

规划高中 放飞梦想

请你画一棵树：

- 请你准备一张白纸；
 - 运用你聪明的大脑+丰富的想象
 - 时间5—8分钟
-

画树测验的基本解释：

- **1.**树的季节代表心情或生命力。（如春夏，说明心情开朗、生命力旺盛。如果是秋季冬季说明心情压抑，生命力淡薄）
 - **2.**树的对称性代表过和未来的关注及内外向区别（通常认为左边代表过去，右边代表未来。如左侧有阴影说明你偏内向，右侧有阴影偏外向）
 - **3.**树冠代表表现力。树冠茂盛说明表现力较强。
 - **4.**树干代表生命力、能量。如果树干过细，说明你体会到不稳定感，树干是曲线说明你活泼。如果线条不连续，说明你敏感、易激惹；如果是二条平行直线，说明你缺乏想象力，固执刻板，重逻辑。
 - **6.**树根代表控制力。如果有树根说明你做事执着，如果把地平线以下的树根了画出来，说明你不成熟，思想有幼稚倾向。
 - **7.**果实代表成就或期望。果实太多说明你可能期望太高了。
 - **8.**树叶代表你的完美意识。如果画的是阔叶，你可能愿意与人交往，如是针叶，说明你体会不到足够关爱。
 - **9.**如果画了太阳，在右边说明你对未来充满希望，在左边说明你有着对过去美好的回忆。如果太阳被去遮住了说明你可能遇到了困难。
-

励志小品----生命的价值



在一次研讨会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张**20**美元的钞票。

面对会议室里的**200**个人，他问：“谁要这**20**美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这**20**美元送给你们中的一位，但在这之前请允许我做一件事。说着，他将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？仍有人举起手来。他又把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。而后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。“现在谁还要？”还是有人举起手。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没有贬值，它依旧值**20**美元。”

人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒，甚至被碾得粉身碎骨。但无论发生什么，我们永远不会丧失价值。生命的价值不因我们身份的高低而改变，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们自身！永远不要忘记这一点！

马斯洛语：

心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；

习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。

目标的威力——哈佛大学调查研究

- 调查结果发现：
 - 27%的人没有目标；
 - 60%的人目标模糊；
 - 10%的人有清晰但比较短期的目标；
 - 3%的人有清晰且长期的目标，并能把目标写下来，经常对照检查。
 - 。
-

25年的跟踪研究，他们的生活状况和分布现象十分有意思：

- 那些占**3%**的，**25**年来几乎不曾更改过自己的人生目标，朝着同一方向不懈地努力。**25**年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。占**10%**的，大都生活在社会的中上层。成为各行各业不可缺的专业人士，如：医生、律师、工程师、高级主管等等。
 - 占**60%**的目标模糊的人，几乎都生活在社会的中下层面，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。
 - 剩下**27%**的是那些**25**年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活过得不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。
-

生涯规划的重要性

□可以看出，目标对人生具有巨大的导向作用，可以说，有什么样的目标就会有什么样的人生

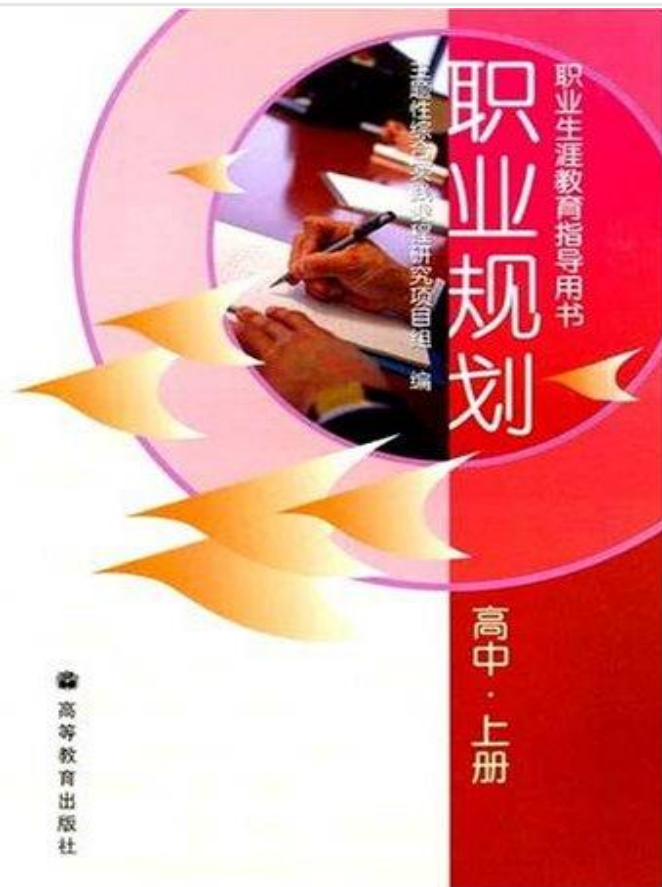
梦想实现激励法

- 1、确立目标：只要有梦想存在于头脑中，它就有诱惑力，而且诱惑力越大，你的动机就越强，努力方向就越明确。
 - 2、暗示成功。虽然梦想不一定成功，但不去向往胜利，或者一开始感觉自己会输，那肯定会失败。
 - 3、自我激励。
-

心理互动

- ☐ 请你拿起笔，写下你对高中的憧憬(可以包含以下内容)
- ☐ 你的座右铭：
- ☐ 你的品质：
- ☐ 你的兴趣爱好：
- ☐ 你的学业：
- ☐ 你的朋友：
- ☐ 你的身心情况：
- ☐ 你的家人：
- ☐ 你将拥有一个（ ）的高中生活。

专业推荐:



出版社: 高等教育出版社;
第1版 (2005年3月1日)

平装: 117页

开本: 32开

ISBN: 7040136171

条形码:

9787040136173

产品尺寸及重量: 20.4 x
14.2 x 1 cm ; 200 g

ASIN: B0011Y1ZNA

专业推荐：

- 为了真正掌握自己的命运，我们应该尽早了解职业生涯规划的有关知识，初步认识社会职业生活的实际状况。
- 图书名称：高中生职业
- 业生涯规划八讲
- 书籍作者：[熊丙奇](#)
- 图书出版社：[华东师范](#)
- [大学出版社](#)



□ 你是自己命运的主人，是自己灵魂的领航人，要过什么样的人生就全看你自己。因此不要轻视设定目标的重要性，此刻下决定，因为在前面不远处，就是你的未来。



祝同学们梦
想成真！