

新高考改革背景下 对有效开展个体生涯咨询辅导的探索

◎张震 全景月(北京市顺义牛栏山第一中学, 北京 101300)

摘要: 个体生涯咨询辅导是生涯教育的重要组成部分。新高考改革大背景下, 高中生面临的人生选择逐渐增多, 对个体生涯咨询辅导的需求也日趋旺盛。受制于理念滞后等原因, 高中阶段的个体生涯咨询辅导工作仍存在一些误区, 例如高中生涯咨询辅导与职业咨询辅导的混淆、盲目使用生涯测评工具以及生涯咨询辅导中存在的包办代替思想等。聚焦于个体生涯咨询辅导中遇到的常见问题类型进行分析, 包括高中阶段的适应困难问题、学生自我的认识或理解不充分的问题和学生与家长对生涯发展的意见不一致的问题, 给出了一些应对建议。

关键词: 生涯辅导; 新高考改革; 心理健康发展

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2024) 04-0068-04

高中可以称得上是人一生中的黄金时期, 此时初中阶段叛逆和懵懂的心态逐渐变得理性和成熟, 学生对周围世界有了更加深入的观察与思考, 他们往往从别人对自己的评价、态度中, 以及从自己扮演的越来越多的社会角色中逐渐认识了自己, 包括认识自己与他在外貌与性格等方面的异同、认识自己的现在与未来有什么样的关系等。

概括来说, 高中生对自身的关注度急剧增加, 例如“我是谁”“我要成为一个什么样的人”等问题广泛引起了高中生的思考和探索^[1]。

对此, 发展心理学家埃里克森在上世纪中叶提出这一阶段的核心问题是自我意识的和自我角色的形成, 即“自我同一性”的确立。他认为, 人在这一阶段需要仔细思考全部积累起来的有关他们自己及社会的知识去回答“我是谁”等问题, 并做出种种尝试性的选择, 最后致力于某一领域或行业, 厘清自己扮演的各种角色。

如果个体在这一阶段顺利地获得了自我同一性, 也就标志着这个发展阶段取得了满意的结局。反之, 如果这一阶段个体无法达到自我同一性的确立, 就有可能引起一系列问题。例如当个

注: 本文系北京市教育学会“十四五”教育科研课题2021年度一般课题(项目编号: SYYB-2021-229)的研究成果。

体在自我同一性确立的过程中一味地服从他人的意见,或者回避矛盾、拖延决定时,都可能导致个体难以正确选择并适应社会环境中自己应该承担的角色^[2]。在这样的情况之下,开展生涯教育,特别是个体生涯咨询辅导就显得格外重要。

一、普通高中个体生涯咨询辅导的实施背景

我国自2014年9月国务院印发《关于深化考试招生制度改革的实施意见》后,逐渐打破传统理科考“物化生”、文科考“史地政”的限制。对于学生来说,这一改革带来的最大变化莫过于可以追求更加全面、多元和个性化的发展。

一方面,学生选择权的增加促进了文科与理科思维碰撞融合,对于提升学生的综合素质有较大的帮助;

另一方面,改革后的选科组合强调个人的兴趣或专长,志愿填报由过去聚焦“选学校”逐渐向“选专业”转变,有利于使学生明确未来的志向,进而激发出更持久的学习动机。

对于普通高中来说,除了高考高招方式的变革倒逼学校指导学生更多地认识自我与社会,谋划学业与职业方向外^[3],2017年底,教育部出台的《普通高中课程方案(2017年版)》中更是明确要求在高中阶段就要引导学生进行面向未来职业的规划。

因此,学生在高中阶段的学业与进入高校选择的专业,甚至日后安身立命的职业紧密结合,在高中开展生涯教育和学科专业认知的必要性愈发凸显。

然而,一个无法回避的事实是普通高中的课业压力较重,在本就珍贵的课时中拿出一部分课时向生涯教育倾斜实属不易。就当前状况而言,高中生在课堂上获取生涯发展方面的知识较为有限,且内容的针对性不足,难以满足学生多元化的需求。而个体生涯咨询辅导可以弥补上述缺憾。

个体生涯咨询辅导这一概念起自20世纪初,1908年美国波士顿大学帕森斯教授创建了波士顿职业局,对前来职业局寻求帮助的人进行职业指导,并在实践中创建了“特质因素理论”,由此开启了个体生涯咨询辅导的先河。

我国的个体生涯咨询辅导起步较晚,但也初步

取得了一些成果,近年来越来越多个体生涯咨询辅导的学术论文如雨后春笋般涌现就是一个很好的证明。

二、普通高中个体生涯咨询辅导应把握的原则

(一) 普通高中个体生涯咨询辅导与职业辅导应有所区别

普通高中教育是我国中等教育中的重要组成部分。2019年国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见中提出“要重点加强对学生的理想、心理、学习、生活、生涯规划等方面指导,帮助学生树立正确理想信念、正确认识自我,更好适应高中学习生活,处理好个人兴趣特长与国家和社会需要的关系,切实提高学业规划和生涯规划能力”。

