附件 4：

《赋能青春·女生成长力》
教学 PPT

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

—中职女生的自我提升之旅

走进课程

亲爱的女孩们，**亲爱的女孩们，欢迎走进《赋能青春·女生成长力》课程，接下来的课程会为你的每一步成长，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？在这一模块，请放下我们已有的成见，以“空杯心态”面对课程？并和同伴一起组建团队，即刻启程，提升自己！

目录

1 课程导学与团队建设
The part 01

2 团队建设与课堂公约
The part 02

课程目标与意义

沟通提升	情绪化解	路径规划
学习本课程可提升职场沟通能力，让交流更顺畅高效，为职业发展助力。	能帮助大家化解情绪低谷，以积极心态面对生活和工作中的挑战。	助力清晰职业路径规划，明确发展方向，少走弯路，更快实现职业目标。

1

走进课程

活动1

1 **课程欢迎你**

成长种子

本课程将为大家每一步成长，埋下持续发光的种子，助力未来绽放光彩。

技能赋能

成长力就是生存与幸福技能包，课程会帮大家掌握这些实用技能。

课程探索与心态调整

标签互换游戏
通过10分钟标签互换游戏，引导学生以空杯心态开启课程探索。

分组讨论体验
学生用10分钟分组讨论游戏感悟，结合图文工具梳理思考成果。

课程框架解析
教师用15分钟PPT展示课程章节架构，明确学习目标与应用场景。

思维碰撞环节
组织5分钟头脑风暴，通过参与式讨论深化课程理解。

总结反思阶段
以5分钟提问总结收尾，强化课程框架与个人成长的关联性。

1 空杯心态开启课程之旅

心态调整
利用45分钟进行心态调整，培养空杯心态，摒弃旧观念，迎接新内容。

框架目标
深入了解课程框架与目标，明确学习方向，为后续学习奠定基础。

1 空杯心态开启课程之旅

什么是空杯心态？

01 放下认知
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。

02 接纳新物
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。

03 新人示例
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。

1 我们做个游戏 标签互换

游戏规则与启示
"标签互换"游戏：换标签，新自我，探讨身份与认知的灵活性。

空杯心态解析
放下固有认知，以开放态度接纳新信息，快速融入团队、学习新技能。

综合素养课程介绍
