

教练技术在大学生职业生涯规划课程教学中的应用研究

杨 君

(福州职业技术学院, 福建福州 350108)

【摘要】针对部分大学生职业生涯规划课程存在授课模式较生硬、教学方式较单一、重形式轻内涵、教育方法运用不够合理等问题,文章阐释了教练技术的内涵、特征及教练技术在课程中的应用价值,从基于教练技术的课程体系构建、教练技术的课堂应用等方面提出了教练技术在大学生职业生涯规划课程教学中的应用方法。

【关键词】教练技术;大学生职业生涯规划;教学应用

【doi:10.3969/j.issn.2095-7661.2018.04.024】

【中图分类号】G642

【文献标识码】A

【文章编号】2095-7661(2018)04-0079-03

The application of coaching technology in the teaching of college students' career planning

YANG Jun

(Fuzhou Polytechnic, Fuzhou, Fujian, China 350108)

Abstract: College students' career planning course has some problems such as rigid teaching mode, single way of teaching, form-focusing and content-despising and improper use of educational methods. This paper expounds the connotation and characteristics of coaching technology and its application value in the course. The application of coaching technology in the teaching of college students' career planning is put forward from such aspects as the curriculum system construction based on coaching technology and the class application of coaching technology.

Keywords: coaching technology; career planning of college students; teaching application

如何提升高校毕业生的就业质量,缓解结构性失业问题,成为新时期摆在高等学校面前的难题。高校作为人才输送基地,理应发挥职业生涯规划类课程的作用,引导学生设置合理的职业生涯目标,提升大学生职业生涯规划的精细化水平和执行力;不断引导学生合理认识自我,提高入职匹配率,缓解结构性失业问题。“大学生职业生涯规划”课程关注学生的全面发展和终身发展,旨在通过课程学习帮助学生在态度层面树立职业生涯规划意识,把个人发展融入国家建设,愿意为实现个人的生涯目标和社会进步辛勤奋斗,成为有目标、有规划、有行动的社会主义建设者。知识层面能掌握职业生涯规划的知识原理和实践要求,对自我特性、劳动力市场形成较为清晰的认知,能

根据理论分析自己所处的生涯阶段和阶段特点。技能层面掌握职业生涯规划步骤所需的技能和基本求职技能,如:使用工具进行自我探索;借助外力搜索求职信息;形成诸如沟通、交往、时间管理等通用技能^[1]。“大学生职业生涯规划”等职业指导课程经过发展,在普及职业生涯规划意识和提升学生求职能力方面起到了一定的作用,但还存在部分课程授课模式较生硬、教学方式较单一、重形式轻内涵、教育方法运用不够合理等问题。

1 教练技术的内涵及特征

1.1 教练技术的缘起

教练技术起源于著名网球教练添·高威独创的“集中注意力法”,随后被引入企业管理,在管理运营

【收稿日期】2018-10-08

【作者简介】杨君(1981-),女,福建平潭人,福州职业技术学院副教授,硕士,研究方向:创新创业教育、思想政治教育。

【基金项目】福州职业技术学院 2017-2018 学年教学改革建设项目“教练技术在大学生职业生涯规划课程教学中的应用”(项目编号:2017JXYJ012)。

中产生了一种新型的管理技术“企业教练技术”,经多年反复实践,效果显著,受到较多企业的青睐,逐渐成为一种现代人力资源管理理论。随着教练技术的兴起,它有效激发潜能、提高工作绩效的管理模式也引起了教育专家的注意,教练技术逐步被引入职业生涯规划教育领域。

1.2 教练技术的内涵

作为一种目标导向型的技术,教练技术的关键要素在于通过教练的引导激发出被教练者的潜能,使被教练者愿意不断建构自我,不断自我完善,从而实现预期目标。教练技术的人性假设是每个人都有自我超越、自我实现和全面发展自我的诉求,但人的理性约束力又是有限的,既具备进取心和责任感等积极因素,又具备惰性和依赖性等消极因素,因此需要教练者在全面了解被教练者内在需要的基础上,帮助被教练者认识自身状态,采取信任、指导、激励等合理引导措施,使被教练者朝着预期目标前进,改善行动,实现自身的人身价值。教练技术强调从个体出发,重视个体价值,把个体看作创造资源的主体,重视人的潜能的发挥,并坚持以心态的改变作为一切行为改变的出发点,认为心态的改变才是结果改变的依据。教练技术的核心公式为:绩效(Performance)=潜能(potential)-干扰(interfere)。从公式可以得出一个结论,绩效和干扰成反比,干扰越小绩效越大,只有干扰为零的时候,绩效才与潜能相等^[2]。可见外界的干扰会影响人的绩效的实现,因此,要想提高绩效首要的是要降低干扰因素,清除妨碍个体潜能发挥的障碍。