可见,普通高中阶段个体生涯咨询主要是为了帮助和指导学生在高中三年过得更充实、有目标、有意义,并能在未来适应社会生活和职业发展。因此我们的侧重点应放在如何让学生更加全面、更加深入地认识自己,如何在高中阶段合理确定自己的选考科目以及在了解自己和外部环境的前提下,明确自己当前的学习与未来发展的关系等。

简而言之,普通高中的个体生涯咨询辅导以积极引导学生接触、探索、了解自己和外部环境为主,同时协助学生做出理性的生涯决策^[4]。

而职业辅导更多是指高等教育阶段面向大学生开展的一种生涯教育形式,通常包含大量职业认知的成分,侧重于对学生进行就业和创业知识与技能的培养,为学生适应社会生活做准备,并引导学生树立正确的择业观等。

我们知道,个体在发展的不同阶段其心理特点是不同的,面临的主要任务也不同。因此,个体生涯咨询辅导侧重的内容也有所不同,这是由生涯教育的连续性和阶段性所共同决定的。

(二) 个体生涯咨询辅导中要理性对待生涯测评工具

生涯测评是心理测评在生涯领域中的应用,测评的内容大多包括性格、职业性向、潜能、天赋等。目的主要有三:

一是可以引导学生充分了解自己,认识自己的优势和弱势,知道自己能做什么,怎样做才能充分发挥个性和能力上的优势,也就是尽量做到“知己”;

二是能够帮助学生正视自己的生涯发展情况,从而调整并保持良好的生涯发展心态,克服消极情绪,以饱满的精神状态投入接下来的学习生活当中;

三是有助于使学生认识到确定目标的重要性,即根据测评结果确立目标、细分目标并逐步实现目标,最终达成自己的愿望。

尽管生涯测评作为个体生涯辅导的重要工具,为我们开展个体生涯咨询活动带来了便利,但在使用的过程中咨询师容易存在一些局限,例如将个体生涯咨询简化为生涯测评,过于强调专业和职业选择,导致生涯教育简单化。

上文中提到,普通高中的个体生涯咨询以积极引导、引导学生接触、探索、了解自己和外部环境为主^[5]。生涯测评固然可以帮助学生明确一些事情,但也并非万能。

无论是何种生涯测评,都必须有经验丰富的咨询师针对每个学生不同的具体情况,提出具体的生涯选择和生涯发展规划的解决方案。只有这样,生涯测评才能在实际的工作中发挥其重要的指导作用。这里尤其要注意避免使学生对测评产生狭隘的认识,认为测评结果就代表了自己的未来,是不可更改的等。

另外,因为西方国家和我们的文化、职场环境等存在不同,还需要注意不能照搬他们的职业测评等相关工具,要尽可能选择其中已经本土化的版本。

(三) 个体生涯咨询辅导是“助人自助”的过程

相信很多从事个体生涯咨询辅导的教师们都遇到过类似情况,有一些学生会开门见山或者拐弯抹角地提问:老师您看我应该选哪科呢?老师您告诉我应该报哪个专业呢?

这些问题体现出学生们非常朴实的愿望,即希望老师可以指明自己的人生道路。究竟如何回答这些问题才是最合适的呢?

个体生涯咨询与心理辅导的关系非常紧密,同样遵循“助人自助”的原则。在心理辅导中,“助

人自助”是指心理辅导员采取一定的方法让求助者的自知、自控、自我行动等能力得到提升。与此同时,求助者将在咨询中获得的方法、知识等,运用到自身的日常生活当中,从而解决一些心理或者其他方面的问题,完成“他助—自助”的转变。

对于个体生涯咨询来说同样如此,咨询不是包办代替,助人自助的目的是使学生减少依赖性,增强独立性和自主性。个体生涯咨询师最重要的是帮助学生看到过去未曾看清楚的自己,发现一些过去未曾重视的资源,从而使学生做出真正符合自己的选择^[6-7]。

例如,当学生询问咨询师应该选考哪科时,咨询师可以先请学生谈一谈自己在学习几门课时的感受、自己对于这几门课的看法等,随后可以与学生探讨选科对于自身未来发展的影响并引导其做出理性决策,而不是开门见山地告诉学生应该选择哪科,这并非咨询师的职责,其对学生带来的影响更不是咨询师可以承担的。

