

生涯课程的教学设计与实施

引言

什么是生涯和生涯教育

说到生涯，相信大家脑海中可能第一时间想到的和它联系到一起的这样一个词汇，就是职业。所以我们会把职业生涯连在一起来讲。但是生涯真的能和职业画等号吗？

事实上，生涯是一个比职业更大更宽泛的概念，不说那些理论的、玄奥的部分，生涯用我们通俗来理解的话，它可以分成三个问题，你想成为什么样的人，你想过什么样的生活，如何实现你的这种设想。

那么为什么职业常常成为生涯中非常重要的一部分呢，因为你会发现：一个人的职业对这三个问题会有非常非常重要的影响。比如说：成为一个什么样的人，在很多人来说，职业影响着我们成为一个什么样的人，甚至很多时候，成为了一个我们在社会上的一个符号。比如说：很多时候我们在介绍自己的时候，我们第一个讲到的词就是介绍我们是干什么的，比如我是教师，我是医生等等。那么这里在描述的其实就是我们是一个什么样的人。但是呢，职业并不是生涯唯一的角色，除了职业之外，我们还有很多其他的角色，也在影响着我们成为一个什么样的人。这些角色应该被归到一个更宽泛的概念，那就是一个生涯的概念。举个最简单的例子：我们经常会看到有一些年轻人他会困惑，尤其是异地恋的年轻人会困惑：究竟我是选择和爱人在一起呢，还是继续追求我的职业梦想留在这里呢？那当这两个角色在冲突的时候，其实就是生涯中的一个困扰。那么这两个角色我们认为，都是生涯中非常非常重要的这样一些角色。所以，影响生涯发展的并不只有职业本身，还有很多与职业相关的其他角色。

那么从这个比较宽泛的这个生涯的角度来说，生涯教育不仅仅是我们大家通常理解的专业选择课，或者是更狭隘的中高考的学科的选择。事实上，生涯教育是一个更全面更宽泛、时间也更长的这样一种教育。我们把它叫做全人全程教育。那么生涯教育，它本质目的是干什么呢？——是培养我们具备一些能力帮助我们搞清楚两个问题。第一个：我们究竟追求什么？第二个：我们怎么样去通过一些方法去实现我们的目标。那么，生涯教育应该在这两个方面去形成一些助力。

因此，和非常关注一时一地、非常关注及时效果、也非常关注最终结果的选科的课程，或者是专业选择的课程来说，生涯教育更注重的，教给同学们的是学生背后的思路、

背后的方法、让他在离开老师的时候，还是能够自己去寻找他未来究竟要从事什么样的道路，究竟掌握一些方法、究竟如何去更容易地实现自己的目标，这就是我们做生涯教育核心本质的理解。

所以，生涯指导不能只针对当下，而是战略性眼光站在未来发展的眼光。比如，目前国家大力发展芯片的研发，未来这个方面的人才需求量会很大。

一、生涯课程的教学设计

（一）教学目标

那么，我们把它进一步细化，生涯教育其实是有三个目标：

第一个目标：选择：就是大家非常容易理解的选择，具体到我们中学里面的生涯教育，它事实上指的是：要做以下三个非常重要的选择：1、怎样帮助高中生选择合适的科目，2、在学生快要毕业的时候，怎样帮助他选择一个合适的大学专业 3、当他最终要去职场的时候，怎样帮助他选择合适的行业职业。这些都包含在生涯教育的第一个目标。但是如果我们只把时间和只把我们的关注放在选择上，那么生涯教育是有缺陷的。我们生涯教育更想要探讨：这种选择是怎么做出来的呢？这个选择是不是做出来就不会改变呢？那么循着改变这个思路，我们就要谈到生涯教育的第二个目标。

第二个目标：发展。事实上，我们关于自己的概念、我们关于未来的一些设想，我们关于我们自己的能力，我们关于我们期待未来的愿景，这些东西一直都在发生变化。所以没有任何一个选择能够让你保持一辈子都靠这个选择吃饭，我们必须要考虑整个发展的问题。那么从发展的角度来说，我们就可以引入到很多相应的内容。比如核心素养。

