



认识自我 学会选择 奠基终身发展

——上海构建中小学一体化生涯教育体系

成长成人成才 这是生涯教育的殷切期盼

生涯教育是满足社会发展对人才的需求,满足学生全面、个性与终身发展的需要。生涯教育不单单是学生毕业时指导其升学对策略掌握和明确就业方向,更是根据人的身心发展的不同阶段,实现不同的生涯发展任务。学校通过各种指导活动,使广大学生能正确认识职业与自己,能更明智地规划和选择自己理想的职业与生活道路,并且自主地做出选择和决定。生涯教育的重点是认识自己,找到自己、做自己而不是做“别人”;生涯发展的重点是开拓自己无限的可能性,而不是定位,生涯辅导的重点是培养选择的能力,而不是考分。生涯教育对实现个人和社会的共赢,将实现自我价值融入中华民族的伟大复兴进程中,都具有重大意义。

2017年,上海市教育委员会发布“关于加强中小学生涯教育的指导意见”,就生涯教育的目标、内容、途径等提出了明确要求,率先推行中小学生涯教育的全覆盖,建立生涯教育保障制

从大中小幼一体化德育体系建设的角度出发,上海学校生涯教育注重加强顶层设计和整体规划,着力发挥学校、家庭、社会的育人合力,与学校各类教育教学活动有机融合。

从指导增强自我认识、学会选择、主动适应变化入手,上海学校生涯教育积极回应上海深化教育综合改革、实施新时期德育与心理健康教育的要求,为学生全面发展和终身发展奠基。

从高中起步、逐级向初中和小学延伸,上海学校生涯教育已经形成结构合理、层次渐进、各有侧重的体系。



度。小学阶段生涯教育侧重于生涯启蒙,初中阶段的生涯教育侧重于生涯探索,高中阶段的生涯教育侧重于生涯规划,螺旋式增进学生的自我认识,增强学生的社会意识和参与能力,培养学生学业和职业的规划能力,提高学生的生涯决策和管理能力。

点燃心中梦想 这是生涯教育的本质属性

在上海,许多学校重视生涯教育的环境与氛围建设。学校通过“全学科”渗透、“全方位”渐进、“全贯通”浸润的方式,为学生更好地适应社会打下了坚实基础。从线上的心理测评到线下的心理课堂、主题班会,从理论学习到职业介绍,再到假期职业体验活动,立体丰富的活动启蒙学生的生涯意识。学生辅导员制度,教师生涯导师制度,全员育人的机制为学生提供和生涯发展提供咨询和指导;生涯辅导课程、课堂教学渗透、社会实践活动、生涯个别咨询、家校合作、社区联动……全方位协同渐进,为多途径的生涯教育提供保障。

生涯教育是连接学校与工作世界、生活世界的桥梁,注重与学校的真实社会生活之间的连接,培养学生的社会责任感、创新精神和实践能力,最终让学生具备走向社会的能力。近年来上海学校的生涯教育活动各具特色,

精彩纷呈。奉贤区教育学院附属实验小学的“我是小厨神”、市西初级中学的“我是小小药剂师”、闵行中学的“我是未来的金融人”、洋泾中学的“职业寻访”、上海大学附属中学的“直击招聘现场 探索未知世界”、华东师范大学第一附属中学的“五四农场大开发”、崇明中学的“校友职业寻访 拓宽生涯视野”等,都聚焦于对具体职业的体验,给学生职业实作的真情实感,近距离地了解职业的特点需求,感受职场人物的兴趣爱好和生命追求,让心中梦想得以播种和点燃。

校外联办在全市范围内推出了各类学生社会实践基地(项目)2006个,发布岗位778472个,学生志愿服务(公益劳动)总课时数19185490.5学时,每届高三毕业生志愿服务(公益劳动)完成率均在99.9%以上。

模块化、灵活化的系列微课。选取学生关注度高的热点问题,并从中提炼出生涯教育的内涵,形成生涯教育的系列微课。目前已有12部微课,累计时长73分钟。行业化、体系化的生涯活动。

