

理性选择，从容面对

——生涯规划工具在选科中的应用

◎ 王 剑（江苏省无锡市第一女子中学，无锡 214002）

摘要：在新高考改革的驱动下，生涯规划教育将成为所有普通高中教育的新常态。结合生涯规划的理念，设计并展示生涯规划工具在选科中的应用，帮助学生提升新高考选科决策的效率和科学性。具体如何实行呢？主要分为初选、复选和选科志愿确认三个步骤。生涯规划工具的应用为学生提供了面对新高考选科的一套方法，实践证明，其中的每一步都能帮助学生提高自我认知。

关键词：生涯规划工具；选科决策；班会课

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684（2022）08-0051-03

在新高考改革的驱动下，生涯规划教育将成为所有普通高中教育的新常态，有利于促进学生的自我认知，增强学生的自我认同感；有利于帮助学生积极寻找切实的人生方向，作出正确的生涯决策。

一、生涯规划

生涯规划即生涯发展规划，也即对生涯发展的设计，是指在个人发展和组织发展相结合的基础上，个人通过对生涯发展的主客观因素分析、总结和测定，确立个人的生涯奋斗目标，并为实现这一目标而预先进行生涯发展系统安排的活动或过程。

对高中生而言，生涯规划是一门学科，是普通高中课程体系的重要组成部分，是实现立德树人根本任务的重要途径。生涯规划包括学业规划、职业规划和人生规划。教师的指导主要体现在理想指导、心理指导、学业指导、生涯指导和生活指导等方面。

一般而言，生涯规划可以分为五个步骤，即生涯唤醒、认识自我、认识外部世界、决策及行动和评估与调整。作为课程而言，可以据此设计相对应的主题内容（见表1）。

其中，教师可以选择一些测试问卷与工具，帮助学生进行自我分析，例如埃德加·施恩职业锚测试、霍兰德职业兴趣测试、MBTI职业性格测试、一般能力倾向测验（GATB）等。

表1 生涯规划步骤与课程主题设计

生涯规划步骤	课程主题
生涯唤醒	什么是生涯规划？为什么要进行生涯规划？
认识自我	了解自我；了解兴趣；了解性格；了解能力；了解价值观。
认识外部世界	了解职业；职业体验。（研学旅行）
决策及行动	制定规划；高中生选科；走班教学。
评估与调整	了解政策，与时俱进。

二、生涯规划工具在选科中的应用

2014年9月，国务院颁布了《关于深化考试招生制度改革的实施意见》，全国各省分批次实施新高考改革，形成分类考试、综合评价、多元录取的考试招生模式。江苏省也要求在2021年实施新高考录取方案，模式为“3+1+2”，“3”指语文、数学、外语，为所有考生必考，不分文理；“1”为首选科目，考生须在物理、历史中选择一门考试；“2”指考生可从政治、地理、化学、生物4个科目中选择2科。其主要目标是扩大学生对于科目、课程、考试、学校等的选择权，鼓励学生按照当前学科兴趣和未来职业远景选择科目。这也使得高中生，尤其是高一年的学生，不得不提前思考未来的职业生涯规划，尽早了解自己的能力和兴趣。

表2 决策平衡单

		科目 A (物理)		科目 B (历史)	
考虑因素	权重	分数	加权分	分数	加权分
学科基础	8	6	48	7	56
课程兴趣	7	7	49	4	28
就业形势	6	4	24	6	36
师资力量	5	8	40	8	40
家庭因素	4	5	20	2	8
同辈竞争	3	1	3	3	9
同伴帮助	2	3	6	5	10
投入成本	1	2	2	1	1
总计			192		188

对此，笔者结合生涯规划的理念，设计并展示生涯规划工具在选科中的应用，帮助学生提升新高考选科决策的效率和科学性，主要分为初选、复选和选科志愿确认三个步骤。

（一）初选

初选环节，主要问题是选择物理还是选择历史。这一环节用到的生涯规划工具是“决策平衡单”，这一工具有助于两难抉择的梳理。以小明为例，他可以按步骤完成决策平衡单（如表2）。

第一步，将两个要比较的科目——物理和历史分别填入选项栏；

第二步，请小明思考，在“考虑因素”一栏可以填入什么因素。实际上，很多学生并不能说出自己真正在意哪些因素，所以完成决策平衡单的过程也是学生自我审视的过程。在这一过程中，学生的生涯意识被逐渐唤醒。在学生完成第一轮思考后，教师也可以列出一些因素供学生参考，以提升规划的科学性；

