

巧用心理棋改进大学生职业生涯规划课程： 随机对照实验

开治中¹ 吴菲菲² 陈宇媚² 宁乙静²

1. Factor-Inwentash Faculty of Social Work, University of Toronto, Toronto, Canada

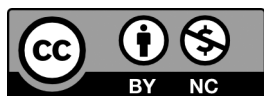
2. 北海职业学院, 广西北海市

摘要 | 目的：心理棋是一种基于投射技术的心理咨询和组织咨询工具。它通过特殊设计的棋子和棋盘来表现使用者的内心世界，适用于个体和团体使用。本研究将心理棋作为教具，配合专用的教学方法，对大学生职业生涯规划课程进行重新设计，并通过随机对照实验检验其效果。研究方法：本研究在某中等城市的某所大学里进行。在所有本学期开设职业规划课程的班级（共2个班）中用抛硬币的方式随机选取其中一个班级为实验组，另一个为对照组。采用职业生涯规划状况调查问卷和职业成熟度问卷来测量学生在参加新设计的课程前后的变化。结果：两组学生在上课前是同质的（ $t_{CRSQ}(136)=1.309, p=0.193, t_{CMI}(146)=-1.155, p=0.250$ ）。上完新设计的课程后，两组学生的职业规划状况和职业成熟度都取得了显著的增长（ $F_{CRSQ}(1, 132)=18.140, p<0.0005; F_{CMI}(1, 146)=12.498, p=0.001$ ）。实验组的职业成熟度增长大于对照组（ $F_{CMI}(1, 146)=8.631, p=0.004$ ）。结论：传统和新设计的职业生涯规划课程对于改变大学生职业成熟度和职业规划现状都是有效的。新设计的课程在改变职业成熟度上效果更加明显。心理棋与职业生涯规划课程的结合，对大学生在职业生涯规划的心理方面的成长具有特别效果。

关键词 | 心理棋；职业规划；教学技术；教具；大学生

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

在中国，高等院校通常会为本科生和高职学生开设一门叫做职业生涯规划的课程。这门课程不仅有学分，而且是每个学生毕业前的必修课。目的是让每个学生在毕业前对自己的职业前景、就业市场、心理准备有一个清晰的认识，并能制定自己的发展目标。为了寻求更好的职业生涯规划教育实践模式，学者们尝试了各种教育教学改革，以获得更好的教育效果，如采用微课^[1]、SWOT分析法^[2]、场景切换

模式^[3]、中国传统五行理论^[4]、教练技术^[5]、全球教育理念^[6]、新媒体^[7]、体验式教学^[8]等。但前人设计的课程都是以整个班级学生为集体而设计的，很难实现像人生导师那样一对一的个性化指导。

心理棋，由50种不同图案的棋子和1个棋盘组成，是一种用于把自己内心的想法和潜意识投射到纸上的工具^[9]。通过这个工具，人们可以看到自己内心的想法、需求和目标。目前，心理棋已被应用于心理咨询、社会工作、人生规划、企业咨询等领域^[10]。这一次，研究者打算将心理棋作为一种教学手段，设计一种新的教学形式，来帮助大学生探索自己的内心世界，并根据自己的心理特点及兴趣爱好进行职业规划。

本实证研究主要是为了探讨这种新教学形式的可行性和有效性，并回答相关的研究问题：当采用心理棋作为教学工具和教学方法来开展职业生涯规划课程时，实验组学生的职业生涯规划状况调查问卷和职业成熟度调查表在课程前和课程后的结果与对照组相比有无显著差异。

