

“知·行·省”生涯教育模式 对高中生生涯适应力影响的实践研究

◎朱文斌 赖光明 周素雅(广东省佛山市顺德区第一中学,佛山 528300)

摘要:新高考改革强化了对高中生开展生涯教育的重要性和必要性,鉴于高中阶段学生所处的生涯发展阶段以及“乌卡时代(VUCA)”的特点,结合学校“知行合一·体验内生”的德育理念,依托于库伯的经验学习圈理论,广东省佛山市顺德区第一中学以“知·行·省”生涯教育模式来落实整体课程结构和活动组织流程,旨在提升学生的生涯适应力。三年的教育实践和评估结果显示,“知·行·省”生涯教育模式能够有效提升学生的生涯适应力。

关键词:生涯教育模式;生涯适应力;高中生;课程设计

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684(2023)04-0014-04

一、研究背景

随着全国多个省市陆续启动新高考改革,普通高中也纷纷开始探索生涯教育的有效实施途径。2019年国务院办公厅印发《关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》,提出“加强对学生的理想、心理、学习、生活、生涯规划等方面指导”。同年,广东省教育厅发布《关于加强普通高中发展指导工作的意见》,要求学校应开设普通高中生涯教育课程,并且不少于3学分,旨在通过“加强指导,帮助学生选择适合的发展方向”。

然而,高中生还处于生涯的探索阶段,他们的价值观、人生观尚未定型,职业的兴趣、能力也在发展变化之中,过早规划反而可能限制了学生的发展^[1];此外,我们正处于一个易变、不确定、复杂以及模糊的“乌卡时代(VUCA)”,科技革命、互联网浪潮、经济危机和地区冲突等,让学生在高中

时代就选择发展方向也不太容易。因此,与“规划”生涯相比较,“适应”生涯更加符合当下飞速发展的社会现实,更加符合高中生的实际需要,也是学生未来选择适合自己发展方向的基础,因此,我校(广东省佛山市顺德区第一中学)的生涯教育模式旨在为提升学生的生涯适应力提供助力。

“生涯适应力”这一概念最初由美国职业管理学家 Super 提出,指个体在职业发展过程中,能够成功面对生涯改变或生涯情景中那些复杂的、结构不良的或不可预测的生涯问题时的自我调整能力^[2-3]。后 Savickas 在其基础上提出了更具操作性的四个结构维度——生涯关注、生涯控制、生涯好奇和生涯自信^[4]。其中,生涯关注引导个体关注未来,为今后面临的生涯任务未雨绸缪;生涯控制促使个体为满足日后生涯发展议题有意识地营造内外环境;生涯好奇激发个体对自身内外环境进行探

注:本文系广东省教育科学“十三五”规划2020年度研究项目(德育专项)“高中生‘知·行·省’生涯教育模式的构建与实施”(项目编号:2020JKDY100)课题研究成果。

索；生涯自信帮助个体在探索过程中更加自信地进行人生设计。

二、研究方法

基于提升学生生涯适应力的教育目标，结合本校“知行合一，体验内生”的德育理念，我校以“知·行·省”生涯教育模式落实整体的课程结构和活动组织流程。“知·行·省”分别是指“认知”“实践”“反思”，从学生的生涯认知和探索角度出发，三者各有侧重，突出学生主体的生涯知识准备、生涯实践行动、生涯省察监控；三者相互关联，共同构成全息式、螺旋式的学习认知方法。特别突出“省”的部分，希望学生在课程和活动中进行积极的思考、监控和调节，是提升生涯适应力的重要方式。该模式的设计主要依托库伯（klob）的经验学习圈理论，通过对学生学习过程中两个领悟维度（直接经验和间接经验）和两个改造维度（内在反思和外在行动）的教育，培养学生处理复杂生涯议题的能力^[5-7]。

具体实施方式如下。

首先，在课程结构上，围绕生涯适应力的四个维度进行了系统的课程设计，具体课程系列如表1所示。

表1 生涯适应力系列课程设计

目标	维度	课程主题
生涯适应力	生涯关注	航向梦想的彼岸——生涯意识唤醒
	生涯控制	旗帜鲜明的“Flag”——设定有效目标 大脑的图书馆——记忆策略 掌握内心的节奏——时间管理 在竞争中实现更好的合作
	生涯好奇	生涯兴趣探索 你的能力球是什么颜色 未来已来，遇见自己——生涯价值观探索 专业初探 决策生命线——了解你的决策风格
	生涯自信	生涯信念六面观 生涯平衡单 看见成长的自己——训练成长性思维 乐观者炼成记——学习乐观的解释风格

在具体课程的设计上，根据“知·行·省”生涯教育模式，我们的主题课程主要分为四个环节：问题提出、问题分析（知）、执行实践（行）和综合评价（省），以《旗帜鲜明的“Flag”——高中生如

