

## 高中生职业生涯规划个体咨询与指导案例

### ——高中如何选择自己的选考科目

随着高考改革，高中生生涯规划指导的逐渐受到学校、家长、学生的重视。我校学生在高一下学期就要选择选考科目，这就意味着学生在一高就必须了解自己的特质和兴趣，接触并熟悉大学的相关专业，了解相关专业毕业后的就业方向。本文针对我校学生职业规划咨询的一个典型案例进行分析，旨在为高中生选考、确定未来学习方向提供参考。

#### 一、案例基本情况和分析

##### 1. 基本资料

琳琳，女，17岁，高二。从小学到现在学习成绩都较好，一直很受老师重视。在我校成绩在年级段名列前茅，各门学科都相对较好，不偏科。喜欢语言和历史科目。琳琳从小与老师的关系都较好，她的成绩和开朗的性格也深受老师和同学的喜欢。因此，她从小就有成为老师的理想，希望以后也能从事教书育人的工作，将自己的所学教授给下一代。

##### 2. 咨询主题

琳琳第一次到咨询室咨询时，主要原因是比较犹豫自己如何选择自己的选考科目。首先，她本人是倾向往教师方向发展的，她认为自己的性格和兴趣都适合成为一名教师。而她妈妈建议她从事金融行业，亲戚中有从事相关行业的人，妈妈也认为金融行业比较适合女孩子，如会计。同时由于是新高考制度下的第一届学生，很多学校专业所需的选考科目都还未明确，而她又没有特别突出的学科，因此琳琳在选考科目上有所犹豫，特来学生发展指导室咨询。

#### 二、咨询方法和过程

根据来访者的基本情况和困惑，我利用霍兰德职业兴趣量表、MBTI、人职匹配等理论知识，结合我校生涯规划的相关活动，包括职业体验、生涯人物访谈等社会实践活动，制定了咨询计划和各阶段目标，以及咨询方法。

##### 1. 第一次咨询

琳琳是我选修课上的学生，已经建立了相对较好的咨访关系，因此就直接开始咨询。以下是第一次咨询内容的部分摘要。

咨询师(以下简称咨): 请问有什么我可以帮到你的吗? 来访者(以下简称来): 最近要确定选考科目了, 觉得比较烦。

咨: 是因为还在犹豫选哪几门学科作为选考科目而焦虑吗?(来访者点头表示同意) 那么最焦虑的是什么呢, 能具体讲讲吗?

来：我的成绩还算可以，但是没有特别拔尖的科目。因此在选高考科目的时候会纠结，我未来想当老师，妈妈觉得我应该去学金融，而且姑父也是在银行工作的。老师和金融我都能够接受，但又不太确定现在选考的科目是不是会对未来填这两个专业有很大的影响。

咨：作为高考改革的第一届学生，新制度下的选择是比较困难的，有所犹豫和纠结都是非常正常的，而一般同学可能会根据自己擅长的学科和想从事的职业来确定自己的高考科目，但是这两者你都并不确定，所以产生了焦虑和烦躁的情绪，是这样吗？

来：恩，是的。

咨：选考对于你们这届学生来说的确是一个很大的挑战，这也是一个职业规划的问题。你可以做一下职业生涯规划。

来：生涯规划啊，之前学校也有请老师来给我们做生涯规划的讲座，但是我还是有点不太了解到底该如何做生涯规划，老师你能帮我进行规划吗？

咨：这是你的人生哦，我可以协助你，我们一起来试着规划你的生涯，好吗？ 来：太好了老师，我真的很需要您的帮助。

随后，我向琳琳介绍了职业规划的程序、过程、目的、所用技术和所需规则，并共同协商制定咨询方案，确定咨询目标：

(1) 进行标准化的评估，对结果进行解释，引导琳琳进行自我探索；(2) 启发琳琳对于自己的未来进行思考，鼓励她自己做出选考科目的决策；(3) 通过职业体验和生涯人物访谈让琳琳对于职业有一个确切真实的体验，为将来选报专业做准备。

## 2. 第二次咨询

第二次咨询，我对琳琳进行了标准化评估。我校对 2017 届全体学生进行了霍兰德职业兴趣测试，我在数据库里调出了她的测评结果，并请她另外完成了一份 MBTI 测试，通过谈话和测评结果的参考，以此来了解他的职业兴趣、性格、技能等。

