

DUIHUA MENGXIANG  
DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA ZIXUN ANLIJI

# 对话梦想

——大学生职业生涯规划咨询案例集

主编 / 毕昆鹏 副主编 / 皮凡倩 李然 李亚萍



 华东理工大学出版社  
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

DUIHUA MENGXIANG  
DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA ZIXUN ANLIJI

# 对话梦想

——大学生职业生涯规划咨询案例集

主编 / 毕昆鹏 副主编 / 皮凡倩 李然 李亚萍



华东理工大学出版社  
EAST CHINA UNIVERSITY OF SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

对话梦想——大学生职业生涯规划咨询案例集 / 毕昆鹏主编. —上海: 华东理工大学出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5628-3206-5

I. ①对… II. ①毕… 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 (2011) 第 277235 号

## 对话梦想——大学生职业生涯规划咨询案例集

---

主 编 / 毕昆鹏

责任编辑 / 戎 炜

责任校对 / 金慧娟

封面设计 / 戚亮轩

出版发行 / 华东理工大学出版社有限公司

社 址: 上海市梅陇路 130 号, 200237

电 话: (021) 64250306 (营销部)

传 真: (021) 64252707

网 址: [press.ecust.edu.cn](http://press.ecust.edu.cn)

印 刷 / 上海崇明裕安印刷厂

开 本 / 890mm × 1240mm 1/32

印 张 / 6.125

字 数 / 182 千字

版 次 / 2012 年 3 月第 1 版

印 次 / 2012 年 3 月第 1 次

书 号 / ISBN 978-7-5628-3206-5/G · 529

定 价 / 28.00 元

(本书如有印装质量问题, 请到出版社营销部调换。)

# 前言 FOREWORD

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》指出：“树立全面发展观念，努力造就德智体美全面发展的高素质人才。树立人人成长观念，面向全体学生，促进学生成长成才，树立多样人才观念，尊重个人选择，鼓励个性发展，不拘一格培养人才。树立终身学习观念，为持续发展奠定基础。”这样的指导意见要求我们，以人为本，重视全面发展，提倡终身学习。而这些，正是大学生生涯发展教育所倡导的理念和担负的任务。生涯发展教育已逐渐成为新时期高校推进大学生人才培养和素质教育的重要内容。

生涯发展涉及对人生志向发展的关照，强调的是个体对自我发展的主动建构。正因为生涯发展教育关注的重点是个体，那么将生涯发展的个体辅导融入高校生涯发展教育的全过程中就显得尤为重要。生涯个体辅导是健全和完善高校生涯发展教育建设的重要渠道和有效切入点，承担起生涯发展教育建设个性化、精细化、深入化的重要使命。

上海外国语大学作为教育部直属并与上海市共建、进入“211工程”的全国重点大学，一贯重视学生的生涯发展教育，在实践探索中不断创新生涯发展教育的新平台、新机制，并已初步取得阶段性成果。尤其在巩固和发展生涯发展个体咨询服务方面，我们围绕打造“智库”型生涯咨询案例库的建设目标，在全校范围内建立校、院（系）两级生涯发展咨询工作站，长期坚持个体生涯发展咨询服务。迄今，上海外国语大学生涯发展咨询工作站年均接待学生150人次左右，积累了大量的生涯发展咨询案例和实践经验。

为了更好地帮助学生科学进行职业生涯规划，并为从事专业生涯规划辅导的专业人员提供借鉴和指导，上海外国语大学从近年的职业生涯规划咨询案例中特别遴选了一批有价值的个体咨询案例，结集出版，以飨读者。

本书案例的撰写者有来自从事学生生涯发展教育的专职教师，也有来自学生工作第一线，专职从事学生思想工作的教师。目前国内个体生涯咨询发展尚属起步阶段，本书案例的撰写者在生涯辅导咨询的理论、技巧、经验方面也有一些不足。但他们本着对学生个人成长成才的关爱，对生涯发展教育事业的执著追求，将自己在个体咨询过程中的真实感受和真知灼



## 001 第一章 自我管理 with 探索

- 003 案例1 利用测评报告 帮助职业定位
- 010 案例2 时不我待 志在必行
- 021 案例3 优等生的迷茫
- 028 案例4 多彩的大学——自我管理 with 职业定位
- 034 案例5 知己知彼 未雨绸缪——如何进行自我定位 with 行业选择
- 040 案例6 我的职业方向是什么

