

高考时我该报考哪个专业

——一个基于教练思维的咨询案例

一 案例背景

张同学是我的学生，一个活泼开朗的女孩。一天早上八点多她在 qq 上给我发信息，说她最近一直纠结于选择专业的事，想找我谈谈。我们约了九点在谈心室见面。最近高三的学生因为高考志愿的问题常主动来访，我想这是一个好现象。

2、咨询过程

澄清困惑

张同时平时很爱笑，笑起来露出两颗虎牙，今天来时却眉头紧锁，双肩微缩，看起来挺烦恼的样子。

她说父母希望她考本地的大学，离家近，她挺喜欢这所学校，但父母希望她考经济学专业或金融专业。但她对文学有一定的兴趣，可担心文科专业未来就业较难，无法找到自己喜欢的职业。

考虑到中国家庭的特点，学生们常常很看重父母的愿望，为澄清这个问题，我问她：“你说父母希望你考经济学或金融学的专业，那对于选择专业这件事，你自己有百分之多少的决定权？”

张琦毫不犹豫地回答：“百分之百，虽然父母希望我考这个专业，但也只是个建议，他们会尊重我最后的决定。但是我现在不知

道自己应该选择什么专业？”

按惯性我想到的是应该引导张同学进行自我探索，比如探索兴趣、性格、技能、价值观等方面，也可以运用些测评工具，再引导她探索外部世界，这些探索完成就基本可以得出结论了。但想到教练技术的原则，对于来访者的尊重，应该做到：人们有权利定义自己的问题，人们有权利选择什么时候解决自己的问题，人们有权利选择用什么办法来解决自己的问题，人们有权利把自己的问题解决到什么程度。

我问她：“在你上三四节课之前，大概还有一个小时，你希望我们谈点什么？”

张同学回答：“老师，最近我觉得自己的脑袋就像一大块浆糊，为了这个问题问了家人、同学，每个人给我的建议都不同，我更混乱了。”听她说完我想起一句话，来访者在找你之前，他已经从家人朋友那里得到了很多建议，我们不需要再重复那些建议了。

“那今天你希望我们能一起解决什么问题呢？”这促使她充分相信我会和她结成同盟，同时提示她是解决自己问题的专家。

“我希望让自己的脑袋变得清楚点，不要这么混乱。”看来来访者一开始说的困惑和她当下要解决的困惑是不同的。

“你觉得混乱是因为想不出考什么专业吗？”

“老师，其实我最近在考虑选专业的时候，非常后悔，觉得自己在高一高二的时候不够努力，浪费了很多时间，如果以前再努力点我现在就不用这么着急了。”

最近有几位高三的学生来找我谈心，都提到自己很后悔高一高二浪费了很多时间，但纠结于过去对学生并无益处，要将焦点转移到他们的现在。

“是的，我曾经也有这样的体会，后悔一入学没有抓紧时间学习，高年级才重新进行时间管理。你现在发现浪费了时间，这样的觉察很好，现在距离高考还有好几个月的时间，大学还有四年的时间，相信你有了这样的觉察，未来一定能很好地利用时间。”

张同学听完我的这几句话，如释重负地松了一口气，看来她的纠结情绪很多来源于对不够珍惜时间的后悔。我继续说道：“当然，回顾高中生活时，我也发现每个阶段都收获了不同的东西，相信你也，在过去的两年多里，你有哪些收获呢？”

她说：“学会了思考，学会了自学，看了不少书，还有可以用文字表达自己的思想……。”

我知道她一直在学生社团工作，便问及她的收获：“你入学后不久加入了新闻社，一直坚持到现在，这是很难得的，是什么让你坚持下来？”

“我一直在采编部工作，宣传工作是自己比较感兴趣的事情。做这些事觉得自己很有活力，可以写出自己的东西。另外，社团的同学都很有才华，可以和这么多不同学院的同学一起探索问题，书写文字，感觉非常好。”说到这些张同学又恢复了她一直以来的神采飞扬的表情。

“嗯，在学生工作上你也有很大的收获。这些经历对你选专业有

什么帮助吗？”

“希望将来能做一些有创意的工作，20多岁能结识志同道合又一起打拼的同伴，辛苦一些也无所谓。但真正能找到合适又喜欢的工作真的很靠机缘。”

探索目标

“哦，其实你心里还是有不少想法的，不如我们先跳过选专业的事，再往远处想，站得高看得更远，想象下未来可能可以让人更清楚现在。我们需要先让自己放松，在放松状态下人可以更自由地想象。”我引导她以舒服的姿势坐好，告诉她：“你可以闭上眼睛，放松下。”因为我曾多次引导自己的学生做个体放松或团体放松，张同学很自然地在我的引导下放松下来。

我问她：“假如你已完成了大学的学业，找到了喜欢的职业，并且越做越好，达到了你理想的样子，你脑海中浮现出来的那个画面能给我描绘一下吗？”

“我觉得那时我应该经常奔忙在各地，做着自己喜欢的工作。”

“那会是什么工作呢？”

