

调查报告

(1) 以企业需求为导向，构建沉浸式职业素养培养模式 陈菁



“职业素养教育进院校工程”

(2016-2018 年)

成果 评估

评估单位：厦门技师学院

评估时间：2024 年 3 月

以企业需求为导向，构建沉浸式职业素养培养模式

——基于厦门十四家企业的调研结果评估“职业素养教育进院校工程”

职业素养是学生从进入企业时要具备的思想品德和行为方式。学生在校学习的知识和技能为他们将来就业做了知识的储备，而职业素养课将为他们进入职场提供思想上、态度上和行为上的指导。这些行为素养的养成将助力他们将知识和技能在岗位上更好地发挥出来。本着“用之企业”的目的，“取之企业”也就成了上好职业素养课的一大前提。2023年我们就“企业对员工职业素养的要求是什么”这一主题走访了厦门的十四家企业，由此对于企业需求有了更多的了解。通过这次调研，也让我们对本校自2019年加入“职业素养教育进院校工程”取得的成果，有了充分的信心。

一、企业调研情况简介

1. 调研背景

本次企业岗位职业素养情况的调研是基于我院开设职业素养课程以来在教学中遇到的困难展开的，主要面向我院学生未来可能就业的大中小企业，其目的是了解企业对于员工职业素养方面的要求，以便帮助学生在校先养成符合岗位要求的职业素养，实现未来优质就业，为企业用人和学生就业提供坚实的保障。

2. 调研企业介绍

本次课题调研一共选取了十四家企业（详见下图），包括国有

企业四家、民营企业七家、港资企业一家、外资企业一家、中外合资企业一家，涵盖了车辆、建筑、电子、电商、金融、保险等不同领域，其中以汽车类企业为主，有七家企业是汽车行业企业，因为我院目前开设职业素养课程的系部是车辆工程系，调研车企可以带给学生最直接的企业案例。

3. 调研主要内容

我院当前职业素养课采用的是许琼林老师编写的、清华大学出版社出版的《职业素养》（第二版），因此调研主要围绕教材提到的诚信、专业、积极、谨慎四个方面的内容来进行。主要调研问题如下：1. 员工在某个岗位上需要具备哪些能力？

2. 员工一天的工作是如何展开的。

3. 企业领导主要重视下属哪些品质？能不能举例说明哪个员工在什么事情上处理得很好。

4. 企业考核员工的主要依据是什么？提拔员工的主要依据又是什么？

5. 员工有哪些纪律方面的约束？什么情况会被淘汰？

6. 员工工作中的难点在哪里？怎样可以解决？

7. 企业对于员工离职怎么看待？

4. 调研对象

以上述调研内容为依据，为了多角度获取信息，使调研成果更具实用性，我们选择了不同的调研对象，被访谈的人员主要包括企业总经理、业务经理、人事经理以及企业优秀员工。

5. 调研结果：企业岗位对员工职业素养的要求

与《职业素养》教材相结合，我们将调研数据按诚信、专业、积极和谨慎四个方面分类整理如下。

企业名称	企业性质	诚信	专业	积极	谨慎	综合素养
厦门星德宝汽车贸易有限公司	民营	员工稳定性、职业操守	业绩干活快不快，流程熟不熟，学习能力	沟通能力		在校表现应变能力
厦门市博泰汽车贸易有限公司	民营	品行端正	学习能力	与人交往	注重细节，错误及时修补	仪容仪表，礼仪，是否参加学生会活动
厦门宾捷汽车有限公司	国企		理论知识。岗位认证	语言表达，沟通技能		仪容仪表，吃苦
厦门宝马汽车维修有限公司	外资	忌偷窃行为，忌没有纪律性	学习能力，一教就会，举一反三，肯钻研，理论知识	沟通能力，跨部门沟通，经常加班	做事细心（返修率）	抗压能力
厦门美东汽车销售服务有限公司	民营	遵守规章制度，听话，一直换工作就没有机会	学习能力，业务能力	上进心，团队合作，各尽所能	仔细，不返工	合理安排一天工作
厦门信达南山汽车贸易有限公司	国企		勤学专业，肯问，产品熟，早会分享学习	客户招揽、接待，同事配合	谨慎（如新车检查）	在校要做好规划，合理安排一天的工作
厦门空港航星汽车维修服务有限公司	中外合资	服从性强	内部课程学习，肯钻研，学习能力	沟通技巧，积极主动		克服困难
德普家科技发展有限公司	民营	诚信，不按要求做事，代打卡的行为零容忍	专业能力	沟通能力、团队合作	口碑：注重来自老员工的评价	
福建省第五建筑工	国企	责任心，按要求做	面试时间技术问题	执行力，建设性意见，		对环境的适应性，比如出差

