

生涯规划咨询操作流程

【摘要】当代学生在毕业时面临着多重的选择。眺望理想与现实的冲突，父母期望与自身梦想的差异，学生们又该如何规划自己的职业生涯。本文通过对张同学案例的剖析，阐述了面对多样化选择时，学生应如何测试自己的职业性格，理性地考虑自己的职业生涯。

【关键词】职业咨询 生涯规划 职业选择 职业性格

一、研究背景

现代人面临的是一个复杂多变，竞争激烈的社会，不少人对节奏快、竞争强的生活越来越感到迷茫、困惑。尤其是当代青年学生，面对种种挑战，更易感到压力大、适应难。如何更好地发展自己，学生对高中如何选择科目，大学毕业后是否进入单位工作，或考研或出国深造或自主创业等等难以抉择，同时也会因家庭等方面因素的制约而困扰不已。下面我们选取了一个面临两难选择的学生的案例。

有些人可能会碰到更困难更复杂的情况，这里我们选取了比较普遍简单的案例进行分析，希望可以给从事职业生涯咨询的人员提供一些可借鉴的资源。

二、案例背景

张同学，女，山西人，是在上海某高中生。成绩较好，语言表达流利，能够清晰描述自己所面临的问题和对此所做的思考，比较听从父母意见，身体健康，家境一般。在今后是选择专业，高考或留学的问题上出现了困惑，通过与其面谈交流，引导其对自己的个性特征和发展前景进行进一步的分析和认识，使其明确自己的职业兴趣和价值取向，为其作最后的抉择提供帮助。

3、操作步骤

第一步：建立关系

(一) 与咨询者建立“一对一”的咨询关系

(二) 咨询过程中确保谈话的私密性，对咨询者的信息保密

来访者：在开始咨询之前我还是有一点问题。我有些顾虑，不知道怎么跟您说。

咨询师：作为咨询师我明白你的顾虑。你的顾虑是不是关于你的个人隐私问题呢？

来访者：是啊，总归是自己的事情，不太希望别人知道。

咨询师：请你放心，作为咨询师我会严格遵守保密原则，并会向你说明保密例外。我们的谈话只会在只有我们两个人的房间进行，只有经过你的允许我才能对谈话内容进行录音和录像的。

来访者：您这样说我就放心了。

第二步：深度探索

(一) 职业兴趣角度分析咨询者“人格类型”(Personality Types, by JOHN L. HOLLAND “Making Vocational Choice”)

霍兰德职业兴趣测试是针对职业兴趣分析极其有效的方法，每个人都会在通过测试后得到代表自己职业兴趣的代码，每个代码都有着相应的较为适合其性格的工作，测试者可根据职业兴趣酌情考虑自己的工作选择和生涯规划。

(二) 性格角度分析咨询者“人格类型”(Myers-Briggs Type Indicator)

迈尔斯布里格斯类型指标(MBTI)表征人的性格，该指标以瑞士心理学家荣格划分的 8 种类型为基础，加以扩展，形成四个维度，这四个维度就是四把标尺，每个人的性格都会落在标尺的某个点上，这个点靠近那个端点，就意味着这个人就有哪方面的偏好。四个维度如同四把标尺，每个人的性格都会落在标尺的某个点上，这个点靠近那个端点，就意味着个体就有哪方面的偏好。如在第一维度上，个体的性格靠近外倾这一端，就偏外倾，而且越接近端点，偏好越强。

(三)澄清咨询者非理想客观环境条件

来访者：父母一直希望我出国，现在高二，还有一些时间，他们希望我好好学习英语，把出国需要的英语证书考下来，我从小到大都是按照他们的意愿来的，如果不听从他们的意见，我们的关系会很僵。

咨询师：从你的话里，似乎让人感到你之所以不想出国，是因为不想再听从父母的安排，想自己做自己的决定，我能这样理解么？

来访者：不全是。我觉得出国要费很多时间学习英语、考雅思、托福等，而且各方面要求也很高。我们家目前也不是很有钱，如果我真的出去了，我的父母生活会很拮据，我会觉得很对不起他们，这样的生活也不是我想要的。

(四)综上澄清咨询者价值理念

来访者：如果我参加高考，他们可能也不会阻拦到底吧。

咨询师：你既然喜欢参加高考，家人也不反对，那你还有什么顾虑呢？

来访者：可能就是没有听从父母的安排，怕自己的选择没有父母选择的好，让父母失望吧。

咨询师：看来，你是一位挺顾家、孝顺父母、很懂事的孩子。那么，与职业发展机会相比，你更注重哪方面呢？哪些因素更重要哪？

来访者：学会独立，而且我对将来的挑战也有信心。我很希望自己以后能学习好配制香料这一学问，学好后到相关的工作，而且这一行业的发展前景也会比较好的。

第三步：合理规划

(一)PDCA

PDCA 循环是能使任何一项活动有效进行的一种合乎逻辑的工作程序，特别是在质量管理中得到了广泛的应用并获得了经济成效。P、D、C、A 四个英文字母所代表的意义如下：