(1) 职业兴趣方面。琳琳的霍兰德得分最高的三个类型分别为 CER，即传统型、企业型、现实型。同时社会、研究得分也较高。琳琳是一个有自控力，做事严谨有序，在这个年纪已经展现了做事的稳重和有效。同时，她与同学的关系也很好，喜欢为他人服务，自信乐观，善于社交，有领导能力。目前琳琳正担任我校学生会主席一职，同时成绩位列年段前几名，由此也可见她能有效的安排好学校活动和自己的学习任务，善于处理问题。

综合各个测评结果来看，琳琳喜欢严谨有规律的职业，有自信，善于社交，并有文书与数字能力、兼具语言与领导才能。同时也喜欢帮助他人、了解他人，有教导别人的能力。

(2) 性格方面。琳琳的性格为内向、感觉、情感、判断。从测评结果看，她喜欢独立思考，

做事专注，关注细节，严谨，有计划；喜欢关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神；做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。就性格而言，她适合在规范、传统、稳定的环境下工作，可以给他人提供服务或帮助，有一定私人空间，人际关系和谐，能够得到同事和上级的认可、欣赏和鼓励。

通过对琳琳职业兴趣和性格特点的分析，让琳琳对与自己有了进一步的了解。鉴于在咨询前她提出想从事老师，尤其是英语、语文这类语言类的教师，但是妈妈更倾向于让她从事金融相关行业，我在本次结束后，给她布置了任务。其实根据人职匹配的结果来看，琳琳是能够胜任老师和会计等行业的，由此可见她自己和家人对于她的个性特点和未来发展判断都是比较准确的，那么对于高中生来说，规划自身的生涯发展，除了要不断探索自我兴趣特质以外，更需要去了解各行各业现实工作中的状态和可能遇到的困难。因此，结合我校学生生涯规划教育的要求，琳琳在寒假中需要去选择一个行业实习，进行职业体验。我要求她选择她能够胜任的实习岗位，体验工作与学习的不同，了解在工作中需要的个人素质。

同时，琳琳的选考科目也即将要确定了，在经过两次的交流后，她也开始对于自己喜欢并擅长的科目有所确定。对于琳琳来说，她会更擅长于文科类的学科，自己也比较喜欢文学和历史，我鼓励她可以参考班主任、任课老师的意见，但是最后的选考科目确定还是由自己来决定。

### **3. 第三次咨询**

就寒假的职业体验，我与琳琳进行了会谈，了解她在实习中的感悟和心得。因为正值年关，银行等金融机构不营业，琳琳和家人商量后，决定去超市体验下超市前台导购员的工作。不仅因为超市在年关需要大量的营业员帮忙，也是符合喜欢与人沟通，帮助他人的职业兴趣和性格特点。

通过职业体验，琳琳第一次真正的接触了社会行业，有了以下的体会：

首先，她感受到了制度的威力，深感原则可贵，遵守原则是何其重要。上级定下的规定不能因为顾客要求行方便而更改。各行各业和各个部门都有既定的规矩，作为工作人员理应去遵守和服从上级的命令，不可以自作主张私自更改，这不仅会产生不必要的麻烦，而且会影响到自身今后的职业发展。但同时，作为想到自己更多时候是以消费者的身份进入超市，现在她更能体谅工作人员的难处了，不能只为了自身利益去强词夺理，甚至大打出手。

再者，即使是一个超市的前台工作，也需要谨慎细心。前台工作的老员工就告诉过她，曾经有员工因为不仔细，导致了顾客与超市的矛盾，引发了严重的后果。因此琳琳领悟到谨慎与细心是很重要的，无论哪行哪业，少了这两点是难成气候的。而学习更需要这两点，尤其是理科。写了过程却算错了答案，就是因为自己缺少了耐心和细心。由职业体验能够联想到学习中的自己，让我感受到了她是一个非常认真而愿意思考的女孩。

第三，她说职场的人际关系也十分重要。良好的人际关系能够帮助每位职场中的新人更快地融入这个行业，尊敬并且虚心的请教前辈，减少错误避免重蹈覆辙。高高在上的姿态只会让别人远远的躲着你，那样自然是少不了磕磕绊绊，没有头破血流那已经是很好了。

一次职业体验能够让一个当时高一的女生有如此多的感悟，让我倍感欣慰。于是我让琳琳思考了自己在职业体验中意识到的这几点职场经验，自己平时在学习生活中是否有意识的去训练自己。琳琳的性格本就比较顺从和谨慎，喜欢和人交流，因此只要多加注意，培养自己的耐心与与人沟通的技巧，一定能有所进步。因此，本次咨询后，我让琳琳在生活学习中，有意识的将自己短暂的职场经验运用到现实生活中，帮助自己能够在将来更好地适应职场生活。

