

# 普通高中学生“深度职业体验”的建平探索

上海市建平中学 张晓冬

## 摘要

本研究以“深度职业体验”为载体，探索如何创设一段体验式深度学习经历，触及高中生世界观、人生观、价值观形成的新学习形态实践与研究成果。从 2009 年启动，历时 9 年时间，经过实验、积累、推广三个研究阶段，提炼出“深度职业体验”特点为：1. 整体设计：全学程职业认知，浸润式职场体验，双元式导师指导，过程性综合评价。2. 循序渐进：高一初涉职场认识自我，高二浸润职场认识社会，高三明晰价值做好决策。3. 形成合力：构建了“家-校-社”育人生态。同时设计了成长与职业体验记录册，在认识客观世界、认识自我、建立主客观关系三个节点上，通过导向性问题、系列化表单等支持材料，促进学生在思想观念层面深度思考，形成信念。本研究从生涯教育角度为“立德树人”在一所普通高中落地提供了范例、从教学心理学层面剖析了体验式深度学习的发生过程，并形成了支持其发生的有效支架、从合力育人实践层面为搭建“家-校-社”育人生态探索了实施路径、从体验式学习角度为深度学习在学校中发生进行了开拓性实践。

**关键词：**普通高中 深度职业体验

随着我国社会经济发展方式的转变，普通高中教育正在步入转型发展的十字路口。普通高中教育对学生到底具有什么价值、究竟该培养什么样的高中学生？虽然这些问题至今仍是高中教育发展无法回避和必须解决的任务，但是上海市建平中学早在 20 多年前已开始用实践作答，并持续不断地随着时代变迁而丰富育人理念。深度职业体验，便是上海市建平中学在探索育人模式转变进程中应运而生的行动选择。

## 一、研究背景

### 1. 破解普通高中学生学习困境的应然选择

综观我国普通高中教育，大多只关注为每一个高中生成功的大学生活做准

备，长期实施的传授式教学也只能让学生产生认知水平的接受性学习、浅表化学习。事实上，高中阶段是学生世界观人生观价值观形成的关键时期，但这些难以仅靠学科教育来实现，而是需要亲历、体悟、辨识、澄清、内化直至成为信仰的心理过程。如何把这些心理过程编制在一段学习经历中，创设能触及学生心灵、让学生“三观”真正发生变化的新学习形态，便是我们的价值追求。

近年来，为落实立德树人根本任务，一些高中逐步意识到应改革教育教学形态，涌现了不少创新性做法，但不可否认也存在着形式化、表面化、碎片化等问题。我校认识到，普通高中要推行的“职业体验”，不能仅仅让学生“走马观花”，关键要让学生经历一段体验式深度学习，能触及思想与灵魂，能通过实践认识自我、了解社会、增强责任担当。

## 2. 深化建平中学办学思想的实然行动

上海市建平中学于1985年提出“合格+特长”“规范+选择”的办学思想并一以贯之成为教育坚守，前20年主要是通过提供选修课、课外活动来“鼓励选择”。步入21世纪，我校与时俱进，提出“育拥有自立精神、共生意识、科学态度、人文情怀、领袖气质的新人”，这一时期探索分层次教学、学分制等实践，重在通过大力推进课程改革来“指导选择”，影响和指导学生进行学习内容与学习方式的选择。

随着我国普通高中教育改革向纵深推进，为践行社会主义核心价值观、落实立德树人根本任务，我校着重寻求内涵发展，开始倡导“培养有责任、有担当、有作为的合格公民”“关注每一个人的生命完整性、主体性的发展及自我价值的实现”。这一时期重在通过“深度职业体验”等多样化的活动课程，创设一种体验式深度学习经历，引领学生在广阔的社会实践中“学会选择”。从“鼓励选择”到“指导选择”，再到“学会选择”，建平中学的育人理念与培养目标被与时俱进地接力、绵延、生长，涵养每一个建平学子具备科学、积极、正向的世界观、人生观、价值观，已内化为建平人的共识与行动。

基于以上研究背景，本研究试图将学生认知过程的浅学习转化为“深度学习”，将只局限在学科教学层面的“深度学习”拓展为真正触及高中生世界观、人生观、价值观形成的社会性学习，改变教育教学形态，打通校内校外教育，让学生在“职业体验”等社会实践中提高综合素质，落实立德树人根本任务。为此，

我校遵循认知规律和心理过程，探索解决“生涯教育”形式化、表面化、碎片化等问题，旨在创设触及高中生“三观”形成的体验式深度学习经历——深度职业体验。

## 二、研究过程

### 1. 展开实验：明晰“职业体验”育人价值（2009年6月~2011年8月）

为了破解普通高中学生只顾埋头学习、脱离社会实践的难题，我校于2009年暑假开始，给每一位高中生布置一项独特的社会实践活动——跟家长上一天班，并完成职业见习记录表（参见表1），开学后以班级为单位进行分享交流。这看似是一项简单的育人举措，实则有力促进了学生成长，引发学生主动去剖析自我、思考未来，使学生的社会化过程进入有意识阶段。学生在实践中了解社会、认识自我，并在实践中逐步明确自己的理想与志趣，涵养科学、积极、正向的世界观、人生观、价值观。

表1 跟家长上一天班——上海市建平中学学生职业见习记录表

跟家长上一天班——上海市建平中学学生职业见习记录		
班级_____ 学号_____ 姓名_____		
工作岗位/职位	所属单位与部门	所属行业
工作内容与职责:		
岗位要求		
受教育程度(含专业要求)		
经验:		
基本技能:		
基本素质:		
特殊要求:		
职业见习日记事及小结(可附页)		
见习评语		
		见习指导者签字 见习单位盖章

