

高中职业生涯规划教育研究

王曦 白晔 沈景娟 王琴音

(北京教育学院石景山分院 北京市苹果园中学 北京市古城高级中学)

一、问题的提出

开展本研究之前,发现高中教师常常抱怨有些学生整天混日子,不想将来;很多学生在填报高考志愿时不知所措。因为无论是学校还是家长之前很少谈到将来的职业选择。这种现状又产生两个连带的问题:其一是学生不能把现在的学习与未来的社会适应结合起来,表现为学习动力不足。其二是学生没有明晰的职业规划,仓促选择高考志愿,出现所学非所愿的现象。以上现象促使我们开展了高中生职业生涯规划教育研究。

二、研究内容与方法

(一) 研究内容

“职业生涯规划教育”就是为了使适应未来的职业所进行的关于职业生生涯的目标与计划并为此做出一系列努力和准备的综合性的教育。涉及:

1. 高中职业生涯规划教育的现状
2. 高中职业生涯规划教育的内容
3. 高中职业生涯规划教育的途径
4. 高中职业生涯规划教育的效果

(二) 研究方法

以行动研究法探索高中职业生涯规划教育的具体操作模式,并检验其效果,配合调查法和案例研究法。

三、研究过程

(一) 研究初期(2007年9月—2008年3月)

以自愿方式确定了3所实验学校。查阅资料,撰写资料综述,筹备课题培训。召开开题论证会。编制《高中生职业选择问卷》,进行调查并撰写调查报告。

(二) 研究中期(2008年3月—2010年5月)

课题培训,编写《高中生职业生涯规划指导手册》,组织课题成果评选,实验学生座谈会。实验学校开展多种形式的职业生涯规划教育,实验学校间的课题观摩研讨活动。

(三) 研究后期(2010年5月—2010年12月)

课题后测,整理课题资料,撰写研究报告,编写《高中生职业生涯规划》教材,组织结题鉴定会。

(四) 成果推广(2011年—2012年)

组织北京市职业生涯现场会,以项目形式把研究向初中、小学推广。

四、研究结论

(一) 证实了职业生涯规划教育在高中学校开展的必要性与可行性

1. 研究受到了高中生的广泛欢迎

在2007年初测时,学生不知道什么是职业生涯规划,到2011年再测时,高达74.1%的高中生认为自己需要职业生涯规划教育。例如一个学生说:

“《职业生涯规划辅导手册》帮助我确立了自己的职业理想——成为一名律师。为此,我在学校里努力提高相应的能力。通过参加‘辩论赛’来发展口才,通过参加‘模拟联合国’活动来了解政治,通过在学生会工作来提高组织能力。我认为没有理想就没有动力。”

2. 研究开阔了高中教师的教育视野

以前老师们只是发现高中生存在的问题，但苦于缺少解决问题的办法。参加研究后，一种新的教育内容开阔了教师的教育视野。2007年研究起步，3所实验校每校只有几名教师参加，老师们对职业生涯规划一词也只是刚刚听说，于是，研究从培训开始。2008年课题组提出了高中职业生涯规划教育的辅导体系，实验教师的数量也有所增加。2009年，课题组研发了《高中生职业生涯规划指导手册》，研究队伍再次壮大。2010年，课题组编写了《高中生职业生涯规划》一书，研究有了实质性的突破。2011年之后，3所实验校教师的创造性被激发，创造性地实践高中生涯教育，例如古城中学开发了生涯教育实践基地，苹果园中学的生涯教育课程形成体系并纳入课表，北师大励耘实验学校则把生涯教育与导师制相结合。

3. 研究促进了学校发展

自2007年9月至2010年6月，完成高中一轮的实验，之后实验校继续实践。随着研究的深入，研究效果逐渐显现，参加本研究的某实验校2008年本科录取率不足20%，2009年本科率为55%，2010年本科率为70%，2012年本科录取率已达90%。虽然成绩不能全部归于课题，但“职业生涯规划”教育在调动学生学习潜能上是有贡献的。研究得到三所实验学校的认可。实验学校把“职业生涯规划”作为学校的品牌进行宣传，实验学校的声誉得到提高。

(二) 进行了高中职业生涯规划教育课程资源建设

广义的课程是指学校为实现培养目标而选择的教育内容及其进程的总和，它包括学校老师所进行的各种有目的、有计划的教育活动。普通高中如果要想有效地、经常性地开展职业生涯规划教育，就必须进行系统的高中职业生涯规划教育课程建设。

1. 逐步明晰高中职业生涯规划教育要素与目标体系

在理论学习、文献研究、实践探索与不断反思的基础上，逐步明确了高中职业生涯规划教育的目标体系：

表1 高中生职业生涯规划目标体系

要素	目标
价值观	树立正确的职业观、择业观、劳动观 树立职业规划意识，选择自己的志向 处理好个人志愿与国家需要之向的矛盾
了解自我	理解积极的自我概念所产生的影响 进一步了解和剖析自己 自觉提高各种素质与能力
了解职业	寻找并收集与职业有关的信息能力 深入社会，广泛了解职业并认识职业的价值，建立自己感兴趣的职业库
合理决策	学习综合考虑影响职业选择的多种因素（教育与职业、社会需求与职业） 学习合理的决策技能 科学填报高考志愿
职业生涯规划	职业生涯规划的相关知识 学习制定自己的职业生涯规划
执行与调整	执行职业生涯规划的能力 反思与调整职业生涯规划 社会实践与求职技巧

