

# 提升职业核心能力，拥抱不确定的未来

## ——自制职业卡牌在高中生涯课中的应用

◎ 莫红（广西壮族自治区柳州铁一中学，柳州 545000）

关键词：生涯教育；职业核心能力；职业卡牌

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2025）07-0042-04

### 【活动理念】

伴随着未来社会的不断转型和经济社会的持续发展，以促进学生毕生发展为导向的高中生涯课程愈发关注学生的能力培养，特别是在将来进行职业选择时需具备的可转化、可迁移的生涯适应力<sup>[1]</sup>和职场竞争力。霍兰德职业兴趣理论指出，职业选择是人格特质的一种表现，人格特质会反映在职业兴趣上，即我们熟知的六种职业兴趣类型。同时，职业环境也可以分为六种类型，人和环境的适配将提升个体的职业满意度和成就感。因此，本节课聚焦适用于各种职业岗位、适应经济社会发展发展和岗位变动需求的职业核心能力，使用教师自制的职业卡牌，创设职业探索情境（这些职业卡牌依据霍兰德职业兴趣理论，分成了六种类型）。教师将带领学生走进不同的职业世界，尝试从未接触过却充满好奇的职业选择。

此外，教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》强调，高中阶段心理健康教育应帮助学生在充分了解自身兴趣、能力和社会需要的基础上，确立职业志向，做好升学就业的选择和准备，培养担当意识和社会责任感。处于生涯探索期的高中生，如果缺少有效的职业探索指

导以及将自己的能力与未来职业整合的机会，不仅会困惑于为什么要学习，还会在下一阶段的生涯探索和发展中受影响。因此，教师进一步引导学生深入探究职业核心能力，鼓励他们兴趣转化为能力，并与当前的学习和生活建立联结，让每一条职业发展道路都充满多种可能性。

### 【活动目标】

1. 认知目标：使学生了解和认识影响职业选择的因素和各类职业的工作内容。
2. 情感目标：使学生形成为职业选择作准备意识，增强直面未来的信心和勇气。
3. 行为目标：引导学生养成在生活中做好每一件小事的习惯，积极培养职业核心能力。

### 【活动重难点】

重点：明确和培养学生的职业核心能力。  
难点：增强学生直面未来的信心和勇气。

### 【活动方法】

情景体验法、小组讨论法、讲授法。

### 【活动准备】

多媒体设备、教学课件、自制职业卡牌。

### 【活动对象】

高二年级学生

### 【活动时长】

40分钟

### 【活动过程】

#### 一、团体热身阶段：猜测职业

教师将职业卡牌放入信封中，请2位学生随机抽取并通过角色扮演的方式展示卡牌中的职业及其工作内容，全班同学根据表演猜测职业名称及其必需能力。

卡牌内容范例：数学教师的语言是丰富的，授课内容是严谨的，讲解是清晰的，课堂节奏是流畅的；美食博主研究健康饮食，记录人间烟火味，拍摄和剪辑视频、商务洽谈、运营账号是其主要工作内容。

在活动中，学生模仿科任教师上课时的状态，同学们很快就猜出来了，并提到了语言能力、表达能力、课堂组织能力等；学生以美食博主来柳州探店，演绎吃螺蛳粉的场景，其他同学对于“嗦粉”的动作非常熟悉，很快就猜出来了，并提到了沟通交流能力、实践能力、信息收集能力……

师小结：看得出来，大家相当了解这些职业，并且对这些工作的必备能力也有一定的认知。职业是同学们未来生活和生存的重要组成部分，本节课我们会尝试着将个人能力与未来社会发展需求进行定位与匹配。接下来，试着去探索你喜欢或好奇的职业，并尝试做出从未体验过的职业选择吧。

**设计意图：**通过热身活动，激发学生参与课堂、探索职业的积极性，并拓宽对未来职业的讨论范围。学生在扮演中体验职业角色，了解不同职业的特点和价值。接下来，需要在了解职业的基础上，继续完成对职业内容的探索。

#### 二、团体转换阶段：选择职业

教师继续介绍其他职业卡牌。本节课需要借助卡牌辅助教学，因其比较直观，学生更容易理解。教师自制卡牌，共70张，按照霍兰德职业类型分为六大类，每种类型的卡牌颜色各异。《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业分为1838个，且新兴职业不断涌现，自制卡牌内容可选取部分具有代表性的职业。卡牌正面呈现职业名称，背面呈现岗位职责（见图1）。

活动规则：

全班60人，分为10组，每组6人，教师给每组随机分发7张颜色不同的职业卡牌。每位同学随机抽取一张，并仔细阅读卡牌内容。学生可以在小组内自由交换卡牌，直到选到自己感兴趣的职业，或在教室内走动，了解和选择其他职业。



