

第三章 生涯决策

一个成功的决策，等于 90% 的信息加上 10% 的直觉

【篇章导读】

本团体主要针对决策准备不足、生涯决策困难的学生。帮助他们掌握理性决策流程与方法，反思自己的决策风格，突破非理性信念的束缚。本团体共包括六次活动，预计每次活动 100~120 分钟，团体适合的人数为 10~14 人。六次活动的主题分别是：生涯金字塔、为决策储备信息、决策生命线、决策平衡单、信念大辩论、信念堡垒“突破战”。

【目标群体】

个体在中学和大学阶段会有几次关键的生涯决策，中学里涉及选科、高考志愿；大学生涉及是否该换专业，该换什么专业，同时那些按照大类招生入学的学生则需要决定在本学院内具体选什么专业；大三时所有学生都需要决定未来的方向，是该直接就业还是读研，或出国深造；大四时，求职的学生需要决定自己该选哪个 offer……

学生在做生涯决策时常遇到的困难有：对自我的认识不清，心理上和信息上准备不足，过于焦虑、担忧以及存在一些非理性的想法干扰决策。本团体适合于遇到决策困难的学生，或将会面临决策，希望自己未雨绸缪的学生。

【设计背景】

Peterson、Sampson 与 Reardon 在《生涯发展和服务：一种认知的方法》一书中提出了思考生涯发展的新方法，即认知信息加工理论（简称 CIP）。该理论用金字塔模型来描述个体进行生涯选择的过程（见图 3.1）。

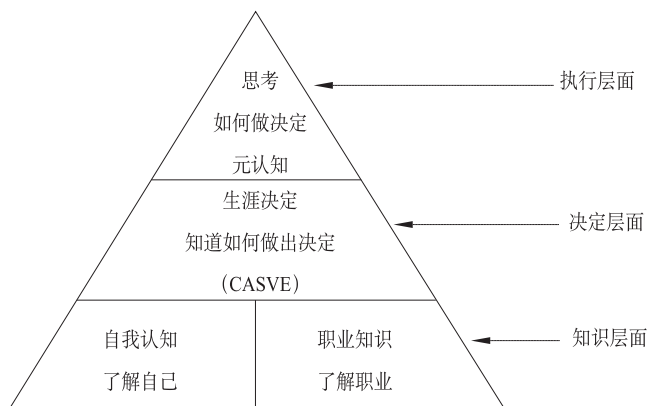


图 3.1 认知信息加工理论

该理论认为，个体进行生涯选择需要经过这样的步骤：①获得关于自己和职业世界的知识；②在自我知识和职业知识的基础上做出适合自己的选择；③在元认知层面对决策进行监控和调整。

根据 CIP 理论，个体的生涯决策问题可能是由于信息不足、理性决策能力不足、不合理信念干扰造成的，或者同时存在多个方面的问题。

(1) 信息不足。包括自我信息缺乏、对外部选择（学业或职业选择）的信息缺乏、信息收集方法缺乏。自我信息缺乏是指决策者对自身的兴趣、能力、价值观、性格等与职业选择紧密相关的信息探索不足，可以通过增强个体自我探索的动机，帮助个体掌握自我探索的方法等途径来改善。外部选择信息缺乏是指决策者对于自己将面临的

各种学业或职业选择了解不足，如不清楚某个职业的工作内容、发展前景、所需能力、适合什么性格的人去从事等信息，可以通过教授信息收集的渠道和方法，鼓励学生亲自尝试体验并充分交流来改善。信息收集方法缺乏主要表现为决策者虽然知道应该收集信息，但不知道从何处去收集，这一点可以通过团体内头脑风暴、群策群力来帮助决策者学习信息收集方法，并通过实际操练来掌握这些方法。

(2) 理性决策能力不足。表现为无法加工与整合关于自我和职业的信息，或者面对存在相互矛盾的信息无法权衡，这一点可以通过帮助决策者练习使用理性决策方法来改善，如决策平衡单、SWOT 分析、CASVE 决策循环等。也有一部分决策者存在决策风格问题，如依赖别人做决定、不够理性、急于做决定、逃避做决定或者过度理性，这一点可以通过帮助决策者清晰地觉察反思自己的决策风格，看清自身决策风格的优势与局限，有意识地提醒自己避免局限来改善。

(3) 不合理信念干扰，如过于追求完美，不能允许自己做出“差不多”或“还凑合”的决策，这样的决策者往往会陷入反复收集信息、反复纠结的旋涡，然后在纠结中错过了决策的最佳时机；还有的决策者对规划存在误解，认为生涯规划为做计划，而计划赶不上变化，很多成功人士都没有进行生涯规划，但是照样成功，等等。单纯的说教很难真正触动决策者，因此本团体选择辩论赛这样的方式来扩展学生对不同观念的理解，让学生在辩论中获得领悟。本团体还设计了用自我检查的方式找出自己身上存在的不合理信念，并且用积极自我对话来进行干预。

【前期准备】

(1) 组员筛选：学生自愿报名参加，提前沟通团体的内容以及时间设置，最好能提前收集组员对小组的期待，并签署知情同意书，小组以 10~14 人为宜。

(2) 场地要求：团体活动室，20 平方米左右，隔音效果好，通风采光佳，活动座椅，有多媒体，场地布置温馨不杂乱，色彩以具有生命力的绿色、让人平静沉思的蓝色为佳，装饰图案最好是富有生机的事物。

(3) 材料准备：多媒体，卡片纸供学生做练习时记录，彩色笔，大白纸。

第一次活动 生涯金字塔



【活动目标】

- (1) 建立团体。
- (2) 帮助学生理解决策的基础与过程。
- (3) 激发学生不断进行自我探索的动力。



【主要环节】

- (1) 破冰，相互认识。
- (2) 了解期待，建立团体规则。
- (3) 学习金字塔模型，开启决策之旅。
- (4) 梳理自我认知。
- (5) 总结，促进行动。



【操作流程】

第一环节：小组破冰，相互认识			
内容	活动过程	教师指导语	技术点睛
大风吹（5分钟）。	注意力集中在团体中，完成大风吹游戏，最后留在圈外的组员自我介绍一下。	<p>今天我们将开始六周的团体活动了，在我们正式开始之前，先来热热身吧！</p> <p>游戏规则是这样的：所有人坐成一圈，撤去一把椅子，没有座位的人要走入圈内，先喊“大风吹”，其他人回应“吹什么？”圈内人通过观察组员，选取某一特征，如“吹戴眼镜的”，则所有符合该特征的人需要离开座位换一把椅子，圈内人同时去抢座位，最后剩下一个没有找到座位的人，走入圈内，继续下一轮活动。</p> <p>请大家集中精力！开始！ （5分钟之后）</p> <p>最后一位留在圈外的同学，跟大家简单介绍一下你自己吧。</p>	热身活动只要能达到让大家活跃起来、把注意力都集中到团体中就可以，形式可以灵活多样。注意时间不宜太长。

