

# 中学职业探索教育体系构建： 价值、困境与路径

李春霞<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>泰国国立发展管理学院，泰国 曼谷

<sup>2</sup>重庆旅游职业学院，重庆

收稿日期：2026年2月21日；录用日期：2026年3月17日；发布日期：2026年3月25日

## 摘要

中学阶段是青少年生涯意识由启蒙迈向探索的关键过渡期，也是现代职业教育体系向基础教育延伸的重要环节。然而，当前政策与实践多聚焦于泛化的职业启蒙，对中学阶段职业探索教育的功能定位尚不清晰，相关研究与制度供给亦显著滞后。本文以职业发展理论、社会建构主义理论与教育公平理论为分析框架，系统梳理中学职业探索的理论内涵与价值逻辑，剖析其在制度、课程、师资与评价等方面的现实困境。研究认为，中学职业探索是实现教育类型融合、促进教育公平与人的全面发展的重要机制，提出以“纵向贯通、普职融通”为导向，围绕顶层制度、课程体系、师资建设、资源联动与评价机制五个维度进行优化。

## 关键词

中学教育，职业探索，生涯教育，职业启蒙

# Construction of a Middle School Career Exploration Education System: Values, Challenges, and Pathways

Chunxia Li<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>National Institute of Development Administration, Bangkok Thailand

<sup>2</sup>Chongqing Vocational Institute of Tourism, Chongqing

Received: February 21, 2026; accepted: March 17, 2026; published: March 25, 2026

## Abstract

The middle school stage is a critical period during which adolescents shift from initial career

文章引用：李春霞. 中学职业探索教育体系构建：价值、困境与路径[J]. 职业教育发展, 2026, 15(4): 69-75.

DOI: 10.12677/ve.2026.154169

awareness to systematic exploration and represents a key link in extending the modern vocational education system into basic education. However, current policies mainly emphasize generalized career enlightenment, while the functional positioning of career exploration at this stage remains unclear, and institutional support is insufficient. Based on career development theory, social constructivism, and educational equity theory, this study examines the theoretical connotations and value logic of middle school career exploration and analyzes its challenges in institutional design, curriculum development, teacher preparation, and evaluation. It argues that career exploration in middle school is essential for promoting integration between general and vocational education, enhancing educational equity, and fostering holistic development, and proposes optimization strategies focusing on institutional design, curriculum systems, teacher development, resource coordination, and evaluation reform.

## Keywords

Secondary Education, Career Exploration, Career Education, Career Enlightenment

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

随着全球经济结构调整与技术变革的持续加速，青少年面临的职业不确定性显著增强。而个体在 15 岁阶段的职业发展状态与成年后的就业成果之间存在高度相关[1]。如何在中学阶段科学引导学生开展职业探索，不仅是学生实现个体生涯发展的核心环节，更是增强教育体系适应性，提升国家人力资本效能的关键议题。

国际上，诸多国家已通过立法保障、标准引领与体系化设计等，实现职业探索在基础教育阶段的深度嵌入。近年来，我国在制度层面已逐步关注生涯教育的系统建设。《国家职业教育改革实施方案》(2019)和《教育强国建设规划纲要(2024~2035年)》均提出要推动职业教育向基础教育延伸，要求中小学普遍开展职业启蒙与劳动教育[2]。然而在实践层面，中学阶段的职业探索教育仍存在理念模糊、体系割裂与实施薄弱等现实困境。现有研究多以“中小学生涯教育”、“职业启蒙教育”为对象，缺乏对中学阶段这一关键转折期的系统探讨[3]。因此，从理论层面厘清中学职业探索教育的独特内涵与价值逻辑，并在制度层面探寻其体系化构建的可行路径，是本研究力图回应的核心问题。

## 2. 中学职业探索教育的内涵与价值逻辑

### 2.1. 职业探索教育的内涵与概念界定

“职业探索”(Career Exploration)是职业发展研究的重要概念，最早由 Stumpf 等(1983)提出，用以描述个体在职业发展过程中主动搜集与整合信息的行为过程，其核心包括自我探索与环境探索两个维度[4]。学者(如 Zikic, Klehe, 2006; Savickas, 2013)进一步强调职业探索是青少年应对不确定职业环境的适应性行为，是个体形成并不断修正职业自我概念的关键过程[5][6]。

