

# 探析“教练技术”在高校辅导员工作中的有效运用

梅飒

四川农业大学 四川 成都 611830

**[摘要]**高校辅导员开展学生思想政治教育、学生日常管理与服务等工作,是大学生健康成长的指引者和引路人。辅导员在做好学生思想政治教育的同时帮助学生切实解决学习、心理、生涯等一系列问题,在工作中容易出现对学生了解不够全面、与学生交流不畅;部分学生对自己生涯规划不明确、就业压力大;工作事务繁琐、出现职业倦怠。通过实践和探索发现,开展学生工作中,如果运用“教练技术”,将教练思维融入与大学生的“谈心谈话”过程;运用教练视角探析大学生职业生涯规划;保持教练状态提升辅导员自身职业能力,那么工作会更加轻松高效和赋能。

**[关键词]**教练; 教练思维; 教练视角; 教练状态

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.158

高校辅导员开展学生思想政治教育、学生日常管理与服务等工作,是大学生健康成长的指引者和引路人,工作中需要不断提升辅导员职业素养,深入理论研究和实践探索。促进辅导员“职业化、专业化、专家化”过程中运用“教练技术”来处理工作的压力和难题会更加高效和赋能。

## 一、高校辅导员工作现状

辅导员要用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,自觉把“两个确立”切实转化为在做好各项工作的实际行动上。

首先,高校辅导员要用思想育人。辅导员是高校思想政治教育的骨干力量,教育引导学生成长树立正确的人生观、价值观和世界观,是学生思想健康成长的“引路人”。辅导员要努力提高思想政治素养,关注国际国内时政热点、构建良好的网络舆论思想阵地、引导学生思想积极健康向上。辅导员要提升政治理论水平和职业能力,要做有思想的行动者,要做关注实际问题的研究者,坚持终身学习,不断向辅导员职业化、专业化、专家化靠拢。

其次,高校辅导员服务管理育人。辅导员帮助学生有效解决生活、学习、心理、就业、生涯规划、人际关系等实际问题,是学生成长路上的“指引者”。按照教育部对普通高等学校辅导员队伍建设的要求,高校总体师生不低于1:200的比列配备专职辅导员,一般情况下每个院(系)每个年级每个专业都有一名辅导员,很多高校每个班级还配备了一名班主任,一定程度上缓解了辅导员的工作量。辅导员每天要面对来自不同文化地域,不同家庭背景成长的不同性格特征的学生,要全面了解每一名学生的思想、学习、生活动态,根据他们的个人优劣势、兴趣、技能、环境资源因材施教帮助其实现潜力。

## 二、高校辅导员工作难题

1. 对学生了解不够全面,与学生交流不畅。

辅导员每天要面对上百学生,想要全面了解学生的思想动态、学习状况,生活情况需要全心全意、用心用情。尽心尽力做好与学生的日常交流,及时了解学生的困难与需求。随着时代信息化、受到新媒体网络的冲击,学业压力大、心理困惑增多、社会环境复杂等多种因素,学生个性化需求越

来越多,越来越明显化。很多时候辅导员老师不清楚学生的具体问题与诉求,再者是很多学生更喜欢在网络上找解决办法和渠道,不愿意与熟悉的辅导员面对面交谈心声,对问题避而不谈。很多时候辅导员会根据学生的学习状态、学习效果、生活方式等其他情况了解到学生的问题,想帮助其找到解决办法,在与学生交流过程中,说话方式方法也会影响交流效果,进入问题的死循环。

2. 部分学生对自己生涯规划不明确,就业压力大。

今年全国大学生毕业人数首次突破1000万,再创历史新高,面对严峻的就业形势,学生压力大,辅导员工作压力也逐步增大。高校谋划在前、动员在先,在开拓高质量就业市场的同时狠抓学生质量提高就业率。其根本在于提高人才质量,从根源上解决问题,激发学生的内生动力,那么,从大一开始就需要做好学生的职业生涯规划,使其明确目标、分析现状,促进行动。虽然,学校开设了职业生涯规划相关课程,辅导员也在潜移默化的引导学生做好规划,但是,很多学生却没有意识到问题的本质,认为毕业还早,事不关己,缺少规划。

3. 工作事务繁琐,容易出现职业倦怠。

辅导员要执行学校、学院的相关文件政策,落实具体事务到每一名学生头上,很多时候时候工作时间紧、事情繁琐、任务重、责任大,辅导员从事执行层面的事务,上传下达,管理服务学生解决一系列困难问题,纷繁复杂,难免有时候会浮躁、会觉得没有价值感、认同感和缺少成就感。同时,部分辅导员常年在同一个岗位,几乎每天做着同样的事情,面对快节奏的信息化时代,时间长了会产生焦虑困惑、出现职业瓶颈,有倦怠感。

## 三、运用“教练技术”解决辅导员工作难题

辅导员开展学生工作中遇到的难题和困惑,如果运用“教练技术”,将教练思维融入与大学生的“谈心谈话”过程;运用教练视角探析大学生职业生涯规划;保持教练状态提升辅导员自身职业能力,那么工作会事半功倍。

1. 什么是教练

“教练”,40多年前诞生于哈佛大学的一位教育学家和网球专家高威,ICF(国际教练联盟)对教练是这样定义的:教练是被教练者的伙伴,通过发人深省和富有想象力、创造

力的对话过程，最大限度地激发个人的天赋潜能和职业潜能。教练将人们的潜能释放出来，帮助他们达到最佳状态。通俗地说教练的本质就是一场赋能的对话，不给建议，不做指导，只是通过深度聆听和有效提问，从而帮助被教练者自己去找到自己的最佳答案。也就是让我们反思：“我是谁？我要成为谁”，去寻找人生的初心和动力，聚焦使命，释放潜能。