图1 自制职业卡牌（正、反面）

每组都有3张空白卡牌，其功能为：（1）若一直都没有看到自己喜欢的职业，可以在空白卡上写下自己感兴趣的职业；（2）若看到了自己喜欢的职业，但是已经被其他同学拿走了，可以在空白卡上复制该职业内容。

学生完成选择后，教师邀请学生分享：

1. 你选择了什么职业？为什么选择这个职业呢？
2. 请你根据职业岗位职责，谈谈如何安排一个典型的工作日。

生1：我选择律师。选择的原因可能与家庭影响有关。小时候，我妈妈输掉了一场官司，我能感受到她的难过，而我却帮不上忙。所以，从那时候起，我就立志要做一名律师。我表哥就是律师，他跟我说过一天的工作内容：一大早就到律所，看案例和新颁布的法律，整理诉讼材料等；下午要和客户面谈，合适的话就签代理合同，以及向委托人汇报案件进度。当然，庭审是重中之重，一到开庭时间，其他工作都得先放一放……

师：谢谢你的回答。律师是你喜欢并且向往的职业，你才会如此关注其工作内容和工作安排。我想，正是基于你和家人过去的经历和感悟，你的职业目标才如此坚定。我相信，这份对生涯发展的责任感和对家人的保护欲，会推动你越来越靠近自己的职业目标。

生2：我选择了插画师。我从小就喜欢画画，所以希望长大之后的工作最好能与绘画相关。在我看来，插画师的工作没有那么简单，可能从早就要开始完成各种主题和产品的图稿设计，一坐就是一上午。午饭过后，就要马不停蹄地与团队成员开会

研讨图稿的最终版本，并继续修改和完善。插画师除了设计之外，还要会包装、配图和排版，几乎就是全能的存在。此外，插画师还要不停地学习电子产品、布艺产品等各领域的知识……

师：从兴趣出发选择职业，我在你的身上看到一份热爱，也看到了坚持和努力。将兴趣转化为能力，不仅能提高做事效率，也能督促自己不断学习和创新。

生3：我特别享受一整天安安静静地坐在桌边，拿起专业的工具创作手工作品，觉得自己是个了不起的手艺人。前段时间，学校带我们去三江（柳州市三江侗族自治县）研学，我看到了很多非遗作品，深受触动。假如我的手工作品能与非遗资源相关，并为非遗传承事业贡献力量，那种成就感将是无法比拟的。

师：谢谢你的分享，我感受到了手工带给你的乐趣，也为你保护和传承非遗的志向所深深折服，这是真正实践了“探寻非遗、活态传承”。也许你的手工作品所承载的意义和价值远超于它本身。

师小结：同学们分享的内容都很精彩，可见，大家在选择和讨论卡牌的过程中，对于工作内容的了解和认识都很到位。那么，完成这些工作需要具备哪些职业核心能力呢？这些能力可能是通过生活中的各种途径锻炼出来的，我们继续往下探索吧。

**设计意图：**借由职业选择活动，学生能够增强对自己及职业世界的认识，发现自己感兴趣的职业类型，并反思自身与职业的适配性，进而继续讨论职业核心能力及其培养途径。

### 三、团体工作阶段：寻找职业核心能力

师：我们先来看看刚才三位同学提到的职业需要具备哪些职业核心能力呢？

生：律师：语言组织能力、表达能力、沟通能力、逻辑思维能力；插画师：绘画能力、设计能力、学习能力；手艺人：动手操作能力、实践能力等。

师：没错，那么现在请每位同学看一看你自己挑选的职业，如果想胜任这个岗位，需要具备什么样的职业核心能力呢？

**任务规则：**请持相同颜色卡牌的同学坐在一起，组成新的“面试官小组”（持有空白卡的同学可以加入感兴趣的小组），每个小组代表一个类型的职业，共同讨论如下问题：

1. 本组面试官共同讨论，你们组打算招聘的职业是什么？

2. 为了履行岗位职责、完成工作内容，你们需要应聘者具备哪些职业核心能力？

六个小组根据讨论结果进行分享（见表1）。

师：在六个小组的分享中，提及的共同职业核心能力包括哪些？

生4：学习能力、逻辑思维能力、信息收集与处理能力、语言表达能力、组织与管理能力、问题解决能力、创新能力等。

师小结：大家发现了吗，其实在众多职业当中，所谓的职业核心能力是相通的、存在共性的。职业核心能力是同学们今后在职场中除专业岗位能力之外所必需的基本能力，在不同的工作岗位和情境中具备一定的通用性和可迁移性。同时，这些能力可以让我们自信地展示自己，以更好地适应职场生活。

