

基于生涯适应力的高中生涯规划课程教学

◎ 冉晓旭¹ 杨瑞¹ 邓作兵² (1. 贵州省毕节市第一中学, 毕节 551700; 2. 贵州省仁怀市第六中学, 遵义 564500)

摘要: 新高考改革助推各地高中学校开展学生生涯教育工作, 其中生涯规划课程是各学校开展生涯教育的主要途径。基于生涯适应力视角, 从生涯关注、生涯控制、生涯好奇、生涯自信四个维度入手, 设计了八节高中生涯规划教学课程, 并开展了教学实践, 提升了学生的生涯适应力水平, 使学生的选科理由更加充分, 对自己的选科结果更加满意, 也更愿意为自己的选择付出努力。

关键词: 新高考; 生涯规划课程; 生涯适应力; 课程教学

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2023) 33-0060-03

一、引言

新高考明确要求考生根据报考高校要求和自身特长, 在思想政治、历史、地理、物理、化学、生物等科目中自主选择考试科目。如何选科是新高考背景下学生要面临的现实问题, 学生是否为选科做了相应的准备、选科时是否有足够的依据及在选科结束之后是否满意自己的选择且为之努力, 这些都关系着学生日后的生涯发展。

一项关于高中生职业兴趣、职业规划和选科情况的调查发现, 有 2.54% 的学生表示“非常了解”自己的职业兴趣, 25.54% 的学生表示“比较了解”; 有 12% 的学生表示当前会考虑将来的职业规划和就业情况, 有 12.11% 学生根据高校专业的报考要求进行选科^[1]。笔者所在学校有 12% 的学生选科后会换科; 30% 的学生犹豫不决, 没有勇气换科; 20% 的学生选科后觉得不喜欢, 但没有作出改变, 选择在当前科目“将就”学习; 部分学生跟风选科; 极少数学生由父母代为选科。不难看出, 很多学生在选科之前对自身兴趣特质了解不够, 对外在职业和专业信息探索不足, 导致选科满意度不高, 换科、转科现象严重, 学习动力不足。

二、基于生涯适应力的高中生涯规划课程设计

“生涯适应力”这一概念是 Super 和 Knasel^[2] 提

出的, 指个体通过积极和有弹性的态度调整行为来应对环境, 以达成自身与环境的和谐, 是个体能否在快速发展的社会中顺利进行角色转换的核心能力。

Savickas 批判地继承了前人的职业类型理论, 并构建了包括生涯关注、生涯控制、生涯好奇、生涯自信的生涯适应力模型^[1]。Porfeli 等依据 Savickas 的生涯适应力模型构建了生涯适应力培养框架, 让学生思考并回答四个问题, 即“我有未来吗”、“我能掌控自己的未来的吗”、“我拥有什么样的未来”及“我对自己的生涯发展有足够的信心吗”^[3]。本研究在此基础上, 进行了基于生涯适应力的高中生涯规划课程设计和实践。该课程强调学生的行为调整, 以增强学生对未来生活的应对能力和控制感。

生涯关注方面: 设计“人生彩虹图”, 在让学生树立生涯角色意识; 设计“生涯计划”, 用倒序方式让学生建立现在和未来的联系, 思考并解决“我有未来吗”这一问题。

生涯控制方面: 设计“生涯画卷”, 让学生建立生涯控制感, 思考并解决“我能掌控自己的未来吗”这一问题。

生涯好奇方面: 通过“职业价值观”和“职业性格”两节课, 让学生探索并了解自己的职业价值观和职业性格, 了解自己的职业需求和自身特质;

