

浅谈初中《道德与法治》与生涯规划教育的融合策略

周武 魏伯国

丰都县平都中学校

摘要：初中《道德与法治》和生涯规划教育都关注学生中学时代，初中《道德与法治》和生涯教育都强调要加强自我认知，初中《道德与法治》和生涯教育都强调人际关系的处理，初中《道德与法治》和生涯教育都强调情绪调节。因此，在初中道德与法治课程中加强生涯规划教育有着重要意义。

关键词：初中《道德与法治》；生涯规划教育；融合

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.02.110

引言

人的一生分成儿童、少年、青年、壮年、老年几个不同的阶段，而生涯规划教育把人的一生分为成长、探索、建立、维持、衰退几个时期。一个人从哪里来？到哪里去？他存在的价值和意义又是什么？这些都需要去体验、感悟，探索和追寻。在人生发展过程中，我们要创造更好的环境，以促进人生更丰润，更美好的生活，让人的生涯更精彩、更有价值。

一、初中《道德与法治》和生涯规划教育都贯穿学生的整个中学时代

初一《道德与法治》第一句话讲到“生命好像一场旅行”，这样的表述与生涯规划教育紧密相联，有机融“合”。生命是一个过程，人的生涯才是一段旅行，在人生这一充满挑战的旅程中，要学会阅己（认识自己），悦己（接纳自己），越己（超越自己），在这一充满挑战的人生旅程中要学会淬炼自己，提升价值，享受成长。

初一《道德与法治》教材还讲到，“任何起点都会带来无限的机会和可能，因为未来具有不确定性。”中学这个崭新阶段，是人生最美好的阶段，也是人生成长的十字路口。因为人的生涯有不同阶段，每个阶段有不同目标，每个阶段皆为一个新的起点，它又为下个阶段奠定基础，根据不同的人生规划，即便处于同样的中学起点，也会有不同的人生终点。中学时段作为一个新的起点，有自己独特的价值和意义，作为人生成长的一个重要阶段，它可以为人一生长成奠定重要基础。它见证着一个人从少年到青年的生命进阶，它开始磨炼人的意志和品格，启迪学生思考生命的价值和意义，这将会为人生打下丰富而厚实的基础。

初一《道德与法治》教材中讲到，中学时段是一段

充满挑战的人生旅程，每一次勇敢的搏击都会让我们听到拔节生长的声音；每一次不轻言放弃的坚忍都会让我们收获更多成长的喜悦；每一次业精于勤的自我鞭策，都会让我们增强奋进的勇气和信心。中学时段意味着新的机会和可能，也有新的目标和挑战。它给我们提供了各种机会，开辟了新的课程和社会实践，为我们打开认识社会走向成熟的各种平台。那些目标和机会也激发着我们的潜能、使命和价值观，让我们每天都朝着更好的我不断去发展。

人生需要不断的学习，初中时段更要在学习中探究、发现、体验和感悟。教育家陶行知主张“社会即学校，生活及教育，教学做合一”。我们现在倡导“六生教育”（生命、生存、生长、生成、生活、生涯）。学习让我们学会尊重、珍惜生命，为了生命要学会生存技能，在此基础上不断地生长，在生长的过程中创新发展有新的生成，从而让我们拥有更充实的、丰富的、有意义的生活。因此，中学时期要做人生规划，编织好自己的人生梦想，因为有梦就有希望，规划可以收获成长，还可以帮助他人服务社会，实现助人与自助，渡人与自渡。

二、初中《道德与法治》和生涯教育都强调要加强自我认知

初一《道德与法治》教材引用老子在《道德经》的一句话“知人者智，自知者明”，古希腊德尔菲城的阿波罗神庙也刻着一句箴言“认识你自己”，苏格拉底说“我唯一所知的是我一无所知”等等，这告诉我们，认识自己非常重要。我还理解为“知人者易，自知者难”。进入了中学时代，我们也开启了新的人生阶段，我们对自己满怀信心，但又对自身心存疑虑，到底我们走向哪里，能不能走到那里，我们一直在寻找，在发

现自己的路上。随着自我意识的不断增强，我们不仅将目光投射到更广阔而精彩的外部世界去探寻，而且向内还追问着自我，“我是谁？”“我从哪里来？”“我到哪里去？”“这世界上为什么有一个我？”“我和别人一样吗？”“我是怎样的人？”“将来会成为什么人？”“我对他人、对社会有什么意义？”这些价值追寻时常萦绕脑海。