### 2. 积累经验：优化“深度职业体验”实践策略（2011年9月~2013年8月）

我校于2011年正式提出“深度职业体验”，研制了面向全体学生、贯穿高中三年的深度职业体验操作方案（参见表2、图1），建立了深度职业体验的目标体

系、内容体系、策略体系。高一初涉职场认识自我，进行学业与生涯规划指导以及学业规划的行动落实，利用寒暑假进行“职场初体验”；高二浸润职场认识社会，全体学生前往各职业体验基地“全职上班”两周时间，进行浸润式、体验式深度学习；高三明晰价值做好决策，基于自我认识和职业体验感受，理性思考、慎重选择大学专业与未来职业。

表 2 学生三年期间五次职业体验安排

次数	职业体验时间	职业体验时长	职业体验重点要求
第一次职业体验	高一寒假	3天	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 初步了解职业概况（岗位工作职责、人才要求、职员构成情况）</li> <li>● 初步了解行业（行业内最有影响力的企业与专家，行业人才能力要求、行业现状与发展）</li> </ul>
第二次职业体验	高一暑假	3天	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 某一具体职业的日常观察、人物采访与职业发展评价</li> </ul>
第三次职业体验	高二上学期期中 中考试后	两周	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 职业概况、职业发展、工作体验、人物访谈等职业体验任务</li> <li>● 小组合作开展生涯课题研究</li> </ul>
第四次职业体验	高二寒假	3天	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 感受职场人才要求</li> </ul>
第五次职业体验	高二暑假	5天	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 锻炼提升职业能力</li> </ul>

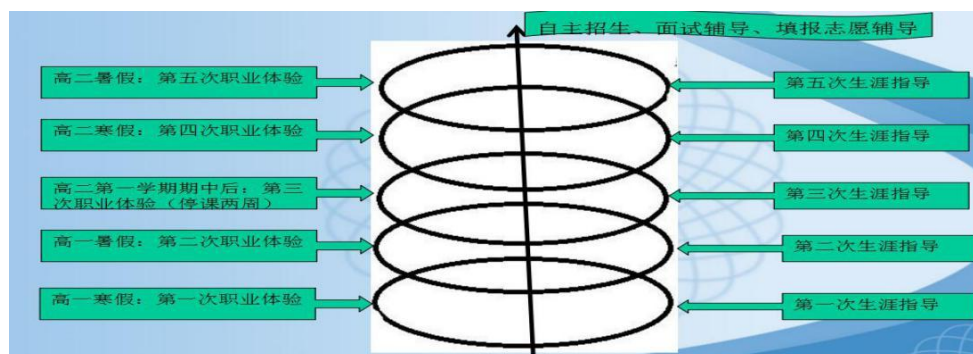


图 1 深度职业体验活动设计思路

学生们第一次在职场放飞，引起了很大的社会反响，学生和老师都对社会行业和职业有了巨大的职业认知，由于有完整的两周时间浸润在一个单位，学生们所了解到的职业情况要深入具体得多，也开始思考人生规划并提出了很多感到困惑的地方并得到了解答，学生们普遍反映学到了课本学不到的知识，颠覆了以前以为的“工作比学习轻松”的观念，感受到父母的辛劳，社会对人才的要求是综合素质而不仅是考试分数。当然，由于是第一次组织职业体验，还是有很多不足的，譬如很多单位并不知道怎么对待这些高中生，而学生也不知道去了体验单位能干些什么，一些学生被动等待安排，带队指导的老师任务也不是很明确，家

长们还是有疑惑的。但是调查研究却显示学生的支持度很高，明显高于家长，认为职业体验能促进学科学习，他们开始注重除学业以外的其他能力培养，由于学生是自主选择体验单位，因此，有的人会选择五个不同的单位和岗位，有的人五次职业体验选择同一个单位和岗位，研究显示，职业体验岗位越多的学生，他们的生涯发展目标更明确，见图 2。



图 2 体验岗位数与生涯目标了解程度的比较

(数据来源：2014 届高三学生生涯规划与职业体验调查报告，2014. 5. 29)

对于家长们比较担心的停课职业体验会对学生学习造成影响，调查显示只有 8.97% 的学生和 0.78% 的学生反映有点影响或者非常影响，在填报志愿的时候，学生们意识到学习成绩只是其中微不足道的因素了，见图 3，而对填报志愿有影响的职业兴趣、个人能力和特长、未来发展前景、目标与理想、职业价值观等重要因素都通过职业体验加深了认识，这更坚定了我们继续推进职业体验活动的决心。

