

附件 3:

《赋能青春·女生成长力》 教学教案

制订单位： 陕西省电子信息学校

制订时间： 2019 年 12 月

模块一

课程导学

走进课程：

亲爱的女孩们，欢迎走进《赋能青春·女生成长力》课程——为你的每一步成长，埋下持续发光的种子！

这门课程的“成长力”，不是抽象的概念，而是能落地的“生存与幸福技能包”：它藏在你面对职场沟通时的从容里，躲在你化解情绪低谷的智慧中，也写在你规划职业路径的清晰里……

那么，为什么要学习这门课程，你将会收获什么？课程包括哪些精彩内容，我们应该怎么学习？

在这一学习模块，我们将引导学生放下已有的成见，以“空杯心态”面对这门课程？并和同伴一起组建团队，即刻启程，提升自己！

活动一 走进课程

● 活动目标

通过对自我心态的调整，保持一颗空杯心态，开启《赋能青春·女生成长力》课程的探索；了解课程的框架内容、目标和用途。

● 活动时长

45 分钟。

● 活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	课前小游戏	标签互换	10分钟	PPT	
2	分组讨论	游戏体会	10分钟	PPT、A4打印纸 水彩笔、签字笔	
3	展示课程框架	介绍讲解课程章节架构	15分钟	PPT	
4	思考与升华	头脑风暴、参与式讨论	5分钟	PPT	
5	小结与反思	提问总结	5分钟	PPT	



HAOXUEGUOCHENG
>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 课前小游戏：标签互换（10分钟）

（1）通过“游戏”（标签互换）进行导入。老师向学生解释以下游戏规则：

- “标签互换”

- 每人在纸条上写下对自己的一个“固有标签”（如“我是内向的人”“我不擅长创意”）
- 折叠后收集起来打乱，再随机分给每个人。
- 拿到纸条后，所有人需围绕这个“新标签”进行2分钟自我介绍（比如拿到“我擅长演讲”，即使本身不擅长，也要临时构建一个符合该标签的形象，如果时间允许可邀请1—2人分享。

步骤2 分组讨论（10分钟）

（1）分组讨论：老师随机分组让各小组对游戏的启示展开讨论，并由小组长将本组的讨论结果记录在海报纸上，随后由请各小组上台阐述，组员可进行补充。

（2）教师总结引导给学生传递以下内容：

- 让团队成员放下对自我或他人的固有认知，体验“摆脱标签束缚”的感觉，理解“空杯”意味着不被过去的评价定义。

- 什么是空杯心态？

“空杯心态”是一种心态理念，指的是在学习、工作或接触新事物时，要像清空的杯子一样，放下已有的成见、经验和骄傲，以谦虚、开放的态度去接纳新信息、新观点。

它的核心是摆脱固有思维的束缚，避免让过去的认知阻碍成长，从而更高效地吸收新知识、适应新环境。比如，职场新人若能以“空杯心态”对待工作，更容易快速融入团队，学习新技能。

步骤3 交流、讲解课程章节架构（15分钟）

（1）在展示课程前，老师在黑板上写下：“赋能青春·女生成长力”基于终身发展的中职女生综合素养课程。

（2）请学生根据黑板上写下的课程名称，猜猜看在这门课上将会学习什么内容？

（3）根据学生的发言，围绕以下四个问题，给学生简要介绍课程目标及框架。

- 什么是基于终身发展的中职女生综合素养课程？

终身发展的综合素养课程指的是一个人在技能、知识和态度方面形成的综合能力，促进人们适应社会、在社会中发挥作用并实现自我。帮助青少年更好地应对未来生活中的挑战 and 变化。

- 在“赋能青春·女生成长力”基于终身发展的中职女生综合素养课程上，我们将会学些什么？
- 结合教学进度表，给学生展示课程的章节和框架。
- 在《赋能青春·女生成长力》课程学习中，大家将会以小组为单位来进行合作学习，分享彼此的观点和看法，参与课堂主题讨论，并在老师的引导下完成各项课程活动任务。

步骤 4 思考与升华（5分钟）

老师利用以下问题引导学生展开讨论：

- （1）《赋能青春·女生成长力》课程的课堂形式与其他课程有什么不同之处？
- （2）通过学习《赋能青春·女生成长力》课程，我们希望达成什么样的目标？

步骤 5 小结与反思（5分钟）

老师围绕以下关键信息点向学生做进一步总结：

- （1）在接下来的学习中，大家将会在课程学习中体验丰富有趣的活动，分享和讨论与青少年日常生活和成长密切相关的话题，并从中不断提升自我，为未来的生活和学习做出更充分的准备。
- （2）每个人要积极参与课堂活动及和这门课程相关的课外实践，在不断探索和充实自我中前行，努力成长为更好的自己！

活动二 团队建设

● 活动目标

通过随机分组与明确角色分工，让学生清晰团队各岗位职责；通过共同制定课堂公约，强化规则意识与相互尊重理念，帮助中职女生建立团队归属感，为后续集体学习奠定良好基础。

● 活动时长

45 分钟。

● 活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	组建团队	报数	10分钟		
2	小组分工	小组讨论	5分钟	组建团队	
3	小组任务	分工协作	20分钟	PPT、海报纸、彩笔	
4	课堂规则与学习公约	头脑风暴	5分钟	黑板 白板 马克笔、大白纸	
5	小结与反思	提问总结	5分钟	PPT	



HAOXUEGUOCHENG

>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 组建团队（10分钟）

（1）老师向学生问好并介绍自己。欢迎她们来到中职女生赋能计划，并向她们介绍中职女生赋能计划的活动框架以及活动目标。（详见教学资源库）

（2）老师根据班级人数，采用随机报数的方式将学生分为6-8人一组。

活动二 团队建设

(3) 告诉学生，自己所在小组就将是未来要和自己一起学习的小组，后期开展的所有活动也会根据小组的整体表现进行积分，课堂表现优秀的小组将会获得奖励。

步骤 2 小组分工（5分钟）

老师强调各小组首先应进行分工，组内的每个成员必须在后面的小组活动中承担不同的职责。老师详细介绍以下角色和职责分工：

- 1) 召集人——调动每一位成员发言，使每一位成员在组内感受到平等与尊重，还要提醒本组发言的声音不要过大，不要影响其他小组的活动；
- 2) 计时员——负责计时，防止有的人说得太多，导致有的人没机会发言，并及时提醒发言人或汇报员注意时间；
- 3) 记录员——将大家的发言尽可能记录下来，做到条理清晰；
- 4) 汇报员——忠实并有创意地向其它小组介绍本组集体讨论的成果；
- 5) 编辑员——设计小组简报、小组标志等；
- 6) 评价员——对其他小组的表现进行客观的评价。
- 7) 组长——负责小组整个活动的组织分工协调考勤等。

步骤 3 小组任务：设计海报（20分钟）

- (1) 小组成员相互认识，并相互介绍自己的优点。
- (2) 各小组讨论本组成员的分工、小组的名称、口号、队标、队歌、造型，并制作代表小组文化的海报。
- (3) 设计完成后，每个组进行2分钟的展示。
- (4) 第一组展示时，第二组负责计时并评价第一组的表现，以此类推。

1. 在组内介绍自己：

- ✓ 我的名字叫.....
- ✓ 我来自.....
- ✓ 我最拿手的一个本领是.....

2. 小组形象设计：

- ✓ 组名
- ✓ 标志
- ✓ 口号
- ✓ 海报
- ✓ 队歌

3. 集体展示：

- ✓ 组员1介绍组员2，组员2介绍组员3.....
- ✓ 组长介绍小组的海报
- ✓ 表演队歌



设计：8分钟
展示：2分钟

看看小伙伴们们的作品吧！



步骤 4 课堂规则与学习公约（5分钟）

- (1) 和学生约定：为了保证学习效果，大家需要一起来制定课堂规则和学习公约，同时告诉学生：参与式的学习方法是需要大家积极参与到学习当中。
- (2) 教师准备一张大白纸张贴在黑/白板上，并写上“课堂规则”或“学习公约”。
- (3) 用头脑风暴的方法请学生自由发言，说出自己认为所有人应该遵守的学习公约，教师 and 所有人确认是否需要写上。
- (4) 教师将大家认同的公约记录在大白纸上，并和学生商量如何对违反规则的人进行小的处罚。（例如可以用才艺表演、带游戏等形式作为处罚）
- (5) 等大家提议的主要规则已经写上，教师可以依据教学工具包1-1进行总结和补充，并把大白纸贴在教室，告诉学生以后都需要遵守这些规则。

步骤 5 小结与反思（5分钟）

老师利用以下问题引导学生的思考和讨论：

- (1) 在团队建设的过程中大家有什么感受?
- (2) 小组内的分工合作有哪些好的方面?或者有哪些需要进一步改善的方面?

教学工具包1-1

课堂公约

1. 不迟到、不早退、不旷课
2. 勤思考、多发言、全参与、活跃但不混乱
3. 积极分享：积极讨论和发言，将自己的想法和感受和他人分享
4. 平等参与：小组分工轮流交换，每个人都有发言展示的机会
5. 互相尊重：在其他人员发言时保持安静并用心倾听
6. 包容接纳：任何人的发言都没有对错，每个观点都很宝贵

模块一 课程导学



模块一：拓展活动方案



活动方案一

开班仪式

1. 活动名称：开班仪式
2. 场地：学校会议室
3. 活动流程
 - (1) 学校领导致辞
 - (2) 教育研究中心领导简要介绍《赋能青春·女生成长力》课程
 - (3) 学校领导为老师颁发讲师证书
 - (4) 播放视频《加油青春》——见教学资源库



活动方案二

室外活动

1. 热身活动一：我是超人

- a) 以此类推，共完成三轮。
- b) 所有学生围成一个圆圈面对面站着，主持人发出指令：天黑请闭眼，所有同学闭着眼睛，主持绕着圆圈随意走动；
- c) 主持人随机走到一个学生身后，轻拍一下这个学生，被拍的学生便是被选定的超人（建议每10个左右的学生指定1名超人，例如53人参与活动，则可指定5名超人）；
- d) 主持人发出指令，天亮请睁眼，寻找超人，所有学生散开随意走动，询问任意同学“你是超人吗”，直到被拍的学生被问到，立即举起右手，并大声喊出我是超人，所有学生快速接龙到超人后面，每位超人后面只能接龙9名学生，直到5名超人后面都有9人接龙，没有接龙成功的学生淘汰（以53人参加互动为例）；
- e) 以此类推，共完成三轮。

2. 主题活动二：征程

- a) 请所有学生站在同一条线上。主持人站在终点，提出若干问题，觉得自己目前符合的，请向前走三步，走到下一条线，觉得自己目前不符合情况的，原地不动。问题如下（供参考，老师可选取其他问题）：
 - 你的父母都接受过大学以上的教育吗；
 - 父母给你请过一对一的家教；
 - 父母为你创造条件让你持续学习功课以外的一门特长并且你现在还保持着一定的水准；
 - 在你从小到大的旅行中有过一次出省经历；
 - 你的父母是否承诺过你只要你有能力会一直支持你读到硕士或博士；
 - 从小到大你是不是父母心中的骄傲，父母是不是一直在亲朋好友面前夸耀你；
- b) 主持人停留几秒，待全场安静，集中注意力后说：

请大家看看自己现在处于什么位置（留时间给学生观察），再看看自己前后左右的同学处于什么位置（留时间给学生观察）。告诉学生，你们现在所站的这条线可能是你们的起点，但这个和你们之前的努力并没有多大关系，如果现在开始起跑，站在前面的同学

将会胜出。

- c) 所有学生到达终点后，在前十名中随机请 3-4 名学生发表自己的感想，自己和刚开始所站的位置是有所超越或者落后。
- d) 学生分享完后，主持人总结，我们总是听到有句老话说：人生一定要赢在起跑线上，但事实是凡是赢在起跑线上的都是短跑，我们的人生一定不是一场百米赛跑，而是一场马拉松，是一个长跑，这个世界上从来没有一场马拉松是赢在起跑线上的，我们前面领先或者落后的几步在漫长的人生路上其实就是最小最小的一毫米，我们只要有毅力，有韧劲，永远都有机会反超。

3. 主题活动三：梦想

- a) （接主题活动二“征程”）主持人串词：

在追梦的过程中（主持人同时示意大家注意立在终点的签字板/布），每个人可能出发的位置不一样，但我们一样都可以奋力奔向自己的梦想，对吗？（请大家集体回答“对”，如效果不好，可问答三遍）

现在，在我数“一、二、三”之后，请所有学生在签字板（横幅）上，按下手印，写下你的梦想和愿望，创造属于你自己的一片天，好吗？。（请大家集体回答“好”，如效果不好，可问答三遍）（签字板/布统一设计）一、二、三，开始！

- b) 所有学生奔跑至签字板，按下彩色手印、写下梦想和愿望。期间务必注意安全，防止踩踏。

此时同时播放励志歌曲为背景音乐如《一起向未来》、《我的未来不是梦》、《超越梦想》、《放肆》、《逆战》、《驰 Timelapse》等等皆可。

- c) 待所有学生做完之后，主持人正式宣布课程开始，大家一起举着横幅喊出“加油青春，一起努力”，并摄影记录。

模块二

探索自我

走进课程：

从孩童时期，我们就开始有这样的疑惑，那时候，对于“我是谁”的定义大多来自于他人，由身边的人们来告诉你：你是谁？

到了青少年时期，我们开始独立思考“自我”：我到底是谁呢？我喜欢什么？我是什么样性格的人呢？我最看重的是什麼？这一连串的问题，有些我们可以回答，有些在思考之后可以回答，有些可能只有隐隐约约的感觉，但没有明确的答案。

在这一学习模块，我们将引导学生通过不同的角度去反思自我和以往的人生经历、了解自己独一无二的特质，并将运用一系列的方法和工具帮助学生了解自己，让我们一起来看看“我”到底是谁？

活动一 我的故事

活动目标

通过对自身经历的回顾和梳理，开启自我认知的第一步；通过分享关于“自己”的事情或经历，积极表达自我，从而更好地认识自己，就像从过往的点滴中拼凑出完整的自己。

活动时长

45分钟。

活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具
1	课前小游戏	鸡蛋变凤凰	10分	PPT
2	探索自我	绘制我的时间轴	10分钟	PPT、A4打印纸、水彩笔、签字笔
3	展示自我	交流、分享我的时间轴游戏	10分钟	无
4	思考与升华	头脑风暴、参与式讨论	10分钟	PPT
5	小结与反思	提问总结	5分钟	PPT



JIAOXUEGUOCHENG
>>> 教学过程 45分钟

步骤1 课前小游戏：鸡蛋变凤凰（10分钟）

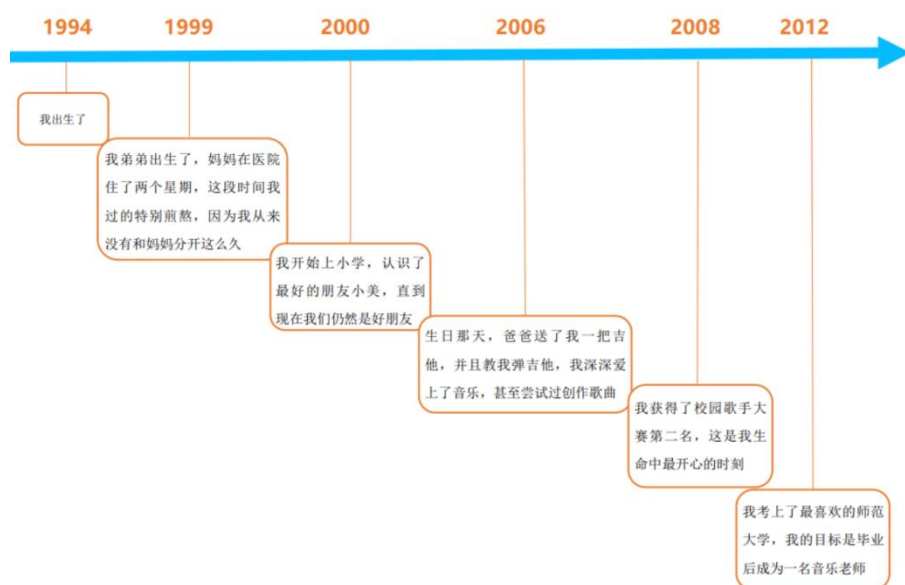
(1) 通过“进化论”（鸡蛋变凤凰）的游戏进行导入。老师向学生解释以下游戏规则：

- 大家的起始级别为“鸡蛋”，每人随意寻找对象，通过“剪刀、石头、布”或者其他猜拳方式与另外一个“鸡蛋”PK，PK胜利者可升级为“小鸡”，输家仍然为“鸡蛋”；
- 第一轮游戏结束后，“鸡蛋”和“鸡蛋”PK，“小鸡”和“小鸡”PK；第二轮开始，“鸡蛋”仍然为变身而努力寻找另外的“鸡蛋”PK，“小鸡”要寻找另外的“小鸡”进行PK，赢家升级为“雄鹰”，输家降级沦为“鸡蛋”；第三轮，同上，“雄鹰”为了升级要寻找其他“雄鹰”PK，赢者可升级为“凤凰”，输者沦为“小鸡”；
- 直到游戏无法进行(无人和自己配对进行比赛)游戏结束。

(2) 老师对游戏进行总结：我们每个人的人生就像是鸡蛋变凤凰的游戏一样，会经历各种起伏和变化。现在的自己，都是由过去的种种经历塑造而成的。接下来，就和老师一起来回顾我们自己生命中发生过的大事件，做一份自己的时间轴。

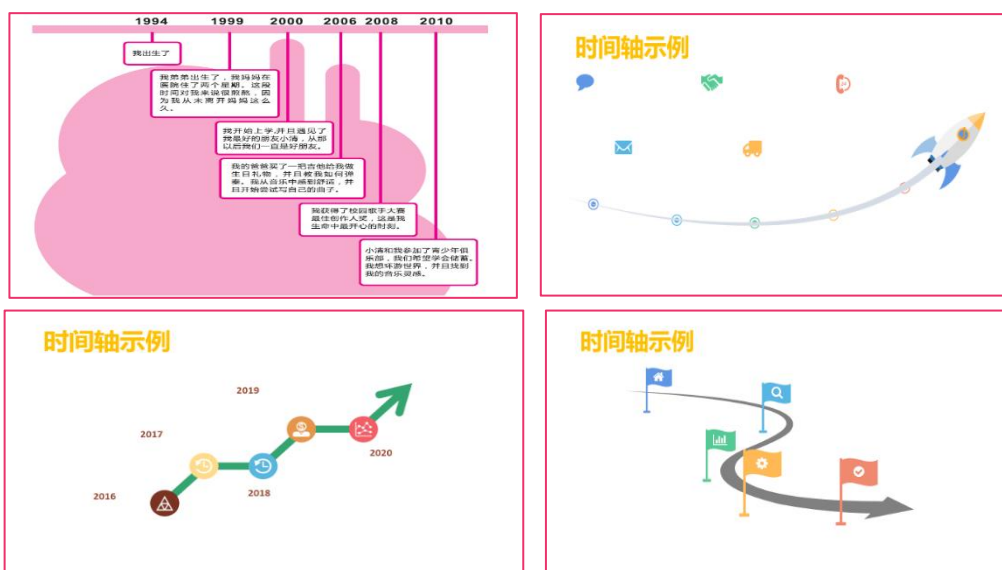
步骤 2 绘制我的时间轴（10分钟）

(1) 老师以自己为例，仿照下图在黑板上画出自己的“时间轴”。



活动一 我的故事

(2) 将学生分为4-6人每组，并指导学生参考以下图例在空白作业纸上画出自己的时间轴，写出自己在不同的年龄段所经历的生命中重要的事件。从出生开始，将每个阶段重要的事情逐一述说。这些事情可以是积极的事，也可以是消极的事。例如：开始上学、难忘的假期旅行、伤心的事情等。给学生10分钟时间画图。



步骤 3 交流、分享我的时间轴（10分钟）

- (1) 请每个学生在小组内分享自己的时间轴，此时老师可在教室内巡视，了解学生的分享内容。
- (2) 每个小组推选一名学生在全班范围内分享自己的时间轴故事。如果有某位学生分享了消极的故事，老师给予学生积极的鼓励和安抚，并关注学生的情绪变化。

步骤 4 思考与升华（10 分钟）

老师利用以下问题引导学生展开讨论：

- (1) 自我认知的形成与转变的过程。
- (2) 成长过程中有哪些事情印象很深刻？这些经历对我们造成了哪些影响或改变？

- (3) 挖掘经历背后的意义。
- (4) 珍视经历，成就独特自我。

步骤 5 小结与反思（5分钟）

老师围绕以下关键信息点向学生做进一步总结：

- 每个人都拥有独特的成长经历和记忆，都是独一无二的。那些留在记忆中的往事，无论好坏，都给生活带来无法磨灭的影响。正视这些影响，更好地接纳自己。
- 回忆自己的经历，会让自己更加了解自己；分享自己的经历，会让别人更加了解自己，促进自我成长与人际交流。我们应积极从经历中总结经验，形成应对策略，提升自我应对能力，完善自我认知体系。

活动二 我的镜像

活动目标

本次活动旨在引导学生通过自我描述和同伴互评，认识自身多重身份特征，探索并接纳自我，学会客观看待积极与消极身份，增强自我价值感和自信心，培养积极的自我认知与互评习惯。

活动时长

45分钟。

活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具
1	温故知新	小组讨论分享	5分钟	
2	做出我的身份图	做身份图	15分钟	A4打印纸、水彩笔
3	表扬大轰炸	小游戏	15分钟	A4纸，彩笔或马克笔、胶带
4	思考与升华	小组参与式讨论	5分钟	每组一张人体轮廓图A4纸
5	总结归纳	分享和归纳	5分钟	PPT



JIAOXUEGUOCHENG

>>> 教学过程 45分钟

步骤

1

温故知新（5分钟）

- 向学生问好，并请学生大声回应老师的问好，例如：老师向同学大声说“上午好”，学生也积极大声老师“上午好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，比划出从 1-10 任何一个数字，1代表情绪最低分，10 代表情绪最高分，来掌握学生的情绪状况。
- 老师提出问题“我们上一节课学到了哪些内容？”，希望学生能对上一节活动进行一个快速回顾。此环节让每个小组内部讨论2分钟，然后选派代表分享在之前的节所学到的活动。
- 基于学生代表的分享，讲师进行总结和梳理。

步骤 2 做出我的身份图（15分钟）

（1）读出课堂标题，并在黑板上指出来。要求学生来猜测今天上的是关于什么样的活动。邀请2到3个自愿者和小组分享她们的想法。

（2）告诉学生以下列句型进行拓展造句，并写在A4纸上：

—— 我是 _____

—— 在他人眼里我是 _____

提示学生可以从性格特点、社会关系、家庭关系、学校关系、兴趣爱好等方面进行造句，每个句子中都必须生有自己的一个身份特征，每个方面至少写一个句子，两个句型至少共十个句子，老师可以依据教学工具包2-1给学生提示。

- 给她们7到10分钟的时间来完成这项任务。
- 让学生在自己喜欢的身份特征上打“√”，在自己不喜欢的或者想改变的身份特征上打“x”。
- 在小组内把学生分成两人一组，并要求她们彼此分享自己个人身份图表。她们有5分钟的时间进行这项任务（每个搭档2.5分钟）。
- 请3-5名同学在全班分享自己的身份图表，并询问为什么喜欢那些打“√”的描述，为什么不喜欢或者想改变那些打“x”的描述？
- 立场活动：（全体学生起立，老师提问以下问题回答“是”的站在左边，回答“否”的站在右边，如果有时间可以采访，学生为什么？）

——自尊和我们的身份有关系吗？

—我们可以改变自己的身份吗？

—我们可以选择身份，并增加自尊和认同吗？

—被别人赞许的身份，总是对我们有益？

老师总结每个人的身份都是多元的，并且存在积极和消极方面，我们喜欢积极的方面，因为这些会让我们觉得自信和愉悦，而消极的方面可能会让我们产生自我怀疑。

步骤 3 表扬大轰炸（15分钟）

（1）老师读出白板或黑板写下的活动标题，请学生来猜测今天上的是关于什么样的活动。邀请2到3个自愿者与小组分享她们的想法。

（2）跟学生分享她们在上一个活动中已经注意并了解每个人的身份是多元的，我们有缺点，也有优点，这些都是客观存在的。我们已经看到彼此身上的闪光点，但是可能还没有找到机会跟对方分享，告诉她们在今天的活动中她们将会有这个机会。

（3）要求学生在一张A4纸张左上角写下她们的名字，并在中心画一个标志代表她们是谁。

（4）请学生相互请其他人帮助把做好的表贴在彼此的背上。

（5）请学生想一想她们的同学，以及这些同学身上有哪些你欣赏的优点。告诉她们，当老师说“开始”的时候，所有学生需要在教室移动，并在任何一个学生背上的A4纸上写下一个自己最想表扬对方的词汇，而且这个词汇越具体越好。同时也提醒学生，为了防止彩笔或马克笔的笔迹弄脏衣服，学生写的时候可以在A4纸下垫上书本或纸张，避免墨迹渗透弄脏衣服。

（6）大部分学生背上的A4纸都已经写上了词汇，召集所有学生回到座位，并相互帮助，拿下背上的A4纸，仔细看别人写下的表扬评价。

（7）邀请学生分享她们画的标志，并大声读出“赞扬表”上任意两个她们所喜欢的“优点”（其他人所写的）。随后提出问题：

- 在读到别人对你的赞扬时，你感觉好吗？
- 你经常听到别人对你或者对他人的赞扬吗？

- 在听到这些赞扬后，一个人的自信或者自尊会增强吗？如何增强？
- 在参与了这项活动后，你有感觉对自己更加了解一点了吗？
- 学生分享完后，可以让所有的学生将手中的A4纸贴在一面墙上，告诉学生，这些美好的词语都像是一颗颗甜蜜的炸弹，我们经过这些甜蜜的炸弹轰炸之后，会变得更加强大和自信！所以我们这个活动也叫“表扬大轰炸”。

步骤4 思考与升华（5分钟）

老师利用以下问题引导学生展开讨论：

- （1）我们面对别人的赞扬通常都是什么样的心情，为什么？
- （2）被人接纳和认同会令我们的自信心得到增强吗？我们能否对自己的价值也得到了认同？
- （3）我们有时候并不能客观地看待自己，所以我们需要从别人的评价中获得对自己客观的认知。

步骤5 总结归纳（5分钟）

老师围绕以下关键信息点向学生做进一步总结：

- 每位中职女生都有着多重身份，并且对于身份的描述存在积极和消极两面，这些都是客观存在的，有些身份我们无法改变，对于积极的方面我们可以更多的展示并放大，对于消极的方面我们要正确看待并学会接纳。
- 我们身份的诸多方面会随着时间和地点的改变而改变，我们可以决定将来要用或者不用哪些身份。
- 我们的身份中，被他人赞许的或许总是对我们有益的，这种说法不一定是正确的。我们选择保留的任何身份都应该忠于自我（比如那些可以提高我们自信、自尊以及那些能让我们感到快乐的东西）。
- 获得别人的表扬是一件开心的事情，但我们仍需要客观地去评估这些表扬，需要将他人的表扬和自我的认知对照去看。我们对表扬的态度不是一味地去获得表扬，而是需要通过别人的表扬去发现自己没有发觉的自身优点，更多地了解自我的多元性。被表扬是一件开心的事情，所以我們也需要有同理心，在学习和生活过程中，要更多去关注自身和他人的优点，学会表扬他人，帮助他人建立自信；

教学工具包：2-1

指导者的身份图表样本

我用于描述“我”的句子	他人用于描述“我”的句子
我是一个外向开朗的女孩。（性格特点）	
我是一个热心的志愿者。（社会关系）	在他人眼里我是一个胖子（别人喜欢怎样称呼你，你喜欢的或你不喜欢的）。
我是一个孝顺的女儿。（家庭关系）	
我是个爱运动的学生。（兴趣爱好）	在他人眼里我是个内敛的人（别人如何评价过你，积极的，也可能是消极的评价）。
我是一个做事细心的英语课代表。（学校关系）	

教学工具包：2-2：表扬有哪些技巧？

- 表扬是对一个人区别于其他人在行为、能力、品质等方面明显的优点的肯定和认可。一般来讲，这种优点是客观存在并且被所有人可以认可的；
- 表扬需要具体且明确的，宽泛的表扬不能起到激励他人的作用。
- 表扬通常最高阶的层级是对一个人品质和能力的表扬，因为这种表扬可以激励对方巩固和发展对应的品质和能力，进而会有更多积极正向的行为。
- 表扬要真诚，不可敷衍、夸大或者带有企图。
- 最好的表扬不仅仅停留在行为层面，更是对品质和能力的表扬。
- 当众表扬和背后表扬，一个都不能少。
- 转述或借用他人的表扬，往往有意想不到的收获。

教学工具包：2-3：“沟通三明治”法则

三明治效应，源于批判心理学，指的是人们把批评的内容夹在两个表扬之中从而使受批评者愉快地接受批评的现象，称之为三明治效应。在批评之前，先说些亲切关怀赞美之类的话，就可以制作友好的沟通氛围，并可以让对方平静下来安下心来进行交往对话。如果一开始就是直接的批评，语气又十分严厉，那么，对方就会产生一种自然的反射状的防御反应以保护自我。一旦产生了这种防卫心态，那就很难再听得进批评意见了，哪怕批评是很对的，也都将徒劳。可见，三明治的第一层就起到了去防卫心态的作用，使受批评者乐于接近批评者。

“三明治效应”

第一步：表扬或者赞美。

目的是为了沟通对象放松下来，去除防卫心态，进而为接下来的问题分析与批评做好铺垫。

第二步：提出批评。

在提出批评之前，对于问题首先要进行分析，帮助受批评者找出问题原因所在，基于问题分析的批评也更能让受批评者心悦诚服地接受批评。

第三步：激励。

前两个步骤的目的是为了受批评者的行为的改进，因此在批评之后，需要以激励和建议的方式，让受批评者认识到自己的不足，进而改进自己的行为。

活动三 兴趣探索

活动目标

通过活动让学生了解霍兰德职业兴趣理论，通过测试明确个人兴趣类型，掌握兴趣与职业的匹配逻辑，学会结合自身兴趣规划中职阶段的学习方向及未来职业路径；增强职业自信，激发主动探索职业的意识，树立“兴趣赋能职业发展”的成长理念。

活动时长

45分钟。

活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具
1	温故知新	小组讨论分享	5分钟	
2	暖场导入	互动提问	5分钟	
3	霍兰德职业兴趣测试	问卷测试，讲解	15分钟	霍兰德职业兴趣测试、PPT
4	绘制我的职业地图	小组互动，讨论分享	15分钟	PPT
5	总结归纳	分享和归纳	5分钟	PPT



步骤 1 温故知新（5分钟）

- （1）向学生问好，并请学生大声回应老师的问好，随后，老师请所有学生伸出自己的双手来做手指广播体操来调整学生的情绪状况。
- （2）老师提出问题“我们上一节课学到了哪些内容？”，希望学生能对上一节活动进行一个快速回顾。
- （3）基于学生代表的回答，讲师进行简单总结和梳理。

步骤 2 暖场导入（5分钟）

导入活动：兴趣的力量

- 互动提问：“如果可以免费体验一项工作一天，你会选择什么？为什么？”引导学生自由分享，初步唤醒兴趣认知。

步骤 3 霍兰德职业兴趣测试分析（15分钟）

（1）问卷测试

- 测试说明：发放测试问卷（见教学资源库含20道典型题目，如“喜欢动手做具体的事”“乐于带动他人”等）强调凭第一印象作答，无需过度思考。
- 测试实施：学生独立完成问卷，教师巡视指导，确保理解题目含义（如“现实型”对应动手能力，“社会型”对应人际互动倾向）。

（2）兴趣类型解析与职业匹配

- 结果计算：指导学生统计各兴趣类型得分，确定主导类型（如“现实型+常规型”“艺术型+社会型”等组合）。
- 类型解读：讲解三大类型的典型职业方向（如现实型适合技术类岗位，企业型适合管理类岗位）
- 示例匹配表：

兴趣类型	典型职业方向（中职相关）
现实型（R）	机电技术、汽车维修、护理实操
艺术型（A）	数字媒体设计、服装设计、学前教育
社会型（S）	幼儿保育、社区服务、客户服务

步骤 4 绘制我的职业地图（10分钟）

（1）绘制我的职业地图活动

“兴趣-专业-职业”路径绘制：分组合作，利用彩色马克笔在白板上画出“我的职业地图”，需包含：

- 当前兴趣类型（基于测试结果）；
- 中职所学专业与兴趣的结合点；
- 3-5年内可达成的职业小目标（如考取技能证书、实习岗位等）。

（2）小组展示与点评：每组派代表分享地图，教师结合行业趋势（如数字媒体艺术设计的市场需求）给予反馈，强调“兴趣是起点，努力是路径”。

步骤 5 总结归纳（5分钟）

总结归纳：拒绝捷径，深耕兴趣（5分钟）

- 价值观引导：结合“祝福人生”课程理念，提醒学生“职业发展无捷径，兴趣需要长期投入”，
- 避免因短期诱惑偏离方向。
- 行动倡议：制作《兴趣探索任务卡》见教学资源库，要求一周内调研1个目标职业的技能要求，下节课分享发现。

活动四 价值观探索

● 活动目标

本次活动旨在通过价值观纸牌排序和职业拍卖会等互动形式，引导学生识别并反思个人核心价值观，探索价值观对职业选择与未来生活的影响，学会尊重不同价值取向，为生涯规划与自我成长奠定基础。

● 活动时长

45分钟。

● 活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具
1	温故知新	小组讨论分享	5分钟	卡片和 PPT
2	认知价值观	打纸牌活动	15分钟	空白纸、钢笔、价值观反思表、钢笔、PPT
3	探索职业价值观	拍卖会活动	15分钟	A4纸、马克笔、PPT
4	思考与升华	讨论分享	5分钟	PPT
5	总结归纳	分享和归纳	5分钟	PPT



JIAOXUEGUOCHENG
>>> 教学过程 45分钟

活动四 价值观探索

步骤 1 温故知新（3分钟）

- （1）向学生问好，并请学生大声回应老师的问好，随后，老师请所有学生伸出自己的双手，开始手指加法手部（见教学资源库）操来调整学生的情绪状态。
- （2）老师提出问题“我们上一节课学到了哪些内容？”，希望学生能对上一节活动进行一个快速回顾，可邀请学生分享《兴趣探索任务卡》。
- （3）基于学生代表的回答，讲师进行简单总结和梳理。

步骤 2 认知价值观（15分钟）

认知价值观：打纸牌活动

- （1）课前准备：老师在上课前需复印本活动后附的《价值观反思表》若干份，复印的数量应与学生活动小组数量一致，确保在课堂上每个小组都有一份《价值观反思表》。
- （2）给每个小组发放一份《价值观反思表》。
- （3）请学生自行将空白作业纸折叠并裁成5份，做成5张“纸牌”。
- （4）请学生根据《价值反思表》中的内容，选出自己认为重要的5个价值观，分别写在5张“纸牌”上，并在“纸牌”的背面写上选择该价值观的原因。在此过程中，老师可在教室内巡视，解答学生的疑问。（如果学生认为还有其他重要的价值观，可以让学生自行补充。）
- （5）询问学生：现在，如果你不得不放弃其中的一条，你会放弃哪一条？如果你不得不再次放弃剩下四条中的一条，你会放弃哪一条？……以此类推，继续下去，直到剩下最后一条价值观，询问学生：它是否是你无论如何也不愿放弃的？提出以下问题，请学生回答：
 - 通过这个活动，你对于自己的价值观有什么样的了解？
 - 你的价值观会对你未来的职业选择和生活产生怎样的影响？
 - 影响你价值观形成的因素有哪些？
 - 过去你为这条价值观做了什么？
 - 未来你愿意为它做什么？
- （6）老师利用以下知识点向学生解释这个活动的意义和结论：
 - 每个学生选出的5个价值观就是目前自己认为最重要的价值观，而最终不愿放弃的那一个便是自己的

活动四 价值观探索

核心价值观。

- 每个人都有自己的价值观，每个人的价值观也不一定是相同的。有时候，我们自己认为“最重要”的价值观，或许会被他人认为是“最不重要”的。我们每个人都需要尊重别人的价值观选择。
- 同一个人，在不同时期、不同人生阶段的价值观也会有所不同。

《价值观反思表》		
☐ 舒适的生活	☐ 成就感	☐ 和平的世界
☐ 平等	☐ 家庭	☐ 自由
☐ 幸福	☐ 享乐	☐ 外貌
☐ 友谊	☐ 智慧	☐ 财富
☐ 声誉	☐ 知识	☐ 健康
☐ 勇敢	☐ 诚实	☐ 独立
☐ 公正	☐ 负责任	☐ 权利
☐ 信仰	☐ 爱心	☐ 他人的认可

☐ 其它你认为重要的价值观.....

