

生命教练 | 东方教练

经济结构转型期融合儒家文化的公考陪跑教练实践探索

东方空谷

摘要：本文立足于中国经济结构转型与“学而优则仕”传统文化观念交织形成的“公考热”背景，针对当前公考培训模式导致的考生职业起点“价值空心化”问题，以及西方教练技术在该场景中的文化适配局限，展开应用研究。研究旨在探索一条本土化的备考支持新路径。为此，我们构建了名为“修身 - 砥志 - 笃行”的儒家教练融合路径。该路径的核心创新在于，将东方“七步教练地图”的操作方法论，创造性地融入儒家“内圣外王”的价值框架之中，形成了以价值内化、战略外化、知行合一为进阶的“三阶九步”闭环支持系统。本文通过理论构建与案例实证相结合的方式，详细阐述了该路径如何将“坚守愿景”转化为“立志明德”，将“探索资源”转化为践行“亲民”与“顺势”智慧，并最终在“事上磨练”与“三省吾身”中实现“知行合一”。文中结合三位典型考生的全程干预案例，具体、生动地展示了该路径在帮助考生唤醒内在使命、构建支持网络、养成持续行动方面的实操过程与显著成效。研究表明，这一融合路径不仅有效回应了备考中“动力枯竭”、“策略混沌”、“行动拖延”等现实困境，更重要的是，它实证了在备考阶段实现个人价值塑造（“成人”）与应试能力提升（“成事”）相统一的可行性。因此，本研究不仅为公考辅导提供了一种文化根基深厚、实操性强的支持范式，也为教练技术的本土化应用与传统文化智慧的现代转化，提供了一个具有启发性的实践范例。

关键词：经济结构转型；公考备考；儒家文化；教练技术；融合路径；价值引领

一、转型时代的个体困境与范式革新

（一）经济转型与公考热的双重动因

中国经济结构向高质量发展的转型，伴随产业升级与传统路径收窄，促使就业市场显著分化。在此背景下，体制内岗位成为毕业生应对不确定性的“安全港”。2024年高校毕

业生达1179万，国考过审303.3万人；2025年毕业生预计1222万，国考过审341.6万人，报考比例由25%升至27%，凸显个体在转型期对职业安全的迫切需求。

“公考热”是现实压力与文化引力共同作用的结果。宏观就业压力推动理性选择，而“学而优则仕”的官本位思想与家庭职业等级观念，共同

构筑了公职岗位的价值光环，使其成为实现个人价值与家庭期望的重要路径^[1]。经济转型的推力与传统文化引力相互共振，将公考竞争推向新高，也对备考支持体系提出全新挑战。

（二）应试导向与使命缺位的双重后果

当前公考培训模式的核心弊端，在于其导致了考生职业起点上的“价

值空心化”。该模式将职业选择降格为答题技巧的短期博弈，虽能产出合格的“应试者”，却系统性地剥离了对人生价值与使命的根本追寻。

国学传统中，投身公职的本质是“明道济世”，其精髓在于将个人生命与宏大意蕴相连。从“修齐治平”的路径，到张载“为天地立心，为生民立命”的使命，皆揭示了职业生涯应有的崇高起点。然而，工具化培训正与此传统断裂。它不引导考生叩问初心，不激发其“修己以安人”的内在动力，导致许多“上岸”者内心价值迷茫，易成为被动的“执行者”，而非自觉担当的“栋梁之材”。

