

生涯教育理论下 高中生生涯教育校本课程的探索与实践

◎ 李珣璇 (广东省惠州中学, 惠州 516001)

摘要: 在新高考改革的背景下, 随着学生选择权的增大, 越来越需要学生提前熟悉选科和未来专业发展的方向。基于开展生涯教育的政策背景、学生需求、理论基础和学校理念, 学校对高中生生涯教育校本课程进行探索, 从生涯启航、生涯探秘、掌握生涯和生涯自信四个维度开发与实施生涯教育课程体系。

关键词: 生涯教育; 生涯建构理论; 课程体系

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2023) 02-0056-04

一、开展生涯教育的背景

(一) 政策背景

在新高考改革的背景下, 选科方案转变为“3+1+2”, 志愿填报由突出学校导向转变为突出专业导向, 随着学生选择权的增大, 越来越需要学生提前熟悉选科和未来专业发展的方向。《广东省教育厅关于做好普通高中课程教材实施工作的通知》(粤教基函〔2018〕213号)要求学校开设普通高中学生生涯教育课程, 对学生发展进行系统的规划指导。普通高中需要为学生提供生涯教育, 帮助学生规划学业, 选择未来的发展方向, 以适应新高考人才培养理念。

(二) 学生需求

高中阶段的学生对于学习与个人未来发展之间关系的认识是不充分的, 无法通过真实的体验感受到学校学到的知识对个人未来发展的意义, 对学习价值感受主要来自考试成绩的提高, 这种对学习狭隘的认识不仅影响当前的学习状态, 也会影响他们生涯规划知识和技

能的提高, 甚至影响终身发展^[1]。因此, 生涯教育的关键在于建立与强化当前学习内容与个体未来发展的联系。

(三) 理论基础

生涯心理学家萨维科斯提出国外生涯教育最广泛使用的理论之一——生涯建构理论^[2]。该理论认为, 个体应综合考虑自己的过往经验、当前感受及未来抱负来做出生涯发展行为选择。生涯建构理论的核心概念之一为生涯适应力, 是一种社会心理资源, 青少年通过它来应对当前与未来的生涯发展任务与过渡行动(例如选科、选志愿、选择教育途径等)。

生涯建构理论认为, 高中生应通过四大层面培养其生涯适应力, 为实现今后的人生规划打下基础: (1) 生涯关注: 主动关注近阶段乃至未来要面对的环境, 对未来保持乐观; (2) 生涯控制: 相信自己可以对自己的生涯自主决定和负责; (3) 生涯好奇: 愿意积极体验与探索自我和专业、职业; (4) 生涯自信: 相信自己具有处理生涯问题的能力。

注: 本文系广东省惠州市中小学“‘生涯四色’高中生生涯教育校本教材开发与实践”(课题编号: 2021hzkt412)的阶段
性成果。

表1 高中生生涯教育课程纲要(节选)

“生涯四色”	单元目标	课例
生涯启航	培养学生的生涯关注力,能够处理关于未来定向的问题并对未来保持乐观,唤醒生涯规划意识。	认识自己,发展自己
		初探生命故事
		遇见未来的自己
生涯探秘	培养学生的生涯好奇心,通过探索不同的选择来对可能的生涯道路产生疑问,愿意对自我和未来进行积极地尝试和探索,如自我认知、认知专业、认知社会。	探索我的兴趣
		超能力经纪人
		大学专业之旅
		探索我的多元智能
		我的职业价值观
掌握生涯	培养学生的生涯控制力,能够以认真负责的态度进行生涯选择,对自己的生活学习负有责任感与使命感。	从性格看生涯
		目标管理
		时间管理
		选科决策
生涯自信	培养学生的生涯自信心,具备解决自己的生涯问题的信心及自我效能信念。	打开潜能之门
		做高效能者之探索我的学业效能
		压力管理
		唤醒我的改写力

(四) 学校理念

广东省惠州中学地处水口,水的源头水清而澈,凤凰“非醴泉不饮”,从五色凤凰“赤、紫、金、青、白”出发,构建了“校园、管理、教师、课堂、学生”五彩育人体系。其中“白”代表的是纯净与美好的学生,寓意为白色的凤凰,又称为“鸿鹄”,特征为向往远方、激发潜能、主动发展、善于创造。

学校强调教育不仅要关注当下,更应面向未来。因此,学校积极开展生涯教育,如“1+N共同成长团队”导师制、研学旅行活动、寒暑假生涯人物访谈、学科渗透课程、职业规划主题班会等,同时也基于生涯教育理论开发与实践生涯教育校本课程。

二、生涯教育校本课程的开发

惠州中学以《加强普通高中学生发展指导工作的意见》(粤教基函〔2019〕71号)为指导,结合五彩育人体系,基于生涯建构理论对普通高中生涯教育开展探索和实践,初步建构了生涯启航、生涯探秘、掌握生涯和生涯自信四个维度的高中生生涯教育课程体系(见表1),加强对学生自我认知、社会理解、学业发展、人生规划的指导,为新时代高

