

随着新中高考在全国的推进实施,选择科目、专业填报及未来职业规划都对学生的选择能力提出了空前的要求。其实,在人生的每个路口,如何选择自己喜欢的,怎样的选择是自己适合的,都关乎内心的幸福。学会选择,成为每个人的必修课,这也对学校的生涯教育提出了新的要求。

大生涯教育,为学生发展护航

刘国雄



对外经贸大学附属中学学生走进实验室以小小研究员的身份开展微课题研究。 龚涛 摄

一年一度的高考落下帷幕,北京市新高考改革正向纵深推进。新高考、新课程、新课标、新教材,其最显著的特点是赋予学生更多的自主选择权。面对20种选择,当下,是选学选考,选高中生活;未来,是选专业,选职业,更是选择不一样的人生。2019年出台的《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》(以下简称《意见》)要求加强对学生发展的指导。我们在实践探索中,提出了大生涯教育的理念,立足眼前,面向未来,高位设计,为学生的全面发展、健康发展提供有效指导。

■ 树立大生涯教育理念,用理想驱动学生发展的内生动力

《意见》中明确指出:“要为学生适应社会生活、接受高等教育和未来发展打好基础,努力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”。中国高考质量评价体系把“立德树人、服务选才、引导教学”作为人才选拔的核心功能。树立大生涯教育理念,就是要加强对学生的理想、心理、学习、生活、生涯规划等全面指导,帮助学生树立正确理想信念,正确认识自我、认识社会,谋划未来,激发学生发展内生动力。学校通过解读职业生色彩虹图,让生涯教育为成就每个人的幸福导航;通过阅读新时代,增强学生爱国情怀和社会责任感;通过培育核心素养,着力培养全面发展的人。学校抓住“三大”契机落实大生涯教育理念,以新生入学教育为契机,开展《学会适应,智慧选择》等主题教育,系统指导学生选课走班,规划学习生活;以成人礼教育为契机,开展《做一个成熟的成人》等主题教育活动,让学生树立公民意识,学会责任担当;以毕业典礼为契机,开展《我的人生理想》等主题教育活动,让学生树立献身社会、报效祖国的远大理想。

■ 构建生涯教育体系,护航学生健康成长

为了做好大生涯教育,我们基于学校的课程及校外资源系统构建了“3333”生涯教育体系。

建立“三个一”(一个中心、一条主线、一个团队)管理机制。我们以学生健康发展为中心,以生涯教育为主线,组建了生涯教育研发团队。新组建的学生发展与卫生健康中心涵

盖生涯规划、家校协同、导师制等功能,为大生涯教育提供组织保障;生涯教育始终贯穿学校德育工作中,为大生涯教育提供广阔平台;作为全国首批生涯教育实验校,我们借力北大生涯教育项目组,形成了“以专家为引领,班主任和教师积极参与”的研发团队。

遵循“三级同步”原则。实现“师一生一家”同步推进,同步开展问卷调查,通过大数据精准掌握学生、教师、家长生涯教育高关联度信息;同步开展培训,对学生、教师、家长开展分类生涯教育指导;同步开展活动,实现师、生、家同向同行。

组建了“三维联动”团队。一是班级生涯规划课程设计的班主任团队。新课程背景下,推行政班、教学班并行的运转模式,发挥行政班在学生管理、团队建设、学生发展等方面的重要作用,把班主任作为学校生涯教育的第一队伍,把班级主题活动作为大生涯教育的第一平台,班主任选聘做到先培训后上岗,先领证后带班;二是学科生涯综合实践课程设计的教师团队。大生涯教育理念落地,需要发挥课堂教学的育人功能,我们着力开发学

科课程中生涯教育元素,发挥综合实践课程中生涯教育的主导作用。如生物学科组开发出《对外经贸大学附中生物学科科学探究课程》,让学生走进实验室、走进大自然,以小小研究员的身份开展微课题研究。近年来,学生的数百项研究成果获国家级、市区级奖,为孩子们未来的科学探究,成为科学家打下坚实基础;三是家校协同的专家团队。构建家校社协同育人机制,以朱红教授为引领的北大专家团队为家长学校开发出《如何建立和谐的亲子关系》《如何引导孩子管理手机》等10余门家庭教育指导课程,持续为家长提供心理健康教育、生涯规划指导和帮助。疫情防控期间,教师团队不分昼夜为家长和学生答疑解惑,得到家长的高度认可。以校长为引领的学校管理团队,四年开展的《校长对话家长》活动,让逾千名家参与进来,学校零距离回应了家长的诉求,指导家长开展有效的家庭教育,形成家校育人合力。创新《对外经贸大学附中家校社协同育人九大机制》,以“心语信箱”为沟通平台,架起学校与学生沟通的连心桥,校长每周回复学生来信,充分尊重学生、服务学生、引领学生,落实以人为本的办理想

