



# 对话前程

## 职业咨询案例精选集

◎ 主 编 朱若霞 刘 真 黄贝娜



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>





# 对话前程

## ——职业咨询案例精选集

◎ 主 编 朱若霞 刘 真 黄贝娜

◎ 副主编 李 玲 梅 健 何立群 靖咏安 吴疆鄂  
夏炎枝 谢 倩 姚 坦

◎ 编委会 (以姓氏拼音排序)

陈孟秋 何 春 李 进 李 磊 刘 彬  
龙 志 毛勇杰 钱 星 闫俊懂 朱雪琴



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

对话前程:职业咨询案例精选集/朱若霞,刘真,黄贝娜主编. —武汉:华中科技大学出版社,2015.7

ISBN 978-7-5680-1138-9

I. ①对… II. ①朱… ②刘… ③黄… III. ①大学生-职业选择-咨询服务-案例-汇编  
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 185767 号

对话前程——职业咨询案例精选集

朱若霞 刘 真 黄贝娜 主编

策划编辑:袁 冲

责任编辑:沈婷婷

封面设计:原色设计

责任校对:张会军

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321913

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉鑫昶文化有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:13.5

字 数:196千字

版 次:2015年9月第1版第1次印刷

定 价:30.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

按照行业规范,在整理出版本书前,本书涉及的个案均征得来访者或当事人的知情同意,并进行专业化处理,隐去个人相关信息,适当改编,以保护他们的隐私。

## ▶▶▶ 序一

### 不求回报,不忘责任

每一位高校毕业生都要面临毕业选择,或是就业,或是创业,或是升学,或是出国……选择意味着要比较、决策、行动,而这一过程往往伴随着迟疑、困惑、焦虑、彷徨、失意和痛苦,因此他们需要帮助、关怀和指导。高校的一项基本职责便是有效开展大学生职业发展与就业指导,其中团体和个体咨询辅导是重要的手段之一。

由于高校就业指导教师人数有限,目前高校普遍采取的是团体咨询辅导模式。从效果上来讲,个体咨询辅导更具针对性,难度更高,效果也更好。但是,我们目前多数高校还难以推广个体咨询辅导,除了毕业生多、辅导教师人数有限这个因素以外,还有一个重要因素是个体咨询辅导对教师的专业素质要求比较高,而专业素质培养需要长期工作积累和专业化训练。教育部在下发的《关于做好 2013 年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》(教学[2012]11 号)中明确要求:高校要加快建立职业发展咨询室,为学生提供个性化咨询指导。今天,开展个性化的咨询指导,已经成为高校就业指导的一项重要任务。

华中科技大学早在 2006 年就在大学生就业指导中心设立了职业咨询室。一群热爱咨询工作的教师,在一线辅导学生的过程中,积累了丰富的经验,同时自觉参加业务培训和专业训练,不断提高咨询能力和水平。他们在

目标澄清、与来访者建立同盟、探寻问题背景、分析问题症结、运用辅导方法、提出对策建议等方面都表现出与时俱进的咨询理念和专业水准。经过他们咨询辅导的学生,也许开启了人生新的篇章,也许唤醒了对人生价值的思考,也许激发了潜能,也许……这群教师始终不求回报、不忘责任。

走过近十个年头,华中科技大学的这群职业咨询教师试图将多年来的咨询案例和心得集结成册,给正在从事或将要投入这项事业的人士参考、借鉴。他们的想法很好,也具备较高的水平,我认为非常值得鼓励和支持。本书忠实记录了他们在咨询过程中的艰辛劳动,体现出他们良好的专业素养和细心、耐心、责任心,也让我们真切感受到他们在成功帮助学生后的快乐和欣慰。

遗憾的是,本书内容还不够丰富,案例代表性还不够广泛,运用本土化的文化因素还不够多,希望今后在此基础上做得更好。

最后,衷心祝愿各位工作在职业咨询一线的教师取得更大进步!

