

“知·行·省”高中生涯教育课程体系探索与实践

◎周素雅 赖光明 朱文斌(广东省佛山市顺德区第一中学, 佛山 528300)

摘要:广东省佛山市顺德区第一中学基于库伯的经验学习圈理论,构建了“知·行·省”高中生涯教育课程体系,在实施中注重学生的认知、实践和反思,从学生的生涯认知和探索角度出发,突出学生主体的生涯知识准备、生涯实践行动和生涯省察监控,通过知、行、省的有机结合及螺旋上升的组织形式推进学生的生涯发展,提升学生的生涯能力。

关键词:生涯教育;课程体系;知识准备;实践行动;省察监控

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684(2023)27-0056-04

高中阶段是学生生涯成长的重要阶段,随着高考改革的推进,高中阶段的生涯规划也越来越受到重视。曹璇、高丽君和李小林^[1]调查发现,目前,高中生职业生涯规划意识不强,水平不高,还不足以应对迎面而来的新高考模式。因此,在新高考背景下,开展有效的生涯教育,提高学生在生涯规划方面的主动性和自觉性十分必要。当前,学校的生涯教育碎片化地分布在心理健康教育、班会课、德育活动之中,学生无法更加深入地掌握生涯规划知识,无法对自身的生涯规划形成更为深入的思考。高中阶段的生涯教育应当形成一定的体系,各个层面相互关联,并采取更多元的教育方式,如此才能促进学生更好地发展。

方晓义、胡伟和陈海德等^[2]调查发现,当前学校的生涯指导课程对学生发展无显著促进作用;实践活动、社团活动、团体辅导、专题讲座、个体指导、心理咨询对促进学生积极发展和减少消极发展均有不同程度的有效性。这提示我们,生涯教育是一个需要个体投入与参与的过程,在此过程中,个体的行动与反思同样重要。基于此,广东省佛山市顺德区第一中学秉持“知行合一,体验内生”的德育理念,结合库伯的经验学习圈理论,形成了以

“知·行·省”为核心的生涯教育课程体系。

一、“知·行·省”高中生涯教育课程体系的构建

广东省佛山市顺德区第一中学的生涯规划课程包括由专业心理教师授课的生涯规划课程,由班主任授课的生涯主题班会、生涯实践活动课程,以及由学科教师授课的学科渗透生涯规划课程等。学生在这些课程中通过生涯知识的学习及生涯实践、决策等提升自身的生涯意识,形成对当前的学业生活以及未来的生涯发展更为成熟的思考,从而为未来的生活和工作奠定基础。

(一) 理论基础

广东省佛山市顺德区第一中学的生涯规划课程基于美国学者大卫·库伯(David Kolb)提出的“经验学习圈”(Experience Learning Circle)理论(见图1)而构建。该理论认为,一个完整的学习过程由获取具体经验(CE)、反思性观察(RO)、抽象概念化(AC)及积极实验(AE)四个环节组成。学习开始于学习者积极进行一项体验或活动(CE),在具体经验阶段之后,学习者有意识地反思经历(RO),在此基础上对所观察到的东西进行理论或模型的概念化(AC),最后测试概念化的理论和模

