

# 中职职业生涯课程的困境与创新研究

曹雅芬

江苏省吴中等专业学校

**摘要：**随着社会的发展和职业市场的竞争日趋激烈，中职学校毕业生的职业发展和就业形势越来越受到重视。思想政治课作为中职教育的重要内容之一，在提高学生职业素养和实现职业生涯规划中也扮演着重要角色。然而，当前中职思政课教学中存在的问题和不足之处制约了学生职业生涯规划的实效性和实用性。因此，研究基于职业生涯规划的中职思政课教学策略能提高学生职业素养和增强就业能力，具有实际意义和现实价值。本研究旨在探讨基于职业生涯规划的中职思政课教学策略，以提高学生的职业素养和就业能力，为学生未来的职业生涯规划提供有益的指导。

**关键词：**职业生涯规划；中职思政课；教学研究；职业发展；学生发展

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2023.01.098

## 引言

本文旨在探究基于职业生涯规划的中职思政课教学，分析目前中职学生职业生涯规划现状及存在的问题，引起学生、中职学校、社会各界的重视。进而探究如何通过中职思政课教学，帮助中职学生正确认识自我，客观准确地自我评估，为他们的职业生涯规划提供指导。

### 一、职业生涯规划的概念认知

职业生涯规划是指个人对自己职业方向、职业目标及职业发展所进行的有计划、有目的、符合自身特点和实际条件的行动计划和实施过程。简单而言，职业生涯规划是指个人基于自己对内外部环境的认识，形成目标、计划和决策，建立个人未来职业发展路径。

关于职业生涯规划的定义，学者们从不同角度进行了逐步的深化和完善。例如，美国哈佛大学教育学教授“居里夫人”在1953年首次提出了职业生涯规划的概念，指出职业生涯规划是指个人在工作选择、工作过程中和退休之后，通过了解自己的兴趣、能力、知识、背景和其他影响职业选择的因素，制定出一套明确的计划，使个人从事职业充满意义和挑战，并在职业上不断地成长和发展。同时，居里夫人还提到职业生涯规划应该是一个包括较长时间跨度的过程，其中应该要有多个目标等。

此外，学者罗奇和弗雷德曼则从个人认知的角度对职业生涯规划进行了深入研究，他们提出了一个认知的模型，认为职业生涯规划是一个受个人的归因和判断过程引导的过程。随着时间的推移，人们在职业上的经验不断增长，因此个人对于自己的定位和归因也不断发生变化，从而影响其职业生涯的规划。

总之，职业生涯规划作为现代社会人们职业发展过程中必备的一项核心能力，具有十分重要的意义。它可以帮助人们对个人的价值观、职业目标、职业路径等进

行深入思考和规划，帮助人们实现自我价值、解决职业发展中的各种问题和挑战。因此，在中职思政课教学中深入探讨职业生涯规划概念和理论，针对学生的实际情况，注重培养学生的职业规划能力，有利于学生个人职业生涯的发展，同时也有利于提高整个社会的发展水平。

## 二、中职思政课教学的现状与问题分析

### （一）中职思政课教学的现状

中职思想政治教育作为教育体系中的一项重要课程，其教学内容在不断调整与改进当中。目前，中职思想政治教学的现状主要表现为以下几个方面。

#### 1. 教学内容较为单一，缺乏实际性

一些中职思政课程教学内容过于单一，难以引起学生的兴趣。例如，在传统的思政课教学中，往往只涉及政治理论知识的阐述，或者仅仅是课本上的教学内容，难以引起学生的积极参与。另外，一些思政课教学缺乏实际性，脱离了与学生的生活经验相结合。这不仅让学生难以在生活中应用所学的知识，还让学生感到困惑和无助。

#### 2. 教学方法缺乏创新

不少中职思政课教学缺乏创新，教师不愿改革，满足于以传统的理论灌输为主，这些陈旧的种教学方法很容易让学生感到枯燥乏味，难以激发学生的学习热情。

#### 3. 中职生自身存在一些不足

一是学生自身知识储备相对不足，中职学生的专业知识水平较为有限，他们不太容易能科学地运用相关理论来解决实际问题。二是学习态度和方式欠缺，一些学生存在着学习态度和方式上的不当缺乏主动性，不愿意花费时间和精力去阅读和理解政治思想理论，更不愿意参与讨论和交流活动。三是思维方式和方式不够灵活，他们可能更依赖于特定的思维模式和技巧。

### （二）中职思政课教学存在的主要问题

### 1. 缺乏现代教育理念的引导

现代教育理念强调以学生为主体,注重启发学生思考能力和创新能力,此举有利于调动学生学习的主动能动性。但在中职思政课教学中,教学方式单一、内容单调,极大地限制了学生的发散思维和独立思考能力。因此,需要引入现代教育理念,灵活运用多种教学方式和方法,逐步培养学生自主学习和思考的习惯和能力。