1.3 教练技术的特征

教练技术涵盖了心理学、管理学、哲学、职业生涯规划等多学科多领域的基础知识。其主要特征有:(1)实践性。教练技术要求教练具备丰富的实践经验,教练不直接出示现成方法,而是在引导中激发被教练者的潜能,激励其自己寻找方法,在实践过程中形成处理事情解决事情的经验,从而形成可迁移性技能,以便在类似的工作中熟练运用。(2)深入性。教练技术的目的在于不仅让被教练者会做事情,而且能透过现象看本质,深刻理解事物形成的深层次原因,不断提升分析事情、处理事情的能力。(3)多样性。教练技术具有多样性的工具和方法。生涯平衡轮、换框技术、故事叙说等都是教练技术的常用技术。教练技术整合了心理学和管理学的知识,在实践过程中经常用到行为主义、人本主义以及认知疗法等方法,经常通过角色示范、头脑风暴、经验分享等方法来发挥作用。(4)主体性。教练技术关注个体潜能的发挥,认为教练只是引导者和示范者,不能代替被教练者作出选择和决定,只能通过引导和示范激励被教练者凸显主体作用,教

练通过在示范引导中激发被教练者的主体性,使其发挥潜能,完成目标。

2 教练技术在大学生职业生涯规划课程中的应用价值

注重实践性、个性化、深入性的大学生职业生涯规划 and 教练技术在特征上具有相通之处,在“大学生职业生涯规划”课程中引入教练技术,使学生在态度、技能、知识等层面有所提升。引起学生对职业生涯规划的重视,让学生主动激发潜能,不断完善自我^[3]。

2.1 提高课程的实效性

“大学生职业生涯规划”课程的教学目标是使学生具备职业生涯规划的基础知识和基本技能,在意识、能力和意志力等层面有所提升,成为积极主动具有探索精神的规划者。“大学生职业生涯规划”课程的学习过程不仅是学生学习新知识新技能的过程,更是学生不断自我认知、不断探索工作世界、不断明晰目标的过程,在这个过程中获得的成果依赖于学生自我能动性的发挥程度,具备生涯规划基础知识和基本技能的学生,只要具备积极主动的学习心态,在职业生涯规划的制定和决策中就能先人一步达成目标。教练技术着重引导学生发现问题、分析问题、解决问题。在解决问题的过程中改变传统学习模式,从占有式学习转变为存在式学习,在解决问题的同时学习能力、探索精神和求知精神得以养成^[4]。在教学手段方面,教练技术注重环境影响,强调在模拟场景中把握被教练者的心态,与被教练者实际情况进行对接,及时了解和把握被教练者的动态变化,并反馈到教学内容上,根据变化情况调整更新教学内容,实现教学内容的动态优化管理。

2.2 符合学生个性化定制职业生涯规划的要求

大学生在家庭背景、教育背景、成长环境以及兴趣、能力、性格、价值观方面都存在差异。大学生的职业生涯规划具有个性化差异,因此课程教学要正视学生个性化差异的特点,摒弃传统的教学模式,寻找一种能正视学生主体性,重视学生潜能发挥的教学方式。教练技术在实施过程中注重凸显被教练者的主体地位,强调从被教练者的角度和需要出发,被教练者能对自己的选择和决定负责,以人为本的主体性激发了被教练者自我发展的潜能,被教练者发现问题、解决问题的能力不断得到提升。课程决定了教师的身份是学生生涯规划引导者而非决定者,通过熟悉运用教练技术的各类工具唤醒大学生的生涯规划意识,引导学生在实践探索认知中做出科学合理的生涯规划。而且教师可利用课余时间处于成长困惑中的大学生提供个性化定制服务和针对性的点对点服务。

2.3 丰富课程内涵

职业生涯规划作为一门新兴的学科,发展中需要以开放的心态兼收并蓄汲取其他学科的有益部分,不断丰富学科发展内涵。而且学生在职业生涯规划过程中往往需综合运用多学科的知识以保证规划的科学性。“大学生职业生涯规划”课程同时还是一门实践性较强的课程,自我探索、工作世界探索、生涯决策和行动,都需要学生在实践中摸索形成。教练技术是在心理学、语言学等学科基础上发展起来的,具备行为心理学、认知心理学基础。在课程中植入教练技术,延伸了教育的广度,丰富了“大学生职业生涯规划”课程的内容和模式^[6]。

