

全球职业规划师高职信息类学生个案咨询案例

毋琦

浙江机电职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v4i8.3987

[摘要] 本文讲述了全球职业规划师运用助人技巧、劳动力市场信息和资源、评估技术等技术手段,协助高职信息类一名高年级学生开展生涯规划个案咨询服务。通过案例中学生对于职业发展的若干困惑,将当前高职学生较为普遍的专业学习、工作实践、学生组织工作等问题展现了出来,并以生涯发展理论为基础的职业规划技术形成了解决方案。

[关键词] 高职; 信息类; 生涯规划; 职业发展

中图分类号: C913.2

文献标识码: A

Global Vocational Planner Higher Vocational Information Student Case Consultation

WU Qi

Zhejiang Institute of Mechanical & Electrical Engineering

[Abstract] This article tells the global vocational planner use help skills, labor market information and resources, assessment technology and other technical means to help a high-level student of higher vocational information conduct a career planning case consulting service. Through a number of confusions in the case, higher vocational students show the common problems such as current professional learning, work practice and student organization work, and form a solution based on career development theory.

[Key words] high vocational; information class; career planning; career development

1 案例背景

来询者,陈同学,20岁,杭州某高职大专2019级学生,云计算专业,学校分院团总支副书记,大二开始在学院学工办协助教师开展学生管理与服务工作,兴趣广泛,人缘好,细心,喜欢拍照摄像,在学工办老师的协助下组织成立了“初芯”文化传承新媒体工作室,主要负责人员组织、拍照摄像和后期剪辑。临近毕业父母希望他能够继续深造(专升本),学工办老师推荐了一份专业相关岗位就业,自己找了一份视频剪辑的岗位实习,做的挺开心。

自述:我出生于杭州市,父母均在当地国有企业工作,是独生子女,家庭经济情况总体良好。因为高考入校成绩和在校成绩不差,所以父母希望我能够继续深造念出本科学历,因此大三上学期要认真准备专升本考试,因为组织新媒体工作室的组织实施工作,以及参与

各项竞赛,平时工作较为忙碌,因此并没有找实习工作。

学工办老师给我介绍了一份云计算岗位实习,工作了一个月左右发现自己不适合云计算工作,云计算对网络基础要求较高,自己不太擅长此领域,自己也比较喜欢钻研软件代码开发,技术创作,所以大二学习相关网络方面的专业课时比较痛苦。自己在招聘会上找了一份视频剪辑工作,实习了两个星期虽然工作量时高时低,但是工作氛围很不错,而且早些时间去的前辈们水平很高,对自己也信心满满。

在校表现方面,谈到自己的专业(云计算),表示兴趣一般,但是能够完成课程作业,能够顺利拿到毕业证。自己工作认真,做事踏实,基本学校的老师们都认识,也认识很多别的专业同学,而且相处的都很愉快。

2 案例分析

陈同学是一个非常有责任心的学生,对于分院的工作从来都不拒绝,对于同学的求助也是如此,非常喜欢创新创业和拍照摄影,专科学的云计算专业,到明年6月份毕业。他的第一想法是专升本,考软件工程方向的专业,因为英语成绩一般,所以有一定压力;另一方面,他觉得如果按专业就业,虽然喜欢代码编程,但网络基础业务知识将会是他的硬伤;再一方面,虽然非常喜欢拍摄视频和剪辑,工作室组织的有一定的成效,视频剪辑的实习经历也让他的作品初具成效,但是自己这个爱好和专业不对口,难以取舍。

问及这次来询缘由,陈同学介绍自己职业发展的上述迷茫和选择困难,希望通过职业生涯规划更好的了解自己未来努力的方向,不浪费所剩不多的大学时光,同时也想认清自己的优势和劣势。更好的设定目标,制定计划安排,并能

够坚持自己的选择道路，及时的修正和完善目标。

3 GCDF咨询步骤

3.1第一次面谈

根据陈同学的交谈，并进行了收纳面谈，根据其要求，我对咨询做出了规划目标，具体如下：（1）帮助陈同学明确自己的优势和劣势；（2）帮助陈同学对职业目标的可行性进行权衡和分析；（3）帮助陈同学建立科学的职业生涯规划。

