

广东省教育科学“十二五”规划2015年度重点资助研究项目

(德育专项)阶段性成果

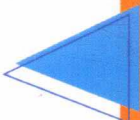


DAXUESHENG
SHENGYA ZIXUN ANLIJI

大学生

生涯咨询案例集

陈璐 王庚 编著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

大学生

生涯咨询案例集

编 著 陈 璐 王 庚

编写人员 余晓玲 蔡寒菁 方晓湘 苏旭东 段晓岚



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生涯咨询案例集/陈璐, 王庚编著. —广州: 华南理工大学出版社, 2019. 3

ISBN 978 - 7 - 5623 - 5511 - 3

I. ①大… II. ①陈… ②王… III. ①大学生 - 职业选择 - 咨询心理学 - 案例
IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 273895 号

大学生生涯咨询案例集

陈 璐 王 庚 编著

出 版 人: 卢家明

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020 - 87113487 87111048 (传真)

责任编辑: 卜穗珍

印 刷 者: 虎彩印艺股份有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16 印张: 12.75 字数: 243 千

版 次: 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换



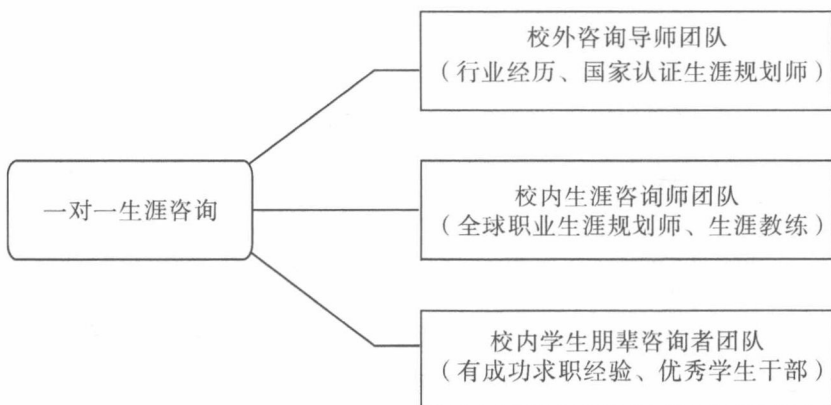
前 言

随着国内大学生就业结构性矛盾凸显，生涯辅导逐渐进入国内学者视野，并在实践中进行本土化操作，获得了师生的广泛认可。

针对学生个性化辅导的生涯咨询逐渐从职业生涯规划课程分化而来，成为生涯辅导育人体系的重要部分及高校思想政治教育的有力补充。

生涯咨询实质是将心理咨询专业的基本原理应用于生涯的话题，并加入职业生涯规划的知识、职场发展的技巧及生涯理念。20世纪60年代后期，生涯辅导与生涯咨询结合，成了替代职业指导的一项重要助人工作。美国生涯发展学会(NCDA)于1988年公布的生涯咨询定义是：“职业/生涯咨询意指具有专业资格的人，对另一群人提供或协调一些活动，助其解决职业、生活/生涯、生涯决定、生涯规划、生涯路径或其他与生涯发展有关的困扰或冲突。”由此定义可见，生涯咨询的范围扩大到处理与生涯有关的问题并且生涯咨询师必须具备专业的资格。实际上，在一个生涯咨询过程中，当事人得经常澄清自己的价值，重新评估生活目标，学习新的人际关系，增加自己的自尊自信。生涯咨询师也必须经常面对当事人的情绪问题（如自卑、罪恶感、焦虑等）、行为问题（如缺乏自我肯定）、认知问题（如“我不能”“我不要”“我不应该”等想法）。以上种种都会在生涯咨询的过程中出现，如果置之不理或视而不见，则会影响生涯咨询的效果。因此，生涯咨询指的是一种正式的关系，即一个专业的咨询师帮助一个客户或一组客户有效处理生涯事务（例如，做出生涯选择，处理生涯转换，缓解工作压力或寻找工作）。

华南师范大学在学院个性化就业指导的基础上从2010年开始面向在校生及校友开设一对一生涯咨询项目，是广东省内首个开设生涯咨询的高校。至今已发展为包含校外咨询导师、校内学生朋辈咨询者以及校内生涯咨询师在内的立体生涯咨询的模式（如下图所示）。为确保咨询效果及专业化，校内外生涯咨询师均具备高级职业指导师、全球职业生涯规划师(GCDF)、生涯教练(BCC)或生涯规划师资质。



