

# 生涯教师成长记

◎ 陈雪梅（重庆市铜梁中学校，重庆 402560）

关键词：生涯教师；生涯规划课；校本课程

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2022）06-0074-03

## 一、机缘

2008年，我成为一名高中心理教师，开始给高中生上心理课。在心理课上，我给学生讲过几节粗浅的生涯规划课，如文理科怎么选、文科生可以选什么专业、理科生可以选什么专业、社会上有哪些职业等。没想到，光阴流转，高考改革的浪潮席卷了重庆。2018年9月，学校迎来了重庆市新高考政策实施后的第一届学生，也就是高2021级学生。新高考之下，重庆的3+1+2高考模式让生涯课开设成了学校的重要工作。由于没有专职生涯教师，领导就安排我们几个心理教师兼任生涯教师，帮助学生在选科、选专业和选大学等方面做出适合自己的选择。也就是从那时候开始，我多了一个重要身份——高中生涯教师。也是从那个时候开始，我一头扎进了生涯规划课的教学工作当中，只为帮助学生更好地规划自己的未来，拥有美好的明天。

## 二、成长

### （一）一个校本课程

要把生涯课上好，就得有好的生涯教材，但是市面上并没有特别

适合学校校情的生涯教材。怎么办？只有自己开发。可一开始着手弄，我就遇到问题了。如何确定教学内容？什么样的案例素材分享给学生最合适？如何设计与主题相关的、有趣的课堂活动？……为了解决这些问题，也为了备出好课，我购买了生涯教育相关的各种书籍，翻遍了各种与生涯教育相关的网页，参加了市级、区级各类生涯教育培训。通过不断学习、思考和教学实践，我渐渐对生涯教育课究竟讲什么、怎么讲等问题有了较为清晰的认识和把握。到2019年1月，也就是任教生涯规划课半年之时，我和同事一同开发的校本课程“高中生涯规划”就初具雏形了。

### （二）两次磨课经历

俗话说，好事多磨。教育界也有句俗语，好课多磨。尤其是对于我们生涯教师而言，没有现成的教材，没有明确的教学大纲，更没有课标，我们只能在不断尝试、反思和改进中，精益求精，完善课程。从2019年1月至今，我对自己先前设计的生涯规划课进行了大刀阔斧的修改。在这个过

程中，有两次磨课经历，至今都令我记忆犹新。

一次是对“了解社会中的职业”这节课的打磨和修改。这节课其实容易讲，但是不容易讲好。因为大部分学生对社会上的职业缺乏足够的了解，很多人只知道教师、医生、警察这几类生活中最为常见的职业。一开始，我像很多同行一样，让学生们分享自己身边的职业，给他们介绍社会上各种各样的职业，向他们讲授探索职业的方法。按照这样的思路把课上完之后，我便去找学生交流上课感受。我问了两个问题，一是“通过这节课，你对社会上的职业有较为清晰的认识了吗？”二是“课后，你会深入了解职业的可能性有多大？”有的学生说：“我感觉老师讲的职业太多啦，看得人眼花缭乱，但是没看到我特别感兴趣的职业。”还有些学生说：“我现在才高一，离找工作还早得很，等以后大学再去深入了解职业也不迟。”……听完学生的反馈，我才意识到我这节职业课完全没有达成教学目标，上得太失败了，因为学生并未真正有意识地去认识职业，更别说为以后的职业选择作准备了。

怎么办？怎样才能让学生清楚职业的大概情况？怎样才能使学生意识到了解职业的重要性，并且激发学生主动探索职业的热情呢？

为了解决这些问题，我请教同行，上网学习他人的优秀课例，争取机会去市里观摩生涯教育优质课竞赛，几番折腾后，到头来还是没有找到满意的解决方案。就在我为这节课绞尽脑汁、冥思苦想之际，一个普普通通的自我介绍却给了我莫大的启发。

那是我受邀去给初一年级的学生上课。开课之前，我向学生们做了一个简单的自我介绍。“我是一名高中心理教师，毕业于西南大学心理学专业。平时，我主要负责给高中的大哥哥大姐姐们上心理课，做心理辅导。除此之外，我还是一名高中生涯教师，还要给大哥哥大姐姐们上生涯规划课……”我还没说完，班里就有一个学生举手发问了：“老师，你做那么多工作，一个月有多少工资啊？”初一的孩子稚气未脱，大胆直白。这一发问，真是让我猝不及防，我只能随便说了个大概，含含糊糊地

应付过去了。课后，我和同事闲聊，说到这次尴尬的遭遇。说着说着，我突然想到：如果把从业后的自我介绍用在职业课上，刚好就能激发学生主动探索职业的热情啊！借着这个顿悟，我开始着手修改这节课。

为了让学生了解我国职业分类的真实情况，我从官方出版的书籍《中华人民共和国职业分类大典》中选取了和学生密切相关的那些职业作为教学材料，让学生从中选择自己最感兴趣的一种职业。学生选好后，我让他们设想自己30岁时从事了自己喜欢的那个职业后，该怎么向别人介绍自己。有了这样一个主题活动，课堂上学生的积极性和参与度有了大幅提高。通过“30岁的自我介绍”，学生们发现自己对理想职业的从业要求、工作内容和薪资待遇等缺乏详细的了解。由此，他们探索职业的热情便被激发出来了。

