

生涯辅导

生涯辅导的常用手段包括：生涯课程、工作坊、团体辅导、个体咨询。从课程到个体咨询，学生个体的受关注度不断加深，受众覆盖面则随之越来越窄。针对全体学生普及性的辅导，依据系统的生涯发展理论，帮助学生系统的提升生涯适应力的生涯教育手段。当前高校的生涯课程主要分为 100-200 人的大课教学及 30-50 人的小课教学两种规模。

（一）工具在生涯课程中的应用

1. 生涯自我探索九宫格

破冰环节：

每位学生发放一张 A4 纸，并在纸上画出如下图所示的九宫格，第一列格子中，每格写下一个自己的兴趣爱好，第三列格子中，每格写下一个自我评价的词语，中间三格分别写出自己最喜欢的花卉、食物、并挑选一张卡片作为自画像放在最中间的一格。

兴趣1	最喜欢的花卉	自我评价1
兴趣2	自画像	自我评价2
兴趣3	最喜欢的食物	自我评价3

填写完毕后，给学生三分钟时间，拿着九宫格及头像卡寻找与自己拥有相同词汇的同学，让其在自己的九宫格内签字，三分钟结束后，教师进行提问：目前为止，现场得到签名最多的是哪位学生？并采访这名签名最多的学生，他是如何做到的？

分组环节：

下发A4纸前在纸的背面盖上印章或作出标记，拥有相同印章的同学分在同一小组，每个小组人数在十人左右，通过生涯自我探索九宫格这样一个环节可以同时完成分组与破冰。

注意事项：

通过挑选图像卡，快速吸引学生注意力，引发学生兴趣，建立场域。在三分钟的签名环节中，场域会非常活跃，老师要做好自己观察者的角色，保证学生积极投入到课程之中。

小组成员角色设计：

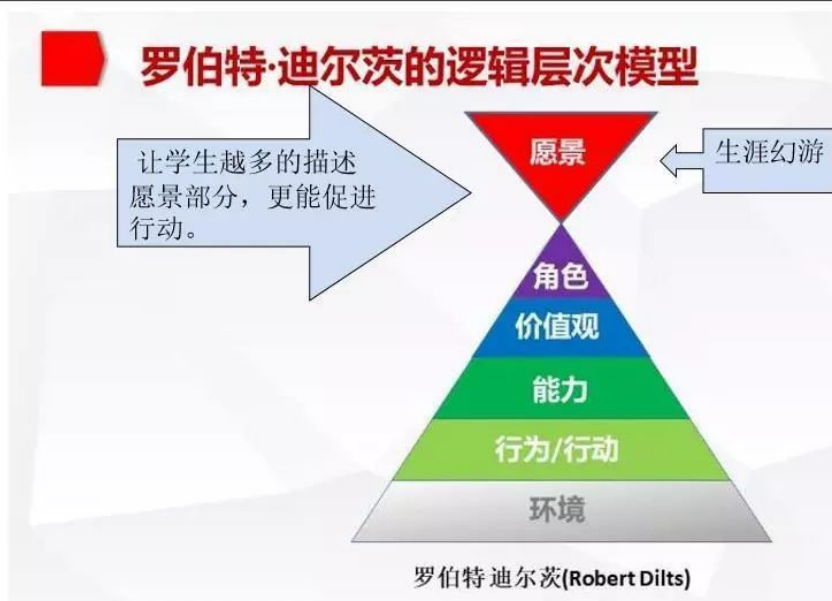
如果是大班教学，建议每组选出组长、计时员、书记员的角色，可以有效唤醒身份学员的责任意识、促进组内成员交流、带动整个小组进行进一步的共同探讨。

此外，生日圈和欧卡基础卡也能够完成分组+破冰的效果，受限于篇幅，此处不做详细介绍。（大家可以在公众号下回复“32期微课”获取活动详细介绍）

2. 生涯意识唤醒

生涯意识唤醒环节，这里推荐逻辑层次、生涯幻游、榜样的力量、价值观拍卖（受限于篇幅，可自行百度）四种工具。

罗伯特·迪尔茨的逻辑层次模型



这是一个源于 BCC 教练技术的**逻辑层次**模型，适用于低年级初次接触生涯课程的学生，让学生尽可能多的描述职业愿景，同时结合**生涯幻游**，激发学生对未来的期待感，学生对模型上三层的描述越明确，对下三层行动的促进作用就越明显。

同样，邀请刚毕业的学长学姐，讲述他们的职业生涯规划，这种**榜样的力量**也能够有效唤醒学生们的生涯意识。

3. 自我探索

自我探索环节，这里推荐**环游兴趣岛**、**疯狂动物城**、**我的墓志铭**、**我的生涯自传**四种工具，这里重点介绍前两种。

（1）环游兴趣岛

这是一个兴趣部分的自我探索，首先要为学生们澄清什么是兴趣，结合环游兴趣岛，指导教师将写好六个岛屿介绍的海报纸先布置在教室的四周，告诉学生我们马上要新开发六个岛屿，需要大量的移民前去建设，你可以选择任一岛屿居住，建设开发它，永远在那里生活下去。



