

迷茫后的雨过天晴

一名调剂专业学生的职业规划案例

雷舒涵
(青岛大学)

[摘要] 本文从实际案例出发, 详细介绍一名转专业学生的职业生涯规划案例, 以霍兰德职业兴趣理论和生涯发展理论为基础, 通过对兴趣、性格、能力和价值观进行探索完成“知彼”部分, 后探索专业就业去向及发展前景, 使来访者逐步解决职业生涯规划困惑、树立清晰的生涯规划目标。

[关键词] 职业规划; 兴趣探索; 价值观

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.247

一、基本情况

小雨现为青岛大学药学院二年级学生, 来自淄博农村家庭, 父母皆务农, 家庭条件一般, 学习认真刻苦, 学习成绩位于班级中上游水平。目前在学院记者团担任一名记者, 擅长微信公众号推送。小雨高考填报的第一志愿是临床医学专业, 但是因为高考成绩被调剂到药学专业。限于学校转专业的相关要求, 她没能转成临床医学。目前小雨的困境是对本专业既不喜欢也不排斥, 不知道以后要从事的工作是怎样, 对以后也没有规划, 所以找到我, 希望我能够帮助到她。

二、组织实施

清楚的了解到小雨的困惑后, 我对小雨说: “小雨, 你是一个为自己负责任的学生, 因为你能够主动找到我, 说明你对你自己未来的发展很重视, 我感到很高兴”。首先, 我们需要明确一个信念, “只有你自己才能做出合适自己的决定。我是陪着你一起发现更多未知的你, 引导你来完成自我认知和自我规划的过程。当你对自己的了解逐渐增多并且变得清晰时, 你就会有一个明确的方向了”。

接下来, 我告诉小雨, 我会运用职业生涯规划的相关方法, 对你的兴趣、性格、能力和价值观进行探索, 完成生涯规划中“知己”的部分。在这个部分中, 充分的了解自己的兴趣在哪里, 性格是什么样, 有什么能力, 究竟想要什么。接着我会引导你对外部的工作世界进行探索, 完成“知彼”部分, 了解自己将要从事的工作到底是什么样子。只有对要从事的工作充分了解清楚之后, 才能合理的做出选择。

(一) 探索兴趣和性格

小雨表示, 自己对什么感兴趣一直都不是很确定的, 就拿现在的专业来说, 不是特别喜欢, 但也不反感。她在学业之余的时间会看一些历史类型的小说, 和同学下下棋, 爬爬山。在征得小雨的同意之后, 我用“兴趣岛”的游戏, 来探索她的职业兴趣, 最终得到她的职业兴趣代码为SIA。我向小雨介绍了霍兰德职业兴趣理论的相关知识, 并对兴趣代码进行了解释。SIA, 即社会型、研究型和艺术型。小雨自述社会型主要表现在她喜欢与人打交道, 和宿舍同学间的关系都很好, 也愿意帮助别人, 在学校里面会经常参加一些志愿者服务的活动, 并且获得了志愿者证书。研究型主要表现在她对感兴趣的东西喜欢专研, 动手能力比较强, 在专业实验中可以迅速的完成。艺术型主要体现在她平时喜欢听音乐, 对美的事物有着追求, 有创意。在找工作的时候, 人们通常倾向选择与自我兴趣类型匹配的职业环境, 这样可以最好地发

挥个人的潜能。但职业选择中, 个体并非一定要选择与自己兴趣完全对应的职业环境。兴趣还可以通过业余爱好、兼职工作等其他方式去满足和实现。另外, 兴趣不会直接成为我们的能力, 对于职业选择来说, 用人单位是为你的能力买单的。

小雨的性格测试结果是ISFJ型(内向, 感觉、情感、判断)。从测评结果看, 她的特点是安静、和善、负责任且有良心; 行事尽责投入、吃苦及力求精确; 忠诚、考虑周到、知性且会关切他人感受; 致力于创构有序及和谐的工作与家庭环境。小雨比较认同她的性格测试的结果。