初中《道德与法治》和生涯教育都讲到，正确认识自己，可以促进自我的发展。每个孩子具有独特性，每个孩子都是独一无二的，能够认识到自己的禀赋和独特性，有助于我们增强对自己的信心，更好的发展自己的能力。松树就是松树，香樟就是香樟，柳树就是柳树，不能拿一把尺子量人，松树不可能发出香樟的味道，香樟也不可能像杨柳那么婀娜多姿，所以我们要倡导学生善于找到自己的闪光点，克服内心的自卑和怯懦。教育绝对不是让少数人甚至一个人发光，而是要让每个孩子发出自己独有的光！

初中《道德与法治》和生涯教育还讲到，认识自己，可以促进与他人的交往；正确认识自己有助于我们认识到自己离不开他人和社会，从而更好地理解，宽容和善待他人，与他人积极互动，与世界和解。

认识自我，可从生理状况如身高、相貌、性别来认识自己，也可以从心理特征来认识自己的兴趣、性格，还可以从群体的关系中来认识自己的角色。我们可以通过自我评价来认识自己的价值、使命，责任担当，也可以通过他人评价来认识自己。自我认知和他人评价有助于我们形成对自己更为客观、完整、清晰的认识。当然，认识自己是一个较长的过程，认识自己是为了做更好的自己，随着年龄的增长，生活阅历的增加，我们不断的探索，就不断学会接纳和欣赏自己。这世界上没有完全相同的两片树叶，当然也就没有完全相同的两个人，每个人在性格，兴趣方面都有自己的特点，对自己的深入认识，自我形象也会不断的清晰。

接纳自己，需要接纳自己的全部，既要接纳自己的优点，也要接纳自己的缺点；既要接纳自己的现在，还要接纳自己的过去。学会欣赏自己，既要欣赏自己的独特优点，也要欣赏自己为他人所做的奉献。在欣赏自己的同时，也要善于向他人学习，和他人合作不断丰富自己。做更好的自己，就要扬长避短，就要不断激发自己

的潜能。

人外有人，天外有天。人最大的自知之明，是相信自己能行，同时，也清楚自己的“不行”。自己能做到的事，相信别人也能做到；自己做不到的事，允许别人能够做到。地低成海，人低成王，心存敬畏，始终谦卑，方能行至高远。

三、初中《道德与法治》和生涯教育都强调人际关系的处理

人具有社会性，是一种群居动物，只有在集体中才能得到生存与发展。人的成长离不开社会，吃穿住用行，离开社会都不行，作为新时达新人，我们决不能“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，要学会主动接纳和拥抱世界，真正做到“风声，雨声，读书声，声声入耳；家事，国事，天下事，事事关心。”在我们成长的大环境中，会形成各种人际关系，随着身心的不断成熟，我们要融入社会，体现价值，正如范仲淹一生践行的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，林则徐说的那样“苟利国家生死，岂因祸福避趋之”，要像文天祥说的那样“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”。从关注社区到关注国家，为其献计献策，范仲淹说“居庙堂之高，则忧其民；处江湖之远，则忧其君”。因为我们都是社会的一员，在这个社会的大网上都是一个结点。

在我们与社会链接过程中，会产生人际关系，学会与人相处也是一项重要能力。每个人的身份角色，在社会关系中可以有不同，可以多重，可以是子女，可以是学生，可以是业主，可以是邻居，可以是父母等等。各种血缘、地缘、业缘、姻缘关系都可能成为一个人成长的人脉资源，让你从中获得成长的物质支持和精神滋养。

我们都希望拥有肝胆相照、荣辱与共、意气相投、同甘共苦的人际资源，这样我们可以走得更远。俗话说：“独行快，众行远。”就是讲人脉资源的重要性。那么到了初中阶段，随着年龄增长，我们的交际范围不断扩大，交往内容不断丰富，特别是人际交往朋友圈关系更加密切，它直接影响着我们的健康成长。我们需要经常对这些人际关系做些梳理，从而觉察出自己对人际关系的正确期待，形成正能量，处理好各种问题。“人以类聚，物以群分”说明人际关系的影响很大，他们的言谈举止、兴趣爱好、性格特征都多多少少会对彼此造

