

教练技术在初中生学业辅导案例中的应用

刘再新

阜新市第一中学 辽宁 阜新 123000

[摘要]教练技术是帮助被教练者认清自我、澄清目标、挖掘资源、发挥潜能、促进行动的一种新型，且行之有效的辅导新技术。在初中生学业辅导中，班主任使用教练技术，可以有效地帮助学生挖掘自身潜能，促进学习能力提升。

[关键词]教练技术；学业辅导；案例；探析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.124

初中阶段学习能力的养成对于学习生涯是否成功具有重要的意义。作为班主任，应针对学生的发展特点采取有效措施，帮助学生掌握良好的学习方法。借鉴、使用教练技术，帮助学生提升学习能力，是新时代班主任与时俱进改进教育教学方式方法的新使命。

一、教练技术简介

教练技术起源于美国，是一种现代化的管理模式，已在许多领域广泛应用。国际教练联合会教练的定义是：教练是教练与自愿被教练者在人格深层次的信念、价值观和愿景方面相互联结的一种协作伙伴关系。通过一个持续的流程，“挖掘潜能、设定目标、明确行动步骤”，实现卓越的成果。教练也是知识的载体，是“专注于发展人的潜能”的一种技术和形式。教练是教练与被教练者彼此共同发展的互动过程。教练技术以心理学、教育学、管理学等多种理论为支撑，其具有目标导向作用，主要通过话语提问、心智完善等途径提升被教练者的潜能与素质。教练技术的主要流程包括：教练关系的建立，可教练性评估，确定目标，寻找资源，达成行动，效果评估，教练终结等。

二、教练案例

1. 案例背景

李某，男，15岁，汉族，阜新市某中学初中二年级学生。初中入学时，李某考试成绩在本年级为中等，入学后，考试成绩逐渐下降。作为班级干部，李某感觉在同学面前很没面子，心情一直不好，自信心也比较差，学习时难以集中注意力，感觉记忆力也不好。面对孩子的现状，父母对孩子有些失望，尝试让孩子上补习班来提升学习成绩，效果不明显，而且孩子越来越不听话，亲子关系有些紧张。

李某找到了班主任，希望班主任能给自己提供一些帮助。李某说：“近来的几次考试中，因为马虎使得数学、物理两科的成绩比较低，心里很难受，很想改掉这个毛病，让自己在做数学、物理题时能更仔细一些，这样以后考试的时候就不会丢分了，自信心也能更强一些。”班主任了解情况后，决定运用教练技术优化李某的学习方法。

2. 教练过程

此教练项目的会谈一共进行了十次，每周一次，每次一个小时。教练会谈主要过程及关键对话如下：

(1) 确立总目标

首次教练会谈时，主要任务是确立教练项目的总目标。首次教练会谈的主要对话如下：

教练：“通过这个教练项目你想得到什么？”

李某：“让自己在做数学、物理题时更仔细一些。”

对于李某提出的总目标，教练用制定目标的SMART原则进行了确认。

教练：“现在我们用0到10的数字来表示你做数学、物

理题时的仔细程度，0代表你一点都不仔细，10代表你非常仔细。当你实现了目标时，你希望仔细程度是几分？”

李某：“10分。”

教练：“你怎样知道自己实现了这个目标？”

李某：“如果实现了目标，我做题时注意力会高度集中，周围环境对自己没有干扰；做题速度快，准确率高；心情好，很放松。”

教练：“你希望在什么时候实现这个目标？”

李某：“我希望通过十周的教练，也就是在期中考试前实现这个目标。”

为了便于评估教练效果，教练对李某目前的学习状态进行了量化评估。

教练：“你对自己做数学、物理题时的仔细程度进行打分，能打几分？”

李某：“4分。”

通过上面的会谈，确立了教练项目的总目标，即教练合约为：通过合作，在十周内，找到让李某做数学、物理题时更仔细的方法。

为了进一步增强李某实现目标的动机，促进李某采取行动，教练从思维六层次角度进行了引导。

教练：“你有哪些条件能让你的目标得以实现？”

李某：“无论在家里还是在学校，我都有很好的学习环境；父母、老师对我都很支持；我有过做题时很认真仔细的经验；我身边有做题时认真仔细的同学。”

教练：“为了实现这个目标，你会采取哪些行动？”

李某：“我会在老师的指引下，努力去克服做数学、物理题时不认真的毛病。”

教练：“你有哪些能力能够帮助你实现目标？”

李某：“我比较有毅力；做文科题的时候能做到认真仔细；我的分析能力、理解能力比较好。”

教练：“实现这个目标对你来说有什么意义？”

李某：“有助于提高学习效率；有助于提高考试成绩；我的心情会更愉快；我与同学、家长的关系会更融洽。”

教练：“如果这一目标实现了，你将成为什么样的人？”

李某：“成为会学习的人，学习成绩好的人，快乐的人，受人尊重的人。”

教练：“想象一下，假如你实现了这个目标，世界将因此发生哪些积极的变化？”

李某：“我的父母会很开心，家庭关系会更和谐；我们班级考试成绩在全年级的排名会提升，老师也会很开心；作为班级干部，在我的带领下，班级将会更团结，更积极向上；等我参加工作后，国家将会多一个做事认真仔细的人才，社会将因为我今天的变化而更加美好。”