续表

第一环节：小组破冰，相互认识			
内容	活动过程	教师指导语	技术点睛
组员相识（15分钟）。	组员随机分为两人一组，互相介绍自己的姓名、专业、爱好等信息，然后每个组员在全体同学面前介绍自己的搭档。	各位组员，请你找一个你不认识的同学做搭档，我们分成两人一组。给大家4分钟时间，两人互相介绍自己，可以介绍姓名、专业、爱好、性格特点等信息，每人2分钟。现在开始。 (2分钟后提醒大家换人介绍，4分钟后提醒大家结束) 现在我们不再让自己介绍自己了，我们需要让你的搭档来介绍你，看谁能说出自己搭档更多的信息，好，哪一组愿意先来？	组员如果是单数，老师也可以参与。尽量是组员自行进行，所以在组员招募的时候通常是偶数。
第二环节：澄清期待，建立小组规则			
内容	活动过程	教师指导语	技术点睛
组员分享期待（15分钟）。	每个组员都用1分钟谈一谈自己在小组中收获什么，教师把要点记录在白纸上。	大家想在这个小组中收获什么呢？你期望自己在6次活动结束后得到什么现在没有的东西？每个组员都谈一谈，每人1分钟。 我会在白纸上记下大家的期待，哪位组员先开始？	老师总结大家的期待并进行分类，以此作为团体的目标。
建立团体规则（15分钟）。	组员头脑风暴，罗列需要遵循的小组规则，教师写在白纸上，大家签名，粘贴在团体活动室内，直到六次活动结束。	我们想要在小组中让大家都有所收获，我们需要遵循什么规则呢？大家谈一谈。我会把大家谈到的记录在白纸上，作为我们共同的承诺。（比较重要的小组规则通常有：守时、在小组中积极投入、认真参与各种练习、积极分享、关怀他人、真诚、知行一致、保密、活动中手机静音等。）	为了增强大家对规则的认同和承诺感，要鼓励大家谈这些规则的意义。 如果组员有遗漏，教师可以适当启发。 大家罗列之后，要认真在白纸上签名承诺，表示对规则的认可和遵守。
第三环节：开启理性决策之门			
内容	活动过程	教师指导语	技术点睛
了解职业决策的金字塔模型（20分钟）。	学习金字塔模型，对比自己的决策过程缺少了什么。	大家想一想你以前曾做过的比较重要的决策，你决策的过程是怎么样的？ 下面我们来一起学习一个理性决策的模型。我们把它叫作金字塔模型（讲解内容参考【辅助材料一】）。	建议教师在辅导之前深入学习第三版《职业生涯发展与规划》，中国人民大学出版社出版。

续表

第四环节：知识层面——自我知识			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
思考自我了解的四个问题（8分钟）。	根据教师提供的问题列表，思考自我兴趣、能力、需要、性格四个方面。	做生涯决策，第一个问题就是要了解自己。虽然我们在生活中常常会想，我是个什么样的人，我想要什么？但真的想要根据你对自己的了解去选择职业时，很多同学还是很迷茫的，这说明我们对自己的了解可能不那么全面、不够深入，或者有主观上的偏差。 下面我们就通过一个练习来看看你对自己的了解是否足以帮助你选择职业。给大家8分钟时间，填写练习单（使用【辅助材料二】）。	深入的自我探索可以通过第六章的自我探索团体完成。 如果准备时间较短，也可以事先让学生完成兴趣、能力、价值观和性格测评。
分享（30分钟）。	和组员分享，反思对自我的了解是否全面、深入、客观。	现在请每个组员找一个你从没有交谈过的伙伴，两人一组，每人2分钟，聊一聊你写下的内容。 （4分钟后回到大组）教师提问大家： （1）哪位同学愿意跟大家分享一下你写这个练习单的感受？ （2）这几个问题容易回答吗？ （3）你写完以后觉得和平时对自己的认识有什么区别吗？ （4）如果想要根据这些去选择职业，你还需要做些什么？	大组内分享时的重点在组员写练习单的过程。引导组员去反思对自我的了解可能还存在不全面的方面，引导他们采取更多行动去了解自己。
布置作业（2分钟）。	针对自我了解不充分的方面，本周继续补充。	请大家回去后再仔细思考练习单上的问题，可以继续写，我们在下次活动中还会再用到这个练习单。	让大家明白自我了解是一个不断更新的过程。
第五环节：结束，促进行动			
内容	活动过程	教师指导语	技术点睛
结束（10分钟）。	请大家分享今天的收获，以及会如何行动。	下面我们邀请每个同学用1分钟时间分享今天的收获和你下一步的行动： • 今天你最大的收获是什么？ • 你会做些什么？ • 如何让大家知道你行动了？	一定要把感悟落实到具体产生的行动中。



【辅助材料一】 金字塔模型及讲解教案^①

教师讲解要点如下。

(1) 信息加工金字塔是一个关于如何做生涯决策的模型，它包含了进行生涯选择所涉及的各种成分。从金字塔的底部到顶部，依次包含了知识层面、决策层面和执行层面。

(2) 知识层面是整个金字塔的地基。它包括了自我认知和职业知识两方面，其中自我认知包括自我的价值观、兴趣、能力以及相关的性格特征；职业知识包含了了解特定的职业、学业、工作及其组织方式。知识层面是生涯决策的基础，很多同学的决策困难其实都是由信息不足造成的。

(3) 决策层面是金字塔的第二级水平。它指的是我们在掌握信息的基础上如何展开决策的过程。也就是我们该如何去整合和处理知识领域的那些信息，而不致被大量的信息淹没。在这个层面，我们需要学习一些决策方法，比如 CASVE 循环，还要掌握决策平衡单、SWOT 分析等理性决策工具。

(4) 然后我们就来到了金字塔的顶端——执行层面。这个层面是我们生涯决策过程中的高级监控者，它负责随时检查我们的决策是否有效，负责安排我们多个生涯决策孰先孰后，负责在决策失效时让我们调整策略，还负责弄清楚我们什么时候实现了自己的生涯目标。

(5) 我们可以简单地用一个比喻来理解这三个层面的关系，知识层面就好比是工厂加工的原材料，决策层面就是处理这些原材料的车间工人，执行层面就是质量监控者。

(6) 我们了解了金字塔模型的内涵之后，大家来检查一下自己的决策金字塔质量如何？你对自我和职业的信息掌握得是否全面？你是否经常会被不同来源的信息淹没，不知该如何取舍？你是积极的思维模式还是消极的思维模式，有没有一些过于偏执的想法干扰了你的决策？大家对照着金字塔模型会对自己的决策过程有一个初步的诊断，接下来我们就针对所有层面开展我们的团体辅导活动。

^① Robert C. Reardon, et al. 职业生涯发展与规划 [M]. 侯志瑾, 等, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2010.



