

教练技术在高校学生职业生涯咨询中的运用研究

张 平

武汉华夏理工学院 湖北武汉 430223

摘 要：随着社会经济的快速发展和就业形势的变化，越来越多的高校学生面临职业选择、发展方向不明确等问题，职业生涯咨询逐渐成为高校学生工作的重要组成部分。近年来，教练技术作为一种新型的咨询和辅导方法，凭借其独特的沟通方式和高效的辅导模式，逐渐被引入到高校学生职业生涯咨询中。本文通过分析教练技术在高校学生职业生涯咨询中的应用现状，探讨其优势与挑战，并提出具体的实施策略。研究表明，教练技术不仅能够帮助学生明确职业目标，提升自我认知，还能增强他们的决策能力和解决问题的能力。通过案例分析，本文阐述了教练技术在职业生涯咨询中的具体应用模式，并对未来的推广提出了建议。

关键词：教练技术；高校学生；职业生涯咨询；应用研究；职业规划

引言

在当今社会，随着高等教育的普及和就业市场的竞争日益激烈，大学生面临的职业选择和就业压力不断增加。许多高校学生对未来的职业规划缺乏清晰的认知和明确的方向，导致在选择职业道路时遇到较大的困惑和困难。针对这一问题，职业生涯咨询应运而生，成为帮助学生明确职业目标、提高职业素质的重要手段。然而，传统的职业生涯咨询主要依靠心理测试、职业兴趣测量、面试模拟等方法，虽然在一定程度上能够帮助学生了解自己，但在面对复杂的职业决策时，往往缺乏灵活性和个性化的辅导。

近年来，教练技术（Coaching）作为一种新型的辅导方法，逐渐进入高校职业生涯咨询领域。教练技术强调以学生为中心，帮助学生通过开放式提问、倾听和引导等方法，发现其潜力、明确目标并提升执行力。相比传统的咨询方式，教练技术具有更强的互动性和个性化，能够在短时间内帮助学生找到自我发展的方向，增强其职业决策的自信心和执行力。因此，研究教练技术在高校学生职业生涯咨询中的应用，具有重要的理论意义和实践价值。

课题项目：本文为湖北省教育科学规划2023年度专项资助课题《高校职业生涯咨询工作室建设实践研究》（项目编号：2023ZB008）研究成果。

作者简介：张平（1982-），女，土家族，湖北武汉人，职称：副教授，学历：硕士研究生，研究方向：党建思想政治教育。

一、教练技术概述及其核心理念

1. 教练技术的定义与起源

教练技术是一种以个体为中心的辅导方法，其核心思想是通过提问、倾听和反馈，帮助个体发现自己的潜力和内在资源，明确目标，并采取具体的行动方案实现目标。教练技术最早起源于体育领域，旨在提升运动员的竞技水平。随着时间的推移，教练技术逐渐应用于商业管理、心理咨询、人生规划等多个领域，成为一种有效的辅导方式。

教练技术强调“在行动中获得改变”，通过与被辅导者的互动，帮助其发现问题并寻求解决方案。教练不直接给出答案，而是通过深度的提问和反馈，启发被辅导者自己找到问题的根源并寻找最佳的解决办法。这一过程能够帮助学生在职业生涯中增强自我意识，明确个人职业目标，从而形成更加自主、积极的职业规划。

2. 教练技术的核心理念

教练技术的核心理念包括以下几个方面：

①以学生为中心：教练技术强调学生在职业生涯咨询中的主导地位，教练不是向学生传授知识，而是通过提问和引导，帮助学生发现自己的潜力和资源。

②目标导向：教练技术帮助学生明确职业目标，并根据目标制定具体的行动计划，从而提高学生的决策能力和行动力。

③互动式辅导：教练技术强调师生之间的互动，教练通过倾听和反馈帮助学生进行自我反思，并引导其发现内在的答案。

④增强自我效能感：通过教练技术的应用，学生能

够提升自我效能感,增强对职业生涯的掌控感,从而减少焦虑和不确定感,提升职业决策的信心。

二、教练技术在高校学生职业生涯咨询中的应用

1. 教练技术在职业目标设定中的作用

职业目标的设定是学生职业生涯规划中的关键步骤,尤其是在大学阶段,许多学生尚未对未来职业有明确的认知。缺乏清晰的职业方向和目标,容易导致学生迷茫和困惑,从而影响其职业发展的决策。教练技术通过一对一的深度沟通、开放式提问和积极倾听,帮助学生深入挖掘自己的兴趣、优势、潜力和价值观。通过这些方法,教练可以引导学生重新审视自己的长处和短处,帮助他们发现自我认知中的盲点。教练通过提问如“你理想中的工作是什么样的?”“你希望实现的职业成就是什么?”等开放性问题,促使学生从内心深处思考职业目标,并帮助他们形成基于自我认知和兴趣的职业规划,而非仅仅依赖外部因素如父母期望、社会压力等。