华南师范大学生涯咨询模式

生涯咨询项目共设五大主题，包括大学生生涯规划、职业定位、就业创业政策、求职技巧提升、求职心态管理。

本书从校本咨询案例中选取了学生咨询中职业定位、不合理生涯信念调整、求职能力提升等方面的 29 个典型案例，可全面体现生涯咨询师在咨询过程中使用的咨询技术及流程，亦全面展现了生涯辅导理念、生涯咨询技术在大学生生涯规划及就业能力提升上的指导功效。为保护来询学生的隐私，本书所有案例均隐去学生的姓名及年级信息。

咨询中，咨询师根据自身所长及学生实际呈现的问题，或使用教练技术，或使用叙事技术，或为线下咨询，或为线上咨询。案例集或以逐字稿的方式呈现，或为过程描述，并结合咨询师所使用的辅导技术解读、知识链接、拓展阅读，旨在抛砖引玉，望能为同行开展学生生涯辅导提供讨论及学习的材料，敬请同行及专家批评指正。

感谢学校对个性化生涯辅导工作的支持、咨询师团队的付出及来询学生的信任。本书的出版作为学校生涯咨询工作的阶段性总结及广东省德育课题“以就业能力提升为核心的当代大学生生涯辅导研究”的阶段性成果，是生涯辅导实践的真实展现，凝聚了学校生涯咨询师团队的智慧及默默付出，在此一并感谢。

编者

目 录

大学适应篇

案例 1：我终于可以放下了	1
案例 2：老师，我想转专业	11
案例 3：老师，我要不要转专业？	16

职业生涯规划篇

案例 4：用心探索自我，科学规划自我	25
案例 5：怎样运筹帷幄，寻找满意的实习工作？	30
案例 6：如何聚焦？	33
案例 7：向左走？还是向右走？	40

职业定位篇

案例 8：我的路在何方？	46
案例 9：我想做体育老师	52
案例 10：让未来植于当下	56
案例 11：我要不要辞职？	64
案例 12：老师，我是否要违约，换一份工作？（研究生）	69
案例 13：老师，我应该选哪个工作？（研究生）	76
案例 14：老师，我要不要回生源地工作？（研究生）	81
案例 15：面对数个 offer，我该如何抉择？（研究生）	86

考研定位篇

案例 16：老师，我该考研还是找工作？	100
案例 17：老师，我是否要考研？	107
案例 18：老师，我该考研还是考公务员？	111
案例 19：我应该选哪个方向的专业？	119

求职心态管理篇

案例 20：选错的工作？	125
--------------------	-----

求职技巧篇

案例 21：我该在哪个城市工作？	129
案例 22：我的想法和他人的想法	140
案例 23：被导师影响的工作价值观	143
案例 24：错位的职业目标	146
案例 25：我在大学该往哪个方向提升？	149
案例 26：简历隐藏的秘密	158

社团指导篇

案例 27：我该如何带领一个社团？	161
案例 28：社团工作如何做好才能不负期待？	166

情感问题指导篇

案例 29：我是不是该安静地走开？	172
-------------------------	-----

附 件

附件一：华南师范大学学生就业指导中心面谈咨询登记表	180
附件二：咨询情况反馈表	182
附件三：面谈职业咨询记录表	183
附件四：转诊报告	184
附件五：何为生涯咨询	185
附件六：生涯辅导策略建议	189
附件七：有效咨询师的个性特点	190
附件八：生涯咨询师 12 项能力要求自我评估表	192
附件九：咨询双方的责任、权利和义务	194
附件十：职业生涯规划咨询的书单推荐	195
附件十一：生涯咨询常用测评量表网址	196

大学适应篇



案例 1：我终于可以放下了

一、案例背景

小王，男，潮州人，体育教育专业学生。父母经商，他为家中独子。高中阶段有一女朋友。进入大学后，两人因聚少离多，感情出现危机以致分手。小王因无法接受分手事实，在大一第二学期开学未按时回校，也未按规定办理请假手续。据了解，小王在老家沉迷老虎机，被家长关禁闭一段时间。在咨询师了解小王未按时回校原因的过程中，小王透露出事情的原委。

