

唤醒成长内驱力的普通高中学生生涯规划教育

徐丽娜

信阳市第一高级中学 河南 信阳 464000

[摘要]高中作为基础教育与高等教育之间的衔接时期,也是高中生成长的关键阶段。处于该阶段,学生在学习学科知识,促进学习思维提升的同时,还需注重个人未来发展,有效提升自身核心竞争力。然而,大多数高中生存在学习倦怠、学习动力不足、学习兴趣不高等问题,表现在存在畏难情绪,学习持续性不高,学习不够系统,对学生生涯规划造成一定影响。本文探讨如何唤醒学生的成长内驱力,促进高中学生的生涯规划教育。

[关键词]成长内驱力;普通高中;生涯规划教育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.200

在高中阶段,是学生世界观和人生观形成的重要时期,也是综合能力提升的关键阶段。根据相关调查,许多高中生存在学习动力不足问题,对内在成长动力、学习积极性造成一定影响。笔者根据自身多年的高中教学经验,探讨如何唤醒学生的成长内驱力,促进高中学生的生涯规划教育。

一. 高中学生成长内驱力的影响因素

教育心理学认为,学习动力可分为两种,一种是外在的,一种是内在的,而内在的,是一种最强烈、最持久的。美国教育学家奥苏贝尔从学习的需求出发,把学习的内在动力划分为三类:一是认识的内在动力;自我提升的内在动力和辅助的内在动力。成长内驱力来自对知识的认识;原则、兴趣、好奇心、自我提升的内在动力与自身的发展与实现相关,辅助的内在动力是在外在的需求下刻苦的学习。受学习内在动力的驱使,学生对自己的能力和需要有清晰的认识,能够更好地理解自己的学习目的,更好地掌握自己的行为,更好地解决学习中遇到的问题,建立起一个完整的知识系统,形成一个固定的学习要求,提高自己的综合能力。

首先,身心健康是学生内驱力的重要基础。目前,高中生的精神问题正逐渐成为制约其发展的主要障碍。青少年青少年的心理问题有:青少年时期的精神迷茫和学习紧张;缺乏人际交往能力,和父母沟通存在障碍等,这对学生的主动学习产生了很大的负面作用。重视学生的身体和心理发展,使其处于一个健康的身体和心理的健康发展,是实现健康发展的根本。

其次,自我实现需求是学生内驱力的关键动力。美国的马斯洛社会心理学者指出,人的各种需求在各个阶段都有其紧迫性,而人们的最迫切的需求则是促使人们采取各种措施,以达到更高层次的要求。

第三,人生目标是学生内驱力的重要支撑。生命的目的是通过对自身的探索,对社会的探索,发现自身与社会的联系和责任,从而确立了自己的人生目标。就象汽车一样,司机在开车之前,必须清楚地了解自己要去的地方,以便能够预先计划好行程。中学的学生可以很好地决定他们的发展方向。

第四,成长路径是学生内驱力的发展方向。人生有无数条道路,学习、职业、人生,每个道路都有不同的特征和需

求。学生要有开阔的视野,不断地探索和探索,制定自己的发展道路。

第五,成长基本能力是学生内驱力的重要保障。每个个体在不同的成长历程中都会经历改变;练习;通过不断的思考与累积,让学生的整体素质与身体素质的发展程度达到一致。高中生还处在摸索阶段,必须培养生活的基础技能,以便在生命道路上走得更稳更稳。作者提出了学习、行为、挫折、沟通、情绪控制、被人关爱等能力。它们是生活经验与经验的累积,对生活品质与生活模式有很大的影响。

二. 促进学生内驱动力的生涯课程模式

就高中学生来说,要真正地实现职业生涯课程在教育和教育中的作用。在课程前期、中期和后期,应充分做好各项工作的充分准备,制订具体的作业程序,并制订出一套完善的课程计划,确保课程的实施。如何激活学生的内在动机,从而帮助学生保持长期的内在动力,是高中教学的重点研究课题。

首先,前提准备。①加强背景分析。在立德树人的大环境下,职业生涯教育应该引导学生更好地认识和理解这个世界,提高社会适应性,从而更好地认识自己,制定自己的职业生涯规划。因此,父母和社区是最合适的职业生涯教育的来源。如果能够将这部分教学资源加以利用,就可以实现以家长、教师、学生相结合职业生涯教学;②明确目标。职业生涯规划地开展能使高中学生的职业意识、职业意识、职业意识和职业能力的提升。藉由家长对工作和工作经历的剖析,让同学对学习、工作与未来的发展之间的联系,藉此激发他们学习的内在动力,让他们更快地掌握职业发展的技能,为未来的生活做好准备。另外,要将职业生涯规划与职业规划相融合,对社会资源和家长资源进行适当的筛选,才能找到最适合自己的职业生涯规划课程。选择老师后,要根据学员的喜好,为自己的职业和工作做好充分的了解,这样才能有效的引起同学的注意力,让他们专心的聆听,从而获得更多的知识和技巧;③科学分组。为有效地提高大课堂的教学成效,我们应该深入到广大同学的人群,调查他们的意图,挑选具有代表意义和个人化的专业人士,让他们能够在整个过程中和他们进行交流,这样才能让他们更好地理解他们所关心的事业,建立他们的人生理想,并不断地向着自