程公司厦 门分公司				沟通能力		
厦门芯阳 科技股份 有限公司	民营		守规矩 学习能力,	自主性,执 行力,要融 入团队		吃苦耐劳
福建云数 互动网络 有限公司	民营	善良、正直、 诚信	学习能力	自律 团结合作 责任心,主 动承担		应变能力、抗 压能力
南益地产 集团有限 公司	港资		学习能力、 业务能力、 学历、专业	沟通能力、 合作能力		抗压能力、管 理能力、年龄、 司龄
厦门国贸 金融控股 有限公司	国企		专业背景、 经验	工作态度、 工作能力、 效率、主观 能动性、创 造性		个人职业规划
信泰人寿 厦门分公 司	民营		学习能力	执行力,解 决问题的 能力,协 调能力,做 事有反馈		愿意吃亏、整 合资源的能力

根据上表和访谈情况,我们将企业对职业素养的要求分析如下。

1. 积极是企业最看重的要素,其包括积极沟通、团队合作、事务执行力以及积极思考和创造性。

沟通能力是在本次企业调研中每个企业都提到的一个岗位要求,涉及到与上级之间的沟通、与同级之间的沟通,以及与下属之间的沟通。与上级之间的沟通指接到任务时能听清楚要求,执行任务中能及时反馈,遇到问题能及时汇报并提出解决思路,完成任务后能及时汇报。与同级之间,沟通能力体现在就共同参与的事项及时协商,互通信息,达成共识。与下级之间的沟通在于工作上是否把任务布置清楚,积极评价下属,在生活上关心下属。

团队合作能力也是调研中多个企业看中的能力。它指的是员工是

否能为一个团队积极工作,为共同的目标而努力,在工作中积极承担,不计较,不抱怨,能为他人着想。愉快融入团队,齐心协力,合作完成任务是企业对员工的要求。

执行力或工作效率是企业看中员工的另一大能力。它是指员工接到工作任务之后是否立即执行以及执行的效果如何。积极的行动力,实干的态度和较高的工作效率是领导眼中优秀员工的品质。

积极思考以及由此产生的工作中的创造力是企业提拔员工注重的一个方面,它体现了员工在工作中的用心和悟性,是优秀员工区别于普通员工的一大特点。调研表明,企业虽然不能要求员工人人都能有很强的创新精神,但是具备创新品质的员工将得到更多的晋升机会。

2. 专业能力是企业注重的另一大重要能力,它不仅包括员工已有的专业知识和专业背景,还包括员工的学习能力、业务能力。

在访谈过程中,所有企业都提到了员工的学习能力。企业认为员工原有的专业知识和专业背景固然很重要,但员工在受教育过程中培养起来的学习能力则更为重要,因为员工入职企业后要接触许多新知识,进入新领域,所以需要员工善用时间,勤于思考,更快地学习和成长。

业务能力则是在学习和实践的基础上通过员工的工作业绩来体现的。在大部分企业,业务能力是企业考核员工的主要指标。

3. 诚信是底线,它包括品行端正、遵守纪律、服从管理、有责任心等方面。

在调研过程中,虽然企业没有对诚信要素多做说明,但是企业负

责人提出员工一旦违反这一条，大多数企业都是零容忍，轻则换岗考察，重则立刻开除。

4. 谨慎是保障，它指的是做事细心，考虑周到，注重细节，减少故障率和返修率。

谨慎是员工的优秀品质之一，它是员工的加分项，因为谨慎会带来低故障率和返修率，相当于提高了工作效率。同时，细心与周到能把任务完成得更好，比如能更好地维护客户，提高客户满意度，因此它是职场成功的保障。

5. 其它能力：抗压和应变能力

在走访的企业中，大多数企业负责人都提到了抗压能力和应变能力。企业在发展过程中给予员工的工作任务不可能是一成不变的，尤其在当前经济形势下，很多企业采用裁员的作法来保证效益。其结果是一方面适应性强、应变能力强的员工能留下来，另一方面留下来的员工显然要承受更多的工作任务和工作压力。所以，从员工长远发展来看，具备抗压能力和应变能力的员工能走得更远。

二、从企业需求看职业素养课的培养重点

从对企业调研结果的分析，我们了解了企业希望员工具备哪些素养，这就给职业素养课指明了方向，应从以下几个方面加大培养力度。

1. 加大沟通能力训练在整个课程中的比重。

鉴于每个调研企业都提出重视员工的沟通能力，这就要求我们在教学中加大对于学生沟通能力的训练。目前职业素养课中沟通课程只占2学时，这与沟通能力在职场的重要性不匹配，因此教师可以在授