## 045 第二章 职业决策

- 047 案例7 选择的“苦恼”
- 052 案例8 公务员还是银行
- 057 案例9 二选一的困惑
- 062 案例10 我的职业困惑
- 067 案例11 我应该考研吗
- 073 案例12 我该如何取舍呢
- 079 案例13 就业 with 考研之选择难题
- 084 案例14 求职还是升学
- 087 案例15 升学还是就业
- 093 案例16 就业、出国、考研乎
- 098 案例17 留学、考研、就业，何去何从
- 102 案例18 走出多重选择的误区——正确抉择“就业、出国 with 考研”

## 109 第三章 求职中的心理调适

- 111 案例19 我不清楚要什么
- 117 案例20 I Don't Wanna Be Nobody
- 127 案例21 该选择什么样的工作
- 131 案例22 发现你的优势
- 137 案例23 我的前途在哪里



自我管理  
与探索

第一章



# 案例 1 利用测评报告 帮助职业定位

## 当事人背景简介

陈同学是我校管理学院大三年级学生。该生成绩处于中上游，各种校园和社会实践较为丰富，综合能力较强。该生有一定的职业规划意识，但没有接受过系统的职业规划教育，在职业定位上犹豫摇摆。

## 当事人职业困惑

学生正处于大三年级暑假寻找专业实习的关键阶段。他认为这次实习的选择很重要，可能决定了未来的职业方向，但实际上，他一方面仍然困惑于自己未来的职业方向，害怕选择了一些机会就失去了另一些机会，另一方面又感到自己如果不集中精力，到最后很可能什么机会都把握不住。于是，他寻求职业咨询，希望能够帮助自己进行选择 and 取舍。通过咨询，陈同学对自身的情况有了更加清晰深入的认识，逐步做出了自己的选择。


## 咨询过程描述


这是我比较熟悉的一名学生。一天，他来到我办公室，表达了最近求职中的一些困惑，希望能找我进行咨询。我感到学生的目的性很强，应该是经过了一番思索的。因此，我对其做了预约，并让他把“困惑”整理成邮件发给我。


他很快就给了我邮件，并在我的要求下，给了一份他曾经做过的职业测评报告。在信中他表示，他的困惑主要集中在职业定位和实习找寻的方法两个方面。他提到自己比较感兴趣的职业方向有：“外资银行”、“咨询业”、“四大”、“税务”、“审计”、“国有银行”、“快消”等，不知如何取舍，并希望了解公务员等行业情况。信的信息量很大，但总体上还是比较有条理，目的性很强，希望能够马上进行决策。


我进行了认真的准备，对他设计的几个职业方向进行了一些调研，并仔细阅读了他的职业测评报告，希望帮助他解开困惑。



 咨询师：最近怎么样？（由于是一名比较熟悉的学生，于是采用了较为常见的开场白，来缓和较为正式的气氛。）


 陈同学：最近还好吧，就是准备找一份更好的实习。在学校把一些社团工作什么的都辞掉了，就是一心一意找实习。


 咨询师：你对现状好像还比较满意？


 陈同学：是的，基本上目前还是按照当初的设想来的。大一的时候多多尝试，做做社团、学生会什么的，大二的时候多多巩固自己的英语基础，大三学好专业知识，然后现在好好找一份实习。我虽然做了计划，但还是有点迷茫，还是不知道方向在哪里？就像我在邮件里面写的很多方向，我都比较有兴趣，但是又不知道如何抉择，重点是什么。


咨询师：我总结一下，你目前按照自己的规划正在进行当中，但是遇到了一些困惑，目标比较模糊，不太确定，希望能够给自己一些信心，进行适当的职业定位，是吗？（他迟疑了一下，然后点点头。说明他正在进行一些思考。）

这是目前一部分学生的状况，他们有一定的职业规划意识，是一群“听话”的好学生，积极地为自己的大学生活早早做了规划。但是他们没有进行过系统的职业规划教育。因此，在职业规划步骤上存在偏差，忽略了自我探索和分析的环节。于是，我决定通过逐步的谈话来更多地了解他的情况，并结合测评报告对他的实际情况进行分析，帮助他进行决策。


 咨询师：你说你曾经做过一些实习，说说你做过的这些实习的情况吧。


 陈同学：我做过的第一个实习是在麦当劳，当然主要是运用一些英语方面的技能。我觉得去年在安永做过一段审计方面的工作，收获很大，基本上看到了一个财务咨询全面的内容，也用到了自己之前学过的一些知识。我知道了具体的审计工作是按行业分类的，比如 IT、物流、工业、金融业的审计等。（说到这里，他显得十分兴奋，看来他不仅看重这份实习，也很有兴趣。）


