

高中生涯规划教学过程中校本作业的设计与应用

◎ 卢文洁 (福建省晋江市养正中学, 泉州 362261)

摘要: 高中生涯规划课程作为一门新兴课程, 在实际实施中多属于校本课程。为了提升课程的实效, 发挥校本作业在高中生涯规划课程教学中的辅助作用, 基于生涯规划的实践, 从高中生涯规划校本作业涵盖的三部分 (导学预习、课堂探究和拓展检测) 入手, 提出校本作业内容和形式方面的设计策略, 为一线教师开展生涯教育提供借鉴。

关键词: 高中生涯规划; 课程教学; 校本作业

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2024) 11-0056-04

《国家中长期教育改革和发展规划纲要 (2010-2020年)》提到: 高中阶段教育要建立学生发展指导制度, 要通过多种途径对学生进行生涯指导。根据《国务院关于深化考试招生制度改革的实施意见》文件精神, 2018年, 福建省开始实施新高考政策, 越来越多的中学从高一就开设生涯规划课程。作为一门新兴的课程, 高中生涯规划课大多归属于校本课程。在实施的过程中, 教师通常会基于本校的实际情况和学生的认知水平设计一些校本作业。

高中生涯规划课程一般设置的周课时量并不高, 大致为单周一节或者双周一节。生涯规划课程的校本作业并非单指校本课程教学之后配套的练习作业, 还可以是生涯规划课程课前预习、课上教学及课后练习三大环节的重要辅助工具。高中生涯规划课程的校本作业主要涵盖了导学预习、课堂探

究和拓展检测三大部分。

第一部分是在课前引导课程的进度及衔接课程内容的导学预习部分, 主要以相关信息激发学生对新知识的好奇。

第二部分是在课堂上辅助高质量完成教学内容的探究活动部分, 主要以问题为导向展开探索, 既关注个人思考也促进小组合作与交流。

第三部分是在课后延伸学习的拓展检测部分, 主要以分层练习促进学生明晰收获, 加强其实践能力。

那么如何有效地设计高中生涯规划课程的校本作业, 使之不仅符合校情和生情, 而且有利于学生接纳和吸收生涯规划课程的相关知识, 显得尤为重要。本文侧重从高中生涯规划校本作业涵盖的三大部分入手, 结合实践经验, 提出校本作业内容和形式方面的几点设计策略。

和家長在保护和帮助学生方面做得越来越专业。

A大学四年级下学期才来接受咨询, 说明他不善于利用自己周边的有效资源, 是一个很大的遗憾。我给他做了四次咨询之后, 他就面临毕业, 看着他离开咨询室的背影, 我的心情难以平静。希望他走上社会后, 能够学会寻找有效资源发展自己、保护自己, 学会用科学有效的方法解决自己的问题。这是在成长过程中, 学生需要自己养成的能力。(本文案例隐去了相关的重要细节, 并得到当事人知情同意。)

作者简介: 陶新华, 博士, 副教授, 临床心理学硕

士生导师, 中国心理学会首批注册心理督导师, 苏州大学苏南地区大学生心理健康教育研究中心专职咨询师、督导。国本家庭教育研究中心新家庭教育研究院副院长 (北京市), 中国心理卫生协会临床心理咨询与治疗专业委员会理事, 中国心理卫生协会团体心理咨询与治疗专业委员会常务委员 (表达艺术心理治疗学组组长), 中国心理卫生协会家庭治疗专业委员会理事, 中国表达艺术治疗国际学术研讨会主要创办人之一, 江苏省心理卫生协会常务理事, 苏州市心理卫生协会理事长, 苏州新教育心理培训学校校长, 日本宇部创新大学临床心理学客座教授。

编辑/张国宪 终校/高珺

一、导学预习

我所在的福建省晋江市养正中学高一学生虽然了解生涯规划课程是新高考背景下对自己很有帮助的一门课程,也很希望能通过课程明晰自己未来的生涯之路,然而由于学校地处农村,学生的生涯视野与格局受限,可供学生进行外部探索的资源也相对有限,学生对于自身生涯规划大多仍处于懵懂状态。所以在课程教学之前,先进行导学与预习有其必要性,其作用主要包括三个方面:(1)激发学生对课程内容的好奇心。(2)在教学容量大的课程中引导课程进度,高效利用好课堂时间。(3)促进承上启下地衔接课程内容。

