

大学生职业生涯规划个体咨询一例

王立

(兰州交通大学, 甘肃兰州, 730070)

[摘要] 职业生涯的规划对于学生来说至关重要, 职业规划师的使命就在于提供学生以正确的指导, 帮助学生更好地择业、就业。本文基于职业生涯规划理论体系, 运用生涯发展技术中的相关模型、助人技巧、正式与非正式评估手段等技能选取典型案例, 就高校应届毕业生的求职困惑提供个体咨询服务。以职业规划师的视角, 通过正确解读与应用生涯规划咨询技巧和评估手段, 展现个案咨询的过程、效果及意义。

[关键词] 生涯规划; 职业选择; 职业规划师; 就业困惑; 助人技巧

[中图分类号] G424 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1674-893X(2014)04-0093-04

作为一名全球职业规划师(GCDF), 笔者开展了大量大学生职业规划咨询工作, 在日常咨询服务中遇到很多有关职业规划、就业指导方面的问题及个案。本文选取一例进行分析, 旨在为在校大学生就业指导提供参考。考虑到对来询者个人隐私的保密原则, 本文发表前曾与来询者协商征得其同意, 并在文中使用化名替代。

一、咨询人基本情况

李军, 男, 汉族, 中共党员, 1988年7月出生, 皖北人, 农村户口, 父亲是当地乡镇中学的一名物理老师, 母亲是地地道道的农民, 家里还有一个妹妹, 家庭状况一般。该生现为兰州交通大学土木工程学院工程管理专业硕士研究生, 研三在读, 今年7月份即将毕业。该生本科时就在兰州交通大学土木工程学院工程管理专业就读, 因学习成绩优秀, 且综合表现良好, 被免试保送攻读本专业硕士研究生。该生在校期间积极参加学生活动及社会实践, 本科时曾担任土木工程学院学生会副主席, 读研期间又被选为校研究生会副主席, 有较强的组织协调能力和较强的组织协调能力, 平时喜欢阅读管理类、政治类及心理学类等方面的书籍, 阅读量大, 视野较开拓, 口才很好, 是学院公认的“才子”。李军爱好广泛, 尤好软笔书法, 曾多次参加学校组织的大学生书法大赛并获奖。待人诚恳, 爱结交朋友, 人缘很好。

据他本人说, 可能是受到家庭父亲教师职业的影响, 研三时当同学们都开始忙于求职时, 他却突然间感觉自己很留恋学校生活, 很想留在学校工

作, 这种想法连他自己也感觉到太过“突然”, 因为自己的专业是工程管理, 找工作时比较对口的是工程单位, 就我们学校而言一般大多毕业生就业去的是工程局(一般的)或者设计院(优秀的)。他的专业学习成绩一直也是名列前茅, 尽管谈不上对本专业特别感兴趣, 但至少大学以来一直学习的是这个专业, 毕业后很自然地就是去工程单位做一名工程师。所以, 临近毕业了脑子里突然冒出来“想留校工作”的念头时, 连自己都感觉到有些“唐突”。为此, 李军同学感到有点无所适从, 对未来很茫然。由于家里是农村人, 对他找工作这方面基本上帮不上什么忙, 甚至连个建议也提不出来, 一切都要依靠他自己, 但其本人在选择去工程单位还是留校(或选择其他高校)这两者之间一时很难抉择, 无奈之下找到我, 希望我能够在这方面给他提供帮助。

二、咨询过程

(一) 第一次面谈

目标: 收纳面谈, 建立良好的咨询关系。

按照约定我与来询者的第一次面谈安排在了晚上, 在我办公室进行。因为晚上其他同事不在, 办公室内比较安静, 有利于我俩的交流。我提前10分钟来到办公室, 为即将开展的面谈进行了必要的准备工作, 并重温了职业咨询师职业道德规范。

简单地相互介绍后, 我们就开始了第一次面谈。先是李军同学向我介绍了他的基本情况及面临的困惑。在他介绍的过程中, 我注意倾听, 尽量不

[收稿日期] 2014-05-14; **[修回日期]** 2014-05-19

[作者简介] 王立(1981-), 男, 安徽萧县人, 兰州交通大学讲师, 硕士研究生, 主要研究方向: 大学生职业生涯规划及就业指导, 大学生创业教育, 高校大学生思想政治教育。

去打断他，适时运用“共情”技巧，引导他大胆讲出心里话，效果很明显，我很快和他建立了良好的咨询关系。在介绍完其情况后，李军希望我能告诉他应该如何选择并让我帮他做决定。

