

多元化生涯教育课程的设计与实施

杨晓平

西安交大附中雁塔校区, 陕西西安, 中国

【摘要】涯教育在学校教育体系中占据着举足轻重的地位,它是深化和优化学校德育工作、全面推动素质教育不可或缺的一环。本文将聚焦于我们学校在生涯教育领域的具体实践,深入剖析多元化生涯教育课程的设计与实施过程。生涯教育不仅限于知识的传授,更是引导学生认识自我、了解社会、规划未来的关键途径。结合本校的实践经验,我们对多元化生涯教育课程的设计与实施进行了深入分析,期望为其他学校提供有益的参考与借鉴。

【关键词】多元化;生涯教育;课程设计

1. 引言

生涯教育是学校教育的重要内容,是进一步加强和改进学校德育工作、全面推进素质教育的重要组成部分。对学生的成长有着非常重要的意义。

针对初中生,就生涯教育方面,我们要做的是初步的帮助孩子们了解自我、启蒙和具有生涯意识。重点是提高同学们学习的适应能力。在此基础上,带领同学们开始探索世界,尤其是兴趣的探索和发展,兴趣常常是同学们探索世界最活跃的人格部分,也是影响一生发展的重要部分。为此在生涯教育课程设计方面:我们坚持以主题式、分阶段实施生涯教育。初一年级以“立志”、初二年级以“励志”、初三年级以“砺志”为主题,将初中阶段的生涯教育确立为“认知自我、完善自我、成就自我”三个阶段^[1]。

如何通过分阶段促进实施生涯教育,我们开展了多元化的生涯课程,努力将生涯教育与生活指导、学科教学以及校内外综合教育等活动等进行深度融合。

2. 以学科为基础的生涯教育

首先,我们主要通过学科教学来开展生涯教育,利用学科课程的学习来实现自我认知。通过深入学习各学科知识,学生能够更好地了解自己的现状,认识到自己的优势和不足,从而唤醒自我潜能。这一过程为学生奠定了生涯规划的基础,帮助他们明确自己的兴趣和目标,为未来的发展方向提供指导。其次,我们利用学科拓展课程的学习来实现环境认识。面向全体学生,我们建设了学科人文课程、项目学习课程、社会讲堂课程等多种形式,旨在拓宽学生的视野,增强他们对社会环境的理解和适应能力。同时,面向

个体,我们还建设了个性定制课程,让学生能够根据自己的兴趣和需求,深度完善自我,将自我与环境关联起来,构建起生涯规划的桥梁。最后,我们利用学科学习的过程来实现生涯管理。这种管理主要体现在以下几个方面:一是基于学科学习阶段目标的达成情况,及时进行评价并根据评价结果及时调整生涯规划的具体内容,做好宏观管理;二是基于学科学习过程中出现的个体自身新变化,需要及时调整学习策略、学习动力等,做好过程管理;三是基于学科学习过程中外部条件的变化,如更换老师等,需要及时主动调整策略,减少和屏蔽外界干扰,或者调整心理状态,顺应变化,做好细节管理^[2]。

为了落实好以学科为基础的生涯教育,教研组首先开展了一系列学科德育活动。例如,数学组邀请了陕西省特级教师、西安市数学会常务理事、西安市雁塔区教师进修学校教研部主任刘旭亮老师,作了题为《数学学科德育内容的选取与设计》的专题报告。通过这样的活动,教师们能够更好地理解如何在数学教学中融入德育元素,帮助学生在数学学习的同时,培养良好的道德品质和价值观。政史地组则开展了《培养家国情怀 传承时代精神》主题研讨活动,旨在通过历史、政治和地理学科的学习,激发学生的爱国情感,增强他们的社会责任感和历史使命感^[3]。

其次,学科组还开展了一系列专题生涯教育学科节活动。在初中时期,正值青春年华,中学时代是绽放青春之光的美好时光。我们以“青春”的名义,开展以“青春”系列为主题的学科节活动,旨在丰富学生的青春生活,充实他们的精神世界,让青春更加

灿烂。通过这些活动，学生能够认知自我、完善自我、成就自我。例如，语文组开展了“诗意青春，美丽人生”的活动，通过诗歌朗诵、写作比赛等形式，激发学生对文学的热爱，培养他们的审美情趣和人文素养。数学组则通过“建构青春，迈向成功”的活动，让学生在解决数学问题的过程中锻炼逻辑思维和创新能力，为未来的学习和生活打下坚实的基础。英语组的“异语青春，风采无限”活动，通过英语演讲、短剧表演等形式，提高学生的英语应用能力，拓宽他们的国际视野。理化生组的“科学青春，时代之光”活动，则通过科学实验、探究项目等形式，激发学生对科学的兴趣，培养他们的科学精神和实践能力。政史地组的“人文青春，启迪心智”活动，通过历史剧、辩论赛等形式，增强学生对人文知识的理解，提升他们的思辨能力和人文关怀。综合组的“青春之力，跃动之美”活动，则通过体育竞技、艺术创作等形式，促进学生身心健康发展，培养他们的团队精神和创造力。通过这些丰富多彩的学科节活动，学生不仅能够在学科知识上有所收获，更能在情感、态度、价值观等方面得到全面提升^[4]。