在对教练项目总目标确定之后，开始了剩余九次的教练会谈。下面以第3次教练会谈为例，介绍每次教练会谈的主要思路与方法。

(2) 确立具体目标

每次教练会谈开始时，都要在反馈基础上确立本次教练的具体目标。

教练：“之前我们经过了2次教练会谈，如果让你给过去一周自己做数学、物理题时的仔细程度打分，你能打几分？”

李某：“能打5分。”

教练：“你希望通过本次会谈，使自己在接下来的一周里，做数学物理题时的仔细程度达到多少分？”

李某：“达到6分。”

教练：“我想知道，你下一周做题的仔细程度提高到6分，对你来说有什么意义？”

李某：“会让我离总目标更近；会让我看到自己在进步；会给我带来成功的感受。”

教练：“本次教练会谈的任务即合约就是通过我们的合作，找到在下周你做数学、物理题时仔细程度达到6分的方法，你同意吗？”

李某：“同意。”

在教练过程中会清楚地看到，通过每一次的会谈，李某对下一周目标的确立都更接近于总目标。

(3) 寻找资源

每一次的教练会谈中，在明确本次教练的具体目标及其价值之后，会谈内容就转为寻找资源，通过寻找资源，让被教练者看到自身的优势，以便增强行动的动力。

教练：“你有那些能力、条件、或者优势能让你下周的目标得以实现？”

李某：“我有实现目标的愿望、有毅力、有耐心、有想象力，还有一些成功的经验；有很好的学习环境，特别是在学校，我坐在第一排，就在老师的眼前，这有利于我更加专注地学习；我有比较充裕的时间；父母可以督促我，老师和同学可以帮助我。”

(4) 达成行动

在进行了以上环节之后，进入到了达成行动阶段。这一阶段主要的任务是促进被教练者采取行动，以实现本次教练会谈确立的具体目标。

教练：“为了实现下周的目标，你打算怎么做？”

李某：“做题前，我会做好相关的准备；我会逐字逐句地读题；我会在老师留的作业以外，多做一些题，额外地锻炼自己。”

教练：“在这些策略中，你最看重的是什么？”

李某：“仔细审题，逐字逐句地读题。”

教练：“你打算从什么时候开始这样做？”

李某：“从今天晚上就开始。”

(5) 会谈结束

在每次教练会谈结束时，所做的工作主要是评估本次教练会谈的成果、回顾本次教练会谈的过程、确认行动与承诺、赞赏与赋能等。

教练：“这次会谈你有哪些收获？”

李某：“我更加深刻地认识到了做数学、物理题时更仔细一些的意义；进一步理清了做数学、物理题的思路，找到

了更仔细一些的方法；我的心情变得更好了。”

接下来，对李某行动的可能性进行确认并获得承诺。

教练：“刚才你说今晚会采取行动，我可以知道你曾经那样做了吗？”

李某：“可以。”

教练：“如果我想知道的话，怎样才能让我知道？”

李某：“做了之后，会请妈妈用微信告诉您。”

之后，进行了赞赏与赋能，进一步激发了李某的行动动机。

(6) 项目终结

教练项目终结时，主要任务是进行效果评估、过程回顾、庆贺、确定承诺、结束关系等。

教练：“在教练项目结束之前，我想知道你有哪些收获？”

李某：“我的目标基本实现了，做数学、物理题时的认真仔细程度达到了10分；我养成了良好的学习习惯，做题时注意力能够高度集中，速度快，不马虎，确率高，自信心也增强了，人际关系也更好了。”

至此，整个教练项目结束。

通过为期十周的教练辅导，被教练者的问题得到了有效解决，学习动力进一步增强，注意力更加集中，学习效果也得到了显著提高，进入了积极健康的学习状态。

三、案例思考与启示

1. 教练技术适用于初中生学习辅导

初中是学生学习方式发生重大转变的阶段，在这个过程中，很多学生会出现不适应。运用教练技术可以帮助学生深刻认识到转变学习方式的重要性，帮助其探索出适合自身的、新的学习方法，激发其潜能和动力，努力克服学习障碍，获得初中阶段学业的成功，并为后续的学习打下坚实的基础。

2. 初中班主任可以运用教练技术开展辅导工作

教练技术的外延和内涵与初中班主任工作的目标相同，过程相通，指向一致，初中班主任可以在适当时机将教练技术运用到日常辅导工作中，这有助于其成为智慧型的教师，大大提高工作效率，更加有效的促进初中生的全面成长，提升育人质量。

3. 初中班主任运用教练技术应注意克服自身的局限

初中班主任开展工作时，通常习惯于管理模式。班主任在运用教练技术进行辅导时，一定要自觉地克服传统管理模式的障碍，要完整准确的把握教练技术的信念、行为准则以及教练的界限，严格按照教练流程开展辅导，只有这样，才能建立良好的教练关系，才能让被教练者体会到“我要做”而不是“要我做”的感受，才能推动被教练者做出更多的、更积极的改变。

参考文献

[1] 张翌. 教练技术：心智模式的洞察者[J]. 人力资源. 2019, (11)

[2] 郑茹楠. 生涯教练技术在学习动力不足案例中的应用[J]. 忻州师范学院学报. 2017, 33 (04)

[3] 金树人. 生涯咨询与辅导[M]. 北京：高等教育出版社，2007.

作者简介：刘再新（1986年5月生人），女，阜新市人，阜新市第一中学副校长，高级教师。