我告诉他，作为一名职业规划师，我的主要职责是引导和帮助来询者客观地认识自己，全面了解自己及职业环境，适时调整职业状态，选择适合自身发展实际的职业道路，同时帮助来询者分析其自身可能存在的局限性、精神状态等可能阻碍其未来发展的不利因素，而不是依靠自己所学或经验，直接给来询者做出如何抉择的建议，更不能替代来询者做选择。因此，最终的决策要由他本人来做。

同时，我还告诉了他职业规划师的工作职责、范畴，职业规划的具体流程，需要遵循的规则，咨询过程中需要遵守的保密原则及保密例外等情况，以及中间可能会运用到的相关工具及技术，最终要达到的目标等内容。在了解了这一切后，他表示愿意接受我为他进行职业生涯规划。随后，我们进行了收纳面谈并填写了《收纳面谈表》。

结合《收纳面谈表》上的填写内容以及之前交流过程中了解到的一些情况，我对其基本情况大体上已经掌握。经协商，我们确定了咨询目标及咨询方案，即主要是协助他全面客观地认识自己，在自我认知的基础上做出适合自己的职业选择。

(二) 第二次面谈

目标：运用相关测评工具对来询者开展性格、职业兴趣方面的评估和分析。

三天后的晚上，在办公室我们开始了第二次面谈。首先是对李军同学进行性格测评，运用 MBTI 测评工具进行，结果见图 1：

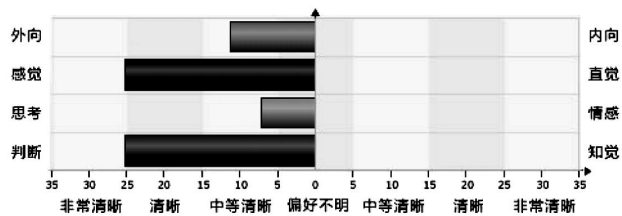


图1 李军同学的MBIT性格测评结果

从上图中可以得知，李军同学的性格类型测评结果为 ESTJ，属于“管家型”——掌控当下，让各种事务有条不紊地进行。基本情况描述如下：

① 做事速度快，讲求效率，有责任感，善于自我约束，能够尽职尽责地完成工作。喜欢推进事情并掌控局势，敏锐，对细节有出色的记忆力，善于组织，能够系统化、结构化地通过有效的方式安

排时间并达成目标。有计划、有条理、喜欢把事情安排得井井有条，按照计划和步骤行事。② 是一个有极强的逻辑性、非常喜欢做决定的人。做事客观、善于分析，通常根据自己的经验进行判断和决策，善于看到工作系统中不合逻辑，不协调和无效的部分，并积极做出改进。③ 习惯从细节出发，关注现实，重视经验和感受。注重实用价值，对于听到、看到、闻到、尝到、触摸到的“具体事物”更加感兴趣，而不太关心抽象理念。重视眼前，一般对于事情的远景和潜在价值难以关注到。④ 性格外向，为人友好、直爽，处事讲求原则，通常是坚定的、可以信赖的伙伴。喜欢传统，乐意遵照规范办事，是原则和传统的良好维护者，擅长判断人，严于律己，在人际关系上始终如一。

接下来，我们进行了职业兴趣测试，运用的是兴趣岛非正式测评办法，结果测出李军同学的霍兰德代码为 SEC，即社会型——企业型——事务型（见图 2）。

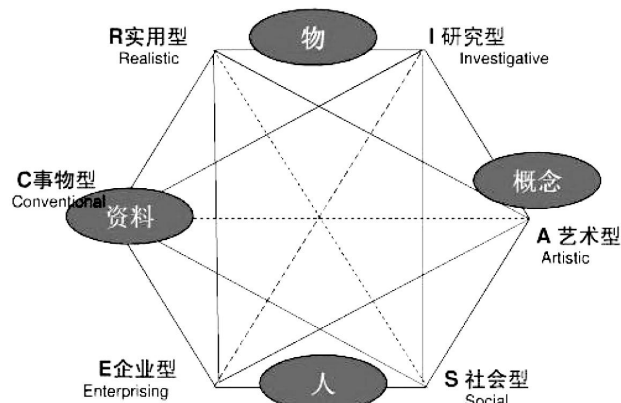


图2 霍兰德职业兴趣六边形模型

查询霍兰德职业索引得知，SEC 类型的人比较适宜从事的职业主要有：教育咨询者、宿舍管理员、旅游管理员、社会活动家、工商会事务代表、饮食服务管理员等。在接下来的谈话中，我明显感觉到李军同学的情绪一下子被提了起来，有些激动，我当时有些不太理解，他的选择一个是工程局、一个是到高校工作，我个人感觉通过这两个测评的结果来看，并没有很好地契合这两者中的某一个，但接下来的谈话让我顿时豁然开朗。