#### **4. 第四次咨询**

经过三次的咨询，琳琳已经能够开始对自己进行一定的自我探索，并对职业有了一定的了解。选考科目确定以后，我们再就她在假期里进行的生涯任务访谈情况做了一个探讨交流。

而这一次，琳琳终于能够了解金融行业的相关情况，为自己今后的专业选择提供参考。她采访了我市信用联社总行副主任张先生，就当前金融业的发展状况与高中生如何选择未来职业与其进行了交流和讨论。

琳琳了解到，虽然大众都认为金融业是热门行业，但是目前传统金融行业正处于一个冰冻时期。首先，互联网金融蓬勃发展，对于传统金融造成了强烈的冲击。其次，我市金融业发展的社会环境不佳，不良贷款、资金压力增大，正处于转型时期。这一些现状分析极为深刻的指出了当下趋势，也值得琳琳这些“欲选者”更为慎重地考虑。

而谈到用人，脚踏实地、认真负责的年轻人会更受欢迎。然而这一规律也可以适用于各个行业。对于初入金融行业的新人而言，能够接受基层工作的辛苦，并能虚心学习、认真负责的人才能够更有上升的空间。

### **三、案例分析与启示**

## 1. 案例分析

(1) 职业生涯规划咨询是对来访者在职业定位、职业发展等方面遇到的问题，运用咨询技术和方法，协助来访者进行自我探索，寻找解决问题的方法，从心理和行为上更好地实现积极转变的过程。本案例来访者因为对高考选考科目选择的不确定而前来咨询，但是来访者的问题不仅仅是选择考试科目的问题，更反应的高考制度改革后，高中生对于大学专业及职业的不了解和迷茫，这是目前高中生的普遍性问题，反映了高中生涯规划教育急需有效地融入高中教学中。而我校组织的相关生涯规划选修课、生涯规划讲座以及社会实践类的职业体验和生涯人物访谈都很利于学生的生涯发展。

针对本案例，我有针对性地运用了职业生涯规划相关理论，采取了合理的咨询技术，较好地完成了咨询。

(2) 本案例利用了职业测评技术。但是测评结果只作为参考，更多地采用了职业咨询的非正式评估技术去帮助来访者进行自我评估。正式和非正式评估的结合更加有效地促进了咨询效率的提高。

## 2. 案例启示

本次咨询是在高考改革后我接到的第一例有关生涯规划的咨询，这反映了高中生生涯规划教育的重要性日益凸显。通过这个案例，结合我校一系列的生涯规划教育，我认为高中生涯规划教育可以从以下几个方面来进行：

(1) 生涯规划教育包括自我探索、升学指导、就业指导、生涯决策等。自我探索适合以班级为单位的小团体进行团体辅导，也可以有针对性的个体辅导，通过测评和自我探索的活动让学生了解自己的兴趣、特长、行为模式以及发现需要不断完善的部分。选考的犹豫和盲目有部分原因也是因为对自己的了解不够。让学生有意识的寻求家长老师的帮助，更全面准确的认识自己。

(2) 学生对于大学专业和职业的认识还是不够的，学校可以更多地利用校友和家长的资源为学生提供学习的平台。目前我校的职业体验和生涯任务访谈都是由学生自行联系。有些同学选择的职业体验有盲目性，有些同学生涯人物访谈找不到相应的资源。我校正在逐步开始尝试收集家长的资源为学生提供职业体验和生涯人物访谈的平台，而已经毕业的学长可以就自己所学专业为在校学弟学妹开展相应的讲座和交流。

(3) 当学生的兴趣和家长的希望出现冲突时，如何选择未来的专业发展，也是让很多学生矛盾的地方，有些同学家长不支持他们的兴趣，有些家长觉得自己为孩子的选择专业是更有利于孩子的就业。这些决策可能都是片面的选择，决策应该共同考虑个人的特质和职

业的需求，因此协调家长和学生之间如何有效的开展沟通，了解彼此的想法，也是学校生涯规划教育可以开展的一部分。

高中生的生涯规划教育是需要不断探索和完善的工作。生涯规划个体咨询可以更有针对性的帮助学生了解自己的职业兴趣，以及个人特质匹配的专业等。因此，开展生涯规划个体咨询非常有必要。同时生涯规划教育也应该结合各种形式让学生在学习之余更正确的了解自己感兴趣的专业，做出最合理的决策。

以上案例来源：宁波鄞州姜山中学 陈小霞