何设定有效目标》（该教学设计已发表在《中小学心理健康教育》2022年第23期上）为例，该课程设计的主要环节如表2。

表2 “旗帜鲜明的‘Flag’——高中生如何设定有效目标”
课程设计举例

课程主题	环节设计	主要活动及目的
旗帜鲜明的“Flag”——高中生如何设定有效目标	问题提出	歌词反应力挑战赛，呈现不同类型的目标设定，引发学生对目标有效性的思考。
	问题分析	明辨真伪，通过对一系列目标有效性的判断，引导学生看见有效目标的三个标准：正向、具体和可操作。
	执行实践	请学生订立一个新学期的有效目标。
	综合评价	观察聚焦目标时不同的心理状态，记录其带来的行为表现，引导学生反思自己聚焦目标的心态以及掌握相应的调节方法。

另外，在活动组织上，我们也根据生涯适应力的四个维度分别组织开展了相应的活动，具体活动如表3所示。

表3 生涯适应力活动

目标	维度	主题活动
生涯适应力	生涯关注	“生涯理想量身定制”主题生涯游园会
	生涯控制	生涯研习社团活动
	生涯好奇	“真人图书馆”系列活动
	生涯自信	生涯规划能力大赛

活动的具体流程同样应用了“知·行·省”生涯教育的模式，以“真人图书馆（Living Library）”活动为例，该活动通过“阅读他人人生”，来帮助学生了解各行各业真实职场人关于行业的历史、现状、未来、从业要求、福利待遇以及自身从业感悟等一手资讯。活动的具体流程是：学生在对自己了解的基础上（知），选择有兴趣的“真人图书”，预约进行交流（行），交流之前预设问题（省），进行互动交流（知、行），反馈交流感想及收获（省）。

三、研究结果及分析

经过系统的课程学习和活动参与，我们采用 Zhi-Jin Hou、S Alvin Leung、Xixi Li 等^[8]2012年修订

的生涯适应力量表(CAAS-CF)对三个年级的学生进行测评,该量表共有24个项目,采用Likert 5级计分,包括四个因子:生涯关注、生涯控制、生涯好奇与生涯信心,每个因子包含6个题目。问卷总分越高,代表生涯适应力越强,问卷内容效度与结构效度良好。

本次测评共计回收有效问卷2167份,其中,高一年级798份,高二年级689份,高三年级680份,采用SPSS 22.0对数据进行分析处理,各年级学生在生涯适应力及其各个维度上得分的平均值及标准差如表4所示。

表4 组间生涯适应力表现水平

年级		生涯适应力	生涯关注	生涯控制	生涯好奇	生涯自信
高一	平均值	92.01	23.50	23.82	22.74	21.92
	标准偏差	22.82	6.11	5.99	6.06	6.24
高二	平均值	98.09	25.51	25.42	24.17	23.00
	标准偏差	14.52	4.15	3.96	4.16	4.18
高三	平均值	99.45	25.52	25.43	24.74	23.77
	标准偏差	18.39	5.07	4.84	4.94	5.09
总计	平均值	96.28	24.78	24.84	23.82	22.85
	标准偏差	19.38	5.31	5.11	5.23	5.35

采用单因素方差分析对各年级学生生涯适应力及其分量表的均值进行比较,发现各年级学生在生涯适应力及各分量表得分上均存在显著差异。见表5。

表5 生涯适应力水平的组间差异

	生涯适应力	生涯关注	生涯控制	生涯好奇	生涯自信
组间均方	11802.54	1017.82	641.57	784.67	632.20
F	32.34***	37.29***	25.09***	29.42***	22.55***

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, 下同。

事后多重比较发现,高二、高三学生在生涯适应力总分及各维度上的得分均比高一学生得分更高,而高三年级学生在生涯好奇、生涯自信两个维度上得分显著高于高二年级学生,而在生涯关注和生涯控制以及生涯适应力维度上高二、高三学生差异不大,具体数据如表6所示。

表6 生涯适应力表现水平组间差异的事后多重比较

年级		生涯适应力	生涯关注	生涯控制	生涯好奇	生涯自信
高一	高二	-6.07***	-2.00***	-1.59***	-1.42***	-1.07***
	高三	-7.44***	-2.01***	-1.60***	-1.99***	-1.84***
高二	高一	6.07***	2.00***	1.59***	1.52***	1.07***
	高三	-1.36	-0.01	-0.01	-0.56*	-0.76**
高三	高一	7.44***	2.01***	1.60***	1.99***	1.84***
	高二	1.36	0.01	0.01	0.56*	0.76**

从统计结果看来,“知·行·省”生涯教育模式能够有效促进学生生涯适应力的发展,三个年级学生的生涯适应力逐年上升,达成了课程体系及活动设计期待的全息式、螺旋式上升的效果。