那么选择和发展，作为大多数生涯教育的目标，应该说是能满足很多人的需求的，但是，随着世界的变化，我们加入了第三个目标。

第三个目标：适应。随着世界演变的越来越快，你会发现除了选择和发展之外，我们还要适应。它既包括对当前世界的变化，也包括对未来发展的思考。关于世界当前的变化，比如：大家都知道，现在随着人工智能的不断发展，有很多职业都在面临着巨大的冲击，比如：会计行业，大家都知道会计原来是热门职业，但是随着大数据、人工智能这样技术的演变，很多会计人员发现不久的将来会面临失业的困境。我们相信，随着整个社会变动的越来越快，我们的适应能力也将会突破选择能力和发展能力，而成为更为关键的能力。因此提高生涯适应能力、提高应变力，是生涯教育更应该的、更重要的、更高的目标。

体验式生涯指导课的具体设计目标：

- 1、启发学生生涯规划的意识，了解生涯阶段和发展规律。

- 2、指导学生加深对自我的认识、如性格、兴趣、能力和价值观的探索。
- 3、指导学生对生涯角色和生命全过程的认识。
- 4、指导学生认识外部世界：包括认识专业、职业和行业等
- 5、指导学生提升生涯决策和生涯管理的能力。

（二）设计原则：

目的性、针对性、可操作性、体验性。其中尤其注重体验性：学生参与并亲身感受这些情景和活动，从而活动新知识、技能。学生通过体验式参与、反思和观察，将生涯理论、理念迁移与真实的生涯世界，学习新的态度，观念和行为方式，实现生涯目标。

（三）生涯的发展阶段

我们究竟教什么？我们首先要明白一个人生涯大概的路程：根据传统的 super 的生涯发展的理念，归结为五个重要的生涯阶段：走路、迷路、赶路、无路、换路。

1、走路：是指走路不走心。我们经常看到小孩子走路，他想去哪里是不管不顾的。在生涯的第一个阶段，我们很多人都处于这种“走路”的状态。在别人规划的、或者好像是各种环境所营造的一条路，不去思考，就沿着这条路往下走，那么这就是第一个阶段“走路”。

2、迷路：但是走着走着，有些人就会思考“我要去哪里？”，那么当你开始这个问题的时候，你就会发现你迷路了，迷路是一个不好的体验，但同时也让我们能够真正去思考“我究竟要走到哪里去”，那么很多人，包括我们的学生，都处于走路和迷路这两个阶段。

3、赶路：有些同学经过老师的指导，他开始思考，找到了自己的方向，那么很多人就进入了赶路的阶段。他在朝着自己要成为的方向在努力的行动、努力地把愿景变为现实。那么在这个时候，你会发现有很多积极向上的、令人激动的事情会发生。很多人的巅峰期也都在赶路阶段。不管这个路有多长，你总会发现会经过一个瓶颈期，走不动了，于是就到了无路。

4、无路：无路可走，迷失了，有些人可能就停留在这个迷茫的状态，然后就一直处于这种没有意义的状态，所谓我们常常听说的“中年危机”就是这样一个状态。

5、换路：有些人就到了换路阶段。他会去想怎么样重新换一条路去走。

在过去，很多人都是一生走完这样一个轮回。现在，随着时代变化越来越快，可能同龄人，也可能处于不同的阶段，我们需要提供相应的生涯教育，帮助他走过这个阶段。

（四）生涯课程的框架：

1、生涯意识：对于处于走路阶段人的思考，但是不仅仅适用于走路阶段，也适用于换路阶段。我们必须时刻去思考我们现在处于什么阶段。这样我们才能真正地想办法去解决当前的问题。对于学生来说，只有他意识到生涯的存在，生涯教育才会对他发挥作用。很多老师并不重视生涯意识这个问题，直接上来就给讲后面的内容。结果就会出现这样的情况：上了这个课很有意思，但是他没有把探索的内容和自己联系在一起。仅仅是好玩有趣而已，而不是我在为我未来的生涯而努力。所以在一开始，首先要启发学生的生涯意识，像播种种子一样种在他的心里。

