

“教练型辅导员”工作室

申报人：周桢宏 王文静

2026年4月

工作室 初心

01

辅导员工作千头万绪，如何兼顾工作、生活与自我成长？

02

辅导员对学生的教育中，付出很多却收效不佳，深感无力怎么办？

03

辅导员对自己的发展目标不够清晰，没有足够的职业价值感与幸福感怎么办？



工作室目标

如何调整辅导员的信念、构建与提升辅导员的能力，聚焦职业发展方向，最终将辅导员从**放羊型、保姆型、监督型、顾问型**培养为具有更好同理心、能陪伴与支持、挖掘学生潜能、引导学生自我成长、解决自我问题的**教练型**辅导员。



02. 工作室目标



目标一

培育工作精品

目标二

开展理论研究

目标三

培养队伍建设

目标四

项目成果推广

目标五

实现立德树人

03. 前期工作概述--往期工作成绩



建成1个团队

学生工作经验丰富的团队成员

1

4期培训

58名校内辅导员、60
名校外学工干部

2

《教练技术及其在谈
心谈话中的应用》

1本专著

3

1系列文章报道

相关文章和报道若干

4

03. 前期工作概述--工作室团队



欧阳彦琨

- ICF国际教练联盟认证、准PCC专业级教练、东方心教练，首批认证教练、实习导师、埃里克森体系认证教练、BCC首批国际生生涯教练、菲利普团队教练
- 长期给学生、职场人士开展一对一教练辅导超过500人次
- 长期开展教练技术及其相关应用课程的培训服务
- 致力于聚焦教练技术在教育领域的应用推广



马琼

- ICF国际教练联盟认证、埃里克森体系认证教练、BCC国际生生涯教练
- 长期开展教练技术及其相关应用课程的培训服务
- 长期开展教练技术支持学生成长，案例超过100人次，参与《大学生生涯教练案例集》编写
- 致力于聚焦教练技术在教育领域的应用推广



邓秀芸

- BCC国际生涯教练、CCE认证生涯教练、美国正面管教协会认证讲师
- 参与《教练型辅导员》课程研发与培训、参与《大学生生涯教练案例集》编写
- 致力于教练技术在高校辅导员工作和亲子教育领域的应用研究

03. 前期工作概述--工作室团队



郭立昌

- BCC国际生涯教练、国CCE认证生涯教练、全球职业生涯规划师GCDF、SYB讲师，连续15年从事学生工作
- 参与《教练型辅导员》课程研发与培训、参与《大学生生涯教练案例集》编写



卢琴

- “高校就业指导师TTT-2培训”获得认证
- “生涯团体辅导师认证培训（GCT）”获得认证
- “BCC北森生涯教练培训”获得结业证书
- “BCC”北森生涯教练认证，参与《教练型辅导员》课程研发与培训。



03. 前期工作概述--往期培训情况



01 开班仪式



02 教练的核心概念



03 聆听与提问



04 教练工具及其运用



05 教练工具及其运用



06 就业仪式

03. 前期工作概述--往期培训情况



在指导学生团队工作中的应用：开学初的第一次例会上给团队成员布置了一个小作业，对自己部门在上学期的工作情况用平衡轮工作进行评分总结。

活动部分管工作总结自评



权益部分管工作总结自评



学习“教练型”辅导员

成为“教练型”辅导员

学工微谈 | 邓秀芸：教练技术在辅导员谈心谈话中的应用

清华E媒体中心 清华微谈 2020-10-23

风吹路远 不忘初心

高校辅导员开展大学生思想政治教育的主力军，是大学生日常思想政治教育和管理工作组织者、实施者、指导者。面向大学生开展思想政治教育，谈心谈话是基本工作要求，谈心谈话工作开展情况直接影响育人工作效果。教练技术与教练与客户关系的构建，尤其强调倾听与发问。