课过程采用其他策略强化学生沟通能力的培养。

2. 提高团队意识，培养责任与担当。

因为团队合作能力是职场必备的一项能力，因此在教学中我们也应该注重对团队合作能力的培养，适时创设情境，创造机会，让学生在合作中提高。

3. 培养思考能力和学习能力

授人以鱼不如授人以渔。再好的知识都有需要更新的一天，因此，教师可以以职业素养课为契机，引导学生尝试学习新的东西，从而提高自身学习能力。

4. 培养良好的品行和积极的心态，提升抗压能力。

所谓品行胜过一切，心态决定一切。良好的品行、积极的心态是企业希望员工具备的特质，这就要求职业素养课上要让学生逐步养成这样的特质。

三、聚焦培养重点，构建沉浸式职业素养培养模式

职业素养的形成不可能一蹴而就，它需要经历时间和磨炼，慢慢内化到人的精神世界，上升到人的行为层面，因此可以尝试用沉浸式的培养模式来强化上述重点能力。

1. 课堂上对职业素养的学习和体验

课堂主要肩负着对职业素养知识点的传授、示范和微体验的任务。在课堂上可以采用以下方法来传授职业素养知识。

(1) 模拟企业环境，设立课堂常规，养成职业习惯。

将课堂模拟为工作场所，要求学生完成进入作业所的例行事项，

比如：进教室与老师同学打招呼，整理自己的座位和上课用品。离开时要把自己的用品归位，清洁工位后离开。通过每次课训练常规活动，让学生养成良好的职业习惯。

(2) 巧用课堂活动，体验知识点，培养沟通与合作能力。

在课堂活动中根据每一节要讲授的知识点多开发团队活动，让学生既学习知识点，又学会在团队中承担角色，承担责任，从而体会合作的力量和合作的乐趣。同时团队活动也增加了锻炼学生沟通能力的机会，让学生学会与团队成员进行沟通。

(3) 创造宽松的氛围，设置开放性问题，培养思考能力和学习能力。

在实际生活中、工作中，很多事情是没有固定的标准答案的，解决问题的方法有很多。因此，职业素养课中可以尝试与职场接轨，设置开放性问题让学生思考并解决。一开始学生对于没有答案的问题会感到迷茫，无所适从，这时教师应创造宽松的氛围，鼓励学生说出自己的看法并勇敢尝试，不要害怕失败，这就给了学生思考的动力，让他学会独立思考，提出有创造性的方案。

(4) 鼓励学生探索新知，学习新技能，学会自主学习。

教师通过创设课堂活动，推动学生去学习未来就业可能需要的一些专业之外的技能，比如学习使用办公应用软件，学习制作小视频，学习利用 PPT 进行演讲。通过学习这些技能，学生再总结出该如何自主学习，以此提高自身的学习能力。

(5) 审视知识点完成情况，学会自律和自省。

为掌握学生在课外运用职业素养能力的情况,教师可以让学生填写职业素养践行卡或用其他方式,帮助学生一次次地审视自己的职业素养行为,发现其是否符合上课时学到的技巧。如有不当之处在下一次的职业素养活动中予以改正,在不断修正自己行为的过程中实现职业素养的提升。

2. 课堂之外对职业素养的实践

(1) 运用职业素养规范发动学生对日常生活的自我管理。

职业素养课上学习的《匠人须知三十条》可以让学生充分地在日常生活中加以运用。小组成员互相督促,养成健康、自律的生活习惯和文明有礼的行为举止。

(2) 分组管理,训练沟通与合作能力

在课余时间可以模拟企业项目组,对学生采用分组管理模式,每组委派小组长,授与组长管理权限,让组长体验初级的管理方法。课余时间团队成员合作完成老师指定的项目,比如布置教室、准备班级联欢会等。平时学生的沟通方式会局限于同学之间的平级沟通,因此沟通方式比较随意,不能完全达到职场需求。通过项目的开展,小组成员之间可以训练多向沟通,与上级(组长或老师)沟通、与平级沟通与下级沟通,因此教师通过分组管理,为学生创造多向沟通的机会,尤其是挑战经常性地与师长进行沟通,而各组小组长可以实践与下级沟通的技巧。

(3) 依托实践活动带动职业素养练习,锻炼多方面的能力。

在课外,教师可以发动学生积极参加校内学生会组织的实践活动,

也可以引导学生自主举办实践活动,比如利用校园运动会时发起一场运动场清洁活动,利用世界环境日发起一场关灯一小时的倡议活动等。通过各种各样的活动,培养学生的组织能力、沟通能力和合作能力,把职业素养课堂学到的知识点反复运用到各类活动中,从而达到能力的和素养的提升。

