

高中生涯规划之发现兴趣的秘密

【课前导入】

你知道兴趣产生和发展的三个层次吗？

兴趣跟生涯发展有什么关系？

如何发现自己的兴趣所在？

1、认识兴趣

2、探索我的兴趣

自己究竟喜欢什么？其实，这并不是一个可以简单回答的问题。有些人因为缺少丰富的接触经验，单纯地不知道自己喜欢什么。我们其实可以通过实际从事或接触尝试，来试探自己的兴趣所在。

1、做霍兰德职业测试

2、做我的兴趣坐标

我的兴趣坐标

在生活中，做那些事情会让你感到特别愉快呢？请你根据第一感觉，写出自己喜欢的事项日常活动，并简述喜欢他们的理由，然后与同学和老师进行探讨。

序号	活动名称	喜欢的理由
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

10		
----	--	--

如果可以归类的话，你喜欢做的事有什么共通性？请试着依这些活动特性填入下图，看看你兴趣坐标在哪个象限里。

