

梦的光芒

——高中生涯规划主题班会设计

□ 顾菲菲



【关键词】生涯辅导；梦想；挑战自我；规划人生

【班会目标】

1. 教育学生充分认识自己，客观分析环境，科学确立目标，正确规划人生。
2. 帮助学生树立自强进取的信念和信心，培养勇于克服困难和乐观积极的生活态度。

【班会准备】

1. 学生填写生涯手册
2. 做多元智能测试
3. 以图画形式描绘自己的未来
4. 自编自导自演小品《梦的最初》
5. 自编自唱原创歌曲《梦的光芒》

【班会过程】

主持：致欢迎词

旁白：舒缓的音乐响起，一名女生娓娓道出第一个故事：驴和马的故事

唐太宗贞观年间，长安城西的一家磨坊里，有一匹马和一头驴子它们是好朋友，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，出发经西域前往印度取经。17年后，这匹马驮着佛经回到长安。它重到磨坊会见驴子朋友，谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜……那些神话般的境界，使驴子听了大为惊异。驴子惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”“其实”，老马说，“我们跨过的距离是大体相等的，当我向西域前进的时候，你一步也没停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的天地。”

（以故事引入班会第一篇章——心怀梦想）

主持：正如故事中的马所说的，心怀梦想，才能够打开一个广阔的世界，走向成功的彼岸！

梦想是石，敲出星星之火；梦想是火，点燃熄灭的灯；梦想是灯，照亮夜行的路；梦想是路，引你走向黎明！十六七岁的我们正处在人生的花季，一个爱做梦的年纪，相信每个人都有梦想。请欣赏同学们自导自演的小品《梦的最初》第一幕。

小品：《梦的最初》第一幕

（以小品为线索贯穿整堂课。学生娴熟的表演技巧令与会教师惊叹不已，活跃了班会气氛）

主持：感谢几位的精彩表演！在高一入学的时候，我们每个人都拿到了一本《我的生涯手册》，下面请大家拿出自己的生涯规划手册，翻开第一页，看哈佛大学关于梦想的调查。

旁白：舒缓的音乐响起，一名女生娓娓道出第二个故事：智慧战胜对手

1984年，在东京国际马拉松邀请赛上，夺得冠军的是一位日本选手，名叫山田本一。山田本一在自传中说：“每次比赛前，我都要乘车把比赛的线路仔细看一遍，并画下沿途醒目的标志。比如，第一个标志是银行，第二个标志是红房子——这样一直画到比赛的终点。比赛开始后，我以百米的速度奋力向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。四十多公里的赛程，就被我分成这么几个小目标一个一个地完成了。但是在此之前，我不懂这个道理，我把目标定在40公里外的终点上，结果我跑了十几公里就疲惫不堪，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

（以故事引入班会第二篇章——明确目标）

主持：每位马拉松运动员都有一个梦想，那就是战胜对手，第一个冲到终点；但唯有山田本一成功了。他的经历告诉我们，人生的成功必须要先明确目标。如果说，梦想是人生的终极目标，那么它的实现必须建立在人生不同时期的阶段目标实现的基础上。换句话说，只有阶段目标的确立并实现才可能支撑起人生梦想的实现。那么我们该如何结合目前的学习生活，规划自己的

人生,实现自己的梦想呢?请大家结合《我的生涯手册》分组展开讨论。

学生分八组讨论并交流。

(学生们构想了二十年后自己的未来蓝图,并结合生涯测评报告以及《我的生涯手册》谈了自己为实现梦想已经做的和将要做的事情,学生的发言具体而详实,令在场的听课教师感叹不已:高一的学生就能站得这么高,看得这么远,行动这么快,真是不简单啊!学生的精彩表现令班会进入高潮。)

主持:范仲淹出身寒门,勤学苦读,以天下为己任,写下《岳阳楼记》;钱伟长在九一八事变后,决心弃文从理以救国,在树立了这个目标后他奋发努力,最终成为中国近代力学之父。

这两位伟人都跟我们苏州中学有极深的渊源:范仲淹是我校创办者,钱伟长是我校近代著名校友。他们生活时代不同,所学专业不同,但是他们对梦想的执着是一样的,他们都为自己立下了一个梦想,并为之制订了每个阶段的目标,对人生有一个很好的规划;最终,他们实现了的梦想。