步骤3 探索职业价值观（15分钟）

探索价值观：拍卖会活动

- (1) 活动前准备：老师宣布本次拍卖会的规则：将代表职业价值观的词语进行拍卖，起拍价：10元起，只能10元倍数往上加价，每人有100元纸币，整个拍卖过程不能向同学借钱，100元花完为止。

(2) 每人用一张A4纸对折，折出10张小纸裁剪下来，每张纸条上写10元，每人共100元。

(3) 开始拍卖

(4) 拍卖结束后，可根据拍卖结果随机采访。

职业价值观大拍卖

- ① **收入与财富。**工作能够明显有效地改变自己的财务状况，将薪酬作为选择工作的重要依据。工作的目的或动力主要来源于对收入和财富的追求，并以此改善生活质量，显示自己的身份和地位。
- ② **兴趣特长。**以自己的兴趣和特长作为选择职业最重要的因素，能够扬长避短、趋利避害、择我所爱、爱我所选，可以从工作中得到乐趣、得到成就感。在很多时候，会拒绝做自己不喜欢、不擅长的工作。
- ③ **权力地位。**有较高的权力欲望，希望能够影响或控制他人，使他人照着自己的意思去行动；认为有较高的权力地位会受到他人尊重，从中可以得到较强的成就感和满足感。
- ④ **自由独立。**在工作中能有弹性，不想受太多的约束，可以充分掌握自己的时间和行动，自由度高，不想与太多人发生工作关系，既不想制人也不想受制于人。
- ⑤ **自我成长。**工作能够给予受培训和锻炼的机会，使自己的经验与阅历能够在一定的时间内得以丰富和提高。
- ⑥ **自我实现。**工作能够提供平台和机会，使自己的专业和能力得以全面运用和施展，实现自身价值。
- ⑦ **人际关系。**将工作单位的人际关系看得非常重要，渴望能够在一个和谐、友好甚至被关爱的环境工作。
- ⑧ **身心健康。**工作能够免于危险、过度劳累，免于焦虑、紧张和恐惧，使自己的身心健康不受影响。
- ⑨ **环境舒适。**工作环境舒适宜人。
- ⑩ **工作稳定。**工作相对稳定，不必担心经常出现裁员和辞退现象，免于经常奔波找工作。
- ⑪ **社会需要。**能够根据组织和社会的需要响应某一号召，为集体和社会做出贡献。
- ⑫ **追求新意。**希望工作的内容经常变换，使工作和生活显得丰富多彩，不单调枯燥。

步骤 4 思考与升华（5分钟）

老师利用以下问题引导学生展开讨论：

活动四 价值观探索

- 了解自己的价值观，对自己言行有什么影响？
- 探索职业价值观的意义？

步骤 5 归纳总结（5分钟）

老师围绕以下关键信息点向学生做进一步总结：

- 职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是一个人对职业的认识和态度，以及他对职业目标的追求和向往，是人们在评价和选择职业时，最看重的原则、标准和品质，直接驱动着人们的就业选择。
- 俗话说：“人各有志”，如果这个“志”表现在职业选择上，那就是职业价值观，它是一种具有明确的目的性、自觉性和坚定性的职业选择的态度和行为，对一个人的职业目标和择业动机起着决定性的作用。
- 通过厘清自己的价值观和职业价值观，能够帮助我们更全面地思考自己的职业选择，也能帮助我们设定更清晰的职业目标。

模块二 探索自我



模块二：拓展活动方案



活动方案一

“有力量的我/她”主题演讲活动

“有力量的我/她”主题演讲活动

1. **活动名称：**《有力量的我/她》系列主题演讲活动。
2. **活动形式：**班级演讲活动。如有可能，可拓展为全校演讲活动。
3. **参与人群：**参加过中职女生个人发展赋能参与式活动的所有学生。
4. **活动时间和地点：**在第一单元授课结束后开展。具体时间、地点自定。
5. **活动内容：**
 - (1) **演讲主题：**《有力量的我》或《有力量的她》，择一即可。若为多轮赛制，可将主题细化，题目自定。

主题示例：《独一无二的我/她》、《我/她是谁》、《多元》、《我/她的力量》、《我的未来我塑造》、《她未来也是他未来》等。
 - (2) **演讲内容要求：**内容、形式不限，但需展现如下主题：
 - ✧ 人人都有多元身份，身份造就了独一无二的我/她。
 - ✧ 接纳和认可自己/她多元身份中的积极部分，是对自己/她的肯定。
 - ✧ 尊重她的不同，也是尊重我。
 - ✧ 未来的我是由现在的我塑造而成。
6. **活动评选：**
 - (1) **赛制：**赛制自定。单轮或多轮演讲均可。
 - **促进参与TIPS：**

若为多轮赛制，建议首轮演讲的参与条件设置尽可能宽松、容易，以吸引更多学生参与。

如有可能，老师可就演讲技巧、语言风格、演讲稿撰写等相关方面给全班学生提供相关培训、练习，以提高学生参与的兴趣、信心。

若有可能，可在老师指导下，鼓励学生自建宣传组，利用学校官方微博/公众号/网站、广播、校刊、宣传栏等渠道，对活动进行全程宣传。

(2) 评选：评选标准自定，但应符合如下要求：

- a) 评选标准以促进学生自信和其对所学课程的理解为主，重内容、情感、风貌，弱技巧，有理有据，避免“同情分”。
- b) 评选标准需在班级公示，征求学生意见，半数以上学生同意即可。
- c) 所有参赛者需知晓评选标准。
- d) 评选数量适度增加，具体证书和奖品既能激励肯定又不宜差距过大，避免“人人有奖”或“老好人”式发奖。

● 促进参与TIPS:

- ✧ 如有可能，建议学生参与评选标准的制定和活动的组织、管理。
- ✧ 如为多轮评选，至少有一轮应以学生评选为主。
- ✧ 如有可能，可在老师指导下，鼓励学生成立评审团，和老师共同评审出优胜者。
- ✧ 学生评审团组建要求示例：
 - ✓ 参赛学生不得参与学生评审团。
 - ✓ 学生评审团需各方均有代表，如男生比例不超过30%，班干部比例不超过学生评审总数的30%等。
 - ✓ 学生评审团需有老师指导。
 - ✓ 学生评审团可作为学生代表参与评审标准的制定。
- ✧ 如为全校演讲活动，可考虑老师评审团+学生评审团+全校投票结合计分评选。



《闪闪发光的我/你》征文活动

1. **活动名称：**《闪闪发光的我/你》征文活动。
2. **活动形式：**班级征文活动。如有可能，可拓展为全校征文活动。
3. **参与人群：**参加过中职女生个人发展赋能参与式活动的所有学生。
4. **活动时间和地点：**在第一单元授课结束后开展。具体时间、地点自定。
5. **活动内容：**
 - (1) 征文主题：《闪闪发光的我》或《闪闪发光的你》，择一即可。
 - (2) 征文内容要求：内容、形式自定。但必须以真人真事为主，内容积极向上，契合“本单元关键信息”即可。
6. **评选方式：**
 - (1) 赛制：赛制自定。单轮或多轮评选均可。
 - 促进参与TIPS：
 - ✧ 如有可能，建议将获奖文章刊登在学校官方媒介，包括但不限于官方网站/公众号/微博/校刊/广播/黑板报等，对活动进行全程宣传。
 - (2) 评选：评选标准自定，但应符合如下要求：
 - a) 评选标准以促进学生自信和其对所学课程的理解为主，重内容和真情实感，弱写作技巧，有理有据，避免“同情分”。
 - b) 评选标准需在班级公示，征求学生意见，半数以上学生同意即可。
 - c) 所有参赛者需知晓评选标准。
 - d) 评选数量适度增加，具体证书和奖品既能激励肯定又不宜差距过大，避免“人人有奖”或“老好人”式发奖。
 - 促进参与TIPS：
 - ✧ 如有可能，建议在老师指导下，学生参与评选标准的制定和活动的组织、管理。
 - ✧ 评分标准示例：
 - ✓ “三三制”评分：全校学生投票数（从高至低排列）占总得分1/3，文章阅读数（从高至低排列）占总得分1/3，学校评审占总得分1/3。

✧如为多轮评选，至少有一轮应以学生评选为主。

✧如有可能，可在老师指导下，鼓励学生成立评审团，和老师共同评审出优胜者。

✓学生评审团组建要求示例参看第一单元拓展活动方案一“有力量的我/她主题演讲活动”-第6部分“活动评选”-“评选”-“促进参与TIPS”-“学生评审团组建要求”。



活动方案三

夸夸达人小组活动

其他活动 夸夸达人小组活动

结合青少年群体使用网络较多的特点，可以班级为单位，通过微信、QQ等社交媒体，组建“夸夸群”，开展线上“夸夸达人”活动。建议此活动，在老师的指导下，由学生进行组织、管理，并与学生共同讨论、制定群规。

模块三

拥 抱 青 春 期

走进课程：

亲爱的女孩们，青春期是一场由内而外的蜕变之旅。你们正处于人生中最具活力、最具潜能的阶段。科学了解身体变化、理性面对情绪波动、积极接纳自我、构建良好的人际关系、善用成长资源，将帮助你平稳度过青春期，建立健康、自信、独立的人格基础。请记住：你的成长值得被尊重，你的变化值得被理解，你的未来充满可能。

在这一学习模块，将带领中职女生们了解自己的身体构图、了解青春期的身体变化和情绪变化，特别是月经的生理卫生知识和健康性行为，为女孩们营造一个安全的环境，使她们能适应青春期的各项身体和情绪变化，塑造积极的自我形象，增强自尊与自我意识，更好地悦纳自己。

模块三 拥抱青春期

活动一 了解我的身体

活动目标

本次活动旨在帮助学生正确认识人体及生殖器官的名称与功能，通过脱敏游戏和拼图活动消除谈论身体的羞耻感，引导其觉察并接纳自己身体，增强自我保护意识和身体自主权观念，为健康成长奠定基础。

活动时长

45分钟。

活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具
1	温故知新	头脑风暴、老师总结	5分钟	
2	了解人体器官	头脑风暴	5分钟	黑板或者大白纸
3	了解生殖器官	分组生殖器官拼图 生殖器官词汇脱敏	20分钟	
4	觉察自己的身体器官	游戏、小组讨论	10分钟	拆分的女性生殖器官图
5	总结归纳	提问总结	5分钟	每组一张人体轮廓图A4纸、水彩笔、爱之年华视频活动



JIAOXUEGUOCHENG
>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 温故知新 （5分钟）

（1）向学好，请学生大声回应老师的问好，例如：老师向同学大声说“上午好”，学生也积极大声

活动一 了解我的身体

回应老师“上午好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，比划出从1-10任何一个数字，1代表情绪最低分，10代表情绪最高分，来掌握学生的情绪状况。

（2）回顾上节课内容

老师提出问题“我们上一节课学到了哪些内容？”，学生进行头脑风暴并快速抢答。基于学生代表的分享，讲师进行总结和梳理。

（3）新课导入

老师在黑板上写下活动标题，告诉学生本节的活动重点是了解我们的身体和身体部位。

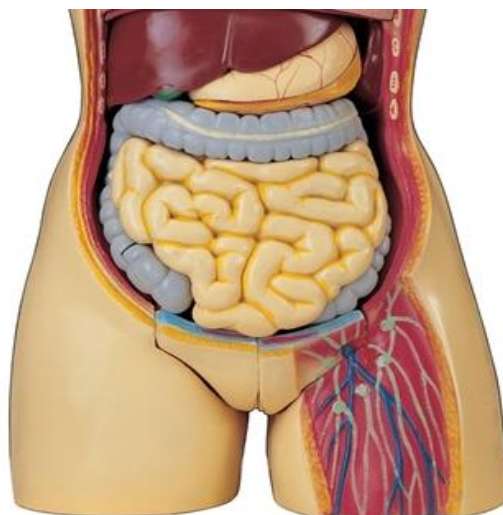
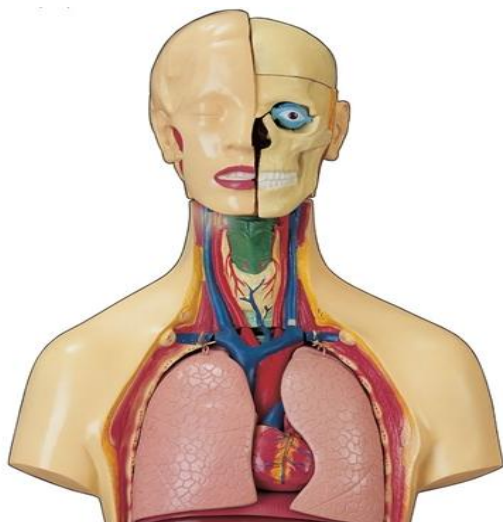
步骤 2 了解人体器官（5分钟）

（1）头脑风暴

让学生说出人体器官名称，老师快速在黑板或者大白纸记录学生说出的器官名称。

（2）了解人体器官

老师采用询问和答疑的方法，为学生讲解人体的器官名称、基本功能。



步骤 3 了解生殖器官（5分钟）

活动一 了解我的身体

(1) 生殖器官词汇脱敏游戏

- 按照学生现有分组，1组、3组的同学说出一个非生殖器官的名称，其他组同学说出一个生殖器官的名称，各自记住或者用笔记录自己曾经说出的名称。
- 第二轮，每个人大声的说出句子，句子格式是：我的+器官+很健康；
- 以上活动后，询问3-4名学生，在说生殖器官时有什么感受，这种感受会产生哪些影响；

(2) 老师总结，如果学生在特定场合羞耻谈论自己的生殖器官，会对自己的生活和身体体验产生不利影响，对生殖器官的正确认识能够帮助中职女生更好的保护自己。

(3) 生殖器官拼图游戏

- 给每组学生发放一份女性生殖器官拼图，并要求每组学生把女性器官拼成一个整体。全部完成后，看看每组是否拼图正确，并给予指正。
- 每组学生选出一名代表讲述生殖器官的名称和功能。
- 老师总结女性生殖器官位置、功能（详见教学工具包3-1）。

步骤4 觉察自己的身体器官（10分钟）

找出与力量、疼痛、快乐、羞耻相关的身体部位，并解释其原因。

- 给每组发放一张人体轮廓图。请学生在人体轮廓图内标出相应器官及该器官会出现哪些感觉，比如疼痛、快乐、力量、羞耻、湿疹等。
- 请学生说明身体的哪个部位经历过以上情绪或者感受并解释其原因。
- 老师总结作为中职女生，我们要更好的觉察自己的身体，如果身体器官尤其是生殖器官出现一些异样的表现和感受时，应该及时去专业机构就诊，不要因为羞耻和惧怕而忽略身体的反应。

步骤5 总结归纳（5分钟）

老师围绕以下关键信息点向学生做进一步总结：

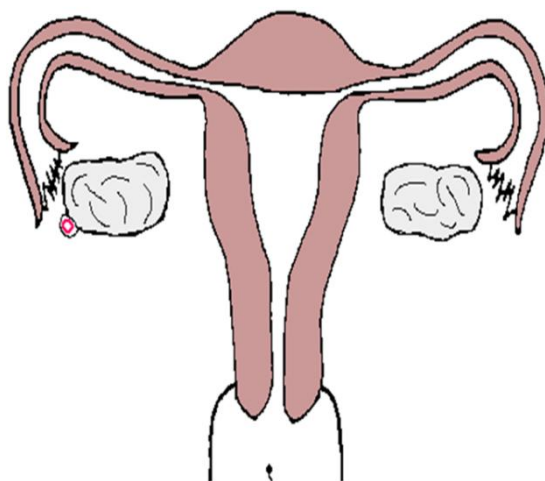
- 女性在说生殖器官名称时感到犹豫、害羞，这种表现常因社会对性的保密和禁忌相关。造成这种现象，受到社会环境、家庭教育、学校教育等多种因素的共同影响，根深蒂固，很难改变。

- 我们谈论这些话题，有什么重要性？

一些消极的观念会对自我价值感，以及我们在日后生活中对自己身体的体验产生不利影响。一个女生可能会对自己的乳房感到“自豪”，而另一个女生会将乳房与“羞耻”联系在一起，因为后者可能经历过相关骚扰。羞耻感会让人觉得尴尬，因此很多女孩渐渐养成把身体卷曲起来的习惯，从而让自己的乳房不那么显眼。能够深入了解影响这些观念的社会规范和误解有助于她们接受自己以及自己的身体，多一些自在然，少一些烦恼和焦虑。生殖器官和器官都是身体器官。没有高低贵贱高尚羞耻之分，只是承担的功能不同，不要用带有生殖器官的词骂人，这样做会不尊重女性的身体。

觉察自己的身体器官至关重要。这意味着每个人有权了解与身体有关的知识，有权做出与自己的身体有关的决策。其中包括如何保持身体清洁、健康，让自己的觉得幸福，保障自己的安全，避免暴力和虐待。

教学工具包3-1 女性生殖器官拼图



女性生殖器官分为内、外两大部分。内生殖器主要是卵巢、输卵管、子宫及阴道；外生殖器包含阴阜、阴唇、阴蒂、前庭及会阴等。这些器官在青春期前发育非常缓慢，进入青春期后，在促卵泡生成激素、促黄体生成素及性激素的推进下，表里生殖器均迅速发育。卵巢是主要性器官，为灰白色扁平椭圆体，8岁时小而光滑，8~10岁时开端发育，以后呈直线上升。月经初潮时，卵巢的重量仅为成人的30%，之后持续增大，17~18岁时卵巢发育基本成熟。卵巢的功用有两方面：一是产生生殖细胞——卵子；二是产生性激素，包含雌激素与孕激素。子宫在10岁左右开始较快地发育，18岁时接近成人水平。子宫内膜在卵巢激素的效果下呈周期性的变化，并构成月经。阴道变长变宽，颜色变为灰色，粘液腺发育并排泄很多排泄物。阴道排泄物由小儿期的碱性转变为酸性。外阴由天真型向成人型过渡，阴阜隆起，阴毛呈现，巨细阴唇变肥厚，并呈现色素沉着。

活动二 青春期的秘密

活动目标

本次活动旨在引导学生科学认识青春期身体与情感的正常变化，了解月经生理卫生知识，消除对月经的羞耻与误解。通过互动讨论，帮助学生掌握日常健康护理技能，培养积极接纳自身变化的态度，为身心健康打下坚实基础。

活动时长

45分钟。

活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具
1	温故知新	头脑风暴	5分钟	
2	女孩成长过程中身体情感变化	小讲课、PPT展示	5分钟	PPT补充讲解变化有矩阵的A4纸、书写工具
3	了解月经及生理卫生知识	问答环节	15分钟	PPT补充讲解
4	思考与升华	提问 小讲课	15分钟	PPT讲解爱之年华视频活动
5	总结归纳	提问总结	5分钟	PPT



步骤1 温故知新（5分钟）

（1）向学生问好，并请学生大声回应老师的问好，例如：老师向同学大声说“上午好”学生也积极大声回应老师“上午好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，一起做手指律动操（见教学资源库）来调整学生的情绪状况。

（2）老师提出问题“我们上一节课学到了哪些内容？”，希望学生能对上一节活动进行一个快速回顾。此环节让每个小组内部讨论3分钟，然后选派代表分享在之前的节所学到的内容。

（3）基于学生代表的分享，讲师进行总结和梳理。老师在黑板写上本节课题目，并告知学生这节课我们将会分享青春期身体及情感变化及月经相关知识。同时我们本节课将在“安全区”原则（详见教学工具包3-3）下进行，希望学生能够彼此信任和尊重，大胆分享自己的看法并且这节课的分享属于隐私内容，不会与教室外的任何人进行讨论和共享。

步骤2 女孩成长过程中身体情感变化（15分钟）

（1）老师请学生进行头脑风暴，女孩在青春期有哪些身体及情感变化，按照每组顺序每人回答一个情感/情绪上的变化。

（2）老师对学生的分享进行总结，使用PPT补充讲解以下内容：

- 青春期是人生中令人兴奋和困惑的时期。它充满了变化，这些变化大多与身体有关。
- 每个人青春期开始和结束的年龄不同。每一个青少年都会以不同的速度经历身体和情感的变化。这种变化在人与人不同是正常的。
- 女孩和男孩都经历了青春期的变化。女孩通常比男孩早经历青春期，这是正常的。分享青春期身体的变化和顺序。
- 分享青春期的情绪变化，比如爱哭、爱生气等，是男孩或女孩共有的特征。

活动二 青春期的秘密

年龄（岁）	女孩	男孩
8~9	身高突增开始	
10~11	乳房发育开始，身高突增高峰，出现阴毛	身高突增开始，睾丸、阴茎开始增长
12	乳房继续增大	身高突增高峰，出现喉结
13	月经初潮出现，出现腋毛	出现阴毛，睾丸、阴茎继续增大
14	乳房显著增大	变声，出现腋毛
15	脂肪积累增多，丰满，臀部变圆	一般首次遗精，出现胡须
16	月经规则	阴茎、睾丸已达成人大小
17~18	骨骺愈合，停止生长	体毛接近成人水平
19以后		骨骺愈合，停止生长

步骤 3 了解月经及生理卫生知识（20分钟）

（1）教师提问以下问题，请同学进行判断，若赞成，则举右手示意；若反对，则双手打叉示意；若不确定，则无表示。

- 月经是每月从子宫排出的。（√）
- 月经初潮在青春期10岁到13岁之间。有些女孩月经可能会比别人早来，也可能比别人晚来，这都是正常的。（√）
- 另一个常用的月经词是“经期”。在最初的几年里，经期可能是不规则的。（√）
- 典型的月经周期为每隔28天，提前七天或者推后七天都属于正常现象。（√）
- 女孩的月经会影响平常的学习生活，是一件苦恼的事。（×）
- 女孩子在月经期间不宜做剧烈的体育运动。（√）
- 亲吻会导致怀孕。（×）

- 女孩子一旦有了月经，就可能在性生活后怀孕。（√）

- 月经量在5-80ml都属于正常现象。（√）

（2）判断正误活动结束后，老师为学生澄清答案。并向学生分享以下知识：

- 在不同社会，女性对月经禁忌和经期卫生理解错误，感到恐惧、耻辱甚至排斥。同时，女性也没有获得相应足够的卫生医疗服务。
- 在有些地域文化习俗中，人们认为月经的血是肮脏污秽的。其实并非如此，月经是生殖健康的重要标志。女性可能会感到一定程度的不适或疼痛，但这是正常的，不是一种疾病。
- 在月经期间适当的进行体育锻炼有助于保持女性的身体健康。

步骤4 思考与升华（15分钟）

（1）老师向学生问以下问题：日常生活，如何做才能保持女孩健康？

（2）接受学生回答并分享以下内容：

- 勤洗手、勤换内衣、太阳晒内裤和保持内裤干燥。
- 每天用清水清洗外阴、排便后应从前往后擦拭、内裤最好每天换洗，最好是纯棉的，不要太紧太小。
- 正常白带（在内裤上可以看到的分泌物）乳白色或者透明水样。和此有不一样的白带表示可能有疾病的信号。看妇科前不要清洗外阴，女孩不舒服也可以看妇科。
- 若时间充足，老师可以根据教学工具包3-4给学生详细分享月经相关知识，也可打印出来发给学生。

步骤5 总结归纳（5分钟）

老师围绕以下关键信息点向学生做进一步总结：

- （1）青春期女孩男孩都会在身体和情感方面发生变化。
- （2）月经是女孩进入青春期最重要的体征。了解月经、掌握生理卫生知识，养成健康行为很重要。
- （3）不要对月经神秘化和污名化，月经是健康女性的重要特征之一。

教学工具包3-3 安全区原则

“安全区”的原则

- 1、**保密性：**重要的是，所有学生都明白，这是一个安全的共享空间，任何部分或完整的信息都不会与教室外的任何人一起使用/讨论/共享。
- 2、**信任：**随着我们彼此信任，我们的分享以及我们的舒适度将得到提高。我们可以毫无偏见地分享我们的个人经历。
- 3、**尊重：**我们需要互相尊重。一旦我们建立起相互尊重，我们就会更乐于与他人分享我们的个人经历。

教学工具包 3-4 月经知识早知道

(1) 对月经的认识：关于月经，哪些情况是正常的？哪些情况需要去看医生？

初潮年龄：小于10岁或不到10岁来月经属于性早熟；月经推迟到18岁还没有来也不正常。以上两种情况都需要看医生。

月经周期：小于21天或大于35天来一次月经，需要观察一两个月。如果总是不规律，需要看医生。

行经时间：超过10天，如果月经没有减少的迹象，需要看医生。

月经量：月经量少到一天都湿不透一个护垫，或多到一小时不到就湿透卫生巾并伴有血块，或者有较严重的腹痛等情况，需要看医生。

非月经期出血：要注意观察，必要时看医生。

月经推迟：推迟10天没有来月经的情况若发生在初潮的第一年，经期有可能还不规律。如果月经已经规律，突然停经，并有性关系存在时，首先要排除怀孕的可能性。非怀孕的月经推迟，可能受到情绪、环境、压力等因素影响，需要看医生。

经期疼痛：月经期间，我们可能会出现一些不太适应的身体症状，如会腰疼、腰酸、小腹痛等，大多时候是轻微的且可以承受的。少数同学可能会出现小腹痛疼、腰酸等症状，可以根据自己的耐受情况，选择适合自己的活动。只有极少数人有剧烈的影响生活的疼痛，这时候去看医生，排除疾病。针对痛经，在医生的指导下，安全的止痛药是最佳选择。

月经异常怎么办：学校的卫生室是你首先可以咨询的地方。校医可以帮助你了解更多生理健康知识，缓解当前的不适，并推荐合适的卫生院和医院做进一步的检查。不要害羞，遇到上述情况告诉老师、家长和医生是非常有必要的。

(2) 经期卫生：我们需要养成哪些生理卫生习惯呢？

- 勤洗手、勤换内衣，太阳晒内裤和保持内裤干燥。
- 内裤建议每天换洗，最好是纯棉的，不要太紧太小。
- 排便后应从前往后擦拭。
- 每天用清水清洗外阴，如果做不到，建议三天清洗一次，至少每周清洁或洗澡一次。只要想清洁，没有洗澡条件

也可以清洁。比如，用盆用毛巾擦浴，用喝过水的干净瓶子或者杯子冲洗外生殖器官，都是清洁的办法

- 保持外阴清洁，清洗外阴时最好是淋浴，用流动的水从前往后洗；
- 清洁专人专用，包括洗浴盆、毛巾等；
- 不要经常久坐、憋尿。

(3) 心理上和行动上的准备：我们如何才能和月经更加友好的相处呢？

- 记录自己每次来月经的日期，提前在书包或者衣服兜里携带卫生巾或护垫，迎接月经的到来。
- 根据自己的经济能力、喜好、月经量的多少，购买适合自己的卫生巾。不要为买卫生巾感到害羞或难为情。

- 月经期间可以做自己想做的事情，可以洗头、洗澡、运动，可以参加考试。
- 注意观察月经与运动量大小、冷暖、饮食等的关系，找出适合自己在月经期间的生活方式。
- 月经期间可以适当运动，锻炼身体。避免着凉，避免风寒淋雨或涉水、游泳或者用冷水洗头洗脚，或久坐凉地等。
- 遇到特殊情况，想要推迟月经，确保至少在下次月经到来前10天咨询医生，并开始服用药物，达到月经推迟的目的
- 大部分女生在来月经时，或多或少会伴有焦虑、情绪低落、缺乏兴趣、过渡敏感等症状，通常是月经来前5天左右出现，在经期1-2天后缓解。在月经期间，我们需要规律作息，保证充足的睡眠，避免过度劳累。同时，还要学会调节自己的心情，避免过度焦虑、抑郁，不要给自己太大的心理压力。

(4)为什么会痛经？

- 有部分少女在月经来潮的一两天里，会感到下腹疼痛，有时还会伴有恶心、呕吐、尿频等症状，这在医学上叫做痛经。
- 目前认为痛经与以下因素有关：一是精神因素，二是体质因素，三是不注意经期卫生，四是子宫发育不良，五是子宫内膜整块排出，六是生殖道临近器官病变。
- 在医院确认不是因为疾病导致的痛经后，可采取以下措施预防痛经：生活有规律，保持心情愉快，平时积极参加体育锻炼，注意经期卫生，忌食生冷和刺激性食物，痛得厉害时，可服用止痛药或热水袋敷小腹部或使用暖宫贴。喝红糖水只是安慰剂，可能是热水起作用，而非红糖。
- 关于止痛药：痛经可以用热敷适当缓解。如果痛经的程度很严重，我们可以服用止痛药。80% 的原发性痛经可以通过止痛药有效缓解。
- 痛经用的这些止痛药是解热镇痛类药物，例如布洛芬，目前并没有证据表明这类药物具有成瘾性。
- 任何药物都有副作用。痛经时常吃的布洛芬，常见的副作用是胃肠道的不良反应。服用前应该咨询医师或药师，仔细阅读药物说明书。
- 痛经发作一般是很规律的，一般是来月经的当天或者第二天，当然这也因人而异。掌握好自己痛经发作的时间，可以在疼之前或刚开始有症状时就吃止痛药，能更加有效地缓解痛经症状。

活动三 安全下的爱

活动目标

本次活动旨在引导学生树立对性行为的责任意识，理性分析其可能带来的积极与消极影响。通过小组研讨，使学生掌握拒绝非自愿性行为以及预防意外怀孕与性传播疾病的知识与技能，培养其做出安全、负责任决策的能力。

活动时长

45分钟。

活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具	辅助教材/补充材料
1	温故知新	有奖抢答	5分钟	PPT	
2	课堂小问答	提问	5分钟	黑板或者大白纸	
3	树立对性行为负责任的态度	分组讨论	20分钟	大白纸、马克笔或水彩笔	
4	了解安全性行为知识	PPT讲解	10分钟		
5	总结归纳	小讲课	5分钟	PPT	爱之年华视频活动；意外怀孕危害视频



JIAOXUEGUOCHENG

>>> 教学过程 45分钟

步骤

1

沟通重要性（10分钟）

(1) 向学生问好，并请学生大声回应老师的问好，随后，老师请所有学生伸出自己的双手，比划出从 1-10 任何一个数字，1 代表情绪最低分，10 代表情绪最高分，来掌握学生的情绪状况。

(2) 向学生提出以下问题，邀请同学们举手回答：

- 青春期女孩发育早于男孩？（√）
- 青春期女孩、男孩都很在意别人的评价，在情绪上容易出现自责、爱哭、冲动等行为，都是正常的。（√）
- 女孩来月经表示女孩具备生育能力。（√）
- 月经规律是女孩健康体征之一。（√）

引出本章节内容，“来月经意味着女孩具备生育能力，今天我们和大家一起学习和生育有关的另一个知识——性行为”。

步骤 2 课堂小提问（5 分钟）

(1) 向学生提出以下问题：说到“性行为”你会想到？

(2) 听取学生的分享后，老师可以进行总结回应：

- 我们不鼓励大家现阶段发生性行为，但是不可避免这个年龄阶段有同学会发生性行为，因此我们建议大家性行为在有准备、自愿、隐私、无伤害性的情况下进行。
- 性行为最好建立在拥有爱情的基础上，爱情的三要素是激情、亲密无间、有许诺。
- 月经表示女性有生育力。无保护措施的女性和男性发生了性行为就有可能导致怀孕。在未成年的花季，不让意外怀孕等事件给自己添麻烦是明智的选择。

步骤 3 树立对性行为负责任的态度（20 分钟）

将学生分成四组，每组发放 1-2 张大白纸、马克笔，组织学生讨论以下问题。

- 第一组：性行为会带来哪些积极和消极的影响？
- 第二组：你认为什么情形下，可以发生性关系？什么情形下，要拒绝发生性关系？
- 第三组：怎么拒绝自己不愿意的性关系？

- 第四组：如何预防意外怀孕？如果发生了性关系，该怎么办？
- 每组讨论结束，选择一名学生代表上台发言。其余组可以给予评价、增减内容。老师结合教学工具包给予引导补充。强化老师和学生都认同的观点。相关知识可以参考“教学工具包 3-5”和“教学工具包3-6”。

步骤 4 了解安全性行为知识（20分钟）

- （1）总结学生们四组讨论的结果，梳理学生们的知识点。分享以下信息：

任何一次无保护的性行为都有可能导致怀孕，不要有侥幸心理。

- （2）引导学生讨论以下内容，详细知识参考“教学工具包3-5”。

在不准备发生性关系的时候与男性相处的注意事项；过早性行为、多次意外怀孕的危害有哪些。

- （3）分享更多关于防止意外怀孕和性传播疾病的措施。

- 安全套既可以避孕又可以预防性传播疾病。
- 购买时：注意保质期和尺寸，在超市可以买到；
- 使用时：清洁双手，打开时安全套的外包装注意锯齿不要划破安全套，佩戴时注意区分正反面。

步骤 5 总结归纳（5分钟）

- （1）青春是美好的，和异性交往也美好的，但是和异性保持适当距离可以让你们的关系更深入，相处更长久。

- （2）懂得性行为发生的后果，懂得哪些是可以触碰的，哪些是可以放下以后再收获的。对性的无知不代表纯洁，不做无知者无畏的“英雄”。

- （3）认真学习这些性安全知识，为未来做好准备。

教学工具包 3-5

1. 性行为的利与弊

积极影响	消极影响
增进感情、愉悦身心	引诱犯罪
让我们更加有责任感	沉迷成瘾
更加忠实对方	过度则伤气伤身
阴阳调和、舒筋活血	意外怀孕
经济增长	性病
面对社会压力更加自信	艾滋病
促进橡胶产业的发展	器官炎症
繁衍后代	浪费时间

2. 性行为前考虑的问题：

- 我的道德文化的信念能不能接受？
- 我和TA的关系如何？
- 我对性行为的结果有什么预期？事后我会怎么看自己和TA？
- 万一怀孕了，我们怎么办？
- 我有没有因为压力而发生性行为？
- 基本原则：成人之间+自愿+隐私+无伤

3. 性行为之后

- 注意用温水清洗阴部（不需要使用洗剂）
- 注意身体有无不适感
- 未采取避孕措施的及时服用紧急避孕药

教学工具包3-6：科学的避孕措施

1. 如果发生了性关系，避孕的方法如下：

-紧急避孕药，但不可滥用：

- 毓婷：72小时内，越早服用效果越好。按照说明服用。
- 建议一年最多使用三次。一个月最多使用一次。
- √如何发现怀孕：按照说明使用早孕试纸。最好用晨尿。一般在停经35天或者月经推迟5天左右就可以测出是否怀孕。
- √有过性关系的女孩，一定不要大意。月经推迟10天，就要做尿妊娠检测。怀孕如果超过三个月，需要住院终止妊娠，并需要在户口所在地出具未婚证明，方可引产。

2. 未发生性关系，避孕方法如下：

-安全套：

- 男性使用的方法，体现男性对女性的尊重、体贴和保护
- 全程正确使用，避孕有效率高达97%
- 避孕的同时可以预防性病、艾滋病，且没有副作用

-短效口服避孕药：妈富隆、优思明、达英-35、优思悦

- 女性掌握避孕的主动权
- 正确使用，避孕有效率高达99%，短效口服避孕药不会对身体有危害
- 缺点：每天服用，不能漏服
- 有避孕以外的好处：调经、改善痛经、经前期紧张综合征

-皮下埋置避孕棒、避孕针：

- 有效率99.95%
- 一月一针或者皮下埋置避孕棒一次埋置避孕3-5年

√预防HPV病毒感染：感染HPV病毒（人乳头瘤病毒）可导致女性生殖器官癌症，常见为宫颈癌。可以通过接种HPV疫苗预防宫颈癌。HPV疫苗最好在性行为发生之前注射。疫苗可以到当地社区卫生服务中心、当地疾病预防控制中心获得。

教学工具包3-7

1. 在不准备发生性关系的时候与男性相处的注意事项：

- 不要和男性独处私密的空间。
- 不要和男性有肌肤之亲，又在一个独处的空间。
- 不要创造发生性的空间、环境、氛围。
- 不要被礼物所迷惑。

2. 过早性行为、多次意外怀孕的危害

- 小于16岁的女孩宫颈发育不成熟，手术对宫颈有伤害
- 患宫颈癌的因素增加
- 不孕、流产风险高
- 植入性胎盘、产后出血多
- 影响学业、自尊下降、自律下降
- 不利于以后家庭幸福

模块三 拥抱青春期

活动四 悦纳自己

活动目标

本次活动旨在引导学生批判性地审视社会对“完美身体”的单一审美标准，理解美的多样性。通过案例讨论，帮助学生建立以健康、功能为核心的科学审美观，学会欣赏与接纳自我身体，将自信建立在技能提升与个人成长之上。

活动时长

45分钟。

活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具	辅助教材/补充材料
1	温故知新	站队游戏	5分钟	卡片和 PPT	
2	完美身体的界定	分组讨论小讲课	10分钟	完美身体表格	A4纸张 书写工具
3	科学审美	案例分析 梳理引导	20分钟	案例	
4	思考与升华	小讲课	5分钟	PPT	非常男女知识手册
5	总结归纳	提问总结	5分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG
>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 温故知新（5分钟）

（1）向学生问好，并请学生大声回应老师的问好，随后，老师请所有学生伸出自己的双手，比划出从 1-10 任何一个数字，1 代表情绪最低分，10 代表情绪最高分，来掌握学生的情绪状况。

（2）带领学生进行站队游戏。当看到PPT显示不同的陈述时，请分别按照自己的看法，排列成赞成、中立、反对三列。在站队的过程中，可以让学生阐述出自己选择的原因。PPT展示的陈述内容如下：

- 一个女孩知道很多性与生殖健康的知识，一定经历过和性相关的个人经历。
- 性行为建立在自愿的基础上，就是合理合法的。
- 只要真心相爱，发生性关系，不一定非要等到结婚。
- 如果一个男孩非常值得爱，和他发生性关系就很值，还可以通过发生关系，让他和我不离不弃。
- 爱情和性都是美好的。

（3）老师在过程中引导回顾以下原则：性行为是要负责任的，是建立在成人之间、自愿、隐私、无伤最基本的原则之上。

步骤 2 完美身体怎么界定（15分钟）

（1）读写在黑板上的活动题目。请学生猜猜今天上课的内容并邀请2-3个学生分享她们的想法。

（2）告诉学生今天的活动主题是尊重我们身体的重要性。

（3）向学生提出问题“你认为女孩的完美身体应该是怎样？”，并给每个学生发放完美身体界定表格（参见“教学工具包3-9”），在7分钟内独立完成表格的填写：

（4）完成后，每组学生代表分享她们的答案，讨论女孩完美身体的清单。

（5）老师注意发现那些共性的完美清单，给予认同；同时留意那些有争议的，一起和学生们讨论，并分享以下内容：

- 人们的身体因外表不同而不同。没有“完美”或“标准”的身体类型或外表。
- 我们的身体特征往往源于遗传对人体的影响，因此我们长得各不一样。

- 很遗憾的是，社会对女孩和女人的审美往往在于她们的外貌。这对男孩和男人有时也会有所影响（例如，男孩身体强壮，肌肉发达，留有小胡子，这些很重要；而女孩身材苗条、皮肤白皙则会获得更多的社会青睐）。这些身体特征也随着文化、时间的差异而不同。同时，这也不可避免地加深了男女对“理想”身形象的社会性别成见。
- 电影和广告等流行文化往往对树立“完美体型”起着重要的传播作用。
- 这种“真正美丽”的观念对女孩的自尊有着积极的影响，也带来负面的影响，同时也影响着她们的社会地位
- 健康的身体比一味追求身体外形的美丽更重要。

步骤 3 科学审美（20分钟）

（1）将学生分成4组，每组提供一份案例（参见“教学工具包3-10”）。要求小组在7分钟内阅读案例并讨论相关问题。

（2）讨论结束后，每组一代表分享本组的讨论观点。

依次向小组提出以下问题：

- 你在自己的生活中经历过类似的遭遇吗？
- 你感觉如何？
- 你认为潘勇，李丽，李琳 或者马贺世应该怎么做？
- 你是否取笑过你的朋友长得太胖、太瘦、太矮、太高或太黑？

步骤 4 思考与升华（5分钟）

老师引导学生思考问题并向学生传递以下内容：

（1）如何理解“美”？

（2）什么是“理想体型”？

- 每个人都是独特的，美对不同的人来说意味着不同的东西。重要的是我们要欣赏自己的身体，与自己的身体和解，而不是排斥自己的身体（相关信息参考“教学工具包 3-8”）。

- “理想体型”受到遗传、养育和营养、锻炼、医疗条件等诸多因素，变成“理想的体型”有可能实现，也有可能需要一直努力。朝着“理想体型”奋斗，未必是件坏事，达不到理想体型也不必沮丧。我们应该明白，我们要克服身体上承受的社会压力，学会尊重我们的个性和体型，这是很重要的各种体型的人都是美丽的，独特的。
- 有人尝试改变外表也是一件很富有情趣，很有创意的事，也是一种探索自我和认识自我的方式（她们化妆，使用指甲油等）。有时人们认为女孩打扮化妆是件不好的事，她们觉得女孩化妆打扮主要是为了取悦他人，尤其是取悦男孩。女孩尝试改变外表可能有许多原因。她们可能自己感觉高兴，也可能她们厌倦了已有的发型，想尝试一下新发型，亦或者女孩打扮得漂亮仅是为了讨母亲或者老师开心而已。无论是为了他人改变自己的外表，还是为了自己改变外表，亦或两者兼而有之，重要的是我们这么做自己一定要很开心。不管什么原因，想让自己的外表改变达到理想化的美的标准，如果医疗需要或有医生建议，也可以采取某些措施，我们不应该为此感到有压力。

步骤 5 总结归纳（5分钟）

（1）如何理解“完美”体型？

“完美”是一种压力，是一种虚假的幻想，为了保持“完美”体型，女孩和女人不得不改变她们的生活方式，这种改变有可能对她们的健康不利。女人和女孩应该尽一切可能脱离这一幻想，恢复她们的尊严，重获社会的尊重。

（2）如何做到科学审美？中职女生身体科学审美的实践路径有哪些？

科学审美需兼顾感知与理性认知。中职女生可从身体结构认知入手，理解头颅、躯干、骨盆、四肢的功能意义，如脊柱是“精气神的支撑”，骨盆关乎健康与活力；接纳个体差异，通过形体训练塑造协调体态，增强肌肉力量与柔韧性，而非追求单一瘦美标准，建立身体联结，关注呼吸节奏、运动后的舒适感，感知五脏六腑的内在需求，将健康作为审美基础；通过职业形体课程学习正确姿态，将体态美与职业形象结合，在举止得体中展现自信，形成“健康为基功能为本、气质为魂”的审美认知，避免被外界单一审美标准裹挟。

中职女生悦纳自我可从三方面着手：接纳独特性，正视外貌、能力差异，如接纳自己的身材优势，不与他人盲目比较聚焦成长力，肯定技能进步，像实训操作的提升、证书考取，把中职学习转化为自信资本；培养情绪觉察力，通过日记记录情绪，学习积极疏导，接纳不完美，在技能成长中构建自我价值感。

教学工具包3-8



文化、习俗看法、社会性别刻板印象都影响着审美的标准。



- ✓ 文化和社会规范。例如，在中国很多地方，假如女人整天泡酒吧、吸烟，女性穿着短连衣裙或短半身裙，露出大腿，很多人会不赞同、不喜欢；然而在世界上其他地方，情况则截然相反。每种文化对于哪些衣服属于“合适”，哪些属于“不合适”的理解是不一样的。你的衣着尽量符合社会规范，如果不符合大多数人的审美，你就要有接受别人异样的眼光或者评价的勇气。
- ✓ 电影和其他媒体传播的消息。例如：围绕“理想体型”的社会结构可能会使我们对自己的身体外型看起来不满意。我们中的许多人可能希望改变我们自己以适应那些被社会认为是“理想”的东西。

教学工具包 3-9

完美女孩清单

1. 例如，白皙：我妈妈总是看着其他女孩说：“她皮肤白皙，很漂亮。”

2.

