

大师大 高等院校通识课教材

Beisen 北森生涯


生涯教育与导师培养系列
丛书总主编◎方伟

CONSULTATION CASES OF CAREER DEVELOPMENT
FOR UNIVERSITY STUDENTS

大学生职业生涯规划 咨询案例精编

北森生涯学院◎组编

王占军◎主编

 华东师范大学出版社



高等院校通识课教材

Beisen 北森生涯 Drive Dream

生涯教育与导师培养系列
丛书总主编◎方伟

CONSULTATION CASES OF CAREER DEVELOPMENT
FOR UNIVERSITY STUDENTS

大学生职业生涯规划 咨询案例精编

北森生涯学院◎组编

王占军◎主编



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划咨询案例精编/王占军主编;北森生涯学院组编. —上海:华东师范大学出版社,2017
ISBN 978-7-5675-6469-5

I. ①大… II. ①王…②北… III. ①大学生—职业—选择—案例 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 101348 号

大学生职业生涯规划咨询案例精编

组 编 北森生涯学院
主 编 王占军
策划组稿 蒋 将
项目编辑 师 文
审读编辑 师 文
责任校对 张多多
装帧设计 俞 越

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 浙江省临安市曙光印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 21
字 数 431 千字
版 次 2017 年 8 月第 1 版
印 次 2017 年 8 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-6469-5/G·10357
定 价 50.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

序言

党的十八大以来,以保持中高速经济发展速度、转变经济发展方式、调整升级经济结构、实施创新驱动发展战略等为标志,我国经济社会发展进入了“新常态”。在“新常态”的时代背景下,党中央、国务院以稳增长、惠民生、保稳定、促和谐为主基调,空前高度重视高校毕业生就业创业工作,首次把“推动实现更高质量的就业”作为“就业是民生之本”的新目标和新要求;首次提出了“劳动者自主就业、市场调节就业、政府促进就业、鼓励创业”四位一体的总方针;首次提出了“实施就业优先战略和更加积极的就业政策”;首次提出了做好以高校毕业生为重点的青年就业工作。这些新目标、新方针,进一步理顺了“发展是第一要务”与就业优先、就业数量与就业质量、就业与创业等方面的关系,为高校毕业生就业创业工作指明了方向。

伴随着经济社会发展进入“新常态”,我国大学生就业创业所面临的形势与任务也呈现出新的特点与要求,主要表现在:在毕业生总量持续增大和大学生就业结构性矛盾依然突出的基本状态下,就业工作目标由单纯地强调就业向强调就业创业并重、以创业带动就业转变,由过于强调初次就业率向强调在就业基本稳定的基础上追求更高质量的就业转型;就业工作重心由过于依赖政策红利、市场需求向引导大学生转变就业创业观念、提升就业创业和职业转换能力转型;就业工作方式方法由行政化、公式化向专业化、个性化、多样化转型;就业工作评价标准由强调自身工作体系“小循环”向强调招生、就业、培养良性互动“大循环”,不断提高就业工作对高校人才培养的贡献率转型等等。从根本上说,上述一系列新任务、新要求必然会要求高校进一步加强就业创业指导教师的队伍建设,必然会要求高校加快建立一支深入学生、扎根基层、业务过硬、能够真正助推大学生科学规划未来职业生涯的高水平职业咨询师队伍。正因如此,在此时代大背景下,《大学生职业生涯规划咨询案例精编》的编辑出版才显得尤为重要。

本案例集充分运用国内外有关职业咨询的最新理论研究成果和咨询技术,聚焦中国大学生学习、生活、生涯发展实际,通过展示真实的大学生职业生涯规划咨询经典案例,全面生

动地展示了有关职业生涯规划咨询的一般过程情境,全面生动地展示了有关大学生职业生涯规划及就业创业过程的一般规律,对于大学生、高校教师、学生家长均具有很强的现实指导意义和应用价值。

本书所有案例都来自一线生涯咨询师,他们都经过专业的训练并兼具丰富的生涯辅导实践经验。通过阅读本书,既能窥见大学生常见的生涯困惑,了解当下大学生真实的生涯困境,同时又能在书中咨询师的循循善诱下总结和发现走出困境的探索之路。因此,本书在很大程度上可以说是当代大学生生涯问题的解决实录、生涯咨询师的实战手册、生涯教育者的督导指南。

事业发展无止境,有关大学生职业生涯的辅导咨询、学习研究也无止境。衷心希望本书的出版能够对大学生朋友们有所帮助,进而使他们科学地规划好自己的大学生活和职业生涯;衷心希望高校就业创业指导教师和从业人员也能够从本书中有所受益和借鉴。让我们共同持续努力!

