【导入】一、 活动导入（什么是规划）

教师提问：十一长假要到了，你想外出旅游，那么你要准备些什么？

学生回答

教师总结：几位同学们都讲了自己的外出旅游准备，我感觉到大家都是善于思考，并能够做出出行方案的人。

设计意图：通过对旅游准备的畅想，激发学生的课堂热情，为下面活动的进行做准备。

【讲授】二、 规划的重要性

教师：刚刚旅游前的准备就是一个规划，规划无处不在，你认为做某事无需规划，实际上，在潜意识里，你已经为自己的行动迅速做了规划。

举例说明：“吃饭”的规划过程包括吃什么？去哪吃？怎么去？走哪条路？等等

学生举例

备注：学生可对其它同学例子发表支持或反驳评论，引导学生讨论，进而认识到规划的重要性。

【活动】三、 有目标才能规划

教师：目标即想法，也无处不在，例如吃饭的目标是填饱肚子，这是短期目标，相对应的是长期目标。同学们以前有过或现在有哪些目标？短期的有什么？长期的又有哪些？

学生举例

最后引申到职业目标

教师：刚刚同学们说了许许多多的目标，那么更长远一点，我们将来想从事哪方面的工作呢？

【练习】四、 游戏活动（我的职业目标是什么？）

在悠扬的音乐背景下，听着引导语，渐渐地进入时间隧道，看自己的“将来”。

教师：请学生们找一个舒适的坐姿，闭上眼睛，身体放松，情绪放松，静下心来，平稳呼吸。

每一个人都从过去走到现在，又从现在走向将来。大家在自己的生活道路上前进，前进。看到了一些你曾经向往的事情变成了现实。时间在慢慢地流逝，5年了，你看到了5年之后的自己。你，在做什么？”

学生讨论：以四人小组为单位交流分享‘看未来”的经历。然后请几位学生参加全班交流。

教师总结：

每个同学看到的景象并不一样，因为每个人的理想是不同的，实现的程度也不一样。理想目标的实现需通过一个个阶段目标的实现来完成，并在阶段目标的实现过程中根据社会需要、环境的改变和自身兴趣的转移而不断地修正。一个恰当的人生目标应当介于理想和现实之间。有的同学可能不清楚自己喜欢什么，自己将来想做什么，现在我们通过一个心理测验更加了解自己。

【测试】五、 兴趣岛游戏

教师：这里有6个不同风格的岛屿，请同学们选择1个最想去的，1个第二想去的，1个第三想去的及1个最不想去的岛屿。选完后用纸记下。

这6个岛屿分别代表6种不同的兴趣爱好，职业偏好。后面有适合的职业建议，注意，这个心理测验结果不是绝对的，因为我们的兴趣爱好是不断变化的，这个测验结果只做参考，帮助大家客观地认识自己，为同学们确定职业目标提供建议。

【作业】六、 如何做职业规划

教师提问：通过之前的介绍，大家对职业规划不陌生了吧，那么有哪位同学能够和大家分享一下自己的职业理想和职业规划呢？

学生回答

教师总结：几位同学对自己的未来规划非常好，也对我们其他的同学做了榜样，那么一个完整的职业规划包括哪些方面呢？1、了解自己。2、明确目标。3、制定方案（有哪些差距，如何缩小差距）。4、开始行动

教师提问：加强哪些方面的学习才能缩小差距呢？

学生回答

教师总结：几位同学的回答非常好，下面老师来总结一下，缩小差距主要有以下几个方面：身体健康、学习相关知识、人际交往、心理健康（挫折训练、抗压训练）等等。