



2019-2020年度

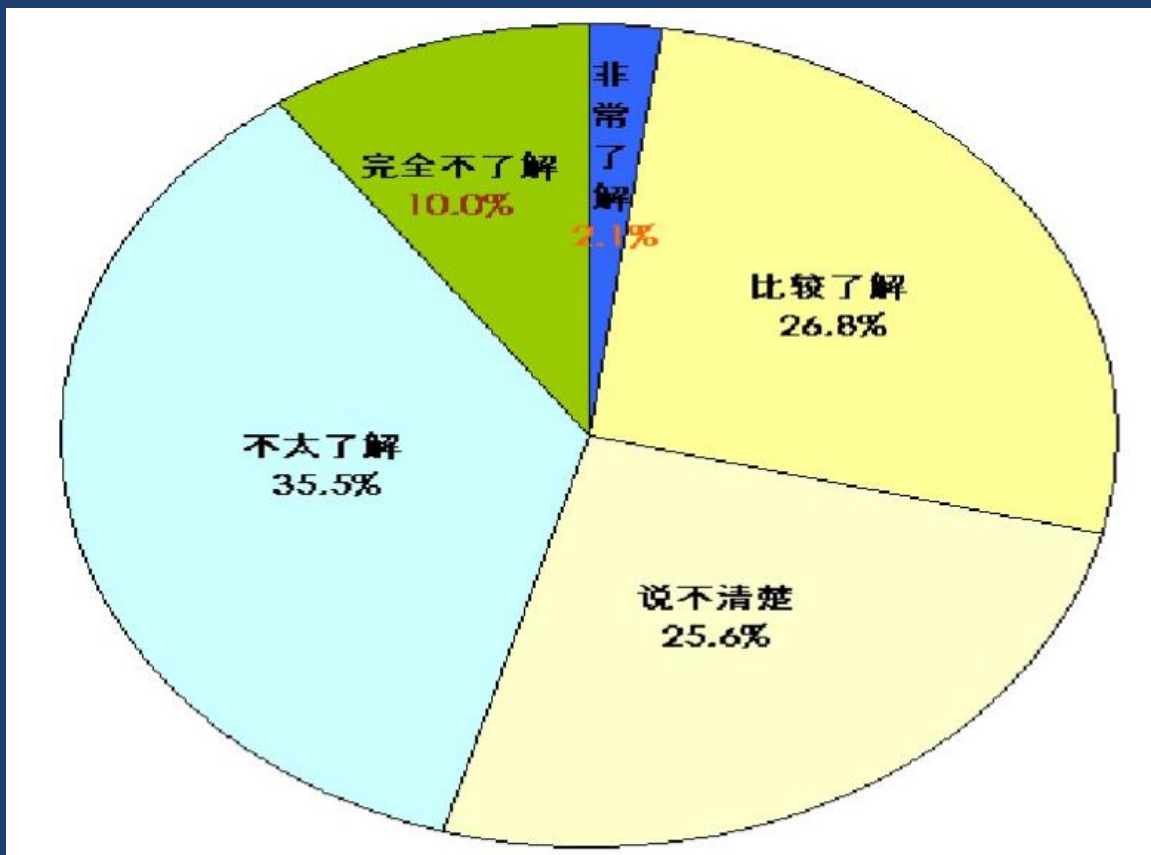
# 短程心理咨询与督导实录

## 职场篇

### SAP学生帮助计划（下）



# 国内高中生在高考时对职业的了解程度



- 学校教育
- 家庭影响
- 社会重视



# 美国 学校心理学家

## (一) 美国如何培训有实践能力的学校心理学家?

1. 本科教育后至少60（一年两学期制）或90（一年四 Quarter 制）学分的研究生课程
2. 老师指导下的见习（supervised fieldwork）和一学年的实习（internship）锻炼



