

Research on Graduate Career Planning Consultation based on GCDF

Qi Fan

Zhejiang Wanli University, Ningbo, Zhejiang, 315000, China

Abstract

Undergraduate studies are coming to an end, whether to continue studying or enter the system, whether to start their own business or enter a company, visitors have no goals, do not know what they can do, what they want to do, and do not know what job they are suitable for. According to the Information Processing Theory (CPI) of GCDF, guide respondents to explore themselves and the work world, learn rational decision-making methods, set goals that are in line with their own characteristics, integrate knowledge with action, and ultimately clarify their career plans, formulate corresponding short-term, medium-term, and long-term goals. At the same time, encourage visitors to establish a dynamic concept of career balance, respond flexibly in practical work and life, and make timely evaluations and adjustments.

Keywords

GCDF; case study; career consultation

基于 GCDF 的毕业大学生职业规划咨询研究

范琦

浙江万里学院, 中国·浙江 宁波 315000

摘要

本科学习即将结束,是继续读书深造还是考入体制内,是自己创业还是进入公司,来访者没有目标,不知道自己能干什么,想干什么,更不知道自己适合什么工作。根据GCDF的信息加工理论(CPI),引导来询者对自我、对工作世界进行探索,学会理性决策的方法,制定符合自身特点的目标,知行合一,最终明确自己的职业生涯规划,制定相对应的短期目标,中期目标和长期目标。同时,鼓励来询者树立动态的生涯平衡观念,在实际工作和生活中,灵活应对,并做好及时的评估和适时的调整。

关键词

GCDF; 案例研究; 职业咨询

1 引言

全球职业规划师(global career development facilitator,以下简称GCDF)是1997年美国咨询师认证管理委员会NBCC创立的全球性培养职业生涯规划师和职业咨询人员的专业认证^[1]。该体系旨在提供科学的职业规划、发展、测评和咨询工具,帮助个人实现良好的职业生涯规划与发展。数据显示,大学毕业生体量连续多年呈上升趋势^[2],就业问题已成为社会焦点并关乎社会稳定。论文通过对一名毕业大学生进行职业生涯规划的真实个案,引导其走出心理困境,解决其大学生涯发展问题,为高校如何运用GCDF理论进行就业指导 and 思想教育提供了思路。

【作者简介】范琦(1983-),女,中国浙江慈溪人,硕士,讲师,从事大学生思想政治教育研究。

2 个案信息

2.1 来询者基本情况

X同学,女,21岁,出生于宁波,宁波某大学英语专业本科生,担任团委副书记和班级生活委员。衣着整洁,性格内向,语言表达能力和人际交往能力较强,具有很强的好胜心。

2.2 咨询动机

现在面临毕业,不知该攻读研究生或是就业,对此很迷茫。家人期望她能够考公务员或者事业编,拥有一份稳定又体面的工作。同期面临毕业的同学,有的已去企业面试尝试就业,有的正在埋头苦读应对考研。来询者目前对自己职业规划有困惑和迷茫,毫无头绪,忧心忡忡,寄希望于这次咨询,能够对自身有个深入的认知,然后找准目标,努力实现。

2.3 主诉和个人陈述

自诉出生在宁波一个小镇里面,母亲是初中老师,父亲是政府公职人员,属家中独女。父亲比较霸道,在家里是绝对权威,性格武断。来访者自小比较自律,初高中成绩中

上。考大学时原本想报考医学专业，后来因为听家人的建议而放弃了自己的观点，改考了英语专业，大学期间学习非常认真，年年都拿奖学金，大一就入了党。

3 咨询方案

GCDF 规划思路：来询者对自己的职业规划处于茫然，不知所措的状态，内心非常焦虑和不安。造成这种情况的原因归于两点：一是来询者对自己的认知不清没有对自我进行探索和认知，外界和家庭的压力让来询者对象牙塔外面的世界不知所措。二是来询者具有较强的好胜心，自认为在整个学生生涯中都处于佼佼者，害怕在就业后落后于身边的同学。

征得来询者同意，咨询设置为每周一次，每次 45 分钟左右，一共 5 次。

①与来询者一起明确她所遇到的困惑和焦虑，简单地分析造成这种状态的原因。告知来询者，适度的焦虑和困惑其实是很正常的，降低来询者的焦虑情绪，树立信任的良好咨询关系。

②运用职业规划中的相关理论和知识，完成自我剖析。认识自我是职业生涯健康发展的基础，“知人者智，自知者明”，通过经验法，职业测评法等手段，让来询者清晰自己的兴趣所在，从“自己想干什么”转变到“自己能干什么”。

