

体验式教学在高中生生涯规划课“职业探索”模块中的实践应用

◎ 李妍¹ 张翠翠² (1.天津市瑞景中学, 天津 300134; 2.天津市新华中学, 天津 300204)

摘要:“职业探索”模块是高中生生涯规划课程的重要组成部分。为进一步提高生涯规划课教学的实效性,基于多年课程实践尝试将体验式教学方法应用在“职业探索”模块的教学实践中,确立了“职业探索”模块的课程构架,通过丰富有趣的活动增进学生的课堂体验,提升学生对职业探索的兴趣与动机,掌握探索职业的方法与途径,加深对职业世界的认识与理解。

关键词: 体验式教学; 生涯规划课; 职业探索

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2023) 12-0065-04

近些年,伴随着新高考改革的深化,多数学校都开设了高中生生涯规划课程辅助学生选考选科、树立人生目标。经过同仁们多年的探索实践,生涯规划的课程构架已较为成熟和完善,其教学模块一般包括生涯唤醒、自我探索、职业探索、大学及专业探索、生涯决策及生涯管理等部分。

在课程实施方面,多数学校会安排心理健康教育教师承担生涯规划课的教学任务,课程的教学形式多以团体辅导活动或讲座为主。笔者查找、回顾以往发表的关于生涯规划课教学设计的相关文献发现,活动主题多以生涯唤醒、自我探索、生涯决策、生涯管理为主。究其原因可能是因为以上几个主题模块可参考的心理学理论相对丰富,活动相对成熟且趣味性强,更容易且更适宜设计为团体辅导。而“职业探索”和“专业探索”这类模块涉及的内容相对庞杂,对教师的专业能力要求较高,更重要的是,学生对职业和专业的探索体验容易受到

时间、空间、资源等多方面因素的限制,很难在四十五分钟的课堂上真正实现科学、系统地探索职业环境的目标。因此,不少心理教师在教学设计时比较关注“自我探索”,而在讲授“职业探索”部分时,则常常会以在课堂上传授理论和方法,将探索实践留作课后作业的方式草草带过,这使得“职业探索”这一重要模块的教学始终难以实现规范化和系统化,且对于学生来说课堂的体验感相对较弱,难以激发其探索职业的内在动力。

一、体验式教学的特点及应用优势

体验式教学是指在课堂上,教师为了达成教学目标,结合学生实际,积极创设各种教学情境,使学生在亲历和体验过程中充分感知、感受、感悟蕴藏于教学活动中的各种人和事,进而获得知识、提高能力、生成情感、生成意义,促进学生自主发展所采取的教学形式,具有情感感染性、亲身体验性、主体参与性、动态生成性的特点^[1]。

在生涯规划课的教学中,为了提升

注:本文系2021年度天津市教育科学规划课题“普通高中生涯规划课程学科教学知识的探索与应用研究”(HHE210356)部分研究成果。

表1 生涯规划课“职业探索”模块的课程构架

课程类型	主题	教学目标
生涯规划课	了解职业，从家庭开始	激发学生职业探索动机，从家庭开始初探职业。
	职业面面观	帮助学生熟悉人职匹配原则，了解不同职业对个人素质的要求以及如何提升个人职业价值。
	走进职业世界，获取职业信息	引导学生掌握职业探索方法，了解收集职业信息的渠道。
	拓展职业路径	帮助学生了解职业发展路径，拓展思路，作好心理准备。
	未来大师	增强学生对科学技术发展的关注及个人创新能力培养的意识，更好地应对未来职业世界发展。
	职业与专业	引导学生了解职业与专业之间的关系，明确选择职业与专业时应考虑的因素。
	我的职业价值观	帮助学生探索、了解自己的职业价值观，树立积极的职业信念。
	职业的使命与信仰	引导学生了解职业的责任与使命，初步形成自己的职业信仰。
拓展活动	职业访谈	帮助学生加深对职业的了解。
	职业体验	引领学生了解职业，感知社会，增强感恩意识，学会尊重与理解他人。
	记录“职场一日”	
	模拟招聘会	了解不同职业对个人素质的要求，体验人职匹配，加深对职业的理解。
	领导力项目	提升学生关注社会问题的意识与合作能力，培养社会责任感及奉献精神。