其次,通过参与活动或组织活动,推动学生在实践中多观察、多思考,从而习得新的知识,增强个人学习能力。

再次,通过参与活动或组织活动,使学生找到自信心和成就感;团队同学互相鼓励和宽慰,形成团队凝聚力,给学生动力和勇气,这些都将有助于培养良好的品行和积极的心态,提升抗压能力。教师对于学生的行为应尽量找出其闪光点加以鼓励,树立学生的信心,同时,当学生遇到挫折时与学生齐心协力共同迎接困难,给予力量。

3. 设置相应考核指标,用考核作激励,保障课内外各项活动的开展。

在工作中,企业用绩效来考核和激励员工,在校园内,我们同样在沟通能力、合作能力、学习能力、抗压能力等方面设置考核指标和激励机制,用来鼓励学生朝着企业需要的方向发展。

四、结语

学生职业素养的养成好比是打造一件工艺品,需要用耐心和细心去打磨、去雕琢。课堂上有限的学时是无法完成职业素养的培养的,因此,我们需要建立沉浸式的培养模式,课内课外双管齐下,课内明道理、课外常练习,有技巧地利用学习、生活上的事项进行职业素养

训练，培养符合企业需求的技术硬、素养高的一代匠人。从这样的层次和意义看，“职业素养教育进院校工程”正当其时，需要坚持下去。

（执笔人：陈 菁）

(2) 关于职商 PLUS 自习自修平台的试用报告（西安）2024



“职商 Plus 自习自修系统”是一套基于独创的职业素养/职商理论，通过学生团队自我管理有效提升职业院校学生自习与自修管理水平的系统平台。它能够充分调动学生自习自修的积极性，节省和增加学校教育资源，节约教师教学和管理学生的时间，提升学生学习兴趣和规范化做事水准，在日常学习与校园生活中培养出职场需要的职业素养与职商。我们于 2024 年 9 月 23 日-9 月 27 日在西安技师学院组织了小规模（70 人）试用，试用结果验证了该平台的设计意图，达到了试用目的。以下为试用情况介绍。

一、职商 PLUS 系统的设计目的与本轮试用目标

（一）系统的设计目的

职业教育界一直存在着学生课堂学习专注度不足的问题，特别是晚自习的质量不高，同时学生自己处理问题的意识与能力不足，因此进入职场之后面对岗位工作任务容易产生畏难情绪而离职跳槽。对此，各校都投入了很多教育资源，教师也用了很多心力，但总体效果并不能让人满意。

近年来，在研究如何提升学生职业素养时，不少研究发现学生的自学能力、自控自律能力，以及团队的管理能力、执行能力在经过学习和训练后是可以提升的。这里的关键在于，第一要调动学生参与学习的意识和兴趣，第二要提供一种工具让学生能够在自我处理学习任务时有效达成目标。

“职商 Plus 自习自修系统”设计有近、远、新三个目的。

近的——以学校的晚自习为天然训练场，以学生班委作为管理团

体,在系统工具的帮助下,一是将当天的班务梳理清楚,二是将一天学习成果巩固,三是将明天的学习任务做到心中有数,四是在职业素养和职商理念方面进行修炼,五是再留一点时间处理些个人事务。这样能够不用费老师的精力就将原本属于“鸡肋”的晚自习变成自习自修黄金时段。

远的——通过处理好晚自习,实现学生“将学校当职场”“将学习当工作”,让他们利用现实校园生活场景,持续践行职业素养理念,形成职场所需的职商。将来他们走入职场就很容易识别任务,很容易应对工作,做到得心应手,就能很快得到用人单位的青睐,从而实现职场更快成长。

新的——班委作为率领学生展开自学的核心团队,通过职商 PLUS 自习自修系统这一工具,增加了班委的责任感与荣誉感。实际上班委团队还成为了学校新的教育资源,且这个教育团队 24 小时与同学们在一起,能够起到教师所起不到的教育作用。每个班级的班委小团队放在全校的人数可能会超过教师,他们的作用不仅在于带动班级,更主要的是他们自己的锻炼与成长会更大,将来走上职场会很快脱颖而出。

(二) 本轮试用活动的目标

本轮试用为该系统在院校中第一次小规模试用,主要目标有以下三点:

