

# 成果公报

课题名称：基于团体辅导的高中生职业生涯规划的指导策略研究

课题批准号：DFB14156

课题类别：北京市教育科学“十二五”规划一般课题

研究领域：德育与心理

课题负责人：石娟 中学一级教师 首师大大兴附中

主要成员：董义芹 石颖 高岩 孟雷 李岩松 张彩凤 桑石山 王春颖

正文：

## 一、内容与方法

### （一）研究内容

- 1.对“高中生职业生涯规划意识现状”做调查研究。
- 2.团体辅导在高中生职业生涯规划指导的策略研究。

### （二）研究方法

1. 文献研究法：通过文献资料的搜集和研究，了解、追踪国内外与本课题有关研究的现状，为本课题研究提供有价值的信息，作为本课题研究的基础和借鉴。在研究过程中，及时收集信息，用以完善、补充本课题的研究。

2. 调查法：通过自编《高中生职业生涯规划现状调查》问卷，了解学生职业生涯规划现状。

3. 案例研究法：通过资料收集、资料分析、跟踪监测、效果评估等方式对研究获得的实施策略进行分析，从而形成切实有效的可供借鉴的研究策略。

## 二、结论与对策

### （一）制定出一套完整的高中生职业生涯规划辅导方案

方案分为四个单元，十个主题。第一个单元为生涯规划意识唤醒，包括生涯规划的意义主题；第二单元为自我探索，包括职业兴趣探索、性格与职业、澄清我的职业价值观、能力探索五个主题；第二个单元为环境探索，包括认识职业、选择专业、职业体验三个主题；第三个单元为生涯决策，包括目标确定、时间管理、制定规划书三个主题。

### （二）总结提炼出团体辅导中的实施策略

1. 经过查阅文献、结合学生实际，确定出整个团体辅导围绕意识唤醒、自我

探索、环境探索、生涯决策四大单元展开。

2. 每个单元结合学生身心发展特点，采用团体游戏、情境在线、故事启迪、案例分析、量表测试、自我实践等策略开展辅导。

### （三）效果评价

#### 1. 总结性评价的量化结果

根据《职业团体辅导成员总结性评估量表》中的前 20 题的评价反馈得出以下结论：

（1）在团体目标方面，几乎所有学生认为团体不同程度达到了所定目标；

（2）在团体辅导的氛围方面，98%的学生都认为该团体具有凝聚力、且是积极向上的；没有学生对此次团体辅导活动感到不满意；

（3）在团体活动参与主动性方面，所有学生都认为自己理解了团队目标并且遵守了团体承诺，但也有个别同学认为自己在团体活动参与主动性不够，但通过回看他们每次团辅导后的收获发现他们对活动还是感到满意的，认为自己是进步的。

（4）在学生对自己成长的主观评价中，所有人都认为自己在自信心、主动性、职业选择能力、职业选择态度、职业目标的确定性上有不同程度的提高。

#### 2. 总结性评价的质化评价结果

在最后学生填写的《职业团体辅导成员总结性评估量表》中的后四道通过问答题形式来获取学生对于团体辅导的主观感受和想法。“21. 通过参加团体我感到自己发生了如下变化；22. 团体中让我感到满意的方面包括；23. 团体中让我感到不满意的方面包括；24. 对于团体，我有如下建议和要求；”针对这些回答，笔者根据其关键词和内容大意进行质性分析，总结归类。

（1）通过参加团体我感到自己发生了如下变化：

这些变化的回答大致分成了四种，分别是关于规划意识树立、自我探索、积极成长、职业选择。

首先，有关规划意识的，成员从开始来团体时没有做过任何规划，也没有规划的意识到最后明白规划的重要性；有的同学开始认为做不做规划都一样到最后认识到做好规划对自己的重要意义；大部分同学认为有了规划意识，自己的学习动机增强了，每天的生活更充实了。

