

DAXUESHENG TUANTI XINLI FUDAO  
FANGAN ZHINAN

# 大学生团体心理辅导 方案指南

主 编：廖 冉 张 静

副主编：季 靖 张贵英 徐青林 高怡文 王 颖



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

本书出版得到北京市财政专项项目pxm2

DAXUESHENG TUANTI XINLI FUDAO  
FANGAN ZHINAN

# 大学生团体心理辅导 方案指南

主 编：廖 冉 张 静

副主编：季 靖 张贵英 徐青林 高怡文 王 颖



常州大学图书馆  
藏书章



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

## 内容提要

本书共有十章，所有作者都是从事一线辅导工作的高校心理教师，所有的团体辅导方案都已经过实践操作，每一章针对的对象和主题内容都不相同，内容涉及职业生涯探索、大学生生活适应、恋爱和性方面成长、生命教育、大学生人际关系成长、舞蹈治疗、自我探索等。本书既有理论知识的简要介绍，也有详细的实操步骤，还包括一部分参加过相关团体辅导活动的学生的感想，是一本实操性很强的入门指导手册。

责任编辑：张水华

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生团体心理辅导方案指南/廖冉，张静主编. —北京：知识产权出版社，2013.6

ISBN 978-7-5130-2086-2

I. ①大… II. ①廖…②张… III. ①大学生—心理辅导—指南 IV. ①B844.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 117264 号

## 大学生团体心理辅导方案指南

DAXUESHENG TUANTI XINLI FUDAO FANGAN ZHINAN

廖冉 张静 主编

---

出版发行：知识产权出版社

社 址：北京市海淀区马甸南村1号

邮 编：100088

网 址：<http://www.ipph.cn>

邮 箱：[bjb@enipr.com](mailto:bjb@enipr.com)

发行电话：010-82000893

传 真：010-82000860

责编电话：010-82000860 转 8389

责编邮箱：[miss.shuihua99@163.com](mailto:miss.shuihua99@163.com)

印 刷：知识产权出版社电子制印中心

经 销：新华书店及相关销售网点

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15.5

版 次：2013年7月第1版

印 次：2013年7月第1次印刷

字 数：280千字

定 价：48.00元

ISBN 978-7-5130-2086-2

---

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

## 序

在酝酿写这本书的时候，我从事大学生心理健康教育已经7年了，在这7年当中，也曾带过各种不同主题的团体辅导，有持续半年的成长团体，也有仅仅一次2个小时的团体，有封闭式的团体，也有开放的团体；有的团体只有不到10个人，也有的团体超过300人；团体的成员既有刚刚进入大学校园的大一新生，也有即将面临毕业找工作的大四学生，每一次带团体辅导，对我来说都是一次挑战，一次成长，一次感悟。在和同行的交流当中，几位都在大学心理中心工作的同仁也都有同感，觉得这些年我们走过的路，体验到的成长是一笔宝贵的财富，于是决定一起总结凝练这些年做的团体心理辅导工作，在各自专长的领域提炼一两个完整的团体辅导方案，形成一部好读好用的书。本书的前三章由我执笔，第四章、第五章由中国传媒大学的张静老师编写，第六章由中央戏剧学院的高怡文老师编写，第七章由北京财贸职业学院的张贵英老师编写，第八章、第九章由北京物资学院的徐青林老师编写，第十章由北京语言大学的王颖老师编写。在这里也要感谢她们在忙碌的工作中静下心来思考和撰写本书。

从20世纪60年代开始，基于心理咨询与治疗理论指导的团体辅导与训练的实践，在西方发达国家和我国的港台地区蓬勃发展，起到了非常显著的效果。但团体心理辅导（咨询）在中国大陆的起步较晚，从事此项工作的人员数量不多，素质也不高。但随着大学生心理健康教育与咨询工作的普遍展开，越来越多的专业人员从事大学生的心理健康教育和咨询工作，再加上团体心理辅导本身所具有的个体心理咨询无可比拟的优点，研究和应用团体心理辅导逐渐成为一种热潮。近年来，介绍团体辅导的技术和理论的书籍已不少见，但是专门针对大学生群体的，实用性强的操作手册不多。本书面对的不仅仅是大学里专门的心理健康教师，也适用于从事和团体有关的工作的辅导员、班主任和学工部门领导，以及对团体心理辅导感兴趣的读者。