### 2. 教育模式单一

现行的中职思政教育模式以传授知识为主,重视理论、知识、思想品德的培养,而忽略了学生自身的价值观和职业规划能力的培养。这种单一的教育模式有可能会使思政课距离学生更远,只是仅仅局限于知识和学科中。因此,需要加强对自身职业规划的引导和培养,开设职业生涯规划课程、增强学生的职业危机意识和职业规划意识等等。

### 3. 教师素质参差不齐

教师队伍水平不高是当前教育领域的一个普遍问题,该问题在中职思政课教学中表现得尤为突出。对于一些中职学校来说,师资力量的短缺直接影响了教学质量,导致很多课程过于平淡无味,无法引发学生兴趣和思考。

### 4. 社会因素对学生的影响

市场经济环境下人们的“三观”发生了一定的变化,不可避免的对当代中职生也产生了一定的影响,从而影响思政课教育的质量。同时,社会对道德、伦理、法律等方面的认知和理解程度等等因素均会对学校思政教学产生影响。

### (三) 中职思政课教学与职业生涯规划的关系

中职思政课教学是职业教育中不可或缺的一部分,其教学目的是帮助学生形成正确的人生观、世界观和价值观。而职业生涯规划则是指在一个特定的时间周期内,在生涯决策的不同阶段,对自身的职业发展做出合理、有效的规划和安排,以达成个人和社会的共同利益。中职思政课教学和职业生涯规划有着密切的联系。

首先,中职思政课教学是职业生涯规划的重要组成部分。职业生涯规划是一系列精心设计的过程,包括个人自我了解、职业信息获取、决策制定和实施评估等环节。在这一过程中,所有的决策都应该基于个人对自身的认识和对社会的理解。中职思政课教学应该帮助学生树立正确的人生观、世界观和价值观,通过掌握正确的职业道德和职业技能,下定决心适应社会需求,获得成功。

其次,中职思政课教学应当引导学生进行职业规划。随着社会经济的不断发展,职业发展的道路日益多样化,求职者的竞争压力也越来越大。因此,中职思政课教学应当引导学生深入了解职业市场的需求和趋势,

明确自我发展和努力的方向,结合时代背景和自身优势,规划自己的职业生涯,在职业发展中逐步取得自我价值的实现。

最后,中职思政课教学的应当注重学生实践能力的培养。职业生涯规划是一种行动性的规划和实施过程,其过程中需要学生实践能力的支持。中职思政课应当包括专业技术的培养和社会实践的开展等内容,注重学生能力的培养,提高学生的竞争力。

## 三、中职职业生涯规划创新教学策略

### (一) 确立教学目标

在制定中职思政课教学方案时,首要任务是明确教学目标,确保教学达到预期效果。在基于职业生涯规划的教学过程中,教学目标的制定需要充分考虑学生的职业发展需求,根据学生的不同特点和需要分别制定各种教学目标。

教学目标的制定应围绕学生的个人职业规划展开,要考虑到不同学生的实际情况和需求,比如一些学生有强烈的创业意愿,而另一些学生则更希望在职场稳定发展。针对不同学生的不同职业规划,教师需要制定不同的具体教学目标。

建立职业生涯规划目标意识是一个非常重要的目标,因为这可以帮助学生了解职业规划的基础,理解为什么职业规划对学生的学习和未来非常重要。同时,教师还应该向学生展示职业生涯规划对他们的影响,为学生提供足够的信息和帮助,使他们更容易实现职业规划。

此外,教学目标的制定还要考虑教学方法和教学内容的平衡。这样可以确保学生在学习职业生涯规划时,能够全面学习并逐步建立相应的理论知识和实践经验。如果编排教学目标时,没有考虑到教学方法和教学内容的平衡,学生在学习过程中难以掌握并应用职业规划知识。

在制定教学目标时,还应把握好教学的“节奏”,使学生在整个教学过程中渐进理解、逐步掌握相应的知识。因此,在制定教学目标时,应合理安排具体教学步骤和目标要求,同时开发符合学生实际情况和需求的教材和教学资源,使学生在能够更好地理解并掌握所学知识和技能。

### (二) 建设职业生涯规划课程体系

为了实现基于职业生涯规划的中职思政课教学,必须建设完善的职业生涯规划课程体系。首先,课程体系框架应该清晰,内容应该具有可操作性和实用性,既符合中职学生的认知水平,又紧密贴合职业生涯规划的实际需求。其次,要充分考虑学生的个性化需求和差异性,精细化地设计课程和教学方案,即基于学生的现实情况、兴趣爱好和职业发展目标,为其提供权威、全面、科学的职业生涯规划指导和支持。在制定课程体系

