

## 生涯体验式教学对医学院校学生职业生涯规划认知的影响研究\*

许美琳 马思雍 任钧鸿 孙秋洁 陆雅婷 艾华<sup>#</sup>

(北京中医药大学 北京 100029)

**摘要:**目的 探讨生涯体验式教学对医学院校学生职业生涯规划认知的影响。方法 采用问卷调查法,2023年对北京中医药大学500名大一学生开展研究。通过随机整群抽样,最终回收有效问卷469份(有效回收率93.80%)。研究使用自行设计的生涯规划意识量表,涵盖重要性、必要性、目的、内容、方法5个维度,采用李克特7点计分。在生涯嘉年华活动前后分别问卷测量。结果 参与活动后,学生生涯规划意识总体得分由(5.51±5.75)分提升至(11.02±4.95)分( $t=-21.457, P<0.01$ )。各维度得分均提升( $P<0.01$ ),其中“我知道如何进行生涯规划”维度提升幅度最大。结论 生涯体验式教学有助于提升医学院校学生对生涯规划的认知,更好地掌握和理解课程理论知识,促进知识内化与迁移,进而提升教学效果,具有较好的教学实践价值。

**关键词:**生涯体验式教学;职业生涯规划;医学院校

中图分类号:G642

doi:10.3969/j.issn.1003-305X.2026.01.642

## Research on the influence of career experiential teaching on medical students' perception of career planning\*

XU Meilin, MA Siyong, REN Junhong, SUN Qiujie, LU Yating, AI Hua<sup>#</sup>

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

**Abstract: Objective** To explore the impact of career experiential teaching on medical students' awareness of career planning. **Methods** A questionnaire survey based on a pre-and post-test design was conducted in 2023 with 500 first-year students from Beijing University of Chinese Medicine. Through clustered random sampling, 469 valid questionnaires were finally collected (effective response rate: 93.80%). The study used a self-designed "Career Planning Awareness" scale, covering five dimensions: importance, necessity, purpose, content, and methods, with a seven-point Likert scoring system. Questionnaires of students' awareness of career planning were administered before and after the Career Carnival event. **Results** After participating in the event, the overall score of students' career planning awareness increased significantly from (5.51±5.75) points to (11.02±4.95) points ( $t=-21.457, P<0.01$ ). Scores in all five dimensions also increased significantly ( $P<0.01$ ), with the largest improvement observed in the dimension "I know how to conduct career planning". **Conclusion** Career experiential teaching helps improve medical students' awareness of career planning, enhances their mastery and understanding of theoretical knowledge, promotes the internalization and transfer of knowledge, thereby improving teaching effectiveness and demonstrating significant practical value for teaching.

**Keywords:** career experiential teaching; career planning; medical colleges and universities

许美琳,女,硕士,讲师

#通信作者:艾华,女,博士,副教授,E-mail:15910648405@139.com

\*基金项目:北京高校大学生就业创业研究课题(No. JYCY202334);北京市高等教育学会课题(No. MS2023339);北京中医药大学教育科学研究课题(就业创业专项)(No. XJYJ22019);北京中医药大学教育教学改革专项课题(No. XJYJ25004)

职业生涯规划与就业指导课程作为大学生必修课,旨在提高学生生涯规划意识和能力,树立正确的职业观、人才观,客观认知自我和职业,为学生将来主动就业、顺利就业及职业发展奠定基础<sup>[1]</sup>。医学院校行业特点鲜明、人才培养周期长、专业实践性强、职业发展成本高,因此,医学院校的职业生涯规划与就业指导课程对学生职业发展与规划的重要性尤为凸显。

传统的职业生涯规划课程多为以教师知识讲授为基础的教学模式(lecture-based learning, LBL)<sup>[2]</sup>,存在课程内容陈旧枯燥<sup>[3]</sup>、理论与实践脱节<sup>[4]</sup>、教学内容浅显、方法单一<sup>[5]</sup>等问题,学生对课程重视程度较低,不能很好地将课程知识运用于实践。生涯体验式教学采用以问题为导向的教学模式(problem-based learning, PBL),通过学生参与情景体验,将理论联系实践,唤醒学生生涯规划意识,加强生涯规划认知,激发学生学习主动性及生涯主人翁意识。