第一,验证由教师线上审批、指导,班委团队线下策划、组织全班同学在晚自习时进行复习、预习、学习课外知识的模式可以让学生

们认识到自习的重要性，从而增强自习的内驱力；

第二，验证班委团队人员在参加活动后，可以获得一定程度的时间管理能力、沟通能力、目标意识的提升；

第三，试用职商 PLUS 自习自修平台运行的稳定性与使用友好度水平。

二、试用活动的策划与方法

系统试用活动主要由两部分构成，一部分是线下，另一部分是线上。线下部分主要包括，班委与教师、同学面对面沟通，梳理清当晚自习时需要通报的班务，以及课程的关键目标和难点；线上部分主要包括，班委团队依照线下的沟通和梳理，在系统上列出计划流程的具体内容和时间安排，并在晚自习时借助系统，带领全班同学一起完成自习流程。系统将自动记录下晚自习的计划和实际执行情况，教师和班委可以依此记录对自身表现进行总结和复盘，并对当天执行情况进行评估。

为了观察自习自修整体活动设计方案对不同时期的在校生效果有何不同，经与校方活动负责人商讨后，本次选择了两个班参加试用活动，分别为 27G 信息 1 班（以下称“新班”）和 26G 机电 1 班（以下称“老班”）。新班共 31 人，为 2024 年入学新生，正在适应大学生活，专业课已开始一周。老班共 39 人，已在校学习生活一年，在晚自习时形成了相对固定的氛围。

我们对照本次试用活动的三个目标设计了两个问卷，一是全班学生对参与晚自习的动机与自我管理方面的问卷，二是班委对自身能力

提升的自评问卷。

对照第一个试用活动目标,即验证该自习模式可以让学生们认识到自习的重要性,从而增强学生自习的内驱力,本次试用对于学生们参与晚自习和班会的动机变化和学习策略等相关问题进行了调研。针对内驱力的评估,本次使用了介入式动态评估方法,即“前测-系统介入使用-后测”,用于分析学生们使用系统后,对依照职业素养理念进行晚自习,自身能力和感受的整体发展趋势变化。

对照本次活动的第二个目标,即验证班委团队在参加活动后,可以获得一定程度的时间管理能力、沟通能力、目标意识的提升,本次活动设计了针对班委团队的调查问卷,请班委对以上能力的提升程度进行自我评估。为保障自我评价的可靠性和有效性,调查在全部试用活动结束后由班委匿名填写。

在这两份问卷的最后部分,都针对试用活动的第三个目标,即试用职商 PLUS 自习自修平台运行的稳定性与使用友好度水平,进行了调查。

三、试用实施

(一) 试用日程安排

计划时间	每日重点事项	形式
9月19日	介绍自习系统使用方法: ● 系统试用目的/方法介绍 ● 学生填写调研问卷	腾讯会议
9月19日-20日	教师与学生注册为系统用户 ● 指导教师、学委注册系统	线上指导
9月21日-22日	教师与学生设置系统与课程 ● 指导教师与学生录入、设置班级信息 ● 指导教师对学生设置进行审批	线上/现场指导
9月23日	以学生干部团队为主体开展晚自习活动,教师远程督导	现场指导

-27 日	● 学生干部团队按照计划，带领全班开展晚自习活动，并在系统中做好记录与总结 ● 教师评价班委总结，系统自动生成当天报告	
9 月 27 日	系统试用总结反馈会议 ● 班委对系统试用情况进行反馈 ● 学生填写调研问卷	座谈会

（二）每日基本试用流程

每日上午，班委团队在教师（本次由学生干部团队担任）的提醒下对当天晚自习事项进行初步思考与梳理，并于中午填写晚自习计划流程。此外，本次试用过程中，两班需要共用一间多媒体教室，因此双方还针对此问题进行了协调沟通。两班通常在 18:00 左右各自召开班委准备会，班委团队内部相互通报、交流自己负责的模块流程，并请示该班级教师进行审批，依照教师要求调整计划后，教师审批通过当晚自习计划。

每晚 18:30-20:30 两班都根据计划，自行开展了晚自习。

（三）每日试用评价

1. 27G 信息 1 班（新班）

第一天：班委全体准时参加准备会，初次尝试操作系统，学习系统使用方法和活动流程。班委团队中有 2-3 人表现突出，展现出了一定的素养潜力。但因班委操作失误，在晚自习开始之前，就已经点击“开始自习”和“结束自习”按钮，导致当天系统未能准确记录晚自习流程。也造成需要通过系统观看视频的职业素养课环节无法完成。当晚复盘时，学生干部团队建议班委们再继续丰富学习策略和内容，同时需熟悉系统使用方法，并加强对该系统和活动的价值认知。

第二天：晚自习整体效果提升明显。从复习、预习模块上看，班委们使用的学习内容和策略都丰富了。从整体看，不少班委在时间规划能力与公开表达能力上有一定提升。但团队内部沟通存在不够畅通的问题，班长和部分班委对自身角色与责任的认知尚不清晰，对此活动的意义和价值还未能明确。从系统运行角度看，总体运行平稳，起到了指引作用，但在一些使用便捷性上还需提升。