规划目标明确后，我请他回去做了标准化测试。在第一次面谈后，我认真阅读和分析了收纳面谈，并梳理和思考了面谈的过程，我的工作或者想法是否违背CCDF职业道德标准？陈同学为什么选择专升本犹豫不决？对于专业学习，他对软件编程和网络知识的对待差异为什么会如此之大？他为什么会视频拍摄剪辑有如此强大的执念？我到底能不能帮助他？如果没有帮到他，他会如何？

咨询中首先我首选建立了良好的咨询关系，收集陈同学的相关资料，并且谈论其相关内容，对来其所存在的问题做了初步了解，确认了第一次面谈咨询的目标是：通过收纳面谈，初步建立关系，掌握陈同学各方面的信息，探寻他在职业选择困惑的深层次原因。

首先我对陈同学的信任表示感谢，并且对其能够直面自己的困惑，寻求咨询帮助的行为表示赞许，并通过共情等方式让他在规划中放松，这样才会有更好的效果。同时，强调咨询过程是我和他一起探索的过程，我能够做的就是和他一起去探索“究竟是什么让你困惑？”并且找到“问题的来源？”最后通过对这些问题的分析，找到突破障碍的办法。

为了更好地帮助到陈同学，我对他进行了收纳面谈，让他对自己的家庭、个人成长、大学生活、兴趣爱好、实习体验、人际关系等方面较为全面做了自我描述。因为对陈同学者日常有接触和了解，为了不使“刻板印象”影响咨询，我抛开之前的认知，重新提炼了一些关键事件和关键词。

听完陈同学的叙述后，我认真思考了他出现职业发展困惑的根本原因：是

否有清晰的发展目标？打算如何处理专业和爱好的平衡？他的人际关系如何？在这些问题澄清后，协助引导他找到优势能力，确定发展目标。同时，我时刻提醒自己，规划中自己不能主观臆断，要完全站在咨询者的角度，以他为中心，关注他的需要，尽自己最大的能力来帮助他。于是，根据收纳面谈中他的问题的理解，我拟定了初步的规划方案：（1）首先进行标准化评估，并对结果进行解释；（2）双方探讨发展困惑的原因，并挖掘他真正的兴趣、性格、能力和价值观，帮助他确立自己的特质、能力优势和职业贡献区；（3）充分考虑家庭因素对其职业发展的影响，各种选择的可能性，使他对于选择的方法和目的认识更深；（4）澄清他对职业发展最重要的和最向往的，促成他的职业发展思考和决策。

3.2第二次面谈（第一次结束后半周）

认真了解了第一次面谈后我给陈同学带回去完成标准化评估的测评报告，具体情况如下：

（1）职业兴趣。陈同学霍兰德职业兴趣测试结果显示属于ISR型，其中研究型格外突出，标准化测评的结果显示他的职业兴趣总体偏重于思考。

（2）职业性格。他的MBTI职业性格测试结果显示为INTP型，即他的性格为内向、直觉、思考、知觉。从测评结果来看，陈同学，喜欢独立工作，深入思考，听的比说的多，解决问题先考虑再行动，喜欢慢节奏，做事时喜欢排除外界干扰集中精力；感知外部世界倾向于全貌或整体，关注事物背后的含义和发展，想象力丰富，喜欢出新的主意、新的概念，思维具有全局性、前瞻性、长远性、发展性特点；崇尚逻辑、公平和公正，客观分析问题，对于获得成就有着强烈的欲望；时间观念严谨，认真对待工作，喜欢解决问题，看重工作结果，有着较强的组织性和纪律性，认真完成预设目标。就其性格而言，陈同学适合在工作严谨，有一定创造性的环境中工作，工作岗位可以有一定独立性，领导不官僚，工作内容和方式规范、稳定，并给予个人充分的思考和发展空间。

（3）动力方面。测评显示陈同学具有较强的适应能力，适合在独立、自主、规范的管理环境下，承担业务技术或研发的工作，能够较好的发挥他的潜能。

测评完毕，我对测评结果进行了解释，他对测评结果非常满意，并认真阅读和分析了测评报告。这次面谈最后，为了下一次面谈能够通过非正式评估澄清自己原来较为模糊感觉但不确定的问题，我给他留下了需要他自己认真完成的自我探索作业：“生涯幻游”、“绘制生涯彩虹图”和自己最有成就感的5件事，希望能够启发他谈出自己的问题，从而能够解决他在发展中遇到的问题。

