生涯规划之自我资源盘点

**生涯困惑**

你是否对父母讲过自己对未来发展的设想？

父母对你未来的生涯发展有什么期待？

你善于发现身边的资源吗？

**生涯导师**

个人的成长会深深打上家庭、学校、社会的烙印，个人最好的资源也是来自自己、家庭、学校以及社会。

**生涯知识**

家人的职业发展、休闲方式、文化修养对子女的教养方式都会潜移默化地影响你日后的发展。如果你想进一步了解未知的自我从而规划生涯，那么家庭就是你有待开启的宝藏。

从小学到高中乃至大学，学校是我们生活不可缺少的场所，我们在学校受教育，然而很多同学除了学习知识，很少懂得好好运用学校的资源，如果你想要进一步发展自己，那么学校就是你开启人生之旅的钥匙。

**生涯活动**

生涯探索活动一 家庭写真

家人的气质、性格、爱好、兴趣、价值观、世界观以及家庭中的物质条件、人际氛围对个体的成长有着重要的影响。现在来思考一下自己的家庭生活，完成这份“家庭写真”调查。

|  |  |
| --- | --- |
| 序号 | 问题 |
| 1 | 你的家庭组成： |
| 2 | 你的家庭经济状况： |
| 3 | 父亲的职业： |
| 4 | 母亲的职业： |
| 5 | 父亲最典型的处事风格： |
| 6 | 母亲最典型的处事风格： |
| 7 | 父亲的性格： |
| 8 | 母亲的性格： |
| 9 | 父亲的爱好： |
| 10 | 母亲的爱好： |
| 11 | 我在选择未来从事的职业上可能受到 的影响 |
| 12 | 我家的家庭氛围： |
| 13 | 我家里发生冲突或矛盾的主要原因是： |

探索活动二 画家庭职业树

回想爸爸妈妈和亲朋好友从事的职业，画出你们家族的职业树。

姐姐从事：

哥哥从事：

姑姑从事：

伯伯从事：

舅舅从事：

妈妈从事：

爸爸从事：

叔公从事：

奶奶从事：

爷爷父从事：

曾祖父从事：

每个家族的职业各不相同，请你从家族职业树从挑选出自己最了解也最喜欢的职业，询问自己是否想从事该职业？

探索活动三 探索学校的资源

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 资源项目 | 资源价值 | 资源利用要求 |
| 同学 |  |  |
| 班主任 |  |  |
| 其他老师 |  |  |
| 学校活动 |  |  |
| 学校社团活动 |  |  |