注: 本文通讯作者为杨瑞。

表 1 生涯适应力的课程设计框架和内容

维度	主题	干预目标	内容
生涯关注	人生彩虹图	让学生初步认识自己未来的人生角色，并了解每种角色的基本任务、起始时间、投入精力和分配等。	1. 问题导入，引发学生思考人生的多种角色；2. 以问题形式引发学生思考未来的角色、时间分配和能力匹配问题；3. 人生彩虹图示例；4. 学生画自己的人生彩虹图。
	生涯计划	了解自己的工作者角色需要的能力，并能和自己的现实情况建立行动上的联系。	1. 介绍山本田一的故事；2. 教师的人生马拉松示例；3. 学生的人生马拉松；4. 学生细化并完善自己的人生马拉松。
生涯控制	生涯画卷	意识到生涯发展过程中不是只有自己参与，但是最后的走向掌握在自己手中。	1. “粗”画动物，2. 理想画卷；3. 学生画自己的人生画卷；4. 学生用两分钟时间根据自己的理解在他人的人生画卷上添砖加瓦；5. 拿回自己的人生画卷，再用两分钟时间作调整和修改；6. 总结。
生涯好奇	职业价值观	让学生认识到职业价值观的多样性；初步了解自己的职业价值观。	1. 了解职业刻板印象，以此引入职业价值观；2. 认识职业价值观，介绍 13 种职业价值观；3. 学生选择职业价值观；4. 小组讨论澄清自己的职业价值观；5. 小组分享职业价值观；6. 总结：职业价值观的相对稳定性和可变性。
	职业性格	了解自己的职业性格及适合的职业。	1. 介绍 MBTI；2. 进行 MBTI 测验；3. 展示测验结果；4. 解读。
	职业倾向	带领学生通过逐步排除的方法发掘自己的倾向职业。	1. 我的 MBTI 和适合的职业；2. 根据霍兰德职业测试筛选职业；3. 根据自己的能力倾向选择职业；4. 根据自己的职业价值观选择职业。
生涯自信	我的专业	学生依据专业生涯平衡单探索适合的专业。	1. 根据职业倾向找到适合的专业；2. 制作生涯平衡单；3. 为自己的生涯平衡单打分；4. 计算自己的生涯平衡单中各专业的得分；5. 总结。
	学科选择	学生根据自己的学科生涯平衡单探索适合的选科。	1. 制作自己的选科生涯平衡单；2. 为自己的生涯平衡单打分；3. 计算自己的选科生涯平衡单中各科的得分；4. 总结。

在此基础上设计课程“职业倾向”，让学生了解自己适合什么职业，初步确定自己的职业倾向，思考并解决“我拥有什么样的未来”这一问题。

生涯自信方面：设计课程“我的专业”和“学科选择”，让学生通过生涯平衡单聚焦自己的专业方向和高考选科，以此提升问题解决能力和生涯自信，思考并解决“我对自己的生涯发展有足够的信心吗”这一问题。

课程设计的整体内容详见表 1。

三、基于生涯适应力的生涯规划课程教学实践

（一）教学实践的过程和效果

随机选取贵州省毕节市第一中学 2022 级高一年级 3 个班为教学实验班，3 个班为对照班，实验班采用基于生涯适应力的生涯规划课程，并严格按照课程顺序开展教学，对照班开展常规生涯课程教学。在教学实践前后对学生的生涯适应力进行检测，以此来验证课程对学生生涯适应力的提升效果。在教学实践之后访谈部分学生的选科情况，以此了解该课程对学生选科方面的影响。

开展教学实践之前，实验班和对照班的生涯适应力水平不存在显著差异（实验班 2.93，对照班 2.88），这保证了学生生涯适应力的同质性。教学实践之后，实验班生涯适应力水平高于对照班（实验班 3.75，对照班 3.06），这证明该课程能够切实提升学生的生涯适应力。

在访谈教学课程对学生的选科影响时发现：

（1）实验班的学生有更加充足的选科理由，包括未来职业发展需要、未来专业的选科要求、自己的学科优势和专业覆盖率等，很少有学生跟着身边朋友选择、父母代替选择或是随大流。（2）实验班的学生对自己的选科满意度更高，对照班学生则表现出的是一种“将就”状态。（3）在调查学生是否会为自己的选择付出努力时，实验班的学生因为有更明确的目标，内在学习动力更强，表现出更强烈的学习意愿和更好的学习行为。

