

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）：