第三天：当天试用活动进展顺利，班委集体参加准备会。自习过程中，每个班委各司其职，基本达到了预期效果。观察员注意到，几乎所有班委都能上台主持一个环节，大部分班委在努力提升相关能力，并思考如何更好地展现自己的长处。但当天班委未按照系统要求点击“结束自习”按钮，所以未能生成自习报告。总体看，班委团队中尚未形成统一的团队意识，团队内部沟通不够畅通，男生女生泾渭分明，影响了班委团队对晚自习活动的掌控力。

第四天：当天班委全体参加了晚自习讨论会。全班同学第一次在班委的主导下举行了主题班会，班委让新同学们进行自我介绍，以增加同学之间了解。在每个同学依次进行自我介绍之后，主持人采用了创新的提问模式，大大提升了同学们对活动的参与度。在复习和预习环节，同学们都能按照班委的要求翻开课本，一些同学还能站上讲台并到黑板前做题。但当天晚自习出现了一个较明显的失误，班委在选择职业素养课程时未注意看标题，选择了前一天已经上过的课程。学生干部团队中对应的班级负责人在审核时也未注意课程名称，导致全班未能完成当天指定职业素养课程内容。针对此情况，除了需要线下

提醒操作人员注意核对标题之外，系统平台也会做出相应调整，对于再次选择已上过的课程的行为，系统会增加提示功能。

第五天：最后一天晚自习，班委从流程到内容都能自行开展并顺利执行，班委们展现出了领导力、组织能力和时间规划能力的提升，上台演讲时的状态和语言组织也比第一天时有明显进步。同学们对晚自习新形式表现出从一开始的兴奋到逐渐习惯的趋势。

2. 26G 机电1班（老班）

第一天：班委们对预习，复习内容准备不够充分，还需要再丰富，并思考如何贴近自己的课业需要，看出班委们对目标的把握能力还需加强。在此过程中没有用到黑板，只是站在台前宣讲。复盘会上，试用团队建议班委丰富学习方式和途径以提升学习效果，并需要强化对资源运用的意识。由此看出，班委和同学对晚自习时使用平台的价值认知尚未清晰，还需加强了解。从技术上看，系统基本保证了流程的完整性，但在使用的便捷度上还有优化空间。

第二天：班委的表现有一定进步，对如何安排并组织晚自习的步骤与流程相较前一天更加熟悉，在复习、预习环节安排的内容也稍微丰富一些。但班委团队的参与积极性还有待提升，团队中只有三人参加了准备会。复盘会上，试用团队建议班委下一步重点关注调动班委和关键同学的积极性。当天系统运行基本稳定，在视频环节有卡顿现象，与现场网络与硬件条件关系较大。

第三天：全班自习效果提升明显，班委团队的参与积极性正在被调动起来。当晚共8位班委上台参与了晚自习的主持与分享活动。在

当晚的复盘会上,有同学分享自己认识到全班一起自主安排预习和复习活动,能减少自己的知识盲区,如果长期认真对待,将有助于提升自己的学习水平。有部分同学已经切身感受到借助系统进行晚自习对自己的价值。

第四天:学生可基本独立操作从晚自习计划到执行的全部自习流程。参与的班委人数增加,复习和预习中安排的内容也更加丰富了。班级第一次开设红色主题班会,班级团支书分享了自己外出参观红色景点的心得,并为全班朗读了四封红色家书。从活动安排上可以看出,主持人开始思考同学们的喜好,并在争取更多同学的参与。观察员能明显看出,在班委的带领下,同学们对班会、预习和复习模块的参与度在提升,对职业素养课程模块的认可度也在提升,看起来大部分学生正在逐渐认识到以此方式进行晚自习的价值。

第五天:班委同学在前一晚策划自习班会内容时相互启发,积极筹备主题班会,创新组织流程和活动规则,争取充分整合资源,主动与班主任沟通。最终开展了一次成功的“竞技精神”主题班会,大幅提升了全班同学的参与度。在开展主题班会后,全体同学对预习和复习模块的学习氛围也被调动起来,大部分同学都专注认真地完成了当天学习任务。从现场观察看,学生们总体参与度良好。

