

培训费最高逾 10 万元,有人花 3000 元/小时咨询

“人生教练”,能教你过好这一生吗

I 教练培训机构价格区间大

自称“职场特种兵”的95后“河马小天才”,用了6年时间从实习生跻身500+人员规模的公司核心管理层。但职场压力巨大,她常常有种“蜡炬两头烧”的感觉。

“后来看美剧《亿万》,里面一个主要角色Wendy从事的职业叫‘绩效教练’,就是帮助对冲基金的交易员和分析师们在高强度的工作压力下,保持理性客观和高昂状态,获得更好的工作业绩。”

当时,她自己正好陷入事业发展的瓶颈期。她想,要是国内也有这样的教练就好了。她于是尝试在网络上搜索,“但当时国内从事这一行的很少,不知道从哪里找。”在搜索过程中,她了解到女性企业家柯润东(网名刀姐Doris)身边就有这样一个教练。她找到这个教练,进行了为期一年的咨询。

后来她知道,其实“绩效教练”就是“人生教练”下的一个细分种类。

那一年中,她的咨询频率差不多维持在每月一次。“因为我同时还在进行心理咨询,我的心理咨询师就跟我讲:‘你不能同时拥有两个咨询师。’我说:‘可那是教练。’她就说:‘但你在把对她的咨询当成心理咨询用。’所以后来联系得就少了。”

去年年初,她决定裸辞。辞职以后,报名上了“人生教练”的培训课程。

据了解,国际教练联盟(ICF)认证的教练证书有三类,分别是:

ACC(助理认证教练,需完成60小时的培训课程和100小时的客户实践经验);

PCC(专业认证教练,需完成125小时的培训课程和500小时的客户实践经验);

MCC(大师认证教练,持有或曾经持有PCC证书,需完成200小时的培训课程和2500小时的客户实践经验)。

截至今年4月,全球共有51723名教练持有这三类证书。

“河马小天才”说,自己目前已经完成PCC课程。而其实只要获得ICF的ACC证书,也就意味着已经具备了正式营业的资格了。

I 花费4500元咨询1.5小时后,她说自己重新掌握了主动权

“人生教练”具体教些什么?在培训机构的介绍中通常会这样告诉你:通过启发人心的提问,在教练的过程中,支持个体突破固有思维,改变心智模式,成长成更自由、更富掌控感、更幸福的人生状态。

网友“没有烦恼”分享了自己花4500元和“人生教练”对话1.5小时的经历。她解释自己当时在职场上陷入困顿,整日精神萎靡。在和这名教练的对话过程中,自己几乎哭着聊完了全程。聊完后,虽然没有觉得生活发生了太大的变化,但的确能感觉到一些不同。

教练是这样做的:

一是让她把眼前的困扰和自己的身体感受产生联系,从而去捕捉可能更为核心,而她身在其中没有辨识出的问题;

二是让她说出在这件事情上自己理想的目标是什么以及为什么,从而引导她去明晰对自己更重要的到底是什么;

三是让她袒露这其中自己的顾虑或自己认为的阻碍是什么,把恐惧拎出来,让她和恐惧待上一会,以此来克服恐惧。

她形容,整个过程中有一种被教练带领着去拨云见日,但主动权掌握在自己手中的感觉。因此,后期自己的主动性就有回升,甚至重启了之前搁浅的很多活动。

“河马小天才”也分享了一段自己比较成功的实践案例,对方是一个成为PE分析师的95后年轻女孩,她反映自己在向上社交时遇到了困境。

河马:这么比喻不知是否合适?似乎你在一个没有门窗的

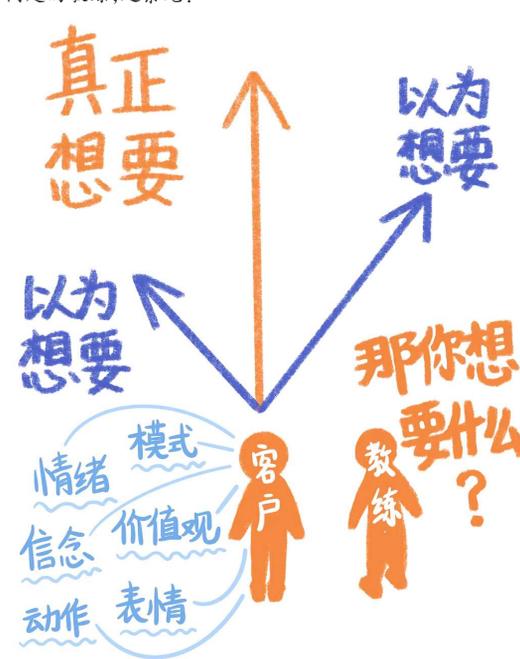
在大洋彼岸的英格兰,最近曝出一桩新闻:德高望重的二战老兵汤姆·摩尔爵士,2020年庆祝自己百岁生日时发起筹款,并凭借一己之力成立了一个慈善基金会。可悲的是,他于2021年故去后,却被自己的女儿“消费”至今。

后者一连串劣迹里包括至今仍利用父亲的照片售卖费用高达1450英镑到3500英镑之间的“人生教练”课程包。

在这则新闻里多次出现的“人生教练(life coach)”一词引起了我们的注意,什么是“人生教练”?会不会又是“精神控制类”课程的变体?

