

“体验式教学”模式在高校职业生涯规划教育中的应用研究与实践

李贝贝

(河南科技职业大学, 河南 周口 453003)

摘要:“体验式教学”改变以往传统的以“教师为中心”的课堂教学模式, 转为“以学生为中心”的体验式教学模式。本研究采用“理论学习+体验探索+研讨反思+总结提升”的渐进式教学环节, 从“体验——感悟——认知——成长”四个层次, 即“知情意行”四个方面, 使学生逐步深入探索自我, 认知自我, 健全人格, 健康发展。

关键词: 体验式教学; 职业生涯; 教学模式

“我听到了, 我忘记了; 我看到了, 我记住了; 我做过了, 我理解了。”这是蒙氏教育的育儿理念。这种以儿童为中心的教育理念要求教师必须放弃传统填鸭式的教育方式, 转而做幼儿成长路上的引导者, 发挥孩子的自主学习能力, 主动去探索、体验和学习, 其教育理念的核心是发挥孩子的自主性。

大学生就业形势日益严峻, 大学生职业生涯规划教育愈发重要。大学生职业生涯规划课程是帮助高校开展职业生涯规划教育的有效载体。反观今天高校的职业生涯规划课堂, 大都是以大班授课的形式, 老师讲学生听, 受制于课堂人数规模过大和师资教学水平参差不齐等各方面因素, 高校职业生涯规划教育的本质作用和实际效果收效甚微。为积极应对严重的就业压力, 高校纷纷进行教育改革, 大学生职业生涯规划教育课程的改革也势在必行。

一、体验式教学

体验式教学是一种强调学习者的亲身经历, 在亲身经历基础分析感受、经验、教训和理解, 并将具象化的现象抽象为本质规律的教学模式。如厦门华侨大学生涯教育研究院黄天中教授及其团队打造的一门国家级的金课《职业生涯规划——体验式学习》对体验式教学理念和模式有了深入的探索与实践, 并且取得了良好的效果。然而对于每一所高校, 职业生涯规划教育要适地适宜的建立和打造一套校本的课程模式, 使生涯教育真正的能够走入学生心中, 不仅要入眼入耳, 更要入脑入心, 使学生真正的经历体验、有所感悟、提升认知、不断成长, 做各方面全面发展的当代大学生。

二、体验式教学模式设计思路

根据课程内容和授课计划打破、重组课程内容, 课程设计突出目标主题, 改变传统的单一课堂讲授形式, 不再局限于课堂 45 分钟的线下讲授学习, 而是将课堂拆分为课前线上理论学习、课中体验探索和研讨反思、课后总结提升相互贯穿, 线上线下相结合的不同环节。大学生职业生涯规划课程根据原课程内容和多年教学经验将课程内容分为职业与生涯、自我探索、技能探索、职业认知、生涯测评与管理 6 个模块, 依托智慧树、慕课课程平台, 完成线上课程内容的学习与探索, 线下课堂设计主题模块和活动, 切身体验与感知, 不断反思与成长, 形成课前、课中、课后, 线上线下混合式的体验式教学模式。

(一) 课前线上理论学习

依托智慧平台, 整合课程资源。课前一周任课教师向学生下发线上学习资料。本课程主要依托“智慧树”课程运营服务平台, 所选内容以华侨大学黄天中教授团队打造的《大学生职业生涯规划——体验式学习》课程为主, 辅助以中国大学生 MOOC 平台以及其他的学习资源库, 让学生自主选择学习、涉猎与本节课内容

有关的知识, 做到对本次课程主题内容的熟悉与了解。完成学习后平台记录学生学习情况, 并计入相应的学习时长和分值, 课前理论学习分值作为平时成绩的一部分计入学生最终的期末考核。教师随机在课堂上请学生分享自己课前学习的内容与感受, 最大限度的使课前的学习效果得到保证。

(二) 课中课堂体验探索(上)

精心设计情境, 切身体验感悟。职业生涯规划课程是一门要求学生参与性和实践性较强的课程, 是激发学生职业生涯规划意识和职业理想的关键, 是学生认识自我, 了解自己的职业兴趣、性格、能力、价值观等方面的重要渠道。体验式教学的核心是“体验”, 学生的切身体验和感受是课程启发性的关键, 如何巧妙地设计各种体验的环节和情境是发挥课程有效性的必要条件。本课程课堂设计以“案例分析、小组讨论、角色扮演、情境模拟、现场测评、职场辩论”等多种形式进行, 活动设计围绕本节课主题展开, 以此来激发学生的学习兴趣, 提升学生的综合素养, 让学生在体验中解决问题, 获得成长, 真正做到润物细无声。