在学生激发了生涯意识之后，他们需要怎么样去作出选择。这个选择就涉及到三个重要的方面。

2、自我认知：

（1）兴趣：是生涯的助推器，兴趣是最好的老师，能调动行动力、主动性。像汽车的引擎一样。

（2）能力：是我们能不能实现兴趣的，是我们的手臂，像汽车的轮胎。轮胎越好跑得越远。

（3）价值观：它是我们的头脑，能够让我们思考这个选择是不是真的值得我做，就像跑车的方向盘，决定我们去向何方。

3、外部探索：了解自我之后，就是了解外部世界。

（1）专业、大学：不仅包括专业和大学的特征，也包括入学的哪些路径（除了高考之外，还有自主招生，综合素质评价，艺术生，飞行员特招，国防生），让学生了解不同的路径。

（2）职业和行业：让学生了解都有哪些职业和行业，尤其是职业和行业的前景。对于我们现在的高中生来说，可能他们真正不如职场要在四五年之后，甚至是读了研究生博士之后，七八年之后，甚至十年之后，所以那时候的职业和现在有很大的变化。那我们现在又要作出一个为他未来发展奠基的事情，那么我们的眼光够不够 长远，就成为一个非常重要的因素。所以要探索职业和行业的前景。

4、生涯决策

了解了内和外，我们就要作出一个决定，这个决定并不容易。做出一个好的决定需要很多技巧和方法。了解自己的决策风格，寻找适合自己决策方法，思考决策冲突，比如最常见的学生和家长、学生和老师之间的冲突。怎么去解决。

5、生涯技能

帮助学生去培养一生发展都会受益的通用技能，让他能在生涯发展碰到问题时都有

技能储备。最重要的就是培养他自我管理的技能。让他能够在没有人监督、时间有限的情况下，他怎样能合理分配自己的时间、自己的资源、自己的精力，去完成相应的工作。那么，这些能力都是对他未来发展起着重要的作用。

6、生涯行动

包括很多行动的方法，如何对目标进行分解，如何去制定一个合理的更容易完成的计划、如何在行动中对自己自律和激励，最后把这些学到的内容变成我们生命的一部分。这些属于生涯行动的内涵。

对于不同的学生，这六个内容需要不同的侧重点。知道了要讲什么，接下来就来看看怎么讲，这就是教学设计。

（五）学情分析：

高中生进入青年初期，他们的心理经历着巨大变化。思维能力和自我意识进一步发展，鉴别能力和自主意识也有了相应的提高，更加渴望按照自己的想法来发展：

自我意识：高中生开始考虑自己人生道路，同时强烈关心自己个性的成长，有较强的自尊心。

价值观：高中生价值观的核心是人生意义，但是他们的价值观缺乏稳定性，容易改变。

自治需求：高中生要求独立决定涉及个人的各种问题，希望有一定的自由。

高中生的心理特点决定我们的生涯辅导既能提供给他们相应的指引，同时需要发挥他们的主观能动性，调动他们的积极性，让他们学会探索、学会规划、学会自我发展。

（六）教学重点：

1、启发生涯意识，指导学生自我探索，对于兴趣（我喜欢什么）、能力（我擅长什么）、价值观（我在乎什么）等进行探索，认识自我是一切生涯活动的前提。

2、指导学生认识外部世界时，要明白这个世界是一个变化的世界，很多专业、行业的冷门和热门，将来会有变化。要拥有开放的心态，未来有无限可能。

3、生涯规划，不是画好地图，而是努力当下，拥抱变化。

（七）教学难点：

1、认识自我的过程中，并非是将学生限定在一个框内，告诉学生我就是哪种类型，而是要指导学生从多个角度了解自己，通过澄清与梳理，相对全面的了解自己“我是一个怎样的人”。