因此，实践亟待一种能引导考生在职业开端扎根传统、确立使命的新型支持系统，以贯通短期突破与长远发展。

（三）西方教练技术的文化边界

西方教练技术虽提供系统方法论，但在中国公考场景中呈现三重文化局限：

动力系统层面，个体主义预设难以回应深植集体主义文化的复杂动机，无法触及“家国一体”社会责任与“光耀门楣”家庭期待等深层驱动力；

心理建设维度，侧重应对调适而缺乏心性涵养的根本性整合，难以构建长期高压所需的根本定力；

方法论层面，价值中立与标准化流程，与儒家强调因材施教、关注人伦境遇的“成人之教”产生深层张力。

（四）儒家文化的融合创新路径

基于西方教练技术的文化边界，

本研究回归儒家智慧体系，构建融合创新的理论路径：

动力系统层面，“家国一体”价值观与“经世致用”抱负，从文化心理深处激发持久备考动力；

心理建设维度，“修身养性”智慧通过“慎独”“诚意”等工夫，建立超越压力应对的根本定力；

方法论层面，“因材施教”与“人伦境遇”关怀，突破标准化流程，精准回应复杂社会关系中的实际困境。

本研究通过“内圣外王”总体架构，系统整合上述智慧，形成以儒家思想为体、教练技术为用的融合路径探索，为考生提供文化适配的支持系统，也为教练技术本土化开辟新路径。

现代教练学已发展成为一个融合哲学、心理学、管理学等多学科的完整体系。

在企业领域，教练技术最重要的应用体现在领导力发展方面。其“引发而非给予”的核心原则，与儒家“不愤不启，不悱不发”的启发式教育思想形成跨越时空的呼应。神经语言程序学（NLP）与教练技术的结合进一步丰富了方法论体系，其中“逻辑层次”模型和“心锚”技术成为整合认知、行为与内在状态的有效工具。

（二）教练模式在高教实践与创新探索

近年来，教练技术在高等教育领域展现出强大的适应性。有研究表明，辅导员将教练技术中“以人为本”、建立“关系”、遵循“倾听”、使用“发问”等理念融入谈心谈话过程，能有效激发学生潜能^[2]。

在个别学生干部培养研究中，建构了包含“精确目标、理清现状、行动目标、行动计划、激励调整、行动跟进”等六个步骤的教练模型，帮助学生干部找到目标设置的最佳路径^[3]。在清华大学开展的“职业生涯教练计划”中，经过三年实践总结出一套有效的应用模式，教练为大学生职业生涯教育提供了新的技术支持^[4]。

（三）儒家思想的教育价值与现代转化

儒家思想作为一个贯通社会、人伦的整全系统，为现代教育提供了丰富的思想资源。有研究将儒家思想与心理学结合起来，通过创新运用儒家教育思想干预、心理治疗方法等，创新大学生心理健康教育模式^[5]。

二、文献综述：教练技术的引进、儒家思想介入与公考领域的应用空白

教练技术作为激发个体潜能的重要方法，已在多个领域展现出显著效果。本章系统梳理教练技术的发展脉络及其在企业和高等教育领域的应用实践，旨在揭示公考备考领域的研究空白，为本研究的理论创新提供依据。

（一）教练技术的源起与在企业中的应用

教练技术源于体育训练领域，于20世纪80年代逐渐发展成为专业的专业方法论。其核心范式强调通过创造性对话建立伙伴关系，最大限度地激发个人潜能。维吉·布洛克在《教练技术：教练学演变全鉴》中指出，

在就业指导方面，有人研究了儒家思想中的“学而优则仕”与“任人唯贤”等思想对当代大学生择业就业的指导意义^[6]。也有研究表明，孔子“因材施教”的思想对当代教育具有重要启示，强调要以学生为中心，注重个性发展^[7]，这和教练能力中强调以客户为中心的思想不谋而合。

(四) 公考领域的内在动力支持空白与教育模式创新

尽管教练技术与儒家思想在各自领域成果斐然，却在公考备考这一关键场景中形成了双重缺位。现有研究揭示出一个显著空白：备考支持体系长期忽视对考生内在动力系统的深度激发与持续养护。

