

# 大学生职业生涯规划团体辅导的干预研究

张菊红, 杨帆

(徐州师范大学教育科学学院, 江苏徐州 221116)

**摘要:**本研究将被试分为实验组和对照组,以团体辅导的形式对实验组进行了为期八周的干预,以考察团体辅导对提高大学生职业生涯规划能力的有效性和适用性。实验结果表明:实验组和对照组的职业生涯规划能力的前测无显著性差异,后测存在显著性差异;实验组被试的前后测得分之间存在显著性差异,对照组前后测得分无显著性差异;实验组被试的职业生涯规划能力在三个月后仍能保持较高的水平,表明团体辅导模式是开展大学生职业生涯规划教育的一种有效形式。

**关键词:**团体辅导;大学生职业生涯规划;干预研究

**中图分类号:**G444      **文献标志码:**A      **文章编号:**1002-0845(2011)04-0144-04

## 一、问题的提出

职业生涯规划是指个体在对自身的职业生涯的主客观条件进行测定、分析和总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点等进行综合分析并权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排的活动<sup>[1]</sup>。职业生涯规划研究始于20世纪60年代。当时,我国由于受计划经济体制的影响,对大学生的职业生涯教育并不重视。90年代中期,随着我国高等教育管理体制的改革和毕业生就业方式的转变,高校开始重视对大学生的职业生涯规划教育,但由于其教育形式的单调和落后,导致其教育效果并不理想。西南大学心理协会近日对重庆7所高校的大学生进行了一项名为“大学生就业观”的调查,结果表明,大学生的整体就业意识依然不强。有61.7%的大学生在“上大学期间”,甚至到“大学毕业时”才有明确的职业意向;有13.95%的大学生对自己的职业生涯有明确规划;有25%以上的大学生采取“走一步,算一步”的态度。多数大学生在找工作的过程中采取大面积撒网的方式,毫无针对性,这是导致就业难的一个主要原因<sup>[2]</sup>。可见,探索大学生职业生涯规划教育的有效模式,是帮助大学生走出择业困境的关键所在。

目前,传统的学校职业指导分为主体干预和辅助干预两种方式。主体干预主要包括职业指导课程和个别咨询。辅助干预由技术系统和信息资源支持系统组成,如计算机职业指导辅助系统等。这些传统的职业指导模式过分强调大学生的认知因素,忽视了学生的个性和自主性,使其只能停留在自我探索、职业探索以及对职业定位技术和理念的掌握上,而无法将各种认知内化为自身的体验,进而外显为行为的力量。知、情、意、行是一个有机的整体,如果仅强调知的因素,忽视情与意的培养和激发,那么行的动力必然很微弱。这也是导致目前教育的效果难以在行动中有所体现的主要原因。

综上所述,为了增强大学生职业生涯规划教育的效果,使受教育者真正从职业生涯规划教育中受益,本研究尝试探索以团体辅导的方式对大学生进行职业生涯规划教育。

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导方式,它是以团体为对象,运用适当的辅导策略与方法,通过成员间的互动,促使个体在交往中通过观察、学习、体验,认识自我和接纳自我,调整并改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,激发个体潜能,增强社会适应能力的助人过程<sup>[3]</sup>。团体辅导强调“认知”与“体验”并重,重视发挥参与者的主观能动性,将理论寓于活动和游戏中,避免空泛的说教,使成员在游戏和活动中自然而然地获得知识和体验。最重要的是,团体辅导还能为参与者提供实践新行为的机会,成员能够较容易地将在团体辅导中习得的行为习惯迁移到真正的生活和学习情境中,增强了辅导的有效性。因此,团体辅导能够加深大学生对自我的认识,有利于其确立职业目标,尽早进行职业生涯规划,增加获得就业成功的机

收稿日期:2011-02-23

基金项目:徐州师范大学研究生科研创新计划重点项目(08YLA001)

作者简介:张菊红(1978-),女,江苏南通人,实验师,从事实验心理学研究;杨帆(1972-),女,吉林九台人,讲师,从事心理咨询与心理教育研究。

会。可以说,团体辅导是大学生职业生涯教育的最佳形式。

尽管目前围绕职业生涯教育的研究颇多,但主要集中在对国外职业指导理论的综述或借鉴该理论对我国职业指导作一些宏观的探讨上。这些理论探讨在内容上重复较多,缺乏结合我国大学生的就业现实进行的实证研究。本研究试图以团体辅导的形式对大学生的职业生涯规划进行干预,以增强大学生职业生涯规划教育的有效性。

