



体验式教学法在大学生职业发展 规划课程中的应用研究

李 勇 熊志平

(新余学院创新创业学院 江西, 新余 338000)

Research on the application of experiential teaching method in college students' career development planning course

Liyong Xiong Zhiping

(School of innovation and entrepreneurship, Xinyu University, Jiangxi, Xinyu 338000)

Abstract: career planning is an important lesson in college students' life. In recent years, the employment rate of college students has been widely concerned by the outside world. Some college students have weak employment awareness and unclear employment goals. It is an important task for colleges and universities to assist college students in career planning. With the increasing employment pressure of college students, many colleges and universities have set up college students' career planning courses. The traditional curriculum overemphasizes the theory teaching has been unable to keep up with the development of the times, and the experiential teaching mode has begun to receive attention. This paper expounds the advantages of experiential teaching mode, and explores how to use this mode to carry out college students' career planning course.

Key words: career planning; Experiential teaching method; Advantages; Traditional teaching methods

摘要: 职业规划是大学生人生的重要一课, 近年来大学生的就业率受到外界广泛关注。有些大学生存在就业意识淡薄、就业目标不清晰的情况。协助大学生做好职业规划是高校的重要任务。随着大学生就业压力增加, 很多高校都开设了大学生职业规划课程。传统课程过度强调理论教学已跟不上时代发展, 体验式教学模式开始得到重视。本文阐述了体验式教学模式的优点, 并对怎样运用这一模式开展大学生职业规划课程进行了探究。

关键字: 职业生涯规划; 体验式教学法; 优势; 传统教学方式

大学生职业生涯规划是大学生重要的一个过程。近年来大学生的就业率受到了外界的普遍关注, 一个好的职业规划有利于大学生顺利就业。帮助大学生做好职业规划是高校的重任, 外界对高校的评价中, 就业率是一个重要指标。随着大学生就业压力的增大, 许多高校都开设了大学生职业规划课程^[1]。大学生职业规划课程是一门注重实践的课程, 传统的课程过多地强调理论教学,

已经跟不上时代的脚步。随着高校对就业的关注, 体验式教学模式开始受到重视。这种教学模式与传统的教学模式有所不同, 它更注重大学生的主观感受, 让学生获得更多感悟和体会, 更有利于大学生的发展。体验式教学在大学生职业规划中显现出很多优点, 更有利于大学生顺利就业, 越来越受到高校的欢迎^[2]。

一、构建大学生职业生涯规划课程的体验式



教学目标

体验式教学以任务为向导,先构建教学目标,让学生明确教学目的,在此基础上进行教学设计和规划,组织教学活动。在大学生职业规划课程中,体验式教学要能体现出其多角度和全方位的特色,不仅能系统评估教学效果,也能综合反映学生的学习效果。体验式教学一般从认知目标、培养技能和创新实践三方面着手。

(一) 认知目标

教师首先让学生明白课程需要达到什么样的目的,学生应该学会什么。这个过程不必让学生死记硬背,而是让学生充分体验职业规划的意义,为什么要做职业规划。教师要让学生明白职业生涯规划的重要性,引导学生体验本课程的基本原理,课程推出的背景知识^[3]。学生明白本课程需要掌握的知识或技能后,有利于加深对知识的理解。

具体来说,认知目标旨在帮助学生理解职业生涯规划的基本概念、原则和方法,以及这些理论在实际就业中的应用。通过体验式学习,学生能够更直观地感受到职业规划对于个人成长和职业发展的重要性,从而增强学习的积极性和主动性^[4]。例如,教师可以通过模拟面试、角色扮演等活动,让学生亲身体验职业规划的实际操作过程,从中领悟职业规划的精髓和要点。

(二) 培养技能

学生明确教学目标后,接下来就是在做中学的过程。技能培养主要是锻炼学生的动手能力和实践经验。教师要精心设计出完整的实训方案,为学生提供科学的实训手册,不断引导学生运用所学的理论分析自身的职业兴趣,做好职业定位。比如,在学习职业兴趣理论的同时,教师可以引导学生设计“兴趣岛”活动,让学生在动手的同时感受到学习的快乐,锻炼实践技能^[5]。

在培养技能阶段,体验式教学模式强调实践操作和动手能力的重要性。通过设计一系列与职业规划紧密相关的实训活动,学生可以在实际操作中深化对理论知识的理解,并逐步提高解决实际问题的能力^[6]。例如,教师可以组织学生进行职业兴趣测试,并根据测试结果引导学生进行职业探索,制定个性化的职业规划方案。此外,还可以开展模拟招聘、职业规划竞赛等活动,让学

