



主办：昆明西南联大研究院附属学校

出版：校报编辑部

主编：周杰

副主编：吴彦明 吉俊焯 周江黎

## 生涯教育 为学生未来发展奠基

### 校长说

生涯教育不仅是生涯规划，也是一个全面育人的过程，它的意义主要在于帮助学生建立生涯规划意识、全面认识自我，思考学习与未来专业职业发展的关联性，找到人生的方向。最好的教育是自己教育，生涯教育将让教师和学生共同受益。这不是额外增加压力，而是从根本上解决认识上的问题，这样孩子可以更好地规划学习成长。学好生涯教育的相关理论，这是支撑工作，有理论支撑，

才能更好引导家长和学生。我们可以推行“德育+生涯指导”模式，更好落实立德树人根本任务。生涯指导要像德育一样，每个年级都有生涯目标和路径分解。小学和初中做好生涯奠基，高中做好生涯规划，指导选科更好应对新高考。通过循序渐进的过程，培养把握人生主动权的学生。

——摘自周杰校长对生涯教育工作的要求

### 何为生涯教育

生涯教育是指有目的、有计划、有组织地培养个体规划自我生涯的意识与技能，发展个体综合能力，促进个体生涯发展的综合性教育活动，以引导个体进行并落实生涯规

划为主线。在我国深化考试招生制度改革背景下，开展生涯教育，促进学生全面而有个性地发展，是学校教育的应有之义。

自美国于1971年正式提出职业生涯教育之后，英国、日本、加拿大等发达国家纷纷开展了职业生涯教育改革，逐步建立了较为完善的生涯教育体系。近年来我国也开始重视生涯教育，2019年6月，国务院办公厅在《关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》中指出，要加强对学理想、心理、学习、生活、生涯规划等方面的指导。

自此诸多省份结合各自实际，开展了改革工作。2022年，云南省发布了《深化普通高等学校考试招生综合改革实施方案》，提出具体改革目标，将于2022年启动云南省普通高等学校考试招生综合改革，2025年逐步形成分类考试、综合评价、多元录取的普通高等学校考试招生模式。随着新高考政策的落地，从2022年秋季入学的普通高中一年级学生开始，学生们将拥有更多学科学习的自主性和选择空间，不过这也意味着学生们在选科时就需要对未来学习的专业和从事的职业领域有初步的认识和规划，具备一定的生涯规划素养与生涯决策能力。另外，昆明市招生委员会发布的信息显示，2022年昆明市普通高中录取率为63.5%左右，而国家中考教育分流政策指出，原则上50%的应届初中毕业生要向中等职业院校分流。可见，初中毕业生也将提前面临重要的人生决策，继续就读普通高中或接受职业技术教育。新时代背景下的一系列教育改革，一方面为学生提供了更多元的选择空间、评价方式及发展途径，另一方面也对学生提出了更高的要求，需要学生更早地建立生涯规划意识，充分考虑未来的发展，具备一定的生涯决策能力。

因此，提前为学生提供生涯规划指导和教育，帮助学生更早树立生涯规划意识，使学生逐步认识自我、了解社会发展情况和实际需求，及时对未来发展进行规划，制定学习计划，提高学习效率，将对学生未来人生的发展发挥长远影响。

### 生涯教育的背景



## 昆明西联学校生涯教育

在时代背景下，昆明西联学校展开了对生涯规划教育的探索，立足学校“家国情怀，国际视野，联大精神”的培养目标，主要聚焦与未来职业发展相关的生涯教育，适当拓展学生对未来生活的思考。通过办学六年的实践与探索，初步形成了以课程为主阵地，以各类活动体验为拓展的生涯教育实践路径，形成理论与实践相融合的“行·知”的生涯教育模式。通过唤醒学生生涯意识，增强学生生涯规划自觉，拓宽学生生涯规划视野，提高学生生涯规划能力，助力学生实现人生梦想，为终身幸福奠定基础。