教学效果，教师常常会用到体验式教学，笔者也在多年的实践中将其应用在了“职业探索”模块的教学实践中。例如，通过小组讨论、项目导向、任务引领、案例研究、角色扮演、走访调查、查阅资料、演讲辩论等多种多样的形式，让学生在“做”中“学”^[2]。与传统灌输、讲授的教学方式相比，体验式教学能够充分调动学生参与职业探索的积极性和主动性，创设轻松平等的课堂氛围，使学生在情境中产生共鸣，真正在体验中收获感悟和成长。

二、高中生生涯规划课“职业探索”模块的教学目标与任务

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》关于高中年级的内容中提到，要引导学生“在充分了解自己的兴趣、能力、性格、特长和社会需要的基础上，确立自己的职业志向，培养职业道德意识，进行升学就业的选择和准备，培养担当意识和社会责任感”。《普通高中学生发展指导纲要（试行）》中提出要“提升学生公民素质，培养学生的社会责任感；引导学生树立远大理想，将个人理想与社会需求、国家发展相结合”。

针对“职业探索”部分，笔者汇总了《河南省普通高中生涯教育课程指导纲要（试行）》，以及自2012年至今国内各省市出台的关于高中生生涯规划教育的相关文件通知要求，归纳要点如下：认识

职业的意义，了解职业的社会分工与特点；理解家庭、学校、社会对个人生涯发展的影响；掌握职业信息收集方法；了解职业的社会需求及发展趋势；认识专业与未来职业的关系；了解不同职业对个人素质的要求；思考不同社会角色所承担的责任，认识到人生价值和意义；培养学生的社会责任感、奉献精神、感恩意识和合作能力，形成对他人、对社会各行各业的尊重与理解；了解职业倾向，形成职业规划。

笔者结合以上相关文件中对“职业探索”模块的内容要求，整理归纳后建立了本校生涯规划课对应模块的系列课程构架，见表1。

三、体验式教学在“职业探索”模块中的应用

“了解职业，从家庭开始”是“职业探索”模块的第一节课。课上，教师用“职业猜猜猜”的热身游戏引出职业探索的话题，激起了学生的兴趣。随后，教师向大家呈现了天津非遗文化“泥人张的故事”，以案例探讨的方式引发了学生对家庭如何影响职业选择的思考^[3]。在工作环节重点应用了辩论赛的“体验式教学”方式，请学生以小组为单位，参与辩论“我的职业选择要以符合父母家人的职业期望为主，还是以符合自己的职业期望为主^[3]”。学生在组内讨论、组间辩论的过程中碰撞出思维的火花，加深了对这一问题的思考，提升了辩证思维

能力。本堂课的课后拓展活动是绘制自己的家庭职业树,并对家长进行访谈,初步了解职业世界,以及家庭环境对自己职业选择的影响。

“职业面面观”一课旨在帮助学生熟悉人职匹配原则,了解不同职业对个人素质的要求以及如何提升个人职业价值。活动设计以学生比较了解的“教师”这一职业作为突破口,通过演示教师招聘过程中对求职者的通用能力、专业能力、个人资源等方面的考核,让学生认识到每种职业对求职者都有相应的要求,并且各有侧重。工作环节的体验活动名为“非你莫属”,以“模拟招聘公告设计”的形式开展,学生小组合作共同探讨不同的职业岗位对求职者的具体要求有哪些,并逐条对照招聘网站上真实的招聘信息加深理解。在结束环节,教师顺理成章地总结出了“技能三核”理论,使学生明确如何在今后的学习和生活中提升个人的职业价值。