3.3第三次面谈（第二次结束后一周）

通过一系列非标准化评估方法引导陈同学对自己的职业兴趣、性格、能力、价值观和未来的职业目标进行探索，他在第二次面谈后认真地完成了“生涯幻游”、“绘制生涯彩虹图”和个人最有成就感的事件回忆，因此非标准化评估总体比较顺利。

生涯幻游。首先回顾了上一周我们达成的共识，对布置的自我探索进行了探讨分析。从陈同学完成“生涯幻游”来看，他对未来充满着美好期待，他的工作环境是一个简洁宽敞明亮的办公室，领导和同事们认真听取着他对于某项工作详细方案的PPT介绍，并对其中的广度、深度、亮点和创新点表示了充分肯定和认可（I特质），工作闲暇和家人与朋友喝茶、旅游、拍摄着生活的点点滴滴，共享着美好生活的惬意，并分享着各自美好生活（S特质），日子过的富足美好。非常符合他IS型特质。我总结他对未来的生活是希望充满着丰富的精神需求，能够独立进行项目的开发和管理，并得到广泛认可，同时生活上他有着着一群知心朋友，关系非常融洽和稳定，他表示认同。

绘制生涯彩虹图。接下来我让陈同学介绍了自己的生涯彩虹图，他对他对未来生涯中工作者的角色非常看重，学生的角色也相对显著，而在他的生涯彩虹图中，休闲者和持家者的角色不显著。工作是他自己看重的发展需求。我总结

他对工作比较看重, 学生期间希望汲取更多的知识和能力, 从而希望在未来能够在工作中获得自身价值, 他表示认同。

个人最有成就感的事件。一是在大一的暑假, 他与指导老师、毕业后创业的孙悦伦学长等团队成员一同准备互联网+创新创业大赛, 在备赛过程中, 他用自己的专业能力以及创新思维, 对项目产品技术, 落地情况等方面进行创新及评估, 并在最后答辩备赛期间, 完成项目视频制作, PPT完善及技术类问题的专研, 并对答辩场地技术方面进行观测调整, 最后给答辩提供了一个最完善的作品。二是在大二上的时候, 他组织团队前去乡村, 对乡村的人文, 经济, 自然等方面进行拍摄, 下乡拍摄完毕, 团队将其剪辑视频, 并在视频平台发布, 而他作为拍摄人员, 看到自己拍摄的片段在视频中呈现, 他十分有成就感。三是在他的成就故事描述中, 团总支要组织参加“挑战杯”的调研报告项目, 根据老师要求需要通过实证研究的路径分析, 这里从技术角度团队需要通过科学统计方法来完成数据分析, 但是团队中同学们都没有接触过科学统计的相关课程, 且提交完成的时间较短, 于是指导老师让他立刻开始学习SPSS软件, 并发给他了几篇论文作为参考。他花了四五天的时间, 查阅学习了大量的学习资料, 基本掌握了SPSS软件和李克特量表的设计, 在问卷设计中, 指导老师对于他设计的问卷初稿逻辑上梳理了2次, 并进行了共同探讨, 基本达到了需求的质量, 最后申报排名按工作量大小排序。最后调研报告获得了省三等奖。

(1) 自我探索之兴趣

从陈同学的生涯幻游中我能够得到IS特质较为强烈的响应, 其中他仍然非常喜爱摄影, 有一定的A特质显现, 而R特质显现在生涯幻游中表现的并不明显。我问及他是否非常热爱摄影, 他认为这是他从小的爱好, 想一直持续下去, 而且大学期间他迷上了视频剪辑, 认为自己可以做出很多炫美的特效, 特别好看, 这是他对于艺术的欣赏和实践, 这里我隐隐的感受到了R特质, 但他并不愿

意真正从事这方面的工作。

我又询问了陈同学大学期间最喜欢的课程, 他说他其实对软件编程是非常喜欢的, 于是填报了云计算应用专业, 云计算应用专业和计算机应用专业只有两字之差, 但是方面完全不一样, 云计算实际是计算机网络方向专业, 其中网络硬件、搭建、调试以及WEB等方面的课程知识, 他都不太喜欢。他更对程序、代码、框架、语言和数据等方面的课程感兴趣, 他说这也是他为什么成绩仅居中上的原因。他喜欢的课程就喜欢弄明白, 并且掌握它, 不喜欢的课程学习起来非常吃力, 如网络硬件、搭建、调试以及WEB等方面的课程, 很多主要是机械记忆的, 变动仅仅是数据方面, 他反而学不好。