中生正确地认识自我,更好地适应高中学习生活,接受高等教育和未来职业发展打好基础,引领学生幸福成长。

三、生涯教育校本课程的实施

(一) “生涯启航”课程

“庄周梦胡蝶,胡蝶为庄周,一体更变易,万事良悠悠。”两千多年前“庄周梦蝶”的典故,引出了“我是谁”的哲学问题。自我认识是生涯探索的起点,高中生正值青春期,自我意识旺盛,只有引导他们客观、清晰地认识自我的各个方面,才能更好地发展自我,规划人生。在认识自己的基础上,引导高中生梳理他们过往的生命历程,并与当下和未来建立联系,让学生意识到每一种行为都在影响自己的未来。据此,“生涯启航”主题课程开展“认识自己,发展自己”“初探生命故事”“遇见未来的自己”等专题的生涯教育辅导活动。

以“认识自己,发展自己”为例,生涯教育课程常使用乔哈里窗生涯工具引导学生进行自我探索。该生涯工具由心理学家哈里和乔瑟夫提出,被称作“自我意识的发现——反馈模型”^[3]。根据“自己—他人”和“了解—不了解”两个向度,一个人

表2 乔哈里窗

	别人了解	别人不了解	56个形容词
自己了解	公开区	隐藏区	有能力的、容易接受的、适应性强的、勇于进取的、果断的、冷静的、会关心人的、令人愉快、振奋人心的、聪明的、复杂难以理解的、自信的、可信赖的、有威严的、同理心强的、精力充沛的、外向的、友好的、乐于付出的、快乐的、乐于助人的、理想主义的、独立的、有独创性的、聪明的、内向的、和蔼宽容的、博学的、逻辑严谨的、忠诚的、成熟的、谦虚的、容易紧张的、善于观察的、有条理的、有耐心的、有力量的、自豪自负的、安静的、反思的、轻松的、虔诚的、有求必应的、透彻的、自作主张的、自觉的、明智的、敏感的、害羞的、愚蠢的、自然的、富有同情心的、压力大的、可信赖的、暖心的、明智的、幽默的
自己不了解	盲目区	未知区	

对自己的认知可分成四个区域,即公开区、盲目区、隐藏区和未知区(见表2)。可使用“56个形容词”工具开展活动:A从形容词中选出适合自己的词语,B也从中选出适合A的词语,选完之后互相对照。假如A选中“冷静的”“会关心人的”等形容词,B挑出“幽默的”“会关心人的”等形容词,那么共同认可的形容词为公开区,而存在差异的词语属于其他区域。据此引导学生看到自己的四扇窗户,让他们更加客观、全面地看待自己,从而接纳自己,发展自己。

(二) “生涯探秘”课程

心理学家埃里克森认为,高中阶段是人格发展的关键期,这个时期的个体所面临的发展性危机主要是“自我统合”与“角色混乱”两极之间的矛盾。高中生不仅需要回答“我是谁”的问题,还需要回答“未来我想做什么”的问题,而这需要他们积极体验与探索自我和职业世界。据此,“生涯探秘”主题课程开展“从性格看生涯”“探索我的兴趣”“探索我的多元智能”“我的职业价值观”“大学专业之旅”等专题的生涯教育辅导活动,以帮助学生了解自己的性格、兴趣、能力、价值观及大学专业。

以“探索我的兴趣”为例,生涯教育课程常使用霍兰德职业兴趣理论引导学生探索兴趣。霍兰德将职业兴趣分为六种基本类型(见图1),大多数人都有特定突出的类型。生涯课上,教师可以运用职业兴趣探索表或者生涯兴趣卡牌(见图2),引导学生探索自己的职业兴趣。通过将兴趣卡依照自己觉得“喜欢”与“不喜欢”程度分

成两堆,从“喜欢”牌区中把兴趣卡按照卡牌上的字母(R、A、I、S、E、C)进行分类,对数量最多的前三个字母进行排序,得出自己的职业兴趣代码。得知兴趣代码后,还可以引导学生进一步探索该兴趣与大学专业的关联性,让学生不仅停留在了了解自己的兴趣上。如职业兴趣代码为IRC,相应的大学专业群为理学科(见表3),对应的一级学科为天文学、物理、数学等。