第三步，请小明将刚才所想到的各项，按照重要性，由高到低依次填入“考虑因素”一列，进而得到各因素的权重；（权重分越高，表明这一因素越被重视）

第四步，打分——从各个因素考量物理和历史两科的具体情况，在两项下给出对应的分数。（分

值从1至8，各项的分数不能相同）为了较好地完成这一步，应当鼓励学生参与生涯体验活动，向师长请教，向同辈访谈。选科不是生涯规划的结束，而是生涯规划的开始；

第五步，计算——将各项分数乘以权重得到加权分，将各项加权分相加，得到物理、历史两科总分。（如表2）

完成以上各步后，小明便得到了物理和历史两科各项的量化比较，但决策平衡单中的分数并不一定成为小明做出选择的最终依据。相信在这一过程中，小明能够进一步了解他心中对两个科目呈现出的倾向性。

（二）复选

复选环节，主要目标是将政治、地理、化学、生物这四门学科根据兴趣与能力分为“倾向、待选、回避”三类。在这一环节，首先请学生将四门课按照兴趣和能力分别进行赋分。（分值为1~4分，每一项中的任意两门科目不能同分）数字越大表示兴趣越大或能力越强，反之，数字越小。

表3 兴趣和能力赋分表

	4	3	2	1
兴趣	政治	化学	生物	地理
能力	化学	生物	政治	地理

小明对政治很感兴趣，擅长化学，而对地理既无兴趣又不擅长，那么他得到的结论如表3所示。

在完成表3后，将所得数值填入以兴趣为横轴，以能力为纵轴的4×4的网格中。（见图1）接下来再以图1为基础，将网格等分成2×2的4个象限。（见图2）

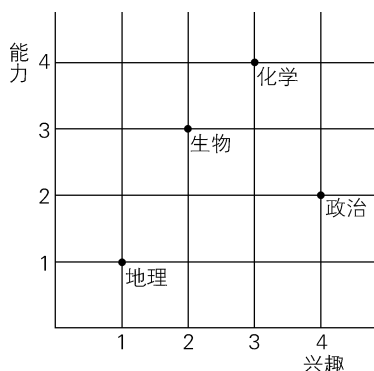


图1

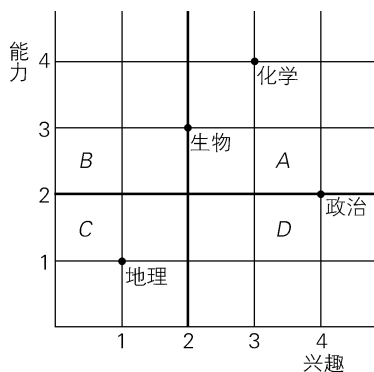


图2

由图2可以看出，小明的化学科目在既感兴趣又有能力的A区，无论从高考选拔还是专业选择的角度来看，A区科目都应看作选科“倾向”。反之，能力较为薄弱，兴趣相对缺乏的C区中的地理科目，则应是小明需要“回避”的选科。至此，小明“1+2”的工作便简化为生物和政治两科“2选1”，可以再次使用初选环节中的“决策平衡单”进行选择。以上环节中，对能力的排序可以借助过往成绩进行更细致的量化分析。

假如小明在完成决策平衡单后，确认自己的最终选择为生物，加上前一环节中确认的物理、化学，则小明“1+2”的初步方案为“物理、化学、生物”。

（三）选科志愿确认

新高考改革既是考试方式的变革，也是招生方式的改革。这就要求学生对所选方案具有一定前瞻性。教育部已于2021年7月印发《普通高校本科招生专业选考科目要求指引（通用版）》，适用于所有启动高考综合改革的省份，从2021年秋季入学的高一新生开始实行。高校各专业据此结合培养实际，对考生的选科提出要求，“仅物理”表示首选科目为物理的考生才可报考，且相关专业只在物理类别下安排招生计划；“物理或历史均可”表示首选科目为物理或历史的考生均可报考。对于再选科目（“2”），高校各专业根据实际从再选科目中选择1科、2科或“不提科目要求”。

以江苏省为例，最好的办法是查看江苏省教育厅在2022年1月发布的《2024年拟在江苏招生的普通高校本科专业选考科目要求》，这次高校选考科目优化调整，主要是强化了相关专业对高中学习物理、化学科目的基础性要求。高校根据专业人才培养要求，绝大多数“理工农医”类专业均要求中学阶段必选物理、化学两门科目。此外，部分高校根据不同专业的人才培养方案和要求，还对经济类、金融类、管理学类、心理学类专业提出了选考物理的要求；对文物保护技术专业提出了选考化学的要求。当然，2024年在江苏省实际招生的高校、专业及选考科目，要求仍要根据当年的招生计划而定。

因此，学生在确定选科科目时，既要参照高校的选考科目要求，更要统筹考虑国家和社会需要、高校专业人才培养要求和自身的兴趣爱好、学科特长，理性确定自己的选科组合。

三、结语

生涯规划工具在选科中的应用，为学生提供了面对新高考选科的一套方法，其中的每一步都是在帮助学生更好地自我认知。而生涯规划的最终目标，就是帮助每个学生成为自己生涯的设计者和建筑师！