

职业生涯规划咨询案例
——大学期间的专业选择？

一、案例分析

(一)案例背景

郭帅(用化名)，男，18岁，独生子女，父母均为私营企业普通职工。在校期间所学一直未担任过主要学生干部，纵观该同学高中前两年多的表现可以用成绩一般，无特殊表现来形容。面对着高三学期的越来越临近，郭帅逐渐产生了很多焦虑，总感觉自己各方面能力都欠佳，不知道该考什么专业，也不知道未来做什么？直接走上社会闯荡吧，现在就业形势又不太好；面对矛盾与迷茫，他不知自己该如何抉择。最终，他来到办公室找我，希望我能够为他提供一些指导与帮助，依据他的情况帮他做出一个比较好的选择。

(二)咨询过程

1.第一次咨询

咨询目标——收纳面谈，建立关系，收集来询者各方面信息。

咨询步骤——收纳面谈，确定需要解决的问题

2)确定咨询方案，布置家庭作业

交谈中，郭帅详细和我讲述了自进入高中以来的学习、生活和家庭情况，并重点解释了当前存在的疑虑和矛盾，希望我能够帮助他进行职业定位并指导他下一步的职业发展方向。

根据他的介绍，我首先向他解释了我的工作职责和范围，给他解释了我能够为他提供的咨询和服务内容，重点强调了我不能帮助他做决策、但可以协助他完成决策的理念，即求助者自助的原则。在他明白了我的工作范围后，他表示同意我给他提供专业、职业咨询。

以下是对话节选：

咨询师：请问有什么我可以为你提供帮助的？

来询者：老师，最近我挺烦的，您看，转眼就要高三了，不知道该考什么专业，未来做什么？我就一直在思考我下学期该怎么办，挺疑惑的。

咨询师：能具体说说你的疑惑吗？

来询者：您看，我高中两年都没取得啥像样的成绩，成绩平平，又没担任主要学生干部，我大三下学期本来准备拼一拼，可是一直纠结于不知道该怎么拼搏，是不是要考大学，

考大学也不知道该选什么专业以及未来干什么？不考大学，高中毕业也不好就业。可是谁都知道高考绝对是千军万马过独木桥，心里真的没啥信心。

咨询师：看来你已经开始思考自己以后的规划问题了，你比很多同学都主动了哦。

来询者：嗯。(点头表示同意)

咨询师：你什么时候开始有这些疑惑的？

来询者：大概是从这学期开学初吧，但最近感觉疑虑越来越大。

咨询师：看来你碰到了职业规划方面的问题了，你可以做一下职业生涯规划。

来询者：那您可以帮我进行规划一下吗？

咨询师：我可以试着帮你做做职业规划。

接着，我请郭帅填写了《收纳面谈表》，根据他的情况 and 需求，经过与他进行了沟通协商，共同确立了以下咨询目标：

- 1.帮助来询者自我发掘个人的兴趣、价值观;
- 2.帮助来询者明确自己的优势和劣势;
- 3.帮助来询者找到职业问题和解决问题的方法;
- 4.帮助来询者建立科学的职业生涯规划。

咨询目标确定后，我详细向郭帅介绍了职业生涯规划的程序、过程、目的、所用的主要技术等内容，并与他签订了一份协议。并告知他之后我们还需要根据他个人的特质，进行一系列的探索，解决职业困惑并陪伴他一起来制订职业规划和行动计划。他表示会在咨询过程内积极的配合。

基于咨询方案的重要性，经过与郭帅的协商，根据最基本的帕森斯特质-因素理论，设计总体的咨询方案。并根据霍兰德人格类型理论制订各阶段的详细方案。总体咨询方案如下：

1. 采用进行标准化和非标准化评估，帮助来询者认识自己，挖掘他的价值观、能力，兴趣点等，帮助他认识自己的优势和不足;
- 2.引导来询者探索职业世界，分析选择的多种可能，促进形成职业方向的决策;
- 3.启发来询者对自身未来的思考，澄清他在职业生活中的真正需求，实现来询者职业决策，引导来询者实施职业生涯规划。

咨询方案确定后，我们共同商定了第二次见面的时间，并拿出一张事先画好的生涯彩虹图，给他讲了各部分的含义，要求他下来后根据自己的情况也画上一张，并要求他下去

一定按时完成。同时，给他布置了职业规划分类卡作业，要求认真完成职业兴趣测试卡、职业价值观测试卡以及职业技能测试卡的填写任务，在下次咨询时带过来。

2.第二次咨询(一周后)