③引导来询者探索职业世界。引导来询者要开阔思维，改变自己某些工作的“刻板印象”，把“听别人说”，变成“我明确得知……”“我肯定……”，这样可以更多地获得真实的就业环境和就业政策信息。当前社会是个多元化的经济社会，迫切需要复合型人才，积极鼓励来询者顺势而为，匹配自己的才能和对应的岗位。

④引导来询者学会理性职业决策的方法。可以用 CASVE（职业生涯规划决策技术，包括沟通、分析、综合、评估和执行五个阶段）决策法或者决策平衡单等有效的工具让来询者明确影响自己决策的因素。在实际决策中，鼓励来询者开拓思维，把理性的思维决策方法应用到现实生活中去。

⑤遵循 SMART^[3]（具体 specific；可衡量 measurable；实现性 attainable；相关性 relevant；时间线 time-bound）原则。和来询者制定职业生涯的长远目标和近期目标，分阶段，分难易等级程度，一步一步实现目标，通过不断完成小目标，收获成功和满足感，激发自己前进的动力。当然，这些目标可以根据自身的需要进行动态调整，最终朝着自己制定的大目标从容地走下去。

4 咨询过程

4.1 启动面谈，建立工作联盟，确立咨询关系，明晰双方的权责

4.1.1 与来询者建立良好的咨询关系

通过共情、倾听等技能，与来询者建立相互信任的关系，收集来询者相关资料，做好收纳面谈，对来询者的问题和困惑做初步了解。对来询者表示感谢和信任，对其在职业发展

过程中能够勇于面对自己的困惑，并且寻求专业的帮助给予肯定和表扬。

4.1.2 明确双方的权责、保密说明、积极正向和生态平衡三原则

告知咨询者，她所提供的资料和信息，都会替她保密；在咨询中，分享的关于咨询师个人的资料和信息，也需要同等保密。

4.2 自我剖析，探索自己的性格、兴趣，能力，价值观和职业之间的联系

4.2.1 对来询者的性格进行探索

首先跟来询者解释什么是性格，每种性格的人都有适于从事的职业，性格会影响个人对职业的适应性。迈尔斯-布里格斯^[4]（Myers-Briggs Type Indicator, MBTI）职业性格测评问卷得到来询者性格类型代码：ISFP 型（内向感觉情感知觉型）。解释代码各项含义后，与来询者探讨有没有感觉与自己不相符合的部分以及做测试时的感受。再一次跟来询者强调，人的性格与职业的匹配并不是绝对的，性格也没有好坏之分。我们在职业生涯中，可以发挥自己的性格优势，找准适合自己性格的职业，当然也可以培养并发展相适应的职业性格。

4.2.2 对来询者的兴趣进行探索

征得来询者同意，通过霍兰德职业兴趣量表^[5]，得到来询者的职业兴趣代码为 SIA。跟来询者解释代码的意义以及相对应的工作，她本人对这个测试结果也很认同，通过这个测试，对自己也有了一个大体的自我判断。再次强调，来询者一定要结合自己的感受，霍兰德兴趣测试只是让我们更好地理解 and 认识自己的兴趣，但是工作不能仅仅只是局限于我们的兴趣。在进行职业选择时，还需要考虑自己有没有能力，行业的整体情况等因素。此外，明确告知来询者，职业兴趣是可以在工作中逐渐培养的。

在确定了霍兰德代码后，通过其兴趣爱好以及之所以选择英语专业，来帮助她进一步完成兴趣的自我探索和澄清。来询者内心其实还是比较清楚自己到底想要从事什么行业，只是在面对本专业良好的工作前景，以及无法通过有效的方式在所学专业与自我兴趣之间进行权衡时，最终导致自己的职业偏好出现模糊。

4.2.3 对来询者工作价值观的澄清

咨询师：你在求职中，最看重的是哪一方面的？或者说在选择工作中，哪一个是你考虑最多的？

来询者：我觉得至少收入稳定，人际关系和谐，工作压力不要太大，有晋升的空间。

通过访谈对话，澄清来询者的工作价值观，说明价值观对我们的求职具有导向作用。我们对职业的认识，追求、收入、工作环境等，都是价值观的具体表现。当然，随着外部环境和自身的变化，价值观发生改变。所以我们需要制定近期目标和长远目标。

4.3 探索职业世界

通过对自我的探索,来询者确定了自己可以选择的职业,依次是教师、公司职员、职业培训师、心理咨询师等。此外,积极鼓励来询者多利用网络、同学、朋友等多种方式获得更多有效的资源和宝贵的工作经验,多向从事相关行业的人请教,了解这些行业对求职者的具体要求,了解自身目前是否具备入行条件,以及还需要做哪些准备或者努力才可以进入该行业,并做好记录。

