

基于 GCDF 的大学生生涯规划教育与实践研究——以四川工程职业技术大学学生为例

杨莉 连文丽 胡月

四川工程职业技术大学, 中国·四川 德阳 618000

摘要: 大学生在面对未来的人生规划和职业发展, 往往会出现的困惑、迷茫或难抉择问题, 没有明确的目标和发展方向, 论文通过真实个案的 GCDF 规划, 引导来访者对职业选择有一个清晰全面的认识, 从生涯规划师和教学导师的角度, 根据职业生涯规划的信息加工理论 (CIP), 引导其对自己及工作世界进行探索, 学会理性决策、分析自我、探索行动力和目标, 通过教育研究与实践, 以促进学生生涯规划、就业指导及思想政治教育。

关键词: 生涯规划; GCDF; 个案分析; 实践成果

Research on Career Planning Education and Practice for College Students Based on GCDF : Taking Sichuan Engineering Vocational and Technical University Students as an Example

Li Yang Wenli Lian Yue Hu

Sichuan Polytechnic University, Deyang, Sichuan, 618000, China

Abstract: When facing future life planning and career development, college students often encounter confusion, confusion, or difficult decision-making problems without clear goals and development directions. This paper guides visitors to have a clear and comprehensive understanding of career choices through GCDF planning of real cases. From the perspective of career planners and teaching mentors, according to the information processing theory (CIP) of career planning, it guides them to explore themselves and the work world, learn rational decision-making, analyze themselves, explore action and goals, and promote student career planning, employment guidance, and ideological and political education through educational research and practice.

Keywords: career planning; GCDF; case studies; practical results

1 引言

当前高校大学生在职业选择和发展中, 职业生涯规划认知与职业规划的实践力不一致, 而大学生职业规划的择业选择理论的重要作用是引导个体关注自身的内在特质。全球职业规划师 (GCDF) 项目体系包含生涯辅导理论与模型、助人技能、评估技术等 12 项核心能力^[1], 职业规划师通过收纳面谈、评估等科学的方法不断引导来访者科学地表达自我, 从而进行职业兴趣、职业价值观、职业性格等多方面的探索, 在双方有效沟通基础上, 最终促成来访者认清自我, 对职业选择有一个清晰、全面的认识, 明确职业生涯规划, 制定短期目标和长期目标, 树立生涯动态平衡的观点, 在实践中及时评估和调整。

2 生涯规划案例背景

李同学, 女, 一名机械工程专业在校毕业生, 来自农村一小县城, 弟弟在上学, 母亲无业, 父亲自主创业经营一家文印店。她性格开朗、平常喜欢唱歌、看书、追剧, 喜欢交友, 能友善待人, 尊师敬长, 学习认真刻苦, 曾担任班长。在校期间获得学习奖学金、国家励志奖学金、优秀共青团员、

优秀学生干部等称号。平时喜欢学习自己感兴趣的知识, 拓宽眼界, 提高自身人文素养。积极参加合唱比赛、广播操比赛和羽毛球, 获得相关奖项。积极参加社会实践活动, 了解社会知识, 曾在中密控股企业实习担任实习部门的实习组长, 积累了一定的经验。

即将毕业, 她的父母想让她找工作, 能尽快就业, 但她本人既想就业也想升学, 对自己是否就业、是否升学或者如何找到适合自己的职业等问题感到十分困惑。

3 个案 GCDF 规划教育与实践

本案例的来访者对自己的职业规划处于混沌状态中, 是高校毕业生中比较典型的代表。一方面, 每到毕业季就有部分同学面临就业、升学、参军入伍、自主创业、公招、西部计划等生涯决策的困惑。另一方面, 面对就业形势, 就业的社会压力和家庭的压力, 对自我认识不够, 如此内因和外因的双重因素作用下, 让毕业生对未知世界充满恐惧。因此, 这个案例是典型的生涯决策问题。

3.1 收纳面谈

咨询过程中, 通过建立关系—明确原则—了解困惑—

收集信息—确定目标—介绍流程的方式,搜集来访者的信息。

通过面谈进一步了解李同学的父母希望他在毕业前找到一份工作,找不到就回家帮忙家里父亲开的文印店,而她自己想要升学,参加升学考试,但也不想错过校招的优质岗位,针对以上的情况非常困惑。

3.1.1 决策准确度评估

针对她的情况咨询师帮她一起梳理,了解咨询诱因、紧迫程度以及自主决策权等问题,对其所存在的问题做了初步了解,为下一阶段的咨询奠定良好基础。

3.1.2 自我探索

运用职业生涯规划中的相关方法,对来访者兴趣进行探索,完成职业生涯规划“知己知彼,决策行动”中“知己”的部分。通过启发式:“是什么问题绊住了你前进的道路?”“让你困惑的是什么?”以及对这些问题的分析和梳理,找到自己的突破口,找到解决的办法。在这个过程中,咨询师用了一个“人生路的绊脚石的比喻”,帮助解答和分析。在咨询后下次咨询前要求来访者完成《职业清单》。