开启未来之路 这是生涯教育的应有内涵

在上海市教委领导下,上海市学生心理健康教育发展中心对全市学校生涯教育进行研究,与指导,上海教育报刊社、上海市科技艺术教育中心、上海市电化教育馆、上海市青少年校外活动联席会议办公室也群策群力,为全面开展生涯教育举行了丰富多彩的综合实践活动。

上海教育报刊社主办了“未来已来·中外道德教育高峰论坛”,围绕青少年生涯教育的探索、实践和成功经验以及生涯教育的德育内涵等话题展开精彩对话;《成才与就业》杂志社的“学生生涯发展训练营”,帮助学生了解岗位职责与用人单位的招聘需求,提升学生规划职业生涯的能力;上海市科技艺术教育中心推出了“像科学家一样思考”“像企业家一样创业”“像导游一样工作”“像工程师一样设计”等一系列活动,以项目式学习推进生涯辅导课外活动项目的建设,让学生们在活动中突破自我、展示自我;上海市电化教育馆开发了多门生涯教育的在线课程,提供可视化、可视化的学习资源;到2019年底,

上海市电化教育馆开发了多门生涯教育的在线课程,提供可视化、可视化的学习资源;到2019年底,

上海市电化教育馆开发了多门生涯教育的在线课程,提供可视化、可视化的学习资源;到2019年底,

扬理想风帆 这是生涯教育的不变追求

近年来,全市形成了“横向体现学生年龄特征,纵向符合人生成长规律”的生涯教育体系框架,在“队伍+平台+资源”模式保障下,生涯专题课程、生涯实践活动、学科融合渗透、生涯档案平台、家校生涯教育指导等途径有效整合,使得生涯教育贯穿学生全学段,学生的成长与发展得到科学化指导、持续性助力——“跟着爸妈去上班”“实训基地职业体验”“职业开放日”“大学寻访季”、“古镇职业寻访”“企事业单位跟岗实习”等活动,让学生把目光从家庭投向社会,让理想与现实对话;“生涯认知”“生涯拓展”“生涯探索”“生涯体验”“生涯探索”“生涯管理”“生涯规划”等板块的内容一一落实,让学生把脚步从学校迈向社会,让理想在未来扬帆。

课堂主阵地 活动创特色

虹口区依托丰富的校内生涯教育资源,在充分开发、合理使用的基础上,创造性、因地制宜地开展学生的生涯教育活动,形成了自己的特色,并涌现了一批具有校本特色的做法。结合校园重大节庆活动,开展高中生生涯教育。华东师大一附中建立“大夏科创节”,通过前沿讲座和专业论坛,感受社会发展和科技进步;“世承体艺节”从社会角色分工出发,提炼和凸显每个项目下隐藏的角色工作;“光华读书会”鼓励学生在深度阅读中求证自我、探索世界。

抓住课堂主阵地,开展初中生生涯教育。澄衷初级中学根据学生的特点与现实需求开展生涯教育,形成了“以学生自主探索为核心,以课

程学习和生涯体验为两翼”的生涯教育模式。学校通过唤醒所有学科老师的生涯教育意识,开发校本读本,挖掘并利用学科的课程资源,在日常课堂教学中融入生涯教育与指导,拓宽了学生的受益渠道。

依托校内主题活动,开展小学生涯教育。主题活动因其生动、有趣、体验性强等特点,特别适合小学生和小学教育。广灵路小学依据多元智能理论开展“自选目标、自选方式、自主实践、自我评价”的四环节教育活动,结合学生社团开展“生涯体验日”活动,设计游园卡,启发学生的生涯规划意识。

生涯教育芬芳满园

1 财商嘉年华 启航好生涯

浦东新区洋泾·菊园实验学校七年级的刘铭洋同学参与学校组织的某投资公司职业体验后发出了感慨。“在真实的投资公司里,听董事长叔叔讲述他的创业故事很受鼓舞,再听他的员工在会议上为了国际期货的市场分析吵得不可开交,几乎被吓倒。经过学习,我和同伴一起用模拟软件打算买卖1000吨苹果,盯着看了好长时间,没想到净赚了14000多元,好兴奋,转身看到另一组同学亏了好多,一脸沮丧。我明白了叔叔阿姨为什么在会议上争吵,毕竟谁都不想亏。看来想做个投资家首先心态要好,还要会分析市场。”



