

# 生涯培训成就更好的人生导师

## ——生涯培训课程学习感悟

姜妍丽

(上海电力大学, 上海 201306)

**摘要:** 高校辅导员是大学生大学生涯和职业生涯的重要引导者之一, 十分需要掌握生涯规划和心理辅导技能。心理知识是每一位辅导员都需要掌握的, 但现实是很大一部分辅导员并未深度学习过心理学。生涯培训起到了很好的补充和提高作用, 可以让辅导员了解很多通过心理访谈和心理引导的方法来解决问题的方式, 也会因技能的获取对危机案例有了更深刻的认知, 比如每一个处于危机之中的学生他都会寻求外力的帮助。

**关键字:** 生涯; 生涯培训; 辅导员

步入大学是孩子们新生活的开始, 我意识到这个新的起点十分重要, 职业生涯不是毕业才应该有的考量, 其实在孩子们有了意识之后就应该存在的。生涯规划不应该是狭义的职业辅导, 而应该是广义的“从志学、立业、不惑、知天命、耳顺到从心所欲不逾矩”。辅导员是大学生大学生涯和职业生涯的重要引导者之一, 十分需要掌握生涯规划和心理辅导技能。

### 一、想要有个好的结局, 需要一个设计一个好的开始

大学为国家培养合格的建设者和接班人, 做好就业工作对国家对学生均十分重要, 如果想就业有个顺利而愉快的过程, 那么作为育人者(辅导员)可以在学生开学第一课就将“生涯”带入, 为学生的大学生活做好规划指引, 尤其做好职业的规划和就业的引导。这个规划最晚也要大二开始行动。要让每个学生接受主动就业, 树立正确的择业观。有了正确的择业观, 也会规避很多大四毕业季的心理问题。应该一开始就告诉学生, 人生是一种修行, 世间没有轻松的工作, 如果图轻松图省事图安逸, 那将什么也图不到。人生任何一个阶段都是新征程, 但经历了会收获阅历和自己努力的成果。作为教育者应建议学生应忠于理想, 适应社会, 热爱生活, 提前规划, 从容应对。

笔者通过生涯培训深受启发, 曾借暑假作业契机将就业和生涯规划摆到即将升入大二的学生面前, 如: 学业及职业规划。立志考研的同学请完成考研学习规划、时间安排、复习安排以及预估可能遇到的困难; 其他同学完成就业职业规划, 规划中需明确自己的职业目标、心仪企业岗位和就业所需要具备的条件以及可能会遇到的困难。同学可根据自己的理想调整学业及职业规划的阶段, 但必须将规划按照时段拆分, 至少具体到月。

### 二、教育者能做的是帮助学生分析和理清思路, 但解决问题最终还是要靠学生自己

用知识和理念影响更多的需要帮助和需要引导的学生, 是很多教育者的理想。生涯大师马克·萨维科斯基(Mark Savickas)认为: 每个个体的生命意义, 都属于他自己。我们可以做的是把他自己过往的回忆(我是一个什么样的人)、当前感受(我要如何度过这一生)以及未来的期望(这一生有何意义)编制成一个描述人生主题的模式并赋予它人生的意义, 通过发觉来访者内在深层次的愿望与渴求(生涯构建), 来影响和改变他, 让活在现在变成活在理想的未来的一部分。

通过生涯培训, 教育者会明白一个能够帮助高校教育者处理学生实际问题的重要理念: 人是人, 问题是问题, 人不等于问题。

我们是要“帮助”他们分析问题。

每个当事人都是最了解自己的, 每个来访者都是经过不断思考的, 他们是思考自己问题的专家, 他们比我们更了解自己。他来找我们之前一定做过很多努力。作为一名辅导员, 我能做和应该做的是: 足够的倾听、引导学生阐述自己的事情、帮助学生寻找问题的关键点避免发散、帮助学生自己探索出自己的特征并帮助学生找到自己可以做的改变、让学生承认自己的价值并让学生自己明确他可以努力的方向。

### 三、经验来自于实践, 一开始可能会有“毁人不倦”, 但他山之石可以攻玉

一线辅导员可能会要遇到各种各样的学生问题, 每一个人的经历又会各不相同。一开始, 我们不可能每一次谈话, 每一次辅导都十分专业。咨询师对经验的缺乏可能不会有太好的引导, 或者让事情变得更早, 但也要正视辅导员老师的成长, 尽快完成从“毁人不倦”到“海人不倦”的提升。生涯培训可以让辅导员部分完成基本经验的直接获取, 并意一些以前并未知晓且容易误混的问题。如一次谈话不会立刻解决学生的问题, 如果他/她表示问题已经解决, 那可能代表你根本不了解他们, 他们只是想更快离开。此时, 是需要辅导员注意的。

心理知识是每一位辅导员都需要掌握的, 但现实是很大一部分辅导员并未深度学习过心理学。生涯培训起到了很好的补充和提高作用, 可以让辅导员了解很多通过心理访谈和心理引导的方法来解决问题的方式, 也会因技能的获取对危机案例有了更深刻的认知, 比如每一个处于危机之中的学生他都会寻求外力的帮助。他山之石可以攻玉, 生涯课的培训是丰富辅导员眼界的重要途径, 能有效地拓展辅导员思考问题的思维广度和深度, 生涯培训能够成就辅导员成为更好的人生导师。

### 参考文献:

- [1] 吴沙. 遇见生涯大师[M]. 北京: 北京大学出版社, 2017, 3.
- [2] 刘明亮. 论职业生涯规划在提升大学生就业竞争力中的作用及其实现途径[J]. 山东青年, 2019(9).
- [3] 李娜. 论大学生职业生涯规划的重要性[J]. 大众标准化, 2020(7).
- [4] 韩冰. 高校辅导员就业指导工作的现状和发展路径[J]. 科教导刊, 2019(11).
- [5] 唐玉玲. 浅析高校辅导员在大学生就业指导中的影响[J]. 未来英才, 2016(3).