**向导分享**

尊敬的七师父，宗翎老师，绿荷老师，各位同学们，大家好~

我是初止，时间有限，我开始讲了哈

这是我第二次做向导，经验也不是特别多，今天就我有限的经验分享一下，欢迎大家进行补充。

1、了解每一位同学，上一次我是根据excel表格，再加上新同学的自我介绍，重新排序整理成word 文档，信息包含新同学的本来的昵称、修改的微信昵称、姓名、年龄、职业、电话、他们什么时候有时间做作业，他们的需求，他们的介绍，汇总在一起，这个主要是方便我自己，对新同学对不上号的时候用的。还有把总向导和掌柜设为群管理员。

2、大群，小群发完自我介绍之后，等大群有点活跃之后，再单独加每位新同学的微信，因为后面高阶的申请表，是要单独发给新同学，还有这个方便私下里单独催作业。加新同学的时候，要备注一下自己：我是哪一队的向导，接下来有什么问题可以找我~

加上他们之后，也要发信息，比如，某某同学，你好呀，很高兴认识你，我是宝典村某一队的向导，接下来的几天学习，很荣幸有机会咱们一起相伴，一起学习。有任何问题，随时找我~

3、提醒他们修改昵称，大群小群都修改，有些同学小群修改了，大群又没有修改；大群修改了，小群又没有修改。一般他们都会修改的，咱们通过打开群——查找聊天记录——群成员——输入同学昵称，可以依次查看每位新同学作业完成的情况。

4、我看咱们这一期的志愿者，有些同学是第一次做向导的，我的建议是，可以加入其他小队群，参考其他队的做法。

5、和新同学一样，一起完成每日的作业，发在群里。方便新同学了解你，还有你和他们一起做作业，在新同学看来，我们是平等的。新同学和向导之间的关系，不是做作业与催作业的关系。

6、 适当地与新同学互动，这个互动其实也在传递你的价值观了，如何在互动中让新同学受益，这是我们要时刻考虑的。我更多的是给新同学鼓励。

7、有些新同学就想默默抄经，这类的同学，可以私发微信提醒，接下来群消息特别多，您可以对小队群，大群屏蔽消息，有什么问题可以在群里说，或者私发微信给我。

8、帮助新同学了解他们完成作业的进度。有些同学，她不看消息的，小队群不看，大群也不看，可能过了好几天后，他会问你作业是什么？每位同学完成作业的进度是不一样的。我们要根据每位同学的进度，梳理出来，提醒他们完成了哪些，未完成哪些。

9、催作业，这不是我擅长的。我上次是这样催作业的，我说，某某同学，最近做作业有什么困难吗？有困难记得找我哈。她要是说了这个时间做作业，然后又没有完成的，我就私信她，去开个玩笑：我来刷下存在感啦，来看你是不是把我忘记了，发哭泣的表情包。这个是用于同性之间，异性之间不建议这样用。有些同学是要憋作业的，书写、语音等任何表达对他们来说，是非常困难的，她看到其他同学写了那么多，自己没写出来，她自己压力也很大的。我们需要循序渐进的引导他们把想法表达出来，不是为了让他们完成作业，是为了看看他理解到哪一步了。

10、可以适当地进行语音沟通，征求新同学的同意，问他们方不方便，要是方便就按照约定的时间，排除万难与新同学沟通，让他们理解觉察。根据新同学的情况，通过提问的方式，问她，你理解的觉察是什么呢？一般你在处理这个事情中你会怎么做呢？你觉得目前最重要的事情是什么？最痛苦的时候，你通过什么方式，走了出来？ 一边提问，一边肯定她在过去做得好的部分。这个仅供参考，每位同学情况是不一样的。

11、有些同学可能不适应，就会退群，这时候，如果他对你还不反感的情况下，可以问问他为什么会退群，是哪里做不好吗？可以给个建议，方便下次更好地服务新同学。他愿意说就更好了，不愿意也没关系的。如果能争取他留在必经之路学习，那就争取一下，实在不行，那就祝福新同学的离开，可以和他 说，虽然你离开了，但是我内心真心希望你工作顺利，生活幸福，家庭和睦，希望看到你开开心心的。

分开了，我们唯一能为新同学做的就是祝福了。

12、我们在关注新同学的心态时，更要关注我们自己的心态，只有我们自己内在松弛喜悦了，才能把这个状态传递给新同学。每一位新同学来到必经之路，更多的是想从痛苦中解脱。不论，她是出于交友的目的还是学习的目的，我们尽我们所能引导他们回到觉察的道路上，同时，把握好催作业这个度。

这个社会几乎每个人压力都很大，那么他们来到必经之路后，咱们不是为了换种形式增加他们的压力，让他们完成作业的，而是以完成作业的形式让他们理解觉察，得到生命的自由。

那我讲的差不多了哈，总结一下今天所讲的主要几个点。

1. 了解每一位新同学。
2. 同步与新同学一起做作业，让他们了解你。
3. 可以互进其他小队群，参考做法。
4. 梳理新同学完成作业的进度，帮助他们了解自己的作业做到哪里了，还需要完成哪些作业。
5. 催作业。
6. 管理好自己的心态，新同学的心态。

好了，分享完毕。