【辅助材料二】 自我了解练习单

自我了解练习单

1. 我最喜欢做什么类型的事情，即使没有报酬也会享受其中？写三件。
2. 我最擅长做什么类型的事情，通常比别人做得更好？写三件。
3. 我最希望自己未来的工作满足自己的哪三个需要？
4. 我的性格可能会在做哪类工作时遇到挑战？可能会与哪类人不好相处？

教师可以通过以下问题引导学生反思：

- 分享一下你写这个练习单的感受，这几个问题容易回答吗？
- 你写完以后觉得和平时对自己的认识有什么区别吗？
- 通过这个练习，你觉得了解自己为什么对职业选择很重要？
- 如果想要根据这些去选择职业，你还需要做些什么？

第二次活动 为决策储备信息



【活动目标】

- (1) 促进学生反思自我认知的来源。
- (2) 促进学生思考自我与职业的关系。
- (3) 尝试更多职业探索的手段。
- (4) 激发职业探索的行动。



【主要环节】

- (1) 热身。
- (2) 自我知识练习单深入分享与反馈。
- (3) 头脑风暴：职业信息收集方法。
- (4) 布置职业探索任务，总结，促进行动。



【操作流程】

第一环节：热身，猜猜我是谁			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
猜猜我是谁小游戏（10分钟）。	<p>组员在一张小纸条上写下自己的外貌特征或上次活动介绍过的三个特点，老师在每张纸条背面编号后收齐。</p> <p>组员每人抽一张其他组员的纸条，判断纸条上描述的是谁，并向他问候。</p>	<p>我们要做一个小活动检验一下你对其他组员的熟悉程度。我手里的纸条写着每个人的特点，但没有名字。</p> <p>下面请你们每个人来抽一张，抽到自己的放回来重抽（让大家轮流抽取）。</p> <p>现在每个同学手里都拿着一张写着其他组员特点的纸条。每个组员都需要大声念出你手里纸条上写的内容，然后你需要向纸条的主人问好，问候方式要新颖不重复。</p> <p>如果你判断错了，被认错的组员先不动声色；后面的组员可以为他调整。</p>	<p>教师提示组员不要写过于明显的外貌特征，增加其他组员的猜测难度。</p> <p>这个游戏的目的是促进大家进一步熟识，也提醒组员们主动让其他组员了解自己。</p>
分享游戏感受。	分享刚才游戏中的感受，尤其是	谁愿意说说你刚才的感受？你有信心认准其他组员	激发组员彼此关注。

续表

第一环节：热身，猜猜我是谁			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
(5分钟)。	认错他人或被人认错的组员要分享。	吗？认错的时候感觉怎么样？被认错的组员感觉怎么样？	
第二环节：梳理自我知识，为决策做准备			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
自我了解练习单 的分享（60分钟）。	在大组中分享上次活动中自我了解练习单的部分内容，倾听其他组员对自己的反馈，学习更全面、深入地认识自我。	<p>请大家拿出上次活动填写的四个问题，上次做这个练习，你们感觉对自己的了解足够吗？如果不够，你们还能想到什么办法加深了解呢？</p> <p>下面我们就练习一种加深自我了解的方法。每个人在你的练习单中选择一个问题来跟大家分享，你需要讲出一个故事来说明你的结论，大家根据他讲的故事给他反馈，反馈主要集中在你对他的个人特点有什么观察。我们通过这样的方式来更全面地认识自我，还能发现自己以前的盲点或片面的地方。参考【引申与总结】。</p> <p>组员也可以这样反馈：你从他/她的个人特点中发现他/她可能会适合什么职业？</p>	<p>每个组员都需要分享，注意时间的分配。每个人只需要分享一个问题。</p> <p>这次活动的分享更深入，第一次活动只是陈述自己的结论，本次分享需要用故事讲出自己的理由：“我为什么会觉得自己是这样的人？”以此来帮助组员反思自我知识的来源。</p> <p>组员之间的反馈需要遵循“真诚、接纳、不批评、不强迫接受”的原则。</p>
第三环节：学习收集职场信息			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
总结自己职业信息收集的方法(10分钟)。	总结自己之前都是通过哪些方法了解职业的，都重点了解职业的哪些方面。	<p>刚才在分享中，让大家思考在认识自我的基础上，去思考什么职业能符合你的特点。大家提到了一些职业，你们都是通过哪些方式了解这些职业的？我们来整理一下。</p> <p>（组员分享的同时记录在白纸上。）</p>	学生之前可能没有有意识地、有计划地去了解职业，但其实也使用了很多方法，把这些方法总结出来。
学习新方法(10分钟)。	学习更多的职业探索的方法，小组活动结束后做练习。	大家对很多职业的了解还很片面。这说明我们需要学习更系统的方式了解职业。在刚才大家总结的基础上，我们再头脑风暴，想更多的收集职业信息的方法，然后去体验尝	

续表

第三环节：学习收集职场信息			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
		试，只有职业信息丰富了，我们做决策才有材料可以加工，否则都是空想。 我们还是使用以下方法（参考【辅助材料】）。	
布置作业（2分钟）。	职业信息探索，选择两个感兴趣的职业。	请大家每人选择两个你感兴趣的职业，去详细了解职业的内容，能力要求，尽量运用多种方法，这是我们这两周的作业，第四次活动我们会用到。	
第四环节：结束			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
结束（10分钟）。	请大家分享今天的收获，以及会如何行动。	下面我们邀请每个同学用1分钟时间分享今天的收获和你下一步的行动： • 今天你最大的收获是什么？ • 你会做些什么？ • 如何让大家知道你行动了？	一定要把感悟落实到具体行动中。



【辅助材料】 职业信息收集的方法集锦

- (1) 网络收集信息（查看企业网页、招聘要求等信息，查看其他求职者信息分享）。
- (2) 从业人员访谈（找已从事该职业2年以上的从业人员，通过深度交流收集信息）。
- (3) 工作见习（短期到工作场合观察从业人员的日常工作状态，了解职业的工作内容、所需技能和工作强度）。
- (4) 实习（亲自到企业中去体验工作，完成工作任务）。



【引申与总结】 自我了解练习单分享的引导思路

1. 我最喜欢做什么类型的事情，即使没有报酬也会享受其中？

教师可以从以下方面提问：

- a. 这件事最让你感到享受的是哪个部分？

- b. 你享受其中的时候是什么感觉？
- c. 问其他组员：你们觉得他的兴趣在哪里？
- d. 你觉得会有什么样的工作有可能包含这些部分？

2. 我最擅长做什么类型的事情，通常比别人做得更好？

教师可以从以下方面提问：

- a. 你最有成就感的部分是什么？
- b. 这些事情有什么共性？
- c. 问其他组员：你们觉得他的突出能力在哪里？
- d. 你觉得会有什么样的工作有可能包含这些部分？

3. 我最希望自己未来的工作满足自己的哪三个需要？

教师可以从以下方面提问：

- a. 这些需要的满足能带给你什么？
- b. 如果不能满足你会感觉怎么样？
- c. 问其他组员：你们觉得他还有哪些需要？
- d. 你觉得会有什么样的工作有可能满足你的这些需要？

4. 我的性格可能会在做哪类工作时遇到挑战？可能会与哪类人不好相处？

教师可以从以下方面提问：

- a. 你的结论是怎么得来的？
- b. 你对自己有什么观察？
- c. 问其他组员：你们对他有什么观察？他还可能适合什么职业，不适合什么职业？

第三次活动 决策生命线



【活动目标】

- (1) 反思自己的决策风格。
- (2) 识别自己决策风格中的优缺点。
- (3) 增强对决策缺点的觉察。



【主要环节】

- (1) 热身，我的进化论。
- (2) 学习决策风格类型。
- (3) “生涯历程图”个人决策风格反思练习。
- (4) 结束，促进行动。



【操作流程】

第一环节：热身，我的进化论			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
热身活动（10分钟）。	根据指导语全心投入，完成活动，分享活动感受。	今天我们要进行一个很有趣的活动，活动名称叫作“我的进化论”。大家都经历了从幼儿园、小学、中学到大学的演化过程，非常不容易，今天请大家来重新体验自己的这一进化过程。下面我来说说游戏规则（参考【辅助材料一】）。 （游戏结束后） 最快完成进化的组员来跟我们分享一下感受吧。大家发现什么技巧了吗？	活动目的主要是活跃气氛；该热身活动中“进化”可作为生涯发展的隐喻，因此一方面可以自然引入本次主体活动，另一重要作用在于通过身体参与活动增加组员的积极体验。 尽量避免活动产生竞争气氛；如果有组员因为无法进化产生强烈挫败感受，老师要适当给予处理。
第二环节：了解决策风格			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
摘桃子问题（10分钟）。	思考摘桃子问题，分享自己的解决办法。	我们来做一个小练习，看看你通常都是怎么做决策的。 假设你要到一个桃园摘桃	一定要强调：只能摘一次，这就好比人生中的某些