（二）教学实践的反思和建议

1. 注重活动体验，激发学生兴趣

教学过程中，学生明显对绘制彩虹图、生涯画

卷及制作专业和学科平衡单等自己动手参与的教学环节更感兴趣,相对而言,对“生涯计划”、“职业价值观”和“职业性格”等课程兴趣较低,这说明基于生涯适应力的高中生生涯规划课程应注重活动设计,增强学生的参与体验。例如,在确定了职业倾向的情况下,指导学生尝试进行职业体验或是访谈生涯人物;在初步确定自己的专业方向后,指导学生直接联系在读相关专业的大学生,具体了解专业的一些信息,或到自己向往的大学进行实地参观和考察等。

2. 提升生涯能力,服务终身成长

高中生生涯规划课程应该立足于提升学生的生涯能力,为其终身生涯发展服务。本课程通过“生涯计划”让学生能够将现在和未来联系起来,提升规划能力;通过“职业倾向”提升学生筛选、归纳信息的能力;通过生涯平衡单,指导学生选择适合的专业和学科,提升决策能力。除此之外,为了更好地服务学生高中学习甚至终身成长,还应该提升学生的信息收集能力以应对高中阶段的职业和专业探索;提升学生的自我接纳和调整能力以应对高中阶段的自我成长,更好地促进自我和职业环境的和谐。

3. 加强教学实践,完善课程设计

基于生涯适应力的高中生生涯规划课程需要更多的实践支撑。本教学设计一共8课时,课时数偏少,内容不够丰富,如生涯控制方面只有一课时,学生的生涯掌控感提升不明显;生涯好奇方面,学生对自我和外探索不足,容易出现信息整合偏差。为了丰富教学内容、完善教学设计,未来可以增加职业和专业信息方面的探索课程,指导学生探索自己的职业和专业倾向;在选科结束之后还可以增加目标制定、时间管理、志愿填报等方面的内容,服务学生终身发展。

参考文献

- [1]白雪.新高考背景下基于职业兴趣的高中生选科研究[D].曲阜:曲阜师范大学,2019.
- [2]Super D E, Knasel E G. Career development in adulthood: Some theoretical problems and a possible solution[J]. British Journal of Guidance & Counselling, 2007, 9 (2): 194-201.
- [3]Porfeli E J, Wang C, Hartung P J. et al. Family transmission of work affectivity and experiences to children[J]. Journal of Vocational Behavior, 2008, 73 (2): 278-286.

编辑/于洪 终校/石雪

封面人物档案

申发贤,中共党员,中学一级教师,桂林市国龙外国语学校校长助理,曾任年级组长、校团委书记、德育处副主任,曾获“广西壮族自治区英语教师技能大赛一等奖”和“桂林市教师技能展示活动一等奖”,获评“桂林市优秀共青团员”、“桂林市优秀少先队大队辅导员”和“年度教学质量先进个人”等。

从一线教师到学校的管理岗位,从团委到德育工作,到校领导,申发贤老师积累了丰富的教育教学和管理经验。他高度重视学校的心理健康教育工作,组建心理健康教育队伍,加强心理辅导中心建设,把心理健康教育作为学校德育工作的重要组成部分,并纳入学校整体育人目标中。在“博学广才,敦品达人的”校训及“立德树人”育人目标的指引下,积极推进心理健康教育活动的开展,培养学生的积极心理品质,营造心理健康教育氛围。

开展特色活动,提升心理健康教育实效。他指导学校“心灵驿站”教师开展心理健康活动月活动,“心灵与阳光共舞,青春与梦想齐飞”“积极心态,快乐成长”“呵护心灵,阳光前行”“百年党史育新人,奋发图强赋新篇”“自强不息,心向未来”等活动分别在2016年、2017年、2018年、2021年、2022年获得广西壮族自治区心理健康教育特色项目奖。

用心教育,赋能学生发展。申老师秉持“爱是教育的灵魂”教育理念,多年来担任毕业班教学和管理工作的,面对学生出现的学习、心理、人际、亲子等方面的问题,细心指导,耐心教育,专心陪伴,精心辅导,得到学生的高度认可和家长的一致好评。在申老师的指导下,学校“心灵驿站”连续10年均获评桂林市“优秀心理辅导室”,学校在2018年获评广西第三批“中小学心理健康教育特色学校”。