念,努力成就每个人的幸福。

开发“三大模块”课程。开发知识讲座、项目学习、职业体验课程体系,打造学习力修炼、核心竞争力、模拟招聘、项目式学习、职业体验等特色课程,实现课程育人。以职业体验为例,一年一度的校园模拟招聘项目,让学生学会沟通,体验不同职业特点,促进学生主动作好生涯规划。我们开展的《城市生存挑战》项目,采取学生自愿报名、自由组合的方式,每名学生在5元钱的支持下,在望京地区开展为期一天的生存体验与城市生存挑战,这种项目集劳动教育、感恩教育、生涯教育等于一体,通过学生亲身体验,反思提升,落实实践育人。

■ 科学指导生涯规划,提高自主选择能力

新课程改革,需要我们不断创新育人方式,科学指导学生选课走班,提高他们自主选科、报专业的选择能力。在学习上,要让学生做到“四认知”:认知自我、认知学科、认知专业、认知职业。我们通过引入测评工具,对学生生涯兴趣、学科潜能、多元性向潜能发展等进行测评,为学生做出科学选择提供精准数据;通过走进大学和大师进校园等活动,让学生了解大学的专业特点,为他们未来发展方向的选择提供依据。在选择上,我们做到“三结合”:自主选择与学习能力相结合、兴趣特长与国家和社会需要相结合,未来幸福与祖国的前途命运相结合。在服务上,做到“三个一”:采用行政班教学班并行的运行模式,分层教学,分类指导。落实一生一课表、一生一导师、一生一档,为学生未来发展打下坚实基础。构建国家、地方、校本三级课程体系,为学生提供新高考20种选择,满足学生个性化发展需求。推行《贸大附中全员导师制度》,每名学生自主选择一名导师,真正落实全员育人。开展校本培训,指导导师开展工作;建立导师工作评价机制,激发导师工作积极性;开展导师工作交流,分享导师工作经验。全员导师制的推行,及时解决学生的学习、生活、心理等方面的问题,让全体教师成为学生的良师益友。落实一生一档,从思想品德、学业水平、身心素质、艺术素养、社会实践等五个方面,详实地记录学生的发展过程,为综合素质评价提供依据。

大生涯教育着眼人的终身发展,高位指导学生开展学业规划、生涯规划,促进学生健康成长,为培养立志、明大德、成大才、担大任的时代新人保驾护航。(作者系对外经济贸易大学附属中学校长)

幸福,源自内心最纯粹的选择

王新风

高考大幕落下,对每个考生来说似乎大局已定,但这仅仅是属于自己人生的开始。选专业、选学校、选哪个城市作为自己人生的下一个栖息地,选择与谁共度余生……自此,我们会无数次地走到人生的十字路口,向左走,还是向右走,面对不同的选择,人生的风景亦会截然不同。但只要是自己喜欢的,收入眼帘的便是怡人的风景。

我1997年参加高考,理想是做一名称职记者,或者一名专栏作家,但第一志愿没有被录取,之后无情滑档到了第五志愿,随便填写的专业和学校也成为我一生职业选择的起点。我也曾无数次想,如果当年志愿的填报能多几个选择,或者大数让我再次选择专业的机会,我的人生路径会不会完全不同?而新高考,按平行志愿录取的模式,至少不会让考生再有这样的遗憾。同时,这也对考生提出了新要求——必须清楚了解自己的兴趣,才能遵循内心的选择。

选择自己喜欢的,喜欢自己选择的。这看起来这是一句十足理想的“鸡汤文”,但是,却也很现实。因为,一个人只有选择内心真正喜欢的事情,才能坚持而不觉得辛苦、努力前行而不觉得孤单。