将教练技术的核心理念与准则与辅导谈心谈话工作相结合，改善辅导员谈心谈话中存在的弊端和突出问题，切实提高辅导员谈心谈话工作水平，产生更好的育人效果。

教练技术的概念与原则

教练技术自上世纪90年代中期引入中国后，在企

辅导员工作室展示 ③ | 西南交通大学教练型辅导员工作室

高校辅导员在线 2021-09-28 16:43

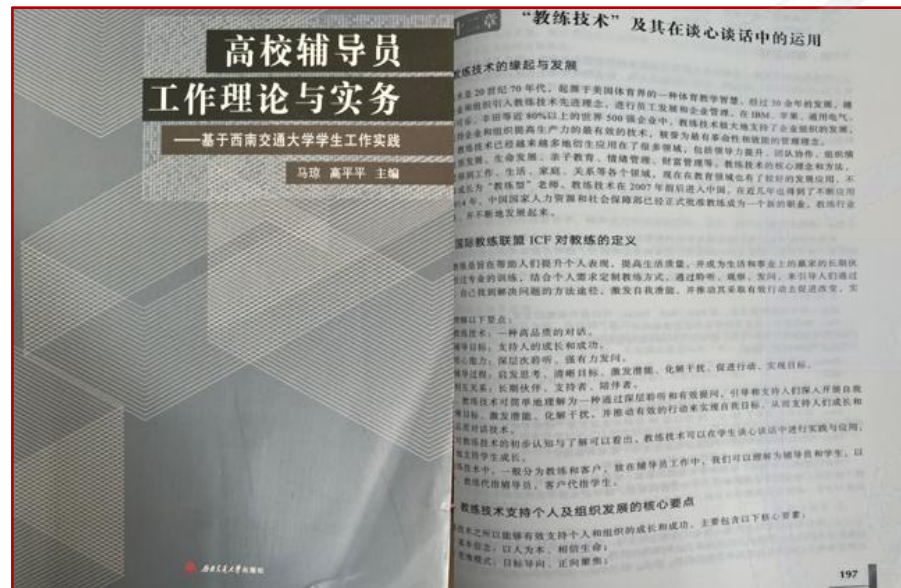
为加强高校辅导员队伍专业化、职业化建设，紧密围绕“三辅三主六导四员”分层分类要求，努力构建高校思政工作研修与经验交流的工作平台，中国大学生在线开展全国高校“辅导员工作室”建设经验征集活动，通过专题网站展示全国高校优秀辅导员工作室建设经验，并于“高校辅导员在线”微信公众号分期推送相关内容。

为展示更多先进和典型的建设成效，中国大学生在线将持续推进辅导员工作室建设经验征集活动，如果您正在主持辅导员工作室，有丰富的工作室建设经验，欢迎投稿至邮箱gxfydzx@163.com。

今天推送第31期西南交通大学教练型辅导员工作室。

01 工作室成立初心

辅导员工作千头万绪，如何兼顾工作、生活与自我成长？



“教练技术”及其在谈心谈话中的运用

教练技术的缘起与发展

从20世纪70年代，起源于美国体育界的一种体育教学智慧，经过30多年的发展，逐渐引入教练技术先进理念，进行员工发展和企业管理。在IBM、苹果、通用电气、宝洁等近80%以上的世界500强企业，教练技术能大大支持了企业的发展，教练技术已经越来越广泛地应用在了很多领域，包括领导力提升、团队协作、组织绩效管理、生活、家庭、关系等各个领域。现在在教育领域也有了较好的发展应用，成为“教练型”老师。教练技术在2007年进入中国，在近几年也得到了不断应用。中国国家人力资源和社会保障部已经正式将教练技术列为一个新兴职业，教练行业在不断地发展壮大起来。

国际教练联盟ICF对教练的定义

教练是帮助人们提升个人表现，提高生活质量，并成为生活和事业上的最佳的长期供应者准备的领域。结合个人需求定制辅导方式，通过聆听、观察、发问、非引导的通过自己解决问题的能力途径，激发自我潜能，并推动其采取有效行动去改变现状，实现以下重点：

- 教练技术，一种高品质的对话。
- 辅导目标，支持人的成长和成功。
- 核心能力，多层次聆听，催化力发问。
- 辅导过程，启发思考、清晰目标、激发潜能、化解干扰、促进行动、实现目标。
- 客户关系，长期伙伴、支持者、陪伴者。
- 教练技术可简单地理解为一种通过深层次聆听和有效发问，引导非支持人们深入开展自我探索和成长。
- 教练技术可简单地理解为一种通过深层次聆听和有效发问，从而支持人们成长和实现目标、激发潜能、化解干扰、并推动有效的行动去实现自我目标。
- 国际教练联盟ICF对教练的定义
- 教练技术的初步认知与了解可以得出，教练技术可以在学生谈心谈话中进行实践与运用，取得辅导学生成长。
- 教练技术中，一般分为教练和客户，放在辅导员工作中，我们可以理解为辅导员和学生，以教练型辅导员、客户代指学生。

