



# 李惠利中学学生职业生涯规划体验又出新招 把游园会办成职业专长测验

“这个仪器可以测试你的动作稳定性，这个仪器可以考察你的左右手协调分工的能力，这个游戏可以锻炼你们的团队协作能力……”

上周，李惠利中学的学生体验了一次非比寻常的游园会——没有了传统的游戏项目，取而代之的是生涯能力趣味体验活动，参加的是学校高一高二全体学生。学校准备了各种专业仪器，以及一系列有助于培养学生意志力、合作力的趣味游戏，帮助同学们在这个过程中，了解自己职业生涯的定位和特长。

周浩 陈吉玲

## 通过测试知晓自己适合什么岗位

在动作稳定性测试点，记者看到里外围了三大圈人。测试很简单，在一个电子圆圈里有一颗小球，参加测试的同学需要用手指牵引一颗小球从起点走到终点，其间不能碰上周围的边框，稍有不慎便会犯规

“这是一个动作稳定性测试，是动作技能的一个重要指标，它受个体自身和外界很多因素的影响，其中，情绪是一个重要的因素。可以考察个体在紧张状态下的动作技能水平。”现场负责

测试的老师说。

河内塔是源自于古埃及的一个游戏，在一根柱子上从下往上按照大小顺序摞着一大片圆盘。要求在最短的时间内把圆盘按大小顺序重新摆放在另一根柱子上。并且规定，在小圆盘上不能放大圆盘，在三根柱子之间一次只能移动一个圆盘。

据现场老师介绍，这个游戏得分高者往往对信息敏感、风险意识强、细心、关注细节、喜欢分析，具有信息收集与分析、归纳思维、

排除疑难、开放和创新的素质。倾向于科学技术的研究型人才，如工程师、生物学家、心理学家等。

记者看到，很多同学都被这个游戏难住了，不停变换手中的圆盘试图破解这个难题。“普遍需要15~20分钟才能完成一组测试。”现场工作人员介绍。

“这次生涯体验活动让我收获颇多，在卧地起身中，我明白了团队协作的重要，在学习思维能力模块中，我提高了自己的记

忆能力，也了解了自己在专注程度方面的一些不足。”学校1602班王文杰同学说。

据悉，当天的生涯能力体验活动包括认知能力倾向性体验和个性社会性能力体验两大类，学生通过平板撑、四方拔河、人椅等共13项闯关式设计的趣味活动探索自己的思维特征、生涯动机、决策风格、意志力、合作能力以及领导力等多项个性社会性特征，获得“我有怎样的素质”的自我认识。

## 首次开展生涯能力体验活动

据悉，李惠利中学自三年前与北师大心理实验研究所合作建立学生生涯规划指导制度以来，已进行多次生涯规划活动。

此次活动由北师大心理实验研究所与李惠利中学共同设计，建立学生发展指导制度，进而为学生在心理、学业、生涯等方面提供课程辅导等服务，帮助学生了解自己、展望未来，科学规划

人生。

“浙江省出台的新的改革方案，突出了学生对高考科目的选择性这一背景下，如何确定选考科目并尽早规划职业生涯，显得尤为重要与紧迫。学校及时开设学生生涯规划课程引导学生理性应对新高考，引导学生科学认识自我，提前确立目标，顺应了家长与学生的需求，对学生以后专业的选择

与就业方向指导有着深远的意义。”李惠利中学校长毛建平说。

据悉，现在宁波各所普高都在强化职业生涯规划教育，而像李惠利中学这样，引入生涯能力体验活动的，在宁波尚属首例。

当天，学校还为各位参加游园会的同学安排了生涯主题沙龙，其中主题沙龙由不同职业的八个讲座组成，

分别为公安技术、金融证券、新闻媒体、城市交通、医疗服务、对外贸易、文化传媒和房地产网络。

学生根据自己的兴趣爱好自主选择，这些主题沙龙均由在相应行业小有成就的李惠利中学往届毕业生主讲，学长学姐们深入浅出的职业观念，亲切诚恳的成功箴言让同学们获得了初步的职业认知。

## “企业管理大讲堂”开讲

5月23日，由宁波市现代服务业公共职业培训平台和宁波市企业联合会携手开办的“企业管理大讲堂”迎来首批听众。

宁波市印刷行业公司代表100余名与首期培训讲师——宁波市卓立企业管理有限公司总经理周晓红一道就“印刷企业精益6S现场管理攻略”主题进行一天的互动和学习。学习结束，听众作为评委还要为授课老师进行综合评分，评分情况将成为“宁波管理类优秀培训项目”评选的主要依据之一。