 咨询师：具体说说你的工作情况吧。有没有遇到一些新鲜的东西，或者困难？


 陈同学：我的工作是一位很好的学长带着我做的，在他的帮助下，我

可以直接从事审计方面的工作，学会了很多东西，学长说我都可以直接到这里来了，呵呵。原来不同行业审计的难度和方法都不一样。比如我们做金融行业的审计就比较轻松，因为各种材料比较规范，你只要遵循着原则做就可以了，效率很高。但是一些其他行业就不一样了，做账不太规范，你必须和他周旋，要是被分到这些行业可能就会很辛苦，而且很可能完不成任务，厂商不买账，经理还要责备你。（从学生话语中可以发现几个关键词眼：“直接从事”、“学会”、“规范”。另外，陈同学还提到了领导和同事的认可等。）


 咨询师：你好像比较享受这次实习？

 陈同学：是的，实习环境蛮好的，学长、经理们也很认可我，我能做很多事，学会很多东西。（再次印证了他对能够掌控，规则性较强事物的兴趣取向和对赞誉赏识比较倾向的价值观。）


 咨询师：你当初是怎么选择这个实习的呢？没有尝试过别的实习内容吗？

 陈同学：大二的时候，我参加了JA，我们小组主要的研究对象就是咨询行业，从那时候起就对咨询比较感兴趣，但是感觉自己的能力可能还不够吧，所以想从一些基础性的行业做起。四大会计师事务所是财务咨询类的公司，加上自己经管类的专业背景，我想这方面比较容易上手。我看到周围的同学除了快消、银行，也就四大比较多吧。我不太喜欢快消行业，销售需要不停地与人打交道，需要应对各种各样的情况，对这些我不是很感兴趣。

对银行业我也比较感兴趣，但听说银行业也以销售为主，不知道是不是这样，不知道自己能不能胜任。所以这次的实习和未来的选择方面，我就犹豫了，不知道是不是该选择一个和之前的财务类不太一样的行业。另外，也不知道例如国有企业，公务员适不适合自己。（从众心理容易体现在的学生进入职业选择误区，但是该学生是对自己有一定了解的基础上进行选择的，应该说具备了一定的科学性。）


 咨询师：刚刚我们聊了一下你实习的情况，看得出你是一个有心人，对自己的情况也经过一些比较深入的思考。对于职业特征、行业情况，我

们可以通过很多渠道去了解。比如，如果你研究一下，就会知道快消行业不仅仅只有销售类岗位招聘，而银行同样包含多样的岗位选择。职业定位是职业生涯规划中的重要环节，有的人一生都在寻找最适合自己的那个职业方向。我们知道，实际上职业定位首要的一点就是要了解自己的兴趣、性格、价值观等，然后再去了解职业，才会做到有的放矢，更好地进行选择 and 决策。（我试图先帮助他摆正心态，先从了解自身情况开始，一步一步进行职业决策。）你了解自己的兴趣和性格特征吗？

 陈同学：（迟疑了一下，思考了一会）了解一些吧，我想我还是比较清楚喜欢做什么，不喜欢做什么的。不过，我没有具体分析过自己的情况，之前做过一个测评，但是很多都不太懂，好像也不太准，也不知道如何运用，所以也就没有深入了解。


他的回答印证了我的判断，他的困惑实际上来自于对自身的了解不够。他提到了测评，于是我拿出之前他做过的测评报告，希望通过对其兴趣、性格和价值观方面的分析，帮助他更深入地了解自己。

职业测评报告分为兴趣类型测试、性格类型测试和价值观探索三个方面。兴趣类型测试采用霍兰德兴趣类型模型，结果显示他的兴趣类型是企业型和常规型的。

 陈同学：这个兴趣倾向测评，企业型还比较好理解，我本来就是学经管类专业的，对企业经营方面比较感兴趣。可是常规型又是什么意思呢？我不一定就是墨守成规的人呀？（他提出了自己的疑问。）

对于报告的不理解容易造成学生对测评的不信任，进而放弃对自身认真了解和分析的步骤，因此职业辅导一定要让学生知道如何通过测评和咨询指导的综合方法来充分了解自身的情况。

