来。慢慢地坐在你的面前，你看着她的眼睛，看着她额头的丝丝白发，脸上一道道深深的皱纹……她对你说：“孩子，你为什么在这里？

你有什么话要对我说吗？”

对于生命中的这样一个女人，你有什么感觉，一个为你付出二十年，三十年的一个女人？正是有这样一个空间，一个机会，你会对她说什么，这个女人在你生命中是怎样的，你会对她说什么，跟她说，让她听到，跟她沟通，说吧，你最希望对她说是哪一件事？你一直不明白的是什么？最害怕的是什么？你想让她知道什么？说吧！[《沉默的母亲》](#)

“妈妈，我想你，妈妈我爱你，妈妈，你知道吗，我很想念你，你很辛苦，我对不起你，我只知道索取，向你要…我最担心的是你的身体，担心你和爸爸吵架……”

还剩下最后的一分钟，你要对他说什么？说出来啊

妈妈说：“谢谢你，孩子！谢谢你告诉我真诚的话！”“你发现她的皱纹，你的感受是怎么样？妈妈慢慢的站了起来，腰也不象原来那么直了，你看了她这个样子有什么感受？”

现在我要给你分享一个小故事，在十几年前或二十年三十年前，有一个平凡的女人，她就是你妈妈，有一天，她发现自己怀孕了，自己的肚子一天天大起来，她很惶恐好紧张，也许这是她第一次怀孕，她好兴奋好高兴……，她整夜都睡不着，半夜的时候，她从床上爬起来走到镜子面前，抚摸着肚子说：“你是一个健康的宝宝吗？你会是什么样子？我不知道能为你做什么，我什么都愿意为你做，为你放弃！”这种担心，她一直都没有放下过，直到有一天，也就是你出生的那一天。当看到你确实健康的时候，那份担心才放下来，她跟你这样说：“谢谢你，孩子，谢谢你来，欢迎你来到这个世界，你只要健康就好，我答应你，我一切能做的，我都会为你做，一切我可以做的，我都可以为你去做，我们全家都会为你去做！”

（音乐起：[《亲爱的小孩》](#)）。

从那一天起，她开始有了牵挂，她开始多了一份担忧，她再也不能像年少的时候那样轻松了，买衣服的时候她想到了你，出去工作的时候他想到你，她也是一位平凡的人，当她遇到困难的时候，或是在想放弃的时候，她总是在想着你。几十年来，她是这样说的，也是这样做的。还记得下雨时，她在校门口等你，为你送伞的情景吗？她牵着你的手，生怕你跌倒，在你生病的时候，他一直守候在你的身边，喂你吃药，她为你付出太多太多了……甚至为你付出了她最宝贵的青春……面对这样一个女人，为你付出的一切，你怎么看。

（音乐：[《沉默的母亲》](#)）

这个女人，生命中一直在影响着你的这个女人，你怎么看她。她这样的为你付出，你是怎样对待她的，也许，你还在抱怨，只知道向她要，向她索取，可是，你为她有做了些什么呢，做到了什么呢？世界上从来就没有一本书教她如何爱你，但是她却为你无怨无悔、默默无闻的付出了她的青春，

几十年来，她为你做的一切，你认为她值得吗？或许你还嫌她为你做得不够，但你有没有想过，这已经是她为你做的最好的了，她也是一个平凡的人，她也有迷茫、无助、痛苦的时候，很多时候她也心有余而力不足啊……也许她还在远方盼望着你回去看看她，她在等一个永远也不响的电话，一个空空的信箱，一个人孤零零…她在想，孩子，你在远方好吗？你遇到难处了吗？

今天，你从心中感受到了那份体验，感受到了那份爱。如果让你再有机会的话，你会如何向她表达你的心声。但愿你能从接下来这首歌中，感受到那份心情。

（音乐起：[《烛光里的妈妈》](#)）

二、与父亲的对话

随着妈妈的离去，你开始想到生命中为你付出最多的另外一个人，现在这个人就站在门口，是的。那就是你的爸爸。他没的看见你，叫他过来。他走进这个房间，现在有一个机会，现在有一个这样子的一个机会，可以让你跟她说一些话，如果是这样的话，你希望跟他说些什么呢，她走进这个房间，她没有看到你，这样你开始叫他，让他知道你在这个房间里头，他过来的时候，你就大声喊他，让他走到你前面来，当我说一、二、三时你可以用你最熟悉的方言叫他，让他知道你在这里，叫父亲来，一、二、三，叫。

——对于生命中这样一个男人，你有什么感觉，一个为你付出二十年，三十年的一个男人？他现在坐在你的面前，曾经是那么强壮魁梧的他，今天已经不一样了。

正是在这样一个空间，一个机会，你会对他说些什么，这个男人在你生命中是怎样的，你会对他说什么，跟他说，让他听到，跟他沟通，说吧，你最希望对他说是哪一件事？你一直不明白的是什么？最害怕的是什么？你想让她知道什么？说吧！

“爸爸，我想你，爸爸我爱你，爸爸，你知道吗，我很相信你，你很辛苦，我对不起你，我只知道索取，向你要…我最担心的是你的身体，担心你和妈妈吵架……

“谢谢你孩子！这样剩下的一分钟，你要对他说什么？说出来啊

爸爸说：“谢谢你孩子！谢谢你告诉我真诚的话！”现在，我让你伸出手去摸摸他脸上深深的皱纹，你是什么感受？你看到他血红的眼睛，头上丝丝的白发，你看到了吗？爸爸慢慢的站起来，他艰难的站了起来，他扶着凳子一颤一颤的站了起来！这是我的爸爸吗？他原来不是这样的，不是，不是这样的！你知道吗？他是高大魁伟的。我的爸爸怎么会变成这样子？你看到了吗？生命里

一个为你付出最多的男人，你怎么看他的？对于生命中这样的一个人，你有什么体验呢？

现在，我想跟你分享一个小故事，之前讲的那位女士，是的，就是你的妈妈。有一天，晚上先生回来，她对她先生说，你要当爸爸了，他高兴，紧张，整个晚上都没睡好，半夜他醒来，他走到太太那一边，对着太太的肚子讲：“喂！里头那个小鬼，我是你老爸，下午还刚刚遇见一件很烦的事情，我已经把它放到脑后了，自己的问题明天可以解决，现在我担心的是！你会是什么样子呢，你会是一个健康的宝宝吗？我很担心，我不知道怎么样才能给你一个最好的爸爸”他很担心，很紧张，这个担心紧张惶恐，一直到你出生的那一天，你出生的时候，他抱着你，看着你，对你这样说：“欢迎你，欢迎你来到这个世界，我不知道能为你做什么，但我会尽我所能为你做得最好。我答应你一定要为你做到最好。”

（音乐起：[《牵手》](#)）

还记得你骑在他的肩上玩耍的情景吗？还记得下雨时他为你送伞的情景吗？还记得你躺在他的怀抱里哭泣的情景吗？还记得他送你去远方上学时的体验吗？还记得你趴在他的背上睡着的时候吗？……他看到漂亮衣服想买的时候，他第一时间想到了你，他发了工资的时候，他不再像以前一样想做什么就做什么了，他的肩上多了一份责任……面对这个男人所付出的一切，你怎么看…，

（音乐起），这个男人，生命中一直在影响你的这个男人，你怎么看他。

他这样的为你付出，你是怎样对待他的，你还在抱怨，只知道向他要，向他索取，可是，你为他有做了什么，做到了什么？世界上从来没有一本书教他该如何爱你，他为你无怨无悔、默默无闻的付出了他的青春，几十年来，他为

你所做的一切，你觉得他值得吗？或许你还嫌他为你做的不够，但你有没有想过，这已经是他为你做的最好的了，他也是一个平凡的人，他也会有迷茫、无助、痛苦的时候，很多时候他也是力不从心、毫无办法……也许他还在远方盼望着你回去看看他，你说过你会回去看他的，他在等一个永远也不响的电话，一个空空的信箱，一个人孤零零的……也许，他还在想，孩子，你是不是遇到什么困难了？要不要我帮你的忙……听听他的心声吧？

今天，你从心中感受到了那份体验，感受到了那份爱。如果让你再有机会的话，你会如何向他表达你的心声。但愿你能从接下来这首歌感受到那份心情

（音乐起：[S 在我生命中的每一天.mp3](#)《再见的地方》）

你的父母为你做了很多事，也许你不理解，有很多父母，所做的一切你们很难理解，不能达到你们所期望的，但是从来就没有一本怎么样的书，或者最好的教育，去告诉他们如何做一个最好的母亲和父亲，就算他有，对他们来讲，也只能从她的父母亲身上，从他们的身上学到仅有的东西吧了，也许你现在已经是个孩子的父母亲，其实多少时候，你何尝不是为了孩子拚命的付出，从来就没有想得到什么回报！不是吗？今天我们应该是如何去体谅，去包容我们的父母，而不是如何去责怪、去埋怨我们的父母，这也许就是我们所能够去创造生命力的方法……一个懂得把过去放下的人，才会有新的空间，一个懂得感恩的人，才会赢得大家的称颂……

（音乐：[《感恩的心》](#)）

分享

上午第四课

（义工定向：主裁判、三个副裁判，准备好轻质棍，义工引发拥抱）

上课开始学员入坐

听音乐 [《让世界充满爱》](#) 第一首中间义工上引发拥抱
第二首 [《永远是朋友》](#)

导师：下面我们来做个游戏“齐眉棍”

游戏的目的是：让大家悟出怎样才能人心齐，心往一块儿想，劲往一块儿使！

1、主裁判宣读“齐眉棍”游戏规则

- ①不能说话，只能说“停”、“下”
- ②每人用一个手指接触木棍 姿势规范
- ③如果有一个人的手指离开或不范规，就要重新开始
- ④从齐眉高度开始，到全体学员一起将木棍放在地上结束。

比赛时，挑战时间

2、半小时以后暂停游戏

3、分享

4、导师：提问学生你们看到了什么？

学生答：没有领导、急躁、不耐烦、埋怨。。。。。

提问学生你们发现了什么？

学生答：老好人、只顾自己的人、指责别人的人、想办法的人、自以为是的人、蛮干的人。。。。。

提问学生你们学到了什么？

学生答：焦点放在自己身上、相信团队、多欣赏别人、多嘉许别人。。。。。

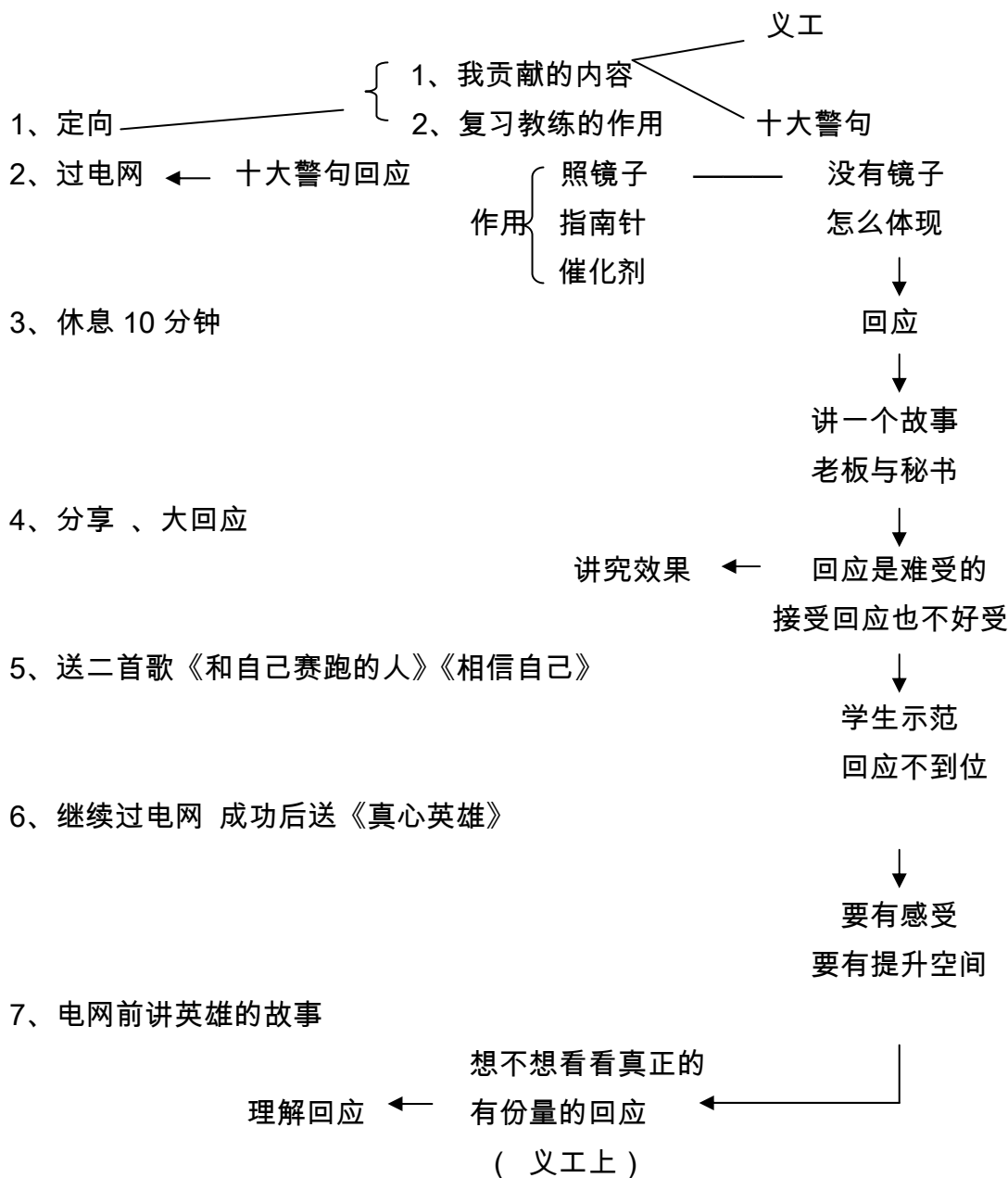
5、同学们回到你们的小组，小组分享

下面有一小时半的吃中饭休息时间，我们现在的的时间是_____下一堂课上课时间是_____，大门会在准时为你们打开。

下午第一课“过电网”

(义工定向：回应，第一次看我手势，全力以赴，听我指挥；第二次我先引发，然后大家上，准备好十大警句抄写好十张纸)

◆过电网环节



花 3 分钟时间，仔细看一下喜欢哪一条，就拿起来，2-3 人一条，你们要看懂、理解它，然后上台与同学分享。(学生：每组轮流上台分享)

接下来我想和大家复习一下第一堂课我们学过的内容。

我是干什么的？教练是干什么的？有什么作用？

(学生回答：镜子、指南针、催化剂)

镜子你的理解是什么？

(学生回答：给我们提醒、指出我们的问题、发现我们的毛病)

小结：这在教练技术中有一个重要的名词叫“回应”

为了让大家理解什么叫“回应”，我想与大家讲一个小故事。(老板与秘书的故事) (提问学生 3 人)

故事启发学生：回应时双方都很不舒服，甚至很难受，但是只要目的达到了！

接下来请 1 名同学上来给大家做一个示范，让大家更理解什么叫“回应”。

学生上台随便讲一件事 (1 分钟以内) (学生给他回应)

导师总结：你们虽然都是给的回应，但是，他没有得到多少难受、多少震撼、感受也不深。最主要的是他的提升方向没有明确，一定要让他得到帮助。

下面想不想看一看什么叫真正的回应。

(好！ 义工上！ 义工全力以赴回应)

