

“沉浸式”生涯活动的实践探索

◎ 刘林梦 (上海田家炳中学, 上海 200435)

摘要: 加强中小学生涯教育是促进学生全面发展和终身发展的重要举措, 上海田家炳中学在探索适合高中生生涯发展的实践研究中发现, “沉浸式”的生涯活动具有显著的效果。这类生涯活动通过营造真实情景引发学生的思考与感悟, 具有鲜明的特点和独特的优势。可以有效帮助学生在探索和实践中认识自我, 拓展生涯视野, 形成对社会各行业的理解和尊重, 初步规划合理的人生发展路径, 明晰未来发展的方向。

关键词: 沉浸式生涯活动; 生涯教育; 实践探索

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2024) 07-0066-04

一、“沉浸式”生涯活动的特点

“沉浸”是指完全投入某种情境或思想活动中, 全神贯注于某种事物。

“沉浸式”的活动是指打造或模拟真实情景, 让学生在活动中全情投入, 过滤无关知觉, 达成融合体验, 获得充分的心理愉悦, 从而获得“沉浸式”的体验。

“沉浸式”生涯活动是指通过营造真实情景, 使学生融入生涯探索的世界, 将注意力全然聚焦生涯探索和生涯发展的世界中, 不被外界事务所干扰, 如同置身职场世界, 深入职业探索的核心。

“沉浸式”生涯活动目前包含研职行动、职业体验、校园模拟招聘、职业沙龙和家长大讲堂等几项生涯活动。具体来说, 它有以下特点。

引导学生充分进入职业角色, 以职场人的视角看待问题, 看待自我的发展, 融入真实情景领悟自身发展的需求, 从而产生对社会和职业的深度思考。沉浸式活动设计指向真实社会情景, 指向学生未来生涯发展的真实需求, 是真实而富有意义的活动设计。

打破时空限制, 拓展学生视野。常规课堂中40

分钟课程或活动, 以班主任或心理教师的讲解为主, 讲授内容局限于职业和专业的通识类理论和方法, 学生难以真正了解自己感兴趣的职业和专业的具体信息。

一方面, 因为职业探索和专业探索对与之相关专业的要求较高, 教师难以兼顾。另一方面, 常规教学受到时间、空间和资源的限制, 学生无法接触到真实的职业世界。这导致他们对职业的认识往往局限于一些关键词上, 例如程序人“秃头”“高薪”, 医生“稳定”“白衣天使”等。

“沉浸式”生涯活动的意义在于带领学生走进真实场景, 打破教学时间和空间的限制, 利用寒暑假、休息日等, 设计多元的活动形式让学生在真实情景的体验中开拓视野。

二、“沉浸式”生涯活动的目标

引领学生“认识自我, 超越自我, 成就自我”开展校风建设, 我校致力于推动学生认识自我、发展自我; 把握人生方向、超越自我; 树立远大理想, 培养爱国主义情怀, 从而成就自我。

(一) 引导学生自我探索, 使其认识自我

自我探索是生涯发展的核心要求, “沉浸式”

生涯活动的目标之一是让学生了解自身兴趣、能力特点、个性特征以及职业价值观，发展积极的自我概念和生涯规划意识。学生进入真实情景的生涯活动，随着活动的开展，教师引导学生在活动中探索自身特点和价值，引发学生在实践中自我反思，促进学生的成长和多元的自我理解。

（二）帮助学生理解社会，使其超越自我

存在主义心理学家维克多·弗兰克尔认为，超越自我包含了对自然界、人类社会和文化，以及人在其中所处角色的探索和理解，心理学家认为自我超越的目标是为了更好地把握人生，更有意义地去生活。

学生通过“沉浸式”的生涯活动，切实地融入职业社会，走进社会，走进职场。在真实情景中学生可以更为深刻地理解自己在当下社会的角色和位置，认识个人与社会，当下与未来的关系。活动让学生理解经济、文化等各方面发展的特点，了解社会分工的发展动态及不同职业的专业素养要求，从而帮助他们形成对社会各行各业的尊重和理解，更好地把握人生，实现自我的超越。

（三）培养学生社会责任感，使其成就自我

在“课程思政”的大背景下，生涯辅导是一个帮助学生培养爱国之心的重要路径，教师在生涯活动中进行思政渗透。鼓励学生平衡个人发展和社会发展乃至国家发展的需求，制定合适的学业发展、自我发展的目标，努力发展自我回馈社会、回馈国家。培养学生对社会的责任感，时代的使命感。引导学生树立正确人生理想和价值信念，在自我发展、回馈社会中成就自我。

三、“沉浸式”生涯活动的开展策略

（一）突出主体，激发学生参与主动性

学生是参与活动的主体。活动的设计摒弃了理论的灌输和讲解，以学生沉浸式进入真实场景为主，当学生在实践中遇到困惑，教师提供方法的指导，而解决问题的主体依然是学生，杜绝了学生在活动中只是观察者、听众的可能。

