

# 给力未来

(认识自我篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



# 活动目的

- ❖ **1.**引发学生对“未来的我”的思考，树立目标意识，让目标引领自己的行为，实现自我。
- ❖ **2.**帮助学生体会目标的重要，学习确定目标，实践目标激励。
- ❖ **3.**学会澄清并明确近期目标，懂得分清主次。
- ❖ **4.**在澄清自己的目标时，与同龄人彼此借鉴与比较，彼此启发，相互学习。



# 活动准备

- ❖ **1.**印制学生活动记录纸。
- ❖ **2.**白纸、彩笔。
- ❖ **3.**将学生分成**5~6**人分成一个小组。



# 活动过程

## 活动一：目标阶梯

- ❖ **指导语1：**我们每个人都拿到了一副通向未来的“目标阶梯”。请你试着填一填，按照个人的想法，依优先次序加以排列，最优先者在最上面，最无关紧要者在最下面。如：想提高学习成绩——分数；想结交更多的朋友——友谊；想学习改变自己——进步；想使自己的心情变得更好——快乐；想长大后成就一番事业——成就……
- ❖ **活动内容：**请同学填写记录纸上的相关内容。注意：第一次先用铅笔填写。

提示：老师在巡视的过程中，了解学生有无目标、目标是否明确等情况。



- ❖ **指导语2：**你的目标阶梯填写起来困难吗？我发现.....（对同学填写情况做简单小结。）
- ❖ **提示：**指出问题：有的同学没有目标；有的同学的目标过于远大或是宏观、抽象等。引出目标对未来发展的重要。



## 活动二：来自哈佛的调查

- ❖ 指导语**3**：有的同学会说，“现在就好好学习呗，这不就是目标吗？”来自哈佛大学的调查，应该能回答这些同学的问题。
- ❖ 有一年，一些意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了，他们即将走向社会。他们的智力、学历和环境条件都相差无几。
- ❖ 在临出校门前，哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。发现他们中**27%**的人没有目标，不知道自己将来要做什么。**60%**的人大致给自己定了个方向，但目标比较模糊；**10%**的人有一个清晰的短期目标，他们知道自己马上要去做的事情。只有**3%**的人有一个远大的理想，为自己树立了清晰的长期目标。



- ❖ 二十五年后，哈佛又再次对于这些学生进行了跟踪调查。结果，当初那些没有目标的人生活得很不如意，他们经常抱怨社会、他人的不公平，抱怨自己怀才不遇；那些目标模糊的人生活的比较安稳，但是没有什么特殊的成就；那些具有清晰的短期目标的人大多成了各个领域的专业人才，如工程师、主治医师等，生活在社会的中上层；而那些**3%**当初为自己制定了清晰的长远目标的人，已经成为了社会的精英和行业领袖，如医学专家、学术权威、公司总裁等等，生活在社会的最高层。
- ❖ 指导语**4**：可见，有时候，阻碍你成功的，不是你的智力、学历，也不是你的周围环境恶劣，而是你缺乏一个清晰的目标。当然，如何选择目标，也决定了未来的发展。



## 小故事：目标选择

- ❖ 有三个不同国籍的人要被关进监狱三年，监狱长说可以满足他们三个人一个要求。
- ❖ 美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄；法国人浪漫，要一个美丽女子相伴；而犹太人说，要一部与外界沟通的电话
- ❖ 三年后，第一个冲出来的美国人，嘴里和鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火柴
- ❖ 接着出来的是法国人，只见他手里抱着一个小孩，美丽女子手里也牵着一个小孩。
- ❖ 最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停下来，反而增长了**200%**，为了表示感谢，我送你一辆劳斯莱斯！”



❖ **指导语5：**故事启示我们：什么样的选择决定什么样的生活，今天生活是由三年前他们选择决定的，而今天我们的抉择也会决定我们三年后的生活。我们要选择接触最新的信息，了解最新的趋势，从而更好地创造自己的将来。



## 活动三：让未来不是梦

指导语**6**：为了实现对自我的追求，让我们一起踏上通往未来的列车。

活动内容：生命线

- 1.**每位同学画上一条直线，代表自己的生命历程。
- 2.**左侧画上起点代表生命的开始，根据自己的健康情况、家族的健康情况及所在区域的平均寿命预测的死亡年龄，在直线的右端画上希望自己活到多少岁。此时，一条直线变成了线段，生命在线段间变得有限。
- 3.**在此线段上找到自己现在年龄的位置，作上标记。



- ❖ **4.冷静思考一下在过去的日子中最难忘的三件事，记录下来，并用一句话（幽默、诗意、名言、歌词等）概括一下曾走过的岁月。**
- ❖ **5.从现在开始，今后的路还很长，思考你计划将今后的生活分为几个阶段，每个阶段最想实现的目标是什么。在每个阶段，写下一个或几个最希望实现的目标，以及为了实现目标所要做的最重要的事情。**