全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心

方伟

2017年5月17日

鸣谢专家

本书采用“实践案例+督导点评”的方式呈现内容,除了精彩的实践案例,几位专家对案例中的亮点的点评,相信也会让读者在阅读案例时产生“知其然,知其所以然”的感受,顿开茅塞。这里特别感谢他们的智慧付出。



林欣

- 北森生涯研究院学术院长
- 全球职业规划师(GCDF)首席培训师
- 全球生涯教练(BCC)首席培训师
- 香港中文大学心理咨询与心理治疗专业硕士

有 20 余年心理咨询经验,积累个体咨询与团体咨询案例无数,服务人群涵盖 13 岁—18 岁青少年、大学生群体、大中型企业基层员工和中高层管理人员等。



朱伦

- 北森生涯学院资深讲师
- 全球职业规划师(GCDF)首席培训师
- 国家十五课题产品 CareerSky、中国高校应用最广泛的测评产品“朗途”的创始人、研发者
- 北大光华管理学院特聘职业顾问
- 清华大学就业中心特聘职业指导专家
- 曾任中央电视台《绝对挑战》节目特约职业专家

1999 年开始从事职业生涯规划、人才测评工作,已为近百家企业、七百多人提供职业咨询服务,为数千人提供

人才测评服务,参与中国职业发展体系 Career Program 的研发开发。在《世界经理人文摘》等媒体上发表数十篇专业文章,接受过中央电视台及一些地方电视台、智联招聘等媒体的专访。合著书籍有:《未来十年热门职业》、《大学生职业生涯规划咨询案例教程》、《全球职业规划师 GCDF 资格培训教程》、《职场获与惑》等。



赵海楠

- 北森生涯学院高级职业生涯规划师
- 国家二级心理咨询师
- 高级学习力训练师
- 生涯规划高级咨询师

对各种生涯规划及心理学理论及技术有深刻的把握与独立的见解,特别擅长将理论与实践结合,由浅入深地帮助学员掌握知识、提升技能。

曾在高校担任职业规划课程及心理学课程的教学工作,先后承担多项国家级及省级大学生心理类课题研究,在国家级媒体平台发表高校大学生心理学专业论文十余篇,参编、撰写专业书籍十余本。

鸣谢案例作者

(以案例顺序排序)

- | | |
|-----|--------------|
| 韩宁宁 | 北京科技大学 |
| 刘清亮 | 青岛大学 |
| 杨扬 | 宁夏大学 |
| 华雪君 | 同济大学浙江学院 |
| 刘朝霞 | 广州大学华软软件学院 |
| 侯艳艳 | 同济大学浙江学院 |
| 钟敏 | 重庆师范大学 |
| 周芳勤 | 浙江师范大学 |
| 巩惠玲 | 合肥工业大学 |
| 周青 | 宁波大学 |
| 姚旒 | 四川师范大学 |
| 王楠楠 | 宁德师范学院 |
| 梁淋峰 | 浙江纺织服装职业技术学院 |
| 韩雯琛 | 宁波大学 |
| 郭林 | 东北林业大学 |
| 史建锋 | 哈尔滨工业大学(威海) |
| 宁佳英 | 广州大学华软软件学院 |
| 李智锋 | 肇庆医学高等专科学校 |
| 李政伦 | 西北大学 |
| 徐科 | 北森生涯学院 |
| 李凌 | 重庆理工大学 |