咨询目标——进一步协助和指导来询者完成自我探索，引导来询者了解自己的兴趣、技能、价值观。

咨询步骤——1)分析第一次咨询中没有澄清的问题，分析生涯彩虹图

2)分析霍兰德职业倾向测试量表，对来询者进行职业兴趣、职业技能和价值观的测评

郭帅一见到我便把彩虹图的作业递到我手里，便表示通过画生涯彩虹图,他了解到自身正处在从高中生到大学生学生到工作者的角色转化过程中,对当前未来专业和工作的不了解是造成自己心里焦虑的主要原因。所以未来的日子不管怎么选择都应该多了解专业、职业方面的相关信息。而且通过生涯彩虹图他还认识到人的一生工作时间占据了生命旅程很大的一部分，作为一名未来将走上工作岗位的学生应仔细思考如何保持工作持续性和连贯性的问题。对于他的想法我给予充分肯定，并说明这就是职业规划的目的所在，这也是为什么需要明确自身职业定位的基点。

接着我系统地向郭帅介绍了讲述了舒伯的生涯发展五个阶段，即成长阶段(0—14岁)，探索阶段(15—24岁)，建立阶段(25—44岁)，维持阶段(45—64岁)，衰退阶段(65岁以上)，指出他现在正处于探索阶段，探索阶段有以下主要特点：该阶段的青少年，通过学校活动、社团休闲活动、实践等机会，对自我能力、角色、职业作了一番探索，因此选择职业的时候弹性比较大。因此，这个阶段发展任务是：使职业偏好逐渐具体化、特定化并逐步实现职业偏好。完成这个阶段需要经历三个时期：一是试探期(15岁至17岁)，考虑需要、兴趣、能力及机会，作暂时的决定，并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试;二是过度期(18岁至21岁)，进入就业市场或专业训练，更重视现实，并力图实现自我观念，将一般性的选择转为特定的选择;三是试验并稍作承诺期(22岁至24岁)，生涯初步确定并试验其成为长期职业生活的可能性，若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向。所以现在的疑虑状况是完全可以理解的。

为了弄清楚郭帅认识其自身兴趣、能力、性格、价值观等方面的长处和不足，结合上周布置的职业兴趣测试卡、职业价值观测试卡以及职业技能测试卡任务，逐项分析他的职业兴趣、职业价值观和职业技能。

(1)职业兴趣测试

郭帅通过职业兴趣分类卡的探索，选出了一批自己感兴趣的职业。其中最感兴趣的为大学教授、职业咨询师、营养师、室内装修设计等，比较感兴趣的为社会科学老师、市场专员、记者、演艺人员等，根据他选择的职业我对他感兴趣的职业进行了分类。情况依次为：教育、咨询人员、设计人员、演艺人员。

在问及他感兴趣的职业有哪些共同特征时?他认为：这些职业能够与人有效沟通、并建立良好的关系，只要自己付出且乐于从事，并能够赢得相应尊重。

当问及他目前最感兴趣的三个职业是什么时，他表示目前最感兴趣的是生物学教师、营养学家及大学教授。其中生物学教师可以发挥自己的专长，营养学家则主要能够与人沟通，给人们提供帮助，而大学教授则社会地位高，又能发挥专业特长，能够得到人们的足够尊重。他个人认为自身比较细心和耐心，做事比较仔细，比较能坚持。但同时他也表示从事教师等相关职业注定待遇不可能太高，所以他目前依然对公务员、行政管理等职业比较期待，内心对未来职业的选择比较迷茫。

(2)职业技能测试

分析完职业兴趣卡后，我们接着分析了职业技能卡，通过职业技能卡发现，我清晰地看到郭帅非常愿意使用技能是观察、监控、分析归纳总结、团队合作、归类、概念化、想象、直觉等，从这点看，郭帅具有一定从事科学研究和分析的能力，具备从事教师等相关含义的一定潜质。但同时我也看到，郭帅不胜任的项目有：搜集信息、测评、书面信息获取、应对模糊情景、适应变化、决策等，这与他之前描述感觉自己各方面的能力欠缺，专业知识学的不好有一定吻合度，因此，除了提升自身专业知识外，他还必须在这几个方面努力。

