



每小时收费1000,北上广治“精神内耗”的人生教练靠谱么?

“人生教练”需求爆发

去年,28岁的阿森为了解决自己的情绪问题,专门从武汉跑到上海,花300块好不容易挂到心理科。但只和医生打了个照面,没做心理量表,也没多问问题,就直接被下了结论:“你没什么事,只是很脆弱”。

还被医生推荐多看看心理学公众号。

阿森被匆匆打发,感觉自己不被重视;也不敢乱吃药,(医生)给我一种你们这些小女生没经过人生挫折,只是傲娇的印象。”阿森转而求助“人生教练”(Life Coach)柴小狼,虽然一次咨询599元/小时价格不菲;但同为艺术专业出身,她感觉大家是在“同一场域”对话。阿森讲话慢条斯理,用词抽象,而柴小狼能对她的表达有“共振感”。

某种程度上,“人生教练”承接了从心理咨询中生长出的需求。过去几十年,心理咨询更倾向于给出解决问题的路径。而当共识日渐撕裂,标准答案难寻时,“人生教练”也契合了这种更加不确定的时代情绪。

现在市场对“人生教练”的需求无疑是强大的。以柴小狼为例,她现在几乎从不操心收入,也不必主动去寻找客户。甚至于客户们想要约她的时间,也难以定下。今年以来,她把599元/小时的教练价格慢慢涨上去,比去年同期翻了一倍,依旧有源源不断的人来找她咨询。

相比注重“历史伤痛”的心理咨询,人生教练注重的是“如何帮助客户推进前行”,更全程跟进客户的进度。一般来说,“人生教练”的谈话会你最想交流的问题开始,由咨询者主导。根据国际教练联合会(ICF)的说法,人自身便是完整、有创造力的个体,可以依靠自己找到解决方法。与心理咨询相比,“人生教练”更侧重于自我探索,通过不断地倾听、沟通、追问,帮助客户把外在问题、冲突转化为内心想要的结果。

需求最旺盛时,阿森一周会与“人生教练”保持2-3次的联系,后来索性买了一张2万元的年卡。她一度还会担心,过分依赖对方,“是不是被洗脑了?”但在教练们的持续鼓励下,阿森完成了每日考研计划书、创作自己剧本的计划,从不适合的工作环境辞职,整个人的状态变得更舒展、更自洽。

阿森认可对“人生教练”的投入是“一项对人生的投资”。经过半年多时间,她觉得自己已经越来越不需要“教练”了。只要偶尔聊上两句,“点拨”一下,便已足够她恢复能量。

Jade现在是一名“人生教练”,她毕业于上世纪90年代,做过外贸、市场、销售等许多工作,开过一家猎头公司,还担任过清华大学经管学院的职业发展中心负责人。在清华执教时,一个读大三的女孩找她咨询。女孩曾是市状元,一直厌恶所学的会计专业。她更喜欢绘画和摄影,极有天赋和创造力,但母亲坚决反对,劝她学经管才更容易找工作。

在Jade的所见中,像这样人生所爱与职业所选彼此“错配”的案例比比皆是:有一路名校的外资所律师,人到中年决意转向电影发行;有“四大”的报表高手,看了一辈子数字却对财务深恶痛绝,直到觉察到终极职业梦想是“消灭财务”,转而计划和做IT的丈夫合资开技术公司;也有做了几十年销售的男子,临近退休才发现自己根本不合适对外,却已蹉跎半生。

“Life Coach”这个职业对国人来说还有些陌生,又经常跟心理咨询混淆。但在国内,“人生教练”的发展已经比较成熟。Jade

发现,几乎所有美国社区的电话簿上都会有一两个服务社区的“Coach”,普及度跟牙医、心理咨询师一样。Jade目前所在华人片区的父母,孩子上大学前都会来做一次教练咨询,帮助孩子确定方向。

在十几年的职业咨询中,Jade见过许多捧着闪光的学历、闯入最热门的行业,却最终在庸庸碌碌中苦苦挣扎的人。她现在是一位“人生教练”(Life Coach),工作是为低成就感、职业倦怠、人际关系紧张的人提供支撑。用时髦的话说,她要“解放”的是陷入“精神内耗”的人。

“但职场的成功跟智力水平常常是不挂钩的,更多软性的东西决定了一个人最终能走多远。国外哈佛、麻省毕业的,多数人最后也不过就是打工仔。”Jade说。

而相对于丰富无垠的人生,国人的职业和价值选择多趋向同质化。Jade见到大量精英学子前些年在大热、高薪的行业中卷来卷去,最近又纷纷涌入考研、考公、考教等“安稳”赛道,或者在大城市、回乡的选择里反复“横跳”。