注:广东省佛山市顺德区第一中学为《中小学心理健康教育》杂志社理事单位。

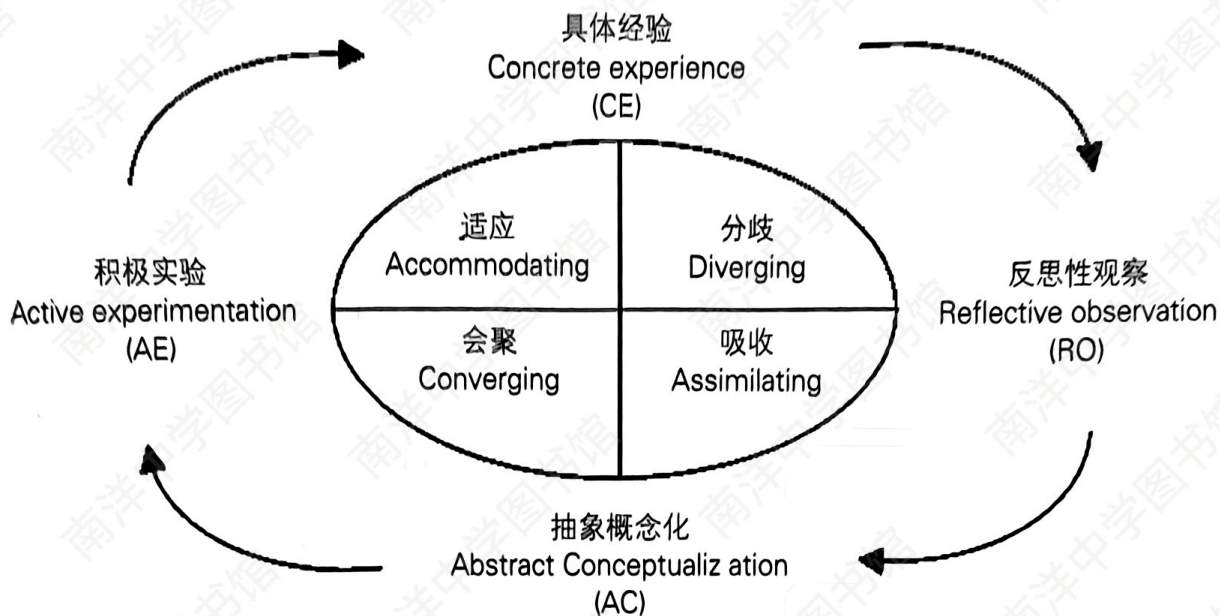


图1 经验学习圈理论^[3]

型(AC)，进行新的体验(CE)^[3]。

该理论突破了认知过程中经验与理性之间的二元对立，使直接经验与间接经验、个人知识与学科知识之间的二元对立在经验学习圈中得以解构，使经验在内在反思与外在实践的交互中提升意义^[4]。大量研究证明，经验学习圈理论可以有效提升学习者的学习效果。生涯教育正是需要基于个体的实践与反思实现。借鉴经验学习圈理论，广东省佛山市顺德区第一中学的生涯教育课程基于“知·行·省”的循环模式，使学生通过生涯知识准备、生涯实践行动、生涯省察监控等环节循环提升自身的生涯规划能力。

(二) 课程内容

“知·行·省”分别是指认知、实践和反思，从学生的生涯认知和探索角度出发，三者各有侧重，突出的是学生主体的生涯知识准备、生涯实践行动、生涯省察监控。该课程分为三个模块，不同的课程对于不同的模块有所侧重。

1. 生涯知识准备

生涯知识准备模块通过一系列不同主题的生涯教育课程，唤起学生的生涯规划意识，使学生获得生涯规划的直接或间接经验，掌握生涯规划基本知识及相关工具的使用方法，为生涯行动奠定基础。

2. 生涯实践行动

生涯实践行动模块通过课堂及课后实践活动

展开：课堂上，组织学生进行不同主题的生涯实践活动；课后，组织学生参与学校生涯规划大赛、真人图书馆、研学实践等活动，在具体的生涯实践领域获取相应的经验。

在上述这些实践中，学生通过相关工具如测评量表、决策平衡单、思维导图等，进行生涯探索，作出生涯决策，获取生涯实践经验，为省察监控提供资源。

3. 生涯省察监控

生涯省察监控体现在学生对于自身生涯行动及决策的反思，以及对于自身生涯的总体监控及规划方面。学生需要提升对自身生涯决策进行反思、调整的能力，并学会运用自我管理、生涯规划工具，对自身的学习生涯进行有效的规划和管理。生涯省察监控能使学生进一步加深对生涯的认识，提

表1 “知·行·省”高中生涯教育部分课程

模块	课程举例
生涯知识准备	航向梦想的彼岸——生涯意识唤醒
	你的能力球是什么颜色的？
	未来已来，遇见自己——生涯价值观探索
生涯实践行动	生涯平衡单
	专业初探
	真人图书馆系列活动
	生涯规划大赛
生涯省察监控	设立有效目标
	掌握内心的节奏——时间管理