二、案例经过

“陈老师好。”一名瘦高的男生走进了我的办公室。这位男生是小王，体育教育专业学生。因在大一第二学期开学未请假，且未按时回校上课，我与他约定了一个时间进行面谈。

男生苍白的脸色引起了我的关注。知道小王有喝茶的习惯，我给他倒了一杯热茶，以营造一种放松的气氛。

“我看你脸色不太好？”我以试探性的语气问道。

“是啊，最近感觉不太好。”小王回答道。

“是身体上的，还是有其他方面的压力？”我进一步试探。

“都有吧。”小王看了我一眼，低下了头，咬了咬嘴唇。沉默几秒后，小王弱弱地说了一句“我失恋了”。原来，小王与其高中时期的女友因上大学后聚少离多，女方认为他为人不够成熟，给不了她好的未来而提出分手。小王难以接受初恋的失败，既有不舍，也有不甘。在谈话的最初二十多分钟里，小王不断重复自己几段重要的恋爱经历。更重要的是，小王谈到当他感觉到挽回感情已经不可

能的时候，自己开始觉得生活没有什么意义。此时，他迷上了老虎机，并把向朋友借的两万元赌光了。此事被父亲知晓，他被关禁闭在房间一段时间。

小王自入学以来给人留下的印象多以开朗为主，当我听到这一情况，不禁大吃一惊，感觉到事态严重。

鉴于小王的父亲已知晓儿子的情况并选择不与咨询师沟通，我想其中必有原因。当务之急是要稳定小王的情绪，帮助他跳出失恋的痛苦，找到目标，重新回到大学生活。

我教给小王叙事疗法，让小王将恋爱故事中的“我”用自己的名字替代，而“她”用前女友的名字替代，每天把这些故事复述两遍以上，并约定一个星期后再面谈。

此次面谈结束后，我主动向小王家长了解详细情况及其看法，得知家长知道小王失恋的事实后，担心学校发现小王有玩老虎机的行为会将其开除，因此和借钱给小王的学生进行了私了，而自己也因缺乏教育的方法，只能把小王锁在房间里，让其冷静一段时间。在得知家长的顾虑后，我向他介绍了学校相关的管理制度，打消了家长的顾虑，并取得了家长的认同，确保了教育思想的一致。小王家长一再委托我多教育他的儿子，帮助其回到正路上，过好大学生活。听到家长一而再、再而三的托付，我感觉到身上的责任重大。

随后，我向小王舍友了解小王回校后的生活情况。舍友反映小王回校后也和他们谈过自己失恋的事情，他们也开导过小王，但效果不佳。小王的休息时间较晚，在宿舍会打游戏消磨时间，似乎没有生活目标。我建议小王舍友关注小王的情绪，协助小王使用叙事治疗法并及时与我沟通。

在第二次约谈前，我向小王舍友了解小王的近况。发现小王最初几日仍反复向舍友讲述自己的爱情故事，舍友耐着性子听。到后期小王所复述的故事越来越简单。同时，小王还是会通过打游戏来消磨时间，晚上睡得比较晚。舍友有意识地带小王去运动，用运动和比赛来分散他的注意力，并监督他去上课。

在第二次约谈时，我首先问小王是否运用了叙事治疗法，感觉如何。小王回复说好些了。我尝试引导小王学会调节自己的情绪：“以前当你不开心的时候，你一般会做什么来让自己心情好些？”

小王想了想说：“跑步，打游戏机。”

“上次面谈结束后，你有没有用这些方法来调节自己的情绪？”

“有打游戏。偶尔和宿舍同学去运动。”

“那现在你怎么看待这段感情？”

“一开始还是不舍，但是继续追也不可能有幸福，只能放下了。等我成熟一些，我才可以给别人幸福。”

“你说要给别人幸福，那你理解的‘给别人幸福’需要有一些什么样的条件？”

“首先是自己要足够强大。”小王的回答很迅速，显然对这问题思考了很久。

“你上次说到玩老虎机的事情父亲是知道的，那你和你父亲之间的沟通是怎样的？”

“还好吧，他不会强求我做什么事情。他时常教我做人要对得住自己，要体谅家人……”小王停下来沉默了，咬着自己的下嘴唇，似乎有点动情。“他说的道理我都懂，我也知道他赚钱很辛苦。可我就是不知道那段时间怎么会迷上老虎机。感觉玩法挺简单的，钱来来去去，脑袋好像不用思索。”

“你父亲责怪你了吗？”我试图引导小王换位思考。

“没有。可能因为我是家里的独子吧，我父亲很少会骂我。他说钱没了就没了，关键是人没事。其实，我当时听到挺感动的，也很自责，要是当初我没迷上那个（老虎机）就好了。”小王始终低着头说道。

“在这段感情的问题上，你父亲的态度是怎样的呢？”