生在实践中锻炼自己的沟通技巧、团队协作能力和问题解决能力。

在实训过程中,教师要充分发挥引导作用,及时解答学生的疑问,鼓励学生大胆尝试和创新。同时,还要注重培养学生的自主学习能力和批判性思维能力,让学生能够在实践中不断反思和总结,形成自己的职业规划理念和方法^[7]。通过这些实训活动,学生不仅能够掌握职业规划的基本技能,还能够提升自己的综合素质和就业竞争力。

(三) 创新实践

光学习基本技能是不够,学生必须有某有创新意识,具备独到的眼光。21世纪是知识经济的时代,培养创新性人才是社会对高校的要求。学生只要具备一定的创新思维,才能适应新时代的需要。这就要求高校在为学生职业生涯设计的时候,为学生提供自我发挥的舞台和空间。教学环节中,教师要启发学生的创新性思维,给予学生发表见解的平台^[8]。比如,在完成实验课后,教师可以让学生提出可行性的解决方案,鼓励学生提出新的目标,培养学生产生一种探求式的学习方式。

在创新实践阶段,体验式教学模式鼓励学生发挥主观能动性,勇于探索和尝试新的方法和思路。通过设定具有挑战性的任务和实践项目,学生可以充分展示自己的创新思维和问题解决能力。例如,教师可以设计一个职业规划方案设计大赛,要求学生结合所学知识和个人兴趣,制定一份具有创新性和可行性的职业规划方案^[9]。在比赛过程中,学生需要综合运用所学知识,进行市场调研、职业分析、目标设定等步骤,最终呈现出自己的职业规划成果。

此外,教师还可以引导学生参与社会实践和实习活动,让学生在真实的工作环境中体验职业规划的重要性和实际应用。通过与企业合作、建立实习基地等方式,学生可以深入了解职业发展的动态和趋势,拓宽自己的视野和思路。在实习过程中,学生可以结合所学知识和实际工作需求,不断调整和完善自己的职业规划方案,提高自己的职业竞争力^[10]。为了激发学生的创新意识和创新精神,教师还可以采用案例分析、小组讨论等教学方法,引导学生深入思考和探讨职业规划中的热点和难点问题。通过激发学生的求知欲和探



索欲,教师可以培养学生的批判性思维能力和创新思维能力,让学生能够在面对复杂多变的职业环境时,迅速做出正确的决策和行动。

二、体验式教学法在大学生职业生涯规划课程中的应用研究

在大学生职业生涯规划课程中应用体验式教学法,是对传统教学模式的一种革新。通过改革课程内容和运用体验式教学方法,可以更有效地帮助学生进行职业规划,提高他们的就业竞争力。在课程内容改革方面,教师需要结合时代的发展和学生的实际需求,不断更新和完善课程内容,确保课程与实际职业环境紧密相连。同时,教师还可以引入行业专家和成功案例,让学生更直观地了解职业规划的重要性和实际操作过程^[11]。

(一) 对课程内容进行改革

传统的教学模式过于注重理论学习,对实践能力的培养比较忽视。这不符合大学生职业生涯规划的教学目标。教学过程中,教师要敢于打破传统的教学模式,根据学生特点,增加符合学生优势的教学内容。例如,如果高校的专业以理工科为主,学生专业技能较强,学习过程中容易产生职业厌倦感,在这种情况下,教师可以适当增加职业幸福感之类的内容,引导学生科学合理地规划人生,建立职业的使命感和认同感,让学生尽量释放潜能,为一个快乐的目标而奋斗。针对许多学生不能合理安排时间的现状,教师可以适当增加时间管理这一章节的内容,告诫学生合理安排时间的重要性、有效控制时间的方法,提高学生利用时间的效率^[12]。对于大三年级的学生,教师可以增加一些领导能力培养的内容,包括领导能力的结构,如何测试领导能力,如何培养领导能力等,根据具体的情景培养学生的领导才能。

在改革课程内容的过程中,还应注重引入行业前沿动态和真实案例分析。通过邀请行业专家进校园讲座、分享实际工作经验,学生能够更直观地了解职业发展的现状和趋势,增强职业规划的现实感和紧迫感^[13]。同时,将真实案例融入教学内容中,可以帮助学生更好地理解职业规划的理论知识,并学会如何将其应用于实际情境中。