- 葛瑞明 华南理工大学
孔瑞婷 河南大学
周小昀 青岛大学
潘振 吉林大学
杜娟 四川农业大学
黄彦萍 重庆邮电大学
马洪远 浙江传媒学院
刘政 合肥工业大学
姜丹蓉 四川大学
余胜男 福建医科大学
王兴龙 杭州师范大学
罗群 淮南师范学院
林欣 北森生涯学院
赵海楠 北森生涯学院
李枢 北森生涯学院
杨洋 北森生涯学院
石兆俊 兰州大学

编写说明

本书是一本职业咨询师实战案例的汇编。案例的作者都是接受过专业的职业规划、职业咨询培训的来自全国各地高校或知名机构的老师,拥有多年的实践经验。这本案例汇编,可以成为高校就业指导部门、学生工作部门的教师、辅导员的专业实用参考资料;高校各年级的同学和初入职场的新手也可以从中发现自己的所需,借鉴他人的经验,突破自己的生涯困惑。

本书案例合计 38 篇,内容包括:本科一、二年级学生的专业认识问题,三年级学生的职业定向问题,四年级学生的升学与就业选择问题,研究生的多重选择问题,以及一些特殊的咨询情况。每个案例各有特点,来询者有各自的背景和困惑,咨询师有各自的应对方法和应对思路。

咨询实践是丰富多彩的,而记录成文字后,会让读者有雾里看花的感觉。所以在整理这些案例时,我们尽可能地去还原咨询师与来询者现场咨询的场景,从中我们可以体会到他们的互动,感悟这些咨询师的思路、发问与应对,甚至还可以感受到现场的咨询师与来询者的表情与神态、语气与表达等。

职业咨询解密

职业咨询师在与来询者进行咨询活动时,通常采用一对一的形式,在一个相对不被人打扰的空间中进行。双方会有对职业咨询活动的基本认同:职业咨询是有一定边界的,双方的谈话要遵循保密原则等相关原则。因此,我们在这里对所呈现的个案均已经做了一定的保密处理。

通常来说,一名咨询师确定的咨询方案会分为以下五步进行:

第一步,通过收纳面谈了解来询者的基本情况,澄清咨询话题,确定咨询目标。

第二步,通过正式评估和非正式评估的手段,对来询者的性格、价值观、职业兴趣、职业能力、职业技能等进行探索,帮助来询者真正地认识自己,同时初步对自己适合的职业做一个大致的了解和认识。

第三步,帮助来询者了解就业形势,进行职业探索,根据探索的结果进一步了解职业、职位以及相关的具体要求,最终通过分析筛选锁定职业目标,并对锁定的目标进行全方位的

分析。

第四步,决策。根据霍兰德人格类型理论中的适配性、一致性和区分性特征,对来询者最终选择的职业进行科学的分析、匹配,并根据结果为来询者设计职业生涯发展之路。

第五步,为来询者制定立足现状的求职方案及下一步的行动指导。

当然,在咨询的过程中,咨询师会侧重选用什么样的评估手段、从什么话题开启咨询,来询者更关注自己哪方面的情况,是因人而异的。

案例呈现要点

在整理案例时,出于保密原则我们首先隐去了来询者的真实个人信息,仅仅从职业咨询专业研讨的角度关注案例的咨询要点。为了能让读者尽可能地接近真实的咨询场景,我们采用了以下做法:

做法一,列出案例基本信息。案例列出了咨询师和来询者的基本信息、来询者所面临的主要困惑点,这样可以帮助读者快速找到自己感兴趣的话题。

做法二,列出案例背景信息。在案例中我们采用来询者自述的方式,让读者迅速了解来询者的主要困惑、面临的处境和关键信息。在咨询现场,这部分内容有时是要经过让来询者填写咨询背景表格而获取的,过程也会有点漫长。

做法三,区分咨询与话题。本书中有的案例是用“第一次咨询”、“第二次咨询”这样的方式来呈现整个咨询过程的,有的则是采用“第一个话题”、“第二个话题”的方式,这样做是为了让读者在阅读时可以有较清晰的思路。通常的咨询是分步骤来进行的。如果咨询的进行比较顺利,一次咨询后有一个阶段性的进展,就采用“第×次咨询”的方式。而在有的案例中,咨询师可能要帮助来询者就一些话题做重点的引导,这时我们就采用“第×个话题”的方式。

