

教师职业生涯发展

咨询师的任務就是帮助人们的眼睛重新焕发出光芒——让他们感受到自己的价值。

——萨提亚

庄明科 2014年10月

感悟人生，体验幸福

人生如同攀登一座山峰。如果把所有的希望寄托于登顶的快乐而无法享受登山的过程，生命将充满苦闷和磨难。

庄明科

北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任

北京大学职业发展教研室总督导

国际生涯发展协会（ICDA）专家组成员

首都职工素质教育工程特聘专家

教育部职业指导师认证项目培训讲师

北京市辅导员专业化培训项目培训讲师



One Minute Fly

1:00



Being VS Doing



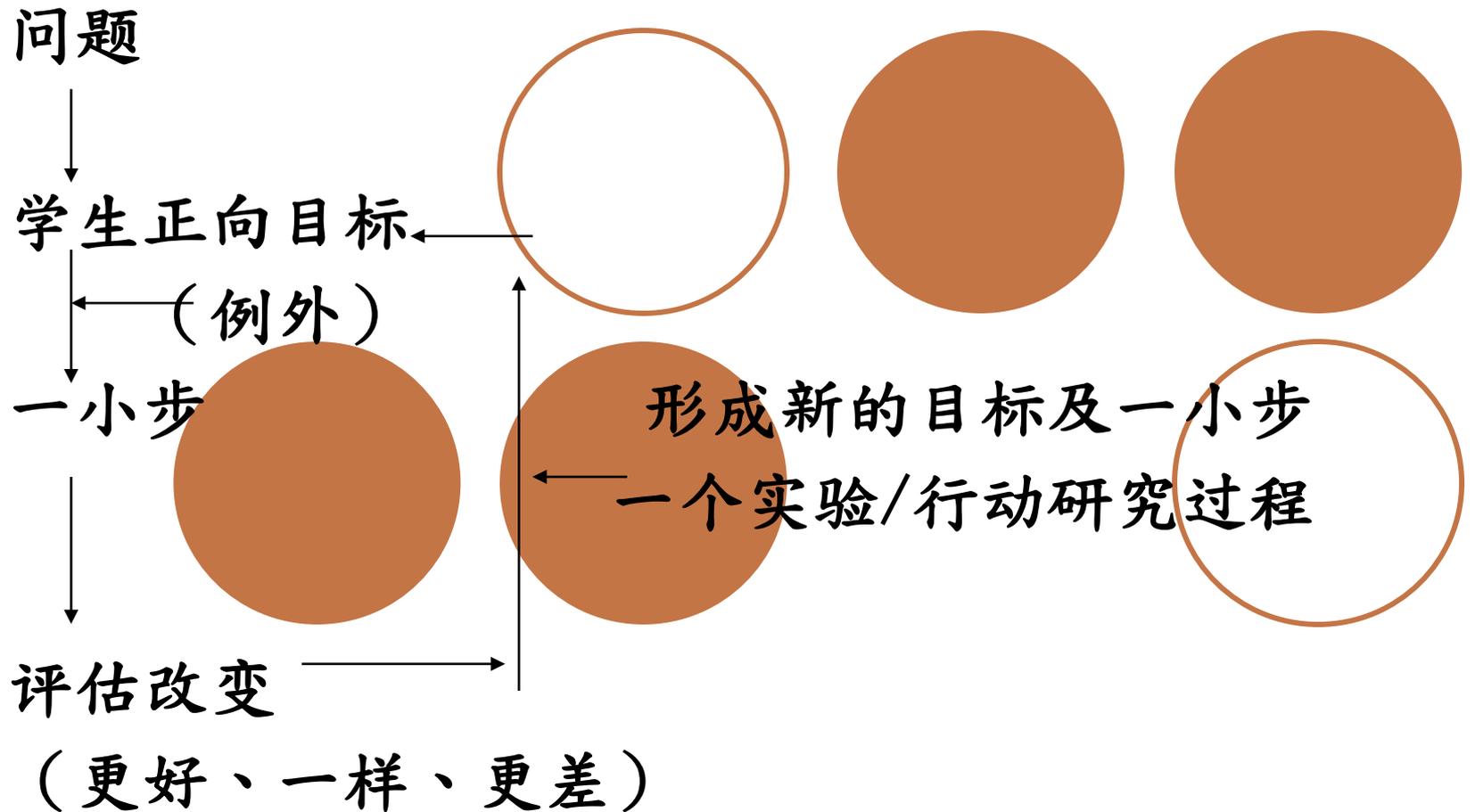
人存在的状态



教练哲理

- ▶ 当事人是专家。
- ▶ 人们总是在变化。
- ▶ 小改变带来大改变。
- ▶ 当事人具有建构解决方案的优势和资源。
- ▶ 当事人对他们所做的、所说的以及所感觉的，都是有理由的。
- ▶ 对更好未来提出一个清晰、细节化的图案有助于设定焦点解决式目标。
- ▶ 教练的第一个准则是“慢慢来”。