例如，在校园模拟招聘活动中，学生需要自行制作简历，了解职业信息，模拟求职者的角色，需要完成应聘的所有步骤，不可只是观察别人面试。

他们进入求职应聘的情景中，当学生发现自己能够依据兴趣自主选择和实践，活动可以极大激发他们参与的内驱力和主动性。

学生是活动设计与实施的主体。活动前期设计时广泛调研学生需要和生涯发展实况，结合学校特色，由教师完成活动初步设计。随后邀请班级代表开展头脑风暴活动，将思路与具体方案落实到细节。在与学生的讨论中，各班级选择一批学生代表，组建学生队伍，协助活动的开展与落实。学生成为活动的设计者和组织者，这样能激发其主观能动性、责任心、探索和创造的动力，培养学生动手实践、自主探索、合作交流的能力。

（二）任务驱动，提高学生活动投入度

“沉浸式”生涯活动需一定的任务指引，使学生体验有章法、学习有方向，避免进入职场或模拟职场情景时眼花缭乱、无所适从。任务为学生指明了体验和实践的方向，因此在设计任务时需贯穿活动的目标与意义。

学生带着任务进入沉浸式活动中，能发挥个人的主体性与自主性，提高学生对活动的投入度。例如在一日职业体验活动中，学生走进真实职场观摩、跟岗，与职场人互动，学生依据任务单要求可以有目标地观摩，有方向地向职场人请教，有逻辑地分析职业特点。明确的、有指向性的任务驱动，能帮助学生理清思路，激发对活动的兴趣，充分发掘学生的实践能力。

（三）尊重差异，促进学生个性化生涯发展

学生的生涯目标、生涯选择各有特点，如果采取同一性较高的教育方式不利于学生的个性化发展。系列生涯活动的开展充分尊重学生差异，设计个性化的辅导方案。

在活动开展前先要充分调研学生的需要，有的学生偏文、有的偏理，有的喜欢金融，有的喜欢计算机，有的则对教师或医生职业感兴趣。

然后结合学生发展差异和个性化的需求，设置差异性的活动体验内容和活动形式。例如在职业沙龙活动中，邀请了12位职场精英，带着30多个学生感兴趣的岗位进入校园，为学生答疑解惑，学生们经过自我特点分析后可以与2~3位职场精英深

入交谈职业特点、职场现状、职业前景等。这样既遵循了尊重差异的原则，又能最大程度实现学生的个性化发展。

（四）保证趣味性，激发学生好奇心

在繁重的学业压力下，极具趣味性的活动在促进学生能力发展的同时，也给学生的高中学业生涯带来一抹亮色，在一定程度上能缓解学业压力。

“沉浸式”活动本身极具趣味性，在活动设计和开展中要注意增加一定的仪式感、氛围感，落实好每个细节。例如在模拟招聘会中请学生代表穿着正装，请职场嘉宾穿着职业服装，在职业体验分享报告中学生演绎体验岗位的员工，穿着工装。活动的这些设计能更好地将学生带入“沉浸式”情景中，也激发了学生参与的热情。

（五）注重连贯性和进阶性，促进学生螺旋式发展

从高一到高三学生面临的生涯议题是不同的，学生生涯发展需求随着身心、阅历不断发展变化。

高一主要是生涯适应和学科选择，因此邀请学长开展生涯讲堂，寒假期间开始走进高校。

高二年级开始进入职场，充分了解职业和社会，开展职业体验和模拟招聘。

高三面临的是生涯决策，由骨干教师和家长为他们保驾护航。

依据学生的发展需要精准设计活动，精细化设置相应学段的发展目标，使学生的生涯成熟度、对社会的理解、自我的规划能力等能螺旋式上升。

（六）反馈与评估，夯实活动成效

活动结束后，依据学生任务单完成情况，小组展示情况，学生分享感悟并撰写个人反思，教师对学生参与活动进行反馈。反馈包含活动中积极的表现和有待提高的部分，对表现特别优异的学生或小组采取奖励措施。

活动反馈帮助学生更准确地了解自身情况，明确调整过的方向，学生在小组反馈中互相学习在活动中总结的经验。

依据活动开展情况、学生参与情况、学生满意度调查等，对活动的成效进行评估，在评估中发现“模拟招聘会”“职业沙龙”“职业体验”等活动具

有较好的满意度。活动评估可以保证活动效果，也为活动的改良提供思路。

（七）整合资源，扩大活动辐射面

校友、家长是学校探索生涯教育协同育人的有效资源，邀请校友和部分家长参加活动，从学生生涯发展特点和需求出发，能在学业规划、生涯咨询、职业辅导等方面提供指导和帮助。邀请毕业生成为学生的指导老师，优秀的毕业生不仅有高效的学习方法也有丰富的职场经验，他们对高中生一方面起到榜样示范作用，另一方面也能提升学生应对高中学业和生活的信心。

家委会推荐优秀家长进入校园，提供职业信息，能为学生的生涯发展答疑解惑、保驾护航。学校邀请社区指导老师进入学校，能为学生提供丰富的社会信息，学生可以咨询个性化的问题，嘉宾们为学生一一解答。家长和社区教师的加入提高了“家-校-社”协同育人的实效性，扩大了活动的辐射面。