本书的一大显著特点就是理论阐述和实践操作的紧密结合，每一章节都对相关的理论背景做简要的介绍，然后围绕不同的主题详细介绍如何开展团体活动，并配以真实的案例作为演示，以及参与学生的活动感想。对于刚刚接触大学生团体心理辅导的初学者，不失为一部入门级的操作指南。

鉴于作者能力所限，书中难免存在不足和遗漏，期待读者们的热心指正。

廖冉

2013年5月

# 目 录

<b>第一章 职业生涯探索小组</b> .....	1
一、理论依据 .....	1
二、小组基本信息 .....	5
三、小组目标及意义 .....	6
四、活动方案 .....	6
第一次聚会 相见欢 .....	7
第二次聚会 生涯探索 .....	8
第三次聚会 价值拍卖 .....	9
第四次聚会 扫清障碍 .....	12
第五次聚会 职业与生活 .....	13
第六次聚会 职业路上你我他 .....	15
成员感想 .....	16
参考文献 .....	18
<b>第二章 大学新生积极成长小组</b> .....	19
一、理论依据 .....	19
二、小组基本信息 .....	22
三、小组目标及意义 .....	23
四、活动方案 .....	23
第一次聚会 小组成立 .....	24
第二次聚会 良好沟通你我他 .....	25
第三次聚会 识别自身优势资源 .....	27
第四次聚会 “我”的价值观 .....	29
第五次聚会 分享成功经验 .....	30
第六次聚会 结束小组 .....	32
成员感想 .....	34
参考文献 .....	36
<b>第三章 贫困生成长小组</b> .....	37
一、理论基础 .....	37

二、小组基本信息 .....	42
三、小组目标及意义 .....	42
四、活动方案 .....	43
第一次聚会 有缘千里来相会 .....	43
第二次聚会 众人拾柴火焰高 .....	44
第三次聚会 天生我才 .....	46
第四次聚会 生涯幻游 .....	47
第五次聚会 不经风雨,怎见彩虹 .....	49
第六次聚会 感恩的心 .....	52
组员感想 .....	52
参考文献 .....	54
<b>第四章 大学生爱情与性心理团体训练 .....</b>	<b>55</b>
一、理论依据 .....	55
二、团体基本信息 .....	63
三、团体活动方案 .....	64
第一次聚会 爱情是什么 .....	64
第二次聚会 爱情中的我和你 .....	68
第三次聚会 明明白白我的心 .....	71
第四次聚会 爱情三十六计 .....	74
第五次聚会 当爱已成往事 .....	79
第六次聚会 当爱情遇到性 .....	83
第七次聚会 为爱祝福 .....	86
参考文献 .....	88
<b>第五章 大学生生命教育团体 .....</b>	<b>89</b>
一、理论基础 .....	89
二、团体基本信息 .....	93
三、团体活动方案 .....	94
第一次聚会 你是生命的奇迹 .....	94
第二次聚会 世界因你而不同 .....	98
第三次聚会 生命因你而精彩 .....	104
第四次聚会 最美的生命 .....	111
第五次聚会 生命不能承受之轻重 .....	116