## 二、研究方法

### 1. 研究对象

研究者在徐州师范大学泉山校区用海报招募自愿参加团体辅导的大学生,主试通过访谈和使用 SCL-90 量表对报名者进行测试。选择被试的条件是无人格及精神问题,无严重躯体疾病。最终选取 35 名大学二年级本科生作为被试组成实验组,其中男生 15 名,女生 20 名;同等条件下选出对照组成员 35 名,其中男生 15 名,女生 20 名。两组被试在年龄、性别、年级、SCL-90 量表及生涯决定量表得分上均无显著性差异。

### 2. 研究工具

#### (1) 生涯决定量表

本研究采用的量表是由林香君(1992)编制的后经陈金定(1987)修订的生涯决定量表。该量表包括自我概念、自我信心、目标制定与达成、选择与矛盾四个分量表,共 26 道题,量表采用五点计分制,从“非常符合”5 分到“非常不符合”1 分,得分越高,说明生涯定向程度愈低。该量表的内部一致性系数为 0.960,具有较好的信度。

#### (2) 大学生职业生涯规划的团体辅导干预方案

本研究的团体辅导干预方案依据团体动力学理论、社会学习理论、以人为中心理论和人际交互作用分析理论等制定而成。团体辅导的干预方案共分为八个单元,每个单元各有一个主题,分别为“未雨绸缪我先行”、“天生我才必有用”、“破解自我之谜”、“我的眼中只有你”、“我的未来不是梦”、“千里之行始于足下”、“职场大练兵”和“我的明天更精彩”。团体辅导活动的形式包括小组讨论、游戏、榜样示范等。团体辅导的过程强调“认知”与“体验”并重,注重发挥参与者的主观能动性,使成员能够在游戏和活动中自然而然地获得知识和体验,并为参与者提供实践新行为的机会。

### 3. 研究过程

#### (1) 团体辅导前的准备

第一,明确团体的性质(团体应为结构化、发展性的团体);

第二,明确团体的实施计划,包括目的、方法、对象、时

间、地点及过程、方案等;

第三,制订每次团体辅导的具体方案;

第四,制订团体契约。

#### (2) 实施前测

团体辅导前,实验组和对照组的成员接受《生涯决定量表》的测试。

#### (3) 团体辅导的实施

对实验组 35 名被试实施团体辅导。辅导次数为八次,每周两次,分四周进行,每次 90 分钟。活动地点固定在某教室,成员围圈而坐,位置可不固定。每次团体辅导结束后被试需填写“团体活动评价表”。

#### (4) 实施后测

八次团体辅导结束后,实验组和对照组的成员再一次接受《生涯决定量表》的测试。

#### (5) 统计分析

采用 SPSS15.0 统计软件对数据进行管理和统计分析。

#### (6) 追踪研究

在团体辅导干预结束三个月后,采用《生涯决定量表》对实验组的成员进行干预效果测试。

## 三、实验结果

### 1. 团体辅导前后实验组与对照组的比较

对照组与实验组在生涯决定量表得分上

表 1 的前测比较

因子	对照组 (n = 35)	实验组 (n = 35)	t
	M ± SD	M ± SD	
自我概念	20.57 ± 4.49	21.97 ± 2.65	-1.59
自信心	29.20 ± 3.50	30.14 ± 3.93	-1.06
生涯目标定向	10.03 ± 3.54	10.71 ± 2.37	-0.95
生涯决策能力	9.94 ± 3.18	10.57 ± 1.67	-1.04
总体均分	69.74 ± 9.39	73.40 ± 6.51	-1.89

注: \* p < 0.05; \*\* p < 0.01; \*\*\* p < 0.001

对照组在生涯决定量表得分上

表 2 的前、后测比较

因子	前测 (n = 35)	后测 (n = 35)	t
	M ± SD	M ± SD	
自我概念	20.57 ± 4.49	21.03 ± 4.18	-0.44
自信心	29.20 ± 3.50	28.69 ± 7.47	0.37
生涯目标定向	10.03 ± 3.54	10.14 ± 3.54	-0.14
生涯决策能力	9.94 ± 3.18	10.06 ± 3.06	-0.15
总体均分	69.74 ± 9.39	69.91 ± 14.98	0.60

注: \* p < 0.05; \*\* p < 0.01; \*\*\* p < 0.001

由表1可以看出,团体辅导前,对照组与实验组在生涯决定的各维度上的得分和总体均分上均无显著性差异( $p > 0.05$ )。

由表2可以看出,对照组成员的前后测得分,无论是在生涯决定的各维度上,还是在总体均分上,均无显著性变化( $p > 0.05$ )。

实验组在生涯决定量表得分上的

表3 前、后测比较

因子	前测(n=35)	后测(n=35)	t
	M ± SD	M ± SD	
自我概念	21.97 ± 2.65	13.20 ± 2.27	14.86**
自信心	30.14 ± 3.93	21.20 ± 4.53	0.82**
生涯目标定向	10.71 ± 2.37	7.51 ± 1.67	6.53**
生涯决策能力	10.57 ± 1.67	6.91 ± 1.69	9.12**
总体均分	73.40 ± 6.51	48.83 ± 8.28	13.80**

