

认识自我，发展生涯

——青少年生命教育与生涯规划

主讲：刘寻

【课程背景】

青少年时期是人生的关键发展阶段，这一时期的价值观、人生目标、职业取向等方面的塑造对未来的发展有着深远的影响。本课程旨在帮助青少年与家长共同探讨和理解生命的意义，提供科学的生涯规划指导，促进青少年健康成长。

本课程旨在通过亲子合作、心理辅导、生涯规划等方法，协助青少年确定自身兴趣、价值取向，指导家长如何更好地支持孩子的成长和未来规划。

【课程目标】

- 1、生命教育的引入：通过讨论和反思引导青少年思考人生目的、价值观等问题。
- 2、兴趣探索与认知：帮助青少年认识自己的兴趣爱好，探索未来可能的职业方向。
- 3、亲子沟通与协作：通过活动和讨论促进家长与孩子之间的理解和沟通。
- 4、生涯规划与实践：为青少年提供具体的生涯规划工具和指导，包括职业探索、学习规划等。

【课程时长】 3-6 小时

【教学方式】

- 1、心理团体辅导：促进青少年和家长共享情感，理解彼此。
- 2、生涯探索与规划：通过职业兴趣测试、案例分析等方式引导青少年规划未来。
- 3、亲子互动：设计游戏和任务，促进家长与孩子之间的沟通与合作。

【课程内容】

一、课程介绍

- 1.1 课程目的和目标
- 1.2 课程内容概览
- 1.3 教学方法和评价标准

二、生命教育的引入

- 2.1 理解生命的价值
 - 2.1.1 人生的目的和意义探讨
 - 2.1.2 价值观的形成和重要性
- 2.2 活动：人生价值沙盘游戏
 - 2.2.1 游戏介绍和目的
 - 2.2.2 游戏实施和反思

三、兴趣探索与认知

- 3.1 了解自我兴趣与能力
 - 3.1.1 兴趣爱好的发现
 - 3.1.2 能力和潜质的评估
- 3.2 活动：职业兴趣卡片游戏
 - 3.2.1 游戏规则和流程
 - 3.2.2 游戏反馈和启示

四、亲子沟通与协作

- 4.1 增强亲子理解和信任
 - 4.1.1 有效的沟通技巧

4.1.2 增进亲子间的共情

4.2 活动：家庭剧场

4.2.1 角色扮演的设计

4.2.2 情景剧的演绎和讨论

五、生涯规划的实践

5.1 探索未来职业方向

5.1.1 职业兴趣测试

5.1.2 职业探索和选择

5.2 设计个人生涯规划

5.2.1 学习路径的规划

5.2.2 长期目标的设定

六、课程总结与反馈

6.1 学员心得分享

6.2 导师反馈与指导

6.3 亲子共同目标设定