此外,为了增强学生的参与感和互动性,可以设计小组讨论、角色扮演等多样化的教学活动。

例如,针对某个具体的职业规划案例,将学生分成小组进行讨论和分析,每个小组需要提出自己的见解和解决方案,并进行汇报和展示。这样的活动不仅能够锻炼学生的团队协作能力和沟通表达能力,还能够激发学生的创新思维和问题解决能力。

在改革课程内容的同时,还需要注重课程评估与反馈机制的建立。通过定期收集学生的反馈意见和建议,教师可以及时了解教学效果和学生的学习需求,从而对课程内容进行调整和优化。同时,建立科学的课程评估体系,对学生的学习成绩进行客观、全面的评价,也能够为后续的教学改进提供有力的依据^[14]。

(二) 运用体验式教学方法

在体验式教学方法中,体验生活情境是一个重要的环节。通过模拟真实的生活场景,让学生身临其境地感受职业规划的重要性。例如,教师可以设计“一日职场体验”活动,让学生扮演不同的职业角色,体验不同职业的工作内容和职业要求。这样的活动不仅能够增强学生的职业认知,还能够激发他们的职业兴趣和职业规划意识。

(1) 体验生活情境

体验生活是学生学习的重要目的之一,因为生活本身就是一种极好的教育方式。教师应当深入了解学生的生活背景,与学生保持近距离的接触,以便在生活场景中找到适合学生的切入点。例如,旅游作为一种广受欢迎的生活方式,教师可以在教授职业规划课程时,引导学生尝试制定一份详细的旅游计划。通过这种方式,学生不仅能够学习到旅游相关的知识和技能,还能在实际操作中提升自己的规划能力。最终,教师可以对学生的旅游计划进行评估和指导,帮助他们进一步完善和提高。

(2) 模拟职场环境

为了让学生更加深入地了解 and 体验职场的实际情况,教师可以精心设计并模拟出一个真实的职场场景,让学生在其中扮演各种不同的角色。通过这种模拟,学生们可以亲身经历并体验到职场中的各种工作流程、任务分配以及复杂的人际关系。这种模拟不仅能够让学生更加直观地了解职业规划的实际应用,还能够增强他们对职业规划的



的理解和认同感。同时,模拟职场环境还可以帮助学生发现自己的优点和不足之处,从而为他们未来的职业发展做好充分的准备,使他们在真正进入职场时能够更加从容不迫,游刃有余。

(3) 项目实践环节

教师可以精心设计一些与职业规划紧密相关的项目活动,让学生积极参与其中,通过亲身实践和操作来进一步深化和巩固对职业的理解。例如,教师可以组织学生进行市场调研项目,让学生深入实际,了解不同行业的发展前景和就业市场需求,从而更好地把握行业动态。在调研过程中,学生可以结合自己的兴趣爱好和特长优势,制定出符合自身特点的个性化职业规划方案。通过这样的项目实践,学生不仅能够更好地了解自己,还能够锻炼自己的团队协作能力、沟通能力和问题解决能力,从而为未来的职业发展打下坚实的基础,为将来的职业生涯做好充分的准备。

(4) 反思总结阶段

在体验式教学的最后阶段,教师应当引导学生进行深入的反思和总结。在完成一系列富有挑战性和启发性的体验活动之后,教师需要鼓励学生对自己的学习过程和所取得的成果进行细致的回顾和思考。在这个过程中,学生应当认真思考自己在职业规划方面的收获与不足,以及未来改进的方向。通过这种反思总结,学生可以更加清晰地认识到自己的职业规划目标和实现这些目标的具体路径,从而为未来的职业发展做好充分的准备^[15]。

此外,反思总结的过程还可以帮助学生发现自身在知识、技能和态度等方面的不足之处。通过对自己在体验活动中的表现进行客观的分析和评价,学生可以及时发现并调整自己的不足,从而在综合素质和就业竞争力方面得到显著提升^[16]。这种自我反思和总结的能力,对于学生未来的职业生涯具有重要的意义,能够帮助他们在不断变化的工作环境中保持竞争力,实现个人职业目标。

三、结语

在进行体验式教学的过程中,并不意味着我们要完全排斥其他教学模式。实际上,体验式教学与其他教学方法可以实现优势互补,共同促进学生的学习和发展。尽管体验式教学模式在当前看