还有一次磨课经历是我去参加重庆市教育学会举办的中小学教师创新教学大赛（学生生涯教育）。当时我参赛的课题是“寻找我的北极星”，这节课主要是引导学生探索自己的职业价值观，掌握职业价值观探索的方法，明确职业价值观对个人生涯发展的重大意义。参赛之前，我进行了多次试上和修改。在这个过程中，有一件事情让我至今依然印象深刻。本来当时整节课的教学设计已经



作者近照

趋于完善，重点到位，难点也突破了，但是试上的过程中，我发现一个不容忽视的问题：在主题活动“筛选自己最看重的职业价值观”时，很多学生都选择了“经济回报”这个项目。虽说学生们经济不独立，看重经济回报很正常，但是作为祖国未来的建设者、国家的栋梁，我觉得还是应该引导他们向社会主义核心价值观靠拢。我们作为生涯教师可以有意识地引导学生在选择职业或专业时，尽量多地从帮助他人、奉献社会或创造发明、改变世界这两个方面去考虑。只是要做到这一点，需要适合的生涯人物事例才行。谁的事例最合适呢？刚好备课那段时间，中央电视台播放了《大国工匠年度人物》颁奖节目，大国工匠们攻坚克难、刻苦钻研的精神，让我越看越崇敬、越看越激动。这些人物的事例就是创造发明奉献社会的最好体现啊！于是我选取了大国工匠李万君的采访视频在课上分享给学生。学生们在观看视频时，个个神情专注、若有所思，都被大国工匠的风采深深震撼。视频播放完后，我通过巧妙的设问引导学生意识到个人职业价值观与祖国建设、社会发展之间的重要关系。由此，本节课的情感态度价值观目标顺利达成。

### （三）一本学生手册

通过不断改进和完善，到2020年1月，也就是任教生涯规划课一年半之时，我领衔开发的校本课程“高中生涯规划”已趋于成熟。可是，有一个现实问题却摆在了眼前。虽然每节课我都准备得很充分，上得很认真，学生的投入度和参与度也非常高，但是因为生涯课一周才一节，课时间隔较长，涉及的知识又比较多，很多学生上了后面的课，就忘了前面的课，根本没办法填写最后一课的生涯规划书。而且因为生涯课上有很多内容需要学生了解，例如大学、专业、职业、选科要求等，所以，我只能通过幻灯片呈现给学生看，但学生们普遍反映，内容太多，看不过来。

这该怎么办呢？我想，要是能给学生每人发放一本小册子，不就解决问题了吗？教师可以把学生需要了解的和需要完成的探索活动，印刷在手册上。然后学生阅读手册上的内容，并将每节课中探索到、了解到的信息记录在手册上。这样既减轻

了教师和学生的负担，又起到了保存记录的作用。而且最重要的是，到最后生涯规划系列课程结束的时候，学生们就可以参照前面的记录，轻松地填写生涯规划书了。可是，印刷经费怎么解决呢？我思前想后也没找到别的办法，最后心里一横就厚着脸皮去找领导了。原本我做好了心理准备，以为领导不会同意。没想到，我刚把自己的想法说完，领导就欣然同意了。这一结果让我真的有点喜出望外。有了领导的支持，有了经费的保障，我立马就开始动手编制学生手册。2020年9月，经过一个暑假的内容编辑和排版设计，我独立编制的《高中生涯规划学生手册》就印刷成册了。发放给学生使用后，我们进行了手册使用满意度调查。调查结果显示，手册的使用促进了学生认识自己、了解世界，对学生最终的选科也起到了极大的帮助作用。

### 三、结语

2021年6月，新高考的第一届学生已经毕业了，不少学生给我发来喜报，感谢我在他们选科时提供的指导和帮助，让他们的人生有了一个美好的开始。收到这些信息，我的内心充满喜悦。这些信息也让我意识到，自己已经在生涯教师的路上整整走过了三年。三年里，我从一个生涯教育的“小白”成长为了一个生涯教育的“熟手”。在生涯课教学工作中，我也变得更加游刃有余。但是要想成为一名优秀的生涯教师，成为生涯教育的“高手”，我还有很长的路要走。我将带着我对生涯教育的热爱和执着，继续在生涯路上不断前行，不断绽放属于我的精彩。

**作者简介：**陈雪梅，中学心理健康教育一级教师，心理咨询师，生涯规划师，重庆市铜梁中学校专职心理教师，铜梁区心理健康教育“邓公明名师工作室”核心成员，铜梁区教材选用委员会心理健康学科专家库成员，铜梁区第四届家教讲师团讲师。多篇文章发表在《中小学心理健康教育》杂志，主研市级课题三项，参编心理教材《心理发展》。曾获重庆市中小学心理健康教育优质课竞赛二等奖，重庆市中小学教师创新教学大赛（学生生涯教育）一等奖。