

基于 GCDF 的大学生职业生涯规划辅导研究

——以某理工大学大三学生为例

詹天麒 刘娟 姜喜双

(辽宁工程技术大学 辽宁 葫芦岛 125105)

【摘要】就业问题一直是高校人才培养的重点工作,也是社会各界长久以来重视的问题之一。由于近年来社会形势复杂多变,高校学生对于就业、考研等不同方向的选择问题也逐渐凸显出来。本文基于 GCDF 理论对大学生进行职业生涯规划辅导,利用霍兰德职业兴趣量表、生命线练习、成就事件、重要他人访谈等技术,有效地帮助来访学生完成了职业生涯规划。

【关键词】职业生涯规划; GCDF; 就业选择

1 案例背景

来询者 A 同学,男,21 岁,是一名大三学生,就读于辽宁某大学电气工程及其自动化专业。他成长在一个普通的工人家庭,是家里的长子,还有个现就读于当地中学而且成绩比较优秀的弟弟。A 同学家庭氛围很融洽,自己和弟弟关系很好。A 同学从上小学一年级时就得到了老师们的认同,是一名才艺出众、成绩优异的学生,特别是优秀的演讲能力,经常代表学校参加各级各类演讲比赛并取得了优异成绩。进入大学后依然表现很好,取得了很好成绩,先后担任过该校团委副书记等职。连续三年,他都获得了学校一等奖学金,今年被评为省级优秀学生干部,赢得了同学们的信赖、老师们的赞扬。此外,他还在业余时间参加了很多社区的义务劳动和支教活动,是一名全面发展的优秀学生。尽管如此,他对自己的未来产生了迷茫,在面对研究生或就业这两条选择上,他是非常矛盾的。一方面,家长强烈希望他能够攻读研究生,不仅能够让自己的学历有更高的层次,也成为弟弟学习的标杆,但是他对这次专业研究生考试不甚感兴趣,他希望今后能从事培训工作,与他现在所学的专业方向不一致;另一方面,他也担心自己在日益激烈的就业形势下找不到自己喜欢的工作。于是他找到了我,诚恳地请求我根据他的具体情况为他指点迷津,帮他做出正确选择。

2 职业生涯规划思路

首先, A 同学自我认知能力比较强,通过简单的沟通可以发现,他有着敏捷的思维,能在短时间内接受新事物,对各种可能表示理解。在大学三年的学习过程中,他已经形成了良好的生涯意识。结合通过面谈获得的信息,我为这次咨询制定了计划。

2.1 建立良好的咨询关系,理清各自的责任与义务。获取 A 同学的基本信息并对提出的问题进行梳理。运用职业规划的相关方法和技术,探索来询者的兴趣、性格、技能以及价值观,使能对自己产生正确的认知,形成强烈的自我意识。

2.2 通过沟通了解当前 A 同学产生了哪些困惑,进一步明确其自身存在哪些优势与劣势,与其一起权衡利弊,分析当前在发展过程中处于什么样的内部与外部环境之中。根据 A 同学的职业理想帮助其做出较为正确的选择;

2.3 帮助 A 同学制定合理的行动方案,使其自身存在的问题得到解决,为其下一阶段发展的多种可能进行对比分析。

3 职业生涯规划咨询步骤

3.1 第一次咨询:

在与来询者互相了解的基础上,进行收纳面谈。重点帮助来询者澄清问题。结合他介绍的情况与要求,将咨询目标确定为:使 A 同学能意识到自身存在的优劣之处,让他明确应该采用哪些方法解决职业问题,帮助他对自己的职业发展做出正确的生涯规划。

确定了这样的目标之后,拟定了如下咨询方案:

3.1.1 确立就业问题是来询者最想先解决的问题;

3.1.2 引领他开展标准化评估,参照评估结果做出合理解释;

3.1.3 耐心地向他一起分析就业的目的,了解他的能力、兴趣、价值取向,引导他找到自己的职业贡献区,确定自己的能力优势;

3.1.4 引导他对自己日后的发展进行思索,使他意识到自己职业生涯中最重要的内容是什么,清楚自己最需要的是什么;

3.1.5 促成他的职业思考或决策。

为了让他对自己产生更为全面的了解,向他推荐霍兰德职业兴趣测试。他接受并选择现场做,结果为三代码 E\CA。

第一次面谈后,我意识到解决方案中有些内容是合理的,认为我从他自身优势出发帮助他更好的了解自己。在此基础上,引导他分析哪些因素引起了自己的职业困惑,进一步明确要想解决这些问题需要得到什么样的依据。在帮助他澄清问题同时,引导他找到自己的优势,形成强烈的自信心,为后期发展制定合理的目标,找到自己的人生方向。

此外 A 同学还提出了建议:他希望能够更多挖掘自己内心深处的职业方向,这样才能够真正的清晰自己的职业规划,让自己心无旁骛的走下去。我与他一起设计了职业规划方案,在这一过程中与他多次进行了互动,这是取得预期咨询效果的前提。站在来询者的立场出发与他分析问题,重视他的需求尽力满足他。

3.2 第二次咨询:与来访者一起开展标准化评估,使他能够进一步了解自己的性格特征。标准化测评共进行了半个小时,评估报告规范化后,进一步认识:

他的性格为外向、直觉、思考、知觉。参照测评结果,他是一个热情开朗、有活力、善于表达的大学生,能从整体上对外部世界做出评价,善于把握住事物所蕴含的价值,能以前瞻性、发展性的目光看待与分析问题,有着丰富的想象力;较强的逻辑意识、自信、适应力、灵活性、奔放性,不