北京中医药大学(以下简称“本校”)秉承“以行求知、体验中学”<sup>[6]</sup>的教育理念,根据课程设计生涯嘉年华体验式教学活动,融合生涯建构理论和生涯教练技术,通过自我探索、职业探索、在校行动、愿景勾画四大环节,以角色扮演和生涯游戏等形式,希望学生在体验中能够重新了解自我与职业,进行自我生涯规划实践,促进思考并解决职业发展及择业问题,提升就业竞争力,因此,本团队通过问卷调查,探究学生在参与生涯体验式教学活动前后对生涯规划的重要性、必要性、目的、内容、方法的认知变化影响,检验教学效果,进一步提升职业生涯规划与就业指导课程教学质量。

## 1 对象与方法

### 1.1 研究对象

通过随机整群抽样,选取参与北京中医药大学生涯嘉年华的大一学生500名作为研究对象,回收问卷490份,有效问卷469份,有效回收率为93.80%。学生基本信息具体见表1。

### 1.2 研究载体

生涯体验式教学是指根据学生的职业生涯规划认知特点和规律,采用PBL模式,通过情景模拟、案例分析、角色扮演等环节,再现或还原教学内容,使学生在亲身体验的过程中理解并建构生涯规划知识、发展职业能力、生成具有远期发展意义的教学观和教学形式。生涯嘉年华作为生涯体验式教学的实施载体,以职业生涯规划为主体,将职业生涯规划的实操方法设计成系统的活动,活动内容包

表1 469名参与调查学生的样本基本统计特征[n(%)]

指标	分类	数量分布
性别	男	104(22.17)
	女	365(77.83)
专业	医学类	338(72.07)
	药学类	70(14.92)
	人文管理类	61(13.01)
学制	八年制	114(24.31)
	五年制	160(34.11)
	四年制	195(41.58)

括四大模块——认识自我、认识职业、愿景勾画、在校行动,包含九型人格测试、霍兰格职业兴趣测试、职业价值观测试、职业情景模拟等环节,安排经过活动培训的志愿者引导学生在富含趣味性的活动中进行自我目标定位、自我探索、职业探索等。

### 1.3 研究工具和方法

通过文献回顾等方式收集资料,由研究者自行设计调查问卷,内容包括性别、专业、学制等基本信息,以及反映“生涯规划意识”的量表。“生涯规划意识”是影响学生进行职业生涯规划 and 学业规划的重要因素。学生如果重视生涯规划,将会有足够的内在动机去主动探索自我、探索职业世界,思考未来的目标,并规划未来的职业生涯发展。

量表主要包括以下5个题目:“生涯规划非常重要”“做生涯规划很必要”“我清楚职业生涯规划的目的”“我清楚生涯规划的内容”和“我知道如何进行生涯规划”,对参与生涯嘉年华活动前(前测)和活动后(后测)的2个阶段,采用李克特7点量表进行评分,计分范围为-3至3,对应赋值标准:-3=非常不同意,-2=不同意,-1=比较不同意,0=一般,1=比较同意,2=同意,3=非常同意。为检验量表的总体内部一致性,研究采用了对半法求取克隆巴赫 $\alpha$ 系数。结果显示,前测量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.872,后测量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.931。在问卷的5个题目中,删除任何一个题目后,前测量表的 $\alpha$ 系数变化范围为0.825~0.865,后测量表的 $\alpha$ 系数变化范围为0.904~0.928,均未出现显著波动,表明量表各题目与整体维度的关联性良好,总体内部一致性可靠。

### 1.4 统计学方法

问卷回收后,使用Excel表格建立数据库,应用SPSS 26.0统计学软件对数据进行处理分析,符合正态分布的计量资料以均值 $\pm$ 标准差( $\bar{x}\pm s$ )描述,若方

差齐,则采用配对样本 $t$ 检验进行组内前后比较,采用独立样本 $t$ 检验进行2组间比较,采用单因素方差分析进行多组间比较,以 $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 活动前后“生涯规划意识”问卷得分

学生参与生涯体验式教学活动前后的“生涯规划意识”问卷调查结果显示,活动前学生的总体生涯规划意识得分较低,为 $(5.51\pm 5.75)$ 分。在参与

生涯嘉年华活动后,学生的生涯规划意识总体水平显著提高,达 $(11.02\pm 4.95)$ 分。配对样本 $t$ 检验结果表明,活动前后两次得分存在差异,且差异具有统计学意义( $t=-21.457, P<0.01$ )。