由此可见，职业探索不是简单的信息积累或活动体验，而是青少年整合内在自我与外部社会要求，达成心理社会适应，最终形成职业认同乃至自我认同的必经之路。苏普(1984)将青少年阶段定义为“探索期”，强调 11~18 岁是职业兴趣、能力与价值观逐步成熟的关键期[7]。这一阶段个体的核心任务是身份

认同(Identity Formation), 而职业探索正是连接自我与社会的主要途径, 是实现自我同一性的核心载体。

研究普遍认为生涯教育的阶段性特征十分明显。小学阶段儿童处于皮亚杰所划分的“具体运算阶段”, 其思维以形象直观为主, 适宜开展以兴趣激发和感性体验为核心的职业启蒙教育; 初中阶段进入“形式运算初期”, 学生具备抽象推理与自我反思能力, 符合 Super 生涯发展理论中“探索阶段”的特征, 此阶段教育应以职业探索为核心任务; 高中阶段个体自我概念趋于稳定, 职业价值观逐步形成, 教育目标应转向职业规划与路径选择。

在国际教育实践中, 普遍将职业探索视为基础教育的重要内容。如美国的铂金斯法案明确要求学生在中学阶段完成职业探索模块; 英国盖茨比 Gatsby 基准要求 11 岁以上学生系统参与职业探索活动。OECD (2024)将职业探索视为连接教育与劳动市场的重要“过渡性机制”, 其核心目标在于帮助学生建立“认知 - 参与 - 决策”的职业发展路径。

然而, 国内相关研究多以“职业启蒙教育”统称中小学生涯教学, 缺乏对具体学段的探讨, 学界对职业探索的研究主要集中在高等教育阶段[8][9], 鲜有将“职业探索”作为独立概念加以阐释。一方面, 受政策话语主导的影响。近年来教育部颁布的《义务教育课程方案(2022)》与《职业教育法(2022)》均使用“职业启蒙”等表述, 各地政策也常常将中小学职业启蒙、职业体验混淆使用, 强调兴趣激发与劳动教育[10]。另一方面, 国内研究通常将“职业探索”界定为大学生或者青年群体的研究范畴, 而将中小学阶段归为兴趣培养与认知启发领域[11]。

综合国内外研究, 本研究将“中学职业探索”界定为: 在中学阶段以促进学生职业认知、职业自我建构与社会适应为目标, 围绕自我探索、环境探索与职业决策展开的系统化的教育活动。其在生涯教育进程中居于承上启下的枢纽地位, 相较于小学阶段以唤起兴趣、广泛接触为目标的“职业启蒙”, 它更强调认知的深化与结构的初步形成; 对比高中后期及以后特定路径选择与决策为中心的“职业生涯规划”, 它又侧重于提供探索的广度与决策的预备训练。其特征包括内容与目标的系统性、与学生心理结构同步的发展性与鼓励学生主体建构的反思性。

## 2.2. 中学阶段职业探索教育的价值意蕴

### 2.2.1. 职普融通与体系贯通的基础性价值

从宏观视角看, 职业探索具有引导教育结构与产业结构协同的功能。通过将地方产业资源引入学校课程, 学生可在早期了解区域经济特点与职业分布, 从而增强教育与社会发展的契合度。例如浙江、江苏等地已探索“地方产业 - 学校 - 学生”联动机制, 将企业导师与行业体验纳入中学课程体系, 使产教融合向基础教育延伸, 不仅极大提升了教育资源的利用效率, 也为地方产业集群的可持续发展构建了早期的人才识别、兴趣培育与储备机制, 强化了区域经济发展的内生动力与人才韧性。

通过在普通教育体系中嵌入职业探索环节, 可实现教育类型间的功能互补与路径衔接。一方面, 它将职业教育资源前移至基础教育阶段, 使学生在认知层面形成对职业世界的理解; 另一方面, 为职业教育体系提供了早期生源引导与兴趣铺垫, 打破“职教后置”的结构性瓶颈。由此, 职业探索教育不仅是课程创新, 更是类型教育体系优化的制度接口。