洋泾菊园实验学校地处陆家嘴金融贸易区核心社区,开展财商启蒙和体验活动有着得天独厚的优势,社区金融资源和家长资源都很丰富。

2 走进职场 感受有深度

闵行区给予不同成长阶段的学生以适切的指导,促进学生在自我发展、学业规划、生涯探索三个方向螺旋上升和成长。学校还建立了“启蒙·探索·选择”面向未来的小、初、高一一体化生涯教育体系。

模块化、灵活化的系列微课。选取学生关注度高的热点问题,并从中提炼出生涯教育的内涵,形成生涯教育的系列微课。目前已有12部微课,累计时长73分钟。行业化、体系化的生涯活动。

3 绘生涯地图 探未来之路

静安区生涯教育工作者以一体化发展的思路,关注顶层设计,通过示范校引领、试点校先行,整合开展跨校分享,生涯教育活动在全区蓬勃开展。在此基础上,静安区整合学校生涯体验活动的经验,梳理了区域职业探索资源,编制了《静安区生涯地图实用手册》,促进学生的生涯探索、生涯体验和个性发展。

彭浦实验幼儿园充分利用家长及社会资源,采用游戏的方式,帮助孩子了解职业与人生的关系、职业多样性的等。游戏中,孩子们化身各

4 课堂主阵地 活动创特色

虹口区依托丰富的校内生涯教育资源,在充分开发、合理使用的基础上,创造性、因地制宜地开展学生的生涯教育活动,形成了自己的特色,并涌现了一批具有校本特色的做法。

结合校园重大节庆活动,开展高中生生涯教育。华东师大一附中建立“大夏科创节”,通过前沿讲座和专业论坛,感受社会发展和科技进步;“世承体艺节”从社会角色分工出发,提炼和凸显每个项目下隐藏的角色工作;“光华读书会”鼓励学生在深度阅读中求证自我、探索世界。

抓住课堂主阵地,开展初中生生涯教育。澄衷初级中学根据学生的特点与现实需求开展生涯教育,形成了“以学生自主探索为核心,以课

程学习和生涯体验为两翼”的生涯教育模式。学校通过唤醒所有学科老师的生涯教育意识,开发校本读本,挖掘并利用学科的课程资源,在日常课堂教学中融入生涯教育与指导,拓宽了学生的受益渠道。

构建系统化、整体化的家长资源。比如,莘庄中学“家长生涯讲师团”,借助家长资源创造职业体验机会,开设家长讲座,帮助学生确定各种职业创造的社会价值,激发同学们对职业的向往。比如,七宝明强小学的“彩虹爸爸堂”,系统梳理家长资源,建立“家长资源库”,学生要了解爸爸的职业,走进爸爸们的单位,并与爸爸进行关于职业、关于劳动的深度对话。这些活动对学生和家长们都是很好的生涯教育。

系统化、整体化的家长资源。生涯教育需要开发多方资源,综合各方力量。家长资源和力量便是其中的重点。为此,闵行区引导学校着力

5 激发内驱力 人生有导航

奉贤区将生涯教育贯穿全程,为每个学段的学生提供相应的生涯教育,促使学生在实践探索中激发内驱力,将学习与职业选择连接起来,发展为一个既能适应当下的学校生活又能胜任未来生涯发展的自己。

奉贤区教育学院附属实验小学善于挖掘家长丰富家长资源,并将课程系列化。孩子们最喜欢“跟着爸妈去上班”“开心小厨神”等活动。

奉贤中学不断升级“八个一”人生导航体验课程:“做一次测评,读一本名人传记,交一个行业朋友,一次通识讲座,参加一个社团,走访一次名校,一次职业体验,一份生涯规划书”,目前该课程已经进入3.0版本。思言小学外来民工子弟比例较高,为此,学校带领着孩子们领略奉

奉贤区将生涯教育贯穿全程,为每个学段的学生提供相应的生涯教育,促使学生在实践探索中激发内驱力,将学习与职业选择连接起来,发展为一个既能适应当下的学校生活又能胜任未来生涯发展的自己。