第六次聚会 活出意义来 .....	122
第七次聚会 感恩生命 .....	127
参考文献 .....	131
<b>第六章 人际关系拓展小组 .....</b>	<b>133</b>
一、理论依据 .....	133
二、小组基本信息 .....	137
三、小组目标及意义 .....	137
四、活动方案 .....	138
第一次聚会 喜相逢 .....	138
第二次聚会 我们换位多思考 .....	140
第三次聚会 沟通让世界更美好 .....	142
第四次聚会 竞争合作才精彩 .....	144
第五次聚会 团队合作创佳绩 .....	146
第六次聚会 美丽心旅程 .....	149
学员感悟 .....	154
参考文献 .....	155
<b>第七章 两性团体辅导方案 .....</b>	<b>156</b>
一、理论依据 .....	156
二、小组基本信息 .....	158
三、小组目标及意义 .....	159
四、活动方案 .....	159
第一次聚会 有“性”相聚 .....	159
第二次聚会 有“性”是我 .....	162
第三次聚会 有“性”的生活 .....	164
第四次聚会 有“性”的关系 .....	165
第五次聚会 有“性”问题 .....	167
第六次聚会 有“性”道别 .....	169
成员感想 .....	171
参考文献 .....	173
<b>第八章 团体舞动方案——亲密关系提升 .....</b>	<b>174</b>
一、理论依据 .....	174
二、小组基本信息 .....	182



# 第一章 职业生涯探索小组

## 一、理论依据

### (一) 职业生涯理论的发展

职业发展贯穿一个人一生的过程,这个过程包含了个人所选择的工作职业以及各种相应的活动,受到个人家庭状况、学校教育、宗教信仰等多种因素的影响。在中国,职业生涯这个词是近些年才兴起的,在过去计划经济时代,国家统包工作分配,每个人都是“社会主义一块砖,哪里需要哪里搬”,工作就等于职业,甚至等同于某种模式的人生,所以不需要职业生涯的规划与探索。但是进入市场经济以后,个人的兴趣、能力和价值观开始得到重视,“职业生涯”“职业”和“职位”开始逐步得到区分和重视。“职业生涯”是个体跨越时间的一系列工作经验的综合(Arthur, Hall, Lawrence, 1989),它是这三个词中涵盖面最广的一个。“职业”是指一个人的行业专业领域。“职位”是指在某一个职业中的一个岗位,一个人可以在某一个职业中陆续拥有一系列的职位。也就是说,职业生涯包含了一个雇佣时间跨度,这期间涉及一个或几个职业,而每个职业中又可以有一系列的职位。例如网络管理员是一个职位,信息技术是一种职业,而从数据录入员做到网络管理员的过程则展现了一个人的职业生涯。

从职业指导到生涯辅导的历史嬗变起源于 20 世纪初叶的职业指导,历经一个世纪的发展,经过三次思想转折,并划分为四个发展阶段。

第一阶段(1908~1942 年),职业指导理论提出和基本模式建立时期——帕森斯和威廉姆逊的特质因素论。19 世纪末 20 世纪初,美国社会处于自由资本主义向垄断资本主义过渡时期,工业革命以后,产生了许多前所未有的新兴职业,青年人难以准确了解各种职业的信息,很难做出正确的就业选择;另一方面,社会职业专门化对劳动技能要求不断提高,青年人就业前如果没有接受一定的职业训练很难找到适当的职业,职业指导就应运而生了。1908 年,美国波士顿大学教授



帕森斯(Parsons)创办了波士顿职业指导所(Boston Vocational Bureau)。1909年,帕森斯撰写的《职业的选择》一书出版,在世界范围内首次运用了“职业指导”(Vocational Guidance)这一术语,系统阐述了科学的职业选择理论,即特质因素理论,由此也构建了帮助青年学生了解自己、了解职业、并使人的特点与职业要求匹配的咨询和斡旋的职业指导模式。帕森斯因此被称为“职业辅导之父”。1939年,在明尼苏达大学从事学生辅导工作的威廉姆逊在特质因素论的基础上形成了一套独特的辅导方法,包括分析、综合、诊断、预后、咨询追踪六个步骤,被称为“明尼苏达辅导学派”。由于它明确地向咨询者直接提出建议,带有浓重的教导意味,故又被称为“指导学派”。威廉姆逊的观点及采用的方法迅速占据了职业指导的主导地位。