三、普通高中个体生涯咨询辅导的常见问题类型

(一) 关于高中阶段的适应困难问题

一些学生在升入高中后,可能会有强烈的不适感。这种不适感其实是对变化的压力反应。几乎每个人在环境发生变化时都会做出反应,只是反应的强度各异。

对此,咨询师可以首先使用认知情绪疗法缓解学生对于高中的抵触情绪,接着需要帮助学生树立起对自己合理的认知,例如使学生明确自己并非天才,可能得比别人多花点时间和精力去完成学业,而不是沉迷于过去的辉煌。如果学生存在学习困难、跟不上进度等问题,咨询师也可以帮助学生找到适合自己的学习方法,例如让学生尝试列出学习时间表,使其对日常学习有一个头绪,绝不能再沿用从前那种平时不努力、考前搞突击的办法。

另外,咨询师还要帮助学生学会寻找优势和特色,发展自己的专长。这对于树立自信心、带动其他学科的学习大有裨益。比如咨询师可以询问学生是否有擅长的科目?是否学习过诸如乐器、画画,或者有其他方面的专长。如果有,是否可以坚持?

如果没有,也可以从现在开始多多开阔视野,寻找自己的闪光点。

(二) 关于学生对自我的认识或理解不充分的问题

这一类问题往往表现在以下两点:一是新高考背景下确定选考科目的问题,二是对于未来专业或职业选择的问题。问题背后隐藏的深层原因是学生本人还不太清楚自己具有怎样的能力倾向。

在飞速发展的时代中,人们的价值观呈现出越来越多元的趋势,要想清晰地了解自己的性格特征,明确自己前行的路径也显得越来越困难,尤其是对尚处于成长发展中的高中生更是如此。

对于这类问题的咨询和辅导应当主要从两个方面着手:

一是帮助学生分析对自身理解不充分的因素有哪些,进一步提高学生对自我理解重要性的认识。在此基础上可以通过生涯测评工具,例如霍兰德职业兴趣测试、MBTI性格测试等,使学生较快地发现自身的特点和优势。

二是提供和学生相关的一些升学或择业方面的信息。这些信息包括但不限于各种选考科目组合可以填报的本科专业、学生目标院校的录取分数和招生人数、大学专业的介绍等。咨询师不妨将电脑带入咨询室,与学生一同对信息进行检索和分析。

(三) 关于学生与家长对生涯发展意见不一致的问题

这一类问题大多在高一选科以及高三填报志愿时凸显,但并不意味着其他时候就可以忽视它的存在。家长的意见如果与学生本人存在分歧,可能会导致亲子关系紧张乃至生涯发展陷入挫折。

咨询师在面对这一类问题时,首先需要分析原因,例如学生是否对自己选择的道路可能会面临的困难估计不足,家长是否对自己子女的能力评价过高或过低,或者对某些生涯发展路径存在偏见等。在摸清原因的基础之上,调整与统一学生和双方对现实与将来的认识和期望。

咨询师可以给家长提供权威的升学或就业信息等与学生相关的客观资料,再加上咨询师的引导,极有可能对学生和家长产生较大的影响。当

然,最终的生涯路径选择还是应当让学生本人决定,上文已经提到,咨询师无权更无法承担这一决策带来的一系列结果。

四、结语

我国普通高中个体生涯咨询辅导的发展仍处于起步阶段,受到经验不足以及传统应试教育观念的影响,这项工作尚有许多值得探索和改良之处。

总的来说,个体生涯咨询辅导需要咨询师拥有心理学和生涯规划理论等相关知识,并以来访学生为中心,根据不同来访学生的具体需求选择合适的咨询方式和聚焦点。

此外,在咨询的过程中还要注意及时发现并纠正来访学生可能存在的一些认知错误,例如对某些专业或职业领域的刻板印象或者认为自己的未来应由他人把握等。教师在辅导时可适时地运用一些助人技巧,但切忌成为说教者,以上帝的视角来开展个体生涯咨询辅导。

咨询辅导结束后及时整理内容记录,以便后期对相关问题分析等。相信在千千万万个对生涯咨询辅导事业执着奉献的教育工作者们持续的努力下,这项工作必将取得更大的突破,必将更好地为学生的未来保驾护航。

参考文献

- [1]林崇德.发展心理学[M].北京:人民教育出版社,2018.
- [2]郭金山,车文博.自我同一性与相关概念的辨析[J].心理科学,2004,27(5):3.
- [3]樊丽芳,乔志宏.新高考改革倒逼高中强化生涯教育[J].中国教育学报,2017(3):67-71.
- [4]李泮泮.普通高中生涯教育的问题及对策研究[D].济南:山东师范大学,2021.
- [5]张晓梅.每个学生都是独特的自己——高中生生涯规划个体咨询和指导案例研究[J].中小学心理健康教育,2018(31):23-26.
- [6]赵景丽,赵善芹.每一粒种子都饱含生长的渴望——关于高中生生涯发展个体辅导的思考[J].中小学心理健康教育,2018(35):37-38.
- [7]安宁.高中生个体生涯规划咨询案例阐释[J].中学课程辅导(教师通讯),2019(21):137.