

这就是改变

这是近几周在我家周围发生的改变。因为之前的电话和宽带一直很卡，我最近换了供应商。工人们刚铺设好天然气管道；整个社区充满了工人，管道和挖的洞。而现在，我发现我家附件的路将会重新铺设。我十分认同对住户而言，一条平整的马路已经是姗姗来迟的且会受到欢迎的，但是它为什么要现在修呢？这样的话我就要停车停在两个街区之外。整个环境又将变得很脏，并且有些人将其中一个盒子（一个可移动的卫生间）建在我的办公室窗外。我不得不提醒自己这些改变都是好事！



你可能会这样想：Sara，深呼吸！别再发牢骚并且把关注都放在可以改进的地方！毕竟，你的网速从像龟爬变成了特别迅速。天然气管道的维修使你用气更加安全，另外，谁不喜欢一条平整的路呢？

唉，你说得对。我只是讨厌这种干扰和不确定的感觉，你知道，就是东西在改变时的“改变”。

当我们身处其中，改变看似非常困难。我发现当我觉得自己像个环境的受害者，就很容易变得冷嘲热讽的。甚至就算是当我理解了改变的本质，我还是会滑向一个消极的心境并且关注短时间的不舒服，完全忽略了改变为未来带来的正向影响！

噢！这和我在 ICF 的所作所为很像，比如：

- 我需要在道德训练中放置 3 个 CCE 模块吗？
- 为什么要有成员资格要求？
- 谁决定了我们所需的 PCC 的打分要求？

Sara，已经深呼吸了！

时刻提醒自己人类的天性就是躲避改变是重要的。我们注定是要为生存而努力的，所以，我们的大脑总是把改变认为是一种威胁。这是对迁徙、战争或冰冻的自然反应。而令人欣慰的是，我们应当记得选择如何回应是人类的一种能力——就比如是选择用好奇心迎接变化还是直接拒绝它。毕竟，我们确实希望改变。我们希望 ICF（国际教练联合会）能够成长，并且成为卓越的专业教练机构。我们希望教练技术能够被全世界广泛理解和认同。我们希望能够赋予我们所爱的工作以生命。



然而，改变始终让人觉得难受不是吗？不是的。让我们来戳破这个虚构的命题——改变时困难的，人们也不喜欢它。因为如果真的是这样，那我们将绝不会结婚生子。事实是，当我们能看到改变的价值时，我们会爱上改变。

以下是关于我经历的一个难题。我们希望 ICF 能够发展壮大，这就意味着我们要在发展过程中面对改变。放下过去时很困难的。考虑到会员的资格要求，我们把重点放在专业性上，ICF 也是因此，不论是过去还是未来才能更好地发展。对教练而言，更新的教练道德准则更清晰地指明专业态度，对客户而言，更好地保护了他们。ICF 认证系统的变化开始对教练提供了一致的测量方式以及对教练能力所能给客户带来的价值的一致性。所有的这些都是建立 PCC 作为教练职业能力的度量的结果。

为了克服自己内心对改变 ICF 的拒绝倾向，我和我的教练一起努力。以下我从其中学到的并变成了我的责任。





1. 假设最佳的意图。在我开始寻找改变带来的问题（一些我轻视的地方）之前，我寻找改变带来的好处以及它如何能成为一个优秀的想法。

2. 耐心。我需要提醒自己改变是一直发生的，而不是仅仅发生一晚。在 ICF 的改变是渐进的，因为分成小步的几步比一大步的改变更容易消化。所以，我沉浸于庆祝坚实的前进脚步，并且感恩改变而非拒绝它。

3. 认识到自己的拒绝倾向，选择好奇心。好奇心使我能够看到更大的图景，去理解到如何个人的改变和我们未来的更大的旅程融为一体。

4. 如果我不能理解一件事的意图，我更愿意询问而非假设。学习改变能够带领我们到的地方而非假设最差的情况。（如我所说的第一点）

让我们来做个约定：让我们一起期望和欢迎 ICF 中的改变，并且将付出自己的努力以是的这些改变能够成功。我们不会站在局外抱怨或希望这个新想法失败。让我们重新假设那些害怕或谨慎的人会拥有勇气——因为在改变中，我们会站在一起。事实上，我们会向他们提供帮助因为我们是专业的改变代理人——敏感的，有创造力的以及灵活的。这就是我们正在创造的伟大未来！