# 美国 学校心理学家

## (二) 美国中小学心理健康教育的三层模式 (3 Tiered Model)

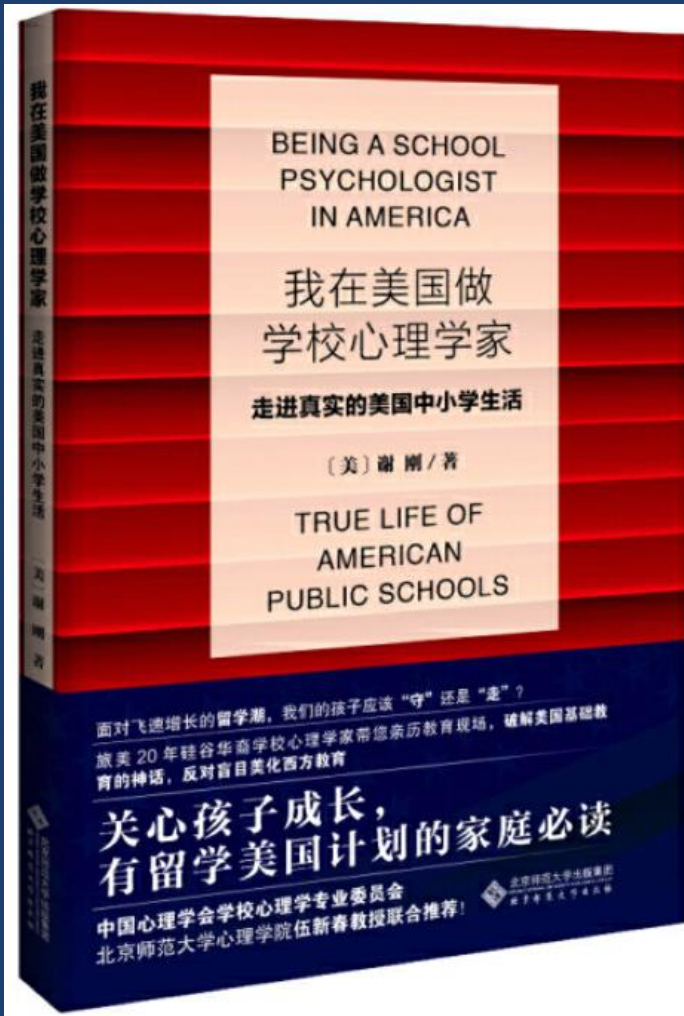
1. 校际范围的预防和干预服务
2. 有目标的干预服务
3. 个人化服务



# 美国 学校心理学家

## (三) 把心理健康扎根于教育资源上

1. 学业困难的测评，诊断和特殊教育服务
2. 行为管理和矫正
3. 初高中职业性向测评辅导
4. 与老师，家长，社区及校外心理咨询机构的合作





## 美国的“从学校到工作”项目

- 康奈尔大学针对高二年级开设三种技能课程：管理与办公室科技、营养保健、生产和工程科技。
- 最大政府培训项目【工作团体】：针对16到24岁群体开展职业体验，展现出巨大的社会效益和经济效益。
- 【青年建设】：青少年在接受高中教育的同时参与建造和修复房子的工作。



# 欧洲的学徒制

- 职业：木匠，铁匠，自动化工程师、糕点师、钟表工、旅行社等
- 特点：
  - ✓ --16岁入行，持续两三年
  - ✓ --在学徒期内半工半读，学习的课程大多和当学徒时期的培训有关
  - ✓ --培训在真正的工作地点进行
  - ✓ --为将来有适当收入的职业生涯做准备
- 学徒计划：当前德国16~18岁的人群中，超过60%的人是学徒。大概10%的工作和商业公司以及40%的技术公司参加此项目。



# 日本的“职业学习任务”

- ◆中学生以下的职业生涯规划，主题集中在让学生尽早认识自我、认识职业、认识教育与职业的关系，根据自己感兴趣的职业目标、从知识、技能和综合素质方面锻炼自己的职业竞争力。
- ◆村上隆，图文并茂地介绍600多种职业，多领域专家和行业精英的多篇随笔，青少年的启蒙读物







# 这几种方式的比较

- 透明度
- 渗透性
- 职业路径的弹性化

.....

- 对于当代中国，我们更适用哪种方式？
- 我们正在运用哪种理念？



# 影响青少年职业选择的人

## 父母

- 父母是孩子的榜样
- 孩子可能直接继承父母的工作
- 父母会给孩子创设情境，培养他们的兴趣爱好
- 有时父母会通过命令限制孩子的职业选择
- 如果父母为孩子设定的目标一致，孩子倾向于认同这种目标
- 如果父母的受教育程度较高，孩子倾向于认同他们设定的目标



# 影响青少年职业选择的人

## 学校教师：

- 如果教师受学生欢迎或认同教师的职业目标
- 如果对某位教师产生反感或对该教师相关的职业可能性大大降低

双刃剑

## 同伴：

虽然同龄人与父母对青少年教育规划影响存在一定程度的**冲突**，但事实上不少情况下青少年的自我规划与父母以及自己的朋友是一致的



## 社区服务与青少年发展

- 社区服务：年轻人為自己居住的社区做无偿的志愿劳动
- 青少年们的收获
  - 对个人能力保持较高敏感度
  - 个人目标和学业表现更好
  - 志存高远
  - 更渴望帮助他人
  - 更强的社会责任感