一般导学预习部分的内容包括生涯故事、理论知识、生涯测试、课前小调查、好文荐读、影片荐赏等。

(一) 运用生涯故事的叙事力量

生涯故事可以采用具有代表性,贴近学生实际,容易引起学生共鸣的素材。例如,在教学内容为“职业选择受到家庭环境影响”的课中,在校本作业的导学预习中,我精选了六段文字作为任正非的“生涯镜头”,引导学生从任正非的“生涯镜头”转向自己的视角,觉察自己的家庭环境在哪些具体的方面影响了自己。

生涯故事不仅能对学生起到榜样的引领作用,也能引导学生从中认识家庭对自己生涯发展的影响力,并进一步接纳自己现有的家庭资源,愿意通过自身的努力去提升、改变和创造未来的家庭环境。

生涯故事通过叙事疗法的运用增加了学生自我的感受性,促进学生的自我内省与觉察,也可进一步唤醒学生的生涯规划意识和行动力。

(二) 采用生涯知识与测评激发好奇心

生涯课程教学中涉及一些必要的生涯理论与知识,也可以在导学预习中先行呈现,让学生先有所了解,这样既可以让学生对课堂内容感兴趣,也拓展了学生的知识面。

在自我探索时会涉及生涯测试,例如霍兰德职业兴趣测试、多元智能测试等,学生对此也非常感兴趣。然而生涯测试需要严谨使用,并且要明白测

评并不是学生进行生涯探索的唯一途径,学生进行探索的方法可以是多元化的。因此如果采用生涯相关测评,不仅要做好解析,更重要的是提醒学生,测评是为了更好地了解自己,而不是限制自己,认为自己只是这样,只能这样。这就违背了教师采用生涯测评的初衷。

例如进行多元智能测试时,可引用稻盛和夫的那句话:“不要以你现在的能力来束缚你对未来的想象。”引导学生以发展的眼光看待自己,可以通过自己的努力成为自己未来希望的样子。

课前小调查可以是教师为了解学生的认知水平而设计的调查,也可以是为促进学生对课程的理解而让学生对特定群体进行的调查。还有好文荐读、影片荐赏等选择,通俗易懂,在此不再赘述。

二、课堂探究

(一) 创设探究型体验活动 促进生涯思考

高中生涯规划课程在自我探索、生涯决策和生涯行动等模块中强调,学生应通过各种体验活动来感知与反思自我状态,并就未来如何发展进行学习与探索。所以在设计校本作业时,创设多样化的活动能更好地调动学生的积极性和主动性,激发学生的兴趣。而且采用适当的探究型活动还能产生思维的碰撞,能够促进学生相互帮带,互相模仿,互相学习。

1. 自我探索并分享

在设计过程中,需要紧密地联系学生的实际生活,使学生能基于当下的认知水平发现自我,又能进一步提升认知,寻找未来自我发展的努力方向。

例如,在“学科印象与选科策略”一课的教学中,我在校本作业的设计中采用了“学科坐标图”(见图1)。先让学生从是否喜欢与是否有能力两个维度出发,判断高中所学各学科在坐标图上所处的位置;接着用不同形状圈画出“3+1+2”学科,通过坐标图分析自身的学科倾向性,最后引导学生进一步思考“如果你自主选择+3学科,在考虑选择的因素及权重时,你还会受哪些因素的影响”,在小组内讨论并分析自己看重的因素。学生在课后反馈中提到,很喜欢校本作业中这样的探索活动,不仅

