

“

人生的抉择

学会选择，拥抱未来



目录

1 课堂导入

2 什么是抉择

3 抉择的范例

4 影响抉择的因素

5 科学抉择的方法

6 面对抉择的挑战

7 课堂活动与总结



“

课堂导入

通过故事与思考，开启抉择之旅



小明的烦恼

一个关于兴趣与未来的小故事

小明是初三学生，喜欢绘画，梦想是成为漫画家。但他的父母希望他能考上重点高中，将来从事稳定的职业。

故事背景

01

小明陷入了两难，他应该坚持自己的绘画梦想，还是听从父母的安排，努力学习备考重点高中？

面临的选择

02

如果你是小明，你会如何选择？请写下你的建议和理由。

你的建议

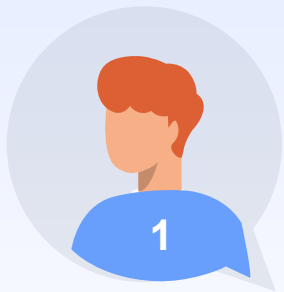
03

你的选择

分享与思考，初步探讨抉择

分享建议

邀请几位同学分享自己给小明出的主意，并说明原因。



选择的难点

为什么做一个决定会这么难？我们通常会考虑哪些因素？（如：他人期望、自身兴趣、未来前途、害怕失败等）

抉择的意义

人生就是由无数个选择构成的，每一个重要的选择都可能影响我们的人生轨迹。学会如何做选择，是成长中一项至关重要的能力。

“

什么是抉择

理解抉择的内涵与特点



抉择的定义

明确抉择的概念

抉择的含义

抉择，就是面临多个选项时，经过思考后做出最终选择并为之承担后果的过程。

01

VS

抉择的核心

核心在于“选择”与“承担”。它不是一个随意的决定，而是需要深思熟虑，并为自己的选择负责。

02

抉择的特点

抉择并非儿戏

01

重要性

人生中的关键抉择，如升学、择业等，会对未来发展产生深远影响。

02

艰难性

需要在多个有吸引力的选项间取舍，往往会伴随内心的挣扎和冲突。

03

个人性

每个人的价值观、经历不同，对同一件事的抉择也会不同，没有绝对正确的答案。

04

风险性

任何选择都可能有好或坏的结果，抉择意味着要承担不确定性和可能的失败。

“

抉择的范例

从名人故事中汲取智慧



鲁迅的弃医从文

为了民族，改变人生方向

面临的环境

鲁迅在日本留学期间，目睹了国人体弱被欺和精神的麻木，深感救治国民灵魂比身体更重要。

做出的选择

他毅然放弃了自己正在学习的医学，选择了用文字来唤醒沉睡的国人。

产生的影响

鲁迅成为中国现代文学的奠基人，他的作品深刻影响了中国思想史和文化史。

比尔·盖茨的退学创业

追随时代，改变世界

Step1

20世纪70年代末，个人电脑行业刚刚兴起，比尔·盖茨看到了其中的巨大商机。

面临的机会

Step2

他从哈佛大学退学，与同伴一起创办了微软公司，全身心投入到软件开发中。

做出的选择

Step3

微软公司极大地推动了计算机的普及，比尔·盖茨也成为了世界首富，改变了信息技术的格局。

产生的影响

“

影响抉择的因素

探索内心与外界的“声音”