(三) 课中课堂研讨反思(下)

小组讨论发言, 研讨反思总结。课堂研讨反思是体验式教学不可或缺的一个环节。体验环节结束后学生以小组为单位进行讨论总结, 并组织代表发言, 最后教师总结本次课的主要内容和教育意义, 并对学生的发言做出总结和点评。本课程研讨反思环节遵循以学生为中心的教学原则, 突出学生在课堂中的主体性和主观能动性, 教师是课堂的引导者, 组织者, 聆听者。及时的讨论、反思、总结是知识学习的重要保证, 也是认知水平得以提升的关键, 只有留给学生充分的发展的空间, 学生经过认真的思考之后才能将所学的知识内化, 进而改变自己的认知, 最终改变自己的行为, 从而得到成长。也真正地能够将职业生涯规划的教育意义得以体现, 真正地实现课程的育人功能。

(四) 课后线下总结提升

整理归纳记录, 总结凝练提升。这里的总结和提升包括两个主体, 一是学生, 二是教师。课后的反思和总结不仅是指学生, 教师也需要对整个教学过程进行总结和反思, 确保下次课程实施更加顺畅和优化。学生课后需要对本次课程的授课内容进行整理, 总结本次课程的收获和感受, 进一步进行自我反思, 如有疑问还可通过智慧树平台向教师提问和留言, 教师及时的登录平台查看并予以反馈。教师需要对本次课程的整个教学过程进行反思, 包括教学环节设计是否合理, 教学活动设计是否恰当, 教学实施过程中时间安排是否合理, 学生是否能够接受这种教学方式以及学生的学习兴趣等各方面, 及时反思总结教学过程中的优点和不足, 在下次授课的过程中及时地进行改善和提升。优秀的课堂需要经过不断的打磨和塑造, 唯有课后反思, 方能获得提升。

三、体验式教学模式教学设计案例——职业兴趣探索

兴趣是人认识某种事物或从事某种活动的心理倾向, 是推动人认识事物、探索真理的重要动机。职业兴趣是个人进行职业生涯规划时的要素之一, 是职业成功和职业幸福感获得的重要保障。现以“职业兴趣探索”课程内容为例, 进行课前、课中、课后的教学设计。

（一）课前

学生自主学习课程理论内容。学生在课前登录智慧树智慧学习平台网站自主学习《职业生涯规划——体验式学习》第六章第一、二节内容，了解职业生涯规划中职业兴趣及自我认知与探索相关知识。此外，学生还可以通过中国大学生慕课平台学习其他课程的相关章节知识，做好本次课程资料的课前收集与学习。教师做好学生学习状态和进度的监督与管理，确保课前学习的及时性和有效性。

（二）课中

环节一：兴趣认知——认识兴趣的重要性

【实验】1960-1980年间哈佛商学院对1500名毕业生的研究。

第一组：计划先赚钱，然后做自己想做的事情，共1245人，占83%。

第二组：认为先遵循个人兴趣，以后财源自会滚滚而来。共255人，占17%。

结果：20年后，两组共诞生101位百万富翁，其中，1人属于第一组，100人属于第二组。

分析：兴趣是激励行为的重要动力。如果一个人对自己所从事的工作有浓厚的兴趣，就能够发挥自己全部才能的80%-90%，且长时间保持高效率也不会感到疲劳；而从事没兴趣的工作，只能发挥全部才能的20%-30%，且容易感到筋疲力尽。

通过一个实验案例让学生认识到了解个人兴趣，做自己想做的事情对自己未来职业成功的重要性。

环节二：兴趣岛体验——了解自己的职业兴趣

六岛环游测试情境体验。假设在你去度假的途中，你所乘坐的轮船突然发生了意外故障，必须紧急靠岸。这时候，轮船正好处于下列6个岛屿的中间，你必须选择其中一个岛屿，请不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣，你希望选择哪一个岛屿靠岸。六个岛屿有不同的特点，比如A岛屿是美丽浪漫的岛屿。充满了美术馆、音乐厅、街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。R岛屿是自然原始的岛屿。岛上自然生态保持得很好，有各种野生动物，居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修建房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动。

学生通过客观的认识和感受来选择自己喜欢的类型和风格的岛屿之后，根据不同的岛屿所对应的职业兴趣类型来初步判读自己的职业兴趣特点。如选择I岛屿的学生所对应的职业兴趣类型为现实型。现实型职业兴趣特点主要是有运动或机械操作的能力，喜欢机械、工具、动植物，偏好户外运动。而选择S岛屿的学生所对应的职业兴趣类型为社交型。社交型的职业兴趣特点是善于与人相处，喜欢帮助、教导、训练、启发别人，更适合从事教师、社会工作者等职业。