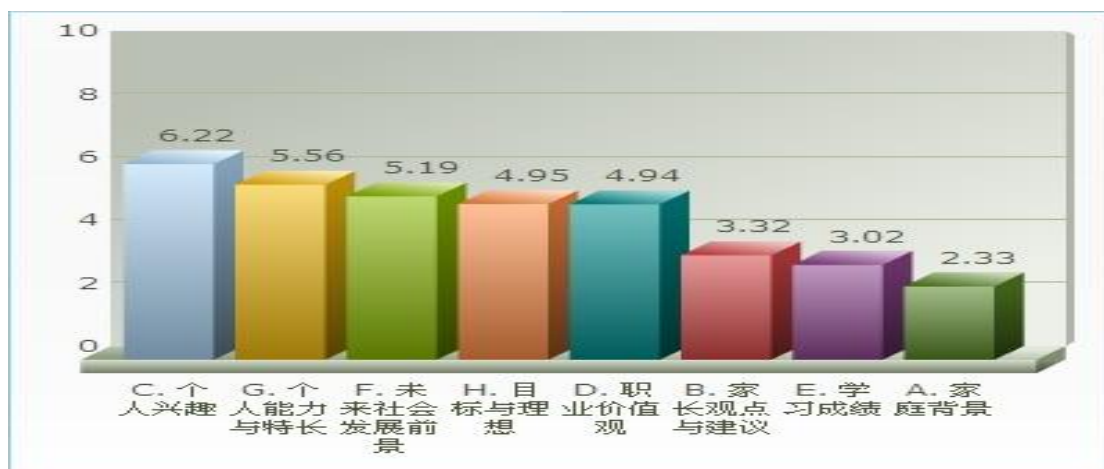


图 3 对个人生涯规划与志愿填报的影响因素

(数据来源：2014 届高三学生生涯规划与职业体验调查报告，2014. 5. 29)

### 3. 推广成果：孕育“深度职业体验”支持系统（2013年9月~2018年4月）

本研究实践逐步在各级政府文件中获得政策支持，如，中共中央国务院办公厅《关于深化教育体制机制改革的意见》明确提出“职业能力”，《上海市教育委员会关于加强中小學生涯教育的指导意见》强调要形成生涯教育合力。为保障效果与效益，我校先后签约851家职业体验基地，优化管理模式、资源配置、激励机制等，全方位推进、多渠道拓展、多元主体参与，使之成为能复制、易操作、可推广的成果，吸引了国内外同行前来取经或效仿，经验可操作性强，在一些初高中学校得到应用推广与实践。

**以第三次深度职业体验步骤为例，实施流程如下：**

在前期近一个月充分准备基础上，整个活动分为：**活动方案设计与指导——职业体验与实践——成果总结与展示**三个程序。

#### 1. 活动方案设计与指导：体验活动前一周完成

##### （1）学校层面：

- 制定系列管理制度
- 与已签约体验基地商讨，确定体验基地的具体指导方案
- 引导学生进行职业认知与职业体验岗位选择

##### （2）学校指导教师层面

- 明确自己指导任务
- 熟悉指导小组成员及基地
- 联络基地指导负责人

##### （3）学生层面

- 报名体验单位
- 组成体验小组
- 讨论职业体验期间课题研究方案
- 熟悉体验单位（包括性质行业、发展历史、文化、上下班线路等）

#### 2. 职业体验与实践：11月中下旬，期中考试后两周

##### （1）学生职业体验活动

- 组长负责小组签到与协调
- 学生按照职业体验任务书完成职业概况、职业发展、职业体验、访谈等

职业体验任务以及需要合作进行的课题研究任务

➤ 学生每天在职业体验网站上上传体验日记

(2) 职业体验基地带教指导

➤ 按照单位指导方案专人负责带教指导

➤ 包含对单位整体情况、岗位设置、人才要求等介绍，也包括具体体验岗位职责和任务的指导

➤ 体验结束后给予学生评价并填写职业体验评语

(3) 学校指导老师跟踪指导

➤ 每天去体验基地单位巡视自己所负责的体验小组

➤ 与单位进行沟通协调

➤ 指导学生适应环境、熟悉工作、发展个性、有效沟通、加强合作

➤ 每日批阅学生网上的体验日记

(4) 学校领导与学生发展指导中心全程管理与监督

➤ 协调指导老师的工作并巡视看望各体验基地学生

➤ 抽查学生的职业体验日记及教师的指导批阅情况

➤ 及时通过网站和微信公众号进行体验通讯宣传报道，学生互相借鉴学习

3. 成果总结与展示（体验活动结束后一周内）

(1) 学生总结反思

➤ 每个学生递交个人职业体验小结

➤ 职业体验小组递交小组总结、PPT、视频

(2) 班级主题班会分享体验收获

➤ 选定分享主题

➤ 设计职业体验主题班会方案

➤ 学生以小组为单位汇报分享

➤ 邀请体验基地单位代表参与并点评

➤ 邀请家长代表参与并点评

(3) 学校总结、展示、宣传

➤ 年级优秀体验小组汇报分享及评比

➤ 全校范围内 KT 板及橱窗宣传职业体验过程及成果

- 评选优秀职业体验基地并挂牌一批新基地
- 职业体验成果汇编成册

### 三、研究内容

我校的深度职业体验以生涯建构、深度学习、体验学习等理论为支撑，让学生沉浸到工作情境中，促进学生进行观察、思考、认知和接纳，通过与真实环境的互动实现认识的重构，提高学生的生涯发展自主意识和自我学习动力，以增强适应未来社会环境的职业选择能力和持续发展能力。

#### （一）形成了深度职业体验的主要观点

**1. 深度职业体验是一种触及高中生世界观、人生观、价值观形成的新学习形态。**

深度职业体验，突破了学科深度学习的局限，坚持让学生在真实的情境中进行体验式深度学习，使学习成为经历分析、推断、概括的思维活动，成为亲历、体悟、辨识、澄清、内化，直至成为信仰的真实心理过程，实现理论与实践的联通、知识的建构与转化，让学生在社会实践内涵养科学、积极、正向的世界观、人生观、价值观。

**2. 教师是深度职业体验的主要指导者，应该学会指导学生从“浅表化学习”转向“体验式深度学习”，真正做到教学相长。**

在职业体验前，教师应充分认识职业体验对于学生成长的重要意义，并对活动进行引导和宣传。过程中，教师应及时对学生的职业体验日志进行指导、管理、落实与反馈，确保课堂教学实效性。在职业体验结束后，教师应引导学生反思和总结，并根据学生的反馈及时调整自己的职业认知，从而促进自身的专业成长。在整个过程中，教师应改变以往传授式教学只能让学生产生认知水平的浅表化学习、接受性学习的弊端，有意识地引导学生在社会实践中进行体验式深度学习。

