



准备成为导师

3 级项目



目录

- 2 项目介绍
- 3 你的任务
- 4 评估你的技能
- 5 能力
- 5 思考个人目标和优势
- 6 衡量你对成为一名导师的准备程度
- 7 引导和跟随
- 8 设定目标
- 10 复习和运用
- 11 完成你的任务
- 12 资源

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

www.toastmasters.org

© 2016 Toastmasters International。版权所有。
Toastmasters International、Toastmasters International 标识及所有其它
Toastmasters International 商标和著作权均属 Toastmasters International
独家所有，未经准许不得使用。

Rev. 11/2016 书目编号 CS8311

项目介绍



指导是帮助他人实现目标的技能，这种技能需要通过历练来获得。表面看来，这些技能很简单，无非就是设定目标、倾听、给出建议 and 提供精神支持。实际上，每组技能都包括更小、往往也更复杂的技能和能力。

在本项目中，你将确定作为导师的个人目标，明确要为指导关系提供的技能和专业知识，并且确认自己的优势和专长。你将学习为自己和学员设定清晰的期望目标和限定条件的重要性，并且针对你指导的每个人确定最合适的激励工具。

你的任务

目的：本项目的目的是投入时间了解你的目标、成为导师的兴趣以及开始指导学员的准备程度。

概述：完成本项目中附带的自我评估资料。当你准备好时，与教育副主席就成为 Toastmasters 导师事宜进行探讨。向你的教育副主席提交第 15 页的项目完成表，以确认你已完成本项目中包含的所有表格。

对于所有任务详细信息和要求，请查看第 12 页的“项目总结清单”。



在整个项目中，你将看到页面空白处的图标并排放置。这些图标表示在线提供的其他资料。



视频：登录 Base Camp 观看支持本项目的视频。



互动活动：登录 Base Camp 完成互动活动。



资料：登录 Base Camp 在线查看此资料。

评估你的技能

通过为每项叙述打分，评估你当前的技能水平。



基于你目前的技能，选择适当的数字：

5 模范	4 精通	3 熟练	2 能力初显	1 有待提高
项目前	陈述			项目后
5 4 3 2 1	我能够确定自己的长期目标。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚自己的优势和专长。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我理解将长期目标划分为可完成小任务的重要性。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我乐于帮助他人确定他们的目标。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚自己对指导关系设定的所有期望。			5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	我清楚如何将本项目学习到的内容应用到 Toastmasters 以外的生活。			5 4 3 2 1

能力

以下是你将在本项目中学习和实践的能力列表。

- 确定目标和期望。
- 明确个人优势、职业优势以及专长。
- 衡量是否做好履行导师职责的准备。
- 写下长期目标和短期目标。

思考个人目标和优势

了解个人目标和优势为成为一名成功的导师奠定坚实的基础。当开始新的指导关系时，明确自己的指导技能和知识很重要。花时间审视自己的专长，确定你可以在哪些方面为学员提供支持和指导。当你清楚自己的专长和擅长于在哪些方面进行分享时，就可以为学员和你自己设定合理的期望。

本项目包括第 13 页的导师自我评估。它将引导你回答一系列问题，这些问题鼓励你更深入地了解自己，以及了解你的特定技能和过往经历如何帮助你建立成功的指导合作关系。



衡量你对成为一名导师的准备程度

设定期望

成功的导师不仅清楚自己可以为指导关系提供什么技能，对期望也很明确。为你自己和学员设定实际的期望非常重要。

履行承诺

实际期望包括诸如在需要时参加会议、完成讨论的任务并且根据需要跟进之类的实际要素。如果学员或导师没有定期跟进，指导关系容易破裂，双方都会有负面情绪。

弄清楚需求

有时有些期望不是实际行动上的，但如果不说出来、不履行，会对指导关系产生更大的负面影响。这些期望包括导师希望被需要、被重视以及当学员取得成功后对导师帮助的认可。

把学员摆在第一位

对于开始指导关系的任何人而言，非常重要的一点是要清楚指导关系的本质是培养学员的技能和自信，而不是认可导师及导师专长。

明确你的动机

在指导关系中，往往可以满足导师对个人认可的需求，但这并不是个人选择成为导师的原因。从本质上看，指导是一种无私的行为。花时间思考自己选择作为导师的原因以及评估你的期望是否切合实际，这样做从长期来看都对你有益。

等到你准备好时

很多能力卓越、富有才华的个人都会选择延迟成为导师，直到他们能够做到自然的退居幕后，让学员大放光彩。作为一名导师，你是学员最大的支持者之一。在开始指导关系前，你要非常自信地表现出你能够自如地履行该职责。

引导和跟随



总有时候需要导师进行引导。对于选择作为导师的大多数人而言，引导是他们的舒适区。导师可以分享自己的专业知识，通过交流经验和针对学习资料提出建议帮助学员获得同样的知识。

当学员还没准备好按照导师引导的方向发展时，挑战随之而来。很重要的一点是导师要清楚什么时候鼓励学员跟随（以鼓励的方式适时给予适当压力）、什么时候选择放开手并能够及时感受到学员的不自在感，能够为其设定不同的学习节奏或选择别的方向。

有时候光放手是不够的，导师可能需要隐身。如果学员的进步比导师预期的要快，则跟随他的步伐，如果学员想发展的路径与导师期望完全不同，则陪伴他，通过这样的方式导师不但可以鼓励学员，而且导师自己也可能学到新的知识。