他说，在校期间他一直担任学院和学校主要学生干部，有丰富的学生干部经历，再加上是自己本身是研究生毕业，且专业成绩等各方面表现都很好，学院今年有意想要其留校担任辅导员工作。他自己内心也是非常喜欢高校学生工作的，因为毕竟从本科起担任主要学生干部，一直与辅导员工作联

系很紧密，对这方面的工作也很熟悉，从刚才的职业兴趣测评结果来看自己还是很适合这方面的工作的。听到这里，我顿时明白了他为什么如此兴奋——他觉得性格测评中的“教育咨询者、宿舍管理员”与高校辅导员的工作特点比较相近。我发现，其实他内心里早就对当前的两个职业选择有了比较明显的倾向性了，只不过还无法最终确定而已。

本次面谈结束后，我给他布置了一个家庭作业，让他回去后至少做两件事：① 撰写至少 5 个成就故事。这些故事必须是自己真实发生的，不一定是多么惊天动地的大事，可以是一件非常稀松平常的小事，但必须是通过这件事本人从中收获到了成就感和自豪感，非常享受这件事给自己带来的那种愉快的感受。② 列举出在求职过程中自己更为看重的是哪些因素，如离家近一些，工资高等。

我们约定下周这个时间来我办公室进行第三次面谈，并将这两份家庭作业一起带来。

第二次面谈主要进行了 MBTI 性格测评和霍兰德职业兴趣测评。从测评结果来看，MBTI 性格测评对于工程师或者高校辅导员都适合，霍兰德职业兴趣测评则更加符合高校辅导员。

（三）第三次面谈

目标：完成李军同学自我探索中的能力探索和职业价值观探索的内容。

见面后，首先看了李军同学的成就故事，如下：

① 我在上小学二年级的时候，在语文课堂上，语文老师当着全班同学的面表扬了我的作业本字迹工整漂亮，这件事在很大程度上激励了我后来慢慢喜爱上了书法，并一直为之努力练习，后来多次在学校大学生书法大赛上获奖。② 初中一年级，帮助学校图书馆整理图书。作为队长，我将工作安排得井然有序，受到校长表扬。在忙碌中有自信的感觉，在表扬中得到认可。③ 大一期末考试，我班高数挂科将近 20 多人，我的高数却考了 94 分，工程管理专业最高分。这件事告诉我凡事只要啃下苦功夫去认真准备，成绩总会有的。④ 在大学期间组织互帮互助活动中，为调动班级学习氛围，站在讲台上给同学补课，最后全班没有一个同学出现不及格，被评为“优秀班集体”。⑤ 大三第一学期全校举行年度表彰大会，我第一次站在千人大会主席台上接受颁奖（校优秀学生干部），那种自豪感油然而生。这次获奖激励着我在接下来的几年时间里一直担任学生干部，从最初的相对陌生，到后来的渐渐熟悉，再到现在的越来越热爱。

李军同学谈了五件成长路上自己认为比较有

影响的事情，整体上评估进行的较顺利。

接下来我查看了李军的第二份家庭作业，他列举出了求职过程中比较注重的因素有：工作稳定性、发展空间、工资收入、工作氛围、工作环境、工作地点、职业受尊重程度、团队协作关系、能发挥自己的才能、具有挑战性。就这几个因素我又要他一一作了解释和说明。李同学认为自己从农村考入城市，最好工作后留在城市，不要求非得是一线城市，但至少是中等以上城市，最好是省会城市，这样毕竟机会更多一些；工作最好稳定一些，这样就可以利用业余时间继续自己的书法爱好；工资收入方面最好 3000 元/月以上，因为刚毕业过于要求高薪也不现实，但希望随着年龄和业务水平的提高，工资待遇会越来越好；发展空间上希望年轻人进步空间大一些；工作环境方面希望环境比较舒适一些，因为一直在学校学习十几年都在学校度过，感觉这种环境比较习惯，也希望未来的工作环境也相对舒适一些；从事的职业最好比较受尊重。分析完这些求职因素，并确认李军对此不再修改后，我告诉他这些因素（方面）就是所谓的职业价值观，是在择业过程中非常重要的考量因素。