**3. 学校管理机制建设和文化内涵提升是开展深度职业体验的有效保障。**

成立学生发展指导中心，提供可供学生选择的特色生涯辅导课程，组织多样化的职业体验活动，配备专业的指导团队。与此同时，学校的“自立精神、共生意识、科学态度、人文情怀、领袖气质”的五大育人目标以及学校“实现学生终身发展，开启幸福人生”的文化氛围为深度职业体验提供精神内核。

**4. 社会融合为深度职业体验提供外部支持。**



深度职业体验不能仅靠学校单方力量，而是打破学校教育壁垒，充分调动家-校-社会资源，尽力为学生提供丰富的选择和家庭、学校、职场人的综合指导，使学生对自己的职业生涯形成多角度、全方位认识，形成“家-校-社”三位一体的综合管理模式。

## （二）建立了深度职业体验的目标体系

**1. 态度层面：**通过深度职业体验，学生应当树立起职业生涯规划的个人自觉意识，树立起积极正确的职业态度和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，愿意为实现个人的生涯发展和社会发展主动做出积极的努力，养成科学、积极、正向的世界观、人生观、价值观。

**2. 知识层面：**通过深度职业体验，学生应当了解职业发展的阶段特点；提高自我认知水平，加深对未来职业的特性以及社会环境的了解和认识；了解就业形势与相关政策法规；掌握基本的劳动力市场相关信息、相关的职业分类知识以及就业创业的基本知识。

**3. 技能层面：**通过深度职业体验，学生应当掌握自我认识与分析技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等，并通过课程提高各种通用技能，比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

## （三）创设了深度职业体验的内容体系

经过实践总结出：普通高中深度职业体验的实施，可以从不同侧面、以不同方式、在不同情境下，为学生提供丰富多彩的经历和经验，促进学生综合素养的发展。

表 3 深度职业体验的内容体系及过程

体验时间	核心内容	体验时长	主要任务
高一上学期	深度职业体验的宣传与指导	三天	1. 年级大会与专题讲座。对每个学生进行宣传，使其明确生涯规划的意义。 2. 各班生涯主题班会教育。 <b>高一寒假完成第一次职业体验活动</b>
高一	深度职业	三天	1. 设计与发放《学生个人生涯发展规划之成长记录》。 2. 每位同学在充分认识自我、正确分析学业现状、职业理想的前提下，确立

下学期	体验的行动落实		<p>可操作性的学期目标、报考大学专业。</p> <p>3. 通过班主任会、家长会、年级大会落实精神，统一思想。</p> <p>4. 各班参照成长记录中“各种常见职业与其相应的职业能力要求”，由班主任组织学生分类梳理各类职业，完成《建平中学职业生涯体验单位资源统计表》，初步了解和掌握相关资源情况。</p> <p>5. 学生以小组形式（3-7人）收集自己感兴趣职业的相关资料；班主任汇总，由年级组统一收齐上报到课程教学中心。</p> <p style="text-align: center;"><b>高一暑假完成第二次职业体验活动</b></p>
高二上学期	深度职业体验的实践	两周	<p>1. 九月中旬，邀请各职业体验单位的负责人、家委会代表来校开会，落实具体实施方案以及注意事项等。</p> <p>2. 九月底前，设计完成《建平中学学生职业生涯体验教师任务书》《建平中学职业生涯体验学生任务书》等各项任务单。</p> <p>3. 十月中旬分组，确定每位教师与各职业体验小组指导、管理的对应关系，并对全年级教师进行培训，确定每位师生在职业体验过程中的任务要求。</p> <p>4. 期中考试后高二年级停课两周进行职业体验。学生须每日上网完成当天的体验日记，全年级老师分工走访各职业体验单位，具体指导、管理、落实、反馈等，并每日批阅学生网上的体验日记；年级组和学校相关部门抽查学生的职业体验日记及教师的批阅情况以及时了解情况，解决问题。</p> <p>5. 职业体验活动后，每位学生需提交：体验单位的鉴定表；体验小结。</p> <p>6. 职业体验结束后，先班级交流，再每班推选一组在全年级交流。</p> <p style="text-align: center;"><b>高二完成第三次职业体验活动</b></p>
高二下学期	深度职业体验的后期跟进	3天+5天	<p>1. 为期两周的职业体验后，学生进一步反思，继续填写成长记录，并调整自己的学习步伐。</p> <p>2. 年级组通过分层次选择指导、自主招生指导等活动内容，引导学生学会规划与选择。</p> <p style="text-align: center;"><b>高二寒暑完成第四、五次职业体验活动。</b></p>
高三上、下学期	行动应用：生涯决策		<p>1. 填写成长记录</p> <p>2. 主题班会</p> <p>3. 专家讲座</p> <p>4. 生涯辅导课程</p> <p>5. 志愿填报</p> <p>6. 与学生考入的高校及今后工作单位建立联系，关注学生的终生发展</p>