学生参与活动前后生涯规划意识得分在不同维度上的变化结果显示:活动后,参与者在认识生涯规划的重要性的必要性、清楚生涯规划的目的、内容,以及知道如何进行生涯规划这5个维度上的得分均明显提高( $P<0.01$ )。具体见表2。

表2 469名学生参与生涯嘉年华活动前后问卷得分情况(分; $\bar{x}\pm s$ )

维度	活动前	活动后	均分差	$t$ 值	$P$ 值
生涯规划非常重要	2.03±1.37	2.52±0.91	0.49	-7.457	<0.001
做生涯规划很必要	2.04±1.35	2.52±0.90	0.48	-7.530	<0.001
我清楚生涯规划的目的	0.69±1.46	2.04±1.12	1.35	-20.322	<0.001
我清楚生涯规划的内容	0.52±1.43	2.00±1.15	1.48	-22.393	<0.001
我知道如何进行生涯规划	0.22±1.46	1.94±1.16	1.72	-25.550	<0.001

### 2.2 不同特征学生活动前后“生涯规划意识”差异

不同性别、学制学生在参与活动前后总得分无明显差异,不同专业学生在参与活动前总得分差异具有统计学意义( $P<0.05$ )。参与活动前,药学类专业学生得分明显低于医学类和人文管理类,参与活动后药学类学生得分大幅提升。医学类专业学生活动前后得分高于其他专业,人文管理类学生活动

前后均分差最小。具体见表3、表4。

表3 469名不同特征学生活动前后得分差异显著性( $P$ 值)统计

指标	活动前	活动后
性别	0.500	0.350
专业	0.013	0.196
学制	0.251	0.226

表4 469名不同特征学生活动前后得分(分; $\bar{x}\pm s$ )

指标	分类	$n$	活动前	活动后	均分差	$t$ 值	$P$ 值
性别	男	104	5.85±6.18	10.64±5.89	4.80	5.722	<0.001
	女	365	5.41±5.63	11.13±4.25	5.72	15.492	<0.001
专业	医学类	338	5.86±5.63	11.26±4.71	5.40	13.525	<0.001
	药学类	70	3.64±6.48	10.39±4.80	6.74	7.003	<0.001
	人文管理类	61	5.71±5.23	10.41±4.12	4.71	5.513	<0.001
学制	八年制	114	5.68±5.41	10.63±5.33	4.95	6.959	<0.001
	五年制	160	6.00±5.53	11.53±4.13	5.53	10.135	<0.001
	四年制	195	5.01±6.11	10.84±4.64	5.83	10.600	<0.001

## 3 讨论

### 3.1 生涯体验式教学可以唤醒学生的生涯规划意识

生涯规划意识指个体对自身的职业生涯和个人发展进行系统思考和规划的意识 and 能力。拥有良好的生涯规划意识有助于学生更好地认知自我、设定目标、采取行动并及时反思,从而实现个人的职业目标和发展。在参与活动前,学生已接触到一定的生涯规划理论知识,但其生涯规划意识尚未完全觉醒。问卷调查结果显示,尽管多数学生已经开始意识到生涯规划的重要性的必要性,但他们对生涯规划的目的、内容和方法还不够了解。这表明学

生在将课堂知识内化、理论结合实践方面存在不足。生涯体验式教学通过游戏化、情景化、任务化、合作化的方式让学生沉浸式地认知自我与职业,激发学生掌控人生的意愿,从而唤醒学生的生涯规划意识。参与生涯嘉年华活动后,学生在生涯规划意识各维度得分均有明显提升,表明活动对于唤醒学生的生涯规划意识产生了积极影响。

### 3.2 生涯体验式教学有助于增强学生的自我认知和职业定位

自我认知是指个体对自己内在特质、情绪、行为和思维模式的认识和理解。职业定位是指个体

在职业发展过程中确定自己在特定领域或行业中的定位和目标。生涯体验式教学为学生提供多样化的职业体验和评估工具,让学生在游戏中的感受抽象概念、在情境中完成生涯探索、在任务中主动获取知识,从而帮助学生更好地了解自己的兴趣、价值观和能力,增强自我认知和明确自我定位。生涯嘉年华活动结合霍兰德职业兴趣测试、九型人格学、职业价值观、查德·鲍尔斯职业技能分类等理论,让学生在自我探索中更好地了解个体内差异和个体间差异;通过头脑风暴、配对联想、提问、列举、检查单等方法,帮助学生打破固有职业认知、拓展职业知识,完成职业探索,并激发学生的创造力。研究表明,参与活动后,学生在“清楚生涯规划的内容”维度上的得分明显提高,可见,通过职业探索,学生进一步认知了职业世界,明确了职业定位。

