

德心共育 知行并进

——促进高中生生涯发展的实践探究

◎ 蔡榕桦 (广东省广州市香江中学, 广州 511340)

摘要: 后疫情时代, 学生心理问题频发, 学校继续偏重学科分数提升的策略, 将不利于学生的长期发展。新高考要求高中更加重视生涯规划教育, 但在实践过程中, 大部分学校存在课时不够、师资不足等问题, 阻碍生涯教育的深入推进。学校在生涯规划的导向下, 探讨德心共育的实践模式, 有助于促进学生的自我成长和未来规划, 最终实现“生涯养人, 德育塑人, 活动育人”的教育目标。该模式强调以生涯为中心, 通过知行并进的“我心远航”心理系列主题班会和“五位一体”的社会实践活动, 帮助学生更好地适应社会要求和提升个人终身发展所需的品格和能力, 最终实现全面发展。

关键词: 生涯教育; 德心共育; 主题班会; 知行共进; 全面育人

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 10-0057-04

教育部发布的《普通高中学生发展指导纲要》明确将生涯规划教育纳入高中课程体系, 强调通过系统的指导和实践活动, 帮助学生认识自我、规划未来。新时代的青少年正面临着如何将自身成长与实现梦想相结合、将自身才干与民族复兴相结合的人生发展难题。本文通过探讨学校德育和心理健康教育携手促进学生成长, 形成强调以学生生涯规划教育为导向的德心共育模式, 引导学生更清晰地了解自我, 树立正确的价值观, 明确社会责任, 最终实现个人梦想并贡献社会。

一、以生涯规划为引导, 奠基学生的终身发展方向

生涯规划是指个体在整个人生过程中, 通过自我认知和环境分析, 确定职业目标和发展方向, 并制定相应学习和实践计划的过程。从宏观生涯定义上看, 生涯规划不仅涉及职业选择, 更关乎个体的人生价值和意义。新高考模式的推进是我国立德育人的新举措, 未来社会对人才的需求, 更是要求他们在知识、技能、情感态度和价值观上都能全面发展, 这也意味着, 学校教育需要从

过分关注成绩转变为更加尊重学生的主体性和长远性发展, 关注社会对人才的要求。所以, 在强国振兴的时代, 学生的生涯规划不仅关乎个人的未来, 也需与社会、国家的发展要求相匹配。

但高中生因为年龄和社会阅历的局限, 容易对职业缺乏正确的认识, 其自我定位不清, 在进行选择和决策时经常过于主观和盲目。再者, 高中阶段有效的生涯信息渠道未完全接通, 大数据下的信息网络资源集中推送, 还容易导致部分高中生的思维方式过于狭隘或产生精致利己主义的倾向, 这将与我国社会未来需要的人才战略背道而驰。因此, 学校的育人理念, 学校能否对学生生涯规划进行正确的引导, 在教育教学中有效落实生涯规划的方法和途径, 对学生立志成长至关重要。

二、尝试德心共育新方式, 解决生涯教育的实际困境

新高考的选科模式让生涯规划课程在高中得以普及, 然而, 在真正的教育教学实践中, 高中阶段学校的生涯课程仍遇到很多困难。

首先, 部分学校的生涯教育更偏向于选科教

育，缺乏全面育人理念的渗透，忽视德育和心理健康教育的哺育。只谈生涯教育不谈德育和心理健康教育，无法促进学生的全面发展。只有“生涯教育—德育—心理健康教育”三者相互配合，才能共同促进学生的长远发展。

其次，教师资源不足。生涯教师很多由心理教师兼任，同一个教师不能很好地顾及两个课程体系，无法持续地跟进。

再次，教育方法单一。大部分学校采用授课的形式进行知识的传授，但高中课时紧张，更多时候是生涯课和心理课共用一节课时，知识内容匆匆讲授，学生很难得到充分的体验。

最后，生涯教育专业培训力度不够。最了解学生的班主任团队，鲜少有机会接受生涯教育培训，让生涯规划教育在班级中的落实程度大打折扣。

以上问题共同制约了高中生生涯规划教育的有效实施，也影响了学生长远发展的质量。

三、实践生涯课程新探索，共谱学生全面发展新篇章

生涯大师舒伯认为，生涯是一个动态、终生的过程，是个体在一生当中所有工作与生涯角色的整合，个体的生涯就是自我概念与社会相互作用的结果。简而言之，生涯就是自我与世界的关系，生涯教育就是提升自我健康水平和增加个体与世界的良性互动。