#### （四）挖掘出深度职业体验的实施策略

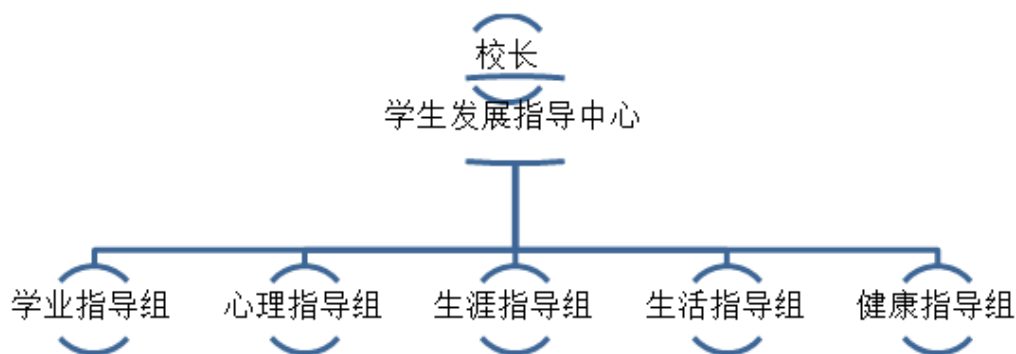
##### 1. 成立学生发展指导中心

学生发展指导中心，从指导内容上，负责学生在学业、生活、生涯、健康、心理等方面的指导与协调工作；从指导功能上，既包括针对已经发生问题的矫正性指导，也包括针对可能发生问题的预防性指导。

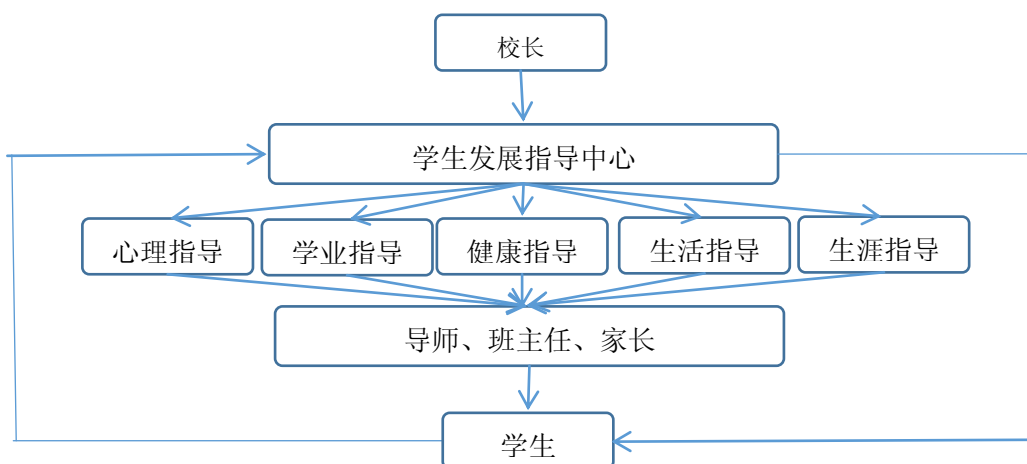
##### 2. 优化学生发展辅导系统

发展原有课程系统、资源系统作用，加强课程的过程指导与评估，改进管理系统、干预系统，整个辅导系统有机组合并运行常态化。

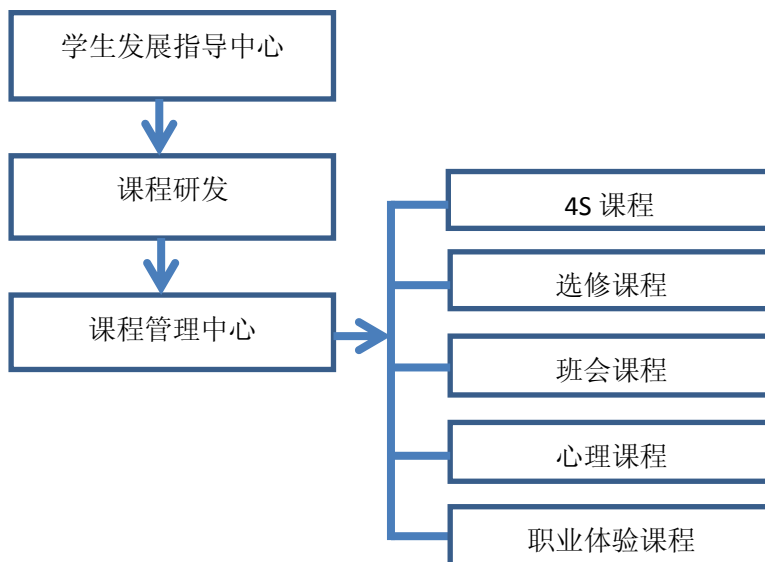
### (1) 管理系统



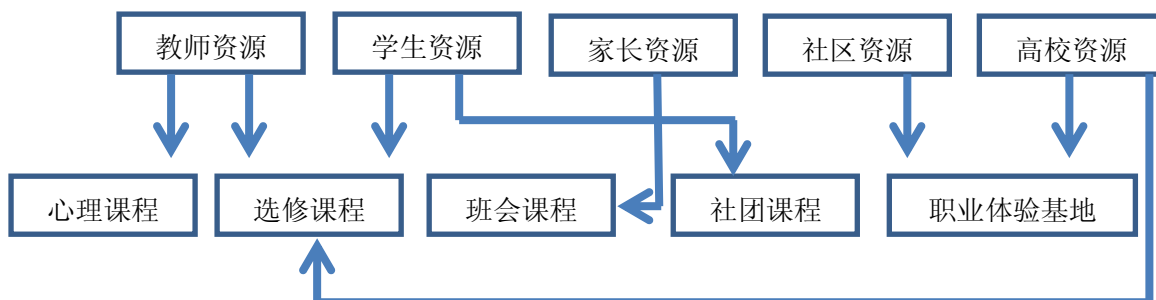
### (2) 干预系统



### (3) 课程系统



#### (4) 资源系统



### 3. 深化并丰富生涯辅导指导体系

通过培训、项目等方式，提升教师、家长、学长的指导效能；细化并形成“自我认识、生涯准备、生涯探索、未来人生”四大模块生涯辅导课程；加强生涯主题班会实效性研究，注重日常对班级学生生涯发展的个别指导；策划并组织形式多样的“走近职场”系列生涯辅导活动，如“生涯人物访谈”“职业体验”“模拟面试”“主题班会”“项目研究”等。

