

教学设计

授课题目：源自热爱，不负期待---科学认知我的职业兴趣		
授课教师：朱绍勇		授课课时：1 课时
授课班级：泸县二中高 2023 届文科 24 班		
学情分析： 1. 班级学生多来自乡镇中学，父母对学生有较强的升学期待但未能通过家庭教育对学生未来职业规划施加更多积极影响，甚至对短期内孩子理想大学和适合专业也都不明晰； 2. 学生还未进入新高考，仍然参加传统高考（文科类）。班级整体学业成绩属中下水平，大多数学生理想状态是能进入普通本科院校学习； 3. 从高二开始，班级有针对理想大学和未来职业进行相关介绍引导，多数学生树立了目标大学，但专业目标、未来职业发展只有模糊的、感性的认知。学生在高三下期，即将参加高考并填报高考志愿，急需对自我专业发展及未来职业选择有理性和科学的认知。		
教学目标： 1. 引导学生发现兴趣对职业选择和职业发展的重要影响[感性认知]； 2. 帮助学生利用霍兰德职业兴趣测量表探索个人职业兴趣类型[科学分析]； 3. 引领学生正确平衡职业兴趣和职业选择[价值判断和选择]。		
教学重点 1. 引导学生使用霍兰德职业兴趣量表理性、科学地确定自己的职业兴趣类型； 2. 引导学生正确理解职业兴趣类型在职业选择中的积极性和局限性。		
教学流程		
教学步骤	教学设计	设计意图
引入 (6 分)	教师问题引导： 1. 同学们，你们都来自哪个班级？ 2. 高三 24 班是文科还是理科班级？ 3. 同学们是否还记得两年前是如何做出文理科选择的吗？只要描述的情况与同学们实际相符合，请起立；不符合就坐下；不限制举起立次数[教师统计并记录对应数据]。（3 分钟） ➢ 感觉理科学习困难，自己不是那块料； ➢ 家长或亲戚朋友强烈建议选择文科； ➢ 好朋友选择了文科，我跟随她/他选择； ➢ 网上查询了资料，对比自己的学科优势，选择了文科； ➢ 喜爱文科学科； ➢ 未来想要学习的专业只招收文科学生； ➢ 学文学理差异都不大，随机选择了文科； ➢ 如果再次选择，依然会选择文科； 4. 同学们，现在回头再看当初的选择，你认为是否科学、成熟？对自己现在有什么影响？请 3 名同学进行单独交流。（3 分钟） 教师小结引导： 人生处处是抉择。从心所欲、凭主观兴趣爱好的选择不免留下遗憾，而能作出科学、理性的选择是一个人一生都在培养的核心能力。这种能力不仅需要在实践中尝试、反思和总结，更需要有意识地进	通过回忆并验证学生已经完成的选择，引导学生关注感性抉择的局限性；通过起立坐下参与反馈的形式缓解学生紧张感，调节课堂兴奋度。