3.

4.

5.

6.

7.

教学工具包3-10:

案例 1：李琳的故事

斯琪，一个十八岁的女孩。她没有上学，也不常和朋友们一起玩耍。

一个假期，李琳的姑姑来和她们一起住。几天后，她的姑姑注意到她的侄女不愿意和她们一起出去，宁愿待在家里，不知道为什么会这样。

一天早上，她俩在花园里闲聊，姑姑问她那天为什么不出去。李琳真的很需要和别人好好聊聊，她对姑姑倾诉了她的心声。在过去几年里，她都呆在家里，不与他人接触，因为她不喜欢别人因为皮肤的颜色而称呼她的外号黑蛋，加上眼睛小鼻梁矮，更不愿意出去。她还告诉姑姑，正因为如此，她花光了所有的积蓄，购买了美白霜涂抹脸，但她的肤色没有明显变化。她双眼饱含泪水地倾诉到，她的家人不断提醒她，由于她肤色黑，男孩子也不愿意和她交往。最后，李琳忍不住嚎啕大哭地说道：“我不愿意与他人接触，是因为大家都盯着我看，这让我对自己和自己的外表感到非常惶恐。”

小组讨论的问题：

- 你曾经有过类似的故事吗？
- 你感受如何？
- 你觉得李琳应该怎么做？
- 你曾经取笑过你的朋友皮肤黝黑吗或者长相难看吗？或者因为她们的模样而躲避她们？

案例 2：潘勇的故事

潘勇，一个16岁的小男孩，他喜欢交朋友，学习认真负责，按时上学。

潘勇在学校没有很多朋友，他非常孤独，而且班上的男孩经常取笑他瘦小的外表。

他一点也不喜欢她们开他的玩笑，这使得他特别伤心并且感觉自己很丑陋。他一再容忍，因为他想，在他这个年龄应该表现出理想男孩所应有的样子。

当班上同学对他取笑过火的时候，他难以操控，于是他便找到哥哥征求意见。他的哥哥强迫他去健身房锻炼肌肉。他还建议潘勇在他的饮食中要严格摄入蛋白质以增加体重。

潘勇花大量的时间去锻炼身体，不再和他仅有的那些朋友玩耍。对此，他一点都不喜欢，一点也不满意现在所做的事情，而且比以前还更沮丧。

小组讨论的问题：

- 你曾经有过类似的故事吗？
- 你感受如何？
- 你觉得潘勇应该怎么做？
- 你曾经取笑过你的朋友太瘦或长得不够强壮吗？

案例 3：李丽的故事

李丽是一个八年级的在校生。她按时上学。近日来，她的同学指出她很胖。她们在她午休的时候，或者在她经过学校走廊的时候，经常给她起外号，甚至取笑她。

过了一段时间，李丽也认为她自己身材不好，她的同学所指出的是对的。她决定加入附近的健身房，不再定时吃饭了。

有一天在学校，李丽突然晕倒。她没吃早餐，从早上起就没吃过东西。正因为这样，她无法参加考试，被老师责备，说她在找借口。为此，她不知道该怎么办。

小组讨论的问题：

- 你曾经有过类似的经历吗？
- 你感觉怎么样？
- 你认为李丽应该怎么做？
- 你有没有取笑过你的朋友太胖或以此称呼她们的名字？

案例 4：马贺世的故事

马贺世是一名师范学校的舞蹈专业的男学生，今年17岁，学习很好，还长得帅，穿着时尚，爱打扮，同学们都叫他马帅。马帅同学经常赢得同学们的青睐，特别是女生的爱慕。前几天有个女生向他表白，要和他成为男女朋友，可马帅同学却因此非常的烦恼。

马贺世同学有个姐姐，他就鼓起勇气告诉他的姐姐。他说他打扮只是因为自己喜欢不同的装扮他并不喜欢女孩子，他也无法告诉这个向他表白的女孩子，如果答应和她交往又怕伤害她越来越严重。并且自己没有真正的朋友，有时候很孤独。姐姐听了他的叙述，能为弟弟信任而感到高兴，姐姐安慰弟弟人生活都是为了自由幸福地活着，自己除了学习好专业外，按照自己生活的愿望奋斗又不影响他人的生活就是被社会接受的生活模式，鼓励他告诉女孩，自己不喜欢她，而不是假装和女孩好。

姐姐的接纳和建议让马贺世感到了无比的感激。终于他想好了决定拒绝女孩的表白，继续和男生、女生以同学普通朋友相交往，好好学习，毕业后能找到一份好工作。

小组讨论的问题：

- 你曾经有过类似的经历吗？
- 你感觉怎么样？
- 你认为马贺世有什么可以让女孩信服的理由来拒绝女孩的表白？

模块三 拥抱青春期



模块三：拓展活动方案



活动方案一

“健康青春”青春期知识竞答

1. **活动名称：**“健康青春”青春期知识竞答。

2. **活动形式：**班级知识竞赛。如有可能，可拓展为全校知识竞赛活动。

3. **参与人群：**参加过《赋能青春·成长力提升课程》的所有学生。

4. **活动时间和地点：**在第二单元授课结束后开展。具体时间、地点自定。

5. **活动内容：**

1) 知识竞赛主题：涉及青春期的知识，包括但不限于健康知识。

2) 知识竞赛内容要求：内容、形式自定，但必须包括本单元所学的相关健康知识。题目示例可参考附录二“青春期知识竞答题目示例”。

• 促进参与 TIPS:

✧ 如有可能，可由学生自己或学生评审团组织、设计、主持知识竞赛和题目。学生评审团组建要求示例参看第一单元拓展活动方案一“有力量的我/她主题演讲活动”-第6部分“活动评选”-“评选”-“促进参与 TIPS”-“学生评审团组建要求”。

✧ 若有可能，可在老师指导下，鼓励学生自建宣传组，利用学校官方微博/公众号/网站、广播、校刊、宣传栏等渠道，对活动进行全程宣传。

6. 活动评选:

1) 赛制: 赛制自定, 单次或多次知识竞赛均可。

- 促进参与 TIPS:

✧如有可能, 建议多分几个答题小组, 以扩大参与面。

2) 评选: 评选标准自定, 但应符合如下要求:

a) 评选标准需在班级公示, 征求学生意见, 半数以上学生同意即可。所有参赛者需知晓评选标准。

b) 答案确保正确即可, 不局限于课程内容。

c) 评选数量适度增加, 具体证书和奖品既能激励肯定又不宜差距过大, 避免“人人有奖”或“老好人”式发奖。

- 促进参与 TIPS:

✧如有可能, 建议在老师指导下, 学生或学生评审团参与打分、评选、奖项设置等环节。题目可由学生代表或学生评审团查资料拟定。

✧如有可能, 建议奖项设置和名称活泼一些, 除了按答案正确评选外, 可额外增加一些其他奖项。

✧奖项示例:

✓ 学神战队奖(答题全部正确, 用时最短)、学霸战队奖(答题全部正确, 用时较长)、手速逆天奖(抢答最快)等。

模块四

自我保护

走进课程：

青少年是人生成长的关键阶段，开始独立面对更复杂的社会环境，而自我保护能力是保障自身安全与尊严的重要基石。无论在校内还是校外，学会识别风险、冷静应对，不仅能避免伤害，更能让你们自信、从容地拥抱未来。

当今社会，青少年可能面临多种安全隐患：网络诈骗、社交欺凌、不良诱惑，甚至人身侵害。陌生人的搭讪、不明链接的陷阱、同伴压力的逼迫……这些看似遥远的问题，可能就隐藏在日常生活的细节中。只有提前认知这些风险，才能筑起自我保护的防线。

在这一学习模块，将带着大家一起认识权利、练习拒绝、学习防范、掌握网络安全技巧。愿每一位同学都能在这里收获保护自己的“铠甲”，既不伤害他人，也能从容应对可能的风雨，让青春在安全与自信中绽放。

活动一：青少年的权利

活动目标

本次活动旨在帮助学生理解儿童权利的基本概念及其与日常需求的关联，掌握《儿童权利公约》中生存、发展、受保护和参与四大权利的内涵。通过情境筛选、角色扮演和案例讨论，引导学生识别权利受侵场景，增强自我保护与互助意识，培养尊重权利、反对暴力的责任感，为其健康成长和融入社会奠定基础。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	权利基础认知	《需求卡》游戏	15分钟	需求卡、粉笔、黑板	
2	小小表演家	无声表演 场景演绎	15分钟	多媒体设备	
3	权利梳理与责任认知	权利守护者 角色认知 课后讨论	10 分钟	视频	
4	权利行动与思考	参与式讨论	5 分钟		



IIAOXUEGUOCHENG
>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 权利基础认知（15分钟）

（1）老师向学生提问：“同学们，大家现在多少岁呢，你认为多少岁属于儿童呢？”，引出儿童的定义，内容如下：18周岁以下的任何人，是正在不断发展、尚未成熟的生命个体，根据联合国《儿童权利公约》的规定，18岁以下的任何人都是儿童。

活动一 青少年的权利

（2）情境创设-需求卡筛选与权利关联

教师展示黑板提前绘制的儿童轮廓，提问“儿童成长需要什么？”，引发学生对“需求”的关注，分组发放《需求卡》，明确“筛选最必要需求”任务。分步开展“筛掉最不必要需求→二次筛选关键需求”游戏，引导小组讨论“保留需求的原因”。过程中渗透“需求是权利的具象化，权利保障需求实现”逻辑。

（3）老师根据需求卡内容进行归纳，并引入儿童的权利：

- 儿童健康成长的前提是他/她们最基本的需求能够得到满足。
- 法律是保障儿童需求得到满足的最重要的途径。
- 把满足儿童最基本的需求以法律的形式进行规定和制约，就是儿童权利。

（4）四大权利系统解读

老师结合需求卡，对应讲解生存权（如“有足够食物”）、发展权（如“接受教育”）、受保护权（如“家人关心照顾”）、参与权（如“表达观点”）；通过“需求-权利”填空练习（如“_____是儿童的发展权体现”），强化知识记忆。



（5）需求与权利的关系

教师提问问题如“获得有营养的食物是儿童的……”，让学生进行判断，在“需求”和“权利”中，选择一个他们认为合适的词，老师不评论对错。教师进行总结，“需求”和“权利”并不是相互对立，而是紧密相连的。我们在享有权利的同时，也要尊重他人的权利，更不能去侵犯他人的权利。

步骤 2 小小表演家（15分钟）

（1）无声表演热身

选拔4名学生扮演“无声表演者”，其余为“猜谜者”。教师下达指令（如“使我悲伤的事、使我害怕的事、使我高兴的事”），表演者用动作/姿势呈现，猜谜者竞猜，猜对后表演者阐释动作与权利的关联，激活课堂参与感。

（2）公约条款场景表演

小组抽取《儿童权利公约》条款卡片，5分钟内设计“校园/生活场景表演”（如“儿童就医”对应受保护权）。各组依次表演，其他小组竞猜条款，表演组设计思，教师补充条款内涵与实践意义。

（3）表演反思与认知升华

围绕“表演中对哪些权利印象深刻”讨论，教师总结儿童权利与我们每个人的日常生活都息息相关。联合国《儿童权利公约》的出台，就是为了联合各个国家，共同为儿童创造一个和平、宽容、公正、尊重人权和共同承担责任的世界。简而言之，就是创造一个适合儿童世界。



步骤 3 权利系统梳理与责任认知（10分钟）

（1）播放视频（见教学资源库）

播放儿童权利受到侵害的视频。

（2）权利平等性与保护责任讨论

- 提问每个儿童的权利是否都是公平的？
- 在校园内如何帮助权利受到侵害的儿童？
- 你可以用什么方法来保护自己的合法权益？

可以主动学习儿童权利相关知识，在校园里友善对待每一位同学，坚决不参与也不旁观校园欺凌，看到同学权益受侵害时及时向老师报告，同时，也要学会保护自己，比如不随意泄露个人信息、遇到危险及时求助。

步骤 4 权利行动与思考（5 分钟）

（1）课后任务

布置“校园/社区权利观察”任务，发放行动记录卡，引导思考“身边有哪些权利被尊重/忽视的场景？如何用行动维护？”。

（2）课堂总结

- 任何形式的暴力都是不可接受的，每一个儿童都有受保护的權利。
- 尽管父母/监护人、老师都会尽可能地保护我们，但是他/她们不可能一天24小时都陪伴在我们身边。因此，我们要学习在遇到危险或受到伤害时如何保护自己。
- 我们不仅有能力进行自我保护，同时也能参与到对同学和朋友的保护中。事实上，同伴之间的相互帮助可以更有效地防止同龄人之间的暴力(例如:校园霸凌)。

活动二：拒绝暴力与欺凌

活动目标

通过活动帮助学生认识各类暴力与欺凌行为，掌握有效的应对与自我保护方法。通过影像分析、小组讨论和情景演练，引导学生培养反对欺凌的意识与责任感，学习如何寻求帮助、干预和支持他人，共同营造安全、尊重、友善的校园环境，促进每位学生的健康成长。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	认知受保护权与儿童暴力	知识回顾、小组讨论	10 分钟	多媒体、作业纸	
2	认识校园欺凌	影像反思、小组研讨	15分钟	多媒体设备	
3	分析欺凌事件	观看视频、头脑风暴	10 分钟		
4	总结知识，发起拒绝暴力与欺凌倡议	撰写倡议、宣誓承诺	10 分钟	倡议卡片、横幅	



HAOXUEGUOCHENG

>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 唤醒受保护权 初识儿童暴力（10分钟）

（1）权利回顾与导入

活动二 拒绝暴力与欺凌

教师引导学生回忆“儿童四大权利”，聚焦“受保护权”，提问：“在生活里，哪些时刻你觉得自己的受保护权得到了保障？”鼓励学生分享家庭、学校中被保护的经历，如生病时家人陪伴就医”“在学校老师保护我们安全玩耍”，唤醒对受保护权的认知，顺势引出本节课主题——拒绝暴力与欺凌，保护自身权利。

（2）认识暴力行为

- 你是否听说过针对儿童的暴力事件？如果有，并且愿意分享的话，请列举出来。
- 小组交流时，教师引导学生回想自己曾遭遇过的暴力行为。
- 每组选派代表分享讨论结果，教师补充完善知识，儿童的暴力指任何形式的身心摧残、伤害或凌辱，忽视或照料不周，虐待或剥削，包括性侵犯。

（3）总结强化

教师呈现针对儿童暴力的4种类型的完整定义、常见形式，带着学生快速回顾，强调：“受保护权是我们成长的‘防护盾’，任何伤害儿童的暴力行为都不被允许，遇到要勇敢说‘不’！”



活动二 拒绝暴力与欺凌

步骤2 聚焦校园欺凌，明晰危害场景（15 分钟）

（1）影像观看与初步思考

- 播放校园欺凌影像，内容涵盖校园里身体欺凌、心理欺凌、网络欺凌等场景。
- 让学生闭眼回忆影像中最让自己愤怒或心疼的画面，然后睁开眼分享感受，如“看到同学被孤立，我觉得很难过，他们肯定很孤单害怕”“网络上的谣言太伤人，会毁了别人的名声”。

（2）欺凌的四种类型：身体欺凌、心理欺凌、性欺凌和网络欺凌。

欺凌的类型	定义
身体欺凌	身体欺凌包括重复性的侵犯，例如被打、受伤、被踢、被推搡、被锁在室内、东西被偷、个人物品被拿走或毁坏、或者被强迫做事。它与诸如身体对抗和身体攻击等其他形式的身体暴力不同。
心理欺凌	心理欺凌包括言语虐待、情感虐待、社会排挤、被起刻薄的外号、被以使人不愉快的方式取笑、活动中被故意冷落、被排挤或完全忽视、被造谣中伤。
性欺凌	性欺凌指被含有性意味的笑话、言语或手势取笑。
网络欺凌	网络欺凌包括信息欺凌，例如某人发送刻薄的短信、帖子、邮件、文字信息或创建一个网站或用图片来取笑一个学生，例如某人在未经许可的情况下拍摄了一个学生的有损形象的或不妥当的照片然后发布在网上；网络欺凌还指被手机（通过文字信息、电话、视频短片）或在线（通过邮件、即时讯息、社交网络、聊天室）以一种令人受伤或不快的方式对待以及线上的令人受伤的行为。

步骤3 分析欺凌事件（10 分钟）

小组研讨与深入分析

- 播放视频，围绕“欺凌事件涉及人物、欺凌事件发生地点、对人有哪些伤害”展开研讨。
- 小组研讨时，教师引导学生结合影像和生活见闻举例，比如：“欺凌事件中有欺凌者、被欺凌者、旁观者和调停者；欺凌常发生在校园内、校园外、网络上；欺凌会让同学受伤、不敢上学”。
- 各小组完成分析后，派代表上台分享，教师补充：“校园欺凌不只是打人，言语侮辱、孤立、网络造谣都是，而且不管是受害者还是旁观者，都会被伤害，我们必须重视！”

活动二 拒绝暴力与欺凌

步骤 4 倡议行动 践行反欺凌（10 分钟）

（1）播放影片“遭遇欺凌 沉默不是金”，引发学生思考。

（2）遭遇欺凌的做法

- 当你遭受欺凌时，你可以看着那个欺负你的同学，保持镇定，眼神坚定，清楚并大声地告诉对方：请你不要对我这样做！如果感到“直接说不”会很困难或是不太安全，尽快走开，并远离这个地方。
- 你可以将自己的遭遇告诉信任的同伴、朋友、老师、家长或其他成年人，向他/她们寻求帮助和支持，这会让你感到不那么孤独，并且你们可以共同制定方案来阻止欺凌再次发生。
- 更重要的是，尽量远离经常会发生欺凌的地方，远离那些会欺负你的人，并且尽量避免落单，多和朋友们或成年人在一起。

（3）对校园欺凌说不

- 了解校园内外欺凌经常发生的时间和地点，想想可以做些什么，并和朋友分享自己的想法。和朋友一起，尝试和老师和家长提建议，听听成年人的想法，共同讨论如何做才能预防校园欺凌事件，并采取恰当的行动。
- 制作反校园欺凌的海报，张贴在校园内，让同学们了解欺凌经常发生的地点，清楚地知道自己的行为边界，并且传递出明确的信号“对校园欺凌说不！”，共同营造反校园欺凌的班级或学校氛围。
- 组织以“对校园欺凌说不！”为主题的活动，包括宣传教育、主题板报、圆桌讨论会、戏剧表演等，让同学们意识到校园欺凌的危害，并呼吁大家以身作则，维持良好的同伴关系，不欺负他人，相互帮助，为身边的人做好榜样。

（4）教师总结

- 任何人都不应该欺负别人。
- 当你想要做出一些可能会伤害到别人的事情时，请停下来先想一想。如果你意识到自己是在通过欺负别人取乐，那就找点其他的事情去做，比如：玩游戏、运动、看电视或是与朋友交谈。
- 无论是欺凌者还是被欺凌者，请和你信任的成年人交流自己的经历和感受。他/她们可以帮助你找到对别人更友善的相处方式。

活动三：预防性骚扰

活动目标

本次活动旨在帮助学生正确认识性骚扰的定义与常见形式，识别并打破相关认知误区。通过情景判断、案例分析和策略学习，引导学生掌握拒绝、求助、取证等应对性骚扰的有效方法，增强自我保护意识和能力，培养勇敢维权、尊重他人的态度，为其构建安全、健康的人际交往环境奠定基础。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	初识性骚扰	判断问答、误区梳理	10 分钟	PPT、黑板	
2	剖析小故事 明确性骚扰定义	故事研读、讨论总结	15分钟	故事文本、多媒体设备	
3	掌握性骚扰形式	分类讲解、举例互动	10分钟	形式分类PPT	
4	强化应对能力	总结方法	10分钟	应对小贴士	



HAOXUEGUOCHENG

>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 打破误区 认识性骚扰（10分钟）

（1）趣味判断 引发思考

教师展示判断题（如“只有女性才会被性骚扰”“性骚扰都来自陌生人”等），让学生快速判断对错，不用举手，直接喊“对”或“错”。判断后，追问：“为什么这么认为？说说你的想法！”比如针对“穿着暴露遭遇性骚扰，自己有责任”，引导学生思考“责任在骚扰者，不是受害者”，打破误区。

活动三 预防性骚扰

(2) 误区梳理 明确真相

根据判断结果，教师在黑板梳理“常见认知误区”与“正确事实”。

误区	真相
只有女性会被性骚扰	男性也会遭遇，性骚扰不分性别
性骚扰都来自陌生人	熟人（同事、同学、亲戚等）也可能实施
公共场所很安全	公交、地铁等人多场所，反而是性骚扰高发区

(3) 性骚扰定义

梳理性骚扰定义：“违背他人意愿，用言语、文字、图像、肢体行为，实施具有性本质内容的侵权行为，让当事人感到冒犯、胁迫、羞辱”，导致了不良的心理感受或敌意、不友好的工作环境等。

步骤 2 故事剖析 明确性骚扰定义（15分钟）

(1) 发放故事卡片 小剧场表演

(2) 表演，准备时间5分钟，表演3分钟。

(3) 故事卡分析

(4) 如果你是故事的主人公，遇到这样的情况你会怎么做呢？

- 拒绝:当有人试图伤害你的时候，大声的对他说“不”，要让伤害你的人知道你很有勇气，或者你也可以对他不做任何回应，用沉默来拒绝他；
- 跑开:接下来要做的事就是赶紧跑开，跑到一个安全的地方(比如附近的学校、政府机关、商店、饭馆、人多的地方等等)，总之，要迅速远离伤害你的人；
- 说出来:在暂时躲避过危险之后，要去找你信任的成年人寻求保护，比如老师、家长、警察等，告诉他们你的遭遇，这样，你就不会孤单地忍受或者面对伤害，而是会有成年人帮助你、保护你免受进一步的伤害；
- 另外一个寻求保护的重要途径是拨打电话，因此一定要牢记以下电话:家长或者监护人的电话、报警电话“110”。

(3) 延伸思考

- 提问：“遇到性骚扰，沉默会怎样？勇敢说‘不’又会怎样？”

活动三 预防性骚扰

- 强调：“沉默会让骚扰者更嚣张，勇敢维权才能保护自己！”

步骤 3 性骚扰形式分类（10分钟）

（1）形式分类，逐个讲解

展示“言语、文字、图像、肢体”性骚扰形式：

言语	评论敏感部位、讲黄色笑话等 举例“同学总说“你的身材像……（性暗示内容）”
文字	发送淫秽短信、微信，举例“陌生人给你发露骨文字”
图像	传播色情图片，举例“群里有人发不良图片”
肢体	不当触摸、搂抱等，举例“公交上被人故意挤碰身体”

（2）总结提醒

教师强调：“不管哪种形式，只要让你不舒服、违背你意愿，都是性骚扰，要警惕！”

步骤 4 总结方法，强化应对能力（10分钟）

（1）总结应对方法 明确“不要做”

梳理应对策略：

- 当场拒绝：大声说“不！别碰我/别这样！”，震慑骚扰者；
- 保留证据：录音、截图、记特征（长相、衣着、车牌）；
- 及时求助：找老师、家长、警察，或向公共场所工作人员（公交司机、商场保安）求助。
- 同时强调“不要做”：不沉默、不觉得“是自己的错”、不独自承受，比如“别觉得‘他是熟人，不好意思翻脸’，你的安全更重要！”

（2）自我保护的知识与信息

- 路上要结伴而行，不要到四周没人的地方去，绝对不要接受陌生人的饮料和食品。
- 任何人提出的性接触行为，都必须断然拒绝，牢记不管是陌生人还是熟人都可能会对自己造成性侵犯，对于不当或不舒服的身体接触，要勇敢说不。
- 只要离开家长，一定要告诉家长自己返回的时间、去哪儿、和谁在一起、具体的联系方式等。

活动三 预防性骚扰

- 不要长时间和一名异性单独相处，哪怕是我们很熟悉和亲近的人，比如亲戚、邻居、老师、父母的朋友等。
- 遭遇侵害时，尽可能大声呼救，制造动静，给对方施加心理压力，一旦脱身，及时向警察或者周围的人求助。
- 如果遭到侮辱或侵害，不要隐瞒，一定要告诉自己信任的成人，及时报警，避免再次受到伤害，要勇于保护自己的权利。
- 如果自己或是身边的同学受到了侵害，一定要告诉老师、家长或是其他信任的成人，向他们寻求帮助。不要担心会受到嘲笑或是羞辱，遭受伤害或者虐待绝不是我们自己的错！

活动四：安全上网

活动目标

本次活动旨在引导学生辩证认识网络使用的利与弊，通过分组讨论、案例分析和互动实践，帮助学生识别常见网络风险，掌握隐私保护、信息辨别及反诈骗等安全上网技能。增强学生网络素养与自我保护意识，培养健康、负责的网络使用习惯，为其适应数字化社会奠定坚实基础。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	头脑风暴 辨网络利弊	分组讨论、观点分享	10 分钟	黑板、粉笔	
2	直面网络风险	故事分享、小组交流	15 分钟	多媒体设备	
3	筑牢网络安全防线	朗读学习、要点梳理	10 分钟		《网络安全知识》文本
4	实践互动 强化安全意识	安全上网歌	10 分钟		“安全上网歌”视频、反诈 APP 功能说明



HAOXUEGUOCHENG

>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 头脑风暴 辩证看网络（10分钟）

（1）分组讨论 发散思考

将学生分成“积极组”（研讨上网好处）和“消极组”（研讨上网坏处），引导结合生活举例，比如“积极组说‘用学习APP做数学题，能看视频讲解，学会难题’；消极组说‘同学总刷短视频，上课注意力不集中’”。

（2）观点碰撞 总结梳理

两组派代表上台分享，教师在黑板记录关键词：

- 积极影响：知识获取快、社交便捷、生活便利；
- 消极影响：沉迷虚拟、信息风险、思考碎片化。

追问学生：“网络利弊怎么平衡？”引导得出“善用好处，规避风险”的初步认知。

（3）过渡引导

强调：“网络像‘魔法盒’，有宝藏也有陷阱，接下来我们看看——大家遇到过哪些网络‘陷阱’？”

步骤 2 分享经历 直面网络风险（15分钟）

（1）故事征集 打开话匣子

提问：“我们是否在网上遇到过不愉快或者不安全的事情？可以分享发生在自己身上的事情，也可以是发生在其他人身上的事情。当遇到这些问题时，我们该怎么办？我们需要如何做，才能避免这些问题发生呢？”

（2）小组交流 剖析风险

分组讨论“这些事件里，风险是怎么发生的？怎么避免？”，比如针对“信息泄露”，分析“随意填问卷、点陌生链接”是诱因，对策是“不轻易透露隐私，验证链接安全性”。

（3）播放视频 （见教学资源库）

播放保护自己隐私的视频，加强学生保护隐私意识。

步骤 3 学守则 筑牢安全防线（10分钟）

（1）互联网安全使用知识

全班齐读网络安全使用知识，如“要像保护自己的隐私一样保护自己的密码，不要告诉任何人，包括自己的好朋友。”。展示“不随意晒身份证照片”“举报不良信息步骤”等具体操作，让守则“看得见、能执行”。

（2）要点拆解 牢记关键

用“关键词记忆法”梳理：

- 隐私保护：身份证号、住址、电话“三不晒”（不晒在社交平台、不填陌生问卷、不告诉网友）；
- 信息辨别：谣言“三查”（查发布来源、查内容逻辑、查官方辟谣）；
- 时间管理：“定时断网法”（每天设置时间“无网阅读/运动时间”）。

让学生两两互考，比如A说“遇到陌生链接怎么办？”B答“先问老师/家长，或用安全软件检测”强化记忆。

步骤 4 互动实践，深化安全行动（10分钟）

（1）学唱网歌 强化意识

播放“安全上网歌”影像（见教学资源库），带领学生学唱，如“安全上网要牢记，隐私信息别乱递；不良内容快远离，健康快乐好少年！”，让学生边唱边记安全上网要点。

（2）推广反诈APP 守护钱包安全

介绍“国家反诈中心APP”功能：自动拦截诈骗电话、举报可疑信息、学习防骗知识。现场演示下载流程，让学生回家帮家人安装，完成“家庭反诈小任务”，延伸安全意识至家庭。

（3）安全上网 从你我做起

教师总结：“安全上网是‘终身课题’，记住‘守则’‘歌谣’，用好反诈APP，让网络‘魔法盒’只出宝藏，不出陷阱！从今天起，做‘安全上网小卫士’，保护自己和家人！”我们要充分认识网络带来的利与弊，学会利用网络提升自我，避免可能出现的风险和问题，不断提高自己的网络素养，才能更好地适应数字化的时代。

教师鼓励：“把安全上网知识分享给更多人，让大家都学会保护自己！”

模块四 自我保护



活动方案

守护青春·自我保护大闯关

1. **活动名称：**守护青春·自我保护大闯关
2. **活动形式：**闯关挑战、情景模拟、知识问答、互动游戏融合，以小组竞赛+个人体验形式开展。
3. **参与人群：**参加过中职女生个人发展赋能项目参与式活动的所有学生。
4. **活动时间和地点：**在第三单元授课结束后开展，具体时间、地点自定。
5. **活动内容：**
 - 1) 开场与分组
 - a 主持人开场：强调“自我保护”意义，介绍活动关卡（对应四大模块：青少年权利、拒绝暴力欺凌、预防性骚扰、安全上网）、规则（4-6人一组，每组选队长、取队名）
 - b 分组抽签：通过抽取“权利卡”“安全卡”等趣味卡片，确定6-8组，每组领取闯关记录册。
 - c 演讲内容要求：内容、形式不限。
 - 2) 闯关挑战
 - 关卡1：青少年权利大富翁
 - 形式：巨型大富翁棋盘（格子对应“受教育权”“人身自由权”等权利场景）。
 - 内容：小组轮流掷骰子，前进到对应格子需完成任务。
 - 知识格：问答“青少年享有的受教育权包含哪些？”“哪些行为侵犯人身自由？”
 - 情景格：模拟“学校占用周末补课，怎么依法维权？”（需说清“向教育部门反映+依据《未成年人保护法》”）。
 - 奖励格：获得“权利守护星”贴纸，可抵扣1次错误回答。

关卡2：暴力欺凌“攻防战”

- 形式：情景剧场+辩论擂台。
- 内容：

情景表演：工作人员扮演“欺凌者”（语言辱骂、肢体推搡），小组派代表用“拒绝暴力三步法”（大声制止、脱离现场、报告老师）应对，评委打分（动作是否果断、方法是否合理）。

辩论加餐：抽取辩题（如“被欺凌后，以暴制暴对不对？”），组内分工辩论，输出“依法维权、寻求帮助”观点，积累“勇气值”积分。

关卡3：预防性骚扰密室

- 形式：密室逃脱+线索解谜。
- 内容：

场景布置：设置“公交性骚扰”“网络露骨信息”“熟人言语冒犯”等线索点；

解谜任务：找到线索卡后，完成对应挑战；

公交场景：模拟用“侧身躲避+大声警告+求助司机”摆脱骚扰，成功则解锁下一区域；

网络场景：操作“拉黑+举报+保留证据”流程，正确则获得密码线索；

最终目标：拼凑“预防性骚扰口诀”（拒绝！跑开！说出来！），逃出密室得“安全勋章”。

关卡4：安全上网挑战赛

- 形式：电竞答题+实操演练。
- 内容：

知识竞答：限时抢答“钓鱼网站识别”“个人信息加密方法”“反诈APP功能”等题目，积分排名。

实操挑战：模拟“社交平台陌生人加好友”“收到中奖链接”“遭遇网络暴力”，小组协作完成“验证身份+拒绝诱惑+举报维权”操作，评委根据“反应速度+方法正确性”评分。

最终目标：掌握安全上网知识，得“安全勋章”。

6. 总结颁奖：

- 1) 积分统计：汇总各小组“权利星”“勇气值”“安全勋章”，排出名次。
- 2) 颁奖仪式：
 - 颁发“最佳守护队”（团队奖）、“自我保护达人”（个人奖）。
 - 主持人总结：回顾四大模块要点，强调“自我保护是终身技能，要持续练习”，鼓励学生把知识传递给家人朋友。

模块五

良好沟通

走进课程：

沟通是我们生活的“必修课”，却常常让我们犯难，明明想关心朋友，话到嘴边却成了误会；满心想法要分享，对方却一脸茫然；遇到分歧时，忍不住争吵，事后又后悔…

沟通可以很“艺术”！这一模块，我们聚焦良好沟通，从“用心沟通”搭建情感桥梁，到“有效沟通”让想法清晰传递，用“非暴力沟通”化解矛盾，借“沟通礼仪”展现尊重。跟着课程探索，你会发现：原来一个倾听的眼神、一句恰当的表达、一次平和的回应，就能让交流顺畅又温暖，让我们一起解锁沟通的魔法，成为“沟通小达人”！

在这一模块，将学习掌握沟通的核心技能：用心沟通，学会专注倾听与共情，让对方感到被重视；有效沟通，注重清晰表达和高效反馈，让想法准确传达；非暴力沟通，借助“观察—感受—需要—请求”模型化解矛盾，促进协作；沟通礼仪则涵盖多种场景的得体举止与用语，体现尊重细节，提升沟通质量。

活动一：用心沟通

活动目标

本次活动旨在帮助学生理解沟通的重要性，通过游戏和情景演绎掌握有效沟通的双向互动特点及言语、声音、肢体动作三要素的协同运用。引导学生体会清晰表达、积极倾听与及时反馈在沟通中的作用，提升实际交流能力，为其日常学习和未来职场人际交往奠定基础。

活动时长

45分钟。

活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具	辅助教材/补充材料
1	沟通重要性认知	故事分享、提问讨论	10分钟	粉笔、黑板	
2	有效沟通体验	游戏实践 对比反思	15分钟	A4纸若干	
3	沟通要素探究	情景表演 参与式讨论	10分钟		
4	知识归纳总结	问答回顾、要点	10分钟		



IIAOXUEGUOCHENG

>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 故事启思，认知沟通重要性（10分钟）

(1) 趣味互动 聚焦主题

老师热情向学生问好，引导学生大声回应（如老师喊“今天超有活力呀”，学生大声回应），营造积极氛围。接着，老师伸出双手比数字，让学生用1-10分表达当下情绪（1分最低，10分最高），快速

活动一 用心沟通

了解学生状态，顺势引出课题：“情绪传递也是沟通！今天咱们就一起探索——沟通有多重要，怎么好好沟通！”

（2）故事分享 深度讨论

讲述《唐僧缝裤子》趣味故事（唐僧因没和悟空沟通好，缝好的裤子总被拆），抛出问题：“唐僧裤子为啥总缝不好？生活里你遇到过类似‘没沟通好’的闹心事不？”邀请2-3名学生分享，引导思考“沟通能避免误会、维系关系”。

（3）定义明晰 价值强化

总结学生发言，补充讲解：“沟通是思想、观念、感受的交流！它能帮咱们减少误会，让人和人更亲近，记住这重要性，接下来看看咋‘说清楚、听明白’！”

步骤 2 游戏体验 理解有效沟通（15分钟）

（1）盲撕纸挑战

给每位学生发A4纸，强调“闭眼、不许提问交流”，快速发布指令：“对折再对折再对折→撕一个角→转90度再撕一个角→展开”。2分钟内完成后，让学生睁开眼对比作品，提问：“同样的纸、同样指令，为什么撕得不一样？”引导发现“没提问交流，理解容易偏差”。

（2）可提问版撕纸再挑战

发新A4纸，规则改为可睁眼，重复指令，老师清晰回应“长边对折/短边对折”等疑问。完成后再次对比作品，追问：“这次和上次有什么不同？为什么？”总结：“有效沟通得双向互动，多确认、多提问，才能让想法‘不走样’！”

（3）反思提炼

组织学生讨论“有效沟通要什么条件”，梳理出“清晰表达、允许提问、及时反馈”，强化“有效沟通是双向且精准的”认知。

步骤 3 情景演绎，探究沟通要素（10分钟）

（1）情景表演 观察差异

请3名学生上台：

- 学生A：平静无语调表情动作说“希望得到支持”；

- 学生B：用饱满热情语调说同样内容，但无肢体动作；
- 学生C：热情语调 + 微笑、挥手等肢体动作 + 语言招呼。

表演后，提问其他学生：“你更支持谁？为什么？”引导关注“言语、声音、肢体动作”的不同影响。

（2）要素揭秘 重点强调

结合学生反馈，揭示“影响沟通的三要素：言语（说什么）、声音（语调语气）、视觉（肢体动作）”，补充“肢体语言对有效沟通影响最大，占日常交流的93%呢！”举例“说‘你很棒’时，冷漠表情、僵硬动作会让好话变敷衍”，让学员理解三要素协同的重要性。

（3）总结应用

沟通时，言语要恰当，声音有温度，肢体来助力，三者统一才能让沟通更有劲儿！

步骤 4 回顾总结，夯实沟通认知（10分钟）

（1）问答回顾 梳理要点

提问引导学生回顾：“今天学了沟通的什么知识？怎么做到有效沟通？三要素是什么？”鼓励学生抢答，用关键词在黑板串联知识：沟通重要性→有效沟通双向互动→三要素协同。

（2）总结升华

老师补充强调：“沟通不只是‘说’，更要‘听’和‘懂’！记住有效沟通的妙诀，从心出发交流，咱们的关系会更顺畅，往后也试试用今天学的技巧，让沟通更‘牛’”

活动二：有效沟通

活动目标

通过角色扮演和小组研讨，帮助学生识别攻击型、顺从型与主张型三种沟通模式的特点与效果，引导学生理解有效沟通对维系关系、达成目标的重要性，培养其在人际交往中自信、尊重且高效的沟通能力，为未来职场与社会生活奠定基础。

活动时长

45分钟。

活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具	辅助教材/ 补充材料
1	温故知新 衔接旧知	互动问答、主题导入	10分钟	粉笔、黑板	
2	角色扮演悟差异	故事卡分发、小组表演	15分钟	故事卡、简单道具	
3	研讨沟通实践法	分组讨论、成果展示	10分钟	大白纸、马克笔	
4	总结有效沟通要点	参与式讨论、要点提炼	10分钟		