奉贤区教育学院附属实验小学善于挖掘家长丰富家长资源,并将课程系列化。孩子们最喜欢“跟着爸妈去上班”“开心小厨神”等活动。

奉贤中学不断升级“八个一”人生导航体验课程:“做一次测评,读一本名人传记,交一个行业朋友,一次通识讲座,参加一个社团,走访一次名校,一次职业体验,一份生涯规划书”,目前该课程已经进入3.0版本。思言小学外来民工子弟比例较高,为此,学校带领着孩子们领略奉

丰富。类似刘同学参加的金融公司体验这类的财商培养活动,在这所学校还有很多,并且逐步形成了“财商嘉年华”系列活动。其中有知识、体验和习惯养成三大类活动。

小学部趣味横生的“数学与金融”活动,让孩子们在游戏竞赛中通过摸一摸、数一数、比一比来了解货币;职业游园日让孩子们在模拟的银行情景中体会取钱存钱的过程,以及对个人帐户的认识;初中同学深入学校周边的不少金融机构,开展为期三天的深度职业体验;“一日金融人”来到模拟股市进行模拟股票交易;家长进入课堂深入浅出地介绍金融知识……

构建系统化、整体化的家长资源。比如,莘庄中学“家长生涯讲师团”,借助家长资源创造职业体验机会,开设家长讲座,帮助学生确定各种职业创造的社会价值,激发同学们对职业的向往。比如,七宝明强小学的“彩虹爸爸堂”,系统梳理家长资源,建立“家长资源库”,学生要了解爸爸的职业,走进爸爸们的单位,并与爸爸进行关于职业、关于劳动的深度对话。这些活动对学生和家长们都是很好的生涯教育。

系统化、整体化的家长资源。生涯教育需要开发多方资源,综合各方力量。家长资源和力量便是其中的重点。为此,闵行区引导学校着力

6 生涯加生态 乡土爱国情

崇明区地处上海远郊,正在建设世界级生态岛。独特的地理位置造就了独特的乡土文化。崇明区中小学聚焦乡土文化资源,围绕生态文明建设,设计具有崇明本地特点的生涯体验活动,帮助学生走近乡土文化,主动了解、熟悉其中职业人,发展生涯意识和能力。这些活动有助于学生主动成长,进而促进他们爱家乡、爱国家的情怀。

新海学校依托学生课外德育实践基地——瑞华果园,带领6-8年级学生走进果园;了解生态果园的运营模式,初步知道果园的职业岗位设置,听果园专家介绍果园的4大水果品系,学习果农的艰苦创业精神。学校要求同学们采访一个职业人,了解

这个职业的主要工作内容、所需基本技能和必备职业素养,体验一种职业:或参加“快乐采摘 成果共享”,或参加“我是果树美容师”,或参加“今天我来做导游”,或参加“一天我来做导游”,或参加“一天果农,跟着爸妈去上班”等活动,在真实环境中直接观察、认识身边的职业,通过亲眼看、亲耳听、亲身经历,积累了丰富的职业经验。

通过对种植专家、果园决策者、经营者、管理者、加工者、资料员、售票员、导游、采摘员等职业人的采访,学生们了解到生态岛建设离不开果农的辛勤付出,懂得果园相关职业的职业特质、职业特点以及相关技能,继而练习掌握一定的生涯规划能力。

通过对种植专家、果园决策者、经营者、管理者、加工者、资料员、售票员、导游、采摘员等职业人的采访,学生们了解到生态岛建设离不开果农的辛勤付出,懂得果园相关职业的职业特质、职业特点以及相关技能,继而练习掌握一定的生涯规划能力。

通过对种植专家、果园决策者、经营者、管理者、加工者、资料员、售票员、导游、采摘员等职业人的采访,学生们了解到生态岛建设离不开果农的辛勤付出,懂得果园相关职业的职业特质、职业特点以及相关技能,继而练习掌握一定的生涯规划能力。