这一刻是不是受到震撼、有什么感受、有点难受，对不对，好，我就是要让你们理解到这一点。

接下来，我们开始做过电网游戏，请出我们的裁判长、裁判员上场。

宣读游戏规则：

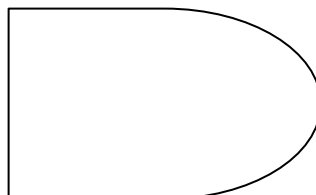
- 1、游戏开始后，学员不能说话，但可以说“停”和“过”两个字。
- 2、团队的每一个人都要穿过电网才算游戏结束。
- 3、在穿越时，身体任何部位碰到网或听到有人说话就算失败。失败时，已过的队员必须回到原位重新开始。
- 4、游戏过程中，全体队员要挑战最短的时间完成。
- 5、可以利用房间内所有人的资源。

游戏玩一个小时左右，没有成功。

导师：**暂停！不玩了！你们好好去反省一下！**

休息 10 分钟！

第二课



义工定向：

回来分享，坐成马蹄型，灯光微亮，

电网难度降低 义工回应要准确

学员以次分享，分别回应，回应时学员不能回答

导师：

- 1、你给我闭嘴啊！你这些客观理由不要讲了，这个时候讲大道理有什么用？
- 2、好了！问问你自己啊！你在刚才的练习中起到了什么作用？
- 3、你是不是现在还在怀疑过不去！不可能！做不到！
- 4、你该做的你做到了吗？你为这个团队做了些什么？
- 5、你不是很卖力吗？你一个人“全力以赴”了又有什么用？
- 6、你就像个缩头乌龟，总是缩在后面，为什么？
- 7、你是不是总是要看清楚自己没有危险再做，贪生怕死的家伙！
- 8、你就像个影子飘来飘去，根本就看不到你的存在！
- 9、你有没有相信团队的力量！
- 10、你们有没有做到**就像**一个人，一个团队里各人管各人，能成功吗？
- 11、你是不是一直在指责别人做得不好，自以为是的家伙！
- 12、你这个老好人，此刻你还在随大流，这种日子，你要过到什么时候？
- 13、你是个埋头想办法，只知道蛮干的人，你醒醒吧！
- 14、焦点放在自己身上，不要只知道埋怨，多嘉许总比责备要好！

看看你们这个团队啊！义工给他们回应！（义工上）

。。。。。。

独白：我们的人生和我们的团队就象过电网一样，不会一帆风顺的，在这过程中一定会遇到许许多多的困难和曲折。在过往的人生中也有许多人给过你回应，但那却是好听的，都是你想听的，有的是假的，不负责任的。今天我们的义工给大家一些真实的回应，可能有一点刺激，也可能有一点被打击的感觉，但这就是真正的照镜子。你们要知道：要成功就要超越自己，我们每天都在和自己赛跑，我们最大的敌人就是你自己，为了我们的明天让我们携起手来，一起朝着我们的目标努力吧！

放歌《和自己赛跑的人》

导师：下面我们的目标是一定要穿过去

再送一首歌给大家《相信自己》（学生手拉手围成圈）

继续过电网

成功后，大家拥抱。放歌《真心英雄》

『独白』通过这个游戏，我们看到了：不管有多困难，只要我们坚持就一定能会成功。在我们今后的人生中，还会遇到许许多多这样的电网，但是，只要我们相信团队，只要我们

团队心中有自己的目标，我们就一定能达到。

义工引发互相拥抱，互相祝贺成功！

导师：下面大家围着电坐下。(手电照着电网)

『独白』我们看看这张电网，想想我们在过往的人生中，也曾经遇到许多我这样的电网，我们总是感到很害怕很无助，总希望能找到救世主，找到一个英雄来帮助我们，可是，其实有一个英雄早就来了，他与你形影不离，你高兴他也高兴，你悲伤他也悲伤，你吃饭睡觉他也跟你一样，每时每刻都伴随着你，你知道这个英雄是谁吗？是的，就是你自己！

现在我要求大家用双手摸摸自己的耳朵，然后把手放在你的胸口上。

在这里我要跟大家讲一个故事。

在第二次世界大战的时候，美国和日本在一个孤岛上打了起来，战争非常激烈，双方死亡惨重，战争连续打了一个多星期，当时美国士兵几乎到弹尽粮绝的时候，美国政府派人送去了增援的物资，同时派来了一名歌星，她站到阵地的一个山头，望着前方下面黑压压的一片美国大兵，她用她甜美的嗓音唱一首非常非常震撼又动人的歌，这歌曲的名字叫《英雄》。歌词的大意是：你就是个英雄，不要到外面寻找，等到明天天亮时，你这个英雄一定会凯旋而归……。歌曲唱完以后，官兵们深受鼓舞，士气大振，他们一鼓足气发起反攻，终于赢得了这场战争的胜利！

下面我想请一位朗读一遍这首歌的歌词。(给歌词)

接下来我想把这首歌完整的送给在坐的各位英雄。放歌[《英雄》](#)

下面有 10 分钟的休息时间，我们现在的的时间是_____下一堂课上课时间是_____，大门会在_____准时为你们打开。

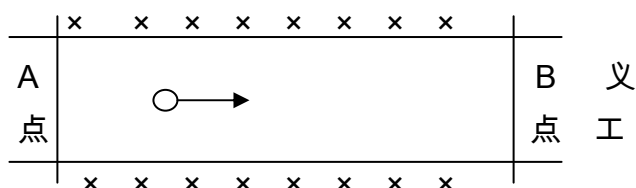
下午第三课 跳迪斯科音乐[陈慧琳-不如跳舞.mp3](#)

下午第四课

◆ A、B 二点游戏，目的：从 A 点到 B 点

◆ 导师：意愿与方法

◆ 每个人用各种姿势过 A 到 B,但不能重复前面做过的动作



结束练习后，导师提问游戏的目的是什么？

学生回答..... 但不是游戏的目的 再问

学生回答..... 但不是游戏的目的 再问

游戏的目的是：从 A 点到 B 点

为什么有的人走过这一程的时候,走得很轻松,很洒脱,给人带来了笑声,留下了快乐.....

为什么有的人走过这一程的时候,走得很难,很痛苦,好象也留下了笑声,但不让人十分开心.....

明天上午九点上课，再见

第三天上午九点

第一课

跳迪斯科音乐[陈慧琳-不如跳舞.mp3](#)

分享

第二课“献爱心”

每个人都很开心，其实我们和外面的人是一样的，为什么你会变成这样？
只是你把本身应有的“素质”活出来了！这样好不好？

开不开心？要不要把你的开心、把你的爱散发出去？

接下来我们要去社会上做一件有意义的事，“献爱心”活动，去什么地方、做什么事都由你们自己定。

◆团队拿口号环节

- 1、 定向：起队名，拿口号，去哪里？各组不相同
(举例)“打过长江去,解放全中国!”“打土豪,分田地!”
“抗美援朝,保家国!”
- 2、 不同组队，喊出口号
- 3、 行动计划
- 4、 每一组喊口号，谁先拿出状态，谁先出发

第三课：分享献爱心成果

嘉宾定向:进场后不要说话,拿着花走到你的亲人面前就可以了,一切听从指挥

第四课：◆嘉许

1、嘉许义工：

下面请按小组围成圈，义工小组长在中间

『独白』你们不用说话，只需要用眼睛看着对方，请义工小组长在中间慢慢地转动。……
真的，我们三天的课程很快就要结束了，让我们再来看看就在我们面前这位义工小组长，他们都是些很平凡的人，其实他们也有他们的工作和事业，他们来到这里就是为了我们这三十几个人的生命，！每天，他们比学员来得早，回得要晚，当看到同学有了进步，他们就非常开心，当看到学员没有开工，他们非常的着急，因为他们也是从这个课程中出来的，相信这个课程、相信爱，他们选择为大家服务，来到这里担起了这个责任我们的每一点进步都与他们分不开啊！在这里我们对他们再一次说一声“谢谢您！感谢您的付出！”

放音乐《感谢你》（引发拥抱在一起）

2、嘉许学员：

下面请大家围成一个大圈

『独白』你们不用说话，只需要用眼睛看着每一个同学，……因为你们的投入、开放才有今天的成果，你们其实可以选择休息、放假的，但你们相信这个课程，因为你们对自己的重视，才给了自己一个机会，也给自己冒了一个险，你们当中大都是想来学习的，因为你的全身心参与才会有现在的收获，在你们当中有的是企业老总，有的是老师，有的是学生，在这里我祝愿你们在今后的人生的道路上一路走好！祝你们幸福、平安！

放歌 [V 祝你平安.mp3](#)

3、嘉许领导或老板：

最后，我提议把你们的领导（老板）抬起来，让他好好在你们的怀里放在摇篮里让他安心的躺一会，是他给了我们这次学习的机会，其实他一直在默默地支持着我们，他就象一只领头雁，不断不断地拍打着她坚强有力的翅膀，他多么希望跟随他的一群群小雁子可以省点力气，可以到达他们理想的地方。在这里要代表全体学员向您说一声“衷心的感谢您！”

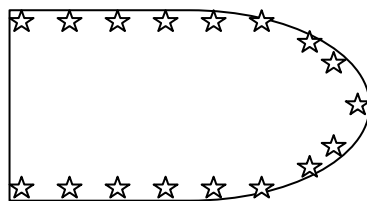
放歌 [《好大一棵树》](#)

好，慢慢地把他放下，去拥抱他！放歌 [《真心英雄》](#)

第五课

◆毕业礼/嘉宾会

所有当班学员站成马蹄型



导师:请大家闭上眼睛,没有我的允许千万不要睁开眼睛

嘉宾进来走到熟悉的亲人面前.献花

导师:好！请你们睁开眼睛!用你们的方式去感谢他们!

放歌: [《在生命中的每一天》](#)

[《感谢你》](#)

导师宣布：我是本次培训课程的导师，我叫*****，

现在我要求大家原地坐下，当班学员上台分享，感谢最想感谢的人，并请他上台

现在我宣布本次团队工作坊到此结束，谢谢大家！

合影留念

打造您的卓越团队(2天1夜)

团队工作坊流程

第一天：上午 8：30 开课

- | | |
|-------------|--------|
| 一、大定向 | 2.5 小时 |
| 二、受害与责任（选择） | 1.0 小时 |
| 三、责任者 | 1.5 小时 |
| 分享（责任） | 0.5 小时 |

13：30 吃饭 休息 1.5 小时

下午 3：00 上课

- | | |
|-----------|--------|
| 一、抓迟到、讲承诺 | 1.0 小时 |
| 二、“红黑”游戏 | 1.5 小时 |
| 三、“红黑”分享 | 1.5 小时 |
| 四、爱不能等 | 1.0 小时 |

 作业：给父母、爱人打电话，说“我爱你” 7：30 下课 休息 1：00 小时

晚上 8：30 上课

- | | |
|------------|--------|
| 一、分享（给打电话） | 1.5 小时 |
| 二、漫漫人生路 | 1.5 小时 |
| 三、分享（感恩） | 0.5 小时 |

24：00 下课睡觉

第二天：上午 8：30 上课

- | | |
|----------------------|--------|
| 一、分享：负责任、承诺、共赢、感恩、付出 | 1.5 小时 |
| 二、脱盔甲 | 1.5 小时 |
| 三、“齐眉棍” | 1.0 小时 |

12：30 吃饭 休息 1.5 小时

下午 1：30 上课

- | | |
|-------------|--------|
| 一、十大警句分享 | 1.0 小时 |
| 二、过“电网” | 1.5 小时 |
| 三、回应，再过“电网” | 1.0 小时 |
| 四、迪斯科、感谢 | 1.0 小时 |
| 五、嘉宾会 5：00 | 2.0 小时 |

8：00 结束

“打造您的卓越团队”____团队工作坊

板书：走进这个课堂是幸运的，走出这个课堂是幸福的！

上午 8：30 开课

- 定向：1、个人 1 分钟介绍，
2、参与打招呼

3、分组介绍及喊队名和口号

4、立场：我们“承诺”创造一个“奉献、爱心、快乐”的世界！

音乐 4 分钟，音乐 1 分钟

门神：门已打开，可以进来坐！

导坐：先坐满前排/先坐满前排 义工：手拿物品放一边，手机请关机

◆ 【开场白】

◆ 团长：请大家用热烈的掌声欢迎本次课程的导师 上场！

◆ “各位早上好！欢迎各位的到来！自我介绍：我姓***，英文名叫***。我来自*****，我是你们这次团队工作坊的教练，也就是这次课程培训的导师。从现在开始，我将和后面的四位义工，陪伴大家度过一生中，最最难忘的二天一夜的时间（大约 36 个小时）！”



◆ [练习一] 下面我想请大家做个练习，要求各位同学，用你最灿烂的笑容，伸出你的热情、友谊之手，去和教室里的人打个招呼、问个好！

分二次做。第一次：坐在原位；第二次：跨出一步；全场走动。

示范：你可以说：我是××水果（苹果、梨子、香蕉、葡萄……），很高兴认识你！然后握握对方的手。开始 《永远是朋友》

请大家回到原位坐下，请问刚才你们发现了什么？这一刻你有什么感受……（提问），

原来人与人交往是不是那么的容易，只要你跨出一步就有了很多很多的可能性是不是？！这一刻你觉得身边这个让你开心、让你快乐的环境是由谁创造的？（同学回答：自己。）对！就是你自己！给你自己一个掌声。鼓掌！

◆ <调查一> 下面呢我想做一个调查：

今天你来到这个课堂，怀着一种“好奇心”的同学请举手！请放下！

今天你是因为要给老板、给我或给其它人面子来的同学，也就是“给面子”的同学请举手！请放下！

今天你是“被迫的”来到这个课堂的同学请举手！不好意思没关系！请放下！

今天你是想“证明这个课程对我没有用的”请举手！请放下！

今天你的确是想来学点东西，提升一下自己的素质的请举手！很好！请放下！

◆ 那好！同学们，如果你是带着好奇心来的呢，那你在这个课程结束后，你是一定会知道这个课程怎么回事情的，你就好象看了一场电影，电影结束了，你也会说“我知道了”，但是你不会说“我学到了，我改变了”。

如果你是给面子来的，那我告诉你，你的到来已经给足面子了，你的目的也已经达到了。

如果你是被迫来的，那我告诉你，你大约 36 个小时会让你很难受，因为在这期间，我是不会让你们喜欢的，这对我并不重要。

如果你是来证明这个课程是对我无用的话，那你现在已经有答案了，答案就是：一定对

你没用！

如果你是想来学点东西，提升自己的，那我恭喜你，嘉许你自己！只有自己真正想要学习的人，他才能学到想要的东西，给你自己一个掌声。(鼓掌！)

下面我有三点希望：

- 4、希望大家“既来之则安之”，一定要全身心、百分百的投入。
- 5、此刻我希望不管你原来是什么老板、还是董事长、总经理、还是什么角色，一切都放下，这里你的身份就是学员！
- 6、希望大家以“空杯”的心态去学习，去拿你想要的成果。

※ 为什么要“空杯”心态？(讲小和尚的故事)

◆<调查二>下面，我想再作一次调查：

我们曾经在学校里都学过数学，请问到现在还记得内容的 80%请举手！记得内容的 60%请举手！40%请举手！20%以下的请举手！

同样，我再问在座的同学，会骑自行车的请举手，学会后已经忘了的请举手！（没有人忘记）

同样问大家会游泳的请举手，学会后已经忘了的请举手！（没有人忘记）好！请放下！

◆ 让我们来看，这就是传统教育学习方法与体验式学习方法的不同！

◆ 板书

	体验式学习(骑车、游泳)	传统式学习(学习数理化)
比	1、靠领悟、体会	1、靠记忆，
	2、重观念、态度	2、重知识、技能
	3、以学员为中心的	3、以教师为中心的
较	4、强调行动中学习	4、强调学过的知识
	5、强调即时感受	5、强调教材、教师、
	6、团队学习、标准化学习	6、自主学习、个性化学习