### 2.2.2. 教育分流调适与公平促进的制度性价值

在当前教育分流背景下, 初中生在认知不足的情况下被迫面临路径选择, 社会焦虑随之上升。职业探索教育通过兴趣测评、职业体验与反思引导, 使学生基于自我认知而非社会标签作出选择, 从而缓解“职校 = 失败”的刻板印象。研究表明, 系统化的职业探索课程能显著提升学生的职业自我概念与决策自信[12]。此外, 从教育公平视角看, 布迪厄(Bourdieu, 1986)的文化资本理论揭示了社会阶层差异对职业认知的影响。将职业探索教育纳入基础教育体系, 可通过普惠性、标准化课程打破认知壁垒, 为弱勢学

生提供平等的职业想象空间，从而弱化社会再生产效应。

### 2.2.3. 个体自我建构与核心素养提升的发展性价值

职业探索教育不仅关乎职业选择，更关乎个体的“自我发展”。职业探索通过提升生涯自我效能感影响个体的发展准备水平[13]。强烈的效能和结果期望会导致更清晰的目标以及以目标为导向的行为，个体对未来角色的清晰认知能够显著提高当前学习投入水平。当学习与未来职业情境建立稳定关联时，学生更容易形成持续性学习动机与长期目标，从而实现由外在学习驱动向内在发展驱动转变[14]。

在中学阶段开展职业探索，能够引导学生形成对社会角色、职业价值与个人能力的整合性理解，促进心理成长与社会化发展。同时，项目式、探究式的职业探索活动，有助于培养学生的问题解决能力、沟通合作能力与规划能力等关键核心素养，这些能力具有高度迁移性，是应对未来社会不确定性的基础[15]。

## 3. 当前中学职业探索教育的现实困境

尽管近年国家政策频频强调“大中小学一体化生涯教育”，并在中小学阶段倡导职业启蒙与体验教育，但在实际运行层面，中学职业探索教育仍面临体系性、结构性困境。主要体现在以下四个方面。

### 3.1. 顶层设计缺乏连贯性与系统性

从制度层面看，我国尚未建立统一的国家级职业探索教育框架。教育部相关文件多停留在原则性倡导，如“鼓励中小学开展职业启蒙与生涯教育”，缺乏具体的目标、内容与评价标准。各地区多依赖地方性文件与学校自主探索，导致政策落地效果不均衡。例如，部分经济发达地区(如江苏、浙江)能依托财政与企业资源进行系统化探索，而广大欠发达地区则往往流于零散的讲座或短期活动，加剧了教育资源的省际与城乡差距。此外，职业教育部门与基础教育部门缺乏协同，生涯教育责任边界模糊，难以形成纵向贯通的制度体系。

### 3.2. 教育目标模糊、课程体系缺失

当前生涯教育目标存在“泛化”与“重叠”问题。部分地方政策与学校实践常常混淆“职业启蒙”、“职业探索”、“职业生涯规划”，缺乏清晰的阶段划分与能力导向。依据 Super 的生涯发展理论，不同学段应具有差异化目标：小学侧重兴趣启蒙，初中强化探索与认知，高中过渡至规划与决策。然而我国中学课程设计缺乏此种层级结构，内容多停留在参观讲座等浅层活动，难以支撑学生形成系统的职业认知。

此外，目前职业探索教育尚未纳入义务教育或普通高中课程体系的正式科目，缺乏教学大纲、课时要求与评价机制，多依附于综合实践活动课程，呈现碎片化与形式化倾向。缺少过程性档案与个性化指导工具，学生职业发展轨迹难以追踪，教师亦无法据此提供持续性、个性化辅导。

### 3.3. 师资力量薄弱，专业指导体系缺位

教师是职业探索教育的关键执行者。目前多数学校并未设置专职岗位，课程常由心理教师或班主任兼任，其专业背景主要集中于心理辅导与德育教育，对职业发展理论、职业测评工具及社会产业趋势缺乏系统认知[16]。师资培养体系方面，我国师范院校鲜有生涯教育相关专业课程，职后培训亦未形成长效机制。

相较之下，美国学校普遍配备专业的 Career Counselor，师生比约为 1:250~300，并通过《ASCA 国家模型》确保辅导的专业化与持续性。我国若缺乏此类制度保障，职业探索教育将难以实现科学化与系统化目标。教师指导的“经验化”与“随意性”不仅影响教育质量，也削弱学生在关键决策节点(如选科、