第二，有关自我探索部分，使同学觉得通过很多活动促进了对自我的认识，

例如“更加了解自己”、“找到了自己的优势与劣势”、“澄清了自己更看中的价值观”等等。

第三，有关积极成分，有很多同学反映自身发生了一些变化，例如自己变得更自信了，在性格方面变得更加乐观、积极，情绪方面变得快乐，处理负面情绪更有方法。

#### (2) 团体让我感到满意的地方

对这一题的回答主要集中在两个方面：与职业目标相关、团体辅导内容。

首先，与职业有关的成长包括“懂得了更多跟工作有关的内容”、“了解了更多职业应该具备的素养”、“掌握了一些了解职业的方法”。

第二，在团体的内容与形式方面 35 名学生感到很满意，包括团体内容、气氛、领导者。例如：在内容上，有同学对老师设计的活动有乐趣不乏味；有同学认为游戏很有意思；有同学对团体安全、平等、放松的氛围很满意。

#### (3) 对团体辅导感到不满意的地方

有几名同学提到的不满意的地方大致有两方面：成员不够积极、活动时间不充分。首先，有同学提到参与活动不够积极，包括自己，“我比较拘束，有些放不开”。另外，有几名同学觉得对活动本身有些不满意，比如“有的活动时间太短”、“有的活动气氛不够活跃”等等。

#### (4) 对团体辅导的意见和建议

大部分同学从活动内容形式、成员积极性等方面提出了建议。

首先，在活动内容与形式上，有成员认为“活动更有新意”、“团体氛围更融洽”，也有成员提出应该“把时间延长”、“调动每位同学的积极性”等。

第二，成员建议在同学表现方面还值得进一步改进，比如：“给积极参与的同学奖励”、“不积极参与活动的要有惩罚措施”等。

综合看来，几乎所有同学对此次生涯团体辅导感到满意，主要表现在对团体内容、活动形式和同学积极参与比较满意，他们认为自己在自我了解、职业知识上收获最多，这次辅导加快他们个人的成长。此次辅导仍需改进的地方在于两方面，第一，个别同学的开放性不够；第二，时间短内容少，期待有更多机会可以进行类似的活动，更多的与同学、老师进行交流。

### 三、成果与影响

团体辅导职业生涯规划指导旨在帮助学生获得生涯发展、生涯规划方面的意

识、知识与技能，培养学生未来生涯发展所需要的基本素养，辅导学生进行自我探索、职业环境探索，并在此基础上综合多方信息，合理规划未来、付诸实践的综合性团体辅导。通过研究，总结出团体辅导在高中生职业生涯规划指导中的实施策略。

(一) 建构团体辅导职业生涯规划指导目标体系。

结合本校学生发展特点，确定团体辅导生涯规划指导的主题包括生涯意识的唤醒、自我探索、职业环境探索、规划与管理四个单元。

1. 生涯意识的唤醒：建立生涯规划意识。即建立学生对生涯规划与发展意识，了解生涯规划的意义，将学校学习与未来发展建立联系，树立为个人发展主动学习的意识。

2. 自我探索：增进学生自我认识、发展个人素养。即进行自我探索，了解与职业有关的个人特质，能够接纳认可自己，发展积极乐观的人生态度。

3. 职业环境探索：在自认识的基础上，进一步探索与个人特质有关的职业环境方面的信息，获得职业信息搜索、分析的能力。

4. 规划与管理：学习生涯规划、实践与调整个人生涯发展计划。即为了实现个人目标制订学业与教育计划，规划发展路径，并落实在行动中，掌握生涯规划与管理的基本知识、方法与能力。