第二阶段(1942~1951年),重视个人发展的时期——罗杰斯的来访者中心疗法。特质因素理论强调以测量工具为依托,对职业特征和人的特质做理性分析,并进行严格的匹配。随着社会和经济的发展,“指导学派”的主张受到了质疑。特质因素论认为个人的特质和工作的性质是固定不变的,而事实上两者都是不断变化的,特质因素论的测验结果用来预测个人未来职业,会缩小个体选择职业的范围,而不是扩展个人的生涯促进人的发展。1942年,罗杰斯出版了著名的《心理咨询和心理治疗》一书,他认为:“咨询的目的是提供一种气氛来解放患者,使他能自由地实现自我。”罗杰斯认为应当给予来访者自我认识的机会,赋予其自我成长的责任;这种非直接提出建议的以来访者为中心的方法强调人们普遍具有自我发现的潜能自我抉择的能力,要尊重人的自由发展的权利。1951年,罗杰斯的《来访者中心疗法》问世,标志着这一人本主义理论流派走向成熟,同时推动了职业指导的重点从开发职业素质测试的技术向职业咨询的方法与技术转变,职业指导观念向职业辅导观念转变。

第三阶段(1951~1971年),生涯辅导的形成时期——金斯伯格和舒伯的生涯发展理论。金斯伯格1951年出版了《职业选择》一书,对青少年职业选择的过程与问题做了深入的研究,将职业发展分为空想阶段、尝试阶段、现实阶段三个时期。他指出:“职业发展是一个与人的身心发展相一致的过程。”但是他对进入职业后的发展变化考虑较少,与舒伯的理论相比影响力要小得多。舒伯经过多年对生涯的发展测评、自我观念适应成熟等领域的大量研究,于1957年出版了《职业生涯心理学》一书,首次使用了职业生涯概念,将职业生涯定义为一个人终生经历的所有职位的整个过程,系统阐述了职业生涯发展的十二项基本命题和五个发展

时期(成长、探索、建立、维持和衰退)，构成职业生涯发展的基本主张和框架基础。舒伯集差异心理学、发展心理学、职业社会学及人格发展理论之大成，推动了由静态的一次完成的职业指导向发展的多次完成的职业选择的转变，成为继帕森斯之后又一位里程碑式的大师。

第四阶段(1971年到现在)，生涯辅导成熟完善和国际化的时期。20世纪60年代，生涯辅导理论得到社会广泛认可，不同学派出现了“百花齐放，百家争鸣”的繁荣景象，罗伊(Roe)的人格理论、鲍丁(Bordin)的心理动力理论、霍兰(Holland)的类型论直至克朗伯兹(Krumboltz)的社会学习理论、克内菲尔坎姆(Knefelkamp)和斯列皮兹(Slipitza)的认知发展理论都形成于这一时期，虽然这些理论本身流派各异，传承不同，却有一个明显的发展默契，那就是将生涯辅导推向一个以注重个体生涯发展历程为重心的方向，使生涯发展走向正规。20世纪70年代开始，职业生涯的内涵进一步扩大到家庭生活，舒伯将生涯定义为“生活中各种时间的演变方向和历程，包括人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展类型；它也是人自青春期至退休之后一连串的有报酬或无报酬职位的总和，甚至包含了副业、家庭和公民的角色”。这是舒伯采用一种生命全程和生活整体的观点来进行研究和理论概括的。美国创建于1913年的国家职业指导学会(National Vocational Guidance Association, 简称 NVGA) 也于1983年更名为美国辅导与发展学会(American Association for Counseling and Development, 简称 AACD)。

纵观职业指导向生涯辅导转变的四个阶段，是心理学思想在实践运用中的不断超越与扬弃。第一阶段人职匹配理论，是人格特质论在人的职业选择中的应用，以人的差异性为其基本假设，实现人与职业的合理结合，求得个人和社会的双重收益。第二阶段，尊重人的个性、尊重个人的选择是罗杰斯人本主义思想对人的职业选择过程产生的深远影响，这一阶段普遍承认了人们有自我发展的潜能、自我抉择能力的观点。第三阶段，生涯辅导的形成时期具有理论上的重构意义，也是人的发展观思想的成功运用。一方面将职业发展看作一个长期连续的发展过程，不再将职业选择看作面临择业时才有的单一事件；另一方面，将职业发展看作如同人的身体和心理发展一样，可以分为几个连续不同的若干阶段，每个阶段又有特定的特征和发展任务，从而实现了从单一向多次、从静止向发展过程的飞跃。第四个阶段是生涯辅导在发展中不断完善创新，在各国发展中融入民族色彩不断本土化的过程。