当前公考辅导研究多聚焦于应试技巧与知识传递效能的提升，比如有些研究将教练技术应用于在职公务员的能力培训^[8]。然而，对于数百万备考者而言，其在漫长、高压的备考周期中所遭遇的核心困境：目标迷茫、动力枯竭、意义感薄弱等内在挑战，却缺乏专门、系统的支持方案。传统的“题海战术”与模板化教学非但无力应对此深层需求，反而可能加剧考生的工具化倾向与价值空心化。

这一研究空白，恰恰凸显了本研究的创新价值与紧迫性。它表明，将已在企业与高等教育中验证有效的教练技术，与富含心性修养智慧的儒家思想进行深度融合，进而构建一套专为公考考生设计的、旨在唤醒内在使命、涵养备考心力、贯通知行合一的新型教育支持模式，不仅是对现有实践空白的直接回应，更是对公考辅导

范式的一次重要革新。本研究所尝试的，正是这样一条从“工具赋能”转向“育人成才”的创新路径。

三、融合路径的探索与构建：儒家文化 + 教练的实践与实证

前文的论述揭示了一个核心矛盾：一方面是经济转型与传统文化共同催生的、对公职岗位抱有复杂价值期待的庞大考生群体及其深层发展需求；另一方面则是现有支持体系在价值引领与文化适配上的双重失灵。文献综述进一步确认，在公考备考这一特定场景中，能够贯通“传统文化心理”、“现代教练科学”与“高强度应试实践”的系统化方案尚属空白。

为回应此空白，本研究尝试提出并构建一条名为“修身 - 砺志 - 笃行”的儒家教练融合路径。本章旨在系统阐述这一路径的构建逻辑，并以三位典型考生（甲、乙、丙）的真实教练历程为实证线索，将理论要点与实践



图1 “修身 - 砺志 - 笃行”

反馈交织互证，最终呈现一套有文化根基、可操作、见实效的公考支持新范式。

(一) 路径的构建基础：“七步教练地图”和儒家文化融合的“三阶”整合

本路径的核心创新，在于将东方教练“七步教练地图”的方法论骨架，深度融入儒家“内圣外王”的价值灵魂，进行创造性转化，形成“三阶九步”的闭环成长系统。

1. 修身阶段：从“工具自我”到“价值主体”的转化

此阶段旨在解决“价值空心化”问题，将教练步骤转化为心性建设工夫。

“坚守愿景”转化为“立志明德”：



图2 东方教练“七步教练地图”



这不仅是目标设定，更是儒家“明明德”的工夫。引导考生超越功利计算，连接如张载“为天地立心”般的宏大生命意向。正如考生甲，在教练引导下回溯其志愿服务经历，将“上岸”愿景从一份工作锚定为“服务公众”的道德使命，其备考动力由此从外部压力转化为内部价值追求，愿景清晰度自评从3分升至8分。

“认清现状”转化为“格物致知”：即《大学》所言“致知在格物”，强调对自身能力、情绪、资源的如实、全面体察，祛除自欺。考生甲通过系统的SWOT分析“格”自身之“物”，坦然接受行测薄弱的事实，从而停止了在焦虑中的逃避，开始了有针对性的“补物”行动。

“激发价值”转化为“诚意正心”：通过对话激活“家国一体”、“经世致用”的儒家伦理观，使备考成为“修己以安人”的实践起点，为行动注入深沉而持久的情感能量。

2. 砺志阶段：从“孤立规划”到“关

系性战略”的转化

此阶段旨在将内在价值转化为外在可行路径，回应传统培训“策略混沌”的弊端。

“聚焦目标”转化为“止于至善”的阶梯化：目标设定需体现“取法乎上”的追求与“中庸”的可行性智慧，分解为可逐级抵达的“至善”里程碑。考生乙的“行测75分”目标，便是基于其基础与剩余时间反复推敲后“恰到好处”的挑战，既非好高骛远，也非轻松随意，使其每一步努力都方向明确。