“那个女孩他也认识，以前她经常去我们家。他说感情不能强求，只要人在就好。”

“你的父亲真的很重视你。”

“是的。我知道。”

“那你觉得现在你的状态是回馈父亲，让他放心的方式吗？”

小王继续沉默。

“我的意思是，你父亲供你读书，他希望看到你以这样的方式度过大学四年吗？”

小王继续沉默。

“我能理解你的沉默是因为你对目前大学的生活状态不是很满意，对吗？”

“嗯。”小王轻轻点头。

“你刚才也说到想让自己变得更成熟一些，这样才可以有更好的爱别人的能力，给对方幸福的生活。关于这一点，你开始考虑了吗？有哪些打算？”我明白，只有引向行动力的转变，才能让目标更有力量。

小王想了想，“先把书读好。”

“怎样才叫读好？”我在引导小王将目标具体化。



“就是至少不能挂科，拿个奖学金之类的。”

“那按照你目前的学习状态和你的学习能力，你觉得一个学期下来，成绩能提高多少呢？”

“我高中的学习其实不算差，如果努力一点，争取个专业前三十名应该是没问题的。”

“那你打算怎么去做呢？”

小王眼中渐渐地恢复了光彩。

“能否把你刚才谈到的几点写成书面计划，送一份给我？我们一个学期之后看看完成的效果。”

“可以。”

“如果在你实现目标的过程中遇到阻碍，影响了你前进的步伐，你觉得这个阻碍会是什么？”

“遇到的阻碍？”小王轻声重复后便陷入了思索，“也许是打游戏吧。”

“如果真出现这种情况，你会怎么处理？”

“我会把目标写在纸上，贴在我的电脑显示屏以提醒自己。然后，我会让我宿舍的同学监督我。”

“那我怎样可以知道你实现了自己的承诺？”我在引导小王思索。

“那我在微博上给你发私信吧。”

“好。我期待着你的私信，要加油。”我给小王做了个加油的手势。

小王面带笑容离开了我的办公室。

在小王和我分享他的书面计划后，我与小王的舍友分享了小王制订的计划内容，邀请小王的舍友共同监督，并给予小王更多鼓励。

通过谈话辅导，小王对大学有了新的认识。在学习上更具主动性，平时在运动场上也能看到他和同学练习自己的体育专项。一个学期后，小王的成绩提升了近30%。



咨询师手记

党的十六届六中全会首次明确提出“心理和谐”，指出“要注重人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉”。当代大学生首先应培养成身心健康的毕业生。而大学生在学期间，由于社会阅历不足和心理发育特点，对困难和挫折的处理能力仍略显不

足，需要咨询师多加关注。

本案例中的小王所遇到的问题看似起源于失恋，其实是抗挫折能力不足导致的一系列问题。因此，辅导过程应如剥笋一般，一层一层深入分析。具体要做到以下几点：

(1) 注意共情，获取信任。初恋是人生刻骨铭心的经历，当发生失恋时，情绪低落是正常的，咨询师首先要肯定学生所反映出的情绪，在共情的基础上，再引导学生进行思考。在案例辅导前夕，一个眼神、一句问候、一杯茶都可以促成相互信任的辅导开局。

(2) 适当使用咨询技术。叙事疗法是帮助人们把自己的生活及与他人的关系从他们认为压榨生命的知识和故事中区分出来的方法。小王因与初恋女友分手而情绪低落，对身边的事情提不起兴趣，只能在封闭的游戏世界中麻木自己。使用叙事疗法使学生的低落情绪和自己暂时分离，能让学生的情绪尽快平复，更好地看待问题和向前迈步。

(3) 注重将目标外化为行动。当学生制定了目标后要形成学生自我监督机制，这是使目标外化为持续行动力的有效方法，也可进一步促进目标的实现，及时发现问题并调整行动方案。

(4) 动态进行新生适应性教育。大学新生对学校学习、生活的适应是个长期的过程，因此，对新生的适应性教育不应仅局限在第一学期，而应动态关注学生发展。当学生失恋时，要及时关注学生情绪变化，疏导学生情绪，必要时使用叙事疗法，帮助学生从失恋的痛苦中脱离出来，正确对待恋爱。当学生心灵受伤的时候，咨询师要同时承担起教育者和陪伴者的角色，通过换位思考等方式激发学生学习的主动性，提升学生职业生涯的规划意识。

