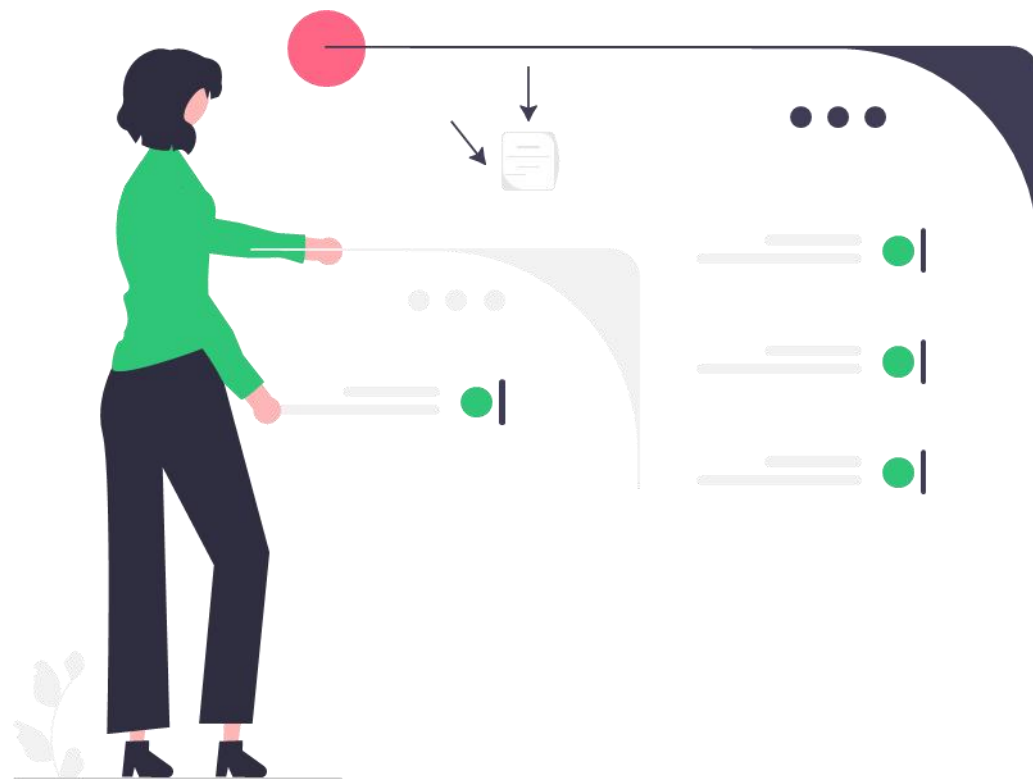


生涯发展早规划

九年级心理健康教学课件



能力

能力是完成一项目标或者任务所体现出来的综合素质。
是直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。

能力是生命物体对自然探索、认知、改造水平的度量。
如人解决问题的能力，动物、植物的生殖能力等。

能力总是和人完成一定的实践相联系在一起的。

离开了具体实践既不能表现人的能力，也不能发展人的能力。

我的能力“秀”

我能够.....

我能够.....

我能够.....

假设这是在面试中，招聘官让你介绍一下你自己。请你用三分钟的时间来推销自己，设法给对方留下深刻印象。

➤3 人一组。一人扮演求职者，一人扮演招聘官，一人作观察员。轮流交换角色。



兴趣、能力与成就的关系



心理学家斯特朗（E.K.strong）曾将兴趣、能力与成就间的关系比作一艘带有舵和马达的船：马达（能力）决定船的进行速度，舵（兴趣）决定船的进行方向，成就好比是这艘船在一定时间、一定方向上进行的距离，这是有马达和舵共同作用决定的。