湖北高校毕业生就业指导中心副主任 王建农

2015年6月8日

## ▶▶▶ 序二

### 职业咨询,指点迷津

拿到本书样稿时,吸引我认真研读的是本书中接地气的案例故事,以及职业咨询过程中精准把脉式的答疑解惑。本书作者都是具有丰富生涯规划和就业指导经验的教师。他们把咨询案例加以记录、总结,遵循行业发展趋势,提炼职场规则,挖掘学生个性天赋与发自内心的动力,发现学生个性化的核心竞争力,不仅帮助学生求职成功,更帮助学生制定未来的发展战略。他们所做的事情、所成就的这本书,用“功在当下,利在千秋”来形容,毫不为过。

职业咨询为学生生涯规划、就业求职提供了良好的互动平台。但真正做到个性化咨询辅导不是件容易的事情,需要咨询师有双善于发现的眼睛,捕捉到学生潜在的心理需求,更需要运用专业技能激发学生潜能,帮助学生建立自信以迎接职场挑战。在这本咨询案例集中,我看到了各位教师在咨询工作中的专业和敬业,更可贵的是,他们在工作实践中不断思考,对每个咨询案例都进行了反思和专业解读,为案例积累和专业实践提供了宝贵的参考资料。

高校毕业生的职业咨询涉及心理学、社会学、人力资源学、教育学等多学科专业知识,一般分为三种类型:

(1) 职业选择:如何平衡职业、行业、地域等职业机会中涉及的要素,在多种职业机会中做出合理的选择。

(2) 求职技巧:如何获得自己想要的职业机会。

(3) 职业发展:如何在职业中获得自我实现。

通常求职技巧可以找到一些共性答案,而职业选择与职业发展则需要通过个性化评测和咨询,找到个人潜质和核心能力才能找到方向。

从本书案例中可以看出,每个毕业生的职业咨询都杂糅着以上这三类问题,学生想从咨询教师这里获得求职技巧,找到地域和行业合适且能够让自己职业发展顺利的工作。因此,一线的咨询教师不仅需要提供共性的求职技巧类的指导,更需要针对不同的测评结果,给予个性化、针对性的职业发展建议。此外,教师们也在尝试对职业咨询工作的一般规律进行探讨和研究。本书不仅展示了他们的工作案例,也体现了他们在这方面宝贵的探索与思考。

我是以学习的态度来研读这部作品的,也非常荣幸获邀写这篇序言。我翻阅查找了大量的大学生职业咨询案例书籍,近几年鲜见有新作出现。这部作品是华中科技大学职业咨询教师的心血之作,更是业界最新的成果展现。

学海无涯,职业无界。大学生面临职业选择时,有太多的可能性和不确定性,因此,大学生的职业咨询工作显得尤为复杂和重要。在此,我由衷致敬本书的各位作者——职业咨询,指点迷津,你们的工作平凡而伟大!

《中国大学生就业》杂志主编 周新杰

2015年7月6日凌晨于北京

## ▶▶▶ 序三

### 点燃年轻的生命

接到朱若霞老师的邀请已经有一段时间了，但始终没有动笔，表面是因为忙，更重要的是希望自己能够有一个相对独立和安静的空间，捧杯咖啡，慢慢地品一品这些与年轻人互动的文字，切身地体会一下教育者与学生心灵交汇的瞬间。

生涯规划在国内经历了从鲜有问津到熙熙攘攘的发展过程，我自己也在其中体验、亲历了许多。独立出版一本职业咨询案例集，这不是首次，但也是为数不多的之一。本书作者均为北森学员，全部取得全球职业规划师或全球生涯教练等专业认证。他们专业、认真、勤奋、热情，对职业规划、职业咨询工作有着一种特别的热忱。从案例中，我惊喜地发现他们不仅学以致用，而且还有了自己的创新。作为中国职业生涯教育的先行者，这是值得恭喜的一群人，我有幸见证了他们的成长，也有幸和他们一路同行。从培训师到朋友，再到学习和交流的对象，我和他们的关系也在不断发生变化。很开心陪伴他们成长，也很开心向他们学习！