HAOXUEGUOCHENG

>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 温故知新，开启沟通新篇（10分钟）

（1）互动暖场 连接情绪

老师和学生大声互动问好（如老师喊“活力满满呀”，学生热情回应）。接着让学生用1-10分比手势表达当下情绪，老师快速回应：“看来大家情绪不错，带着这份状态，咱们回顾下上次沟通课！”

（2）知识回顾 衔接导入

提问引导：“还记得上节课讲的沟通三要素不？肢体语言在沟通里多重要呀！”请学生简单分享（如“三要素是言语、声音、肢体动作，肢体语言占交流很大比例”）。顺势板书课题“有效沟通”，邀请2-3名学生猜猜本节课内容，老师补充：“今天要解锁沟通的不同类型，找到最‘厉害’的沟通方式，让交流又顺又有效！”

步骤 2 角色扮演，洞察沟通类型（15分钟）

（1）故事卡分发与准备

给3个小组分发“衣服退换”故事卡（每组对应攻击型、顺从型、主张型脚本），介绍背景：“昨天买的衣服有破洞，今天去退换，不同沟通风格会咋交流？”给每组5分钟准备，鼓励用道具（如模拟衣服、柜台）让表演更生动。

（2）小组表演与观察

各小组依次上台表演，老师引导其他学生观察：“看看每种沟通类型里，说话方式、肢体动作、达成结果有啥不同？”表演后用故事卡内容复盘（如攻击型顾客大声指责，老板不耐烦；顺从型顾客小声诉求，老板敷衍）。

（3）讨论总结 明晰类型

抛出问题：“三种沟通类型啥特点？哪种达成了换衣服目标？哪种人缘更好？”组织学生发言，进行总结：

- 攻击型：强硬主导，易引发对抗，难达成目标；
- 顺从型：迁就他人，委屈自己，难坚持诉求；
- 主张型：平等协商，既达目标又维系关系，更有效！

步骤 3 研讨主张型，掌握有效沟通法（10分钟）

（1）问题驱动 聚焦研讨

老师提问：“都觉得主张型沟通好，为什么成为‘主张型沟通者’呢？”把学生分成2组，每组发大白纸、马克笔，围绕“主张型沟通者可以做什么、不可以做什么”讨论，限时7分钟。

（2）分组讨论与展示

小组热烈讨论，老师巡视引导（如“想想主张型沟通的平等、协商，结合肢体语言、说话方式”）。之后每组派代表展示，分享可以做：微笑倾听、礼貌协商，从双方角度提建议；不可以做：强硬指责、一味迁就等内容。

（3）总结提炼 强化认知

老师补充主张型沟通特点：

- 身体语言：微笑、直视、点头，肢体开放平等；
- 口头语言：用“您、请”等礼貌词，协商式表达（如“您看这样行不行……”）；
- 语音语调：适中平稳，不偏激。

强调：“主张型沟通，就是平等尊重，既守护自己，又尊重他人！”

步骤 4 总结升华，强化有效沟通（10分钟）

（1）知识梳理 强化要点

提问回顾：“今天学了哪三种沟通类型？主张型沟通咋做？有效沟通还要注意啥？”引导学生串联：“除了选主张型沟通，还要清晰目标（知道为啥沟通）、有同理心（理解他人感受），别让交流‘跑偏’！”

（2）总结升华 强化有效沟通

老师总结：“稳定情绪平和语气、耐心倾听平等交流、真诚赞美委婉批评、主动分享询问意见、善用肢体鼓励安慰”。

活动三：非暴力沟通

活动目标

本次活动旨在帮助学生识别日常生活中的暴力沟通类型及其危害，学习并掌握非暴力沟通的“观察、感受、需要、请求”四要素模型。通过案例分析、对话改写和角色扮演，引导学生用尊重、同理的方式表达自我和理解他人，培养平和有效的沟通习惯，改善人际关系，为构建和谐互信的交流环境奠定基础。

活动时长

45分钟。

活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具	辅助教材/补充材料
1	温故知新唤醒沟通记忆	互动问好、情绪打分	10分钟	粉笔、黑板	
2	揭秘暴力沟通 识别沟通“雷区”	视频展示、文本研读 、案例讨论	20分钟	多媒体设备、大白 纸、马克笔	
3	践行非暴力沟通 重塑对话模式	理论讲解、分组改写 对话	10分钟	大白纸、A4纸、 笔	
4	总结归纳，沉淀沟通 智慧	学生发言、老师提炼 总结	5分钟		



IIAOXUEGUOCHENG
>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 激活沟通认知（10分钟）

（1）互动开场 连接情绪

老师热情向学生问好，引导学生大声回应（如老师喊“今天要解锁超有用的沟通魔法哟”），接着让学生伸出双手比数字（1-10分），快速了解学生当下情绪状态，幽默调侃：“看来大家情绪值都不低，

活动三 非暴力沟通

带着这份能量回顾上节课！”

(2) 小组回顾 知识唤醒

老师提问：“上节课我们探索了有效沟通，谁能快速‘唤醒’记忆？”组织小组内部讨论，每组派代表分享“上节学到的沟通类型、主张型沟通要点”等，老师补充串联：“好啦，沟通有不同风格，这节课我们要升级——避开‘暴力沟通雷区’，掌握‘非暴力沟通魔法’！”

步骤 2 拆解暴力沟通，认清伤害本质（20分钟）

(1) 概念引入 引发好奇

在黑板/大白纸写“非暴力沟通”，邀请学生猜：“看到这个词，你觉得会讲什么？暴力沟通是啥样？”请2-3名学生分享想法（如“暴力沟通就是吵架、骂人”），老师呼应：“不止这些，语言里藏的‘软暴力’更伤人，咱们一起揭秘！”

(2) 视频研读 定义理解

播放《隐蔽的角落》片段（朝阳母子对话），讲解暴力沟通定义，让学员默读后讨论：“朝阳妈妈哪些话属于暴力沟通？为什么说这是‘异化沟通’？”引导抓住“忽视感受、导致疏远”关键词，理解“暴力沟通不仅是‘骂’，更是让对方‘心受伤’的交流”。

(3) 案例剖析 识别类型

分组研读完成“暴力沟通类型找茬”

- 道德评判：“你怎么这么不懂事！”（给孩子贴负面标签）；
- 进行比较：“你看别人家孩子……”（拿孩子和他人对比）；
- 回避责任：“我这么做还不是为了你！”（把责任推给孩子）；
- 强人所难：“必须按我的来，不然别想出门！”（强迫孩子）。

每组分享“找到的类型 + 对应台词”，老师强化：“这些‘隐形暴力’，生活里超常见，咱们要擦亮眼睛识别！”

步骤 3 学习非暴力沟通 重塑对话模式（10分钟）

(1) 理论导入 理解四要素

活动三 非暴力沟通

讲解非暴力沟通四要素：

- 观察：客观描述事实（如“你这周迟到3次”，不是“你总迟到、没责任心”）；
- 感受：表达内心情绪（“我很担心项目进度”，不是“你真耽误事”）；
- 需要：明确深层需求（“我需要你按时到岗，一起推进工作”）；
- 请求：提出具体行动（“以后提前10分钟到，好吗？”）。

结合简单例子（如“朋友爽约”）演示：“观察（你今天没按时赴约）→ 感受（我有点失落）→ 需要（我需要被重视、守约定）→ 请求（下次提前说一声，好吗）”，让学生初步感知“温柔又有力量”的沟通。

（2）情景改写 实践应用

分组领取“暴力沟通对话改写任务”（如“妈妈说‘你就知道玩游戏，没出息’”），用非暴力沟通四要素重新设计对话：

- 观察：你这周每天玩游戏超2小时；
- 感受：我担心影响你学习，也怕你眼睛累；
- 需要：我需要你合理安排时间，兼顾学习和休息；
- 请求：每天玩游戏别超过1小时，好吗？

每组写好后，派代表读“改写前后对比”，老师点评：“这样说，对方是不是更愿意听？因为既尊重事实，又照顾了感受！”

（3）角色扮演 强化体验

两组互换“改写后的对话”进行角色扮演，一人演“使用非暴力沟通的人”，一人演“倾听者”，完成后互换。演完后分享感受：“被这样沟通时，心里啥感觉？觉得对方尊重你不？”引导总结：“非暴力沟通，是‘我懂你 + 我需要’的双向奔赴，让交流变‘暖’！”

步骤 4 总结归纳 沉淀沟通智慧（5分钟）

（1）学生分享 收获盘点

活动三 非暴力沟通

提问：“今天最大的收获是什么？以前遇到的暴力沟通，现在知道怎么改了不？”邀请学生分享（如“原来‘别人家孩子’是‘进行比较’暴力，以后改用四要素和妈妈沟通”），老师及时肯定：“从‘识别暴力’到‘用非暴力沟通’，你们已经迈出超棒的一步！”

（2）如何做到非暴力沟通？

- 非暴力沟通是基于爱和理解沟通。
- 非暴力沟通，其实是用更好的倾听来听到对方的需求，或者是欣赏式探询来鼓励赞扬对方，是一种全新人际关键建立的方式。
- 非暴力沟通提醒我们专注于彼此的观察、感受、需要和请求，它鼓励倾听，培育尊重与爱，使我们情意相通，乐于互助。

活动四：沟通礼仪

活动目标

本次活动旨在帮助学生掌握有效倾听与得体交谈的核心礼仪，通过案例分析和情景演练，引导学生学会用专注的身体语言、共情态度和恰当反馈实现尊重式倾听，并运用赞美、商量的语言技巧进行友好交流，培养其在日常和未来职场中自信、优雅的沟通习惯，提升人际交往质量。

活动时长

45分钟。

活动大纲

序号	内容	活动/方法	时间	教辅工具	辅助教材/补充材料
1	温故知新	互动问好、接龙回顾	10分钟	粉笔、黑板	
2	倾听礼仪 听出尊重与修养	故事卡研读、小组讨论、情景演练	15分钟	故事卡、大白纸、马克笔	
3	交谈礼仪 说出温度与智慧	视频观看、案例分析、小组共创	10分钟	视频、故事卡、A4纸、水彩笔	
4	总结归纳，沉淀礼仪智慧	学生发言、老师提炼升华	10分钟		



HAOXUEGUOCHENG
>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 温故知新 开启礼仪之旅（10分钟）

(1) 活力互动 连接情绪

老师用活泼语调问好：“同学们！上午好呀～”引导学生大声回应，营造热情氛围。让学生表达情绪，老师说：“看来大家今天能量满格，适合解锁‘沟通礼仪’新技能！”

（2）接龙回顾 唤醒旧知

发起“沟通知识接龙”：老师说“上节课学了非暴力沟通四要素是……”，学生接着说“观察、感受、需要、请求”，再由该学员提问下一个知识点（如“主张型沟通要注意什么”），依次接龙，快速回顾上节重点，老师点评：“对沟通知识掌握超牢，这节课咱们给沟通‘加点礼仪滤镜’，让交流更优雅！”

步骤 2 拆解倾听礼仪 修炼“倾听达人”（15分钟）

（1）案例研读 发现问题

分发故事卡（主持人打断孩子、将军误解士兵），分组阅读后讨论：“案例里听众哪些行为让沟通‘变糟’？孩子、士兵什么感受？”引导抓住“嘲笑打断、命令式倾听”等问题，体会“倾听礼仪不到位，会伤人又误事”。

（2）头脑风暴 提炼要点

每组围绕“好的倾听该有什么表现”头脑风暴，在大白纸上写关键词：

- 身体：前倾、眼神交流、不玩手机；
- 态度：耐心、共情、不急于评判；
- 反馈：点头、说“我懂你的意思”、适当提问。

老师补充倾听礼仪“黄金法则”：身体前倾显尊重，眼神专注传关注，用心感受给共情，及时反馈促交流，不打断、不批评，让对方“被听见、被重视”。

（3）良好的倾听应该包含的因素

- 身体前倾表达了倾听者的尊重和重视的态度，自然的表情可以让沟通更顺畅；
- 保持与谈话者的视线接触，不要东张西望，与谈话者视线接触，是认真倾听的行为之一；
- 倾听不仅要用耳朵听，用眼睛看，还要用心感受，面无表情，无精打采，会让谈话者感觉非常疲惫；
- 随意打断别人谈话时不尊重对方的表现，比不听别人谈话给人造成的感觉更恶劣，一定要避免

；

- 在未完全清楚他人所表达的意思之前，不进行主观的评判和推断；
- 倾听要专心，还要时不时地通过表情、手势、点头等，向对方表示你在认真倾听。

步骤 3 学习交谈礼仪 成为“聊天高手”（10分钟）

（1）视频吐槽 聚焦问题

播放“七大姑八大姨灵魂拷问”视频，提问：“这些‘灵魂拷问’咋让人不舒服？交流中哪些话该避雷？”引导学生发现“追问隐私、命令语气、人身攻击”等问题，总结“交谈礼仪第一步：别让语言‘扎人’”。

（2）案例剖析 总结技巧

分发“年轻人交谈案例”，分组讨论“为什么两次交谈结果不同？好交谈要什么礼仪？”，结合总结清单提炼：

- 语言：多赞美（“你想法超棒”）、少贬低（“这都做不好”），用“请教式”代替“命令式”（“能帮我…吗” vs “必须做…”）；
- 态度：平和共情（“我理解你的难”）、不发泄情绪（“你怎么这么笨”）；
- 话题：选“安全区”（兴趣、生活趣事），避“雷区”（隐私、争议话题）。

老师用“交谈礼仪口诀”强化：赞美开头拉近距离，平和表达传递善意，选对话题畅聊无忌，尊重他人守住礼仪。

（3）情景共创 实践应用

分组设计“最高礼仪交谈场景”（如“和父母聊选专业”“和同学讨论活动方案”），用“赞美 + 共情 + 商量”设计对话：

- 赞美：“爸妈，你们当年选专业肯定也超用心～”
- 共情：“我知道你们担心我未来，我也纠结好久…”
- 商量：“要不咱们一起查资料，听听过来人的建议？”

每组表演后，其他组用“礼仪评分表”（含语言、态度、话题）打分，老师点评：“这样交谈，谁会拒绝？礼仪让沟通‘事半功倍’！”

步骤 4 总结归纳 让礼仪融入日常（10分钟）

（1）学生分享 收获盘点

提问：“今天学到最实用的礼仪技巧是什么？以后想怎么用？”邀请学生分享（如“和闺蜜聊天，先赞美再共情；听奶奶说话，身体前倾、认真回应”），老师点赞：“把礼仪放进生活，你会变成超有魅力的沟通达人！”

（2）老师总结 升华价值

梳理板书：倾听礼仪（身体 + 态度 + 反馈）→ 交谈礼仪（语言 + 态度 + 话题）→ 沟通礼仪 = 尊重 + 修养 + 自信。强调：“礼仪不是约束，是让别人舒服、让自己闪光的‘沟通魔法’。从今天起，用礼仪说话、用倾听交心，你会发现——沟通越优雅，生活越美好！”

模块五 良好沟通



模块五：拓展活动方案



活动方案

沟通武林大会

1. **活动名称：**沟通武林大会
2. **活动形式：**技巧展示活动，如有可能，可举办多期“比武”大赛。
3. **参与人群：**参加过中职女生个人发展赋能参与式活动的所有学生。
4. **活动时间和地点：**在第三单元授课结束后开展，具体时间、地点待定。
5. **活动内容：**
 - 1) **活动主题：**有效沟通技巧。
 - 2) **活动内容要求：**按照所抽题目，即兴角色扮演，使用沟通技巧解决题目中所展示问题，形式不限，题目示例可参考“沟通武林大会题目示例”。

促进参与：

 - ✧ 可将全班分成若干组，以组为单位组建“门派”，各门派可使用同一或不同题目进行“比武”，也可由学生自行组织、出题。
 - ✧ 本活动可延伸至整个学期，每期不同题目，由上节最佳小组担任“武林盟主”“守擂”，其他小组“攻擂”挑战。
 - ✧ 可在老师指导下，鼓励学生自建宣传组，利用学校官方微博/公众号/网站、广播、校刊、宣传栏等渠道，对活动进行全程宣传。
6. **活动评选：**
 - 1) **评选：**建议每期“比武”结束后，评选若干学生，以资鼓励，评选标准自定，但应符合如下要求：
 - a) 评选标准需在班级公示，征求学生意见，半数以上学生同意即可，所有参赛者需知晓评选标准。
 - b) 评选数量适度增加，具体证书和奖品既能激励肯定又不宜差距过大，避免“人人有”

奖”或“老好人”式发奖。

促进参与：

- ✧ 建议在老师指导下，学生或学生评审团参与评选、奖项设置等环节。

- ✧ 建议奖项设置和名称活泼一些。

- ✧ 奖项示例：

- ✓ 武林盟主奖（沟通比武得分最高的小组）、一剑封喉奖（沟通技巧效果最明显的学生）、天女散花奖（使用沟通技巧最多的学生）、金蛇狂舞奖（肢体/面部语言最丰富的学生）、舌灿莲花奖（沟通语言最生动的学生）、余音绕梁奖（沟通语音语调最舒服的学生）等。

沟通武林大会题目示例

1. 打游戏

宿舍里，小王和小李在一起打游戏，打得很开心，他们一边说游戏，一边把游戏声音外放出来，还时不时发出笑声。同时，小张在写作业，小赵则在看网络小说。小张觉得有些吵，提醒小王和小李声音小一点，小王和小李答应了，把游戏声音静音，继续玩游戏。但是，小王和小李打游戏到激动处时，仍会突然发出大笑，或者大声讨论几句。如果你是小张，你会怎么做？

2. 带饭

周末，大家都在宿舍里，到了中午吃饭时间，小周叫大家一起下楼吃饭。这时，小吴叫住小周说，“小周，帮我带个鸡蛋炒饭上来”。小吴已经叫小周带了一个月的饭了，每次为了给小吴带饭，小周有时候还要特地回宿舍一趟。这次小周不想再给小吴带饭了。如果你是小周，你会怎么做？

3. 街头调查

今天，老师给所有同学布置了一份小组作业，要求组员合作进行街头调查，并合写一份调查报告交上去，作为期中考试成绩，小郑、小赵、小钱、小孙是一组，大家推向小郑做组长。小赵说，“小郑，你是学霸，需要跑腿的事儿只管找我，报告就拜托你写了”。小钱说，“组长，我最近事情多，需要什么费用，我给大家出了，调查和报告就麻烦你和其他人了”。小孙说，“我听组长的”。如果你是小郑，你会怎么做？

4. 抄作业

小冯和小陈是好朋友，明天要交一份重要作业。小陈没有做，于是向小冯借作业，说要“参考”一下。小冯不想借给小陈作业，怕被老师发现作业雷同，影响成绩。小陈说，“小冯，咱俩是好朋友，借我看一下嘛，我来不及做了，我就参考一下，不抄。再说我以前也借给你东西啊”。如果你是小冯，你会怎么做？

模块六

了解职业

走进课程：

对我们每个人来说，找到与自己能力契合的职业舞台，就像为未来的职业旅程点亮了一盏温暖的灯。因此，学会如何为就业做准备——比如用心制作一份简历、自信地迎接面试、发现那些与自身特长和兴趣相契合的工作机会，还有如何在岗位上闪闪发光、展现积极的态度和专业素养，这些点点滴滴都格外珍贵！

在这一学习模块，我们将帮助学生建立职业认知框架，明确发展方向，提升就业竞争力。做好职业认知与规划，助力学生实现“学有所用、业有所成”。

模块六 了解职业

活动一 行业与职业

活动目标

通过情绪互动和头脑风暴，引导学生梳理已知行业与职业，通过圈画感兴趣方向、结合《探索自我》测评匹配职业，提升信息梳理与自我关联能力；通过本次活动学生可以更好的了解职业的途径，开拓择业视野，明确职业兴趣方向，为后续职业选择奠定认知基础。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	了解行业	头脑风暴、参与式活动	10 分钟	PPT、彩笔	《行业分类图》
2	了解职业	头脑风暴、参与式活动	15 分钟	PPT、彩笔	《职业分类表》 《职业多样性》
3	职业兴趣匹配 职业性格	小讲课	10 分钟	PPT	
4	思考与升华	提问总结	10分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG
教学过程 45分钟

步骤 1 了解行业（10 分钟）

(1) 向学生们问好，并请学生大声回应老师的问好。例如：老师向同学大声说“上午好”，学生也积极大声回应老师“上午好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，比划出从 1-10 一个

活动一 行业与职业

数字，1 代表情绪最低分，10 代表情绪最高分，来掌握学生的情绪状况。

(2) 老师提问“大家知道哪些行业呢”，用头脑风暴的方法从任意一名学生开始快速回答，每人讲出一个他所知道的行业，直到没人能够讲出答案为止。

(3) 老师对学生的回答做出鼓励后，将教学工具包6-1《行业分类图》发给学生，留出3分钟时间，让大家快速浏览这张图，并将自己感兴趣的行业用彩笔圈起来。

(4) 老师参考以下问题，邀请 3-5 名学生进行简要分享：

- 在《行业分类图》中，有哪些行业是你没听说过的？
- 有哪些行业是你听说过，但不了解的？
- 你最感兴趣的是哪个行业呢？为什么？

(5) 张贴大白纸，邀请一名学生作为助教，记录下一个环节中学生们的发言。

步骤 2 了解职业（15 分钟）

(1) 老师提出问题“你知道哪些职业呢”，然后参考以下步骤，组织学生回答：

- 用头脑风暴的方法从班里的任意一名学生开始，轮流快速作答，每人答出一个职业，一直到最后一名学生回答完毕为止；
- 学生只能用职业的名称来回答，不能在回答中增加其他内容；
- 回答不能重复，每个人都要努力说出不一样的职业；
- 助教将回答记录到大白纸上；
- 如果班级人数较少，可以进行两轮以上回答，以便激发学生的思考，联想到更多的职业。

(2) 基于行业和职业的两轮回答，老师参考以下知识点，进行简要总结：

- 行业和职业是不同的两个概念；
- 行业是按照工作对象来划分的，是指从事国民经济中同性质的生产、或其他经济社会的经营单位或者个体的组织结构体系，例如建筑行业、教育行业、金融行业等；
- 职业是按照工作职能来划分的，是指人们在社会中所从事的作为谋生的、实现自我价值的工作，

活动一 行业与职业

例如教师、工程师、医生等；

- 行业和职业是很难一一对应起来的，简单来说，行业是一个经济学概念，职业则是人的谋生和实现自我价值的手段，但每一个职业都属于某个具体的行业，比如老师就属于教育行业，医生则属于卫生、社会保障和社会福利这个行业；

- 全面了解行业和职业，尤其是新兴职业，有助于让我们开拓择业视野，找到真正感兴趣的职业。

(1) 老师将教学工具包6-2《职业分类表》与教学工具包6-3《职业多样性》发给学生，并留出3分钟时间，让大家快速阅读，并将自己感兴趣的职业分类和职业用彩笔圈起来；如果在阅读材料中找不到自己感兴趣的职业，可以把自己心目中想要从事的所有职业都写在阅读材料的空白处。

(2) 在学生开始阅读前，老师参考以下知识点进行解释和引导：

- 根据 2022 版《中华人民共和国职业分类大典》，将职业分为 8 个大类、79 个中类、449 个小类，1636 个细类（职业），并在其中标注了 127 个绿色职业和 97 个数字职业；

- 数字职业，推动数字经济发展、加速技术创新的职业，比如密码工程技术人员、碳管理工程技术人员、机器人工程技术人员、金融科技师等新职业，对推动数字经济、数字技术的发展以及提升全民数字素养具有重要意义；

- 绿色职业，在职业大典中以“绿色”的汉语拼音首字母“L”作为标识，相关的生产活动主要包括：美化生态环境，生产太阳能、风能、生物质能等新能源，回收与利用废弃物等领域，以及与其相关的以科学研究、技术研发、设计规划等；

- 数字职业和绿色职业做为新兴职业，不仅在未来有更多的就业机会和更大的职业发展空间，而且能够切实推动人类生产生活与生态环境的可持续发展，是大家尤其关注的职业类别。

(3) 学生完成阅读并圈出/写下自己感兴趣的职业后，老师参考以下步骤，引导学生进一步思考：

- 大家再看看《行业分类图》，找一找自己感兴趣的职业属于哪个行业；

- 把找到的行业写到自己感兴趣的职业旁边；

- 大家再回忆一下第一章《探索自我》中，自己的职业兴趣、职业性格、职业价值观和多元智能，与你现在选择的行业和职业相比，是否匹配呢？

步骤 3 职业兴趣匹配职业性格（10分钟）

（1）老师参考以下问题，邀请 3-5 名学生进行分享：

- 你感兴趣的职业是什么？它属于哪个行业？
- 为什么你对这个职业感兴趣？
- 你所感兴趣的职业和你在第一章《探索自我》中的测试结果是否匹配呢？

（2）学生的回答中，有的可能是“匹配”，有的可能是“不匹配”，老师参考以下知识点，做进一步引导：

- 职业兴趣、职业性格、职业价值观和多元智能的测评结果，能够帮助我们更深入地了解自我，也能够帮助我们更好地做出职业选择；
- 但是，想要做出适合自己的选择，我们还需要尽可能地了解行业和职业，尤其是那些新兴职业，这样才能避免一叶障目、以偏概全，在众多的职业中，找到自己真正想要追求的职业；
- 如果测评结果和我们刚才选择的职业不匹配，那么，试着通过更多的途径去了解职业，去认真思考，到底你感兴趣的、有能力从事的职业是什么。

步骤 4 总结归纳（10分钟）

（1）老师提问“了解职业的途径有哪些”，让学生轮流快速回答，在回答中只能用关键词或者短语，不要用长句。

（2）学生回答完毕后，老师参考以下知识点，进行活动总结：

- 对职业信息了解的越多，越有助于我们做出合适的选择，以下这些途径，都能够帮助大家获得更多职业信息；
- 询问周围的人，比如父母、亲朋好友、老师同学、邻居等等，问问他们的职业都在做些什么，他们为什么要从事这份职业，他们怎样获得了这份职业，尤其别忘了多问问学校的就业指导老师，他们知道很多职业信息；
- 网络和电视，聚集了海量信息，除了可以在网上直接搜索职业信息，你还可以在职业类的综艺节目、

活动一 行业与职业

专家访谈、纪录片、甚至电视剧中了解大量职业信息；

- 广泛阅读，人物传记是很好的职业启蒙教材，想一想你喜欢的行业里有什么名人，看看他们的传记，一定可以给你很多启示，此外，职业规划或人力资源等相关的图书也会给你很多专业建议；
- 参加招聘会和职业论坛等，你可以见到很多从事各种各样工作的人，并且能从他们那里了解到关于职业的各种信息；
- 随时记录你的问题和获取的信息，把你听过或见过的感兴趣的职业记录下来，也把你的疑惑和问题记录下来，带着这些信息和问题，再去寻找更多答案；
- 坐下来思考，安静地想想什么职业是你可能感兴趣的，你看过振奋人心的职业题材的电影、电视剧或者纪录片吗？你遇到过从事让你羡慕的工作的人吗？留出属于自己一个人的时间，去思考你的未来和职业。

教学工具包6-2 《职业分类表》

职业分类
第一大类 国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人 1-01 中国共产党机关负责人 1-02 国家机关负责人 1-03 民主党派和工商联负责人 1-04 人民团体和群众团体、社会组织及其他成员组织负责人 1-05 基层群众自治组织负责人 1-06 企事业单位负责人
第二大类 专业技术人员 2-01 科学研究人员 2-02 工程技术人员 2-03 农业技术人员 2-04 飞机和船舶技术人员 2-05 卫生专业技术人员 2-06 经济与金融专业人员 2-07 法律、社会和宗教专业人员 2-08 教学人员 2-09 文学、艺术、体育专业人员 2-10 新闻出版、文化专业人员
第三大类 办事人员和有关人员 3-01 办事人员 3-02 安全和消防人员
第四大类 社会生产服务和生活服务人员 4-01 批发与零售服务人员 4-02 交通运输、仓储和邮政业服务人员 4-03 住宿和餐饮服务人员 4-04 信息传输、软件和信息技术服务人员 4-05 金融服务人员 4-06 房地产服务人员 4-07 租赁和商务服务人员 4-08 技术辅助服务人员

4-09 水利、环境和公共设施管理服务人员 4-10 居民服务人员
4-11 电力、燃气及水供应服务人员 4-12 修理及制作服务人员
4-13 文化、体育和娱乐服务人员 4-14 健康服务人员
4-99 其他社会生产和和生活服务人员

第五大类 农、林、牧、渔业生产及辅助人员

5-01 农业生产人员
5-02 林业生产人员
5-03 畜牧业生产人员
5-04 渔业生产人员
5-05 农、林、牧、渔业生产辅助人员
5-99 其他农、林、牧、渔业生产辅助人员

第六大类 生产、运输设备操作人员及有关人员

6-01 农副产品加工人员
6-02 食品、饮料生产加工人员 6-03 烟草及其制品加工人员 6-04 纺织、针织、印染人员
6-05 纺织品、服装和皮革、毛皮制品加工制作人员 6-06 木材加工、家具与木制品制作人员
6-07 纸及纸制品生产加工人员 6-08 印刷和记录媒介复制人员
6-09 文教工美、体育和娱乐用品制作人员 6-10 石油加工炼焦、煤化工生产人员
6-11 化学原料和化学制品制造人员
6-12 医药制造人员
6-13 化学纤维制造人员
6-14 橡胶和塑料制品制造人员
6-15 非金属矿物制品制造人员 6-16 采矿人员
6-17 金属冶炼和压延加工人员 6-18 机械制造基础加工人员
6-19 金属制品制造人员 6-20 通用设备制造人员
6-21 专用设备制造人员

6-22 汽车制造人员
6-23 铁路、船舶、航空设备制造人员 6-24 电气机械和器材制造人员
6-25 计算机、通信和其他电子设备制造人员 6-26 仪器仪表制造人员
6-27 废弃资源综合利用人员
6-28 电力、热力、气体、水生产和输配人员
6-29 建筑施工人员
6-30 运输设备和通用工程机械操作人员及有关人员 6-31 生产辅助人员
6-99 其他生产制造及有关人员

第七大类 军人

7-00 军人

第八大类 不便分类的其他从业人员

8-00 不便分类的其他从业人员

模块六 了解职业

活动二 理想工作

活动目标

通过职业猜谜、写理想工作关键词及填表格，梳理理想工作需求，思考能力差距与弥补途径；引导学生认识职业选择与性别无关，而是与兴趣、能力等相关联，破除性别限制，为职业规划明晰方向。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	温故知新	提问	5 分钟		
2	职业猜猜猜	游戏、头脑风暴	10分钟	PPT	职业场景图
3	描绘我的理想工作	参与式活动 分享	20分钟	PPT、理想工作表格	
4	思考与升华	提问 思考	5分钟	PPT	
5	总结归纳	思考总结	5分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG
教学过程 45分钟

步骤 1 温故而知新（5 分钟）

（1）向学生们问好，并请学生大声回应老师的问好。例如：老师向同学大声说“上午好”，学生也积极大声回应老师“上午好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，带领学生一起做手指

活动二 理想工作

广播体操来调整学生的情绪状态。

(2) 回顾上节课内容 (5分钟)

- 老师提出问题“我们上一节课学到了哪些内容？”，学生进行快速抢答。老师根据学生的回答进行总结和梳理。

步骤2 职业猜猜猜 (10分钟)

(1) 教师展示5张职业场景图 (如护士护理老人、电商主播直播、幼儿园教师带活动等)，遮挡关键信息，让学生根据动作、环境猜职业名称，引导关注职业的多样性。

- 提问：“这些职业中，哪些让你觉得‘如果是我会很开心’？为什么？”

(2) 头脑风暴“理想工作关键词”

- 学生在便签纸上写下3个描述“理想工作”的词语 (如“帮助他人”“时间自由”“创造力”)，写完大声读出来，初步暴露职业偏好。

步骤3 描绘我的理想工作 (20分钟)

(1) 老师在黑板上写下以下句子： 在我眼中， 一份好工作应该是_____。

(2) 让学生将句子的空格补充完整，从任意一名学生开始，轮流快速回答，直至班级里的最后一名学生回答完毕，在回答中只能使用关键词或者短语，不要用长句，不能重复其他人说过的答案。

(3) 老师进行简要总结：刚才大家的回答，其实都是对于一份令自己满意的工作的描述，相信我们每个人心中都想象过自己理想中的工作是什么样子，接下来我们可以通过填写一份表格，来梳理清楚，我们心中理想的工作到底是什么样子。

(4) 老师给每个学生发一份教学工具包6-4《我理想的工作》，让学生安静地思考，认真填写里面的每一个问题，并且强调：填写这份表格前，大家仔细回忆一下自己的职业兴趣、职业性格、职业能力、职业价值观等等，从自身客观情况出发，切合实际地进行填写。

(5) 学生全部填写完毕后，老师参考以下问题，邀请 3-5 名学生进行分享：

- 表格中有没有哪项内容让你感觉不容易填写呢？ 如果有的话，是哪项内容？ 为什么？
- 你认为获得这份工作需要具备哪些知识和技能呢？
- 你现在具备获得这份工作所需的知识和技能了吗？如果还没有的话，具体欠缺哪些知识和技能呢？
- 你认为通过哪些途径可以弥补知识和技能上的差距，提升自己的能力，从而获得这份理想的工作？
- 如果找工作受挫，你是否愿意继续坚持去争取这份理想的工作呢？

步骤 4 思考与升华 （5分钟）

老师参考以下问题，邀请几名学生进行分享以下内容：

- 你理想的工作是什么？
- 假如你不是男生/女生，而是女生/男生，你理想的工作会发生变化吗？为什么？
- 如果发生了变化，你理想的工作是什么？

步骤 5 总结归纳 （5分钟）

老师参考以下知识点，进行活动总结：

- 选择一份理想的工作和性别没有关系，主要和兴趣、性格、价值观、能力等因素有关，不要让性别成为限制我们的职业目标的因素。
- 大多数人都想找一份工资高的工作，但除了工资以外，人们在选择工作时还会考虑其他因素，比如兴趣爱好、家庭背景等等，比如：有的人喜欢离家近、压力小的工作，有的人则喜欢离家远、具有挑战性的工作；有的人喜欢操作机器的工作，有人则喜欢安静思考的工作。
- 选择工作最重要的是客观地评估自己的能力，通过学习来弥补自己能力上的差距，坚持并努力获得自己理想的工作。

教学工具包6-4 《我理想的工作》

我想从事的工作是	
所在行业	
所在城市	
每月的薪资福利	
工作时间	小时/天
	天/周
工作环境	
工作期间穿的工作服	
上下班搭乘的交通工具	
上班时的心情	
下班后的心情	
我喜欢这份工作的理由	
怎样获得这份工作	

模块六 了解职业

活动三 我的职业能力

● 教学目标

通过分析、了解自身的能力及所拥有的技能；了解自己目前已有的技能以及未来期望拥有的技能，探索自己期望拥有的技能，分析差距并思考弥补差距的途径，从而加深对自己职业能力的了解，为今后的职业选择奠定良好的基础。

● 活动时长

45 分钟。

● 活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	温故而知新	提问、老师总结	5 分钟		
2	说说我擅长什么	参与式活动	15分钟	PPT	空白作业纸、 钢笔，每人1份
3	五瓣花技能探索	参与式活动	15分钟	PPT	空白作业纸、 钢笔 技能反思表
4	思考与升华	头脑风暴、 参与式讨论	5分钟		
5	总结归纳	提问总结	5 分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG

>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 温故而知新（5 分钟）

（1）向学生们问好，并请学生大声回应老师的问好。例如：老师向同学大声说“上午好”，学生也积极大声回应老师“上午好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，比划出从 1-10任何

活动三 我的职业能力

一个数字，1 代表情绪最低分，10 代表情绪最高分，来掌握学生的情绪状况。

(2) 老师用提问的方式对上节课所学的内容进行回顾

步骤 2 说说我擅长做什么（15 分钟）

(1) 活动开始时，请向学生介绍一种讲述“明星故事”的方法：“STAR”原则，即：

- 当时的背景(Situation)
- 面临的任务/目标(Task/Target)
- 采取的行动/态度(Action/Attitude)
- 取得的结果(Results)

(2) 请老师举例说明讲述故事的方式，参考案例如下：

新学期开始，我接到一个新的任务，要在班级里建立一个学生活动社团，配合着老师开展一些校园实践活动。但是，我并没有这方面的经验，这是我的第一次尝试和挑战。

为了做好这件事情，我先去请教了几位经常组织学生活动的老师，听他们分享之前的一些做法和经验。在听了老师们的想法之后，我在班上找了几个同学和我一起讨论，尝试着做了一份社团组建及活动开展方案。然后，我拿着这份方案再次去找到几位有经验的老师，请他们给我一些具体的指导和建议。根据老师们的建议，我对方案再次进行了修改。

最终，这份方案获得了班主任的认可，并在班主任老师和同学支持下，我和几位同学共同把班里的学生活动社团组建了起来。

(3) 请1-2名学生代表走上讲台，讲述自己的故事。在学生上台讲述时，请其他学生给他/她营造出明星出场的气氛，例如鼓掌，欢呼等。

(4) 待讲述完毕，请其他学生试着分析讲述者故事里所反映的能力有哪些？

(5) 老师可利用以下问题引导学生思考和分析：

- 你认为他/她拥有什么样的能力呢？

活动三 我的职业能力

- 他/她身上有哪些值得你学习的方面呢？

- 他/她的故事对你产生了什么影响？

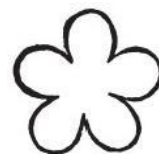
(6) 故事讨论结束后，老师可以参考以下信息进行总结：

- 在生活中，我们都会面临不同的困难或是未曾接触过的事情。我们面对“困难”或“未知”的态度将会决定最终的结果。

- 学习用“STAR 原则”去讲述故事，可以为将来的“面试”做好准备。当同学们离开校园、步入社会的时候，都需要去各种企业/单位求职面试；而在面试过程中，大多都要求求职者去讲述自己过去的经历。如果能够掌握和运用“STAR 原则”去讲述自己过往的经历，可以很好地展现自己解决问题的态度和能力。

步骤 3 五瓣花探索（15分钟）

(1) 课前准备：老师在上课前需复印本活动后附的《技能反思表》若干份，复印的数量应与学生活动小组数量一致，确保在课堂上每个小组都有一份《技能反思表》。



(2) 请每个学生在空白作业纸上画一朵大的五瓣花图，如右图所示：

(3) 给每个小组发一份《技能反思表》，请学生在《技能反思表》中选出5个自己认为重要的、或是希望拥有的技能，分别写在每个花瓣上，并说明原因。（如果学生认为还有其他重要的技能，可以让学生自行补充。）

(4) 请学生根据自己现在的情况，给每个花瓣上的技能打分，范围是1-10分，1分为完全没有掌握此项技能，10分 为已完全掌握此项技能。

(5) 请学生给每个花 进行第二轮打分. 此轮的打分规则是：如果学生希望这些技能得到提升的话。那么他/她希望每个花瓣达到多少分？

步骤 4 思考与升华（5 分钟）

老师利用以下问题引导学生思考并展开讨论：

- 在五瓣花中，是否有一个花瓣上的技能提升了，其它的都会相应地得到提升呢？

- 如果你想让每个花瓣都达到你的理想分数，你需要做些什么呢？

步骤5 总结归纳（5 分钟）

老师围绕以下关键信息点向学生做进一步总结：

- 在成长的过程中，有些事情是我们有能力去做的，有些事情我们还没有能力去做。所以，明确知道自己的特长和不足在哪里，对于我们的成长和进步很重要。尤其是那些对我们很重要的技能，我们都应该努力地去学习。
- 我们始终应该关注：从前做过的，现在擅长做的，未来要努力做的。
- 理想的工作：能够使用到我们熟练的、擅长的并且最愿意使用的技能。