	行学习培养。即将参加高考的你们需要更明确的专业目标引领，随后也要进行志愿填报，这很大程度上决定着同学们未来职业生涯发展。而这一次，大家能否作出理性、科学的选择呢？今天我们将要一同探索如何科学认知我们的职业兴趣。	
初识自我 (7分)	教师引导： 德尔菲神庙的三条箴言第一条便是“认识你自己”。然而很少有人真正花费时间去正确地认识到自己，进而要么过度的限制了自己思维的发展，要么不能够合理地认识自己，太过狂妄。 学生操作 1： 请在“坦率、独立、创意、合作、自信、稳重”六个词汇中标记自认为能够描述自己的词语，并在“理想职业”处写下认为自己未来最适合的职业。（1 分钟） 学生操作 2： 请在教室内自由活动，随机找三名同学勾选词汇完成对自己的描述，并慎重的推荐认为适合自己的职业。请所有同学高度认真负责地完成对他人的描述。（3 分钟） 学生操作 3： 对比同学的推荐和自己的认识，你认为同学的意见是否符合实际，对你是否有帮助？为什么？请 1 名同学发言分享。（2 分钟） 教师小结引导： 事实上大多数同学对别人的意见认同度不高。很重要的原因在于： ➢ 别人没有办法深入自己的内心； ➢ 别人没有办法设身处地的思考； ➢ 别人不会对给出的建议负责任； 因而，在抉择这件事情上，别人的意见永远只能作为参考，关键在于自己的认知和分析。抉择和决策需要独立性。	自主主观判断，方便之后完成表-4 同学教室内自由活动，寻找最希望听取意见的人，活动在营造探索的氛围。 初步感知凭借主观判断会产生巨大的认知差异。 使学生明白抉择和决策需要独立性。
感性认知 (9分)	教师引导： 抉择和决策更多需要独立性。在抉择中最需要克服的则是个人主观臆断。 同学操作 1： 同学观看霍兰德职业岛介绍视频，自行选择出自己“最喜欢”和“最抗拒”的岛屿。 同学操作 2： 在表-2 中用√标记最喜欢的岛屿；用×标记最抗拒的岛屿；并简要列出两条上岛理由。（2 分钟） 同学操作 3： 请 2 名同学分享自己的选择以及理由。（4 分钟） 教师引导： 对陌生或者新事物的认知，兴趣引领下的主观判断往往是我们最直接的手段。此时，我们需要先有判断结果，然后再从结果	使用视频描述霍兰德职业岛，更直观形象，利于学生融入情景。 交流分享的是学生再次深刻思考，理清内心判断的重要过程。

	分析作出对应选择背后的原因。	
科学分析 (9分)	教师引导： 直观判断是否正确，是否能够作为今后发展的依据，就需要我们采用更为科学的途径进行验证。心理学家们做了大量工作，通过不断实践和改进，形成了将主观认知与科学判断有效联系的测量量表。在职业兴趣探索领域《霍兰德职业兴趣测量量表》是最为简洁实用的量表。 学生操作 1： 学生自主独立完成《霍兰德职业兴趣自测问卷》。（课前提前组织学生完成）； 学生操作 2： 在表-3 中分别统计各人格类型得分，将得分最高的三种类型从高到低排序得出一个三位组合答案，确定自己的职业人格类型。教师可以在屏幕上分享自己的统计表。（2 分钟） 学生操作 3： 参照《霍兰德职业兴趣测试结果对照表》，从所建议的职业中在表-3 分别填入自己“喜欢”、“可以接受”、“坚决反对”的 1 项职业，并简要列举理由。（2 分钟） 学生操作 4： 教师呈现自己的表-3 并邀请 2 名同学分享表-3 内容。（4 分钟） 教师引导： 量表分析给予了相对科学客观的分析。但值得注意的是，量表分析由于问卷设置问题的局限性和问卷作答时的状态，可能存在不能完全真实地反馈大家的职业兴趣的情况。	问卷安排在课前完成保证课堂高效，同时确保学生完成问卷时间充裕、判断从容。 呈现教师自己的问卷结果，既做了操作示范，教师的参与也能够拉近师生距离。 通过分享交流，了解同学的共性和差异。
理性认知 (5分)	教师引导： 1. 结合表-1，对比分析表-3 的数据，引导学生在表-4 中完成问题思考和作答。（2 分钟） ➤ 量表分析结果是否符合先前自我判断？为什么？ ➤ 量表分析结果与自我主观判断，你更认可哪组分析？ ➤ 根据量表分析你是否有了比较理想的职业倾向？为什么？ 2. 请两位同学就表-4 交流分享。（3 分钟）	将科学分析和理性认知有效结合。
总结 (4分)	➤ 兴趣会随着认知的发展而改变，可以指引阶段人生探索，但不决定人生发展； ➤ 科学探索职业兴趣的过程也是理性认知自我的过程； ➤ 职业兴趣与时代家国相结合，将会成就更美好的人生；	引导学生深刻理解职业兴趣的积极性和局限性。
课后任务	学生完成表-5，整理本课探索认知的内容。	