❖ **6.展示和讲述生命线。**

❖ **提示：要求其他同学：**（1）学会听。（2）学会理解和感悟。（3）学会感悟的基础上自己受到启发。（4）可以借鉴别人，修改自己的目标。

❖ 每个人画好后，在小组先交流。然后派代表在全班交流。

提示：教师要注重分析短期和中长期目标的连续性，引导学生注重目标的可操作性，将目标实现与实际行动有机结合起来。



## 活动四：目标阶梯通向未来

- ❖ 指导语7：在生命线的描绘中，我们为未来的我绘制了美好的蓝图。为了美好的明天，我们要从今日做起，让目标阶梯引领我们通向未来。
- ❖ 活动内容：针对生命线中，最近的一个阶段的三个目标，在目标阶梯图上，细化为近期小目标，完善目标阶梯图。

提示：老师在巡视的过程中，要注意指导学生分清目标的远近、主次。课后完成阶梯图和生命线后，可以布置展区，进行展览。



# 第一单元 认识自我篇

## “给力未来”活动记录卡

姓名： \_\_\_\_\_ 班级： \_\_\_\_\_ 学号： \_\_\_\_\_ 组长： \_\_\_\_\_

目标阶梯

生命线

0岁



# 活动素材库

## 1. 本课设计理念：

本辅导是以高中生思辨能力的发展水平作为基础，加深了对自我探索的深度。在指向未来的自我探索中，强调了目标引领、规划的作用和意义。很多同学对自己的发展缺乏一个明确的目标，往往“盲目地学习”，不能有效地支配和调节自己的行为。为了学习而学习，仅仅满足老师和家长的要求，有的甚至所做的事情和目标相悖，所以，要引导学生时刻铭记自己的目标 and 所要完成的使命，检查自己现在所做的事情是否与目标相悖，只有这样才能不断地接近自己的目标。



❖ 所以，本活动是从认识确立目标和选择目标的重要性入手的。接下来，在未来我的规划中，以绘制生命线为载体，让学生学会澄清并明确自己的目标，懂得分清远近、主次，时刻意识到自己确定的目标。只有这样，才能在面对选择、面对诱惑、面对困难的时候，明确目标、做出决策，然后采取行动，执著地追求目标，实现自我。故此，在“实践工坊”环节，特别以最近的一个阶段为例，引导学生细化目标，将目标与行动联系起来，发挥目标引领与激励作用。



## ❖ 2. 相关心理学知识:

### ❖ (1) 目标的涵义

❖ 成功离不开目标，目标就是清晰的愿望。成功离不开目标，目标使努力有了清晰的方向。目标不同于愿望，目标比愿望清晰，清晰的愿望，就是可操作的目标。一个可操作的目标，必须具备**SMART**（聪明）这个词中的**5**个字母所代表的含义：

❖ **S (Specific)** ——具体性。例如“我要扩大英语的词汇量”，这只是一个愿望。但如果说“一学期掌握**200**个课外英语单词”，这就是目标。

❖ **M (Measurable)** ——可测量性。如果无法测量，就难以实现。测量是监督变化的一种方式。



- ❖ **A (Achievable)** ——可实现性。目标可以比较远大，或很有挑战性，但必须是能够达到的。
- ❖ **R (Realistic)** ——现实性。不能脱离客观现实条件、漫无边际地设计目标。
- ❖ **T (Time-bound)** ——时限性。目标必须规定起始时间和完成时间。
- ❖ **(2) 为达到目标所需采取的行动步骤**
  - ①制定和操作的目標；②把它写下来；③每天早晚把自己的目标读几遍；④把目标定的远大一些；⑤为远大的目标制定该阶段性的分目标；⑥定期检查分目标的完成情况。



### 3.可替代活动:

#### (1) 说明树立目标意识重要性的小故事

有一种在松树上结网为巢的毛毛虫，夜幕降临时，它们就会集体外出觅食。它们排成纵队，一只紧跟一只前去使用那充满汁液的松叶。法国的一名昆虫学家突发奇想，做了一个有趣的实验。他将一队毛毛虫引到一个花盆的边沿上，让毛毛虫围成一个圈，然后在花盆的中间放上了可口的松叶。结果，毛毛虫一个接一个，绕花盆转了一圈又一圈，七天七夜后，它们都因饥饿而死。毛毛虫缺少的是目标。它们迷失在路线当中，而忘记了松叶这个让它们前行的目标。



## （2）人生八宝箱

将**A4**纸对折三次，分成八份，成为含有八个格子的“八宝箱”。请同学认真选择，在人生路上感受到的是最重要的八项内容，把它依次填到格子中，放入“百宝箱”收藏。

接下来，描述情境：我们带着“八宝箱”走上了人生路，路上充满了艰难险阻，此时教师设计情境，如超重、路窄箱子宽等等，面对每一次困难学生要从“八宝箱”中拿出一件“宝物”，几经周折，最后留下三样（或五样）。

思考，我们留下了自己认为生命中最重要的是什么？在与同学分享交流的过程中，澄清价值观。



中小学心理健康教育教师用书  
团体心理辅导活动设计



团体心理辅导培训现场





共同成长团体心理辅导现场

团体心理辅导后现场咨询