3.以主题班会为载体的生涯教育

为了确保每周的班会能够有效地进行，我们坚持每周都有一个明确的主题。这些主题不仅系列化、课程化，而且严格遵循学生的认知发展规律。通过这种方式，我们努力营造一个积极向上的学习氛围。例如，在过去的一段时间里，我们分别组织了《养成良好习惯，加强自我管理》、《达观心态，笑对挫折》、《做遵纪守法的学生》等主题活动。这些活动旨在帮助学生更好地认识自我，把握自己的发展方向，完善自我，从而制定出切实可行的短期目标和长期目标。

此外，我们还注重学生的心理疏导，确保他们在成长过程中能够得到及时的支持和帮助。通过这些精心设计的主题班会，我们希望能够为学生提供一个全面发展的平台，使他们在学习和生活中都能取得更好的成绩。

4.以劳育为途径的生涯教育

加强与展览馆、博物馆、红色基地、植物园等单位的交流合作，开展形式多样、内容丰富的校外劳动教育和生涯教育活动。通过“与绿色同行，与环保相约”这一主题，组织学生积极参与秦岭植物园的各项活动，让学生在大自然中感受生命的美好，培养他

们对环境保护的意识和责任感。同时，“弘扬雷锋精神，争做新时代传人”活动以雷锋为榜样，鼓励学生发扬不怕苦、不怕脏、不怕累的精神，在实践中体验劳动的价值，深刻理解雷锋精神的时代内涵。通过身边的点滴小事，让学生学会珍惜所拥有的美好环境，从身边的小事做起，为社会贡献自己的一份力量。

“阳光，快乐，我能行”活动则带领学生走进西安雅森国旅组织，通过一系列拓展项目如平步青云、翻山越岭、携手并进、礼让通行、穿越“电网”、曲径通幽等，让学生充分参与、积极互动，享受成长的乐趣。这些活动不仅锻炼了学生的身体素质，还培养了他们的团队合作精神和解决问题的能力。

“探寻红色印记，传承革命精神”活动则带领学生走进照金革命根据地，开展研学旅行活动。通过实地参观和学习，让学生深入了解中国红色革命的历史和革命根据地的发展历程，进一步激发学生艰苦奋斗的革命精神和爱国情怀，增强他们的历史使命感和社会责任感。

在节假日，家庭劳动实践活动也得到了广泛开展。同学们积极参与，从自我做起，怀着感恩之心，帮助父母做了许多力所能及的家务劳动，如擦桌子、洗衣服、扫地、洗碗、做饭等。通过这些活动，许多孩子完成了从不会做家务到会做家务、从看不见家务到主动做家务的转变。各式各样的家庭劳动体验，不仅让学生学会了基本的生活技能，还让他们与父母之间的关系更加融洽，增进了家庭的温馨氛围。通过这些劳动实践活动，孩子们在体验中成长，在成长中收获，为他们的未来奠定了坚实的基础。

5.以科技创新为主题的生涯教育

科学技术是推动社会进步和经济发展的首要力量，而创新则是驱动发展的核心动力。为了进一步激发学生的科技创新意识，深化教育课程的改革，营造一个充满活力的校园科创氛围，普及科学知识，传承和弘扬科学精神，传播科学的思想，提高学生的科学素养，培养他们的创新精神和实践能力，我们特别组织了一场以“拥抱科创，智慧筑梦”为主题的科技创新周活动。此次活动涵盖了数学、物理与化学、生命科学、信息技术以及地理科学等多个学科领域，为同学们提供了一个展示自己才华的平台。

在这一周的时间里，同学们积极参与了

各种形式多样、内容丰富的活动。例如，在电路连接大比拼中，同学们通过动手实践，学习了电路的基本原理；在多米诺骨牌挑战中，他们体会到了物理力学的奥妙；纸飞机大赛则让同学们在飞行原理的探索中找到了乐趣。此外，物理、生物、化学模型制作活动让同学们亲手制作出各种科学模型，家庭实验小视频比赛则鼓励他们用手机记录下科学实验的过程，科学史舞台剧则通过表演的形式让同学们更深入地了解科学发展的历程。

科学讲座为同学们提供了与专家学者面对面交流的机会，水火箭活动则让他们在动手制作和发射的过程中，体验到科学的魅力。超人魔方赛和汉诺塔比赛则锻炼了同学们的逻辑思维和空间想象能力。通过这一系列的活动，同学们不仅动手动脑，还学会了团队合作，深度体验了科学的乐趣。