3.职业价值观测试

根据郭帅填写的职业价值观分类卡中发现，他最重视的价值观前六个依次是专业地位、稳定居所、有益社会、团队合作、诚实和正直、发挥专长。从他的选项来看，他还是比较重视自身的专业背景，以及对社会的公益度。这些结果与高校教师、研究者这个行业联系比较紧密。当然，价值观测评表中郭帅也对“高收入、福利保障、社会地位、影响力”等常常重视，并表示他最不重视的是“冒险、和挑战难题”，这样的选择显然与他本科毕业后直接走向社会闯荡的想法不太符合的。因此，有必要进一步发掘郭帅的职业技能和价值观等方面的内容。于是，我把我的想法告诉了他，并教他下来后撰写《个人成就故事》，里面包括：当时的情景，面临的任务和目标，自己采取的行动，最后达到的结果。一个星期内，

完成至少 10 个成就故事，可以包括自己小时候的生活事件，也可以包括学习事件，以及后来的社会实践活动。

本次咨询对话节选：

咨询师：结合职业兴趣分类卡，能说说你目前最感兴趣的职业是什么不？

来询者：我想应该是生物学教师、营养学家及大学教授吧。(语气不太肯定)

咨询师：能说说理由不。

来询者：生物学教师可以发挥自己的专长，营养学家则主要能够与人沟通，给人们提供帮助，而大学教授则社会地位高，又能发挥专业特长，能够得到人们的足够尊重。

咨询师：哦，这样啊，你认为你的性格适合这些职业么？

来询者：我觉得挺适合的，我的性格是比较细心和耐心的，平时做事比较仔细，做什么事情都能坚持下来。

.....

咨询师说：结合你填写的职业价值观卡，请问你最希望在工作中得到什么样的满足。

来询者说：我不知道您指的满足是什么意思？

咨询师说：哦，是这样的，就是你期待工作能够带给你什么？也就是说无论从事什么工作，你最看重工作能够带给你的是什么？

来询者说：我想至少是能够发挥一定的专业特长、具有一定的专业地位，其次能够有稳定的居所，不会居无定所，另外，我希望工作中大家能够有效协作，真诚相待，共同做好工作。

咨询师说：嗯，那可不可以这样理解，按照你刚才对理想工作的描述，我觉得你最希望在工作是：有一定专业地位、能够发挥专业特长、具有固定处所，并能在团队中共同发展？

来询者：我想是吧(不太确定)

.....

咨询师：今天我们已经探讨了很多了关于你职业兴趣、职业技能和职业价值观的东西了，我想我们还有必要进一步深入探讨，接下来我给你布置一个《个人成就故事》的作业。

来询者：什么是个人成就故事，具体怎么做？

咨询师：所谓成就故事，最直接的解释就是你成功完成了某一件事。撰写时要包括当时的情景，面临的任务和目标，自己采取的行动，最后达到的结果等要素。下次见面时我们一起讨论。

来询者：好的，没问题。

3.第三次咨询(第二次咨询后第八天)

咨询目标：进一步进行职业探索，缩小职业范围，明确职业方向

咨询步骤

1)分析上次布置的作业：成就事件

2)对职业进一步探索，运用兴趣岛进一步明确来询者的职业定位

第三次见面的时候，郭帅首先表示：“经过上周的咨询，自己进行了仔细的思考。即使不继续升学，也不会准备直接出去闯荡，至少也得找一个比较安定的工作先积累工作经验。”对此我表示很欣慰。

(1)分析上一次咨询布置的作业

分析作业前，我对郭帅解释了为什么需要他完成这份作业。根据职业生涯规划中的理论，技能可以被分为专业知识技能、可迁移技能和自我管理技能。尤其是可迁移技能的理解，需要他自身加以理解和发现。成就事件中，郭帅围绕要求总共列举了十件他认为比较有成就感的事件，包括小时候作文得了满分、自学了 FLASH 制作技术、第一次走上讲台竞聘学生干部等。通过对这些事件的分析发现，郭帅以下几个方面能力比较突出：较强的逻辑推理能力、能有效进行总结归纳、团队协作能力较强、组织管理能力较强、自主学习能力较强。这也进一步验证和充实了对其职业能力的确认。

(2)兴趣岛活动

为了进一步确定郭帅职业意向，我决定用以一种放松的谈话和做游戏方式对他就作进一步的评估，在征得郭帅同意后于是便选择了兴趣岛活动。

在游戏开始前看，我比较仔细地给郭帅讲述了霍兰德的职业兴趣理论，以便他更好地做出选择。在兴趣岛游戏中，选择的结果是 SIA 型，也就是说在郭帅的兴趣倾向中，显著的表现：社会型、研究型、艺术型。通过查询了霍兰德职业索引-----职业兴趣代码与其相应的职业对照表。对应的职业有：社会学家、心理咨询师、学校心理学家、政治科学家、大学或学院系主任、大学或学院的教育学教师、大学农业教师、大学工程和建筑课程的教师、大学法律教师、大学数学、医学、物理、社会科学和生命科学的教师、研究生助教、成人教育教师。