四、试用结论

从整个试用过程来看，我们可以得出以下三个主要结论。

第一，每天都让班委和同学共同使用系统晚自习，对全班同学参加自习的内驱力、学习能力和时间管理意识有积极影响。从前测问卷（70人，60道题）中看，同学们对晚自习呈现出一定不重视的态度和被强制参加的感觉；而从后测调查问卷（67人，3人事假未在校，69道题）的数据上看，系统介入一定程度上提升了学生们参与晚自习的内驱力，因而学生们对于晚自习的重视程度也呈现提升趋势。从数据上初看，对于“晚自习和班会时我总感到很无聊”这一问题认同程度的比率，从前测的51%，下降到后测的44.8%，下降约6个百分点；对于“参加晚自习是因为学校要求我必须这样做，其实我心里觉得晚自习在浪费时间”这一问题的认同程度百分比，从前测的58.6%，下降到后测的46.4%，下降约12个百分点。根据前测与后测对比发现，前测时有45.3%的同学倾向于主动预习，46.1%的同学倾向于主动复习，而在试用活动期间，学生倾向于进行预习和复习的比例分别提升至59%和63.4%，上升约14个百分点和17个百分点。由以上数据可以看出，使用系统进行晚自习期间，学生们对晚自习的内部参与动机有积极影响。相应的，从前测与后测对比看，更多学生会在班委的带领下使用有效的学习策略进行学习，比如，列出当日课程大纲、提出问题帮助自己专注、复习知识关键点和当天难题等有效学习方法的使用频率都有提升。此次试用只有5天时间，如能长期使用，从数据上推测学生们将更加牢固地掌握课程知识点。当学生们的专业知识掌握得

更扎实，之后在职场中才能有出类拔萃的基础。而帮助同学们养成预习、复习的学习习惯，提升他们的学习策略，可以让他们未来在面对职场需要爬坡过坎时，更有力量和方法。这需要长期的刻意训练，帮助学生养成习惯。

第二，试用活动证明，班委能够作为晚自习领导核心承担起带领全班共同自习的责任，并且数据证明该活动提升了班委的时间管理能力、组织能力和识别关键任务的能力。班委团队在晚自习活动起到关键作用，他们需要识别班级和课程的关键信息点，统一安排全班的晚自习时间，组织相关人员负责不同学习环节等。从此次试用期间所有班委的整体表现来看，班委们承担起了相应的责任。

具体分析两班的适应的过程，新班班委对晚自习新形式适应更快，他们所安排的内容和形式在第2天就明显丰富起来，并且班委们行动统一，全程全体参加准备会议。对于老班，需先经历一段打破固有习惯的过程，所以适应过程相对更长。但老班从第3天开始，部分学生对晚自习新形式价值的认知就明显更准确、更深入了。新班与老班学生显示出的认知差异可能与加入大学生活的时间长短不同有关。同时，老班的班委与新班班委相比，生活经验较为丰富，团队意识和执行能力更强。并且，新班刚刚组建，其班委团队的领导力尚未建立，所以对班级整体的把控力还需时间和机会锻炼。相信经过此次晚自习活动后，学生们也在此过程中识别出了能够承担责任的班委团队。

经过此次晚自习活动，从数据上能明显看出班委对自身能力提升的认同程度。在对以下四个问题的自评中，全部填写问卷的12名班

委都表示同意或非常同意：

班委试用活动后调查问卷反馈（部分问卷）		
问题	比例	
经过试用活动后，我做事时把握目标的意识有所提升	非常同意	58.33%
	同意	41.67%
经过试用活动后，我对晚自习时间的规划，和充分利用时间的意识有所提升	非常同意	66.67%
	同意	33.33%
经过试用活动后，我对课程学习关键点把握的能力有所提升	非常同意	66.67%
	同意	33.33%
我认为本次试用活动期间，自己玩手机的时间少了，时间利用度和价值度提升了	非常同意	50%
	同意	50%

（表 1）

除此之外，班委们都认为自身的沟通能力、当众表达能力、总结复盘意识等职场的基本素养能力，通过此次活动的锻炼后都有不同程度的提升。对于如何更好地调动同学们的参与度的问题，需要班委们不断增进对同学和自身专业的了解，提升自身素养能力后，才能让晚自习更加受到同学们的认可和欢迎。对于班委团队来说，每天都要识别关键任务、规划自习时间、上台公开表达，这些都是培养班委实践职业素养能力的机会。而当他们提升职业素养后，一定能让他们在进入职场后受到用人单位的欢迎。

第三，学生晚自习试用的五大模块足够满足学生的学习活动需求。晚自习时，共分为“班会”“复习”“预习”“职业素养”和“附加”模块。“班会”模块可用于梳理日常学校和班级事务的“日常班会”，还能用于班级需要重点关注的“主题班会”。在与老班同学的交流中得知，同学们是第一次自己组织感兴趣的主题班会，他们对此感到兴奋和期待，事实证明学生们自己组织的主题班会不仅能提升学

生的参与度,让自习时间更有价值,系统还自动记录班会具体设计内容和执行情况(附件1),让班主任能远程指导并复盘班会表现,分担了班主任的工作压力。对于“复习”“预习”模块,是帮助学生们养成良好学习习惯的模块,如果有专业课教师的关注,将帮助学生们更准确地把握课程的关键点和难点,提升学习效率和成绩,让同学们的求职第一块敲门砖——专业学习成绩——被打造得更有竞争力。