注: \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$

由表3可以看出,实验组成员的后测得分,无论是在生涯决定的各维度上,还是在总体均分上,都显著地高于前测得分( $p < 0.01$ )。

实验组与对照组在生涯决定量表

表4 得分上的后测比较

因子	对照组(n=35)	实验组(n=35)	t
	M ± SD	M ± SD	
自我概念	21.03 ± 4.18	13.20 ± 2.27	9.73**
自信心	28.69 ± 7.47	21.20 ± 4.53	5.07**
生涯目标定向	10.14 ± 3.54	7.51 ± 1.67	3.97**
生涯决策能力	10.06 ± 3.06	6.91 ± 1.69	5.32**
总体均分	69.91 ± 14.98	48.83 ± 8.28	7.29**

注: \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$

实验组成员团体辅导干预结束后测试得分

表5 与三个月后再测得分相关分析

因子	相关系数 r
	团体辅导结束时的后测与 三个月后进行的再测(n=35)
自我概念	0.534**
自信心	0.656**
生涯目标定向	0.854**
生涯决策能力	0.795**
总体均分	0.811**

注: \*  $p < 0.05$ ; \*\*  $p < 0.01$ ; \*\*\*  $p < 0.001$

表4结果显示,经过团体辅导干预后,对照组与实验组

在生涯决定的各维度上的得分和总体均分上均存在显著性差异。

## 2. 实验组后测与三个月后再测的比较

在团体辅导干预结束三个月后,使用生涯决定量表对实验组的成员进行再测,以检验团体辅导的干预效果的持续性,其结果见表5。

从表5中我们可以看出,实验组成员在团体辅导结束后立即测得的分数与三个月后再测的分数在自信心、自我概念、生涯目标定向、生涯决策能力及总体均分等维度都有显著的相关。可见,以团体辅导的形式对大学生进行职业生涯规划教育不仅有效,且效果持久。

## 四、分析与讨论

### 1. 团体辅导活动促进了大学生对自我概念的有效探索

自我概念是指一个人对自身存在的认识和体验。它包括一个人通过经验、反省和他人的反馈,逐步加深对自身的了解<sup>[3]</sup>。自我概念的形成除了通过自我认识外,更需要与他人交往,根据他人对自己的看法和评价,形成正确的自我概念。正如美国社会心理学家库利所言:将他人看做一面镜子,从这面镜子中可以照出我们自己的样子,而我们从镜子中看到的那个样子就构成了我们的自我。而G. H. 米德认为,只有将社会反馈和自我觉察结合起来,才能帮助个体形成对自我的正确认知<sup>[3]</sup>。

团体辅导是促进大学生形成正确自我概念的有效途径。首先,信任、理解、关怀的团体气氛有利于大学生接受他人反馈和提高自我觉察的程度。信任、理解、关怀的团体气氛是团体活动中的重要因素,在团体活动的整个过程中,领导者通过特殊的辅导技能,促进成员以更真诚的态度来表达对他人的感受。这样,个体便获得了来自其他成员的反馈,促进了成员的自我觉察。通过团体辅导还可以将自己眼里的我与别人“眼里的我”进行对比,激发成员积极地探索自我,从而发现两者之间的冲突,最终引导成员进入对自我更深层次的探索。其次,团体辅导中还有专门针对自我概念的专题活动,如“认识自我”。在该活动中,要求成员填写“乔韩窗口”,即成员和成员的亲朋好友分别写下关于成员的二十个“我是谁”(包括优点和缺点),成员经过整理和归纳,能清晰地看到“公开的我”、“秘密的我”、“盲目的我”和“未知的我”。接下来让成员在团体内公开展示并介绍自己的“乔韩窗口”。在填写和展示“乔韩窗口”的过程中,借助他人的反馈和自己的反省,成员完成了对自我的一次全面探索,并形成正确的自我概念。

### 2. 团体辅导活动能够增强大学生的自信心

自信心是一种积极、有效地表达自我价值、自我尊重、

自我理解的一种意识特征和心理状态,它是一个人内在“自我”的核心部分,是保证完成某项活动的主观条件<sup>[4]</sup>。在团体辅导的过程中,领导者对每位成员都给予无条件的积极关注,并且要引导团体成员对他人的观点和行为给予积极地关注,无论是怎样的观点和行为都会得到尊重,每位成员都可以畅所欲言,都会受到鼓励。团体辅导为成员创设了一个信任、尊重的氛围,使成员能够冒险去尝试自己的想法,一旦有成员开始冒险,这种尝试最终就会成为一种榜样,促使所有成员敢于冒险尝试自己的职业生涯规划。正是在这种尊重、支持的团体氛围中,成员通过冒险实践和替代学习等方式,不断地寻求认知和行为的改变,不断地提升自己,以便获得成功的体验,增强个体的自信心。

