

高中生涯咨询的“加减乘除”法

◎ 张云刚 刘晓宇 (宁夏回族自治区银川市第九中学, 银川 750011)

摘要: 随着新高考改革的逐渐深入, 高中生的生涯问题也逐渐呈现多元化、个性化的特点。以高中生常见的生涯问题为例, 梳理了“加减乘除”四类生涯咨询策略, 为生涯辅导教师们根据学生不同的生涯问题选取适宜的咨询策略提供参考。

关键词: 生涯咨询策略; 生涯咨询案例; 生涯信念

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2024) 06-0063-03

随着新高考改革的逐渐深入, 高中生的生涯问题从生涯规划意识或动机不足、对自我或外在世界或决策过程缺乏了解, 逐渐向多元化、个性化问题转变。例如, 有的学生虽有清晰的目标和规划, 但由于对达成目标的困难、路径等了解不足, 导致他们容易陷入自我怀疑、迷茫的情绪之中; 有的学生了解的信息冗杂, 且又不知如何取舍, 导致陷入纠结、犹豫之中; 也有些学生受自身人格、原生家庭等因素的影响, 过于执着于一些不合理信念, 如“生涯决策是决定一辈子的事情”“恰当的抉择就代表着人生会一帆风顺”等, 导致他们始终找不到满意的方案, 从而陷入焦虑、痛苦之中。本文以高中生常见的生涯问题为例, 梳理了“加减乘除”四类生涯咨询策略, 为生涯辅导教师根据学生不同的生涯问题选取适当的咨询策略提供参考。

一、高中生涯咨询的“加”法策略

“加”法策略是指引导学生以所遇生涯问题为导向, 收集有利于理解问题或解决问题的信息, 进而帮助他们找到问题解决方向的生涯咨询策略。“加”法策略是当前高中生涯咨询中最常用的策略, 适用于对自身、大学专业、未来职业等缺乏探索或对达成目标的困难、路径等了解不足的学生。

案例: 小雅 (化名), 16岁, 高一女生, 选科计划是历政地, 目标是考取北京外国语大学, 成为

一名出色的女外交官。高中后, 对某些学科的学习困难让她力不从心, 她感觉梦想这两个字无法给她动力, 而是如千斤重石般压在她身上, “苟延残喘”之余, 还要兼顾身边人的期盼。

她开始否定自己, 否定自己的梦想, 其主要原因是她给自己规划了一条完美的成功之路, 即要成为出色的外交官, 就要考取北京外国语大学, 要考取北外, 就应该达到年级前20名, 要达到年级前20名, 就要……而且在上高中之前, 她在学习这条路上一直走得很顺利, 所以她从来没有想过通过其他路径来实现自己的梦想。这种缺乏韧性和准备的状态, 导致她在这条路上的任何一个环节出了问题, 都容易出现自觉梦想远去的焦虑感和痛苦感。

对于小雅的辅导需要运用“加”法策略, 帮助她补充达成其外交官梦想的路径信息, 即引导她看到, 要达成梦想, 并非只有一条路。所以, 生涯辅导教师给小雅布置了两个任务: 第一个任务是让小雅通过各种途径去了解我国10位以上外交官们的成长史; 第二个任务是让小雅去了解10位以上成绩优异的学长或学姐的学习史。

两个星期后, 小雅通过了解外交官们的成长史后发现, 有两位非常著名的外交官并不是北外毕业的; 通过了解学长、学姐们的学习史后, 她发现他们的学习之路也并非一帆风顺, 多数人在刚上高一

时,也像她一样出现了成绩波动的现象。在了解完这些信息后,小雅也表示她之前给自己设计的路过于完美,导致稍遇到困难,就容易否定自己,陷入自我怀疑的情绪漩涡。

二、高中生涯咨询的“减”法策略

“减”法策略是指引导学生以某一标准为导向,逐一精简与他们所遇生涯问题相关的因素,进而帮助其在心中逐渐明确核心因素的生涯咨询策略。对于已经掌握了足够信息,但信息间存在诸多冲突、矛盾或信息结构混乱的学生,“减”法策略有利于帮助他们梳理信息之间的关系,调整信息结构,提升决策的满意度和认可度。