1. PLAN，制订符合自己实际情况的计划。分为以下 5 个步骤：

(1)自我评价。通过做测试，与咨询师交流，包括自己对自己的反思等，对自己有一个较为客观的评价。

(2)确立目标。一个合适的目标是计划的核心，通常目标分为短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。

(3)环境评价。环境对一个人的职业生涯规划有着潜移默化的影响。客观的评价自己所处的环境情况，对自己制订计划是十分有利的。

(4)职业定位。职业定位应注意：① 依据客观现实；② 选择条件更合适、更符合自己特长、更感兴趣的职业；③ 勿要追求完美；④ 要酌情考虑实际情况。

(5)实施方案。计划制订过后着手制定执行行动的时间安排，准备及时执行。

2. DO 职业规划方案制定出来，立刻付诸实际行动。在落实行动期间，及时总结，对不合理的方面加以改进。

3 CHECK 对职业生涯规划的实施结果进行检查。严格落实你的职业规划方案，并对每一步进行仔细的分析。

4. ACTION 即刻检查，发现问题，解决问题。

第四步：结束咨询

4、个案分析

问题点：本案来访者是高二的学生，在参与高考还是按照父母的意愿出国这一问题上犹豫不决，希望能得到帮助。通过与该生的面谈，了解到该生以前是一个比较尊重父母意见的学生，父母一直期望其出国，能比其他孩子更优秀，但是其对出国不是很

感兴趣。自己喜欢自己参与高考，希望在研究香料的配制上有所发展，锻炼自己的独立能力，发挥自己的价值。

援助点：通过对高考和出国的利弊权衡，帮助来访者作自我分析，认清问题。获得对自己的个性、职业兴趣、价值取向以及家人对其工作的态度的重新认识，做出最适合自己的选择。同时，鼓励其树立生涯动态平衡的观点，在实践过程中，做好灵活应对，及时评估和调整。

咨询辅导策略：咨询师在为其进行咨询辅导的过程中，灵活地将舒伯职业生涯发展理论中的主要观点、职业兴趣角度分析咨询者“人格类型”、性格角度分析咨询者“人格类型”、PDCA 等理论技巧运用于咨询中。包括：身体、社交、性、感情、喜好、理智、职业、价值观和人生哲学等方面融入职业选择的历程。

下面对本案例中的咨询辅导策略做具体的分析：

(一)首先，以和蔼可亲的态度询问来访者来访的困惑，并且以感同身受的态度来理解来访者的困境。例如，在本案例中，在来访者说到自己不太想出国的原因时，咨询师并没有鲁莽地说出自己推断的内容，而是委婉地回问来访者“我能这样理解吗？”，这就是一种询问技巧，既用自己的推测内容使得来访者进一步自我挖掘问题的关键，也使得谈话得以自然流畅地进行。

(二)在咨询辅导过程中，咨询师的关注点应该在来访者本身，将其作为突破口，从而了解其家人的期望以及周边的其他因素的影响。正如本案例中，咨询师以来访者与其父母在考研还是出国问题上的分歧为切入点，将话题重心由来访者自身的感受及思考转入父母的期望和考虑。这是因为影响一个人职业生涯类型的因素不仅仅是个人的需求、兴趣、价值与自我概念，所以，我们不能忽略其他因素的作用，应从全局把握，才能从根本上解决问题。(三)在整个咨询过程中，咨询师总是用发问、探究的语气和语句同来访者进行交流，这样不仅有利于谈话的顺利进行，更重要的是由于生涯发展论特别强调必须要深入地了解每个人的发展状况，且需要咨询师通过重述、反应、澄清、摘要、解释、面质、提问，包括封闭式的提问、开放式的提问甚至挑战质疑等技巧，给予指导及非指导式的咨询。指导的方式主要用于咨询过程中汇集资料和进一步探索主题，并进行现实考验，非指导的方式强调与个体共同探讨行动方向与计划。

五、收获与启发

(一)与来访者亲切的沟通、认真的交流，让来访者感受到自己的问题受到了关注与重视，从而建立积极的咨询关系；站在来访者的角度思考，注意交谈过程中的细节与来访者语

气和表情的细微变化，掌握来访者的态度转变，使得咨询师能紧跟来访者的思路，及时地做出相应的指导。

(二)在咨询的过程当中，尽可能使用容易让人理解的词语，同时缩小来访者与咨询师之间的距离，避免来访者将自己真实的一面隐藏起来，使得咨询关系陷入尴尬。

(三)咨询的过程中，亲切的交谈让来访者敢于将自己的困惑说出来，提出问题才能更好地解决问题，调动起来访者的主动性，让来访者自己去思考和发现自己内心的选择，更加有助于来访者的生涯规划。

(四)回答来访者的问题时以建议的形式提出，让来访者自己思考做出选择，不替来访者做决定，也不能把话说得太绝对，否则可能会让来访者违背自己的真实心意;谈话中可以从来访者生活中处理问题的方法方式揣摩来访者的心理，从而提出合适的建议和意见。