以实验精神进行辅导



四度人生



长度



宽度



高度

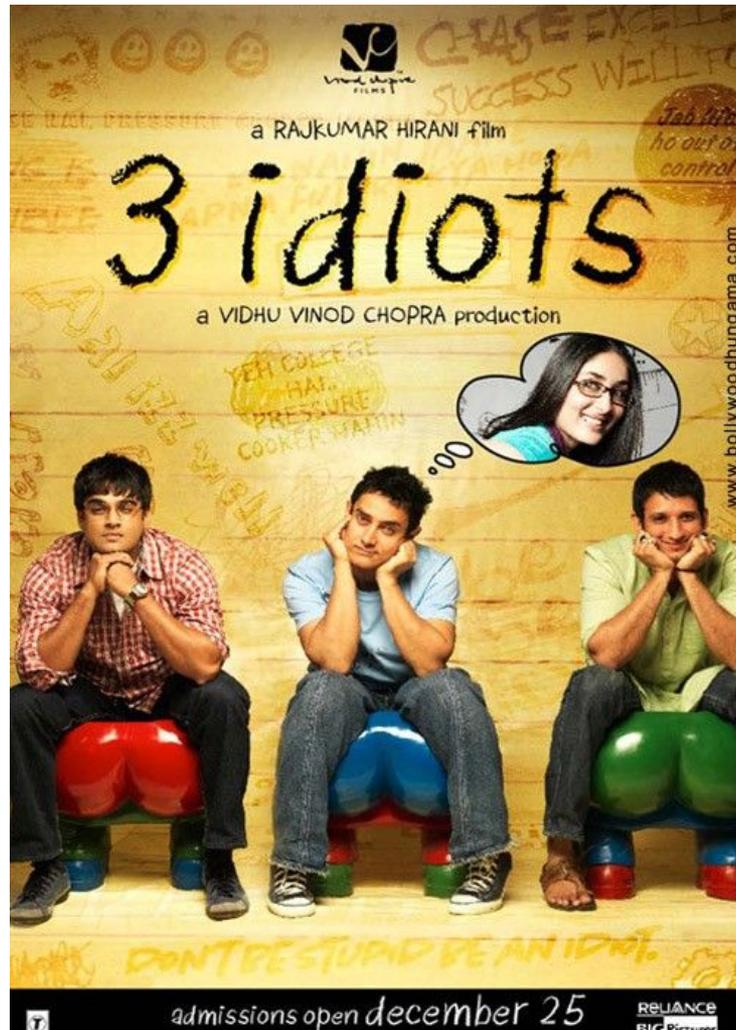


温度

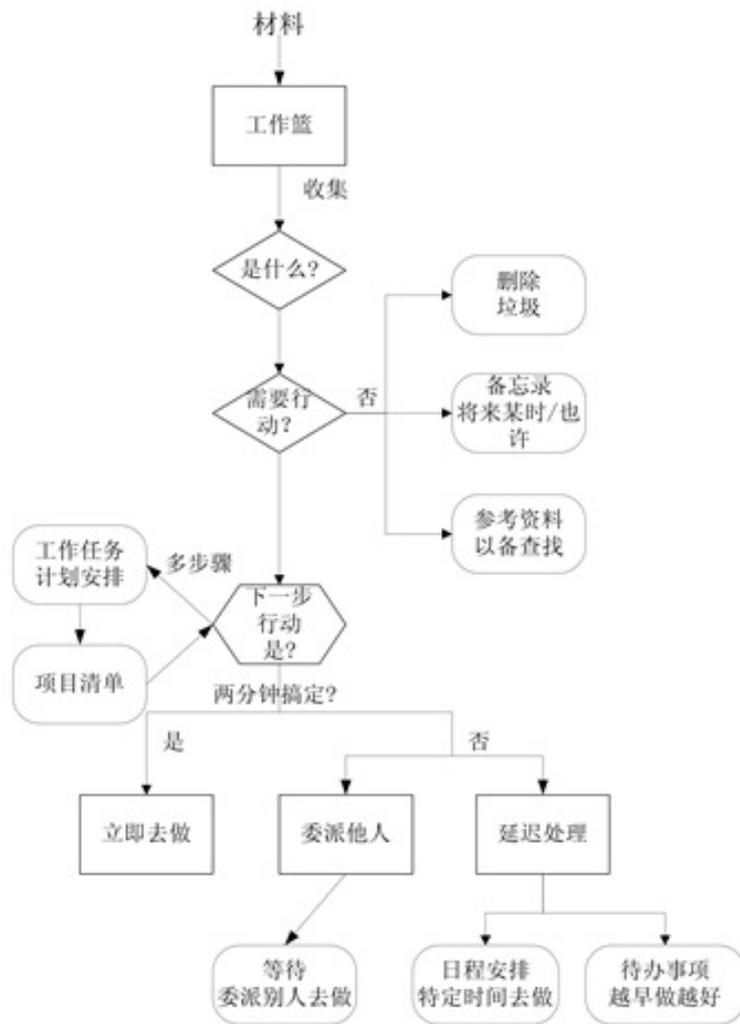
长度：知行合一



我们为什么而学习、工作？



行动促进-GTD



行动促进-设定初始行动点



行动促进-番茄工作法



你或许也需要一个番茄钟

行动促进-硬币转移法



四度人生



长度



宽度



高度