3.2 探索自我兴趣、性格、技能、价值观

3.2.1 自我探索:兴趣类型

第一步,通过对来访者自我兴趣认识分析让来访者对自身兴趣有一定的认识。来访者认为自己的兴趣在专业选择中占据一定的地位,但是目前对于自己是就业还是考试升学有些犹豫,对于自己的兴趣爱好,喜欢摄影、漫画,也喜欢交友。

第二步,在问及是否愿意从事自己专业相关的职业时,来访者表明,在自己的专业领域,也愿意从事专业相关的工作。自己所学专业是机械工程专业,动手能力较强,喜欢实际操作,对于自己所学专业,也喜欢做制图员、机械设计等相关的工作,学习中也很乐意主动去寻求老师和同学的帮助。

第三步,对来访者的兴趣倾向有一个大概的推测,让其保持好奇,先放下自己的推测或者主观论断,再用评估工具测试。

第四步,征得来访者的同意之后,通过场景想象,用“兴趣岛”的游戏,来探索来访者的职业兴趣,然后用通俗易懂的语言,向来访者简单介绍游戏的理论基础,即霍兰德职业兴趣理论的相关知识。

3.2.2 自我探索:性格类型

第一步,解释性格和职业的关系,当工作的方式和我们性格类型相匹配的时候,我们就有可能成为有效的工作者,而且会感到充实和快乐。

第二步,让来访者用专业的MBTI职业性格测评问卷来得到来访者的性格类型代码为ESFJ,即外向感觉情感判断。解释这些代码各自代表的意义之后,与来访者探讨有没有感觉与自己不相符的部分,以及做测试过程中的感受。

第三步,明确性格代码的意义,并且强调性格与职业的关系,性格本身没有好坏之分,了解自己的性格可以更好的扬长避短,也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。

3.2.3 自我探索:技能的澄清

根据职业生涯规划中的理论,在技能澄清过程中,发现并处理来访者对自己技能认识中的一些不合理信念,其中包括过于概括化的、对自我价值的否定和贬低、对生活错误的要求等。并且鼓励来访者在接下来的生活中,有意识的去发现那些不合理的信念对自己的困扰,并且去澄清和完善。

3.2.4 自我探索:工作价值观的澄清

通过访谈对话,澄清来访者的工作价值观,进一步说明价值观是内心动力的指向或者说是行动的指向,随着需求层次的不同,随着外部环境和自身的变化,价值观是会发生变化的,所以要考虑长远目标和近期目标的辩证统一。本案例运用《成就故事》引导来访者探索自己的技能。

3.2.5 交流对外探索任务

引导来访者探索外部工作世界,运用“霍兰德职业代码”“生涯人物访谈”“岗位胜任力分析”等相关工具去了解与自己专业相关的行业、工作岗位的工作要求、工作环境等,完成霍兰德职业倾向探索。

按霍兰德职业倾向测验量表1得到如下结果。

表1《RIE 霍兰德职业倾向测验量表》测试结果

测试内容	R型	I型	A型	S型	E型	C型
你所感兴趣的活动	6	8	4	3	8	2
你所擅长获胜的活动	8	7	2	1	7	2
你所喜欢的职业	9	7	3	3	5	3
你的能力类型简评	9	9	3	3	8	2
合计得分	32	31	12	10	28	9

数据显示,李同学的6种职业倾向按分数大小顺序依次为:R型、I型、E型、A型、S型、C型,霍兰德职业兴趣代码是RIE。对应职业对照表,RIE适合的职业偏向有一定程序要求的技术型、技能型工作,如机械制造工程技术等、机械制图员等职业,有时候也喜欢自己独立的思考和研究,喜欢文艺方面的活动,也适合做工程师、演员、编辑、摄影师等。

3.3 探索工作世界

通过对自我的认识,除了书籍和网络之外,鼓励来访者通过其他方法去探索工作世界,如了解学姐学长、亲戚朋友、相关从业人员等,明确这些职位的过去,现在和将来的发展。了解这些职位的要求、具体工作、待遇、升迁、生活、综合优缺点等,在下次来访进行汇报。

3.3.1 交流对外探索结果

根据来访者对上次咨询任务完成的情况,一起探索外部工作世界,完成职业生涯规划中“知彼”的部分。

3.3.2 扩展或压缩选项

通过自我探索和对外部世界的探索，引导来访者填写扩展或压缩选项清单，增加或者剔除一些选择。

3.3.3 完成决策

李同学在明确自己希望通过校招途径应聘，也通过信息搜集与实地考察，了解到适合自己且自己满意的职业岗位，在职业选择方面，利用“决策平衡单”引导来访者完成决策，如表 2 所示。