她看了这些职业后，明确表示不喜欢政治科学家、大学或学院系主任、大学或学院的教育学教师、大学工程和建筑课程的教师、大学法律教师、成人教育教师这些领域的工作。而表示比较有兴趣的是生命科学的教师、研究生助教和社会科学教师。

而且通过这一测试更加坚定了升学的想法。以下为本次咨询对话节选：

咨询师：根据霍兰德的职业兴趣理论，对照你刚才在兴趣岛游戏中的最后选择，我们得出了你的职业兴趣代码为 SIA，也就是在你的兴趣倾向中，显著的表现为：社会型、研究型、艺术型。根据刚才的理论介绍，我想先听听你对这三个兴趣类型代码的解释。

来询者：社会型和研究型我都可以理解，一个是指从事与人经常性交往的工作，一个是主要做一些研究性的工作，而艺术型我想主要从事一些表演性质的工作吧。

咨询师：你的理解大体正确。其中艺术型的兴趣点在于自我表达、创造力和自由变化等方面。

来询者：哦，这样啊。那按照我这个类型的话，有哪些工作适合呢？能大概给我解释下吗？

咨询师：嗯，从测试统计结果来看，SIA 兴趣类型的人，通常从事这些工作：社会学家、心理咨询者、学校心理学家、政治科学家、大学或学院的系主任、大学或学院的教育学教师、大学农业教师、大学法律教师、大学工程和建筑课程的教师、大学数学、医学、物理教师、大学社会科学、生命科学教师、研究生助教、成人教育教师。我想你可以结合自己的兴趣思考下他们的工作，也想想自己的选择。

来询者：哦，从这个表来看，我想我对政治科学家、大学或学院系主任、大学或学院的教育学教师、大学工程和建筑课程的教师、大学法律教师、成人教育教师等不感兴趣，倒是生命科学的教师、研究生助教和社会科学教师有兴趣。

咨询师：哦，是吗，你感兴趣这三个恐怕都得与进一步升学相关哦。

来询者：我想是的，看来我还是选择继续升学吧。

.....

最后，郭帅决定继续升学，为未来积累力量。为了促使其最终做出理性决策。我给他布置了两项作业，一是对他感兴趣的职业进行职业人物生涯访谈，促进其了解这些职业，而且要求他完成一个生涯平衡单的作业，让她在“生涯决策平衡单”里，根据“个人物质方面的得失”、“他人物质方面的得失”、“个人精神方面的得失”、“他人精神方面的得失”四个方面中所列出的各种参考因素进行选择。

4.第四次咨询(第三次咨询后第八天)

咨询目标：对第三次咨询遗留的问题进行解决，协助来询者完成职业规划

咨询步骤

1)分析上次步骤的作业

2)协助来询者完成未来职业发展规划

3)确定是否结束咨询

(1)分析上次布置的作业

就上次布置的作业，我与郭帅进行会谈，人物生涯访谈作业上，通过一周时间，郭帅对其感兴趣的职业进行了访谈。交流中他表示通过做人物生涯访谈，自己比以前更了解自己感兴趣的职业。对于社会科学教师，需要有大量的人文知识，而且在语言表达等方面均有较高要求。因此，如果选择这个方向恐怕时间已经不太允许，而相对于生物学，虽然高中生物和化学学得不错，自己对这个专业的兴趣也还行。而且通过与相关老师交流发现，生物科学在未来科技领域还是很有前途的。所以倾向于选择生物工程方向继续深造。同样，郭帅完成的生涯决策平衡单也验证了这一结果。其报考生物工程决策得分整整比报考社会学研究生得分高了 20 分，他最终选择生物工程专业。

(2)协助来询者完成职业发展规划

为了让郭帅更加清晰自己的目标和未来，我建议他用 SMART 法规划下自己未来五年的发展规划。在进行规划前，我仔细地给他介绍了什么是 SMART 法。所谓 SMART 分析法就是指在制定目标的时候所应该遵循的五项原则。目标必须是具体的(Specific);目标必须是可以衡量的(Measurable);目标必须是可以达到的(Attainable);目标必须和其他目标具有相关性(Relevant);目标必须具有明确的截止日期(Time-based)。根据 SMART 法，经过仔细思考，郭帅做了如下规划：