7 行动促真知 生活来教育

宝山区开展了生涯教育融入“生活教育”之中的实践探索,开发宝山属地文化及社区、学校资源为开展生涯教育的路径,致力于在小学、初中和高中生的综合实践活动中培养学生认识社会、认识自我,以及在社会实践中标确定自我定位的生涯规划素养。

自我认识——文化认同 罗泾中学校依托“泾灵农场”,带领小学生在体验劳作活动中,唤起孩子们对脚下土地和农业的热爱。罗泾中学将“罗泾十字挑花”的传承人请到学校,整合初中生生涯教育的课程要求,促进学生拓展自我认识,发展个性特长,增强学生的地域归属感和“恋乡”情结。

社会理解——增强意识 以美丽宝山为视角,在研学之旅的社会实践活动中启蒙学生的生涯体验。丰富的地域资源为宝山的学子提供了丰富而真实的社会实践场所,在认识宝山、了解宝山的生涯研学之旅中,指导学生增强社会意识、社会理解和

社会责任感。生涯规划——学涯指导 吴淞中学有着15年历史的“学生公司”,将社团业已成熟的经济课程与学校的艺术课程相融合,将创新创业理念具体地呈现在高中生的学习和生活中。上大附中依托上海大学的资源,组织实地考察高校招聘会活动,从而加深对不同专业、不同职业的了解,促进学生对未来工作生活的思考。

自我认识——文化认同 罗泾中学校依托“泾灵农场”,带领小学生在体验劳作活动中,唤起孩子们对脚下土地和农业的热爱。罗泾中学将“罗泾十字挑花”的传承人请到学校,整合初中生生涯教育的课程要求,促进学生拓展自我认识,发展个性特长,增强学生的地域归属感和“恋乡”情结。

社会理解——增强意识 以美丽宝山为视角,在研学之旅的社会实践活动中启蒙学生的生涯体验。丰富的地域资源为宝山的学子提供了丰富而真实的社会实践场所,在认识宝山、了解宝山的生涯研学之旅中,指导学生增强社会意识、社会理解和

社会责任感。生涯规划——学涯指导 吴淞中学有着15年历史的“学生公司”,将社团业已成熟的经济课程与学校的艺术课程相融合,将创新创业理念具体地呈现在高中生的学习和生活中。上大附中依托上海大学的资源,组织实地考察高校招聘会活动,从而加深对不同专业、不同职业的了解,促进学生对未来工作生活的思考。

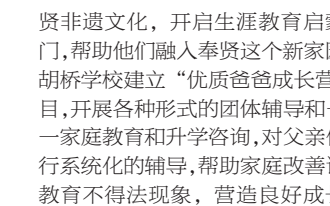
自我认识——文化认同 罗泾中学校依托“泾灵农场”,带领小学生在体验劳作活动中,唤起孩子们对脚下土地和农业的热爱。罗泾中学将“罗泾十字挑花”的传承人请到学校,整合初中生生涯教育的课程要求,促进学生拓展自我认识,发展个性特长,增强学生的地域归属感和“恋乡”情结。

社会理解——增强意识 以美丽宝山为视角,在研学之旅的社会实践活动中启蒙学生的生涯体验。丰富的地域资源为宝山的学子提供了丰富而真实的社会实践场所,在认识宝山、了解宝山的生涯研学之旅中,指导学生增强社会意识、社会理解和

社会责任感。生涯规划——学涯指导 吴淞中学有着15年历史的“学生公司”,将社团业已成熟的经济课程与学校的艺术课程相融合,将创新创业理念具体地呈现在高中生的学习和生活中。上大附中依托上海大学的资源,组织实地考察高校招聘会活动,从而加深对不同专业、不同职业的了解,促进学生对未来工作生活的思考。

自我认识——文化认同 罗泾中学校依托“泾灵农场”,带领小学生在体验劳作活动中,唤起孩子们对脚下土地和农业的热爱。罗泾中学将“罗泾十字挑花”的传承人请到学校,整合初中生生涯教育的课程要求,促进学生拓展自我认识,发展个性特长,增强学生的地域归属感和“恋乡”情结。