2 研究方法

2.1 研究前提

本研究通过文献研究和理论构建，探索了一种以心理棋为教学工具和教学技巧的职业生涯规划课程的新的教学形式。本研究采用随机对照试验设计，实验组接受加入了心理棋的课程，对照组接受传统职业生涯规划课程。本研究的参与者为某中等城市某大学的本科生。该大学每学期定期开设一门学分制职业生涯规划课程。由于学校规模小，每学期的职业生涯规划课程都会由教学系统将所有应该要参加该课程的学生无论任何专业随机地分到两个大班里。研究者再通过抛掷硬币的方式，将获得硬币正面的一个大班定为实验组，获得反面的一个大班定为对照组。所有参与者在开始课程之前都签署了知情同意书。他们都知道自己将参与一项创新教育研究，但他们不会知道自己被分组，也不知道自己被分到哪一组。

两个大班都是由同一个任课老师来教授。在课程开始前，研究者获得了任课老师的许可，在她的课程中进行研究。在课程的第一节课开始时，研究者安排了研究的前测。学生都填写完问卷后，实验组开始进行新的职业规划课程，对照组同步开始传统的职业规划课程。在整个课程结束后，研究者分别对两个班级的学生发放并收集了与前测相同的问卷。

2.2 课程内容

传统的职业规划课程主要包括以下内容（14周）：专业介绍、职业发展需求、就业市场分析、简历与面试准备、自我分析、目标设定、心理准备。为了不损害参与实验学生的受教育权利，研究者确保无论是实验组还是对照组学生所接受的职业规划课程学习内容都是一致的。在实验组中，研究者以心理棋作为教具，用重新设计的教学方法来完成自我分析、目标设定、心理准备等课程内容的学习。也就是说，在实验组中，一半的课程（6周）以心理棋作为主要教具进行教学，而另一半则与对照组相同。例如，在传统职业生涯规划课程的自我分析部分，老师会讲解如何进行自我分析，应该分析自我的哪些方面。但因为自我分析是一个专业的、抽象的、个人的过程。所以在传统课程中，老师就很难做到像人生导师一样提供一对一的指导。在使用心理棋作为教具的时候，每个学生都会被拿到一副心理棋。虽然所有的学生还是在同一个教室里学习，但是在老师讲解了自我分析的方法后，他们可以根据老师讲解的知识和方法，利用心理棋进行自我分析和自我解读。教师要做的就是向学生介绍心理棋的使用方法和每个棋子

的含义。所以，心理棋只是改变了知识的传授方式和学习的心理体验，而不是学习的内容。

2.3 测量标准

前测和后测所使用的问卷是一样的，其中包括学员的性别、班级信息、职业生涯规划状况调查问卷和职业成熟度调查表，这些都是用来检验学员课程收获的因变量。

由刘敬芝(2017)编制的《职业生涯规划状况调查问卷》，共28道题，采用李克特的五点计分原则^[11]。个人根据自己的实际情况进行填写。28个问题分别属于生涯知觉、自我探索、环境探索、生涯决策、生涯行动和生涯调整六个维度，反映了回答者对自己职业的心理探索。本问卷通过提问可以帮助学生对自己的职业规划状况进行自我鉴定，如：“我清楚自己的能力和特长”、“我制定了毕业1年后的职业目标”、“我积极了解自己希望从事行业的工作环境和待遇”等。通过信度检验和分析，预测问卷各维度的信度分别为：生涯知觉0.867、自我探索0.852、环境探索0.882、生涯决策0.803、生涯行动0.845、生涯调整0.786。经过效度分析，本量表中KMO取样適切量为0.880^[11]。

根据大学生职业成熟度模型，职业成熟度问卷包含12个因子和42个题目^[12]。每个因子在一定程度上是独立的，也反映了职业成熟度对应的属性。本研究只选取本问卷中与心理相关的和信度较高的相关因子（Cronbach α ：主动性=0.580，灵活性=0.537，自信心=0.689，独立性=0.734，功利性=0.482，职业自我知识=0.623，人际交往的策略性知识=0.785，职业决策态度=0.785，职业成熟度总问卷=0.890）来测量课程后学生心理层面的变化。在效度分析方面，各因子与总问卷的相关度在0.317-0.803之间，分问卷与总问卷的相关度高于0.8^[12]。该问卷可以通过提问的方式帮助学生认识自己的职业成熟度，如：“我不清楚自己喜欢干什么工作”“我害怕做出职业选择”“我有信心做出恰当的职业选择”“我知道通过哪些步骤来进行职业规划”等。