续表

第二环节：了解决策风格			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
		子，要摘一个最大的。只许前进不许后退，只能摘一个，你会怎么办？给大家2分钟时间想一想。 (2分钟后) 你会怎么做？大家都来说一说。	选择只能选一次。
了解决策风格（10分钟）。	分析自己倾向于哪种决策风格，这种风格有何优缺点。	摘桃子的过程特别像我们生活中的一些重要决策，我们可能有很多选择，但选择了一个就意味着必须放弃其他的，你的做法就能反应你是什么样的决策风格（参考【辅助材料二】）。 每个人都有自己的决策风格，每种风格都存在优点和缺点，所以并不存在优劣之分，重要的是，大家需要清楚自己的劣势在哪里，注意避免此劣势产生的消极影响。	参考【辅助材料二】。 给学生讲解不同决策风格的特点，帮助学生识别自己的风格最接近哪一种，或者是多种的结合。
第三环节：我的“生涯历程图”			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
画“生涯历程图”（10分钟）。	在生涯历程空白图表中画出自己从小到大做过的重要决策，注明时间。并区分是积极事件还是消极事件。	（老师发给每位组员一张生涯历程空白图表，见【辅助材料三】）。 我们每个人成长到现在，在过去的生涯发展过程中都经历了不少重要的事情，做出对于未来影响重大的决策。现在请大家花些时间来回顾一下自己的生涯历程，把它画在这张表上，标出那些具有重要意义的决策事件，并注明时间。 如果你认为这个决策对你的生活有积极影响，就画在坐标的上面，如果是消极影响，就画在下面。	本活动能引导组员整理已走过的生涯之路，回忆发生过的重大决策，并以绘画的形式表现出来，之所以选用绘画的形式，是因为其相较于语言能涵盖更多的信息，且形式生动，能增强组员的积极体验（参考【辅助材料三】）。
分享示范（15分钟）。	一个组员做示范，在教师引导下深入分享自己的决策历程。	邀请某个组员作为示范，在所有组员组成的大组中分享自己的生涯历程图，以下是具体的分享内容：	

续表

第三环节：我的“生涯历程图”			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
		<p>(1) 简要介绍自己的生涯历程图，包括图上的内容分别代表什么意思，标注出的各个重要事件是什么；</p> <p>(2) 挑选一个自己认为最重要的决策来与大家分享，注意涵盖以下内容：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你当时面临的选择有哪些？ • 你最终做出的选择是什么，为什么从多个选项中选择这一个，是怎么考虑的？ • 决策花了多长时间，过程是怎样的？ • 当时面临的困难是什么？你是如何克服的？ • 你对这个决策结果的满意度（1~9 评分）。 <p>(3) 组员分享后，其他组员进行反馈，内容如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在听到这个决策过程中时，你印象深刻的是什么？ • 在这个过程中，你感觉是什么因素促成了他做出这样的决定？ • 你发现他/她有什么样的特点促成了她/他做出这样的决定？ • 如果要提一些建议和意见，你会说些什么？ 	
小组分享（20分钟）。	2 人一组，分享生涯历程图。	<p>现在请每个同学找一位你还没有深入交流过的组员，两人一组，开始分享你的历程图，每人 10 分钟，对方给予反馈。</p> <p>参考【辅助材料三】生涯历程图示例与注意事项。</p>	小组分享时，教师需要在旁观察，确保分享的方向没有偏离。
总结（5分钟）。	回到大组，谈谈对自己的决策风格有什么新的发现。	通过这次分享，大家对自已的决策风格有什么新的领悟吗？你觉察到什么跟以前不一样的东西吗？有没有从别人的	帮助学生思考与自己以往经验不符的反馈。

续表

第三环节：我的“生涯历程图”			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
		反馈中看到一些自己以前没意识到的问题？ 也许你自认为是理智型，但你可能是直觉型的。当然每种决策风格都有自己的利弊，理智型决策看起来很好，但也不是什么情况都适用，我们一起来总结一下各种决策风格的利弊（参考【辅助材料二】）。	
第四环节：结束			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
结束 (10分钟)。	请大家分享今天的收获，以及会如何行动。	下面我们邀请每个同学用1分钟时间分享今天的收获和你下一步的行动： <ul style="list-style-type: none"> • 今天你最大的收获是什么？ • 你会做些什么？ • 如何让大家知道你行动了？ 	一定要把感悟落实到具体行动中。



【辅助材料一】“我的进化论”活动规则

第一步：组员用身体姿势代表所处的进化阶段：处于幼儿园阶段，则保持蹲的姿势，走路的时候也要蹲着走；处于小学阶段，则半蹲；处于中学阶段，则单腿站立、单腿蹦着走；处于大学阶段，就可以站着。

第二步：游戏开始时，每个人都蹲下，处于幼儿园阶段，然后两两进行，赢的一方进化到小学阶段，即半蹲姿态，之后去寻找另一个处于小学阶段的组员进行，赢者继续进化，直到游戏进化到大学阶段；无论原本处于何种阶段，“锤子、剪刀、布”游戏的输者都要退回到幼儿园阶段，然后寻找其他处于幼儿园阶段的组员进行游戏，直到进化完成。