**设计意图：**教师通过邀请持同一类型职业卡牌的同学一起讨论，引导学生由职务简述和工作要求聚焦和提炼职业核心能力，找到其通用性和共同点。

师：若追溯到应聘者的高中时代，他们在生

表1 六大类型职业及其核心能力

类型	职业	职业核心能力
实操型	土木工程师	动手能力、实践能力、问题解决能力
社会型	心理咨询师	交际能力、抗压能力、逻辑思维能力、组织能力、学习能力
研究型	科学报刊编辑	观察能力、科研能力、思辨能力、创新能力、信息收集能力、问题解决能力
管理型	销售经理	组织管理能力、沟通能力、语言表达能力、人际交往能力、抗压能力
艺术型	家居产品设计师	创新能力、设计能力、想象力、学习能力、信息收集与整合能力
事务型	公司财务员	数据分析能力、沟通交流能力、统筹管理能力、逻辑思维能力

活中应该如何提升这些能力呢？请给出具体、可行的建议。

生5：不断拓展自己的知识面，通过读书、参加培训、学习各领域课程等提高自己的知识水平。

生6：可以参加学校社团、工作坊、夏令营、企业研习活动，或与专业人士合作，提高沟通、表达和领导能力。

生7：勇敢接受新的挑战，尝试新的方法和思维方式解决问题，借助在活动中遇到的困难，大胆突破，深入思考，培养创新与创造能力。

生8：定期反思自己的工作 and 表现，锻炼分析、解决问题的能力，找到自己的优势和提升空间。

师：同学们说得特别细致和具体。那么请各位同学对照刚才提出来的建议，分析自己的不足之处，并思考现阶段的自己应按照什么样的具体计划来提升职业核心能力？（可从日常学习、人际交往、社团和班级生活中的具体做法入手）

教师邀请学生分享。

生9：我很庆幸自己在高一时就参加了模联社团，在与对方谈判、辩论和交流的过程中，我的语言组织和表达能力不知不觉得到了提升。

生10：我一直担任班长，感觉自身的沟通能力和组织能力得到了极大提升，特别是组织同学们开展班级活动、做好班级常规工作等。当然，在这个过程中我也不断反思，看到并纠正自己做得不好的地方，这也是一种成长和进步。

生11：未来无论从事什么职业，都可能面临很大的工作压力，我们要通过各种方式提升抗压能力，比如和同学谈心聊天舒缓心情，或者通过跑步等方式释放压力，我试过，还挺有用的。

师小结：谢谢同学们的分享。你们的分享让我感受到，原来这些能力在各个层次、各个行业、任何时候都是通用的。同学们不需要等到进入职场后才开始提升和发展能力，现在就可以付诸行动。理想和梦想是通过最小行动，一步步去实现的。

**设计意图：**通过邀请学生写下现阶段的发展计划和具体行动，引导学生对提升职业核心能力保有更多的觉察和感悟，也能增强学生的生涯发展与当下学习生活的连接。

#### 四、总结阶段

师：科技迅猛发展和全球化竞争让人们所处的环境发生巨大变化，面对充满不确定性的未来，提升职业核心能力是必然要求。职业核心能力需要在学习和生活中有意识地加强，这是一个需要时间和经验积累的过程。因此，每一位同学都需要从现在开始，不断练就自己的真本事、硬功夫，为适应瞬息万变的社会和职场做好准备。

#### 【活动反思】

在人才选拔中，职业兴趣和职业特质相匹配，有助于发挥个体潜力，从而提升工作绩效。但是本节课正是要破除传统人职匹配视角下高中生涯辅导课的弊病——注重生涯规划、轻视生涯适应。作为一名高中心理教师，我一直在思考一个问题：接受了没有破除弊端的生涯辅导后，学生在生涯关键节点会不会做出不坚定、不理智的选择，缺乏生涯目标、产生无意义感？毕竟学生的内驱力和自信心难免不足，从而导致其应对生涯困境较为被动。因此，本节课基于霍兰德职业兴趣理论设计职业探索内容，深入挖掘理论中提及的能力内容，旨在厚植学生的能力与素养，培育学生应对生涯转变、外部变化的职业核心能力。本节课的核心理念在于引导和激发学生积极关注自我的生涯发展，拓宽有关职业发展前景的思路，提高他们的自我认知与反思能力，从而更好地培养职业核心能力<sup>[2]</sup>。

基于这样的核心理念，本节课运用教师自主设计的职业卡牌作为教学工具，无论是借助卡牌选择职业，还是借由卡牌内容讨论和思考职业核心能力，学生参与课堂的积极性和主动性都特别高；教学内容主线清晰，有层次感和递进性。值得深思和改进的是，课程内容呈现出来的职业与学生学业发展的关联度不高，今后还需要创设完整且与学生学业发展高度关联的高中生涯课堂。

#### 参考文献

- [1]朱凌云. 生涯适应力: 青少年生涯教育与辅导的新视角[C]. 2014年北京教育科学研究院学术年会. 2024-06-12.
- [2]叶宏莉, 李文群. 生涯适应力视角下高中生涯辅导的教学与思考[J]. 中小学心理健康教育, 2021(5): 27-29.