

后现代心理教练技术在职业生涯辅导中的应用

——以高职高专生为例

秦宇 李惠芳*

桂林师范高等专科学校

DOI:10.12238/mef.v4i11.4279

[摘要] 当今社会, 职业呈现多样多变特点, 导致个体职业生涯发展出现不确定性, 原有以职业测评、讲授形式为主的职业生涯辅导模式在面对文化基础差、自信心较低、学习主动性不高的高职高专生时, 难以吸引学生主动参与。后现代心理教练具备的态度技术, 弥补传统生涯辅导的方式, 让学生能够更加深入主动地探索自己, 达到树立职业生涯目标的目的。

[关键词] 后现代心理教练; 焦点解决教练; 职业生涯

中图分类号: G717

文献标识码: A

Application of Postmodern Psychological Coaching Technology in Career Counseling

—Taking Higher Vocational College Students as an Example

QIN Yu, LI Huifang*

Guilin Normal College

[Abstract] The diverse and changeable characteristics of today's careers lead to uncertainty in individual career development, and the original career counseling mode mainly in the form of career assessment and lecture is difficult to attract students to actively participate when facing the students of higher vocational colleges with poor cultural foundation, low self-confidence and low learning initiative. While the post-modern psychological coach has the attitude and technology to make up for the traditional career counseling, so that students can explore themselves more actively and deeply to achieve the purpose of setting career goals.

[Key words] postmodern psychological coach; solution-focused coach; career

1 后现代心理教练技术简介

1.1 概述。后现代心理教练技术是教练技术与后现代心理学的结合, 是一种较新的助人模式, 具备后现代主义的特征:

(1) 认为事情是有多种可能的, 是多元化的; (2) 相信每个人在面对困难与困惑时, 都拥有自己独特的资源来应对; (3) 知识是人们通过社会互动过程共同建构出来的等。教练技术的发展与后现代心理学提倡多元化、不确定性、淡化对绝性, 关注人的在地性, 重视事实与价值一脉相承, 因此两者能够互相适应。后现代心理教练接纳人生的多样性, 重视个人生活经历和个人所拥有的资源, 重视语言的作用, 认为人的生命故事是可以通过语言建构出来, 接纳了个人生涯的不确定性。

1.2 后现代心理教练技术秉持的态度。后现代心理教练强调在好奇、谦卑、信任、欣赏的态度下与当事人形成咨访的合作关系。好奇, 是好奇当事人在他的认知中答案是什么; 谦卑, 表示重视当事人的个人经验, 淡化所谓教练的专家身份, 教练和客户双方互为专家, 在咨询过程中客户是自己故事的专家, 教练是引领的专家, 相互尊重、一同工作; 信任, 相信当事人有足够的知识、技能及经验来应对暂时“卡”住的状态; 欣赏, 带着欣赏的态度, 看到当事人在经验过程中的资源、优势、力量、信念, 忽略批判和评价; 关系, 当事人与教练是平等的关系, 互为主人和客人的关系, 当事人讲述生命故事的时候是主人, 教练为客人, 教练在提问、回应、

反馈的时候是主人, 主人和客人的合作关系贯穿在整个咨询过程当中。

1.3 后现代心理教练的技术。后现代心理教练技术基于焦点解决短期治疗问题, 拥有结果问句、例外问句、一般化、重新建构、奇迹问句、应对问句、评量问句、反馈架构等技术。结果问句, 以终为始的正向开场, 协助当事人确立目标, 将注意力放在想要达成的目标上; 例外问句, 指引当事人找到曾经成功的经验、高光时刻, 挖掘当事人所拥有的解决问题的资源; 一般化, 改变当事人无力解决问题的想法, 缓解当事人焦虑的情绪; 重新建构, 帮助当事人重新看待意义事件, 赋予意义事件新的意义; 奇迹问句, 协助当事人跳过问题, 看到问题解决后的状态,

发现更多的可能性,寻找问题解决的迹象;应对问句,寻找当事人已经做过的并且有效的经验,提升当事人能够解决问题的自信心;评量问句,理清当事人当前的状态以及曾经拥有的资源,催化下一步想要的解决方案和行动计划;反馈架构,运用赞美、桥梁、建议等技术,赋能当事人,并提供给当事人一个有意义的能够触动当事人去行动的建议,通过以上技术,教练与当事人共同探讨建构解决问题之道,最终达成教练目标。

1.4后现代心理教练会谈模式。后现代心理教练会谈的目的是帮助来访者去他想要去的地方,换句话说,帮助来访者到达他想要达到的目标,在这个过程中始终秉承好奇、信任、谦卑、欣赏的态度,使用五个步骤来建构解决之道,分别为建立亲和、达成教练目标、期待未来、形成策略、交付反馈。建立亲和,以邀请探寻来征得当事人的认可,彼此间建立起信任的关系;达成目标,帮助当事人澄清来访的目标;期待未来,引领当事人跨过当前的障碍去展望自己想要的未来,看到希望、凝聚力量;形成策略,引导当事人形成解决问题的策略与资源;交互反馈,让当事人总结经过与教练会谈后产生的新思路、新想法,同时教练反馈发现的当事人解决目前问题所拥有的独特资源。