案例:小谭(化名),17岁,高二女生,选科是物化地。高一选科时,她感到非常矛盾:她喜欢理科,想选物化生,但对自己的能力没有信心,害怕结果不尽如人意,最后选择了物化地。现在,虽说学习并未遇到困难,但她总觉得自己现在的选择不是最好的,后悔没有选择物化生。

这种“后悔”的主要原因是她对自己的选择存在诸多不确定性,例如她不确定什么样的选择是适合她的,不确定自己心中什么东西是重要的,不确定自己到底想要什么。在这种不确定之下,她会总会关注其他选择的“好”,给别的选择加分,或者她总会看到当下选择的“不好”,给当下的选择减分。

对于小谭的辅导需要运用“减”法策略,帮助她梳理影响其选择的各类因素在她心中的重要次序,引导她清楚地看到自己到底想要什么,到底怎样的选择是适合自己的。以帮助她获得选择的确定感及缓解选择后的自责与不甘。所以,生涯辅导教师参考毕淑敏^[1]的“人生五样”活动流程,首先引导小谭尽可能多地列举出影响她选科的因素,然后引导她将这些影响因素逐个划去,直到最后一个,并引导她分享每划去一个影响因素时的感受与想法,以帮她确定每个影响因素,特别是最后划去的几个影响因素在她心中的位置。

小谭总共列出了20多个影响因素,其中包括自己的长相、邻居对她的看法等。最后8个影响因素分别是:大学和专业的选择、就业与发展状

况、学校的师资、学习能力、学习的难度、自己的喜好、父母的意见、班级的竞争。小谭表示,虽然自己从小到大的学习成绩确实不错,也喜欢理科但她能够感觉得到自己某些时刻有些吃力。而且,她认为自己比较看重学习成绩,如果选择了物化生但成绩不如意,对她学习状态会有很大的消极影响。

三、高中生涯咨询的“乘”法策略

“乘”法策略是指以某一问题或因素为基点,引导学生站在不同的角度思考、体验该问题或因素,进而对其有更深入、更全面认识和感悟的生涯咨询策略。“乘”法策略和“加”法策略有相似之处,都是通过引导学生增加信息来达到对问题或相关因素形成更清晰、更深入的认识;但也存在不同,“乘”法策略更侧重引导学生去思考、体验某一问题或因素,以达到对其认知统整的目的,而“加”法策略则更侧重引导学生了解更多客观的信息,信息之间的统整性要求不高。所以,“乘”法策略更适合于对客观信息有足够的了解,但主观上还很犹豫、纠结的学生。

案例:小强(化名),18岁,高三男生,选科为物化地。他的目标是考取一所211学校的计算机或数学专业,但他最近几次模考成绩都离目标大学、目标专业相差五十多分。离高考还剩不到两个月,他觉得自己的目标实现不了了,因此很想复读,再拼搏一年,但又担心自己坚持不下来,怕一年后的成绩都不如现在。

想做选择,但又有担心、犹豫不决,其主要原因是未来的多变性、模糊性和不确定性,这容易使他对未来产生琢磨不透、飘忽不定的焦虑感;而对现实状况的不满意和对未来的憧憬,又促使他不得不将希望寄托于未来。这种矛盾、纠结的心境难免会令他陷入痛苦、焦虑的情绪中。

对于小强的辅导需要运用“乘”法策略,帮助其从多个角度去思考当下的选择、自己的未来及二者的关系等,以引导他理性地分析、统整这些来自多个角度的信息,做出更适合自己的选择。所以,生涯辅导教师参考贾杰^[2]的“北斗七星阵”咨询方法,引导小强分别从“自己(主观视角)”“旁观者

(客观视角)”“相关人(换位思考)”“摄像头(发展视角)”“榜样(积极视角)”“未来(结果导向)”六个视角去思考是否需要复读。首先,生涯辅导教师为小强准备了6把椅子,分别代表不同的视角。小强按照自己对这几个视角的感知,将椅子摆放在不同的位置。随后,生涯辅导教师引导小强坐在不同的椅子上,进入不同的视角,并就当前的视角对“是否复读”进行分析。