“走进职业世界,获取职业信息”的主要课程任务是引导学生了解探索职业的方法和渠道。本堂课工作环节的体验活动是请学生以小组为单位讨论设计职业调查报告单,在小组分享中教师汇总要点,并呈现“PLACE职业信息分析法”。课后作业是依照报告单的内容分小组进行职业访谈,并利用课堂时间进行小组展示。

“拓展职业路径”一课工作环节的第一个体验活动名为“殊途同归”,教师向学生呈现六位知名主持人各自的成名之路,请学生以小组为单位探讨主人公的生涯转折点有哪些,在这一过程中体现出了他怎样的个性品质,六位主持人的成名之路对你有何启示。通过这一活动开拓学生的思路,强化学生的信心,让学生认识到成功的道路不止一条。

第二个主体活动名为“预料之外”,教师先请学生结合自己的生涯目标来设计职业路径,完成后每名学生随机抽两张签,两张纸条上的内容涉及生涯发展中可能遇到的各种随机事件,机遇、挑战、好事、坏事都包含其中。借抽“命运之签”的方式让学生反思随机事件的发生可能会对自己的生涯产生哪些影响,以及自己会作出什么样的新选择。教师借这样轻松有趣的方式引导学生充分认识到

做好生涯规划是必要的,但在漫长的生涯发展中我们也可能面临很多的机遇和困难,要有灵活应变的意识和准备。

“未来大师”一课的设计着眼于提升学生对职业社会需求及发展趋势的关注意识,以及激发学生的创新精神。借用AI时代到来的背景,组织学生探讨未来哪些职业容易被人工智能所取代,哪些职业又具有其存在的独特优势,开启学生对未来生活的大胆想象。工作环节的体验活动名为“天使投资”,故事背景为20年后的项目研发大会。小组结合各自选择的领域讨论并设计创业项目,完成后在全班面前进行项目宣讲、答记者问,依据最终观众投票数选出获得“天使投资”的优秀项目,并请获胜组分享其公司对于相应岗位人才的核心素养要求。在这样轻松愉快的课堂氛围中,学生放眼未来,畅所欲言,项目的选取体现了对社会发展、社会需求的关注,同时借由这一活动再次强调职业对于人才核心素养的要求,激发学生自我提升的动力。

“专业与职业”一课着重探讨专业选择与未来从事职业之间的关系。体验活动“职业对对碰”中,教师将学生分为两个大组,一组说出专业,另一组说出与其对应的职业,反之亦然,两组对决,看哪组反应快、说得多。这一活动旨在呈现专业与职业之间“一对一”、“一对多”和“多对一”的对应关系^[4]。“专业职业大论坛”活动中,教师结合案例,请学生以小组为单位就以下问题展开讨论:考入心仪的专业后,在大学期间可以做些什么使得自己未来求职更加顺利?如果大学专业选择和未来职业目标之间存在偏差或在求职过程中遇到困难的话,可以做些什么?在小组讨论的过程中,学生对专业与职业之间的关系加深了理解,拓展了解决问题的思路。

“我的职业价值观”一课以帮助学生探索、了解自己的职业价值观,树立积极的职业信念为教学目标。热身活动“职业拍卖会”引出每个人不同的职业价值观。在随后的职业价值观测试中,学生对自己的职业价值追求进行更加深入的探索。工作环节的体验活动“职业价值奇葩说”以辩论赛的方式激发学生对职业价值观的深入思考。三大

组的辩题分别为“喜欢的工作总是996，我要不要886？”“‘高薪不喜欢’和‘低薪很喜欢’的工作选哪个？”“如果可以靠收房租吃喝不愁，我还要不要去努力工作？”在辩论分享观点的同时，教师引导学生思考如何做好价值观间的权衡，进一步澄清自身的职业价值观，为未来的职业选择奠定基础。