《技能反思表》

☐ 某种外语	☐ 培训	☐ 统筹
☐ 沟通	☐ 激励他人	☐ 说服
☐ 管理	☐ 谈判	☐ 倾听
☐ 创意	☐ 写作	☐ 演讲
☐ 组织活动	☐ 统计	☐ 设计
☐ 画图	☐ 计算机操作	☐ 研究
☐ 规划	☐ 合作	☐ 数据分析
☐ 计算	☐ 表演	☐ 烹饪
☐ 弹奏乐器	☐ 缝补衣物	☐ 体育运动
☐ 操作机器	☐ 手工制作	☐ 检查维修
☐ 其它你认为重要的技能-----		

模块六 了解职业

活动四 推销自我

● 教学目标

了解个人简历的的重要作用，学会创建一份清晰完整的简历；了解什么是一分钟电梯演讲，学习如何准备工作面试，以及如何在面试中表现自己。

● 活动时长

45 分钟。

● 活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	温故而知新	提问、老师总结	5 分钟		
2	了解简历	头脑风暴 参与式活动	5分钟	PPT	简历表
3	准备电梯演讲	参与式活动	10分钟	PPT	
4	模拟面试	情景剧 表演	20分钟	PPT	彩纸、笔
5	总结归纳	提问总结	5分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG >>> 教学过程 45分钟

步骤 1 温故而知新（5 分钟）

（1）向学生们问好，并请学生大声回应老师的问好。例如：老师向同学大声说“早上好”，学生也积极大声回应老师“早上好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，带着学生一起做手指

律动操来调整学生的情绪状态。

(2) 老师用提问的方式对上节课所学的内容进行回顾

步骤 2 了解简历 (5 分钟)

(1) 教师提问，对于学生的回答做好记录，并向学生展示以下内容

- 什么是一份合格的简历，一份合格的简历要包含什么内容？

如何写一份合格的简历

- ① **个人基本信息：**至少要包括你的姓名、性别、居住地、联系方式；
- ② **教育背景：**学校、学历、专业和就读周期，从最高学历开始写，写到高中阶段就可以了；
- ③ **工作经历：**无论是参加过正式工作，还是仅仅有过实习经历，都可以写在这里，其中包括公司名称、岗位名称、主要职责、工作周期、甚至还有取得过的主要工作成绩；
- ④ **证书资质：**把你取得的各类资格证书、尤其是和工作密切相关的证书逐一列举出来；
- ⑤ **技能特长：**擅长的各项技能。

注意：

- ✓ 排版简洁，不花哨，5个部分的关键信息一目了然；
- ✓ 文字精炼，不废话，要用书面语言描述；
- ✓ 客观真实，不吹牛，但也不要过度谦虚；
- ✓ 模仿优秀的简历模板；
- ✓ 简历中绝对不能有错误！

活动四 推销自我

(2) 给学生们展示简历表

姓名		性别		出生日期	
联系电话				申请的职位	
教育经历					
起止时间		学校名称		学历	
工作经历					
起止时间		公司名称		职位	
主要工作成果					
获得的证书					
荣誉与奖励					
特长爱好					
其他技能和语言能力 (例如驾照、英语等级等)					
推荐人姓名及联系方式 (例如以前的雇主、同事、老师等)					

步骤 3 电梯演讲（10分钟）

（1）教师给学生讲述电梯演讲的起源故事与核心理念，介绍什么是电梯演讲？

- 电梯演讲的起源故事与核心理念
- 起源背景：麦肯锡的经典案例

电梯演讲的诞生源自麦肯锡公司的一次教训：该公司为重要大客户完成咨询后，项目负责人在电梯内偶遇对方董事长，董事长询问项目结果时，负责人因未准备充分，无法在电梯从30层到1层的30秒内清晰阐述核心内容，最终导致公司失去了这位客户。这一事件促使麦肯锡提出“30秒钟电梯法则”，要求员工必须在最短时间内直奔主题、清晰表达结果，从此该法则在商界广泛流传。

电梯演讲源于“电梯场景”的隐喻——需利用电梯从底层到顶层的短暂时间（如30秒到1分钟），让对方快速理解并记住核心内容，它的核心理念是：结构化表达的底层逻辑。为避免类似情况，电梯演讲强调结论先行、逻辑清晰、论据精炼的原则。该演讲形式要求结构清晰、直奔主题，需包含“问题/背景+核心观点+解决方案/价值”三要素，例如用“30秒钟电梯法则”提炼重点，确保听众在短时间内获取关键信息。除商业场景外，也可用于个人自荐、项目提案等，核心是通过简洁表达建立关键印象。

（2）各小组准备电梯演讲。

电梯演讲：1分钟自我介绍

注意：

- 清晰
- 简练
- 有吸引力
- 令人印象深刻



准备：3分钟

展示：1分钟

步骤 4 模拟面试（20分钟）

（1）教师提问，面试需要做哪些准备？学生进行头脑风暴，老师引导以下内容：

去面试时，需要做哪些准备？

材料 身份证，毕业证，各类证书，简历，本子、笔……	妆容 干净自然的淡妆； 浓妆艳抹，色彩夸张的口红、眼影和假睫毛都可能引来面试官的反感； 不会化妆没关系，保持面容干净、穿戴整洁、口气清新就好	发型 头发干净不油腻； 不要梳复杂的编发或者盘发； 如果是长发，最好扎起来，显得干练有精神； 如果是短发就前后左右检查一下，不要让发尾乱糟糟地翘起来。
着装 整洁、得体、稳重，穿着这样的衣服，会让你在面试环境中感到自信、舒服，也会让面试官认为你很重视这个工作机会	心态与礼仪 举止礼貌、神态自信，心理上不能过于紧张，但也不能过于放松，保持轻微的紧张感，反而能激发出更多的潜力去展现自己； 和面试官交谈的时候，要看着对方，保持真诚友好的眼神交流，声音高低和语速快慢要控制在对方能完全听清的程度。	

去面试时，需要做哪些准备？

可能被问到的问题

- 你为什么申请这份工作？
- 介绍一下你以前的相关工作经验。
- 你辞去上一份工作是什么原因？
- 你觉得自己最大的优势是什么？最明显的劣势是什么？
- 为什么你认为自己能够胜任这份工作？
- 如果被聘用的话，你打算工作多久？
- 如果被聘用的话，你什么时候可以办理入职手续？
- 你期望的薪资是多少？

（2）准备模拟面试：每组学生自由设计一个面试场景，小组分组协作担任各个角色，布置场景，用电梯演讲的方法来开展一场面试。

面试高手



准备：10分钟

展示：5分钟

点评：1分钟

注意：

- 着装
- 仪态
- 谈吐
- 可能被问到的问题

(3) 模拟面试：每组进行模拟面试展示

步骤 5 总结归纳（5 分钟）

老师围绕以下关键信息点向学生做进一步总结：

- 想要获得理想的工作，一份清晰完整、且突出你的优势的简历和一场高效表达、且自信展现自我的面试都是必不可少的。
- 学会撰写简历，能够通过文字给面试官留下良好的第一印象；学会面试，则能够通过仪容仪表、谈吐表达等方式加深面试官对你的了解。
- 提前进行模拟面试，有利于发现自己在哪些方面积累不足、哪些问题无法应对，还可以发现自己在语言表达上的不良习惯，比如频繁的卡顿、逻辑不清等等，从而做出针对性的改善。
- 很多人在刚开始求职面试的时候会很紧张，影响了自己的面试效果，可以试着和同学组成模拟面试小组，轮流担任求职者和面试官，反复演练面试场景，熟悉面试流程，通过脱敏来克服紧张情绪。

模块六 了解职业



模块六：拓展活动方案



活动方案

探索我的职业

目标：

1. 让学生能够明确专业和职业之间的关系；
2. 加深了解毕业后可能从事的职业以及未来的职业发展。

材料：

1. 打印“附件 1：我的专业与职业”，每名学生 1 份
2. 打印“附件 2：职业访谈”，每名学生 2 份

时长：

根据学生收集职业信息情况灵活确定，建议让学生在周末完成此活动

场地：

在学校公共场所集中张贴展示学生填写好的附件 1 和附件 2，例如教室、教学楼、操场等

目标群体：

各年级学生

活动过程：

第一轮探索

1. 老师将“附件 1：我的专业与职业”打印并发给每名学生 1 份，让学生利用 课余时间进行信息收集，了解自己所学的专业在毕业后可以从事哪些职业， 以及这些职业的一些背景情况，收集到的职业信息越多越好（**提醒学生，要 尽量利用各种渠道收集信息，比如上网搜索、咨询老师、咨询学习同一个专 业的毕业生、咨询家长和朋友、实地考察走访等**）。
2. 信息收集完成后， 将学生收集到的信息表进行集中展示， 并组织学生阅读表 中信息，更加全面地了解和自己所学专业相关的职业状况。

第二轮探索

1. 老师将“附件 2： 职业访谈”打印并发给每名学生 2 份，让学生根据第一轮信息收集的结果，选择其中自己最想从事的职业，利用课余时间，至少访谈 2 位该职业的从业者，并在“附件 2：职业访谈”中详细记录访谈内容。
2. 完成访谈后，将学生记录的职业访谈内容进行集中展示， 并组织学生阅读， 进一步了解这些从业者对相应职业的感受和建议，从而帮助学生加深思考， 在全面了解信息的基础上，慎重选择自己未来要从事的职业。
3. 给每位学生发放一张简历表，让学生根据所学内容自行制作一份简历表，完成后交给老师，等毕业时给同学们发放。

附件 1：我的专业与职业

专业名称：

年级：

可从事的职业 (要填写具体的职业名称, 例如 幼儿园音乐老师、少儿艺术培 训机构舞蹈老师、西点烘焙师)	可提供相关就业岗位的工作单位 (每个职业至少填写 3 个你认为 适合自己的工作单位, 例如 XX 市 XX 区 XXX 幼儿园)	为什么你认为这些工作 单位比较适合? 请写出 理由
	1. 2. 3.	
	1. 2. 3.	
	1. 2. 3.	
	1. 2. 3.	
	1. 2. 3.	

附件 2：职业访谈

被访谈人和你的关系：

被访谈人年龄：

被访谈人性别：

被访谈人的职业：

(请按照下述问题逐一与被访谈人进行沟通，并将沟通内容记录下来)

1. 你喜欢自己的工作吗？为什么？
2. 这份工作需要掌握的最主要的技能是什么？
3. 从事这份工作有哪些特殊要求？
4. 对你来说，这份工作有哪些独特的乐趣？
5. 对你来说，如果想要做好这份工作，遇到的最大的困难是什么？
6. 到目前为止，你做这份工作取得的最大成就是什么？
7. 这份工作的平均工资水平是多少？
8. 你认为这份工作的发展前景怎么样？
9. 如果我毕业后也从事这份工作的话，你会给我哪些建议？

模块七

走进职场

走进课程：

亲爱的同学们，毕业季的脚步终将越来越近，同学们也将会带着梦想开启人生新副本。在出发前，不仅要看清自己的闪光点和职业小目标，还要不断磨砺升级解锁职场小知识——从了解职场权益开始到劳动合同的签订再到女性和特殊需求伙伴的专属权益保障等都要清清楚楚。我们还要一起get社会资源的正确打开方式，学会用法律小盾牌保护自己，让每一步都走得稳稳当当、明明白白，元气满满迎接职场每一天！

在这一学习模块，我们将帮助学生了解职场权益、了解与保障劳动者权益、与保障女性和残疾人劳动权益的相关法律知识，学会职场团队协作，学会职场表达，倾听技巧提升职场沟通能力，助力构建中职女生良好职业人际关系

活动一 职场中的法律

活动目标

本次活动旨在帮助学生了解我国保障劳动者权益的主要法律法规，重点认识劳动者的八大基本权利。通过提问互动、情景短剧编排与表演，引导学生深入理解各项权利的内涵，增强法律意识和维权能力，为未来顺利就业、依法维护自身合法权益奠定基础。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	了解与就业相关的法律	头脑风暴	10 分钟	PPT、彩笔	
2	了解劳动者八大权利	头脑风暴、教授	10分钟	PPT	
3	1分钟小剧场	参与式活动、表演	15 分钟	PPT、纸、彩笔	
4	思考与升华	提问总结	5分钟	PPT	
5	总结归纳	考与总结	5分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG
>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 了解与就业相关的法律（10 分钟）

（1）向学生们问好，并请学生大声回应老师的问好。例如：老师向同学大声说“上午好”，学生也积极大声回应老师“上午好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，比划出从 1-10 任何一个数字，1 代表情绪最低分，10 代表情绪最高分，来掌握学生的情绪状况。

活动一 职场中的法律

(2) 老师向全班提问，或随机邀请 3-5 名学生回答：大家知道“劳动者”是指哪些人？

(3) 老师简要解释：劳动者是一个涵义非常广泛的概念，凡是具有劳动能力，以从事劳动获取合法收入作为生活来源的公民都可称为劳动者；也就是说，老师就是一名劳动者，同学们也都会成为一名劳动者。

(4) 老师向全班提问，或随机邀请 3-5 名学生回答：大家知道哪些和劳动者就业相关的法律呢？

(5) 学生回答后，老师结合学生的回答和以下知识点，做简要总结：

- 我国出台了一系列法律法规促进就业和保障劳动者的权益；
- 其中最主要的三部法律是《劳动法》、《劳动合同法》和《就业促进法》；
- 这些法律既突出了对劳动者权益的保护，又有利于促进生产力的发展；
- 这些法律还规定了统一的基本标准和规范，在坚持从我国国情出发的同时，还尽量与国际惯例接轨；
- 除此以外，还有两部重要法律与保障女性和残疾人的劳动权益相关，分别是《妇女权益保障法》和《残疾人保障法》，在就业机会、薪资福利、创业支持等方面均有具体条款。

步骤 2 了解劳动者八大权利（10分钟）

(1) 老师向全班提问，或随机邀请 3-5 名学生回答：根据法律的规定，每一位劳动者在工作中都享有很多权利，有没有人知道这些权利呢？

(2) 学生回答后，老师根据PPT将教学工具包 7-1《劳动者八大基本权利》逐条解释劳动者的八大基本权利。

步骤 3 1分钟小剧场（15 分钟）

(1) 老师参考以下步骤，组织进行“1分钟小剧场”活动：

- 每个小组派一名代表到老师处抽签；
- 抽签后要确保不让其他小组知道签纸上的内容；
- 签纸上的数字分别对应着《劳动者八大基本权利》中的某 1 项权利，例如：签纸上的数字是

活动一 职场中的法律

1，则对应《劳动者八大基本权利》中的第 1 项权利（平等就业的权利）；

- 各小组根据抽到的数字，找出对应的劳动者基本权利，在5分钟内编排一幕1分钟情景短剧，通过1分钟的短剧表演出该项基本权利，必须每一名组员都参加短剧表演，例如：抽到了数字1，则表演第 1 项权利（注意：在整个编排短剧的过程中要尽量保密，不要让别的小组知道你们抽中的是哪条权利）。

（2）各小组在讲台上依次表演；每个小组表演结束后，其他小组一起猜该小组表演的是哪条权利，直到有人猜出正确答案，表演的小组才能离开讲台。

步骤 4 思考与升华（5 分钟）

老师参考下问题，邀请 3-5 名学生进行分享并总结：

- 通过这些短剧，你觉得职场中的哪些权利最有可能受到侵犯？
- 如果遇到这些情况，你会怎么处理？
- 在这些短剧中，令你印象最深刻的是什么，为什么？

步骤 5 总结归纳（5 分钟）

老师参考以下知识点，进行活动总结：

- 想要保障自己的权利不受侵犯，前提是要清楚底知道自己拥有哪些权利。
- 无论从事什么职业，无论是什么性别，无论是否有残疾，都应当享有劳动者的 八大基本权利。
- 劳动者的基本权利都受到法律保障，如果遭到侵犯，要敢于通过法律途径进行 维权。
- 一定要记住“劳动保障咨询维权热线 12333”，如果遇到劳动纠纷、劳动权益 被侵犯等情况且不知道该怎么处理，可以拨打这个电话咨询和求助。

教学工具包7-1《劳动者八大基本权利》

1. **平等就业的权利。**不因性别、身高、户口、年龄、血型、残障、民族、宗教、信仰、国籍等原因在就业中受到歧视、排斥或者得到特别的优惠待遇。
2. **选择职业的权利。**根据自己的意愿，选择适合自己才能、爱好的职业。
3. **获得劳动报酬的权利。**劳动报酬是劳动合同中的必有条款，企业应向劳动者以货币形式支付合理的工资，且不低于当地政府规定的最低工资标准，同时，要至少每月支付一次工资。
4. **休息休假的权利。**劳动者享有《劳动法》规定的休息和休假，包括工作间歇休息、公休日、法定节假日、年休假、探亲假、婚丧假、事假、生育假、病假等等。
5. **获得劳动安全卫生保护的权利。**不能强迫劳动者冒险作业；要给劳动者提供安全、健康的工作环境，以预防工伤事故和职业病。
6. **接受职业技能培训的权利。**这是保障劳动者就业权利的基础，劳动者通过接受职业技能培训，提高劳动者文化素质和职业技能水平。
7. **享有社会保险和福利的权利。**享受《劳动法》规定的社会保险，包括养老保险、医疗保险、生育保险、工伤保险、失业保险等等，企业必须依法为职工办理社会保险。
8. **通过法律手段维护劳动权利的权利。**当劳动者的权利受到侵犯时，可依法申请调解、仲裁，甚至提起诉讼，具体维权途径和方法可以拨打劳动保障咨询维权电话了解：12333。

模块七 走进职场

活动二 职场中的权利

活动目标

通过职场权利知识竞赛的形式，帮助学生深入理解《劳动法》《劳动合同法》等法律法规中关于劳动合同、薪酬福利、工时休假、离职解聘及五险一金的核心内容。活动以分组竞答方式，增强学生对劳动者权益具体条款的辨识与应用能力，提升法律意识和维权实战技能，为其未来顺利就业和保障自身合法权益打下坚实基础。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	温故知新	提问	5 分钟		
2	竞赛准备	分工、宣布规则	5分钟	PPT 铃铛	
3	知识竞赛	问答	30 分钟	PPT	
4	归纳总结	提问总结	5 分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG >>> 教学过程 45分钟

步骤1 温故而知新（5 分钟）

活动二 职场中的权利

(1) 向学生们问好，并请学生大声回应老师的问好。例如：老师向同学大声说“下午好”，学生也积极大声回应老师“下午好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，带着学生一起做“手指加法”手部操来调整学生的情绪状态。

(2) 回顾上节课内容

老师提出问题“我们上一节课学到了哪些内容？”，学生进行快速抢答。老师根据学生的回答进行总结和梳理。

(3) 布置本节课活动任务：通过职场权利知识竞赛，理解劳动者权益相关的法律知识。

步骤2 竞赛准备（5分钟）

(1) 将学生分为 A、B 两支队伍，作为“职场权利知识竞赛”的参赛队伍，老师担任裁判，找1-2名学生作为记分员，统计两队在竞赛中的得分，并核算最终得分。

(2) 竞赛规则如下：

- 老师参照“竞赛知识清单”依次读出上面的题目；
- 两支队伍可以通过举手、摇铃铛等方式争夺答题资格，先举手或者先摇响铃铛的队伍中的任何一人都可以进行答题；
- 老师参照“竞赛知识清单”上的答案判定回答是否正确，并对该问题做进一步的解释澄清，确保学生对该题的相关知识有正确的了解；
- 答对题目得 2 分，答错题目扣 1 分，没有答题则不得分也不扣分；
- “竞赛知识清单”上所有问题答完后，统计核算两组得分，分高的队伍胜出；
- 胜出的队伍可以要求输了的队伍集体完成一项指定的任务，例如打扫班级卫生一个月、在校园里的某个地方合唱一首歌等等。

步骤3 知识竞赛（30分钟）

(1) AB组PK。以下是“知识竞赛清单”具体问题和参考答案如下：

知识竞赛清单

第一部分 劳动合同

1.喵喵毕业后，亲戚给她介绍了一份工作。因为公司经理是亲戚的好朋友，所以喵喵很容易就通过了面试，并且在面试中和公司经理口头沟通了工资待遇、工作时间等等问题。经理让喵喵尽快上班，并且说既然是熟人介绍，就不用另外签订劳动合同了，一切福利待遇就按照口头约定的来。这样的操作可行吗？

（答案：不可行，劳动合同必须采用书面形式，口头合同不能签，否则一旦发生劳动纠纷，难以提供证据，难以维护权益）

2.喵喵在签订劳动合同时，发现合同里没有明确写出试用期的时限，人事经理告诉她，要先对她进行一个月的考察，然后再根据她的表现，确定试用期的长短。这种做法对吗？

（答案：不对，在签订劳动合同时，合同中必须明确试用期的时间）

3.在办理入职手续时，人事经理说，按照公司的管理规定，喵喵必须把毕业证和岗位资格证的原件交给人事部门存档保管，并且再缴纳 500 元工作服和工具包的押金，等到离职时再一并退还。公司的这项管理规定对吗？

（答案：不对，用人单位无权要求员工上交证件原件和任何押金）

4.喵喵的试用期为 2 个月，主要任务就是参加各类岗前培训，因此，用人单位提出，由于喵喵在试用期除了培训学习以外，不承担实质性的工作，所以在试用期没有工资。用人单位的这个提议合法吗？

（答案：不合法，试用期不等于白用期，用人单位必须发放工资）

5.喵喵的劳动合同中，关于工资的条款是这样约定的，试用期工资为 2000 元/月，转正后工资为 4000 元/月，这样的工资条款有问题吗？

（答案：有问题，试用期工资不得低于转正工资的 80%）

活动二 职场中的权利

6.喵喵的劳动合同为期 3 年，试用期为6 个月，这么长的试用期合法吗？

(答案：合法，3 年期的劳动合同，试用期最长不超 6 个月即可)

7.喵喵在签订劳动合同时，小美前来应聘出纳一职，她的教育背景、工作经验、言谈举止等各方面都很符合公司的要求，可是，公司提出，小美的左脚因车祸有了残疾，这种情况会对工作产生不利影响，公司可以考虑录用她，但工资只能是招聘广告中的 60%。公司的做法对吗？

(答案：不对。根据《残疾人保障法》规定，“在职工的招用、聘用、转正、晋级、职称评定、劳动报酬、生活福利、劳动保险等方面，不得歧视残疾人。”《残疾人就业条例》规定：“用人单位应当为残疾人职工提供适合其身体状况的劳动条件和劳动保护，遵循残疾人便利原则，且不得在晋职、晋级、评定职称、报酬、社会保险、生活福利等方面歧视残疾人职工。”所以，尽管小美存在左脚残疾，但公司不能以此为理由压低她的工资待遇。)

第二部分 薪酬福利

1.根据签订的劳动合同，喵喵的工资由以下几个部分组成：

基本工资：2700 元/月，交通补贴：200 元/月，餐补：800 元/月，全勤奖：300 元/月，总计为：4000 元/月。

工作了一段时间后，公司下发通知，由于工资结构发生变化，取消员工的交通补贴，并且要求员工以书面形式签字同意这一变更，拒绝签字的以不服从公司安排，自动离职处理。公司的这项要求合法吗？

(答案：不合法，根据法律规定，用人单位单方面调整工资结构，必须以不影响员工收入总额为前提；如果影响了员工收入，必须经过双方协商一致才能生效；如果公司强行调整工资结构，下调员工收入，就必须承担非法克扣工资的法律责任)

2.喵喵在工作中由于自身原因，对公司造成了 2 万元的损失，双方经过协商达成一致，由喵喵承担 1 万元的赔偿，按月从喵喵的工资中扣除。喵喵每月的工资是 4000 元，公司决定每月从中扣除 1000 元，共扣除 10 个月。公司的做法对吗？

(答案：不对，每月扣除的赔偿金不应超过员工当月工资的 20%)

活动二 职场中的权利

3.有一天下了大暴雨，喵喵和好几个同事都迟到了，在办公室门口遇到了气呼呼的经理，他说按照公司的管理规定，迟到的员工每人罚款 200 元，用于组织周末的员工聚餐。公司的这项管理规定合法吗？

(答案：不合法，企业没有行政处罚权，不能在自己的规章制度中制定罚款条款)

4.喵喵的一个同事已经被拖欠了三个月工资，因此，该同事提出辞职，决定马上离开公司，换一份工作，并且要求公司将拖欠的工资一并结算给他。公司经理说，由于他没有按照劳动合同的约定，提前一个月申请辞职，所以按照合同条款，可以扣除半个月工资。但是该同事说，公司无故拖欠工资是违法行为，不仅不能扣除他半个月的工资，他还要向劳动监察大队实名投诉公司。该同事的这种说法可行吗？

(答案：可行，在劳动监察大队实名投诉后，公司会被责令限期支付工资，如果公司仍然拒不支付，该同事还能继续实名投诉，要求公司按照应付工资 50%-100% 的标准加付赔偿金)

5.喵喵工作半年后，公司给她换了一个岗位，由于她没有从事该岗位的工作经验，所以公司提出给她安排一个月的试用期，试用期的工资按照正式工工资的 90% 发放。喵喵同意调换岗位，但是她要求在新岗位上没有试用期，一直享受正式工的工资待遇。喵喵的这个要求合理吗？

(答案：合理。在劳动合同有效期内，只能约定一次试用期，喵喵的要求是有法可依的)

6.喵喵的公司因为污染环境被停业整改，喵喵和同事们不得不暂时在家休息，但是他

们认为，停业整改期间，即使自己没有上班，公司也应该按照劳动合同的约定支付工资。他们的想法对吗？

(答案：对，根据法律规定，如果不是由于员工的原因而造成停工停产，用人单位仍然要按照合同约定支付工资，如果用人单位拒不支付，员工可以请求当地劳动管理部门责令用人单位限期支付)

第三部分 工时休假

1.喵喵因为身体不适去医院看病，医生出具了诊断证明，并在诊断证明上明确要求喵喵卧床休息 3 天。当喵喵拿着诊断证明去公司办理请假手续时，经理却说最近工作太忙，最多只能批准 1 天病假，如果喵喵 1 天后不来上班，作为旷工处理。经理的做法对吗？

活动二 职场中的权利

(答案：不对，当员工确实需要休病假时，只要提供医院出具的证明，履行请假手续，用人单位就必须予以批准)

2.喵喵从学校一毕业就在这家公司上班，到现在为止已经工作了9个月，最近她想和朋友出去旅游，因此向经理提出休带薪年假，但是经理说她工龄不满1年，无权享受带薪年假。经理的说法对吗？

(答案：对，工龄不满1年，没有带薪年假，工龄满1年后，则可以开始享受带薪年假)

3.因为工作太忙，喵喵的同事还剩1天带薪年假没有休完，作为没能休假的补偿，公司按照该员工日工资的200%支付了报酬，公司的做法对吗？

(答案：不对，应当按照该员工日工资300%的标准的来支付报酬作为补偿)

4.喵喵的同事怀孕七个多月了，她请了半天假去医院产检，公司出于关爱怀孕员工的考虑，在她请假产检的这半天只扣50%工资。公司的做法对吗？

(答案：不对，产检所需时间也算工时，不能克扣工资)

5.喵喵的同事快要生孩子了，公司给她批准了三个月的产假，公司的做法对吗？

(答案：不对，法定产假的最低时间是98天)

6.喵喵的同事休完产假回来上班，因为还在哺乳期，所以她不能上夜班，为了照顾她的特殊情况，公司给她换了一个比较清闲的工作岗位，由于工作量比之前少了约30%，公司酌情将她的工资下调了10%。公司的做法对吗？

(答案：不对，女职工在孕期、产期、哺乳期三个特殊时期，用人单位可以与女职工协商调整工作岗位，但是不能降薪)

7.由于哺乳期的女职工拒绝上夜班，也拒绝降薪，公司以不服从工作安排为由，要辞退该职工，并且没有任何辞退补偿，公司的做法对吗？

(答案：不对，该名女职工拒绝的理由合理合法，公司不能辞退她，如果坚持辞退，必须按照《劳动合同法》的规定支付赔偿金)

第四部分 离职解聘

1.喵喵的同事劳动合同到期，决定离职，不再续签劳动合同。根据公司的管理规定，他最后一个月的工资。

(答案：对，根据《工资支付暂行规定》，依法解除或终止劳动合同时，员工在办理离职当日可以要求一次性结清工资)

2.喵喵的同事办理离职手续时和公司闹得不太愉快，当他要求公司出具离职证明时，经理拒绝了他的要求。公司的做法对吗？

(答案：不对，公司出具离职证明是法定义务，如果拒不出具离职证明，该员工可以向劳动监察大队投诉)

3.喵喵的公司因为效益不好，决定裁员，裁员名单里有一名女员工刚刚怀孕两个月，她可以被裁掉？

(答案：不可以，女职工在孕期、产期、哺乳期，不能被裁员)

4.喵喵的同事被裁员后，没有办理工作交接就离职了，因此公司没有支付他最后一个月的工资，公司的做法对吗？

(答案：不对，虽然在离职时办理工作交接是该员工的法定义务，但是不办理工作交接不能成为公司拒付工资的理由，只要他在工作期间正常提供劳动，就有依法获得劳动报酬的权利)

5.喵喵的同事通过书面形式向公司提出辞职，但是经理拒绝了他的辞职申请，要求他继续留在公司工作，并且说如果他敢强行离职，就以对公司造成经济损失为由，对他进行索赔。公司的做法对吗？

(答案：不对，试用期员工只需提前3天通过书面形式通知公司离职，正式员工只需提前30天通过书面形式通知公司离职，公司无权拒绝)

6.喵喵的同事小美左脚有残疾，入职后一个月，还在试用期的的小美因为阑尾炎发作，请假住院治疗，见此情况，本来就对其左脚残疾有些微词的公司，立即以其不符合录用条件为由，决定将其解聘。公司的做法对吗？

(答案：不对。尽管《劳动合同法》规定：“劳动者在试用期间被证明“不符合录用条件”，用人单位可以解除劳动合同，但是，“不符合录用条件”的情形主要包括以下几种情形：一是劳动者存在较严重的欺骗、不诚信行为；二是劳动者存在较严重的违法行为；三是劳动者有较明显的暴力倾向；四是劳动

者患有较严重的传染疾病，影响公众安全；五是劳动者身体健康状态较差，无法正常工作；六是劳动者不具备岗位所必要的法定资质；七是劳动者岗前培训考核不合格；八是劳动者不符合双方约定的其他合法、明确的特殊录用条件。公司既然决定录用小美，就表明公司认可她左脚虽然残疾但能适应工作，而她所患阑尾炎疾病并非“较严重的传染疾病”，也非出院后“无法正常工作”，因此，公司不得以“不符合录用条件”为由将她解聘。)

第五部分 五险一金

1.喵喵在试用期间没有“五险一金”，通过试用期后，公司开始给喵喵缴纳“五险一金”。公司的做法对吗？

(答案：不对，员工在试用期也必须缴纳“五险”，包括养老保险、医疗保险、工伤保险、失业保险和生育保险，通过试用期后，除了“五险”，还必须缴纳“一金”，即住房公积金)

2.喵喵的同事因为工伤无法上班，只能停工留薪，她要求在此期间，公司按照劳动合同的约定足额支付工资福利，她的要求合理吗？

(答案：合理。员工因工伤停工留薪，应按照劳动合同足额支付工资福利)

3.喵喵的公司来了一名新员工，经理和他商量，如果他同意不缴纳社保，每月工资为5000元，如果要缴纳社保，每月工资为4200元。这名新员工同意不缴纳社保，并且签署了书面同意书。公司和新员工的做法对吗？

(答案：不对，缴纳社保是用人单位的法定义务，不能由用人单位和职工协商放弃)

4.喵喵觉得这家公司不能满足她的职业发展需求，决定提出辞职。辞职后喵喵暂时没有找到合适的工作，因此想申请领取失业保险金，但是听原来的同事说，她这种情况不能领取失业保险金。同事的说法对吗？

(答案：对，如果是本人主动提出离职，即使找不到工作，也无法领取失业保险金；如果是因为用人单位的原因导致失业，则可以领取失业保险金)

活动二 职场中的权利

(2) 知识竞赛结束，记分员公布分数，老师作为裁判，宣布竞赛胜出的队伍。

(3) 胜出的队伍向失败的队伍布置一项要求他们集体完成的任务。

步骤 4 总结归纳 (10分钟)

老师参考以下知识点，进行活动总结：

- 每个人在职场中都可能面临劳动权益受到侵犯的问题，随着一系列相关政策法规的出台，政府在维护劳动者权益、规范企业管理方面越来越严格，越来越有法可依。
- 《劳动法》、《劳动合同法》、《女职工劳动保护规定》、《妇女权益保障法》等都是保障劳动者合法权益、减少和解决女职工在工作中的特殊困难的重要政策法规。
- 尽可能对这些相关政策法规多做了解，能够帮助我们在职场中更好地维护自身权益我们每一个人都应该是法律的受保护者，也应该是法律的学习者和守护者！

模块七 走进职场

活动三 职场礼仪

● 教学目标

通过情景讨论、礼仪演练和T台秀等形式，帮助学生掌握职场基本礼仪规范，提升人际沟通与问题处理能力。引导学生学习得体问候、自我介绍和握手等社交技巧，培养自信大方的职业形象和应变能力，增强在不同场合展现良好个人风貌的意识，为其未来职业发展和社会交往奠定基础。

● 活动时长

45 分钟。

● 活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	温故而知新	提问、老师总结	5 分钟		
2	情景卡讨论	分组讨论、总结	15分钟	PPT 海报纸	情景卡 每组1份
3	了解职场基本礼仪	讲授 分组练习	10分钟	PPT	
4	T台秀	学生表演	10分钟	PPT	节奏感明显的音乐
5	总结归纳	教师总结	5 分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG >>> 教学过程 45分钟

步骤 1 温故而知新（5 分钟）

活动三 职场礼仪

(1) 向学生们问好，并请学生大声回应老师的问好。例如：老师向同学大声说“上午好”，学生也积极大声回应老师“上午好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，带着学生一起做手部律动操来调整学生的情绪状态。

(2) 老师用提问的方式对上节课所学的内容进行快速回顾。

步骤 2 情景卡讨论 (15 分钟)

(1) 课前准备：老师在上课前复印以下情景卡，并将每个情景剪成小卡片备用。

1. 你是本市一购物中心的导购，现在有一名客人来到你的柜台前，你将向客人推荐一款你所销售的商品。
2. 你是本市一购物中心的管理人员，现在有一名客人，投诉你商场一名导购人员对她服务态度恶劣，你正准备接待这名客人，处理这起投诉。
3. 一个购物狂老乡花光了自己的钱，她现在来找你借钱。
4. 你是一家酒店的服务员，一个客人丢失了他的钱包，他询问你是否看见了。
5. 小张第一天上班，因为公司要订购一批办公桌椅，老板让他去家具市场询价，办公室主任让他顺便买一批文具回来，但家具市场并没有卖文具。他还要整理一批最近要用的材料，而好朋友来电话约他中午吃饭看电影。他该如何应对处理？

(2) 将学生分成5组，每组派一名学生在老师处抽取一张情景卡。并发放一张海报纸

(3) 各组根据抽到的情景卡，讨论如何应对，并选一人记录在海报纸上，教师巡回观看聆听。

(4) 教师根据学生的讨论内容提问并作总结。

- 工作中、生活中遇到棘手的问题，我们首先要保持怎样的心态？
- 在处理棘手的问题时，我们要遵循什么样的原则？

1. 在人际交往中，得体的礼仪可以展现出个人的基本素养和良好的个人风貌。
2. 在职场中，除了基本的日常礼仪，还需要了解不同职业的职业礼仪，从而有助于在工作中，展现出自己的专业素养。
3. 在处理工作中、生活中的棘手问题时，要能够遇事冷静、不急不躁，仔细了解和分析事情的状况，听取多方的意见，多角度思考问题，最终谨慎做出决定。

步骤 3 了解职场基本礼仪（10分钟）

（1）老师介绍见面打招呼的礼仪：

- 问候——自我介绍——握手。
- 初次见面，公务场合位低者主动向位高者做自我介绍；社交场合男士先向女士做自我介绍。
- 自我介绍要说清楚自己的姓名，公务场合还应介绍自己的单位和职务。
- 握手同时要适度问候寒暄，手适度摆动，3-5秒为宜。
- 男士一般不两只手一起跟女士握手。
- 握手不要只是轻轻碰触对方的指尖。
- 除握手外，见面时还有点头礼。商务场合在握手后还可交换名片。

（2）请全体同学分两排面对面站在教室中，让大家跟对面的同学模拟第一次见面打招呼。鼓励女孩子大方主动的伸出手来握手。

（3）在1分钟的时间内，大家可以在教室里随意走动，跟其他人打招呼。这次需要问候、握手以及相互给对方一句夸赞。提醒学生关注自己走路是否抬头挺胸、大方自然，握手和交谈是否得体，同时体验跟别人主动打招呼、夸赞和 被夸赞时的感受。

步骤 4 T台秀（10 分钟）

（1）老师让所有学生恢复面对面两排站立，中间空出约1.5米宽的“T台”，并在最前面放置两把椅子。

（2）让学生每2人一组从教室后面走到最前面，可以自由摆一个POSE，然后在椅子上坐下，并保持几秒钟，待老师说“可以”，再回到队列中原来的位置，下一组学生继续开始“走秀”。（注意：在走秀过程中，老师要及时提醒学生保持良好的体态和动作，自信大方地前进并配有节奏感的音乐）

（3）鼓励其他同学给走秀的同学拍照、录像，营造T台的感觉。

（4）走秀完毕后，大家评选出一至两名礼仪标兵，并说出选他/她们的原因。

步骤 5 总结归纳（5 分钟）

教师参考以下知识点，进行活动总结：

- 日常生活中，处处都是人生的T台，能够在日常生活的T台时刻展示出个人良好的素养，需要平日一点一滴的习惯养成。
- 展示良好的个人风貌，需要根据不同场合、接待的不同人群的特点，遵循不同的文化背景和礼仪习惯。
- 在生活中处处留心，多观察学习，可以更好地学习了解不同的风俗习惯、礼仪传统、行业规范，更好地进行沟通交流，树立良好的个人风貌。

活动四 职场自我管理

● 教学目标

通过职场小品表演和小组讨论，帮助学生识别和理解工作场所中应遵循和避免的关键行为与态度。引导学生反思良好职业行为对个人就业稳定与职业发展的重要性，培养其形成专业、尊重、积极主动的工作习惯，为未来顺利适应职场环境、实现职业成长奠定基础。

● 活动时长

45 分钟。

● 活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	温故而知新	提问、小组讨论	5 分钟		
2	职场小品	角色扮演	20分钟	马克笔、大白纸	
3	消化吸收	头脑风暴	10分钟	PPT 大白纸、水彩笔	
4	思考与升华	提问、小组讨论与分享	5分钟	PPT	
5	总结归纳	提问总结	5分钟	PPT 团队协作行动卡	



JIAOXUEGUOCHENG
>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 温故而知新（5 分钟）

（1）向学生们问好，并请学生大声回应老师的问好。例如：老师向同学大声说“上午好”，学生也

活动四 职场自我管理

积极大声回应老师“早上好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，比划出从 1-10 任何一个数字，1代表情绪最低分，10 代表情绪最高分，来掌握学生的情绪状况。

（2）老师邀请一些学生总结她们在上一节课中学到的知识。

（3）介绍本节课程的内容概要及意义，让学生们猜猜今天的课是什么。使学生知道今天的课程将帮助她们了解工作场所的适当行为和态度及其重要性。

步骤 2 职场小品（20 分钟）

（1）全班推荐2组表演职场小品，小品内容给出以下说明：

- 两组需要表演一个小品，展示工作中一天的情形，从一个工作日的开始演起。
- 每一组必须选择一个学生（从该组中选择）扮演雇员（建议她们称呼她为张华），在剩下的三名小组成员中，选择一个扮演老板，另外两个扮演同事。
- 给第一组的介绍：张华在工作中表现出了良好的行为和态度。她外表干净整洁（从她的衣着中看出），为人自信、真诚，认真对待自己的工作。她有上进心、积极学习、有礼貌、沟通能力强、有优秀的自我表达能力等。
- 给第二组的介绍：张华在工作中的行为态度不佳。她外表不修边幅又邋遢、上班总是迟到、她工作不认真、不专注、沟通技巧也很差等。
- 告知两个小组，她们的工作环境设定在工厂或办公室。
- 两组应该在准备短剧时考虑以下要点：
 - ✓ 遵守时间
 - ✓ 员工行为：举止、态度、沟通
 - ✓ 外表
 - ✓ 通知两个小组，她们有五分钟时间准备她们的短剧，并有五分钟的表演时间。

指导者提示：

如果学生们觉得她们不知道如何演出小品，因为她们之前没有做过，告诉她们要牢记以下要点：

- ✓ 关于注意时间、雇员的行为、态度、外表和沟通的指示；
- ✓ 思考和回忆她们在电视节目、电影或从父母、亲戚或工作过的兄弟姐妹那里看到的任何工作行为、态度和沟通方式。

（2）在两个小组成员准备她们的小品时，指导其他学生思考并记录下她们所认为的在工作场所的良好表现以及专业化的举止态度应该是怎样的。她们在各自的小组中讨论这个问题，并把它们写在A4纸上。

（3）10分钟后，邀请两组依次展示她们的小品。

步骤3 消化吸收（10分钟）

（1）两组表演完毕，各小组讨论以下问题并记录在大白纸：

- 在演出的两个小品中，张华的行为、态度和交流方式有什么不同？
- 注意当学生们做出回答时，各小组指派一名学生做记录前，提醒学生将大白纸最好画上表格，表格分为两大类：“应该遵循的行为”和“应该避免的行为”，具体见教学工具包7-1。

（2）学生们可能做出的回答如下：

活动四 职场自我管理

应该遵循的行为	应该避免的行为
准时上班	上班迟到
外表整洁	外表邋遢
按规定着装	打扮休闲
清晰、准确的沟通	模糊不清的沟通
尊重你的老板和同事	不尊重他人
负责任；按时完成工作	不负责任；错过最后期限
勤恳工作	对同事不礼貌
有上进心，积极学习	八卦
积极主动	对他人发表个人评论

(3) 请各小组将做记录的大白纸贴在黑板上。

(4) 教师根据学生的讨论结果简单梳理总结。可参考教学工具包7-2。

步骤4 思考与升华（5分钟）

(1) 教师提出下面的问题，开始与全班讨论。

- 对表演小品的两个小组：做这项活动后你感觉如何？你喜欢这项活动吗？
- 对照黑板上“应该遵循的行为”中的内容，有多少人会在家里或在你的个人生活中遵循？邀请一些自愿者回答。
- 为什么你认为在工作中遵循这些行为很重要？

(2) 教师根据同学们的回答总结分享以下内容:

- 找到一份与你的技能和兴趣相匹配的工作是很有挑战性的。然而,一旦被你心仪的工作录用,你需要能够保有那份工作,把那份工作做好,并在工作场所表现优秀。
- 这很大程度上与你在工作场所的行为、态度和你选择的沟通方式有关。

步骤 5 总结反思(5分钟)

(1) 教师提问

- 除了同学们讨论的内容以外同学们还应该注重哪些工作行为和态度。
- 你们中有多少人曾想过创业或者进入家族企业?例如:在杂货店、美容院、或提供任何其他服务或产品的地方工作?