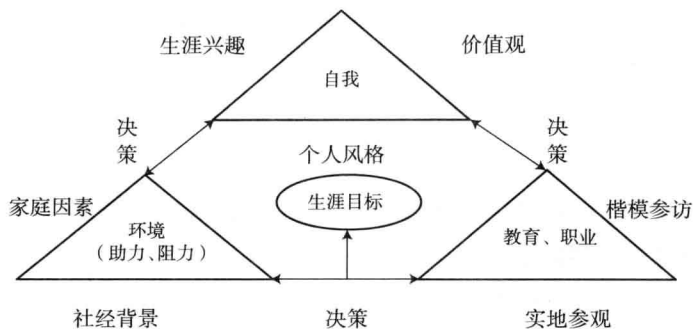


图 1 大学生生涯规划三角模式

美国伊利诺大学教授 Swain 博士以“自己的特质”“教育与职业资料”“自己与环境的关系”三个方面为基础提出了一个生涯规划模式(见图 1)。事实上, D. Super 也指出生涯探索乃个人发现自己及工作世界之间的认定(commitment), 其间包括一连串透过工作或工作世界所提供的资料及刺激, 而促使个人对自己本身的需要、兴趣、性向、价值、工作、角色及能力作澄清的活动。简单来说, 生涯探索是个人对自己特质以及各种不同的职业或工作内涵, 乃至个人的环境关系与资源进行探索, 以便对个人未来的生涯发展目标建立更明确的导向。在 Swain 教授这个生涯规划的金三角中, “自我”应该是生涯规划的起点, 由此我们确定了我们这一次的生涯规划小组主要围绕“自我”进行一系列的活动, 从探索个人生涯兴趣开始, 逐渐明晰“个人风格型态”, 从而探索个人生涯的价值观, 通过整合以上个人特质的探索, 建立生涯期待, 并找出暂定的生涯目标。

Gottfredson 提出的“限定—妥协理论”认为, 生涯发展是首先实现社会自我, 其次实现心理自我的过程; 职业选择是不断减少选择的可能性, 缩小选择范围的过程; 妥协是一个人生涯发展过程中的重要方面。大学生在择业的过程中, 除了考虑自己的价值观、兴趣等之外, 还需要考虑另外一些因素, 如自己的专业能力等限制、职业声望、自己面临的经济压力等各方面的因素。只有综合考虑了各方面的因素, 才能做出一个比较现实的选择。

## (二) 职业生涯规划团体辅导在大学生中的应用

团体辅导作为一种新兴的职业生涯规划指导形式, 是一种融合了策划学、心理学、职业生涯规划等多个学科的交叉性产物。张菊红、杨帆(2011)认为团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导方式, 它是以团体为对象, 运用适当的辅导策略

与方法,通过成员间的互动,促使个体在交往中通过观察学习体验认识自我和接纳自我,调整并改善与他人的关系,学习新的态度与行为方式,激发个体潜能,增强社会适应能力的助人过程。团体辅导强调“认知”与“体验”并重,重视发挥参与者的主观能动性,将理论寓于活动和游戏中,避免空泛的说教,使成员在游戏和活动中自然而然地获得知识和体验。最重要的是,团体辅导还能为参与者提供实践新行为的机会,成员能够较容易地将在团体辅导中习得的行为习惯迁移到真正的生活和学习情境中,增强了辅导的有效性。因此,团体辅导能够加深大学生对自我的认识,有利于其确立职业目标,尽早进行职业生涯规划,增加获得就业成功的机会。通过实证研究得出结论,大学生职业生涯规划团体辅导活动能够促进大学生有效探索自我概念,能增强大学生的自信心,能提高大学生的生涯目标定向能力,增强大学生的生涯决策能力,效果具有较高的稳定性,显著地提高大学生的职业生涯规划能力。