升学、分流)中的理性选择能力。

### 3.4. 评价机制缺位与过程追踪不足

现阶段中学职业探索教育普遍缺乏科学的成效评估体系。部分地区虽提出“建立发展性评价机制”，但实施层面仍以“活动完成率”“参与人数”等量化指标为主，忽视学生认知与态度的变化过程。多数学校尚未建立生涯发展档案系统，学生的职业测评结果、体验记录与反思报告未能系统保存，无法形成连续的个体发展画像，更难以实现纵向数据积累与动态评估。相比之下，加拿大“Career Cruising”系统与澳大利亚“My Future”平台已实现跨学段数据共享与学习轨迹可视化，为我国提供可资借鉴的样本。

综上所述，我国中学职业探索教育面临的主要问题既包括制度层面的顶层设计细则尚待完善，也涉及执行层面的课程、师资与评价短板，其根本原因在于政策导向与实施体系之间存在“结构断裂”。因此，构建纵向贯通、制度完备的体系框架，成为破解当前困境的关键。

## 4. 优化中学职业探索教育体系的可行策略

针对前述系统性困境，需在理论与制度双层面构建中学职业探索教育的系统框架。本文提出的体系建构思路基于“纵向贯通、普职融通、发展性导向”的三重逻辑，具体路径如下。

### 4.1. 完善顶层设计与法定课程制度

应构建我国国家级《职业探索教育框架标准》，明确小学高年级、初中、高中三个学段的阶段目标与核心素养要求，厘清“职业启蒙-职业探索-生涯规划”的衔接逻辑。同时，推动职业探索教育作为独立模块或必修内容纳入《义务教育课程方案》和《普通高中课程方案》，明确课时与学习目标与考核要求。通过课程法定化，确立其在教育体系中的制度地位，防止“副课化”，“边缘化”倾向。

### 4.2. 构建系统化、阶段化的课程体系

依据 Super 的生涯发展阶段理论与建构主义学习理论，应构建“认知-体验-反思”三阶段课程结构。小学阶段聚焦职业启蒙与兴趣激发；初中阶段重点发展自我认知与职业探索；高中阶段强化职业决策与规划能力。课程内容可涵盖职业认知、职业技能体验、生涯测评、职业人物访谈与生涯计划书撰写等核心模块。

在教学实施上，大力倡导项目式学习(PBL)、情境模拟与案例研讨等以学生为中心的教学方法。例如，模拟行业招聘、岗位任务体验等，增强学生的参与感与真实感。区域层面可结合地方产业特色，开发本地化课程资源，形成“一区一案”、“一校一品”的校本化实施模式，如制造业城市引入“智能工厂参观项目”，文化旅游城市设置“景区运营体验项目”。这种“课程-产业-社区”联动模式，有助于实现教育与社会资源的双向融合。

### 4.3. 师资培养与专业认证体系

教师专业化是体系建设的关键。应设立专职岗位“职业探索教育教师”，并建立与之配套的职业资格认证与准入制度。师范院校和综合性大学相关专业可增设“生涯教育与咨询”培养方向，有条件的高校可设立“职业指导与教育管理”专业硕士学位点，以培养具有理论与实践双重背景的专业人才。

对于在职教师，需构建常态化的职后培养与专业发展体系，依托省级教师教育学院或区域师训平台，定期开展培训与研修；建立区域生涯教育共同体，推动教师跨校交流。还可引入“企业导师+行业专家”进校园机制，形成校企协同的混合型教学团队，从而增强教师队伍的实践性与多元性。

#### 4.4. 建设国家级生涯教育信息与资源平台

顺应教育数字化趋势，建立“国家职业探索教育服务云平台”，实现资源数字化整合与数据共享。该平台应包含四大功能：一是动态更新的职业信息库，汇聚行业数据与岗位信息；二是科学规范的测评工具库，提供兴趣、能力、价值观测评；三是开放共享的课程与案例资源库，分享全国优质课程与学校经验；四是贯穿全程的电子生涯档案系统，实现学生探索轨迹可视化，个性化管理。此平台不仅可服务学生个体发展，也为教育管理部门提供决策数据支撑，推动生涯教育走向智能化与精准化。