教学 反思	本节课的设计大体的流程，都基本上沿用了《高中学生生涯规划教育实践与探索》第三课《因为热爱所以卓越——我的兴趣成就我》的这个教学设计。在阅读本书过程当中，发现了本书编辑有较强的系统性，但是从实际操作层面思考仍然有一些可优化的地方。本课主要优化了三处： 第一处是霍兰德职业岛的使用。原设计职业岛作为主要判断依据，通过呈现文本的形式，让学生自主阅读然后选择出自己喜爱的岛屿，并对应标记座右铭和口号等，但是经过分析认为座右铭等可能和本课教学目标关系不密切，同时这种对岛屿的选择只是一种主观层面的判断，相对而言霍兰德职业测量量表相对更为科学客观： 第二处调整就是强化对霍兰德职业测量量表的重视。在教学设计时将霍兰德职业量表使用作为本课设计重心，在实际教学中过渡略显冗长。在之前的班级指导中都没有使用量表的经历，在处理学生困惑的交流过程中也更多凭借的是主观感觉。通过今天的教学，也是要让同学们去感知到主观判断只能给我们一种导向，促使发现相应的问题，甚至尝试设想一种可能的问题解决思路，但最终还是要落实到科学有效的依据上来。不仅在新高考背景下专业选择需要科学的工具支持，哪怕是在高考志愿填报时，如果能够科学的使用高校录取数据和考生成绩排位的同期数据，将让同学的选择更加科学有效。本课的一个重要功能就是引导学生将主观判断和科学数据进行有效结合。 第三个调整是跳出霍兰德职业量表的局限性。在原设计的教学反思中提及了霍兰德职业量表的局限性，但是并没有明确指出。经过资料查询，明白了霍兰德职业兴趣理论的局限性就在于忽略了人的发展性。人在不同的发展阶段，有着不同的兴趣认知。比如在填报志愿时，可能是一种认知，但等到毕业再思考具体工作时，可能因为大学的学习和成长又让同学的认知到了另外一个阶段性。在本课的设计中想要突破这种局限性。在课时总结时明确兴趣给只是指明一种人生的可能发展方向，在过程当中存在不断的改变。同时在课后点评阶段，同行也提出了霍兰德职业兴趣量表更多停留在传统职业，是否能够与时俱进的问题，由于互联网的发展很多新兴职业并未被纳入霍兰德职业兴趣量表参考。同时还有一个价值观的问题，也就是职业兴趣必须要和家国时代相结合起来，才能符合自己满意，国家满意，人民满意的价值观判断。 本课的教学设计语言比较简洁，但在实际授课时难以避免地出现了语言重复啰嗦，同时各个环节操作中缺少对时间的充分把握，在详略安排上还可以在进一步优化。
------------------	---

《高中生生涯规划教育实践与探索》读书分享

泸县王燕名班主任工作室 姜雪梅

各位老师，大家下午好。首先很高兴能加入我们工作室这个大集体，有幸向各位学习。同时也很感谢王燕老师能给我这次机会在此分享我的一些浅薄的见解。我将从以下三个方面进行我的分享。本书背景，本书内容，以及自己的收获。

一. 本书背景

龙口第一中学作为区域内重点学校，为了适应课程改革和高考改革，率先进行生涯教育的探索之路，经过一路的实践探索和不懈努力生涯教育系统初步形成，为了响应时代的召唤，时代的需要，龙口一中编写此书，给同路人以帮助和启迪。

二. 本书内容

本书一共包含了四个篇章。

第一篇章 行路致远 砥砺前行

介绍龙口第一中学在生涯规划上所做的探索和一些成就。龙口一中本着“走出去，请进来”的发展理念外派骨干教师学习新高考改革理念和生涯教育的思路。并专门成立“学生发展指挥中心”组建了以班主任、心理健康教师为主体，专职教师为骨干，学科教师共同参与的生涯导师核心团队。并与大学合作开展生涯规划教师培训活动。每周开设“生涯教育课”，每月举办“生涯教育”大讲堂，每学期开展社会职业体验活动。