2.4 伦理考虑

考虑到所有参与研究学生的被教育权利，在设计教学大纲时，研究者确保了所有参与实验的学生都接受了所有相同课程内容的教学。因此，实验组和对照组所参加的职业规划课程长度和内容都相同，唯一不同的地方是教学方法和教具。这样，既能很好保护学生权益，也能让心理棋的加入成为唯一变量。

这项研究是在一门真实课程的基础上进行的，而不是一个特定的实验环境。但这并不意味着参加该实验的学生是被迫参加研究的。当他们填写知情同意书时，他们有权选择只参加课程而不参加课程前后的问卷调查。而且研究者和教师在课程开始时向学生保证，不参与实验也不会影响他们的成绩。

3 结果

基于G*Power的计算，预计样本量为128个。事实上，所有在校学生（ $N=148$ ）都参与了研究，并提交了课程前和课程后的问卷。通过抛硬币的方式定出来的实验组人数为76（男=8，女=68），被定为对照组的人数为72（男=24，女=48）。该随机分组方式的被试的同质性是令人满意的。结果显示，实验组和对照组在职业规划状况问卷（ $M_e=108.37$, $SD_e=11.61$, $M_c=105.59$, $SD_c=13.32$, $t(136)=1.309$, $p=0.193$ ）和职业成熟度问卷（ $M_e=132.66$, $SD_e=11.84$, $M_c=134.69$, $SD_c=9.41$, $t(146)=-1.155$, $p=0.250$ ）之间除了的性别分布（ $\chi^2(1, N=148)=11.348$, $p=0.001$ ）以外，不存在显著差异。但具体看两组在男生和女生之间的职业规划状况问卷（ $M_m=105.73$, $SD_m=11.05$, $M_f=107.35$, $SD_f=12.92$, $t(53.124)=-0.683$, $p=0.498$ ）和职业成熟度问卷（ $M_m=135.25$, $SD_m=11.53$, $M_f=133.21$, $SD_f=10.52$, $t(146)=0.953$,

$p=0.342$) 的表现上也不存在显著差异。所以两组学生在课程开始前是同质的。

本研究采用重复测量因素方差分析来验证研究假设——“实验组和对照组在课程开始前和课程结束后完成的职业生涯规划状况调查问卷或职业成熟度问卷的分数并无差异”。结果显示，两种教学方式上课都使学生在完成课程后的两个问卷的得分均产生了显著变化 ($F_{CPSQ}(1, 132)=18.140$, $p<0.0005$; $F_{CMI}(1, 146)=12.498$, $p=0.001$)。单独看职业规划状况问卷的前后变化，实验组与对照组的表现无显著差异 ($F_{CPSQ}(1, 132)=0.693$, $p=0.407$)，单独看职业成熟度问卷的前后变化，两组学生的表现差异显著 ($F_{CMI}(1, 146)=8.631$, $p=0.004$)。

4 讨论

这种加入了心理棋的职业生涯规划课程不仅提供了一种新的教学方法，也提供了课程计划里每节课的教案和所需的材料。但受篇幅限制，这些细节无法在此一一描述。从结果来看，学生在整个课程结束后，在职业生涯规划状况调查问卷和职业成熟度问卷的表现都有明显的提高。由此可见，传统的职业规划课程也起到了很好的教育效果。但如果从实验组和对照组的差异可以看出，在职业成熟度方面，也就是心理层面，实验组从心理棋获益更多。在职业规划方面，尽管还没有达到统计学意义上的显著差异，但在描述性数据上也可以看出实验组的表现还是优于对照组的。