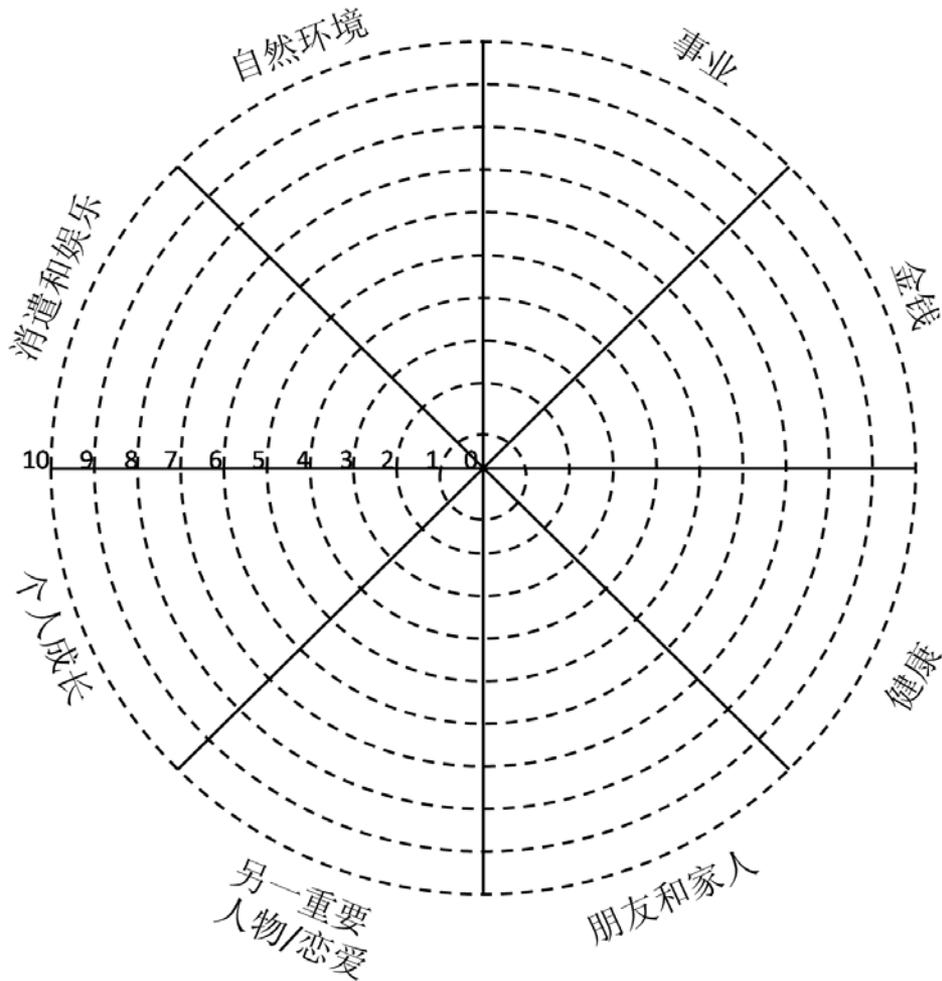


温度

宽度：生涯平衡



宽度：生涯平衡



四度人生



长度



宽度



高度

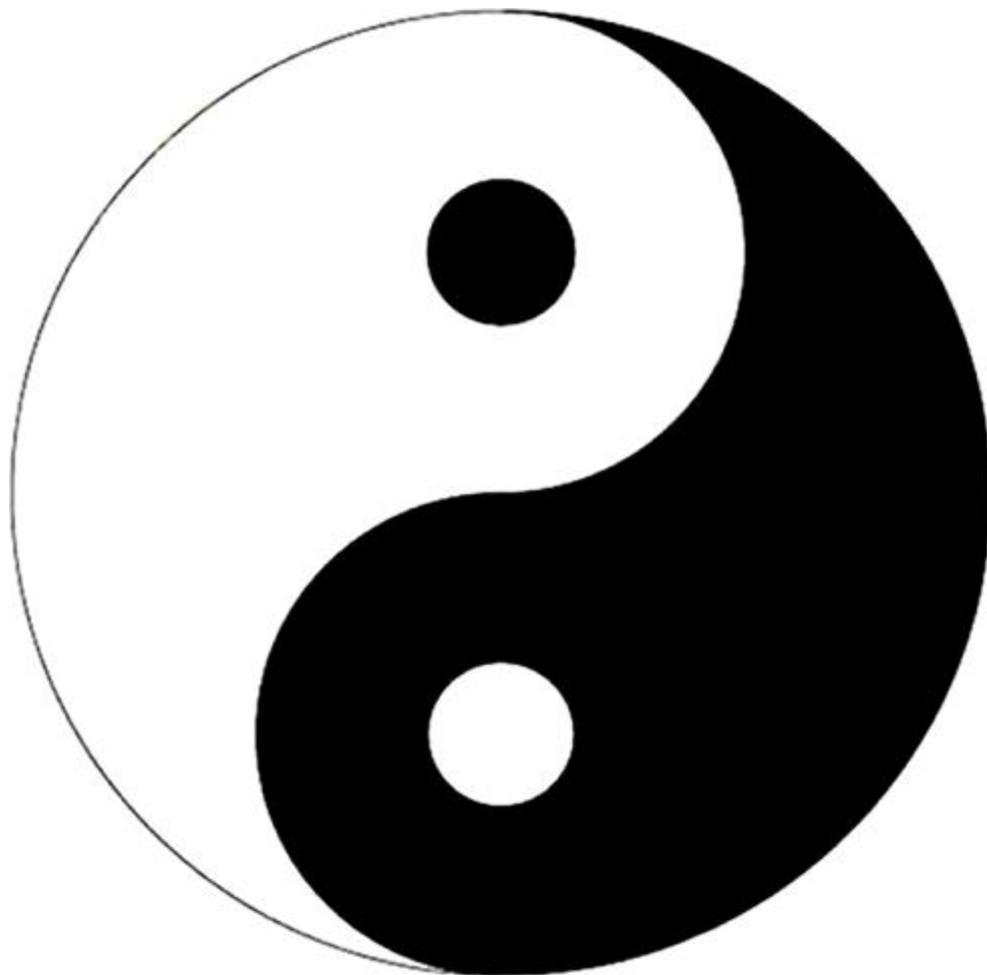


温度

当事人的抱怨就如同寻找门上的锁，仅仅检查门上的锁是不会使门打开的。找到钥匙更能成功地帮助一个人找到问题的解决办法。

——de Shazer

高度：聚焦解决



关注未来
聚焦解决

关注过去
聚焦问题

面向过去、因果论

- ▶ 自然科学的思维方式
- ▶ 寻找过去的原因
- ▶ 用因果关系来解释一切
- ▶ 寻找控制因果关系的方法

面向未来、目的论

- ▶ 人文科学
- ▶ 寻找未来的目的
- ▶ 用未来的目的原因来解释
- ▶ 寻找实现未来目标的方法

要看自己有什么



关注问题的对话

1. 你最近遭遇的一个困境是什么？
2. 这个困境持续了多久？
3. 你认为这个困境何以会发生？或是谁造成的？
4. 发生这样的事，你的感觉与想法是什么？
5. 这个困境又对你造成的影响又是什么？
6. 你曾经用过那些方法来处理这个困境，你想何以会失败？
7. 因为处理失败，你的感觉与想法又是什么？