第二篇章 科学规划 不负韶华

本章介绍了 24 个精彩的生涯规划课堂案例。包含了解自我，了解职业、生涯探索，生涯设计四个部分。第一部分从高中学生的梦想、性格、兴趣、能力、价值观、以及未来六个方面进行探索学习，学生通过一系列问题的罗列和回答，借助各种测评的智能系统，一个具体又形象的“自己”被构建出来，并从中找到自己的志趣所在，以及高中阶段想要奋斗完成的目标。第二部分让学生了解生活中的职业世界。从了解家庭成员职业出发，激发学生探索职业世界的兴趣，继而引导学生了解不同行业和职业的要求与前景。在了解自我和职业之后，自己与未来职业之间的桥梁便是我们所选择的专业和大学。第三部分生涯探索，帮助学生了解大学的学科门类和专业，进而能够初步把关注的职业与大学的专业，以及高中各学科联系起来，激发了学生的学习动机和兴趣，并根据自己的兴趣倾向，科学地选择选考科目和专业，制订个人学习计划，选择一个适合自己的最佳人生奋斗目标，并为实现这一目标作出行行之有效的安排。第四部分如何克服在规划中出现的问题和障碍以及如何更加科学的进行生涯规划，并为自己制定出长期和阶段性目标。到此一套完整的丰富的具体的生涯课程呈现完成。

第三篇章 功不唐捐 玉汝于成

本章介绍了 8 个优秀生涯指导案例让我们看到生涯课程在具体学生身上的应用，以及生涯规划给学生，家庭，学校，社会所带来的好处。同时也通过实例让我们看到了生涯规划的必要性和重要性。

第四篇章 上下求索 创新融合

本章介绍 10 个生涯规划课程教育与学科融合的课堂。让我们明白脱离学科知识的生涯规划教育，无疑是空泛的，缺乏支撑和着力点的，很可能流于形式，止于口号，而缺乏规划的学科知识的学习，必定是效率低下，动力不足的。生涯规划教育与学科教育教学的融合，是实现“全员导师制的有效途径之一，也是学校生涯教育工作发展的必由之路。

三. 收获与心得。

（一）.深刻地体会到生涯规划的重要性。

我校是一所高中寄宿学校，由于地处城乡结合部，后进生面积大，务工的子弟多，学

生受家长关爱少,伴随着其身心的快速发展、思维方式的变化、社会经验的丰富和升学竞争压力的增大,他们容易在学习、生活和人际交往中滋生各种心理问题、萌发心理疾患。在应试教育的大环境中,农村高中片面追求升学率的取向对开展高中生生涯规划指导产生较大的阻碍,包括学生、家长、老师都没有认识到学生生涯规划的重要性。通过对本书的阅读,更是让我明白生涯规划对高中生的重要性,孩子们平时出现的诸多问题,都是因为他自身的困惑和焦虑没有得到解答,让他们自我否定,自我怀疑。我自身也通常把更多的精力放在学生所暴露出来的一些违纪行为。并未带领着孩子们一起去探索和发现自己的梦想,兴趣,性格和能力。而文中带给我全新的视角,通过正向的引导和探索,让学生发现自己的长处,了解自己的爱好,更为客观的评价自己。相信并明白天生我材必有用。使得学生们更自信,也更自律,不再全盘否定自己,并敢于面对挑战。其次农村普通高中的孩子接受的讯息少,对职业、大学、专业了解甚少,学生对就业和升学专业的选择一片迷茫。这也导致了学生看不到未来的路在何方。在一次次踌躇迷茫中,提前说了放弃。那么比起应试教育中的知识,了解未来职业,大学专业就显得尤为重要。