在为期一周的科创周活动中，同学们通过各种形式的参与，深刻感受到了物理、化学、生物与数学等学科在日常生活中的广泛应用。他们不仅锻炼了自己的动手能力，还增强了团队协作的精神，极大地提升了对科技创新的热情。通过这些活动，我们希望同学们能够在科学的道路上不断探索，勇于创新，为未来的科技发展贡献自己的力量。

6.以教育戏剧为探索的生涯教育

以教育戏剧探索“生涯发展之路”。戏剧课程从主题出发设计，以问题为导向，直面矛盾，促进学生认识自我、完善自我、做最好的自己。主要采取应用戏剧的方式展开，不以追求艺术上的戏剧演出为最终目的，而是以戏剧为工具，通过多元化的戏剧游戏创作活动、戏剧表演的方式，让学生在戏剧活动中认识自我、完善自我、做最好的自己。主要包括“一人一故事剧场”、戏剧游戏等。我们在初三百日誓师、初三毕业典礼之际，安排初一年级学生参加并参与部分节目表演，增强了初一学生学习的主动性、紧迫性以及使命感。

每年开展经典诵读活动，如在2022年开展的“正青春，感党恩，爱国情”经典诵读活动。从“青春”“爱党”“爱国”三个主题开展。“家是小的国，国是千万家。有了强的国，才有富的家。”强大的祖国，是每一个华夏儿女的依靠。祖国繁荣富强长盛不衰，是每一个华夏儿女的心愿。通过经典诵读，重温并回顾我党在百年历程中，既有筚路蓝缕的创业征程、又有气壮山河的建设浪

潮、更有拥抱世界的开放胸怀。充分表达对党的热爱与感恩，再次表达坚定不移跟党走、矢志不渝担当时代使命的决心。

7.以课题研究为载体，提高生涯教育的渗透力

生涯教育是一项涉及多个方面的系统工程，它不仅仅关注学生的学业成绩，更注重学生未来的发展和人生规划。为了深入研究和推进这一重要课题，我们成立了专门的生涯规划教育课题领导小组和研究小组。这些团队由经验丰富的教育专家、心理学家和生涯规划师组成，他们致力于通过课题研究的方式，带领和指导生涯规划师们开展更为专业和系统的生涯教育工作。

在这一过程中，我们不仅仅关注理论研究，更注重将生涯规划的理念和方法渗透到教育教学工作的每一个环节。从课程设置、教学方法到学生评估，我们都力求将生涯规划的理念融入其中，帮助学生更好地认识自我，了解社会需求，制定合理的职业规划和发展目标。通过这种方式，我们希望能够为学生提供一个全面、系统、科学的生涯教育平台，帮助他们在未来的人生道路上走得更稳、更远。

8.以家校社合作，形成协同育人格局

首先，我们计划开展一项名为“家长生涯导师进课堂”的活动。在这个活动中，我们将充分利用学生家长这一宝贵的职业资源库，引导他们科学地参与到孩子的生涯教育中来。具体来说，学校将精心挑选一些具有代表性的家长，聘请他们担任生涯导师，并邀请他们走进课堂，向学生们介绍他们各自的职业背景、工作经历以及生涯发展路径等信息。通过这种方式，学生们不仅能了解到各种职业的特点，还能从家长的亲身经历中获得宝贵的经验和启示。此外，学校还将积极整合社会上的优势资源，与专业机构合作，开展丰富多彩的生涯实践体验活动。通过坚持家庭、学校和社会三方的合作协同育人，我们相信能够有效地提升学生的生涯规划能力和劳动素养。

其次，我们计划在寒暑假期间开展“我随父母去上班”活动。在这个活动中，学生们将有机会亲自跟随父母去工作场所，亲身参与到父母的工作中去。通过这种实地参与，学生们可以更直观地感受到不同职业的劳动特点，体会到各种职业劳动的艰辛。这不仅有助于学生们树立尊重他人劳动成果的意识，

还能让他们深刻体会到劳动创造幸福生活的真正内涵。

总之，生涯教育是一个持续的、终身发展的过程。我们精心构思，开辟多样化的途径，利用各种资源，开展丰富多彩的活动，多方创设赋能，助力生涯教育。我们希望让学生们通过动身动手、动心动力，充分感受和切身体验，健康快乐地成长，为他们的终生发展奠定坚实的基础。我们有充分的理由相信，今日我们在生涯教育上的所有用心和努力，一定会在未来学生的漫漫生涯中激发出无限的创造动力，涌动出成功的热望，并开启他们人生的幸福之旅！

参考文献

- [1]覃彩连,高丁丁,覃玲.师范生职业生涯教育的现实诉求与实践向度研究[J].黑龙江教师发展学院学报,2025,44(05):37-40.
- [2]曹斌.“知行合一”理念引领下的高校职业生涯教育体系的构建与实践探索——以浙江树人学院为例[J].才智, 2025, (13): 137-140.
- [3]卢家楣·心理学[M] 上海教育出版社·1998
- [4]吕思琦.高中生涯教育现状、困境与破局之路[J].长春教育学院学报,2025,41(02):28-34.