

我渴望过什么样的生活——我的生活理想

_____年 _____班级 姓名_____ 座号_____

【辅导准备】

完成活动 1：我想要什么样的生活

【辅导过程】

活动 1：我渴望过什么样的生活？

1、我的理想工作——理想的工作性质/内容

- ☐组织人们或观念或事情
- ☐和人谈话
- ☐收集信息
- ☐指导、建议人们
- ☐安排
- ☐将（若干部分）组装起来
- ☐绘画或编写
- ☐阅读有关
- ☐管理他人
- ☐学习
- ☐驾驶交通工具
- ☐帮助他人做
- ☐创造设计
- ☐操作机械
- ☐成长
- ☐用我自己的手做
- ☐使用颜色
- ☐计算数字
- ☐教
- ☐写作
- ☐分析数据或人
- ☐维护、修理
- ☐扮演角色
- ☐生产
- ☐计划
- ☐谈判
- ☐其他_____

2、我的理想工作——理想的工作地点

- ☐室内
- ☐室外
- ☐写字楼
- ☐图书馆
- ☐工厂
- ☐学校
- ☐医院
- ☐餐馆
- ☐商店
- ☐剧院
- ☐农场
- ☐工作室
- ☐博物馆
- ☐车间
- ☐河流、湖泊或大海
- ☐深林、山区
- ☐地点固定
- ☐地点不固定（需要出差）
- ☐离家近
- ☐离家远
- ☐无所谓
- ☐其他_____

3、我的理想工作——理想的工作条件

- ☐许多隔间中的一个小隔间
- ☐独立办公室
- ☐有无空调无所谓
- ☐有空调
- ☐无空调
- ☐照明条件无所谓
- ☐自然照明
- ☐人工照明
- ☐安全
- ☐有危险性
- ☐是否安静无所谓
- ☐安静
- ☐吵杂
- ☐休闲着装
- ☐制服
- ☐其他_____

4、我的理想工作——理想的工作氛围

- ☐正式严肃
- ☐休闲随意
- ☐随意与否无所谓
- ☐常与外界接触
- ☐不与外界接触
- ☐接触与否无所谓
- ☐自己做自己的事
- ☐常与或一直与同事共事
- ☐其他_____

5、我的理想工作——理想的单位

- ☐跨国公司
- ☐国内全国性公司
- ☐国内地方性公司
- ☐盈利性企业
- ☐非营利性机构
- ☐有机会认识其他地方的人
- ☐拥有自己的事业
- ☐其他_____

6、我的理想工作——理想的收入与财富

- ☐地方居民平均收入水平
- ☐无所谓
- ☐拥有汽车
- ☐拥有股票等有价值证券
- ☐拥有独立别墅
- ☐拥有套房
- ☐租住公寓
- ☐地方居民平均收入以上水平
- ☐其他_____

7、我的理想休闲娱乐方式

- ☐体育运动
- ☐唱歌
- ☐登山
- ☐舞蹈
- ☐逛街购物
- ☐上网
- ☐玩乐器
- ☐打台球
- ☐打牌
- ☐集邮
- ☐下棋
- ☐旅游(每年_____天，☐国内 ☐国外)
- ☐陪同家人
- ☐独处
- ☐看书
- ☐绘画
- ☐其他_____

8、我的自我教育方式

- ☐在职培训
- ☐脱产研修
- ☐自己看书学习
- ☐与同事相互学习
- ☐其他_____

9、我的社会活动与服务

- ☐提供交通协管服务
- ☐参与福利院、养老院的义工服务
- ☐参与捐资助学活动
- ☐参与宗教性事务
- ☐提供政府大型活动（运动会、防空袭演练等）志愿服务
- ☐参与宣传和践行先进理念的活动（环保、女权主义、支教等）
- ☐参与政治活动
- ☐其他_____