西联学校凭借小初高一体化办学的优势，建立小初高螺旋式上升的生涯教育体系，循序渐进深化生涯教育。

小学阶段以生涯启蒙为主。通过生涯体验活动与生涯主题研学，帮助学生熟悉周围的工作世界及广泛

的职业类群，了解自身与工作世界的关系，形成对工作世界的态度，了解工作的意义；通过《社会情感课程》与《积极心理学》课程引导学生认识自己、理解他人，提升情商及人际交往和合作的能力；通过《领导力表达》课程帮助学生探索与认识自己的家乡、民族、国家、世界，培养家国情怀，增进对多元文化理解，树立远大的理想；通过130余门拓展类核心课程，帮助学生全面提升综合素养，拓展自己的兴趣爱好，拓宽生命的宽度，同时逐渐探索寻找自己的优势项，产生由内而外的自信及自我认同。

初中阶段以生涯探索为主。通过课程、实践活动等方式，引导学生初步探索自我、完善自我，拓宽社会视野，增强社会意识和社会参与能力，树立积极的世界观、人生观、价值观。通过生涯探索课程引导学生从不同角度建立全面的自我认识；通过兴趣社团、选修

课，提供学生自主探索、发展兴趣能力的平台；通过义工联、学生会、支教活动、实地参观研学、职业初体验等方式，增强学生主人翁意识，初步参与社会实践，为未来专业职业选择做准备。

高中阶段以生涯规划为主。深入了解自我，围绕生涯发展观、自我认知、生涯规划和职业探索四大模块展开，学习所欲进入行业的相关技能、培养升入高等院校所需的能力。核心任务是通过科学的方式方法引导学生结合自身实际情况、特长爱好，在充分认识自我的基础上激发他们的生涯源动力，让他们有目标、有动力、愉快地进行自主学习、快乐学习、高效学习。让学生在不同的时间、空间维度中扮演好各自适合的角色，使他们的生涯规划不仅仅匹配职业，更要匹配生活，让学生照见最真实的自我，让教育回归本质。





教师生涯教育培训

## 打造生涯教育教师队伍

西联学校坚持普及和专业培训相结合的师资培训方式。

一是对全校教师开设讲座进行生涯规划通识培训,努力让每一个教师都成为学生的生涯发展导师。2018年西联学校就邀请了北京三十五中学生涯教育与素质拓展中心主任董艳菊老师,为全校教师带来了一场关于在新高考背景下构建学校生涯教育的专题讲座。

二是对分管领导、德育干部、班主任、优秀教师等生涯教育核心团队进行生涯教育专项技能提升培训,从而强化核心团队深入推进学校生涯教育相关课程、实践、课题研究等细致工作的专业技能。2023年,教育部高校毕业生就业协会生涯教育工作学术委员会副主任孙铭铸教授带来

生涯规划专项指导,从生涯基本理论和自我认知课程、学科融合学生发展指导、学生发展指导的全面指导系统(体系)建设三个方面进行细致引导。例如在历史课堂上介绍历史上的各种职业,让学生探究这些职业与当时的社会背景有哪些联系,引导学生了解职业与社会的关系。在生物课上,让学生在课堂中了解花艺知识,动手实践插花过程,亲身体验并加深对花艺师职业的了解。通过各类学科融合的实践探索,学科教师唤醒和增强学生的职业意识,拓宽学生的职业视野,为学生的职业选择和生涯规划夯实基础。此外,融合不同学科教师的生涯课题组,结合不同角度了解到的西联学子现状与高中生涯规划内容,发挥集体智慧,编写了高一年级《生涯启航》教材。

生涯规划教育需要一批有情怀、有能力、懂生涯教育的教师队伍。他们能够发现学生兴趣特长和学科潜力,指导学生选课和规划学习生涯;他们努力践行因材施教的教育理念,研究学生的差异性,促进学生全面而有个性的发展,鼓励学生兴趣特长的发展;他们积极开展学生生涯规划教育,通过学科融合、实践体验等方式,帮助学生拓宽视野,引导学生学会选择、做出选择。为适应生涯教育需求,