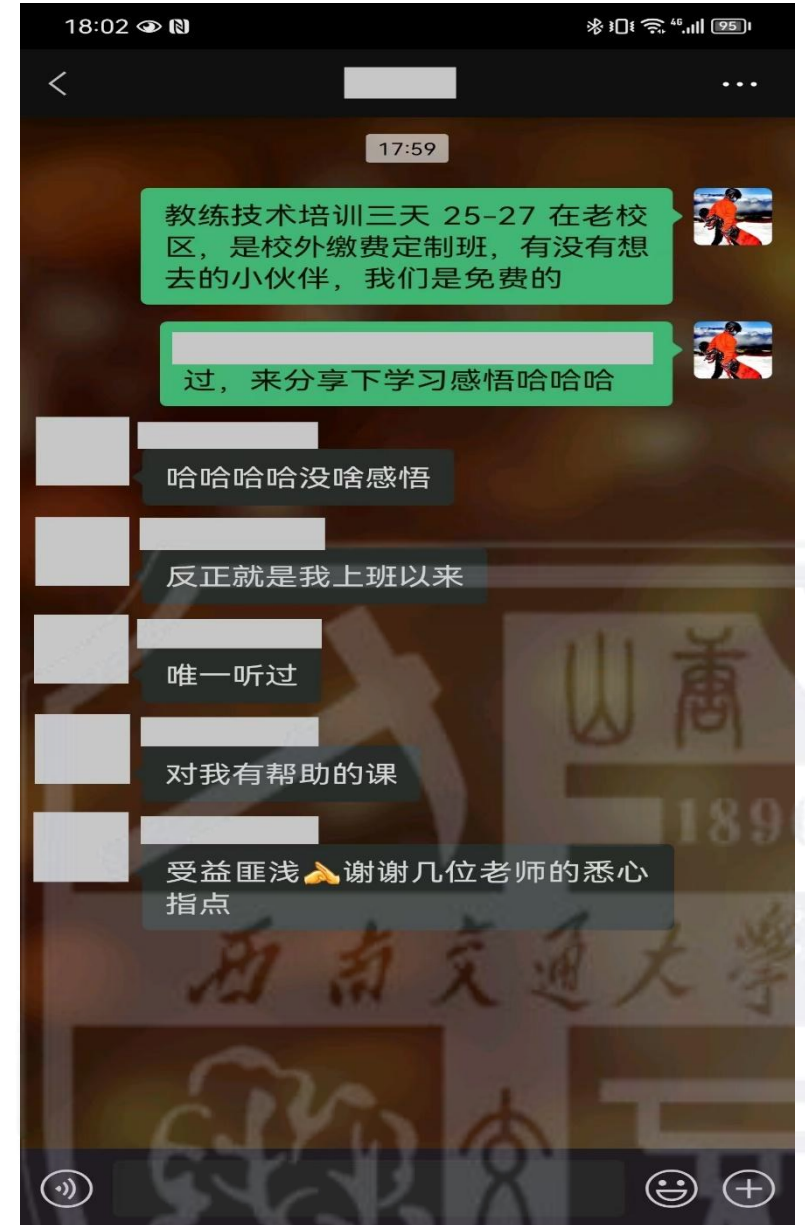
教练技术支持个人及组织发展的核心要点

教练技术之所以能够支持个人和组织成长和成功，主要依靠以下核心要素：
基本信念：以人为本，相信生命；
教练模式：目标导向，正向激励；

教练型教师总结

——林蔚
2020年年末，一段神奇而又美妙的心智之旅开始了。回想第一次培训开始向大家介绍“我的期待是什么？”，我想改变自己情绪容易焦虑的状态、提升和学生辅导交流的能力、坚定的成为自己想要成为的人，将近4个月后的今天，我有了全新的感悟和莫大的收获。在之前的学习、工作和生活中，我害怕与导师沟通、害怕不能给学生合适有效的指导、害怕时间不够用、害怕自己成长不够快...越多的害怕导致了越多的焦虑。在课程的学习后我有了相应的思考。通过生命平衡轮的绘制，我清楚的看到了当下自己在各个方面的具体情况，从而进行更好的长期和短期的规划，有了目标，便能够不急不躁不缓不慢的逐步实践。通过3F聆听法和生命冰山模型，在和学生的沟通交流中，我能关注理解学生的感受，寻找到学生背后的需求再进行引导，学生反馈这样的交流方式是轻松却有效的，带给他们了很多思考和想要往好的方向改变的动力，我自己也觉得交流起来更能发掘和聚焦问题，没有心累的感觉啦。在个人状态方面，在情绪波动较大的时候，我进行了欧阳老师在课上教学的正念练习，有趣的对此

