

初中生生涯规划教育的有效策略探析

黄芳 韦芳

柳州市德润中学

摘要：生涯教育的主要目标是满足人的生涯发展需求，让受教育者能够对“生涯”的概念有更为正确、充分的认知，并形成较好的生涯规划意识和能力，进而提升受教育者的生涯发展水平。当前，我国的高校对生涯教育有较高的重视程度，但是在中小学，生涯教育的开展情况并不理想，而学生在日常生活中又缺少了解生涯规划的途径，很多学生没有生涯发展的引路人，导致学生的生涯认知水平低，甚至对生涯规划完全不了解。为了帮助学生树立正确的人生理想和发展目标，使学生找到努力的方向，产生努力的动力，学校应采取多种措施，对学生开展生涯规划教育。本文主要分析了初中阶段生涯规划教育的有效实施策略。

关键词：初中生；生涯规划教育；实施策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.06.046

初中生的生活阅历浅，且缺少理性思维，他们将较多的精力放在了学习方面，将考高中作为重要的学习目标，但是对于学习的重要意义没有充分认识。还有一些学生的学习状态不佳，成绩不理想，对人生更是缺少正确的规划，得过且过，浪费宝贵的光阴。为了让中学生的成长过程不再盲目、随意，而是有具体的目标和计划，并为之付出更多努力，度过更加有意义的青春时代，需要加强对初中生的生涯规划教育。所谓职业生涯教育，就是在综合分析学生的兴趣爱好、特长、能力、价值观等的基础上，让学生更好地了解自己与职业，进而选择自己比较喜欢的职业，将其确立为今后的发展目标，为了实现职业目标而付出实际行动。通过这样的教育，可以让初中生明白，学习不是为了老师和家长，而是为了自己，从而产生强烈的学习动机。另外，职业规划教育还可以让学生树立更加正确的价值观、人生观，帮初中生顺利度过叛逆期，实现从感性思维向理性思维的顺利过渡。本文主要分析了初中生生涯规划教育的有效实施策略。

一、聘请专业导师，开设生涯教育课程

初中生的生涯教育在很多学校都处于空白阶段，一些学校的教育工作中虽然涉及了生涯教育的内容，但是没有专门的课程，也缺少专业的生涯教育人才，导致整体教育质量不高。要想让初中生接受到质量更高的生涯规划教育，学校要着力打造特色课程，让生涯规划教育成为一种常态化课程，能够更加系统、连贯地对学生实施教育，让学生能够了解更多职业，同时也能更好地思考人生，更正确、全面地认识自己，产生较好的自我效能感和自尊感、更高的理想信念等。在此基础上，学生会更加主动地进行职业世界的探索，将其与自己的学业

紧密联系在一起，认识到自己的学业之路是实现职业目标、人生理想的重要途径，从而树立正确的学业观、职业观和人生观。

针对初中学校生涯教育的师资力量不足的问题，一方面，要加强对学校教师的教育培训，让他们认识到开展生涯教育的重要性，并积极学习专业的生涯规划教育知识，同时将自身的职业规划经验、人生经历等融入课程教学之中，让学校初步建立生涯教育课程。为了更好地满足学生的发展需要，学校还要进行师资力量的拓展，如可以从其他学校、机构中选择具有丰富的生涯规划教育经验、业务素质较好的专业导师，让初中生能够接受更高质量的生涯规划教育。这些专业导师对社会大环境中的各种职业更加了解，能够带领学生认识各种职业，分析职业发展前景，并让学生知道进行相关职业规划需要做好怎样的准备，分享一些生涯规划的典型案例，为学生提供参考借鉴，让学生确立明确的努力方向，能够少走一些弯路。专业导师还可以对初中生中存在的共性、个性问题进行分析，对他们的生涯规划做出更具有个性化、针对性的指导。除了学校既有师资力量和聘请的专业生涯教育导师之外，还可以请社会各界的成功人士到校开展生涯规划讲座，给学生分享自己的人生成长和发展经历、在职场中摸爬滚打的宝贵经验，并为学生提出一些自己的建议。有了专门的生涯教育课程，并通过多种途径强大课程的师资力量，可以让课程的质量得到保障，让学生在课程学习中持续受益。