旁白:舒缓的音乐响起,一名女生娓娓道出第三个故事:杨培东

杨培东博士,1971年出生于苏州,2004年获得美国材料学会(MRS)青年科学家大奖。他说:在确定你的奋斗目标后,最重要的是行动,而在行动中首先是明确每一个时间段做什么,其次是克服一切困难将每一个时间段的事情做好。记者采访了杨培东高中时的10位同学,当问到这位当年同班同学获得成功的最大因素时,10个人全部首选“勤奋”,其次才是天分……

(以故事引入班会第三篇章——挑战自我)

主持:杨博士的经历告诉我们,有了梦想,有了对人生的规划,我们还需要不断地挑战自我,用辛勤的汗水去浇灌梦想的种子,它才会绽放出美丽的花朵!

说起挑战自我,追逐梦想的成功案例,大家一定会想到第一届中国达人秀冠军刘伟。

视频:刘伟的成才故事(摆事实、讲道理的多元化呈现形式)

主持:刘伟用他努力实现梦想的经历告诉我们,“请享受无法回避的痛苦。”“没有艰辛就没有获得。”这两句话,也被贴在了哈佛大学图书馆的墙壁上,时刻提醒着人们,要为自己的梦想付出辛勤的汗水,甚至承受一些痛苦。

小品:《梦的最初》第二幕

(以小品为线索,前后呼应。小品中几个主人公未来

成功形象的展示激励着大家为梦想而努力奋斗!小品内容的分段展示与班会三个篇章的层层递进相得益彰,更显出班会设计的环环相扣。)

主持:感谢几位同学的精彩表演。他们性格不同,背景不同,兴趣不同,却因为梦想走到了一起,互相激励着,从最初树立梦想开始,通过自己的辛勤付出,不断挑战自我,一步一个脚印,踏上了通往成功的道路,最终让自己的梦想绽放。请同学们全体起立,齐唱我们为自己写下的班歌《梦的光芒》!

合唱:班级原创歌曲《梦的光芒》

班主任总结:

自古以来人类拥有三个最大的梦想:飞翔、长生、穿越时空。为了飞翔,人们仰望天空中的鸟儿,造出了飞机;为了长生,人们凝视着炼丹炉里的变化,虽然失败,却成就了形形色色的发明;为了打破时空的界限,人们推究世界的本质,在相对论后又为我们展现了一个量子的世界。为了达成这些许许多多的梦想,人类在努力,世界在发展。对于世界,梦想扮演着一个推动人类发展的角色。

一个人,拥有自己的梦想,必然会推动自身的发展。但是,夸父追日,却因其能力有限,最后渴累交加而死亡。反思夸父,他的奋斗目标那样明确,追逐脚步那样坚定,只因梦想的不切实际而成为“不自量力”的代名词。因此,同学们不仅仅要有梦想,更重要的是要有一个合理的梦想,一个值得为之努力的梦想。

梦想,如果是人生的终极目标,那么,它的实现需借助于人生不同时期的阶段目标的实现。换句话说,只有阶段目标的实现才可能支撑起人生梦想的实现。所以,同学们要规划好人生的每一步,尤其是高考。

目标设立容易,真正做到却需要坚强的意志、坚忍的品格。北宋文学家苏轼在文章《思治论》中提到“犯其至难,图其至远”,意思是向至高至难的地方冲击,才能达到至臻至美的境界;向至高至难的地方发起挑战,才能实现最远的目标。他告诉我们,一个人只有敢于挖掘潜力、挑战极限,才能超越自我,实现人生的梦想。

哈佛大学图书馆馆训中有这样一条:“我荒废的今日,正是昨日殒身之人祈求的明日。”同学们,请把握今天,不要回想昨天,更不要依赖明天,只有今天去努力、去奋斗,梦想才会成真!

(作者单位:江苏省苏州中学,苏州,215007;该校为《中小学心理健康教育》常务理事单位)

编辑/任玉丹 终校/于洪

梦的光芒——高中生涯规划主题班会设计

作者：顾菲菲
作者单位：江苏省苏州中学，苏州，215007
刊名：中小学心理健康教育

英文刊名：ZHONGXIAOXUE XINLI JIANKANG JIAOYU

年，卷(期)：2013(14)

本文链接：http://d.g.wanfangdata.com.cn/Periodical_zxxxljkjy201314008.aspx