(二) 建构团体辅导职业生涯规划指导内容框架

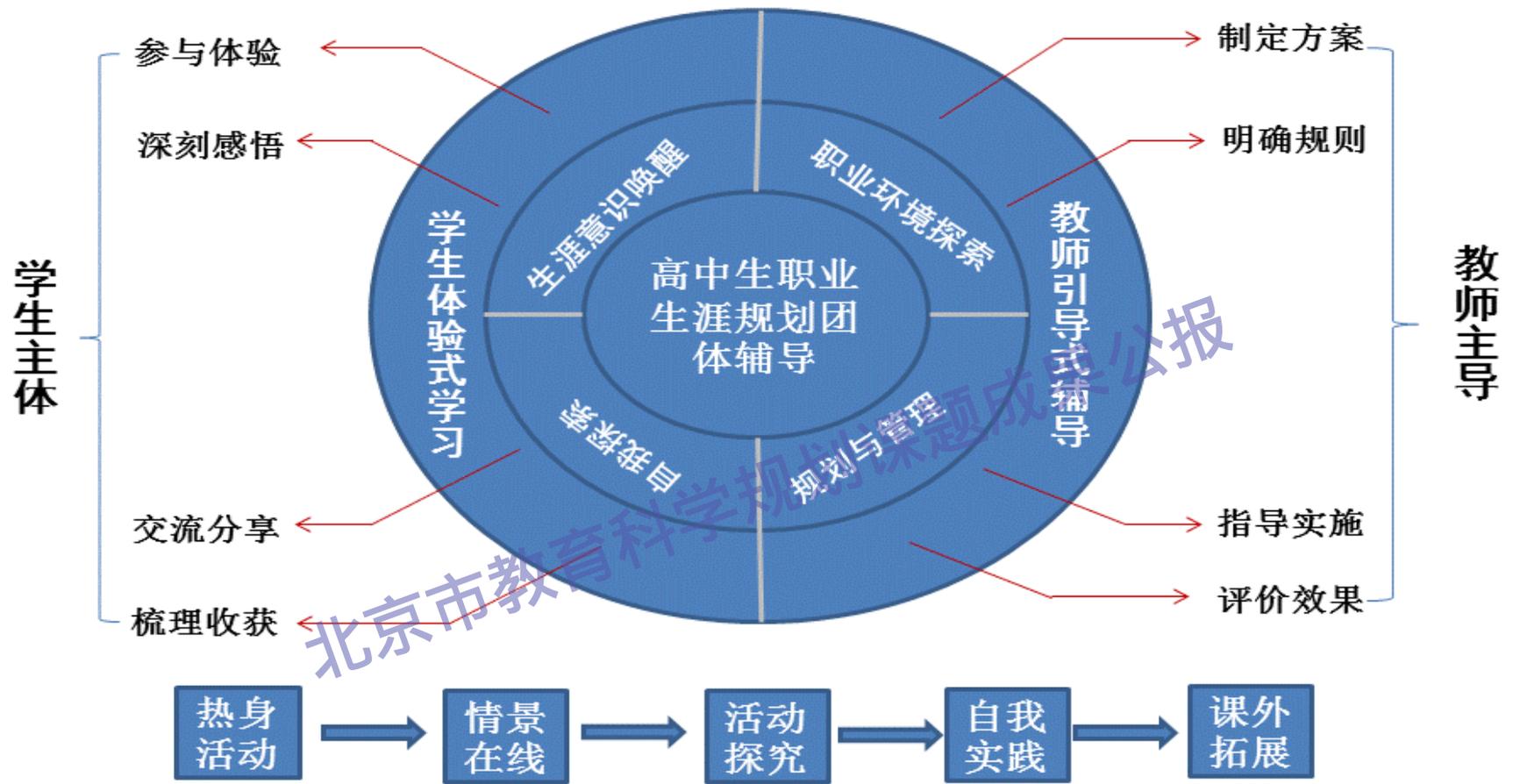
第一单元 生涯意识唤醒		
节次	题目	内容标准
第一节	生涯规划的意义	1. 了解什么是生涯规划 2. 意识到生涯规划的重要性 3. 树立生涯规划意识
第二单元 自我探索		
第二节	探索职业兴趣	1. 探索个人职业兴趣 2. 理解个人兴趣与职业生涯发展的关系
第三节	性格与职业	1. 认识自我的性格特点，了解性格与职业的关系，了解性格对生涯发展的影响。 2. 体验 MBTI 性格分析过程，学会运用自我行为分析、心理测验的方法分析性特征。