通过交流, 我感到陈同学的职业兴趣主要集中在开发实现领域, 他喜欢从事有一定深度的、需要通过付出脑力劳动得到结果的东西, 喜欢通过思考解决工作问题。

(2) 自我探索之性格

我首先向他解释了性格与职业之间的联系, 性格是应对现实稳定态度和习惯化工作方式的综合, 是内心最为自然、最为舒服的态度倾向和行为方式的综合体现, 当工作的方式和性格类型想匹配时, 就能够成为更为高效的工作者, 而且会感到充实和快乐。从他的个人成就事件中我能够得到, 他喜欢独立完成相关工作, 显现其I特质, 工作中大局意识非常强, 显现其N特质, 工作中善于专研, 申报排序公平, 显现其T特质, 做事情非常有条理, 显现其P特质。基本与其测试相符合。我对其强调性格本身没有好坏之分, 了解自己的性格可以更好地扬长避短, 能够正视自己的心理能量, 更能够更好的接纳自己, 让自己的能量更好、更有效的放在有意义的事情上。

(3) 自我探索之能力

我认真地阅读了陈同学填写的收单面谈表格, 对于他发展困惑的原因进行了思索, 基本形成了相关原因的看法。我认为对于他的实际困惑在之前的工作基础上我应该可以与其进行直面沟通了。

根据职业生涯规划理论, 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。首先解释每种技能代表的含义, 在澄清专业知识技能之后, 我继续针对第二次咨询结束后布置的期间最有成就感事件与他进行研讨。通过他提供的这几件事情, 我问陈同学他觉得在这些成就感事件当中, 他的成就感主要来自于哪里? 他觉得自己的成就感来自于有着一定挑战的自己未成接触过的工作任务, 自己不仅能够承担而且还能够尽自己的权利去完成好。同时他认为自己的优势表现在虽然很辛苦, 但是自己能够独立或者组织团队完成一些对自己而言全新的有难度的工作仍任务, 通过谈话, 我感觉到陈同学具有很强的思考问题能力、工作执行能力和解决问题能力, 同时也有着一定的团队组织和领导能力。

接下来, 我拿出了能力卡牌游戏, 力求和他在一个较为轻松的环境下共同澄清他自己的能力, 在“非常熟练”的能力中, 非常愿意使用的是“处理数字”和“分析”, 比较愿意使用的是“适应变化”和“执行”, 愿意使用的是“收集信息”和“观察”, 最好不使用的是“监督”和“归类”, 非常不愿意使用的是“监控”; 在“可以胜任”的能力中, 非常愿意使用的是“计算机技能”和“绘画、摄影”, 比较愿意使用的是“编辑、校对”和“创新”, 愿意使用的是“处理模糊问题”; 在“不胜任”的能力中, 非常愿意使用的是“团队合作”和“危机处理”, 比较愿意使用的是“时间管理”, 愿意使用的是“概念化”。

(4) 自我探索之价值观

价值观的探讨我仍然使用了价值观分类卡牌, 与陈同学一起对他的工作价值观进行了探讨。在价值观分类卡牌游戏中陈同学选择的最为重视的8个卡牌分别是: 创新、发挥专长、归属感、前沿领域工作、人身安全、团队合作、家庭、同事关系。我对他选择非常重视的卡牌有8张较为惊讶, 我问他为什么这样选择, 他说他非常喜欢工作中能够熟练使用自己的技能和知识, 如果超出一

同学的表现,那种感觉很快快乐,也喜欢独特性地提出新观点、项目和架构等的那种成就感,将来也希望在学术、科研或就业单位从事研发,接触新思想或形成创意的观点,同事他也认为以团队形式开展工作并实现团队目标会更加的轻松愉快。他希望和他一起工作的大多数同事和领导人品好,彼此重视诚实和正直,工作氛围能够处在一个公平竞争的环境,这样的氛围相处在一起感到愉快和自然。他认为工作之余还是要有足够的时间兼顾家庭、个人爱好和社会活动。

通过卡牌交流,我发现陈同学对于工作价值最看重的是创新和实践。在与别人的交往中,他看重平等、认同、尊重、合作的和谐团队关系。在工作内容上,他看重的是自我的充实、发展、不断的新的知识扩展和深度,而并不追求一成不变或职位的升迁。在生活中,他追求的是家庭和睦,而不是过多的物质条件。

3.4第四次面谈(第三次结束后一周)