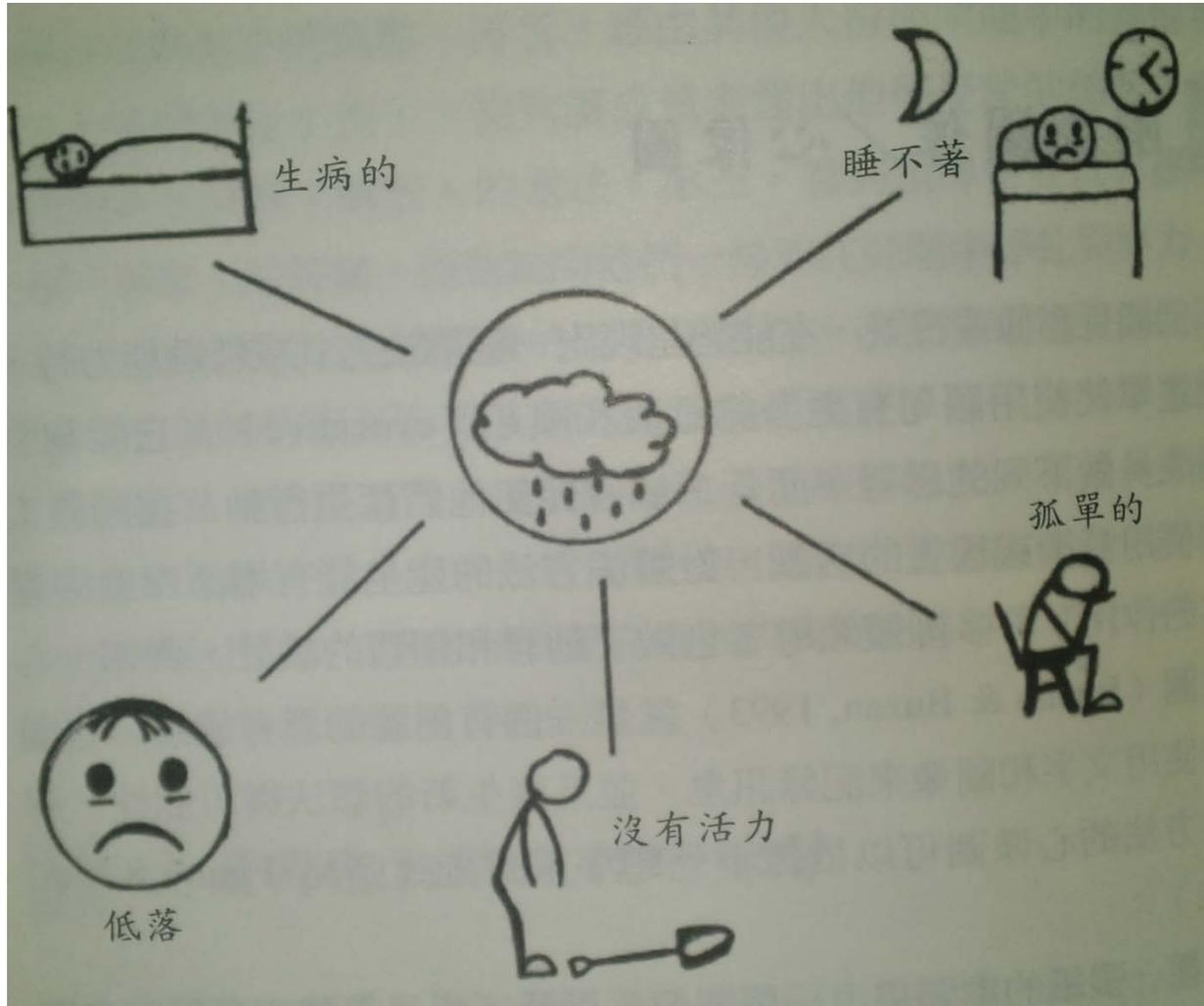
聚焦解决的对话

1. 你最近遭遇的一个困境是什么？（与1同一个困境）
2. 你希望这个困境最后的解决情况或最美好的结局是什么？如果发生了，你的一切会有什么不同？
3. 这个困境何时没有发生或比较不严重？何以能如此？
4. 当你面临这个困境时，什么力量让你撑（面对）过来？
5. 若问你周围的好朋友，对于你面临这个困境，他们会给你什么样的建议（或鼓励、肯定）？
6. 你觉得你需要什么资源或力量来帮助你处理这个困境？你要如何找到这些资源？
7. 你目前距离你想要的结果是十分的话，你目前在几分？若有前述资源后，又可以再到达几分？所以你觉得可能可以跨出第一小步是什么？

