

生涯心育，育全面发展的职业人

——中职学校心理特色建设探索

文/佛山市南海区盐步职业技术学校 焦玉君 杨婉君

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》第五章规定：“建立学生发展指导制度，加强对学生的理想、心理、学业等多方面的指导”；《学生发展核心素养》指出以培养“全面发展的人”为核心；教育部《中等职业学校德育大纲（2014年修订）》的德育目标要求学生养成自尊、自信、自强、乐群的心理品质，提高心理健康水平和职业心理素质。因此，为培养出高素质、应用型和技能型的中职生，结合学校“三牧精神”（谦虚、谨慎、自律）的教育理念，提出了“生涯心育，育全面发展的职业人”的心理健康教育思想。通过发展指导，帮助学生了解自己、了解社会、展望未来，开展丰富多彩的活动，建立广泛的渠道，发展多方面的兴趣，发现并发展自己的特长，掌握专业技能，强化职业发展意识，树立远大理想、信念和价值观，科学规划自己的人生，逐步实施自己的人生规划，成长为社会各行各业的人才。

一、心育特色

2007年我校成立了“盐步职业技术学校心理健康教育辅导中心”（简称心理辅导中心），经过多年的努力，我们在心理健康教育方面探索出一条富有职校特色的心育之路，2009年被评为南海区中小学心理健康教育达标学校。学校重视生涯规划教育，更注重培养具有创新意识的职业人，以满足学生个性化需求为目标，建立科学的课程体系，形成五大心育特色。

1. 生涯觉察，提升规划意识

全员覆盖《心理健康教育》课程，进而促进学生整体素质的发展。我们在实践的基础上，注重科学性、活动性、趣味性、针对性，突出学生的主体地位，重视学生自主参与，努力使课程适合中职学生的生涯发展。

在实施心育过程中，重视生涯觉察，在教学教育上渗透生涯规划意识，主要从以下三个方面帮助学生进行生涯觉察。首先是在德育课程中设置《职业生涯规划》课。在班主任日常教育中注重引导学生进行专业觉察。其次，在心理健康教育课中，根据中职学生的心理特点及认知规律，以认识自我、分析优势为心育目标，让学生进行职业性格探索、职业兴趣探索、能力探索，澄清职业价值观，帮助学生了解自己的性格、兴

趣、能力、价值观等。最后，结合职业生涯规划平台的测试，让学生觉察并了解生涯规划的必要性，从思想上提升对生涯规划的认识。

2. 生涯认知，选择专业方向

中职生年龄在15~18岁之间，缺乏主动进行生涯规划的意识与能力，因此，学校帮助不同年级的学生熟悉所学专业的背景以及专业前景，激发学生对所学专业的求知欲，培养学生的职业意识，并突出生涯规划、目标引领的重要性。一年级学生通过相关讲座、课程、媒体等多方面收集专业相对应的岗位群信息，了解专业和相关行业的前景。引导二年级学生尝试设计自己的职业生涯规划书。借助学校平台，寻找本专业的优秀师兄师姐，向他们学习请教，或与家长沟通，了解家族资源等。要求三年级学生都要到企业参观体验、顶岗实习，了解就业岗位（群）的情况。

学校实施大专业、小方向的专业布局，让学生在三年级时有更精确的定位，比如模具制作专业需要学生具备耐心、耐挫力强、创新等心理品质，学生结合自身情况选择数控加工、3D打印或塑料模具专业方向。通过专业方向选择，学生能够更清晰所学专业方向，从而进一步确认职业生涯的方向。

3. 双百社团，促进生涯探索

为了更好地满足学生个性化的需求，促进职业探索，每周三下午5、6节课全校组织近百个社团，全体学生自主选择社团活动。挑选校内外能工巧匠、行业精英，组建专业技能类、专业深化拓展类、面试演讲类、艺术修养类等社团。丰富的社团活动，是挖掘学生潜力、发挥学生个性特长的重要舞台。结合自身专业，选择合适的社团，学生在发展兴趣爱好的同时，能够扬长避短，在社团活动中体验自我效能感，逐渐提高自信心。学校开展社团活动，更是为了建立广泛的渠道，促使学生发现并发展自身的兴趣和特长，积极探索职业选择道路。

4. 社会实践，体验职业生涯

学校每周五下午和各节假日开展“寻·创”社会实践活动，通过教师引导——学生实践——小组反馈——教师指导的模式，让学生了解社会，开阔视野。一年级的学生社会实践以了解佛山文化、经济为主题；二年级的学生社会实践以了解目标行业和岗位群为主题；三年级的学生以体验岗位、兼职为主