从各分量表来看,高二、高三学生的得分显著高于高一的,但高二和高三年级之间并没有显著差异,可能主要因为在学习过生涯主题课程后,高二年级学生经历了新高考选科的决策,高三年级学生即将面临高考后大学、专业选择的决策,实践的需要促使高二、高三年级的学生具有更高的生涯关注水平;在生涯控制维度上,高二、高三学生的得分同样显著高于高一的,且高二、高三年级之间不存在显著差异,可能缘于高一年级关于生涯控制维度主要以课堂学习的形式为主,高二、高三年级的学生是活动的主要参与对象,如“生涯研习社”的主力成员基本为高二年级学生,招募的高一年级新成员在第一年主要通过观摩和基础实践的方式进行学习,因此,高二、高三年级学生较高一学生来说具有更多参与、组织、实践、发现和解决问题的训练,有助于获得更高的生涯控制能力;在生涯好奇维度上,三个年级之间存在显著差异,且好奇程度随着年级上升而上升,这缘于认识自我原本就是一个在实践中不断碰撞、不断深入的过程;最后,关于生涯自信,三个年级之间同样存在显著差异,显示出随着生涯教育的开展,学生对于设计自己的人生呈现出越来越自信的状态。

为了排除自然成熟及其他生涯教育模式带来的成长影响,我们随机收集了区内同层次、有开展生涯教育的学校高二年级30名学生(对照组)的数据,与我校高二年级随机30名学生(实验组)的

数据进行比较,结果如表7所示。

表7 “知·行·省”生涯教育模式与其他教育模式对生涯适应力水平的影响比较

	平均值		组间均方	F值
	实验组	对照组		
生涯适应力	101.49	93.86	1038.04	4.56*
生涯关注	26.65	25.25	35.08	2.02
生涯控制	25.76	23.76	69.11	3.47
生涯好奇	25.02	23.54	39.28	2.14
生涯自信	24.04	21.29	137.26	7.83**

数据显示,实验组在生涯适应力得分上显著高于对照组,各分量表的平均得分也高于对照组平均得分,在生涯自信维度上还呈现出了显著差异。结果也支持了“知·行·省”生涯教育模式能有效促进学生生涯适应力的提升。

四、研究意义及创新

本研究从国内教育提倡的“知行合一”的教育理念出发,通过实践彰显“知行合一,体验内生”的教育价值,树立生涯教育的文化自信和道路自信;研究突出体验式、沉浸式、情境式的生涯教育课程及活动设计,切合《普通高中推进育人方式改革的若干意见》,从学生主体需要出发,服务于育人、选才的价值导向,引导教学,对于课程资源挖掘、情境活动设计、学校文化建设等具有积极的导向价值,有助于实现课程资源和教育教学活动设计

(上接第13页)

Journal of Psychological Abnormalities, 2016, 5 (151) : 2.

[23]张珂.父母心理控制、分离-个体化与初中生自伤行为的关系[D].南京:南京师范大学,2021.

[24] Victor S E, Hipwell A E, Stepp S D, et al. Parent and peer relationships as longitudinal predictors of adolescent non-suicidal self-injury onset[J]. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2019, 13 (1) : 1-13.

[25] Benau E M, Jenkins A L, Conner B T. Perceived parental monitoring and sexual orientation moderate lifetime acts of non-suicidal self-injury[J]. Archives of suicide research, 2017, 21 (2) : 322-340.

[26] Fong Z H, Loh W N C, Fong Y J, et al. Parenting

的整合创新;“知·行·省”生涯教育模式,着眼于学生个体体验和收获,关注其生涯适应力的提升,打通从集体教育走向个体探索的最后环节,即打通了生涯教育从面到点的“最后一公里”。

参考文献

[1]樊瑞婷.新高考背景下高中生生涯适应力培养的实践研究[J].中小学心理健康教育,2021(34):57-59.

[2]赵小云,郭成.国外生涯适应力研究述评[J].心理科学进展,2010,18(9):276-280.

[3]Super D E.The dimensions and measurement of vocational maturity[J].Teachers College Record,1955(57):151-163.

[4]Savickas M L.Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory[J].The Career Development Quarterly,1997(45):247-259.

[5]吴红,刘取芝,姜莉.生涯适应力视角下高校生涯教育课程优化[J].教育教学论坛,2022(4):9-12.

[6]华小敏.普通高中生涯发展教育课程设计的研究——以H中学为例[D].南京:南京师范大学,2017.

[7]莫亮华.体验式生涯教育的校本研究与实践[J].福建基础教育研究,2022(4):26-28.

[8]Zhi-Jin Hou, S Alvin Leung, Xixi Li, et al.Career Adapt-Abilities Scale-China Form: Construction and initial validation[J].Journal of Vocational Behavior, 2012(3):686-691.

编辑/卫虹 终校/石雪

behaviors, parenting styles, and non-suicidal self-injury in young people: a systematic review[J]. Clinical child psychology and psychiatry, 2022, 27 (1) : 61-81.

[27] Baetens I, Claes L, Onghena P, et al. The effects of nonsuicidal self-injury on parenting behaviors: a longitudinal analyses of the perspective of the parent[J]. Child and adolescent psychiatry and mental health, 2015, 9 (1) : 1-6.

[28]刘才睿,刘珍珍,刘宝鹏,等.父母严厉管教与青少年非自杀性自伤行为的关系[J].中国心理卫生杂志,2022(11):950-954.

[29]蒋家丽,李立言,李子颖,等.青少年非自杀性自伤行为持续和停止的预测性因素[J].心理科学进展,2022,30(7):1536-1545.

编辑/卫虹 终校/石雪