第三步：当无人可以继续进化时，游戏自然结束；如果游戏进行到15分钟仍然无法自然结束，老师也可宣布结束。



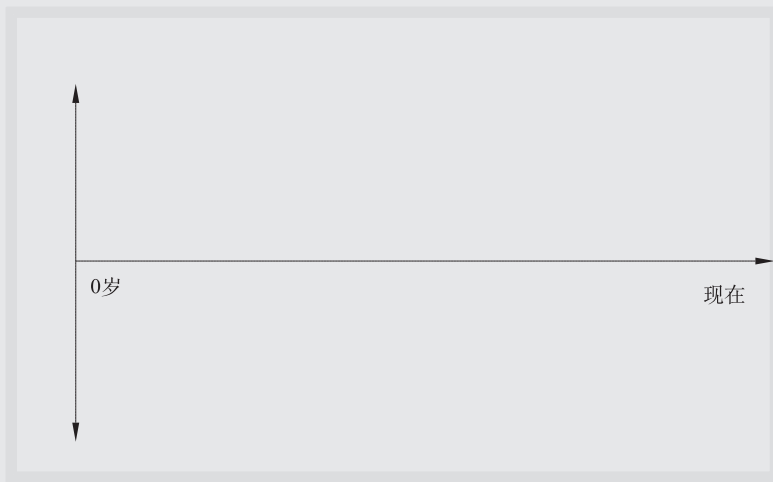
【辅助材料二】 五种决策风格的特点以及利弊描述

决策风格	核心特征	在“摘桃子”游戏中的对应表现
理智型	以周全的探求和对选择的逻辑性评估为特征。	比较之后，形成大概的标准后做出选择。
	<ul style="list-style-type: none"> • 优点：信息比较全面，决策比较客观。 • 缺点：需要很多精力和时间，有可能延误时机，过于追求信息全面也是不理性的。 	
直觉型	以依赖直觉和感觉为特征。	如果你问他为什么选这个桃子，他会说“因为我感觉这个最大！”
	<ul style="list-style-type: none"> • 优点：快速，潜意识中整合了一些信息和偏好。 • 缺点：信息可能太少，决策偏差大。 	
依赖型	以寻求他人的指导和建议为特征。	会征求别人的意见“你觉得呢，是最大的吗？”
	<ul style="list-style-type: none"> • 优点：人际敏感，节省自己的资源。 • 缺点：不敢、不愿为自己承担责任，缺乏主动性。 	
回避型	以试图回避做出决策为特征。	因为害怕失败，为了保护自尊，他会拖延决定，先不管这个，先干别的。
	<ul style="list-style-type: none"> • 优点：回避了焦虑和失败，有时候可能确实不适合马上做决定。 • 缺点：逃避了责任，有时候是自欺欺人。 	
自发型	以渴望尽快地经历决策的过程为特征。	稍微比较几个桃子后快速地选择，非常冲动。
	<ul style="list-style-type: none"> • 优点：很少犹豫不决，主动承担责任。 • 缺点：决策后会拒绝新的信息。 	

对于生活中不太重大的决策，直觉型、自发型会比较节省时间，让人不那么纠结；依赖型也可以让人感觉很随和，自己不用操心；有些时候并不适合做出重大决策，需要人暂时回避，比如情绪激动或抑郁时，需要机遇时；大部分重大的生活决策，需要理性更多。



【辅助材料三】 决策生命线（空白）



决策生命线（学生填写举例）

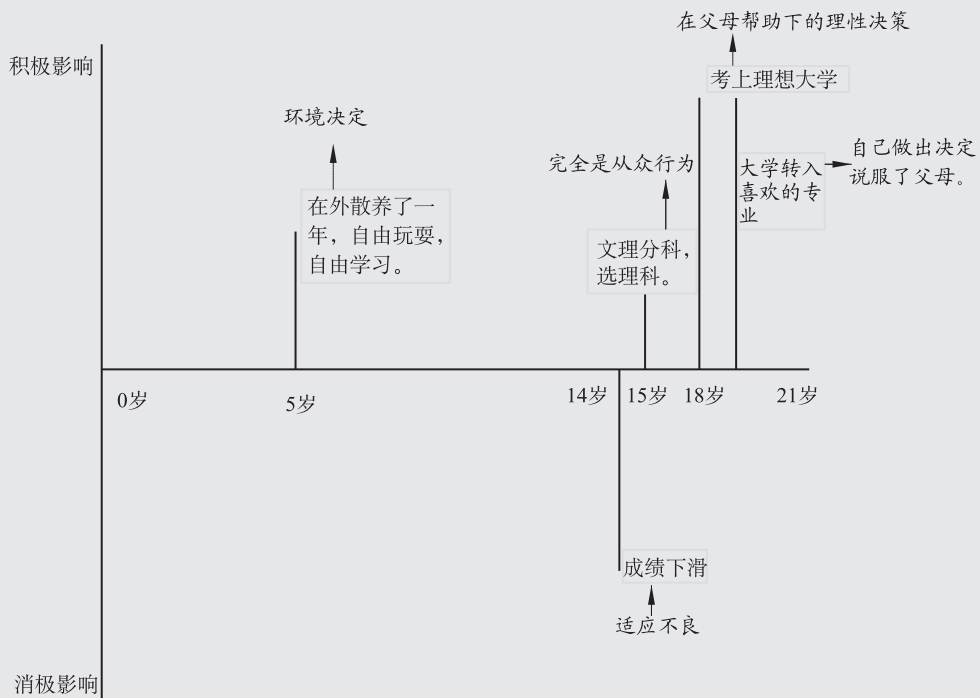


图 3.3 决策生命线

注意事项：

- 有的组员会说自己没做过什么重要的决策，老师可以给予适当提示：比如“你是怎么决定现在的选科的？你是怎么选择现在这个专业的？你怎么决定来参加这个生涯决策团体的？”

- 有的组员在分享过程中会偏离生涯发展的主题，而去探讨父母关系、恋人关系、个人性格弱点等内容，因此老师在小组讨论前需要强调本次团体的主题是生涯决策，请大家把关注点放在与生涯发展有关的问题上。

- 尽管本团体的内容是生涯发展有关的主题，但生涯的内容往往与个体的问题紧密相关，所以有些组员仍然会分享一些个体问题，比如某个组员几年前与父母发生的某次冲突让她至今仍后悔不已，从那以后无论什么决定都把父母的需要摆在首位，事实上，这一未妥善解决的问题对个体目前的生涯决策产生影响，组员正是因为过分考虑父母而与自己的愿望发生冲突，她一方面想出国念书，但另一方面又觉得把父母丢在国内太对不起他们，因此非常矛盾。所以，老师需要在活动前提示组员：“如果有些组员与大家分享的是自己人生中发生的一些重要事件，那么大家需要帮助他们看到这些事件与现在的决策问题之间的联系。”



【对话案例】 决策风格澄清

组员 A：我觉得自己到目前为止最重要的生涯决策就是大一的时候转专业，我从一个纯理科的专业转到了心理系。

老师：跟我们分享一下当时你所面临的决策情境，你都有哪些选择？都考虑了哪些因素？你最终的决定是如何做出的？

组员 A：我当时很喜欢心理学，我也达到了学校转专业的成绩要求，当时我有几种选择，一是转专业，二是不转专业但同时辅修心理学，三是不转也不辅修，只把心理学当作业余爱好，参加心理社团和公益活动。后来我想如果我不全面走入心理学，可能将来就会因为各种原因无法在它上面持续花费精力，我应当破釜沉舟、不留后路，然后就开始做各种准备。

老师：你觉得自己的决策过程是怎么样的？比较像哪一种风格？

组员 A：我当时觉得自己做了个理性决策，因为我分析了转专业的可行性，也向很多人了解了心理学将来的职业发展方向，并提前阅读了很多心理学书籍，对这个专业的了解比较充分。当时我父母还跟我反复沟通过，我也跟他们讲了我的理由，他们也被说服了，应该是理由很充分的。

老师：现在你怎么看这个决策呢？

组员 A：我很满意我的这个决定，它应该是奠定了我一生职业发展的基调。但是我今天又仔细回忆了一下，我觉得我其实不是完全理性决策，我更像是自发性决策。

老师：这是个很重要的觉察，说说你的理由。

组员 A：我其实做决定的过程很迅速，当我做出了要转专业的决定之后，就拒绝再深入思考其他选择了，然后就一门心思为转专业考试做准备。我不喜欢犹豫不决地反复评估，我喜欢做了决定就马上开始行动。

