



# 辅导技能培训

“写出您的故事”工作表



运动员领袖  
计划

# 特奥会辅导技能培训

## 您的心声对于辅导极具价值

### “写出您的故事”工作表

辅导既是一门艺术，也是一种技能。说它是一种技能，是因为要做好辅导，需要了解何时提出问题、何时倾听、何时表达以及如何帮助小组成员实现目标。说它是一门艺术，是因为要做好辅导，需要了解如何与学员进行沟通，并通过能引发共鸣的方式阐述概念和观点。故事是建立联系的工具。

本工作表可帮助您从自身经历中发掘故事灵感，构思自己的故事。请先观看 Dominic Colenso 的 Tedx 演讲视频：[“讲述故事”的力量](#)。

#### 1. 您喜欢这段视频的哪些方面？

故事具有很大的力量。故事有助于建立联系，将大家联结在一起，并帮助我们理解共同的经历。通过分享自己的故事，您可以与辅导的小组成员建立联系，并产生更深入、更持久的影响。

要讲好自己的故事，您需要进行练习。您需要找出故事中有助于您与小组成员建立联系并高效沟通的主要经历。

接下来的练习有助于您构思源于自身生活的故事。

#### 第 1 部分：选择故事

请从下列选项中选择 3 个主题构思故事。在您想编成故事的主题旁边打 X。选择一个您可以快速举例的主题。

- 我创造性地解决了一个问题
- 我在需要时担当领导职责
- 我和别人建立了意想不到的联系
- 某个人因为我而拥有更具包容性的态度
- 我的表现超出了预期
- 我从错误中吸取了教训
- 我改变了某人的观点/想法

## 第 2 部分：写出您的故事

针对已选择的 3 个主题编写您的故事。写出发生了什么、您当时的心情以及这段经历的意义。

### 1. 主题 1:

事实（发生了什么）：

您的感受：您当时是什么心情？

请从下面的选项中圈出您当时的心情。

悲伤	狂怒	害怕	高兴	充满力量	平静
犯困	受到伤害	不被接纳	兴奋	自豪	满意
厌倦	有敌意	困惑	充满活力	被尊重感	充满沉思
孤独	生气	无助	精力充沛	感激	亲密
沮丧	愤怒	顺从	爱打趣	受到帮助	爱意
愧疚	厌恶	缺乏安全感	充满灵感	受到重视	信赖感
内疚	不满	焦虑	醒悟	信念感	爱护之心

您的价值观：为什么这段经历对您很重要？

请从下面的选项中圈出您当时的心情。

稳定感	服务意识	好奇心	认可
冒险精神	安全感	隐私	地位
关系	家庭	朋友	名望
权力	玩乐	秩序	乐趣

您的故事：分两段写出您的故事。

发生了什么（事实）：

您的感受（心情）：

意义（价值观）：

## 2. 主题 2:

事实（发生了什么）：

您的感受：您当时是什么心情？

请从下面的选项中圈出您当时的心情。

悲伤	狂怒	害怕	高兴	充满力量	平静
犯困	受到伤害	不被接纳	兴奋	自豪	满意
厌倦	有敌意	困惑	充满活力	被尊重感	充满沉思
孤独	生气	无助	精力充沛	感激	亲密
沮丧	愤怒	顺从	爱打趣	受到帮助	爱意
愧疚	厌恶	缺乏安全感	充满灵感	受到重视	信赖感
内疚	不满	焦虑	醒悟	信念感	爱护之心

您的价值观：为什么这段经历对您很重要？

请从下面的选项中圈出您当时的心情。

稳定感	服务意识	好奇心	认可
冒险精神	安全感	隐私	地位
关系	家庭	朋友	名望
权力	玩乐	秩序	乐趣

您的故事：分两段写出您的故事。

发生了什么（事实）：

您的感受（心情）：

意义（价值观）：

### 3. 主题 3:

事实（发生了什么）：

您的感受：您当时是什么心情？

请从下面的选项中圈出您当时的心情。

悲伤	狂怒	害怕	高兴	充满力量	平静
犯困	受到伤害	不被接纳	兴奋	自豪	满意
厌倦	有敌意	困惑	充满活力	被尊重感	充满沉思
孤独	生气	无助	精力充沛	感激	亲密
沮丧	愤怒	顺从	爱打趣	受到帮助	爱意
愧疚	厌恶	缺乏安全感	充满灵感	受到重视	信赖感
内疚	不满	焦虑	醒悟	信念感	爱护之心

您的价值观：为什么这段经历对您很重要？

请从下面的选项中圈出您当时的心情。

稳定感	服务意识	好奇心	认可
冒险精神	安全感	隐私	地位
关系	家庭	朋友	名望
权力	玩乐	秩序	乐趣

您的故事：分两段写出您的故事。

发生了什么（事实）：

您的感受（心情）：

意义（价值观）：

## 将自己的故事与他人联系起来：活动

接下来的页面提供了三种场景。这些场景是学员可能会提出的问题。您的任务是了解场景信息、确定学员提出的问题、提供建议并确定可与学员分享的个人故事。我们希望，通过您分享的故事，学员能够更深入地理解您的建议。

## 将自己的故事与他人联系起来：活动

### 学员 1：畅所欲言场景

您正在辅导某课程，一名学员举起了手。您请学员发言：  
“感谢您让我们知道畅所欲言和发表看法的重要性。但我不确定这一点在某些情况下是否适用。我参加的会议上有很多人，但大多数情况下只有固定的五六个人发表看法。我想分享自己的想法，而且觉得这些想法可以帮助大家更好地完成项目。但我总是找不到合适的时机发言，别人总是抢先发言。在这种情况下，我该如何找机会说出我的想法？”

### 您的任务：

您将如何回答该学员的问题？回想一下您在准备工作中编写的故事。有没有能够回答学员问题的故事？

学员提出的问题是什么？

您会为学员提供什么建议？

您将为学员讲述什么故事（基于您自己的经历）来提供帮助？

## 将自己的故事与他人联系起来：活动

### 学员 2：工作委派场景

您正在辅导某课程，一名学员举起了手。您请学员发言：  
*“我想承担更多责任和工作。但是我的主管似乎并不想给我安排更具挑战性的工作。他什么事都亲力亲为。如何让他知道我可以做更多事情？”*

#### 您的任务：

您将如何回答该学员的问题？回想一下您在准备工作中编写的故事。有没有能够回答学员问题的故事？

学员提出的问题是什​​么？

您会为学员提供什么建议？

您将为学员讲述什么故事（基于您自己的经历）来提供帮助？

## 将自己的故事与他人联系起来：活动

### 学员 3：犯错的场景

您正在辅导某课程，一名学员举起了手。您请学员发言：

*“我知道可以从错误中吸取教训。但是我们不能犯错！我们的工作非常重要，如果犯错，可能会将别人置身于糟糕的境地。我很害怕失败，不想让别人失望。但是我想尝试新事物。怎样才能更从容地面对错误？”*

### 您的任务：

您将如何回答该学员的问题？回想一下您在准备工作中编写的故事。有没有能够回答学员问题的故事？

学员提出的问题是什么？

您会为学员提供什么建议？

您将为学员讲述什么故事（基于您自己的经历）来提供帮助？