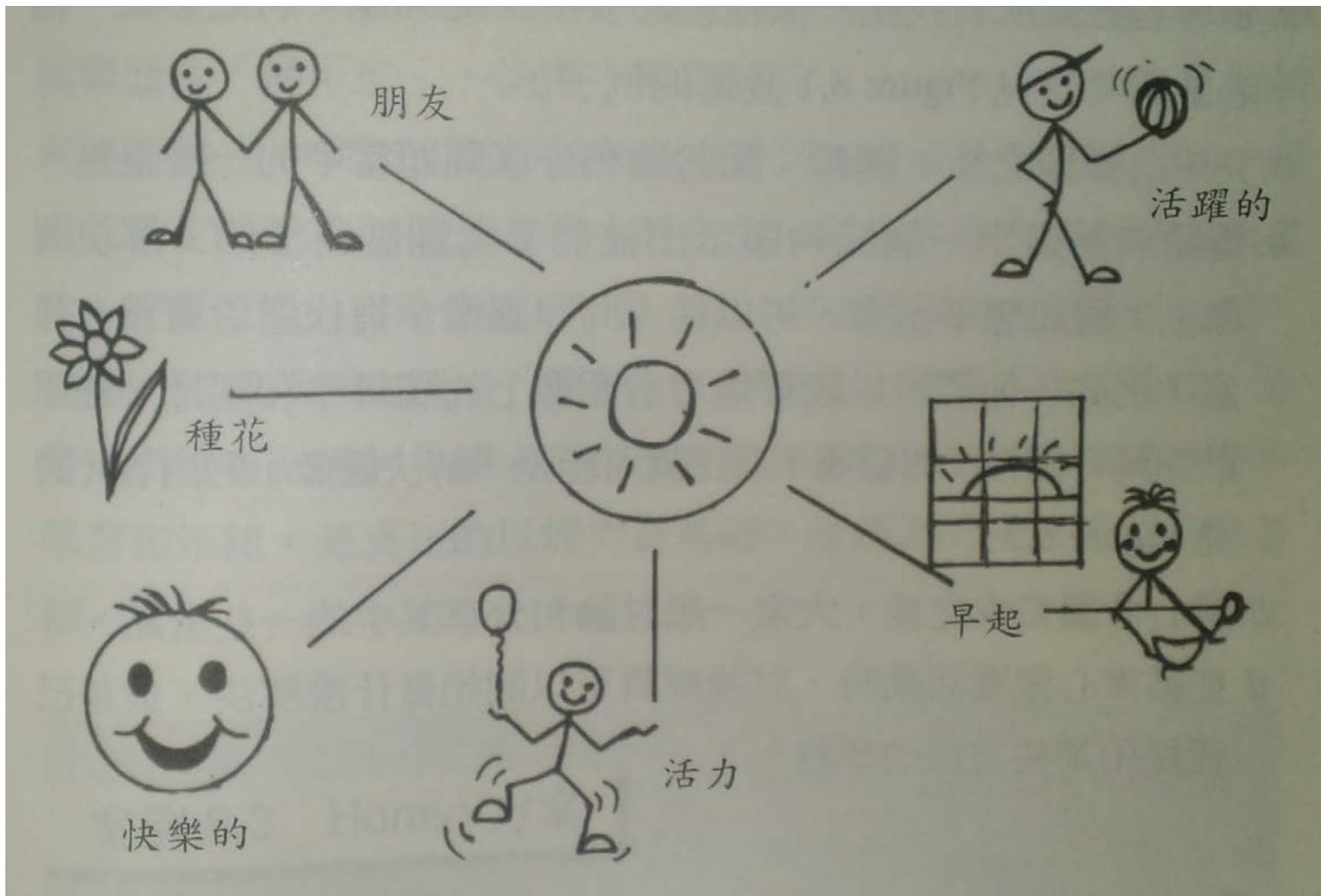
奇迹六格漫画

1.画出目前问题（或状况）	2.想一些可以帮助解决问题的协助者（如有力量的人物或英雄）	3.协助者送了问题的一个好礼物
4.原有问题接受了好礼物后的新情境	5.未来可能需要召唤协助者的情形	6.表达感谢协助者的象征

忧虑的一天

