

生命的合一

践行“教练生活化”的八个习惯，让幸福本然生长

总 编 殷海江

主 编 李华男

副主编 古崇星 李 静

作 者 葛蓉蓉 古崇星 李华男 李 静 李小蓉
李玉梅 刘强丽 王丽华 殷海江 张 丹

(按姓氏顺序排序)



澳門科學出版社
Macao Scientific Publishers

图书在版编目—建议数据

生命的合一 / 李华男等 合著. —澳门:

澳门科学出版社, 2026.05

ISBN 978-99996-49-26-1

I. ①生… II. ①李… III. ①人格发展

IV. ① B848.4

依据《中国图书馆分类法》提供分类参考数据。

生命的合一

李华男等 合著

ISBN 978-99996-49-26-1

责任编辑: 彭 俊

责任校对: 李 哲

装帧设计: 何幸祉

出版发行: 澳门科学出版社

地 址: 澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座

网 址: <https://www.mospbs.com>, <https://moaj.mospbs.com>

总 机: +853-62961666

印装公司: 澳门翰林出版集团有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 22.75

字 数: 406 千字 印 数: 1~3000

版 次: 2026 年 05 月第 1 版

印 次: 2026 年 05 月第 1 次印刷

如有缺损质量问题, 请联系本社销售中心。

版权所有, 违者必究

编委会

总 编: 殷海江

主 编: 李华男

副 主 编: (按姓氏拼音排列)
吉崇星 李静

作 者: (按姓氏拼音排列)
葛蓉蓉 吉崇星 李华男 李静 李小蓉 李玉梅 刘强丽
王丽华 殷海江 张丹

总 审 校: 李静

Logo 设计: 张丹

插 画 设 计: 厉英欣 Liya

插 图 绘 制: 厉英欣 Liya 王沐晗

作者介绍



总编 殷海江

微信号: yinhj3333

- ICF PCC专业教练
- 产业冠军终身陪跑教练、私董陪跑模型创立者
- 十二年+私董会运营经验、陪跑最大规模企业50亿+

权威资质:

- 工信部教育与考试中心专家、法国蔚蓝海岸大学工商管理博士、新加坡南洋理工大学访问学者

使命愿景:

- 让每个人、每个团队、每个组织发现使命并达成愿景
- 助力中国企业成为全球化产业冠军, “让企业100%战略实现”



主编 李华男

微信号: suixiangqv

- ICF MCC大师级教练
- 创问签约督导辅导教练
- 东软集团股份有限公司领导力与团队教练、东软教练俱乐部创始人之一、《领导者心智成长》、《成长教练》、《教练型HR》等课程研发
- 曾历任东软集团股份有限公司事业部质量总监、人力资源总监等职务
- 凯瑟琳·桑德拉高管教练认证、全景领导力认证
- 致力于促进人与系统的生命合一, 让生命的潜能自成华章



副主编 吉崇星

微信号: ji657972

- ICF PCC专业教练及教练督导认证
- 心理学博士、中欧国际工商学院工商管理硕士
- 新希望六和股份有限公司首席领导力教练
- 曾历任新希望六和股份有限公司副总裁、西藏新好科技有限公司总裁、四川新希望六和农牧有限公司总裁等核心管理职务
- 拥有丰富的企业高层管理经验，并深耕领导力发展与人才培养领域
- 持续融合管理实践与心理学研究，致力于推动组织与个人的协同成长。



副主编兼总审校 李静

微信号: cath_lj

- ICF PCC专业教练、创问认证督导辅导教练
- 蜕变式领导力教练黑带认证
- 心理咨询师，系统排列导师，NLP执行师
- 凡人学修道德经9年实践者
- 曾在外资500强大型跨国企业沉淀了近30年人力资源管理和销售培训经验，目前活跃在教练行业，服务个人、家庭、团队、组织
- 致力于支持个人成长，探索潜能，激发创造；点亮组织智慧，提升绩效、发展创新；积极传播教练文化。

(以下为按姓氏顺序排序)



作者 葛蓉蓉 (云在 Jessie)

