论教练技术在高校辅导员学生工作中的应用研究

温裕峰

惠州卫生职业技术学院

DOI:10.32629/mef.v2i2.57

[摘要] 教练技术是教练者通过教练式提问,帮助被教练者探索自我,激发个人无限潜能,促使自己去寻求资源,找到解决问题的技术。本文通过一名辅导员与学生沟通的案例阐述如何将教练技术应用在学生工作中,关注学生的内在需求,促使学生自我反思,帮助学生实现自我成长,进而改善学生管理工作的方式,提高学生工作的有效性,拓宽辅导员工作的模式。

[关键词] 辅导员; 教练技术; 学生工作

《普通高等学校辅导员队伍建设规定》(2017年修订版)指出:“辅导员是开展大学生思想政治教育的骨干力量,是高等学校学生日常思想政治教育和管理工作的组织者、实施者、指导者。”可以说,辅导员对大学生的价值观、世界观等思想层面的教育起着非常重要的作用。当今时代是一个追求个性化的时代,随着互联网、自媒体的盛行,大学生的身心发展特征和个性特征与以往大为不同。为此,要做好学生工作,辅导员应适时改进工作方法,转变学生工作中的教育沟通方式,使学生工作更具有效性。教练技术是建立在语言学、积极心理学和咨询学等学科基础上的新科学,作为一种新的咨询技术,它能促进学生自我启发、自我觉醒及成长。同时,它有利于构建和谐良性的新型师生关系,拓宽辅导员学生工作新模式。

1 教练技术的内涵及特征

教练之父添·高威认为,教练技术是一种可以引导人们改变思想和行为的应用方法,是一门通过交流和习惯方式创造新环境的艺术。国际教练联合会把教练技术定义为通过发人深省的对话过程,激发个人无限的潜能,其核心是以人为本,就是通过强有力的提问的过程中,被教练者逐渐清晰目标,并通过寻求资源,找到解决问题的方法。简言之,教练技术是教练者帮助被教练者探索自我,获得自我启发、自我成长的过程,通过教练式提问,全面认清自我,清晰目标,激发出个人的无限潜能,达到主动跟随教练的目的,从而自发地调节心态,促使自己去寻求资源,找到解决问题的方法。

教练技术区别于传统的学生工作最明显的特征即教练的六大行为准则:信任、倾听、好奇、聚焦、正向、零建议。它相信被教练者,坚信只要开始就有改变,意在与被教练者建立滋养关系。一个卓有成效的“教练型”教育者,是永远相信这个人,深信最好的答案就在求助者自己的心里,通过提问而非告知、或说教来促进被教练者进行自我探索,挖掘积极正向的力量,达到帮助被教练者为自我做出选择与改变。

2 教练技术的理念——积极心理学

积极心理学是关注人生快乐、人生有意义、美好生活的心理学。心理学的积极是指个人尽最大努力去适应环境、发

挥其最高潜能的行为,是个人用尽全力而不留遗憾的精神;是人的一种良好并且健康的心理状态和人生态度。积极心理学的积极包含三个层面的划分。首先是主观意识层面上积极的感受和情绪;其次是个体层面,侧重个体正面积的品质,例如乐观、激励、爱等;最后是群体的层面,包括朋友、宗教信仰、利他、为组织注入活力等。以积极心理学为理论的教练技术,正是希望通过这样的方法,使学生能以更正向、积极的心态去生活和学习,在困难险阻面前不退缩,不畏惧,能及时调整好自己的心态,勇敢的迈出尝试的步伐,发挥出自身无限的潜力,寻找到解决问题的方法与途径,在行动获得力量,从而促使自我的成长及觉醒。它能为个人更好地锁定人生目标,聚焦目标,追求人生意义,追求美好,并落实于行动中,从而实现质的飞跃。

3 辅导员学生管理工作运用教练技术的探究

教育沟通主要指教育者与受教育者间利用语言或其他方式,实现对经验、世界等进行相互理解与传递。因此,良好的沟通应该是传递各自的理解,而不是最终形成统一的认知。但目前,高校辅导员开展学生管理工作主要采取说教、建议、告知的教育方式,这样的方式单一,难以真正影响学生,起到实效的作用。将教练技术运用到高校辅导员学生管理工作中,可以将辅导员从传统的“说教式”变成“教练型”角色。辅导员通过教练式提问,使学生自我反思,寻求到自己目标,明确努力的方向,找到问题解决方法,在行动中启发,实现自我觉醒。

下面将通过一个辅导员与学生沟通的真实案例来阐述如何将教练技术应用在辅导员工作中。

2017级学生小李,在英语A级考试中途离开考场,来到我办公室,直接对我说“老师,我觉得读书很辛苦,感觉学不下去了,我想退学”,语气中带着焦虑和失望,整个人处于很紧张的状态,于是我运用教练技术,为他展开了卓有成效的辅导。