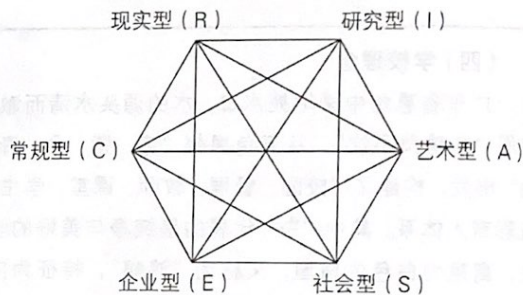


图1 霍兰德生涯兴趣类型

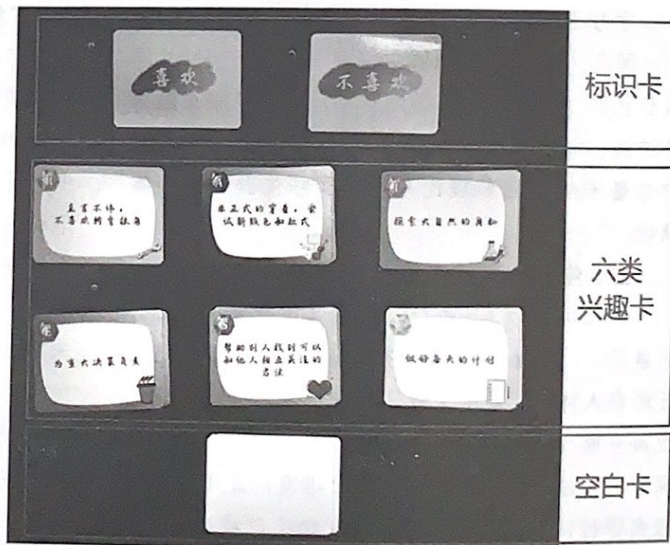


图2 生涯兴趣卡牌

表3 职业兴趣代码对应的大学专业群

职业兴趣代码	大学专业群
IRC	理学科研
RIC	基础工程、应用工程、生物医学
EIC	管理科学、金融经济
ESI	社会科学
IAS	人文历史、艺术体育、社会科学
ARS	艺术体育

(三)“掌握生涯”课程

列宁曾说过，不能做思想上的巨人、行动上的矮子。除了探索自己与专业信息外，高中生还需要培养自己的生涯控制力。生涯建构理论认为，有生涯控制力的学生能够以认真负责的态度进行生涯选择，对自己的生活学习负有责任感与使命感。据此，“生涯探秘”主题课程开展“目标管理”“时间管理”“选科决策”等专题的生涯教育引导活动。

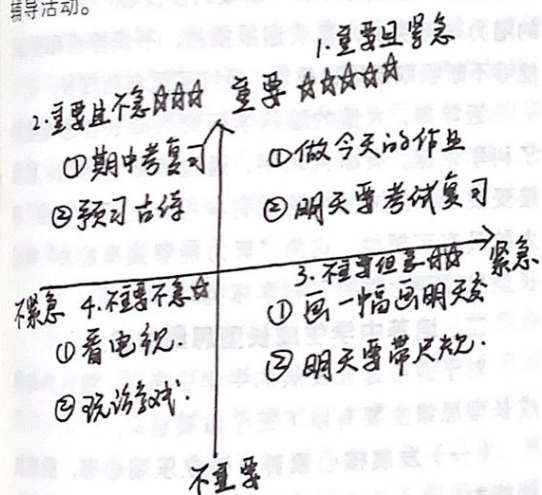


图3 时间管理四象限法学生作品

以“时间管理”为例，生涯教育课程常使用时间管理四象限法培养学生管理时间的能力。教师引导学生列出自己近期的事情，利用时间管理四象限法确定事情的优先级（见图3）。教师要提醒学生，首先考虑做好重要紧急的事情，提前规划好重要的事情，安排好紧急的事情，最后考虑不重要、不紧急的事情。

(四)“生涯自信”课程

生涯之路上，有时泥泞，有时平坦；有时花香遍地，有时荆棘丛生。在遇到生涯困境时，学生往往会怀疑或者否定自己解决生涯问题的能力。生涯建构理论认为，有生涯自信的学生能够坚定地追求自己的理想。据此，“生涯自信”主题课程开展“打开潜能之门”“做高效能者之探索我的学业效能”“压力管理”“唤醒我的改写力”等专题的生涯教育辅导活动。

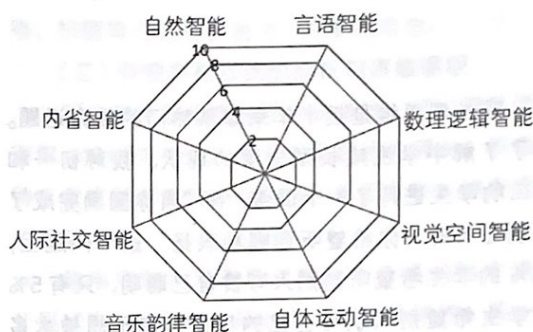


图4 多元智能雷达图

以“打开潜能之门”为例，生涯教育课程常使用多元智能理论引导学生看见自己多方面的能力。在课堂的开始，学生们回答八种随机挑选的面试题，每道面试题代表了一种多元智能，如“画出学校的平面图”代表了视觉空间智能，“说出自己的三个优点和缺点”代表了内省智能。通过参与活动，让学生深刻理解多元智能的内涵。然后，教师让学生绘制多元智能雷达图帮助自己探索（见图4）。教师要提醒学生，这个活动并不能决定是否拥有某项智能，其目的是引导你去探索自己有优势、有潜力的智能。

参考文献

- [1]朱凌云.中小生涯教育理论与方法[M].北京:北京师范大学出版社,2015.
- [2]Brown Steven D, Lent Robert W. Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work[M]. John Wiley & Sons Inc, 2004.
- [3]刘鹏志.我的乔哈里窗[J].江苏教育,2020(5):72-75.