



## 生涯成功密码研习营活动大纲

|     | 主题                         | 重点                                                                                                        | 程序（暂定） |               | 时数 |
|-----|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|----|
| 第一天 | 简介                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 互相认识</li> <li>➤ 期望管理</li> <li>➤ 课程内容简介</li> </ul>                |        |               |    |
|     | 自我认知                       | ➤ 自我认识                                                                                                    | 1      | My Dream      |    |
|     |                            |                                                                                                           | 2      | Let it fly    |    |
|     |                            |                                                                                                           | 3      | Road block    |    |
|     |                            | ➤ 认识个人取向的方法                                                                                               | 4      | 性向测量          |    |
|     |                            |                                                                                                           | 5      | 价值拍卖          |    |
| 第二天 | 了解大学生活<br>了解学科专业<br>了解职业世界 | ➤ 专家报告                                                                                                    | 1      | 专家报告          |    |
|     |                            |                                                                                                           | 2      | 六分钟访谈         |    |
|     |                            |                                                                                                           | 3      | 师兄师姐午餐会       |    |
|     |                            |                                                                                                           | 4      | 小组调研          |    |
|     |                            | ➤ 调研在校师生                                                                                                  | 5      | 参访            |    |
|     |                            | ➤ 参访典型学院                                                                                                  | 6      | 访谈            |    |
|     |                            | ➤ 生涯人物访谈                                                                                                  | 7      | 小组报告          |    |
| 第三天 | 自我管理<br>生涯规划               | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 情绪管理</li> <li>➤ 时间管理</li> <li>➤ 行动计划</li> <li>➤ 总结及颁奖</li> </ul> | 1      | 绳             |    |
|     |                            |                                                                                                           | 2      | 砌积木           |    |
|     |                            |                                                                                                           | 3      | Give and take |    |
|     |                            |                                                                                                           | 4      | 行动计划          |    |
|     |                            |                                                                                                           | 6      | 个人发言          |    |
|     |                            |                                                                                                           | 7      | 总结            |    |
|     |                            |                                                                                                           | 8      | 颁奖            |    |

## 课节流程

- 1 重温上堂要点
- 2 简介是日程序要点
- 3 活动推行：
  - 3.1 介绍活动玩法，令学员掌握活动的流程
  - 3.2 说明活动的学习目标
  - 3.3 观察及留意学员在活动过程中的行为表现及互动模式
  - 3.4 记录过程中一些重要的行为及对话，以便解说
  - 3.5 活动解说：

有什么发生➡感受如何➡如何回应➡生活经验➡如何应用
  - 3.6 总结学习重点
  - 3.7 回馈学员的表现，表扬建设性的行为，鼓励表现未如理想的行为
- 4 总结是日程序，串连课程重点，令学员知道课程的进度
- 5 填写「我的学习日志」
- 6 简介翌日课程内容，提醒学员要注意的事项