二、通过学科教育，渗透生涯规划意识

生涯教育并不应当局限于专门的课程，而是要有广阔的教育途径，师资力量也不局限于专门负责这门课程教学的老师，学校中的每一名教师都可以是开展生涯规

划教育的主体。在素质教育背景下，学校要着力打造更加完善的生涯教育体系，在专门的生涯教育课程的基础上，发挥各门学科的教育功能，在学科教学过程中，潜移默化地进行生涯教育的渗透，让学生更好地掌握学科学习与实现职业规划目标之间的密切关系，使生涯规划意识能够得到持续发展。如学科教师在与学生接触过程中，可以了解学生的兴趣爱好、学科优势、职业倾向等，帮助学生分析学科水平在学生感兴趣的职业中的竞争优势，让学生坚定好好学习相关学科的信念，为实现职业目标付出实际行动。这样能够给学生的学习注入强大的内驱力，在学习中变得更加积极主动，持续提升自身的学业竞争力以及今后的职业竞争力。如数学学科与多种就业前景良好的职业相关，财会行业、金融行业、物理相关职业、银行职员、程序员、操盘手、分析师等，都需要有良好的数学基础做保障。一些学生在数学学习中会产生明显的抵触情绪，数学学习信心不足，学习态度也不够端正。但是在他们了解了多种发展前景较好、预期收入较高的职业之后，又对于数学有关的职业产生了较大的兴趣，期望自己今后能够从事相关职业。这种情况下，教师便可以在学生的职业发展设想中给出自己的建议，让学生不要好高骛远，而是脚踏实地，用自己的实际行动来证明自己有实现职业理想的能力。再如物理，该学科相关的行业也十分广泛，且其中很多都属于高精尖行业，如医疗保健、汽车和航空航天工业、计算机和信息技术、能源、材料等行业。其中涉及诸多学生比较感兴趣的职业，但是一大部分学生对物理学科的重要性尚未有充分认识，在学习中并未拼尽全力。教师通过将学科与职业规划教育联系起来，能够让学生形成更强的生涯规划意识和实现职业规划目标的能力。学科教师除了在日常教学中对学生渗透生涯规划意识外，还可以与其他学科教师合作，调查学生的职业倾向，评估学生当前的社会智力、创造力、特殊能力、道德修养、意志力、责任感、身心健康水平等，设计一堂专门与学科相关的生涯规划课程，综合分析不同学科与各类职业之间的相关性，增强学生对学业、职业密切关系的认识，从而培养学生正确的学习观，并促进学生生涯规划意识和能力的有效发展。

三、组织多样活动，培养生涯规划兴趣

初中生对自己的人生发展通常没有明确的规划。在学校教育中，常规的生涯规划教育可以让学生对职业、对社会、对自己有更充分、正确的认识，但是能够认真

思考人生，明确自己的价值取向、人生信念，努力去实现自己的人生价值的学生却少之又少。为了让初中生不但掌握与生涯规划相关的知识，产生进行生涯规划的意识，还能形成浓厚的生涯规划兴趣，在确定生涯目标的基础上，对目标进行细化分解，确立短期目标、中期目标、长期目标，学校方面有必要组织丰富多样的生涯教育活动，让学生在参与活动的过程中，进一步提升生涯规划意识与能力，将其作为成长历程中的重要组成部分。如主题班会活动。班主任作为活动的主要组织者，让学生围绕“我的未来不是梦”等与生涯规划有关的主题，展开关于未来的畅想，并与老师、同学分享自己的职业生涯目标、人生理想等。当然，这些内容不应当是“假、大、空”的，而是要具有可实现性，能够说出自己为了实现职业目标、人生理想所应做的各种准备，在现阶段应当付出怎样的努力。这样的活动既可以增进学生之间的交流互动，营造积极向上、团结友爱的班集体氛围；又能让学生从其他同学身上吸收更多优点，如自律性、自信心、自知力等等；还可以让学生互相监督，相互学习，共同为了实现自己的目标、理想，在正确的道路上不断拼搏。再如，可以组织学生扮演“小记者”，去采访周围的亲朋好友，调查他们所从事的职业类型和特点，以增进对社会中常见职业的了解，为自己的生涯规划提供相应的参考。诸如此类的活动，既能让初中生增长见识，更好地了解社会生活，又能从中获得更多与生涯规划有关的理论知识和感性体验，让学生产生更强的学习动机和综合能力。在活动中和活动结束后，教师要扮演好指导者的角色，让学生主动分析个人因素、组织因素、社会因素、家庭因素等在职业生涯发展中发挥的重要作用，让学生能以此为依据，做出更加合理、正确的职业生涯规划。

四、通过网络途径，宣传生涯规划理念

学校开展的一系列生涯规划教育活动，虽然能够拓展学生的视野，丰富学生的认知，使他们产生开展生涯规划的兴趣和意识，但是教育内容和效果都相对有限。要想让学生掌握更多与生涯规划有关的专业知识，能够更加正确地认识自己，分析时代形势，明确自己未来的人生发展方向，并产生努力的动力，做好各项实现职业理想、人生价值的准备工作，有必要拓展生涯教育的途径，让学生的个性化学习、成长需求获得更好的满足。在互联网广泛覆盖的大背景之下，学校可以开拓网络教育途径，让有兴趣的学生自主通过网络接受生涯教育。