兴趣类型是指一系列兴趣分类的特征，霍兰德兴趣类型模型将兴趣类别分为六个维度。由于行业特征不同，甚至同一行业内岗位的特征也不尽相同，因此不能仅凭名字来断定一个行业内部所有的岗位都不符合某一特定的兴趣类型特征。例如常规型特征的工作通常存在于比较稳定的行业和单位，例如政府机关、学校等，但即使在竞争激烈、风险程度较高的企业里，仍有常规型特征的工作，比如财务、人力资源管理等。


 陈同学：这样说起来，我有点明白了。我比较喜欢在企业里工作，但是我又喜欢比较规范的工作环境，这样的工作让我完成得很有效率，而审计那些财务不规范的企业经常让我头疼，花费很大力气。这样看起来，我




目前的大方向还是基本符合我的兴趣类型的。


 咨询师：下面我们来看一下你的性格特征。

性格特征测评采用 MBTI 性格测试，该学生的性格特征是 ISFJ，内向、感觉、情感、判断。

 陈同学：其实，我对这个了解不多，性格测试做得太多了，不知道哪个准。在这个报告里，我对一些术语不是太懂，比如感觉、直觉和判断、知觉等。有一些感觉好像完全相反，比如我感觉我还是很开朗的人呀，在同学们之间也可以很好的交流，我怎么会是内向的性格类型呢？（一些学生在做完性格测评后，通常会有一些这样的困惑，一方面对性格类型的维度不理解，一方面又将性格类型与我们平日说的人的性格概念上混淆。）


MBTI 是当今世界上应用最广泛的性格测试工具，MBTI 把人的性格分为十六种类型，由四个维度的不同偏好应用构成。我向他解释：“内外向维度并非是指你在性格上开朗与否，而是一种能量来源，比如一个人是外向的性格类型，那么他在与人沟通的大众场合则感觉十分适宜，好像在吸收能量，而内向性格的人在同样场合则好像在消耗能量，感觉很累，需要到安静的场合休息从而获取能量。但并不是说内向性格类型的人就不能在大众场合表现得出色，内向性格类型的人能力出众的话同样可以做得很好，但是他处于消耗的状态，就不如在相对自我的场合表现得从容和适宜。”

 陈同学：这样说来，我的确在有独立空间的情况下更有效率，比如审计方面的工作，还是相对个人和独立的工作环境，如果一定要在大众面前表现，我想，我需要准备很久。我更偏向于实际能够掌握的东西，比如在实习当中，在那种事物操作方面的环境下，我更有效率。太随机性的东西通常让我做事比较累，按计划相对好一些，不过这也不完全一定，也许这就是为什么我的偏好在这方面并不明显的原因吧。


 咨询师：“了解了兴趣倾向和性格特征，下面我们来看看你的价值观探索报告。”

价值观报告是基于马斯洛需要层次论衍生出的需求指标，马斯洛需要层次论中提出的生存、安全、归属、尊敬、成就五项需求分别对应工作条件、支持满足、赞誉赏识、注重关系、崇尚独立、追求成就等六项职业价值观。该学生在追求成就和赞誉赏识两个维度较高，之后是支持满足，工作条件


与注重关系最低。

 陈同学：这一个报告，我现在比较容易理解了，大致上和我的想法相同。我比较在乎的是长期发展，是否能不断提高，是否能在工作中运用自己的才能和学到的东西，比较在乎自己事业的成绩和自身的发展，在待遇方面并不是那么关心，工作艰苦一点都无所谓，只要能够获取锻炼的机会，能不断成长。这样说来，其实对于我之前提到的某些职业方向，很多情况其实是受了家里的某些影响，比如公务员什么的，家里一直说待遇好、有保障、工资高，其实大部分的工作性质我并不喜欢，很多人际关系需要处理，也好像不太适合我的性格，我也并不太在乎工作待遇什么的。所以，我还是应该趁年轻多多锻炼自己才对。（已经开始对自己做判断了。）

职业测评报告是一个基于统计学的测评结果，有一定的参考意义，但是如何去理解和分析，还要看自己的实际情况。在职业定位上，我们要根据自己的情况进行判断，但要注意的是行业特征和具体的岗位特征有时并不相同，我们也要对具体岗位进行研究后匹配自己的情况。

 咨询师：比如你所关心的银行业的情况，（我拿出事先准备好的查阅材料）“就大致分为银行金融、后台管理、前台柜面等岗位，银行金融更偏向于金融分析、产品开发、投资咨询等金融学内容，后台管理则类似于行政管理，而前台柜面则又偏向于贷款业务和柜面业务，偏向于操作业务或销售金融产品等，涉及方方面面，具有不同的工作特征，应聘者也就应从岗位的实际出发来对自身的兴趣倾向和性格特征等方面进行匹配了。”