(2) 教师根据学生回答总结并向学生引导以下内容:

- 工作中要表现得体、诚实正直、守时守信、尊重他人、勤学好问、积极主动、有效沟通、凡事提前谋划
- 乐于接受新工作。
- 无论你为他人工作还是自己创业,我们今天讨论的那些良好的工作态度和举止在两种情况下皆可适用。
- 如果你在经营和管理你自己的生意,很可能你会有几个雇员,或者你必须把自己作为你生意的一部分呈现在顾客面前。因此,即使你有自己的企业,你也可能与人打交道,因此你应该遵循我们讨论和讲授的工作行为和态度。这不仅能为你和你的员工/同事确保一个健康的工作环境,还能在人与人之间产生更大的协同作用,使他们能团结一致并更有效地工作。

教学工具包7-1

应该遵循的行为	应该避免的行为

教学工具包7-2

应该遵循的行为	应该避免的行为
准时上班	上班迟到
外表整洁	外表邋遢
按规定着装	打扮休闲
清晰、准确的沟通	模糊不清的沟通
尊重你的老板和同事	不尊重他人
负责任；按时完成工作	不负责任；错过最后期限
勤恳工作	对同事不礼貌
有上进心，积极学习	八卦
积极主动	对他人发表个人评论

模块七 走进职场



模块七：拓展活动方案



活动方案

模拟招聘会

活动名称：模拟招聘会

目标：

让学生在更加真实的面试模拟中，运用所学的职场权益，劳动合同的保证选择适合自己的职业并通过职场沟通礼仪，体验面试过程、提升面试技能、并增加对面试重要性的认识。

材料：

招聘会宣传海报

工作聘书（给每位获得工作录取的学生颁发一份工作聘书）

附件 1：面试表现评分表（每位面试官 1 份）

时长：

90-120 分钟

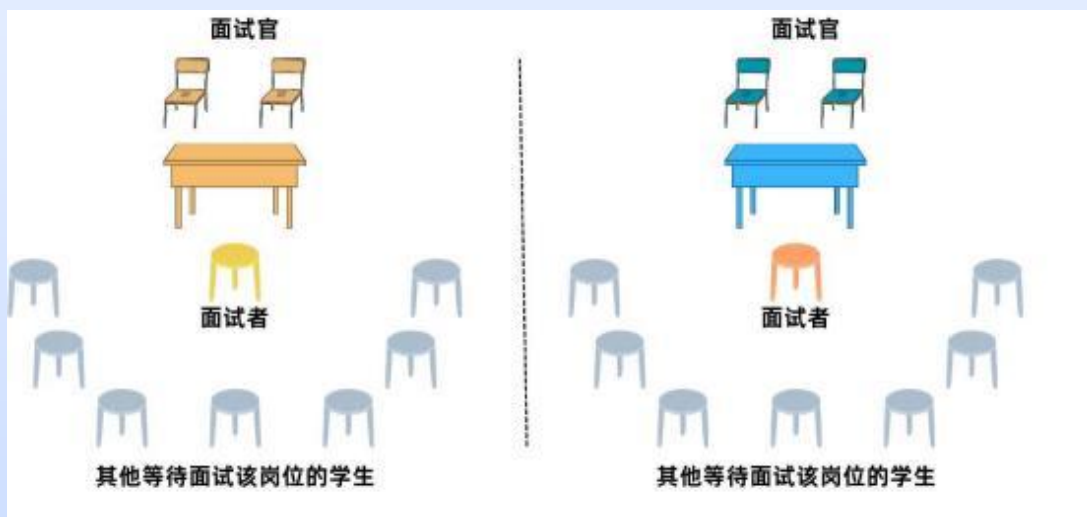
场地：

室内、室外均可

校园里开阔的区域，例如操场

学校礼堂或者多功能大厅等

参考下图摆放桌椅



目标群体:

参与项目的学生也可拓展至各年级学生，最好是面临实习或者毕业的高年级学生

活动前的准备:

1. 老师的准备事项（也可邀请部分学生协助老师进行准备）:

- （1）规划招聘会举办的时间、地点、参加群体等；
- （2）根据本校学生所学专业，对招聘岗位进行规划，并制作大幅招聘会宣传海报，内容至少包括招聘会名称、招聘公司的背景、招聘岗位名称、以及岗位要求等信息；
- （3）至少提前一周在校内进行宣传，例如在食堂、操场、教学楼等学生流动密集的地方张贴宣传海报、各班班主任和班干部宣传动员、校园公众号宣传等；
- （4）参照社会招聘会或者企业招聘会的形式布置招聘会场地；
- （5）每个招聘岗位至少有 2 位老师（或者特邀的家长、往届优秀毕业生、合作企业代表等）扮演面试官的角色。

2. 学生的准备事项:

让学生根据”求职准备“和“走进职场”中学到的内容，以及公布的招聘信息，在本次活动前至少做好如下准备:

- (1) 至少选择一个应聘的岗位
- (2) 面试中所有应携带的材料
- (3) 适合面试的妆容、发型、衣着
- (4) 对面试中可能被问到的问题，知道该如何回答
- (5) 1 分钟自我介绍
- (6) 2 分钟专业技能展示

活动过程:

- (1) 让学生围坐在自己将要面试的岗位周围（注意，如果面试同一个岗位的学生太多，可以为该岗位多设置几个招聘小组，每组完成不超过 10 个学生的面试）。
- (2) 活动主持人进行对校园招聘会进行介绍，包括本次招聘的公司、岗位及数量、面试过程、每个人的面试时长等（注意：每名学生的面试时长不超过 8 分钟）。
- (3) 每个岗位的申请学生通过抽签决定面试顺序。
- (4) 学生按照抽签顺序依次进行面试
- (5) 面试官使用“教学工具包7-2：面试表现评分表”，对每名学生的面试表现进行打分。
- (6) 每名学生的面试过程如下（注意：每名学生的面试时长不超过 8 分钟）：
 - 1) 学生进行 1 分钟自我介绍和 2 分钟专业技能展示；

2) 面试官提问（向每个学生最多提问 3 个问题，可参考“求职 准备”中的“面试可能问到的问题”清单进行提问）；

3) 学生向面试官提问（如果学生有问题的话）；

4) 结束面试。

(7) 面试官参考“面试表现评分表”的打分结果进行快速商议， 决定最终的招聘 结果。

(8) 面试官对面试过程进行公开点评， 帮助学生进一步了解面试中的应关注的问 题和事项（可以让每位面试官进行 1-3 分钟点评，要尤其多点评那些在面试中 普遍存在的问题，或者是重要的注意事项）。

(9) 给面试胜出的学生颁发工作聘书， 尽量安排一个隆重且正式的工作聘书颁发 环节，营造庆祝的氛围，让学生感受到面试的重要性和面试成功的喜悦。

(10) 主持人参考以下内容进行活动总结：

1) 无论是实习还是找一份正式工作， 大家在毕业前后肯定要参加很多场面试， 每一场面试就是一个重要的工作机会， 所以在面试前一定要学习掌握面试的技巧；

2) 不同性格的同学， 参加面试的感受也会各有不同，比如性格内向的同学， 可能会在面试时感到紧张； 善于交际的同学， 可能在面试时依然能够侃侃 而谈。但是， 无论你具备哪些性格特征， 通过多练习面试、多参加面试， 都能够帮助你显著提高面试技巧，使你在面试中表现的更加从容和自信；

3) 除此以外，多参加面试还有很多好处，比如：

✓ 面试是很好的职业规划的机会， 在面试过程中， 你有机会和人力资源 部门或者业务部门的员工及领导交流， 可以有效帮助你认识到自己的优势和劣势， 进一步了解行业的发展状况、岗位需求量的变化情况、 岗位技能的侧重点等等， 这些都是在面试中能够获得的宝贵信息；

✓ 面试还是锻炼思辨能力的机会， 面试中关于每个问题的回答， 其实都 是在锻炼你思考问题、分析问题和解决问题的能力， 同时还能训练你 的临场反应能力；

✓ 面试还是建立人脉关系的机会，在面试中，你可能有机会接触、认识到同行业的优秀人才，在未来的某一天，也许他们会给你的职业生涯带来意想不到的新机遇。

4) 总而言之，面试能够帮助我们快速适应职场，让我们的工作能力和职业生涯规划向行业和企业的需求靠拢，让我们在就业市场中更加具有竞争力，成为那个“不可替代”的人选。

模块八

财商养成

走进课程：

我们每个人都有自己的财富梦想，渴望富有并拥有多样的生活选择，比如：

去看一场世界杯足球赛
去听一场偶像的演唱会
去买自己心仪已久的物品
来一场说走就走的旅行

即便过简单生活，金钱也必不可少，它能满足我们的各类需求，不同的金钱状态还会影响心情。对金钱的欲望虽会带来压力，但也能激励我们主动探寻财富增长途径，学习有计划的、系统的管理资金。

在这一学习模块，我们将引导学生思考金钱与幸福的关系，如何理性消费和规划理财，探索用什么方法和技巧可以帮助学生更加有效的管理自己的财务。

活动一：金钱与幸福

活动目标

通过“幸福盲盒”活动引导学生感知幸福与金钱关系；通过讨论活动和案例分析帮助学生建立科学认知，明确规划金钱意义；通过书写清单活动帮梳理幸福来源，打破依赖金钱获得幸福的思维，引导学生将其转化为日常理性待金钱、追幸福的行动。

活动时长

45 分钟

活动大纲

序号	活动 / 方法	内容	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	课前小游戏	“幸福盲盒” 抽取	10 分钟	幸福话题卡片	
2	探索思考	金钱与幸福的关联讨论	10 分钟	PPT	
3	案例分析	“不同选择，不同幸福” 案例分享	10 分钟	A4纸	
4	实践表达	“我的幸福清单” 书写与分享	10 分钟	PPT	
5	小结与反思	提问总结	5分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG

>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 课前小游戏 —— “幸福盲盒” 抽取（10 分钟）

（1）通过“幸福盲盒”的游戏进行导入。老师向学生解释以下游戏规则：

- 教师提前准备写有幸福相关话题的卡片，放入“盲盒”中（如“最近让你觉得幸福的一件

活动一 金钱与幸福

小事”、“不用花钱也能开心的活动”）；

- 请学生轮流上台抽取卡片，根据卡片内容分享自己的经历或想法，每人分享 1-2 分钟；

（2）教师根据学生分享的内容导入本节主题：“从大家的分享里，我们发现幸福不一定和钱有关。那金钱和幸福到底是什么关系呢？今天我们就一起来探索。”

步骤 2 探索思考 —— 金钱与幸福的关联讨论（10）分钟

（1）教师在 PPT 上展示两个问题，组织学生分组讨论：

你觉得金钱能带来幸福吗？请举例说明；

如果你有 100 元零花钱，花在什么地方会让你更幸福？

（2）每组推选 1 名代表分享讨论结果，教师记录关键观点（如“买喜欢的书很幸福”、“给妈妈买礼物更幸福”）。

步骤 3 案例分析 —— “不同选择，不同幸福”（10 分钟）

（1）教师使用PPT 展示两个案例，并引导学生思考问题：“两个案例中的女生，谁的选择让你觉得是更长久的幸福？为什么？”

案例1	小 A 每月零花钱 500 元，全部用来买零食和新款饰品，虽然当下开心，但月底常因没零花钱焦虑，也没留下有意义的回忆。
案例2	小 B 每月零花钱 500 元，一部分买学习资料，一部分存起来，学期末用存的钱和朋友去露营，既收获了知识，又留下了难忘的友情。

（2）教师总结：“金钱能满足需求，但合理规划金钱，让它服务于我们的成长和情感需求，才能带来更持久的幸福。”

步骤 4 实践表达 —— “我的幸福清单” 书写与分享（10 分钟）

（1）学生在 A4 纸上写下“我的幸福清单”，分为两栏：“需要花钱的幸福事”和“不用花钱的幸福事”，每栏至少写 3 件。

（2）邀请 2-3 名学生分享清单内容，教师给予肯定（如“你的清单里有‘和朋友一起学习’，这是很珍贵的幸福”）。并启发学生考虑“下次再想花钱时，你可以先问问自己：这件事能给我

来长久的幸福吗？”

(3) 教师引导学生得出结论：

- 幸福的来源是多元的，不要只依赖金钱获取幸福；
- 金钱是工具，能满足生活需求，但不是幸福的唯一来源；
- 非物质因素（友情、成长、兴趣）对幸福同样重要。

步骤 5 小结与反思（5 分钟）

老师围绕以下关键信息点向学生做进一步总结：

- 每个人都想拥有更多的幸福和快乐，有些东西可以通过金钱来获得，比如食物、衣服等，但有些东西不是金钱可以买到的，比如爱情、友情和亲情等。
- 我们需要理解哪些东西是金钱能买到的，哪些东西是金钱永远买不到的，并学会更加珍惜我们所拥有的幸福和财富。
- 学会更好地管理自己所拥有的财富，也会有助于我们去追求幸福的人生。

模块八 财商养成

活动二：消费与储蓄

活动目标

通过分组进行扔气球互动游戏，引导学生思考储蓄目的，初步感知储蓄对实现愿望的意义；让学生制定短长期储蓄计划并分享，提升目标规划能力，同时借家庭消费格子活动，帮助学生区分“必要”与“想要”消费，思考不同场景下缩减消费的影响；最后结合总结知识点，引导学生理解理性消费、多元储蓄（如知识、幸福）的价值，培养储蓄与规划习惯，助力其有条理地规划生活、实现目标。

活动时长

45 分钟

活动大纲

序号	活动 / 方法	内容	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	课前小游戏	扔气球感知储蓄的意义	10 分钟	气球	
2	探索思考	我的储蓄计划	15 分钟	A4纸	
3	探索思考	区分“必要”与“想要”	15 分钟	A4纸	
4	小结与反思	提问总结	5分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG

教学过程 45分钟

步骤 1 课前小游戏——扔气球（10 分钟）

（1）将学生分组，每组 6-8 人。老师询问学生，平常有没有存钱的习惯。

（2）老师在黑板上写下以下三个未完成的句子：

- 我现在储蓄，是为了……

活动二 消费与储蓄

- 我的家长储蓄，是为了……
- 我以后储蓄，是为了……

(3) 老师将气球/纸球扔给任意一名学生，接到皮球的学生选择任意一个句子，并补充完整，然后将自己手中的皮球随机扔给另外一名学生，以此类推。

(4) 老师继续进行引导：每个人都有想要实现的愿望，其中的一部分愿望往往需要通过储蓄来实现，所以，养成良好的储蓄习惯，学会制定储蓄计划，会让我们将自己的生活规划的有条理，更有可能实现我们的愿望。

步骤 2 探索思考——我的储蓄计划（15 分钟）

(1) 老师展示以下表格，让学生经过仔细思考后，选择自己的一个短期储蓄目标和一个长期储蓄目标，参考这个表格，

储蓄目标	实现目标的期限	实现目标的金额	定期储蓄的金额 (每月/每周/每天)	如何得到这笔钱
短期储蓄目标 (不超过1年)				
例如：买一件羽绒服	2个月	800元	$800\text{元} \div 8\text{周} = 100\text{元/周}$	省下每周的零花钱
长期储蓄目标 (1年以上)				
例如：一次长途旅行	2年	3600元	$3600\text{元} \div 24\text{个月} = 150\text{元/月}$	省下零花钱，假期打工

(2) 老师随机邀请几名同学分享他们的储蓄计划，并且参考以下问题，引导学生进行思考和讨论：

- 当你完成储蓄计划后，你的感受是什么？
- 假如你在实施储蓄计划的过程中遇到困难，很难按照计划进行储蓄，你会怎么做？

步骤 3 探索思考——区分“必要”与“想要”（15 分钟）

活动二 消费与储蓄

(1) 让学生将一张空白作业纸对折 5 次，折出 32 个格子，并且在 2 分钟内，把所有想到的与家庭消费相关的内容写下来，尽可能写满所有的格子。

(2) 老师发布以下指令，让学生跟随指令进行接下来的活动：

- 如果家里的爸爸失业了，不得不缩减 3 项消费，那么，把你认为可以缩减的 3 项消费从格子里划掉；
- 如果家里有一个孩子明年要上大学，需要为他储存大学学费，你认为还有哪些消费可以缩减呢？把那些消费从格子里划掉。
- 如果为了尽可能地储蓄更多的钱，你认为还有哪些消费可以缩减？把那些消费从格子里划掉。

(3) 老师参考以下问题，引导学生进一步思考：

- 没有被划掉的那些格子，是不是生活中必须要有的？不可或缺的？这些没有被划掉的消费，就是我们生活中的“必要”。
- 被划掉的那些格子，是不是即使没有那些消费，我们也能维持日常生活？这些被划掉的消费，就是我们生活中的“想要”。
- 如果我们的生活只保留“必要”的消费，那么对我们会有哪些影响（让学生从积极影响和消极影响两方面来考虑）？
- 如果我们的生活中保留了所有“想要”的消费，那么对我们会有哪些影响（让学生从积极影响和消极影响两方面来考虑）？

步骤 4 小结与反思（5 分钟）

老师参考以下知识点，与学生交流，进行活动总结：

- 即便实现一个目标需要很多钱，但仍然可以通过制定储蓄计划、定期储蓄来实现。
- 要尽早制定切实可行的储蓄计划，实现自己的储蓄目标，而不要只是在课堂上纸上谈兵。
- 实现储蓄目标，首先要明确哪些是“必要”，哪些是“想要”，尽可能减少“想要”的支出，能够帮助我们培养理性消费的习惯，增加更多储蓄，所以，在你消费之前，先想一想，这是你的“必要”还是“想要”。

- 由于生活环境、经济状况、文化背景、习惯等因素的影响，每个人对于“必要”与“想要”的标准都会有所不同。比如：对有的人来说买电脑是“必要”，对有的人来说买电脑则是“想要”。
- 要注意的是，如果放弃全部“想要”的东西，就会让我们失去幸福感，所以，可以通过制定储蓄计划来实现那些最“想要”的目标。

除了金钱，我们可以储蓄很多别的东西，比如：朋友、幸福、知识……以考试为例，如果要在英语考试中取得好成绩，需要背会多少个英语单词呢？距离下一次考试还有多久？每天需要背几个单词？按照储蓄计划表的形式，制定出一份学习计划表，就可以很清楚地知道每天的学习目标

活动三：学会理性消费

有钱就随性地花；月初是大款，月末是乞丐；常常不知道自己的钱花去哪儿了；看见喜欢的东西忍不住买，买了却发现用不上——你是否也有过这样的经历？父母给的生活费没到月底就花光，用时下热门的词来说就是“月光族”。到底该如何花钱？怎么花钱才算不浪费？这一节，我们将一起探讨如何做到理性消费，学习相关方法和技巧，做个会花钱、会生活的人。

活动目标

通过头脑风暴掌握理性消费方法，通过记录前一天消费、制定下月生活费预算表，学会判断开支性质、调整预算以避免“月光”；再以“买手机”为例制定储蓄计划，思考资金缺口与开支优化方向；最后结合理财要点总结，助力学生理解个人理财逻辑，养成记账、合理预算及储蓄的习惯，为管理生活费、规划人生打下基础。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	活动 / 方法	内容	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	头脑风暴	总结理性消费方法	10 分钟	PPT	
2	分享交流	消费记录实践与开支分析	15 分钟	A4纸、PPT	
3	探索思考	生活费预算制定 与储蓄计划规划	15 分钟	A4纸、PPT	
4	小结与反思	小组分享总结	5 分钟		



活动三 学会理性消费

步骤 1 头脑风暴——总结理性消费方法（10 分钟）

（1）老师向学生简要介绍理性消费的方法：

第一步：确定预算，有计划地花钱；

第二步：列出购物清单，区分“必要”和“想要”；

第三步：购买过程中，货比三家；

第四步：消费完成后，进行记录，养成记账习惯。

（2）老师讲解理性消费四步方法后，组织学生进行头脑风暴，补充更多理性消费方法。

步骤 2 分享交流——消费记录实践与开支分析（15 分钟）

（1）老师将以下记账单示例画在黑板上：

记 账 单					
日期	明细	金额	类别	必要	想要
2014/6/23	买早餐	¥5	三餐	✓	

（2）让学生在空白作业纸上画出记账单，尝试记录前一天的消费情况，互相分享和讨论。

（3）老师利用以下知识点向学生总结：

从日常记账单中，可清楚知道每笔钱的去向，判断支出是满足“想要”还是“必要”，从而有效控制不必要开支。

预算制定是否合理可通过记账判断：先做一个月预算，记账一周后，对照预算和记账单查看剩余三周每类别的可支出金额，及时提醒自己，防止“月光”；一个月后，若某类别总超支，下月可多分配预算，若某类别预算有结余，下月可少分配。

活动三 学会理性消费

步骤 3 探索思考——生活费预算制定与储蓄计划规划（15 分钟）

（1）学生参照下图，在纸上画表格，填写下个月生活费的分配计划（即个人生活费预算表），完成后可在小组内分享，或邀请学生全班分享。

日常生活费用支出表		
支出总额		
分类	支出	占总支出的比例
学习用品	400元	70%
零食		
交通		
通讯		
娱乐休闲		
生活用品		
储蓄		
其他		

（2）制定预算表后，让学生思考：

下个月花费前，先判断这笔开支是否在计划内、是否超出原计划金额；

若超出较多，考虑是否有必要支出；

若确实必要，思考如何在其他方面节省费用，避免月底没钱用。

（3）老师将以下储蓄计划表画在黑板上，请学生以“买一部手机”为例，制定储蓄计划：

目标	时间	金额	平均每月	如何得到	存款方式

活动三 学会理性消费

(4) 老师利用以下问题引导学生制定储蓄计划时思考：

目前已有的积蓄有多少？

为攒够买心仪手机的钱，还需要存多少钱？

(5) 学生完成储蓄计划后，老师利用以下问题引导进一步思考和讨论：

有了储蓄目标后，每月生活费开支计划是否需要调整？

在不减少必要开支的情况下，如何攒够需储蓄的钱？会在哪些方面减少开支？是否会找适合自己的兼职？或考虑开展小创业活动？

步骤 4 小结与反思（5 分钟）

小组讨论本节课的收获与反思，老师利用以下知识点向学生总结：

从日常记账单中，可清楚知道每笔钱的去向，判断支出是满足“想要”还是“必要”，从而有效控制不必要开支。

预算制定是否合理可通过记账判断：先做一个月预算，记账一周后，对照预算和记账单查看剩余三周每类别的可支出金额，及时提醒自己，防止“月光”；一个月后，若某类别总超支，下月可多分配预算，若某类别预算有结余，下月可少分配。

制定理财方案的要点：设定理财目标→设定实现目标的时间→确定实现目标的金额→确定已有的可用资金→确定距离目标还欠缺的资金→制定储蓄计划→调整日常开支→寻找其他解决方案（赚钱、借钱）。

对青少年来说，个人财务管理重点在于养成良好的储蓄习惯和消费习惯，从规划、管理生活费开始，逐步学会规划和管理人生。

模块八 财商养成

活动四：财务安全

大多数人都向往精彩的生活和心爱的物品，青少年也不例外。但在青少年不具备经济能力、缺乏经济基础的情况下，如何拥有渴望的生活、实现物质和精神追求，成为他们常思考的问题。有时他们会尝试通过各种途径满足愿望，却可能遇到针对青少年和青年人的“财务陷阱”。这一节，我们将帮助学生树立财务安全意识，保持警惕，为自己的渴望“理智买单”。

● 教学目标

通过分组讨论让学生理解贷款与校园贷的概念，明晰陷入校园贷的原因及代价；结合高薪就业陷阱、黑中介、假兼职等案例，掌握识别常见财务陷阱及电信诈骗的方法，引导学生树立理性消费观与风险意识，学会警惕陌生链接转账、保护个人证件，遇诈骗及时报警，守护自身财务安全。

● 活动时长

45 分钟。

● 活动大纲

序号	活动 / 方法	内容	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	故事分享	贷款与校园贷概念学习	10 分钟	PPT	
2	分享交流	校园贷案例分析	15 分钟	PPT	
3	案例分析	常见财务陷阱识别学习	15 分钟	PPT	
4	小结与反思	小组分享总结	5 分钟		



JIAOXUEGUOCHENG

教学过程 45分钟

步骤 1 故事分享——贷款与校园贷概念学习（10 分钟）

(1) 将学生分为 4-6 人每组，老师参考以下问题引导讨论：

- 大家有没有过借钱或还钱的经历？
- 向别人借钱时，对方有没有提出附加条件？
- 知不知道什么是“贷款”？
- 有没有听说过“校园贷”？

(2) 老师参考以下内容对学生讨论总结：

贷款：简单理解为借钱并支付利息，通常向银行或其他合法金融机构贷款，需按时归还本金和利息。若未按约定归还，会产生重大负面影响，包括个人征信系统留下信用污点、支付高额滞纳金，影响再次贷款、购买保险、求职留学等，甚至承担法律责任。

校园贷：指在校学生向银行、网络贷款平台和民间贷款机构等借钱的行为。

步骤 2 分享交流——校园贷案例分析（15 分钟）

(1) 老师播放教学资源库中的影像视频，引导学生在小组内讨论并分享结果：

- 视频里的大学生为什么会陷入“校园贷”？
- “校园贷”有没有让他 / 她过上快乐的校园生活？
- 他 / 她做了哪些努力偿还“校园贷”？
- 他 / 她在偿还“校园贷”时的感受是什么？

(2) 写一句建议送给视频里的大学生。

(3) 老师参考以下内容对小组讨论总结：

每个人都会有购物、旅游、娱乐的消费冲动，并将其视为享受生活的重要部分，但每笔消费都需相应付出。当消费超过实际经济能力时，可能付出超乎想象、无法承受的代价。就像视频里的学生，因不理智消费，最终付出金钱、时间、劳动、家庭幸福甚至生命的代价。随着成长，大家与外界接触增多，物质诱惑也会增加，要时刻提醒自己“好好学习，别攀比，人生很长，脚踏实地，一切都会有的”。

步骤 3 案例分析——常见财务陷阱识别学习（15 分钟）

教师分享高薪就业陷阱、黑中介、假兼职等财务陷阱案例，学生分组分析案例，总结各类陷阱的特征与防范方法。各组展示防范技巧，老师补充电信诈骗典型案例及应对要点。

- **高薪就业陷阱：**利用高出正常水平的工资吸引求职者从事非法活动。有些传销组织看准学生涉世未深，急于求职，以高薪水，高福利为幌子，诱骗求职者参与传销等非法活动。

✧ **警惕“黑中介”：**“黑中介”是指某些非法机构以介绍工作为名，向求职者变相收取各种名目费用。

典型案例：小胥去某中介公司找工作，缴纳了200元押金后，接到的工作任务是在电线杆上刷公司宣传广告。但这份工作他仅干了1个小时就被联防队员勒令停工了，理由是违背市容管理条例。身无分文的小胥只好找中介求助，却被告知押金不能退。随后找到了工商所的工作人员，才了解到这家公司是一家曾被取缔的黑中介。

防范提示：求职者要核实中介机构营业执照的经营范围是否包括职业介绍业务，是否具备《人力资源服务许可证》。例如，一名刚毕业的女大学生因贪图高工资误入非法集资的“投资公司”，十个月内帮公司欺骗客户、非法吸收公众存款，造成52名受害人损失400余万元。即便知道工作违法，仍因贪恋高工资不知悔改，最终被法院以非法吸收公众存款罪判处有期徒刑2年、罚金10万元，没收非法所得25万元。

✧ **警惕“假兼职”：**“假兼职”是指某些诈骗人员打着高薪兼职、点击鼠标就赚钱、刷单返现等幌子进行金融诈骗。

典型案例：诈骗人员发布“兼职刷单，立马返现；足不出户，月薪过万”的信息，炮制出“兼职刷单”陷阱。一名受害人称其在收到“兼职刷单”短信后，按照短信提供的指引刷单返现，结果被騙走1.8万余元。警方调查发现，每天都有人因刷单返现被騙，被騙人数高达数万。

防范提示：求职者不要轻信既轻松又赚钱的“好差事”，应树立正确的求职观、就业观。同时，要注意保护个人信息，不要轻易泄露银行卡、网银和支付宝密码等信息，不要随意打开陌生网址链接。

✧ **警惕“乱收费”：**“乱收费”是指用人单位或者中介机构以工作为名收取报名费、服装费、体检费、培训费、押金、岗位稳定金、资料审核费等费用。

典型案例：一些中介公司与一些骗子公司或“皮包公司”合作，先由中介公司以推荐工作为名收取报名费、服务费等，后由“骗子公司”或“皮包公司”假装招聘员工，收取体检费、服装费、押金等费用，再编织种种理由拒绝求职者上岗或中途辞退。还有一些中介公司在醒目地点张贴高薪酬、优福利等诱人招聘启事吸引求职人员上门，在收取一定的服务费、培训费后便称职位已满，并承诺尽快联系合适的单位，然后找各种借口敷衍。

防范提示：求职者谨记，应聘工作本身并不需要任何费用，对于将先交报名费、培训费等作为条件的招聘面试都要谨慎对待。入职体检通常都是要求求职者自行到二甲以上医院进行，正规单位不会代收体检费用。

✧ **警惕“扣证件”：**“扣证件”是指用人单位或中介机构借保管或经办社会保险、申办工资卡等业务名义，扣押求职者身份证、毕业证、学位证等个人证件原件。

典型案例：李某到某公司工作，公司负责人要求代管身份证，李某把身份证给老板后就去上班了。可一到上班地点却发现，所谓的“大企业”，只是一间普通小作坊。实际工作与当初承诺的工种、工作强度、工作环境等都有很大出入。李某要求辞职并归还身份证，可老板不仅不归还身份证，还直接开口向他讨要违约金。（需删掉）

✧ **警惕“扣证件”：**“扣证件”是指用人单位或中介机构借保管或经办社会保险、申办工资卡等业务名义，扣押求职者身份证、毕业证、学位证等个人证件原件。

典型案例：李某到某公司工作，公司负责人要求代管身份证，李某把身份证给老板后就去上班了。可一到上班地点却发现，所谓的“大企业”，只是一间普通小作坊。实际工作与当初承诺的工种、工作强度、工作环境等都有很大出入。李某要求辞职并归还身份证，可老板不仅不归还身份证，还直接开口向他讨要违约金。

防范提示：任何单位和个人都没有权利扣留他人证件原件，求职者不要将证件原件交付他人，如有需要，仅向有关人员出示即可。需要提供证件复印或者影印件的，要在合适位置注明具体用途。

✧ **警惕“培训贷”：**“培训贷”是指某些培训机构将高薪就业作为诱饵，向求职人员承诺培训后包就业，但须向指定借贷机构贷款支付培训费用。

典型案例：王某即将大学毕业，急于找工作的情形下听信某培训学校“培训后高薪就业”的承诺，在培训前按要求向某借贷机构办理了贷款。然而，培训结束后，该学校并未兑现承诺，还让王某欠下了一大笔债务。王某意识到受骗，但因难以证明对方欺诈，最终无力维护自身权益。

防范提示：求职者要增强辨别和防范意识，参加培训前一看培训机构是否具备培训资质，二要看经营范围是否包含培训内容，三要看承诺薪资是否与社会同等岗位条件薪资水平大体一致。同时，要注意保留足够的材料，一旦发现被骗，请立即向有关部门报案。

✧ **警惕非法传销：**非法传销是指组织者或经营者通过发展人员，要求其缴纳费用或者以购买商品等方式，取得加入或发展他人的资格，牟取非法利益的行为。

典型案例：非法传销一般以亲友极力推荐的途径传播，基本都以轻松赚大钱、无需面试直接上岗为噱头，面试或工作地点都比较偏僻且转换频繁，公司业务不能清晰说明。张某即将毕业，听同学陈某介绍说有高薪工作。虽然工作地点偏僻，张某还是被高薪打动。当他到达工作地点后，却被传销组织控制住。一开始，所有人都与张某专门攀谈友谊，却不提工作内容，后来就向张某介绍“网络营销”。张某意识到被骗后想要离开，可房门已被锁死。张某想逃走的意图被发现，换来一顿拳打脚踢。张某家长报警后，民警将其救出。

防范提示：求职者要了解国家有关禁止传销的法规规定，掌握识别传销的基本知识；自觉抵制各种诱惑，坚信“天上不会掉馅饼”，树立勤劳致富、拒绝传销的防范意识。

- “1元购”陷阱：将一件商品平分成若干“等份”，每份1元，售完所有“等份”后抽出幸运者获得商品，实际是隐藏在商品销售背后的网络赌博。

真实案例1：小陈同学在观看快手直播时，被人以“可以用1元钱购买原价588元钱的王者荣耀皮肤”为由，拉进一个QQ群内，通过微信扫二维码方式进行扫描支付，要求对方退款时，被对方拉黑并踢出群，随后小陈立即报警。

真实案例2：小倪同学玩“灌篮高手”游戏时看到游戏公告里有人发言“一元钱刷3亿点券”，倪通过QQ与对方联系，点开对方提供的链接，通过微信支付50元，倪发现未到账后和客服联系，对方以余额不足，银行卡填写错误被冻结，需充钱解冻为由，骗倪通过微信转账5千多元，对方未退钱，发现被骗。

真实案例3：小吴同学在家中通过QQ认识了一个谎称可以花一元钱充值30万王者荣耀游戏点券的人。对方以走流程为由，诱骗其使用其母亲的支付宝扫码支付向对方转了3万多。

防范提示：

天下没有免费的午餐，“1元购”涉嫌变相赌博，还会被不法分子利用盗取个人信息及钱财。不少人在“1元购”里投入超过自身所能承受能力的金钱，导致负债累累，生活窘迫。

请同学们不要在任何来路不明的链接中输入自己的个人信息，更不要扫描来路不明的二维码。对任何需要转账支付的行为都需要多一份警惕。

- 电信诈骗：通过手机、固定电话开展诈骗活动，手段翻新快（如中奖、电话欠费、银行卡被盗刷、淘宝购物退费等），不法分子用五花八门的骗术让他人上当，骗取钱财。

真实案例1：冒充熟人

某校学生赵某在图书馆看书时收到一个QQ好友的信息，让赵某帮助她进行QQ申诉，需要提供手机验证码和密码，弄好了之后，对方问赵某微信有没有绑定银行卡，把钱转给赵某的银行卡，在让赵某通过微信转给她朋友。对方还给赵某发了一张转账凭证的截图，金额3000元；赵某以为自己卡里多了3000元，就给对方发来的微信收款码转了3000元，事后对方又说给赵某转了5000元，但是赵某卡里并没有钱，才发现自己被骗了。

真实案例2：冒充公检法

史某接到自称XX社保中心工作人员的电话，对方称他的社保卡信息被人盗用，并立即转接XX市公安局电话，电话里的“警官”态度严厉，他告诉史某他已经涉嫌一起犯罪案件，只有将资金转移到安全账户才能证明清白。史某一边向对方辩解，一边按照要求将钱转移到对方的指定账户。直到后来史某发现自己并没有涉嫌犯罪，电话里的警官也是不存在的，才发现被骗。

防范提示：

添加好友需谨慎，QQ/微信账号被盗，请立马告知亲友，防止被冒用行骗；对于打电话、发QQ或微信自称“是某身份”的人员，不能盲目轻信；对接到不明电话、短信、网络信息中涉及个人财产的，一律不能轻信，必须通过电话方式进行核实；对自称各种客服的电话或信息，不要轻信，电商、物流不会有客服直接联系客户办理所谓的退货、退款、赔偿等事宜；对来路不明的网页链接或二维码，不要轻易尝试点击或扫描；及时寻求帮助，一旦发现可能遭遇电信网络诈骗，要尽快拨打110报案，并准确提供骗子的账户、账户名称。