能意识到自己的想法,也借助他人的想法打破了自己设限,拓宽了自己对选科策略的认知。

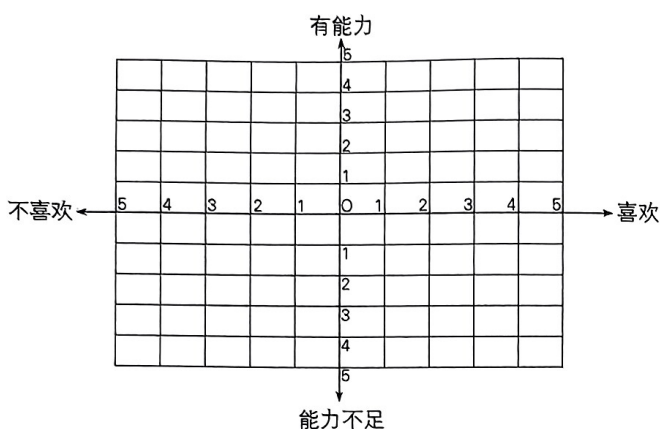


图1 学科坐标图

2. 小组合作式探究

生涯规划校本作业的设计要兼顾形式与内容,在形式上要多元化,在内容上要情景化,不妨考虑多创设一些具有创意性,又有挑战性,同时满足学生自主性的探究活动,让学生乐于参与,从中充分体验到探究的快乐。

例如为了制作学科魅力海报,我会先创设一个活动情境:假设学校要召开高中“6选3”学科魅力秀,请你们合作创作一张你深爱学科的海报并上台演讲。先让学生自主选择最感兴趣的学科,从而形成六个学科魅力组,接着让学生从该学科所培养的能力、学习该学科所获得的乐趣、该学科的意义和应用及学科所对应的大学专业和未来职业等方面进行讨论分析,从而学生共同制作出一张“学科魅

力海报”。课堂讨论之后,引导学生在课后通过查找资料和咨询学科教师等途径进一步补充完善这份海报,并在下一课时进行学科魅力的汇报演讲。校本作业中课堂探究部分的小组合作式探究活动也可以延伸到课后,例如生涯人物访谈、职业资讯大搜寻等。

(二) 提供生涯工具 掌握探究方法

在生涯规划课程教学中我们发现,为学生提供一些生涯工具,教会学生使用生涯工具也是必不可少的。常见的生涯工具包括各种生涯测评、生命彩虹图、生涯自我探索图卡、职业资讯表、大学对比清单、生涯决策平衡单、SWOT分析图等。学生需要通过生涯工具来明晰自己的当下,了解外部世界和分析决策。在高中生涯规划课上探索之后,学生并非就能给自己的人生下定论,完全明确自己的生涯发展方向与途径,而是从生涯规划课程中学习并掌握了一些有利于开展生涯规划探索的方法,以便未来能持续而深入地进行生涯规划的探索。

(三) 精练总结 明确学习要点

校本作业包含的是教师教学的思维和智慧,在校本作业中还可设计思维导图、图表用于梳理课堂教学的重难点。教师在设计时应基于理论的科学性,注意逻辑的严密性和情况的真实性,力求简明扼要,便于学生理解。在“认识专业”一课中,为了让学生更好地理解冷热门专业的影响因素,也可在校本作业中设计填空题。(如图2所示,

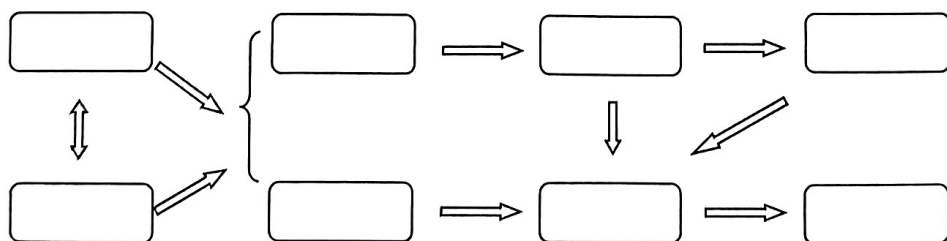


图2 “认识专业”一课填空题

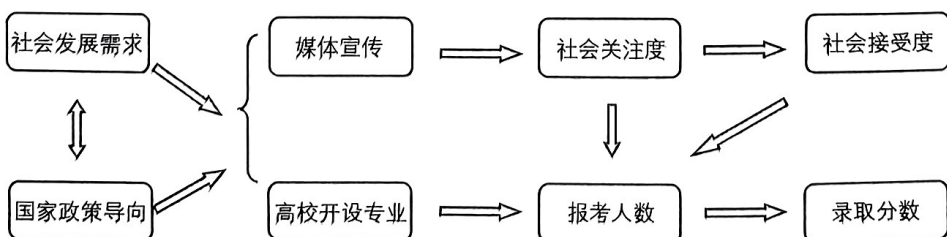


图3 “认识专业”一课填空题答案

答案见图3)