志愿者的长远影响：社区服务是青少年政治社会化的主要诱因。那些参加志愿劳动的青少年对政治活动表现更积极，他们会像成年人一样愿意参加社会组织。

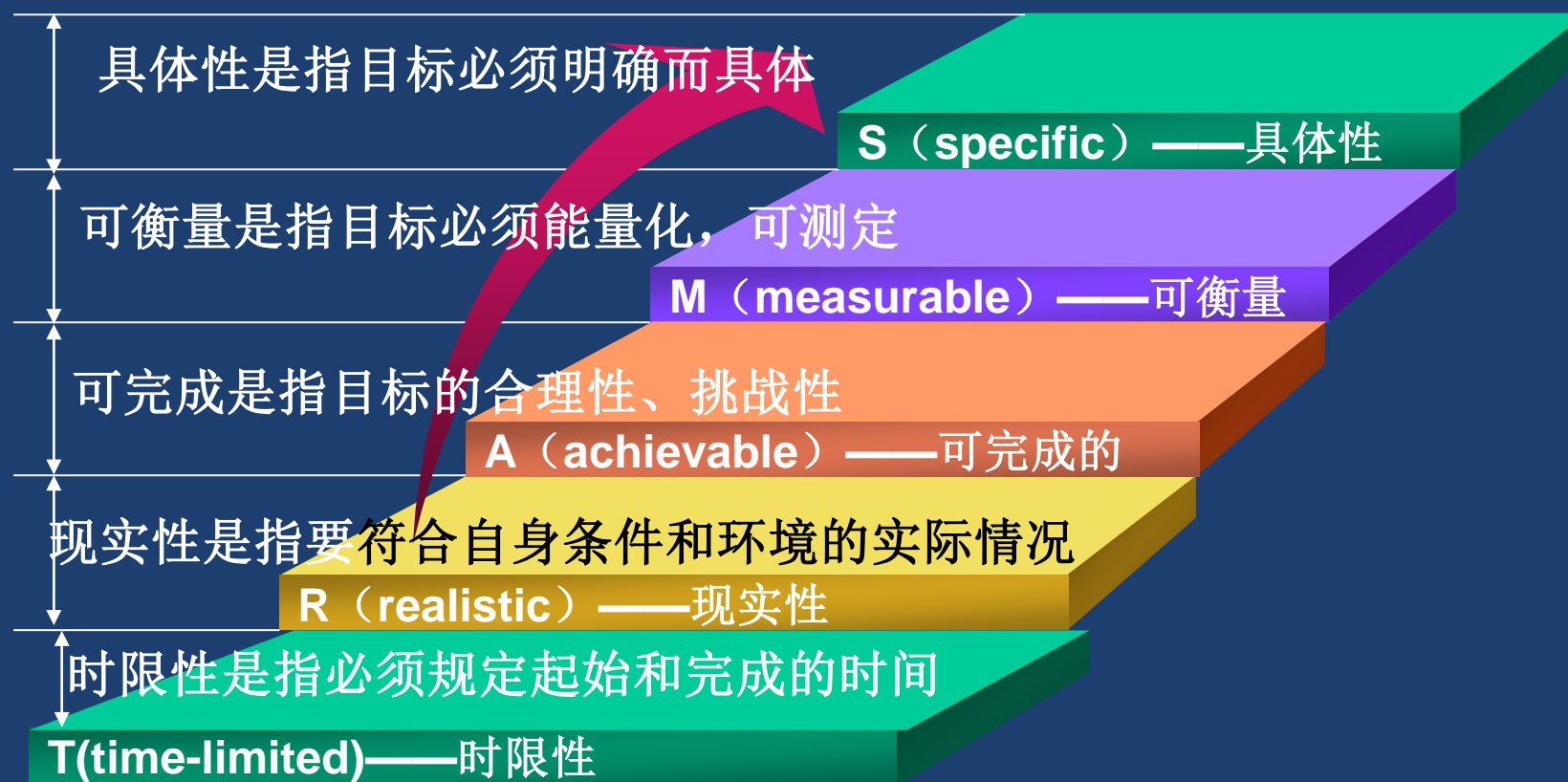


# 确定职业发展目标

- **目标的重要性：**在职业生涯规划初期，我们只有制定了明确的目标以后，才能沿着已经设定的目标不断前进。
- **目标的SMART原则：**尽管设定了自己的职业生涯目标，但是，并不是所有的目标都能变成现实，只有SMART（聪明）的目标才有可操作性。
- **目标的分解：**职业发展目标是以自己的最佳本能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据而设定的。