2 基于后现代心理教练技术的高职高专生涯辅导运用模式

高职高专生涯辅导的出发点,在于指导学生明确职业定位、提升就业能力,尽早对学习生涯进行规划,以达到帮助学生在毕业时找到理想工作的目的,这与后现代心理教练技术的理念是一致的。

2.1建立关系阶段。根据后现代心理教练的工作模式,第一阶段建立亲和,教练和学生沟通时,要求双方在平等、互相尊重的状态下进行,双方建立良好的咨访关系,有助于学生与教练沟通过程中,坦诚相待、减少阻抗,提高咨询效果。只有教练与学生建立了良好的咨访关系,学生才会感觉到安全,愿意与教练敞开心扉地聊,教练也才有机会了解学生、帮助学生。建立亲和的方式,就像平时打招呼那样,问姓名、聊聊在校园的生活,让学生能够

开口讲话,慢慢进入相互熟悉的状态。

2.2达成教练目标阶段。在与学生建立良好关系之后,就要了解学生来访的目的,教练会给予学生足够时间和空间,去谈论自己想要谈论的话题,后现代心理教练认为,当事人所阐述的问题之间是有相关性的,因此当学生将心中所想都阐述出来后,再让学生进行总结,当下最需要解决的问题是什么,从而提炼出当次谈话的目标,当对话目标确定之后,能够帮助学生和教练更加积极地投入到咨询当中,也让双方的会谈有了具体的方向。

2.3期待未来阶段。期待未来阶段是在明确目标之后,通过教练帮助学生看到问题解决之后的样貌,让学生跨过问题,看到未来,从而帮助学生提升行动的动力,增加信心,也为促使学生改变提供能量。这一阶段可以使用奇迹问句,让学生看到问题已经解决了以后自己的行为、想法、情绪的变化,让学生越详细地描述自己想要的未来的样子,学生也越清晰地知道自己的目标,例句“假如这个问题解决了,你会和现在有什么不一样?”

2.4形成策略阶段。当学生看到想要的未来之后,便开始帮助学生寻找资源,可以是曾经面对类似问题时的应对方式,或者近期有贴近自己想要的未来时刻。后现代心理教练认为过往的经验是可以重复使用的,帮助来访者找到曾经解决过类似问题的方法,并不是完全没有办法的,可以动摇来访者的思想,帮助他们提升力量,进一步挖掘自己的资源,促进行动方案的形成。

2.5交付反馈阶段。交付反馈阶段在教练会谈即将结束时运用。让学生反馈在当次教练过程中的收获,看到学生在当次教练中重视的和想要的。同时在此阶段,教练对与学生在会谈过程中看到的资源进行反馈,提升学生的力量和信心,促使学生行动。

2.6一小步及跟踪阶段。教练与学生会谈结束后,留下作业,鼓励学生向前一小步。学生改变最大的困难在于第一步行动,因此在会谈结束后,要与学生共同讨论朝着自己想要的未来,迈出最重要也是最简单的一小步行动,但是并

非会谈结束和制定下一小步计划,就能促进学生往自己想要的方向前进。这个时候,教练需要跟踪学生的行动情况,在后续的每一次辅导之前都可以询问“这周有哪些事情变好了?”来督促学生去执行之前做的行动计划或规划,这也是后现代心理教练的特点,假设每一次会谈结束后,学生都会有改变,并且这一特点有别于其他流派通过改变认知再改变行动的方式,后现代心理教练是通过促进行动,让来访者看到行动改变后的效果,再促进认知的发展。

2.7再次会谈。教练与学生通过一次会谈是没法完全解决问题的,当学生再次来访的时候,教练需要持续秉承好奇的态度,把学生当成第一次来访,哪怕学生已经来过多次,仍然需要保持好奇的态度,这也是后现代心理学的特点,反对绝对、确定性,认为当事人是在成长,哪怕教练与学生已经很熟悉了,仍然需要当成是第一次接触。

基金项目:

2017年广西高校大学生思想政治教育理论与实践研究课题《后现代心理教练技术视域下高专生涯辅导的研究与实践》。

[参考文献]

[1]史占彪,骆宏,曾海波.后现代"心理教练":助人模式的新趋势[A].第七届全国心理卫生学术大会论文汇编[C].2014.

[2]阮娟.后现代生涯理论及其对大学生职业发展教育的启示[J].东南学术,2016(4):240-245.

[3]张建苹.高职高专学生特点现状和管理[J].科技创新导报,2017,14(06):162-163.

[4]许莹.后现代心理教练技术在高职生中的实践[J].教育技术,2020(2):36-37.

作者简介:

秦宇(1984--),男,汉族,广西桂林人,高级经济师,硕士,研究方向:职业生涯规划。

*通讯作者:

李惠芳(1988--),女,汉族,广西桂林人,讲师,硕士,研究方向:小学教育。