### 3. 团体辅导提高了大学生的生涯目标定向能力

生涯目标是生涯规划的出发点和归宿。美国著名的职业教育专家霍兰德按照职业特点和个性特征,将人分为以下六种类型:现实型(R)、探索型(I)、艺术型(A)、社会型(S)、管理型(E)和常规型(C),这六种类型的人分别对相应的职业类型感兴趣<sup>[1]</sup>。团体辅导采取先对成员进行“霍兰德职业倾向测验量表”的测定,使成员了解自身的职业兴趣的类型,然后将成员按不同职业兴趣类型分成若干小组进行组内分享,之后由领导者给予及时的澄清,使成员对自己的职业选择有一个比较清晰的定位。接着通过“价值观大拍卖”、“生涯幻游”等团体活动,帮助成员了解在职业中他最看重的是什么,即“职业锚”,它是当个体不得不做出选择时,无论如何都不会放弃的职业中那种至关重要的东西或价值观<sup>[1]</sup>。它的澄清有利于成员更加深入地思考和关注自己的真实需要。团体辅导能够帮助成员把表层的职业兴趣与深层的职业锚结合起来,从而更准确地进行生涯目标的定位。

### 4. 团体辅导增强了大学生的生涯决策能力

生涯决策是指一个人选择目标或职业时,所采用的能够使其获得最高报酬并将损失减至最低的方法<sup>[5]</sup>。通过全面的自我探索以及团体分享,成员对自我的能力现状与生涯目标之间的差距有了比较明确的认知。以此为基础,通过“决策平衡练习”,首先帮助成员理清生涯选择情境,然后用脑力激荡的方式,找出可能的行动备选方案,并从个人和相关他人、物质和非物质两个维度,澄清个人的得失因素,再利用这些得失因素逐一考察各个行动备选方案的得分,以便得出各个备选方案的总分,作为行动选择的参考。“决策平衡练习”有利于帮助成员系统地形成生涯决策。

## 五、团体辅导的总体干预效果

本研究对实验组和对照组进行了组内和组间的前测、

后测的比较,并对实验组后测和三个月后的再测进行了比较。研究结果显示,以团体辅导的形式对大学生进行职业生涯规划教育,其效果比较显著。在对实验组大学生进行团体辅导前,实验组与对照组大学生在职业生涯规划量表的得分上不存在显著差异。但经过团体辅导后,实验组大学生在自我概念、自信心、生涯目标定向和生涯决策能力上都较辅导前有显著提高,而且两组大学生的后测结果差异显著。三个月后,对实验组大学生进行再测,结果显示教育效果具有较高的稳定性。总之,无论是团体成员的书面反馈还是数据的统计结果都充分表明了团体辅导的有效性和持久性。

## 六、结论

1. 大学生职业生涯规划团体辅导活动能够促进大学生有效探索自我概念;

2. 大学生职业生涯规划团体辅导活动增强了大学生的自信心;

3. 大学生职业生涯规划团体辅导活动提高了大学生的生涯目标定向能力;

4. 大学生职业生涯规划团体辅导活动增强了大学生的生涯决策能力;

5. 大学生职业生涯规划团体辅导活动的效果具有较高的稳定性;

6. 大学生职业生涯规划团体辅导活动显著地提高了大学生的职业生涯规划能力。

综上所述,大学生职业生涯规划的团体辅导模式是开展大学生职业生涯规划教育的有效形式,可以在高校生涯教育中加以推广。

## 参考文献:

- [1]江苏省高校招生就业指导服务中心.大学生职业生涯规划[M].南京:江苏教育出版社,2008.
- [2]中国教育在线.缺乏“规划”促使大学毕业生就业难度加大[EB/OL].[http://www.eol.cn/hang\\_ye\\_fen\\_xi\\_4371/20080605/t20080605\\_300819.shtml](http://www.eol.cn/hang_ye_fen_xi_4371/20080605/t20080605_300819.shtml),2008.6.5/2008.8.16.
- [3]樊富珉.团体心理咨询[M].北京:高等教育出版社,2005.
- [4]百度百科.自我概念[EB/OL].[http://baike.baidu.com/view/631029.htm?fr=ala0\\_1](http://baike.baidu.com/view/631029.htm?fr=ala0_1),2009.12.26/2010.1.8.
- [5]马晓春.论自信心的时代意义及其培养[J].内蒙古师范大学学报:教育科学版,2003(16).
- [6]林清文.生涯发展与规划手册[M].广州:世界图书出版公司,2003.

(责任编辑:张华)