受大脑结构和成长环境的影响,每个人在内心深处一定会有对某个学科的“偏向”或者相对擅长的领域,这也会表现在学业成绩上,以前我们叫作“偏科”。现在,在新高考模式下,学生可以把对学科的偏好变成热爱,从高一或者初一开始,学生就可以选择自己喜欢的科目。我们在一次关于新高考改革的调研中,浙江一名高二女生的一句话一直让我印象深刻。她说:“我选择的科目都是我喜欢的,所以越学越开心。”我们的调研也发现,进入大学后,如果考生选择的科目或者专业都是自己喜欢的,学生的专业认同度会更高,也会有更好的学业表现;反之,如果仅仅是按照家长或者老师的建议选择了更加热门的专业,一年后发现自己实在不喜欢,就只能分流到其他专业中去。如果学校不允许中途转专业,那学习就变成了非常痛苦的事情,学业困难也会成为拦住这些曾经的天之骄子的拦路虎。于是,沉迷游戏、考试挂科,继而被退学的

报道,也屡见不鲜了。

去年强基计划出台后,常有人问我:什么样的孩子适合强基计划?在这个问题上,我觉得首先孩子应该是对学术探索本身特别感兴趣,然后是自己喜欢的学科领域。从我自己读博和现在指导学生们作选题的经验来看,无论做什么领域的研究,一定是要选择自己感兴趣的方向,因为这将会成为一个人今后研究领域最为重要的起点。因为探索知识的边界是一个非常孤独的过程,如果选择的恰是自己喜欢的领域,即便再累,内心也会有充实感。

选择也就意味着放弃,但依然面临无限可能。以往,我们对高考最激烈的批判是“千军万马过独木桥”“一考定终身”。在这种观念下,高考便成为个体、家庭最为重要甚至唯一的上升渠道。因此,选择对考生来说至关重要,无论是选择去哪所学校,还是选择进入哪个专业领域,都将意味着放弃其他选择机会。在这点上,新高考的志愿填报模式有很大的变化,有的省份是“专业(类)+学

校”的方式,有的省份是“院校专业组”的方式,比如,浙江考生最多可以填报80个志愿。这种改革增加了考生的选择权,也对考生提出更高的要求:一方面,考生要知道自己内心到底喜欢什么。我们在浙江调研新高考改革的时候,一位老师多次说到这样一个例子:有一名女生特别喜欢临床医学这个专业,填报志愿时,她将所有机会都给了这个专业,最后如愿以偿。另一方面,一考定不了终身。在高等教育普及化时代,大多数人都会有学上。每个人也面临很多职业选择的可能性,随着社会的发展和对自己的认知不断深入,即便对当下的选择不满意,以后也会有重新选择的机会。比如,我在临近不惑之年开始了第二次职业选择,也享受到了喜欢的领域给我所带来的职业幸福感。所以,选择的同时是放弃,也是重生。

听从内心的呼唤,活出生命的意义。每年招生季,我们都会被一些特殊的人和事所感动。去年成为考古界“团宠”的钟芳蓉,今年拎着馒头、大号矿泉水瓶的数学天才韦东奕……这其实是一个并不容易达成共识的年代,存在



生涯教育的开展不止在学校,需要家庭、社会形成育人合力,共同为青少年的生涯教育创造良好的环境,指导学生探索了解自己的兴趣爱好、能力特长和个性特征,感受学习乐趣。左图为学生们利用假期,走进北京市东城区城管执法监察局,体验做一天城管队员的活动。右图为中学生走进人民政协报社体验新闻采访工作。



多元价值观和文化的冲突,但我们依然会为同一种精神感动,因为这些都拥有一种可贵的赤诚之心——爱我所爱,行我所行,听从内心,无问西东。考古界的大佬们为小才女钟芳蓉保驾护航,北大做出堪称完美的文案,呼吁为青年学者提供安宁的治学环境,都是在保护这样一种赤诚。弗兰克尔从二战纳粹集中营中走出来,并在这段苦难经历的基础上提出了意义疗法,他在《活出生命的意义》这本书中反复强调,除了爱与苦难给予我们的意义,更重要的是通过创造或者从事某项事业可以帮助人们获得意义,“人越是忘记自己——投身于某种事业或献身于所爱的人——他就越有人性,越能实现自己的价值。”

(作者系北京师范大学中国教育政策研究院教师)

■ 研究发现

6月5日,在第二十六个“全国爱眼日”来临之际,北京大学国家发展研究院携手温州医科大学眼科医学院和依视路中国在温州眼谷召开“信息化时代如何落实儿童青少年近视防控政策暨眼视光领域跨界合作研讨会”,并发布了《信息化时代儿童青少年近视防控报告》(以下简称报告)。报告显示,我国儿童青少年近视率超60%,呼吁社会大力推进公共政策以应对日益严峻的视力健康危机。