2. 研发《高中生职业生涯规划指导手册》

由于高中阶段学习任务繁重，如何能让每个学生学习和了解“职业生涯规划”呢？为此，课题组研发了《高中生职业生涯规划指导手册》。并把它免费下载给了参与课题实验的学生，让学生随时阅读。

手册注重可读性。如变“目录”为“导读”，既划分了章节，又说明了各部分的重点内容，起到了指导阅读的作用。其次，在内容的编写上，注意避免说教，以问题、故事、事例等吸引学生，让学生爱读。

手册注重可测性。手册中安排了一定的“了解自我”、“了解职业”的自测题，并附上了测查结果的解释与说明。学生可以进行自测，查阅自己的测查结果，深受学生欢迎。

手册注重记录性。手册注重让学生随时记录自己的感受。在学生制订出自己职业生涯规划后，要求学生每学期记录自己的成长足迹：学业成就、特长发展、人际关系、社会工作等。

手册具有伴随性。一本手册可以伴随学生高中三年。学生可以每学期回顾自己的职业理想、理想大学和专业，反思自己的进步情况，调整自己的努力目标，修改自己的改进措施。

3. 编写了《高中生职业生涯规划》教材

在研究的基础上，课题组编写了《高中生职业生涯规划》教材。教材从帮助学生认识职业生涯规划的重要性入手，带领学生认识职业世界，探索自我，学习合理的选择与决策，带领学生制定职业生涯规划，指导学生科学地填报高考志愿，指导学生如何踏入职业世界，以及如何抓住现在，走向成功。本书的体例为：

名人名言：用睿智的名人名言引起学生对自己人生的思考和感悟。

本节要点：简要介绍每节课的学习目标。

问题聚焦：从现实的问题引入，引起学生的兴趣和继续学习的欲望。

知识拓展：主要知识点，扩展学生有关职业生涯规划的知识。

活动体验：通过活动，加深学生对知识点的感悟和理解。

总结提升：引导学生自己概括一节课的收获。

课后活动：为感兴趣的学生提供深入探究的途径。

相关链接：为学生提供深入学习的资源。

该书既可以作为学生的自助读本，又可以成为班会、校本课程的教材。教材在编写的过程中借鉴了很多国内外的已有研究成果，同时融入了实验学校实验教师的一些创造性实践的成果。力求系统性与可操作性并重。我区教师在设计和实施职业生涯规划辅导课和主题班会时都会参考本教材并进行再创造。老师们普遍反映教材为教师开展职业生涯规划教育提供了指导和参考。

4. 尝试建立高中生职业生涯规划教育实践基地

随着研究的深入，学校越来越重视职业生涯规划教育的基地建设。一方面注意积累人脉，帮助学生认识不同职业领域的人员，为学生进行生涯访谈搭建桥梁。另一方面与学校周边不同单位建立合作关系，学生生涯教育基地越来越多。

(三) 提炼了普通高中职业生涯规划教育的操作体系

在研究实践的基础上提炼出了普通高中职业生涯规划教育的实施体系。这是一种基于学校资源，全体教师共同参与的学校职业生涯规划教育体系，具有现实性和可操作性。

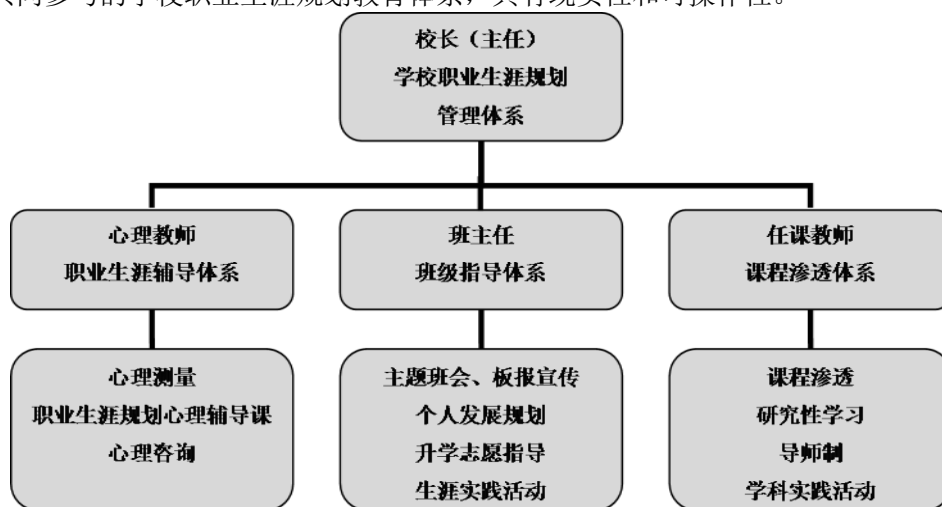


图1 高中学校职业生涯发展规划教育体系

学校职业生涯规划教育包括学校职业生涯规划教育的管理体系和实施体系。

1. 学校职业生涯规划教育的管理体系

由于职业生涯规划教育涉及的面比较广，它绝不单单是心理教师的事，也不能把它简单地归为德育或教学。因此，学校应成立职业生涯规划教育领导小组，组长由校长担任，成员应包括学校德育主任、教学主任和科研主任，可设具体负责人。学校职业生涯规划领导小组的职责是制定学校的职业生涯规划教育方案，协调职业生涯规划教育的分工，检查职业生涯规划教育的效果等。