(二) 生涯规划课程的具体性、可操作性。

在未读本书之前,生涯规划与我而言是一个完全抽象的概念,不知道从何做起,也不知道如何做。而本书通过了解自我,了解职业,生涯探索,生涯设计四个板块向我呈现了一个完整的、具体的、可操作的生涯规划课程。让我明白生涯规划要做什么。同时又用一个个具体的教案手把手教会我如何去进行生涯规划。例如:我的兴趣成就我一课中让同学们在美丽浪漫岛,温暖友善岛,显赫富饶岛,现代井然岛,自然原始岛,深思冥想岛在这六个岛屿中选择自己最喜欢的岛屿以及最不喜欢的岛屿。然后分组登岛,写下自己的岛名、座右铭和口号,以及在自己岛上最喜欢做的事情。最后学生展示,教师点评。每一种岛屿代表了每种兴趣类型,以及它的代表人物和职业。没有类型的好坏,只是存在不同价值,同时也告诉学生测评了解自己的有效方式,但并不能盲目相信测评的结果。既能调动学生们的积极性,又能让学生了解到自己的职业兴趣类型。同时本书也向我展示如何把生涯规划教育内嵌在学科教学中。例如英语学科中 **Module 5 Great People of China**。除了语言和能力上的目标,还可以增添职业规划的目标,意识到职业选择的重要性。本课内容是关于孔子,就可以通过展示孔子图片,阅读孔子文章,让学生说出他的职业身份。同时引出话题:你未来想做什么?原因是?如何才能实现目标?通过学科融合对学生进行生涯规划教育,以此来激发学生学科学习的主动性。激活高中阶段乃至人生各个阶段学习和发展的动力源泉。

(三) 平衡生涯规划的差异性。

本书向我们呈现了完整的、具体的、可学习可借鉴的生涯规划课程,但让这个课程完整落地还有一些不得不面对的现实。学生差异:多数农村高中生缺乏家庭教育和引导,社会知识缺乏,生活圈子狭窄他们对于自己的能力优、劣势没有清晰的认知,自己喜欢什么想干什么能干什么都是一无所知,这也就增加生涯规划的难度。教师差异:就目前农村高中开展生涯规划教育上,生涯规划没有专门的教育体系,多数都是以班主任为教学主导,在生涯规划的专业度上有待提升。农村高中的生涯规划较之本书的生涯规划有一定差异,但一定是有胜于无。农村高中生生涯规划虽有诸多困难,但只要我们在探索,在前进的路上,就一定比过去更好,更完善。农村高中生,他们以前接触的职业知识少,对世界对社会的认知少,在生涯规划的前期我们要把重心放在学生的知识普及和个人擅长能力方面的培养,然后再开展生涯规划教育,协助农村学生走出更专业的道路。同时教师通过参与专业培训,读与生涯规划相关的书籍,了解最新社会动态,坚持终身学习,从而让自己逐步在生涯规划教育方面更加专业。

我坚信只要我们一直走在探索的路上,就一定会迎来生涯规划更美好的未来。谢谢大

家我的分享到此结束。

<http://www.lxy.cn/Upload/main/ContentManage/Article/File/2023/02/27/202302270931206900.pdf>

《高中学生生涯规划教育实践与探索》读书报告稿

泸县王燕名班主任工作室 吴星星

各位老师，各位工作室同伴，大家下午好。我是泸县二中实验学校的英语教师吴星星。今天在这里作一个关于《高中学生生涯规划教育实践与探索》这本书的读书分享，我感到非常荣幸，同时也感到非常惶恐。荣幸的是，真的很少有机会能够当众分享自己的观点看法；而我惶恐的是，我自己的主观言论会有很多不成熟的地方。所以接下来请大家多多指正！谢谢！

我的分享由三部分组成。首先我想谈谈读书背景。

在新高考落地四川之前，四川高考仍然考的大文大理。这种考试模式下，大学专业可以笼统地分为三类，即理科专业，文科专业，文理皆可的专业。在这个背景下，高中生虽然对自己的职业生涯有粗略思考，但不够细致和具体。日常教学中的生涯教育课程更是没有得到应有的重视，学科教师的课堂教学以知识传授为主，少有生涯规划教育的穿插。个别班主任，比如说我，也没有做过系统的生涯规划教育，每周的德育课时间，除了完成学校规定的德育课内容，也主要用来处理班级存在的教育教学常规问题，很少涉及生涯规划教育。