学生们选择过岛屿之后，向学生提问：如果将你换到自己小岛对角的岛屿上常住，你会是什么心情？和刚才你所选择居住的岛屿相比，你的感受又有何不同。

注意事项：岛屿位置的布形参照霍兰德六边形结构。

（2）疯狂动物城

展示下方动物图片，向学生提问：假如你是动物城中的某一个动物，你最想成为以下动物中的哪一种？等学生分享了为什么想成为这种动物，教师可以给出每种动物相对应的MBTI代码。



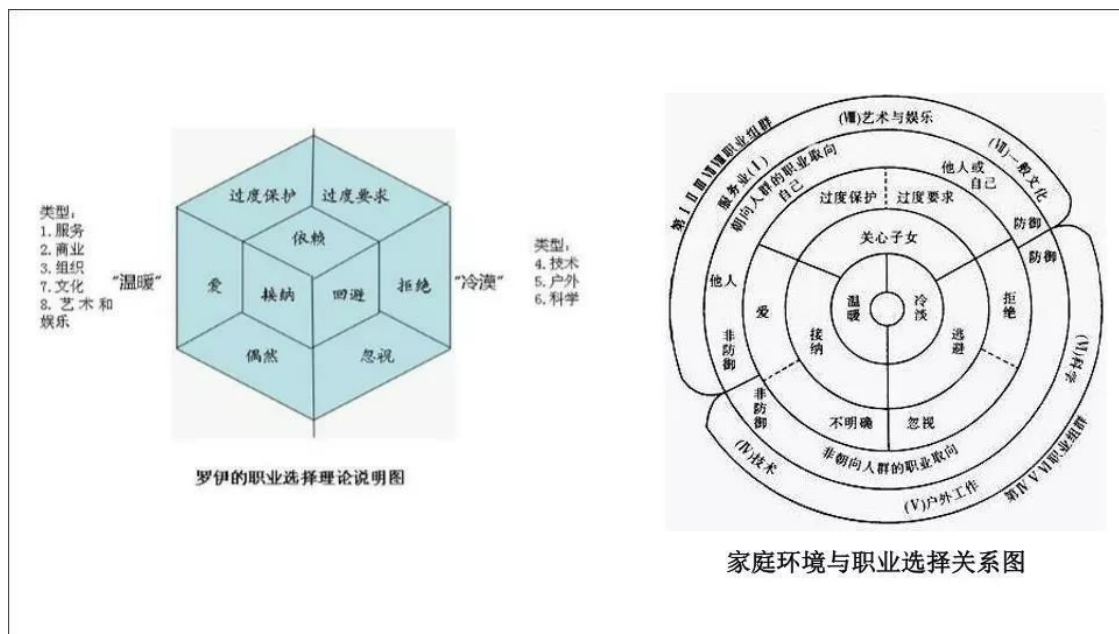
在活动尾声时，教师可以再次请学生完成 MBTI 测评，将测评结果与刚刚选择动物的代码进行比对，对自我探索做进一步的思考。

4. 职业世界探索

职业世界探索环节，推荐罗伊的职业选择理论、家族树、我的职业名片。

（1）罗伊的职业选择理论

该理论认为：我们选择的工作环境与儿时的家庭氛围息息相关。在温暖、慈爱、接纳或过度保护的家庭氛围中成长的孩子会更重视他人的意见和态度，从而保证彼此间的关系，成年后可能会选择服务、商业、组织、文化及艺术娱乐等跟人打交道的职业。而在冷漠、忽视、拒绝或过度要求的家庭氛围中成长，会形成防御别人的心态，成年后可能会选择技术、户外、科学之类等跟事、物和观念而非跟人打交道的职业。



罗伊用包含八个领域和六个层次的二维系统，对职业进行划分，可以让学生根据罗盘指针所指的区域，对应罗伊的职业分类系统表，找到自己感兴趣或是符合自己能力要求的职业。

（2）家族树

在罗伊的家庭环境与职业选择基础之上，可以让学生进行家族树活动。参照下图生命树的图像，盲抽四张卡，放在生命树的根基部分，从左往右四张卡分别链接到自己的爷爷奶奶，外公外婆，再向上一层，盲抽两张图像卡，与自己的父母相链接。