做法四,设计“咨询现场”板块。对话是最能让我们有现场感的呈现方式了,在案例之中,我们选取了咨询中带有双方沟通特点和关键信息的部分,还原双方对话的内容。这样做是为了还原现场,让读者体会咨询师发问的背后的声音,体会来询者回答时的心理活动,从而更能从该案例之中获得借鉴。

做法五,进行重点提示。在咨询过程中,会有一些重点环节,比如兴趣探索、价值观探索、工作世界探索等,我们在呈现案例时也将这些内容纳入其中。我们相信不同的案例加了一些这样的内容,可以让大家关注到这些内容对咨询的影响。

做法六,增加专家点评。在咨询的叙述过程中,我们增加了专家对咨询师使用的工具、方法、做法作的点评、解读,这些内容都是咨询师实践中要注意的重点。在咨询现场不会出现这样的点评、解读,而在咨询之后的复盘咨询的过程中进行这样的点评、解读,可以达到温故而知新的效果。

做法七,设置“启发与灵感”版块。这是咨询师在咨询案例后对整个案例进行的反思与总结,目的是发现自己在哪些地方需要调整,有什么优点和不足,下一步需要加强的地方等。每一次在实践之后的总结都是一次有益的沉淀。

此外,在几部分的案例之后,还有专家访谈“如何成为一名优秀的生涯咨询师”、“职业规划常用理论”、“职业规划师常用的十五种工具”等内容,都可以供咨询师和大学生读者作为自我学习的参考。

在生涯服务领域工作,咨询师需要有一定的理论素养功底,要能够娴熟地运用一些助人工具和技巧,这些都离不开大量的现场体验和实践。一个咨询师要想从新手成长为优秀咨询师,借鉴别人的经验是必不可少的一个过程,这本案例集就是众多专业咨询师经验的汇集。

由于每位咨询师的习惯不同、来询者的情况不同,案例在整理和撰写方面会各有侧重,各有特点。我们希望读者可以从案例的字里行间体会他们的咨询方法和技巧,学习他们的咨询智慧。

“运用之妙,存乎一心”。让我们用心对待每一位来询者,用心感受案例之中每位专业职业咨询师的种种专业上的奉献。希望我们可以在这里得到一些共鸣,更好地自我成长,对身边的来询者进行有价值的付出。

目录

1 专业初识 / 1

- 案例 1 “游戏”男孩的自我探索(韩宁宁) / 3
- 案例 2 喜欢变化,还是应对变化(刘清亮) / 9
- 案例 3 误解了专业就误了自己(杨扬) / 16
- 案例 4 直面人生,勇敢前行(华雪君) / 23
- 案例 5 双学位,孰轻孰重(刘朝霞) / 29
- 案例 6 她喜欢职业中的变化与挑战(侯艳艳) / 35
- 案例 7 该不该为他人改变(钟敏) / 42
- 案例 8 一个研究生的童话世界(周芳勤) / 53
- 案例 9 专业不乐观,能否有好前途(巩惠玲) / 61

2 专业锚定 / 69

- 案例 1 如何跨过大学分水岭(周青) / 71
- 案例 2 性格开朗适合做财务吗(姚旒) / 80
- 案例 3 拨开选项的迷雾,照见真实的内心(王楠楠) / 92
- 案例 4 父母的期望有多重(梁淋峰) / 98
- 案例 5 做一个乐观、有责任感的人(韩雯琛) / 106
- 案例 6 创业能否快速致富(郭林) / 114

3 就业抉择 / 123

- 案例 1 聚焦问题,找到兴趣(史建锋) / 125

- 案例 2 补考毕业生能进标杆企业吗(宁佳英) / 132
- 案例 3 医科学生的就业选择(李智锋) / 138
- 案例 4 创意怪才的创业与就业(李政伦) / 145
- 案例 5 披上梦想的薄纱,起航自我生涯(徐科) / 152
- 案例 6 接纳还是改变(李凌) / 160