### 4. 建立深度职业体验导向的课程体系

我校将一切教育教学活动都纳入课程体系来实现，既有常规学科课程（含有基础型、拓展型和研究型）以及其他富有学校特色的活动课程，生涯规划与职业体验课程纳入上海市学生综合素质测评的特色指标，制定评价细则与评价方案。

如：为了在学分制管理中对高二职业体验活动进行课程的过程性管理与评估，指导学生更好参与职业体验活动，针对学生表现性评价制定表 4 和表 5，配合其他评估项目一起使用。

表 4 “职业体验”课程评价方法

内容	基础学分	绩效学分	
分值	3	2	
说明	参加活动者即可获得基础学分	获优秀组织奖的班级每个成员计 0.4，组织奖计 0.2	学生个人表现（最高 1.6 分） 具体评价见表 3
评价者	班主任	课程教学中心	班主任、指导老师

表 5 参加活动的表现以下列评价表评价（最高 1.6 分）

评价项	评价标准	教师评
-----	------	-----

目	优 (5分)	良 (4分)	中 (3分)	差 (2分)	价
出勤情况	两周全勤	迟到或早退 1次	迟到或早退3 次	迟到或早退3 次以上	
职业体验资料记录情况	提交活动中的辅助材料：照片、视频、音频，清晰反映职业体验过程并有优秀创新成果的资料	提交活动中的辅助材料：照片、视频、音频，清晰反映职业体验过程但无创新成果	提交活动中的部分辅助材料	没有提交活动中的辅助材料	
职业生涯体验展示情况	担任组长	上台汇报	课题汇报ppt制作者	汇报材料提供者，如文字稿、照片等	
职业体验汇报总结奖项	所在小组荣获“优秀课题奖”一等奖	所在小组荣获“优秀课题奖”二等奖	所在小组荣获“优秀课题奖”三等奖	所在小组只在班级汇报	
总和					

备注：满分 20 分，以班级为单位，由班主任评价后按分值高低排序，依次是 1.6 分的占 30%，1 分的占 40%，0.5 的占 30%。

### （五）彰显出深度职业体验的推广价值

我校从生涯教育角度深入探讨，所形成深度职业体验成果突出，多次在全国展示和交流，引起了广泛的社会关注，具有独创性和一定的引领价值，具有一定的推广价值。

**1. 时间保障。**三年五次职业体验活动，除了高二上学期停课两周进行职业体验外，其他都是利用寒暑假时间进行的，如果进行合理的课时调整，是完全有可

能进行复制和模仿的，课堂内外、学校内外学习的相互促进作用效果远大于单纯的校内课堂学科知识学习。

**2. 项目支持。**我校的实践探索，是华东师大霍益萍等教授负责的教育部基础教育二司委托课题《普通高中学生发展指导》项目的子项目，旨在为教育部在全国全面推行普通高中学生发展指导制度提供本土化的实践经验，先后于 2010 年和 2015 年作为一期和二期项目申报成功并分别于 2013 年和 2016 年结题，我校就如何在学校层面建立学生发展指导制度进行了有益探索，取得了卓有成效的成果，一期项目和二期项目中结题成绩均为优秀。

**3. 政策推动。**中共中央国务院办公厅《关于深化教育体制机制改革的意见》、教育部《中小学综合实践活动课程指导纲要》、《上海市教育委员会关于加强中小学生涯教育的指导意见》等相关政策要求，各级各类学校要开展满足学生发展需求的生活化与情境化生涯教育，我校的实践逐步得到相关政策和制度支持。

## 四、研究成效及反思

### （一）研究取得的实践效果

**1. 对涵养高中生的世界观、人生观、价值观以及提高综合素质起到了推动作用**

深度职业体验有效帮助学生涵养科学、积极、正向的“三观”，学会客观剖析自我、激活成长动力、增强责任担当，积极参与社会生活。陈雨等同学被评为“全国最美中学生”。

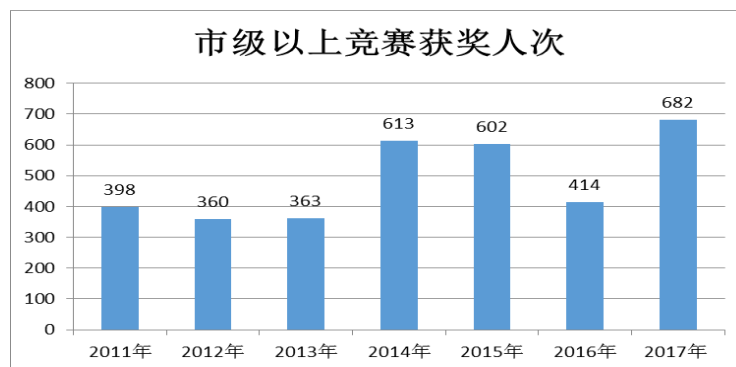


图 4 2011 年~2017 年市以上学生竞赛获奖人次统计

深度体验式学习，打破了封闭学习的壁垒，增强了学习的实践应用性，激发了主动学习的动机。职业生涯体验活动为学生提供了走出校园、贴近生活工作的机会，在他们的人生历程上留下了深深的痕迹。有 65% 的学生认为职业体验促进了自己的学习，并且他们在学校的日常生活中更注重自己多方面能力的培养，有 21.25% 的学生在职业体验后非常注重各种能力的培养，48.93% 的学生比较注重，