随着新高考政策在四川落地实施，四川考生在选考学科组合上有了更多的选择。以泸县二中实验学校为例，参加新高考的高 2025 届学生除了传统的大文大理选择，还可以选择历史生物政治、物理化学地理、物理化学政治、物理生物地理等组合。不同大学、不同专业对于选科组合有不同要求，所以随着学科组合的确定，他们未来的大学专业乃至就业方向也大致确定了。因此，在确定选科组合之前，生涯规划教育显得尤为重要。这就要求学校及我们教师在学生确定选科组合之前，能够提供必要的生涯规划指导。启动生涯规划教育刻不容缓。

学生在基本确定自己的选科组合以后，尽管对自己的人生和职业生涯有了初步规划，但随着他们在学习的过程中不断加深对自我和社会的认识，前期的规划也可能需要调整。这就需要教师能随时提供合理有效的帮助。而生涯规划教育在我国尚处于起步阶段，也就是说大多数教师本身也没有太多生涯规划教育的实际经验，也没有系统学习过生涯规划教育相关的理论知识。在新高考新政策的压力下，高中教师必须快速掌握基本的生涯规划教育理论与实践知识，才能在学生有需要的时候提供合适的帮助。所以，生涯规划教育相关工作，将会是一个长期的过程，贯穿了教师的职业生涯。

在以上背景下，一本关于高中学生生涯规划教育的著作就显得尤为重要了。

接下来我想谈谈本书的主要内容。首先是关于本书的编委会团队。团队一词，也是我这次分享的核心词。我在看书的过程中大概留意了一下每一个课例、案例的贡献者。其中红色和橙色名字的老师都贡献了课例或案例。尤其是红色名字的老师，他们贡献的课例和案例要更多一些。所以说，本书是团队合作的成果，每位编委会的老师都做出了自己的贡献。个别老师更是核心成员，起到了领头羊的作用，成果丰硕。所以，我有理由相信，我们工作室团队在王燕老师的带领下也一定能取得丰硕的成果。

然后是本书的内容。本书共有四个篇章。

第一篇章主要是对编书团队所做的工作进行了简要介绍。开篇点明了生涯规划教育的重要性和必要性，接着简要介绍了龙口第一中学生涯规划教育的探索之路和丰硕成果。最后概括了本书后续内容的组成结构和编书目的。

第二篇章分为四个单元。第一单元共 6 课，分别从高中生的梦想、性格、兴趣、能力、价值观以及未来六个方面进行探索学习，着重帮助学生了解自我，认识自我，为生涯规划做好铺垫。

第二单元共 6 课，旨在让学生多维度、系统地认识周围的世界。了解各种职业和职业观，

并明确自己的职业观。发现不同行业的不同要求与前景,了解不同的行业,为以后选对“行”打好基础。了解技术发展给职业世界带来的变化,以及我们在面对这些变化时所应具备的能力。了解企业家精神,体会人才的重要性和团队合作的重要价值。

第三单元共 6 课,本单元将帮助学生了解大学的学科门类和专业,了解高中各学科与大学专业之间的关系,厘清职业、专业、高中学科之间的关系;帮助学生了解上大学的意义,了解不同类型的大学,对目标专业和大学进行深度的分析,利用正确的评估手段综合对比各大学和专业,并作出初步的选择。最重要的是帮助学生了解终身学习对于生涯发展的重要性,探索多种终身学习的方式和机会,将终身学习与自己的生涯发展联系起来。学生能够通过多种渠道搜集期望职业的相关信息,加深对职业的了解。