(5) 主动运用生涯辅导技术，给学生留出思考空间。学生决定和咨询师面谈时已对问题有一定思考，所以不要占满整个谈话空间，要让学生有自主思考的余地。与其直接将解决的方案呈现在学生面前，不如通过提问、探索等方式，让学生主动寻求问题的答案。

(6) 在处理辅导学生个案时，要善于形成教育的合力。一方面，咨询师与家长保持良性沟通既有利于防患于未然，也有利于保持教育的一致性，实现教育的良好效果；另一方面，舍友和班级干部能发挥很大的引导和监督作用。因此，要注重对教育合力的运用。

(7) 紧抓问题的关键。本案例综合了感情问题、学习目标确定和大学适应的辅导。在辅导过程中，首先要抓住问题的“七寸”（关键点），以目标缺失问

题的解决带动情感问题的解决。

(8) 既要关注成长,也要做好思想政治教育。该案例中,学生玩老虎机的行为是违背学生行为准则的,咨询师既要关注这行为背后的原因,也要对学生进行纪律教育,让其意识到自己的不足。

知识链接

叙事技术在咨询中的运用

一、时代背景

这些年,你是否留意过身边这样的现象越来越普遍?

全职雇佣早已不是唯一的工作模式,以科层制为核心的传统组织正在瓦解,组织边界被打破。工作岗位变得没有标准和固定职责,工作内容也常常是以项目开始并最终以一个产品而结束,比如矩阵制、短期派遣、工作外包、兼职合作等。生涯发展的过程常常不再有稳定结构和可预测轨迹,并有越来越多的断裂、转型和不确定,个体时常感到找不到“适合自己”的定位,越来越焦虑和自我怀疑。

生涯咨询师总是指导来询者澄清真我(true self),定目标、明策略、再行动。这种传统生涯理论所强调的实现自我的模式已经难以回应新的问题:

(1) 在越来越多变的职业环境里,越来越难理解一个稳定存在等着我们去发现的自我——自我也在变化和更新。

(2) “我”似乎永远进入不了最理想的职业——等接近自认为理想的职业时,环境早已改变。

二、基本假设

舒伯(Super)的学生萨维科斯(Mark Savickas)继承其核心思想的同时吸收建构理论,对自我和生涯发展提出新的假设,回应了传统理论的困境。

1. 自我是通过工作和关系持续被建构和创造的

真我并不先于经历存在,测评和基于头脑反省所得到的不过是“根植于过去的我”,探寻于过去的真我,既难以应对高速变迁的社会环境,也会让自我发展陷入停滞。

2. 生涯发展经历是一项建构自我概念的生命设计 (life project)

理想职业不会自动展现，而是个体在做出选择实现意图 (intention) 时被建构和设计出来的。所以，好的生涯发展是积极行动，将经验整合并丰富自我概念的过程。

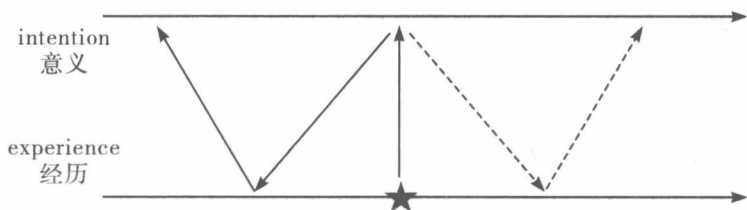
3. 生涯即故事，我们透过故事理解并创造人生

生涯建构论认为，讲述个人故事能让人们觉察那些本就存在但模糊不清的意识。咨询师可以参照图 1 的 IE 模型，围绕两个层面来进行：

- ①关注过去和当下的经验 (experience)；
- ②解释其重要性和赋予意义 (intention)。

咨询师可从“当前发生了什么？你的经验是什么？”开启咨询空间，随后问“这对你意味着什么？显示出你看重什么？”“过往有哪些经历也反映了这一点（意义/价值）？这种想法从哪里来？”“这让你觉得未来会做些什么？对此你有什么样的目标/计划？”，第三层面可以从事件、行动中抽取出经验，通过“你怎么看待自己的经验？还显示出你的什么特质？”“这些行动会带来什么意义？会让你成为什么样的人？”等问题，最终将故事引向即将面临的未来，以设计出更加有活力的生涯计划。