如何在促进学生自我提升的同时，加强学生与世界的互动联系，是教育实践的重点。有了德育团队和心理健康教育团队的相互支撑，我们尝试从认知和行动两个路径共同着手，逐渐形成了“生涯养人、德育塑人、活动育人”的德心共育实践模式。

（一）生涯养人：围绕生涯规划教育，设立知行并进的教育模式

该实践模式强调以生涯规划为中心，再分别从认知和行动两个路径同时进行教育教学实践活动。其中，在“知”与“行”中又各设立五个抓手帮助学生成长，分别对应“我心远航”系列课程和“五位一体”的实践活动模式。具体解析如下。

首先，教育实践模式的设计概念是一艘船的船舵（见图1），船舵的中心是一个“心”形，里面有个

“人”字，象征以人的终身发展为目标的全人教育。



图1 德心融合教育实践模式

其次，船舵有五个杆，分别对应心理自我、社会自我、学习世界、生活世界和职业世界，这五个抓手刚好是“我心远航”心理主题班会课程中强调的主要内容，也是教育实践模式认知板块的“主杆”。主杆贯穿的三个圈代表了高中的三年，每年都会对五个杆的同一主题进行授课，但每年的侧重点都不一样，内容的难度是螺旋式提升和逐渐深入，以便加深学生对主杆内容的理解。

最后，五个杆之间的面积对应的则是知行并进中“五位一体”行动板块的内容，分别是校园活动、志愿活动、社会实践、导师引领和家校互动五个抓手，内容与主杆之间也有联系，也是按层级递进设置的。

（二）德育塑人：设置生涯引导的心理主题班会课程，提高学生的认知水平。

根据《广州市中小学心理健康教育课内容指引（试行）》和《广东省中学生生涯规划课程指导纲要（试行）》中对于教学内容的指引，我们设置了“我心远航——以生涯为引导的德心融合主题班会课程”，加强学生认知层面的教育。主题班会课程具体内容设置见表1。

班会活动坚持每月一次，德育处会在月初发布课程任务，年级组根据本年级情况进行集体二次备课，实验班公开授课，学生按课程要求完成连续的打卡任务，形成过程性评价，授课后再进

表1 “我心远航”系列心理主题班会设置

课程目标	课程分类板块	课程内容	课程主题		
			高一年级	高二年级	高三年级
促进学生自我发展	心理自我	自我定位	你好，高一	你好，高二	你好，高三
		自信发展	风华自赏，我很棒	天生我材，我能行	波澜不惊，我更强
	社会自我	与他人关系	友谊的船，互助	爱情的度，守住	亲情的河，共渡
增强学生与世界的联系	职业世界	兴趣的发展	发现新兴趣，过有意义的人生	找寻新形式，体验幸福的生活	畅想新蓝图，知己知彼知前途
	生活世界	运动与发展	运动让我愉悦	运动使我充实	运动促我发展
		生活榜样	向宽处行，体验了精彩	向远处行，经历了挑战	向梦想行，幸福了未来
	学习世界	目标调整	跨过高一这道坎，我想说……	爬过高二这段坡，我会说……	登上高三这座峰，我要说……
		技巧提升	高考路径选择：备考与选择	调整学法，提高效率	跳跃的分数，成长的阶梯

行集体评议。

问卷调查数据显示，学生对于“你是否了解生涯规划的内容”题目的回答，在前测和后测中选择“非常了解”的比例从23.9%上升至89.3%。同时，我校2022级高一学生与2019级、2020级的学生相比，他们在高二或高三阶段重新更换选科的人数大幅度降低，学生的人际关系和幸福感明显提升，没有出现校园心理危机性事件。

（三）活动育人：开展生涯相关校园活动，促进学生全面发展

根据新高考的要求，我校在日常校园活动的宣传中突出志愿服务和社会实践研究两个方面，形成与认知板块相辅相成的“五位一体”行动育人方案。在设计主题实践板块内容时，也是由浅至深，按年级递进（见图2）。

在学生刚踏入高中校园的高一年级，我们鼓

励学生多“尝试”，建议学生多参与学校志愿服务，帮助学生了解校园文化，尽快找到自己的角色定位。例如，在心理健康活动月的前一个月，我们就设置好志愿者岗位和数量，提前将志愿者分成宣传组、摄影组、布场组、秘书组、礼品兑奖组和游戏互动组等，不同组设置不同的要求和任务，并组织教师对志愿者进行招聘面试和培训。与其他普通的志愿者招聘不同，我们的招聘会根据霍兰德职业兴趣测试和学生喜欢的MBTI测试内容和结果对工作岗位进行标识，帮助学生更好地了解自己的个性倾向和岗位特性。学生将根据兴趣和特长报名、尝试。心理健康活动月结束后，我们会组织教师对不同组别的志愿者进行正向的意见反馈，颁发岗位证书，无形之中也增强了学生的参与感和体验感。