第四节	探索职业价值观	1. 澄清个人的价值观 2. 理解价值观对个人决策的影响
第五节	能力探索	1. 了解能力在职业选择中的重要性，了解能力对生涯发展的影响。 2. 通过活动的方式探索自己的能力
第三单元 职业环境探索		
第六节	认识职业	1. 了解社会行业和职业类型。 2. 学习职业信息搜索的方法 3. 探索个人倾向的职业领域
第七节	了解大学 选择专业	1. 意识到提前了解大学与专业的重要性 2. 知道大学与专业探索的信息收集途径与探索方法 3. 了解个人倾向的大学和专业 4. 形成合理的大学和专业观
第八节	职业体验	1. 亲自走进职场，感受职场氛围 2. 准确把握各种职业所需具备的素质
第四单元 生涯决策		
第九节	制定生涯规划书	1. 理解生涯规划书的意义和使用方法 2. 分析综合各方面资讯，明确高中生涯规划及未来发展方向
第十节	科学管理	1. 修订高中学习方案以支持个人目标 2. 学习如何发展个人的意志品质 3. 学习时间管理

### （三）团体辅导职业生涯规划指导的实施策略

团体辅导职业生涯规划指导主要包括热身活动、情景在线、活动探究、自我实践、课外拓展等环节。

# 高中生职业生涯规划团体辅导策略



操作说明：

### 1. 热身活动

“热身活动”即运用各种热身游戏、音乐、音像影视等手段，营造一种轻松和温暖的氛围，目的是让团体成员既能打消自己的防卫心理，感到轻松愉快，又能够集中注意力，调动起学生积极参与辅导活动的情绪，同时热身活动也为本节辅导内容做好铺垫。

在讲《性格与职业》这一内容时，我就采用了《签名》这个热身游戏，规则是成员第一次用平时写字手在纸上签上自己的姓名，第二次则换成另一只手再签一次。在让学生分享的环节中，大多数人在第一次签名后会说“很自然”、“简单”、“很快”、“毫不费劲”。然而当换用另一只手时他们的回答有“很慢”、“别扭”、“困难”、“发酸”、“很累”、“要花很长时间”、“花费更多精力和心思”。老师顺势指出，“职业规划师认为用手的习惯可以很好地说明，找到与性格匹配的职业的重要性。使用你惯用的那只手时，你会感到舒适和自信；若强迫使用另一只手，这当然可以拓展你的能力，但却绝不会像先前那样灵活自如，收到的效果当然也就不那么令人满意了。”从而导入到与本节课相关的内容上面，这样即轻松活泼，又紧贴主题，学生参与热情高涨。

### 2. 情景在线

“情景在线”即用案例或故事等情境，引导学生有效参与活动，提起话题。案例或故事呈现后，通过设问引出话题，使学生进行深入思考。

在讲《探索职业价值观》这一内容时，“情景在线”出示了这样的案例：晓慧在学校学生会文艺部工作，她一直是班级文艺活动的积极组织者和参与者。新年联欢会就要到了，今天晚上是班级节目的最后合练时间，担任主演的志文突然高烧，不能来参加排练和演出，这就打乱了合练的进程。晚上七点多，新的主演表现依然不尽如人意，大家都有点儿沉不住气了。晓慧家离学校很远，妈妈不放心她，已经在校门口等了半个多小时了。而晓慧明天要做政治课前的“时事播报”，还没准备好，那是政治课考试成绩的重要内容。晓慧左右为难：一边是班级的活动，一边是家长的辛苦等待，一边还有自己的学业能力展示和成绩……该怎么办。

通过晓慧难以做出抉择的故事，指出生活中价值抉择的存在，并引出“价值观”概念即就是你认为什么对你来说是重要的。同时向学生们介绍澄清价值

观的重要性：如果自己的价值观模糊不清，不仅会像晓慧一样困惑，还会在生涯发展的问题上难以抉择，甚至走偏。

### 3. 活动探究

“活动探究”即主题内容的体验活动，包括活动、测量、调查等，此阶段为成员参与体验阶段，对自身进行观察与反思，通过生涯探索活动的参与练习会产生解决生涯问题的新方法 with 经验。