搜索国内各类社交平台可以发现,这项职业进入中国已经有几个年头,但目前仍然比较小众。“人生教练”的作用,简而言之就是通过提供1对1的对话,来激励客户实现个人的成长。

网友“河马小天才”曾经进行过“人生教练”的咨询,后来又报名参加了培训课程,如今她自己也成为了一名“人生教练”。她在接受晨报记者采访时表示:“如果遇到给你出主意的教练,或者所有许诺你多长的时间里能帮你解决问题的教练,赶紧跑!”



小木屋里生活,随便一点微风细雨都会飘进来,打乱你今天所有的计划。

Yonna: 嗯,我也有这样的感觉。

河马: 那这个门和窗是什么时候被卸掉的呢? (Yonna陷入沉思,思考了很久)

Yonna: ……家庭给我提供了丰沛的教育资源……但是越上学和同学们的家境差距越大。初中时,我穿了一双红色的帆布鞋,当时我对品牌完全没有概念。班上有个同学看到顺口说了一句,‘你这不是XX牌的鞋吧?我记得XX牌的红色跟你这双红色不一样。’我知道ta是无意的,但我开始意识到和同学们之间的差距,慢慢就变得不太自信、退缩。

河马: 也就是说,从初中到工作,10多年了,这些积压的情绪一直没有被看见?

Yonna: 对。出国之后更明显,同学们说去哪里玩,我都会算一下要多少钱,发现根本跟不起,心情苦涩,主动社交对我来说就越来越难……留学期间我妈给了我两张卡,信用卡是我妈的副卡,储蓄卡里只有1000元。当信用卡刷不了又因为时差联系不上妈妈,而储蓄卡里的钱还不够的那一刻,我全身

都非常紧张焦虑。

……

两人告别后,Yonna给她发去微信,感谢她通过层层深入的提问,激发出自己更多的想法。

I “人生教练”和心理咨询,有什么区别?

但是“河马小天才”强调,收费再高的“人生教练”也不可能在一次咨询中帮助客户解决问题。她甚至认为,所有这样标榜自己的人都不可信。“在这点上,‘人生教练’和心理咨询师很像,心理咨询师也不会为你提建议,或者提供对于问题的解决方案。”

她在过去七年中进行了200多次心理咨询,“刚开始两年,去过几次之后就跑了,因为觉得没用。”也常常挑剔自己的咨询师,“为什么你不是每次都让我茅塞顿开?为什么这个月连续好几次我都没有收获?”后来,撞了南墙以后回过头看,“我的心理咨询师说的都是对的,所以又回去了。”

同样都是聆听和提问,那么心理咨询和“人生教练”的区别究竟在哪里?

以她的经历看来,“心理咨询偏向于从过去找原因,咨询师们会认为你现在遭遇的职场或者个人问题都是继发问题,而引起这些问题的原发问题多少都会涉及到童年经历;而‘人生教练’着眼于未来,引导个人更好地走今后的路。‘人生教练’的核心理念就在于,强调每个人都是自己问题的专家。教练们通过专业的聆听以及深度的提问和反馈,来激发客户认知思维的打开,以此提升他们的行动力。”

当然,“人生教练”的背后其实也运用到很多心理学的知识,比如涉及了人本心理学以及认知心理学的理论。它同时还包含了社会学、管理学等学科,属于一个跨学科的综合体系。

还有一点需要特别强调的是,在心理学的范畴里,会包括对心理创伤、心理障碍等问题的治疗,但在“人生教练”的国际认证体系里有伦理道德规范的规定,教练们不可以为受这些问题困扰的人群提供服务。因为他们不具备这一领域的专业知识,这也是一个需要明确的边界。

I “人生教练”有什么效果?

教练培训机构“倾析本质”的创始人秦加一承认:当客户带着一个问题过来的时候,教练自己是不知道答案的。

“如果你问自己发烧了应该吃什么药,这个是有标准答案的。但你通常会问‘人生教练’的问题是:我该不该结婚?我应该跟什么样的人在一起生活才是幸福的?或者说我现在该不该辞职?要不要创业?创什么样子的业?”

“人生教练”往往会使用一套自己的工作方法技巧和逻辑,包括自我的修养和内在的状态,帮助过来的客户进行层层剥离,“就像剥洋葱一样,慢慢去让客户自己内心的答案浮现出来。”

那么问题来了:为什么一定要客户自己找到内心的答案,花了这么钱,教练不能提供一些建议吗?

“因为你不管采取哪一个答案,最终这条路是要你自己去走的。而教练是站在边上的,像一面镜子一样照见你,但他永远不能上场替你走人生的路,替你跑人生这一段。所以那个答案必须是你自己认同,达成自洽的,这样你才能够在接下来的这段路上学会自己去负责。”

教练除了帮客户找答案以外,还有很重要的一步就是带着他们去一步一步实现它。“人总是有惰性的,人也总会因为外界的压力等导致自身的低能量,出现偏航、拖延或者妥协。这个时候人生教练会在边上做你的拥护者、啦啦队队长、你强有力的同盟者,支持你去活出这一段你真正想要的人生。”

所以归根结底,想要过好这一生只能依靠自己。

文/晨报首席记者 沈坤或 图/受访者提供



扫码阅读更多