再回到这本书，这是一部将案例与问题解答组合在一起的作品。案例完整、细腻，也挑选了不同的方向。我个人很欣赏《做完职业测评后，她更加迷茫》这一篇，因为其中不仅有技法的展示，更多的是体现了“人重于工具”的理念。职业规划、职业测评、生涯教练，无论是哪种技巧或者工具，其运用

的目的都是人的绽放和幸福！

“刚做完咨询，从办公室走出来那一刻，心中所困顿的一室黑暗被突然点亮，心底很坚定地响起一个声音：我要做回自己。内心是清清朗朗一片，即使是在阴天。但我很清醒地知道这只是一时的豁然，因为内心的那个蜷缩的自己被肯定了，而我要将它慢慢完全释放出来，需要一个很艰难的过程。我需要勇气，需要做承压的准备，需要面对很多，但是接下来我会更加理性地面对这个自我，更好地做出抉择。我相信高墙之外会有一抹艳丽，待我翻墙而过。”

我不得不引用这一段学生在咨询后写给咨询师的话，因为它太美，充满生命力和勇气，让作为旁观者的我也为之动容。如果我们高校的生涯教育可以点燃这些年轻的生命，可以让每个人找回久违的自己，那么我们的世界又会有怎样的不同呢？每个人的生命历程中都会面临挑战与困惑，都会有迷茫无助的时刻，如果在这些时刻，我们能遇到专业的职业咨询师，我们的人生又会有怎样的不同？

一连串的问号带着一连串的畅想，在头脑里慢慢延展开来。无形中，这本书的作者也做了一回我的教练，让我看到了那些美好的愿景。所以，虽然本书篇幅不大，也不足够完美，但是这一本案例集的尝试，足以开启一所学校和一群人职业生涯规划的先河，可以预见的是又会有一批批孩子从中受益。

对于尚未接触职业规划的教师，这本案例集可以带给您一些新的视角和方法；对于职业规划的初学者，这本案例集可以给您一些具体的实际操作的技巧；对于成熟的职业规划师或者职业咨询师，此案例集则可以作为参考。

前两天读台湾生涯教育的大师级人物金树人老师的《如是深戏》，那种将咨询视为生命交融之艺术的美足以让人落泪，而这些感悟至少积累了三十年。

在中国大陆这一切才刚刚开始。无论是初试拳脚，还是已露端倪，我们

都还在路上,我们的生涯教育也还在路上。虽然前路漫漫,但是,只要有华中科技大学职业咨询师这样的群体在,我们就可以憧憬未来,那出神入化的一天必将到来!

北森生涯学院院长 林欣

2015年7月3日

## ▶ 前言

职业咨询,是指针对咨询对象在职业选择、职业适应、职业发展等方面遇到的问题,以平等交往、商讨的方式,运用现代心理咨询的技术和手段,启发、教育、帮助、引导咨询对象正确认识社会需求和正确认识自己,以从心理和行为上更好地实现职业生涯发展的过程。在学生数量众多、价值观多元、兴趣各异、能力各异、学习态度分化的今天,为大学生提供个性化职业咨询服务显得尤其必要。教育部 2012 年 11 月下发的《关于做好 2013 年全国普通高等学校毕业生就业工作的通知》(教学〔2012〕11 号)中明确要求:高校要加快建立职业发展咨询室,为学生提供个性化咨询指导。

2006 年 3 月,华中科技大学在全国高校率先开设职业咨询室,免费为大学生提供职业生涯规划与求职技巧咨询辅导,迄今已走过了近十个年头。本书精选了该校 26 位职业咨询师在从事咨询工作中撰写的 43 篇个人咨询手记,以及网上答疑记录,其中 26 篇公开发表并被中国知网收录。这些案例文章涉及自我探索、职业规划、就业准备、择业策略、求职方法、心理调适、权益保护、职业适应以及出国、读研等众多大学生关心的热点问题。

