

走出迷茫，找到方向

——运用生涯探索卡牌为高三学子做个性化生涯规划指导

◎ 刘婉（广东省佛山市顺德区乐从中学，佛山 528300）

摘要：高三阶段是生涯发展的关键期，当学生无法基于清晰的主客观特性做出生涯选择时，容易产生进一步的自我冲突，使得原本因高三学业产生的焦虑情绪进一步提升，过高的焦虑水平会显著降低自我评价，降低学习内驱力。基于帕金森的职业—人匹配理论，帮助学生进行自我特性探索，运用生涯探索卡牌（生涯价值卡、能力强项卡、职业憧憬卡）帮助学生不断澄清自我认知，从而进一步进行人—职匹配，帮助学生找到适合自己的专业方向。

关键词：生涯规划指导；生涯探索卡牌；学习内驱力

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684（2023）32-0056-04

小A，高三学生，独生子，家庭和谐，成绩中等。他对于未来比较焦虑，不能明确专业方向，比较迷茫。希望能通过生涯规划明确未来的专业方向，找到学习的目标和动力。

一、理论依据

目前生涯规划常见的理论主要包括帕金森的职业—人匹配理论、霍兰德职业性向理论、职业生涯发展阶段理论、职业锚理论。其中职业—人匹配理论、职业性向理论、职业锚理论都强调根据个体的自我认知、主观特性与职业客观特性进行匹配，强调自我探索和外部探索结果的整合，适合运用于个体短期阶段生涯规划指导。而职业生涯发展阶段理论侧重个体职业生涯的阶段分析，强调生涯适应力在个体生涯发展中的重要性及自我在不同生涯阶段的调整，适合用于长期生涯规划指导。

在本案例中，基于帕金森的职业—人匹配理论帮助学生进行自我特性探索，运用生涯探索卡牌——生涯价值卡、能力强项卡、职业憧憬卡不断澄清学生的自我认知，从而进一步进行人—职特性匹配，帮助学生找到适合自己的专业方向。

二、分析和评估

高三阶段是生涯发展的关键期，当学生无法基于清晰的主客观特性做出生涯选择时，容易产生进一步的自我冲突，使得原本因高三学业产生的焦虑

情绪进一步提升，过高的焦虑水平会显著降低自我评价，降低学习内驱力。帮助学生澄清自我需求，了解自我价值观、能力等，能提升学生的自我评价，降低焦虑水平，减少自我冲突。同时，基于自我认知进行生涯规划指导能帮助学生明确短期生涯目标，激发学习内驱力。

小A的焦虑情绪指向明确，且未影响正常作息、学习生活，注意力能正常集中，学习效率较以往有一些降低，评估属于普通心理问题。

根据学生的辅导需求，本次辅导主要通过生涯卡牌帮助学生探索自我职业价值观、能力强项及憧憬职业，澄清学生自我特性，明晰适合进一步探索的专业方向，明确学习目标，激发学习内驱力。

三、生涯辅导过程

在说明保密原则，明确学生辅导需求后，使用生涯卡牌为学生做自我探索。

（一）职业价值探索

师：要明确什么专业比较适合你，就需要先知道什么对你来说是最重要的，对此需要先澄清你的职业价值观。现在请你在这些卡牌中选取5张，这5张卡的内容代表你期待未来职业的状态，如果能满足这些状态，就会让你觉得很满意。

生：只能5张吗？感觉很多都是我想要的。

师：我们会有很多期待，但是我们需要知道对

我们来说最重要的是什么。所以抉择的过程也是我澄清的过程。选择完后,将这5张牌排序,哪一张是你觉得去掉后,这个工作还能让你满意,那么这张卡可以放在最后的位置,以此类推。



图1 职业价值观卡牌排序

师:可以说说为什么它们对你来说很重要吗?

生:因为我父母抚养我很辛苦,从没对我的成绩有什么要求,虽然他们性格都比较内敛,我们很少谈心,但是我很想以后能多报答他们,多陪他们。以后也希望自己的小家能比较亲密,所以亲密的家庭是第一位。然后,感觉工作能不能发挥创造力很重要,因为我有时候会有一些自己的想法跟观点,如果都是比较常规的、一成不变的工作,会感觉比较没意思。工资的话,能满足生活的需要就行,不需要很高的薪酬。另外,如果工作中能帮助别人,可以让自己比较有成就感,有被需要的感觉。最后就是持续的学习,这是很重要的,要不断地学习成长才能避免自己被淘汰。

师:通过刚才的价值观探索,你初步认识到什么对自己来说比较重要,这是你选择专业的主观需求。接下来要从能力出发,看看你比较适合什么专业方向。

(二) 能力强项探索

师:现在请你根据自己过往的生活经验,在这些能力卡牌中选出你认为自己比较突出的能力,不超过10张。

生:我感觉我没什么能力,很多同学都有他们的特长,在很多事情上都做得比我好。

师:我们的能力是多元的,不是在群体中比较突出才算是能力,我们探索的是对自身而言比较突

出的能力特质。

生:那好吧,但是我怎么确定这个能力是我所拥有的呢?