本次咨询的目标是:对职业发展目标的探索,工作和生活的平衡,行动决策。

基于前两次在各个方面的探讨,我感到陈同学对于自己的未来应该有了较为清晰的向往,于是我就启发他对于自己的未来再各进行一次幻游。陈同学根据我的提示进行了充分的想象。

10年后,他已经在顶级的科技公司就职,自己的架构、分析在他的工作领域有了一定的名气,对于从项目承接、分析、分工、开发、测试和实施各方面的问题都有了一定的研究。在工作上,作为一名开发工程师,工作有难度和挑战,同时也很忙碌,但同事关系紧密融洽,团队和谐。家庭生活温馨甜蜜,经常带着孩子去旅游踏青,孩子聪明活泼,想象力丰富,喜欢画画。5年后,他已经能够上手工作,开始在工作中摸索一些规律进行总结,从而不断提高自己的工作效率。爸爸妈妈一如既往的支持

他,让他按着自己的想法前进,几个朋友也经常联系,讨论着目前他们的工作和生活。

经过这次幻游,陈同学显得非常轻松,他兴奋地告诉我他觉得自己职业目标一下子清楚了很多,尤其是工作归工作,生活归生活,自己原来不明确的选择变得清楚了。在陈同学的职业目标明确的基础上,我开始尝试开始帮助他制定切实可行的行动方案,并鼓励他付诸行动。由于陈同学经过了前几次的咨询对自己有了一个相对清楚的认识,同时即将大三的他有了相对丰富的参观和实习经验,那么至此他一开始面临的困惑和冲突已经不存在了。根据“剥洋葱”的目标规划法则,来确定了他的人生不同阶段职业生涯发展目标。包括核心目标(20-30年),长远目标(10-20年),中期目标(5-10年),短期目标(1-5年)。最后,应用SMART原理,制定相应的行动计划。最后陈同学某在我的下制定了近期计划,并给自己设定了5年计划目标和未来10年的目标。在计划目标中,在考虑了家庭、社会、专业等多方因素后,他决定把重心放在专升本上,他将尽可能的通过这几个月的努力考上本科院校,考上自己喜欢的数据分析和软件开发方向的专业,而对于摄影剪辑,他会默默地放在业余爱好中坚持。他说杭州市的整个视频产业链非常发达,哪怕他读本科读研究生,这份专长以后也会对自己的工作有所帮助,甚至机会好的话还可以充分发挥。

在咨询即将结束的时候,我将他的标准评估和非标准评估资料都整理给了他,他拿到后说,有机会他还是会按照自己对未来的摄像和实际情况制定出一份具有指导意义的职业生涯规划,并按照规划不断前进,无论实现与否,他不会迷茫。

4 收获与启发

通过这次职业规划,我的认识如下:

(1)面谈过程不仅要关注来询者所面临的问题,更要去探究挖掘来询者困惑背后的原因,要把来询者作为中心,在过程中不断去贴近来询者、陪伴来询者、倾听来询者。(2)日常需要对职业发展的理论、模型、测评工具等熟练掌握,这是规划助人的根基,只有根基牢固才能灵活运用,游刃有余,同时也能给来询者带来良好的、轻松的体验。(3)咨询后,适当布置一些课后探索作业,一方面能够让来询者有充足的时间深入思考,另一方面也可以增加咨询的连贯性,并且能够很好的调动来询者的积极性和主动性。(4)全过程都要铭记自己的职业职业准则,自己的角色和位置,要和来询者共同探索发展,启发他自己得到最终的答案。(5)对于工作世界的探索,要不断加强自己的视野和认识,懂其所懂,这样才能更好的给予不同就读专业的来询者更顺畅的帮助。(6)梳理好来询者的咨询过程推进档案,将澄清的逻辑重点标明,这样的材料能够一方面让自己的职业能力有所提升,更重要的是能够给予来询者咨询后的自我规划和实施。

基金项目:

浙江机电职业技术学院高职教育研究课题《“双高计划”建设背景下浙江智能制造专业群高职人才培养的新策略研究》(编号A-0282-20-003);2021年浙江中华职业教育科研项目《“双高”背景下基于OBD理念高职学生就业指导体系的研究》(编号ZJCV2021C47)。

[参考文献]

[1]叶才华.全球职业规划师个案咨询案例[J].出国与就业(就业版),2010(5):33-35.

作者简介:

毋琦(1980--),男,汉族,贵州遵义人,讲师,本科,研究方向:职业规划、职业教育。