### 3.3 生涯体验式教学有利于促进学生进行生涯规划实践

生涯体验式教学强调理论联系实践,促进知识的内化和应用,督促学生完成生涯规划。生涯嘉年华活动作为生涯体验式教学的一个经典实践范例,以问题为导向,设计情境式体验,通过设定生涯任务,引导学生对生涯规划进行深度探索,让学生在实操中发现、解决问题,并从中获得反馈和经验。以“做自己人生的导演”为例,活动以畅想未来的可能、绘制愿景蓝图、激发现实动力为目的,要求学生通过画或写的方式为自己设计未来5年的人生规划,并拟定核心标题。通过引导学生畅想5年后参与同学聚会的对话,帮助学生勾勒理想的生活,并通过对人生计划多维度的认知和评价,帮助学生明晰达成目标还需要努力的部分,从而反馈到现实中,为学生指明未来行动的方向。问卷结果显示,通过系列活动,学生对“如何进行生涯规划”有了更深层次的理解。生涯嘉年华未来还能增设职场模拟、互动挑战等实践环节,帮助学生以学促用,在实践中提升生涯规划能力。

### 3.4 生涯体验式教学帮助学生完成角色建构和身份认同

生涯体验式教学通过设置问题,引导学生在参与游戏的过程中向内审视自我,不断进行反思,体验和发现自我当下的优势和不足,重新看待自己的行为 and 决策,从而完成角色建构和身份认同。医学类专业学生属于专业型人才,就业范围相对固定;

人文管理类专业学生属于通用型人才,学生对本行业具有一定的认知基础。活动前,医学类专业学生和人文管理类专业学生“生涯规划意识”总体得分明显高于药学类专业学生。药学类专业学生行业选择范围更广,既能投身研发、生产、检验等专业技术领域,又可进入医药市场推广、营销策划等市场化岗位,其不确定性更高,学生更加难以做出抉择。参与生涯嘉年华活动后,药学类专业学生“生涯规划意识”得分明显上升,和其他专业学生不再具有明显差异。说明生涯体验式教学有助于帮助学生完成角色建构和身份认同。

## 4 结语

本研究对参与北京中医药大学生涯嘉年华活动前后学生的生涯规划意识现状进行调查分析,比较生涯体验式教学在大学生职业规划与就业指导课程中运用的效果。结果显示,学生参与活动后,生涯规划意识总体评分较参与前有了大幅度提高。生涯体验式教学在医学院校职业规划课程中的应用研究展现出了其独特的教育魅力和实践意义,体现在唤醒学生的生涯规划意识、增强自我认知和职业定位、促进生涯规划实践及帮助学生完成角色建构和身份认同等方面。为了进一步提升学生的生涯规划意识和能力,建议医学院校应当与专业特点紧密结合,引入社会及专业资源和行业信息,积极开展多种形式的就业指导教学活动,为学生的生涯发展和个人成长提供更加全面和有效的支持。

## 参考文献:

- [1] 许美琳,孔军辉,朱谔,等. 体验式教学法在大学生职业生涯规划课程中的应用研究[J]. 医学教育管理,2022,8(6):686-691.
- [2] 于述伟,王玉孝. LBL、PBL、TBL教学法在医学教学中的综合应用[J]. 中国高等医学教育,2011(5):100-102.
- [3] 韩柳妍. 高校职业生涯规划课程的现状与优化[D]. 郑州:河南大学,2014.
- [4] 戴世尘. 大学生职业生涯规划存在的问题及对策研究[D]. 沈阳:沈阳建筑大学,2015.
- [5] 马景惠. 大学生职业生涯规划中思政育人的实践路径探析[J]. 思想政治教育研究,2022,38(3):148-152.
- [6] 王翠翠,刘煜. 体验式教学法在高校思想政治理论课教学中的应用研究[J]. 浙江海洋大学学报(人文科学版). 2021,38(2):80-84.

(收稿日期:2024-09-22)