“年轻人最常见的职业焦虑是倦怠、迷失、缺少价值感,又无法定义诱因,难以处理职场舞台上的冲突点。”

在职场背后,还交织着家人、社会、情感关系。”许多人疲于应对工作,转而求助心理咨询,或者在抑郁、焦虑时就医。但吃了药症状缓解后,回到原有环境中,问题仍然没有解决。

“人生教练”进入大厂福利实际上若不引入外力,每个人对自我的认知都难言客观。目前流行的MBTI、霍兰德(职业偏好)等测评,Jade表示其结果通常有30%-40%都不准确。“特别是30岁以下年轻人选的时候,会选择他想成为的人。而35岁以上的人再做,他的个性也已经被职业塑造了。”

在大厂中,除了传统的心理咨询,类似“人生教练”的项目也正被纳入公司福利,针对管理层的定制项目则更为普遍。

“一家公司一年在其中投入超过百万很正常。”创问中国教练中心创始人何朝霞说。创问为国内不少大型企业提供过教练服务,如阿里、OPPO、博世(中国)、辉瑞制药、诺亚财富等。其中为企业高管、业务部门骨干、核心员工提供的训练服务费从3000元-1.5万/小时不等。

这几年,何朝霞明显感觉到公司端的人才培养与发展设计更加“教练化”,逐渐取代了传统的常规领导力培训。“公司希望用定期深度会谈的方法,帮管理者保持高竞技、高能量状态。”

何朝霞说,有些大厂为此设立了单独的部门,“内部级别很高”,有的从属于企业人力资源部门,有的成立了内部教练俱乐部,去服务于整个公司的流程改进和业绩提升。

虽然其实质效果如何,大厂员工对此莫衷一是。“感觉就是行政也在卷,变着花样提供福利。”一位体验过两家大厂教练、心理咨询服务的员工评价道。

国际教练联合会(ICF)认证的PCC级生命教练京凡表示:一般会寻求人生教练帮助的,不乏各个行业的精英。他们自主探索能力强,想要借助外力找到自己的答案。咨询中,人生教练往往会深度参与到客户的生活当中。负责任的教练一定会选择启发为主,不会给予标准答案。“因此好的老师通常是在深度人际关系中口耳相传,在外开课大肆宣扬的反面真难辨。”

“优质的人群,只要需要,就能停下来,

在这片湖水照见自己。”京凡概括,他们需要的是教练帮助其打开另一个侧面的内心。例如一位女性高管烦恼,已经给妈妈买了房子,但妈妈还是希望跟她一起居住。在与教练的共同探索下,这位女性自己说出:其实,她和妈妈都在用最好的方式爱着对方。

类似的体验常被咨询者描述为“完全的被接纳”和“深深的连接感”。这些专业“人生教练”能提供的信任,正是机构化、标准化的医院和诊所难以给予的。

袁栗将她体验的“教练过程”形容为一次“观念分娩”,教练扮演的是“助产士”的角色。不做价值判断,不给出建议和答案,只用深度提问带领自己探索内心暂无踏足过的广袤野地。

最近,袁栗正在开车穿越美国边境——这是她踏上环美路途的第48天。从波士顿、爱荷华到德州、亚特兰大,她和小车“爱民”走遍了美国39个州。这个23岁的女孩,在过去两年里,经历了一场人生风暴:感染新冠、和交往5年的初恋男友分手、被迫断掉回国计划,撕掉了“循规蹈矩”、“贤妻良母型女孩”、“恐惧开车”的标签,她不再奢求生活的确定性,“我在等答案自己浮现”。

袁栗今年还在读研,同时兼职4份工,成堆的论文和作业压在头顶。但她坚信:你一定做得完,办得到。

这种“心底声音”的出现是“教练”后的结果。2020年3月,袁栗进行了第一次教练会谈。她躺下来,戴上耳机,模仿16岁-21岁的自己给自己写信,把信念给另一端的教练听。在每封信的结尾,她发现自己都在问同一个问题:你为什么还不分手?

