

# 新高考视域下高中语文教学渗透学生生涯规划研究

朱宸葳

江西省吉安市白鹭洲中学

**摘要:**当前,新高考改革正在全面推进,这一全新的考录模式给予了广大高中生更大的自主权,但对他们来说如何做好抉择也是一项不小的挑战。基于此,文章以新高考为背景,从高中语文教学的视角分析了如何在教学中进行学生生涯规划的渗透。文章首先阐述了学生生涯规划的内涵,继而分析了高中语文教学中渗透学生生涯规划的意义,最后则提出了新高考视域下高中语文教学渗透学生生涯规划的策略,期望为广大高中语文教师提供有益参考。

**关键词:**新高考;高中语文;教学;学生;生涯规划

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2025.11.074

## 引言

新高考视域下,高中生的任务不单单是学好文化知识,还需全面地了解自己的特长、爱好、专业倾向等,做好生涯规划,从而走向正确的发展道路。然而,高中阶段课程任务繁多,学生由于学习压力大、对职业的了解不深等原因,往往缺乏生涯规划能力。因此,语文教学作为一门人文性较强的学科,应当在学科教学中合理地渗透一些生涯规划内容,帮助学生明确奋斗目标,从而朝着正确的方向不断努力。

## 一、学生生涯规划的内涵

学生生涯规划指的是学生在学习过程中为了更好地实现发展目标和人生价值,对自我进行客观分析,对未来学习和发展进行科学规划的过程。这一规划既包括学习规划,也包括职业规划。无论是哪一规划,一旦出现了偏差,都会在一定程度上影响学生目标的实现。目前,许多高中生并没有明确的奋斗目标或职业规划,因而缺乏学习动力,进而影响了教学质量。因此,高中阶段的学生生涯规划主要任务就是帮助学生认清自我,做好自我定位,先通过了解自己的特长、爱好等确定基本的发展方向<sup>[1]</sup>。在此基础上,再明确价值观,也就是自身对于未来的职业发展所看重的要素是哪些,是看重个人的技能和经验积累,还是看重对社会的贡献率等等。再者,就是要帮助学生增加对各个职业的了解,包括不同职业的性质、待遇、工作环境、发展空间等等,进一步明确努力方向。有了明确的生涯规划后,就要制定详细的学习计划,朝着自己的目标不懈地努力。

## 二、新高考视域下高中语文教学中渗透学生生涯规划的意义

### (一)有利于丰富语文教学内涵

语文学科所包含的知识内容十分丰富,系统性较强,人文性也十分突出。在语文教学中,既能进行思想道德方面的教育,又能对学生进行人格的塑造。新高考视域下,通过在教学中合理地渗透生涯规划内容,能够进一步丰富语文教学的内涵,使学生增加对社会以及各种职业的了解,借助语文学习来了解这些内容。高中生正处于对未来比较迷茫的阶段,这一阶段如果能接触更多与未来职业发展和人生目标制定有关的内容,不仅能提升思想认识水平,还能使其更好地找准定位<sup>[2]</sup>。学生的思想和认知水平得到了提升,语文教学内涵的丰富自然而然能够充分地彰显。

### (二)有利于学生职业观的形成

现如今,社会的发展步伐正不断地加快,行业的更新迭代更是瞬息万变。身处这一高速发展的社会环境之中,高中生难免产生迷茫,无法找准自己的职业定位和奋斗目标。通过在语文教学中渗透生涯规划内容,便能有效地提升学生的思想水平,培养其职业观,使其逐渐明确自己想要从事的职业,并制定相应的规划<sup>[3]</sup>。比如,通过在教学中详细地介绍一些职业,以及这些职业的社会价值等,能使学生分辨出哪些职业是自己感兴趣的,并树立正确的职业观和就业观。与此同时,学生能够运用语文知识进行生涯规划内容的制定,一步步地按照规划去实现自己制定的目标。

### (三)有利于教学理念的升级

新高考视域下,教师的教学观念不能继续停留在提高学生的学习成绩上,而是要更加注重学生的全面发展,

尤其是学生思维能力、创新能力、实践能力等的培养。从这一角度来说,在语文教学中渗透生涯规划能够有效促进教学理念的升级,助力学生的思维进阶,建立更长远的发展目标<sup>[4]</sup>。教师在教学中会更加关注教学内容的丰富和育人价值的彰显,让学生在接受文化知识熏陶的同时增强学习动力。