教练技术不仅帮助学生确认职业目标,更重要的是激发学生对自我潜力的意识,培养其自我驱动的职业规划意识。在教练的引导下,学生学会以自己的内在需求和价值观为基础,建立起目标导向的职业规划。这一过程中,学生逐步认识到自己的独特优势和资源,从而产生了内在动力,形成了明确的职业发展方向。

2. 教练技术在职业决策中的应用

职业决策是大学生职业生涯规划中的一大挑战。面对多样的职业选择,很多学生由于缺乏社会经验、信息不充分或对未来职业方向认识不足,常常会陷入困惑和焦虑。在这个过程中,教练技术通过引导学生深入分析每个职业选择的利弊,帮助学生权衡不同选项之间的优劣。教练技术的应用不仅关注学生的职业决策,还特别注重决策过程中的自我认知与反思。教练通过“选项探索”和“情景模拟”等方式,帮助学生全面评估职业选择的长远影响。通过有针对性的提问和反馈,学生能够更加清晰地了解自己在不同职业选项下可能面临的挑战与机遇,最终做出理性且符合自身需求的决策。

例如,教练可以引导学生通过提问:“你最看重工作中的哪些方面?工作内容、职业发展空间还是薪资待遇?”“如果你选择这个职业,未来的职业生涯将如何规划?你会如何一步步实现自己的目标?”这样的开放式问题帮助学生从自我兴趣、价值观和人生目标的角度审视自己的职业选择。通过对这些问题的深刻思考,学生不仅能够更清楚地了解不同职业选项的潜在优势和缺点,还能帮助他们理性地分析这些选项的长远影响,从而做出更加符合自我价值、内心需求和未来规划的职业决策。

3. 教练技术在职业行动计划中的落实

一旦职业目标和决策明确,如何将职业目标转化为切实可行的行动计划,成为学生面临的重要课题。教练技术在这一阶段的应用主要通过帮助学生设定短期和长期的具体行动计划来确保目标的实现。教练通过建立明确的目标追踪机制,并帮助学生拆解每一个目标,细化为可操作的具体步骤,使学生能够更有针对性地实施自己的职业规划。通过定期反馈和反思,教练能够有效帮助学生监控自己的进度,识别在执行过程中出现的问题并及时调整,确保学生不断向设定的目标迈进。

在这一过程中,教练不仅关注学生的职业目标执行情况,还注重其心理状态、行动力以及所面临的障碍。职业行动计划的落实不仅仅是简单的任务执行,更是学生在行动过程中提升自我认知、调整心态并克服困难的过程。教练通过帮助学生评估其职业准备情况、识别潜在的障碍和挑战,并提供相应的解决策略,进一步增强学生的职业执行力。教练通过不断的反馈与引导,鼓励学生在面对困难时不放弃,确保学生在实践中能够不断改进自己的行动计划,从而增强其职业生涯的自信心和执行力。在此过程中,学生逐步意识到,不仅是目标的设定,更多的是在实际行动中的调整和提升。

三、教练技术在高校学生职业生涯咨询中的优势与挑战

1. 教练技术的优势

① 个性化辅导

教练技术的核心优势之一是个性化辅导。每个学生的背景、需求、兴趣以及职业目标都具有独特性,而教练技术通过深入的互动与探讨,能够帮助学生挖掘其潜力和优势。通过一对一的辅导,教练能够充分了解学生的个性特征、优点和不足,从而制定出针对性的职业生涯规划。与传统的普遍性职业咨询相比,教练技术为学生提供了一个更加个性化和灵活的辅导框架。教练通过建立信任关系,帮助学生清晰地认识到自己的职业目标和理想,并逐步制定出实现这些目标的实际路径。学生在教练的引导下,不再仅仅依赖外界的建议和标准,而是更多地依靠自我反思和主动探索,从而激发内在的动机和潜力。

② 增强自我认知

教练技术通过开放式提问、深度倾听以及反思反馈,能够有效帮助学生提升自我认知。在职业生涯咨询的过程中,学生常常会遇到自我迷茫、认知模糊等问题,教练技术通过引导学生思考自己的优点、兴趣、性格、价值观等,使其能够更加清晰地了解自己的内在资源与潜

力。通过这些反思,学生不仅能认识到自己在职业发展的过程中可能面临的挑战和障碍,还能发现自己可能忽视的优势和潜能。增强的自我认知有助于学生更加理性地进行职业决策,避免盲目跟风或仅凭他人意见做出选择。与此同时,学生的自我效能感也会得到提升,进而提升其职业决策的能力和自信心。