据了解，为了给职业培训的供需双方提供最直接的交流，给培训机构一个免费展示宣传的舞台，给企业单位一个精准选择培训的渠道，给职场人士一个免费培训学习的载体，“企业管理大讲堂”从5月开始，将一直延续至12月。同时，“大讲堂”还是“宁波管理类培训项目评优推介”的主阵地，培训机构或咨询机构报名参加“企业管理大讲堂”活动并完成授课，现场听众打分评定，年终主办方将按照每一类别的综合考评情况选出优秀培训项目和优秀培训团体，并向各企业单位推介。

平台相关负责人说，“宁波市现代服务业公共职业培训平台承担着服务企业和服务社会的职能，今年联合宁波市企业联合会，为企业管理支招，推出‘企业管理大讲堂’，助企业发展一臂之力。”

董惠婕

## 特色班级展示各显神通

“动漫也要从娃娃抓起”，这是黄卓辉同学在汇报中喊出的响亮口号，他非常自豪地说，“我班喜欢美术动漫人数达到78.5%”……这是五乡中学第四届特色班级展示活动现场的一个画面。

5月12日下午，学校各班教室正在展示五乡中学第四届特色班级的成果汇报。本次活动涉及十个特色项目，包括201班模拟联合国、209班的明信片创作、208班的学历挂历设计、207班的雕刻艺术、204班的动漫、203班的树叶贴画艺术等。

作为文科重点班，202班有着推行中国传统文化的文化基础和兴趣导向，通过黑板报国学、DIY制作漂亮的花灯、普及了元宵节知识、吟诗和猜灯谜活动、参观历史文胜、测量考察文物古物、学习百家讲坛等方式让学生多方面接触和感受国学的魅力，让学生在古韵悠长之氛围中有所感悟，学有所成。203班的树叶贴画艺术作品给人耳目一新的感觉。池塘里的金鱼、翩翩起舞的蝴蝶、泛舟湖上渔翁钓鱼、虾米蟹将，这些都是用树叶完成的。用绿色环保材料制作画的同时，更在制作的过程激发了学生丰富的想象能力和小组合作能力。

学校岑斌副校长说：“今年的特色班级展示活动更突显接地气，更加凸显出对于生活的热爱，我们的同学不拘泥于课堂，不拘泥于教室，而是在展示着对生活的热爱和对美的追求，对视野开阔的追求。”

汪焕杰

## 家长好好学习 孩子天天向上

宁波国家高新区外国语学校（小学部）活跃着一支由学校和班级家委会共同组建成的家长讲师团，他们来自于社会各领域，从多种角度为孩子们带来学校课堂所不能涉及的知识，成为学校教育的得力助手。爸爸、妈妈登上学校讲台讲课更是成为孩子们的自豪。

据悉，高外小学成立的家长学校与班级家长讲堂相得益彰，通过设立编班计划、授课安排，学习制度等形式，对以往家长学校工作进行再规范、再完善，充分发挥家庭教育的助教、助学及互动功能，使知识水平参差不齐的家长们在无序的报刊、网络途径之外交流家教知识，弥补自身在家庭教育方面的不足，避免家庭教育缺位，孩子厌学、上网成瘾等不良现象的发生。

比如高外小学105班应玥儿爸爸曾为大家带来主题为“家庭教育与陪孩子阅读的体会”的讲座。他首先从自己家庭教育的经历分析总结家庭教育比学校教育更重要等七条教育心得。然后，再从树立孩子正确的家庭观等六方面阐述家庭教育的理念。

又比如沈若颜小朋友家长结合自身的工作特点，给孩子们上生动、有趣的活动课——“文明交通 安全出行”。课堂上通过多媒体互动，有奖竞猜等活动形式，对一年级学生进行适合他们年龄的交通安全知识教育，让孩子们从小懂得遵守交通，文明出行，健康生活。

罗健

## 温情助残



近日，由钟公庙街道、鄞州团区委共同主办的“助力听障圆梦未来”主题志愿服务公益集市在万达广场举行。上百名志愿者向过往市民吆喝义卖丝带绣品、书本、书法作品、多肉植物等。

周浩 董磊艳 摄



“王大爷，当你听到滴滴声的时候，请举手示意我们，耳机戴起来可能有点不舒服，您稍微配合一下”宁波卫生职业技术学院言语康复技术协会会长郭霞同学说。5月17日是中国助残日，宁波卫生职业技术学院学生来到南门街道澄浪社区，利用专业技能为这里的残疾人朋友和老年居民开展了家庭康复技术指导、假肢维护保养、康复训练、理疗等服务，现场共服务70人次。

杨燕丽 摄