

辅导类：《人生教练：助人自助的艺术与技巧》—李兰老师

明窗 臺灣各福前會延婚教育中心



陶兆輝 劉遠章
教練技術專家
教你如何突破自己、發揮潛能、提升生產力、
達成個人和企業成長。

书名：《人生教练：助人自助的艺术与技巧》

作者：陶兆辉、刘远章

出版社：明窗

出版年份：2012 年

“辅导”你可能听过，“教练”呢？“教练”这个近似“顾问谘询、技术指导”的专业，最初盛行于上世纪 80 年代的美国，其后流行到北美和欧洲，90 年代流传来亚洲，与“调解”同样成为很有用的工具，在各行业的行政层面大派用场。2004 年左右，教练开始专门化，分成几个领域：企业教练、个人教练、职业教练、商业教练、生命教练和情绪教练等。这次给大家介绍的的一本书，属于生命教练这个范畴。

教练与谘询

《人生教练》这本书的副题“助人自助的艺术与技巧”，或多或少显示出教练跟辅导治疗的不同。一般的谘询辅导治疗，多集中在处理过去未解决的问题，找出问题征结，正面克服，帮助人远离痛楚；而教练的焦点则放眼将来，助人达成目标。与谘询略为不同的是，教练把受训者视为健康的、具有能力和动力去改变的个体，所以也比较容易为受训者接受。就关系层次来说，谘询者与受助者可能是“心理医生”和“病人”的关系，但教练和受训者的距离就比较近，可以是伙伴或同侪。

三大部份

《人生教练：助人自助的艺术与技巧》一书共有 17 章，可以分为三大部份。

第一部份 1 - 7 章介绍教练的理念和运作模式。

第二部份 8 - 12 章是全书精华，提供好些思考工具、图示表格、提问方法、聆听技巧，帮助

人了解自己当下的状况想法，使人更准确地评估自己，并且掌握怎样帮助别人。由于教练相信人的自助力量，所以不会一板一眼地指教人应该怎样去做，却会提出一些具体的问题，帮助受训者聚焦目标，清晰状况，继而自订步骤，实践计划。

第三部份 13 - 16 章是应用示例，提到教练技术可以怎样协助人提升抗逆力，提高事业能力和人际关系沟通技巧。本书的最后一章简介教练在中国内地发展的机遇。

小学小术？

正如有人曾质疑辅导谘询是否合乎“道统正统”，教练技术也可能让一些人心存疑虑：会不会人一迷上这些“人间小学小术”，就将神放在一旁，忘记圣灵的大能？我的想法是：在爱主的人，凡事可以成为荣神益人的器具；不把神当神的人，就算圣物落在他手上也成了俗物。

如果谘询技术可以融化在教牧辅导中，那么教练技术作为一种工具，也可用于训练门徒的领导技巧，帮助他们与人沟通、策划事工并订定目标。（正如牧者 Tony Stoltzfus 将教练技术用于训练信徒领袖。）

精明 (S. M. A. R. T.) 设定目标法

这是一种帮助人按步骤订立清晰目标和达成目标的方法，透过 5 个要素，让立志者厘清想法，按计划实践目标。目标订定的 5 要素如下：

1. S (Specific) 要准确一定下精确目标，提出想要什么。（例：想向亲友传福音。）
2. M (Measurable) 要可量度—怎样知道已达成目标？（例：3 个月后分别向多少对象谈论过福音。）
3. A (As if now) 设想成效—如果现在目标实现，会是怎样？（例：3 个月后至至少 3 位亲友听过福音，已播下福音种子在他们心中。）
4. R (Realistic) 要实际可行一定下的目标可行吗？如果行 / 不行，为什么？怎样处理？（例：能讲，因为他们愿意听，而且刚好是复活节，可以向他们解释为何有复活节；或行不通，因为自己平时生活行为太随便，给他们的感觉是好些基督徒能说不能行。）
5. T (Timed) 时间元素—什么时候开始行动？（什么时候做什么事？）什么时候该作评估？（例：今天晚上就开始行动，把计划告知主内肢体请他们代祷并守望；然后向第一个对象讲福音。3 个月后跟主内肢体分享自己做得怎样。）

欢迎浏览良友圣经学院网站 <http://new.ltshk.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。