最后一课“职业的使命与信仰”的教学目标是引领学生了解职业的责任与使命，初步形成自己的职业信仰。本堂课主要以抗疫初期各行业并肩战斗的故事为背景，活动中，学生以小组为单位进行角色扮演，完成既定任务——大疫当前，各行业面临困境和挑战时，特别是发生多重趋避冲突时，我们作为职业人应该如何选择、如何做^[5]。学生在角色扮演、团队合作的过程中，情感被激发，也加深了对职业道德、职业责任与使命的理解和感悟。

职业探索不能仅仅停留在四十五分钟的课堂上，打破时间、空间的限制，拓展教学方式，学生才能真正在体验中开阔视野、加深认识。学校可以利用假期和活动课时间开展丰富多彩的拓展活动，例如职业访谈、职业体验、模拟招聘会、“职场一日”短视频或微电影大赛等。为培养学生的社会责任感与奉献精神，学校还可以开设“领导力课程”，教师带领学生针对各自关注的社会问题和职业需求，以小组为单位开展有助于问题解决的研究性学习和项目实践活动。总之，可将合作探究、项目学习、翻转课堂等诸多方式结合起来，丰富体验式教学的内涵和外延。

四、总结与展望

体验式教学法在生涯规划课“职业探索”模块的教学中体现出了明显的优势。为了更好地达成相关指导文件中提出的目标任务，未来，同仁们在这一模块的教学内容、形式探索以及深度挖掘上还有大有可为。例如，在提升学生职业道德意识、培养社会责任感的部分还要拓展路径，再下功夫。

除此之外，在如今“课程思政”的大背景下，高中职业生涯规划课是一个帮助学生树立爱国之心、报国之志的有利阵地，教师可在课程中进行思政渗透。例如，推进“五位一体”、结合“十四五”

规划及“2035远景目标”的内容都是关于探索未来中国社会需求、个人职业方向选择的重要素材，值得深入研究。生涯教师们要引导学生将个人的职业理想与实现中华民族伟大复兴的中国梦紧密结合在一起，真正回答好“怎么培养人，为谁培养人”的问题。

参考文献

- [1]王有鹏. 体验式教学简论[J]. 教育实践与研究(B), 2012(9): 4-6.
- [2]张波.“体验式教学”在中职学校职业生涯规划课中的应用[J]. 黑河学刊, 2012(4): 145-146.
- [3]吴捷, 周详. 中小学生心理健康自助手册. 高中年级[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2020.
- [4]马丽莉, 张翠翠. 高中生生涯规划指导手册(教师用书)[M]. 成都: 四川师大电子出版社有限公司, 2019.
- [5]徐璐娜, 应晓菲. 责任·使命·信仰——疫情下的职业认知[J]. 中小学心理健康教育, 2020(9): 37-40.

编辑/于洪 终校/石雪

“校园心理剧”栏目 诚征稿件

本刊诚征优秀的校园心理剧剧本，写作要求如下：

1. 内容涉及中小学生学习生活的方方面面，贴近他们的现实生活。不反映社会问题、经济问题、道德问题，只探讨心理问题的解决。
2. 较好地体现心理剧“行动治疗”的本质，重在通过角色扮演、情景对话等戏剧行动表现和解决心理问题，引导学生自我教育。
3. 避免出现众多校园心理剧中“寻求心理教师的帮助，班主任的一席谆谆教导”的桥段，不说教，让角色在行动中真正地经历、体验、感受和领悟。
4. 情节紧凑、连贯，时空架设集中，场景转承自然，符合戏剧的内在逻辑。
5. 开篇要注明“剧情简介”“主要人物”“所用心理剧技术”，结尾要有“创作感悟”或“专家点评”，就创作意图、所用技术和演出效果等作简要分析和点评，如果有演出剧照请一并附上。
6. 语言流畅、生动，有鲜明的风格，避免空话、套话。字数：2500~6000字。
7. 未尽事宜参见本刊往期已经刊出的文章。