

高中生涯规划之享受休闲时光

【课前导入】

你知道什么是休闲生活吗？

你平时是怎样安排休闲生活的？

如何去规划自己的休闲生活？

1、休闲知多少？

西方哲学家罗素曾说：“能否聪明滴用闲是对一个人、一个民族文明的考验。”

列宁说过：“会休息才会工作。”

1、体验学习

为暑期制定一份适合自己的休闲计划!

_____的休闲计划

[illegible]

制定完毕后与同学交流并思考：

（1）这样的休闲生活安排是否合理？

（2）你认为该怎样做才能达成自己愿景中的休闲生活呢？需要做那些准备或调整？

2、课后实践

休闲达人专访

你对休闲活动了解了吗？你是否曾想过，将来要如何安排休闲活动来丰富自己的生活呢？

利用课余时间向家人、亲友、师长进行访谈，看看过来人的经验，想想自己未来的休闲生活规则。

受访者姓名		访问日期	
受访者年龄		与受访者的关系	
受访者学历		受访者的职业	
访问要点	内容摘要		
1、青少年时期做些什么休闲活动？当时如何安排进行？			
2、现在最长做什么休闲活？原因是什么？			
3、对现在的休闲生活满意吗？为什么？			
4、青少年时期所从事的休闲活动对现在的休闲方式、生活有何影响？			
5、自己所进行的休闲活动，对家人造成什么样的影响？			
6、对青少年安排休闲生活内容建议是什么？			
7、其他			
思考：受访者的休闲互动经验给了自己怎样的启示？ 你认为休闲方式或内容，对一个人人的生活会有什么影响？			