“类似媒体人的工作吧？”

“那个时候你穿着什么衣服呢？”

“整齐美观，但又比较好运动的衣服。”

“假如未来完成了你的愿景，你在世界的某一个地方，有个陌生人问你是做什么的？你会怎么答复？”

“我会给他一张名片，告诉他我是某某媒体的主编，或许是杂志

社。”张同学说出这句话后，露出了灿烂的笑容。

“哦，是主编。世界上可选择的职业那么多，为什么选择主编呢？”

“因为我觉得主编的工作很有创造性，而且可以了解世界各地的动态，让我的世界变得更宽广。还能和自己喜欢的作家合作、能接触自己喜欢的风格的作品那实在太幸福了……”

在张同学的描述中，她对自己明确了未来的职业方向激动不已，我想她并不是今天才有这样的愿望，只是没有被明确的发现。

“好的，那如果你未来要成为主编，你觉得现在要做出什么样的努力呢？”

“老师，我明白了，我要选择一个有利于成为主编的专业。”

张同学三四节还有课，我们约了改日再谈，虽然今天未解决她决策专业的问题，但看到了她舒展开的眉头，可以感受到她轻松了很多，因为她已经逐渐找到了自己的目标。

促进行动

第二次会谈，张同学如约而至，微笑着和我打招呼，我问她：

“今天我们谈些什么？”

“老师，我想谈下该考什么专业的大学。这几天我考虑了下，如果以后我要当主编，很多专业都可以选择，文学、新闻，这些是比较对口的，但经济金融也可以，可以做财经类杂志的主编。我现在不太确定应该要选择怎么样的专业。”

“你为这个决定做过哪些努力呢？”

“查过一些大学的招生网站，知道了一些专业的招生情况和培养情况。”

“是的，寻找学校和专业肯定要尽可能地收集相关信息，这样才能帮助我们做判断，你觉得还能做些什么呢？”

“我想先去图书馆查找新闻和金融等方面的书，看看自己对这些内容是否真的有兴趣，能不能读得下去。”

为了促使她将这件事确实落地，我问她“这件事什么时候可以开始做呢？”

“额，今天晚上就可以开始。”

“好的，还有吗？”

“查找目标学校的资料。”

“什么时候可以开始做？”

“周二晚上。”

“还有吗？”

“联系目标学校的学长学姐，获取相关资料。”

“那你觉得多久可以完成以上这些事呢？”

“两周左右。”

“如果 15 天之后，你通过搜索资料，得出了决策的结果，那就按照你选择好的专业开始准备，如果搜索完资料仍然没有答案，那我们再约谈。”

三、案例分析与思考

这个案例中，我的感受是，第一，促进来访者找到或设立自己的目标。有些人是有理想有目标的，但不清晰，或没有正面思考过这个问题。张同学就属于这一类，她对自己的兴趣技能等是有了解的，在探索愿景后很快找到了未来的职业方向。而对于一直不知道自己的目标是什么的人，需要引导他们切实做自我探索，比如在技能、性格、兴趣与价值观等多方面进行探索，从而使他们对自己的认识清晰而真实。当学生们对自己的现实有了较为清楚的了解，他们对自己的追求就能有较为清晰的把握了。我们还需要与他们一起审视下目标是否具有可实现性，张同学的目标是未来成为主编，这个目标对她来说是合理的。另外，当学生咨询高考问题时，我们要意识到从生涯规划来看，高考并不是最终目标，只是一个阶段性目标，要引导学生看得更远些。

第二，采取切实可行的方法，并让行动落地。在第二次咨询中，张同学提出要思考考什么专业的问题，这是在她有了职业目标之后的决策问题，缺少的是对高考信息的了解。为这个目标收集信息是非常重要的内容，信息收集完备后对考什么专业将更明了。但很多学生习惯于停留在思考中，“躺在床上，望着天花板，想着革命蓝图。”要促使学生的行动落地尤为重要，设立时间界限，寻找动力，加强她的自我监督，将促使她去行动。

当来访者真正发自内心树立自己的目标，并为目标开始采取行动时，他们的困惑也就烟消云散了。当我即将结束这篇案例的写作

时，收到了她提前发来的邮件，她通过信息的收集与自己的思考，已经清楚地知道自己要选择的考研专业了。

第三，关于咨询方式的选择，本案例是参照教练的思路。教练是一种激发个人潜能并使个人获得最大成就的技术。它帮助人们学习和成长，而不是把什么东西教授人们。教练的四大信念是：

People is OK；人们已具备他们需要的所有资源；每个行为背后都有积极的意义；人们有能力做出改变。基于以上信念，我首先做的是相信学生，相信他们是 OK 的，有资源有能力的，即便他们有这样那样的问题，但内心依然充满力量。同时提醒自己在咨询过程中始终保持认真地倾听，倾听事实，倾听感受，倾听期待。而不同的学生有不同的特点，需要因材施教，充分尊重他们。这也对作为辅导员和职业指导师的我提出了更高的要求，需要在未来的学习与工作中坚持不懈地学习，促进自我成长。