

“三生融合”生涯教育体系的构建与实践

◎ 陈胜男（浙江省温岭中学，台州 317500）

摘要：生涯教育是普通高中教育教学的重要组成部分，目前在实施中面临诸多困难，如教什么、谁来教、怎么教。浙江省温岭中学将心理健康教育和劳动教育融入生涯教育，构建了“三生融合”生涯教育体系，并建立了“三生融合”动力系统、“三位一体”课程系统、校内外实践浸润系统、“三全育人”保障系统、朋辈共长互助系统、家校社协作共生系统，探索适合目标学校甚至全国普通高中适用的生涯教育模式，实践效果较好。

关键词：生涯教育；动力系统；课程系统；实践浸润系统；保障系统；互助系统；共生系统

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684（2024）09-0066-04

一、引言

生涯教育是普通高中教育教学的重要组成部分。《国家中长期教育改革和规划纲要（2010-2020年）》《关于深化考试招生制度改革的实施意见》《浙江省教育厅关于加强普通高中学生生涯规划教育的指导意见》等文件明确要求要加强生涯教育。目前，学校在实际实施中面临诸多困难，如“教什么”（课程）“谁来教”（师资）和“怎么教”（保障）。生涯教育还需要跟心理健康教育、劳动教育等“共享课时”“共享师资”“共享教学资源”，三者虽然各有侧重，但在师资、育人目标等方面存在交叉。三者各行其是，不利于教育教学目标的达成，也会造成资源的严重浪费。

事实上，“生涯”本身的内涵就已经含有生命（心理健康）和生活（劳动）的内容^[1-3]。浙江省温岭中学尝试将心理健康教育和劳动教育融入生涯教育，构建“三生融合”生涯教育体系（见图1），并将其纳入学校顶层设计，作为牵引、整合学校教育教学资源的主线。同时，还尝试建立“三生融合”动力系统、“三位

一体”课程系统、校内外实践浸润系统、“三全育人”保障系统、朋辈共长互助系统和家校社协作共生系统，解决生涯教育“教什么”、“谁来教”和“怎么教”的问题，培养悦己怡人、知行合一、自主发展的时代英才。

二、构建“三生融合”动力系统，回归育人本质

美国著名心理学家米哈伊·希斯赞特米哈伊^[4]认为，真正的幸福教育，不是降低对学生的标准，也不是让学生一味追求分数和排名，而是引导学生做一个懂生命、会生活、善发展的人，让学生能够向内探索、发现自我，获得掌控自我的能力，释放出生命的能量。将心理健康教育、劳动教育和生涯教育有机融合，构建“三生融合”动力系统，能让学生真正掌控自我，成为懂生命、会生活和善发展的人，回归育人本质。“三生融合”动力系统的目标如下。

1. 以心理健康教育为基础，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，提升学生的自我认知和自我认同感，提高学生的自尊和自信，提升生命质量。

2. 以劳动教育为抓手,引导学生认识社会现实,提高在生活中担当各种角色的意识;培养学生的实践能力、合作能力和创新能力等,提升生活能力。

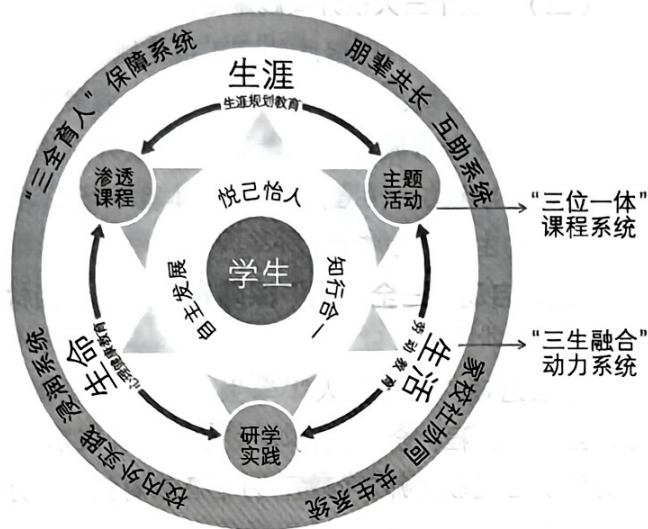


图1 “三生融合”生涯教育体系

3. 以生涯教育为引领,挖掘、培养学生的优势和潜能,助推学生树立远大的发展目标,促进知行合一,激发成长的内动力,释放生命能量,成为积极健康、有能力、有成就感、有幸福感的人。