陈同学：（略有所思）我想是的，我还是应该从自己的实际情况出发，从会计、财务、咨询这些行业规范严谨，操作性强，我又有专业背景和一些实习经历的行业着手，寻求一些能够带给我更多空间，更多能力提升的岗位。短期内，结合自己已有的经历，更多了解一些会计事务所、银行业等公司的内部运作，明确这些行业中各岗位的特征，我想应该比较重要。（学生已经开始做一些短期规划了。）

 咨询师：还有一些帮助学生职业规划的工具，比如平衡单等，通过加权，列出各种职业选择的优劣，可帮助你进行职业选择。

 陈同学：谢谢老师，我想我知道应该怎么做了。



## 评估与分析

应该说本次咨询较为成功。学生具有一定的职业规划意识，能够通过咨询过程中的点拨慢慢地理清思路。他了解到自己困惑的根本原因是来源于对自身了解得不够深入和透彻。借助科学测评报告之后的咨询，学生能够在咨询师的引导下，自己展开思考，结合自身情况逐渐明晰自身的情况，作出判断。

## 咨询策略、计划与技术

在这个案例中，我们利用测评报告，通过霍兰德兴趣类型理论、MBTI 性格分类理论和马斯洛需要层次论分别对学生的兴趣倾向、性格类别和价值观探索进行了咨询和指导。首先让学生对自身实际情况进行描述，在学生进一步理清自身实际情况的同时，也使我们对他有更深入的认识，然后通过对测评报告的分析，让学生结合自己已经叙述的情节和自身情况进行判断，引导其一步步进行职业定位，作出长期和短期规划。

## 经验总结评点

应该说，尽管职业定位在职业生涯规划中会不断地修正和变化，但这个步骤仍然是在职业规划初期就应该进行的步骤。很多学生都在没有经过自身情况的科学分析和探索，没有接受职业规划的系统的教育的情况下而忽视了这一步骤。有的学生会有意识地通过自己慢慢地摸索，做一些简单的规划。而连意识也缺乏启蒙的学生则会浑浑噩噩地度过大学时光，到了最后的关键时刻，如选择最后的专业实习，或者甚至最后求职的时候才去思考自己的职业定位究竟是什么。因此一方面，我们应该帮助学生尽早地、科学地分析和认识自我，学会认清职业方向，学会职业定位的方式方法；另一方面，面对这些最后阶段前来咨询职业方向的学生，我们也应该认识到，他们往往目的性很强，容易掩盖自己本身的兴趣、性格等信息，我们需要帮助他们首先科学地认识和剖析自己，做出自己的决策选择，然后逐渐进行较为清晰的职业定位。

（上海外国语大学学生处 毕小龙）

## 案例 2 时不我待 志在必行

### 当事人背景简介


舒同学，2010年9月考入上海外国语大学新闻传播学院，就读于教育技术学专业。她多才多艺，由于形象佳、表达能力出众，刚入学不久，就被选为学院经典品牌活动“新传戏剧节”的主持人；出众的表演才华让她成为全国大学生优秀社团“飞那儿”剧社的成员；她口齿伶俐，能言善辩，作为学校辩论队的主力队员，在校际“辩论赛”上也崭露锋芒。因为广泛的兴趣爱好，她一入学就参加了学校的很多社团，也成为学院学生会生活部和文艺部的骨干。她父母均为中共党员，父亲是湖南省某县水电局水保站站长，母亲是县政法委副书记，父母对舒同学要求非常严格。


### 当事人职业困惑


舒同学在校每天从事大量的学生会工作和社团活动，忙忙碌碌，让她强烈地感到时间不够用。期中考试到来之际，因为忙于校际“辩论赛”而没有充裕的时间复习，导致她基础英语和英语阅读两门课程的成绩均不理想。成绩公布之后，她非常失望，进入大学的第一次考试成绩就不理想，着实让她异常焦虑，她一下子对自己失去了信心，不知道是该放弃社团工作，把更多的时间放在学习上，还是应该继续现在的状态。如果放弃社团和学生会的工作，就相当于放弃了自己的兴趣爱好，她不忍割舍；但是社团活动又占据了太多的课余时间，所以她处于两难的选择状态。