高二阶段，我们会更倾向于鼓励学生组队参



图2 广东省广州市香江中学社会实践活动三阶段

表2 2022年“五位一体”实践活动(学生部分)

序号	志愿服务项目	研究调查项目	实践考察项目
1	学校图书管理志愿者	Envirothon China Ecoplore 环保社会实践	NCP 香港新闻记者项目
2	学校大型活动(运动会、心理月等)志愿者	GBP 世界500强商业研习项目	FTP 香港影视艺术项目
3	广州地铁志愿者	IFEP 国际金融精英项目(高中)	国潮陶艺体验中国文化项目
4	华乐街与南岗街综合服务中心项目	大学生物实验研究	招商银行实习项目
5	关爱自闭症儿童项目	激光实验室研究项目	环保计划项目
6	YPAP中港公益策划活动	ASDAN全球职业探索	北京国奥心理医院实习

与有研究内容的社会实践。例如,2022年,我们组织选修地理的学生参与 Envirothon China Ecoplore 环保社会实践(见表2),学生分为五个小组开展了对广东省广州市7个行政区的生态检测工作。这次的检测之旅,学生们的足迹遍布了广州的老街、CBD、工业园、地铁站和珠江岸线等,采集监测点的空气、噪声、水质方面的数据,在教师的带领下进行数据分析和研究。这个活动让学生们更熟悉广州地区的环境,明白保护环境的重要性,同时,因为学生参加社区环保工作超过1500小时,学校也获得了绿色社区服务学校的荣誉称号。

当然,导师和家长的引导也必不可少,有了德育团队的加盟,我们可以更好地联合家委会,邀请从事不同工作的家长入校讲述自己的职业,也可以提供更多的岗位让学生进行职业体验。

在循序渐进的尝试和探索当中,学生能够深入了解社会对人才的需求、体验不同的社会职业角色。尤其是在真实环境中的尝试,更能锻炼学生应对变化的能力,逐步提高学生的社会责任感和幸福感,促进学生对“人”有更深层次的理解,提升综合素养和实践能力。

四、结论

首先,德心共育是提高高中生生涯教育、促进学生全面发展的有效途径。经过实践研究,学校以德育团队与心理健康教育团队为支撑,最大限度地改善了中学心理教师人员不足、生涯课时不够的现实困境。

其次,在德心共育的过程中,认知和行动缺一不可。知行并进的方式有利于学生内化健康的

生活观,促进学生的全面发展,为其未来的职业发展和社会适应奠定坚实的基础。

最后,在未来的教育实践中,我们还可继续深化对德心共育的理解和研究,探索更多有效的教育方法和途径,尝试在中学阶段构建初高中生生涯一体化建设,为学生终身发展的连续性提供更好的支持和保障。

参考文献

- [1]李昊,苏春景.新高考背景下高中生生涯规划课程设置的困境与对策[J].齐鲁师范学院学报,2019(2):56-61.
- [2]蔡榕桦.以志愿服务促进学生自我发展及生涯教育内化的实践探索[J].中小学心理健康教育,2022(11):62-64.
- [3]韦英哲.广东广雅中学构建生涯指导体系,为学生成长赋能[J].广东教育(综合版),2022(1):23-24.
- [4]宋春燕.新高考背景下的学生选择:高中生生涯探索与决策[M].广州:广东高等教育出版社,2019.
- [5]朱雅.生涯教育中的立德树人——生涯教育与思想政治课融合的思考与践行[J].新观察,2019(8):4-5.
- [6]徐林.以文化人,涵养学生生命气象——湖南省长沙市明德中学德育实践与探索[J].教师,2020(25):4-5.
- [7]王青俊.促进学生发展,致力人才成长——生涯教育与德育相结合的途径与策略[J].新教育,2016(17):18-19.
- [8]杨燕燕.普通高中生涯教育:问题、经验与策略[J].杭州师范大学学报(社会科学版),2018,40(6):126-133.
- [9]温俊涛.新高考背景下高中班主任对学生生涯规划指导实践分析[J].高考,2020(4):47.
- [10]欧健,付新民,陈辉国,等.西南大学附中:基于综合实践活动实施生涯教育[J].人民教育,2020(20):50-52.