# 目标的SMART原则





# 职业生涯规划常用方法

- SWOT 法（优劣势分析法）：是检查个人技能、能力、职业、喜好和职业机会的有用工具。





# 职业咨询时：

进行SWOT分析时，应遵循以下五个步骤：

- ①评估自己的长处和短处
- ②找出您的职业机会和威胁
- ③提纲式地列出今后3-5年内您的职业目标
- ④提纲式地列出职业行动计划
- ⑤寻求专业帮助





## 例：职业决策过程的SWOT结果的运用

外部环境分析 (O. T.)  内部环境分析 (S. W.)	<b>机会 (Opportunity)</b> (1) 人力资源管理部门逐渐受到企业的重视 (2) 入世后，外资企业的进入导致人力资源管理人才需求量的增大 (3) 心理学在人力资源管理中的重要性逐渐凸显出来	<b>威胁 (Threat)</b> (1) 人力资源管理方向的毕业生 (2) MBA 的兴起 (3) 人力资源管理在很多企业中仍然处于刚起步阶段，其运作很不规范 (4) 比起学历，我国许多企业更看重工作经验
	<b>优势：</b> (1) 硕士学历，成绩优秀 (2) 丰富的学生干部管理经验 (3) 大型公司半年实习的经历 (4) 具有心理学的知识背景	<b>优势机会策略 (S. O.)</b> (1) 继续学习心理学知识，将心理学知识运用到人力资源管理中 (2) 发挥担任学生干部的管理特长
<b>劣势：</b> (1) 师范院校毕业 (2) 没有丰富的工作阅历 (3) 专业不对口 (4) 性格急躁，容易冲动	<b>劣势机会策略 (W. O.)</b> (1) 利用较强的学习能力，自学人力资源管理课程，加强英语的学习 (2) 继续加强自己在师范院校中所培养的口语交流、文字书写等优势	<b>劣势威胁策略 (W. T.)</b> (1) 训练克制自己的冲动个性 (2) 结合两个不同的专业，培养宽阔的视野和创新能力 (3) 积极寻找重视员工潜能的企业

分析后之整体结论：职业发展道路定位在大中型的外资企业人力资源管理部门



# SAP中整体职业规划具体内容

- 1、职业方向及总体目标
- 2、自我分析
- 3、社会环境分析结果
- 4、组织分析结果
- 5、角色及其建议
- 6、目标定位以及目标分解和组合
- 7、成功的标准
- 8、差距与不足
- 9、评估调整预测



# 如何成为SAP的专业人士

## 一、知识层面

- 1、了解职业规划的基本方法。
- 2、了解职业规划的基本过程。

## 二、技能层面

- 1、熟悉职业规划的基本要素和职业规划的规划模式。
- 2、熟悉职业规划的步骤与具体方法。

## 三、态度层面

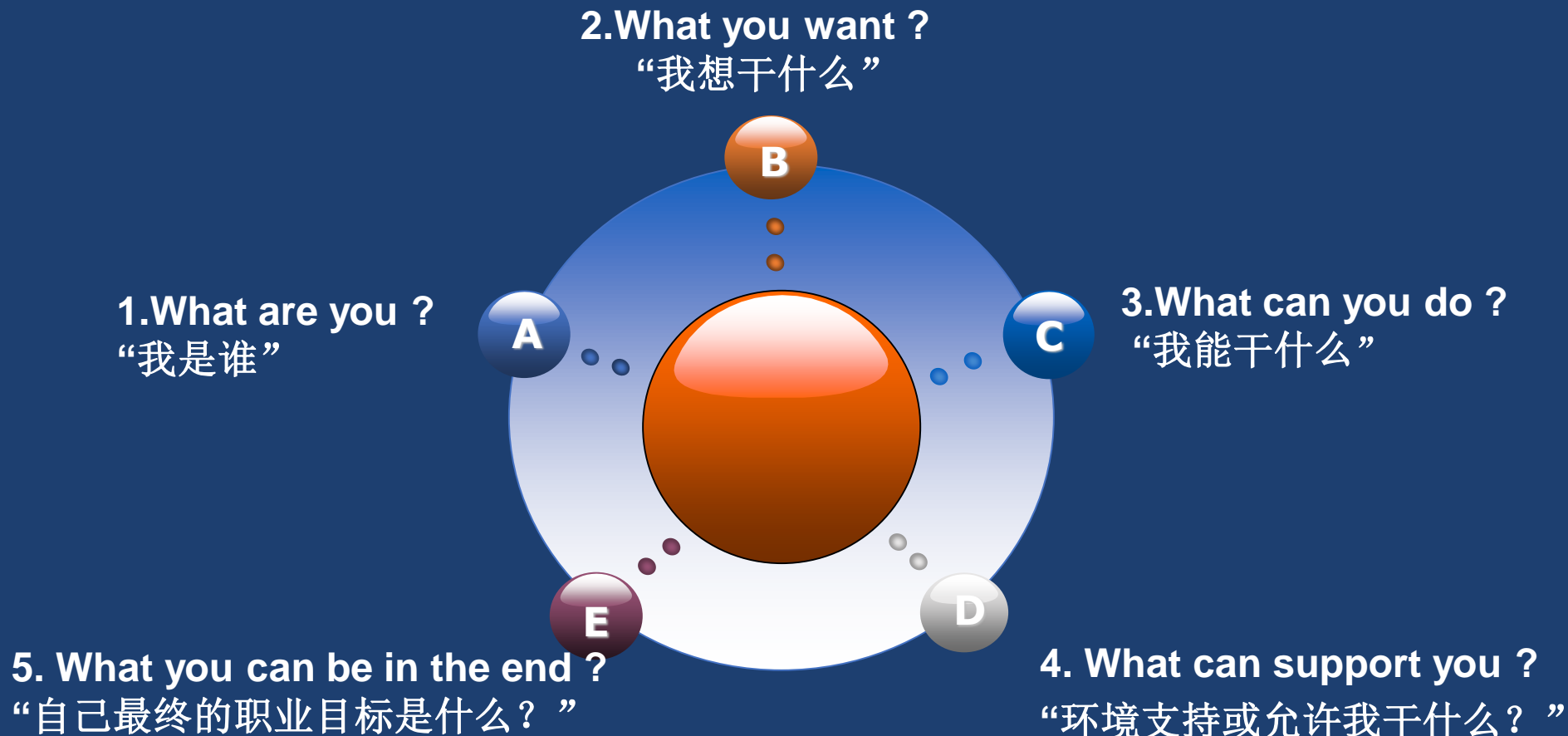
- 1、掌握职业规划的“方法论”。
- 2、树立职业规划的意识，合理规划职业生涯。