(二) 能力探索和价值观澄清

能力探索——小雨的成就事件

第一件事: 中考跑步成绩获得满分。小雨自述她的体育成绩一直不是很理想, 但是中考要考跑步, 为了获得好成绩, 小雨每天坚持练习跑步, 坚持了快一年的时间, 功夫不负有心人, 终于中考跑步获得了满分。

第二件事: 在上大学期间, 小雨认为英语对个人以后的发展非常重要, 在大一的时间里, 小雨能够每天早上起来坚持晨读英语, 使自己的英语成绩稳步提升, 顺利通过四级英语考试。

第三件事: 大学体育选修了一门乒乓球的课程, 自己不太擅长打乒乓球, 经过老师的指导, 自己不断的练习, 发现原来通过自己的努力, 也可以将乒乓球打的很好。

通过交流, 小雨认为自己具有的几项重要的能力是: 学习能力强, 能够坚持, 即使是自己不擅长的领域, 通过努力也能达成目标。

价值观澄清

由于小雨对工作价值观不是特别清晰, 我用价值观分类卡对小雨的工作价值观进行澄清。小雨的价值观分类卡排序的结果是: 1, 工作能确保身体安全和健康; 2, 工作中可以不懈追求真理和知识的提升; 3, 工作之余有足够的时间兼顾家庭、个人爱好和社会活动; 4, 做那些能够使世界变得更美好的事情; 5, 收入能够达到自己的期望, 可以购买奢侈生活用品。通过价值观分类卡的排序, 我为小雨澄清了她的职业价值观。小雨表示, 再此之前, 自己只想着找到一份好工作, 但是怎么样界定这个“好”, 一切都很模糊, 通过刚刚的分析, 她觉得她要的工作慢慢变得清晰了。

我给小雨布置了作业, 第一, 回去以后仔细研究今天关于能力和价值观的探索结果。第二, 较全面的了解自己的

专业，可以通过采访优秀的学长学姐、优秀校友、专业课教师，查阅人才培养计划等方式。第三，调查近几年药学专业学生的就业情况和就业去向，对就业形式进行分析。

（三）探索外部工作世界

小雨这次找到我时脸上带着轻松的笑容。她将我给她布置的作业，交给了我，并高兴的和我讲她这周的收获。在了解了药学专业近三年的毕业生的就业去向时，小雨发现自己对专业的认识比较肤浅，以为就业面很窄，以后就是做个医药代表。但实际上，药学专业是个朝阳产业，不仅就业面广，研发新药还能够治疗成千上万患者的性命。以前调剂到药学专业，总觉得不是自己的第一志愿，存在着排斥心理，但通过仔细了解后，小雨发现这些工作的选择里面也有她自己感兴趣的职业，感觉特别高兴。

我给她讲述了药学专业有一半以上的学生都考取了研究生，因为这个专业需要深入学习，在科研上才会有更好的发展。其他本科毕业生还可以到药企去做初级研发实验员；去药企从事药品销售，辛苦但待遇很好；去药企做药品质量监测；或者从事一些与本专业不相关的工作。研究生毕业后招聘的岗位就更多，最多的是去企业做药品研发；还有药品制剂、药物分析，临床研究员；医院的药剂科、药房和临床药学。说到临床药学，小雨特别感兴趣，学院刚刚好在上周邀请了在青医附院临床药学工作的优秀校友讲解临床药师的工作到底做些什么。经过校友的讲解，小雨了解到临床药师和医生一起为病人制定用药方案，审核用药方案并且对有疑问的用药方案可以驳回医生的医嘱，这也是治病救人的工作啊，和下雨当初想考的第一志愿临床专业也很契合。

我很高兴小雨通过自己的探索能够找到自己心仪的职业。我问道小雨：“那你了解到临床药师需要具备什么样的资质吗？换句话说，就是具备什么样的条件，你才能去当一名临床药师呢？”

小雨回答我说：“现在临床药师至少要具备研究生及以上的学历，并且对药品的适用范围和用量要非常了解，这样才能和医生一起为病人制定用药方案。学长在药房工作了很多年后才去的临床药学部门，正是在药房的工作使他对每种药品的用法和用量了如指掌，才为当临床药师打下了基础。”