这一课中,教师指导语为:“请将以下关键词填入相应位置,形成专业冷热门原因分析图。”关键词包括社会关注度、社会发展需求、社会接受度、报考人数、国家政策导向、媒体宣传、高校开设专业、录取分数。

三、拓展检测

(一) 运用网络资源 拓宽知识面

生涯规划外部探索方面包括对学科、专业、职业和社会环境的了解,强调提升学生对外部环境的认知。学校地处农村,生涯外部探索的相关现实信息与资源相对匮乏,较难为学生进行外部探索提供便利,建立多元化的职业体验实践基地、开展“大学课程走进中学”等都存在一定的难度。可充分利用网络资源,辅助学生进行外部探索。所以在设计外部探索部分校本作业时,教师可侧重提供给学生所需的信息、知识、资源和工具。

第一,讲授选科策略,提供各省教育厅的网址,例如福建省教育厅网址为: <http://jyt.fj.gov.cn/xxgk/zywj/>,便于学生查阅并了解所在省出台的新高考改革方案。

第二,引导认识专业,可在教育部高等教育司网站上检索查阅“普通高等学校本科专业目录”等文件,了解高校专业设置规则及具体专业增补情况;可通过“阳光高考信息网”查询有关高校各招生专业的选考要求;还可通过查询各高校官网了解各高校专业的培养目标、课程设置、研究领域、院校介绍及就业情况。

第三,引导认识职业,提供《中华人民共和国职业分类大典》的电子书,方便学生了解有意向的职业;通过中华人民共和国人力资源和社会保障部查看职业增减情况;提供一些职业信息网站,要求学生完成

校本作业中的“职业资讯表”,促进学生自主进行信息整合,构建个性化的职业知识库。(见表1)

(二) 采用分层作业 符合学生实际

在生涯规划校本作业中,分层作业常常被学生称为作业超市,教师可以提供给学生自主选择的空间。学校的分层作业一般包括必做题、选做题和挑战题。必做题要求全员完成常规任务;选做题则提供多项选择,学生可从中选取符合个人实际的任务来完成;挑战题不仅有一定的难度系数,而且还需要学生在完成校本作业时结合书本知识、课堂知识并运用于生活实践中,挑战题往往能拓展学生的视野。

分层作业运用了学生最近发展区理论,布置学生处于最近发展区的问题活动,对于学生的发展是最有效的。在布置暑期生涯规划课程校本作业时可以采用作业超市的形式。必做题为完成一份职业资讯表。选做题包括三个选项:A.读一本生涯书;B.采访一位大学生;C.参观一所大学。挑战题为生涯人物访谈活动和职业一日体验活动。这样的生涯规划校本作业不仅仅能起到检验课堂教学的效果,更关注学生的可持续性发展,契合学生的需求,为学生创造出更多的思考空间和实践机会。

高中生生涯规划课程校本作业的设计还处在初步探索的阶段,教师首先要明确学生在生涯规划探索过程中的实际需求,有针对性地设计校本作业内容,并且在教学过程中应征求学生在使用校本作业中提出的各种意见和建议。然后进行集中讨论与修订,删除重复多余的作业内容,适时修改不恰当之处,从发展的角度更新题目,从而在未来能更好、更全面地推行生涯规划的校本作业。

参考文献

- [1]陈德彭.基于“生本”视角设计的校本作业[J].福建基础教育研究,2014(4):39-40.
- [2]黄永新.校本作业开发的基本原则及其评估[J].新课程学习,2013(1):32.
- [3]谢伟,王永中.普通高中生涯规划现状及对策研究[J].中小学心理健康教育,2017(13):39-41.

编辑/张国宪 终校/高璐

表1 相关职业信息网站

名称	网址
学职平台	http://xz.chsi.com.cn/occupation/index.action
ON-LINE	https://www.onetonline.org/
教育部大学生就业网	www.ncss.cn
中国国家人才网	www.newjobs.com.cn