第四单元共 6 课,本单元是在前面完成了自我探索、了解职业、生涯探索基础上的继续,既是对前面三个单元所有内容的运用,又是对未来生涯发展的展望和规划。

第三篇章主要内容是龙口一中学生生涯规划教育的阶段经验成果,及对学生进行生涯规划指导的典型实例。以八篇报送省生涯规划优秀教育案例为主。

第四篇章通过 10 个课例,对生涯规划教育与学科教育教学的融合进行了探索与教学示范。这让我充分认识到生涯规划教育与学科教育教学相融合是实现“全员导师制”的有效途径之一,也是学校生涯教育工作发展的必由之路。这也部分内容也让我意识到,只有让生涯规划教育渗透到每节课中,才能从真正意义上,最大限度地助力学生的生涯规划与自我发展,生涯规划教育才能不断向纵横方向延伸和拓展。

最后我谈谈我的心得体会。读完这本书,我最大的感受有如下几点。

(一) 团队合作很重要。

首先,团队合作的力量是成功的基石。人都有惰性,哪怕开始的时候工作热情非常高,但是随着工作的推进,单打独斗的人就会慢慢产生惰性。而通过团队合作,则有利于激发团队成员的工作动力,有助于提高团队的整体效率。大部分人的心里都有希望他人尊敬自己的欲望,都有不服输的心理,或者至少不能比身边的人差。这些心理因素都不知不觉地增强了团队成员的进取心,使得团队内的每一个人都自觉地追求进步,更加努力地做好自己的工作。关于这一点,我自己的亲身经历便是最好的证明。我在带 2016 级的学生的时候,就想通过多种途径和材料把英语听力教学工作做好,也实践了一段时间。在实践过程中,学生普遍反映听力教学变得有趣了,听力水平提升的同时,也学到了听力技能以外的知识,并且考试的效果也还不错。但是受限于个人的时间,无法长期坚持把这个课型上下去。因为要上好我设想的课,工作量实在太大了:各种音视频材料的筛选与剪辑,文字的编辑,课件的制作,等等工作都是我自己一个人在做。这严重影响了我的正常教学,毕竟英语教学又不是只有听力这一种课型。所以最终这个实验在坚持了一个多月以后就虎头蛇尾的结束了。当我看到龙口第一中学的教师团队凭借团队的力量完成了生涯规划教育的探索并取得了丰硕的成果时,我就感叹当时我如果拉一些老师来组成一个听力教学探索的团队,也许能走得更远。我所以在前面强调了团队一词。

其次,通过团队合作,可以营造一种工作氛围,使每个队员不会因为一个人在战斗而产生一种孤独感。而且由于团队具有目标一致性,从而产生了一种整体的归属感。正是这种归属感使得每个成员感到在为团队努力的同时也是在为自己实现目标,与此同时也有其他成员在一起为这个目标而努力,从而激起更强的工作动力,不会半途而废。

最后,团队合作还有利于产生新颖的创意。三人行,必有我师焉。我们每个人都有自己的优势以及自己独创的想法。一个优秀的团队有助于产生不同的想法,从而有助于在工作中集思广益,把事情办得更好。最重要的是,团队合作可以实现“人多好办事”。现在很多的工作,都不是一个人在战斗。毕竟人无完人,一个人的力量有限,若是个人单打独斗,则难以把全部事情都做尽做全做大。但是多人分工合作的话,就会有人多力量大的优势,我们可

以把团队的整体目标分割成许多小目标，然后再分配给团队的成员去一起完成，这样就可以缩短完成大目标的时间而提高效率。我相信，龙口第一中学的教师团队在生涯规划教育的探索过程中、在编写《高中学生生涯规划教育实践与探索》这本书的过程中，肯定都是分工合作了的。而且，三个臭皮匠，顶个诸葛亮。如果每个团队成员都贡献自己的想法与创意，发挥自己的优势，那么团队的整体成果将会更加优秀。这比一个人闭门造车无疑要好得多。