尽管职业生涯规划团体对大学生的职业生涯规划有不少促进作用,但也存在一些困难。曾璇提出团体辅导在大学生职业规划中的应用也存在以下几个难点:

(1)引领者能否引导成员整合自我职业心理的各个要素,并且和职业环境资源评估结合在一起,统合为协调一致的认知和体验,是职业生涯规划指导的难点,也是整个职业心理学研究的难点。

(2)引领者是否具备丰富的个体咨询经验。职业生涯规划团体指导者的资质要比较高,除了要非常熟悉职业指导、职业生涯规划领域的知识外,还要熟练使用各种心理咨询技术。职业生涯规划是涉及人一生的话题,因而指导者对生活的敏感、人生的思索都是团体辅导效果的保证。

(3)引领者是否根据每个人不同的问题、性格来量体裁衣。由于团体辅导的局限性,如对个别成员的问题不能挖深。因而须配合其他的辅导方法,如个别咨询。

所以,职业生涯规划团体辅导有其独特的优越性,但在应用范围和对带领者的素质要求上也存在很大的限制,要想发挥最大的效果,就要事先做好设计,慎重选择团体的带领者。

## 二、小组基本信息

### (一)小组名称——职业生涯规划探索小组



## (二) 小组性质

从生涯规划的方面促进组员的自我成长,自我成长性质的小组。

## (三) 成员构成

对职业生涯发展有困惑,对自己未来规划有兴趣的本科生和研究生,报名后,需经甄选选取适合者 8~10 名参加。

甄选标准:

成员需要具备的条件:

- √ 愿意开放自我
- √ 尊重他人
- √ 有一定的口语表达能力

不适合的人:

- ◇ 想在小组中找到工作或实习机会
- ◇ 不愿意开放自我
- ◇ 性格过于内向

## (四) 小组结构

封闭,结构化的方式。

# 三、小组目标及意义

1. 帮助成员对生涯发展有正确的认知。
2. 帮助成员更正确和深入地认识并了解自我——兴趣、能力、价值观等。
3. 帮助成员对工作世界及社会环境有正确的认识。
4. 帮助成员学习生涯决定技巧。
5. 帮助成员拟订暂时性的生涯计划。

# 四、活动方案

初始阶段:(第一次)小组成员以及组长之间彼此认识。

过渡阶段:(第二次,第三次)小组凝聚力形成,彼此的信任感建立。

工作阶段:(第四次,第五次)生涯探索,自身的价值观、兴趣爱好以及性格的

了解。

结束阶段:(第六次)总结之前的经验与不足,结束团体。

### **第一次聚会 相见欢**

目的:

(1)小组成员彼此熟悉,初步建立小组成员间的信任。

(2)了解小组的意义和规则。

(3)在职业发展方面,讨论“我”的困惑,让小组成员形成一种同病相怜感。

材料:不同颜色的彩色纸剪成的心形等,并一分为二;双面胶;硬纸板;纸片;笔;道具锤

活动:

#### **1. 组长欢迎**

时间:5分钟

操作:组长做自我介绍,对本次团体辅导做简要的介绍并欢迎成员参加。

目的:让组员对团体辅导这个形式的活动有一个初步的了解,并认识组长。

#### **2. 最佳拍档**

时间:20分钟

操作:小组成员自由抽取裁好的彩色纸。然后,成员必须找到与自己同色的形状相匹配的另一半纸的组员。找到后,两个人相互访问5分钟,互相认识。认识的内容包括双方的姓名、系级、籍贯、喜好等。然后,全体成员围成一圈坐下,每一对轮流向大家介绍对方,自己也可以补充,使团体中每个人都能相识。