## 四、具体学习路径

- 1、加入美利华系统学习
- 2、加入美利华SAP学习



# “what”分析法





# 成长过程中的职业生涯规划

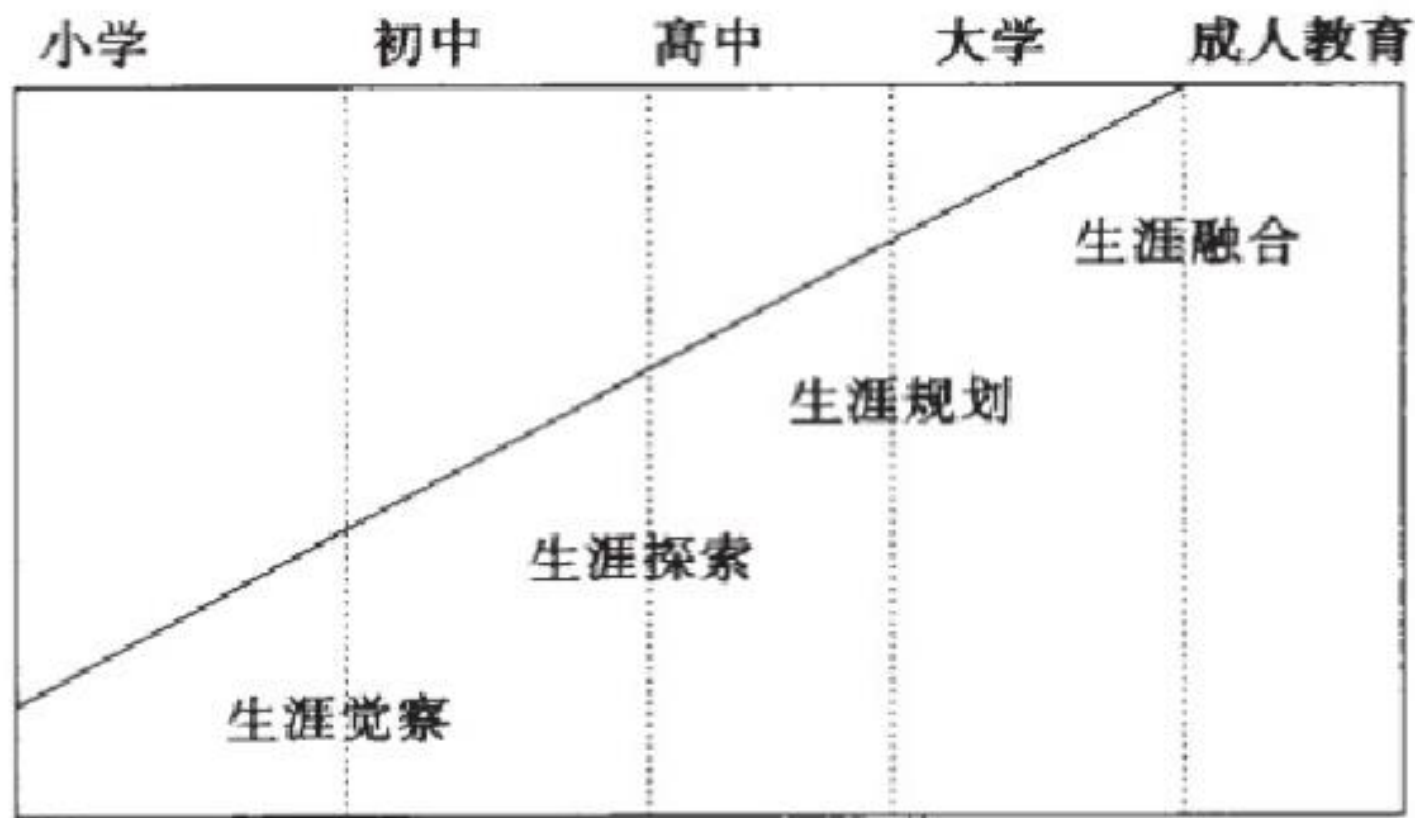


图 1 青少年不同成长阶段的生涯教育内容

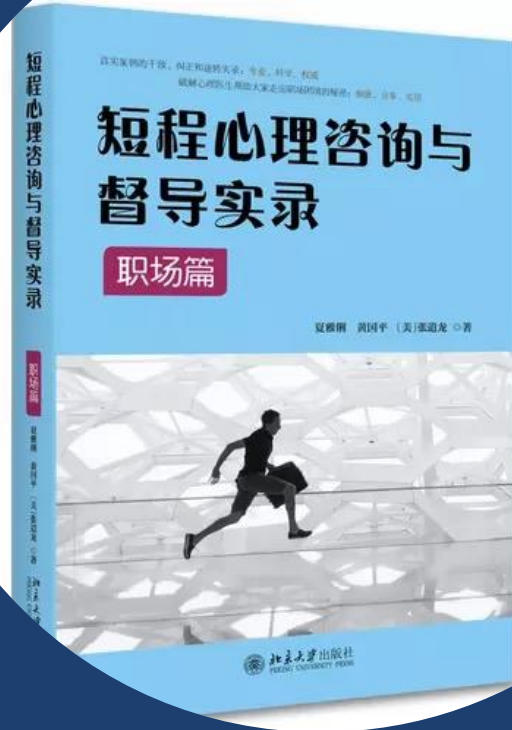


# 道龙方案（第一章 STEP7）

26岁，国内传媒大学毕业的男生，在美国攻读艺术硕士，毕业在即，职业情感双迷茫，自己创作了一个故事脚本“情侣留学，男生杀了女生……”