03. 前期工作概述--往期培训情况



感谢老师们的课程精心设计与倾囊相授!也感谢周老师两天以来的后勤保障❤️今天的学习让我对于教练技术与辅导员工作的互相作用与实践技术有了很大的感触!😊思考许久,教练能力训练对于辅导员工作真的有很大的促进作用!早上秀芸姐的那句话我思考了很久——“对来访者而言,什么是真实的,而非什么是对的”,确实是在以往的谈心谈话、安稳工作处理过程中,很容易忽视这样的问题,还是要做好完全地包容的准备,因为“人不等于问题”。就像秀芸姐举的毕业生就业案例一样,作为辅导员老师,要根据学生现实情况,学生决策比重、学生原生家庭状况、父母个性等综合考虑才可以安排下一步行为。

通过后续秀芸姐分享的度量尺工具,和我的搭档熟悉掌握之后,我很幸运可以和搭档完成合约,逐步推进自己的小目标😊我发现非常适合用于和就业迷茫的学生,很契合目前现阶段的学生工作中,我会努力运用到后续的学生工作中😊最惊喜的还是收获了“生命平衡轮”这一有趣却实用的人生规划器。通过自己在家里的涂画,我也逐渐认识到现阶段自我的重要目标,这对

最深的主要有三个方面,第一是要学会全然接纳,正如秀芸姐给我们分享的那句话“对来访者而言,什么是真实的,而非什么是对的”,在以往的工作中自己好像会无意识地对来访者产生许多先入为主的情感色彩,但通过今天学习,也明白了虽然学生有不足,但也不能随便定义学生,要善于发现他的闪光点,以更平和更包容的态度与学生对话。

第二是度量尺这个工具,通过小小的量化评估,能让来访者更好地瞄准目标和认清现状,自己在练习的过程中也体会到,我能很清楚直观地了解来访者的情况,这也为后续的沟通提供了很好的辅助作用,将来在和学生的谈心谈话中会多多用上这个工具。

第三是幸福成功四象限,虽然只有简单的四个维度,但是能给人满满的力量感和幸福感,能让我们不断地发现身边“小确幸”的事情,吸收许多正能量,这对自己和学生的成长发展都非常有益。很开心今天又学习到了很多新知识,也能有机会会面对面和小伙伴们

工作有了全新的理解。我最大的收获是掌握了一系列教练谈话的原则以及若干核心工具,它们正在改变我与学生对话的方式。

平衡轮让我学会用整体视角看问题。当学生对现状迷茫时,我不用再急于给建议,而是陪他们画出各维度现状。看着他们自己发现自己在某些纬度有所欠缺、需要补充时,他们就可以回答自己的问题。逻辑层次让我懂得提问的艺术。我学会了从“这对你意味着什么”落实到“你第一步要怎么做”,把理想一步步梳理到接下来要做的事情,会让人很有动力。

最触动我的是奇迹式发问。一句“如果明天问题解决了,你会注意到什么不同”,就能让学生从问题困境转向可能性的描述。在构建“奇迹画面”的过程中,他们自己找到了行动的起点,这对于一些不清楚未来方向的学生也许会很有效。

接下来我希望结合培训所学的内容,在学院内部的心理驿站开展类似的团体辅导,在帮助学生找到答案的同时锻炼我的教练能力。

感谢秀芸姐和倩姐今天的分享,又是收获满满的一天!

印象很深刻的是度量尺这个工具,仅仅是一个小小的打分行为,不仅让来访者更加清楚的了解自己的目标、现状、差距,也让教练能够对来访者进行更深度地了解,已经开始在脑海中设想与学生的谈心谈话并进行演练,感觉十分受益。已经与一名同学约好于周五进行谈话,并计划使用度量尺工具,帮助学生也帮助我更好的厘清他目前的困惑。

第二是潜能公式。以往似乎只关注了外在表现和能力,却忽视了干扰这一项,往往这一项却至关重要。那么在今后不管是和学生的谈心谈话,还是对自己的复盘,可能都要好好的想一想,我的能力是什么?干扰我的是什么?我的外在表现又是什么?

第三是幸福四象限。我觉得对于自身的成长和定期的总结非常有益。仅仅是简单的4个象限,便能提升很大的幸福感。未来也会继续使用这个工具来定期的总结自己。

非常开心能够和各位老师、各位小伙伴一起培训、一起练习、一起学习,一起立下约定,也非常期待后

04. 未来工作计划



立德树人
针对学生开展教练技术的应用，助力人才培养，做好思想政治教育

成果推广
推广项目成果到兄弟高校

队伍建设
校内开展教练型辅导员培训，
培训不少于3期，每期不少于15人

理论研究
申报教育部精品项目、省级课题、省级辅导员工作室、
发表核心论文等

8号教学楼

谢谢大家

汇报人:教练型辅导员工作团队