③促进职业行动力

职业目标的明确和行动计划的制定是成功职业生涯发展的关键。而教练技术能够帮助学生在设定职业目标时,结合其现实情况和内在潜力,形成清晰的行动计划。通过对目标的拆解和步骤的分解,学生能够更好地理解实现目标的路径,并在实际操作中付诸实践。教练技术通过及时反馈、定期回顾和调整目标,使学生能够持续保持职业发展的动力和方向感。在这一过程中,教练不仅帮助学生设定短期目标,还会帮助他们规划长期职业发展路线,避免学生在过程中迷失方向或停滞不前。通过持续的行动和反思,学生的职业行动力不断增强,逐步迈向自己的职业目标。

2. 教练技术的挑战

①教练技术的普及性

尽管教练技术在高校学生职业生涯咨询中显示出巨大的潜力,但目前其普及度仍相对较低。在许多高校,尤其是一些中小型院校,教练技术的应用仍处于初步探索阶段,尚未形成系统的教学框架和实施体系。部分院校的职业生涯咨询工作仍然依赖传统的心理测试、职业兴趣测量等方式,缺乏深度的个性化辅导。此外,教师的培训和专业能力建设也未完全到位,导致高校在引入教练技术时,面临较大的知识和经验的缺口。对于许多高校而言,教练技术作为一种新兴的教育方法,如何在教育体系中进行有效的整合,并且实现资源和师资的配备,是其普及过程中的一大挑战。

②学生的接受度

学生对于教练技术的认知和接受度也存在一定的挑战。虽然教练技术的理念在国外教育体系中已广泛应用,但在中国的高校中,许多学生对这种新兴的辅导方式并不完全了解。尤其是在面对职业生涯规划这一重大课题时,学生往往更加依赖传统的咨询方式和经验,而对教练技术的互动性和非指导性方法有所怀疑。因此,如何提高学生对教练技术的认同感,消除他们对这种新型辅导方式的抵触情绪,是当前推广教练技术的一个重要课题。为了提高学生的接受度,高校应加强教练技术的宣传和普及,举办讲座和研讨会,使学生深入理解教练技术的原理和优势,从而主动参与到这一过程中来。

③教练技术的师资建设与专业化

教练技术的有效应用不仅仅依赖于学生的参与,还需要具备专业化、系统化培训的教练员。当前,在许多高校,职业生涯咨询的师资力量仍较为薄弱,尤其是在教练技术的专业化培训方面,尚未形成完善的教师培训机制。高校在引入教练技术时,往往需要专业的教练培训课程和合格的教练员队伍,才能确保咨询质量。然而,目前我国很多高校的职业生涯咨询人员并未接受过系统的教练技术培训,导致其在实际辅导过程中,无法发挥出教练技术的最大效果。加强师资培训,提高教练员的专业素养,已成为教练技术推广应用的关键因素之一。

结束语

教练技术作为一种新型的职业生涯咨询辅导方法,凭借其个性化、互动性强、注重自我认知和行动力提升等优势,已经在许多高校中得到应用。通过个性化的辅导,教练技术能够帮助学生清晰地认识自己的优势、潜力和价值观,提升其职业决策能力和自信心,从而更好地进行职业规划与发展。然而,教练技术的应用仍面临一些挑战,特别是在普及性、学生接受度以及师资建设等方面仍需进一步探索。未来,高校应加强教练技术的研究、培训和推广,为学生提供更加专业化、个性化的职业生涯规划服务,帮助他们在复杂的职业选择中找到自己的方向,并为进入职场做好充分的准备。

通过持续推动教练技术在高校职业生涯咨询中的深度应用,可以有效促进学生的职业发展,提升其综合素质,为社会培养更多具备高度自我认知和职业规划能力的人才。

参考文献

- [1] 新红,冯小龙.就业育人理念下高校生涯咨询工作室建设维度、原则和路径[J].黑龙江教育(高教研究与评估),2024,(12):35-39.
- [2] 果娜.个案概念化在高校生涯咨询中的实践与优势——基于对大一新生生涯咨询报告的分析[J].高校辅导员,2024,(04):71-74.
- [3] 刘静,宗惠.“大思政课”视域下高校职业生涯规划教育优化路径研究[J].四川文理学院学报,2024,34(04):102-107.
- [4] 欧阳灿.立命馆大学学生成功项目对中国高校学生工作提升的启示[J].教育教学论坛,2024,(51):41-44.
- [5] 徐淑娇.教育生态视域下高校学生管理工作重塑路径研究[J].吉林农业科技学院学报,2024,33(06):23-26.