社会理解——增强意识 以美丽宝山为视角,在研学之旅的社会实践活动中启蒙学生的生涯体验。丰富的地域资源为宝山的学子提供了丰富而真实的社会实践场所,在认识宝山、了解宝山的生涯研学之旅中,指导学生增强社会意识、社会理解和



这个职业的主要工作内容、所需基本技能和必备职业素养,体验一种职业:或参加“快乐采摘 成果共享”,或参加“我是果树美容师”,或参加“今天我来做导游”,或参加“一天我来做导游”,或参加“一天果农,跟着爸妈去上班”等活动,在真实环境中直接观察、认识身边的职业,通过亲眼看、亲耳听、亲身经历,积累了丰富的职业经验。

通过对种植专家、果园决策者、经营者、管理者、加工者、资料员、售票员、导游、采摘员等职业人的采访,学生们了解到生态岛建设离不开果农的辛勤付出,懂得果园相关职业的职业特质、职业特点以及相关技能,继而练习掌握一定的生涯规划能力。

自我认识——文化认同 罗泾中学校依托“泾灵农场”,带领小学生在体验劳作活动中,唤起孩子们对脚下土地和农业的热爱。罗泾中学将“罗泾十字挑花”的传承人请到学校,整合初中生生涯教育的课程要求,促进学生拓展自我认识,发展个性特长,增强学生的地域归属感和“恋乡”情结。

社会理解——增强意识 以美丽宝山为视角,在研学之旅的社会实践活动中启蒙学生的生涯体验。丰富的地域资源为宝山的学子提供了丰富而真实的社会实践场所,在认识宝山、了解宝山的生涯研学之旅中,指导学生增强社会意识、社会理解和

社会责任感。生涯规划——学涯指导 吴淞中学有着15年历史的“学生公司”,将社团业已成熟的经济课程与学校的艺术课程相融合,将创新创业理念具体地呈现在高中生的学习和生活中。上大附中依托上海大学的资源,组织实地考察高校招聘会活动,从而加深对不同专业、不同职业的了解,促进学生对未来工作生活的思考。

自我认识——文化认同 罗泾中学校依托“泾灵农场”,带领小学生在体验劳作活动中,唤起孩子们对脚下土地和农业的热爱。罗泾中学将“罗泾十字挑花”的传承人请到学校,整合初中生生涯教育的课程要求,促进学生拓展自我认识,发展个性特长,增强学生的地域归属感和“恋乡”情结。

社会理解——增强意识 以美丽宝山为视角,在研学之旅的社会实践活动中启蒙学生的生涯体验。丰富的地域资源为宝山的学子提供了丰富而真实的社会实践场所,在认识宝山、了解宝山的生涯研学之旅中,指导学生增强社会意识、社会理解和

社会责任感。生涯规划——学涯指导 吴淞中学有着15年历史的“学生公司”,将社团业已成熟的经济课程与学校的艺术课程相融合,将创新创业理念具体地呈现在高中生的学习和生活中。上大附中依托上海大学的资源,组织实地考察高校招聘会活动,从而加深对不同专业、不同职业的了解,促进学生对未来工作生活的思考。

自我认识——文化认同 罗泾中学校依托“泾灵农场”,带领小学生在体验劳作活动中,唤起孩子们对脚下土地和农业的热爱。罗泾中学将“罗泾十字挑花”的传承人请到学校,整合初中生生涯教育的课程要求,促进学生拓展自我认识,发展个性特长,增强学生的地域归属感和“恋乡”情结。

社会理解——增强意识 以美丽宝山为视角,在研学之旅的社会实践活动中启蒙学生的生涯体验。丰富的地域资源为宝山的学子提供了丰富而真实的社会实践场所,在认识宝山、了解宝山的生涯研学之旅中,指导学生增强社会意识、社会理解和

社会责任感。生涯规划——学涯指导 吴淞中学有着15年历史的“学生公司”,将社团业已成熟的经济课程与学校的艺术课程相融合,将创新创业理念具体地呈现在高中生的学习和生活中。上大附中依托上海大学的资源,组织实地考察高校招聘会活动,从而加深对不同专业、不同职业的了解,促进学生对未来工作生活的思考。