高对生涯问题的处理能力。表1为学校生涯教育部分课程。

生涯教育不可能一蹴而就,因为学生对于自身的了解和认识会随着年级的升高而不断深入。所以针对各个年段学生的不同需求,学校生涯教育课程应不断调整,有所侧重,见图2。

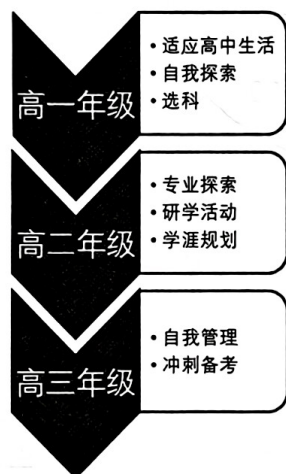


图2 高中不同年段生涯教育课程的侧重点

二、“知·行·省”高中生涯教育课程体系的实施

(一) 基于经验学习圈理论的课程组织形式

从表1可以看到,尽管课程主题在“知”、“行”和“省”三方面各有侧重,但在同一节课中,学生依然需要经历认知、实践和反思的过程,每节课的主体结构一般包括如下四个环节:问题提出,问题分析,执行实践,综合评价。

学生在学习一节课前,通常带有自身前置的经验,问题提出环节将结合学生已有经验,通过活动、案例等形式让学生获得直接或间接经验,唤醒学生的生涯意识;问题分析环节以生涯知识传授为主,让学生获得相关知识,掌握相关工具;在执行实践环节,学生进行生涯行动,获取新的经验;在综合评价环节,学生对新的经验进行反思,进一步

加深对课程主题的认识。

以“生涯平衡单”一课为例,该课在高一学生高考选科前进行,选科是高中阶段较为重要的生涯决策,许多学生面临多重趋避冲突,学会借助有效的工具厘清自身想法对此阶段的学生十分重要。具体的课程环节如表2。

(二) 螺旋式上升的生涯培养模式

学生对生涯的认识随着生涯教育的开展呈现出螺旋上升的模式。同一主题的生涯课程,在不同阶段,应在不同层面有所侧重。例如,对于高校专业的探索,学生在知识准备阶段会学习到以知识为主的课程,掌握了解专业的方式;在行动决策阶段,学生会参加一系列实践活动,如研学、真人图书馆等,对于其所关注的专业进行进一步了解;到了省察监控阶段,学生将结合对自身以及专业的了解,合理进行学业规划,作出报考决策。经过层层递进的了解、实践及思考,学生更能够作出有利于自身发展的生涯决策。螺旋式上升的生涯培养模式见图3。

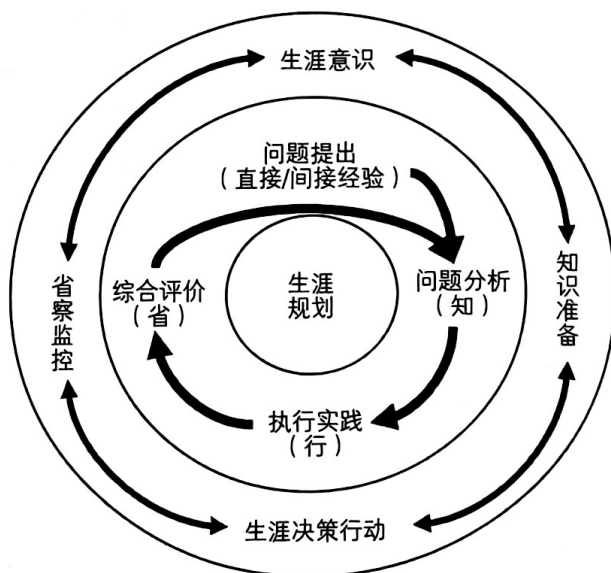


图3 螺旋式上升的生涯培养模式

表2 “生涯平衡单”课程举例

课程主题	环节设计	主要活动及目的
生涯平衡单	问题提出	以案例导入,引导学生看到目前所面临的生涯决策冲突。
	问题分析	引导学生发现生涯决策中的重要因素,形成一定的决策思路,掌握生涯平衡单工具使用方法。
	执行实践	学生运用生涯平衡单对选科决策进行分析,作出决策。
	综合评价	对生涯平衡单分析结果进行分析和思考,厘清自身感受,提升对生涯决策的认识;结合思考结果,进一步对决策结果进行修正。

