

中学生生涯规划团体辅导

活动主题：我的人生我做主

活动目的：指导学生认识自我，教会学生进行初步生涯规划

活动时间：8月

指导人员：妇联未成年心理辅导中心

参与人员：初中至高中

活动过程：

1 热身活动

目的：让成员和领导者相互认识建立关系

步骤：报学员姓名和年龄，领导人介绍团体步骤目的。每个成员都从领导者那里抽取一张卡通画纸，用肢体语言表达出纸上画的图形，表达一样图形的两个人组成一组。二人一组，相互采访、相互认识，并将对方详细结果填写在卡通画的背面，内容随意但需包括姓名、年龄、爱好特长等。采访结束，向大家介绍自己

2 兴趣大发现

目的：促进成员了解自己，增强团体凝聚力

步骤：1、简述职位，职业，事业区别，引起重视

2、展示六个兴趣岛，让学生选择

3、根据选择得出每个学生兴趣所在

4、简单讨论兴趣与职业关系

3 价值大拍卖

目的：1.协助成员认识何谓价值观，并进一步探索自己的价值观，有助于生涯决策。 2.协助成员澄清自己的一般价值观与工作价值观

步骤：1.领导者发下“价值大拍卖清单”，成员自己思考，并编列出个人的预算购买单，每物基本底价一千元。

2.领导者分给成员每人两万元纸币参加拍卖，领导者主持拍卖会：

3. 领导者开始一一提出每项 价值观，成员喊价。

4. 每项价值观叫价经三次确认后，由最高喊价者获得。

5. 拍卖完后，团体讨论：

6. 你最想买的“价值观”有没有买到？没有买到的话，为什么？与你的个性是否有关？

7. 哪一项是你最想买的？为什么？

8.有没有买到你不是很想要的？为什么？

9.为什么你一样都没有买到？或者你只买到很少几项？

10. 为什么你要花那么多钱买 哪一项？

11.有些东西是否真的能用钱买到？如果不能，如何获得？ 12.团体分享活动心得，让成员回味拍卖会的过程和感受，及时写下自己

4 生涯规划书

目的：1. 鼓励成员规划自己短期的生涯

2.圆满结束团体。

步骤：1.每人在卡纸上写下自己未来所想从事的职业

2.混合在一起由领导者抽取请大家猜领导者分发给每位成员一张纸，请成员根据自己的兴趣性格等各方面因素，在纸上写下自己近期的职业规划，引导制定生涯规划书。