我想问一下，你是希望学了以后马上忘记好呢，还是学了不再忘记好？也就是你们希望采用什么样的学习方法呢？（同学们：体验式）

◆介绍教练技术课程

那好，下面呢，我就来和大家谈谈学了不再忘记的课程，-----教练技术课程。这个课程最早起源于美国。(网球教练的故事——教练技术的创始人：涤高威)该课程诞生以后，广泛运用到世界 500 强企业，使其效益明显上升，二十世纪九十年代末开始传入我国。

板书

学习的方式：主要是采用体验式的学习方式，20%讲解，20%分享，60%体验。

学习的资源：是每个参加者的分享和解决问题的过程，它要求团队学习，分享总结经验，

解决问题为导向。

学习的目的：突破领导力，提升素质

学习的效果：向内挖掘潜能、向外发现可能性。

学习的内容：我不知道我不知道，我不知道我知道

◆那么教练技术课程到底是学什么的呢？

板书

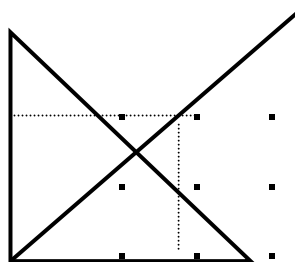
我知道我知道 （会开车）

{ 我知道我不知道 （现在路上有车不知多少辆车）
我不知道我知道 （教练技术、向内挖掘潜能）
我不知道我不知道 （教练技术、向外发现可能性）

◆<例一>接下来，我们一起来做一个智力游戏：（用四条直线一笔通过九点）

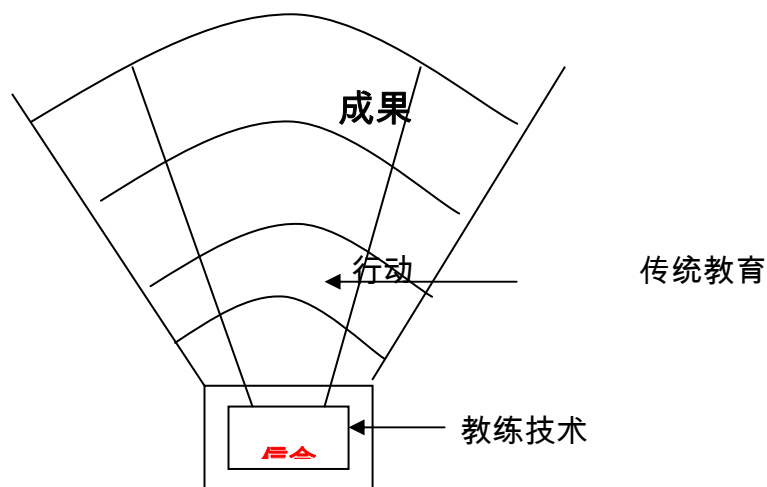
请同学上来完成。（已做过的不要上来）

板书 先在一张白纸上画好九个点



同学们平时我们思考总是局限在某个框框里面，总是突破不了，这主要是信念这块出了问题，这次课程中我会帮助大家不断去突破这个框，不断的拓宽你的信念，让你有更大的收获，获得更大成果！

板书



◆<例二> 信念问题 “蹦极”

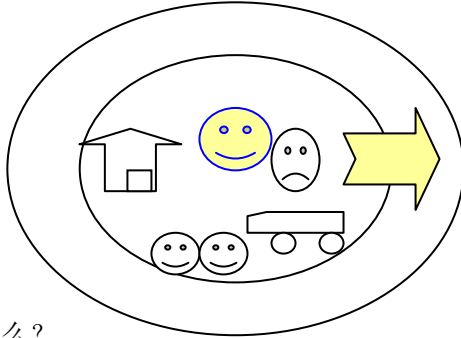
勇敢



给他“勇敢”的概念，他知道，但就是不敢跳。
我就是个勇敢的人，为团队粉身碎骨在所不惜

跳

人生的圆圈



1、这图意味着什么？

答：这是你的舒服区，在里头你会感到很舒服、很自在、很安全

2、当你跨出这个圆圈后会发生什么？

答：害怕出错

3、当你犯错误了，其结果是什么？

答：会从错误中学到东西

4、当你走出了舒服区以后，

结果：你就会把自己抛到了另一个你感到不自在的世界里

你学到了自己以前不知道的东西，

增加了自己的见识，所以你进步了

如果你老是在自己的舒服区里打转，你就永远无法扩大你的视野，永远无法学到新的东西

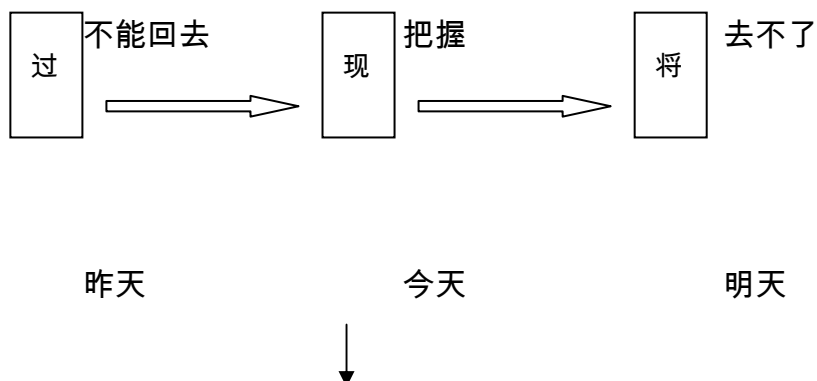
只有当你跨出舒服区以后，才能使自己人生的圆圈变大，你才能挑战自己的心灵，使之变的更加坚强，最终把自己塑造成一个更优秀的人，更成功的人！

人生的三个时间段

◆ 接下来，我想提个问题：谁知道

任何时候都可把自己的人生分为三个时间段。

板书



当下一刻

◆昨天会决定今天的行为！(怨妇的故事)许多人都活在过去,活在痛苦中，这样也影响健康，如果健康没了，真的什么都没有了！

《国王的故事》

“要知道过去的已经过去，将来的还未来临——你生命中最重要的时刻就是现在，你生命中最重要的人就是现在和你呆在一起的人，因为正是他和你分享并体验着生活啊。”

◆活在当下，把握现在，开开心心每一天！

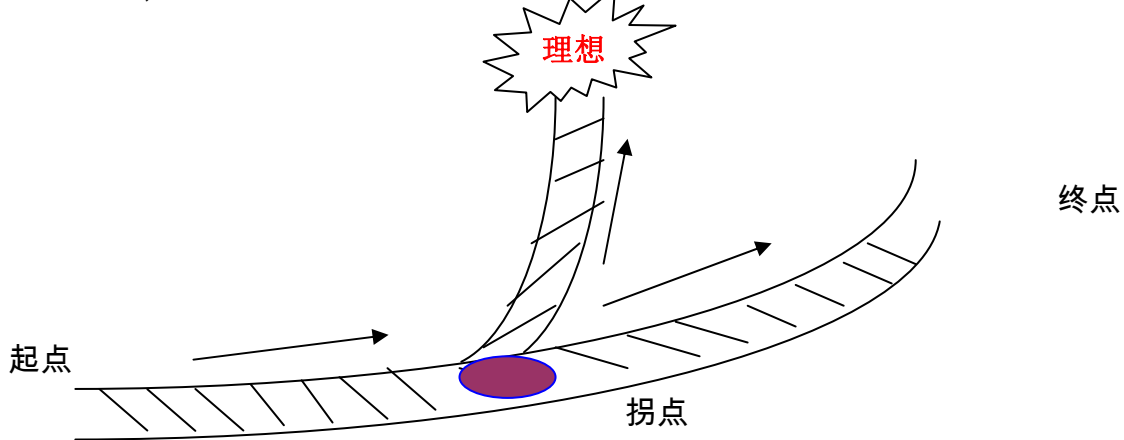
◆告别昨天，活在当下，为了明天！



人生的列车

人生是一张单程车票，

◆我们每个人一生下来就好象坐上了一列永不回头的列车，列车的行程从起点到终点只有二万多天，在这个人生旅途中你想怎么过，都是由我们自己选择的，都有起点、终点，但我们一定要把握好我们的“拐点”。



今天我就是来让你找到人生的“拐点”，想让你停下来好好想想，今后的人生路该怎么走？如何才能实现自己的理想？

每个人只有 2 万多天，我们应该珍惜生命！开开心心每一天！

◆我们对任何事情都要看到更多的可能性，而不是执着于我们的习惯。

例：“握手” 大拇指上下交换，自己的故事

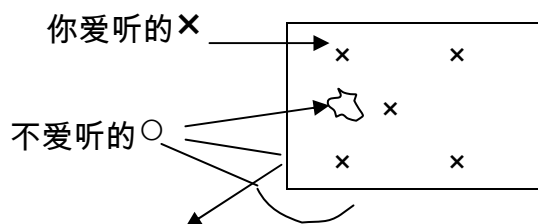
◆ 社会上有二种人：表现的人，(表现=潜能-干扰)，辩解的人

辩解的人。辩解的人总是在说“这不是我的错，我是对的”！他们牺牲了很大的成本就在证明一件事“我是对的”！其实你对了又怎么样？

讲一个故事：下雨天父亲与儿子

◆ 关于聆听

- ◆ 我们经常以为自己在聆听，但我们总是喜欢听我们想听的，总是执着于我们的经验。我们已经没有真我了，因为我们都有了很厚的盔甲。



这段时间内，你可以看你自已，你到底来这里干什么？

是不是这样来接受我讲的东西。我会不断的问**你为什么会出现这样**？但我不会告诉你方法的。

关于信任

信任是一种心态。

你信任一个人，并不等于你就要为他做一些事。

我信任你，并不等于我要借钱给你，反之，我不借钱给你，也不等于我不信任你。

不要用不再信任别人来惩罚自己，使自己损失更大。

信任，与被信任的那个人没有关系。

与你信任别人的标准有关系。

信任能有效降低沟通与合作的成本。

信任只是一个开始，后面的事情还得按不同范畴内的规律来操作。

如借钱与人，这是一中关系的开始，要继续精英这种关系，要在财务管理，法律知识上去改善自己。

信任 50%赢/50%输 100%赢

不信任 0%赢 100 输 （没机会）

你不愿意信任别人，你失去了很多可能性。

你信任了别人，你才能赢。

◆ 教练的作用

我是一名教练，在这课程中，我会不断教练你们，引导你们去拿你想要的东西。教练作用：——“自知” 老子《道德经》：**知**人者智，自**知**者明

孙武： 《孙子兵法》**知**己**知**彼，百战不殆

以铜为镜，可正衣冠，

以人为镜，可知得失，

以史为镜，可鉴兴衰。-----唐太宗、李世民

板书

{ 一面镜子（知位置、知状态）

指南针（清晰目标、指明方向）

催化剂（加速达取得成果）

第一：是一面镜子。（问：知道镜子有什么用吗？）

让你从我身上发现你自己。反映被教练者的心态、行为、实况。

第二：是指南针。（问：指南针有什么用？）

让你明白方向。更有效的达到目标。

第三：是催化剂。（问：催化剂有什么用？）

让你的感受更深刻。提升个人表现，加速企业发展。

◆教练与运动员的关系

刚才我在一上课的时候提到，我是你们今天的教练，你们当时想到了什么？

（学员答：体育比赛、运动场上、教练、运动员、裁判、观众）

好，请问：运动场的教练是干什么的？……教练永远是指导运动员去拿金牌！这一刻你是把自己定位在什么样的角色呢？如果你在这里当裁判或观众，那我告诉你，你真的什么都学不到，也拿你一点办法都没有。

健美训练：交了钱，自己不练，要健美的身体可能吗？

吃自助餐：交了钱，自己不去选，不去拿，想要有美味的感觉，想要垫饱肚皮，可能吗？

收获多少？取决于自己练了多少，吃了多少？

同学们，课讲到这里，我想告诉大家，真正的课程还没有开始，我想问一下在座的各位同学，你会以什么样的态度来参加下面的研讨会呢？（提问 3-5 名同学） 好！

下面有 5 分钟的休息时间，现在的时间是_____上课的时间是_____我们教室的门会在准时为你打开！

练习二 接下来，我们进行一项练习，请大家迅速找一位不认识或不太熟悉的人面对面坐在一起。靠近一点。

○导师到后台

举手选 A、B。 做 A 的先举手，做 B 的再举手

你为什么是 B，你是不是总喜欢落在别人的后面，总喜欢看清楚没有危险才做。

你为什么是 A，你是不是总是一马当先、喜欢走在别人的前面。 _

『独白』

现在：我要求大家不用说话，都看着对方的眼睛，问问自己有多少时间没有这样看过我们身边的人了，看着他的眼睛你想起了谁呢？像不像曾经关心你的人，或者他就是你的兄弟姐妹，像不像你的领导、你的老板、像不像你的父母、你知道他们在想些什么吗？你知道他们还好吗？现在，座在你面前的这个人，他和你一样对自己负责，给自己一个机会来到了这个课堂，他是你生命中值得信赖的人，在接下来的一天半时间里，甚至是你将来的生活中，他将成为你的另一半，你们将互相支持，互相帮助成为“死党”。这也意味着你们俩从现在起就是

一对拍挡，从现在起我们在坐的所有人就是一个团队，是团队就意味着我们是一个不可分割的整体，我们绝不能因为自己的过失而影响到这个团队，你愿意为这个团队做些什么呢？你将以什么样的状态投入到下面的学习中去呢？

接下来有（3分钟）的时间，首先B握A的手说：“能成为你的拍挡是我的荣幸”，然后自我介绍，你来自哪里？你喜欢与什么样的人打交道，你不喜欢与什么样的人打交道，你愿意为这个团队做些什么呢？你将以什么样的状态投入到下面的学习中去？

开始.....[初春.mp3](#)

A对B.....（3分钟）[初春.mp3](#)

B对A介绍自己如何处理人际关系，你是如何对待自己身边的亲人、朋友的或者是生意场上的客户的。（2分钟）开始.....[初春.mp3](#)

A对B交换。（2分钟）开始.....[初春.mp3](#)

◎导师拿好《守则》上台

请问大家我们要把椅子放回原位需要多长时间？

请大家把椅子放回原位（挑战时间）。义工催快。

1、<调查三>守承诺调查

※自己认为说话比较算数，能说到做到的人，请举手！

※能严格遵守交通规则、从来没有闯过红灯的人，（驾车、步行）请举手！

2、调查令人担忧，为协助大家全情投入及有效的完成整个研讨会，各参加者必须遵守以下基本守则。

◆宣读学员守则：

- 1、对参加者个人资料及其研讨会的内容保密。
- 2、准时在指定音乐停止前坐下。（请音响师放[开门前1分钟.MP3](#)音乐）
- 3、在会场不准吸烟，吃口香糖和其它食物。
- 4、不记录、不录音、不摄像。不随意离开教室。
- 5、坐在研讨会前不认识或不太熟悉的人旁边。（现在可以调整）
- 6、名牌放在胸前显眼的位置。
- 7、手机关机或调至无声（请检查）
- 8、课堂上不能私自交谈。
- 9、按时完成教练布置的作业。
- 10、参加整个研讨会。决不放弃这个团队。

重要提示：

- 1、教练有权决定学员是否继续参加研讨会。
- 2、对自己负责，食用足够的食物、饮品并保持足够的睡眠。不吃影响自己情绪的

药物。

◆承诺能做到的同学请站起来！ 学员表态！！

◆下面介绍义工。请义工小组长站在凳子上召唤学员。 适当调整人数

◆小组分享：分享内容（发每人一纸条）

- 1、姓名、年龄、职业
- 2、你参加这个研讨会的目的？
- 3、你要突破的是什么？
- 4、你今天投入的程度 0-10 分，你是几分？
- 5、你可以贡献给团队的是什么？

◆各组拿口号和队名，看一看哪一组的状态好！

◆（布置作业 发作业题I）

姓名：_____小组长_____

15、 直到现在我在这个研讨会中的投入程度是…………(0%至 100%)

16、 到现在,我在这个研讨会中发现自己的…………

17、 假如我以一个负责任的态度生活,在我生命中最大的突破将会是:(事业、家庭、健康、
社会…………等等)

18、 接下来的研讨会我承诺参与的方式是………….