### 咨询过程描述

第一次咨询：接纳面谈，建立咨询关系，明确双方责任、权利和义务。


 咨询师：同学，你好！有什么可以帮你？


 舒同学：老师，您好！我是新传教育技术专业的学生，最近遇到了一些问题，想请老师给一些指点。


 咨询师：遇到问题能想到找专业老师来帮助，你这种意识非常好。我相信在我们的共同努力下，你的问题一定会尽早解决的。对了，你是不是“新





传戏剧节”的主持人呀？我去观看了你们编排的戏剧，很好看。你主持得也相当不错。


舒同学：嗯，是我，谢谢老师。主持是我的兴趣，辩论和演戏我也都非常喜欢。前几天一直忙着准备“辩论赛”，所以期中考试没时间复习，结果我的成绩很糟糕，现在我都不知道如何是好了，真想把一切都放弃，专心读书，但是辩论、演戏和主持又都是我的兴趣爱好，我很难割舍。老师，您说我该怎么办啊？


咨询师：非常感谢你对我的信任，你现在的状态就像职业生涯的路途上出现了一些石头，我们要一起研究一下这些石头，然后用最好的办法搬走你前行路上的障碍。当然，在这个过程中，一定是我们两个人一起来想办法，不是我替你搬，这是一个过程，不能一蹴而就，你明白吗？


舒同学：老师，我明白，在您的帮助之下，我会努力搬走那些石头的。您一定要多教我一些处理问题的方法和技巧，我希望能够尽快搬走石头，扫清我前进道路上的障碍，我想快一点儿看到前行的方向。

咨询师：我会在每次咨询的过程中教给你搬石头的办法，而且训练你自己去搬动石头。除此之外，我们还要一起制订一些行动计划，让你不断明确石头的来源和去向，这样，你搬石头时才能毫不犹豫，效果才会更好。


舒同学：老师，我懂，您给我布置作业吧，我一定会认真完成的。的确，我现在所处的状态就是左右为难，我非常想快点儿改变现状。


咨询师：别着急，通过一段时间的自我探索和方法掌握，你会明白为什么自己会有这样的倾向，而且你会慢慢学会做决定，这是我对你的期待，你觉得呢？


舒同学：老师，我一定会努力的。

咨询师：从今天开始，老师希望你能用日记的形式记录自己的成就故事，每天一个故事，可以回忆小时候的生活事件，也可以记录现在的学习实践，还有你参加的社会实践活动。每一个小故事，都要描述事情发生的情景，面临的任务和目标，自己是怎样采取行动的，最后达到什么样的结果。下个星期咨询的时候一起带过来。





舒同学：老师，您让我写日记吗？好的，我每天都会坚持的。


咨询师：不完全是日记，这是你的“个人成就故事”，下个星期我们可以根据你记录的情况，分析和澄清你的一些困扰，然后再想办法完善和解决它们，可以吗？


舒同学：好的，老师，那我们下个星期见。


第二次咨询：探索自我，明确来访者的兴趣、性格、技能和价值观。

舒同学：老师，您好！先告诉你一个好消息，新生“辩论赛”结束了，我们学院取得了第一名的好成绩，这几天我心情特别好，呵呵。

咨询师：恭喜你！一分耕耘一分收获，你的付出终于得到了回报！你一定把这件事情写到你的“个人成就故事”里了吧？

舒同学：老师，您怎么知道啊？呵呵，是的，我每天都坚持写呢，您看——

咨询师：嗯，你记得非常认真，老师之所以让你记录“个人成就故事”，就是想让你更多地发现自己的技能。你知道吗？根据职业生涯规划中的理论，技能可以被分为专业知识技能、自我管理技能和可迁移技能，其中，专业知识技能需要经过专门的培训，与我们的专业学习内容直接相关；自我管理技能经常被看作个性品质，在工作中对取得成就和处理人际关系是不可缺少的，它可以从非工作生活领域转换到工作领域，需要练习；而可迁移技能可以从生活中的方方面面，特别是工作之外的领域得到发展，可以迁移应用于不同的工作之中。通过撰写“成就故事”，你可以发现自己的成就和技能，像“辩论赛”取得的成绩可以看出你有快速学习的能力，善于进行沟通和交流，搜索信息、文字组织和语言表达能力也很强，并且可以关注细节，这些都是你自信的源泉。进一步了解自己，认识自己的特点，你就会在各方面都取得成功。

舒同学：谢谢老师，期中考试英语成绩不理想，让我一度失去了信心，我觉得自己很差劲，什么都想放弃，但是听到您刚才的分析，我觉得自己其实还是很棒的，既然能在辩论赛上有好的成绩，那我的英语成绩也一定能提高。老师，我现在好像浑身充满了力量！