目的:使每位组员都能对另一位组员有较深入的认识,消除陌生感。

#### **3. 棒打薄情郎**

时间:15分钟

操作:每个人手中执一棒,然后任意一个人开始大声叫另一个人的名字;被叫到的人必须回叫这个名字,如果叫不出或叫错,则被这个人当头一棒,然后继续叫下一个人的名字,如果叫错则会被被叫者当头一棒。以此类推,直到大家熟悉互相的姓名为止。

目的:促使组员记住所有组员的姓名,形成团队凝聚力。

#### **4. 制定小组契约**

时间:30分钟



操作:(1)小组讨论,参加小组互动的动机,确定小组的契约。

(2)大组分享,并用一张大白纸做记录,将大家全部同意的写下来。

(3)大组长总结大家的纪律,着重强调纪律的意义和重要性。

(4)每个人(包括组长)在纪律协议上签字。

目的:澄清整合团体目标,制定所有人都必须遵守的小组契约。

## 5. 关于职业——我的困惑

时间:45 分钟

操作:发给成员每人一张纸和一支笔,写下自己关于职业的三个困惑,不记名字,然后组长收回卡片,再让每个成员抽取一张纸,轮流将纸上的内容念出来,然后再对纸上的内容进行讨论,分享成员感受。

目的:让组员了解彼此对职业存在的困惑,并通过讨论分享各自的感受和期待。

## 6. 结束小组

时间:5 分钟

操作:所有成员包括组长站着围成一圈,彼此手牵手。组长说指导语:“现在请大家站起来,牵起手,每个人用一句话简单地概括你今天的想法和感受。也包括你想向组长或组员表达的东西。”

目的:提示所有人总结今天活动的收获和感受,并对组长做出反馈。

## 第二次聚会 生涯探索

目的:让组员了解生涯规划的意义。

材料:白纸和笔

活动:

### 1. 信任圈

时间:10 分钟

操作:大家围成一圈,中间站一组员,组员闭上眼睛就地转几圈,然后向后倒下去。周围的组员需要保证圈中心的组员不倒下。

组员可以轮流进入其中,组长提醒监督,保证组员安全。

目的:让组员体验信赖别人和支持别人。

### 2. 立遗嘱

时间:90 分钟



指导语:想象你得了一种致命的疾病,医生告诉你,你的生命还有半年的时间。请你想一想,你会怎样度过这半年的时间?请在这张纸上列出你这半年要做哪些事情,有什么样的计划。

现在想象一下,医生告诉你,你还可以活3年的时间,那么,你会怎样度过这3年的时间?列出你要做的事和你的时间计划。

现在想象一下,你还有10年可以活,那么,你又会怎样度过这10年的时间呢。

想象一下,你还有30年可以活,那么,你如何度过这30年呢?

现在,请所有的同学分为两组,分别讨论刚才的活动带来的感触,每个小组从组员中挑选出一个小组长来带领小组。

在大组里面讨论:刚才的活动与生涯规划有什么样的关系?

是否需要为有生之年立一个遗嘱?生涯规划有什么意义和重要性?若你没有立这样一个规划,原因有哪些呢?

### 3. 布置作业:career dream

时间:15分钟

操作:引导学生想象大学毕业后的生活

指导语:想象5年后的一天,你的一个工作日,这一天早上你醒来,注意你是怎么醒来的,醒来之后看到了什么,你的感觉是什么样的。然后整个一天你做了什么事情,见了什么人,做了什么工作。直到你晚上入睡,所有的情况。注意每个时刻你的感受。然后,请把它们写出来。下次来时,跟大家分享。

目的:引导学生思考未来的职业生涯。

### 4. 结束小组

时间:5分钟

操作:所有成员包括组长站着围成一圈,彼此手牵手。组长说指导语:“现在请大家站起来,牵起手,每个人用一句话简单地概括你今天的想法和感受。也包括你想向组长或组员表达的东西。”

目的:提示所有人总结今天活动的收获和感受,并对组长做出反馈。

## 第三次聚会 价值拍卖

目的:了解职业价值观和探索自我

材料:空白纸若干;扑克牌若干(假钞)

活动: