

生涯规划助力教师再成长

□谢晓玉 景世群

中学生生涯规划教育不仅唤醒了学生的生涯规划意识，也激发了老师的再次成长。在学科教学中渗透生涯教育，既能帮助学生将学科知识与未来人生建立链接，激发学生学习动力，助力学生健康成长；同时又能帮助教师手握生涯教育“利刃”，不断创新教育手段，突破教育瓶颈，为自己的专业成长增加动力。

一、让“桶”装得更满

教育界流行这样一句话：“想要给学生一碗

水，老师得有一桶水。”教师在教学生涯中要不断地“出水”和“装水”。除了常规专业成长途径，如勤学习、勤钻研、勤反思之外，还需要接受新理念，另辟蹊径去“装水”。中学生生涯规划教育作为一种全新的教育理念，已被社会和学校广泛重视和接纳。教育改革要求教师不仅仅是学生的学科老师，更要成为学生的成长导师。

成为学生的成长导师，就要学习生涯规划理论和学科渗透教育的相关知识，提高教师的生涯认知力，有效整合多方资源，让教育之“桶”装得更满。比如利用以下理论认知学生兴趣、探明学生

确立汽车设计师的目标之后，就主动查阅相关专业和大学的资料，所有的信息都存储在他脑子里，并不是等着别人来帮他规划，给他建议。因此，在以小高的意愿为主导的情况下，班主任和他一起制定了生涯规划方案：第一，小高真诚地和父母沟通，说服他们同意并支持其本科就报考德国亚琛工业大学；第二，小高和父母一起进行留学德国的准备；第三，班主任做好家校沟通，并帮助小高解决由高考生身份向国际生身份转变的手续。

说干就干，小高仅用周末就完成了征求父母同意、考察留德机构、规划学业路径的工作。在兴趣的指引下确立了目标之后，接下来的一年半时间里，小高不仅顺利完成了高中毕业考试，并且兼学习德语和高阶英语。班主任老师看到小高就像变了一个人似的，以前在自习课上看小说讲闲话的小高，现在主动申请自习课时去空教室听读和背诵德语和英语；以前练习作业布置多一点就开始叫苦叫

累的小高，现在不但保质保量完成科任老师布置的分层作业（面对国际生），甚至熬更守夜地狂补语言类知识。用小高的话来说，其他学生是从高一就开始准备，我是从高二下学期才开始准备，必须拿出百分之两百的努力，才能追上其他人，就算追不上一年半的时间，至少得追上半年的时间。最终，小高顺利被德国亚琛工业大学录取，和同龄人同步入学。

兴趣，探索和发展的原动力。将兴趣层级从有趣升级到乐趣，最后升级到志趣，把爱好和志向结合在一起，将热爱的事情做出成就，做出价值，想想都觉得这是一个多么令人向往的幸福人生！

[本文为四川省教育厅高校心理健康教育培训基地项目“普通高中开展心理健康特色班级活动的实践研究——以成都石室中学为例”（2021SXJP051）阶段性成果]

（本文责编：刘娟）

潜能以达到因材施教之目的就尤为重要：一是约翰·霍兰德提出的人业互择理论，根据劳动者的心理素质和择业倾向将劳动者划分为6种基本类型，相应的职业也划分为6种类型：社会型（Social）、企业型（Enterprising）、现实型（Realistic）、常规型（Conventional）、研究型（Investigative）、艺术型（Artistic）。通过霍兰德职业倾向测试，可以帮助劳动者找到个人的职业代码，有助于将来更好地理解职业和进行职业选择；二是霍华德·加德纳提出的八大智能理论——语言智能、逻辑数学智能、空间智能、肢体运作智能、音乐智能、人际智能、内省智能、自然探索智能，通过加德纳多元智能测试可以更好地了解学生的优势智能，挖掘学生的学习潜力。

成为学生的成长导师，需要教师不断开阔教育视野，丰富知识体系，提升专业能力，向“杂才型”教师转变。比如教师要成为高校通、专业通，提升教师在新高考下指导学生选科的能力以及在高考志愿填报上的指导能力，帮助中学生预判未来学习生活和职业生涯路径上的陷阱，提前做好规划，降低生涯风险。面对新高考改革，教师亦需要职业生涯规划来促进自身成长，实现教学相长。教师“桶”里的水越多，倒给学生的水就越多。

二、让“矢”放得更准

为了提高教育教学效率，“有的放矢”尤为重要。生涯渗透课要求教师在课前备课、课中问题铺设以及选择回答者甚至学生座位的安排上都要巧妙设计，以达到提高课堂效率的目的。

“凡事预则立，不预则废。”为了使教学目标 and 生涯目标相互渗透又互不影响，如何适时地利用学科渗透的生涯原则（两条线原则、不干扰原则、无痕迹原则、适切性原则、学科性原则、系统性原

则）对生涯目标进行渗透，如何进行恰当的活动创设和巧妙的环节设计，需要教师做到有的放矢精准备课。比如物理讲受力分析、受力平衡，可以无缝链接鸟巢结构、建筑学专业以及相关大学；讲圆周运动、万有引力，可以适当链接航空航天、神舟飞船、天宫一号等；比如历史讲《罗马人的法律》可以适时渗透法学专业，讲《民族资本主义的初步发展》可以渗透管理学专业，讲《外交上的突破》可以及时与国际政治专业挂钩等等。

精准备课的导向是兼顾学科核心素养的培养和生涯意识的唤醒，使问题设置得有目的性、思辨性、无缝衔接性，这样的设计突破了传统课堂的冗长和“无味”，使课堂内容更丰富，目标更准，效率更高。

三、让“步”跟得更紧

一个国家科技创新能力的高低，取决于是否能培育出适应时代发展的科技创新人才。生涯规划教育的开展，使生涯教育与学科教育相互融合，可以引导学生认识科技领域的生涯发展道路，明确自己的未来方向，激发学习的内在动力与潜能，为培养学生成为科技创新人才打下坚实基础。

学科教师要想向学科导师转化，就要紧跟时代步伐，更新教育理念，优化育人模式，并且掌握生涯教育相关知识，尝试将生涯教育和现代科技教育相融合，成为新时期下的新型教师。

总之，百尺竿头，更进一步。教师拥有“一桶水”已经远远跟不上时代发展的需求了，需要拥有“一条奔腾不息的河流”。生涯规划教育不仅可以帮助老师扩充知识，也可以使教师在教育上有的放矢，提高课堂效率和教学效果，与时俱进，勇于吸收和运用新思想、新观念、新方法，成为适应时代要求的新型教师。

（本文责编：刘娟）