己的人生方向奋斗。

其次，中期实施阶段。①课程内容。每次上课之前，都要先让高中生了解一下讲者的职业背景和职业背景，让他们能够提出疑问和发问，让他们能够参与到课堂上来，这样他们就可以在课堂上与讲者进行交流，也可以在活动后和同学们分享自己的经验；②个人感悟。在完成课程学习之后，要鼓励学生进行个人收获的表达，在同学面前，分享自身生涯规划。

第三，成果展示阶段。①聚焦课堂剪影。对于每一次课堂状况，必须做好详细记录，利用视频、照片方式，记录每一个精彩瞬间，通过真情实感的发问，整理照片墙，并将精彩视频上传到学校网络平台或班级群，促进学生能够回顾课堂知识，与个人生涯规划进行综合比较，有效激发学生的内驱力；②关注学生心得。在演讲后，同学们要按照班级的顺序，把他们在课堂上的经验和经验写成一份报告，老师们会对他们进行总结，然后在班会上进行评估。通过这种方式，可以让学生和教师之间形成互补，互相学习，从而弥补自己的职业规划；③有效延伸课程。教师和教师要“从社会大课堂”的内容出发，深入挖掘学生的职业生涯教育的实质，从而拓展职业生涯教育的覆盖面，使之形成更为深刻的职业体验。

第四，构建生涯教育资源库，有效提升学生的内驱力。根据职业生涯相关课程组的具体情况，选取具有代表性的典型个案和各类精品，利用图书馆的网络资源，构建具有较强教学意义的职业生涯资源库。运用校园研修中心的系统，将有关职业生涯教学的一套课程录下来，作为职业生涯资源的一部分，以分享职业生涯教育的各种资料。这样，不但可以让学员在进行职业生涯的过程中，也可以在教室里接受职业生涯的教育，让他们可以在课余时间，不断激发他们的内在动机，为他们的未来的人格发展打下基础。同时，在专业辅导的基础上，把《生涯发展手册》和《高中生涯导航》的编写工作融入职业生涯教学之中。此外，对父母资源和社会资源进行了完善，使其能够全面地保护好学生的职业发展。

第五，创建生涯教育机制。高中应该建立一个由校领导、教师、家长和其他相关机构的重要成员组成的职业生涯教育小组，从而为他们的学习和成长，带来全方位的保证，让他们在一个轻松愉快的环境下，健康地成长，愉快地接受新的知识，并不断提高自己的核心素质。

第六，探索极具学校特色的生涯教育课程体系。在教学实践中，建构贯穿于学科内容和相关职业课程的校本系统，可以使学生更好地发现学习的动力，培养他们的学习兴趣，从而使他们的内在动力得以充分发挥。在对职业教育内容进行客观认识之后，学生就会从心底接受职业教育的内容，进而产生职业意识，进而形成自己的思维和计划。

三. 运用生涯理念唤醒高中学生学习内驱力的策略

首先，唤醒学生自我实现的需求。根据舒伯职业发展的阶段学说，老师要把“思的墙壁”从整个生命历程中加以指导，使其从整体上来看生命的发展，从而使其从一个层面上进行学习；他从自己狭隘的想法里，走了出去。通过模仿录用、职业访谈、校园体验等方法，让学生对自身的发展历程进行反思，通过体验体验，确定自身的发展道路，从整体角度来看待和规划职业发展的阶段，唤醒学生的自我价值。

其次，唤醒学生规划意识。高中是青春期最重要的时期，也是从青春期到成人的自觉与探究时期，老师应从生命的整个生命历程中对当前进行正确的认识，从而确定当前的目标。学生要有自己的爱好，要有才能；对价值等有所了解，要对大学、专业、职业等与自己将来发展有关的事情有所了解；要进行成长道路的探讨，还要为学业、职业、成长作好计划。

第三，唤醒学生责任担当。面对着学业与成才的巨大压力，高中生应怎样有效地进行学业与职业生涯的探究，使学业与探究互补；校方与社区的合作，促进学生的健康发展。通过听看、感受、体验、实践，感受社会的责任感。

第四，唤醒学生生涯自信。指导学生发掘、确立职业发展的方向，向其发展方向迈进，全面检讨自己的状况，寻找最佳的职业发展道路；将目标分解，将自身的发展路线分成长期、中期、短期三大目标，并通过对当前的实力进行评价，完成相应的工作，从容易到困难，循序渐进地完成目标，不断地累积学习的满足，不断提升自我信心。

四. 结束语

总之，通过实施职业生涯教育，可以促使高中生将外在动机转化为内在动机，使自己的学习兴趣和动力得到持续增强，积极获得外在认识，改变学习态度，形成“我要学”。立德树人人与职业生涯课程的联系，有助于提升高中生的学习动力，使他们更清楚地认识到自己的学习目的和方向，从而实现美好生活。

参考文献

- [1]徐林建.普通高中学科教学中融合生涯教育的思考[J].基础教育论坛,2021(5):44-45.
- [2]李广耀.生涯规划教育与学科渗透[J].江苏教育(中学教学版),2019(2):6.
- [3]王江楠,汤萍.明确价值取向助力职业规划——《高中生职业生涯规划之职业价值观》教学设计[J].文渊(高中版),2020(11):226-227.
- [4]孔翠.生涯规划教育:高中班主任的必修课[J].中小学心理健康教育,2018(2):22-24.
- [5]王笑梅.高中生涯规划教育的使命与实践[J].中国教师,2020(8):23-25.
- [6]聂洋溢.高中生生涯规划课程建设与实践探索[D].浙江:浙江大学,2016.