经过六个视角的思考和 analysis 后,小强逐渐明白了,复读不是当下需要考虑的问题,考虑复读可能是自己内心逃避压力的一种表现。当下应该全力去冲刺两个月后的高考,这样才会挖掘自己最大的潜能,也才有可能争取到一个好结果。如果今年的高考没有考出理想的成绩,再重新考虑是否复读。

四、高中生涯咨询的“除”法策略

“除”法策略是指以生涯信念为核心,引导学生除去他们所遇生涯问题的“外衣”,进而帮助他们逐渐看到并调整不合理生涯信念的生涯咨询策略。所谓生涯信念是指个体对自我、与自我有关的外在世界、个体生涯发展以及生涯决策等各种概念的想法和观念。对个体来说,生涯信念有合理和不合理之分。合理的生涯信念有利于个体做出决策、迈向生涯目标,有利于产生积极的情绪;而不合理的生涯信念则会阻碍、干扰个体迈向生涯目标,并带来消极情绪^[3]。所以,“除”法策略适合于理性层面努力寻找并接受“最优”决策方案,但主观层面却很痛苦、迷茫的学生。

案例:小九(化名),15岁,高一女生,各学科成绩较优异。父母是高级工程师,他们希望小九选择物化生,将来的选择面大,好就业,发展前景也好。小九也认可父母的观点,但总感觉自己学习动力不足。入学两三个月了,她偶有因身体不舒服(并无大碍)请假不来学校的情况。她平时课堂听课很认真,作业基本也能完成。

认可父母的说法,但感觉没有学习动力,其主要原因是她过于内化外界事物,特别是父母的期望,而总是忽略自己内在的需要和想法。在她的观念里,她总觉得自己的需要和想法是不重要的,正确的、理性的选择才是好的,但好的选择并不是

她喜欢的、想要的。而且,小九并不知道自己的问题出在哪里。她知道父母的分析是对的,是为自己好,但她就是感觉不快乐。所以,她很困惑、很迷茫,同时也为自己提不起精神学习而自责。

对于小九来说,如果生涯咨询师只是一味地帮助小九从理性层面去分析各种选择的好与坏,而没有从主观层面引导她看到自己内在的需要和想法,那么只会增加她内心的痛苦,让其更加否定自我、更加迷茫。

对于小九的辅导,需要先运用“除”法策略,帮助她一层一层除去问题的外衣,引导她看到并调整其不合理的生涯信念,然后引导她探索自我内在的需要、兴趣、价值观等,最后再做有关决策的理性分析,这样才能真正为她带来成长。所以,生涯咨询师首先引导她与自己不合理的生涯信念进行辩驳,然后引导她从喜欢的电视节目、运动项目和难忘的经历等中去探寻自己的需求、兴趣、价值观等,并练习大声将它们表达出来,感受充分表达自我的痛快感。

一个星期后,小九表示自己已经明白好的选择需要平衡自己内在的需求、兴趣以及外在的实际与期待,否则即使成功了也是不快乐的。

本文基于高中生常见的生涯问题为例梳理了生涯咨询策略,难免会带入案例的个性化特点,在应用层面可能会存在一定的局限性。生涯辅导教师们在选择运用时,需要根据具体的案例进一步思考和调整,切勿生搬硬套。同时也期待生涯辅导教师们能根据自己所辅导的案例,进一步梳理和完善生涯咨询策略,为更多的生涯辅导教师们提供理论依据和实践参考。

参考文献

- [1]毕淑敏. 心灵七游戏[M]. 北京:北京十月文艺出版社, 2014.
- [2]贾杰. 活得明白:生涯咨询的十八个典型[M]. 北京:北京大学出版社, 2015.
- [3]彭永新,郑日昌. 职业生生涯信念内涵、作用及其影响因素的研究进展[J]. 教育研究与实验, 2007(6): 57-60.