回看职业生涯规划状况调查问卷所包含的题目，可以发现这个问卷主要测评的是对职业规划的自我探索、对环境的分析、生涯决策和生涯调整。这些内容在传统的职业生涯规划课程中肯定是包含的，如职场知识、简历准备、面试技巧、职业分析等。这些内容都可以用传统的方式进行教学。但是回顾职业成熟度问卷中的因子，很多都是无法通过传统的教学方法直接获得或提高的：如主动性、灵活性、自信心、独立性、功利性、自我认知、职业决策态度等。这些心理方面的教学内容恰恰是心理棋牌发挥作用和体现其价值的地方。传统的教学方法虽然不能从心理层面提高一个人的职业成熟度，但也能让学生对未来的工作有所了解，增强信心。至于学生能否从这些知识和信息中规划自己的职业生涯，可能就要看个人的理解了。所以对照组在上完同样时长的传统职业生涯规划课程后，也得到了基本的提升。但是传统的职业生涯规划课程并不包含深层次的心理引导和提升。

除了统计结果外，为了让读者对心理棋如何在职业生涯规划教育中作为教具有一个感性的认识，下面对其中一个参与实验学生用心理棋进行职业生涯规划的结果展开分析。图1是一位参与本研究的女大学生，她同意将自己使用心理棋的图片发表在本文中。

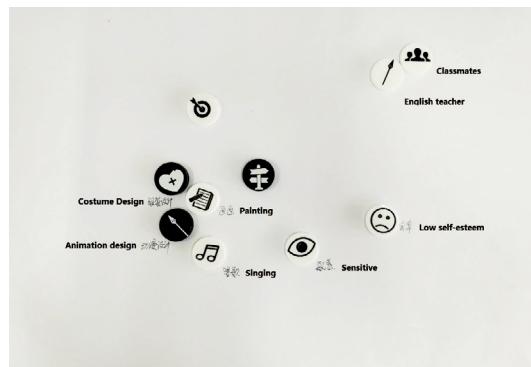


图1 一个案例的棋盘结果

Figure 1 Chessboard results of one case

从图1可以看到，右下角的两颗棋子代表她的自我认知。她觉得自己很自卑，对人际关系很敏感。人格是职业规划的基础，所以把它们放在棋盘的底部是非常合理的。右上角的两颗棋子代表了她所受到的外部压力，一个是来自英语老师，另一个是来自同学。这些压力像山一样重重地压在右下角代表她自己的两颗棋子上。左边的四颗棋子代表她的兴趣和未来的职业期望，分别是音乐、绘画、动画设计和服装设计。棋盘上剩下的两颗棋子是一对的。棋盘中央的棋子是指向两个方向的路标，代表她自己的犹豫不决，也是她目前职业规划的状态。左上角击中目标的白色棋子代表她希望得到别人的指导，找到正确的前进方向。通过这个教具，学生可以充分明确自己的问题和情况，也知道自己下一步应该怎么做，也就是找一个有经验的人给她具体指导。

5 结论

作者认为每一个大学毕业生在走向社会之前，都应该做好自己的职业规划，这样才能让自己的职业发展更加顺利，让自己的事业在具有潜力的地方发展达到高峰。教师如果要想教好学生的职业生涯规划课程，仅仅靠讲解知识和提供相关的就业信息是远远不够的。从心理层面提高学生的职业成熟度是最根本也是最重要的途径。要想改善学生的心理状态和特质，将心理咨询的技术和技巧引入到职业规划的课程中是一个不错的选择。

在本研究中，采用心理棋的技术，使心理咨询中只能一对一进行的投射技术在普通课堂上得以开展。心理棋将团体咨询、讲座、体验式教学相结合，并融入到职业生涯规划课程中。心理棋技术主要是将课程中抽象化的心理学内容具象化，使学习者对自己的心理需求、目标、环境、资源、能力有了更好的理解。最后，本研究结果表明，这门综合创新的职业生涯规划课程的效果非常好。同样的方法也为面向青少年开展生涯引导工作的社会工作者提供了一个有效的工具。因为这种技术可以帮助迷茫的青少年理清思路，看清方向。社工在玩心理棋的过程中与青少年去谈论他们的未来规划比说教更有效。因为前者更有趣，更符合他们的年龄特点。当然，本研究也有一定的局限性，那就是这种创新的职业生涯规划课程需要系统的学习才能使用。这不利于将这种课程和方法进行广泛而快速的推广。