▶ 规划的意义

为什么要做生涯规划？

明确方向

•生涯规划就像一张地图，它能帮助我们在人生的十字路口做出更明智的选择，避免因迷茫而走弯路。

01

激发动力

•当我们有了清晰的目标，学习和生活就会更有动力。规划将“要我学”转变为“我要学”，让行动更具目的性。

02

提升自信

•对未来的掌控感会增强我们的自信心。知道自己“要去哪里”和“如何去”，能让我们在面对挑战时更加从容和坚定。

03

实现价值

•规划的最终目的是实现个人独特的生命价值。通过规划，我们可以更好地发挥自己的潜能，为社会做出贡献，创造属于自己的精彩人生。

04

探索独一无二的我

本章聚焦于自我探索，引导学生通过多种活动深入审视自己的内心世界，发现自己的兴趣、性格和潜能，为生涯规划找到坚实的基础。



▶ 我的兴趣与爱好

兴趣是最好的老师，也是个性的体现。

01

记录一周活动

回顾并记录过去一周内，你自愿花费时间做的事情。哪些活动让你感到最投入、最愉快？这些往往是你兴趣的所在。

02

兴趣反映偏好

你对事物的喜好，反映了你内心深处的渴望和天赋。喜欢音乐的同学可能对节奏和旋律敏感，喜欢运动的同学则充满活力。

03

从爱好看个性

通过分析自己的兴趣爱好，我们可以发现自己性格中的一些特点。例如，喜欢团队运动的同学可能更具合作精神，而喜欢独自阅读的同学可能更善于独立思考。

我的性格小测试

01

什么是性格测试

性格测试是一种心理测量工具，它通过一系列问题，帮助我们了解自己在情绪、社交、决策等方面的倾向。

02

趣味性格测试