在《探索职业兴趣》这一课，采用的“活动探究”是岛屿生活计划，依据霍兰德职业兴趣类型理论，不同的岛屿代表着不同的兴趣类别。其中艺术型 A 岛的主要特征是创作力，事务型 C 岛的主要特征是遵守程序，企业型 E 岛屿的主要特征是有领导力和影响力，研究型 I 岛屿的主要特征是思考，实用型 R 岛屿的主要特征是动手制作，社会型 S 的主要特征是与他人交往。六种岛屿代表的职业领域不同，每个领域内有许多可供选择的职业。学生根据活动要求“从兴趣出发”进行选择，对几个岛屿都感兴趣，就按照喜欢的程度进行排序。活动的目的是让学生意识到自己的兴趣可能与某一类职业有关联。同时引导学生了解自己的兴趣是多样的、不断变化的，可以有更多的生涯选择可能。

### 4. 自我实践

“自我实践”即学生运用所学理论知识、体验经验进行自我梳理，把所学真正用到自己的实际生涯规划中。

在《完成生涯设计蓝图》这一课中，主要就是让学生对自我探索、环境探索两部重新进行梳理，制定出适合自己的生涯规划书。

### 5. 课外拓展

“课外拓展”即帮助学生进行高中生涯决策进行的主题性综合实践活动，以任务驱动的方式，帮助学生进行决策的路径是什么，如何进行信息收集，如何进行信息的整理以及作出最后的选择。此环节多利用学生的业余时间完成，课上提供分享交流平台。

在《职业体验》这一课中，让学生自愿结组到家长、亲戚或自己感兴趣的企业、单位进行亲身体会，并填写职业体验记录。

#### 职业体验记录

活动前：	
体验单位名称	

体验单位相关信息	
小组成员名单	
需要到体验单位做什么	
联络负责人	
联络落实情况	
实践时间	
<b>活动中：</b>	
实践活动过程	
实践收获	
自己的职业导师	
<b>活动后：</b>	
个人活动总结	
小组交流情况	
下一步计划	

#### （四）编写完成高中生职业生涯规划校本教材

校本教材编写依据团体动力学理论，遵循活动性原则，注重学生体验，符合高中生认知特点，力争对学生起到引导作用。教材分为生涯意识唤醒、自我探索、职业环境探索、生涯决策四个单元。生涯意识唤醒包括职业生涯规划的意义一课；自我探索包括探索职业兴趣、性格与职业、探索职业价值观、能力探索四课；职业环境探索包括认识职业、了解大学选择专业、职业体验三课；生涯决策包括制定生涯规划书、科学管理两课。

该校本教材是帮助学生获得生涯发展、生涯规划方面的意识、知识与技能，培养学生未来生涯发展所需要的基本素养，辅导学生进行自我探索、职业环境探索，并在此基础上综合多方面信息，合理规划未来、付诸实践的重要依据。

#### （五）职业生涯规划团体辅导效果评价方法

通过课题研究，探索出职业生涯规划团体辅导效果评价体系，涉及学生评价、教师评价、家长评价三个方面内容，分别制定出《团体辅导效果评估表》、《团体辅导成员课堂反馈评价表》、《团体辅导成员家长反馈调查表》。其中，《团体辅导效果评估表》从团体目标实现、自我目标实现、团体内容、团体形式和氛围、自我成长评价等几方面对团体表现、自我表现和改变进行总结性的评价，前 20 题

为封闭式 5 级评分题，后 4 道为开放性题目。《团体辅导成员课堂反馈评价表》从科目、课堂纪律、学习动力等方面进行过程性的评价，采用 4 级评分题。《团体辅导成员家长反馈调查表》从学习主动性、生涯发展、沟通、改变等方面进行评价，前 6 题为封闭式 5 级评分题，后 2 道为开放性题目。