三、开发“三位一体”课程系统,关注全人发展

基于“三生融合”动力系统,学校开发了包括渗透课程、主题活动、研学实践在内的“三位一体”校本课程系统,关注全人发展,全面提升学生的适应能力、选择能力和发展能力,旨在解决“教什么”的问题。

(一) 在课程中提升认知,探寻发展方向

课堂是教学的主阵地,高中生在学校的主要时间是在课堂中度过的,学生价值观和人生观的形成,最重要、最直接的途径也是在课堂。“三生融合”课程的开展途径有多种,除了每周一节的生涯团体辅导课,还有学科渗透课、德育课和社团课等。

每一门学科都蕴含着丰富的生涯知识^[6]。学校非常重视学科渗透课程的开展,充分挖掘学科中的生涯内容,如名人传记、社会职业发展等,潜移默化中引导学生把学科知识与未来专业和职业发展联系起来,学以致用。

德育课程独具特色。学校每周一节德育课,把

一个行政班分成三个小班,每个小班12~13人,由小班导师指导学生进行研学、讨论,或开展强基计划和“三位一体”模拟面试,帮助学生明晰价值方向,提升生涯发展水平,为多元升学作准备。

社团课是培养学生兴趣和能力的另一个重要阵地。学校有98个社团,如科创社、电视台、广播台、摄影协会、法学社、文学社、音乐社等。每周一节社团课,让每个学生都有适合的舞台。

(二) 在活动中发展优势,提升自我效能

学校开展了丰富多彩的活动,包括生涯系列比赛、生涯嘉年华、生涯心理/微剧本/电影创作大赛等,让学生在活动中进一步了解自己,培养优势和潜能,探索外部世界。

学校每学期组织高一、高二学生开展生涯实践活动,如采访学长学姐、采访从业人物、走访大学、开展“生涯影子行动”等。要求每名学生在实践的基础上形成生涯实践报告,后期班级组织学生展示,并选出一名优秀代表参加年级段比赛。从2016年开始,生涯大赛已经连续举办了8年共计32场,超过三万人次参与,影响甚广。

学校从2018年开始组织开展了生涯嘉年华活动,将性格、兴趣、能力、价值观、专业和职业等生涯知识融于十六项兼具深度和趣味性的体验式闯关游戏中,让学生在轻松的游戏中发现自我,逐渐明确自己的方向。生涯嘉年华活动中,学校还邀请家长作为面试官,进行模拟招聘。

(三) 在实践中培养能力,促进知行合一

实践出真知。为培养学生的实践能力,促进知行合一,学校通过不同途径为学生搭建研究实践的平台。主要有三个途径——研究学习、社会实践和志愿服务。

学校成立了五大研究院,分别是人工智能研究院、创业创新研究院、新型农业研究院、人文社科研究院和生涯规划研究院,旨在提高学生的实践能力和研究能力。研究院的学生在各类比赛中屡创佳绩。以五大研究院中的人工智能研究院为例,近三年就有二十多个项目在国内外重要赛事上获得重要奖项。

定期组织学生到职场体验真实的从业环境。例

如,组织学生前往钱江机器人实验室观摩学习,到曙光现代农业观光园开展研学实践活动等。除了长期合作的十三大校外实践基地,学校还通过“生涯影子行动”等,广泛调动家长资源,为学生搭建更广阔的实践平台。