### 2. 教练思维融入大学生的“谈心谈话”

高校辅导员与大学生的谈心谈话过程中可以运用教练的3F倾听原则：倾听事实（Fact）、倾听感受（Feel）、聚焦意图（Focus）。在谈话中积极倾听、充分关注观察来访学生的语音语调、肢体语言及面部表传递的信息，创造安全的沟通氛围、做到认真倾听，明确对话目标、创造有效地互动，而不是自顾自地滔滔不绝。同时相信每一个大学生都是积极的；都是有意愿积极去改变的；都是有他自己的资源并且愿意去改变的。

### 3. 教练视角探析大学生职业生涯规划

大学生职业生涯规划是对个人价值观、兴趣、能力进行探索，结合社会环境、个人性格作出决策，同时需要提高自身知识、职业能力的职业抉择过程。

很多时候，我们站在未来的角度去反思人生会更加有效率和有意义。而用教练技术来诠释大学生生涯规划的过程会更加明晰。教练技术可以更好的提升自我状态，以积极的方式应对世界，激发潜能、促进行动。高校辅导员在指导学生规划职业选择时，运用教练框架GROW模型，探索个人愿景价值观设定目标（Goal）；分析现状探索兴趣、技能、环境资源（Reality）；分析可以选择的策略与方案（Options）；最后该做什么（What），何时做（When），谁做（Who）以及这样做的意愿（Will）。就这样聚焦成果、一步一步分析探索，持续学习，完善生涯规划。

### 4. 教练状态提升辅导员自身职业素养

我们在做一件事时，整个人的身心状态是否一直保持在这件事情上面，这种在线的工作状态就是心流。人只有在心流的状态时才会更加高效。而教练始终保持积极正向，聚焦成果的思维状态会让辅导员工作效率事半功倍。保持教练状态提升辅导员职业能力主要从“听、说、学、写、思”几个方面进行。

#### 4.1 听什么，怎么听

当学生带着“问题”来找辅导员老师谈心谈话时，我们要用心、用耳、用眼、用情去倾听事实、倾听感受、倾听意图，理解学生真正想表达的事件的本质才能帮助他解决问题。爱因斯坦曾说过，解决任何问题都要站在事情本身的上层面，从逻辑底层、从根源上分析问题，解决问题。

#### 4.2 说即是表达、沟通

沟通是人们分享信息，思想和情感的完整过程。沟通中“沟”是手段，“通”是目的。怎样才是真正“通”了呢？那这个过程不仅包含口头语言和书面语言，也包含形体语

言、面部表情等，同时会因为个人风格不同、对象不同、场景不同，方法和技巧不同，达到的目的效果不同。运用教练式沟通，聚焦目标，分析现状、作出方案选择、促进行动，有效达成沟通目的。

#### 4.3 学什么、怎么学、从哪儿学

我们生活在乌卡时代（VUCA），处在一个易变性、不确定性、复杂性、模糊性的世界里，很难选择“躺平”的生活方式来应付“焦虑”和“内卷”。而网络信息时代给我们带来了方便，也促进了效率，但因为时间碎片化、知识碎片化越来越严重，因此我们需要思考学什么、怎么学、从哪儿学。教练思维首先基于问题选择要学习的内容，再找到适合自己的学习方式和技巧，跟着书本资料学习理论、跟着同事、团队交流观点、跟着生活性事件学习成长。

#### 4.4 写作促进学习

有输入才有输出，输出倒逼输入，写作是最好的检验学习效果的形式。缺少了灵感和火花的时候，可以多走出去，感知世界、觉察生活，多听多看多思考才能有效输出。在现在互联网信息文化高速发展的时代，每天都有上万亿的文字在飞，刷朋友圈，写博客，公众号推文，网络小说，电子阅读等等，让我们眼花缭乱，心花怒放，这时，我们该选择有深度有宽度有广度的去阅读，有思想有质量有意义的去写作。也可以练习每天写“觉察日记”，记录自己生活学习的感悟，点滴汇集，就这样时时“慢”成长。

#### 4.5 底层逻辑做反思

每个人都有自己的学习方式，学习能力和学习技巧，总是在学习、思考、运用上来回，我们上过那么年的学，考过那么多的试，看过那么多的书，最终落在实践、运用上的却不见得很多。有时候，我总怀疑自己在假学习。看起来是每天都在很努力的学习，生怕被时代抛弃，只顾不停的学，满足于学习的快感，好像只有这样才能除去焦躁不安，获得内心的安稳。看过那么多书和文章，但如果完全没有复盘思考和实践运用来完善提高自我，也只不过是把钱换成了书架上的书，买一个踏实而已。

反思是对当天最触动的事情或感悟进行复盘，感知生活中最触动的点，感受最欣喜的、最想念的、最刻骨铭心的……这些点滴正是处在自己成长的边缘，觉察自己的感知和思维，发现不足之处加以改进，就这样带着目标去学习，去发现，去行动，如果无效就选择做不一样的，如果有效就多做一些保持下去，就这样每天进步一点点。

#### 参考文献

[1] 约翰·惠特默（John Whitmore）著；徐中，姜瑞，佛影译. 高绩效教练[M]. 北京：机械工业出版社，2019.1.

#### 作者简介：

梅飒（1985.08-），女，汉族，重庆市人，硕士研究生，讲师，四川农业大学，研究方向：大学生思想政治教育与大学生职业生涯规划