四、“沉浸式”生涯活动的开展实效

（一）开展丰富多样的活动，营造了热烈的生涯探索氛围

学校开展的系列生涯活动，使生涯发展这个议题深入每个学生的心中，在学校营造了热烈的生涯探索氛围。学生们在课后主动讨论以后的职业发展，自发用游戏的形式开始职业角色扮演。

在申报研究性课题、选择研究生涯发展主体的课题时，高一的学生正在酝酿“兴趣如何促进职业发展”的课题，高二的学生们开展了“高中生生涯发展水平研究”，高三的学生在练习面试礼仪，学习面试技巧。

丰富多彩的生涯活动启发了学生对未来的思考，纷纷尝试探索一条适合自己的发展道路。

（二）组建学生队伍，锻炼了学生组织协调能

学校已经培养了一批学生生涯辅导骨干学生，他们接受基础生涯知识的培训，具备了一定的基础知识，可以为生涯活动的设计出谋划策。组织协调班级同学开展生涯主题班会，在“沉浸式”职业生涯系列活动中协助教师落实活动方案，在一次次的试练中，他们的沟通能力、组织能力和领导力得到

很多锻炼。

（三）引导自我认识，促进学生明晰了发展目标

通过参加各种活动，学生在充分认识自我的基础上，将兴趣、能力特点、个性特征和职业价值观与理想职业相匹配，而在不断澄清理想职业的特点与发展前景的过程中，也在不断明晰自我特点与生涯目标，不断发展自我潜能和优势，增加对未来的信心和希望。

（四）帮助接轨社会，提升了学生社会适应力

沉浸式职业生涯活动以实践的形式展开，带领学生走出学校，走进社会，走进真实情景，与社会接轨，与社会零距离接触。沉浸式生涯活动与校外单位、机构合作，为学生拓宽视野，提供自我成长和自我发展的空间。进入真实情景，学生以职场人的角色去体验和感悟，看到具体的工作环节，不再只用某个关键词来定义职业和社会领域，使他们对社会的理解更为具体和深刻。

（五）感知社会变迁，培养了学生的时代使命感和责任感

在时代的洪流中，社会的变化日新月异，从职业的视角看社会变迁、国家发展，学生们深刻感受到随着改革开放的发展，国家的各种变化和人民物质生活的日益丰富。

在走进职场、走进社会时，看到职场不易，职业生活虽丰富却也不易，形成对社会和行业的尊重和理解，提升对社会对国家的责任感。

在大思政背景下，职业教育不仅仅是认识职业，也培养学生对劳动人民的尊重，对社会发展的责任感，对民族发展的使命感。

五、反思与展望

（一）开发适切的资源，保障活动效果

要满足学生个性化的需求，需要更为丰富的社会资源，需要注意资源的适切性。社会实践基地提供的岗位一般有专业人士带领、讲解和指导。然而基地资源有限，为了让学生有更为多样化的选择，我们尝试挖掘了不少的家长资源。而在使用家长资源时，需要有所选择，有所侧重。例如带领学生进行职业体验时，家长需要具备一定的引导能力乃至生涯辅导的基本知识。部分家长不具备社会实践中的生涯辅导

知识，学生如果缺乏一定的自主学习能力、自主探索能力，那么他们的职业体验容易流于走马观花，参与活动也势必感触不深，因此开发家长资源时需要关注家长的特点以及有针对性地做好家长培训工作。

（二）促进情感的生成，引导学生与职场人物共情

活动能拓宽学生的专业知识边界，而要获得对社会和职业更深层的理解和尊重，触动心灵，则需要情感的生成。活动要注重引导学生与相关职业的职场人共情，产生情感共鸣。

这样，一方面可以帮助他们更深刻地理解职业的特点，明白社会工作的不易，有效形成对社会各界工作的尊重和理解。另一方面有助于加深学生对活动的投入程度、感悟和记忆，升华沉浸式生涯体验活动的意义。因此在活动设计中需要关注学生的感受，可以在活动结束后分享感受、情感体验，也可以事先铺垫职业的相关信息，以便触发学生的情感体验，激活内在力量。

（三）注重“未来”的概念，强化活动与未来发展的联结

部分学生以游戏的心态参与活动，对新颖的活动感到好奇，只是单纯地体验活动本身。缺少对自我发展、未来规划的思考，没有有意识地将当下的体验与生涯发展关联，缺少未来意识和规划意识。活动需要强化“未来已来”的概念，推动学生思考未来和当下的联结，引导学生在参与活动中不仅仅是将其当作一次有趣的活动，而是要挖掘活动背后的意义，在实践中有所发现、有所感悟。

参考文献

- [1]景娟娟.国外沉浸体验研究述评[J].心理技术与应用, 2015, 3(3): 54-58.
- [2]于晓琳,王姝娴.自我同一性对高中生生命意义感的影响:积极心理资本与生涯适应力的链式中介作用[J].心理技术与应用, 2023, 11(5): 291-300.
- [3]弗兰克尔.无意义生活之痛苦[M].朱晓权,译.北京:生活·读书·新知三联书店, 1992.
- [4]沈之菲,杨彦平.上海高中学校生涯辅导工作的现状和对策建议[J].中小学心理健康教育, 2017(23): 23-29.