参与一个简短、有趣的性格测试（如色彩性格测试）。通过选择你喜欢的、讨厌的颜色，来探索你的性格特质。

03

理解测试结果

测试结果不是给你下“定义”，而是一面镜子，让你看到自己某些可能被忽略的特点。例如，“红色性格”可能代表热情、有活力。

04

测试的启示

思考测试结果对你意味着什么？它是否准确描述了你的一部分？了解自己的性格倾向，有助于我们扬长避短，更好地发展。

▶ 绘制我的自画像

用画笔描绘出你眼中的自己。

创作要求

请同学们闭上眼睛，安静地思考几分钟：
“我究竟是一个怎样的人？”然后，用绘画的形式将自己内心的形象画出来，
可以是写实的，也可以是抽象的。

01

活动准备

准备一张白纸、一支笔。可以播放一些轻松的背景音乐，帮助大家放松心情，进入创作状态。

02

03

分享与解读

邀请几位同学自愿分享自己的自画像，并讲述画中蕴含的故事或对自己的理解。这是一次深刻的自我表达。



▶ 我的优缺点清单

客观、全面地审视自己。

01

发现闪光点

每个人都有自己的优点。想一想，你在哪些方面做得不错？是学习认真、乐于助人，还是很有毅力？请写下你的闪光点。

02

直面小瑕疵

同样，每个人也都有可以进步的地方。诚实的面对自己的不足，例如有时候会粗心、拖延等，这并不是一件羞耻的事情。

03

优点是资源

我们应该学会利用自己的优点，让它成为我们成长的助力。比如，利用“乐于助人”的优点去帮助同学，也能收获友谊。

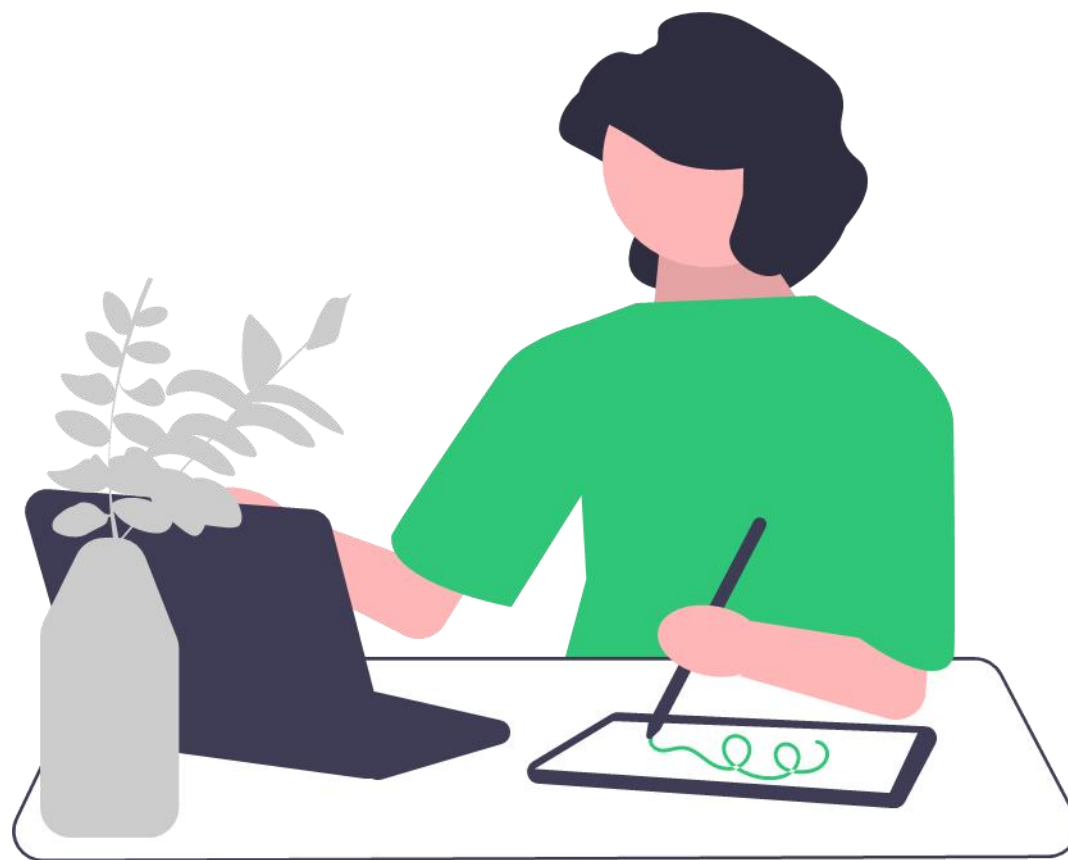
04

不足是空间