4.4 决策行动

通过几次咨询,来询者对自己的内心世界和职业世界有了清晰的认知。根据“剥洋葱”的目标规划,来询者制定了核心目标,长期目标,中期目标,短期目标这四类职业发展规划。此外还将目标细化到具体的实现程度。还建议来询者,如果自己决心够大,也可以制定计划实施不成功的相应惩罚,以督促自己去实现既定目标。在最后一次咨询中,对来询者十大成就事件进行了分析,帮助来询者发现自己的闪光点,提升就业信心。最后,应用 SMART 原理,制定相应的行动计划。

4.5 梳理咨询全过程,结束咨询

在最后一次咨询中,与来询者一起梳理了从开始到现在所做的事情,来询者对自己的职业生涯规划有了整体连贯的感悟,对自己的性格,优缺点有了更加客观和全面的认知,对未来的焦虑伴随着对自己性格的了解和外部世界的认知而逐渐降低,对自己未来要做什么有了比较清晰的认知。最后告知来询者,职业生涯是一个连贯发展的过程,我们内心和外部世界无时无刻不在发生变化,我们要不断地停下来问问自己:我想要什么,我最期待的是哪些?

5 咨询效果评估

①咨询中,确立关系是最首要且至关重要的一步。只有积极关注来询者,认真的倾听,无条件的接纳,才能获取来询者的信任;倾听技术^[6]的熟练使用,能够引导来询者深度剖析自己的内部世界;要时刻以来询者为中心,想他所说,站在来询者的角度看待问题。

②咨询中,对用到的专业量表、术语等词汇,要耐心解释,能用通俗易懂的语言来表达,让来询者通过我们的帮助,找到职业发展中的方法和行动,咨询过程中使用的 MBTI 职业性格测试^[7]、职业规划分类卡职业工具能够吸引来询者的注意力,并使其始终保持较高的热情。

③咨询中,要不断地向来询者澄清问题,及时诊断各个环节中出现的问題,不断调整和完善咨询进度和内容,帮助来询者进行自我规划和探索,寻找解决问题的办法。

6 后续跟进

联系 X 同学的近况, X 同学正在认真准备考研。不久

之后, X 同学表示自己已经上了心仪的研究生学校,继续认真学习。

7 盘点小结

①在整个咨询过程中,助人自助是职业生涯规划工作的核心价值观,以来询者为中心,对于迷茫的来询者,要给予充分的信任,关心和鼓励,根据来询者的实际情况,灵活运用相关的测评工具,以更好地决定规划目标和实现路径。

②这是一个职业发展不确定的案例,站在毕业的十字路口,选择考研还是就业,抑或边就业边考研,需要来询者对自己有个清晰的自我认知,因此,对毕业生而言,自己的职业兴趣,职业能力和职业价值观需要一个清晰的认知。

③高校要建立一支高水平的专业化、专家化职业生涯规划队伍。职业生涯规划教育工作者是职业生涯规划环节中的教育实施者,其水平的高低直接影响到课程教育效果的好坏。因此,高校不仅要提高认识,高度地重视大学生职业生涯规划工作,而且要建立一支高水平的专业化、专家化职业生涯规划队伍,一支集思想政治素质、职业生涯规划、人才测评和心理测评素质于一身的高素质学生思想政治教育职业生涯规划教育为一体的师资队伍^[8]。

④全程化的职业生涯规划指导与个性化教育结合。高校应该开设相关课程,指导大学生进行职业生涯规划必须贯穿于大学阶段的全过程,采用个性化指导方式,帮助学生对未来职业生涯规划做出规划,并引导学生为实现职业目标,制定出大学阶段的总目标、大学各阶段的子目标及行动时间和行动方案。

参考文献

- [1] 王华鑫,代金贵.基于GCDF理论的研究生职业生涯规划辅导研究:以华中农业大学二年级硕士研究生为例[J].科教导刊,2021(35):148-151.
- [2] 岳昌君.如何稳住高校毕业生就业“基本盘”[J].中国大学生就业,2021(14):4-6.
- [3] 姜淑慧,张杰,薛琨.“smart原则”下高校图书馆智慧学习空间构建:目标分析、问题追踪和实施路径[J].丽水学院学报,2023(7):120-128.
- [4] 荣格.心理类型[M].北京:民主和建设出版社,2016.
- [5] 沈洁.霍兰德职业兴趣理论及其应用述评[J].职业教育研究,2010(7):9-10.
- [6] 王秋芳,田申,简嘉,等.倾听技术在高职辅导员思政教育工作中的运用[J].教育现代化,2018,5(26):321-324.
- [7] 陶文莹.MBTI职业性格测试在面试中的应用[J].企业改革与管理,2019(11):93-94.
- [8] 高建华,杜学元.浅谈如何指导大学生进行职业生涯规划[J].内蒙古师范大学学报(教育科学版),2006(9):116-118.