接下来，我和李军同学做了“价值观市场”的游戏。① 按我的要求，李军同学选择出了他认为最重要的 5 个价值观：工资收入、工作环境、工作地点、工作稳定性、发展空间。② 我请李军同学准备 5 个纸条，分别给上面的 5 个价值观下定义，并写在这 5 个纸条上。我向李军同学作了解释，可能每个人对这几个词汇下的定义差别很大，不过没关系，这里他只要写出自己的定义就好。李军同学是如下定义的：工资收入方面，刚入职时，在一二线城市的收入不低于 3600/月，二线城市的收入不低于 3000/月；工作环境方面，工作环境最好舒适干净，最好是有固定的办公场所；工作地点方面，最好离家不要太远，省会城市优先考虑；工作稳定性方面，最好是大型的企事业单位，有稳定收入，正式编制；发展空间方面，最多五年内可以升职。③ 接下来我请李军同学按照自己的重视程度，依次舍弃这 5 个写有价值观的纸条。他最先放弃的是工作地点、其次是发展空间、之后是工作环境、再下来是工资收入，最后是工作稳定性。我观察到，李军在依次放弃这 5 个价值观时，整个过程是非常纠结的，刚开始他自己也说最好这几个方面能同时满足，但在我的一再要求下，他对这五个价值观逐一比较，权衡利弊，最终做出了决定。在该过程中，他感觉到似乎明白了自己到底想要什么。我也向他

澄清了价值观是可以随着不同时期的需求有所变化的。

最后,我和李军同学一同回顾了本次面谈的内容,帮助他梳理出了他所具备的能力和职业价值观。和上次一样,这次我又给他留了家庭作业:做一次生涯人物访谈,找2-3位已经在工程局从事工程管理工作的师哥师姐,了解一下他们的工作及发展现状;找自己认识的2-3位辅导员老师了解和咨询留校工作状况,以及从事辅导员工作需要具备的能力和素质。

(四)第四次面谈

目标:帮助李同学完成工作世界探索及生涯决策。

一周后,李同学带着上次面谈时布置的工作世界探索的任务来到了我的办公室。他利用一周的时间做了生涯人物访谈,并通过网络等媒介查阅了工程师和高校辅导员所应具备的能力和素质。为了使李同学进一步明确职业选择方向,我给他做了生涯平衡单的测评。

从李军的决策平衡单看,留校或到其他高校当辅导员得分要明显高于到工程单位工作。我向李军同学作了说明,决策平衡单的目的不仅在于得到最后的排序结果,填写过程本身也很重要。因为列举各项考虑因素、给各项价值观分配权重以及给各项选择打分的过程本身,就是在帮助个人清理自己的思维,这是一个仔细思索和反复推敲的过程,比起单纯的给出一个结果要更为重要,更能帮助个人做出适合自己的决策。李同学也表示,他在做这个决策平衡单的时候也深有感触,思路一点点被理清,重点一点点地明晰起来。

最后,在我提出结束本次咨询关系的时候,李军同学感谢我这一段时间以来给其提供的帮助,表示职业生涯规划对他的帮助很大。

三、小结

(一)案例的成功之处

(1)咨询过程中共与来询者见面4次,由于在咨询中充分运用了“共情”等技术手段,在第一

次见面时就与来询者建立了信任关系,来询者情绪也很容易被调动起来,使得后面的3次面谈进展很顺利,在咨询中基本没有遇到什么困难。

(2)咨询过程中,角色认识较清晰,对于倾听和指导语运用较为恰当。

(3)在本次咨询过程中通过运用多种方法与工具,与来询者建立了良好关系,服务理念进一步提升,同时自己对GCDF职业道德的认识也有了更深的体会。

(二)案例的不足之处

(1)在来询者个人探索方面,对测评工具的选用上还有待进一步提高,实际操作经验还需进一步积累。

(2)在收纳面谈中,应该进一步完善收纳面谈表,这样就能更清晰的了解来询者目前的困惑、现状和背景,识别来询者的生涯目标,了解来询者在追求和实现目标时的障碍及资源情况。

(三)几点心得

(1)职业生涯规划是一项专业性很强的工作,需要咨询者熟练掌握心理学、职业生涯发展相关理论及模型,能够结合不同人群、不同年龄阶段来询者的特征选择合适的测评工具及技巧。在咨询中要始终以来询者为中心,熟练运用助人技巧,严格遵循GCDF职业道德规范。

(2)咨询关系是建立在来询者和咨询者双方基础上的,因此咨询效果的好坏取决于双方的配合情况。为确保咨询效果,在咨询中要尽量调动来询者的参与积极性。当然,也不要过于刻意地强求咨询效果非要达到令人满意不可。

(3)决策过程是一个系统而复杂、不断迂回往复的过程,不能急于求成。对来询者所做出的决定,应注意看是否是在来询者掌握了更多的目标选择的信息之后做出的。另外,目标背后的价值观是需要探索和澄清的。

[编辑:汪晓]