“探索资源”转化为“亲民”与“顺势”的智慧：“探索人资源”即践行儒家“亲民”之道，主动构建“教学相长”的支持网络；“探索事资源”则需运用“顺势而为”的智慧，善用环境、时机与政策。考生乙不仅组成了备考小组（亲民），更分析了招录政策向应届生倾斜的趋势（顺势），制定了报考“应届生优势岗位”的策略，极大提升了成功率。

3. 笃行阶段：从“机械执行”到“知

行合一”的转化

此阶段旨在克服“行动拖延”，确保战略在动态调整中落地。

“承诺行动”转化为“知行合一之始”：强调“知是行之始”，行动承诺本身即是认知深化的关键一环，需通过仪式化、公开化的方式强化。

“制定策略”转化为“事上磨练”的具体化：策略必须在真实的备考行动中生成、检验与调整，而非书面的僵化计划。王阳明“人须在事上磨”正揭示了在真题演练、模考中迭代方法的重要性。考生丙的“晨间+碎片化+沉浸式”三段学习法，正是在其“事上”（繁忙工作）中反复“磨练”后定型的，而非来自任何模板。

“执行反馈”转化为“三省吾身”的常态化：将曾子“吾日三省吾身”转化为结构化的每日复盘机制，形成“行动-反思-优化”的闭环，使成长可持续。

(二) 路径的动态运作与案例实证：一个闭环成长系统的验证

该融合路径并非线性流程，而是一个以“价值—战略—行动—反馈”为循环的成长系统。三位考生的完整历程，共同验证了这一系统的动态效能。

1. 循环的启动：以“修身”破“价值空心化”之局

考生甲的案例证明，模型的起点必须是“修身”。当其通过“立志明德”找到深层价值后，备考行为发生了根本转变：学习从被动负担转为主动探索（“格物”），时间投入自然倍增。这验证了“价值内化”是激发持久动

力、克服“工具化”倾向的基石。

2. 循环的展开：以“砺志”应“策略混沌”之困

在价值驱动的基础上，“砺志”阶段提供的“亲民”与“顺势”框架，赋予了考生乙将宏大愿景拆解为具体战略的能力。他从盲目跟风培训，转向主动绘制“人脉 - 信息 - 政策”资源地图，并制定个性化策略。其成绩的显著提升直接证明，基于儒家关系智慧与现实主义智慧的战略规划，能高效转化内在动力为外在成果。

3. 循环的巩固：以“笃行”克“行动拖延”之弊

即使目标清晰、战略得当，若无持续行动，一切皆空。考生丙的转变，凸显了“笃行”阶段将儒家修养工夫转化为现代自律工具的关键作用。“行动契约”赋予其启动的仪式感，“事上磨练”的策略让其计划贴合实际，“三省吾身”的日课则提供了持续微调与激励的反馈回路。其学习时间从5小时到10小时的飞跃，正是“知行合一”实践哲学在克服惰性、养成稳定行为模式上威力的体现。

4. 循环的升华：反馈闭环与价值回归

更重要的是，三位考生在“笃行”中的每一次“三省吾身”，其反思都不仅关乎题目对错，更会回到“我的初心何在？”“今日所为是否合乎此志？”等价值层面。正如考生甲在遇到挫折时会重温使命宣言，这种反馈机制确保了整个成长循环不会滑入新的“工具化”陷阱，而是不断强化初始价值，实现“从价值出发，回归更高价值”的螺旋式上升。这从根本上区别于只问结果、不问意义的传统

培训。

(三) 结论：一个融合型支持范式的确立

综上所述，通过理论构建与案例实证的相互交织，本研究确立的“修身 - 砺志 - 笃行”儒家教练融合路径，其创新价值与实践有效性在于：

1. 实现了深度的文化融合与理论创新：它成功将儒家心性修养的“工夫论”与西方教练技术的“流程论”进行了操作化对接，为教练技术的本土化提供了具体、系统的哲学框架与方法论，回答了“如何融合”的问题。