4 多元发展 / 165

- 案例 1 成绩不好我该怎么办(葛瑞明) / 167
- 案例 2 对三个就业方向纠结与取舍(孔瑞婷) / 174
- 案例 3 什么能让我内心安稳(周小昀) / 181
- 案例 4 了解自己,掌握明天(潘振) / 187
- 案例 5 保研没成功我该怎么办(杜娟) / 194
- 案例 6 希望自己的未来有所不同(黄彦萍) / 201
- 案例 7 不想选了工作丢了亲情(马洪远) / 206
- 案例 8 销售,原来是我最愿意做的事(刘政) / 214
- 案例 9 亲友给我的选择,我怎么办(姜丹蓉) / 223
- 案例 10 我该不该选择考博(余胜男) / 230
- 案例 11 多种选择,无法选择(王兴龙) / 238
- 案例 12 职业决策:向左走,向右走(罗群) / 245

5 创新探索 / 253

- 案例 1 一位女博士的双重幸福(林欣) / 255
- 案例 2 留学选择专业的困惑(赵海楠) / 263
- 案例 3 咨询师的自我“凝视”(李枢) / 269
- 案例 4 是该找工作还是去创业(杨洋) / 273
- 案例 5 邮件里的生涯互动教育旅程(石兆俊) / 280

6 如何成为一名优秀的生涯咨询师 / 289

7 职业规划常用理论 / 299

8 职业规划师常用的十五种工具 / 307

1

专业初识

同学们,在进入大学之前,相信你们和你们的家长都为选择什么专业与学校而纠结过。而当你们进入大学,面对自己的系别和专业时,你们真的喜欢吗?你们真的选对了吗?这是大一大二的学生甚至是即将毕业或者已经进入研究生阶段深造的学生都会遇到的困惑。大学有校园的特性,更有社会的特性。如何面对已经变化了的环境,拓展视野、规划学业、定位自己呢?来,找找感觉吧!

2 3 4 5

案例1 “游戏”男孩的自我探索

- 职业咨询师：韩宁宁
- 来询者情况：小王，男，大一新生，智能科学与技术专业
- 主要困惑：能否把游戏当工作

背景信息

小王是某校智能科学与技术专业的大一新生。高中起，他就开始痴迷网络游戏。进入大学后，小王晚上熬夜玩游戏，白天经常逃课，还抄袭作业，学期末因挂科太多而受到学业警示。在辅导员老师与他谈话时，他表示，兴趣是最好的老师，他的兴趣就是玩游戏。辅导员万般无奈，无力反驳，于是就找到了我，希望能为小王做生涯咨询，帮其澄清兴趣、回归现实。讳疾忌医的小王被迫接受辅导，来询时他面无表情，低着头，一言不发，做好了“被批评”的准备。

玩游戏只是行为，其背后的兴趣是什么需要进行深入的探讨。

通常生涯咨询要求来询者是主动的，但是在大学校园中不乏这样被迫咨询的来询者，面对这样的个案，咨询师首先要做的是建立关系，调整对方的来询动机。

第一个话题

实现理想的时候，就是失去理想的时候

咨询现场

目光冷淡，双手环抱于胸前，面无表情，这是小王给我的第一印象。他目光略扫了我一下，就定在了墙面上，之后一言不发，“静待处置”。“被谈话”应该是他的家常便饭了。对于这种防御性极强的学生，取得其信任是我需要攻克的第一难关。

我没有按照常规的家长式的访谈套路对他的学习进行发难，也没有按照辅导员通常采用的共情技术和他一起回忆游戏里的“快意人生”，而是让他讲述一件二十年来自认为自己做得最成功的事。

“高考。”小王不假思索地答道。谈到自己成功的事，小王的眼色似乎闪过了一丝神采。

对非志愿来询者，情绪的判读和管理非常重要。

小王：我从高二起喜欢上了玩游戏，老师和家长都觉得我考不上大学。母亲常说，三年的坚持，将换来一生的轻松，大学里没有考试的压力，没有师长的约束，可以自由地玩游戏。每当我坚持不下去的时