师:你可以回顾一下,在过往的生活事件中你曾经解决了什么问题?或者有哪些事是让你比较有成就感的?在这些事件当中你所呈现出来的就是你所拥有的能力。或者在日常生活中,你感觉哪些能力卡牌是比较贴近你的个人特质的。

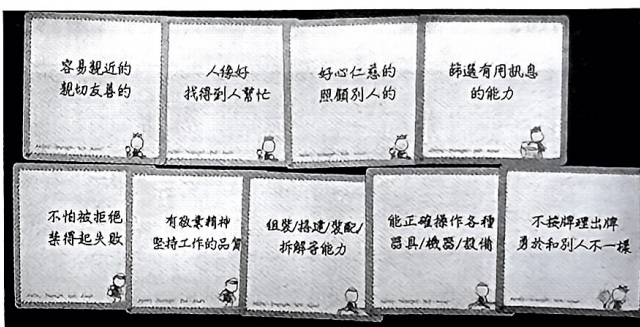


图2 能力卡牌

生:我看看,就这些吧。

师:看上去我们发现了更多的你。

生:我确实没想到,我原来以为自己没有什么能力。其实刚刚发现还有一些我觉得也有些符合,但是对比一下,觉得还是以上这些能力更突出。

师:当然,这不代表你只有这些能力,说明你还有巨大的潜能等待开发。或许我们缺少的是实践探索的机会。如果要进一步挖掘你的能力,还可以在之后找身边亲近的父母、朋友、老师、同学来帮你,询问他们看到你哪些方面的能力。

生:(笑)好,也可能是我之前不太自信,看到其他人都很优秀,感觉自己平平无奇,甚至有时候一无是处。

师:有可能在别人看来,你也是很优秀的,所以我们需要多方面的自我探索。接下来我们来看看这些能力卡牌对应的专业方向是哪些吧。

师:红色代表这些能力在这些专业中会有比较突出的使用,蓝色代表这些能力在这些专业中会被使用,但是相对较少,灰色代表在这些专业当中这个能力运用非常少。我们可以看下,这些能力卡牌指向的专业有哪些?然后把重复比较多的,你比较感兴趣的专业大类找出来。

生:有“教育社心”、生医农化、理工类。

师：看来我们离目标更近一步了，我们接下来就要探索你比较感兴趣的职业了。

（三）职业憧憬探索

师：现在你可以在这些职业卡牌中选择你比较感兴趣的职业，没有张数限制。如果你不确定职业的工作内容，可以问我。我们现在的选择不代表以后就要从事这个工作，而是你觉得你对这个职业有想要进一步了解的興趣，或者认为它比较符合你的职业期待。

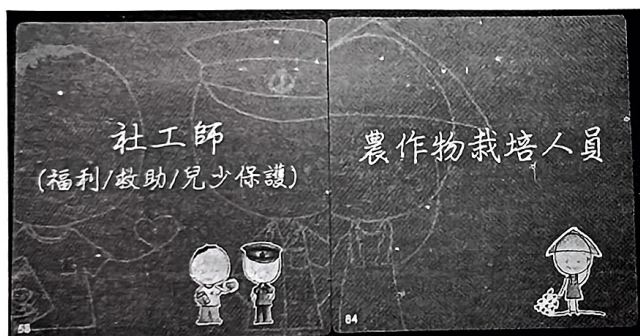


图3 来访学生感兴趣的专业方向

生：感觉就这两个。（见图3）

师：这两个职业让你憧憬的地方是什么？

生：选择社工师，因为我之前有做义工的经历，我感觉对他人有帮助，很有意义。而且感觉跟人打交道是我比较擅长的。选择农作物栽培人员，是因为我觉得进行植物研究很有意思，我在家也会种盆栽等，感觉是一件很有意义的事情。

师：如果把这两个职业和我们前面探索的能力、价值观结合起来看，你感觉怎么样？

生：（笑）好像确实都比较满足我的需要，又都能做好。但是我不确定的是我是否适合这个职业，或者说我不确定我能不能达到职业要求。

师：每个职业都需要实践之后才能知道自己适不适合。就像我自己，在报读心理学的时候只是比较感兴趣，但是不确定要从事哪个职业方向，但是在高二、大三的实习实践过程中，我发现自己挺适合当老师，而且还很有成就感。

生：所以，其实我现在不是要马上确定做什么职业，而是要先确定专业大致方向，然后多去探索，对吧？

师：你的领悟能力很好。所以下面我们看看这

两张职业卡指向的专业大类。（见图4、图5）



图4 职业卡（一）



图5 职业卡（二）

生：是“教育社心”、法律政治、生医农化，确实跟我能力探索指向的专业方向差不多。

师：那你觉得如果现在需要你填报志愿，你还需要做些什么？

生：（沉思）我可能需要先去看一下，这几个专业大类之下有什么具体的专业是比较适合这两个职业方向的。或许我还应该先去找些资料，进一步了解这两个职业的工作内容和能力要求。