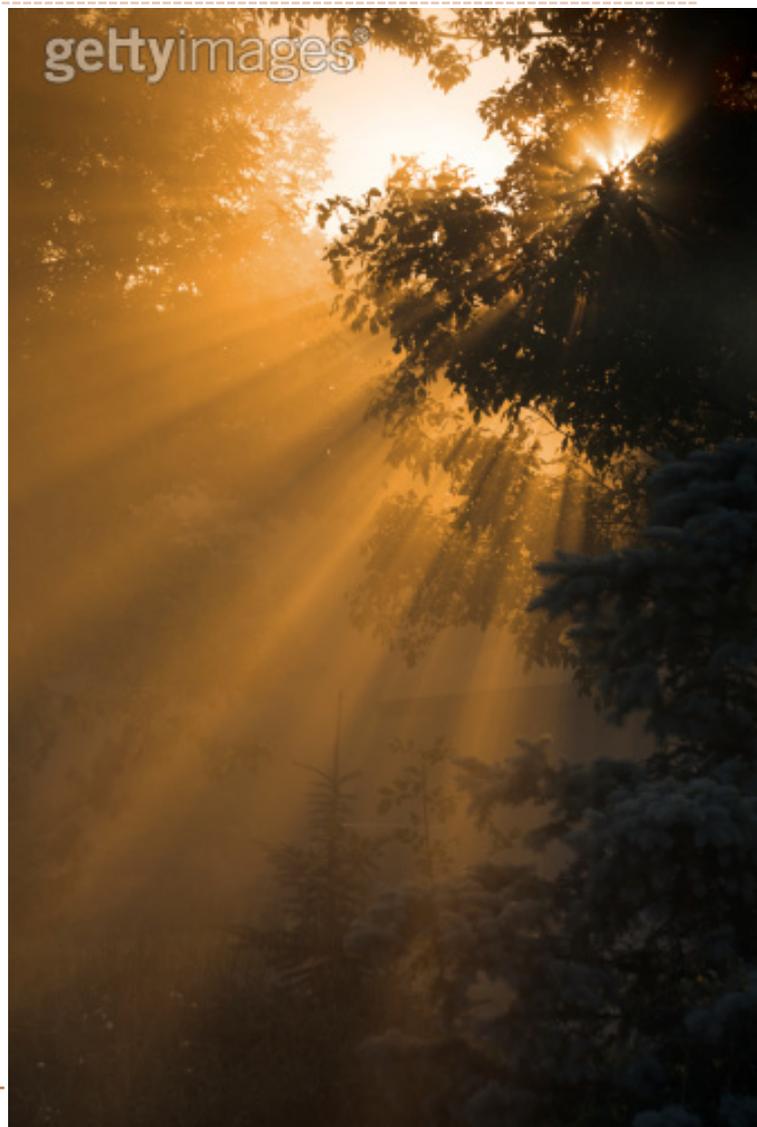


美好的一天



奇迹询问（miracle question）

现在，我想问你一个奇怪的问题，假如晚上你在睡觉，整间屋子静悄悄的，奇迹发生了。这个奇迹就是：迫使你来这儿的问题已经解决了。然而，你在睡梦中，所以你并没有意识到发生奇迹。所以，当你第二天早上醒来时，是什么变化让你感觉到奇迹发生，问题已经解决了呢？