成影响，比如朋友做的事，我们会关注；朋友觉得有趣的事儿，我们会去尝试。与开朗豁达的人一起，我们也变得开朗乐观。

人际关系是一种心灵的相遇，它不是一成不变的，人际之间有竞争，但并不构成伤害。不是你死我活，也不是零和博弈，而是合作共赢。人际关系化为人脉资源，在他们的引领和教导下，发挥彼此的正能量，我们逐渐走向成熟，成为彼此成长的一道光，照亮了他人，美丽了他人，也丰润了自己的人生。

人生成长需要指导者和引路人，现在我们不仅需要经师、人师，更需要成长导师，他人皆可成为我们成长的引路人。在成长的过程中，要让“我”变成“我们”。恩格斯说：“人是社会的人”，离不开集体生活，特别是初中时段，都生活、成长在学校班级和与他人共处的群体中，成员之间的相互依靠，相互依赖，也是一种相互促进和学习。个人的力量虽然是分散的，你的力量再大也不会超越集体，将个人力量汇成团队磅礴之力，形成“十双筷子抱成团”“众人划桨开大船”。我们要融入集体生活，要促进集体的优化，在集体中发挥每个人的个性特点，为促进集体奏响和谐乐章而努力。

四、初中《道德与法治》和生涯教育都强调调节情绪

人做事需要注意调节情绪，在困难面前山重水复之后才有柳暗花明，豁然开朗。有人说：“发怒是本能，但能控制情绪就是本事。”情绪怎么调节？喜怒哀乐的情绪是人甚至动物正常的表现，只是这个表现的过程，我们怎样去进行合理的控制和调节，比如改变认知、评价、转移注意力、合理宣泄、适当放松训练等等，就有利于做好情绪的调节，做情绪的主人。“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”，对情绪进行管理，保持心态积极阳光，才能帮助同学、家人。比如耐心的倾听，设身处地的同理共情，转移注意力和离开让你不爽的情境。

七年级下《道德与法治》中李大钊曾说：“青年者，人生之王，人生之春，人生之华也。”青春到了，我们悄悄变化，有自然生理的发育，如身体外形、内部器官、性机能等。这个时段对我们成长充满强烈的渴望，感觉自己的生命旺盛，能量充沛，思维敏捷，拥

有无限天赋和潜能，未来充满无限可能。“没有做不到，只有想不到”，有些膨胀有点飘，感觉“我能行，我什么都行”，敢闯敢干敢试，但也刚愎自用，骄傲自负。

初中生除身体发育外，心理也是一个重要的成长期。这个时期，有的心理学家把它称之为心理断乳期，处于非常矛盾的状况，既想依恋，又想摆脱，既想独立自主，又缺乏担当能量。所以，要关注心理变化，成为自己的心理保健医生。除了心理方面，还有思想精神方面的变化，初中时段，人的独立意识增强，对问题有自己的见解，要学会不仅能接纳自己，还能悦纳他人的观点。而且见解需要带有批判性思维和创造性思维。不盲从，就像李四光说：“怀疑才能见真知。”亚里士多德说：“吾爱吾师，但吾更爱真理。”伽利略敢于质疑亚里士多德，在比莎斜塔做两个铁球同时着地的实验，这就是批判精神和创新思维，这样去激发天赋潜能，开发智力创造。

人的情绪是多种多样的，作用也非常神奇，它可以激励我们前行，也可以障碍我们发展。我们要善于对情绪进行管理，因为情绪可以相互感染，所以情绪怎么表达就很讲究，即使没有语言的交流，眼神、表情、声调、姿态、动作都会关乎人际交往，影响周围他人的身心健康，所以要学会适当了解自己和他人的情绪，学会以适当的方式进行表达。

每个人在成长的过程里，既要回望来路，也要审视现实，还要展望未来。人生成长，只有进行时，没有完成时。初中时代也是少年时代，准备走向成人世界的舞台。少年当自强，我们应该树立远大的理想和抱负，加强学习、科学规划、发展自己、人生一定会大放异彩。

参考文献

- [1] 洪向阳. 10天谋定好前途：职业规划实操手册[M]. 上海大学出版社，2014.
- [2] 郭兆年. 高中生涯发展指导[M]. 华东师范大学出版社，2010.
- [3] 章达友. 职业生涯规划与管理[M]. 厦门大学出版社，2012.

基金项目：重庆市教育学会第十届（2021-2023年）基础教育科研课题《初中思政课与生涯规划教育的融合策略研究》