- I. 鼓励学生积极思考，萌生智慧
  - II. 利用施展和锻炼的平台
- 教育者：利用认知行为技术和动机面询来启发学生

让大四研三永远“来得及”

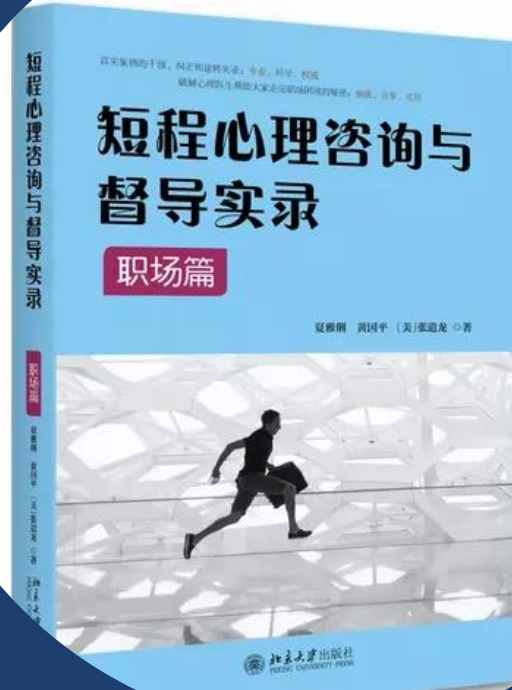




# 道龙方案（第七章 STEP1）

## 高中就得知道未来要做什么

- ◆ 放眼大局，就可减少焦虑
- ◆ 综合考虑，尽早发现专业特长
- ◆ 一边找到方向，一边缓解升学压力
- ◆ 成熟，从高中开始训练
  - ✓ 反思、分析、询问、改善
  - ✓ 按阶段来设置职场发展目标
  - ✓ 跳槽和转型不宜过早或太突然