组员 B：我也对你有同样的感觉，你说你应当破釜沉舟、不留后路，其实不是那么像理性决策吧，我感觉更像自发型或者直觉型。

组员 A：嗯，我应该不是直觉型，我还是会收集信息，但是我不喜欢不停地收集信息，当我觉得从内心可以做出一个决定时，会更希望马上就按照这个决策去行动，不要拖泥带水。

老师：这是非常好的觉察。那你对自己决策风格的觉察，对你未来做生涯决策有什么启发？

组员 A：我觉得好处是我行动力比较强，这也是我的同学反馈给我的，但问题是其实有时候我做决策之前的思考还是少了一些，我似乎很不喜欢犹豫不决的过程。

组员 C：我很羡慕你啊，像你这种想到什么就去做的劲头我就特别缺乏。

组员 D：我觉得你是那种特别遵从内心追求的人，想要的东西就坚定地去做。

组员 E：但你会不会有时候信息收集得不够就赶紧做决定了，会不会有点冲动？

组员 A：这正是我担心的。

老师：大家的讨论特别有价值，让我们全面地看到了每种决策风格都有利有弊，关键是我们要对自己的局限有觉察，避免在重大决策上因为不自知而后悔。

第四次活动 决策平衡单



【活动目标】

- (1) 学会使用决策平衡单。
- (2) 反思自己职业决策中的不足。
- (3) 促进行动改变。



【主要环节】

- (1) 热身，猜猜我是谁。
- (2) 练习决策平衡单。
- (3) 分享，总结，促进行动。



【操作流程】

第一环节：热身，猜猜我是谁			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
猜猜我是谁 (10分钟)。	<p>在卡片上写下“假如我是一种植物（或动物），我希望是____，因为____。”</p> <p>扔到纸盒中，然后任意抽取一张别人的卡片，猜测是谁。</p>	<p>我们已经聚会三次了，相信大家在此的深入交流中已经比较了解其他组员，今天我们来做一个游戏，考查一下你对别人的了解程度。</p> <p>请大家先在卡片上写下这个问题：“假如我是一种植物（或动物），我希望是____，因为____。”</p> <p>请尽量不要用太有特色的字体，也不要署名。写完后请把卡片对折，放到这个纸盒里。</p> <p>下面请每个组员抽一张卡片，抽到自己的就退回来换一张。现在请你读出手中卡片上的内容，然后猜猜这是谁写的，无论猜得对不对，当事人都不能出声（大家依次读出，需要6~8分钟）。</p> <p>刚才有几个猜对了？请被</p>	<p>猜的过程就是每个人去观察和判断其他人人格特质的过程。</p> <p>有的组员别人对他/她的感受和他/她对自己的看法有很多差异，这是值得学生反思的地方。</p>

续表

第一环节：热身，猜猜我是谁			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
		猜中的组员谈谈你的感受，没被猜中的也来说一说。	
第二环节：练习生涯决策平衡单			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
生涯平衡单 (15分钟)。	根据指导语填写生涯平衡单。	今天我们要练习一种决策工具《生涯决策平衡单》(给学生发平衡单空白表,参考【辅助材料一】)。 我们一起来看这张表格,看起来很复杂,它模拟了理性决策的过程。 请大家一步一步按照我的说明来填写。参考【辅助材料二】中的学生案例。	注意观察学生在填表过程中出现的任何问题,在什么地方卡壳了,为什么写不下去,什么地方不确定。
分享 (60分钟)。	分享自己填写平衡单的感受,反思自己生涯决策中的困惑。	这是一个理性决策的工具,我先问问大家,你们用平衡单做出来的结果和你们自己认为的最佳选择一致吗?谁愿意来说一说? 如果不一致可能是因为什么?你的感受怎么样? (每个组员都需要发言,人均5分钟。)	教师需要注意,使用决策平衡单并不一定是要求学生按照分数排序去做决定,更多的是帮助学生用一种理性的方式全面地反思自己的决策过程,觉察自己决策中的不足。
总结 (5分钟)。	总结该如何解决生涯决策中的困惑。	大家在分享的过程中我们发现了几个问题: 第一,很多时候你其实对职业的了解是很缺乏的,你说不清楚这个职业选择在某个因素上该打多少分。正如金字塔模型所讲,信息是决策的基础。你需要多了解一些信息。 第二,有的同学对理性决策结果很不满意,觉得不是自己想要的,那么可能你在罗列考虑因素的时候,漏掉了什么重要的东西,或者你给的权重其实不是你内心真实的感受。建议你对自己的挖掘还要更深入。	有的组员会对选择的结果感到非常质疑,老师需要向大家说明,生涯决策是一个理性和感性并用的过程,而使用《生涯决策平衡单》是完全理性的操作,所以结果可能无法说服自己,这是非常正常的现象。

续表

第三环节：结束，促进行动			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
结束 (10分钟)。	请大家分享今天的收获，以及会如何行动。	下面我们邀请每个同学用1分钟时间分享今天的收获和你下一步的行动： • 今天你最大的收获是什么？ • 你会做些什么？ • 如何让大家知道你行动了？	一定要把感悟落实到具体产生的行动中。



【辅助材料一】生涯决策平衡单（空白表）的使用方法讲解

生涯平衡单是用来协助当事人做好生涯决策的一种工具，它帮助个体具体分析每个可能的选项，分析各个选项的利弊得失后进行排序，个体从中选择最优方案。通过学习和练习使用生涯平衡单，个体的决策技能将得到提高，个体进行决策的自我效能感也随之增强。

权重	考虑因素	分数	选择一		选择二		选择三		选择四	
			正向	负向	正向	负向	正向	负向	正向	负向
	A 个人物质方面的得失 因素1：工作收入 因素2：生活稳定性 因素3：就业机会	得分× 权重								
	B 他人物质方面的得失 因素1：支援父母									
	C 个人精神方面的得失 因素1：个人兴趣 因素2：自我实现									
	D 他人精神方面的得失 因素1：家人的满意度									
	得分		=正向-负向		=正向-负向		=正向-负向		=正向-负向	
	优先次序									

使用步骤：

(1) 列出目前面临的生涯决策中的所有选项，填写在表格第一行；

(2) 在考虑因素方面，根据自己的需要可以调整和补充，目前的考虑因素主要从自己和他人的物质、精神方面的得失中得来，组员可以自己补充；

(3) 按照每个考虑因素对自己的重要程度，按 1~10 分划分权重，1 分为不重要，10 分为特别重要；

(4) 评价每一个生涯选择在每个考虑因素上的实际得分，正向、负向的打分范围均为 1~5 分，正向的 1 分代表某个生涯选择在某个因素上是符合的，但符合程度比较低，仅为 1 分，正向的 5 分代表积极程度非常高；负向的 1 分代表不符合，不符合的程度也不是很大，为 1 分，负向的 5 分代表不符合的程度非常大；