“职业素养”学习模块是晚自习系统的特色,让同学们对未来职场需要具备的素养理念进行了解,跳出学生思维,打好职业素养基础,让企业在招聘过程中就能看出学生的潜力。“附加”模块是同学们可以安排的自由时间,可以用来写作业、阅读或全班共同学习课外知识等。

经过本轮试用,可以看出班委们可以在晚自习时安排好五大模块的学习时长和内容,系统的灵活性基本可以满足不同班级的需求。并且,每天晚自习结束后,系统都会自动生成总结报告,该报告记录着当晚每个模块的使用时长,同时班委团队需要对当晚自己的表现进行评价并提交,再由教师进行评分,以此方式让每班每晚的晚自习情况都有记录留痕。(本次试用两班报告的提交情况,请见附件)

以上三条为本次试用的主要结论。

对于本次试用安排还有一些值得下次提升的方面,供探讨。一是,职商 PLUS 系统的设计理念是希望班主任和各科教师直接参与指导,帮助学生们更好地为自己的学习生活树立目标,系统则担任学生和教师之间的沟通桥梁角色。但此次试用中,暂由学生干部团队担任了两个班的晚自习负责人,下次如果两班的教师都能加入试用,学生会更

直接了解教师想法，晚自习整体效果将会更加理想。二是，职商 PLUS 系统是帮助学生管理学习生活的软件，班委在设计自习流程时应该和班级的实际情况相结合，不应将“班级实际情况”和“系统试用”分离开。因此，在试用开始之前对班委的培训应该更加深入，帮助班委们更好地了解系统特性和活动目的，并教会班委更多学习策略和方法，以便班委们组织开展更多吸引同学的学习活动。同时，提升班委内部的团结程度，也将有助于晚自习的开展。三是，本次试用期仅为 5 天，已经能观察到学生们对自习态度的转变，这是一个积极的信号。希望接下来可以对多班级学生进行更长时间的试用。

长期以来，人们都认为棉花糖实验中坚持更久不吃糖的孩子意志力更强，但在对该理念的深入研究过程中，心理学家发现社会影响因素是影响孩子们能坚持多久的重要原因之一。团队合作将有助于全体共同“坚持”得更长。一个将“上好晚自习”作为全班共同努力目标的班级，学生们会在晚自习时坚持复习、预习、进行时间管理，共同养成未来一生受益的行为习惯。通过“将校园当职场，将学习当工作”的自习自修晚自习活动，帮助学生们践行职业素养理念，养成未来在职场中需要的好习惯。

北京修证公益基金会

职商 PLUS 项目组

2024 年 10 月 7 日

附件 1:

11:43

2024-09-27自习报告

班会环节

计划用时: 0时50分0秒

实际用时: 0时11分0秒

超时时间: 0

电竞游戏与团队合作50(分钟)

负责人(张学浩)-学习方式(宣讲式)-超时(0)

序号	计划详情	完成
1	班会主题:团队合作与个人成长	☒
2	班会目标:1.增强团队合作意识 2.促进个人技能发展 3.加强班级凝聚力	☒
3	小组:1.分成小组 2.会后每组派代表汇报心得	☒
4	团队活动:1.王者荣耀:一组组长,张创鹏及四位组员,二组组长李东阳及四位组员 2.CF:1组组长黄沫樵及三位组员二组组长:闫驰及三位组员 3.火影忍者手游:魏孟君张栋段新辉进行车轮战 4.QQ飞车,张学浩宁新辉祝一坚进行k of掉血积分赛	☒
5	个人分享:组长或组员分享本次活动的心得	☐
6	总结:主持人总结班会关键点	☐
7	班会结束:班委开复盘会	☐

(图 1, 26G 班 9 月 27 日主题班会记录)

附件 2:

每晚自习报告提交情况一览表						
日期	26G 机电 1 班			27G 信息 1 班		
	班委端是否提交报告	自评得分	教师评分	班委端是否提交报告	自评得分	教师评分
9 月 23 日	是	60/60	26/40	否	/	/
9 月 24 日	是	60/60	18/40	否	/	/
9 月 25 日	是	60/60	27/40	否	/	/
9 月 26 日	是	46/60	25/40	否	/	/
9 月 27 日	是	60/60	32/40	是*	39/60	40/40

*备注：27G 班虽然前面 4 天未提交报告，但在最后一天提交的报告中，填写的自我分析和评价非常认真，请见图 1-4

(表 2)



(图 2-5, 27G 班 9 月 27 日自习总结)