练习

▶ 讨论分享：

- ▶ 五年后，你希望自己和现在有什么不同？
- ▶ 如果奇迹发生，一切都很顺利的话，10年以后的你的典型的一天将会是怎样的？



四度人生



长度



宽度



高度



温度

温度：修己达人



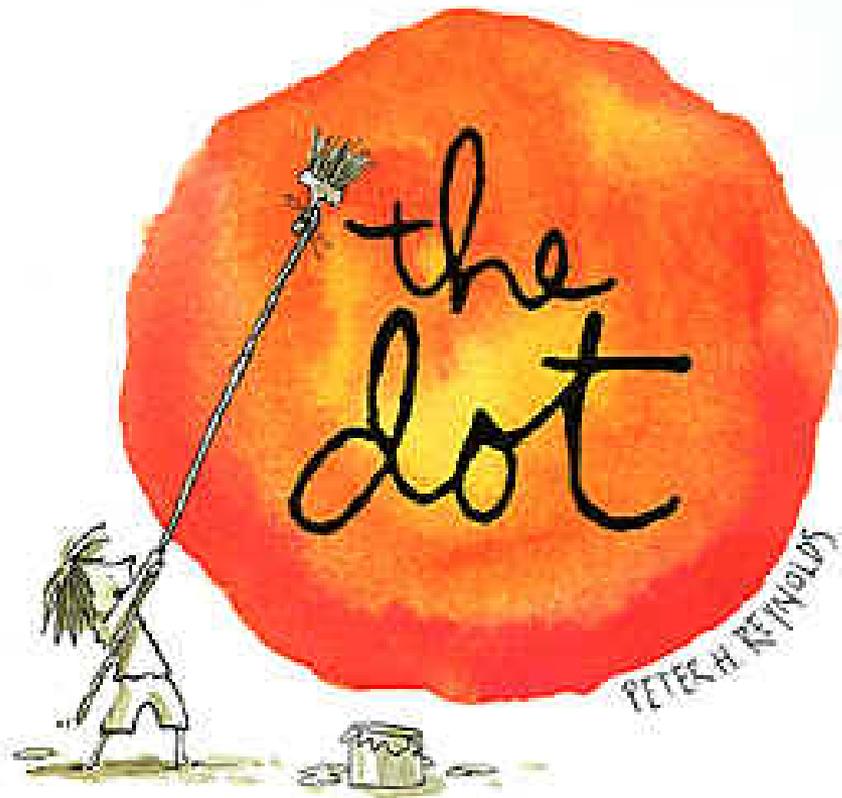
温度：修己达人



修己

温
良
恭
俭
让





体验

- ▶ 描述一个你在成长过程中所接受过的赞美，这个赞美对你生活的影响有哪些？
- ▶ 讨论赞美对一个人的正面影响

- ▶ 练习：
 - 1、你让我最欣赏的是……
 - 2、生活中你做过什么事情让自己引以为傲？
 - 3、你的哪些特质是你的朋友们喜欢的？你觉得他们为什么欣赏你的这些特质？

四度人生



长度



宽度



高度



温度

让你换一个角度认识自我



主要哲理

- ▶ 如果没有破，就不要补
- ▶ 如果有效，就多做一点
- ▶ 如果无效，做些不一样的

“得：日行一寸”，行动孕育希望



教育的首要任务是交给年轻人从正确的事情中寻找乐趣。

——柏拉图

咨询师的任務就是帮助人们的眼睛重新焕发出光芒——让他们感受到自己的价值。

——萨提亚

Mike Zhuang (庄明科)

微信号: pkuzmk

手机: 18911949595

E-mail: zmk@pku.edu.cn