志愿活动是学生践行生涯方案,主动参与社会生活、理解社会的重要途径,是培养学生自主发展能力、实践能力和担当精神的重要平台。每年寒暑假和国庆长假,学校都会组织学生参加志愿服务劳动。常设的志愿服务项目包括爱心义卖助残、候鸟守护行动、青少年生涯教育公益项目、医院导医等11个项目。其中,爱心义卖助残活动已经连续开展了八年,每年义卖收入过万,全部通过市残联捐给残障人士。

四、创建校内外实践浸润系统,培养核心能力

润物无声。学校充分整合校内外资源,构建了一个生涯教育指导中心、五大研究院、十三大校外实践基地,为学生打造了广阔的实践平台,营造了良好的内外实践浸润氛围,提升了学生的核心能力。

(一) 建立生涯教育指导中心,提供一条龙服务

2020年,学校投入近两百万,把原有的生涯/心理辅导室、实验楼、国学馆、校士艺术馆等进行整合重塑,构建起集认知、测试、体验、咨询、研究五大功能为一体的现代化、综合性、个性化的生涯教育指导中心。校长亲自担任生涯教育领导小组组长,全体校级领导和中层领导作为领导小组成员,为学生提供生涯教育一条龙服务。具体包括:开设完整的生涯教育课程,开展专业的生涯发展倾向测评,带领学生进行深度的职业体验,开展有针对性的生涯规划指导;提供研究性学习基地、培训拓展的空间等,探索适合每一位学生发展的路径。

(二) 成立五大研究院,提升研究能力

学校成立了五大研究院,给予学生充分的选择权,支持学生开展跨学科学习、研究性学习和项目化学习。每个研究院下设六个研究室,例如,人工智能研究院下设机器人实验室、无人机实验室、物联网实验室、智慧创作实验室、电子电路实验室和

集成电路实验室,定时高质量开设人工智能课程,通过校内自主课程、高校合作课程,培养了一批具有科创兴国情怀的学生。

(三) 建立十三大校外实践基地,提升实践能力

学校建立了温岭市素质教育实践基地、爱仕达控股集团有限公司、钱江摩托有限公司、温岭东部产业园区、温岭市城市规划馆等13个校外生涯实践基地,定期组织学生到实践基地体验职场生活,提高学生的生涯实践能力。

五、启动“三全育人”保障系统,促进因材施教

学校启动“三全育人”学生发展指导专项计划,全员、全程、全情提高学生的生涯发展水平;着力解决生涯教育师资问题,为生涯教育提供有力保障,促进因材施教。

(一) 全员:施行全员导师制,满足个性化需求

为满足学生的个性化需求和全面发展需求,学校施行“大班小班化全员导师制”,将一个大班分成三个小班,每个小班约12名学生,指定一位任课教师担任小班导师,全面指导学生的学业、心理、生涯和生活。原来的大班班主任也担任其中一个小班的导师,并负责协调各小班导师的工作。学校定期对导师进行生涯教育知识和技能的培训,提高导师的育人水平。

(二) 全程:聚焦高中三年,引领终身发展

生涯教育工作贯穿学生高中三年,不同阶段,导师指导的重点略有不同:高一侧重自我认知,高二侧重职业探索,高三侧重生涯抉择。

(三) 全情:全身心投入,打造幸福起点

“没有爱,就没有教育。”学生的个性特点和发展需求各不相同,教师需要全身心投入生涯教育,无条件接纳学生、欣赏学生、赋能学生,以学生能力发展、幸福力提升为目标,为学生打造幸福的起点,帮助每一名学生找到适合自己的发展路径,让每一名学生都成为悦己怡人、知行合一、自主发展的个体,成为最优秀的自己。