### 1. 学生评价

团体辅导效果评估表

	非常不同意	比较不同意	一般	比较同意	非常同意
1.我理解团体整体目标以及每次辅导的具体目标					
2.我认为整体上实现了团体目标					
3.我对选择职业的信心有所提高					
4.我对选择职业的态度更加合理					
5.我的选择职业的能力有所提高					
6.我形成了现在的职业目标					
7.我拟定了初的职业规划					
8.我的目标与问题受到关注并得到解决(或初步解决)					
9.我认为活动内容符合团体目标					
10.我认为活动内容很实用					
11.我认为活动内容很有趣					
12.我要把在活动中学到的应用于实际					
13.我认为团体的氛围和谐融洽					
14.我认为团体凝聚力强					
15.在团体中我感觉到自在					
16.我遵守了团体承诺					
17.我积极参与团体活动					
18.我认为团体领导者能发挥领导作用					
19.参加完了活动后,我对自己未来的职业生涯充满信心					
20.我对整个团体进程感到满意					
21.通过参加团体我感到自己发生了如下变化					
22.团体中让我感到满意的方面包括:					
23.团体中让我感到不满意的方面包括:					
24.对于团体,我有如下建议和要求:					

### 2. 教师评价:

### 团体辅导成员课堂反馈评价表

科目	教师	课堂反馈							
		课堂纪律				学习动力			
		很好	好	一般	不好	很强	强	一股	不强

通过班主任及科任教师调查表反馈，参与过生涯团体辅导课的学生在课堂上表现更加积极，教师管理起来更轻松；课堂秩序更稳定，教师可以把大量时间集中在本学科的知识教学上；班级氛围更积极向上，学习热情更高，学习气氛更浓。

#### 3. 家长评价：

### 团体辅导成员家长反馈调查表

学生姓名	家长姓名				
	很不符合	较不符合	中等符合	比较符合	非常符合
1.是否能完成家庭作业					
2.是否能主动完成学业任务					
3.能否与家长一起探讨有关职业选择问题					
4.是否能跟家长沟通自我兴趣					
5.是否能跟家长交流适合自己的专业倾向					
6.是否愿意跟家长一起交流有关自己未来发展的问题					
7.孩子参加团体辅导生涯辅导最大的变化有哪些：					
8.您对学校生涯教育有何建议：					

通过对参与生涯团体辅导课的学生家长进行调查显示，孩子在家学习时间增

长了；孩子在家学习更主动了；跟父母探讨未来发展等问题的次数多了；对自己感兴趣的职业与父母沟通的更多了。大部分家长反映孩子参加了团体生涯辅导变得更开朗了，更积极了，对待困难更能积极想办法了。

#### （六）职业生涯规划团体辅导提高了学生的规划意识与规划能力

为保证实施效果，课题组不定期进行师生问卷调查，以下汇集了部分学生学习学习的感受：

职业生涯规划团体辅导提高了学生生涯规划意识。一直觉得迷茫的田捷、朱琦、达鑫垚等几位同学谈到：原来一直认为生活不需要什么规划，走一步看一步，走到哪说到哪，结果导致自己整天浑浑噩噩，没有目标，没有方向。自从上了这个团体辅导课，我们觉得自己不应该就这样放弃自己，自暴自弃，课堂中老师给我们讲的那些故事，也深深地触动我们的内心，使我们也开始学着思考自己未来的样子。

职业生涯规划团体辅导增强了学生的学习动力。以前觉得学习没有意思，学也学不会，也不知道为什么学习，上课除了玩儿就是睡觉的刘壮壮、夏朗等几位同学谈到：在团体辅导课上，老师经常让我们以活动体验、游戏感悟等方式让我们自己有所领悟，真觉得它们让我们的内心发生了改变，我们不能再这样浪费时间，浪费青春，是该行动的时候了。