2、在自我探索中，难免会有疑惑，有疑惑未必是坏事，相反，疑惑是有价值的，因为有疑惑就需要梳理和澄清，而不断澄清的过程就是自我了解不断深入的过程。

3、指导学生拥有开放的心态，因为未来有无限可能，所以要有战略性的眼光。

（八）理念、工具和模型：

舒伯生涯发展理论、生涯发展三阶段、霍兰德职业倾向理论、帕森斯特质论、职业能力梳理、职业价值观梳理、生涯价值观梳理、罗伊的早期经验论、阿曼德森的生涯轮轴、萨维科斯生涯构建轮、三叶草模型等。

（九）教学方法技术：

游戏：轻松、快乐（比如在价值观大拍卖、职业兴趣探索中的岛屿度假、人生大赢家玩的扑克牌游戏等）

角色扮演：讲到生涯角色时的活动：“人生大剧”，扮演不同年龄的自己来深刻体验每个年龄阶段的主要的生涯内容。

采访：每一个体验式活动进行时，都可以适当地穿插采访，进一步追问、启发，就仿佛是心灵的对话，以达到澄清和梳理的目的。

辩论：比如了解专业与高校时，可以通过辩论赛的形式

头脑风暴法：比如在小组讨论时，以获取更多的信息。

冥想与幻游：比如在进行生涯导引、激发生涯意识一课时，可以带领学生进行冥想幻游等活动，想象未来的生活（想象“十年之后，你在哪里上班，现在正在做什么？”）这是生涯辅导教师在第一节生涯规划课上通过自我“生涯幻游”体验给学生提出的第一个问题。学生的回答五花八门，他们对生涯规划产生了浓厚的兴趣。

绘画：运用想象力和创造力等，比如唤醒学生的生涯意识一课（人生彩虹图、家族职业树）。

二、生涯课程的教学步骤

接下来我们要思考的，也是最关心的内容，就是整个生涯课程的教学步骤。这里有一个非常简单容易操作的步骤：导入（准备）、过程（扩散与放射）和结束（升华与行动）三个阶段。

第一个阶段：准备阶段。要做的是吸引学生的注意，打开他的思路，向学生展示这个主题更多的可能性，引导学生从新的视角，绝大多数是从生涯的视角，从未来发展的视角，从生命全程的视角，去看待我们要讨论的问题。所以在这个阶段，关键词是“吸引”：要抓住学生的眼球。

第二个阶段：过程阶段。也可以称为“扩散与放射阶段”，这个阶段要达到的效果是：让学生真正的沉浸在活动中，让他产生一些有活力的想法。所以这个阶段的关键词是“放射”，要允许学生获得一些新的东西，允许出现海阔天空的思考和感受。

第三个阶段：结束阶段（亦称升华与行动）。要做的是总结刚刚大家的讨论与分享和体验，把整个主题升华，得出一个或两个重要的结论，为之后的决策、行动和下一步计划，提供重要的参考依据。那么这个阶段，关键词是“升华”：要把那些海阔天空的思路，限定在一个大家都可以接受的、老师想要去引导的范围，为下一步的行动做好铺垫。

三、其他建议

1、避免“现场很热闹，事后忘一边，生活回原样”的循环。因此一定要在学生有感悟的时候趁热打铁，将这种感悟具体化为马上可以做的行动——增强行动力。

2、练习的分享：避免流于形式。组员分享自己的想法事，老师要带动大家一起思考这个分享对自我的认知，生涯规划的启发，带动更多组员给予反馈，避免一对一的车轮战。

结束语

生涯指导，是生命影响生命的过程。阿伦森在《绝非偶然》一书中曾说：我的每一堂课，不仅传授我所知晓并热爱的核心理论和研究，也给学生们讲故事，比如个人经历，历史典故，幽默笑话，哲理小品和悲情故事，因为经由故事强调的观点不容易被忘记。实际上，我的每一堂课本身就是一个故事，有开头，有高潮，也有结尾，并且每一堂课与下一堂课之间都有所衔接，串联起来就是一个完整的长篇故事，有许多相互关联的章节组成。

生活是我们自己创造的，一直是，永远都是。而我们最愿意做的那件事，就是我们真正的天赋所在。所以，希望学生们通过生涯这门课，能够重新认识自我，重新看待生活，从疲惫的生活中找到另一种方向，重新出发，收获积极美好的人生。