本书作者均是受过专业培训、有着丰富咨询经验的高校教师或专业人士,全部具有全球生涯教练(BCC)、全球职业规划师(GCDF)、国家职业指导师或 MBTI 性格分析师等相关资格证书,能够熟练运用 MBTI(Myers-

Briggs Type Indicator)职业性格测评、霍兰德职业兴趣测评、SWOT 分析以及教练技术中的“逻辑层次”“平衡轮”“快乐三问”等专业咨询方法和工具。书中的案例来自他们在日常咨询工作中所遇到的真实个案,很有现实针对性。本书既可以为从事职业咨询工作的高校教师或专业人士提供借鉴和指导,有助于他们更好地掌握职业生涯规划的要点和技巧,也可以指导大学生和有需要的社会人士科学地进行职业生涯规划,帮助他们发现真实的自己,顺利地走向职场与社会。

编委会

2015 年 7 月

# ▼ 目 录 ▼

## 测评篇：知人者智 自知者明

|                  |     |
|------------------|-----|
| 做完职业测评后,她更加迷茫    | /3  |
| 走出父母的羽翼,独立选择自己的路 | /10 |
| 考研失利女生的选择        | /14 |
| 自信源自正确的自我认识      | /18 |
| 假期实习:好工作的敲门砖     | /23 |
| 悦纳自己,提高自信        | /28 |
| 了解自我方能豁然开朗       | /32 |
| 谁最了解我            | /35 |
| 我该考什么专业的研究生      | /40 |

## 行动篇：梦想开花 青春闪光

|                  |     |
|------------------|-----|
| 我想成为一名教授级高级工程师   | /47 |
| 分清专业 and 行业,正确择业 | /55 |
| 换专业还是换学校         | /60 |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 快毕业了,我却迷失了自己       | /64  |
| 仅仅是一“叶”而已          | /69  |
| 勇敢迈出第一步            | /73  |
| 找到丈量好工作的尺子         | /77  |
| 选择与规划的智慧           | /82  |
| 真正的职业目标            | /86  |
| 保研与考研,如何抉择         | /90  |
| 如果问题很多,我应该如何开始     | /93  |
| 保研失败了,该如何从零开始准备求职  | /97  |
| 一个违约案例的探讨          | /103 |
| 从“可耻逃兵”到成功签约       | /108 |
| 知己知彼,未来在于规划        | /115 |
| “一无是处”的他拿了五个 offer | /119 |
| 我适合当老师吗            | /127 |
| 早做准备,让你到达梦想的彼岸     | /132 |
| 成长的力量在哪里           | /136 |
| “星巴克咖啡”的前程对话       | /141 |
| 怎样成为一个管理者          | /146 |
| “屈就”不是埋没           | /147 |
| 选对池塘钓大鱼            | /150 |

### 解惑篇:路在何方 上下求索

|                        |      |
|------------------------|------|
| 职业从来都是“日久生情”的          | /155 |
| 《中国大学生就业》编读往来:专业/考证/实习 | /159 |
| 女大学生就业问题探析             | /163 |
| 英雄不问出身,大专生同样进微软        | /167 |

|               |      |
|---------------|------|
| 毕业了,我该选择怎样的城市 | /170 |
| 你到底想要什么       | /174 |
| 如何让自己的简历脱颖而出  | /177 |
| 跨专业考研,你想好了吗   | /180 |
| 两条不同的路        | /183 |
| 职场新手该注意些什么    | /186 |
| 为什么我总在最后被淘汰   | /188 |
| 考研还是就业,我该如何选择 | /190 |
| 屡次失败,我怎么办     | /193 |

# 测评篇

知人者智 自知者明