职业生涯规划团体辅导使学生有了更加全面的自我认识。在每次的团体辅导结束后的反馈中，很多学生都写到：以前自己也不知道自己到底是一个什么样的人，不知道自己的真正对什么感兴趣，不知道自己属于什么样的性格，具备哪些能力。通过上团体辅导课，使我们对自己的兴趣、性格、价值观、能力等有了更加全面的认识，再有人让我做自我介绍，我也知道该如何向他人推销自己，向外界展示自己，同时也变得更加自信了。

职业生涯规划团体辅导提高了学生分析问题的能力。在职业环境探索结束后，以前很多对职业、大学、专业知之甚少的学生都表示：通过团体辅导课，我知道了职业的分类、大学与专业的划分以及搜集职业等相关信息的途径与方法，我们学会了如何将自己的兴趣、性格和各种职业所需要的条件、素养等进行综合分析，找到适合自己专业、大学，甚至职业，为我们将来做出正确的选择打下了基础。

#### （七）职业生涯规划团体辅导提升了教师的科研能力

课题研究中的课例、论文多次获奖。教学设计《我的生涯规划》在大兴区中学生生涯规划项目优秀成果评选活动中获一等奖；课例《性格与职业》荣获大兴区优秀课例评选一等奖；论文《利用团体辅导模式对学生进行生涯规划教育》在北京市哲社课题优秀征文评审中荣获一等奖；《树立同心杆》在“北京市第四届中小学心理健康教育优秀成果评审活动”中，获课堂活动设计类成果三等奖；《绘制我的生命线》在“北京市第五届中小学心理健康教育优秀成果评审活动”中获课堂活动类成果三等奖；论文《基于团体辅导的高中生生涯教育实践研究》在“北京市第四届中小学心理健康教育优秀成果评审活动”中，获生涯教育实践类成果三等奖；论文《在成长的路上助你一臂之力》在北京市哲社办课题“城市发展新区高中生人生规划教育实施途径与方法的研究”优秀征文评审中荣获一等奖；论文《团体辅导敲开学生生涯规划之门》获北京市第七届“京研杯”教育教学研究成果一等奖，并在《知识文库》期刊上发表。

#### 四、改进与完善

##### （一）研究不足

1. 没有进行预评估。由于时间问题，本研究在进行前没有对辅导方案进行预评估与修改。

2. 根据我校农村学生占大多数这样的事实，设计了生涯意识唤醒这一单元，但内容较少，没有完全达到预期效果。

3. 缺少追踪研究。因为此研究中只涉及高一、高二的部分学生，没有对辅导的持续性效果进行检验，缺少追踪研究，在一定程度上影响了辅导方案效果的评估。

4. 由于参与对象是各班学生的组合，在团体建立、团体氛围方面还存在一定的问题。

5. 由于受时间、环境等客观因素的限制，学生们的职业体验、社会调查等方面做得不是很到位，从而导致课堂分享交流缺乏完整性和系统性。

##### （二）对未来研究展望

1. 研究对象与内容方面，未来的研究要扩大研究对象的范围，逐步将高中其他年级都纳入研究的范围，形成高中生生涯辅导完整的体系。例如，在高一阶段应有三个重点：第一，实现初中生到高中生角色的转变；第二，进行深入的自我探索，跟初中相比，更加具体化自己的兴趣和职业理想，为此做好学业和生活规

划；第三，初步了解职业世界。升入高二后，应有三个重点：第一，学习一定的职业决策技巧，来确定自己的兴趣和职业理想，并为之努力；第二，如果遇到一些干扰因素，应该如何来应对障碍；第三，对自己制定的规划进行监督和修订。升入高三之后，学业肯定是学生的重心，在生涯教育方面更多关于职业决策的技能，值得注意的是活动的形式需要轻松的、多样化的，来缓解学习的紧张。

2. 在追踪研究方面，可以进行更多次、持续时间更长的追踪测量，以期提供最真实的效果。

3. 希望学校教师都可以投入到生涯教育中来，形成以心理教师为主力、班主任及其他教师协助的支持系统。

北京市教育科学规划课题成果公报