三、效果与展望

随着生涯课程的开展,学生的生涯适应力总水平及各维度得分均有所提升。以李栩、侯志瑾和冯媛^[5]编制的生涯适应力量表对全校学生开展调查,结果如下:在生涯适应力的总分及各个维度上,高二和高三年级的得分显著高于高一年级;比较高二及高三年级的均分可以发现,在生涯好奇及生涯自信两个维度上,高三年级的得分显著高于高二年级,而在生涯关注、生涯控制及生涯适应力维度上,两个年级差异不显著。

综上所述,广东省佛山市顺德区第一中学“知·行·省”生涯教育课程有效地将学生的认知、实践和反思结合,螺旋式推进学生的生涯规划能力发展,使学生在高中阶段对生涯形成了更科学和深刻的认识,提升了未来应对复杂生涯问题的能力。

根据实施效果,在今后的生涯课程推进中,实际行动模块可以加入更多涉及大学学业及真实职业情境的体验活动,让学生对高校及职业有更加直观的认识和体验,从而为未来升学、进入职场做好更充分的准备。

另外,学生个体所面临的生涯问题是不同的,

学校可以根据学生在生涯课堂和实践中的表现,为学生提供有针对性的指导,如一对一的生涯辅导,以及编写针对具体问题的生涯自助手册等。

参考文献

- [1]曹璇,高丽君,李小林.新高考背景下高中生职业生涯规划现状及其影响因素——以成都普通高中为例[J].成都师范学院学报,2020,36(2):54-61.
- [2]方晓义,胡伟,陈海德,等.我国高中学生发展指导:现状及其有效性[J].北京师范大学学报(社会科学版),2015(1):47-54.
- [3]刘清堂,郑欣欣,吴林静,等.基于经验学习圈构建AI支持下的教师研修模式[J].电化教育研究,2021,42(10):114-120,128.
- [4]车丽娜,徐继存,王敬政.基于“经验学习圈”的实践理性培养——论全日制教育硕士生“三段交互式”实践教学模式的建构[J].学位与研究生教育,2018(3):13-18.
- [5]李栩,侯志瑾,冯媛.大学生父母生涯发展期望、主动性人格、生涯适应力和生涯决策的关系[J].中国临床心理学杂志,2013,21(2):247-263.

编辑/于洪 终校/石雪

封面人物档案

陈银欢,中共党员,广东省江门市实验小学专职心理教师,江门市心理健康教育兼职教研员,曾先后获得蓬江区“优秀教师”、“优秀党员”和“蓬江区名教师”及广东省“强师工程”中小学骨干教师专项研修班“优秀学员”等荣誉称号。2021年,被评为《中小学心理健康教育》杂志创刊20周年优秀活动课教案作者。

从学校专职心理教师到成为江门市心理健康教育兼职教研员的专业成长路上,陈老师致力于创新心理课程形式,先后获得2012年广东省心理健康活动展示课小学组二等奖和2016年广东省心理教师专业能力比赛一等奖。“沙盘游戏心理创想社团”和“一期一会”教师心理成长沙龙是团体沙盘游戏课程和学校心理健康教育工作整合亮点。2018年至2021年连续四年,她作为江门市心理健康教育教研活动主持人,先后分享沙盘游戏在学校中的应用成果并组织开展心理健康教育研讨课。2020年,在蓬江区团市委红领巾手拉手结对送教下乡活动中,她为开平市龙胜镇龙口小学教师进行团体沙盘培训,支持乡村教师开展心理辅导工作。

陈老师勤于笔耕,沉淀心理健康教育成果。以《沙盘共研,助力成长》为代表的心育成果荣获2020年广东省中小学心理健康活动成果三等奖,《团体箱庭疗法在教师自我成长中的应用》等多篇论文发表在省级和国家级期刊上。陈老师的“心理舒适圈,我跳!”积极心理主题分享课程作为中国心理卫生协会组织抗击新冠疫情公益心理援助团体课,服务全国中小学心理辅导教师3382人次以上。此外,她作为江海区女童保护心理志愿服务队成员和蓬江区心理服务体系心理志愿者服务儿童青少年家庭,主持了“和谐家庭,阳光少年”等系列活动,心理辅导服务时长900小时以上。疫情期间,她积极投入广东省心理卫生协会心理援助热线和江门市志愿者心理热线服务工作,得到上级单位的表彰。在陈老师和学校全体心理教师努力下,2016年和2019年,江门市实验小学先后被评为广东省第二批心理健康特色学校和江门市首批心理特色学校。