六、丰富朋辈共长互助系统,激活成长动能

(一) 成立学生发展部,加强学生自主自治

学校在学生会增设学生发展部,专门负责校内

生涯相关活动的宣传、策划和组织。例如，每年一期的生涯嘉年华、生涯剧本创作、微电影评选等，每个年级段每学期一次的生涯规划大赛等，都由学生发展部负责。

（二）设立心理委员，增强学生的自助能力

学校在每班设立心理委员，使生涯/心理健康教育落实到班级这一学生集体组织的最基层单位。生涯/心理教师定期对心理委员进行培训，例如志愿填报专题培训、心理调适技巧培训、焦点解决短程疗法的理念培训等，在提高心理委员的助人意识和助人能力的同时，也培养了他们良好的心理品质和生涯规划能力。

（三）形成同伴联盟，促进学生共同发展

学校组织成立了生涯发展协会，招募高一、高二年级中对生涯教育感兴趣、未来有志于从事生涯教育相关行业的学生加入协会。协会以社团的形式运行，每周一节课，在指导教师的带领下，成员深入了解生涯相关的内容。协会成员相互学习、相互帮助、相互赋能。目前协会有98人。

七、打造家校社协同共生系统，凝聚教育合力

生涯教育不仅是学校和家庭的事情，还需要社会各界携手努力。学校加强与家庭、企业和高校的合作，打造家校社协同共生系统，凝聚教育合力。

（一）家校合作，亲子同行相互赋能

学校举办各种活动，加强家校合作。如每月一期的家长工作坊、“名因讲堂”家长培训，以及“书心会、书幸慧”学生、家长、教师共读活动，提升家长的生涯教育能力，提升学生成长的内动力，为家庭教育提供多元化的服务平台。此外，学校每学期举办一次“千名家长进课堂生涯引领活动”，家长作为生涯导师介绍自己的职业，讲述自己的生涯发展历程，阐述自己对行业未来发展的看法等，帮助学生提高生涯发展意识和能力的同时，增进亲子关系。

（二）校企合作，实践体验开阔胸怀

学校加强与本地优秀企事业单位的合作，为学生搭建更强大的生涯体验和生涯实践平台；每年至少开展一次“生涯影子行动”，组织全体学生到家

长所在单位观摩实习，在实践中进一步明确梦想，激发成长内动力；与社区、检察院、公安局等社会机构建立协作共建关系，创设有利于学生成长的校外心理健康教育环境。

（三）高校助力，名家引领明确方向

学校每月举办一期“宗文大讲堂”，邀请大学教授、各行各业的专家、优秀校友开讲座，帮助学生了解不同的行业和职业，拓宽眼界，在与榜样、名家近距离的接触中感受为理想信念奋斗的魅力与乐趣，提升学习内动力，树立远大的志向并为之奋斗。

八、小结

“三生融合”生涯教育体系将生涯教育融入学校整体教育教学中，发挥学生的主体性作用，发挥全体教师的基础性作用，发挥家长和社会的协同作用，为学生的终身自主发展奠定了坚实基础，为学校整体教育教学质量的提升提供了助力，为普通高中生涯教育的有效落地提供了一个参考样本。

当然，该体系还有很多地方需要改善。例如，需要进一步加强师资培训，五大研究院的软硬件设施需要进一步改造升级，校外实践基地需要进一步拓展，家长的参与度还有待提高，等等。未来，温岭中学将继续完善各项工作规章制度，以便更好地推进生涯教育的开展，促进学生健康、快乐、幸福成长。

参考文献

- [1]谢伟.生涯规划始于基础教育[J].中国教师,2016(18):30-34.
- [2]余巧仪.高中心理健康教育与生涯教育融合的有效探索[J].中小学心理健康教育,2021(27):22-24.
- [3]周虹利,刘贵英.比较生涯教育与心理健康教育,推进高中生涯教育[J].中小学心理健康教育,2020(31):66-68.
- [4]米哈伊·希斯赞特米哈伊.心流:最优体验心理学[M].北京:中信出版集团,2017.
- [5]张培炜.论中学生生涯发展指导的重要意义[J].成才之路,2018(2):30-31.