

教学目标

1. 帮助学生初步了解兴趣对生涯规划的重要性
2. 让学生初步认识自己的职业兴趣类型以及对应的职业特点
3. 帮助学生掌握在将来如何更好的认识自己的职业兴趣及选择对应职业的方法

学情分析

一般高一学生在进入四月份后，就开始考虑自己的选科问题，大部分学生也开始有了一丝选科、将来专业选择以及职业选择的困惑。他们常常过来咨询心理辅导老师：我很喜欢这门课，但是我害怕以后学不好，怎么办？我是该选文科还是坚持对理科的兴趣？

他们掌握的信息和资源比较少，而且我们学校处于县城这个环境，父母的认识和引导也不够支撑他们对自己的孩子进行引导和帮助。因此我们尝试开设了生涯规划系列课。这个系列课程包括五个课时：兴趣、性格、能力、价值观以及职业规划。本节课就是生涯规划中的《兴趣探索》。

对学生开设生涯规划课，并不是要让他们立刻有一个完整的规划，只是让生涯规划观念进入他们的意识之中，让他们有一个概念，当他们需要这部分知识的时候，他们可以自然的去操作或仅仅是知道什么人可以帮助他们，而不会茫然失措。

重点难点

1. 教学重点：引起学生对职业兴趣的注意，激发学生发掘自我职业兴趣的动力。
2. 教学难点：霍兰德的职业兴趣六角形模型。

教学过程

【导入】热身活动

水果蹲、欢乐掌声或温暖的圆圈（围成圈互相按摩）等（综合考虑学生的情况，根据心理课安排的时间，在需要的时候，用热身活动引起学生兴趣、吸引学生的注意力、放松学生的情绪）

【讲授】导入课题

1. 由哈佛大学的生涯规划调查引出自我认识的四个方面。
美国哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人，调查结果发现：
27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰且长期的目标，并能把目标写下来，经常对照检查。
25年的跟踪研究，他们的生活状况和分布现象十分有意思：

那些占 3%的，25 年来几乎不曾更改过自己的人生目标，朝着同一方向不懈地努力。25 年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

占 10%的，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业不可缺的专业人士，如：医生、律师、工程师、高级主管等等。

占 60%的目标模糊的人，几乎都生活在社会的中下层面，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

剩下 27%的是那些 25 年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活过得不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

提问：大家觉得从这组调查中可以得出什么结论？

2. 指出兴趣是本节课的讲授内容，并通过故事《比尔·盖茨的钥匙》强化学生对兴趣在生涯规划中重要性的认识。

美国内华达州的麦迪逊中学在入学考试时出了这么一个题目：比尔·盖茨的办公桌有五只带锁的抽屉，分别贴着财富、兴趣、幸福、荣誉、成功五个标签，盖茨总是只带一把钥匙，而把其他的四把锁在抽屉里。

后来，一位校友给写信去向比尔·盖茨请教答案。

比尔·盖茨在回信中写了这么一句话：

在你最感兴趣的事物上，隐藏着你人生的钥匙。

【活动】师生活动

1. 开展滞留岛屿的活动

通过开展滞留岛屿的活动，让学生初步了解自己的兴趣类型，并对应职业兴趣的六种类型。活动开展前简略介绍约翰·霍兰德以及他的职业兴趣理论，拓展学生的知识面。

具体过程：

（1）简单介绍约翰·霍兰德

美国约翰·霍普金斯大学心理学教授。他于 1959 年提出了职业兴趣理论。他认为兴趣是人们活动的巨大动力，具有职业兴趣的职业可以提高人们的积极性，促使人们积极地、愉快地从事该职业。

（2）滞留岛屿活动

想象你坐飞机去度假。当飞行了一段时间后，飞机发生了故障，乘客被迫着陆在遥远的海岛上。下面的图就是有关海岛的信息。你知道，在海岛上住着高度文明的人，他们移居到这些岛上是因为他们与其它类似的人一起工作，他们喜欢这里的气氛。一共有 6 个海岛，每个岛上的人的特点都在图中描述出来。你知道，你将要在在这个海岛上生活相当长一段时间，并且岛与岛之间是没有交通联系的，你在哪里着陆，就意味着你要在哪里呆上很长一段时间。现在，请你决定你第一选择在哪个岛上着陆？第二选择？第三选择？”

提醒学生三个注意点：

- a. 你将要在这个海岛上生活相当长一段时间
- b. 需要做出三个选择
- c. 注意需要考虑的就是兴趣，不考虑其他因素

给学生展示六个岛屿

R 岛：自然之岛。岛上的生态环境保持的很好。居民以手工见长，喜欢户外运动，在工作中、生活中，自己制作工具，种植植物，饲养动物。

I 岛：思维之岛。岛上设有天文馆，科技馆及大型图书馆。岛上有哲学家、科学家及心理学家等专家。岛上的居民喜爱观察、学习、研究、分析，运用思维解决问题。

A 岛：艺术之岛。岛上到处都弥漫着艺术的气息，有很多的美术馆，居民有创造力。你可以与很多的艺术家进行交往。

S 岛：友善之岛。居民个性温和，乐于助人，人们互助合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

E 岛：富裕之岛。居民能言善道，喜欢与他人一起工作，喜欢经营、管理、劝服、监督。擅长创造财富。居民多是项目经理、销售人员，营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师等。

C 岛：现代之岛。岛上建筑十分现代化，居民个性冷静，尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，做事十分的高效。

通过第一选择的岛屿对学生进行分组，要求每组选出一名岛主，岛主负责组织他们讨论三个问题，并要求他们设立岛屿口号。

- a. 选择这个岛的原因
- b. 我们共同的兴趣爱好
- c. 适合我们的职业类型

商定一个岛屿口号（突出本岛的特点）

讨论结束后每组的岛主，上台进行演说，回答问题。

注意：分组的时候选择自然之岛和友善之岛的学生比较多，把这两个岛的学生分别分成两组进行讨论。节省课堂时间，提高效率。

公布岛屿所代表的职业类型，展示每种职业类型的特点与典型职业

注意：提前印制六种职业类型的卡片，分发给学生印有符合本组职业兴趣共同特点及典型职业相关知识的卡片

解读霍兰德的六角形兴趣模式

给出霍兰德的六角形兴趣模式，帮助学生理解每种职业类型的擅长领域

图 1：霍兰德职业人格分类

请学生分析从图 1 中能看出什么？指明不同职业类型的人所擅长的不同领域，让学生学会分析。

注意：帮助学生认识到职业兴趣是没有好坏之分的，但每种职业类型的人会有不同的擅长领域。

每个学生都有三个选项，让学生将这三个选项在六边形中连接起来，会出现三种类型的三角形：等边三角形、等腰三角形和直角三角形（如上图）。

在六角形中，相邻的两种类型代表其相似程度最高，如社会型和企业型；对角的两种类型代表其差异最大。着重指出如果有同学的六角形中出现对角线的情况要注意，尽量不要游离于两者之间。

【活动】课堂总结

今天进行了职业兴趣的探索，也大致了解自己的职业类型。祝愿同学们能够在今后的人生中，找到真正符合自己兴趣的职业，成就幸福人生。

【作业】课后思考

至今为止你究竟对那些事情有过兴趣？这些兴趣属于职业兴趣分类中的哪个或哪些类型？你怎么评价自己的兴趣呢？