## 建设学生发展中心

生涯规划除需要科学的内容设计外,还需要一定的基础硬件作保障。西联学校在部门设置时设立了学生发展指导中心,并下设心理健康发展中心,并建设学生发展中心负责统筹全校生涯教育工作。

学生发展中心一方面配备了各类生涯发展软件,用于学生“6选3”选课、高考志愿填报测评等,同时,聘请了经验丰富的生涯规划专家教授,指导学校开展生涯教育工作。如开展个别案例的专业生涯咨询、校本生涯教材的研发、开展重点生涯课题研究等,在此基础上探索具有校本特色的生涯发展指导纲要。另一方面加强了硬件设施建设作为生涯教育专属场所,位于友兰楼一楼,占地近400平方米。设立了生涯活动区、多元智能探索区、自我测评探索区、生涯风采展示区、个体辅导室、生涯档案室等相关场地,配备生涯测评、能力探索、生涯指引等设备及素材,提供学生自主探索的空间及各类资源,激发学生探索生涯发展的自主性与主动性。

## 构建生涯规划教育系列课程

“生涯教育”如何扎根?西联学校形成理论与实践相融合的“行·知”的生涯教育模式。

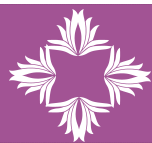
理论课程方面,学校以遵循发展规律、发挥学生主体性、秉持终身发展理念为基本原则,精心设计了生涯规划教育的课程目标及对应的学习元素,从小学到高中,在理想指导、生涯指导、学业指导、心理指导、融合育人几个板块中,以螺旋式上升的方式,不断强化每个学习元素,促进学生生涯规划知识技能的掌握,内化生涯规划能力,助力学生终身发展。在此基础上,高一年级编写了针对本校学生实际的生涯教育教材,开展生涯规划通识课程。参与生涯教育课题组的老师们,尝试在各科课程教学中融入生涯教育理念,践行学科渗透理念。学校还会不定期邀请专家入校,开展大学宣讲、专业介绍、选科指导、名家面对面等专题讲座。通过有趣的科普、讲解,引导学生进行自我探索和环境探索,作出适合自己的生涯规划选择。

课程目标	小学学习元素	初中学习元素	高中学习元素
生涯意识:懂得生涯规划对终身发展的意义,形成自主发展意识,感受到为自己做主的责任感。	发展责任意识,知道为自己的学习和行为负责。 明确小学阶段培养良好习惯对未来发展的影响。 初步形成对未来的憧憬。	理解生涯规划的概念,关注生涯发展,建立自主发展意识。 明晰自己的梦想,对学业和自己的未来发展有所憧憬。 探索人生的价值和意义,描绘理想生涯蓝图。	了解生涯规划的意义,树立生涯发展规划意识。 通过生命历程的省思,积极地展望未来。 探索人生的价值和意义,把高中学习生活与理想生涯蓝图结合起来。
自我探索:完善自我认识,在认识自我的基础上,为作出有助于未来生涯发展的规划奠定基础。	了解自己的优势与不足,擅长的事以及感觉困难的事。 发展兴趣爱好,尝试做相关的事情。 建立积极的自我价值体系,明晰自己感到自豪之处。	了解个人的兴趣、能力、性格特质、优势成就等,客观地评价自我。 意识到职业兴趣、优势能力、个人特质与职业发展的关系。 将自我探索的结果与学业及未来生涯发展建立联系。	了解自我概念以及自我认识的途径。 通过测评、互动、觉察等方式,探索职业兴趣、优势能力、性格特征、人生价值取向等,形成清晰的自我认知。 将自我探索的结果与生涯发展建立联系,思考如何完善自我适应未来发展的需要。
环境探索:对学科、专业、高校、职业和社会进行探索及感知,寻找兴趣方向。	了解班级小岗位和班委会等职责,体验到责任心的重要性。 通过社区服务、志愿者活动等实践活动,切身体会职业人的工作生活。 认识父母的职业,初步理解工作的意义。	了解身边的职业,树立对职业的向往之情和对各行业的尊重之心。 了解亲人、校友、榜样的职业生涯,感知其任务和意义。 积极参加社团及社会实践活动,积极探索自己的职业兴趣,将其与未来理想建立联系。	了解高中学科与大学专业、未来职业的联系及新高考政策等升学就业信息,主动探索自己感兴趣的大学和专业。 认识家庭、社会环境等因素对生涯发展的影响。 了解行业和职业的内涵、分类,思考岗位入职条件和相关素质要求,探索未来职业生涯方向。