表 2 职业生涯决策平衡单

所做的选择		升学		机械工程 技术员		机械设计 制图员	
考虑因素	权重	(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
自我物质得失	经济报酬	4	2	4		4	
	工作自由度	4	2		2		2
	休闲时间	3	1		1		1
	工作稳定度	3	5			1	1
	工作难度	2	3		1		1
	升迁机会	3		3	1		1
	工作兴趣	4	0		2		4
其他因素	2	0		1		2	
他人物质得失	家庭经济	3		3	2		2
	相处时间	4		3	1		1
	家庭地位	2	0		1		1
自我精神得失	成就感	2	2		2		2
	满足感	4	1		2		3
	挑战性	3	2		1		1
	创新性	4	2		2		3
	自我实现	5	1		3		5
他人精神得失	父母期望	3		2	1		1
	朋友期望	3	1		2		2
	他人期望	3	1		2		2
合计		65	44	99	11	127	11
总分		21		88		116	

李同学经过认真思考、比较，机械设计制图员的得分是 116，机械工程技术员得分是 88（见表 2）。她决定听从内心的声音，积极应聘制图员的岗位。同时，她还表示，也会制定出一份具有指导意义的职业生涯规划，并按照目标不断前进，她相信自己一定会实现自己的目标。

3.4 决策行动促成教育实践成果

由于对自己和外部世界都有了一个相对清楚的认识，来访者一开始面临的冲突已经不存在了。根据“剥洋葱”的目标规划法则，来访者确定了自己的人生不同阶段职业生涯发展目标。包括核心目标、长远目标、中期目标、短期目标。进一步将短期目标细化，最后应用 SMART 原理，制定相应的行动计划。

第一步，复盘过程，确定结果通过探索工作世界，对生活中，每个人的想法和抉择，选择的方向不同，今后的职

业生涯就会有些不同^[2]，复盘分析了解后，再次帮助来访者澄清自我认知。

第二步，制定行动计划，澄清细节协助来访者运用“SMART”制定行动计划，需要给来访者解释“SMART”的含义，即制定的行动计划要具体明确、可量化、可实现并具挑战、可行的、有明确完成时间。

4 生涯教育与实践成果

①本案例涉及的问题是职业决策，这种现象非常普遍，大学生需要在导师引导下，要根据咨询对象的不同，合理设置咨询目标，不能陷入模式化的咨询过程^[3-4]。GCDF 需要扎实的掌握理论基础和实践技巧才能很好的开展咨询工作，也是在生涯规划教育与实践不断探索的过程。

②要引导来访者学会运用决策工具，帮助来访者成长，自主解决生涯中的问题。

③本案例是决策中的“两难”现象，即两种或多种选择，难以抉择。所以，选择运用决策平衡单帮助来访者进行周密的思考和比较，但是在使用决策平衡单时要注意过程很重要，这是一个仔细思索和反复推敲的过程，比简单得出一个结果更重要。

④引导来访者了解与其专业相关或与其性格、兴趣相匹配的工作世界。深刻理解“不要急于给来访者出主意”的原则，在大学生职业生涯规划教育与实践，作为学生的人生成长导师，应不断历练、不断提醒，逐渐理解放下自己的经验去接纳和支持来访者成长才是至关重要的。

5 结语

以 GCDF 为引领的大学生生涯规划教育对于学生就业定位具有实际的帮助和指导意义，学生科学认识职业生涯规划的重要性，对于学生合理规划、认识自我、树立正确的就业和择业观提供了思路，通过教育研究与实践，以促进学生生涯规划、就业指导及思想政治教育。

参考文献：

- [1] 肖雪,梁雨红,周凯.基于GCDF的大学生生涯规划辅导研究——以四川农业大学学生为例[J].就业与保障,2020(23):161-163.
- [2] 陶赛.基于GCDF理论的就业精准定位案例分析[J].湖南职业技术学院学报,2022,4(22):34-35.
- [3] 吴平亮.当代大学生全程化职业生涯规划中的就业心理引导[J].冶金管理,2020(21):179-180.
- [4] 刘宇晶,赵凤英.新时代以职业素养为核心的高职体育教学改革[J].发明与创新(职业教育),2020(11):34-35.

作者简介：杨莉（1982-），女，中国四川德阳人，硕士，副教授，从事机械工程、学生教育管理研究。

基金项目：四川省教育厅、高校思想政治工作队伍培训研修中心（西南交通大学）思想政治教育研究课题（高校辅导员专项）（项目编号：CJSFZ23-90）资助。