"赋能青春·女生成长力"，提升中职女生综合素养，适应社会变化。

课程活动与目标
小组合作，主题讨论，明确目标，提升自我，为未来准备。

1 游戏的启示

小组记录
小组将讨论结果记录在海报纸上，方便后续展示和交流，时间10分钟。

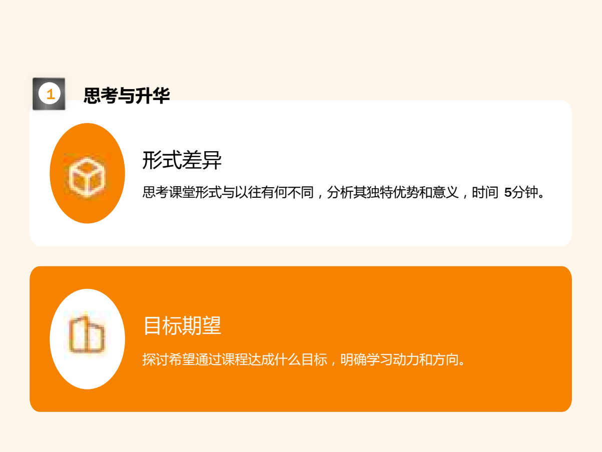
代表发言
各小组代表发言，分享小组讨论成果，其他组员可进行补充。

1 我们将学什么？怎么学

综合素养课
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和变化。

学什么
结合教学进度表，给学生展示课程的章节和框架。

怎么学
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。



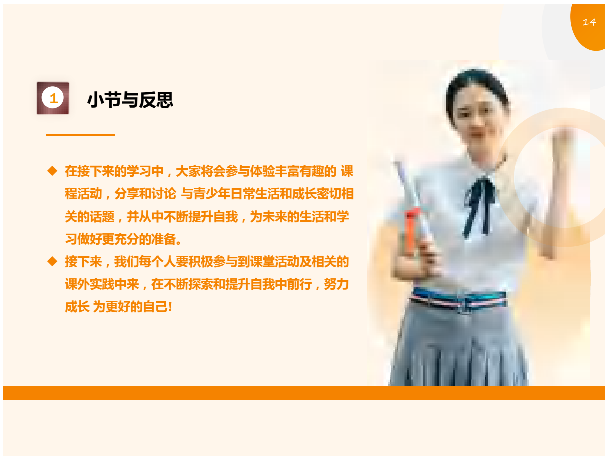
1 思考与升华

形式差异

思考课堂形式与以往有何不同，分析其独特优势和意义，时间 5分钟。

目标期望

探讨希望通过课程达成什么目标，明确学习动力和方向。



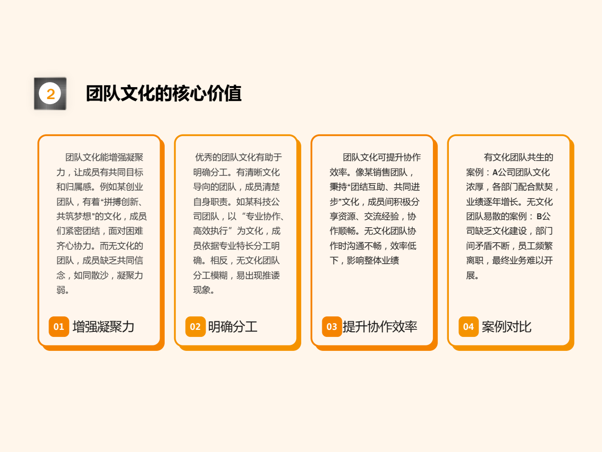
1 小节与反思

- ◆ 在接下来的学习中，大家将会参与体验丰富有趣的 课程活动，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好更充分的准备。
- ◆ 接下来，我们每个人要积极参与到课堂活动及相关的课外实践中来，在不断探索和提升自我中前行，努力成长 为更好的自己!

2

团队建设

活动2



2 团队文化的核心价值

团队文化能增强凝聚力，让成员有共同目标和归属感。例如某创业团队，有着“拼搏创新、共筑梦想”的文化，成员们紧密团结，面对困难齐心协力。而无文化的团队，成员缺乏共同信念，如同散沙，凝聚力弱。

01 增强凝聚力

优秀的团队文化有助于明确分工。有清晰文化导向的团队，成员清楚自身职责。如某科技公司团队，以 “专业协作、高效执行” 为文化，成员依据专业特长分工明确。相反，无文化团队分工模糊，易出现推诿现象。

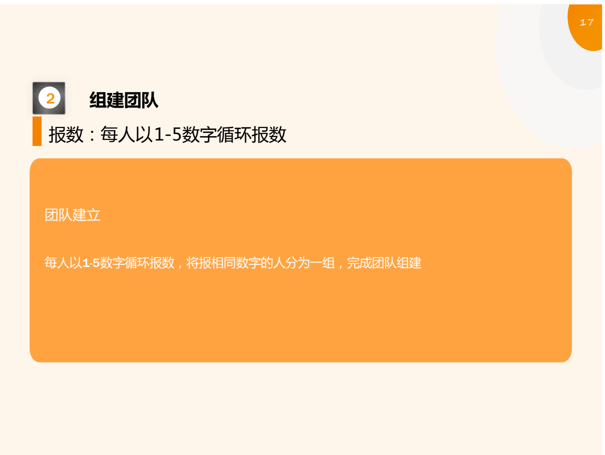
02 明确分工

团队文化可提升协作效率。像某销售团队，秉持“团结互助、共同进步”文化，成员间积极分享资源、交流经验，协作顺畅。无文化团队协作时沟通不畅，效率低下，影响整体业绩

03 提升协作效率

有文化团队共生的案例：A公司团队文化浓厚，各部门配合默契，业绩逐年增长。无文化团队易散的案例：B公司缺乏文化建设，部门间矛盾不断，员工频繁离职，最终业务难以开展。