在需要之时足够灵活地进行引导以及在必要之时进行跟随的导师能力对于导师和学员而言都有好处。

设定目标

在帮助学员前，导师要知道如何为自己设定目标，并且享受设定目标的过程。如果你都没列过自己的目标或者已经有一段时间没有提笔写这些了，那么现在就列出一些。将重点放在最重要的个人目标上。不需要告知未来的学员。

评估过程

当你写下目标时，也留意写下目标的过程给你什么感觉。一些人会发现目标写起来激动人心、动力十足，但其他人则会觉得枯燥乏味。这对于你未来的学员同样如此。

分享你的激动之情

如果写下目标这一过程让你满怀激动，请思考如何帮助你的学员以同样的方式来写下目标，当然前提是他不会觉得写目标是有压力的事。

跟随你的学员

如果你的学员在设定目标时感到非常激动，考虑自己放手、隐身，感受学员的激动之情。

完成任务

设计目标的方式并无对错之分。你所选的任何任务完成方式都是可以接受的。这对于你的学员同样如此。

重视差异

你可能自然而然地列出一长串具体目标并且填写具有数千个单元格的工作表，而你的学员则可能拿出一张小纸片简单地写下三个明确定义的具体目标。

将重点放在最终结果上

完成目标的这两种方法都正确，都有价值。重要的不是过程，而是任务完成了。

支持和鼓励

导师的工作是在学员完成任何目标或任务的过程中支持和鼓励学员。你可以给出建议，但不要一味让学员遵从你的做事方式。

里程碑

列出一些目标后，下一步是将这些目标分解成任务。对于一些人而言，有比写下目标更艰巨的挑战：例如，如果你的目标是成为全球演讲大赛冠军，你会怎样开始？

将大目标分解成较小的、可完成的任务是取得成果的重要一步。为每个任务设立里程碑。里程碑是朝更大目标迈进的重要一步，也是检查进度的暂停点。

在我们的演讲比赛示例中，第一个任务可能是撰写出色的演讲稿。第二个任务可能是在俱乐部例会上发表这个演讲。这些任务中的每一个都是里程碑。每完成一个任务，仔细思考取得的成功和不足非常重要。通过重视完成帮助实现更大目标的各个小任务，你可以为自己提供评估自己进度的机会，并且调整任务列表确保自己不断进展。

成功的自我评估

以非常适合你和自己需求的方式完成导师自我评估非常重要。本项目中的评估旨在引导你设定个人目标和明确期望。选择什么方式取决于你。

你可能会发现有些问题比较难回答，要么是因为这些问题让你感到不舒服，要么是你从来没有考虑过这些问题。本项目的目标不是填写表格，而是鼓励你考虑开始指导关系的所有益处、挑战和后果，并且帮助你明确自己的目标和期望。

诚实填写评估表

本项目最终不会进行演讲。当你向教育副主席报告你准备好进入后续步骤，接纳学员完成短期指导任务时，本项目即完成。

最重要的一点是要注意诚实回答。诚实的评估将让你更深入地了解自己可以提供什么、学习什么和做出什么期望。成为导师不但可以让你帮助学员达到他们的目标也能帮助你完善自我。它也是你个人和职业生涯最为宝贵的一种经历。

仔细思考

完成自我评估后，仔细思考你的回答。逐个再读一遍，评估本次练习对你多有帮助。考虑其他的问题，可让你阐明你的目标、期望或其他回应。添加这些问题，然后写下回答。把自我评估工具当作生存指南，你可以自己先练习其中的技能以帮助学员完成同一过程。

复习和运用

完成任务前，先花些时间通读在这里看到的问题。如果你不能流畅回答这些问题，请复习本项目的内容。

- 投入时间进行自我评估有何价值？
- 将总体目标分解成阶段性目标对于实现总体目标有何帮助？
- 自我评估时保持坦诚为何如此重要？
- 在设定期望的情况下，考虑自己作为导师会面临什么挑战？

完成你的任务



你已经通读本项目内容，现在请为你的演讲或报告做规划和准备。

回顾：返回到第 3 页查看你的任务。

组织：使用第 12 页的“项目总结清单”回顾步骤并添加自己的步骤。这将帮助你理清并为任务做准备。

确认：向教育副主席提交第 15 页已签署的项目完成表。虽然你无需提交已完成的资料，请让你的教育副主席确认它们已完成。



项目总结清单

准备成为导师

目的：本项目的目的是投入时间了解你的目标、成为导师的兴趣以及开始指导学员的准备程度。

概述：完成本项目中附带的自我评估资料。当你准备好时，与教育副主席就成为 Toastmasters 导师事宜进行探讨。向你的教育副主席提交第 15 页的项目完成表，以确认你已完成本项目中包含的所有表格。

本项目包括：

- 导师自我评估资料
- 与教育副主席会面，讨论你成为一名导师的准备程度
- 没有与本项目相关的演讲。

下面是你需要针对本项目完成的任务。切记，你的项目对你而言独一无二。你可以更改以下列表，纳入你项目所需的任何其它任务。

☐ 与教育副主席预定时间审视你的指导材料。

☐ 回顾本项目，完成与为成为一名导师做好准备相关的所有资料。

☐ 与教育副主席讨论成为一名导师的后续步骤并提交你的项目完成表。

☐ 完成本项目的内容后，返回到第 4 页在项目后部分对你的技能进行评级。

导师自我评估

确定长期指导目标有助于你取得成功。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

对于与学员的关系，你可以带来哪些专长？

列出对于你的专长有帮助的经历。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

你对于与学员互动有何期望？

列出对你的新指导计划细分出的三项甚或更多的短期目标。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

项目完成表

我已经完成“准备成为导师”项目的所有部分，包括所有自我评估资料。

会员姓名 _____

成员签名 _____ 日期 _____







www.toastmasters.org