微信号: JessieBamalamu

- ICF MCC 大师级教练
- 签约辅导督导教练，教练型导师
- 云在·教练新世界创始人
- 曾服务于六大行业世界五百强外资跨国公司，从事人力资源管理与培训工作二十多年
- 现已转型深耕于教练行业，为个体和企业提供教练相关专业服务，包括团队教练、高管教练、教练主题工作坊等，实现了从外企职业经理人到商业教练创业者的蜕变转身
- 致力于传播教练文化，赋能个体与组织的心智成长与发展



作者 李小蓉

微信号: ShellyisLee

- ICF MCC 大师级教练
- 领导力/高管教练、教练辅导与督导
- 意识进化与生命成长实修者
- 致力于以专业教练视角与力量，激活个人成长潜能，赋能个人与组织发展进化。



作者 李玉梅

微信号: cha328052

- ICF PCC 专业教练
- 组织跃迁教练、董事会教练、高管教练
- 富兰克林科维高绩效教练
- 盖洛普Q12全球敬业度专家、盖洛普优势教练



作者 刘强丽（清如）

微信号: lql310

- ICF PCC专业教练、4C团队教练、督导辅导教练
- 创问纯净教练核心导师
- 晗绎学堂创办人
- 曾任医药行业500强销售培训负责人，成就了专业和靠谱的特点
- 遇见彼此，遇见爱，分享生命真实实修故事，彼此深深看见和联结



作者 王丽华 Carolyn

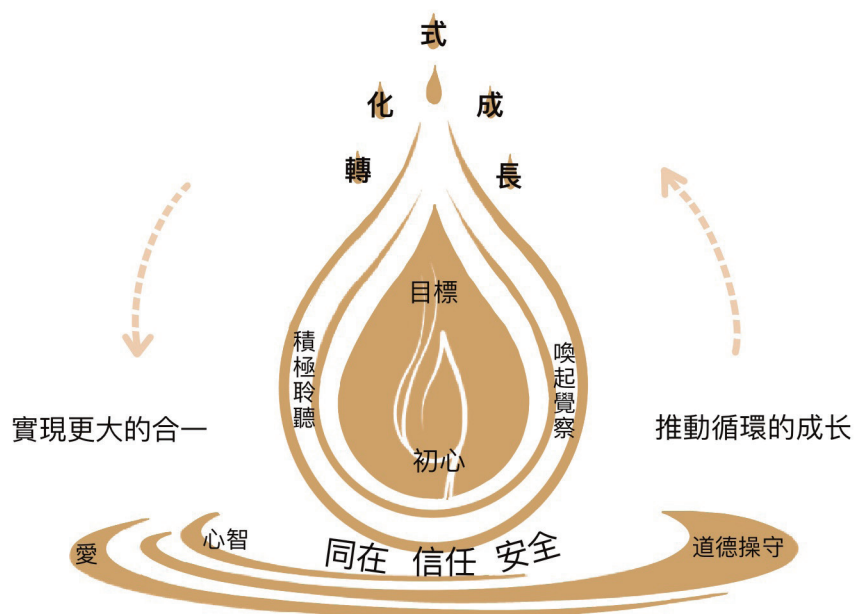
微信号: 13289222366

- ICF PCC专业教练、ICF专业教练认证课程讲师/辅导导师
- 加州整合大学（CIIS）应用心理学
- 商业教练、高管教练
- 意识进化、生命成长实修者
- 曾就职于国际头部教练企业，任中国西北区域市场负责人
- 专注于高管教练，教练&行动学习进驻企业服务、实战中的运用，以及生命成长者的意识进化陪伴。



作者 张丹

- ICF PCC专业教练
- 她是创问教练中心联合创始人，也曾是新华路一条街的党支部书记；她是上海P&C国际头马俱乐部的创始主席；更是扎根教练领域14年的创业者，深度参与创问教练认证体系的搭建，杉树教练型老师项目的落地，已支持约200位教练获得PCC/MCC认证。
- 作为教练，她用温柔而精准的叩击，陪伴客户在自己的意象中，看见并成为更完整的自己；
- 致力于“推动教练职业化、生活化、场景化，激发人的自驱成长。”