时,还需要采用知识、技能、态度相结合的教学策略,强调实践性和反思性的教学环节,将知识传授和实践操作有机结合,使得学生不仅掌握了职业生涯规划的基本知识和技能,而且具备正确的职业生涯态度和职业信心。在教学过程中,还应运用现代化信息技术手段,如网络、软件、数据库等,提供丰富的学习资源和支持,以激发学生的思考 and 创新能力。总之,建设职业生涯规划课程体系包括框架设置、内容设计、教学策略和信息技术手段等多种要素的整合。成功的课程体系能够为中职学生的职业生涯规划提供有力的支持和引导,促进其自我认知和自我发展,实现自我价值的充分体现。

### (三) 运用多种教学方法

在中职思政课教学中,运用多种教学方法是实现职业生涯规划教育目标的重要手段。首先,多元化的教学方法能够充分调动学生的积极性和主动性,帮助学生主动发掘自己的职业兴趣和特长。例如,教师可以采用PBL(问题驱动式学习)教学法,让学生以自己空间为背景,从不同角度看待和思考职业生涯规划问题,在团队中合作解决问题,提高学生的职业技能和创新能力。

其次,多样化的教学方法可以促进学生的思维发展和创造能力。比如,通过角色扮演、模拟职场等方式,让学生真实地感受到职场中的工作场景和工作氛围,增强学生的职业认知和工作技能,有利于学生更好地适应职业发展。同时,教师也可以采用案例教学、讲授技能等方式,帮助学生学习职业技能和掌握实用技巧,为其未来的职业生涯发展提供有益帮助。

最后,多样化的教学方法可以促进教师和学生的良性互动,加强师生之间的交流和互动,增强学生的情感体验和认知影响。例如,教师可以注重学生的情感体验和社交交流,通过组织学生参加职场见习、社会实践等活动,让学生更好地了解社会、认识自己和职业需要。同时,教师也可以注重学生的反馈和评价,积极倾听学生的意见和建议,并不断优化教学方式和方法,促进教师和学生之间的更好互动和合作。

在中职思政课教学中,应采取多元化的教学方法,在教学实践中不断探索和创新,为学生提供更加丰富和多样的学习体验,帮助学生更好地掌握职业生涯规划的知识 and 能力,实现自我发展和职业生涯的美好。

### (四) 实施职业咨询和指导

职业咨询和指导是中职思政课程中心理健康与职业生涯板块教学中的一项重要实践项目,我们要积极开展实践探讨。

首先,职业咨询和指导可以帮助学生了解自己的兴趣、性格特点、技能和认知差异,从而深入探索自身的职业发展方向。在这个过程中,职业咨询师需要结合学生的个人情况和人生经历,开展一些职业生涯探索课

程,如特长鉴定、职业测评、心理测评等。这种方法可以让学生有一个系统地了解自己的优势和劣势,对自己未来的职业选择做出更好的决策。

其次,在职业咨询和指导的过程中,职业咨询师们也需要对学生的情况进行全面评估。通过深入了解学生的个人特质,职业咨询师可以通过与学生的沟通,制定出面向学生的行动计划,帮助学生发现更广阔的职业发展机会。

再次,职业咨询师可与中职学生一起探讨企业需要哪些技能和特质。通过这种合作,学生们可以更深入地研究企业文化和企业职业发展的机会。职业咨询师还可以帮助学生制定实践计划,通过实践行动,不断探求自己的优势和不足之处。

最后,职业咨询和指导的实施效果显著。通过这种方法,学生们能够更加清晰地认识自己的职业方向,提升自己的职业水平,提高自己的职业竞争力。同时,这种方法也改变了教师们的教学方式,创新了思政教学改革的思路和方法。

可见在中职思政课教学中,职业咨询和指导是一项非常重要的实践教学活 动。职业咨询师们需要具备较高的职业素养和职业技能,适应不同学生的需求和接受程度,巧妙地开展直接和跨界对话,提高中职学生的学习成果和人际交往能力。

### 结语

综上所述,中职思政课程是落实立德树人根本任务的关键课程,职业生涯规划对学生的成长和就业都具有积极的意义,对提高中职思政课教学质量具有重要的促进作用。职业生涯规划教育是一项重要的工作,可以帮助学生更清晰地认识自己的职业目标和规划未来的职业发展道路。在中职思政课教学中,应该加强对职业规划教育的重视和实践研究。

### 参考文献

- [1] 冯翠婷. 思政课在中职学校职业生涯教育中的作用[J]. 教育现代化, 2019: 250-252.
- [2] 陈革. 中职职业生涯规划课程教学方法的灵活运用[J]. 现代职业教育, 2020: 226-227.
- [3] 王丹丹. 中职思政教学与职业生涯规划相融性研究[J]. 文渊(中学版), 2021: 3(653-654, 908).
- [4] 洪文华. 中职《职业生涯规划》教学对学生职业素养的提升[J]. 广东教育(综合版), 2018: 58.
- [5] 陈有红. 中职思政课教学传承红色基因的实践路径——以“职业生涯规划”为例[J]. 课堂内外(高中教研), 2022: 9-11.

作者简介: 曹雅芬,女,江苏苏州,1985年6月生,汉族,大学本科,教师,研究方向:从事思政课程教学与研究。