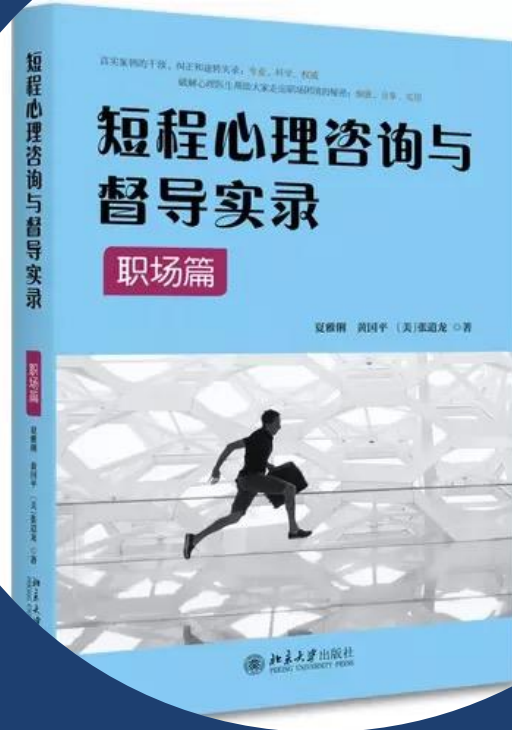


美利华在线健康大学  
Meilihua Health University

# 道龙方案 (第七章 STEP2)

## 千万别逼得孩子讨厌学习

- ◆学习不好，有各种原因
- ◆焦虑也会影响学习
- ◆支持孩子找到学习的窍门





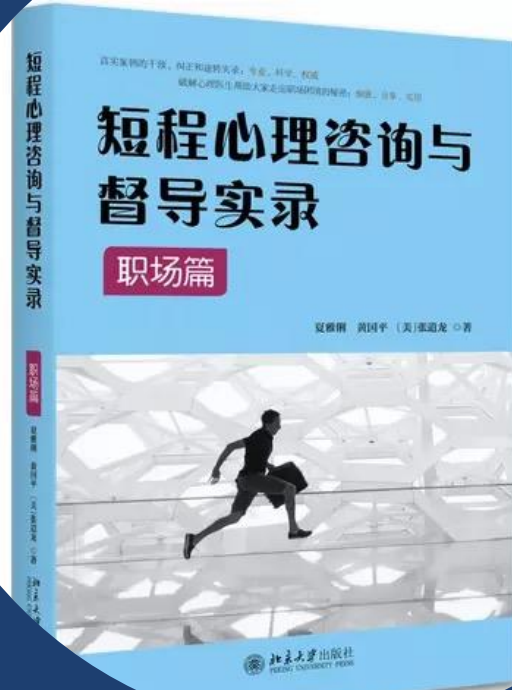


美利华在线健康大学  
Meilihua Health University

## 道龙方案（第七章 STEP3）

关注社交和情绪问题，并非不务正业

- ◆别把孩子的人际问题当歪门邪道
- ◆当孩子出现低潮，可能有各种原因
- ◆引导系统思考，一箭双雕
- ◆不在真空中活，训练孩子的现实感



回看网址：[www.mhealth.com](http://www.mhealth.com) | 公众号：美利华

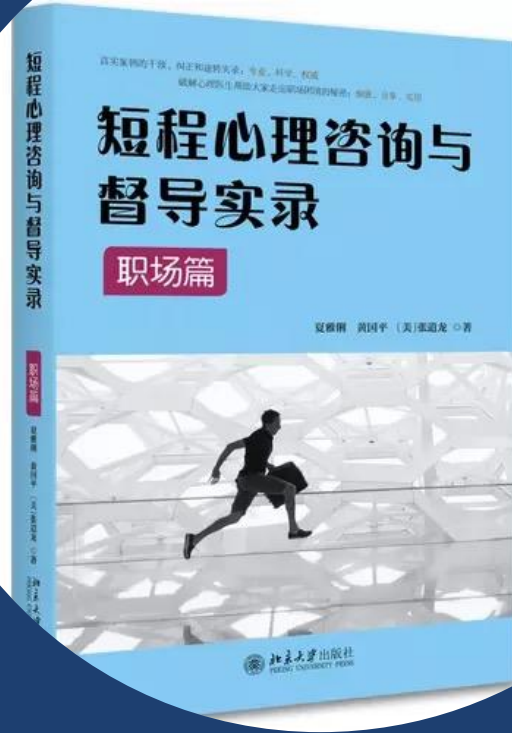


美利华在线健康大学  
Meilihua Health University

# 道龙方案（第七章 STEP4）

## 不拖延，从小训练

- ◆看看父母是否拖延（案例）
- ◆该放手就放手，拒绝慢性拖拉
- ◆做一点是一点，比什么都不做好