参考文献

- [1] 耿卉. 基于“微课”在大学生职业生涯规划中的教学探究[J]. 品牌研究, 2018(5): 255+257.
- [2] 崔旻. 基于SWOT分析的师范类高校大学生职业生涯规划的研究[J]. 中国大学生就业, 2018(19): 41-46.
- [3] 王婷婷, 朱岩. 基于场景切换模式的大学生学业生涯规划研究[J]. 才智, 2019(1): 29.
- [4] 葛琼, 罗启圣. 基于中华传统五行理论的大学生职业生涯规划探析[J]. 安徽电气工程职业技术学院学报, 2018, 23(4): 111-115.
- [5] 杨君. 教练技术在大学生职业生涯规划课程教学中的应用研究[J]. 湖南邮电职业技术学院学报, 2018, 17(4): 79-81+93.
- [6] 王南甫. 全域教育理念下大学生学业生涯指导体系构建[J]. 学理论, 2018(12): 205-206+224.
- [7] 丁夏夏. 新媒体环境下高校大学生职业生涯规划教育的有效路径[J]. 新闻传播, 2018(18): 22-24.
- [8] 王金吉. 体验式教学在大学生职业生涯规划课中的应用探索[J]. 西部素质教育, 2018, 4(19):

193+195.

- [9] 开治中. 棋子（用于心理咨询和治疗）[P]. 中国: ZL2016305165138. 2016.
- [10] 开治中, 宁已经, 吴菲菲. 一种应用于心理咨询和组织咨询的棋及使用案例分析[J]. 心理咨询理论与实践, 2020, 2(12): 855-865.
- [11] 刘敬芝. 职业生涯规划对大学生职业成熟度影响的研究[D]. 西南交通大学, 2017.
- [12] 郑海燕. 大学生职业成熟度的结构及其发展特点[D]. 西南大学, 2006.

The Improvement of Undergraduates' Career Maturity by Using Psy-Chess on Career Planning Education: An RCT

Kai zhizhong¹ Wu feifei² Chen yumei² Ning yijing²

1. Factor-Inwentash Faculty of Social Work, University of Toronto, Toronto, Canada

2. Beihai Vocational College, Beihai

Abstract: Objective: Psy-chess, which can represent the inner world through specially designed pieces and chessboard, is a tool for psychological counseling and organizational consulting based on projective technique and suitable for individual counseling and group counseling. In this study, psy-chess was used as a teaching aid and teaching method to redesign undergraduates' career planning courses, and the effectiveness of this new design was tested by randomized controlled trial. Method: The study was carried out at a university in a medium-sized city. There are only two integrated classes on career planning courses in this university in one term, which were divided into experimental and control groups by flipping a coin. Pre- and post- test both applied Career Planning Status Questionnaire and Career Maturity Inventory to measure the changes of participants between before and after the course. Results: Before the course the participants in two classes are homogeneous ($t_{CPSQ}(136)=1.309, p=0.193, t_{CMI}(146)=-1.155, p=0.250$). After the course, both two groups achieved significant growth in career planning status and career maturity ($F_{CPSQ}(1,132)=18.140, p<0.0005; F_{CMI}(1,146)=12.498, p=0.001$). The change in career maturity of participants was greater in the experimental group than in the control group ($F_{CMI}(1,146)=8.631, p=0.004$). Conclusion: The integration of psy-chess and career planning course is more significant for the growth of undergraduates' psychological aspect of career planning and can make the course much more effective.

Key words: Psy-chess; Career planning; Education; Undergraduate; Instructional technology