找到自己的不足，意味着我们找到了可以提升的空间。接纳不完美的自己，并制定计划去慢慢改进，这就是成长。

点亮未来的星空

本章将引导学生将自我认知转化为具体的目标，并学习如何制定切实可行的计划，一步步将梦想变为现实，真正点亮属于自己的未来星空。



▶ 设定成长目标

用行动书写精彩人生。



短期目标

结合对自己的认识，为自己设定一个短期的成长目标，例如：“本月内改掉一个坏习惯”或“在下次考试中，将数学成绩提高10分”。



长期愿景

思考你真正感兴趣的是什么，未来想成为一个怎样的人。让这个愿景成为你持续前行的内在动力。

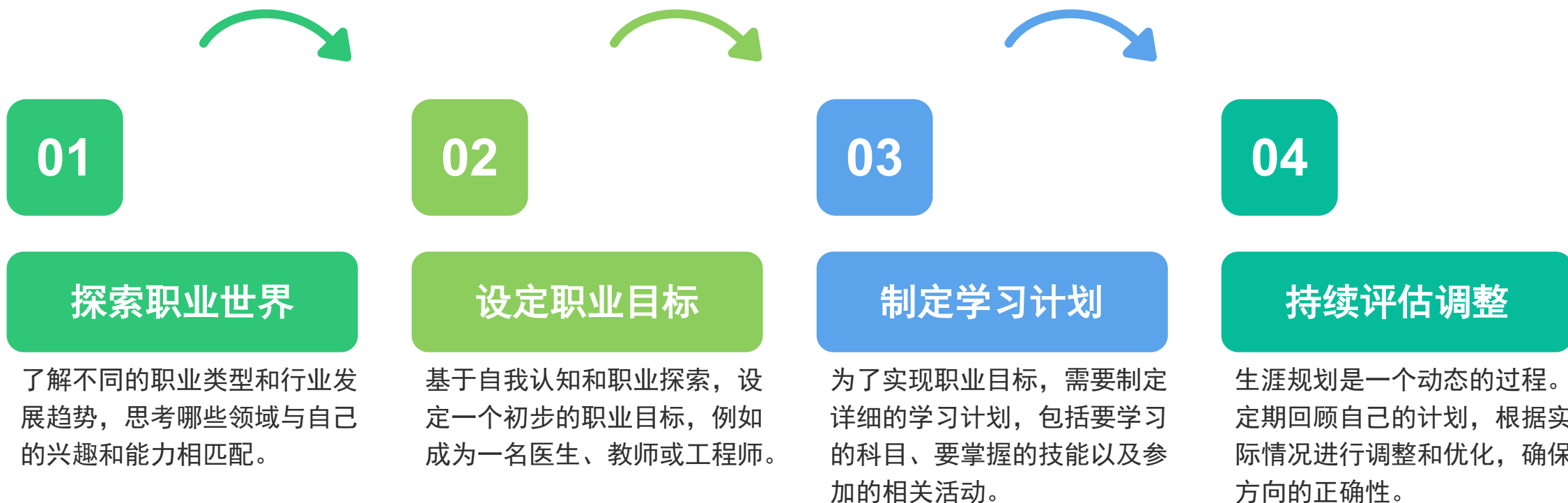


行动计划

将大目标分解为具体、可执行的每周、每日计划。每完成一步，都给予自己积极的肯定，让目标不再遥远。

▶ 规划我的生涯

将梦想分解为可执行的步骤。



积极面对未来

从今天起，做更好的自己。



01

总结回顾

通过本节课的学习，我们认识到生涯规划的重要性，学会了探索自我，并掌握了制定目标和计划的方法。



02

积极心理暗示

每天给自己一个积极的心理暗示，如“我能行”、“我正在变得越来越好”，这能有效提升自信心和行动力。



03

课程寄语

愿每位同学都能在认识自我的道路上不断前行，接纳自己，欣赏他人，用独特的个性照亮自己的人生，创造属于自己的精彩未来！

谢谢观看

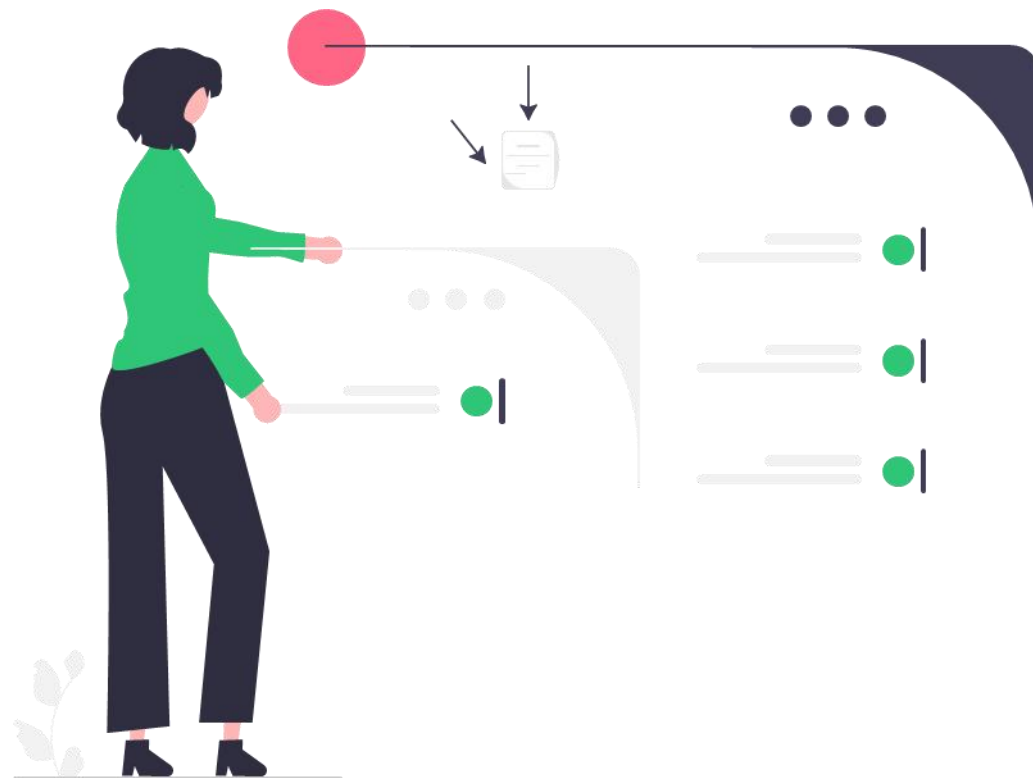
报告人名称 20xx.xx.xx



报告人名称



20xx.xx.xx



谢谢观看