师：嗯，非常棒！相关的信息资料对我们做生涯规划是非常必要的。还有一点是，填报志愿有不同的批次，你更期待自己能考到哪个层次呢？

生：我现在离高优线还有20分左右，我希望能冲一下高优吧，然后选择好一点的大学。

师：那么我们就需要找一下，这几个专业在高优层次、本科层次都有哪些学校可以报考。以你

最近三次的分数平均分为基准，每十分一个层次，这样我们能更加清晰每个阶段的目标。不管最后我们走向哪个阶段，都有我们感兴趣的专业可以就读。

生：好的，感觉心里踏实很多。

师：那么我们来小结一下今天辅导你的收获，以及接下来你的打算是什么。

生：我今天之前都感觉比较迷茫，不知道自己适合什么，擅长什么，但是今天突然发现，其实自己还是有很多能力的，也有感兴趣的方向，感觉目标清晰了很多。接下来我可能会去查一下“教育社心”、农学这两个专业大类之下有什么具体的专业，有哪些学校，还有这两年的录取分数线，然后按分数梯度画个目标。期末争取把分数稳定在高优线左右吧。

师：后面如果在执行的过程中有什么困惑，可以来找我，我们继续探讨。

四、效果与反思

（一）效果

在辅导前，学生自我了解不充分，生涯目标不清晰，学习效能感较差，焦虑情绪较为明显。辅导后，学生对价值观、能力强项、憧憬的职业有较为清晰的自我特性认知，也能快速明确后续的行动计划，做好初步的短期生涯规划，自我效能感有较为明显的提升，焦虑情绪有所缓解。因此，辅导目标基本达成。

（二）反思

本案例根据帕金森的职业—人匹配理论，根据学生的辅导需求，层层递进，帮助学生进行价值观—能力—职业探索，较好地解决了学生缺乏生涯目标、学习内驱力缺失、学业焦虑等问题。

其中，价值观澄清过程中的认知活动是比较基础的，因为主观性较强，对学生来说不会有太多探索障碍。澄清价值观的过程能较好地帮助学生梳理自我主观特性，为接下来的探索做铺垫。

在后续环节中，我曾尝试过先进行职业憧憬，再进行能力强项匹配，但这样的操作很容易导致学生对职业了解较为浅薄，基于粗浅的兴趣做出选择，在后续的能力强项探索中会无意识地将能力筛

选向憧憬的职业靠拢，在无形之中也会局限了学生对自己能力的认知。

而通过基于价值观的认知活动，挖掘自我能力，可以帮助学生开启回顾过往生活经验的认知过程，所作出的能力强项筛选也比较贴近学生的真实情况。在此之后的职业憧憬探索中，也能较好地做人—职匹配。根据帕金森的职业—人匹配理论，我们可以把这个辅导过程概括为如图6的思维导图。

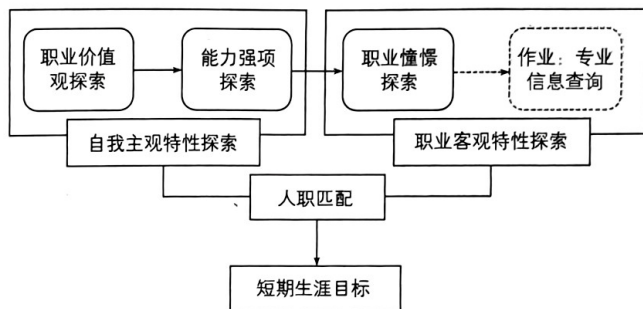


图6 思维导图

这个模式当中的能力强项探索比较强调学生对自己的认知，但能力评价是一个主客观结合的过程，因此单纯运用能力卡牌还不能为学生提供较为全面的自我能力探索。所以在时间、条件允许的情况下，可以加入能力测量问卷、身边人访谈等形式，帮助学生丰富对自己的能力认知，提升生涯规划的效果。

在不断的生涯辅导实践摸索中，对学生来说，价值观澄清—能力强项探索—职业憧憬这一辅导过程认知流程比较顺畅，运用生涯卡牌比较能激发学生的自我探索兴趣，降低学生自我探索过程中的认知压力，能帮助他们短时间内快速地进行自我主观探索，为专业探索做出较明确的指向，做出比较明晰的短期生涯规划，是普适性较强的个体生涯规划指导范式。（注：本案例中使用的是由李华璋、黄士钧研发的能力强项卡、职业憧憬卡、生涯卡、青少年版生涯卡、热情渴望卡、爱情卡系列卡牌。）

参考文献

[1]许思安,张卫,攸佳宁.生涯发展与指导[M].北京:科学出版社,2019.