

职高生涯：《遇见十年后的自己》

（职高的学生需要生涯规划吗？在貌似已经做出了选择的你，还可以有更好的未来吗？且看她的分享……）

教学目标

认知目标：让学生深化自我认识，根据自身特点，思考适合自己的职业规划，找到努力的方向。

情感目标：点燃学生追求理想的热情和活力，增强对生活 and 学习的积极主动乐观的信念。

能力目标：让学生学会利用冥想放松法，帮助自己更好的释放负面能量，舒缓情绪。

教学重点

激发学生学习的内在动力。

教学难点

营造安全、信任的氛围，让学生积极思考、踊跃表达分享。

教学过程

（一）导入：我追的星！



周迅：中国著名电影女演员、歌手、环保人士。是目前华语影坛第一位也是唯一一位包揽台湾电影金马奖、香港电影金像奖、中国电影金鸡奖、大众电影百花奖等两岸三地电影奖项影后桂冠的演员。

金子讲故事：周迅的成名故事

问学生：你追星吗？

小组探索讨论：写出你追的明星，查询十年前他（她）在做什么？ 他（她）是如何一步一步走向成功的？

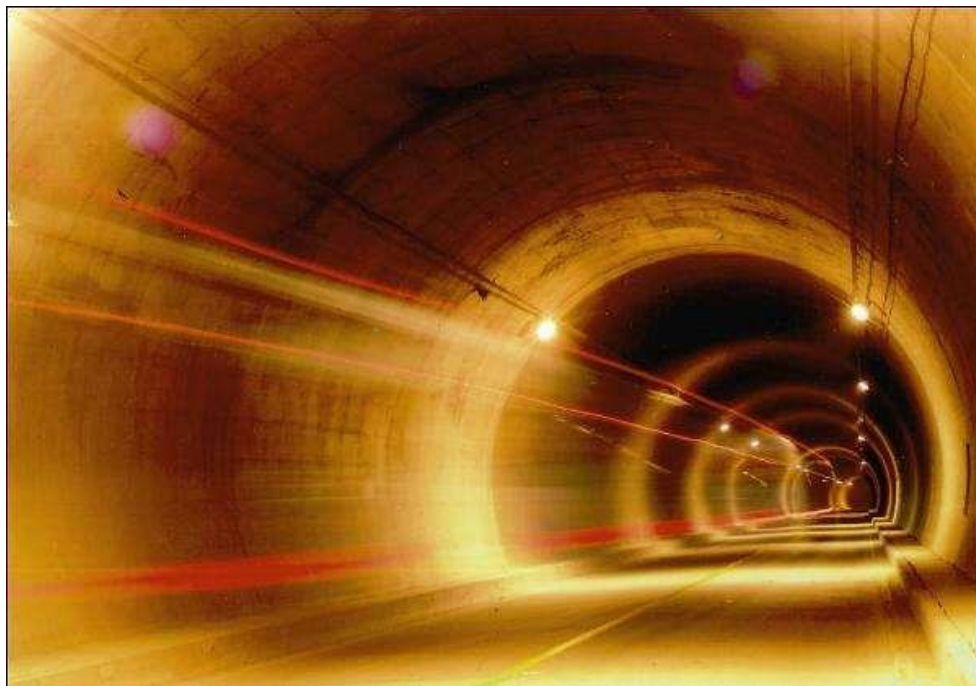
学生查阅各种资料，分享讨论结果。

教师小结：其实我们都一样，如果你能适时的问自己：“十年后我会怎样？”你会发现，你的人生就会在不知不觉中发生变化。

（二）生涯幻想，起飞梦想

接下来我们一起进行一个梦想之旅，去幻想十年后的自己！

请大家选择自己舒服、放松的姿势坐好，双臂平伸，手背相对，交叉，翻转，放在胸前。双脚在脚踝处交叉，轻闭双眼。



现在请你闭上眼睛，接下来，我要带领全班同学一起坐上时空隧道机，跨越时空，到 2027 年的世界！好，时空隧道机已经启动了哦！想象一下，时间一直在流动，慢慢地流到了 2027 年！你 25 岁了，这时的你，会是怎样一个人呢？容貌有什么变化？更高、更瘦、还是胖了呢？请你尽量想象自己 25 岁时的样子，

想得越仔细越好。

这时候是清晨，你从睡梦中醒来，首先看到是卧室的天花板，看到了吗？它是什么颜色的呢？

接着，洗漱完毕，来到衣柜前，准备换衣服上班。没错！你有工作了！它是一份怎样的工作呢？你打算穿什么衣服去上班？穿好衣服，你来到了餐厅，和你一起用餐的有谁？是父母，还是你的丈夫/妻子？

吃完了早餐，你准备到工作的地点。回头看一下你的家，它是什么样的房子呢？周围的环境怎么样呢？然后，你搭乘什么交通工具上班？骑车开车或坐公车，还是别的？到达工作的地方了，先注意一下，这个地方看起来如何？跟同事打招呼，大家怎么称呼你呢？其他人在做什么？你该做些什么工作呢？

中午的时候，发工资了，有多少钱？一天的时间很快过去，该是睡觉的时候了，你躺在早上起来的那张床上，请你回忆一遍这一天的工作和生活。你满意吗？过的愉快吗？

时空隧道机又渐渐把我们载回到了 2017 年。我们渐渐地回到教室，好了，请大家睁开眼睛，活动一下手脚。问候一下身边的同桌：你今天开心吗？

请两到三名学生谈谈刚才你看到了什么？听到了什么？组内同学进行 1—2 分钟的交流。

（三）制作个性名片，定格梦想



看大家交流的很开心，看来大部分同学还是满意自己幻想中的生活的。好，

我们继续我们的梦幻之旅。

假如 2027 年，你真的实现了自己的梦想，你也拥有属于自己的名片，那么你会怎么来设计你的名片呢？我们尝试着动手做一做吧。

2027 年的我——个性名片

学生完成名片后，小组内交流名片，请每组推荐一名同学起来介绍他的名片。

（四）脚踏实地，梦想并不遥远

同学们，成功不能只靠想象，要付诸实际的行动，要从现实出发，把理想和现实联系在一起。结合自身实际，思考如何不断缩小理想与现实的差距吧。

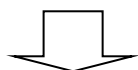
完成下表，预见距离

我的理想	我的现实	现实与理想的差距	有利条件	不利条件	克服办法

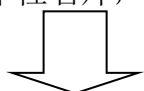
板书设计

遇见十年后的自己

生涯梦幻，起飞梦想



制作个性名片，定格梦想



脚踏实地，梦想并不遥远

教学反思

本节课是教材成长篇中《放飞生命的梦想》一课的内容，教师从学生们平时最喜欢聊的话题“追星”入手，充分挖掘追星现象有利的一面，而不是只凭颜值的盲目追星，之后引导学生要向自己喜欢的明星学习，我们也可以计划十年后的生活，学生在不知不觉的冥想中遇见十年后的自己，同时这也就是自己十年的目标，为了加深冥想内容的记忆，教师安排了制作个性名片环节。最后回到现实，遇见距离，制定让目标变成现实的具体计划。

名师风采



张金玲，阳江市第一职业技术学校专职心理教师，持心理健康 A 证教师，国家二级心理咨询师，广东省中小学心理健康教育名师工程培养对象，第二届广东省心理教师专业能力大赛二等奖获得者。