#### 4.5. 健全发展性评价与教育督导机制

评价体系是保障职业探索教育质量的关键环节，应着力构建以“发展性”和“增值性”为核心的评价体系。在个体层面，全面推行“职业探索成长档案袋”评价，全程记录学生的测评结果、活动表现、反思日志与成果作品，重点关注其职业认知、生涯适应力与职业成熟度的纵向成长。在学校与区域层面，教育督导部门应建立包括课程开设质量、师资配备水平、资源使用效率及学生发展成效在内的多元评价指标体系，并定期发布质量监测报告，将结果应用于教育问责与政策优化，形成“评价-反馈-改进”的质量闭环。

#### 基金项目

2022年重庆市教育科学规划课题“职业启蒙教育普职融通的内在机理与实践路径研究”(K22YG329364)；2023年重庆市职教法教改重点课题“高职教师课程思政教学能力多维评价及提升研究”(Z232063s)；2024年重庆旅游职业学院教改项目“《移动商务视觉设计》课程思政‘四链融合’模式探索与实践”(YJJG2024010)。

#### 参考文献

- [1] OECD (2025) *The State of Global Teenage Career Preparation*. OECD Publishing.
- [2] 中共中央、国务院印发《教育强国建设规划纲要(2024-2035年)》[N]. 人民日报, 2025-01-20(6).
- [3] 娄元元. 我国初中职业启蒙教育研究与展望[J]. 湖北职业技术学院学报, 2019, 22(3): 36-40.
- [4] Stumpf, S.A., Colarelli, S.M. and Hartman, K. (1983) Development of the Career Exploration Survey (CES). *Journal of Vocational Behavior*, 22, 191-226. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(83\)90028-3](https://doi.org/10.1016/0001-8791(83)90028-3)
- [5] Zikic, J. and Klehe, U. (2006) Job Loss as a Blessing in Disguise: The Role of Career Exploration and Career Planning in Predicting Reemployment Quality. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 391-409. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2006.05.007>
- [6] Savickas, M.L. (2013) Career Construction Theory and Practice. In: Lent, R.W. and Brown, S.D., Eds., *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work*, 2nd Edition, Wiley, 147-183.
- [7] Super, D.E. (1984) Career and Life Development. In: Brown, D. and Brooks, L., Eds., *Career Choice and Development*, Jossey-Bass, 192-234.
- [8] 陈雯, 郭思雨, 郭智慧. 父母生涯缺失对大学生职业决策困难的影响: 心理资本和职业探索的链式中介作用[J]. 西安交通大学学报(医学版), 2025, 46(4): 574-579.
- [9] 占学慧, 王伟芳, 俞金, 等. 大学生核心自我评价对职业探索的影响: 职业价值观和择业效能感的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2023, 31(10): 1576-1582.
- [10] 石晶, 匡瑛. 职普融通视域下职业启蒙教育再定位: 内涵、价值与实现路径[J]. 中国职业技术教育, 2025, 46(21): 21-28.
- [11] 沈有禄. 职业启蒙教育: 必要性与实施状况——基于“三州”地区的调查[J]. 教育与职业, 2024(7): 45-52.
- [12] Hughes, D., Mann, A., Barnes, S.A., Baldauf, B. and McKeown, R. (2016) *Careers Education: International Literature Review*. Education and Employers.
- [13] Betz, N.E. and Vuyten, K.K. (1997) Efficacy and Outcome Expectations Influence Career Exploration and Decidedness.

---

*The Career Development Quarterly*, **46**, 179-189. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb01004.x>

- [14] Oyserman, D. and James, L. (2012) Possible Selves: From Content to Process. In: Markman, K.D., Klein, W.M.P. and Suhr, J.A., Eds., *Handbook of Imagination and Mental Simulation*, Psychology Press, 373-394.
- [15] 李文道, 邹泓, 赵霞. 大学生同一性与职业探索、职业决策困难的关系[J]. 心理发展与教育, 2007, 23(2): 63-67.
- [16] 高山艳. 中职学校面向中小学开展职业启蒙教育的现状研究——基于北京市 11 个区 19 所中职学校的调查[J]. 中国职业技术教育, 2021(10): 49-57.