3 教练技术在大学生职业生涯规划课程中的应用

3.1 基于教练技术的课程体系构建

制定职业生涯规划是一项实践性较强的活动,不仅学生制定、执行职业生涯规划是在实践中进行的,职业生涯规划是否正确的评估仍然需要实践检验。通过课程教学,学生态度观念得以改变,获得必备的职业生涯规划技能,从而引起行为的改变。因此,“大学生职业生涯规划”课程体系遵循全方位立体化的原则,涵盖课内课外两个课堂,既有第一课堂的理论讲授,又有第二课堂活动的有效开展,两个课堂互为补充,相得益彰。“大学生职业生涯规划”课程体系可根据职业生涯规划的两个步骤:觉醒、自我认知、工作世界探索、制定职业生涯规划、决策与行动、评估与反馈。按照24课时的标准来设计课程模块,每个课程模块又由三到四个的教学主题组成。

3.2 教练技术在课程中的应用

3.2.1 建立关系

教练技术能否成功运用关键在于教练者和被教练者间能否形成信任、尊重和理解的关系,而且这种关系要贯穿始终^[6]。教师在课堂上可通过“生涯四度”模型来讲解职业的多元化选择,引导学生相信“我本来的样子就是很好的”,破除传统的单一维度的评判标准。通过“闪光时刻”挖掘潜能的方式进行课堂破冰,在树立学生自信心的同时建立师生间信任、尊重和理解的氛围,并唤醒学生进行职业生涯规划的意识。同时,授课过程中,教师可运用肢体语言和语音语调表示对学生的关注,表达愿意帮助学生实现个人目标的态度。在关系建立后,教师仍需保持对学生的持续性关注,保证良好的关系得以延续。

3.2.2 确定目标

教练技术作为以行为导向为基础的技术,目标是技术的起点。在确定目标的过程中,有些人容易受外界误导,寻求一些表面适合而非自己内心真正需要的

东西。因此,教师应选择教练技术适用工具帮助学生挖掘内心深处真正的需求,从而激发学生实现目标的潜能。教师可采用教练技术中的“生涯幻游”、“未来名片”等工具帮助学生进行目标选择,对使用上述两个工具仍处于迷茫状态的学生,可继续使用“奇迹式发问”。使学生对目标进行排序,最终锁定适合自身实际情况的职业目标。

3.2.3 寻找资源和制定行动计划

行动计划是实现生涯规划的关键步骤,当职业目标锁定后,制定具备可执行性、合理性、科学性特点的行动计划就显得十分必要。在这个过程中教师充当教练的角色,发挥陪伴和引导的作用,为学生提供技术、工具和情感支持,帮助学生找到资源,但最后的行动计划一定是学生根据自身的实际情况制定的,资源也是学生通过自己的方式找到的,而非教师直接提供的,学生在寻找资源的过程中不断明晰目标坚定信念。在教学中,不断引导学生相信“人们内在已经拥有实现目标所需的资源”,采用“正面动机和深层需求”的教练技术,指导学生深层思考进行职业生涯规划的重要性,不断探索外界影响力和寻找内部资源,从而制定出更加切实可行的方案。

3.2.4 达成行动

达成行动实现自我价值是职业生涯规划的最终目的。结果是由行动决定的,行动是由态度决定的,态度又是由信念决定的。在执行职业生涯规划的过程中,有些学生由于自卑、焦虑等负面情绪而对自己产生认知偏差导致缺乏行动力,因此,如何做好正向引导工作成为达成行动的关键环节。可采用“换框”技术和“漏斗三步法”配合使用,帮助学生转变视角,聚焦正向资源,从而找到解决的方法和措施。

3.2.5 评估反馈

在教练技术的实施过程中要有一定的评估反馈机制,定期进行督导检查,对已经通过行动达到预期目标的学生要给予充分肯定和表扬,并引导其进行新一轮的目标制定。对尚未达到预期目标的学生,要给予充分关注和正向激励,引导其查找目标不能达成的深层次原因,并根据实际情况不断调整目标,陪伴学生直到其达成目标^[7]。

4 结语

教练技术的运用有助于帮助学生形成科学的劳动价值观,契合新时代人才培养的理念。在“大学生职业生涯规划”课程中引入教练技术不仅可以丰富课程的内涵,而且也是对原有职业指导的有益补充,能有效提高高校职业指导工作的质量和水平,为提高入职匹配率、大学生高质量就业的实现做出一定的贡献。