要求：晚上上课前交

下面有 10 分钟的休息时间，现在的时间是_____上课的时间是_____我们教室的门会在

准时为你打开！

上午第二课

义工定向：

1、恭敬的下蹲听学员说

2、责任者游戏

一位主裁判，主持比赛的进行

二名副裁判，一名记录，一名记时

(记时裁判控制时间使 A、B 二组轮流胜负)

教室布置：椅子放在两边留出空地，记录表画好挂上，

导师在独白时，不要让学员去碰地上的队长，一直要让他们做...

音乐想起，大家跪下！

受害与责任

在 后台： 接下来请同学们再找一位不太熟悉的人面对面坐下

举手选择 A、B 先举手的为 A 后举手的为 B

A 对 B：讲一个自己受害的故事，如有一天你因为挤公交车，手机被人偷了，你很委屈，很受害，因而也很难过.....描述当时的经过和感受

要求：真实、能感动对方、讲完后闭眼

拍档 B，收到后起立表态（否则不起立）

开始.....（3 分钟）[音乐 ZL 钢琴名曲 - 神秘花园.mp3](#)

好_____停！请 A 闭上眼睛，这一刻拍档 B 你如果收到了的话，请你站起来，你不要给他面子，勉强站起来，我希望做到诚实，对他负责！

好，请 A 睁开眼睛，看一看面前这张成绩单，拍档 B 站起来了的话，由于你的投入，你对自己的负责，对方收到了。

如果拍档 B 没有站起来，我不知道你在这里干什么？你还要骗自己多久，到现在还不投入，不敢开放自己。

下面：B 对 A 说自己一个受害的故事，开始.....（3 分钟）[ZL 钢琴名曲 - 神秘花园.mp3](#)

好_____，停！请 B 闭上眼睛，这一刻如果 A 收到的话请你站起来，你不要给他面子，也不要包庇他。

好，请 B 睁开眼睛看一看你面前的这个成绩单，你确实用心去讲了，对方就收到了；

如果拍档 A 没有站起来，我不知你这一刻还在玩什么概念，你是不是对自己负责任，只有你自己知道。

导师上台：好，大家转过身来看着我。

在刚才的叙述当中，你是一个受害者，你是什么感受(把感受写出来)

受 害					
感受	收获	结果			
痛苦	同情	原地			
悲伤	可怜	停止不前			
忧郁	施舍	坏心情			
沉重					
坏的心情					
痛苦、郁闷					
压抑、沉重					
绝望痛苦					

在刚才的讲述中，你口口声声说你是多么多么受害，可是，你这么受害难道你一点责任都没有吗？

我想请你们从另一个角度去看一看，想一想！

△一个石头正好打在你的头上，你说：我真倒霉，难道你就没有责任吗？

△你身上的手机或钱包被小偷偷了，你说:我不知道，你就没有责任吗？

△在你单位里死气沉沉，人际关系非常紧张，你什么都没有做，你就没有责任吗？

△ 发生了一起交通事故，你的车被别人撞了，大家都说是他的错，你就没有责任吗？

△ 你与别人约会，你迟到了，是因为堵车，难道你就没有责任吗？

△ 在我们这个团队中，有人迟到、有人没有完成作业、有人到现在还没投入、甚至还在违反承诺，你就没有一点责任吗？你为这个“团队”到底做了些什么？

现在我要求大家把刚才的故事,换个角度重讲一遍，请你以一个负责任的心态，负 100%

的责任，重新讲一遍这个故事，如有一天我出门去挤公交车，当时人很多，由于我的不小心，没有当心自己的手机，结果掉了，现在我知道在人多拥挤的时候，一定要注意自己的随身物品，这次就算是给自己的一次教训吧！感谢生活给我这次体验和收获。同样一件事情，你这样说的时候，是一种什么样的感受？

A 先说把刚才的故事换个角度重讲一遍，请你以一个负责任的心态，负 100%的责任，重新讲一遍这个故事，开始……（3 分钟）[初春.mp3](#)

好，B 表态，接下来 B 对 A 重新讲一遍这个故事，开始……（3 分钟）[初春.mp3](#) 好，A 表态。

导师上台：好，大家转过身来看着我。

【独白】：这一刻我想问问各位现在的感受。

请大家分享一下负责任的感觉，有五个机会给到大家

负责任		
感受	收获	结果
高兴 兴奋 愉快 轻松	金钱、 朋友 赞许	行动 好的结果 好心情
好的心情		
高兴、快乐		
轻松、开心		
爽！快乐！		

【独白】：音乐 [《选择》](#)

其实，“负责任和受害”是不是你自己的选择？“好心情与坏心情”也是你自己的选择！其实生活中“痛苦”与“快乐”都是我们自己的选择！

看看我们平常的生活中，都是在指责，充当一个受害者，那时感觉是怎样的呢？是不是很痛，很不开心，为什么呢？因为上帝是公平的，当你一个手指在指别人的时候，有三个手指在指你自己，而“指责”除了使我们痛苦以外，不会使我们有任何进步和成长，你“指责”越多，你就越累，你身上的包袱就越重。所以我们回过头去，看我们这么多年走过的路，有那么多不开心，那么多的痛苦，实际上跟那些事情没有关系，跟我们看事情角度有关系，跟我们每个人的心态有关系！

当我们选择了以一个负责任的态度，去面对这些事情的时候，我们会发现我们是有力量的，我们是是可以去做点什么的，会发现我们会很轻松，很坚强，当我们选择负责任心态的时候，我们可以从这些事情中学到东西，会有所进步，会有所成长，其实“我是一切的根源！”看看我们过往的人生中，在公司里，在朋友、家人面前，我们总是在指责，总是在“辩解”说：我为什么什么…或者说：这是你的错，这是他的错，这是你的责任，这是他的责任，就是没有自己的错，自己总归是对的！自己好象总是很“受害”的样子，总想赢得别人的同情，你满腹牢骚，那样只会增加你的情绪，对你自己对公司对集体又有什么好处呢？

只有我们勇于承担责任，我们才会有提高，才会得到进步；

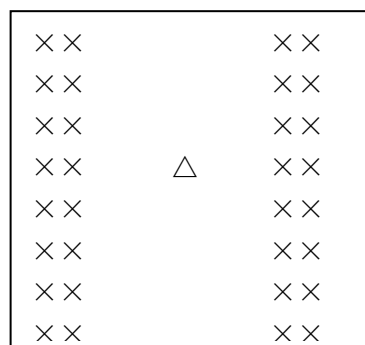
[M 想飞越》-无印良品.mp3](#)要敢于向自己开刀，我们才会轻松，才会坚强，才会有团结一致的力量，才会有想飞起来的感觉。

不下课_____

上午第三课“责任者”

请大家把椅子放到二边

下面我们进行一个游戏，请本次比赛的裁判进场，



现在全场的最高指挥是主裁判。

要求学员排成四路或二路纵队，如图示

一、选出两队的队长步骤

- (1). 愿意担任队长，带领大家去赢的上前一步
- (2). 每人发表一句宣言：如何做好队长
- (3). 没有说话的后退一步
- (4). 留下的同学再一次发表宣言，然后转过身
- (5). 投票表决，同意他当队长，站到他的身后
- (6). 确定有最多支持者的为队长

二、男女队长宣誓

三、主裁判宣读游戏规则

责任者游戏规则：

- 1、分 A、B 人数相等的二个组
 - 2、A、B 两组各选出男女队长各一名，队长不参加报数
 - 3、比赛方法是 A、B 两组轮流报数并计时，以报完全体人数时间最快的为优胜
 - 4、错报、漏报、抢报判为输，不遵守纪律有说话、有影响对方组的判为输
 - 5、每轮比赛结束，输的一方向对方鞠躬 90 度说：**愿者服输，恭喜你们。**输的一组的队长要罚做俯卧撑（第一轮 20 个）每轮罚做的个数要加倍。
 - 6、其他同学不可代做俯卧撑，不可说话，全神贯注投入比赛。
- (四). 三分钟整理队伍，调整大家到最好状态

报数比赛记录表

	第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮	第六轮
A 组						

B 组						
罚俯卧撑	20	40	80	160	320	640

游戏进行中.....

(当看到队长做到已经无法完成的时候，撑不起来的时候)

【独白】音乐 [《母亲》](#) 想起

(音量较低) [《烛光里的妈妈》](#)

我想请大家好好看一看这两个背影：看着这两个背影你想起了谁呢？想起了你生活中的谁呢？他们像不像你的父母……，
请你们看看这个活活挣扎的女人吧，她像不像生你养你的母亲呢？，你还记得，她曾经怎样的呵护你，怎样照顾你的吗？

在你刚上学的时候，是谁为你拿着新书包

在下雨的时候，是谁为你打着伞

在你生病的时候，是谁为你忙前忙后、喂药送饭

在你想吃的时候，是谁把最好吃的东西留给了你

在你受委屈的时候，又是谁为你擦干了眼泪

.....

是啊！这个人就是我们的妈妈呀！

妈妈她，为了承担对你的责任，小时候由于你不听话、由于你的淘气、由于你的不够努力，你知道她多么痛心，承受多么大的痛苦吗？！但她总是这样坚定的认为：既然把你带到了这个世界上来，她就有这份责任。无论要吃多大的苦，她都要拚命的撑下去，可是也总有撑不住的时候啊！.....

让我们再看看这个苦苦挣扎的男人，像不像你的老父亲，小时候家里也很穷，为了你能上学、为了能你吃好、穿好，他挑起了一家的重担，他承担着家里的一切一切责任，甚至是灾难，可是你知道吗？他也是一个平凡的人啊！他也有扛不起，抬不动的时候，每到这个时候，他连眼泪都不敢流，只能躲在角落里哭泣，他哭得很伤心，眼泪只能往心里面流啊！。

就是他们给了我们生命，给了我们一个家啊！

[《在你面前我好想流泪》](#) 30 秒

就是我们的爸爸妈妈，不管你走多远，无论你在干什么，他们无时无刻不在为你牵挂；
不管你多有钱，无论你官有多大；他们一直在默默地为你祈祷；不管你有高兴、多悲伤，
无论你遇到多大的挫折和困难，他们始终在竭尽全力支持着你，他们为了你、为了这个家
不知付出了多少，可是，他们的付出从来没想要回报啊，他们拼命地工作，支撑着这个家！
但是，他们也有支撑不起来的时候啊.....

我想请大家看着这两个背影，去想一想他们是为了谁在承担着责任，承受着这样的痛苦，你知道吗？

[音乐《好大一棵树》](#)

他们就像你的单位的领导或像你的老板，他每天要为你、为公司处理很多很多的事情，每天他第一个上班、最后一个下班，他们每天工作时间最长，就是回到家还在牵挂公司的事，他知道肩上的责任，他要对我们所有的员工负责，他要承担所有因我们的疏忽、我们的不严谨、不小心而造成的后果承担责任，有的时候他也很累很累啊……

音乐响起 [《兄弟姐妹》](#)

同学们请大家再看看这两个背影，他们像不像在你生活中默默的支持你的同事、你的兄弟姐妹，和最关心

最爱你的朋友，-----看看这背影你是否想起了在生活中为你付出过的什么人，他是你的爱人、恋人、朋友、老师，他们曾经对你那么好，那样的爱护你，为你承担了很多很多……，可是你还嫌他们麻烦，嫌他们唠叨，嫌他们不够理解，甚至和他们顶撞，你们真的理解他们的一片苦心吗？你有没有站在他们的角度考虑过？在你过往的生活中，有多少人为你，做过心灵的俯卧撑，而这些俯卧撑你是看不到的，可是你们真的理解吗？！

他们一直在你的背后默默地支持你，你高兴他们比你更高兴，你伤心他们同样为你难过，他们总是主动为

你承担责任，不让你受一点点委屈；可是他们也同样要肩负着各种各样的压力，他们真的也有支撑

不住的时候啊……

这一刻请大家什么都不用说，你们想用什么样的方式去表达，就用什么样的方式表达吧！请大家把队长抬起来，放在你们的怀里，放在你们的摇篮里，慢慢摇吧……

送歌 [《感恩的心》](#) 30 秒

送歌 [《感谢你》](#)

下面分享，大家围座在地上，分享时**先报姓名**

下面有 **1 小时 20 分钟**的吃饭时间，我们现在的的时间是_____下一堂课上课时间是_____，大门会在准时为你们打开。

下课。

下午第一课

义工定向

1、有人如果受不了要走的话一定要去劝说，但不要长时间做工作。告诉他这是上课的需要就可以了。

2、红黑游戏

“红黑游戏”记分表

传信员：义工团长

情报员：（二五仔）

已玩过的人：单独定向

	1	2	3**	4	5	6***		
A								
B								
第三轮**号加倍记分								
第六轮***号叁倍记分								

撰写：1、三张红黑记分表

2、准备好游戏规则

A 组

黑 -5

B 组

红 +5

红 -3

红 +5

黑 +3

红 -3

黑 -5

黑 +3

3、下课时义工坐在地上等学员走完后导师扶起来

4、通知明天上午上课时间是 8:30，请穿上适合于运动的服装和鞋子。

一、抓迟到（或抓没有完成作业）

教学目的：让学员明白承诺的重要

△问你为什么迟到？为什么？为什么？

（学员肯定在寻找理由、借口、客观事实……帮他们写下来）

△你错在哪里？（让学员自己答出“违反承诺”）

△你已经承诺了为什么做不到？

△你最爱的人是谁？假如你违反承诺要枪毙他们怎么办？你还会迟到吗？

△难道承诺还需要条件吗？

成果=（没有成果）（美丽的借口+合情合理的理由+客观事实+……）

△违反了承诺，寻找借口、理由、事实，跟你讲出来的这些有没有关系？

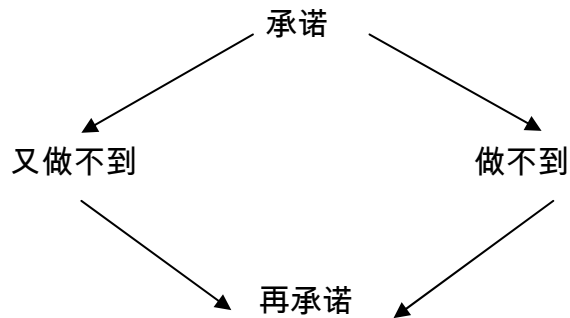
☆你说借口、理由、事实都不过是为了自己的面子，讲给别人听听而已，是为了自己的情绪而已！

☆违反承诺发出的信息是：你们不重要的！我也不重要的！

△知识是在大脑里，素质是在内心里，承诺就是一种素质！

成为----行动-----拥有 (李嘉成的故事)

拥有----行动-----成为



- ☆ 生活中就是这样有些人这样的怪圈里转啊转！甚至让你的孩子、身边的人都受你影响。看看你过往的人生，就是这样吗？
- ☆ 你说自己为什么就不能成功？你这样做正是付出了最大的代价，失去了与你生命一样重要的东西，就是“承诺”！“诚信”
- ☆ 你还要去怪谁？我不知道！
- ☆ 关于“承诺”的分享

二、红黑游戏环节：

- 1、接下来请大家玩一个叫“红黑游戏”。
- 2、介绍计算分数的方法。
- 3、请义工团团长把游戏规则递上来。
- 4、宣读游戏规则。
- 5、开始分组玩。
- 6、回来后：下面请传信人宣布结果。
- 7、导师上。

教练：刚才的游戏是 A 组赢还是 B 组赢？为什么？（学员回答，教练记录。）

你们说完了吗？.....