课程目标	小学学习元素	初中学习元素	高中学习元素
生涯决策:在认知自我和外部世界的基础上,了解一些决策工具和思考方法,形成适合自己的选择。	知道一个有效的学习者应该具备哪些技能和素质。 意识到自己遇到困难的时候,并且努力应对。建立解决问题的信心,相信自己能行。	了解什么是问题解决,掌握问题解决的方式方法。 了解未来社会的变化趋势及对自身发展的影响。 积极乐观面对各类情况,能够根据各种影响因素进行分析和判断,尝试做出适合自己的选择。	认识到生涯资讯的多元化与整合信息的重要性,能对自己的生涯发展方向有更深入思考,做出适合的选择。 了解自己的决策风格和决策特点,掌握科学有效的决策方法,培养独立自主做决策的意识。 积极思考应具备的适应社会的能力,把自身发展和社会发展相结合。
生涯规划:从人生目标倒推,形成学业目标及计划,制定相应的行动方案并付诸行动。	能够在学习生活中制订长短期计划,并把它分解为较小的、可达成的目标。 知道实施计划的行动过程中,可以如何寻求支持和帮助。 能够反思计划,并重新调整改进,锻炼规划能力。	了解目标对学习和生活的意义,尝试主动制订有效的目标并积极行动。 了解适合初中学习的良好习惯和学习方法,制订培育良好学习习惯的计划。 了解初中升学路径,制定初中阶段的学习生活计划。	了解不同的大学升学路径,能结合自己的实际情况制定自己的升学路径规划。 根据自己的职业目标,制订一个可行的职业体验计划,并积极参与实践。 掌握制订生涯规划书的步骤,制订生涯规划书,并积极行动。
生涯适应:了解人生是变化发展的动态过程,学会在调整、适应中不断发展自我。	能够接受可能发生的改变,知道有些变化是自然而然发生的。 能够发现自身和环境的变化。 能够整合资源,帮助自己及时适应变化。	在生活中运用适应策略,提升适应环境的能力。 能综合运用各种方式方法提高学习效率,发展学习能力。 掌握时间、情绪等自我管理方法。	学会适应新环境有效方法,发展抗逆力、意志力、情绪调控能力。 锻炼元认知能力,学会有效学习、正确归因、建立未来思维模式。 树立积极情绪意识,发展自我的心理准备和行动勇气,用成长型思维看待问题。

活动实践方面,学校坚持践行体验式教育,开展丰富多彩的生涯体验活动。同时,建设生涯功能室,为学生创造生涯探索和体验环境条件。还通过模拟法庭、急救队等方式,让学生在参与中亲身体验、感受职业内容,了解专业要求。在社团创建上,学校一方面结合学生兴趣,鼓励学生自创社团,另一方面将职业概念融入学生社团,创建广播站、摄影社、街舞社、绘画社、朗诵社等专业社团,为学生体验社会职业提供平台。同时,结合劳动教育和思政教育,体验各类职业内容,感受劳动的辛苦,引导学生形成诚实劳动、认真做事、精益求精等正确的生涯价值观。在多样化、立体化的体验活动,让学生获得全方位的生涯体验。





## 家庭生涯教育

家庭是儿童、青少年发展特别是职业选择和发展以及社会化的重要环境和影响力。父母对子女的期望影响子女如何看待世界,特别是如何看待工作,一个人的职业兴趣也会受到父母的兴趣以及父母为其所提供的机会的影响,另外父母还是子女职业选择的重要对象。面向学生的生涯教育,特别是在中国这样重视家庭甚至家族影响的文