我国儿童青少年近视率超60%

2015年,北京大学中国健康发展研究中心主任李玲教授团队发布了全球首份视觉健康国家白皮书《国民视觉健康报告》,指出中国面临着比西方国家更为严重的视力健康危机,近视已成为影响人口素质的“国病”。此报告得到党和国家的高度重视,近年来国家出台了一系列政策和措施防控儿童青少年近视,各地也在因地制宜地探索有效防控近视方法。

但是随着信息技术的发展和电子产品的进一步普及,我国近视早发和高发态势仍在继续。在此背景下,李玲带领团队于2020年启动了新一轮研究,并于研讨会上发布《信息化时代儿童青少年近视防控报告》。研究数据显示,2021年,我国儿童青少年近视的患病率已超60%,未来在全人口中至少有9.6亿近视人口。若无效遏制,我国未来将至少有11亿近视人口,远高于《国民视觉健康报告》所预测的数值。

这一严峻形势与信息化时代我国儿童青少年用眼行为与用眼环境的变化息息相关,主要表现为电子产品使用增多、低龄触网严重、短视频软件用眼时长增加以及睡眠不足等。报告指出,当下有约20%的青少年平均每天看电视超过4小时,逾六成的孩子在6-10岁期间便开始接触网络,而短视频软件的使用时长占青少年网上娱乐生活总时长超过20%。

李玲表示:“近视不仅阻碍了我国儿童青少年的个人发展,也给我国经济社会的发展乃至国防安全带来了重大危害。建立健全公共政策体系是当务之急”。报告建议从决策、规划、操作、监管四个层面优化制度安排,例如将视力健康纳入我国基本医疗保障范畴、成立权力机构作为抓手统筹工作、明确政府内部权责划分。此外,李玲教授呼吁近视防控要坚持“防控并举”路线,推进以信息化手段做好近视监测与防控,促进视光行业升级和大数据平台的构建。

报告中强调,信息化时代带来的是社会全方位的变革。虽然儿童青少年的用眼行为与用眼环境出现了明显的改变,但是也有更多的信息化防控方法可被用于近视的监测与防控。在近视发病机制仍不清晰的情况下,基于危险因素公共干预政策可以借助信息化手段全天候记录儿童青少年的用眼姿势、用眼环境、用眼时长等数据,精准识别近视发生与发展中的危险因素与保护因素。此外,基于信息化手段的近视普查已经可以在两周左右的时间内完成百万量级的普查工作。快速、高效、廉价的近视普查可以为一位儿童青少年提供近视早监测、早发现、早干预的宝贵机会。李玲教授认为,在全国范围内整合电子化、结构化的视力健康档案并建立眼视光大数据平台,一定是未来的发展方向。基于大数据方法训练的人工智能近视预警模型,可以极低的成本在全国复制推广,真正做到近视防控的早预警、早干预,实现以数据驱动决策,维护每一位儿童青少年全生命周期的眼健康。

信息化手段助力近视普查在温州验证

据温州医科大学眼视光医学部主任瞿佳教授介绍,温州自2018年8月起开始建立儿童青少年近视防控大数据平台;为学校配置网络近视防控设备,严格执行每学期两次、超百万量级的全市学生视力普查;为儿童青少年建立视觉健康档案,精准动态掌握温州市中小学生学习率、矫正率等指标以及变化趋势。基于数据,平台可以自动预警,并以专业的眼视光医学队伍为儿童提供精准的解决方案。这一防控模式已成成效,根据统计,2018年至2020年,温州市中小学生总体近视率两年年均下降1.28个百分点,高于国家所设定的0.5%-1%的目标;新冠肺炎疫情暴发后,相比于2019年底,全国中小学生近视率半年内增加了11.7个百分点,而温州市中小学生近视率半年内仅上升了5.1个百分点,比全国平均水平少6.6个百分点,这为全国各地探索出了一条可供借鉴的道路。

瞿佳表示:“未来,我们希望能够能够在更大范围内推广经验,把筛查变成普查,把普查变成健康检查,再通过技术升级降低成本,让近视普查在全国可信、可行、可及、可支付。我相信,在信息化时代这个工作势在必行,也是完全有可能实现的。”

《信息化时代儿童青少年近视防控报告》显示:

信息化手段在近视防控中大有所为

(张惠娟)