小雨的收获很大，既了解了药学相关的就业方向，又锁定了自己比较感兴趣的职业，我希望她再通过互联网搜索，询问其他相关从事临床药师的学长或亲属，获得更多关于临床药师的信息，至少要三个人以上，这样才能准确的获得相关职业的评价。

（四）设定目标，接纳未来

我引导小雨一起商定了职业的规划目标，包括短期目标（1-5年）、中期目标（5-10年）、长期目标（10-20）年。

短期目标的制定：和小雨一起探讨要成为临床药师，在大学期间，应该做的努力和准备有什么？小雨自述该从现在开始好好学习专业课，除此之外药学专业是一门动手能力很强的学科，所以实验技能必不可少，而且临床药师至少要研究生以上的学历，需要继续提升学历达到做临床药师的最终目标。即使做不了临床药师，我还可以选择医院的药房去

工作。

在短期、中期和长期目标制定的过程中，我始终遵循SMART原则，做到每一步都具体明确，可量化，可达到并有一定挑战性，有一定价值和意义，有明确的时间限制。最后，小雨向我表达了诚挚的感谢，我也看到了她眼中充满的坚定和喜悦。

三、案例分析与启发

首先，在咨询过程中对咨询师的角色定位和自身察觉非常重要。从事学生工作很多年，在咨询工作中时不时的会有直接给出建议的念头跳出来，一旦发现这样的情况，我及时的告诉自己，这样不可以，要引导来询者自我探索，教授方法，这种自身察觉是成为咨询师非常重要的条件。

其次，在目前的大学生中，有很多像小雨一样，是调剂专业的学生，目前专业并不是自己喜欢的，但是限于学校的管理规定，无法进行专业的选择与调整。学生抱怨不喜欢专业，但当仔细询问原因时就会发现，他们不见得真的了解自己目前的专业。小雨在咨询过程中，随着对目前专业的了解逐步加深，发现了自己感兴趣的就业方向，一下子豁然开朗。这对于小雨来说，无疑是幸运的，但对于其他同学来说，如果他们不主动预约生涯咨询，可能还往往陷于排斥专业的泥潭中无法自拔。对于这部分同学，专业教育的加强，就业去向的普及变得十分重要。

再次，要重视对外部世界的探索。学生们往往对外部工作世界缺乏了解，从而导致无法选择。小雨经过了解专业的就业去向及发展前景时，她很快就找到了自己感兴趣的职业。所以鼓励学生多种渠道地去探索外部工作世界，更现实地考虑自己发展的道路尤为重要。许多学生的问题其实就来源于对外界的信息了解的过少，未来无论在生涯咨询中或职业生涯规划课中，我会加强对外部世界探索的引导和讲授，让学生能够主动的了解和自己职业发展相关的外部工作世界。

在整个的咨询过程中，我体会到生涯咨询往往不需要给来询者很多的建议，因为他们本身就有解决问题的潜力和能力。小雨虽然是带着问题和疑惑来找我的，但是她对自己的未来是有思考和探索的。我除了在专业的问题上予以引导她思考和探索，大部分时间，我所扮演的角色就是积极倾听，倾听她的探索成果与成长进步。随着咨询的深入，小雨都非常认真，也在不断地给出自己答案，我也倍受鼓舞。生涯咨询的目的就是要促成来询者的自我反思，这个过程不仅帮助了小雨，也使我在职业生涯咨询的道路上受益匪浅。

参考文献

- [1]钟谷兰,杨开.大学生职业生涯发展与规划[M].上海:华东师范大学出版社,2009.
- [2]张建国.大学生生涯规划导论[M].杭州:浙江工商大学出版社,2008.

作者简介:雷舒涵,女,博士研究生,出生年月1987年1月,青岛大学,讲师,从事学生思想政治教育研究相关工作,工作地址山东省青岛市市南区宁夏路308号,浩园医学教育综合楼B616室,邮编266071.