来似乎还是一个相对较新的概念,它尚未完全成熟,因此需要我们不断地进行探索和改进^[17]。近年来,随着教学方法探索的不断深入和推进,体验式教学方式在大学生职业生涯规划课程中已经取得了显著的进步和成效。体验式教学的核心在于让学生通过亲身参与和体验来获得知识和技能。在这个过程中,学生不仅能够获得丰富的实践经验,还能够更加深刻地感受到生活的多样性和真实性。通过这种方式,学生更容易激发对学习的兴趣和热情,从而更好地进行职业生涯规划。体验式学习不仅能够帮助学生更好地理解理论知识,还能够培养他们的实际操作能力和解决问题的能力。因此,体验式教学在大学生职业生涯规划课程中的应用,无疑为学生未来的职业发展奠定了坚实的基础^[18]。

参考文献:

- [1] 许家星.“内圣外王”与道学政治化解读的想象性与非历史性——以《朱熹的历史世界》为中心[J/OL].广西大学学报(哲学社会科学版),1-22[2025-08-18].https://doi.org/10.13624/j.cnki.jgupss.20250806.001.
- [2] 杜兴彬,姜付高,孔健达.中国传统运动治疗骨质疏松:潜在生物学机制与临床应用进展[J/OL].中国组织工程研究,1-11[2025-08-18].https://link.cnki.net/urlid/21.1581.R.20250801.1455.002.
- [3] 郭少山.抗衰运动12种激活身体年轻力[J].健与美,2025,(08):32-35.
- [4] 贾利军,胡娜.基于太极生化模式的会计进化论思考[J].会计之友,2025,(16):12-19.
- [5] 吕艳玲.柔力球教学与武术元素融合的路径探讨[J].体育世界,2025,(07):101-103.DOI:10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2025.07.028.
- [6] 罗昱伦,吴火招,巫建辉.冷泉热山乡[N].福建日报,2025-07-27(002).DOI:10.28232/n.cnki.nfjrb.2025.006671.
- [7] 刘春霞.太极柔力球文化对大学生的影响及其发展研究[J].武术研究,2025,10(07):22-24.DOI:10.13293/j.cnki.wskx.011221.
- [8] 麻飞.体教融合背景下高校体育课程思政的理论与实践研究——以太极功夫扇专项课为例[J].武术研究,2025,10(07):72-74.DOI:10.13293/j.cnki.wskx.011208.
- [9] 韩丽丽,张东宇,董立兵,等.吴图南太极思



想在高校太极拳课程中的价值转化研究[J]. 武术研究,2025,10(07):79-81.DOI:10.13293/j.cnki.wskx.011219.

[10] 张姗,申海艳,潘亚丽. 风险管理配合简易太极操对冠心病患者的影响[J]. 罕少疾病杂志,2025,32(07):178-180.

[11] 张谦. 论朱彝尊《太极图赋》与中国经学诠释范式[J/OL]. 嘉兴大学学报,1-10 [2025-08-18]. <https://link.cnki.net/urlid/33.1432.Z.20250721.1116.004>.

[12] 韩鹏飞,康书源. 党建领航科技创新打造数实融合生态——访中电太极(集团)有限公司党委书记、董事长,中电科十五所党委书记吕翊[J]. 中国经贸导刊,2025,(11):50-54.

[13] 于伯寅. 太极图案在新中式女装中的应用研究[D]. 长春工业大学,2025.

[14] 方旭东,吴越强. 朱熹哲学中的“理”与“太极”——基于朱熹的一个笔误而论[J]. 复旦学报(社会

科学版),2025,67(03):122-129.

[15] 宋妍桦. 混合所有制改革对国有企业投融资错配的影响研究[D]. 成都大学,2025.

[16] 王雅云. 太极文化融入梨园戏旦角色舞蹈四科介的教学研究[D]. 泉州师范学院,2025.DOI:10.27882/d.cnki.gqzsf.2025.000014.

[17] 史无双. 七星关太极村:“种业芯片”唤醒千年茶韵[N]. 毕节日报,2025-05-19(006).

[18] 张智健,罗冰. 新国潮视域下“太极图”在服饰设计中的应用探析[J]. 西部皮革,2025,47(09):149-151. DOI:10.20143/j.1671-1602.2025.09.149.

作者简介:李勇(1991-2),男,汉族,江西新余人,新余学院创新创业学院讲师,专业:教育。熊志平(1992-7),男,汉族,江西新余人,新余学院创新创业学院讲师,专业:教育。