

我规划我精彩

探索自我,点亮未来

北师大版(2015)初中心理健康八年级全一册第二十课



课程目录

- 01 课程导入与学习目标
- 02 自我认知——探索独特的我
- 03 目标设定——让梦想落地
- 04 规划制定——绘制行动蓝图
- 05 互动体验——在游戏中实践
- 06 生涯启蒙——打开未来视野
- 07 案例分析——从榜样到行动
- 08 课后实践——我的规划进行时
- 09 课堂总结与升华

课程导入:为什么需要规划?

你的困惑,也是我的困惑

- “成绩忽上忽下,不知道该怎么努力?”
- “每天忙忙碌碌,却没什么收获?”
- “对未来一片迷茫,不知道自己想做什么?”

规划的力量:有规划vs无规划

无规划:像拼图时随意摆放,耗时且混乱

有规划:明确步骤,高效达成目标

核心结论:规划能帮我们明确方向、提升效率、增强信心



学习目标



知识与技能

- ✓ 掌握自我认知方法
- ✓ 学会目标设定**SMART**原则
- ✓ 理解规划制定的**5个步骤**



过程与方法

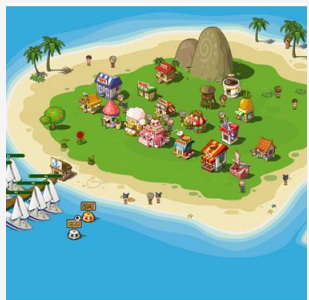
- ✓ 通过互动游戏体验自我探索
- ✓ 通过小组合作实践规划过程



情感态度与价值观

- ✓ 树立自主规划意识
- ✓ 培养积极面对未来的勇气

自我认知:探索独特的我



兴趣探索:兴趣岛

选择向往的岛屿(艺术/研究/冒险),发现兴趣倾向。

性格了解:“我是一道菜”

用菜品特点描述性格(如“火锅:热情包容,喜欢热闹”)。



优势发现:优点轰炸

小组内每人说出同伴3个优点,强化自我认同。

工具:自我认知问卷

记录你的性格关键词、核心兴趣、突出优势、待提升不足。



SMART原则:让目标不再“空想”

S 具体(Specific): “提升数学成绩” 而非 “好好学习”

M 可衡量(Measurable): “从70分到90分” 而非 “考高分”

A 可实现(Achievable): “每周练习2套题” 而非 “每天刷10套题”

R 相关性(Relevant):与 “考上理想高中” 关联

T 时限性(Time-bound): “本学期末” 而非 “以后再说”



规划5步法

- 1 未来想象:10年后的职业/生活状态
- 2 倒推目标:3年后→1年后→本学期目标
- 3 分析现状:我的优势vs不足
- 4 制定计划:具体行动+时间节点
- 5 评估调整:每月检查进度,灵活优化



互动体验:在游戏中实践



职业大猜谜

肢体表演职业,小组竞猜,拓展职业认知。



手掌蓝图绘制

在手掌轮廓中标注理想职业、能力要求、行动计划。



生涯剧本杀

小组合作模拟成长路径,体验不同选择的影响。

生涯启蒙:打开未来视野



新兴职业知多少?



AI训练师

教AI理解人类需求(需逻辑思维+耐心)



音乐治疗师

用音乐帮助他人调节情绪(需音乐素养+同理心)



旅行规划师

设计个性化旅行方案(需地理知识+创意)



行动:十年规划写作

分解理想职业→中考/高考/大学阶段目标。

案例:小李的律师梦

现状分析

优势:逻辑思维强,喜欢辩论

不足:公众表达紧张,语文作文分数较低

具体计划

- 每周读1篇法律案例
- 参加学校辩论社
- 每天练习5分钟演讲
- 期末语文成绩提升至85分

讨论:小李的规划是否符合SMART原则?如何优化?



课后实践:我的规划进行时

进行时任务1:完成个人成长规划表

填写本学期目标(学习/兴趣/人际),明确措施、时间节点。

节点。任务2:规划执行打卡

使用日历打卡表记录完成情况,每周日晚写下反思。

反思。任务3:2周后小组分享

交流规划执行心得,互相提出调整建议。



核心回顾

- 🌱 基础:自我认知(兴趣/性格/优势)
- 🎯 核心:目标设定(SMART原则)
- 📍 路径:规划制定(5步法)
- ☰ 关键:实践调整(打卡+反思)

“规划不是一成不变的地图,而是指引方向的指南针。

勇敢出发,让每个今天都为精彩未来蓄力!”





感谢参与!

愿你以规划为笔，
书写属于自己的精彩人生!