**我乐于干什么**

——我的职业兴趣

**教学目标：**

1. 了解兴趣在职业生涯中的重要作用。
2. 能准确、全面地了解自己的职业兴趣是什么。

3、通过活动、讨论等多种形式，学会计划和培养学生的兴趣。

**教学重点：**学生正确了解自己的职业兴趣。

**教学难点**：正确理解和培养学生的兴趣。

**教学工具**：多媒体课件、51选校网站资源。

**教学过程**：

一、**故事引入，点明主题**

牛顿每天除抽出少量的时间锻炼身体外，大部分时间是在书房里度过的。一次，在书房中，他一边思考着问题，一边在煮鸡蛋。苦苦地思索，简直使他痴呆。突然，锅里的水沸腾了，赶忙掀锅一看，“啊!”他惊叫起来，锅里煮的却是一块怀表。原来他考虑问题时竟心不在焉地随手把怀表鸡蛋放在锅里了。

　　还有一次，牛顿邀请一位朋友到他家吃午饭。他研究科学入了迷，把这件事忘掉了。他的佣人照例只准备了牛顿个人吃的午饭。临近中午，客人应邀而来。客人看见牛顿正在埋头计算问题，桌上、床上摆着稿纸、书籍。看到这种情形，客人没有打搅牛顿，见桌上摆着饭菜，以为是给他准备的，便坐下吃了起来。吃完后就悄悄地走了。当牛顿把题计算完了，走到餐桌旁准备吃午饭时，看见盘子里吃过的鸡骨头，恍然大悟地说：“我以为我没有吃饭呢，我还是吃了。”

教师引导：这些故事究竟是真是假，并不关重要，重要的是：为什么牛顿在生活上不修边幅，不拘小节，却在对待科学上专心致志，废寝忘食，总是想着星辰的旋转，宇宙的变化，而进入了忘我的境界呢。

学生讨论，总结，个别学生代表发言。

教师总结：如果个人的职业和兴趣相匹配，那么他的工作才有动力，才有激情，才会有所发展。反之，就觉得枯燥无味，碌碌无为！

得出结论：生涯规划中的一个重要原则是：可持续发展，其中要搞清楚自己的兴趣所在，做自己想要的和喜欢的工作，是非常关键的一个环节。

**二、兴趣初探——设置情境，体验兴趣**

引入情境：我们知道了兴趣对于可持续工作的重要性，这一节就来一起来开启寻找自己的兴趣之旅吧！

请同学们用3—5分钟仔细阅读下面的文字，凭直觉选择最符合自己兴趣的答案。

心中的朝圣地

春末夏初，花红柳绿，你有幸得到了一张免费七天的度假券，可以前往一处新开发的岛屿群生活，那里有六个各具特色，风情不同的岛屿。如果只选择一个岛屿待七天，你会选择哪一个岛屿？如果可以在选择两个，你会选择哪两个？你最不想选择的岛屿是哪一个？理由分别是什么？

六岛特色介绍

A岛：美丽浪漫的岛屿，岛上有许多写作、摄影、画展或音乐等文化活动和文艺创作中心的场馆。这里弥漫着浓厚的文化艺术的气息，熏陶着来岛上的每一位旅游者。

S岛：温情友善的岛屿，岛上居民个性温和友善，乐于助人，人与人之间互动密切，喜欢分享，居民们谈对意识强，学习氛围好，有许多的教育成长机构和义务服务社团。

E岛：显赫富有的岛，岛上居民热情豪爽、行动及领导力强、善于经营和贸易。岛上经济高度发达，休闲娱乐场所众多，来往多是企业家、律师、政治家等，有许多投资和创业的机会。

C岛：井然有序的岛，岛上建筑十分现代化，是极具潮流的现代都市。岛上法律和社会制度健全规范，金融和银行业相当发达。居民个性冷静谨慎，处事有条不紊，工作讲究效率，善于组织规划。

R岛：朴实自然的岛，岛上有农田和手工打造的小木屋，有许多机械与材料行，岛民会自制工具，修理汽车和房子，会种植农作物。居民喜欢运动健身，热爱原生态的生活方式。

I岛：静谧深思的岛，岛上人迹较少，但有世界一流的图书馆、天文馆、科技馆等。岛上居民热爱追求和思考，喜欢探究新奇的事物。喜欢和来自各地的医学家、生物学家、科学家交换心得和讨论新发现。