（二）要抓住时代的脉搏，主动自我革命。

中国特色社会主义进入新时代，我国经济发展进入由高速增长转向高质量发展的阶段。习近平总书记指出，发展是第一要务，人才是第一资源，创新是第一动力。人才是实现民族振兴，增强国际竞争力的首要资源。这就要求教育事业为国家培养更多高端的、多元化的创新人才。新高考改革正是顺应了这一趋势和要求。随着高考综合改革的稳步推进，学生在“3+1+2”中的“1+2”学科组合上有了更多的选择。如何让学生在面临多种选择时不迷茫困惑，不犯“选择困难症”，是我们高中生涯规划教育面临的最为迫切的问题和最为严峻的挑战。这些问题和挑战我们无法回避，只有迎难而上。

学生未来的发展，需要教师先一步踏进生涯规划教育的领域。以往传统的大文大理框架下，学生的选择不多：要么文科，要么理科，选定了闷头学就行。把学习成绩搞好了，高考时取得一个理想的分数，然后在填志愿以前选几个自己都不知道自己到底喜不喜欢、善不善长，更不知道大学里到底学什么课程的专业，然后大学毕业，才按照自己的专业去选工作。在整个高中三年里，教师对于学生的生涯规划指导近乎为零。但是，新高考背景下，学生必须先搞清楚自己想在未来做什么工作，或者适合做什么工作，然后才根据这份工作在大学里的专业对高中选科的要求来决定选择不同的学科组合。在这个过程中，如果没有教师在生涯规划方面的指导，学生面临如此多的选择和各种大学专业对不同选科组合的要求或限制，将会满脑子问号，一头雾水。对于 2025 届的教师而言，新高考已经不远，学生甚至已经选好了选考学科的组合。如果教师对于学生的生涯规划没有参与感，那么第一届参加新高考的学生的职业生涯可能又是寡淡无味甚至是灾难。所以，面对新形势，新政策，新高考，我们教师要主动自我革命，积极参与到学生生涯规划教育中去。如果有不懂的地方，要主动去学；如果有困惑的地方，要主动去弄清楚。教师自己要先把生涯规划教育相关知识学好学透，才能更好的为学生提供生涯规划指导，让学生少走弯路，不走绝路。

生涯规划教育是系统性、持续性、动态发展的教育活动。从受教育者的角度看，接受生涯规划教育应伴随其职业生涯的始终；从教育者的角度看，职业生涯教育应着眼于受教育者的终身发展，教育活动的规划与实施应连续不断地贯穿于受教育者职业生涯的全过程。而且随着社会、经济、就业环境的变化以及受教育者自身知识、能力、期望水平等的提升，职业生涯教育需要不断调整教育目标、途径、方法等。所以，生涯规划教育对于教师的职业生涯来说，不再是可有可无的东西，而是除开知识教授活动以外，另一项同等重要、甚至更加重要的教育活动。新高考背景下，既要求教师做好知识的传授，也要求教师做好生涯规划教育。两项工作都做好了，教师自身的职业生涯才算完整了。

（三）坚持学习，生涯教育之路永无止境。终身教育之父朗格朗说过，一个人如果不使自己的知识和技能不断更新，那他就注定要落伍。读完《高中学生生涯规划教育实践与探索》这本书，我深感学无止境。龙口第一中学的教师团队算是将他们学校的生涯规划教育工作从 0 变成了 1。而 1 之后，是无尽的可能。《高中学生生涯规划教育实践与探索》这本书中只包含了 24 节生涯规划教育优秀案例，和 10 个生涯规划教育与学科融合的案例。很明显，这本书的创作编写团队在编书过程中所学到的东西肯定是没有完全写入书里的。尤其是在他们探索生涯规划教育的过程中所形成的只可意会不可言传的东西，肯定需要我们自己亲身实践之后才有自己的体悟。看了书中的案例后，我更想知道这些课的完整上课流程，一字不差地想看的那种。所以，龙口第一中学的教师团队给我们开了一个好头，我们工作室的教

师团队也应该坚持学习，不懈探索，形成我们自己特色的校本生涯规划教育成果。

以上是我的一些很主观的想法，如有不当之处，恳请大家批评指正。谢谢！

<http://www.lxjy.cn/Upload/main/ContentManage/Article/File/2023/02/27/202302270931200943.pdf>