化中,必须关注学生的家庭生涯教育。因此,西联学校除了针对学生开展生涯相关的课程及活动体验外,还努力推动家庭生涯教育——通过各类讲座将生涯相关的知识向家长普及,让父母成为学生职业发展的推动者和支持者;邀请家长入校开展职业兴趣课,充分发挥家长的职业资源,惠及更多学生;开展一对一家庭生涯规划指导,提供个性化家庭生涯规划指导;号召家庭开展家族中的生涯榜样访谈、亲子共读生涯人物故事、跟着父母去上班体验父母的职业等活动。

## 生涯教育家长体会

在学校的邀请下,作为家长,也作为一名职业代表,我走进课堂向孩子们讲述了自己的职业。伴随着个人在某个行业里的时间越长,对行业了解的深度也会更深,孩子们在我们身上自然也会看到职业的光环以及这个职业本身所带来的社会价值和社会效应。除了言传更重要的还有身教。除了对职业的描述,带领孩子进入到这个职业场景中观摩行业的从业人员,身临其境地体验这个职业,也有助于孩子更直接地感受。这样,孩子们在小学阶段就增加了对社会的认识,不仅有助于孩子深度理解课堂知识与实际工作之间的联系,还能激励孩子学好未来所需的学科知识,开始思考未来的发展,培养孩子的主动性。这样的分享与体验对孩子的生涯发展具有别样的意义。

——X1802班雷小熙妈妈

家庭是孩子的第一学校,不同的家庭环境有着不同的教育方式,而家长作为孩子的第一任老师,必须以身作则,树立积极的人生理想和信念。因此,我们非常注重运用家庭职业资源,支持孩子的职业生涯探索。孩子的爷爷是一名转业军人,叔叔和大伯是退伍军人。小时候爷爷和奶奶经常给孩子讲战斗英雄故事,从此,在孩子的心里播下了一颗崇拜和向往军人职业的种子。结合孩子职业生涯意愿,我们尽可能地为他提供实地职业体验、寒暑假兼职体验等实习机会。正因如此,我们和他探讨职业生涯规划时,他非常坚定要报考军校和警校,但由于视力的原因,这个念头现在已渐渐淡忘。孩子深知报不了最爱的专业,但依然坚信可以用不同的途径进入保家卫国的队伍,例如兵器研究、无人机研发、科技信息和政务服务等。我们积极支持他的“强国强军梦”,鼓励他实现心中的梦想,为祖国繁荣昌盛尽自己所能。

——G2201班张书成家长

高一时学校生涯老师邀请家长和孩子进行了一对一沟通,就孩子的性格特点、职业倾向、个人意愿、家庭需求等进行了沟通、分析、探讨,在协调一致的情况下让孩子对自己的生涯目标、职业发展、理想学校等进行系统分析,确立实现措施并适时跟进更新目标、措施。这些无形之中,减少了孩子玩游戏的时间,促进了亲子间的了解沟通,融洽了家庭关系,还引导孩子思考人生、思考职业,找寻适合自己的道路,孩子的主动性和自觉性得到提高,孩子的学习更有激情和动力,也更能坚持和持久。

——G2101班陈海川家长

## 社会实践生涯教育

社会实践是从生活实际出发通过尝试体验和模仿,掌握一定的劳动技能,将学习和生活有机联系起来的过程。西联学校组织学生走进企事业单位进行职业体验,进行实地研学活动、志愿者活动等社会实践活动。这一过程中不仅要求学生具有一定的动手能力,还需要学生从中发现问题、解决问题,在处理问题过程中将所学到的知识融会贯通,从而提升个人的综合素养。通过体验学习,学生语言表达力、问题解决能力、创造力得到拓展,独立性人

格得到完善,而这些不同维度能力的增强,更有助于他们成长为能够适应未来发展需要、综合能力强、有创新能力的人才。身体力行地参与到社会实践活动中,能够增强学生对社区和社会的认识和理解,帮助学生了解不同职业的特点和要求,了解职业市场和职业发展趋势,增强职业意识,通过亲身体验和不断反思、领悟,建构自己的知识经验,获得生涯智慧,形成正确的理想和人生观,对他们未来的生涯规划有着重要的启示作用。