这也是一种自我意识与学习动机的激发，学生意识到社会职业中不仅需要相关学历与专业背景，也注重个性、人际关系、组织协调能力、沟通表达能力，人才是一种综合素养，而不同的行业与职业、岗位需要的能力是有差别的，这时他们开始利用学校创建的各种舞台，如社团、项目设计、社会实践等，自发自愿自觉地培养自己的多种能力，越来越多的学生有了更明确的努力方向。学生广泛参与科技创新、学科、艺术、体育、人文等竞赛活动，如女子篮球队十余次赢得上海市或全国冠军，国际机器人、电子制作等项目比赛百余次夺得全国团体和个人第一名。很多学生开始进行开发设计，甚至申报专利项目，如朱灏龙同学代表中国参加了在阿联酋进行的“国际科学世博会”，张子立同学荣获上海市“明日科技之星”的称号，朱梦丹、曹阳等同学的两个项目获得上海市“智多星”比赛一、二等奖，刘唯一、朱梦丹同学在第十四届上海市“壳牌美境行动”方案设计评比中获一、二等奖……越来越多的学生成功开启了人生梦想

学生的生涯意识得到提升，生涯准备更加完善，生涯体验更加深入，生涯行动能力得到全面提高。通过深度职业体验，学生亲身感受各种真实的职业情境，并在体验和实践的过程中锻炼自己的各种能力——查找资讯、分析问题解决问题、与人沟通交往、团队合作、适应社会规则、应急事件处置，等等，提升综合素质和能力。根据我们对高三学生的跟踪研究，学生对自己的生涯目标更明确，体验过的岗位数与他们对自己未来生涯目标的明确程度呈正相关，见表 6，这将在很大程度上避免了今后生涯选择的盲目性，他们对自己的职业兴趣和职业价值观高度了解，也对高校的专业高度了解，职业体验是对他们高考填报志愿最有帮助的实践活动，这使得他们能更理性对自己未来的人生发展进行定位。

表 6 2015 届高三学生对自己生涯目标的了解程度

选项	小计	比例
A 非常了解	104	20.27%
B 比较了解	310	60.43%
C 说不清	72	14.04%
D 不太了解	21	4.09%

E 很不了解	6	1.17%
本题有效填写人次	513	

根据我们对 2017 年 10 月对毕业生的跟踪调查研究,建平的毕业生专业与兴趣匹配度都明显高于没有参与过职业体验的大学生,大学专业的第一志愿录取率高(66.94%)于没有参加过职业体验的大学生(53.85%),调剂专业(10.3%<15.38%)和转专业比例低(5.69%<12.82%),专业兴趣更浓(77.24%>64.2%),生涯目标更明确(78.51%>69.23%)(括号中前面的数据为参加职业体验的建平 2014 届-2017 届毕业生,后面的数据为与参加调查对象相同专业和年级的非建平毕业并且在高中阶段也没有参与过任何职业体验的大学生),经历过职业体验的建平中学毕业生和没有经历过职业体验的非建平毕业生相比在专业匹配度与专业兴趣、专业受益程度等方面均存在显著性差异,见表 7 和表 8。

表 7 建平毕业生与非建平没有经历过职业体验的大学生专业匹配度对比

专业匹配度	研究对象	N	Mean	F	P
心仪专业	建平毕业生	370	1.32	11.477	0.001**
	非建平毕业生	81	1.48		
调剂专业	建平毕业生	370	1.90	9.067	0.003**
	非建平毕业生	81	1.84		
转专业	建平毕业生	370	1.95	36.608	0.001**
	非建平毕业生	81	1.85		

(数据来源:《建平中学职业体验(毕业生版)调查报告》2017 年 10 月)

表 8 建平毕业生与非建平没有经历过职业体验的大学生专业兴趣及发展情况对比

专业发展	F	P
专业兴趣	8.338321146	0.004**
受益程度	5.099041343	0.024*

(数据来源:《建平中学职业体验(毕业生版)调查报告》2017 年 10 月)

根据首届感受职业体验的 2014 届毕业生任浙豪的研究,经历职业生涯体验



的人群对未来的规划更明确，见表 9，他认为建平中学的职业体验对择业的正向作用往往可以通过两种方式实现：1. 体验后加深了对该领域的热情，促进自己向这个领域靠拢；2. 体验后降低了对该领域的热情，起到排除法的“试错”效果，他本人通过“试错”的方式成功缩小了生涯发展范围，因此相比同龄人更坚定地选择了地理科学的科研道路，被保送进清华大学免试直升博士生。

表 9 各类学生未来规划明确程度

人群类别	I	II [ $\Delta$ %]	II(I) [ $\Delta$ %]	II(II) [ $\Delta$ %]
平均得分	0.52273	0.63636 [+21.74%]	0.57692 [+10.37%]	0.72222 [+38.16%]
总体方差	0.16994	0.14050 [-17.33%]	0.18639 [+9.68%]	0.06173 [-63.68%]