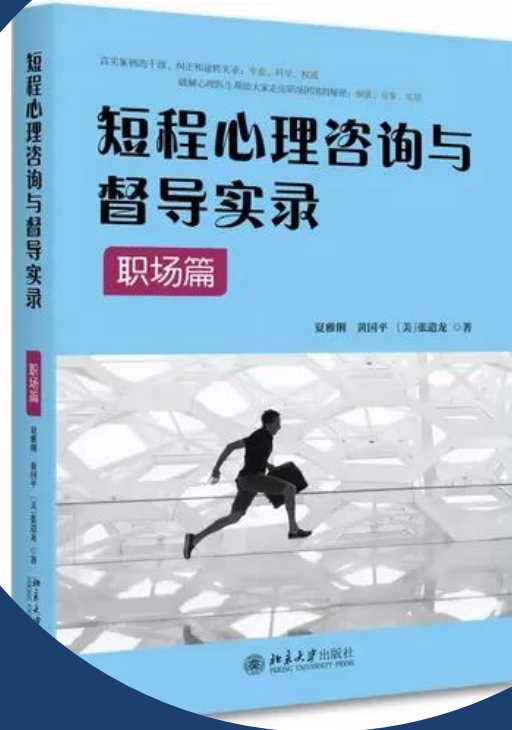
回看网址：[www.mhealth.com](http://www.mhealth.com) | 公众号：美利华



# 道龙方案（第七章 STEP5）

## 放弃我真倒霉的习得性无助

- ◆ 无助的孩子需要有力的父母（案例）
- ◆ 不抱怨是个好开端
- ◆ 及时发现和改善孩子的悲观
- ◆ 精神卫生知识的重要性：人人都该懂一点

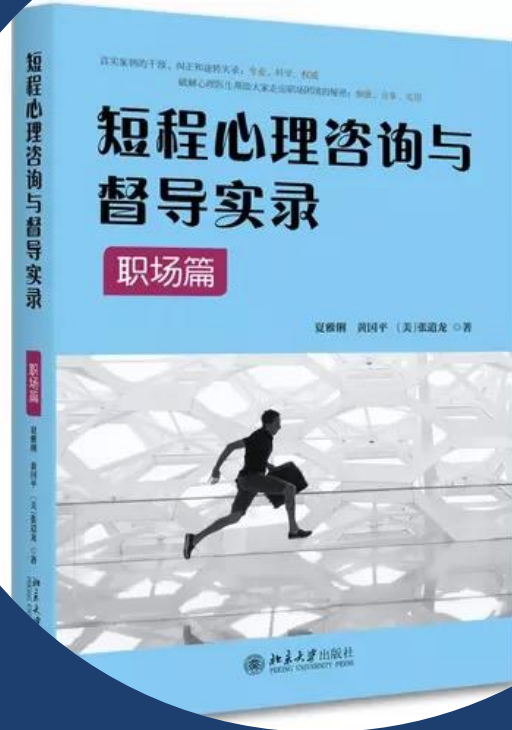




# 道龙方案（第七章 STEP6）

## 父母要做孩子的好榜样

- ◆父母不上进，孩子也可能不上进
- ◆为了孩子，用足资源，开放世界/眼界（案例）
- ◆解决问题的次序很重要
- ◆及时挽回损失，重新塑造孩子的世界观



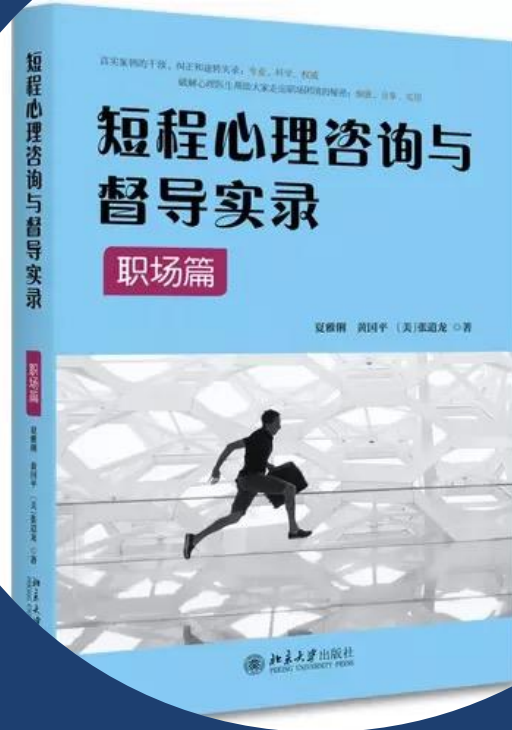


美利华在线健康大学  
Meilihua Health University

# 道龙方案（第七章 STEP7）

## 培养孩子的独立性

- ◆不怕困难，多想办法
- ◆有策略，见招拆招
- ◆有见识，胜人一筹



回看网址：[www.mhealth.com](http://www.mhealth.com) | 公众号：美利华



谢 谢