16岁就在一起,外界看来又高又帅、知根知底的男友,其实在对自己施加难以言说的情绪暴力。朋友们无法理解,她也很难开口。“你已经做得很好了。”教练的声音在黑暗中响起。她紧闭双眼,嚎啕大哭。两个星期后,她结束了这段5年都难分掉的恋情。“有时候会觉得,教练知道所有的答案。但转念一想,我也知道所有的答案。教练只是一面镜子,帮我照出了内心的答案。”

“镜子”也是人生教练们常使用的一个比喻:帮助他人,照射内心。来咨询的人们多半正被人生“卡住”,他们期待剔除外界嘈杂的声音,甩掉强加于己的标签,发掘出一个真实的“本我”。

赛道尚小,隐忧不少

要成为“人生教练”,目前主流的路径仍是“考证”。20世纪90年代,美国财务规划师托马斯·罗纳德开发了专业教练的训练课程,成立了国际教练联盟(ICF),并开始对专业教练进行国际认证。根据教练时长,分为ACC、PCC、MCC三个级别。入门级ACC级别的教练需要学习60个小时以上的认证课程,实践教练时长100个小时,同时还要完成一定时数的mentor coaching(督导)。而PCC需要500个小时实践,也要通过在线的理论考试,学费在5-8万人民币左右。

根据官网数据统计,目前国内拿到国际ICF认证的不到2000人。何朝霞表示,在机构参加过ACC级以上的专业课程学员近3000多位,正在参与及已获得ICF认证的学员约15%,大部分学员参与专业学习是为了自我成长和掌握深度对话的能力。

像柴小狼这样上过课、有ACTP(系统教练培训项目)证书,但参与级别认证的“野生”教练也为数不少。

她做过咨询、疗愈和旅游项目,因自己有“注意力缺失症”而走上探索之路。后来

开始研究心理学、行为学,在知乎、豆瓣上分享自己的故事、写科普文、开直播分享等等。

柴小狼目前的咨询方向更侧重于生活。她认为,人生教练始终探讨的是关于“存在”的问题,其底层逻辑承接了心理学、哲学、社会学、管理学的许多理论知识。大家所熟知的平衡论、SWOT分析、GROW模型、马斯洛五层次等管理学或哲学模型,都可以是教练参考的工具。

柴小狼的客户目前更多是创造力、敏锐度更强的“艺术圈”群体。她最初的种子客户也是朋友、同学口耳相传,后逐渐有内推、社群和社交媒体分享吸引来的人。归根到底,强大的感知力、共情能力,洞察事物本质的能力,仍是教练从业的关键。

不过,这也从侧面证明了,“人生教练”这个职业仍处于发展早期。不仅目前认证和上岗标准远未统一,因与咨询者有深度经历的沟通可能,其职业风险和隐患也可能在未来随着赛道的扩张而显现。

多位人生教练均表达了相似的观点:首先要确保咨询者是一个健全的人,没有被过去的严重事件阻碍。教练可以创造可行的策略,帮助个人实现工作、生活的特定目标。但教练只“向前看”,不会像心理治疗一样处理冲突,或负责疗愈。

人生教练需要明确与客户之间的沟通界限。更多时候,教练像个“计划陪伴师”,例如柴小狼客户有“每天拍自己照片”的计划,她们便会拉群,监督鼓励她。

京凡则着重强调:对于咨询者的经历,教练可以探索,一定不要“挖掘”。“教练要唤醒客户的自主性,绝不能说我要引导你达到最好的目标。如果有教练说你该如何如何,就要特别小心。”

现在,围绕“人生教练”,已衍生出了几乎涵盖人生各维度的内容:职场进阶、亲密关系、亲子教育、掌控情绪、自我成长等等。“一定要找到自己的客群,深耕下去才可能赚到钱。”何朝霞说,现在国内较可落地的是“教练+”,也就是用教练技术叠加一些其他技能,比如亲密关系解答、亲子关系调节,或者女性认知、职业规划等等。

何朝霞表示,纯个人成长向的获客和接单难以计算,现在赛道上能保持稳定长期收入的,还是被“收编”进企业内部做培训的教练、团队教练。

例如一家拥有超万名员工的科技公司HRD曾对她表示,当下对组织领导者培养的重视程度是“上百个管培生,十年内能走出一个业务老大都值得”。在这样的人才期许下,想要组织保持高竞技、高工作能量的状态,企业也愿意付出培训成本。

特别是对于一些渴求组织变革的老牌企业来说,亟需外部力量去推动、改善团队环境。希望借助企业教练调整团队固有认知。何朝霞表示,目前团队教练的接单非常火爆,“成熟的教练都忙不过来。”

而对于纯个人向“1V1”服务的“人生教练”来说,“学了资质就能从业的人非常少,国内真正赚钱的还是做培训的。”Jade说,不少人曾向她咨询想进入教练行业,她都会请对方思考,你到底能为客户解决什么问题。

毕竟从事教练行业,也要大量吸纳负面情绪。教练自己也要做定时的情绪“排毒”,这个处理过程并非所有人都能完成。挑选客户的过程本身也是一场“双选”,如果遇到非常抗拒对话,心理上明显存在“绕不过去黑洞”的人,“我们还是推荐对方去做更专业的心理咨询”,Jade说。