### 三、新高考视域下高中语文教学渗透学生生涯规划的策略

#### (一) 引入教学资源,提升学生职业认知

现如今,教学资源十分丰富,教师能够在线上和线下广泛地搜集各种各样的教学资源,使学生在有限的时间内了解内容更加丰富、形式更加多样的学习资源,有效提升认知。因此,在教学中渗透学生生涯规划内容时,教师可以巧妙地引入各种生涯规划有关的教学资源,提升学生的职业认知,从而定位自己喜欢的职业,加深对不同职业的理解<sup>[5]</sup>。以统编版高一必修下册《一名物理学家的教育历程》为例,教师在教学的导入阶段可以介绍一些诺贝尔奖以及相关奖项获得者的有关资源,如我国科学家屠呦呦、杨振宁等等。教师可以将这些内容整理为一个浓缩型的视频,让学生了解这一奖项以及一些为人类社会作出了突出贡献的人士。接着,回到正文的讲解,教师可以引入一些物理学家的纪录片,让学生直观地了解物理学家探索科学、探索宇宙的过程,学习他们身上面对困难不服输的精神,以及对自身职业的坚守。除了上述资源以外,教师还可以有效利用线上资源,与一些高校建立合作,邀请高校中的物理教授为学生开展线上科普讲座,分享一些以往的科学研究经历,或者展示一些发明成果。同时,解答学生对物理研究的一些疑问。相信有了多种多样的资源融入,学生能有效提升职业认知,认真思考自身水平和自己感兴趣的职业之间的适配性,从而调整或明确自己的生涯规划。

#### (二) 挖掘语文教材,提取优质素材

高中语文教学中蕴含着许多与生涯规划有关的内容,这些内容介绍了不同的职业,以及在不同的工作岗位上熠熠生辉的人。这些内容完全可以成为生涯规划渗透的优质素材,教师在教学中可以将这些素材进行巧妙地加工,借此提高学生的职业认知,树立远大的理想抱负,从而增强学习动力,在高考中做出正确抉择<sup>[7]</sup>。以统编版高一语文必修上册《喜看稻菽千重浪》为例,教师可

以深入挖掘这篇文章中的职业精神内容。本篇文章介绍的是我国最高科技奖获得者袁隆平院士,文中用细腻的笔触讲述了这位伟大的科学家是如何用实际行动展现执着的科学探索精神、与时俱进的创新精神等。从他的身上,我们能够看到科学研究的不易,也能看到勇于质疑和探索的科学精神。在讲述这篇课文的过程中,教师可以播放一些纪录片或采访视频,让学生直观地了解科学家这一职业,尤其是做科学研究的艰辛,从而建立对这一职业的更全面的认识,树立远大的理想。教材中体现这方面的课文还有很多,教师在日常教学中要深入地挖掘这些内容,并进行适当的资源扩展,让学生了解更多的工作岗位,不断提升职业认知,从而科学地进行生涯规划。

#### (三) 注重人物性格分析,培养职业素养

高中语文教材中,无论是作者还是作者笔下的人物,他们都有着各自的身份和职业,并且许多人在平凡的岗位上都做出了不平凡的贡献。通过分析这些人物的性格、职业精神等,能够帮助学生更好地提升自我认知,被这些人物的魅力所吸引,从而更客观地分析自身,调整生涯规划,提升职业素养。因此,教师在日常教学中在讲解到生涯规划相关题材的内容时,应着重带领学生分析人物的性格、工作事迹、职业精神等,更好地塑造学生的品格,培养其职业素养。以统编版高一语文必修下册《中国建筑的特征》为例,该文章的作者是我国著名建筑学家梁思成,文章主要介绍了中国建筑的结构、装饰等方面的特征。透过文章中对于古建筑的描写,我们能够看到梁思成对于古建筑的坚守与热爱,以及他对自己职业的价值追求<sup>[8]</sup>。因此,教师在讲述这篇文章时,可以重点分析作者梁思成的性格及职业精神,搜集一些他的生平,尤其是能够体现其严谨、专注的职业态度的内容。在一次次古建筑的考察中,他始终一丝不苟,要对建筑进行详细的绘图测量,建筑上面的碑文、史料等都要一一地抄录。正是他的这种职业精神,才推动了我国建筑事业的发展,因此他被誉为“中国近代建筑之父”。通过分析这一人物的性格和对工作的态度,不仅能帮助学生了解建筑这一行业,也能使学生了解工作中应当具备怎样的品质和素养。相信在一个个正确榜样的指引下,学生能够逐渐明晰自己的生涯规划目标。