根据岛屿的特色介绍，你会做出怎样的回答？

我的度假计划：

选择一： 岛，因为

选择二： 岛，因为

选择三： 岛，因为

最不想去的岛屿：

选择： 岛，因为

师生共同解读六大岛：

A岛：美丽浪漫的岛——说明你的职业兴趣是艺术型

S岛：温情友善的岛——说明你的职业兴趣是社会型

E岛：显赫富有的岛——说明你的职业兴趣是企业型

C岛：井然有序的岛——说明你的职业兴趣是事务型

R岛：朴实自然的岛——说明你的职业兴趣是实用型

I岛：静谧深思的岛——说明你的职业兴趣是研究型

1. **兴趣探索——布置任务，探索分享**

教师活动：兴趣岛的游戏与我们之前做的《51选校职业倾向测试》是否一致呢？如果是不一致，表明还不清楚自己的兴趣到底是什么，或是你有一定的职业兴趣，只是还没有意识到。这些都没关系，接下来我们一起来探索一下自己的兴趣吧！

兴趣是过去经验的累积，形成现在生活方式的选择，进而影响未来生涯的选择。兴趣是我们内心动力和快乐的来源，无论我们能力高低，也无论外界评价如何，我们依然乐此不疲的事情。在生活中，做哪些事情会让你感到愉悦且乐此不疲呢？请你根据第一感觉，记录下自己喜欢的事项和活动，并简述喜欢的理由，然后和同学和老师进行交流。

我的兴趣空间

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **序号** | **活动名称** | **喜欢的理由** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

如果可以归类的化，你喜欢做的是有什么共性？试着依据这些活动特征填入下面的职业兴趣六角型模式图上，看看你在哪一个六角模型的顶点。

E企业

S社会

A艺术

研究I

实用R

事务C

1. **树立目标——培养兴趣，生涯规划**

教师活动：卢梭说过：“问题不在于教他各种学问，而在于培养他有爱好学问的兴趣，而且在这种兴趣充分增长起来的时候，教他以研究学问的方法。”如果同学们通过以上活动还没有找到自己的兴趣，那接下来的活动就很有必要认真参与了，从现在开始培养你的兴趣点。1、培养兴趣的目标博学多才，哪方面强身健体生活能手多才多艺其他方面如果部分学生过分关注学业或真的没有什么兴趣，教师可以启发学生：我希望自己成为什么样的人？我最不满意自己哪些方面？我的同学的兴趣是什么？你身边谁的兴趣广泛？学生在回答这些问题的过程，其实也是返现自己兴趣的过程。

2、制订计划和困难突破

|  |  |
| --- | --- |
| 制定计划 | 困难突破 |
| 活动时间： 每周 小时 | 替代时间： |
| 选择地点： | 替代地点： |
| 活动伙伴： | 替代人员： |
| 活动保障： | 替代方案： |
| 活动经费： | 替代因素： |
| 反思：1、这项活动带来哪些好处是什么？  □觉得有意义 □很有面子 □增长知识 □学到技能 □让我快乐   1. 坚持下来的原因是什么？   □同伴的鼓励□很乐于活动□对健康有益□对生活有利□提高素质 | |

学生认真填写并分享。

教师总结并引导：兴趣不是天生就有的，它是可以经过有意识的培养逐渐形成。所以我们要自己去发现、培养有利于自己发展的兴趣，或是还想进一步发展自己更广泛的兴趣，那就请努力培养吧！

培养兴趣的几点建议：

1、选择一个自己觉得有趣的、有益的、或是具有一定优势的方面作为自己的兴趣，如阅读、探索、体育项目等；

2、不断进行自己暗示，我能行，我会成为这一方面的优胜者；

3、多尝试，多练习、多请教，多反思，在实践的过程中熟悉、掌握并发现乐趣；

4、遇到困难要不气馁，要坚持，积极应对，努力排除障碍；

5、要持续努力，不间断，相信自己会做的更你好！五、课堂小结教师总结：这节课我们知道：

1、兴趣与我们未来生涯的关系是什么？

2、我们的兴趣是什么？

3、我们如何发展和培养更广泛有益的兴趣？

学生活动：小组讨论、交流，个别代表发言分享。

1. **布置作业**

1、完成本节课活页单；

2、上51选校网（WWW.51xuanxiao.com）拓展这一节的知识。

天城集团校谷前堡校区

——教师：王炳