家族树与欧卡牌的结合使用



盲抽欧卡牌基础卡，放在家族树最根基部分，从左往右四张牌分别与祖父母、外祖父母亲相连接。再往上一层是盲抽两张牌，分别代表的是与自己的父亲、母亲相关。

在每张牌的下方写上家族里成员所从事职业或行业的关键词。



同时在卡片下方写下他们所从事的职业，并在课后选择自己感兴趣的职业进行采访，详细了解他们的工作概况、时间、资格条件、教育训练、工作心得与未来展望等，形成书面材料，感受到家族成员职业各方面带给自己的思考与激励。

5. 生涯决策

生涯决策环节推荐决策平衡单、生涯卡、生涯彩虹卡。

（1）彩虹卡

又称赋能卡，一共七种颜色，每张卡片上都有一句正能量的话，在学生做生涯决策并准备付诸行动时，让他们来抽取一张彩虹卡，并让他在全班同学面前念出卡片上的一句话，并将这张卡送给他，已达到激励学生的目的。

（2）生涯决策平衡单

可以结合欧卡图像卡使用，将每张图像卡与一个考虑因素相链接。此前在指导学生使用决策平衡单时，学生在考虑因素这一环节难以决策，使用图像卡可以激发学生的右脑感受性，同时使活动带有一定的游戏成分，更受学生群体的欢迎。

决策平衡单本身是非常理性的打分、加权的过程，加上图像卡感受的部分，其实也是左右脑全脑启用的过程，对于最后决策分数的计算是有促进意义的。

（二）生涯团体辅导中工具的应用

生涯团体辅导是指老师围绕特定的主题，带领**8到16名组员**体验一系列**结构化**的主题生涯活动，每周活动一次，持续**四到八周**，与生涯课程和工作坊相比，生涯团体的互动程度更深，每位成员都会被邀请分享自己的感受及对其他组员的反馈，对个体的关注也会更强。

以创业生涯团辅闭环课程为例

成员：两组，每组10人

共同困惑：自己是否适合创业，如果创业，能做什么？

工具：欧卡基础卡

活动次数：四次

第一次团辅主题：我是否适合创业？

破冰+分组、了解欧卡牌，通过提问让学生做自我探索。

第二次团辅主题：团队共创出一个创业项目

假设每组拥有 20 万启动资金，每组需要最终给出一个创业项目，给每一组一套欧卡图像卡，共 88 张，小组中每一个人轮流抽图像卡，每抽到一张卡，看着卡片说出一个创业的点子，借助欧卡图像卡进行头脑风暴积累众多点子后，学生需要将所有的点子按照行业进行聚焦，随后进行组内投票，票数最高的点子就成为他们小组的创业项目。他们将带着这个项目继续向前走。

第三次团辅主题：设计项目的商业计划书

每组根据自己的创业项目，做市场需求分析及商业计划书，这个过程同样使用欧卡基础卡进行创新创意。

第四次团辅主题：项目路演

学生们拿着商业计划书，现场进行讲解，模拟路演的方式，邀请创业公司的老总作为定夺者，选出一组更有市场需求性的项目。注意：欧卡或各种生涯卡只是工具，要想用好这些工具，要与后现代的一些提问方法相结合，比如教练技术的提问、焦点解决技术的提问、叙事疗法的提问，工具+有力的发问会让效果呈现指数级提升。

（三）如何使用各种工具在生涯个体咨询

生涯个体咨询通常是感受到困扰的学生主动进行预约，每周面谈一次，一次 50 分钟，整个过程持续四到五次。个体咨询中我通常使用的工具有**职业憧憬卡**，**能力强项卡**，还有欧卡的**赋能卡**，这里重点介绍赋能卡。赋能卡包括主卡**99 张**，副卡**33 张**，主卡是各种生活场景，副卡是 33 种不同的动物卡，如果是感到困惑的学生来访者，我通常会用主卡让他更好地描绘出困惑所在，并让其挑选一张动物卡，选择标准是哪个动物与生俱来的能量是他此刻最想要的。**挑选卡片的过程，就是学生整理行动计划的过程**，学生整个选牌、思考、说出的过程就是一个很好地自我梳理的过程。

（四）带领者自我评估，赋能前行

在将工具运用在生涯辅导之前，我们要明确任何形式的生涯辅导或工具，他们的应用都是以成员的个人成长为目标，这个成员包括了学员和老师。这种助人关系的内核是无条件的积极关注、真诚和共情。老师只是提供场地和带领活动的指导者，在不同的角色下，我们可以使用不同的工具，当我们是一个学生管理者时，我们要完成管理者的任务，当我们是团体带领者的时候，就要适应团体带领者的要求，我们不能期待一个工具能够满足所有角色的要求。明确自己的专业能力边界，什么问题是可以自己辅导的，什么问题需要转介，盲目的去做超出自己能力界限的咨询和治疗是违背专业伦理的。最后引用舒伯的一句话：生涯是以人为中心的，只有在个人寻求他的时候，他才存在。