2. 学校职业生涯规划教育的实施体系

在学校领导小组的协调下，基于现有资源进行如下分工：

(1) 心理教师负责的学生职业生涯规划辅导体系

首先，充分利用高中心理课，对学生开展以职业生涯规划为主题的心理辅导课。职业生涯规划辅导课是学校实施职业生涯规划教育的专业强、系统化、有保证的实施途径；也是落实职业生涯规划教育的最有效的途径。其次，利用一些比较规范的心理测量量表用于学生自我了解与进行职业探索，并给学生测试后的具体分析与指导。再次，心理教师还可以进行与升学、职业指导、个人发展探索有关的心理咨询与个案研究，满足学生的更深层次的需要。

(2) 班主任基于班级管理的学生职业生涯规划指导体系

在中国的班级授课制的体制下，班主任肩负着指导本班学生全面发展的重要职责，在学生职业生涯规划教育中班主任起着非常重要的作用：可以开展以“职业生涯规划”为主题的主题班会教育。主题班会是职业生涯规划辅导课的有力补充。可以通过班级管理、班级评比等鼓励学生朝着自己的努力目标前进。重点应放在学期努力目标与改进措施上，否则，“规划”容易落空。可以开展“职业生涯规划”为主题的班级实践活动，如社区服务、综合实践活动、生涯人物访谈等，还可以利用板报、班级博客等及时为学生介绍有关职业生涯方面的知识与信息。可以结合升学志愿填报指导对学生进行职业生涯规划教育。

(3) 以任课教师为主体的职业生涯学科渗透体系

学科教学是学校最主要的活动，学生的学习，从长远说都是为职业生涯做准备。因此，以学科教师为主体的职业生涯规划教育的学科渗透体系具有不可替代的作用。各学科教师要结合自己所教的学科，挖掘与本学科有关的职业及相关知识以及本学科的突出贡献者的生涯故事。可以通过开展与本学科有关的实践活动，增加学生的职业体验。可以开展研究性学习进行职业生涯规划方面的教育。如学生进行研究性学习时，会接触不同的职业，教师就可以有意识地让学生了解不同的职业。另外，教师还可以专门指导学生开展以“职业生涯”有关的小课题研究。学科教师还可以担任学生的导师，从而全面辅导学生的成长，关注学生学业，把学生现在的学业与学生发展结合起来。

这种基于学校资源，全体教师共同参与的普通高中学校职业生涯规划教育体系符合学校现实，比较经济便于实施和操作。

五、成果与影响

《高中生职业生涯规划》一书由北京教育出版社出版。两篇论文发表于国家级期刊《基础教育创新》。论文《普通高中学生职业生涯规划辅导的初步探索》被北京市“高中课改样本校学校领导力建设与实践”丛书《追求卓越（下册）》收录。2010年6月21日《现代教育报》以《师生共话高中生职业生涯规划》为题报道了本课题。

课题负责人被北京市教委委托项目“高中职业指导课程开发、应用与推广研究”聘请为该项目核心组成员，课题组的研究成果被该项目采纳及借鉴。2012年5月承办了北京教科院课程中心主办的“北京市高中职业生涯规划课程建设现场会”，全市各区县相关领导、教师等150余人参会。我区的8节高中生涯规划研究课与班会向全市展示，相关信息被网易新闻中心等多家网站刊载。

课题负责人被北京教科院德育中心邀请参加《北京市中小学校生涯教育实施意见》的专家咨询会，参与该文件的讨论。

研究成果在北京心理卫生协会学校心理卫生委员会和北京市教育学会教育心理学研究举办的以“生涯教育”为主题的2010年学术年会、“《北京市中小学校生涯教育实施意见》制定与试用项目启

动大会”、北京市区县科研人员论坛等大会上做成果介绍。

北京市朝阳区教委有关领导来实验学校学习职业生涯规划教育经验并聘请课题核心组成员为朝阳区教委“朝阳区中小学生职业能力培养工程”指导专家。实验学校先后接待北京市宣武分院附中、徐州三十四中的领导和老师到校学习生涯教育经验。课题组的 25 篇论文、16 节课例获得市级以上奖励。

本课题在高中职业生涯规划教育方面进行了有益的探索，取得了可喜的成绩，但实现高中职业生涯规划教育的科学化与系统化，还有很长的路要走。