注：1.  $\Delta$  %表示某列数值相对于第一列数值变化的百分比；

2. I 和 II 分别代表未经历过和经历过职业生涯体验的调查对象类；

3. II(I) 和 II(II) 分别代表经历非建平组织和建平组织的调查对象类。

（数据来源：任浙豪 《建平中学职业体验的“试错”效果》2017 年 10 月 26 日）

## 2. 对于教师突破传授式教学与浅表化学习、养成体验式深度学习的教学观念起到了助推作用

教师经过培训后，树立了新的学生教育与学生发展指导观，与国内其他同类学校相比，我校教师在指导意愿和指导效能感方面得分都非常高。

教师带队指导学生职业体验时，接触丰富多样的职业岗位与职场人士，对社会有了全新认识，对职场中所需要的人才素养也有了更多了解，对自身教育教学产生巨大冲击，开始反思自己习以为常的传授式教学、浅表化学习，主动接纳体验式学习、深度学习等新的教育教学理念，并在学科教学中展开尝试，不仅提高了自身教育教学能力，学生发展指导能力也显著提升。

### 3. 学校积累了丰富的管理经验，形成了健全的管理制度。

几年的生涯辅导与职业体验的实践，我校形成了一套目标明确、内容科学、结构合理、操作方便的管理模式，我们设计和制定了一系列操作流程，形成了一套科学完整的工作手册，开展了一系列的子课题专题研讨活动，促进了学生的综合素质的培养。与企业建立了良好的关系，每年与 150 多家职业体验单位签约，为培养更符合社会发展需要的人才奠定了基础。

### 4. 产生了较为广泛的辐射效应与社会影响

我校多次面向全国、市、区展示，既实现了学校发展的自我更新，也发挥了

重要辐射引领作用。2013年，教育部新闻中心、中国教育学会在我校举办“教育梦建平行——建平中学深化教育改革现场观摩及研讨会”，面向全国同行，我校围绕“生涯规划与职业体验”特色，师生作了主题发言，并展示了生涯辅导课，其后课程录像也上传至网络供全区心理教师观摩研讨。2015年11月25日我校作为第四届“上海杭州苏州三地高中生涯辅导研讨会”分会场，进行了生涯辅导特色经验的介绍与3节生涯辅导主题班会的展示。2016年1月8日受邀赴杭州学军中学出席第二届高中生“职业生涯规划教育”国际论坛，2017年3月赴杭州源清中学参与“生涯规划论坛”，均作了职业体验经验主题发言。2016年《在体验中成长——上海市建平中学高二职业体验活动方案》荣获首届全国普通高中学生发展指导方案设计一等奖，2018年，相关成果获得上海市教育教学成果特等奖。近三年，我校向来自上海、杭州、贵州、洛阳、锦州以及美国加州代表团的教师，进行了近百场有关职业体验的主题讲座，前来观摩学习的国内外教育界、科技界人士超过15000人次。河南省焦作教育局、华东师大附属东昌中学、上海市第二工业大学附属龚路中学等地区和学校推广并实践我校经验。建平职业体验实践经验与特色被社会广泛认同，《文汇报》、《新闻晚报》、《东方教育时报》、《上海画报》、《中学生报》、上海电视台、《浦东时报》、《上海中学生英文报》等多家媒体每年跟踪报道，先后形成了18篇主题各异的新闻报道，在社会上营造了一种培养学生新思路。

### 5. 构建了“家-校-社”合力育人的教育生态系统

先后签约851家具有较强社会责任感的企事业单位成为我校职业体验基地。家长、社区、社会、企事业单位、行政机关等各行各业广泛参与进我校的教育实践中，初步构建了“家-校-社”协同的资源共建生态系统，打破了学校孤军奋战的教育格局，拓展了生涯教育的深度、资源和空间，形成了协同育人的伙伴关系，提升了合力育人的效果。

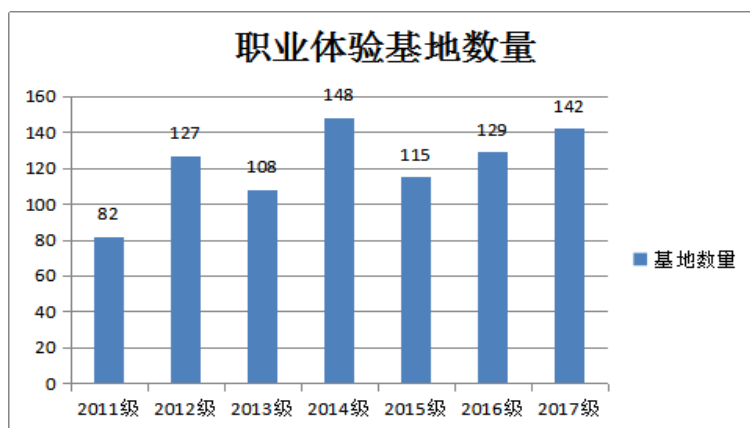


图5 职业体验基地数

## (二) 反思与设想

面对教育大发展时代的到来，如何进一步推进“深度职业体验”是学校努力思考的问题。比如，职业体验基地的行业分布还存在一定不稳定性，如何最大限度地为學生提供能满足其生涯发展需求的最大可能；新高考政策下，深度职业体验框架有待于进一步完善；教师的生涯指导能力有待进一步提升；尚需开发功能更强大的、兼容的学生发展管理网络平台，以增强信息的有效利用。

## 参考文献

- [1] 杨振峰. 从学生立场出发[M]. 新华出版社, 2014年9月:184-188.
- [2] 杨术林&边辉. 激发潜能 设计未来——高中学生职业规划指导和职业体验活动的实践与反思[J]. 浦东教育, 2014年6月: 56-59.
- [3] 张永华. 职业生涯体验课程[J]. 未来教育家, 2016年5月:33.
- [4] 张晓冬&张永华在职业体验中成长[J]. 上海教育, 2018(2):112-113.
- [5] 黄向阳&王保星. 普通高中学生发展指导[M]. 华东师范大学出版社, 2014年6月: 233-241.