说完了的话，下面听我说，我的话可不太好听！

在刚才的游戏中，我们有一架摄像机，拍下了你们投票的全过程。这多么象活生生的现实生活。

有的人，就是喜欢充当领袖，冲在前面，高谈阔论.....

有的人，总是喜欢缩在后面，人云亦云，没有主见.....

有的人，还是那么自以为是，不就是玩游戏吗？没什么了不起。.....

更让人不解的是：你们连游戏规则都没有搞清楚，你们在玩什么？

问问你们自己啊！过往的人生就是这样玩的吗？

你们没有目标，根本没有方向，你们稀里糊涂的在过，你们每天都在随波逐流.....

我说过××就算赢了吗？

我说过××就算赢了吗？

我说过××就算赢了吗？

你们有谁知道游戏的目的和赢的方法吗？

有谁能一字不漏的告诉我游戏的目的和赢的方法是什么？

我读过三遍：**游戏的目的是去赢，赢的方法是累积最大的正分。**有谁知道最大正分是多少？让我们来算一算，是 54 分。

有谁早已看到最大正分是 54 分？你们根本看不到！

你们根本就想不到还能创造双赢的局面！

你们只知道要么打败对方，自己赢，要么大家一起去死！

有的人即使有过正确意见，想过投黑票，甚至想到要创造双赢的局面，可是，你看到反对意见多了，你马上就退缩了。你的责任呢？即使你知道了要创造双赢的局面，看到了最大正分是 54 分，可是你不能带领团队去到这个位置，让他们获得双赢。你知道了又怎么样呢？

你们只知道去斗，你们相信过谁！

问问你自己啊！生活中你与多少人斗过？你与你的亲人斗，与朋友斗，与同事斗，请问你斗赢了又怎么样？！！

关灯

到后台

请大家闭上眼睛，我想给大家讲一个故事。[音乐《想念你》](#)

这个故事发生在美国的佛罗里达州：有一天晚上有一批 200 多人团队也在上这个课程，他们游戏没有规定玩多少回合，也没有时间的限制，他们从晚上八点一直玩到第二天凌晨六点。他们开始也象我们一样**红票来红票去，红票来红票去**，直到深夜十二点钟的时候，在 A 组房间有一位 83 岁的老太太，颤颤微微的从位置上站了起来，她用激动的声音说：“孩子们哪，不能这样玩啊！我明白了，我们应该投黑票啊！我活到这把年纪了，我知道了我就是这样一个人，要赢我自己赢，要死大家一块儿死！我就喜欢跟别人斗，跟我的孩子斗、丈夫斗，

所以斗到今天只剩下我孤苦伶仃一个人了啊！我知道我错啦！不能这样活啦！……”老太太的意见没有人愿意采纳，最后老太太终于坚定说：“如果你们不投黑票我就弃权！”没有办法，A组终于依老太太的意见投过去一张黑票，没想到B组这一轮还是过来一张红票，有的人开始埋怨老太太，不该听她的话，这样我们就要输了！但是，由于老太太坚持要投黑票，A组只好再给B给一张黑票，就这样，黑票过去，红票过来，黑票过去，红票过来，连续三个回合，这时B组房间有一位21岁的小伙子大声喊了起来：“为什么？为什么？他们明明知道，这样会输的，为什么还要给我们黑票呢？我们也应该给他们黑票啊！”小伙子很激动地说：“我们为什么要和他们斗呢，这样斗下去肯定是两败俱伤啊！即使我们赢了，赢了又怎么样呢？”这时B组房里开始安静下来，每个人都在静静的思考投好自己慎重的一票。最后，终于大部分人明白过来，同意投黑票过去。意想不到的事情终于发生了，B组的黑票过去，A组的房间里马上沸腾起来。大家高兴地说：“我们的一片心意他们终于收到啦！”于是，黑票过去，黑票过来，黑票过去，黑票过来，就这样，他们再也忍不住了，冲出房间在走廊里大家拥抱了起来……他们为自己的行动欢呼跳跃！原来人与人之间是多么的需要理解、需要关心、需要支持啊！

各位同学，此刻我想问问你，在你过往的人生中到底与多少人斗过？跟你斗、跟他斗，还要斗到何时呢？

你到底还要“征服谁”？

音乐《征服》

《寂寞是因为思念谁》，《独角戏》

教练：好慢慢的睁开眼睛，不要和他人交流。离开后不要和别人分享。请你保持在这份体验中。

宣布作业：

1、在红黑游戏中，你看到了什么？

2、如果一早就看到这些问题，你目前的生活（事业、家庭、社会关系等方面）会有哪些不同？

3、承诺明天投入和引发的态度？

继续放歌《在你面前我好想流泪》。《爱的代价》。

下课时义工坐在地上等学员走完后导师扶起来

好！下面有半小时的休息时间，我们现在的的时间是_____下一堂课上课时间是_____，大门会在_____准时为你们打开。

再见！

下午第三课

（义工定向：看我手势上台拥抱 女在前，男在后，导师的故事结束第二首歌曲开始义工上

前拥抱)

1、放歌 [《征服》](#)

2、**红黑游戏分享** (台上有麦克风)

(1)、在红黑游戏中，你看到了什么？

(2)、如果一早就看到这些问题，你目前的生活 (事业、家庭、社会关系等方面) 会有哪些不同？

引导到“爱”与“付出”，

爱不能等！孝顺不能等！

商场上只有竞争对手，没有敌人，生活中更是没有敌人

有竞争就会有输有赢，如何去赢，怎么赢？

发红只能是输，或二败俱伤，只有发黑才赢，或共赢！

3、在你的生活中与父母的关系怎么样？

在你的生活中与下属、同事的关系怎么样？

在你的生活中与朋友的关系怎么样？

描写一下你的父母亲是什么样的人？

请你讲一件在你生命中最最让你感动的事。

如果动情：我想你什么都不用说了，放下麦克风，张开你的双臂闭上眼睛，如果你的父母 (同事、朋友、最最关心你的人) 已经来到你的面前，你想对他说什么？……义工上台拥抱 (女的在前)

音乐.. [《烛光里的妈妈》](#) - [《在你面前我好想流泪》](#)

[《在我生命中的每一天》](#)

19、 下面我给同学们讲一个真实的故事

20、 [音乐《想念你》](#)

故事发生在中国长江三角洲的一个美丽的小城镇，有一位 22 岁的血气方刚的小伙子，刚刚大学毕业的他，为自己确立了非常宏伟的人生目标，他拼命的工作，总想出人头地，他几乎忘记了身边所有的亲人，甚至是他的父母，平时也很少回家看望，有时即使回家了还会因不顺心和父母顶嘴。有一次，他回家因一件小事和父亲吵了起来，甚至一发脾气就出走离开了这个城市，从此他也很少与家里有联系，就这样一晃十几年过去了，…… 在他 36 岁那年，有一天，他有幸知道在深圳有一个这样的素质管理的研讨会，他为自己作出了一个

重要决定，勇敢的走进了这样一个课堂。是这个课程使他明白了爱不能等，尽孝心更不能等，他想想几年来自己一直在跟你斗、跟他斗，甚至至今还与父母呕着气，他知道自己实在不应该，他要马上改变这一切！

这时年轻人终于想起了要探望家乡的父母亲……。当天下课后年轻人就火速赶回老家，他终于见到了阔别多年的父母亲。

[ZG 想念你-小提琴版.mp3](#)

当他来到父亲家门口的时候，他放慢了脚步，他不知道他的父亲是否在家，也不知道他的父亲是否会原谅他，当他推开门时，他看见一个老人坐在睡椅子上，那就是他的父亲，他发现他的父亲已经很老了，但他看到他儿子的时候，他仍然表现出那样的开心，兴奋。父亲看到儿子回来连忙坐了起来，老人家很激动，他摸着儿子的头说：“你终于回来了，我还以为再也见不到你了，回来就好，回来就好啊……”老人家再也说不下去了。

儿子跪在父亲的床前不停的说：“爸爸是我不好，是我不懂事，原谅我这么多年没有音讯，原谅我对你们不忠不孝，爸爸，我爱你！……”然后他们两个人抱头痛哭，父子俩互相说着过去十年来各自的生活，这一夜他们父子俩谈心谈到很晚很晚，也都原谅了对方，他们不得不承认刚才的这段时间是他们人生当中最开心，最愉快的时刻……第二天一早，年轻人为了要赶回去继续上课，又匆匆的告别了父母出发了。

就在他刚到深圳走进教室的时候，他接到父亲的噩耗！当时那个年轻人不相信为什么会来得那么快，电话里是一个陌生人的声音，是从医院打来的，原来就在他离开父亲家的时候，他父亲旧病复发，离开了人世。就在去医院在路上，父亲还拉住医生的手说：“请你千万千万要告诉我的儿子，我是非常非常的爱他，我完完全全地原谅了他，你们一定要帮我转达这几句话，就在刚才我怕我儿子难过我没有告诉我儿子，我已经得了绝症，告诉他、告诉他我是多么

多么的爱他……。”年轻人顿时豪淘大哭，他想起了这些年来他的父亲是如何对他的……

——爸、爸爸你真的就这样走了吗？！儿子对不起你啊！是你一直默默地为我付出，可没有得到一点回报。[ZG 想念你-小提琴版.mp3](#)

记得我考大学那年，你每天一大早，天不亮就到菜场去买菜，然后烧好以后，还要再骑二个多小时自行车把香喷喷的热菜送到我的学校，赶上我吃中饭，你希望儿子吃得好一点，可以有更好的精力去学习，将来可以考一个名牌大学……记得有一次，冰冻路滑，你不小心在路上摔了一跤，那天你来迟了，我在校门口等您，当我到您推着自行车一拐一拐的向我走来时，我就知道发生了什么，还没有等我开口，您马上对我说：儿子快吃饭吧，把你饿坏了吧？我问您摔得痛不痛？可是，明明腿都肿了，你却说没事没事的，我知道你是怕我担心而影响学习。爸，我今天大学毕业了，事业有成了，又怎么样呢？我怎么现在才想起要给你老人家孝心呢？这么多年来，我为什么就一直想不到要为您做点什么呢？我还要和你岖气这么多年，我真蠢，我真糊涂啊！我现在知道孝敬您又有什么用呢？爸爸……爸爸

那个年轻人的一番声嘶力竭的呐喊痛哭，感动了在场的每一位学员，在场的学员中有的年纪比他大，幸好绝大部分都比他年轻，他们都知道该如何趁早行动孝敬他的父母，走好人生的每一步。后来，这个年轻人也为自己作了一个重大选择，从此，他走上了讲台，担当起了一个导师的职责，他想用发生在他身上的真实故事告诉一批又一批学员，无论到世界任何的角落上课，都要把他的故事让所有的人知道，他说：不是所有的人，有我这么幸运，在父亲离开人世的时候，我还跟他说了一声“爸爸，我爱你！”，同时他希望大家不要象他那样到失去了亲人，才想起为亲人做些什么，这样就已经晚了！……

此时此刻，同学们，真的我不知道你在想些什么？你还在等什么？赶快行动吧！用你的爱、用你的真诚去做你该做的事吧！世界上没有多少爱可以重来！

[《多少爱可以重来》](#) 音乐 [《爱无止境》](#) [《爱的代价》](#)

第二首歌曲开始义工上前拥抱

分享

布置作业：给你的爸爸、妈妈打个电话，给你的爱人打个电话，说“我爱你”

下面有 1 小时 00 分钟的吃饭时间，我们现在的的时间是_____下一堂课上课时间是_____，大门会在_____准时为你们打开。 下课

义工定向：

在吃晚饭的时候把“漫漫人生路”的路线和障碍准备好

第一天晚上 8：30

一、 分享：打电话的感受

- 1、 说出“我爱你”其实并不难，只是你心中的“爱”的份量发生了改变
- 2、 说出来“我爱你”的感受，感觉到对方是什么态度

你的父母听到你说“我爱你”的话，是不是很开心

二、漫步人生路：

导师：我们每个人都想日子过得越来越好，生意做得越来越大，但在人生困难的时候，总有一些人来帮助我们，让我们度过难关，在众多给我们帮助的人中，除了我们的爸爸、妈妈，曾经还得到过谁的帮助，有什么感受，……

(给 1 到 2 个同学分享的机会)。

我们也支持过身边的人，当支持别人的时候你的感受是怎样的，下面我

们有一个练习，让我们全情投入，去感受和体会，帮助别人和被别人帮助的感觉，

要求：蒙上你的眼睛，管好你的嘴巴，可用其他的形式和别人沟通。脱下你的鞋子和袜子，摘下名牌。找一个拍挡（死党），条件：熟悉的或是同事，同一个公司或在一个部门的在一起，夫妻在一起，或是感觉好的在一起。

椅子放到二边站到中间来。“快快……”面对面站成二排。

同学们：看着拍挡的眼睛，今天你们将走一段不平凡的路，但不管发生什么事情，你都愿意支持他，帮助他，是不是？请互相拍拍对方的背，戴眼罩，说明怎样使用“快快快……”

所有人戴眼罩，（看不见），伸出双手握住对方这双手，不需要语言，放下。再一下握对方的手，问自己愿不愿意 100%的支持对方，用你的方式去帮助对方。许多时候我们以为只有语言才能沟通。

选 A、B

首先让 A 看得见，B 看不见，A 撑着 B 走过漫漫人生路，不要说话，B 要信任对方是对自己的挑战，

开始吧，一个接一个，不需要任何的声音，人生路起起落落。

到外面后 AB 对挽，走回来。

回来找个空间坐下来，戴上名牌（所有人带上眼罩）握着拍挡的手，去想想在刚才的过程中的感受。感受到什么，是支持、是帮助、是感谢。……

音乐“[懂你](#)”……

义工记下 A-B，C-D，E-F……拍挡的名字（在放歌声感性读白）

同学们，请好好感受这双手吧！它是爱，是付出！这一刻你们没有语言，但你们完全“读懂”了对方。

但是我们在生活当中，往往不会珍惜这种感情，因为我们太不会去表白了，不会表达我们的感激，感谢曾经支持过我们，帮助过我们，爱过我们的人。

音乐结束

（“[遗憾](#)”的音乐）

当我们不会去表达，不会去珍惜别人的感情的时候，你会得到什么样的感觉呢？这一刻，我想让你们好好去感受失去亲人，离开你最好的朋友，最亲爱的人的时候感受，找不到丝毫帮助的感觉。

义工打开

所有人，去找吧，凭你的感觉去找吧，找到你的拍挡，不要说话，相信自己。你一定找得到的，找到后就不要分开，快点行动。

义工协助学员找到拍挡

打开眼罩，让同学们拥抱，感谢对方。

（音乐“[永远是朋友](#)”）

下面我给大家分享一个，发生在我国福建，某贫困山区的一个真实的故事，有一对年轻夫妇生了一个宝贝儿子，儿子的出生给这个穷得叮当响的家庭带了一点快乐，可是，有一天，丈夫上山砍柴，突然下起了倾盆大雨，大雨中，丈夫一不小心掉下了山崖再也没有上来，当这个消息告诉他妻子的时候，就象晴天霹雳，让这位孩子的妈妈一下子昏死过去，当她醒来的时候，这位年轻母亲的第一反应就是：为了儿子，我一定要活下去！我一定要把儿子抚养成人，让他长大以后有出息。

这样的信念支撑着这位母亲，他既当爹又当妈，终于把儿子拉扯到了十八岁，那年八月的一天，一个喜讯传到了他的家里，儿子终于如愿以偿的考上了大学，而且是全国最有名的大学—清华大学。