你怎么看待自己的经验？这对你意味着什么？这些行动会带来什么意义？还显示出你的什么特质？显示出你看重什么？会让你成为什么样的人？



过往有哪些经历也反映了当前发生了什么？这让你觉得未来会做些什么？了这一点（意义/价值）？你的经验是什么？对此你有什么样的目标/计划？这种想法从哪里来？

图 1 IE 模型（源自麦克·怀特的改写对话）

维特根斯坦认为：问题并不是通过提供新信息来解决的，而是通过重新安排我们早已知道的事情。

三、理论核心

在萨维科斯的生涯建构论中，包含了三个组成部分：人格特质、生涯主

题和生涯适应力。

1. 人格特质

萨维科斯批判性地继承了霍兰德类型理论及职业世界地图理论，来理解个体职业人格类型（RIASEC）。他认为从过往经历中可以发现一个相对稳定的职业人格（重评估行动呈现出的兴趣倾向），并且会与职业呈现出一定的匹配性。

但萨维科斯关注的点会有所不同：①更侧重来询者的主观看法，而非测评分数；②更关注来询者意图中呈现的可能的我（possible self），而非过去的我。

2. 生涯主题（theme）

建构论假设，个体通过进入一个职业来诠释和发展自我概念。如果来询者能对自己概念和个人愿景目标深入理解，将更加有效地做出生涯选择。萨维科斯认为，个体自我概念和愿景目标通过一个生涯主题来展现——如同一个故事的主题，概括了这个故事的中心思想。生涯主题由个体最急切希望解决的一个或一系列问题和解决问题的方法构成。个体生涯发展的目标和行动都围绕生涯主题的宏观指引展开。

当咨询师与来询者共同理解了其生涯主题，来询者那些看起来碎片化的、相互矛盾的以及意义含混不清的经历会变得意义清晰而连贯，并提供了对未来生涯选择的指引，以及面对各种职业变动（尤其是被外界所迫的变动）的方案。而这正是把完整的人分解成不同侧面（兴趣、能力、价值观、性格等）去理解的方式很难获得的启示。

萨维科斯继承了阿德勒的观点，认为早期记忆是理解个体生涯主题的重要途径。

3. 生涯适应力（发展任务）

社会飞速变迁令个体不得不更加主动地根据环境做出态度、行为和能力上的调整，形成个体生涯适应力。萨维科斯提出的生涯适应力模型包括：关注、控制、好奇和自信。

咨询师需要围绕“适应力模型”尝试激发来询者对未来生涯的关注、控制、好奇和自信，推动来询者将意图（intention）转化为行动。只有行动才能创造新的故事，即新的自我和生涯；也只有在行动中适应力才能提升。所以，对于相当多个体，问题不在于是否做出了决定，而在于是否付出了行动。

基于上述理论框架看咨询——

萨维科斯认为，为来询者提供支持的方法就是叙说生涯故事。咨询师与来询者确认期待与目标，带着来询者的困惑进入故事中：

(1) 帮助来询者确认生涯主题——因为一旦个体能找到生涯主题，职业选择就成了演绎该主题的渠道，并且能赋予自己各种角色和经历更连贯的意义；

(2) 促进个体人格特质与外部环境的匹配；

(3) 更主动地发展适应力以设计自己的生涯。

四、咨询应用

生涯辅导是一个解构、重构、共构的过程，通过一系列生涯故事的访谈方式，建构来询者的生涯故事。

第一问：榜样人物

你最欣赏或崇拜的人有哪些？他们哪些特质吸引你？

来询者在这个问题展现出的榜样人物特征，往往是在阐述他们的自我概念。咨询师如果直接要求来询者用语言描述他们的自我概念，很少能奏效，但在对榜样角色的描述过程中，来询者会自然地界定自我。

你会发现，对同样一个人物，不同人看到的特质都会不同。因为，来询者在这些榜样角色中看到的是自己，即当前的自己（你与他们有哪些相似点？）以及期待中的自己（你期待获得他们哪些特质？）。这个问题往往会带来深入的自我觉知。

第二问：休闲活动

你最喜欢的电视节目（电影、杂志、网站、活动等）有哪些？喜欢它什么？

这种问法，常常展现的是来询者不受限制状态下的倾向，这最能显露来询者感兴趣和偏爱的环境。结合霍兰德类型（RIASEC），对预测未来的职业方向非常有价值——探究可能的自我（possible self）。

第三问：最喜爱的故事

你最喜爱的故事是什么？什么情节让你喜欢或印象深刻？

这个问题涉及的是生命的脚本（life scripts），将个体的自我（从榜样人物中呈现）和偏爱的环境统一在一起。换句话说，最喜欢的故事描绘了个体的核心问题，以及在什么环境、如何回应自己所面临的问题。