#### (四) 加强课外阅读拓展,促进目标树立

目前,许多高中生所了解的职业通常是被大众所熟

知的一些职业，如教师、医生、警察、律师等等，所以在生涯规划中也大多是围绕这些常见的职业进行目标制定，且对于自身的优势和劣势缺乏更清晰的认知<sup>[6]</sup>。因此，要使学生树立更加清晰的目标，教师在教学中渗透生涯规划时可以从课外阅读拓展的角度入手，为他们推荐一些如何正确认识自我以及了解更多职业方面的书籍、报刊、杂志等等，使其改变对职业的固有认知，找到更符合自己的职业目标，重新完善自己的职业规划。例如，教师可以为学生推荐《大国工匠》《青年文摘》《求学新高考》《三联生活周刊·少年新知》这类优质的读物。以《求学新高考》这一杂志为例，这本杂志是在新高考提出的背景下所发展起来的，其中的内容充分考虑到了新高考的一些新需求。杂志中包含了学业、专业和职业等多个板块，分门别类地介绍了高中生应当如何做好生涯规划。通过认真地阅读该杂志，学生不仅能了解大学的一些专业，也能了解职场现状。这样一来，学生能够更好地找准定位，明确今后要学习的专业以及职业方向。为了保证学生的阅读质量和阅读积极性，教师可以在班级设置读书角，定期更新相关书籍，与此同时，可以利用学生的闲暇时常开展读后交流会，让学生探讨各自感兴趣的职业，以及自己目前的生涯规划等，大家一起畅想未来，树立目标，完善自己的职业规划。相信通过坚持阅读这些书籍，学生能够不断提高自我认知水平，更加坚定自己的职业选择，并为之不断地努力。

### （五）组织社会实践，拓宽职业视野

对于高中生来说，生涯规划并不是一个简单的口号，而是需要其作出合理规划并且付诸行动的一项任务。只有这样，他们才能一步步靠近自己的理想和目标。一些高中生虽然能够制定清晰的生涯规划，并且能够努力地学习，但社会实践经验较少，因而对于不同职业的了解往往停留在理论层面<sup>[9]</sup>。因此，教师在教学中渗透生涯规划时，应积极地组织社会实践活动，有效拓宽学生的职业视野，让他们亲眼、亲手、亲身了解并体验不同的职业，打破对一些职业的原有“滤镜”，让自己的生涯规划更贴近现实。例如，教师可以定期安排“职业体验日”活动，与本地的一些单位合作，为学生提供体验不同职业的机会。以和法院的合作为例，教师可以带领学生参观法庭，在庭审现场旁听，了解法官的一天要完成哪些工作。期间，可以借助法院的闲置法庭，让学生进

行一次庭审案件的模拟，让学生扮演法官、律师、速录员等角色，体会不同的职业要具备哪些职业能力及素养。通过体验这些角色，学生能清晰地了解不同职业所要掌握的知识与技能，更加客观地认识自身，并且重新调整自己的生涯规划。

### 结语

综上所述，新高考视域下，广大高中教育工作者应当更加注重学生的视野拓宽和学习动力的提升，使他们在面对选考学科时能够结合自身的生涯规划做出更加科学的抉择，朝着自己的奋斗目标更近一步。语文作为人文性显著的学科，应主动肩负起渗透生涯规划的重任，通过引入教学资源、加强课外阅读拓展、挖掘语文教材等多种方式潜移默化地提升学生的职业认知，使他们树立正确的目标，朝着明确的方向持续向前。

### 参考文献

- [1] 杨淑芳. 新高考视域下高中语文教学渗透学生生涯规划研究[J]. 中华活页文选：高中版, 2022(1): 0015-0017.
- [2] 黄薇. 新高考视域下高中语文教学渗透学生生涯规划的途径解析[J]. 高考, 2023(29): 27-29.
- [3] 张小梅, 贾瑛. 浅谈高中语文学科生涯规划渗透的特点及教学设计[J]. 教育实践与研究：中学版(B), 2019(11): 4.
- [4] 黄秋梅. 新高考背景下高中学科教学中渗透生涯规划教育的实践研究[J]. 葡萄酒, 2024(1): 0166-0168.
- [5] 罗睿超. 新高考背景下语文教学融入生涯规划教育的探索与实践[J]. 国家通用语言文字教学与研究, 2021(11): 45-45.
- [6] 范义财. 高中语文教学中职业生涯规划渗透策略探究[J]. 2021.
- [7] 刘俊良. 试谈生涯规划教育在高中语文教学活动中的渗透[J]. 新课程导学：上旬刊, 2017(9): 1.
- [8] 赵文慧. 关于在语文教学中渗透职业生涯规划教育的几点思考——以山东省淄博第四中学新疆内高班为例[J]. 陕西教育：教学, 2019(11): 2.
- [9] 陈颖. 高中语文课堂中的生涯规划教育渗透——从对《鸿门宴》的人物分析中认识自我[C]// 新视域下教育教学创新发展论坛. 江苏省连云港市东海县安峰高级中学, 2023.