可是，没有学费怎么办？这位母亲想到了卖血，于是她悄悄地出发了！谁知道走了三天三夜才走出山区，来到了一个镇上的医院。当医生看到了这位瘦得只剩下一付骨头的中年妇女要卖血时，大家摇摇头说：对不起，我们不要你的血，这样会影响你的身体的。这位母亲在医院的大厅突然跪下来，他恳求医生说：求求你们了，买我的血吧，我的儿子还在等着我的钱去交学费呢。我儿子要读书，我供不起他上学，我会内疚一辈子的，我对不起他死去的爸啊！……，我儿是我们村里，有世以来第一个考上大学的。求求你们，帮帮我的儿子吧……在场的所有人，被这位母亲的真情打动了。大家你五元，我十元的捐出了自己的一份爱心。为儿子乞讨学费，她整整跪了一天一夜——就这样她终于凑足了300元。然后她匆匆往回赶，天公偏偏不作美，又下起了大雨，路上非常的难走，三四天的路程她跌倒了又爬起来，再跌倒再爬起来，就在离她家只有一百多米远的地方，她又跌倒了，可是再也没有力气爬起来了，幸好被人发现了，把奄奄一息的她抬回了家。当她醒来的第一句话就说：儿子啊！这是你的学费！妈妈给你弄到了，于是母亲吃力地从口袋里拿出一个塑料袋，里面装的正是那三百元零碎钱！

后来这个孩子终于上了大学，并享受到学校的助学金。二年后，这位母亲为了支撑儿子上学，悄悄的来到了京城，想找份工作挣点钱支持儿子的学业。可是她一连找了几十个单位都不要她打工，于是她只好以拾破烂为生，每一个月凑齐一二百元就寄给儿子，有时母亲钱汇迟了几天，儿子他还写信催着要。就这样好不容易，儿子不仅大学毕业，而且研究生也毕业了，当他想考博士的时候，他告诉母亲要再给他寄点钱，可是这次真的让这位母亲感到非常为难，但是她想到儿子终于要考博士了，我无论如何都要凑点钱给他……，有一天，这个儿子带着他的女朋友经过一个新村的转弯处，看到有很多人围着垃圾箱在

看什么！他们出于好奇也走了过去，一看，有一位老夫人因饥饿、劳累得在垃圾车旁睡着了，旁边有一张纸；上面是写着：“好心人！帮帮我的儿子吧，他要上博士了，可是我没有那么多钱啊……”

这个儿子怎么也没有想到，这位老夫人竟是自己的亲生母亲，于是他拉着女朋友，头也不回的离开了……，从此这个儿子学习更加刻苦用功，也很少用钱，工夫不负有心人，终于他考上了博士，并以优异的成绩拿到了博士学位。就在他博士毕业典礼的那一天，所有的同学都集中在礼堂里准备戴博士帽，可是，这位同学却没有来，原来他答应过他的妈妈：我考不上博士，拿不到博士文凭，我绝不来见你！他到了哪里去了呢？原来他是去带他的母亲一起来参加自己的毕业典礼的！

正在毕业典礼进行到最后一个仪式的时候，礼堂的大门突然打开了，当他带着这位衣衫褴褛、满脸污垢、头发还有点散乱的母亲出现在礼堂门口时，有位保安冲了上来，挡住他母亲的说：对不起，你不能进去！

那位博士大声喊到：“你不能碰她，她是我的妈妈！”

他的一喊，惊动了全场同学，大家看着这位博士生扶着他母亲慢慢的走进会场，并一直走到了台上，这位博士生在台上突然跪在母亲的面前，大声说：“妈妈，你是我的好妈妈！妈妈，我爱你！妈妈，我对不起您啊！我错了，我只知道向您要，这么多年来，我不知道，您一直是用卖破烂赚到的一点点钱，在供我读书，我还总嫌您给我的太少，妈妈，您是天下最伟大的母亲！妈妈，我真的不知道如何才能报答得了，您的养育之恩啊……”

音乐 [《烛光里的妈妈》](#) 35 秒

当时这位博士生的一番发自肺腑的诉说，打动了在场每一位学子，此刻，我相信也一定打动了你，对吗？

我们应该感谢父母，给了我们生命，给我们的养育之恩

我们也应该感谢老师，给了我们知识，教给了我们做人的道理

我们也要感谢我们的同学、同事、朋友，我们的死党，他们一直对我们的成长支撑着、关心着

我们也要感谢我们的老板，感谢他给了我们施展才华的舞台，让我们学会了自信，提升了自己的能力

我们也要感谢曾经反对过我们的人，是他们使我们意志更加坚强，让我们知道“失败和挫折”，是我们成长的“基石”

我们每个人都要有一颗“感恩的心”！

一个懂得把过去放下的人，才会有新的空间，一个懂得感恩的人，才会赢得大家的称颂……

（音乐：[感谢你](#)）《[感恩的心](#)》

义工围成大圈，分享。

通知：明天上午八点半上课，下午 8 点左右结束，课程结束时请大家邀请一位你生命中最珍贵的朋友，带上鲜花，在下午 6 点半到酒店来接你
请大家准备好适合运动的服装，

第二天上午 八点半

义工定向：脱盔甲时参与练习，并跟着导师的指引喊出来

第一课 音乐

开门：听音乐 [《让世界充满爱》](#)

请大家看着前面有一行标语，让我们好好想想，我的人生拐点在哪里呢？我们有多少时候没有这样问过自己了？[我：到底怎么活我的每一天呢？](#)

[多少时候，我们问过自己，我们这样整天地忙碌着，工作着，到底为了什么呢？你活得累吗？你开心吗？](#)

[多少时候，我们问过自己，这就是我想要的的生活吗？](#)

[多少时候，我们问过自己，我曾经也有过梦想的，我的梦想到底在哪里？](#)

闭上眼睛好好去感受吧！[《从头再来》](#)

睁开眼睛拉着身边同学的手，一起唱下面的这首歌！

[许美静-阳光总在风雨后.mp3](#) [《让世界充满爱》](#) 7 分 40

分享：感恩、承诺、共赢、付出

(不休息)

第二课 脱盔甲

导师

◆ 带上《守则》检查到目前为止违反守则的人，自觉站起来

◆ 重新宣读《守则》

【练习】同学们接下去我会带大家到一个地方去，请大家把椅子放在两边，在中间随便找一个地方坐下，闭上眼睛（关灯），同学们你们可以根据我的诱导语做一些动作，请大家深吸一口气，再漫漫地吐出来，吸——呼——（两次）。

音乐起（神秘花园）

有一天，你一个人走在一条小路上，走着走着，你发现这条小路是那样熟悉，你一边走一边看，你发现这不就是通向你小时候回家的那条小路吗？你走着走着，来到一幢房子的面前，你发现原来这就是你小时候住过的家，你走到门前，发现这房子的门虽然多了些灰尘，但是，那门上挂着的锁包括油漆还是那样清楚，接着你轻轻地用双手把门推开，房间里的东西和摆饰是那样熟悉，你发现和小时候的一模一样，你来到另一个房间，那是你小时候睡觉的房间，床上的东西和你小时睡觉时用过的东西有些什么呢？是枕头、被子还有玩具，都是那么的熟悉。当你看到这些熟悉东西的时候，想起了什么呢？你想起了小时候曾在这里发生的一些什么事呢？

你想起了母亲，你想起了与父母生活在一起时的一桩桩一件件事情，其中有一件事情你至今难忘，你的父母曾明明答应你的事情是件什么事呢，他明明答应你去什么地方旅游？还是要给你买什么玩具？但他们没有做到，他们明明承诺的事情都做不到！你还记得当初的感受吗？当时你是那样的不开心、那样的无奈，甚至有些伤心，你觉得好无助，好痛苦啊！你不想再去提它，因为他会让你太痛、太苦了，当时你想把自己保护起来，所以你就找了件盔甲披在身

上，把自己严实的包裹起来。

接下来，你在房间里走来走去，走着走着，你发现在桌上有本相册，你拿起相册，慢慢打开，看着看着你的目光停在一张熟悉的相片上，那是一张你和一个小朋友的照片，这个小朋友他是谁呢？你们曾经在一起发生过什么事呢？你还记得吗？你们小时候在一起的时候无话不谈，有时一起去玩游戏，有时一起去打球，你们亲密无间，甚至都睡在一起，你们是那样的要好，那样的亲近。但是，这么多年过去了，你们还常联系吗？还有来往吗？为什么？为什么你们一直没有联系，一直没有来往呢？原来，那是因为你们之间曾发生过的一件事，是一件什么事呢，是你明明答应过要帮他的事，你却没有做到，是你失去了承诺，所以你们现在见了面你都不好意思认对方，你看到他就内疚，内心很痛，你根本不想再去提这件事，面对他你除了给自己找一些借口和理由之外，你想要逃避，想要把自己保护起来，于是你就又找了件盔甲，把自己包裹了起来。

音乐起（神秘花园）

接着，你在房间里走着走着来到一个办公桌前，你无意中打开抽屉，你发现里面有一个盒子，打开盒子一看是一封信，一封已经发黄了的信，原来那是一封曾经爱过你的人写给你的，信上写的是什么呢？当你读起这封信的时候，你想起了曾经她是多么喜欢你，你也是那么的爱他，你们曾经海誓山盟，你们承诺要一起走到生命的终结。但是就是因为她曾经答应过你的一件事没有做到，那是件什么事呢？会对你的伤害又是那么的大，以至于这么多年过去了，甚至对方都有了新的家庭和恋人，你一想起那件事，你就觉得那么的痛，你根本就不愿去想起她，这时你又找了件盔甲把自己包裹了起来。

这时你在办公桌前又打开另外一个抽屉，你发现里面有一张旧的照片，你拿起这张照片，啊！照片里的那个人原来就是曾经给你许多地多关心和帮助的人，一个可敬可爱的人，就是这样一个人，你们已经有很多年没有来往了，这是为什么？是因为有一件事情你明明答应过、承诺过要做好的，可是你没有做到，你为此感到很伤心、很难过，你觉得非常非常的对不起他，你常常为此感

到内疚、感到痛苦，你不愿去想，也不敢去想，你只好又找了件盔甲再把自己包裹起来。

这时你走到房间的衣柜面前，当你打开衣柜的时候，你发现里面有一件衬衫，不错原来就是那件你第一次参加工作、第一次领到工资的时候，你为了奖励自己为自己买的那件衬衫。当你看到那件衬衫的时候，你想起很多年以前，曾发生过的许许多多的事，当时，你有那么多的理想，你为自己设立了那么多的目标，你还为自己制定了非常非常周密的行动计划，但是，你就是没有去做，你总是在破坏自己的承诺，以至于你很多很多的目标都达不到，一想起这些事情，你是那么的难过，又是那么的痛苦，所以你至今都不愿意去想这些事情，为了保护自己，你又为自己找了件盔甲，把自己包裹起来。

这时候，你发现自己身上的盔甲太多太重了，你感到走路、呼吸都很困难，同时你感到与人交流的时候，你无法走近别人，别人更无法靠近你，你像个僵尸，那么的令人可怕，这时你才发现这才是真正的痛苦啊！所以这一刻你真的受不了啦，你同时给自己下了一个决心，一定要把这些盔甲脱掉、打碎。如果再不脱掉这些盔甲，连正常的生活都无法进行了！这一刻，所有的同学请根据我的指导，把身上所有的盔甲通通脱掉，当我数 1-2-3 时，同学们大声地叫出来，大声的叫出来，也只有这样，你的新生活才能真正的开始。现在所有的同学来，当我喊 1-2-3 时，大家一起叫起来 1-2-3 “啊” ----，大声叫出来“啊” ----

大家再来一次 1-2-3 “啊” -----

好！大家安静下来，当你把身上的盔甲全部脱掉以后，你感到是那样的轻松，那样的开心。

这时候你非常高兴地跑到外面，你发现天是那么的蓝，地是那么的绿，当你一步步走在草坪上时，心里是那么的舒畅，走着走着，你发现前面有一群人正向你跑过来，这时你也兴奋地迎上去，原来这群人都是你非常非常熟悉的人，有你相爱的亲人，你的朋友，还有曾经关心过你的人，爱过你的人，他们一边

跑一边喊着你的名字，终于你们拥抱在了一起。他们对你说，我们在等你等了很久了，说着他们给了你一个小方盒，你急忙打开，发现里面还有一个小方盒，你继续打开，打开一层又是一个小方盒，这时你很激动，双手控制不住在颤抖，你在问自己，里面到底会是什么东西呢？最后，你终于发现：原来里面是一颗“闪闪发光的明珠”，他们说这颗明珠本来就是属于你的，你身上本来具备那些美好的素质、优秀的品质，现在还给你，希望你好好的珍惜他！

这时候，你把明珠紧紧地抱在胸前。——所有的同学，现在请把你们的双手放在你胸前，去拥抱本身属于你的美好东西，拥抱本身就是你具备的优秀品质！

那些就是：讲承诺、愿付出、有爱心、知感恩、负责任、懂共赢，真诚、勇气、自信……

现在我要求大家站起来，用你们身上的美好素质，用你们的肢体语言与身边的人打交道……

（义工引发拥抱）放歌曲 [《爱与承诺》《豁然开朗》](#)

跳迪斯科[音乐](#)

分享

下面有 10 分钟的休息时间，我们现在的的时间是_____下一堂课上课时间是_____，大门会在_____准时为你们打开。

上午第三课 **“齐眉棍”**

（义工定向：主裁判、三个副裁判，准备好轻质棍，义工引发拥抱）

导师：下面我们来做个游戏“齐眉棍”

游戏的目的是：让大家悟出怎么样才能人心齐，心往一块儿想，劲往一块儿使！

1、主裁判宣读“齐眉棍”游戏规则

①不能说话，只能说“停”、“下”

- ②每人用一个手指接触木棍 姿势规范
- ③如果有一个人的手指离开或不规范，就要重新开始
- ④从齐眉高度开始，到全体学员一起将木棍放在地上结束。

比赛时，挑战时间

- 2、半小时以后暂停游戏
- 3、分享：在板报上写出感受
- 4、导师：提问学生你们看到了什么？

学生答：没有领导、急躁、不耐烦、埋怨。。。。。。

提问学生你们发现了什么？

学生答：老好人、只顾自己的人、指责别人的人、想办法的人、自以为是的人、蛮干的人。。。。。。

提问学生你们学到了什么？

学生答：焦点放在自己身上、相信团队、多欣赏别人、多嘉许别人。。。。。。

团队的目标：要适当

自己的承诺：要慎重

下面有一小时三十分钟的吃中饭休息时间，每个小组在一起和义工小组长一起

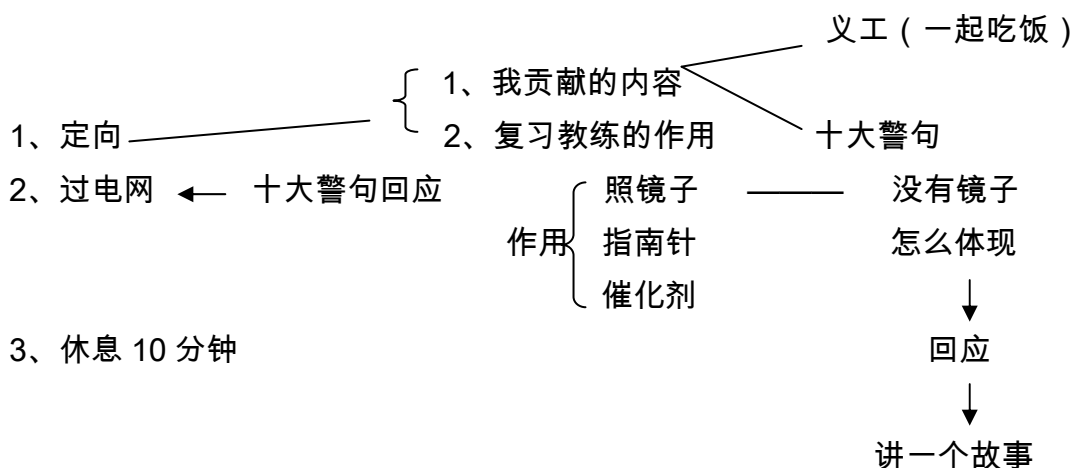
吃饭，落实晚上来接的人，我们现在的的时间是

_____下午上课时间是____，大门会在_____准时为你们打开。下课

第二天下午第一课

(义工定向：回应，第一次看我手势，全力以赴，听我指挥；第二次我先引发，然后大家上，准备好十大警句抄写好十张纸)