10、我的居住环境——理想的社区

- ☐国外
- ☐国内
- ☐乡镇
- ☐小城市
- ☐大城市
- ☐套房
- ☐别墅
- ☐社区
- ☐街道
- ☐河流、湖泊或大海边
- ☐公园、剧院附近
- ☐商场、超市附近
- ☐医院、学校附近
- ☐博物馆、书店附近
- ☐酒店、饭馆附近
- ☐其他_____

11、我的居住环境——理想的邻居

- ☐商业、服务业人员
- ☐党政机关工作者
- ☐音乐绘画工作者
- ☐教育工作者
- ☐农、林、牧、渔、水利业生产人员
- ☐普通办事人员
- ☐专业技术人员
- ☐军人
- ☐娱乐工作者
- ☐普通民众
- ☐其他_____ (若无法说清楚，可以描述样貌、所工作内容等)

12、我的理想人际关系——理想的家庭

- ☐与不同行业的人相处
- ☐与相同行业的人相处
- ☐常与家人在一起
- ☐不常与家人在一起
- ☐与长辈居住在一起
- ☐不与长辈居住在一起
- ☐才貌出众的爱人
- ☐才貌一般的爱人
- ☐有出息的孩子
- ☐有平凡的孩子
- ☐与同事随意相处
- ☐与同事很少相处
- ☐与同事正式相处
- ☐其他_____

13、生活满意度

- ☐你自己满意
- ☐妻子/丈夫满意
- ☐孩子满意
- ☐自己父母满意
- ☐对方父母满意
- ☐亲戚羡慕
- ☐同事/同学羡慕
- ☐邻里羡慕
- ☐其他_____

活动 2：什么在影响我们的生活？

请大家根据我们刚才探讨的内容和自己的同伴讨论我们的生活每个部分是如何相互影响？大家需要举例子说明工作是如何影响的！

生活特征的相互影响

1、我的理想工作——理想的工作性质/内容

7、我的理想休闲娱乐方式

- 2、我的理想工作——理想的工作地点

3、我的理想工作——理想的工作条件

4、我的理想工作——理想的工作氛围

5、我的理想工作——理想的单位

6、我的理想工作——理想的收入与财富
- 8、我的自我教育方式

9、我的社会活动与服务

10、我的居住环境——理想的社区

11、我的居住环境——理想的邻居

12、我的理想人际关系——理想的家庭

13、生活满意度

活动 3：渴望与可能：

现在请同学们认真思考我们渴望的生活，并对他们进行评价。之后请同组的同学根据可能性进行评价并说明为什么你给 ta 这样的可能性评价。

自我评价部分为**重要性评价**，其中很重要-5，重要-4，无所谓-3，次要-2，很次要-1。
组员评价部分为**可能性评价**，其中很可能-5，可能-4，不一定-3，不可能-2，很不可能-1

“我渴望的生活方式”可能性评价表

项目	重要性评价	理由
1、工作性质/内容		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____
2、工作地点		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____
3、工作条件		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____
4、工作氛围		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____
5、工作单位		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____
6、收入与财富		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____
7、休闲娱乐方式		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____

8、自我教育方式		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____
9、社会活动与服务		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____
10、居住社区		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____
11、邻居		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____
12、家庭		
组员可能性评价：		平均数= 组员理由：_____

师生互动

思考：收获与困惑

请问本节课给你**最深的印象**是_____

请问本节课给你**最大的收获**是_____

请问本节课给你**最大的困惑**是_____

请问你**需要我的什么帮助**吗？_____

关于本节课，你有什么**建议**吗？_____

教师反馈

关于你所需要的帮助：_____

补充与拓展

电影《遗愿清单》（The Bucket List）是一部在 2007 年上映的美国电影，由导演罗伯·雷恩执导，摩根·弗里曼、杰克·尼科尔森主演。电影里主要讲述了两个患了末期癌症的病人如何面对癌为他们带来的“死刑”，和如何在他们余下的日子里度过丰盛和欢乐的人生的故事。