3.1 教练技术运用的前提——建立滋养关系

教练技术运用的前提是建立滋养关系,即彼此之间的接纳、信任、重视与欣赏。换言之,是要相信学生,相信学生能进行自我探索,相信最好的答案在学生自己的心底,实现助

人的同时达到自助。因此,作为辅导员要对学生做到完全的接纳与信任。

当小李站在我面前,带着焦虑、失望和紧张的情绪,又有些胆怯,他一定是下了很大决心才来找我。所以,我先让他坐下,对他点头示意,表示理解他目前的想法和感受,与他产生共情,同时接纳他现在表现出的所有情绪。通过建立教练型关系,表明我对他的完全接纳和信任,为接下来对学生实施有效影响营造一个良好的氛围。

3.2 聚焦目标——奇迹式发问

奇迹式发问是指让学生了解清楚自己想要什么,聚焦目标,关注未来,把重点放在“提问”上。教练技术不是要求我们告诉学生应该怎么做,给学生建议、说教或告知。它是强调通过提问,让学生探索自己内心的需求,自己找到目标。

根据班级同学和自己以往了解,小李是属于比较好学的学生,对待作业力求完美,对成绩有较高要求。在考试中题目难度大、无法完成,预计成绩不达标导致他目前处于焦虑和恐惧情绪。因此,要做的第一步是使学生从负面的情绪中释放出来,将不想要什么以想要什么进行替代,提高学生信念。“能告诉辅导员,你想要的是什么样的生活?”避免就问题“为什么不想读书”而问,通过换框的提问,以学生理想当中的状态作为出发点进行发问,让学生关注未来,使学生从中获得足够的能量,使学生的视角逐渐转向积极与正想。“嗯...我想...我想在毕业五年后成为专业型康复治疗师,在稳定的基础上,尝试创业,开自己的康复治疗馆。”对未来的憧憬,能让小李从焦虑等负面情绪中得到解脱,聚焦他的目标,明确努力的方向。

3.3 发掘资源——三生三世清

第一世——过去	第二世——现在	第三世——未来
解决过哪些类似问题	面临的情况	如果三年后回头看,如何看待现在的情况
有哪些成功经验	能帮助你的人	假如问题解决了,那是因为你做了什么
使用过哪些方法	有哪些不同的方法	如果未来的你给你一些建议,他会说什么
运用过哪些资源	你还有哪些资源	当你成功后,你的同学会如何评价你

三生三世清单主要是通过过去、现在、未来三个维度的深层次发掘,建立多维度思考视角。运用三生三世清单,能够有效帮助学生理清思路,找到解决问题的方法,为付诸行动奠定基础。

“小李,未来你是一名专业型康复治疗师,你觉得你是做了什么?”“我觉得...应该是我现在努力学习,不断的积累。”“嗯”那么,“小李,在学习上,你一直觉得很困难吗?”“在过去,你在学习上有成功的经验分享吗?你使用那些方法去解决过类似现在的面临的问题?”小李简述了他在高三

那一年中,为提高学科成绩,每日坚持阅读,建立自己的错题本等方法,最终在高考中成绩有了极大提升。通过小李过去成功经验的分享,他开始自信起来,“小李,那假如现在问题解决了,你觉得那是因为你做了什么?”通过不同情景的视角,使学生找到方法,相信最好的答案就在自己心底,促进学生付诸行动。

3.4 行动——促动轮

在学生摆脱负面情绪,理清目标,找到方法后,下一步是要让学生行动起来。促动轮是通过对当前情况的评估,确定行动的步骤,实施方案,向自己向往的状态加以努力。根据小李的描述,未来他想成为专业的康复治疗师。我让他写下要成为这样的人,需要做的八件事,并画出自己的促动轮。然后,让他评估对这八件事的满意度(1-10 评分,1 分非常不满意,10 分非常满意),并让他选择一项进行分值提高,了解他选择这一项的目的,带来的结果,以及行动的步骤。

在这次谈话后,小李再没提及退学之事,相反,在接下来的半学期中,在学业上,小李参加了创新创业大赛,在学院脱颖而出。在专业方面,也是在期末考试中取得佳绩。

4 结语

习近平总书记对高校学生的思想建设方面曾指出:“高校党委应把思想政治工作和党的建设工作结合起来,把立德树人、规范管理的严格要求和春风化雨、润物无声的灵活方式结合起来,把解决师生的思想问题和教学科研、学习就业等实际问题结合起来。”教练技术作为一种良好的咨询技术,可以促使辅导员改进学生工作方法,学习新的教育方式,将辅导员从传统的“说教式”变成“教练型”角色,把立德树人、思想教育在春风化雨中得到升华,促进和谐师生关系。

【参考文献】

- [1]中华人民共和国教育部.普通高等学校辅导员队伍建设规定[EB/OL].(2017-09-29).
- [2]张晋艳.试论教练技术在高校辅导员工作中的应用[J].广西科技师范学院学报,2018(5):78.
- [3]丛岸.教练技术的起源于发展[J].知识经济,2007(2):84-85.
- [4]方雅静,赵佳菲:教练技术在大学生生涯教育中的应用[J].生涯发展教育研究,2014(05):29-34.
- [5]董秋峰.教练技术在大学生职业规划教育中的应用研究[D].福建师范大学,2016.
- [6]鲜梦玲.以“教练技术”提升辅导员个体职业能力[J].教育,2016(11):275-276.

作者简介:

温裕峰(1989.04-),女,汉族,广东河源人,硕士研究生,研究方向:思想政治教育。