喜欢受到约束,不愿意遵守条条框框^[1]。这种性格尤其适合在一个积极融洽的环境中工作,希望在工作中展现自我才能,希望能灵活选择工作内容、方式,希望能获得足够的发展空间。

得到测评结果之后,我围绕这一结果对他进行了解释。与此同时,我为他布置了一项必须要由自己完成的任务,即“生命线练习”,请他回忆一下自己曾做过的能产生强烈成就感的5件事。

3.3 第三次咨询:采用非正式评估方法对他进行引领,使他能意识到自己的职业能力、兴趣等,确定自己日后要从事什么样的职业。由于在此之前已经完成了“生命线练习”,他也回忆了自己做过的能产生成就感的事情,此次评估十分顺利。

3.3.1 兴趣探索。在之前的测评结果基础上进一步探讨。从彼此之间的沟通了解到,他对其中一些类型工作产生了浓厚的兴趣,他喜欢利他性事务性的工作,也喜欢在规则下的自由创新。

3.3.2 能力探索。针对成就事件由他选择三个来分享,并在过程中真对共同点一起来进行总结,从他的交流中能明显地感受到,虽然这几件事情过去了很长时间,但他却产生了强烈的成就感。这种感觉来自于哪里?这几个事件中有哪些共同点?他回想起来他觉得自己的成就感来自于自己能够通过表达来展现自己,并得到了众人的认同;有些任务在其他人看来难度比较大,自己不仅肩负起重担,还圆满、出色地完成了任务。在他看来,自己最大的优势就是能独立接受挑战,能完成一些比较难的任务,自己是一个很有想法的人。

3.4 第四次咨询:继续上一次的非标准化评估,对他的价值观和未来发展目标进行了探讨。

3.4.1 价值观探讨。价值观就是在日常工作与生活中遵守的原则、恪守的规则,也是一种良好的品质。价值是每个人思想深处最重要的东西,能为我们的行动产生导向作用,是自我激励的机制。我同时采用了发展清单、分类卡片两种方式,与他一起对工作价值观进行了分析。进行了两次练习,再结合他的交流,我发现他希望能找到一份能促进个人职业发展、独立性较强的工作,希望自己有机会可以独立完成工作。在与人相处的过程中,他认为应该形成一种和谐、平等的人际关系。在工作内容方面,他最为重视的就是充实自我、帮助他人,并没有过多地关注职位提升。在生活中,他希望展现真实的自我,不会过多地在意外部物质条件。根据他的总结,我们相互沟通确认了销售类职业。

3.4.2 未来职业发展目标的探索。为了更好的了解销售这个职业,学会搜集职业信息,启发下他决定找在本科期间做兼职的戴尔公司销售主任做一次职业访谈。为了获取有利信息,我建议他从自我介绍、工作典型的一天、做这份工作

学要哪些职业能力、这个职业最吸引你的是什么、你感觉有哪些挑战、未来的发展方向有那些、密薪制下收入询问、以及他自己感兴趣的话题等方面进行提问,并做好记录,下次分析。

3.5 第五次咨询:一起探讨与职业能力有关的问题,引导他思考自己最看重的东西,帮助他做出合理选择。他非常认真的完成了对销售主任的访谈,并如实的整理了访谈结果。他说自己曾以多种方式进行思考、对比,根据自己对前期发展的认知与感受,结合对职业发展前景的预测,他认为他踏上工作岗位后会继续前进,这是自己最关注的。距离毕业还有一年时间,足够他为面试做好准备。在此期间,自己可以通过不同的渠道进一步提高自身的能力,为不久之后的面试与参加工作做好准备。

他对于这次的职业咨询很开心,因为他明确了自己最需要的是什么,知道怎样才能多种可能中选择最合理的一种。与此同时,他为自己确定了发展目标,对未来的发展充满了信心。在此次咨询中,这是最基本的内容,亦是他最大的收益。

4 案例总结与启发

首先,要准确把握住了中心环节,在关键步骤与核心思路确定方向,按自己的思路引导受询者,与他一起分析问题,实现了规划目标;其次,生涯规划师是推动者、促进者,要注重引领与陪伴,要注意在咨询过程中不是教育者;要始终以来访者为中心,以此为基础,适当的运用助人技巧。技巧是方法和实现目标的手段,而不是最终目标^[2];第三,从容不迫。无论做什么事情都一样,越是关注结果,就越不能得到这样的结果,一定要卸下沉重的心理负担,坦然面对来询者,不仅能使自己的能力得到提升,也能真正对来询者提供帮助。第四,要听需求。做到倾听中坚持重复语句、具体化、共情以及倾听是总结的运用,并用来询者能够听懂的语言将专业语言进行转化;第五,要善于总结、归纳,案例结束之后及时“复盘”。经验不会从天而降,在咨询过程中有些灵感只是一闪而过,只有经过了总结与归纳,通过实践才能达到成为一种真实的体验。

参考文献:

[1] 武林波. 规划自我 启程远航 [M]. 宁夏人民出版社, 201705.

[2] 张浩. 基于GCDF技能的职业生涯规划案例分析 [J]. 知识文库, 2017(20): 197.

[3] 秦承露. 基于GCDF的大学生生涯规划辅导研究——以某理工大学研三学生为例 [J]. 劳动经济, 2021(31): 82-83.

[4] 赵天阳, 蔡龙湖. 一例基于GCDF的女研究生职业抉择生涯规划案例报告 [J]. 科教导刊, 2019(15), 165-167.