◆过电网环节



全国迷你型MBA职业经理双证班

- 学习方式：全国招生 函授学习 权威双证 国际互认
- 认证项目：注册职业经理、人力资源总监、品质经理、生产经理、营销策划师、物流经理、项目经理、企业管理咨询师、企业总经理、营销经理、财务总监、酒店经理、企业培训师、采购经理、IE工业工程师、医院管理、行政总监、市场总监等高级资格认证。
- 颁发双证：高级注册 经理资格证+MBA研修证+人才测评证+全套学籍档案
- 收费标准：仅收取**1280元** 招生网址：www.mhjy.net
- 报名电话：**13684609885 0451—88342620**
- 咨询邮箱：xchy007@163.com 咨询教师：王海涛
- 学校地址：哈尔滨市道外区南马路**120**号职工大学（美华教育）



美华论坛
www.mhjy.net

- 颁证单位：中国经济管理大学
- 主办单位：美华管理人才学校

全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电



- 近千本**MBA**职业经理教程免费下载
- -----请速登陆: www.mhjy.net

4、分享 、大回应

5、送二首歌《和自己赛跑的人》《相信自己》

6、继续过电网 成功后送《真心英雄》

7、电网前讲英雄的故事

8、送歌《英雄》

◆ 过电网环节

◆ 问教室里有什么变化？

接下来我们要进入本次课程中最最重要的环节，干什么呢？大家都已经看到，教室里多了一张电网，我们要在最短的时间内全部从中间的洞里穿过去。
游戏的目的：是要求我们挑战团队、挑战自我，向一切难度挑战！

为了支持各位在游戏中争到成果，我想给到大家的资源，第一个已经在刚才吃午餐的时候给大家，我们的小组长和你们一起吃饭、交流，第二个是地上的十大警言。我要求同学们花 3 分钟时间，仔细看一下喜欢哪一条，就拿起来，2-3 人一条，你们要看懂、理解它，然后上台与同学分享。（学生：每组轮流上台分享）

接下来我想和大家复习一下第一堂课我们学过的内容。

我是干什么的？教练是干什么的？有什么作用？

（学生回答：镜子、指南针、催化剂）

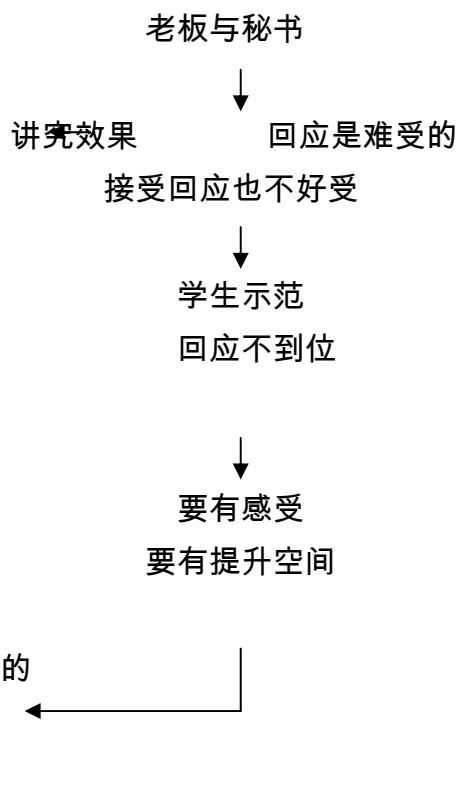
镜子你的理解是什么？

（学生回答：给我们提醒、指出我们的问题、发现我们的毛病）

小结：这在教练技术中有一个重要的名词叫“回应”

为了让大家理解什么叫“回应”，我想与大家讲一个小故事。（老板与秘书的故事）（提问学生 3 人）

故事启发学生：回应时双方都很不舒服，甚至很难受，但是只要目的达到了！



接下来请 1 名同学上来给大家做一个示范，让大家更理解什么叫“回应”。

学生上台随便讲一件事（1 分钟以内）（学生给他回应）

导师总结：你们虽然都是给的回应，但是，他没有得到多少难受、多少震撼、感受也不深。最主要的是他的提升方向没有明确，一定要让他得到帮助。

下面想不想看一看什么叫真正的回应。

（好！义工上！义工全力以赴回应）

这一刻是不是受到震撼、有什么感受、有点难受，对不对，好，我就是要让你们理解到这一点。

接下来，我们开始做过电网游戏，请出我们的裁判长、裁判员上场。

宣读游戏规则：

- 1、游戏开始后，学员不能说话，但可以说“停”和“过”二个字。
- 2、团队的每一个人都要穿过电网才算游戏结束。
- 3、在穿越时，身体任何部位碰到网或听到有人说话就算失败。失败时，已过的队员必须回到原位重新开始。
- 4、游戏过程中，全体队员要挑战最短的时间完成。
- 5、可以利用房间内所有人的资源。

游戏玩一个小时左右，没有成功。

导师：**暂停！不玩了！你们好好去反省一下！**

休息 10 分钟！

下午第二课

回来分享，坐成马蹄型

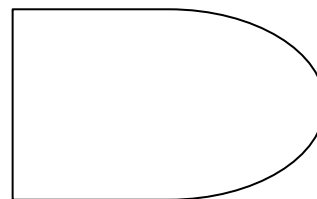
灯光微亮 电网难度降低 义工回应

学员依次分享，导师、义工--- 回应

学员以次分享，分别回应，回应时学员不能回答

导师：

- 1、你给我闭嘴啊！你这些客观理由不要讲了，这个时候讲大道理有什么用？
- 2、好了！问问你自己啊！你在刚才的练习中起到了什么作用？
- 3、你是不是现在还在怀疑过不去！不可能！做不到！
- 4、你该做的你做到了吗？你为这个团队做了些什么？
- 5、你不是很卖力吗？你一个人“全力以赴”了又有什么用？
- 21、你就像个缩头乌龟，总是缩在后面，为什么？
- 22、你是不是总是要看清楚自己没有危险再做，贪生怕死的家伙！



- 23、 你就像个影子飘来飘去，根本就看不到你的存在！
- 24、 你有没有相信团队的力量！
- 25、 你们有没有做到**就像一个人**，一个团队里各人管各人，能成功吗？
- 26、 你是不是一直在指责别人做得不好，自以为是的家伙！
- 27、 你这个老好人，此刻你还在随大流，这种日子，你要过到什么时候？
- 28、 你是个埋头想办法，只知道蛮干的人，你醒醒吧！
- 29、 焦点放在自己身上，不要只知道埋怨，多嘉许总比责备要好！

看看你们这个团队啊！义工给他们回应！（义工上）

。。。。。。

独白：我们的人生和我们的团队就象过电网一样，不会一帆风顺的，在这过程中一定会遇到许许多多的困难和曲折。在过往的人生中，也许有人给过你“回应”，但这不是真正的“回应”，那些都是好听的，都是你想听的，有的甚至是假的，不负责任的。今天我们的义工给大家一些真实的回应，可能有一点点刺激，也可能有一点被打击的感觉，你是不是很不舒服，但这就是真正的“照镜子”。你们要知道：要成功就要超越自己，我们每天都在和自己赛跑，我们最大的敌人就是你自己，为了我们的明天让我们携起手来，一起朝着我们的目标努力吧！

放歌《和自己赛跑的人》（20秒）

导师：下面我们的目标是**一定要穿过电网！**

再送一首歌给大家 《相信自己》 （义工、学生手拉手围成圈）

我们是一个人!!!

继续过电网.....

成功后，宣布成绩！

义工引发互相拥抱，互相祝贺成功！

《真心英雄》

在我心中，曾经有一个梦

要用歌声让你忘了所有的痛

灿烂星空，谁是真的英雄

平凡的人们给我最多感动

再没有恨也没有了痛

但愿人间处处都有爱的影踪

用我们的歌，换你真心笑容

祝福你的人生，从此与众不同

把握生命里的每一分钟

全力以赴我们心中的梦

不经历风雨怎么见彩虹

没有人能随随便便成功

把握生命里每一次感动

和心爱的朋友热情相拥

让真心的话和开心的泪

在你我的心底流动

『独白』通过这个游戏，我们看到了：**不管有多困难，没有什么不可能，只要我们坚持，就一定能成功。**在我们今后的人生旅途中，还会遇到许许多多这样的电网，但是，只要我们相信自己，相信团队，只要我们团队心中有自己的目标，大家凝成一股绳，我们就像一个人，我们的目标就一定能够达到。

歌曲结束

导师：下面大家围着电网坐下。关灯（手电照着电网）

『独白』我们看看这张电网，想想我们在过往的人生中，也曾经遇到许多象这样的电网，我们总是感到很害怕很无助，总希望能找到救世主，找到一个英雄来帮助我们，可是，其实有一个英雄早就来了，他与你形影不离，你高兴他也高兴，你悲伤他也悲伤，你吃饭睡觉他也跟你一样，每时每刻都伴随着你，你知道这个英雄是谁吗？是的，就是你自己！

现在我要求大家用双手摸摸自己的耳朵，然后把手放在你的胸口上。

在这里我要跟大家讲一个故事。

在第二次世界大战的时候，美国和日本在一个孤岛上打了起来，战争非常激烈，双方死亡惨重，战争连续打了一个多星期，当时美国士兵几乎到弹尽粮绝的时候，美国政府派人送去了增援的物资，同时派来了一名歌星，她站到阵地的一个山头，望着前方下面黑压压的一片美国大兵，她用她甜

美的嗓音唱一首非常非常震撼又动人的歌，这歌曲的名字叫《英雄》。歌词的大意是：你就是个英雄，不要到外面寻找，等到明天天亮时，你这个英雄一定会凯旋而归……。歌曲唱完以后，官兵们深受鼓舞，士气大振，他们一鼓足气发起反攻，终于赢得了这场战争的胜利！

下面我想请一位朗读一遍这首歌的歌词。（给歌词）

接下来我想把这首歌完整的送给在坐的各位英雄。

放歌 [《英雄》](#)

嘉宾定向：

进场后不要说话,拿着花走到你的亲人面前就可以了,一切听从指挥.

现在请大家闭上眼睛，让我们回顾一下这两天一夜 36 个小时我们所走过来的历程。

当时我们是怀着好奇的、给面子的、被迫的、想证明这个课程对自己没用的、和真的想来学习的各种心态，走进了这个教室。大家彼此都不太认识，大家就是想对自己负责任，希望能揭开这个课程神秘的面纱，更想通过这个课程提升自己，所以才坚持到了现在。

当时你还记得吗？我们在“受害与责任”的环节当中，我们明白了选择的意义，其实好心情与坏心情都是我们自己的选择，我们既然作出了选择就要负责任。

在责任者的游戏环节中，大家明白了负责任的意义，让我们联想起了我们的父母，我们的领导，我们的朋友。他们为了支持我们，有的时候也是很累的。因为我们自己的不小心，不严谨，造成了很多的损失，都是由我们的父母、领导、老板来承担责任，而我们自己负好我们自己应该负的责任了吗？通过这个环节，让我们明白了应该为自己的行为负责任。

接着，让我们明白了什么叫承诺，承诺就是一种素质，是从心底里活出来的，让我们懂得了只要我们承诺了，就一定要去做到，在承诺之前，要想好自

己有没有能力去实现这个承诺，一旦承诺就必须做到。承诺与我们的生命一样重要！

接下来，在红黑游戏当中，我们看到了只有发黑牌你才可能赢，甚至是双赢，我们要创造共赢的局面，要学会站在对方的立场去考虑问题，如果你发红牌，你肯定会输，或者两败俱伤。通过红黑游戏的学习，我们知道了，我们应该宽容对待身边所有的人，不要再去和身边的人去斗了。

从导师的故事中，我们感悟到了，爱不能等，孝敬更不能等。

在父母亲的环节中，我们学到了应该以一颗包容的心去对待我们的父母，他们已经做的够好的了，从来没有一本教科书教他们怎么去做父母，只有懂得感恩的人才会得到别人的尊敬。

接着，我们又和死党一起走过了漫漫人生路，让我们领悟到了支持别人是一种责任，是一种快乐。被别人支持的时候，是一种信任、是一种幸福。人与人之间就应该多一点关心支持和帮助，我们应该感谢帮助我们的人，感谢父母给了我们生命，感谢老板给了我们施展才华的舞台，感谢老师给了我们知识和做人的道理，感谢朋友给了我们支持与帮助，感谢曾经反对过我们的人，是他们使我们变得更加坚强！

第二天，我们在导师的引导下，勇敢的脱掉了身上所有的盔甲，我们感觉到了前所未有的快乐与轻松，我们终于找到了属于自己的、闪闪发光的明珠，那就是承诺、负责任、爱心、付出、共赢、感恩、欣赏、信任、勇气和自信。

紧接着，我们在齐眉棍的游戏中，我们学会了如何去欣赏别人，多赞美别人，焦点集中在自己身上，少埋怨，少说空话，多做实事，要敢于放下自己所拥有的一切，我们知道人心齐才能泰山移。

接着我们学到了世界上成功人士总结出的十大警句，让我们增强了理论指导，找到了实践中的理论依据。在通过电网的游戏中，让我们看到了当我们团结一致的时候、团结的象一个人的时候，我们的力量真的是非常非常大的。让我们看到了我们每一个人的潜能都是非常大的。同时，在这个环节中，我们第

一次感受到“回应”的冲击力，我们感受到了教练团的用心良苦，让我们重新看回了自己，理解了我们平时总是喜欢听一些好听的或者愿意听的，很少听到象教练团给我们这样真实的回应，使我们知道了提升的方向，当我们这个团队齐心协力、拧成一股绳的时候，我们尝到了胜利以后的快乐，同时也让我们找到了心中的那个“英雄”！

导师走到学员中间

接下来我想给大家讲一个故事《捡海星》

下午第四课

◆嘉许

1、嘉许义工：

下面请按小组围成圈，义工小组长在中间

『独白』你们不用说话，只需要用眼睛看着对方，请义工小组长在中间慢慢地转动。……真的我们的课程很快就要结束了，让我们再来看看就在我们面前这位义工小组长，看起来他们都是些很平凡的人，他们也有自己的工作和事业，他们的工作都很忙，他们为了支持大家有的从徐州、有的从上海，有的从溧阳，有的从宜兴，常州来到了这里，他们每天比学员来得早，回得要晚，当看到同学有了进步，他们就非常开心，当看到学员没有开工，他们非常的着急，因为他们相信这个课程、相信爱，他们根本没有在意到给大家“回应”会给他们带来什么误解，因为他们相信大家会理解他们的，其实，他们给大家回应也是很难受的，也没有必要给大家过不去的，他们就是希望大家能有所成长，有所进步，他们选择为大家服务，来到这里担起了这个责任。在这里我要和同学们一起对你们说一声“谢谢您！谢谢您的付出！”

放音乐《感谢你》（引发拥抱在一起）

3、嘉许领导或老板：感谢承办者（定向：在中间慢慢的转动，用眼睛去与学员交流）胡总进来后在圆圈中转动

首先让我们看看这位普普通通的女人吧，她和我们大家一样，也有很多很多的事情要做，平时她也很忙很忙，但是她为了能让大家上到这个课程，不知道操了多少心，少睡了多少觉。为了大家的成长和进步，他不惜投资十几万元来装修这个教室，请来导师把课程开到这个小镇上，是她给了我们这次学习的机会，其实，她也是从这个课程中走出来的，她知道这个课程是传递“爱”的，

是可以帮助到大家的，她愿意做这个传递“爱”的人……当我们进入教室以后，她一直在关注着大家，希望大家能最大程度的投入，拿到更多的成果。在这里我们全体学员由衷的向您说一声“衷心的感谢您！”

谢谢你！胡总 [《感恩的心》](#)

许总进来后在圆圈中转动

让大家再看看这个普普通通的男人吧！

他就象一只搏击长空的“领头雁”。平时他总是一马当先，不断不断地拍打着他那坚强有力的翅膀，他多么希望跟随他的一群群小雁子可以省点力气，可以到达他们理想的地方。他挥动着有力的翅膀，是想挡住狂风和暴雨，不让他的雁子们受到一点点伤害，即使自己最累，他总是任劳任怨的带着大家一起向前飞翔，其实，他也有累的时候，支撑不住的时候啊！在这里我们无法用语言来表达此刻的感激之情，各位同学让我们用双臂托起他们，把他们放在“摇篮”里，让这二位“领头雁”在我们的怀抱里好好的、安心的躺一会，好好的息息吧！你们辛苦了……[放歌《好大一棵树》](#)

好，慢慢地把他放下，去拥抱他！

2、嘉许学员：

下面请大家围成一个大圈

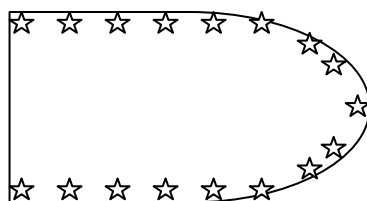
『独白』你们不用说话，只需要用眼睛看着每一个同学，……因为你们的投入、开放才有今天的成果，你们其实可以选择休息、放假的，但你们相信这个课程，因为你们对自己的重视，才给了自己一个机会，也给自己冒了一个险，你们当中大都是想来学习的，因为你的全身心参与才会有现在的收获，你们终于找回了本该属于你的闪闪发光的明珠！终于找回了藏在你心底的个英雄！在你们当中有的从很远的地方来（如安徽省、浙江省……），在这里我祝愿你们在今后的人生的道路上一路走好！祝你们幸福、平安！

[放歌《祝你平安》](#)

下午第五课

◆毕业礼/嘉宾会

所有当班学员站成马蹄型



导师:请大家闭上眼睛,没有我的允许千万不要睁开眼睛

嘉宾进来走到熟悉的亲人面前.献花

导师:好!请你们睁开眼睛!用你们的方式去感谢他们!