2012 年 6 月-12 月 主攻生物化学、数学，兼顾其他课程

2013 年 考上理想的大学，选择生物学专业，适应大学生活

2014 年 大一继续保持学习，争取排名前五，进一步了解生物学相关

2015 年 大二深入了解本专业，并在专业课上争取一定的成绩。

2016 年 大三实习并实践，同时继续本专业深入学习

至此，本次职业咨询告一段落。但是对于郭帅而言，他的职业之路才刚刚开始。

二、案例成功与失败方面的分析

这次生涯咨询一共通过四次与来询者交流来完成的。在这次职业规划工作中，自认为以下几个方面是成功的：

1.成功运用了职业规划师职业咨询中的一些技术和方法，对霍兰德类型论、助人技巧、劳动力市场信息和资源、测评工具运用、有了更加深刻而且全面的认识，并在咨询中对自己的职业咨询知识、方法进行了检验。

2.始终以来询者为中心。咨询过程中，我始终很好地把自己当成一个倾听者，表现了极大的耐心。并通过循序渐进的方法帮助来询者完成了对他自身职业兴趣倾向的认识及未来的发展规划

3. 通过咨询，进一步及时地搜集和深化学习关于职业规划方面的知识和信息，通过实践操作对不同测评间的相互关系有了更全面的理解，保证了咨询工作的顺利进行。

当然，由于经验不足，在此次规划中也有不少遗憾，主要由以下几个方面

1.在收纳面谈过程中对来询者郭帅挖掘信息不足，更多的信息几乎都是在后期的咨询和评估中逐步得到;

2.由于是新手，虽然在对郭帅的咨询中用了相应的评估方式，但有些分析得还不够深入，以后工作中有待进一步改进和深化。

3.由于经验不足，在进行职业兴趣探索的后期，对来询者的具体发展规划指导不够具体，至少有时来询者出现个别疑问，所幸在双方努力下共同克服，以后工作中有待改进。

三、对自身工作的几点启示

通过本次职业咨询，收获颇多，感慨颇多，主要有以下几个方面：

1.咨询的过程是帮助他人的过程，实际是也是自己成长的过程。通过对郭帅的咨询，促使自己深化了对相关理论、技能的进一步学习，并借这个机会向就业指导与服务中心的专家们学习了不少经验。因此，从事这门工作，不但要始终以来询者为中心，同时更应该保持积极主动的学习热情，服务来询者，帮助来询者;

2.咨询过程中必须对来询者保持真诚的沟通，积极的关注，无条件的接纳，这样既有利于咨询关系的确立，也便于咨询方案的顺利实施;

3.咨询过程中应给来询者布置适当的作业，这样既可以增加咨询的连贯性，也便于调动来询者的积极性，发挥来询者的主体地位，完成来询者积极探寻自身问题的过程;

4.必须熟练掌握职业规划理论及相关方法，这是做好咨询工作的基础和前提，工作中，要学会察言观色、积极倾听，理性分析，全方位、多角度的思考和总结，帮助来询者积极探索，努力以达到良好的咨询效果为目标。

附录

职业生涯规划收纳面谈表

(来询者用)

1、个人基本资料

姓名：_____ 性别：____ 年龄：_____ Email：_____

工作：_____ 联系电话：_____

宗教信仰：_____ 是否有慢性疾病：_____

是否过结婚：_____ 有没有子女：_____ 是否参过军：_____

2、进行职业生涯规划的最根本原因是什么？出现问题多长时间了？以前进行过咨询（包括心理咨询）吗？

3、教育/职业经历

毕业学校，就读时发生的大事：

曾经做过的工作，和同事、上司的关系：

4、个人医疗史

患病记录，从胎儿到现在有没有发生任何意外：

身体的情况对工作是否有一定的要求：

职业生涯规划收纳面谈表

（职业生涯规划师用）

1、对居住地的简要描述，是和家人一起住，住在学校，还是租的房子？是一个人住还是和他人合住等。

2、休闲时间喜欢参加什么样的社会活动和个人活动？

3、所在学校的环境怎么样，同学（个人）目前的发展情况？

4、父母的年龄、职业、个性特点，家庭成员扮演的角色，成员之间的关系，来询者和家庭成员以及其他亲戚的关系（描述一下你的家庭）。

5、有兄弟姐妹吗？ 分别的年龄，近况，以及来询者和他们的关系

6、家庭成员的职业史，是否一直居住在同一地方，是否对来询者造成了影响

告诉来询者助人过程，、要求达到的目标、所运用的技术。

不论你做出什么样的决策我都会尊重你的决定，在整个咨询过程中我们谈到的问题和你的个人信息，我都将严格保密。