(5) 将所有生涯选择在全部分考虑因素上的得分填入“生涯平衡单”，在每个得分的后面用括号列出各个因素的加权分数（加权分数=该选择的得分×该因素的权重）；

(6) 将每个生涯选择的正向加权分数全部加和，减去负向加权分数的加和，得到每个生涯选择的最终得分；

(7) 对所有生涯选择的最终得分排序。



【辅助材料二】生涯决策平衡单（学生案例）

权重	考虑因素	分数		公务员		公司职员		教师		考研	
		+	-	+	-	+	-	+	-		
×3 ×4 ×4	A 个人物质方面的得失										
	因素 1: 工作收入	3(9)		3(9)		2(6)				5(15)	
	因素 2: 生活稳定性	5(20)			5(20)	4(16)		5(20)			
	因素 3: 就业机会		5(20)	5(20)		4(16)			4(16)		
×4	B 他人物质方面的得失										
	因素 1: 支援父母	3(12)		2(8)		3(12)					3(12)
×4 ×5	C 个人精神方面的得失										
	因素 1: 个人兴趣		2(8)	2(8)		3(12)				3(12)	
	因素 2: 自我实现	2(8)		2(8)		4(20)				4(20)	
×4	D 他人精神方面的得失										
	因素 1: 家人的满意度	5(20)			2(8)	4(16)				2(8)	
	得分	69	28	53	28	98			76	27	
		41		25		98		49			
	优先级	3		4		1		2			

第五次活动 信念大辩论



【活动目标】

- (1) 反思生涯选择的深层次信念。
- (2) 打破思维局限，松动对生涯选择的偏执观念。
- (3) 增强生涯灵活性与开放性。



【主要环节】

- (1) 回顾上周活动。
- (2) 生涯辩论赛。
- (3) 赛后分享。
- (4) 结束，促进行动。



【操作流程】

第一环节：回顾上周活动			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
回顾 (10分钟)。	分享上次练习之后的感悟和这一周的提升。	上次我们练习使用了决策平衡单，大家总结分析了很多职业决策的要点，也都反思了自身的不足。这一周大家有什么自我提升？还有什么困惑吗？ (邀请2~3人分享)	在组员分享的过程中再次强调决策的要点，如信息的收集，对自我的深度剖析。
第二环节：生涯辩论赛			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
引出 辩题(5分钟)。	思考自己内心中如何看待选择的重要性。	我们常发现即使使用了理性决策工具，即使我们收集了大量信息，做决定的过程仍然让我们感到焦虑。那是因为我们内心觉得一旦选错了，我们的人生将走很弯路。 今天我们将讨论这个话题：“选择究竟有多重要？”	这个话题在充满开放性和灵活性的现代职场中尤为重要。

续表

第二环节：生涯辩论赛			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
讨论辩题，分组（25分钟）。	选择自己认同的一方观点，组成辩论队，收集论据，选出辩手。	<p>今天我们将举行一场小型辩论赛，辩题就是选择与努力到底哪个对我们的生涯更重要？</p> <p>我先问问大家，谁认为选择比努力更重要？请举手。举手的同学说说你的理由（邀请2~3人分享）。</p> <p>谁认为努力比选择更重要？请举手。举手的同学也来说说你的理由（邀请2~3人分享）。</p> <p>好，下面请认同选择更重要的同学围坐到一起，你们是红方；请认同努力更重要的同学围坐到一起，你们是蓝方。</p> <p>现在给大家15分钟时间准备你们的论据，15分钟后请每一方各派出3名辩手参与辩论。</p>	<p>教师不要带倾向性，也不要评价组员观点是否合理，关键是要让大家把所有想到的观点都摆出来，为大家创建一个思考更多可能性的空间。</p> <p>组员在准备时，教师可以给予建议和息支持，双方都要给，不要偏向哪一方。</p>
生涯辩论赛（20分钟）。	辩手按照时间设置进行辩论，观众需要思考对方观点中触动自己的地方。	<p>我介绍一下辩论规则，每队三名辩手，分别是一、二、三辩，一辩负责陈述观点（2分钟），二辩给出证据（3分钟），三辩总结陈词（2分钟）。一会儿发言的顺序是红一辩、蓝一辩，红二辩、蓝二辩，红三辩、蓝三辩。</p> <p>（安排一名观众做计时员，精确到秒。）</p> <p>观众也有任务，请你们仔细听对方的辩手发言，找出陈述的观点和证据中最打动你的一个，把它记录下来，一会儿每个人都需要分享。</p> <p>好，辩论开始。</p> <p>（辩论中）</p> <p>辩论结束，请大家回到自己的座位。</p>	<p>辩论能够激发出更多的对话，是一种很有价值的辅导形式。注意不要拘泥于辩论的形式，重点不是输赢，而是要让大家在辩论中呈现出更多的观点和更深层次的信念。</p> <p>要求每个人都思考对方观点中触动自己的部分，是这个练习的精华之一，一定要让大家心态开放，去欣赏与自己不同的观点，才能真正反思自己的局限。</p>

续表

第三环节：生涯辩论赛赛后分享			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
分享 (30分钟)。	谈谈对方观点中打动自己的地方。	刚才的辩论大家都特别投入，都很想用自己的观点说服对方。但现在我要求大家先放下自己持有的观点，回答我这个问题：在辩论中，你不赞同的那一方辩手有没有说出什么让你有感触的观点？有没有哪个论据让你觉得也挺有道理的？为什么打动了你？（每个组员都分享，每人2~3分钟。） 教师可以参考【引申与总结】对学生的分享进行引导。	在团体中使用辩论赛，最重要的不是说服对方，而是看到更多的可能性。辩论只是形式，重点是让每个人看到对方观点的合理之处，适当调整自己的理解。
总结 (5分钟)。	重新思考选择与努力的关系。	如果现在再问大家你如何看待“选择”与“努力”对生涯的影响，你的看法有变化吗？你看到了更多的可能性吗？你还会执着于某一方面吗？这两个观点没有对错，灵活地看待两者的关系才是生涯的最佳状态。	观察组员是否有观点的松动，如果有，一定要让他/她分享这个变化的过程，这会对其他组员有很大触动。
第四环节：结束，促进行动			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
结束 (10分钟)。	请大家分享今天的收获，以及会如何行动。	下面我们邀请每个同学用1分钟时间分享今天的收获和你下一步的行动： • 今天你最大的收获是什么？ • 你会做些什么？ • 如何让大家知道你行动了？	一定要把感悟落实到具体行动中。



【引申与总结】

认为“选择比努力更重要”的论据：

- 只有选对了路径，努力才有效，否则越努力反而离目标越远。
- 选错了目标，会走很多弯路，会浪费很多精力。

- 把握行业发展形势，选对行业，才能充分发挥自己的价值，如果进入了夕阳行业，再努力也没什么发展空间。

认为“努力比选择更重要”的论据：

- 人在努力的过程中，有可能发现新的选择。
- 只有努力行动才能实现目标，否则目标只是空想。
- 现在的职场瞬息万变，选择的对错不是一开始就能决定的，一开始选了什么并没有那么重要，在努力中不断捕捉新机会才重要。

第六次活动 信念堡垒“突破战”



【活动目标】

- (1) 检查自己是否存在会对职业决策产生消极影响的不合理信念。
- (2) 反思不合理信念的来源。
- (3) 通过寻找能够推翻这个信念的证据，来调整不合理信念。
- (4) 学习积极自我对话，对抗不合理信念。



【主要环节】

- (1) 热身，请你跟我这样做。
- (2) 填写《职业信念检测单》，检验“我的不合理信念”。
- (3) 积极自我对话练习。
- (4) 分享收获。
- (5) 互赠留言，团体结束。