放歌:《感谢你》

导师宣布:我是本次培训课程的导师,我叫*****,

一、现在我要求大家原地坐下,放歌《真心英雄》,

- 1、当班学员上台分享,感谢再想感谢的人
- 2、感谢义工,献花
- 3、感谢门童:胡延
- 4、感谢工作人员:丁月丹、徐伟民
- 5、感谢本次课程的承办者
- 6、承办者发表感言
- 7、为当班学员颁发证书
- 8、合影(小组、义工团)
- 9、选举团长
- 10、填写《反馈意见表》

导师:研讨会就要结束了,“二天一夜”的培训将画上一个圆满的句号,但是我们的课程并没有结束,从现在起我们就是这个团队的成员了,希望大家一定要相互支持,共同进步,共同成功!

二、

现在我宣布本次团队工作坊到此结束,同学们再见!

音乐《订做一个天堂》放歌《真心英雄》

分享到有感受的同学，已很长时间没有见到父母亲了，进入下一个阶段，

关灯，闭眼，

现在开始你什么都不用说，所有的同学大家一起放松身体，闭上眼睛

2、父母亲环节

一、跟母亲对话

(音乐：《父母对话》)

正在你想到她们的时候，现在，有一个人就坐在我们的教室的门口，是的，你无论如何也不会想到的这个人就是你的妈妈。对，她为什么会来到这里？现在有一个机会，现在有一个这样子的一个机会，可以让你跟她说一些话，如果是这样的话，你希望跟她说什么，她来到这里，不知道你在这个房间里头，她也没有看到你，这样你开始叫她，让她知道你在这个房间里头，她过来的时候，你就大声喊她，让她走到你前面来，当我说一、二、三时你可以用你最熟悉的方言叫她，让他知道你在这里，来一、二、三……“妈妈，娘，我在这里……”她听到你叫她，她慢慢向你走过来。慢慢地坐到了你的面前，你看着她的眼睛，看着她额头的丝丝白发，脸上一道道深深的皱纹，腰也直不起来了，……她对你说：“孩子，你为什么在这里？你有什么话要对我说吗？”

对于生命中的这样一个女人，你有什么感觉，一个为你付出二十年，三十年的一个女人？正是有这样一个空间，一个机会，你会对她说什么，这个女人在你生命中是怎样的，你会对她说什么，跟她说，让她听到，跟她沟通，说吧，你最希望对她说是哪一件事？你一直不明白的是什么？最害怕的是什么？你想让她知道什么？说吧！《沉默的母亲》

“妈妈，我想你，妈妈我爱你，妈妈，你知道吗，我真的非常非常的想念你，我知道你很辛苦，我对不起你，这些年来我一直在向你索取，只知道向你索取，自从爸爸去世后，你一个人承担着这个家，你肩上的压力该有多重啊！可

是，你从来没有在我们面前表露困难，那时我们兄妹四个，个个在上学，我记得当时全家每月的收入不到五十元钱，可以想像这日子过得有多难啊！我是家唯一的儿子，因为对我的偏爱经常受到姐姐、妹妹们责怪，可是你从来也不和我们计较，你只是默默的为我们付出，为我们承担着各种各样的责任……妈妈，我最担心的是你的身体，你一定要多保重啊！……”

还剩下最后的一分钟，你要对她说什么？说出来啊……

妈妈说：“谢谢你，孩子！谢谢你告诉我真诚的话！……”

当你发现妈妈她的皱纹越来越多了，头发越来越白了，腰也直不起来了，你看了她这个样子有什么感受呢？

现在我要给你分享一个小故事，在十几年前或二十年三十年前，有一个平凡的女人，有一天，她发现自己怀孕了，自己的肚子一天天大起来，她很惶恐好紧张，也许这是她第一次怀孕，她好兴奋好高兴……，她整夜都睡不着，半夜的时候，她从床上爬起来走到镜子面前，抚摸着自己的肚子说：“你是一个健康的宝宝吗？你会是什么样子？我不知道能为你做什么，我什么都愿意为你做，为你放弃！”这种担心，她一直都没有放下过，你知道她是谁吗？是的，她就是你的妈妈。直到有一天，也就是你出生的那一天，当看到你确实健康的时候，她那份担心才放下来，她跟你这样说：“谢谢你，孩子，谢谢你来到我们这个家庭，欢迎你来到这个世界，你只要健康就好，我答应你，我一切能做的，我都会为你去做，一切我可以做的，我都可以为你去做，我们全家都会为你去做！”

（音乐起：[《亲爱的小孩》](#)）。

从那一天起，她开始有了牵挂，她开始多了一份担忧，她再也不能像年少的时候那样轻松了，买衣服的时候，她想到了你，出去工作的时候，他想到你，她也是一位平凡的人，当她遇到困难的时候，或是在想放弃的时候，她总是在

想着你。几十年来，她是这样说的，也是这样做的。还记得吗？每当下雨的时候，她总是在校门口等你，为你送伞的情景吗？她牵着你的手，生怕你跌倒……，在你生病的时候，她一直守候在你的身边，为你忙前忙后，喂药送饭，她为你付出太多太多了……甚至为你付出了她最最宝贵的青春年华……面对这样一个女人，为你付出了一切的女人，你是什么样的感受呢？……

（音乐：[《沉默的母亲》](#)）

这个女人，生命中一直在影响着你的这个女人，你怎么看她。她这样的为你付出，你是怎样对待她的呢？也许，你还在抱怨，你还只知道向她要，向她索取，可是，你为她有做了些什么呢，做到了什么呢？世界上从来就没有一本书，教她应该如何如何的爱你，但是她却为你无怨无悔、默默无闻的付出了她的青春，几十年来，她为你做的一切，你认为她值得吗？或许你还嫌她为你做得不够，但你有没有想过，这已经是她为你做的最好的了，她也是一个平凡的人，她也有迷茫、无助、痛苦的时候，很多时候她也心有余而力不足啊……也许她还在家里盼望着你回去看看她，她在等一个永远也不响的电话，一个空空的信箱，一个人孤零零的……她在想，孩子，你在远方好吗？你遇到什么难处了吗？

今天，你从心中感受到了那份体验，感受到了那份爱。如果让你再有机会的话，你会如何向她表达你的心声。但愿你能从接下来这首歌中，感受到那份心情。

（音乐起：[《烛光里的妈妈》](#)）

二、与父亲的对话

随着妈妈的离去，你开始想到生命中，为你付出最多的另外一个人，现在这个人就站在门口，是的。那就是你的爸爸。他没有看见你，叫他过来。也让

他到这个房间来，现在有一个机会，现在有一个这样子的一个机会，可以让你跟他说一些话，如果是这样的话，你希望跟他说些什么呢，你大声喊他，让他走到你前面来，当我说一、二、三时你可以用你最熟悉的方言叫他，让他知道你在这里，叫你的父亲来，一、二、三，叫。

——对于生命中这样一个男人，你有什么感觉，一个为你付出二十年，三十年的一个男人？他现在就坐在你的面前，曾经是那么强壮魁梧的他，今天已经不一样了。[音乐《你最珍贵》](#)

正是在这样一个空间，一个机会，你会对他说些什么，这个男人在你生命中是怎样的，你会对他说什么，跟他说吧，让他听到，跟他去沟通，说吧，你最希望对他说是哪一件事？你一直不明白的是什么？最害怕的是什么？你想让他知道什么？就告诉他说吧！

“爸爸，我想你，爸爸我爱你，爸爸，你知道吗，我最信任的人是你，每当说到“公正和伟大”，我就想起了你，从小你就在我的心中树起了一座丰碑，我为你而骄傲，爸爸，你很辛苦，我对不起你，我只知道索取，只知道向你要……我最担心的是你的身体，担心你和妈妈吵架……”

爸爸说：“谢谢你孩子！谢谢你告诉我真诚的话！”现在，我让你伸出手去摸摸他脸上深深的皱纹，你是什么感受？你看到他布满血丝红红的眼睛，头上丝丝的白发，你看到了吗？爸爸慢慢的站起来，他艰难的站了起来，他扶着凳子一颤一颤的站了起来！这是我的爸爸吗？他原来不是这样的，不是，不是这样的！你知道吗？他是高大魁梧的。我的爸爸怎么会变成这样子？你看到了吗？生命里一个为你付出最多的男人，你怎么看他的？对于生命中这样的一个人，你有何体验呢？

现在，我想跟你们分享一个小故事，之前讲的那位女士，是的，就是你的

妈妈。有一天，晚上先生回来，她对她先生说，你要当爸爸了，他高兴，紧张，整个晚上都没睡好，半夜他醒来，他走到太太那一边，对着太太的肚子讲：“喂！里头那个小鬼，我是你老爸，下午还刚刚遇见一件很烦的事情，我已经把它放到脑后了，自己的问题明天可以解决，现在我担心的是！你会是什么样子呢，你会是一个健康的宝宝吗？我很担心，我不知道怎么样才能给你一个最好的爸爸”他很担心，很紧张，这个担心紧张惶恐，一直到你出生的那一天，你出生的时候，他抱着你，看着你，对你这样说：“欢迎你，欢迎你来到这个世界，我不知道能为你做什么，但我会尽我所能为你做得最好。我答应你一定要为你做到最好。”

（音乐起：[《牵手》](#)）

还记得小时候，你骑在爸爸的肩上玩耍的情景吗？还记得你受了委屈躺在他的怀抱里哭泣的情景吗？还记得他送你去远方上学时，你趴在他的背上睡着的情景吗？……他看到漂亮衣服想买的时候，他第一时间想到了你，他发了工资的时候，他不再像以前一样想做什么就做什么了，他的肩上多了一份责任……面对这个男人所付出的一切，你怎么看…，

（音乐起），这个男人，生命中一直在影响你的这个男人，你怎么看他。

他这样的为你付出，你是怎样对待他的，你是不是还在抱怨，只知道向他要，向他索取，可是，你为他有做了什么，做到了什么呢？世界上从来没有一本书教他该如何爱你，他为你无怨无悔、默默无闻的付出了他的一切，几十年来，他为你所做的一切，你觉得他值得吗？或许你还嫌他为你做的不够，但你有没有想过，这已经是他为你做的最好的了，他也是一个平凡的人，他也会有迷茫、无助、痛苦的时候，很多时候他也是力不从心、毫无办法……也许他还在家盼望你能回去看看他，你说过你会回去看他的，他在等一个永远也不

响的电话，也许，他还在想，孩子，你是不是遇到什么困难了？要不要我帮你的忙……听听他的心声吧？

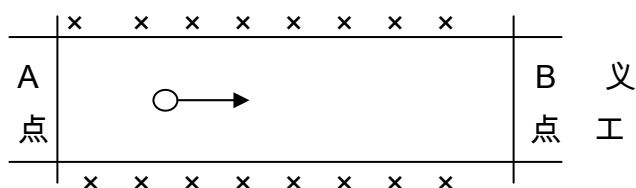
今天，你从心中感受到了那份体验，感受到了那份爱。如果让你再有机会的话，你会如何向他表达你的心声。但愿你从接下来这首歌感受到那份心情

（音乐起：[S 在我生命中的每一天.mp3](#) 《再见的地方》）

你的父母为你做了很多事，也许你不理解，有很多父母，所做的一切你们很难理解，不能达到你们所期望的，但是从来就没有一本怎么样的书，或者最好的教育，去告诉他们如何做一个最好的母亲和父亲，就算他有，对他们来讲，也只能从她的父母亲身上，从他们的身上学到仅有的东西吧了，也许你现在的已经是孩子的父母亲，其实多少时候，你何尝不是为了孩子拚命的付出，从来就没有想得到什么回报！不是吗？今天我们应该是如何去体谅，去包容我们的父母，而不是如何去责怪、去埋怨我们的父母，这也许就是我们所能够去创造生命力的方法……一个懂得把过去放下的人，才会有新的空间，一个懂得感恩的人，才会赢得大家的称颂……

下午第三课（备用）

- ◆ A、B 二点游戏，目的：从 A 点到 B 点
- ◆ 跳迪斯科[音乐](#)
- ◆ 每个人用各种姿势过 A 到 B,但不能重复前面做过的动作
- ◆ 意愿与方法
- ◆ 调查学生：意愿与方法谁重要
- ◆ 做的练习都要不一样
- ◆ 要讲出练习的名字



结束练习后，导师提问游戏的目的是什么？

学生回答……… 但不是游戏的目的 …………… 再问

学生回答：发现自我，展示自我，不断创新，放下自己，行动快，快乐的，多彩的.....

游戏的目的是：从 A 点到 B 点

为什么有的人走过这一程的时候,走得很轻松,很洒脱,很快乐，就好比有的人在人生中他经常不仅自己快乐，而且给别人带来了笑声,留下了快乐.....

为什么有的人走过这一程的时候,走得很难,很痛苦,好象也留下了笑声,但是他自己并不快乐，有时他不快乐也让他人不开心.....

全国职业经理MBA双证班

认证系列：职业经理、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、IE 工业工程师、企业培训师、营销策划师、酒店经理、市场总监、财务总监、行政总监、采购经理企业总经理、医院管理、工厂管理、企业管理咨询 MBA 等高级资格认证。

颁发双证：高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含 2 年全套学籍档案）

证书说明：证书附档案、电子注册，是提干、求职、晋级的有效依据

学习期限：3 个月（允许提前毕业，毕业后持续辅导 2 年）**收费标准：**全部学费 **1280** 元

咨询电话： 13684609885 0451- 88342620 **招生网站：** <http://www.mhjy.net>

电子邮箱： xchy007@163.com **颁证单位：**中国经济管理大学 **主办单位：**美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

MBA 经理教材免费下载 网址： www.mhjy.net