## 职业生涯初体验

——小学六年级生涯体验教育实践探索(节选)

李惠珍



享自己所了解的国家运动员的励志故事,总结今天所学,分享自己对本次生涯体验活动的感悟,并谈一谈自己对即将到来的小升初的想法、目标及计划,时间30分钟。

学生沉浸式的生涯体验、真实的情境中进入了角色,激发了情感、拓展了认知。

### 六、强调生涯体验要求

生涯体验活动的实施,包括行前、行中和行后,都需要明确具体的规则和要求。笔者对本次生涯体验的活动要求如下:活动以小组的形式进行,由小组长组织各成员的工作,分别进行记录、采访、摄影等;准备一些必要的工具,如纸、笔等;遵守生涯体验文明公约等;活动体验过程中听从教练员的安排,强调安全意识;小组长组织本组成员填写“外出活动学习单”,以项目制开展生涯体验活动。

总而言之,进行生涯体验教育活动就是要引导学生们,用他们已有的生涯知识去感受、体验、思考和成长。教师在活动准备与设计方面,精准把握学情需求、整合梳理外力资源、明确生涯教育目标;在活动体验与感悟方面,做足生涯体验准备、设计生涯体验内容、强调生涯体验要求;最后,在活动反馈与指导方面,及时复盘,总结提升,以此促进生涯体验教育的落地实行。

小学这种以体验为目的的生涯启蒙教育注重的是学生的发展历程,它不把最终成果放到第一位,也不是对学生的生涯进行定位和定向,而是让他们通过亲身经历,对自己的知识和经历进行再建构,让他们对自己、对生涯和对社会有更多的了解。在与各个领域的人进行对话交流、情感沟通、心灵碰撞的过程中,学生能够体会到各个职业的不易,学习如何尊重他人,认识自我,如何与他人相处,如何遵守规则……这些都将在潜移默化中培养他们的社会责任感和担当。

### 一、精准把握学情需求

笔者任教班级学生36人,其中3人为体育特长生,包括2名足球特长生和1名网球特长生。学生对体育特长生感到好奇,个别学生提出想向职业运动员方向发展的意愿。处于青春期发展早期的他们,不仅自我意识飞速发展,且认知水平也逐步从具体运算阶段过渡到形式运算阶段,逻辑思维发展迅速,他们开始更加有逻辑性地关注自我的发展,也包括关注自我的未来。同时,他们保留着对未来世界强烈的好奇心,他们自身有了了解未来及世界的需求与愿望。此时,进行生涯教育对其认识职业对个体发展的作用、树立正确的职业价值观、了解学习与未来发展的关系有着十分重要的意义。

### 二、整合梳理外力资源

开学初,为更好地了解班级家长及社会资源的情况,作为新接班的班主任,笔者在班级内做了一份问卷调查,其中一项就是“您可提供哪些资源供班级孩子在校学习或外出参观学习?”家长提供的资源包括:可以拍一些图片给孩子们,了解种植业上的辛苦和前景;万溪冲梨园实地实践;参观云南省体育工作大队,看看运动员们平时是怎么训练的;可到农业基地参观学习等。结合学生的实际需求,笔者将生涯体验目的地,确定为云南省体育工作大队。

### 三、明确生涯教育目标

为帮助学生更好地了解职业运动员的生活,通过项目制学习了解运动员职业特点,笔者设计了探索性的课程活动,强调职业的平等与个人特质的匹配。由于六年级的学生其抽象思维能力发展得尚不完善,因此,在课程设计上,笔者强调通过具体的活动增进他们的认识,并通过设计家庭作业、小组作业、小组讲演等形式,让学生们在实践中感受该职业及其该掌握的各种技能。