2. 构建了针对公考备考复杂困境的立体解决方案：路径精准地回应了“价值空心化”、“策略混沌”、“行动拖延”这三大核心痛点，并以其动态循环的设计，确保了三者能被系统性、协同性地解决，而非头痛医头。

3. 验证了“育人”与“成事”在备考阶段的可统一性：案例表明，通过此路径的支持，考生在提升应试能力（成事）的同时，确实经历了价值觉醒、战略思维培养与自律品格锤炼（育人）的过程。这为公考辅导从“应试培训”转向“职业发展与人生教育”提供了可行的实践路径。

(四) 研究的深层价值：迈向“成人”为本的职业起点教育

综上所述，融合路径所验证的“成人”与“成事”之统一，其深远意义在于将备考支持从一种应试技术，提升为一项关乎个体长远发展的奠基性教育实践。其核心价值取向，是回归以“人”为本的职业起点关怀。

传统模式的风险，在于可能将个体过早地定义为体制内的一颗“标准化零件”。而本模型所倡导的路径，则试图在职业生涯的源头，协助个体完成一次关键的自我定义：通过“修身”确立与公共价值相连的使命，通过“砺志”培养驾驭复杂环境的智慧，通过“笃行”锤炼坚韧务实的品格。这一过程，其目标不仅是“上岸”，更是为长远的职业幸福与公共服务贡献奠定坚实的心理与能力基石。

因此，本研究不仅是一项方法论创新，更是一次理念的倡导：最优的选拔准备，应是对未来公职人员的一次“预培养”。它呼吁所有从业者，在帮助个体“进入”体制的同时，更应支持他们以完整的、觉醒的、富有内在动力的状态“扎根”于体制，从而最终实现个人生命与公共价值的共同绽放。这或许是本研究最具前瞻性的价值所在。

责任审校：李静

参考 / 注释：

- 王孟聪. 理性选择视角下高校毕业生公考热现象研究. 长春工业大学. 法学硕士论文. 2024.
- 陶剑飞、吴田波. 论教练技术赋能高校辅导员与学生谈心谈话工作. 领导科学论坛. 学校管理. 2025.3:158-160.
- 张以. 以“教练技术”提升高校学生干部目标设置水平. 福建师范大学. 思想政治教育硕士论文. 2013.
- 韩威、魏搏、蔡甄. 教练技术在

- 大学生职业生涯教育中的应用与实践 . 教育与职业 . 第 9 期 .2009.83-85
5. 周执前、姜巧玲 . 儒家思想与大学生心理健康教育模式的创新 . 湖南科技大学学报 , 2009,30 (3) :75-77
6. 任艳萍、郭艳、文锋等人 . 儒家思想对当代高校毕业生就业的指导意义 . 中国轻工教育 . 思想政治教育 .2014.6:30-36.
7. 董楚妮 . 儒家 “ 因材施教 ” 的当代教育价值 . 科学咨询 . 人文科技 .2024,21:178-180.
8. 孙瑜 . 教练技术体验式培训在国家公务员培训中的应用研究 (下) . 中国培训 .2016.5:42-43.



东方空谷

- 唯行堂东方教练传承人 0521 号
- 东方教练问道·十二卿导师之一
- 东方教练认证督导辅导，督导

辅导 100+ 小时

- ICF 认证 PCC 专业教练，教练小时数 600+
- PCC 认证陪跑营联合发起人
- 《空谷回响职场路》公众号主理人

体制内法律人，亲历公考与遴选。从考场到职场，从渡己到渡人，现转型为公职教练，专注于体制内外的生涯发展与心性修炼。2024 年学习专业教练以来，已护航 5 名伙伴成功 “ 上岸 ”，并沉浸式陪伴 30 余位体制同仁持续突破、破局成长。深信 “ 修行在途中 ”，愿以教练之光，让每段职业生涯之路都开满繁花。