EMBODYING
ONENESS

推荐序

➤ 推荐序一

《生命的合一》推荐序

在当今这个普遍感到焦虑与割裂的时代，一本探讨生命整合与内在安宁的著作，其出现本身就具有非凡的意义。《生命的合一》正是这样一部应时而生的作品。它不仅仅在传授教练技术，更是在倡导一种深刻的生命哲学与实践智慧。它相信，每个人都可以通过有意识的、系统性的内在修炼，超越二元对立的思维局限，达到身心协和、关系圆融的合一状态。这种由内而外生发的力量，与积极心理学所致力追寻的人类蓬勃发展的境界，可谓异曲同工，相得益彰。

这部由十位中国教练实践者潜心共创的著作，其价值在我看来，至少体现在三个至关重要的层面。

第一，它直面了我们时代的核心心理困境。书中所引用的数据与研究揭示了一个令人警醒的现实：在物质日益丰富的今天，人们的幸福感并未同步增长，反而普遍陷入一种越努力越疲惫、越连接越孤独的悖论之中。《生命的合一》没有停留于现象的描述，而是敏锐地指出其根源在于心智模式的停滞与内在能量的耗散。它提供的八个核心习惯，如同八条清晰可循的路径，引导人们在高速运转的现代生活中重建内在的秩序与和谐，这本身就是一种积极而有效的心理建设。

第二，它完成了一次卓有成效的知行转化。本书的独特之处在于，作者们将国际教练联合会的教练能力体系，创造性地融入了中国当下的生活语境与生命课题之中。他们并非简单地进行知识翻译，而是以自身为道场，经过长达两年的亲身实践与体悟，将专业的教练对话能力，转化为普通人可理解、可应用的日常思维与沟通习惯。这种将抽象理论转化为具身智慧的努力，弥合了心理学、管理学学问与社会实

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases

· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.



全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系统基本基础与临床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 临床肿瘤护理学 Clinical oncology nursing
- 感染性皮肤病学 Infectious dermatology
- 内分泌系统疾病 Endocrine system disease



- 实用小儿内科学 Practical pediatric internal medicine
- 消化系统疾病诊疗学 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 现代中医诊断学 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮肤修复与再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



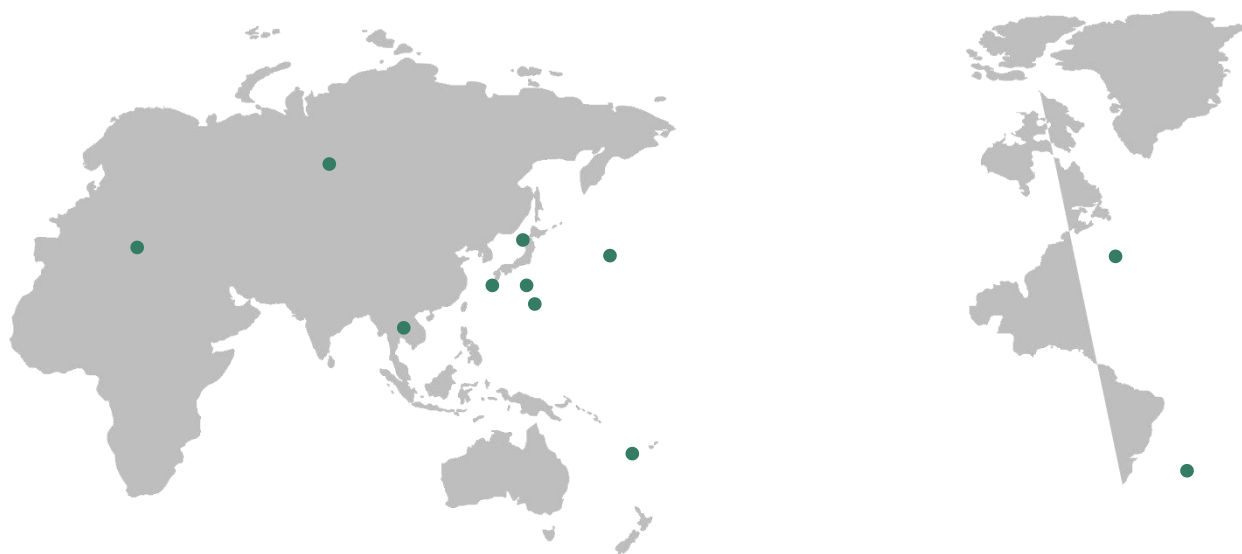
馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”



正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。