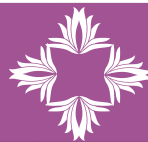
### 四、做足生涯体验准备

召开班级行前动员会,明确生涯体验教育目标。学生带着学习和生涯体验目标,参与到体验活动中,以保证活动效果。笔者在活动前对学生进行了分组,他们分组搜集自己所关心的国家运动员及其励志故事,提前准备好对云南省体工大队体操运动员的采访问题,通过充足的准备,帮助他们更好地认识自己,正确地分析自己的学习状况及未来的发展方向。

### 五、设计生涯体验内容

生涯体验活动的关键在于科学设计生涯体验内容,内容包括:体验项目,体验时间,体验时长,体验要求等,要提前策划,以便学生做好准备。笔者积极协调对接家长,确定了生涯体验内容:1.参观云南省体育工作大队,专业教练讲解体操运动员的每日任务及训练要求等,时间:1小时。2.热身运动,时间:30分钟。3.自我防护训练,胆量训练,包含前后滚翻训练、高台跳海绵坑、走平衡木、蹦蹦床等,时间:1小时。4.柔韧训练,时间:30分钟。5.学生分小组采访大队中的运动员,时间:30分钟。6.学生分





# 学生体会

我记忆最为深刻的一次社会活动是去参观体工大队，我了解到了体操运动员的日常训练，他们每天不断重复着高难度的动作，只是为了让技术精益求精，我们去体验了他们训练用的器材，深刻体会到了什么是术业，运动员们的成功，不是一时一日练就的，而是日复一日重复着同样的动作。即使我们模仿的动作受到表扬，但也绝对比不上运动员们的真功夫，我们从他们身上学到了锲而不舍的精神。运动员们的辛苦练习可不是为了几声表扬，他们是为了自己的梦想而努力拼搏，即使无比艰苦，也保持勇往直前，他们能把那么枯燥的运动坚持下来，那我也一定可以。

——C2022级 马晨瑜

有一个活动叫大手拉小手，是初高中的学姐学长来到小学，带领着小“向阳花”们做一些有趣的科学实验。这是一场由去清华大学附属中学交换学习的高一学长学姐开展的讲座。他们在讲台上落落大方，意气风发地给我们讲述去奥林匹克广场、水立方、荣宝斋、清华附中交换学习……那属于自信者的风采，让我无法移开视线，看着他们像星辰般闪耀，又怎能不去想有朝一日能和他们并肩呢？这个活动唤起了我对梦想的追求，但真正激起我对逐梦的坚持的是“今天的你，明天的我”，小学时候的这些活动为我的生涯规划刻上了起点，拉开了我逐梦的人生旅程。

——C2022级 汤唯鹭

在将近两年的学生会工作中，我在学生会这个集体里感受到了友谊的温暖。我们团结友爱，一起工作、学习，共同度过了一段难忘的时光。我认为，促进自己的生涯规划和发展，不仅有自己的那一部分，身边同学给你带来的学习、工作氛围和团结合作的精神也很重要。另外，可以先制定一些短期的小目标，然后一个一个目标累积后，完成一个更大的目标，最后实现你的看似遥不可及的梦想。就像道德与法治课本中说的：“少年有梦，不应止于心动，更要付诸行动”，阶段性的目标和行动可以辅助你更好地完成自己的生涯规划和发展。

——C2021级 许颖译

学生会的任务提高了我的组织能力和时间观念，在完成的过程中也使我增强了自信心，既锻炼了语言的组织能力也锻炼了勇气。在这期间我也认识了很多和我一样的同学，他们各自身上都散发着不同的光芒，这让我意识到：每个人的性格特质都是不一样的，每个人都有实现自我价值的可能。

——C2021级 关国希

假期职业体验我选择的是电脑维修行业，从明确电脑结构，到分析问题，我从检查为什么电脑没有声音，到后面发现问题：是内部声卡没有插上，最后再重组电脑并检查。每一步都需要边学习边尝试，不断摸索，找到经验。经历这次实践，对我发现自己的问题与潜能，锻炼自己的能力，以及去感受市场情况与社会发展方向，吸取经验教训等都有很大的帮助。