【操作流程】

第一环节：热身，请你跟我这样做			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
热身，请你跟我这样做（5分钟）。	每人做出一个身体动作，所有组员一起模仿。	今天的内容会比较费脑子，在开始之前我们先来做个运动身体的小游戏。 大家起立，围成一圈站着，和旁边的同学拉开半米的距离。 每个同学依次做出一个你喜欢的身体动作，然后全组同学都模仿这个动作，边做边念出这个同学的名字，大家依次进行。（教师也参与）	增强大家的联结感和现场投入感。
第二环节：检验“我的不合理信念”			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
填写《职业信念调查单》（5分钟）。	对照《职业信念调查单》中的表述，看看哪些与自己的想法相符合。	回忆一下我们在团体最初讲的金字塔模型，金字塔的顶端是执行层面，它会监控我们的决策过程。执行层面的运作取决于我们内心的信念，积极	跟组员说明一下生涯信念对决策存在哪些影响，可以激发组员参与的动机。

续表

第二环节：检验“我的不合理信念”			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
		<p>的生涯信念有助于我们更好地做出适合自己的选择，而消极的生涯信念则会干扰我们的决策，让我们充满焦虑，没有信心做出承诺。今天我们就来检查一下，你内心是否也存在一些消极生涯信念。</p> <p>每人手中都有一张核查表（参考【辅助材料一】），请大家对照这张表格中的描述，根据你的符合程度，给所有描述打分。</p>	
<p>分享 (40分钟)。</p>	<p>3人一组，组员轮流分享自己得分最高的两个不合理的信念。</p>	<p>哪位同学愿意先来跟大家分享一下你得分最高的信念。</p> <p>教师主要从以下几个方面引导组员分享：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 如何获得的这种想法？ • 这种想法对自己目前的决策情景有什么样的影响？ • 支持自己这种想法的理由是什么？ • 有哪些证据可以说明这个想法是错误的？ <p>请大家分成3人一小组，尽量找你还没有深入交流过的组员。按照我们刚才的四个问题互相分享，每人10分钟。</p>	<p>先邀请一位组员在全组分享，老师带领大家一起体验一遍提问的过程，相当于为组员做分享的示范，然后再让组员分小组讨论。</p>
第三环节：学习积极的自我对话			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
<p>积极自我对话 (30分钟)。</p>	<p>针对自己的不合理信念，找出合适的积极自我对话，并在全组宣读。</p>	<p>用“积极自我对话单”做示范（参考【辅助材料二】），教组员如何为不合理信念开始一个新的自我对话。</p> <p>在3人小组中，组员为自己分数存在不合理信念找出合适的积极自我对话。</p> <p>所有成员在全组面前大声宣布自己的积极对话。</p>	<p>在全组宣读积极自我对话，是一种自我承诺，也让其他组员为自己做见证，鼓励自己把积极自我对话落实到生活中。</p>

续表

第四环节：分享收获			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
结束 (10分钟)。	请大家分享今天的收获，以及会如何行动。	下面我们邀请每个同学用1分钟时间分享这六周的收获和你下一步的行动： <ul style="list-style-type: none"> • 今天你最大的收获是什么？ • 你会做些什么不同的事情？ • 如果遇到困难你会怎么办？ • 如何让大家知道你行动了？ 	一定要把感悟落实到具体产生的行动中。
第五环节：互赠留言，团体结束			
内容	学生活动	教师指导语	技术点睛
互赠留言（20分钟）。	给其他组员写临别赠言。	给每个组员发一张彩色A4纸，组员邀请其他每位组员给自己写临别赠言，也可以采用绘画的方式。	可以播放轻柔的音乐。
结束仪式（5分钟）。	组员手拉手，共同结束团体。	请大家站起来围成一个圆圈，手拉手，我们的团体马上就要结束了，可我们为自己的目标的努力才刚开始，我们要带着组员给你的祝福去努力实现你的生涯目标。 大家再见！	真诚的气氛最重要。团体结束通常还可以加强大家的联系，让大家形成持续的社会支持资源。



【辅助材料一】职业信念测查单^①

在下面的表格中，有20个与职业有一定关系的想法，我们把它称为“职业信念”。请大家仔细阅读每一个职业信念，然后评判和自己真实想法的一致性，并为其在后面相应的格子里打分。完全认同的打100分，完全不认同的打0分。

	职业信念	认同度
1	只有在工作中有卓越超群的表现，才能体现我的自我价值。	
2	我希望能够找到稳定、没有变化的工作。	

^① 资料来自于生涯咨询师、北京师范大学硕士研究生刘琳琳的活动设计方案。

续表

	职业信念	认同度
3	我不能出错，那样会给家里人带来麻烦。	
4	一生只有一次选择，我必须找到完全匹配的工作。	
5	我怀疑自己做出生涯决策的能力，担心自己无法找到满意的工作。	
6	我现在学习的专业课程足以保证未来的成功，不愿意尝试新的工作。	
7	我乐于接受家人的期望及社会价值观。	
8	我为自己设定的目标很低，这样就不会失败了。	
9	我完全相信心理测验的结果和专家的建议。	
10	工作是达成其他目的的手段，其本身不具备任何价值。	
11	职业是生活的全部。	
12	只有我自己才最清楚我适合什么样的工作。	
13	生涯咨询和事业上的技能是成就的灵丹妙药。	
14	我喜欢在没有监督的环境中工作。	
15	我不愿意为了工作而迁居，也不愿意将做决定的理由告诉别人。	
16	我愿意完全遵照老板的指示。	
17	我认为工作可以解决个人的所有问题。	
18	我认为从事不同职业的人，他们的个性能力差异很大。	
19	我觉得社会对不同性别的期待和限制很大。	
20	我觉得一定要完全掌控未来。	



【辅助材料二】积极自我对话单^①

不合理的职业信念也可以转化为积极的语言，用这些积极语言时常进行自我对话可以增强我们的自信心和行动力。大家可以自己找到更适合自己的积极语言。

	积极语言
1	哪怕在工作中我的表现不够卓越超群，我也有自我价值。
2	工作环境都是变化的，我能够学习调适自己。
3	每个人都可能出错，我也不例外。
4	一生不止有一次选择，我能够找到较为匹配的工作。

^① 资料来源于生涯咨询师、北京师范大学硕士研究生刘琳琳的活动设计方案。

续表

积极语言	
5	我有生涯决策的能力，自己可以找到满意的工作。
6	工作环境不完全是学校教育的延伸，我也能够尝试新工作。
7	我有自己的期望及社会价值观。
8	我能够达到自己设定的目标。
9	心理测验的结果和专家的建议可以作为参考，我才是做决定的人。
10	我知道我想要什么，并尽量达到自己的目标。
11	除了职业，我还有很多生活重心。
12	我对自己的了解最深，但也不妨碍我听听别人的意见和建议。
13	生涯咨询和事业技能都很重要，还有很多别的方法也能促进我的事业成功。
14	虽然很难找到没有监督的工作环境，但我也能够积极适应。
15	虽然我不太喜欢突如其来的变化，但我还是可以努力去适应变化。
16	我愿意遵照老板的一部分指示，同时也有自己的感受和看法。
17	工作可以解决个人的很多问题，我也需要有别的努力。
18	从事不同职业的人的个性能力差异较大，但也有不少特例。
19	社会对不同性别的期待和限制是有限的。
20	我希望并且能够掌控一部分未来。