如学校可以开设与生涯教育有关的微信公众号,或是在学校网站开辟生涯教育版块,教师可以在班级群中将相关链接推送给学生家长,让家长与孩子一起开展生涯规划专业知识、经验的学习。相较于学生,家长有更丰富的人生阅历,更明白进行生涯规划的重要性。在家长接受生涯教育的过程中,会更主动地参与孩子的生涯规划,给出更多有价值的建议。为了提升家长的生涯规划意识和能力,学校教师还可以通过微信群等途径与家长建立联系,共同分析学生的兴趣、优势,并让学生和学生了解更多发展前景较好、更有助于实现人生价值的职业,让学生从初中阶段便开始树立正确的职业倾向,在老师和家长的帮助下,更好地制定生涯发展目标和实现目标的可行性计划。对学生来说,明确的目标和详细的计划,可以让他们在未来的学习、生活中有章可循,知道自己应该做什么,不应该做什么,应当如何去做,才能让目标得以实现。教师和家长乃至其他同学,都可以是学生落实发展计划的监督者,这样可以消除学生的怠惰情绪,让学生变得更加自强、自律。

五、建立成长档案,增强生涯规划动力

生涯目标的实现不是一蹴而就的,这需要一个长期的规划与实施过程。初中生年龄尚小,自制力、自知力相对不足,一些学生会认为职业生涯与自己当前的生活距离很遥远,在三分钟热度参与生涯设想、规划之后,便开始变得懈怠,慢慢将生涯规划抛诸脑后。这种情况下,生涯教育对学生来说形同虚设。为了让生涯教育效果进一步提升,让学生始终保持着参与生涯规划、落实发展计划的动力,学校可以为每一名学生都建立一份个性化成长档案。档案中,记录学生接受生涯教育的时间、内容以及学生关于生涯规划知识的考核情况、参与生涯规划实践活动的情况等。另外,教师要为学生做出个性化指导,让学生更加客观、全面地认识、评价自己,分析自己的兴趣爱好、优势、特长、期望实现的人生价值、职业发展倾向等等。教师让学生将他们对自己的分析、评价情况进行汇总,指导学生编写职业生涯规划方案,其中除了自我分析与评价之外,还要有明确的生涯发展目标、落实措施、各个阶段性目标的实现时间等等。这份生涯规划方案,老师也进行备份,存入学生的个人成长档案之中。每隔一个阶段,教师可以将学生成长档案拿出来,了解学生的生涯规划方案的实施情况,对学生起到监督、促进作用,让学生始终保持清醒的头脑,知道自己未来的路应当如何去走。这样可以

学生的成长过程不再迷茫无措,而是让每一天都变得更加有意义。当学生完成一个个阶段性小目标之后,他们会产生较强的成就感,同时也会感受到自己距离既定目标又近了一步。这种生涯教育措施,可以有效减少学生的试错成本,避免学生出现虚度光阴、随波逐流的情况。

结语

对于初中生来说,正处于人生成长的关键期。他们尚未建立起理性思维,缺少正确的价值观、人生观、世界观,容易受到各种不良信息的干扰,变得消极懈怠,缺少拼搏上进的动机和意志力。对于距离自己较远的职业生涯,更是缺少认识。这势必会让学生今后的人生走很多弯路,浪费更多时间和精力。为了让初中生看待问题时能够变得更加理性,能够从更广、更深的方面去思考与自己人生发展有关的问题,学校开设生涯教育课程刻不容缓。通过加强本校教师的职业培训,聘请具有专业背景的生涯规划导师、职场经验丰富的成功人士等途径,能够让生涯教育的师资力量得到保障。在此基础上,学校还要开辟其他进行生涯教育的途径。如可以组织形式多样的生涯规划活动,增强学生的生涯认知和体验;可以将生涯教育与学科教学紧密结合,让学生认识到加强学科学习对实现职业理想的重要意义;可以通过网络途径,促进学生的生涯规划个性化学习;还可以通过给学生建立成长档案,指导学生做出切实可行的生涯规划方案,并监督学生一步一个脚印地去落实。

参考文献

- [1] 韩桂莲.叙事心理学视域下初中生涯教育的内容构建[J].中小学心理健康教育,2021(32):53-55.
- [2] 王丽.初中教育中职业生涯教育的思考分析[J].新课程,2020(32):12.
- [3] 瞿新梅.初中生职业生涯规划教育的现状、问题和对策研究[J].科教导刊,2021(13):164-166.
- [4] 李丹.初中生自我概念与生涯发展水平的调查研究[J].生涯发展教育研究,2020,23(03):91-102.
- [5] 胥明豪.初中生生涯教育的意义及实践研究[J].科学咨询(科技·管理),2020(07):226.
- [6] 沈蓓莉.激发初中生自我内驱力开展生涯教育的实践与探索[J].现代教学,2018(20):50-52.