环节三：霍兰德职业兴趣测试——探索兴趣与职业之间的奥妙

霍兰德研究发现，具有相同人格特质的人对许多生活事件的反应模式是相似的，因此，某一类型的职业通常会吸引具有相同人格特质的人，这种人格特质反映在职业上，这就是职业兴趣。

承接上一环节的六岛环游测试，学生可以进一步去更客观和准确的对自己的职业兴趣进行测评。学生通过扫描二维码，自行在手机上填写霍兰德职业兴趣测试，然后对照测评的结果思考自己的职业兴趣，并结合自己的专业与特长来确定自己的职业兴趣。

环节四：课堂讨论总结——提升凝练助成长

学生在进行完所有的教学体验活动之后，以小组为单位进行讨论和总结，然后各小组派代表发言，最后教师在学生发言和整

节课程进行的基础上做出最后的点评和总结，再一次强调本次教学内容的主要意义，明确本节的主旨。

教学的过程中发现有一部分学生对于本次的体验结果有些疑惑，比如讨论的过程中A同学说自己通过职业兴趣岛和霍兰德职业兴趣测试的结果均发现自己更偏向于艺术型，但是艺术型所对应的职业类型和自己的专业临床医学好像没有太大的关系，为此他感到有些困惑。因此需要注意的是测评只是一个辅助我们探索自己职业兴趣的工具，并不代表未来的职业选择一定与现在的测评结果绝对的保持一致，我们还要根据社会的需要和个人的能力去选择真正适合自己的职业兴趣和发展方向。

（三）课后

总结反思提升。要求学生课后针对本次课程结束后对自己的职业兴趣进一步进行梳理，结合自己的专业和特长去初步确立自己的职业兴趣和未来的发展方向。教师对本次课程进行总结和反思。总体来说，本次课程达到了既定的教学目标和教育意义，学生表现积极，对测评很感兴趣。唯一不足的就是由于学生比较多，时间安排上不够合理，以至于最后讨论的时间比较仓促。

00后大学生作为一个充满个性化的年轻群体，他们有着丰富的兴趣爱好，但是当提到“职业兴趣”时，很多同学纷纷表示自己并没有思考过这个问题，不知道自己的职业兴趣是什么，也不知道自己将来要干什么、能干什么工作，典型的“迷茫型”当代大学生。之所以会出现这种情况，究其原因可能有三：一是学生对自己的专业认识不足。所谓专业认识不足主要是对专业不了解，不知道专业的发展历程，不了解专业的应用前景和就业市场等。很多同学在大学报志愿的时候不是考虑自己喜欢什么专业，而是看自己可以报哪个专业，哪个专业将来毕业后好找工作，哪个专业比较好就业等比较热门的专业，而忽略了自身真正的需求和特点。二是不知道自己将来想要干什么。之所以不知道自己想要做什么，可能是因为对自己的认识不够明确或者是对未来没有过多的思考，对于自己的事情没有认真去考虑过，只是顺其自然，随波逐流。三是不知道自己将来能干什么。对于未来的过分担忧，对于自身的过度怀疑会降低学生自身的自我效能感和主观能动性，更有甚者还可能产生自卑情结。这种对自身能力的过度怀疑和不自信会丧失学生学习和探索的兴趣，对前途和未来更加迷茫。

四、结语

大学生涯就是要不断学习新的事物，不断去接收新的教育，探索不同的职业，才能增进一个人的职业适应性，丰富一个人的生命。职业生涯规划的重要作用之一就是要唤醒学生的生涯规划意识，激发学生的生涯规划潜能，提升学生的自我认知水平，促进学生健康茁壮成长。体验式职业生涯规划以“体验”为手段，以“感悟”为途径，以“成长”为目标，丰富学生的生涯体验，明确生涯教育的重要意义。

参考文献：

- [1] 姜彬,李莹.“大学生职业生涯规划”课程体验式教学研究[J]. 教育教学论坛, 2020, (28): 255-256.
- [2] 凌小芳. 关于小学中年级体验式习作教学研究[A]. 中国管理科学研究院教育科学研究所. 2021年教育创新网络研讨会论文集(一)[C]. 中国管理科学研究院教育科学研究所: 中国管理科学研究院教育科学研究所, 2021: 720-722.

基金项目：周口市哲学社会科学2022年度调研课题：“体验式教学”在高校职业生涯教育中的应用研究与实践，立项编号：ZKSKDY-2022-412