——G2022级 荣紫东

2021年5月，我参与了学校组织的支教助学活动。在此次支教活动中，我克服心里恐惧，大胆地站上讲台，向同学和老师们的讲授知识，锻炼了自己的表达能力与心理素质。准备选拔与出发前的备课过程锻炼了我整合信息的能力。通过小组合作，我的教学过程更加顺利，同时也增强了我的团队协作能力和责任心。在支教的过程中，我们与不同的人打交道，从他们身上得到启发，发现生活中的美好。我们也学会了在不同情况中学会冷静处理问题，对我们的成长有很大的帮助。小学生们的童真与可爱，也让我们想起了昨天的自己，想起自己的初心，对日后的学习生活有了更明确的目标。

——G2022级 王婧蕾

## 我们号召

在“立德树人”教育背景下，新高考改革既充分彰显了教育的“人本”回归，又深刻映射出社会对学生素养能力的实际需要，构建生涯教育体系成为改革的关键要点。西联学校立足核心素养培育，结合学校特色，构建了理论与实践相融合的“行·知”的生涯教育模式，发展出“家校社”相互融合的实践体验平台，以期形成立体、多维、全方位的生涯教育实践。

生涯教育的效果是长期而非短期、隐性而非显性的，我们相信，只要持之以恒，生涯教育会为学生们的长远发展奠定坚实的基础。在这方面，我们还有很长的路要走。未来，让更多的我们继续勤学习、重实践、善总结、恒创新，持续创造性地开展工作，奋力开创系统性生涯教育工作的新局面。

## 学生生涯实践掠影



高中社会实践活动



小学社会实践活动



初中社会实践活动



学校领导力课程—义工联



学生生涯探索活动作品



生涯规划课程

本次社会实践活动在智慧城市体验区中，我了解到的城市智能体；以“微缩城市沙盘”为基础，以“数字云南”建设的四条主线为展示逻辑，通过智慧电网、智慧机场、智慧应急、数字乡村等场景化方案体验，展现华为及合作伙伴为城市发展带来的贡献。伴随着智能技术的发展，城市的发展方向越来越偏向数字化，很多以前需要繁杂的人为的控制才能有效治理城市的方式，在智能的操作管理下，变得高效快速。我们只有快速跟上时代，让自己的学习方向和目标与时代接轨，才能做到成为未来数字化时代的踏浪人，而不被湮灭在“海水”之中。

——G2021级 赵博渊

华为的业务覆盖面较广阔，因为他们的定位是科技公司，而不是单纯“卖手机”的。一位在华为十年的员工说：“只要华为想做的事，就没有做不好的。”我们应该如何理解“好”？华为创始人任正非的起家是从转卖、模仿、研究一步步来的，只有做出了华为自己的高质量产品，那才是好。同样，我们自身的发展也应该尽量全方位，成为一名综合型人才。我们或许的确需要跟他人对比，但真正的竞争力来源于自己。只有自身具有足够强悍的实力，才可能做到更好、更完美。我们个人也是这样的，我们的自信

需要有足够强大的实力来支撑。

——G2021级 张以贤

西联学校就读期间，我曾有幸作为学生代表赴北京清华附中研学，和年级的师生一起领略过经济发达的粤港澳大湾区，穿越过内蒙古“大漠孤烟直，长河落日圆”的沙漠。游学中有幸去了很多学校，拓宽了我的生涯视野，在这些学校中，我体验到了大学与中学不同的学术自由气氛。至此，我的学习斗志也更为高涨。我想通过自己的努力考上一所符合我生涯预期的大学，就像他们一样也能在学术的海洋中尽情遨游。内蒙古穿越沙漠的活动中，我学会了坚持不懈，深切地体会到我们的生涯发展也是如此，哪怕终点离我们再遥远，哪怕路上有再多的艰辛，坚持下去，最终都有机会在生涯发展的道路上修成属于自己的正果。自从参加了学校的系列研学活动，我正式开始了我的生涯发展历程。从当时到现在，我发现自己的生涯发展道路越走越远，我也在一步一步地接近我理想的人生。

——G2017级 伍芷仪