步骤 4 小结与反思（5 分钟）

老师利用以下知识点向学生总结：

- 赚钱的方式多种多样，消费的方式也多种多样，在每种方式后面都可能隐藏着吃掉你的钱财的“深坑”。
- 面对诈骗团伙五花八门、不断翻新的诈骗手法，我们要提高警惕、抵制诱惑，不贪小利。遇到陌生二维码或不明网址、链接，绝不轻易打开，谨慎对待一切转账支付请求。天上不会掉“馅饼”，如遇诈骗圈套，应保留交易支付凭证等证据，及时报警，把握挽回损失的黄金时期。
- 时刻记住“分清必要和想要，合理制定储蓄计划，不贪不占小便宜，遇事不慌找警察”，就能避开“深坑”，保护好“钱袋”。

模块八 财商养成



模块八：拓展活动方案



活动方案

探秘金融小镇

1. **活动名称：**探秘金融小镇
2. **活动形式：**现场参与式活动。
3. **活动时间和地点：**在第八模块授课结束后开展。具体时间、地点自定。
4. **活动内容：**
 - ◆ **宣传环节：**工作人员介绍金融小镇的布局与功能区域划分，包括银行区、商业店铺、跳蚤市场、娱乐区等。发放“小镇代币”，每人30元，发完为止，可用于后续的投资、消费与业务拓展。
 - ◆ **学生活动：**了解金融知识、制定合理消费计划，职业体验、业务开展、消费体验（16：10 - 17：10），学生分组选择不同职业角色体验，如银行职员、小商老板等在相应区域开展工作。
 - ◆ **小镇店铺分类：**
 - 1、银行区：银行设置理财经理、银行职员。理财经理负责宣传相应的理财计划，和同学探讨如何制定合理消费计划，发放存折，盖章；
 - 2、跳蚤市场；
 - 3、工艺品售卖区；
 - 4、娱乐区（正常营业）：
 - （1）工夫茶 展示区
 - （2）点播台演艺区
 - （3）彩绘区
 - （4）动漫专业展示区
5. **策划阶段：**制定活动方案，确定活动内容和时间安排。

备注：以上各区域的学生提前安排好各自的商铺介绍以及经营规则

采访环节：随机采访2个学生在市场的消费状况及活动感受。

◆ **活动总结：**总结活动成果，评选颁发优秀交易团队并颁奖。

模块八 拓展活动方案

6. **组织阶段：**全体女生在老师的协助下，负责活动的组织与实施。包括场地布置、物资准备、人员安排等。
7. **实施阶段：**按照活动方案进行实施，确保活动的顺利进行。
8. **总结阶段：**对活动进行总结评估，总结经验教训，为以后的活动提供参考

模块九

规划未来

走进课程：

当课间眺望窗外时，你是否曾想过：

几年后的自己会在哪里？

是身着职业装在岗位上从容工作，还是带着技能奔赴更广阔的学习平台？从校园到社会，我们就像即将扬帆的船，而“未来”则是一片等待探索的海域——它不是遥不可及的幻想，而是需要我们用角色认知锚定方向、用行动计划扬起风帆、用时间管理把控航向、用生涯规划绘制蓝图的真实旅程。

本学习模块中，我们将引导学生认识自己在当下社会中的角色与责任，再拆解模糊目标为落地行动，掌握时间管理避拖延，结合中职女生优势规划生涯，从此刻做未来“设计师”，以清晰规划与坚定行动迈向理想。

活动一：我的社会角色

活动目标

本次活动旨在引导学生认识职业选择中的性别刻板印象，了解职业性别不平等的现状与成因，通过数据分析和小组讨论，培养其批判性思维与性别平等意识，鼓励学生突破传统性别角色限制，勇敢追求多元职业发展路径，为未来就业奠定公平、自信的基础。

活动时长

45 分钟

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	课前小游戏	“角色猜猜猜”	10 分钟	PPT	
2	小组讨论	小组讨论《职业她和他》	25 分钟	PPT、双色贴纸	
3	小结与反思	教师讲解和课堂问答	10分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG >>>教学过程 45分钟

步骤 1 课前小游戏 ——角色猜猜猜（10分钟）

- (1) PPT 依次展示 6-8 张角色场景图片（如：在教室记笔记的学生、和朋友一起互助学习的伙伴、给家人做饭的子女、在社团组织活动的成员）。
- (2) 学生举手抢答 “图片中的人在扮演什么角色”，答对的学生可获得小贴纸奖励。
- (3) 教师引导：“这些角色我们都很熟悉，其实每个人都在生活中扮演着多种角色。今天我们就来盘点一下‘我的社会角色’。”

活动一 我的社会角色

步骤 2 课堂活动《职业她和他》（25分钟）

（1）采用“1、2、3……，1、2、3……”的报数形式，将在场同学迅速分成若干组，建议每组最多不超过6人，以便所有学生参与小组讨论。

（2）给各组发放双色贴纸若干后，用大白纸或黑板向各组展示出职业方格，并提出问题“在现实中，你们觉得哪些职业女性做得较多，哪些职业男性做得较多”。

《职业她和他》

教师	程序员	客服	护士	职业电竞选手	前台	销售经理
技术研发	律师	秘书	厨师	美发师	保安	时装设计师
网络主播	职业拳手	家政人员	会计	科学家	工程师	企业负责人
编辑	作家	记者	化妆师	技术工人	飞行员	翻译

（3）以小组为单位，需在1分钟内计时完成两件事：

尽量用直觉进行小组回答；

派小组代表将代表女性和男性的贴纸分别贴在对应的职业上。

（4）教师随机选择一种选择女性最多的职业和男性最多的职业，询问各组“为什么你们觉得这个职业女（男）性做得较多”，并总结大家的答案，将答案中的关键词现场写在大白纸或黑（白）板上。

（5）再次询问所有同学“为什么会这样？”，结合《中国职业性别不平等的原因》，引入本课主题。

中国职业性别不平等的原因¹

中国女性的职业性别不平等主要源于如下几方面：

1. 中国传统社会性别观念。在封建社会，中国以父权制为基础建立起一套包括社会分工、婚姻、继承等在内的完整社会性别制度，影响至今。尽管新中国成立以后，妇女发展和性别不平等状况得到很大改善，然而“男强女弱”、“男主外，女主内”、“男刚女柔”等传统性别观念仍然根深蒂固。在职业选择和发展方面，广泛存在诸如“男性擅长理科，女性擅长文科”、“男性适合领导，女性适合辅助”等性别刻板印象，造成女性在职场中无法获得平等对待和发展。
2. 男女生理差异。和男性相比，生育使女性在“理性”的劳动力市场中，处于相对劣势的位置。由于社会对处于孕期和哺乳期的女性支持不足，使得企业认为在此阶段的女性无法为企业创造任何利润，而企业还要承担工资、产假、哺乳假、医疗等方面的补偿，所以企业对处于婚育阶段的女性存在不同程度的歧视和不公平对待。
3. 基于性别的社会分工。以婚姻为分界点，中国女性和男性的社会分工中，在工作时间不变的情况下，女性投入家庭的时间远远高于男性。在职业选择和职场发展中，与男性不同的是，家庭因素是大部分职业女性考虑的首要因素。这种社会分工使得女性在职业发展中丧失更多潜在机会。
4. 教育。尽管中国九年义务教育普及程度很高，但在15岁及以上人口²中，低学历女性人口数量仍远高于男性；在未上过学的人口中，女性占到近3/4。而在职场发展中，受教育程度越高，男女之间的工作时间差异越小，女性也相对可以获得更多的发展机会，更容易获得公平酬劳。
5. 社会主流环境和女性被动适应。由于社会对女性形成的普遍认识，使得处于从属地位的女性在职场上不得不被动适应，以增加自己与男性“竞争”的砝码。而这种被动适应反过来又加剧了社会对女性的性别刻板印象，对歧视“不作为”，甚至成为行业默认的隐性歧视。

¹ 本材料综合参考了《女性主义视角下中国职业性别不平等原因分析》（哈尔滨工业大学韩阳），《中国社会中的女人和男人——事实和数据（2019）》（国家统计局和社会科技和文化产业统计司、联合国人口基金、联合国儿童基金会），《2018年中国女性职场现状调查报告》（智联招聘）等三篇报告。

活动一 我的社会角色

(6) 给所有学生分发阅读材料《中国女性就业事实与数据》，花3分钟请全体学生阅读。

社会事实

- 在全部户主中，女性户主仅占18%。
- 在中国迁移人口中，高达82.3%的女性迁移原因是“因婚姻而迁移”。
- 在参加城镇职工参保人口中，女性参与各项社会保险的比例均低于男性，其中女性参与工伤保险的比例最低，仅为39%。
- 在15岁及以上人口总体受教育程度方面，低学历女性人数远多于男性。在未上过学人口中，女性占比近3/4。在贫困地区从业劳动力中，拥有初中及以上学历的男性远高于女性。在高中及高中以上学历中，男性占比几乎高于女性一倍。
- 女性用于无酬劳动的平均时间远多于男性，平均时间比男性多106分钟；男性用于有酬劳动的平均时间明显长于女性，比女性多47分钟。在无酬劳动参与率里，高达75.6%的女性参与了家务劳动，是男性参与的两倍左右。在陪伴照料孩子生活和护送辅导孩子学习里，女性参与率也是男性的两倍左右。

就业事实

- 在全国就业人口中，43.7%的人员为女性，而担任单位负责人的男性是女性的两倍多。
- 在全国人大代表中，女性占比最高的一届为24.9%；在全国政协委员中，女性占比最高的一届为20.4%。
- 在基层民主管理中，女性居民委员会成员占比为50.4%，女性村委会成员占比为24%（2018年）。
- 在企业经营管理中，女职工董事占比为39.9%，女职工监事占比为41.9%（2018年）。
- 在全国工会会员中，在女性会员最多的一年，女性占比仅为38.5%。
- 中国科学院院士中女性占比6.4%，中国工程院院士中女性占比4.9%（2018年）。
- 在公有制企事业单位中，女性专业技术人员占比48.6%，女性高级专业技术人员占比为39.3%；在研究与试验发展人员中，女性研发人员占比不足27%。
- 在中国职业教练员和运动员中，女性占比分别为27.8%（2017年）和37.6%（2018年）。在中国参加历届奥运会中，获得金牌的女性运动员平均占比为59.2%。在创世界纪录的中国运动员里，女性运动员平均占比59.6%（2015-2018年）。
- 在全国检察官人员中，女性检察官平均占比26.7%；在全国法官人员中，女性法官平均占比为28.7%；在全国律师人员中，女性律师平均占比为26.5%。
- 在职业选择原因里，35.9%的女性将上下班方便作为首要考虑因素，以方便照顾家庭。
- 女性整体收入低于男性22%。原因主要是在职场起步阶段，男性和女性薪酬基本相近；在职业晋升阶段，更多女性仍停留在基础岗位。在高层管理人员里，男性占比是女性的两倍多。
- 在阻碍晋升因素里，“处在婚育阶段，被动失去晋升”对女性的影响远高于男性。
- 在全国失业人口中，超过50%的男性未工作的前两个原因分别是“因个人原因失去工作”和“因单位原因失去工作”；超过60%的女性未工作的前两个原因分别是“料理家务”和“因个人原因失去工作”。

活动一 我的社会角色

(7) 授课教师结合阅读材料，引出如下观点：

- 中国传统社会性别观念使很多女性不敢选择自己喜欢的专业或职业，得不到需要的支持，特别是在男性主导的领域；在职场晋升中，女性更容易遭遇玻璃天花板，同工不同酬。
- 男女生理上的差异使很多企业将这种差异视为“不利条件”，为处于婚育年龄段的女性设置隐性歧视或进行不公平对待。
- 基于性别的社会分工使女性承担了更多家庭责任，使女性在选择职业或面临晋升时，受到很多家庭因素影响，甚至不得不放弃发展机会。
- 受传统性别观念影响，很多女性未有机会获得充足教育机会，甚至中途被迫放弃学业。受教育程度较低的女性，更容易在就业和职场中，无法获得公平对待，自我发展的机会和空间也更少。
- 中国社会目前仍然是以男性为主导力量的社会。在这样的大环境里，女性为了提高自己的“竞争力”，往往主动或被动地“适应”以男性为主导的社会规则。对于女性来说，所谓“适合女性的工作”实际是被社会性别所建构的。

(8) 回到写在大白纸或黑（白）板上的关键词，提出诸如“那么男性真的比女性适合这些职业吗”、“男性真的比女性更适合做领导吗”、“男性真的比女性更加理性并善于思考分析吗”、“男性真的比女性更适合学理科或技术吗”等问题。如果同学有自己的答案，可再次总结关键词，写在大白纸或黑（白）板上。

步骤 3 小结与反思（10分钟）

(1) 教师一边在黑板上贴出关键词卡片或自行书写关键词，一边总结出如下信息：

- 在现实中，就业的确是基于社会性别的。但是身为女性，总有办法从中拨云见日，抵达充满希望的未来，实现我们的人生价值和志向。
- 女性与男性是平等的，女性拥有和男性一样的权利，一样需要获得自我发展，实现女性价值。
- 没有什么工作只适合男性或女性做。工作就是工作，男人可以做饭，女人也一样可以换灯泡。因此女性不应受限于这些基于社会性别制定的传统职场标准。
- 作为构成世界的另一半，女性应该运用自己的智慧和技能，选择自己喜欢的职业，全力追求自己真心想实现的志向。

本课总结关键词卡片

基于性别的就业	男女平等	平等权利	女性发展
女性志向	谁说女子不如男	女性智慧和能力	女性价值

(2) 询问学生对本课是否有想要问的问题，希望授课教师澄清的内容，或想要对其他学生分享的话。

模块九 规划未来

活动二：计划与行动

遇到问题如何制定合适的计划，尽管制定了行动计划，可在实施的时候往往并不顺利。那么，到底该如何做计划呢？怎样才能顺利而有序地实施计划呢？在这一节里，我们将探索如何制定计划，如何把计划变成现实。

活动目标

通过引导小组展示活动并结合组员优势完成分工，提升团队协作能力；指导学生参照示例将思维导图转化为明确完成时间、负责人及预算的行动方案，重点让学生体验转化过程；再借总结知识，使学生理解计划制定、沟通协调及预算调整要点，初步培养活动组织规划意识。

活动时长

45 分钟

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	探索思考	“思维导图”	15分钟	PPT	
2	交流展示	组织一场班级运动会	15分钟	大白纸、PPT	
3	活动策划	制定行动方案表	10分钟	A4纸、PPT	
4	小结与反思	教师讲解和课堂问答	5分钟	PPT	



JIAOXUEGUOCHENG
教学过程 45分

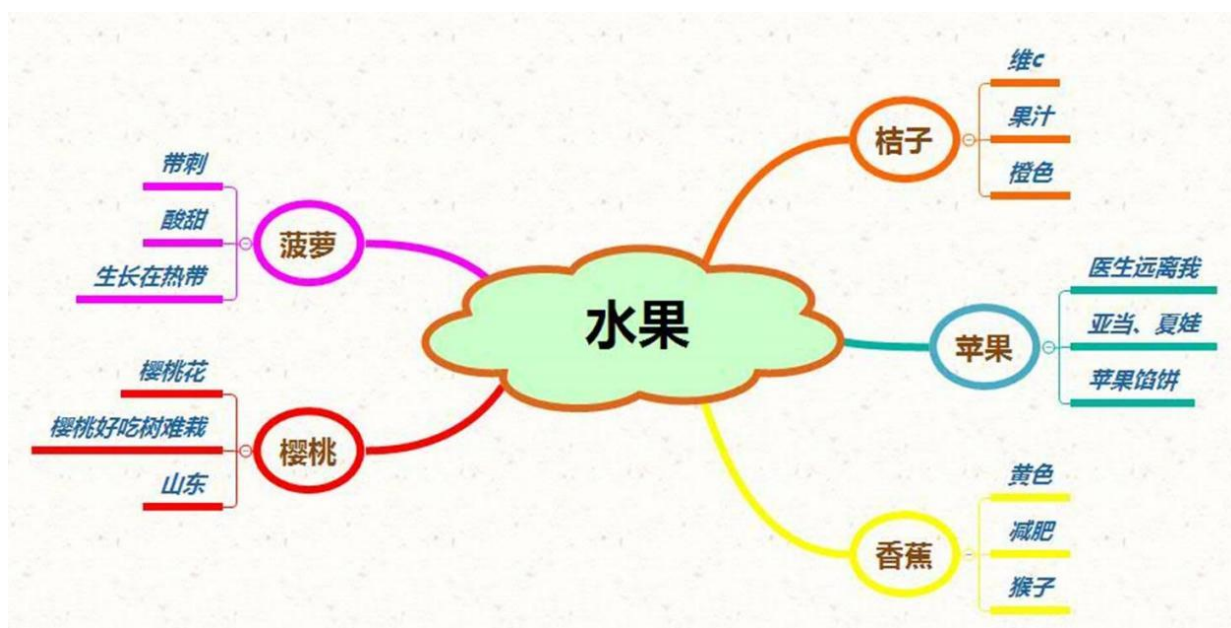
步骤 1 探索思考 —— “思维导图”（15 分钟）

（1）教师询问学生是否了解思维导图？如果有，则可以邀请该学生介绍思维导图；如果没有老师参考以下内容进行介绍：

思维导图是表达发散性思维的图形思维工具，聚焦某个中心话题，逐步向外发散思路，并通过图画、文字、线条等方式将大脑的思维可视化，从而提高思考力和学习力，可以应用到所有认知功能领域，包括：记忆、创造、学习、任务和各种形式的思考。

在学习和工作中，思维导图是一种非常实用的工具，它与头脑风暴搭配使用，在多个想法、观点之间找到连接，让它们更加清晰、有条理，相当于把大脑里的想法画了出来。

（2）通过以下示例图，大家可以了解思维导图的样子：



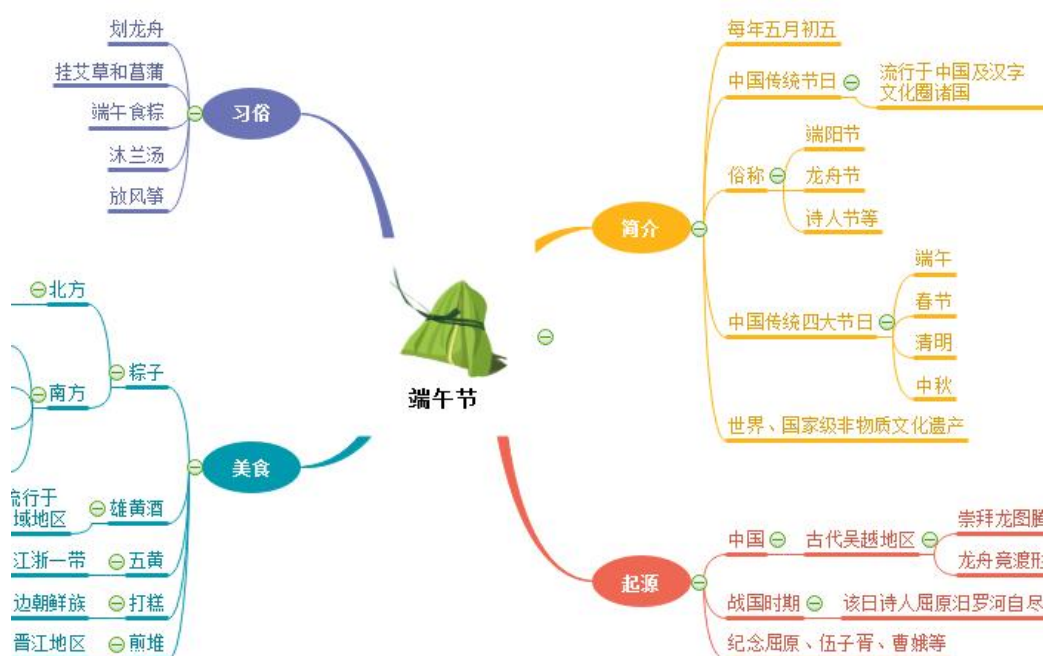
（3）画思维导图的基本过程：首先确定一个中心点，写上要聚焦的中心话题；由中心点向外发散出若干关节点，即一级分支（可以是几个，也可以是很多个）；每一个关节点又可以成为另一个中心点，再向外发散出若干关节点，即二级分支，以此类推；在每个发散出的关节点上分别写上关键词，即围绕中心话题发散出的观点、办法、行动等等；用颜色、小图像等对不同分支进行美化，更直观地对各个分支进行视觉上的分类。

活动二 计划与行动



步骤 2 组织一场班级运动会(15分钟)

(1) 请各小组参照示例图，讨论制作一份“组织一场班级运动会”或“组织一场校园文艺晚会”的思维导图；注意提醒学生，用不同的颜色、不同粗细的线条、不同的图形来区分各级分支。



示例图

(2) 请各小组展示完成的“组织一场班级运动会”或“组织一场校园文艺晚会”的思维导图。

活动二 计划与行动

步骤 3 制定行动方案表（10分钟）

（1）老师向学生说明：假如这次的年级运动会或校园文艺晚会将由你们小组负责组织，你们会如何进行分工呢？请将组员的名字和分工写在思维导图中。

（2）老师展示以下行动方案表示例：

行动方案表				
类别	具体行动	完成时间	负责人	预算
筹备	组建晚会筹办小组	2020年2月15日前	小明	50元
	确定晚会场地	2020年2月20日前	小花	500元
	制定晚会方案	2020年2月20日前	小丽	100元
邀请演出者	发出邀请函	2020年2月25日前	小强	100元
	明确能到场的演出者	2020年3月1日前	小红	0元
总计金额				750元

（3）参照老师给出的示例，各小组将自己的思维导图转化为“行动方案”，老师要强调每一项具体行动都要明确完成时间和负责人。关于最后的预算一栏，老师可以向学生说明：尽量给每一项行动填上预计会产生费用，当行动方案全部填完后，就能知道完成整个活动需要花费的总预算。

（4）注意：思维导图转化行动方案需要花费较长时间，因此，不需要每个小组在课堂上彻底完成行动方案的转化，重点在于让学生体验从思维导图转化为行动方案的过程。

步骤 4 小结与反思（5分钟）

老师参考以下知识，进行活动总结：

活动二 计划与行动

在制定计划时，建议先将所有要做的事情都确定下来，然后再根据团队成员的时间、对工作的熟悉程度以及自身的优势进行分工；分工完成后，每个人要记住自己负责做什么，以及在什么时间完成。

在组织活动时，最好安排一个负责人，大家在负责人的协调下保持充分沟通，确保行动方案可以顺利、有序地进行。

先制定行动方案，然后再填写预算，这样可以确保不会漏掉某些活动。

如果预算超出已有的资金，则要想办法通过降低成本、减少活动或者争取别的资源来填补资金缺口。

抓住一切机会练习使用这些工具，你也会成为活动组织规划的高手！

活动三：时间管理

“时间管理”可以让我们更加有条理地达到自己的目标。时间管理是达到个人或团队目标的重要手段。它可以帮助我们：变得更有效率，避免浪费时间；变得更加积极主动，避免临时抱佛脚，还能够减少压力；更有计划地达成目标。

在这一节，我们将一起学习如何更有效地使用自己的时间，如何合理地规划自己的时间，让自己学习、生活两不误。

活动目标

通过绘制个人时间管理表，分析时间花费情况，促使学生发现自身时间浪费或拖延问题，思考是否需调整分配以适配目标；再以台风应急为背景分组，理解时间管理的规划逻辑；结合“时间银行”，帮助学生树立珍惜时间意识，学会合理分配时间，养成良好的时间管理习惯。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	分析讨论	时间都去哪儿了？	15分钟	PPT	
2	分组活动	时间不等人	25分钟	PPT	
3	小结与反思	教师小结	5分钟		



JIAOXUEGUOCHENG
教学过程 45分

步骤 1 时间都去哪儿了(15分钟)

(1) 老师向学生展示下面的《时间管理表》示例，说明这是小明同学一周的时间记录，请大家参照小明的时间管理表，绘制一份自己的时间管理表，看看自己的时间都用在哪儿了。

活动三 时间管理

（提示：大部分学生周一至周五在校的时间安排都较为统一，为了获得更多样的信息，老师可以让学生列出他们在周末或者假期的时间记录，并根据实际情况修改表格里的内容。）

时间管理表							
时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
8:00-9:00	做运动	做运动	做运动	做运动	做运动	做运动	做运动
9:00-10:00	学习	学习	学习	学习	学习	做运动	做运动
10:00-11:00	学习	学习	学习	学习	学习	课外阅读	课外阅读
11:00-12:00	休息	休息	休息	休息	休息	娱乐	娱乐
12:00-13:00	午饭	午饭	午饭	午饭	午饭	午饭	午饭
13:00-14:00	午休	午休	午休	午休	午休	午休	午休
14:00-15:00	学习	学习	学习	学习	学习	娱乐	娱乐
15:00-16:00	学习	学习	学习	学习	学习	娱乐	娱乐
16:00-17:00	学习	学习	学习	学习	学习	做家务	做家务
17:00-18:00	晚饭	晚饭	晚饭	晚饭	晚饭	晚饭	晚饭
18:00-19:00	娱乐	做家务	娱乐	做家务	娱乐	看电视	看电视
19:00-20:00	学习	学习	学习	学习	学习	看电视	看电视
20:00-21:00	学习	看电视	学习	看电视	学习	课外阅读	课外阅读
20:00-21:00	休息	休息	休息	休息	休息	课外阅读	课外阅读
时间分配统计 (单位：小时)	学 习 : 33 课外阅读 : 6 娱 乐 : 9 做运动 : 9 休 息 : 10 看电视 : 6 做家务 : 4 午饭/晚饭 : 14 午 休 : 7						

(2) 学生完成时间管理表后，老师通过以下问题引导学生分析自己的时间花费情况：

- 哪一项活动你花的时间最多？它真的需要你花那么多的时间吗？
- 哪一项活动你花的时间最少？它真的只需要你花那么少的时间吗？

活动三 时间管理

- 你现在分配时间的方式能帮助你快速、有效地达到你的目标（例如：学习目标、生活目标）吗？
- 是否需要调整你的时间分配呢？

(3) 老师利用以下知识点向学生总结：

请大家好好想想，自己的时间都花去哪儿了，有没有浪费、拖延的情况。如果有的话，请参照各自的时间管理表来重新分配时间。

请再制作一份时间管理表，至少坚持记录 1 周。通过记录自己的时间花费情况，能够帮助大家了解自己的时间管理能力，并能更好地安排时间。

大家还可以列出自己每天花在各个学科上的学习时间，看看如何通过更合理地分配时间，让自己能够兼顾各个学科的学习。

步骤 2 时间不等人（25分钟）

(1) 将学生分为 4-6 人每组，老师向学生介绍活动背景：

众所周知，台风（亦称飓风）是一种破坏力极强的自然灾害，会给沿海城市带来毁灭性的破坏。2014 年 7 月 18 日，“威马逊”超强台风先后在中国海南、广东、广西三次登陆，造成近 500 万人受灾，多地遭受重创。

如果我们能够尽早地监测出台风的发生时间及地点，就可以争取到更多的时间来应对灾难，挽回更多的损失。

让学生思考：假设你是 A 市的市长，现在是凌晨 4 点钟，气象监测局告诉你 24 小时后飓风将在 A 市登陆，那么你会如何安排这 24 小时呢？请记住，时间就是生命！

(2) 以下是市长需要在 24 小时内完成的任务，每个小组就是一个“市长团队”，只能用 15 分钟把这些任务排列优先顺序、安排合理的完成时间，并指定负责人：

任务清单

1. 成立应急指挥中心；
2. 召集预测台风的小组成员；
3. 制定撤离方案；
4. 核实台风的具体登陆时间与地点；
5. 调集交通工具；
6. 通知市民撤离；
7. 转移重要物资。

活动三 时间管理

(3) 老师在黑板上画出以下表格，让各小组参照此表格讨论任务的优先顺序、时间分配和负责人，并写在空白纸上（注意：所有任务分配的时间加起来不能大于 24 个小时）：

任务清单参照表

顺序	任务	时间分配	负责人
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

(4) 讨论结束后，老师通过下列问题引导学生思考：

当“市长”的感觉如何？在进行时间分配时的体会是什么？在安排任务的过程中，主要考虑了哪些因素？

(5) 向学生说明：刚才这个活动没有标准答案，每个小组的讨论结果都有他们自己的理由。应当注意的是，刚刚经历的活动过程，就是时间管理。时间管理是指事先做好规划，并使用一定的技巧、方法与工具对时间进行灵活和有效的运用，从而实现个人或团队的目标。

(6) 请学生思考：为什么要学会时间管理？

步骤 3 小结与反思（5分钟）

老师利用以下知识点向学生总结：

想象有一家银行，每天早上都在你的银行账户存入86400元，可是每天的账户余额都不能结转到明天，一到结算时间，银行就会把你当日未用尽的款项全数删除。你会怎么做？你肯定会说，那当然是每天分文不留地全部取出才是最佳选择，但是，接着你肯定会问：哪里有这种银行？

从其实，我们每个人都有这样一个银行，那就是“时间银行”。每天早上它总会在你的账户里存入86400秒。一到晚上，也会自动把你当日虚度的光阴全数注销，没有一分一秒可以结转到明天。

我们每个人每天得到的时间是一样的，如何利用时间却千差万别。良好的生活和学习习惯，首先从珍惜时间、学会管理时间开始！

模块九 规划未来

活动四：生涯规划

活动目标

通过绘制 30 岁前的“未来时间轴”，帮助学生关联课程所学知识、技能与观念，梳理 3 点核心收获；通过填写《生涯蓝图》展开长远人生畅想，使学生认识目标对人生的意义，调动主观能动性，坚定学习信念，助力中职女生规划实现自我成就的生涯路径。

活动时长

45 分钟。

活动材料

打印附件《生涯蓝图》，每人 1 份

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	未来时间轴	画出你的“未来时间轴”	15分钟	A4纸、PPT	
2	活动探究	展示自己的“生涯蓝图”	25分钟	PPT	
3	小结与反思	教师小结	5分钟		



JIAOXUEGUOCHENG
>>> 教学过程 45分

步骤 1 画出你的“未来时间轴”（15分钟）

(1) 老师参考以下内容，带领学生进行接下来的活动：

- 还记得我们曾经回忆过去的经历，画过自己的时间轴吗？现在我们一起看向未来，把未来的生活也画出来；
- 想一想，在 30 岁之前，你最想做的 6 件事情是什么？参考下面这幅图，画出你的“未来时间轴”，以现在为起点，一直画到 30 岁，把你在 30 岁之前最想做的 6 件事情写到对应的位置，写的越

活动四 生涯规划

详细越好，比如，什么时间找一份什么样的工作，什么时间实现什么样的目标，要具体采取哪些行动，才能实现这些目标。



(2) 邀请自愿分享的学生展示自己的“未来时间轴”，在分享过程中，老师参考以下问题引导学生思考和讨论：回忆一下在这门课程中学过的内容，有哪些知识、技能和观念对你实现未来时间轴有帮助呢？

(3) 请列举出这门课程对你来说最重要的3点收获。

步骤 2 描绘生涯蓝图（25分钟）

给每个学生发1份《生涯蓝图》，让大家对照自己的未来时间轴，对未来的人生展开更长远的畅想，将自己的想象整理到《生涯蓝图》中。请自愿分享的学生展示自己的“生涯蓝图”。

职业生涯蓝图示例

步骤 3 小结与反思（5分钟）

老师利用以下知识点向学生总结：

在人生的旅途中，我们会经历很多的事情，遇到很多坎坷，但是也会实现很多愿望。

思考未来自己想做些什么、什么事情对自己而言是最重要的，能够帮助我们找到未来的人生目标，思考自己需要付出怎样的努力，才能够实现这些目标。

在人生的不同阶段，我们的目标都会有所不同，那些在眼下看来或许不怎么重要的目标，在未来的某个阶段，可能会变得非常重要。

请大家不要忘记自己最初的梦想，一个积极的人生目标，能够帮助我们调动自己的主观能动性，使我们更加清楚自己学习的动机，坚定学习的信念，充分发挥自己的智慧才能，拼尽全力去奔赴自己的人生目标。

模块九 规划未来



模块九：拓展活动方案



活动方案

未来时光胶囊 & 梦想行动营

1. **活动名称：**未来时光胶囊 & 梦想行动营
2. **活动形式：**全班现场参与式活动。
3. **参与人群：**参加过中职女生个人发展赋能项目的全体学生。
4. **活动时间和地点：**在第九模块授课结束后开展。具体时间、地点自定。
5. **准备材料：**
1. 趣味物料：彩色马克笔、异形便利贴（星星/月亮/火箭造型，分4种颜色对应不同时间维度）、空白明信片、透明收纳盒（或纸质信封，作为“时光胶囊”容器）、装饰贴纸/彩带（用于装饰胶囊）
2. 工具物料：投影仪（播放星空/未来城市背景图）、轻柔白噪音音频（钟表滴答声/微风声）、打印好的“1周梦想行动打卡表”（每人1张）、“未来难题求助卡”（每人1张）。

6. 活动内容：

环节 1：暖场互动——未来盲盒问答（5 分钟）

目的：快速调动课堂氛围，让学生轻松进入“未来”主题，避免空想的沉重感。

流程：

- 1) 老师提前准备“未来盲盒”：用纸箱装 10-15 个写有未来相关问题的纸条，例如：“如果未来有一款‘目标加速器’APP，你最想让它帮你实现哪个小愿望？”、“3 年后的你，可能会拥有一个新技能（比如弹吉他 / 编程），那会是什么？”、“如果能给 6 年后的自己发一条 10 字以内的提醒，你会写什么？”
- 2) 邀请学生随机抽盲盒，念出问题并快速回答（每人回答不超过 30 秒），其他同学可鼓掌或补充，营造轻松互动的氛围。

环节 2：沉浸式未来漫游 ——5 分钟时空穿梭（10 分钟）

目的：通过感官引导让学生“看见”未来细节，增强代入感，避免冥想的枯燥感。

流程：

1) 环境布置：关闭教室主灯，打开投影仪播放星空/未来城市夜景图，播放轻柔白噪音（钟表滴答声，模拟时间流逝），让学生调整到舒适坐姿，闭上眼睛。

2) 老师用温和缓慢的语气引导（配合2-3秒停顿，给学生想象空间）：“现在，我们慢慢走进‘时光电梯’，电梯门打开，3年后的场景就在眼前——你站在一个熟悉的地方（可能是学校门口/家里书桌前），看看周围有什么？手边放着什么东西？有没有人在你身边？”

3) 电梯继续上升，6年后到了——你可能坐在大学图书馆里，或者第一次工作的工位上，摸摸手边的物品，闻闻周围的味道（比如书本的墨香/咖啡香），感受一下‘达成小目标’的心情是怎样的？

4) 最后，我们来到12年后的场景——你正在做自己喜欢的事（比如给学生上课/设计作品），想想现在的你，会感谢过去哪些‘小努力’？”

引导结束后，让学生睁开眼睛，用1分钟在草稿纸上画1个“未来场景里最难忘的细节”（比如“3年后的书桌前放着录取通知书”），不用画得精致，重点是记录感受。

环节3：未来难题互助会——同伴支招（10分钟）

目的：让学生直面“未来可能遇到的困难”，通过同伴互助找到解决思路，避免只空想美好而忽略现实挑战。

流程：

1) 学生填写“未来难题求助卡”：在卡片上写下“1个可能阻碍目标的困难”（比如“3年后想考重点班，但现在数学总是不及格”“6年后想学好小语种，但容易偷懒放弃”）。4-5人一组，每组围坐成圈，轮流读出自己的“难题”，其他组员用“你可以试试…”的句式给出1个具体建议（比如“数学不及格可以每天放学后问老师1个错题”“学小语种可以和同桌组队，每天互相抽查5个单词”）。

2) 老师巡视各组，适时引导：如果组员想不到建议，老师可举例启发（如“如果担心偷懒，能不能设置一个‘奖励机制’？比如坚持1周就给自己买一本喜欢的书”）。

环节4：时光胶囊制作——给未来的约定（10分钟）

流程：

学生将“4 张目标便利贴”“未来场景草稿画”“难题求助卡（背面写上同伴的建议）”“空白明信片（正面写‘给未来自己的一句话’，背面写现在的班级和姓名）”放进透明收纳盒 / 纸质信封，作为“时光胶囊”。用装饰贴纸、彩带装饰自己的“时光胶囊”，贴上“开封时间”标签（比如“2027 年 6 月毕业时开封”）。

各组将“时光胶囊”集中放在教室的“梦想陈列角”，老师拍照记录，约定“到开封时间时，一起回来打开”，强化仪式感。组织阶段：全体女生在老师的协助下，负责活动的组织与实施。包括场地布置、物资准备、人员安排等。

7. 活动实施注意事项：

- 1) 适配调整：对高中生，可增加“职业探索”相关内容（如“12 年后想从事的职业需要哪些技能”）。
- 2) 氛围把控：冥想环节若有学生觉得不适应，允许其睁着眼睛看星空图，不强迫闭眼；分享环节不点名，鼓励自愿发言，避免学生压力。
- 3) 物料简化：若没有透明收纳盒，可用旧鞋盒、牛皮纸信封代替，装饰物料也可发动学生自带（如家里的贴纸、彩绳），降低准备成本。

8. 活动亮点：

趣味感：盲盒、星空投影、装饰胶囊等设计，符合中学生“喜欢新鲜、有仪式感”的特点，避免传统“谈未来”的枯燥。

实施性：所有物料易获取，流程步骤清晰（每环节 5-10 分钟，节奏紧凑），老师易掌控，适合课堂落地。

实用性：从“目标拆解”到“难题解决”，再到“课后打卡”，形成“空想 - 具体 - 行动”的闭环，真正连接“未来”与“当下”。

9. 总结阶段：对活动进行总结评估，总结经验教训，为以后的活动提供参考。

模块十

祝福人生

走进课程：

当青春的航船即将驶入职业与人生的广阔海洋，我们又将以怎样的姿态去面对未来，走好自己的人生呢？我们可能会因急于求成或各种诱惑，而陷入“走捷径”的误区，也可能会因情绪波动或应对压力的能力不足，而出现自我伤害倾向。这就需要我们建立理性的职业认知和强大的心理韧性，来应对成长路上的各种问题和挑战。

在这一学习模块，我们将引导学生树立健康价值观与自我保护意识。通过“勿走捷径”的价值观塑造与“对自伤说不”的生命教育，帮助女生在职业成长与人生规划中建立清醒认知，合理的释放压力，培养健康的人际关系、培养独立思考能力与心理韧性，为未来发展奠定坚实基础。

活动一 压力管理

活动目标

本次活动旨在帮助学生理解压力的来源与影响，掌握压力管理的有效方法。通过自我评估、小组讨论和策略学习，引导学生识别常见压力源，学会运用时间管理、积极思考、有效沟通等技巧应对压力，提升情绪调节能力，增强心理韧性，促进身心健康发展，为未来学习和生活做好准备。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	温故而知新	小组分享	5分钟		
2	揭秘压力	小组讨论并分享	10分钟	压力管理表	
3	直面压力	角色扮演	20分钟	PPT、剧本	
4	思考与提升	分享与讨论	10分钟	A4打印纸、水彩笔	



IIAOXUEGLIOCHENG
>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 温故而知新（5分钟）

（1）向学生们问好，并请学生大声回应老师的问好。例如：老师向同学大声说“上午好”，

学生也积极大声回应老师“上午好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，比划出从1-10任何一个数字，1代表情绪最低分，10代表情绪最高分，来掌握学生的情绪状况。

(2) 老师用提问的方式对上个模块所学的内容进行快速回顾。

步骤 2 揭秘压力 (10分钟)