内在因素

倾听自己内心的声音

01

兴趣爱好

兴趣是最好的老师，是驱动我们持续努力的内在动力。做自己喜欢的事，更容易获得成就感和幸福感。

02

能力特长

了解自己的优势和劣势，选择能够发挥自己长处方向，成功的可能性会更大。

03

性格特点

性格外向的人可能更适合与人打交道的工作，而性格内向的人可能更擅长需要专注和思考的任务。

04

价值观

你对什么事情看得最重要？是财富、权力、自由还是家庭？价值观是做出最终抉择时最重要的标尺。

外在因素

面对来自外界的压力

01

家庭期望

父母、亲人通常会根据他们的经验和价值观，对我们的
人生选择提出建议甚至要求。

02

同伴影响

好朋友的选择、同龄人的潮流和看法，可能会对我们产生潜移默化的影响。

03

社会趋势

社会的发展、行业的兴衰、就业市场的需求等，都是我们在做抉择时需要考虑的现实因素。

04

学校环境

学校的教学资源、升学氛围、老师的指导等，也会在不同程度上影响我们的选择。

“

科学抉择的方法

掌握做出明智决定的工具



平衡单法

用数字量化你的思考

方法介绍

1

这是一种将选择利弊量化，帮助我们更直观地看到不同选项权重的方法。

案例演示

3

以“选择高中社团”为例，演示如何使用平衡单法来决策。

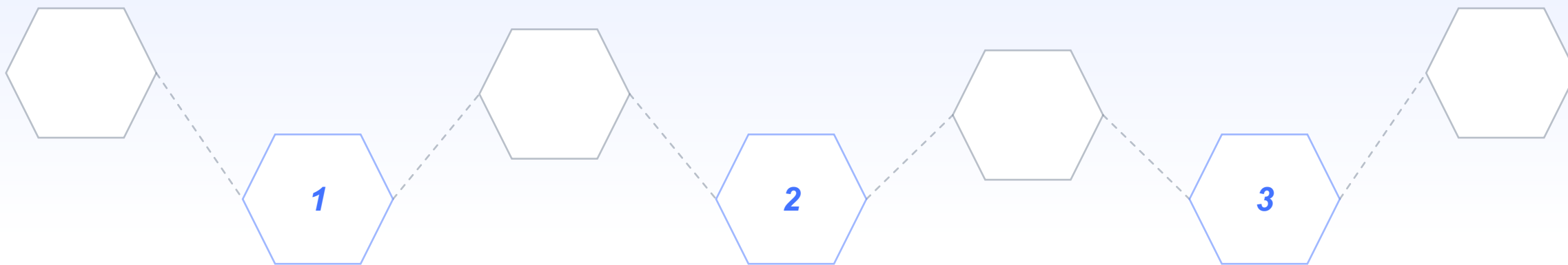
操作步骤

2

1. 列出主要选项。2. 列出考虑的因素（如兴趣、前途、难易度等）。3. 给每个因素设定权重（1-5分）。4. 给每个选项在各个因素上的表现打分（1-5分）。5. 计算总分，进行比较。

决策树法

像树一样梳理你的思路



方法介绍

通过画图的方式，清晰地展示出不同选择可能带来的各种结果和路径，帮助我们预见未来。

操作步骤

1. 画出主干（最终目标）。2. 画出分支（不同选择）。3. 在分支上继续画出更细的枝桠（每个选择的可能结果）。4. 评估每条路径的可能性和得失。

案例演示

以“是否参加课外补习班”为例，绘制决策树进行分析。

信息收集法

不打无准备之仗

01

收集什么

收集与选项相关的所有信息，包括发展前景、具体要求、他人经验等。

02

如何收集

可以通过网络搜索、请教老师长辈、实地考察、阅读书籍等方式进行。

03

关键作用

充分的信息是做出明智决策的基础，可以有效避免因不了解情况而做出错误选择。

“

面对抉择的挑战

抉择后的心理调适



抉择的焦虑

认识并接纳你的情绪

01

焦虑的来源

对未来的不确定性、害怕选错、担心辜负他人期望等，都可能引发抉择前的焦虑。

02

正常的反应

适度的焦虑是正常的，它提醒我们要认真对待选择。但过度的焦虑会影响判断力。

03

如何缓解

可以通过运动、听音乐、与朋友聊天、写日记等方式来放松自己，缓解紧张情绪。

选择的后悔

坦然面对，活在当下

01

后悔的产生

当我们发现选择的结果不如预期，或者看到其他选择似乎更好时，就容易产生后悔情绪。

02

沉没成本

已经付出的时间、精力等是无法收回的，过分纠结于过去的“如果”只会让自己更痛苦。

03

如何应对

认识到任何选择都有代价，接纳自己的选择，专注于如何把当前的路走好。如果确实需要调整，也要果断行动。

“

课堂活动与总结

在实践中巩固，在分享中成长

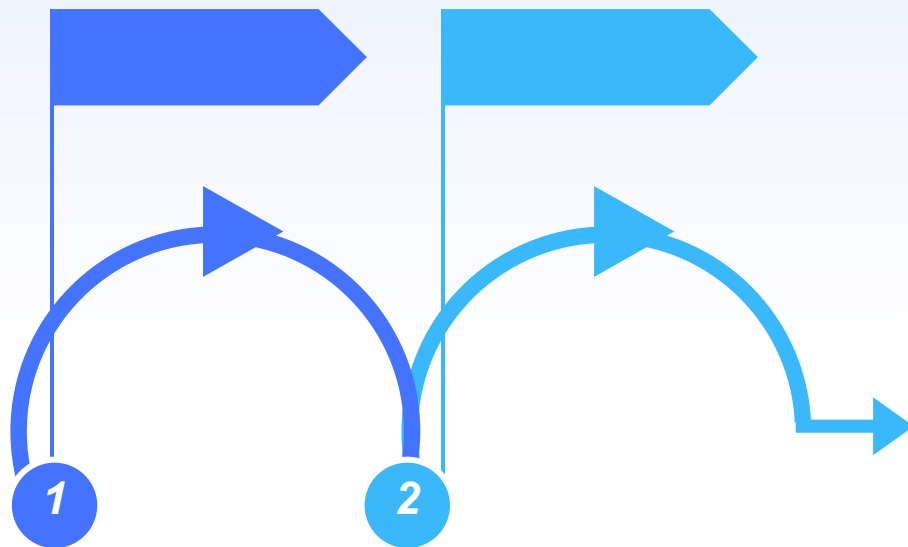


角色扮演

情景模拟，体验抉择

活动规则

1. 设定一个具体的两难情景，如“是否参加艺考”。
2. 将同学分组，分别扮演学生、家长、老师等角色。
3. 各角色从自己的角度出发，阐述观点和理由。
4. 最后由“学生”角色做出选择，并说明原因。



角色体验

通过扮演不同角色，体验不同立场下的思考和感受，理解抉择的复杂性。

我的抉择计划书

将理论应用于实践

计划步骤

- 1. 我面临的抉择是什么？ 2. 我有哪些选择？ 3. 影响我抉择的因素有哪些？（内在/外在） 4. 我打算使用哪种决策方法？ 5. 我的最终决定是什么？ 6. 我计划如何行动？ 7. 我预见了一些挑战？如何应对？

分享与指导

- 邀请同学分享自己的抉择计划书，老师给予针对性的指导和建议。

课堂总结

回顾与升华

抉择是成长

学会选择，是我们走向成熟、独立的重要一步。

方法助你前行

掌握科学的抉择方法，可以帮助我们做出更明智的决定。

未来在你手中

每一次抉择都塑造着我们的人生。勇敢地做出选择，并为自己的选择负责，去创造属于自己的精彩未来！