

《十年后的我》初中生职业生涯规划辅导

教学理念：

生涯规划指的是对自己未来的生活进行有目的、有计划、有系统的安排。初中阶段正处于生涯探索期。这是生涯规划早期阶段，也是生涯规划的重要时期，这个阶段发展的顺利与否可以影响到人的一生。遵循初中学生的身心发展特性和生涯规划特点，在初中阶段实施生涯规划教育是一项十分重要的课题。生涯教育对于中小學生提高心理健康水平，激发学习动力，明确前进方向，适应未来环境，实现自我价值和人生目标，具有重要的现实意义。

目前，我国初中阶段的生涯教育尚处于探索阶段，新高考形势下，如果能在初中阶段开展生涯规划教育，帮助学生更有意识地了解自我和明确前进的方向与目标，将是高中阶段进行课程选修或高考志愿填报等生涯规划指导的有利补充，并有利于学校形成具有校本特色的生涯规划教育理论与实践体系。

有调查显示，初中生对自我认识的程度普遍较高，但是大部分初中生对自我的认识主要来自于小学的学习生活经历和他人对自己的评价，本人很少会考虑自己可能具备的潜力和优势。学生自主规划的意识薄弱，有一部分学生认为家长会帮自己做好发展目标和规划，不需要自己操心。还有一部分学生对老师、家长等身边的重要家人对自己的安排感到不满，可是又不知道如何解决，从而产生矛盾和冲突。鉴于此，本节课作为生涯规划的入门课，旨在通过活动引导学生体验对自己的生涯进行规划的重要性，同时引导学生理性面对身边的重要

他人对自己的期待。

教学目标：

- 1、引导学生认识到环境的多变性和可能性，激发学生对未来的期待；
- 2、通过体验引导学生体会到对自主进行生涯进行规划的重要性；
- 3、培养学生在规划过程中学会处理与身边重要他人的关系，对于他人的意见取其精华，弃其糟粕。

教学重点：

培养学生面对多变的世界主动规划的意识

教学难点：

引导学生在规划自己人生的过程中处理好与身边重要他人的关系

教学准备：轻音乐，学生成长体验卡

教学年级：初二年级

教学流程：

一、导入：视频《快速变化的世界》

学生分享感受。（社会发展太快）

师：从这个视频中我们看到世界发展变化太快，从远古时期到现在，我们的世界不断的发生变化，特别是进入 21 世纪以来，变化非常的迅猛。大家还记得自己 5 年前的样子吗？过去的 5 年你也许觉得变化很慢，进入青春期之后的我们不管是生理上还是心理上都会发生巨大的变化。变化对我们来说意味着什么呢？

师：对，变化意味着我们的未来有无限的可能，那对于着不断变化、充满无限可能的人生我们是不是更应该要好好规划呢？这就是我们

今天这节课的主题，我的人生我规划。

二、活动：10 年后的我

1、画一画：10 年后的我

首先，我们一起来看看我们 10 年后的生活。10 年后的世界会是什么样的呢？那个时候你多大了？你的工作如何？你的生活如何？你有想象过吗？接下来请用彩笔在这张纸上，画出你最期待的 10 年以后你的状态。可以有工作的，生活的，休闲的。注意听，要求是，必须画出来，不要写。给大家 3 分钟的时间，当我喊停的时候马上就停笔。

好，开始吧，请抓紧时间（大家画的时候配上轻音乐）

2、现在请把你手中的画都传给右手边的人（前后左右都可以，视具体的分组而定）。好，大家都拿到别人的画了吧，拿到这幅画也许你看的懂，也许你看不懂，都没有关系，你只需要在他的基础之上添上你认为对她好的就可以。（大约 1 分钟后）停，再传一次。（一般传 3 到 5 次左右停止，具体次数看人数多少而定，小组人多就多传几次，人少就少传几次）

3、好，现在请大家拿回自己的画，每个同学都拿到了自己的画，现在给大家两分钟的时间与同组的同学交流了解一下他人为我们画了什么？

4、我原本画的是什麼？同学给我添加的是什麼？为什么？和我期待的生活一样吗？离我理想的状态是更远还是更近？请拿出笔把我们此刻的感受写在成长体验卡上

5、分享：无论你是否满意，有谁愿意分享一下自己手里的画。（一

般 2 到 3 位，满意不满意的各占一半，老师不对画的内容做任何点评，鼓励分享）

教师：原本我们所畅想的生活是我们自身想要的，可经过别人添加了他们认为对我们最好的东西后，有的同学觉得还不错，但是大部分同学觉得不那么满意？为什么？

学生：别人不了解我们。

教师：假如 10 年后我们的生活真的像这幅画一样任由他人规划，你会有什么感受呢？

生：可怕

教师：他人因为不了解我们所以只能给我们他们认为好的东西。这种现象在我们的日常生活中有没有出现过呢？

生：有，我们的爸妈、长辈……

师：对，我们身边有很多的重要他人，比如我们的父母、老师、朋友等。我们的成长过程就像这棵树一样，他的成长除了受自身的影响，还受到很多外界因素的影响，比如说温度、降水、风等，就像我们的父母、老师、和朋友。他们对我们的影响有一些是我们所能接受的，对我们有利的，有一些是我们所不能接受的。就像刚才的这个游戏一样，当我们遇到这种情况，在游戏中，为确保我们和同组的同学能共同制作出一幅满意的画，我们有哪些方法和策略？

5、讨论、反思：我们以小组为单位讨论一下，如果玩这个游戏能确保你拿到一幅百分百满意的画有哪些方法和策略，每个组至少三条。

（小组轮流发言，教师板书总结）

三、结束

教师总结

每个小组的讨论都非常的棒，为了拿到满意的画我们有很多的方法和策略，比如：要提前想好，要快点画，要快点画出大的框架，要提升画画的水平，最好和同组的人做好沟通。其实这些游戏的技巧和人生的技巧是一样的，如果你希望在未来的 5 年，10 年实现自己想要的生活，是不是也要提前想好，也应该马上行动，也应该抓住要点，要有很强的能力去实现，要老师和家人不断的沟通，取其精华，弃其糟粕，在自己与身边的人的共同努力下成长为一棵参天大树。

好，今天这节课我们看到我们的未来是充满无限的可能的，我们要规划好自己的人生，同时也要学会和身边的重要他人沟通，善于聆听他人的意见。在我们的共同努力下，像这棵树一样积极、阳光向上的生长。这节课还剩下几分钟的时间交给大家，对自己的画进行修正，你可以继续独立完成自己的画，也可以和同组的同学进行交流和沟通，共同完成。