(1) 使用教学工具包10-1压力管理图表，向学生解释何谓压力和压力管理。

(2) 向学生分享以下主要信息

- 人生有两个层面，即个人本身和个人所处的环境。
- 压力主要来自外部环境，如源自于老师、同学和父母等外因。
- 外部环境因素不受人力控制，“我们不能改变外部环境”。
- 面对环境挑战，大脑向身体发送信号，身体对信号会做出两种反应-迎接挑战或采取逃避的态度。基于我们自身对实际情况的分析，我们会选择迎接挑战和逃避两种方式进行应对。
例 如：像原始人类在狩猎时就会采取搏斗或逃跑的狩猎方式。

(3) 教师提问：让学生想象没有压力的生活情形？如果没有压力我们的生活将会发生什么改变？

(4) 根据学生的回答向学生分享以下内容：

- 如果没有压力人类将会活得无忧无虑，无需承担任何责任和在学习成长过程中不会面临各种挑战等变化。
- 解释所有的人都需要一定的压力的原因。由于人生观和处理问题的方式不同，每个人能够承担的压力各不相同。
- 压力分为正压力和负压力，正压力能够使人产生前进的动力，对完成任务和取得成功起到激励和推动的作用。相反，负压力会使人丧失前进的动力，不再积极完成任务和取得成功，消极懈怠。
- 在竞争激烈的当今世界，每个人时时刻刻都在面对巨大的压力，我们的身体也必须不断应付各类压力。
- 由于劳累过度，人体内的器官开始出现各种问题，最终罹患疲劳和身体机能失调紊乱等病症，表现为身体、情绪、心理和行为的异常。

- 我们应避免采取逃避现实的负面应对方式。吸毒、酗酒和抑郁症是逃避现实最常见的表现形式。

步骤 3 直面压力（20分钟）

（1）向每组提供一张表示一个类型的卡片（参考教学工具包10-2），两张A4纸，以及一套书写工具。

（2）请每组学生完成以下事项：

- 查看卡片上给定的类型。
- 用五分钟进行头脑风暴，列出给定类型中可能在你的生活中导致压力的事物列表，写在卡上。
- 进行讨论，各小组圈出列表上前两名的压力源，分别写在2张A4纸上

（3）从每组邀请一名学生上来分享她们发现的前两名压力源。部分答案可能包括以下内容：

- 来自朋友的压力（个人生活）
- 恋爱关系（个人生活）
- 学业压力/在学校取得好成绩的压力（家庭/学校）
- 父母的高度期望——家务事、行为端庄等等（家庭）
- 有关婚姻、合适的友谊等问题的压力（家庭）
- 管理时间——截止日期和任务（未来工作）

（4）向学生分享以下内容：

- 除了你提及的所有压力源之外，当你开始工作时，生活中可能会出现其他类型的压力源，例如工作的期望；新的工作环境；每日通勤；平衡工作和家庭生活等。你必须理解：紧张是什么？当我们对事物很紧张时，会发生什么？

（5）老师向学生提出以下问题：

- 当同学们有压力的时候，身体会出现什么症状？感觉如何？
- 当我们承受压力时，怎样才能缓解？
- 我们可以做什么事情来保持积极的情绪和生理回应？

（6）老师根据答案并解释以下内容：

虽然我们每个人都会对压力做出不同的反映，并以不同的方式消解压力，但是正在进行中的和/或未消解的压力造成的影响可能导致我们感到焦虑、悲伤、易怒、与情势或他人格格不入、注意力不集中、有攻击性、患生理疾病、疲劳、睡眠障碍等，以及采用糟糕的应对技巧，例如抽烟、用药和/或酗酒，甚至产生心理健康问题。所有这些最终可能导致我们不能做最好的自己，过身心健全的生活。

有很多众所周知的技巧可以用来在个人层面上处理和缓解压力，例如参与一些形式的体育活动；饮食健康有规律；写下你的感受；听音乐，等等。

指导教师注意事项：

- ✓ 如果需要进一步解释，请使用以下例子说明压力的影响。
 - 身体疾病：头痛、胃痛、肌肉酸痛、疲劳等等。
 - 孤僻：不与人交流、脱离他人和活动等。
 - 情绪爆发：感到愤怒、焦虑或紧张、易怒，突然袭击他人、大哭等。
 - 紊乱：睡眠和进食——过多或过少。
 - 专注：不能集中注意力，或注意力持续时间短等。

步骤 4 思考与提升（10分钟）

（1）和学生一起讨论压力管理的方法并向学生分享以下内容：

- 压力是你身体对任何一种需求的反应方式。它可能是由好的和坏的经历造成的。过度的压力会影响你的工作效率，影响你的身心健康。
- 关键是能够找到处理和管理压力的方法，这对你很有用。管理压力的方法很多，比如学会说“不”，组织起来，分清轻重缓急，主动出击，保持积极的态度，处理好冲突。
- 除了个人层面上应对压力之外，你还必须学习认识可能导致产生压力，或者引起你紧张反应的情况。让我们来了解一些应对的方法：
 - 1) **学会说“不”**：操劳过度是一种主要的压力来源，即使你所参与的活动是有趣的，例如和朋友在一起。虽然参加有趣的活动是一种放松的方式，但是当没有做好时间管理时，这些活动可能会成为一种压力的来源。要现实，还要优先安排计划。你生活中的一切方面，例如学业、家庭生活、社交生活、预先安排的活动或课外活动（运动、舞蹈等）必须保持平衡，才能尽量减小压力。有时候说“不”是很困难的，尤其是在你担心令他人失望或冒犯他人的时候。但是学会礼节性地说“不”对于缓解我们可能陷入的紧张环境是很关键的。
 - 2) **组织统筹**：培养组织协调能力，例如时间管理，以及将大任务分解成更容易实现的小任务的能力。这将帮助你在日常生活中降低压力水平。
 - 3) **优先安排**：发现和认识你需要做的重要任务和紧迫任务。组织好你的任务，并进行相应的投入。
 - 4) **寻求帮助**：建立朋友圈，找到能帮助你用积极的方式应对压力的朋友。与可信的成人或愿意听你倾诉、而不会指责你或反应过度的朋友交谈。说出你的压力可以帮助你将自己的感受化为语言，得到有效支持，以及帮助你开始解决问题。
 - 5) **保持积极态度**：乐观主义者和积极的思考者会体验到更健康、压力更小、更‘幸运’的生活。试着通过以积极的想法应战消极的思考，来减少负面的自我暗示。虽然培养更积极的心态需要一些练习，但这确实可以改变你的人生经历，以及生活方式。
 - 6) **处理冲突**：如果你的压力源于冲突，请学会如何解决和处理冲突。私人关系和职业关系都有可能产生冲突。这是不可避免的。只要你和有不同期望的人相处，就会发生冲突。

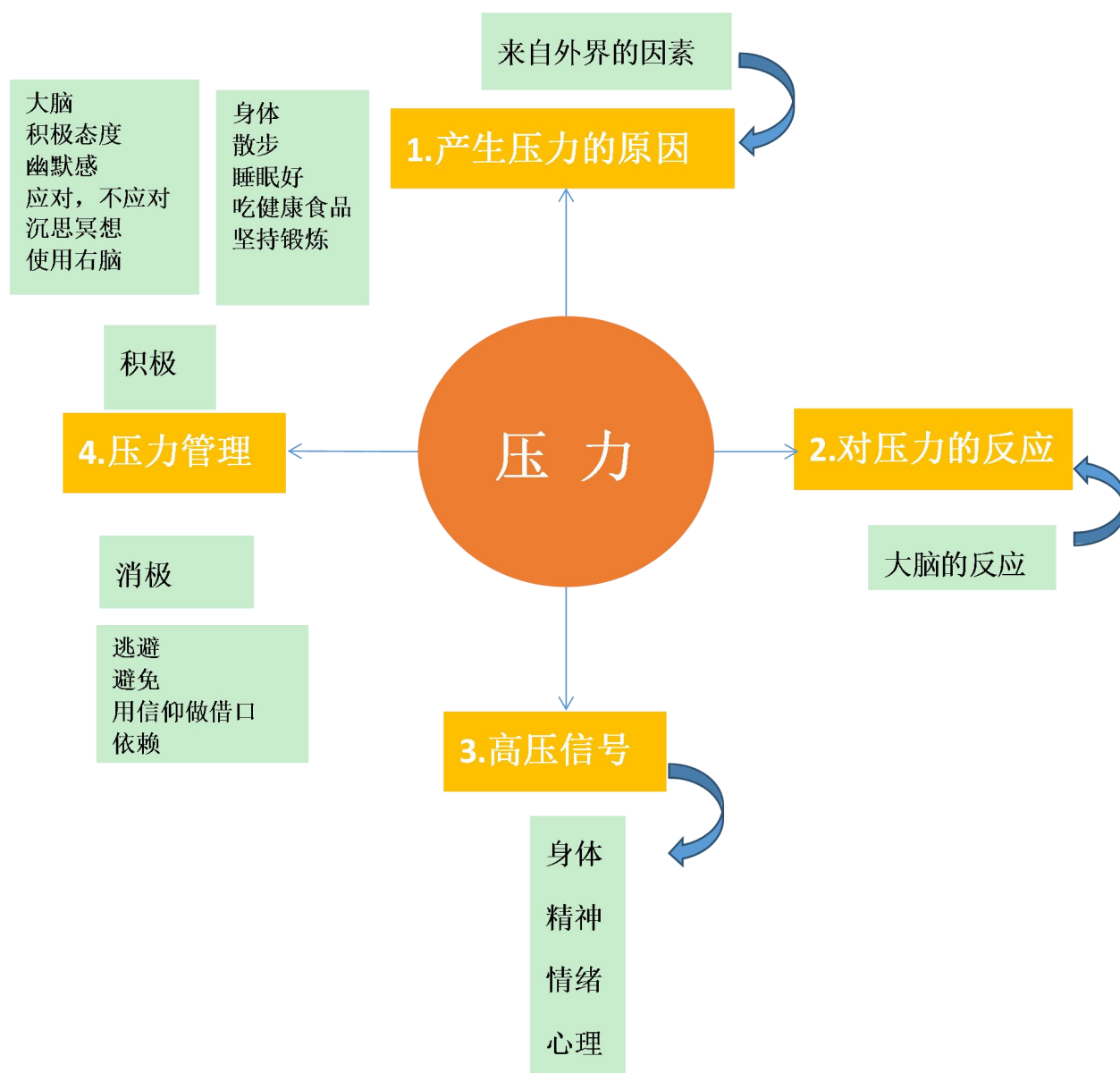
未来，当你进入社会后，有可能和老板或同事产生争论或不同意见。学习如何找到正确的途径应对这些类型的冲突情况是很重要的，因为这可能导致压力的产生，并影响你的工作业绩。如果及早采取行动，用讨论来纾解愤怒、促进沟通，就可以避免冲突。为了解决冲突，在处理有冲突的状况时，请记住以下重点：

- 首先，最重要的是保持镇静，你的目标是做出理性、主动的回应，而不是下意识、直接的反射行为。

- 你要知道，你可以从求同存异的开始。你和其他人可能对一个问题有不同的观点，也可能有不同的解决方法。关键在于能够达成一致，使其对相关的双方都有效。而且，你也有可能在不必指责或抱怨他人意见的情况下，求同存异。尊重人们可能存在不同意见的事实。保持开放的心态，选择最适合你和其他人的方法。
- 有几种可以帮助解决冲突的建议，例如有效沟通、解决问题、谈判协商等，我们在第2单元中均有涉猎。
- 各种形式的体育活动；饮食健康有规律；写下你的感受；听音乐，等等。
- 在任何场合每个人都会面临导致产生一些身体和情绪压力的情况。如果你已经知晓自己的应对机制和处理方法，你对于在未来处理这样的情况就会更有准备。

教学工具包

10-1: 压力管理表



教学工具包10-2：展示四种类型的样本卡片

说明：

- 将这张表格纸折成四等分。
- 打开表格纸。
- 沿着折痕裁开，做出四张类别卡。
- 如上所示，在每张卡上写下文字。
- 本节课要带上卡片。

类别卡 1：家庭	类别卡 2：学校
类别卡3：个人生活 (朋友、社交、志向)	类别卡4：未来工作

教学工具包10-2：指导老师小贴士

生活中的压力源：学生可能给出的答案列表：

指导教师注意事项：

✓ 以下是学员可能回答的压力源列表，或者你可以提示她们回答出这些压力源：

- 同辈压力
- 没时间做想做的事情
- 迟到
- 家庭作业过多
- 公共演讲
- 照看年幼的弟妹
- 与朋友争论
- 家中的限制
- 家务事
- 缺乏足够的休息和睡眠
- 青春痘
- 来例假
- 失去重要的东西
- 看医生
- 父母经常争吵、发生冲突
- 担心找不到工作
- 日程安排紧张繁忙
- 搬到新家和/或新学校

说明：

- 将本表格复印一份。
- 带表格开展活动。也可以携带手册并参考本页。

活动二 健康的人际关系

活动目标

本次活动旨在引导学生认识生活中不同类型的社会关系（家庭、朋友、随意型），学习构建健康人际关系的核心要素。通过绘制社会关系图谱和角色扮演，帮助学生理解尊重、信任、协商与同意在人际互动中的重要性，掌握有效沟通和处理冲突的技巧，增强建立和维护积极人际关系的能力，为未来社会适应和职业发展奠定基础。

活动时长

45 分钟。

活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	温故而知新	头脑风暴	5 分钟		
2	社会关系图谱	小组练习	10分钟	黑板 白板 马克笔、大白纸	
3	构建良好人际关系	角色扮演	20分钟	PPT、剧本	
4	思考与升华	分享讨论 提问总结	10分钟	PPT	



IIAOXUEGLIUCHENG
>>> 教学过程 45分钟

步骤 1

温故而知新（5 分钟）

（1）向学生们问好，并请学生大声回应老师的问好。例如：老师向同学大声说“上午好”，

活动二 健康的人际关系

学生也积极大声回应老师“上午好”。随后，老师请所有学生伸出自己的双手，一起做手指律动操来调整学生的情绪状态。

（2）老师用头脑风暴的方式对上节课所学的内容进行快速回顾，边指着黑板或者白板边读出课程标题。让参与学生猜猜今天的课程内容。邀请2-3位自愿的学生来与大家分享她们的想法。

（3）与学生分享这一课：此课有助于她们理解生活中存在的不同种类的社会关系，同时了解如何构建一个健康的人际关系。

步骤 2 社会关系图谱（10分钟）

（1）教师指着黑板上的图表。通过讲述下列内容解释关系图谱的结构：

- 第一个圆代表的是最核心圆。写下你自己的名字。
- 第二个圆是紧挨写有自己名字的圆。写下在你的生活中非常重要人的名字。这些人是你非常亲近的、信任的和与之相处感觉安全的人。
- 第三个圆是紧靠第二个圆圈外的圆。写下你认识、每天或经常都需要与之打交道，比较亲密的人的名字。
- 第四个圆是在图谱中最外圈的圆。写下来自你眼前环境中人的名字（例如，你可能每天见到却并未与之过多沟通或打交道，你并不很熟悉的人）。

（2）提醒学生用10分钟来完成该项目。

（3）等学生们完成后，可以邀请1-2名同学分享她们的社会关系图谱；

（4）根据学生的分享内容后，给学生分享以下观点：

我们的生活中有着三种基本的社会关系，包括：家庭、朋友（亲密型）和随意型社会关系。

- 与家人的社会关系：我们首先就是从家庭中体会并学到爱与关心。我们感觉与家人最亲密。然而，家庭也常常成为我们首先体会到性别歧视或者男女权力不平衡社会关系的地方。
- 与朋友的社会关系：每个人都需要朋友。朋友就是我们很熟悉并重视、喜爱、信任和尊敬的人。友情可能随着时间改变。结交新朋友的最好方式就是在学校或社会中积极融入各类活动。还有一种方式就是对他人友善或乐于助人，与他人交谈，更好地了解别人，并且发现自己是否有某些地方与他人一致。朋辈压力对友情可能至关重要，如果一个人在朋辈压力面前处于弱势，那么友情就不平衡。记住每个人都有权利和义务为她们坚信为正确的事挺身而出

活动二 健康的人际关系

向朋友们表达自我。当你不赞同时，你有说“不”的自由。你们中有些人可能会将朋友的名字写在图谱第二或者第三个圆中。

- 随意型社会关系：随意型社会关系是与我们每天碰到的人所建立的社会关系。随意型社会关系是与并非我们的朋友，家庭成员，也非与之有着亲密关系（例如，我们的邻居，商店的店员，或者送奶工）的人之间建立的社会关系。你们中有些人将这样的熟人的名字写在了图谱第四个圆中。

（5）总结活动和课程，向学生解释何谓健康的社会关系以及我们与他人无论建立何种社会关系的重要性。

步骤 3 构建良好的人际关系（20分钟）

（1）教师在学生中选择2组自愿者，每一组由2个学生构成一对搭档。

（2）为每对搭档提供一张情境便条，并告诉他们以下活动指导：

- 每对搭档扮演的是老师和学生，两个学生可以自己确定谁将扮演哪个角色。
- 需要讨论一个情境，这个情境是他们在生活中通常每天都要处理的情况。情境便条里已经阐明了这些情况。
- 其中一对搭档来讨论如何以“不健康”的方式处理这种情况；另一对搭档讨论如何以“健康”的方式处理这种情况。

（3）邀请每对搭档到台上来以角色扮演的形式向全班展示她们遇到的情况。

（4）运用以下几个要点组织全班学生进行大组讨论：

- 做这个活动之后你感觉如何？你喜欢这个活动中的哪些内容？
- 讨论在“不健康”方式中，哪个角色更有权力？在“健康”方式中，有什么不同？
- 在处理这些情况时有使用到有效沟通的技巧吗，请举一些例子？

答案可能包括：两个人都更倾向于倾听对方说话；女性在情境决策中有更多的发言权；对于她们所要说的话，两个人都慎重考虑，并在彼此沟通中保持思路清晰和互相尊重。

（5）听取学生的分享，并告诉他们以下几点：

活动二 健康的人际关系

- 健康的关系是一种双方都能够让对方听到自己的声音并受到体面和尊重的对待的关系。当一个人比另一个人更有权力时，或者一个人因为自己的性别而没有被尊重时，这可能会导致关系紧张，有压力甚至有时使用暴力。
- 每个关系都会遇到冲突。家庭环境中，无论是在父母之间、兄弟姐妹之间、朋友或伴侣之间，人们都会有不同意见或其中一个不开心的时候。在健康的关系中，我们通过沟通和利用周围人际关系网络的支持来解决这个冲突。冲突永远不能通过任何形式的暴力来解决，无论是身体暴力、情感暴力、性暴力还是经济暴力。
- 作为年轻人，我们必须学会理解同意和协商意味着什么意思。在谈恋爱时，恋人双方必须讨论关于保证和安全的重要问题。恋人双方有责任确保进行任何活动都要得到对方同意和接受，这就是我们所讲的“同意”的意思。当双方意见一致时，这样就能创造出一个双方都喜欢的安全环境；当对行为的某些部分有不同意见时，当双方协商如何进行时，双方必须说出自己的想法，并且尊重对方的观点。在健康的人际关系课堂中，学员不会被强迫参加他或她觉得不舒服的活动。

步骤 4 思考与升华（10分钟）

（1）向学生提问：本节课程的收获，帮助学生梳理本节课程的两个核心内容：社会关系图谱和良好的人际关系营造。

（2）教师对活动总结

- 我们的生活中有着三种基本的社会关系，包括：家人，随意型和亲密型社会关系；家人关系的主要特点是爱与亲密；亲密型关系的基础是信任与尊重，相对的独立；随意型关系则为松散、不固定。
- 健康的人际关系意味着双方的尊重与信任，意味着双方能够妥善处理冲突，能够正确地表达协商或同意。

活动三 对自伤说“不”

● 活动目标

通过系统的心理健康教育，引导学生了解什么是自伤行为，识别自伤背后的潜在心理动机，帮助学生建立积极的情绪表达机制，增强自我接纳与自我关爱的意识，强化心理韧性，鼓励学生在遇到心理困扰时主动寻求帮助，建立健康的情绪调节方式，学会用积极方式应对情绪困扰，从而“对自伤说不”，重绘属于自己的生命纹路。

● 活动时长

45 分钟。

● 活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	心灵微光	播放视频，学生讨论	5分钟	PPT、视频	
2	认识自伤	认知讲解，头脑风暴	10分钟	PPT	
3	心语心声	分组讨论、情景模拟	20分钟	PPT、情景剧本	
4	绘我生命	艺术表达	5分钟	PPT、A4纸、彩笔、蜡笔	
5	总结升华	对自伤说不	5分钟	PPT	



IIAOXUEGLIOCHENG
教学过程 45分钟

步骤 1 导入环节：心灵微光（5分钟）

（1）播放一段关于“生命的意义”的网络短视频或播放轻柔音乐，营造氛围。

https://mbd.baidu.com/newspage/data/videoshare?nid=sv_3631215774262394139&source=search&tpl=search&sid_for_share=167054_6&word=%E7%94%9F%E5%91%BD%E7%9A%84%E6%84%8F%E4%B9%89&ruk=9xmZi3q0dNBK0u_CANROAg

活动三 对自伤说“不”

百度首页登录



生命的意义是什么

(2) 引导学生思考：你曾如何面对过情绪低谷？”

441次播放

生命的意义是什么？用心活着就是答案

 **阳光智慧**

发布时间:2025-07-23 | 不沉迷过去，不焦虑未来，像阳光专注于此刻的照耀，认真感受眼前的生活。

关注

相关推荐

自动播放 ☐



别把时间花在无意义的人和事上
阳光智慧
333次播放 6人点赞



45条让你变成有城府的人
阳光智慧
8.3万次播放 1515人点赞



吃透这40个心眼，少走10年弯路
阳光智慧
7399次播放 158人点赞



70条处世智慧，早看懂少吃亏
阳光智慧
4111次播放 80人点赞



人是在什么时候开始变强的
阳光智慧
829次播放 21人点赞

步骤2 认知讲解：认识自伤（15分钟）

(1) 自伤的定义、表现形式与常见诱因。

- 老师用头脑风暴的方式让学生说出自伤行为
- 自伤定义：自伤（Self-harm），也称为非自杀性自伤（Non-Suicidal Self-Injury, NSSI），是一个需要认真对待的心理健康问题。它指的是个体故意、直接地伤害自己的身体组织，但没有自杀意图的行为。
- 主要表现形式：
 - ① 切割：用刀片、玻璃、剪刀或其他锋利物体划伤皮肤（最常见的形式）。
 - ② 撞击：用拳头击打墙壁、家具，或用头撞墙等硬物。
 - ③ 灼烧：用烟头、打火机、火柴或其他热源烫伤皮肤。
 - ④ 抓挠：用力抓挠皮肤直到出血或留下深痕。
 - ⑤ 抠挖：抠抓伤口阻止其愈合，或抠挖皮肤形成伤口
 - ⑥ 咬伤：用力咬自己，导致皮肤破损或淤青。

活动三 对自伤说“不”

⑦拉扯头发：用力拉扯自己的头发（拔毛癖有时与此相关）。

⑧针刺：用针或其他尖锐物反复刺自己。

⑨吞咽危险物品：故意吞食不能食用的或有害的物品。

⑩过度摩擦：反复用力摩擦皮肤导致破损。

⑪干扰伤口愈合：故意阻止伤口结痂或愈合。

⑫高风险行为：虽然不是直接伤害身体，但故意将自己置于高度危险的情境中（如鲁莽驾驶、无保护性行为、过量服药但剂量不足以致死），有时也被视为间接的自伤形式。

● 常见诱因（个体为何会自伤）：

自伤通常是多种因素复杂交互的结果，其核心功能往往是情绪调节。常见的诱因和功能包括：

①缓解难以承受的情绪痛苦：

☆释放压力/焦虑：身体上的疼痛可以暂时转移或掩盖强烈的情感痛苦（如极度悲伤、愤怒、空虚、麻木）。

☆中断解离/麻木感：当个体感到与现实脱节、情感麻木时，自伤带来的疼痛或视觉刺激（看到流血）能帮助他们“重新感觉”到自己，确认自己还活着。

☆表达无法言说的痛苦：当内心痛苦无法用言语表达或感觉无人理解时，身体上的伤痕成为了一种外化的表达方式。

②自我惩罚：

☆应对强烈的内疚、羞耻或自我厌恶感：个体可能认为自己“坏”、“有罪”或“不值得”，通过伤害自己来进行惩罚。

③寻求控制感：

☆应对外部失控感：当生活中感到极度无助、失控时（如经历创伤、虐待、重大变故），伤害自己的身体成为了一种唯一可以由自己完全掌控的事情。

☆控制内在混乱：强烈的情绪风暴让人感觉内在要“爆炸”，自伤可能被用来试图“控制”这种内在混乱。

活动三 对自伤说“不”

④应对外界环境：

☆逃避困难情境：极度痛苦时，自伤可能成为逃避难以面对的现实（如人际冲突、学业压力、家庭问题）的一种方式（尽管效果短暂且有害）。

☆沟通痛苦/寻求关注：虽然主要目的通常不是为了操纵他人，但有时伤痕可能（无意识地或绝望地）成为一种向外界展示内心极度痛苦的信号，试图引起他人的注意和帮助（尤其在青少年中）。但这绝不意味着是“装病”或“博同情”，背后是真实的痛苦。

⑤其他：

☆应对创伤记忆或闪回：对于经历过创伤的人，自伤可能用于将注意力从痛苦记忆或闪回中转移出来。

☆模仿：在同伴群体中（尤其是在青少年期），可能会接触到自伤行为并受到一定影响。

生物学因素：某些研究提示，内源性阿片系统（与疼痛调节和情绪有关）或血清素系统功能异常可能在某些个体的自伤行为中起作用，但这通常是与其他心理社会因素共同作用。

（2）自伤不是解决问题的方式，而是需要被理解和帮助的信号。

☆自伤行为是严重心理痛苦的信号，表明个体正在以极端且危险的方式应对困难。它不是软弱、矫情或寻求关注那么简单。

☆任何形式的自伤行为都需要被认真对待。

☆自伤行为可能增加未来自杀的风险，即使当前行为没有自杀意图。长期反复的自伤可能降低对疼痛的恐惧，或加深绝望感。

☆寻求专业帮助至关重要。有效的心理治疗（如辩证行为疗法DBT、认知行为疗法CBT、心理动力治疗等）可以帮助个体理解自伤行为背后的原因，学习更健康、更安全的情绪调节和应对策略。有时药物治疗也可能用于处理共病的情绪障碍。

步骤 3 互动体验：心语心声（20分钟）

（1）情景模拟：学生扮演不同角色，体验沟通的技巧与情感支持的方式。

活动三 对自伤说“不”

情景剧本：《看见伤痕，拥抱温暖》

主题：同伴发现自伤行为后的正确应对

人物：

小敏（化名）：中职二年级女生，近期情绪低落，手臂有不明伤痕。

小雨（化名）：小敏的同班同学兼室友，细心友善。

王老师：班主任，温和有耐心。

李老师：学校心理咨询师。

第一幕：偶然的发现

（场景：下午实训课后，女生更衣室。小雨在整理书包时，瞥见小敏匆忙套上长袖校服，手臂内侧露出一道未愈合的红色划痕。）

小雨：（轻声，靠近）小敏，你手臂怎么了？看起来有点红……

小敏：（猛地拉下袖子，紧张）没、没什么！不小心划到的。

小雨：（犹豫片刻，语气坚定但温柔）我上周也见你这里贴了创可贴……如果很疼或者需要帮忙，可以告诉我。

（小敏低头沉默，手指攥紧衣角。）

活动三 对自伤说“不”

第二幕：私下的关心

（场景：晚自习结束后的空教室。小雨约小敏留下。）

小雨：（递过一杯温水）小敏，其实我有点担心你。如果你愿意说，我会认真听；如果不想说，我也会陪着你。

小敏：（眼眶发红）……你是不是觉得我很怪？

小雨：（摇头）不。每个人都会有特别难过的时候，只是你选择的方式让我很心疼。（轻声）那些伤……是在帮你承受痛苦吗？

小敏：（哽咽）有时候心里像被石头压着，喘不过气……划下去的那一刻，反而觉得轻松了。但事后又觉得自己很丢人……

小雨：（握住她的手）谢谢你愿意告诉我。这不是丢人，是你太累了。我们一起找更安全的方法，好吗？

第三幕：专业的介入

（场景：次日班主任办公室。小雨向李老师说明情况，强调“小敏需要帮助，不是批评”。）

李老师：（轻声敲门）小敏，最近看你实训课走神，是遇到困难了吗？（小敏低头不答）小雨告诉我，你正在经历一段很辛苦的时光……

小敏：（突然流泪）老师，我是不是做错事了……

李老师：（递纸巾）你只是还没学会如何对待那些痛苦的情绪。这不是错，而是我们需要一起学习的课题。（拿出名片）学校的王老师是心理咨询师，她帮助过很多同学走出情绪困境。你愿意和她聊聊吗？我陪你过去。

（小敏犹豫后点头。）

第四幕：温暖的支撑

（场景：心理咨询室。王老师与小敏对话，小雨在门外等待。）

王老师：（平和）小敏，这里没有评判，只有理解。能和我分享那些“石头”是什么吗？

（小敏倾诉家庭矛盾与学业压力，王老师引导她识别情绪、探索替代自伤的解压方式，如写日记、撕废纸、握冰袋等。）

王老师：下次感到“石头”压来时，试试给我发条消息，或者用我们刚约定的“情绪急救包”，好吗？

活动三 对自伤说“不”

（出门后，小雨迎上来。）

小雨：（晃动手腕上的友情手链）以后你的“石头”，我帮你分担一半！

（小敏露出久违的微笑。）

尾声：集体的温度

（场景：两周后，班级心理主题班会。）

李老师：（面向全班）今天我们不点名，只分享一句话：“真正的勇敢，是承认自己需要帮助”。展示黑板上的树洞信箱）这个信箱连接心理老师，守护每一份秘密。

（特写：小敏悄悄将写有“谢谢”的纸条投入信箱，与小雨相视一笑。）

（2）演绎后开展讨论：“如果你是小雨/老师，会怎么做？”

（3）互动体验《生命的重量》：设置“情绪天平”体验区，左侧放置象征压力的物品（如写满负面评价的纸条），右侧放置代表支持的元素（如家人照片、未来梦想便签），引导学生直观感受“困境与希望并存”，强化“生命价值高于一时痛苦”的认知。

步骤4 思艺术表达：绘我生命（10分钟）

（1）学生在纸上画出代表自己生命的图案，如河流、树枝、心形等，并写下一句鼓励自己的话。

（2）鼓励学生分享作品，教师给予积极反馈与肯定。

步骤5 小结总结升华：对自伤说不（5分钟）

老师围绕以下关键信息点向学生做进一步总结：

- 教师总结：“对自伤说不”不仅是一次活动，更是一场关于“如何与自己和解、与世界相处”的持续修行。我们相信暂时的困境终会过去，真实的成长无需“伤害自己”来证明，你的存在本身就是值得被祝福的礼物
- 呼吁学生：每一个生命都值得被温柔以待，让我们携手同行，珍爱生命，勇敢面对困难，学会寻求帮助，用爱与理解重绘生命的美好纹路。

模块十 祝福人生

活动四 勿走捷径

④ 活动目标

结合职业案例教育，让学生能够识别常见“人生捷径”陷阱（物质诱惑、情感操控、违法牟利等），剖析“捷径”背后的长期代价（心理伤害、法律风险、能力退化），通过技能训练，帮助学生掌握拒绝诱惑的沟通技巧与自我保护策略，不断强化学生的自尊自信和抗压能力，强调“脚踏实地的积累才是长远发展的基石”，人生成长需拒绝投机心理，通过持续学习与实践实现价值沉淀。

④ 活动时长

45 分钟。

④ 活动大纲

序号	内容	活动 / 方法	时间	教辅工具	辅助教材 / 补充材料
1	破冰	卡牌游戏、小组讨论	10 分钟	PPT，卡牌	代价天平
2	案例剖析	案例剧场、小组任务	15分钟	PPT、案例视屏、A4打印纸、水彩笔、签字笔	
3	技能训练	情景模拟、角色扮演	10分钟	PPT、剧本	
4	建造人生阶梯	制定阶梯式人生成长目标	5分钟	PPT、人生成长卡	
5	小结与反思	提问总结	5分钟	PPT	



IIAUXUEGUOCHENG

>>> 教学过程 45分钟

步骤 1 破冰：人生道路选择题（10 分钟）

活动四：勿走捷径

(1) 情境卡牌游戏：发放写有不同人生选择的卡片：

- A. 接受“高薪陪酒”工作月入2万
- B. 兼职打工+技能考证月入3千

分组讨论选择后果，也可用“代价天平”道具可视化利弊；

(2) 老师对游戏进行总结：刚才我们卡牌模拟人生选择，而每一个选择背后付出的代价有所不同，有些看似“捷径”的选择，背后付出的可能是尊严和健康，而靠个人努力和脚踏实地的学习提升，才会个人的成长和长期发展，正所谓：所有命运馈赠的捷径，早已在暗中标好价格。

步骤 2 案例剖析——那些‘捷径’背后的真相（15分钟）

(1) 沉浸式案例剧场（播放纪录片片段+教师讲解）：

https://mbd.baidu.com/newspage/data/videoshare?nid=sv_4114877517628476353&source=search&tpl=search&sid_for_share=&word=%E2%80%9C%E5%B9%B2%E7%88%B9%E2%80%9D%E7%9A%84%E8%AF%B1%E6%83%91%E8%AD%A6%E7%A4%BA%E6%95%99%E8%82%B2%E7%89%87

Baidu 百度首页 登

《干爹》

一个女孩的沉沦

父亲用爱唤醒女儿

145 收藏 分享 32.2万次播放

一个女孩的沉沦，——干爹

惜雨影视讲解
发布时间:2021-09-08 | 我是铠铠，感谢关注。

关注

相关推荐 自动播放

和平的全盛时代：干爹耐心教导，结局反转！(266)
童趣剧场
3次播放 2人点赞

婚姻陷阱：干爹提议换掉钟水，诗琦挺身而出：职场...
影视时光
2次播放 1人点赞

平日里吊儿郎当的哥哥，关键时刻绝不掉链子
夏初讲影视
14次播放 2人点赞

最高任务：干爹突然失踪，背后藏着什么秘密？(201)
视界探幽
5次播放 1人点赞

地下党下毒锄奸，却被要求一起吃，令人钦佩

案例1：“干爹”诱惑——被操控的情感关系。

学生按组讨论：视频中的陷阱，每组选代表分享各组的讨论结果

教师讲解：同学们，下面我们来分析刚才这个视频中有哪些陷阱：

1) 操控手段的典型特征

①权力依附陷阱：施控者常以“干爹”身份建立权威感，利用年龄、资源或社会地位优势，通过情感诱导逐步突破受害者心理防线。

②金钱诱导：操控者会刻意用金钱和奢侈的生活来满足对方的虚荣心，迫使使对方妥协，出卖自己

③物化与双重标准：施控者将年轻女性视为“猎物”，通过标准化话术（如打压、推拉）以及卑鄙的手段实施精神控制，并不断为自己敛钱。

2) 受害者心理机制

①认知失调困境：青少年易将崇拜误认为爱情，尤其在长辈关系中，容易混淆权力魅力和真实情感。

②自我价值感剥夺：长期操控会导致受害者产生“自罪倾向”，部分人甚至出现自残行为。研究显示，这类关系对青少年的学业发展、社交能力具有持续性负面影响。

3) 自救指南

第一步：识破‘伪父权’话术

第二步：切断物质依赖链

第三步：启动三重防护盾：1..法律盾：保存证据链（聊天记录/转账记录/医疗证明）；2..技术盾：安装公安反诈APP亲情守护功能；3. 人际盾：向班主任发送固定暗号（如：“老师我想练合唱”）。

(2) 小组任务：探讨如何理解“君子爱财，取之有道”

1) 学生分组讨论：各组对“君子爱财，取之有道”的理解内容梳理写在纸上。

2) 教师总结：“君子爱财，取之有道”可追溯至先秦儒家经典，其思想和意义影响深远。

★《论语·里仁》（孔子）

“富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也”

虽未直接出现该句，但明确提出了财富获取的道德原则，成为后世表述的思想源头。

★《孟子·滕文公下》

活动四：勿走捷径

“非其道，则一簞食不可受于人”

孟子强化了孔子思想，强调即使微小利益也需合乎道义。

★ 明代《增广贤文》定型

首次以接近现代表述的形式出现：

“君子爱财，取之有道；贞妇爱色，纳之以礼”

作为蒙学读物广为传播，使该观念深入人心。

★ 女生一定要自强和自立，一定要靠自己的努力、自己的拼搏、自己勤奋的工作和劳动，来换取自己想要的果实，来实现自己的生活梦想和人生价值，此生务必远离所有投机的人和事，它们只会引你进入歧途！

(3) 小组任务：绘制“代价树”

根系：选择动机（虚荣？焦虑？）

枝干：短期收益

果实：长期代价（心理、法律、发展机会）

步骤 3 技能训练——对诱惑说“不”的力量（10分钟）

(1) 情景演练工坊：

情境	拒绝话术模板	行动策略
网友推荐“来钱快”工作	“我需要合法稳定的成长路径”	立即终止联系并告知师长
异性物质诱惑	“我的价值不需要礼物证明”	设立身体与情感边界
朋友怂恿逃课兼职	“我的未来比短期收入重要”	提供正规兼职渠道

(2) 角色扮演：三人一组轮换扮演“诱惑者/拒绝者/观察员”，强化实战能力。

步骤 4 思考建造人生阶梯——我的踏实成长计划（5分钟）

(1) 工具：阶梯式目标地图

- 终极愿景（35岁）：成为专业领域人才

活动四：勿走捷径

- 中期目标（25岁）：考取XX高级证书

- 近期行动（1年内）：

- 每日技能练习30分钟
- 每月读1本行业书籍
- 参加学校技能竞赛

（2）学生实操：在“人生阶梯卡”上书写个人规划，投入“未来信箱”（毕业时返还）。

步骤 5 小结与反思（5分钟）

老师围绕以下关键信息点向学生做进一步总结：

- 天上不可能掉馅饼，人生成长也没有捷径，面对社会上的各种诱惑，我们要增强识别能力，警惕高薪、高回报后面的陷阱，加强自我保护。
- 脚踏实地的积累才是长远发展的基石，你值得用安全的方式获得真正的尊重。

模块十 祝福人生



模块一：拓展活动方案



活动方案

结业仪式

- 1、**活动名称：**《赋能青春·成长力提升课程》结业仪式
- 2、**活动形式：**全校展示活动
- 3、**参与人群：**校领导、教育研究中心领导、参与课程的所有讲师、班主任、教官、全校女生。

4、**活动时间和地点：**在所有课程授课结束后开展。地点在文化广场。

5、**活动流程：**

- 1) 介绍参会领导
- 2) 宣读表彰决定并颁奖
- 3) 参与课程的学生代表用海报的形式来展示自我成长
- 4) 所有参与课程的女生进行成长宣誓
- 5) 校领导给参与课程的所有女生颁发结业证书
- 6) 手语操展示
- 7) 校领导讲话
- 8) 领导退场
- 9) 学生活动:回顾+心愿树活动

活动负责人：课程讲师

☆ 第一轮规则：1. 主持人请所有的学生围坐成一圈，给每人发一张卡片和一支笔，邀请大家写下自己对自己最想说的一句话，或者是自己今后的目标愿望等，也可以是鼓励表扬、学到的东西等等。

☆ 主持人请2—3名同学（也可自告奋勇）发言给大家分享下他们的卡片内容并谈谈自己在整个女生活动中的感想感受或者建议反馈。

☆ 待分享完毕后邀请所有女生排列成三个横排，主持人做简单总结，然后宣布所有学生一起奔向心愿树，把自己写的卡片挂在树上，祝愿同学们能够心想事成。先到者可以领取纪念品一份，数量有限。