(下转第93页)

能力;激励大学生参加挑战杯等课赛结合项目,提高其管理、创新、组织、团队合作等公益创业能力。

3)组建公益创业社团,积累公益创业经验:社会组织与学校可与学生公益社团进行对接,指派老师引导,使其在公益创业实践活动中积累经验。

4.3 保障体系

从不同层面营造良好的公益创业环境,确保目标落实。

政府层面:营造法律保障环境。可在项目审批、税收和资金支持等方面给予政策倾斜,为大学生公益创业能力的提升提供法律保障。

社会组织层面:搭建大学生公益创业服务平台,营造服务环境。首先,对在校大学生宣传公益创业理念,分享楷模事迹,提升其公益创业认知;其次,开设公益创业咨询热线和窗口,满足其咨询需求;第三,提供公益创业的兼职机会,使其积累经验;第四,组织公益创业成果竞赛,对其公益创业实践予以激励;第五,对已毕业大学生给以优先获取创办公益组织的种子资金,并进行过程指导。

高校层面:创设利于公益创业的学习环境。通过公益创业课程设置、相关实践学分认定、评优评先、就业推荐等,激发大学生公益创业积极性,同时组织职业规划设计大赛、公益创业设计大赛、公益创业实践周、课赛结合等活动,提升大学生的公益创业能力。

4.4 评估体系

引入评估机制,促进大学生公益创业能力提升。首先,通过课赛结合进行评估。在院校开设公益创业课程,邀请专家参与教学,以公益创业策划竞赛或公益创业实践周成果来检验学生公益创业规划能力及综合素质水平。其次,在参与竞争中接受检验。鼓励在

校生公益创业团队参与基金会公益创业项目竞标,获取种子资金,将项目落地实施,积累实战经验。第三,用好反馈信息,提高服务水平。公益创业服务中心对咨询信息做好统计分析,不断提高服务水平。

5 结束语

本文通过实证研究,探究了社会组织视角下在校大学生公益创业的能力有所欠缺问题及缘由,提出构建“四位一体”能力提升支撑体系。“四位一体”大学生公益创业能力提升体系具有针对性、操作性,但需要各方主体共同努力,来保障大学生公益创业能力提升目标的实现。

【参考文献】

- [1]肖薇薇,陈文海.大学生公益创新创业的发展困境与行动逻辑[J].教育与职业,2018(3):83-87.
- [2]曾建国.大学生公益创业能力现状及培养研究[J].湖南科技学院学报,2014(6):117-120.
- [3]唐皓,陈雨桐,陈莹.大学生公益创业培育路径选择研究[J].武汉职业技术学院学报,2016(2):99-101.
- [4]刘蕾.基于大学生公益创业能力提升的教育支持体系研究[J].江苏高教,2017(11):84-89.
- [5]苏海泉,周志强.大学生公益创业的社会支持探究[J].青年探索,2012(3):63-66.
- [6]夏建中,张菊枝.我国社会组织的现状与未来发展方向[J].湖南师范大学社会科学学报,2014(1):25-31.
- [7]程楠.大学生公益创业,社会组织应“有所作为”也“大有可为”[J].中国社会组织,2015(18):26-27.
- [8]刘亚玲,陆淑珍,李宾.大学应届生素质与企业人才胜任力需求差距的实证研究[J].人力资源管理,2011(10):88-90.
- [9]官清莲.应用型高校大学生创新创业能力培养研究[J].湖南邮电职业技术学院学报,2017(3):79-81.

(上接第81页)

【参考文献】

- [1]张婧群.教练技术在大学生职业发展与就业指导课程教学中的应用与实践研究[J].长春师范大学学报,2015(7):177-179.
- [2]朱红,闫广芬.基于教练技术的大学生生涯辅导模式建构与应用[J].高校教育管理,2012(2):85-90.
- [3]黄丽蓉.基于教练技术的大学生生涯辅导模式建构[J].长沙理工大学学报,2016(5):147-151.
- [4]薛亚平,李建荣.基于“互联网+”背景下高职院校翻转课

堂教学模式研究[J].湖南邮电职业技术学院学报,2018(2):54-55.

- [5]王湘君.大学生职业生涯辅导中引入教练技术的可行性分析[J].黑龙江教育学院学报,2014(12):5-7.
- [6]吴双.生涯教练法在职业生涯规划课程体系中的应用[J].科教导刊,2015(17):30-31.
- [7]陈玉伟.翻转课堂应用于高职课堂的挑战及策略研究[J].湖南邮电职业技术学院学报,2018(1):41-43.