04 案例对比

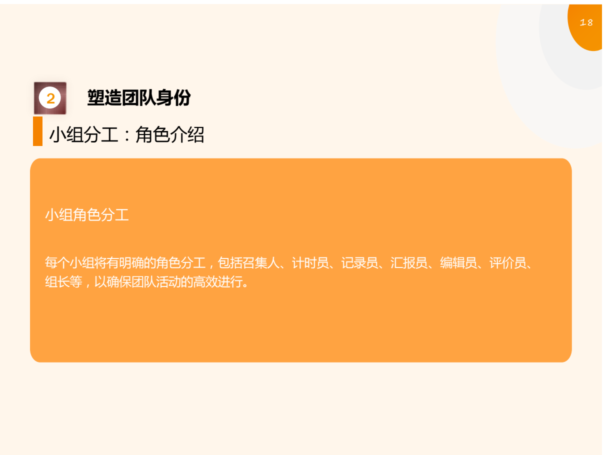


2 组建团队

报数：每人以1-5数字循环报数

团队建立

每人以1-5数字循环报数，将报相同数字的人分为一组，完成团队组建



2 塑造团队身份

小组分工：角色介绍

小组角色分工

每个小组将有明确的角色分工，包括召集人、计时员、记录员、汇报员、编辑员、评价员、组长等，以确保团队活动的高效进行。

2 建立信任基础 组员优点介绍

01 准备阶段

在2分钟内，小组内每人向组员做自我介绍，其他组员力争记住每个人的特点 。

02 商讨阶段

小组成员相互介绍完后，将确定上台分享的顺序，分享顺序是前一个人介绍下一人的特点， 以此类推，最后一人将介绍第一个人的特点。此环节增加了互动性和趣味性，也能加深对队友优点的印象。

2 海报设计 ：小组分工 制定团队文化元素 （ 8分钟 ）

口号/组名/队标/队歌/造型

口号创作

采用“3秒记忆法” ，前半句表达团队目标，如“高效协作” ，后半句体现行动，如“使命必达” ，且尽量押韵，像“协作无间，使命必达” 。

队标设计

运用“符号 + 色彩法” ，用几何图形象征团队特质，例如用齿轮代表协作，橙色代表活力，将两者结合设计队标。

队歌改编

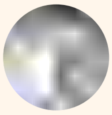
遵循“改编优先法” ，选择耳熟能详的旋律，像《阳光总在风雨后》，然后替换歌词突出团队口号，快速创作出队歌。

造型设计

使用“场景适配法” ，设计3个标志性动作，比如在开场展示时用“搭手叠肩”造型，象征团队的团结。

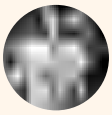
2 小组分工 制定团队文化元素

海报设计



内容规划

在1分钟内，编辑员用铅笔在海报纸上划分六大区域，为后续绘制做好布局规划。



分工绘制

5分钟内，记录员负责写文字，有艺术特长的组员画队标和造型，其他人填充色彩，提高效率。

细节优化

最后2分钟，全员检查 “文字是否清晰” “元素是否完整” ，修正错别字或比例失衡问题，提升海报质量。

2 “文化故事”表达

01 开场造型

用5秒时间，全体展示团队标志性造型，迅速吸引观众注意力，展现团队活力。

02 元素解读

60秒内，按“队名→口号→队标→队歌选段”顺序，结合“为什么选这个元素+它如何代表我们”进行解读，让观众深入了解团队文化。

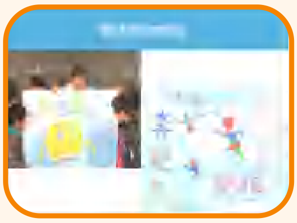
03 海报亮点

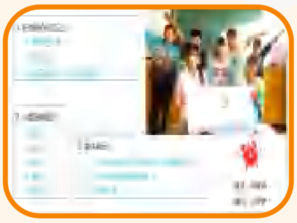
30秒聚焦1个最特别的设计，如“队标中的齿轮有6个齿，代表6位组员缺一不可” ，突出团队特色。

04 团队承诺

25秒齐喊口号，并表明“我们将用[优势清单中的2个优点]完成后续任务” ，展现团队的信心和决心。

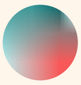
2 “文化故事”展示 （ 每组上台展示2分钟 ）





2 小组分工 制定团队文化元素

制定课堂规则与公约



制定课堂规则

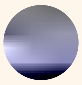
共同制定课堂规则，鼓励参与式学习，提升学习效果。

头脑风暴定公约

学生共定学习公约，违规以才艺或游戏小罚。

确认并遵守规则

确认规则，讲师总结补充，学员需遵守。



课堂公约内容

课堂公约：守时、勤思、全参与，尊重分享，平等交流，包容观点。

2 小组分工 制定团队文化元素

公约示例

我们的课堂公约

将以列表形式展示我们的课堂公约，包括不迟到、不早退，积极分享、平等参与，互相尊重、包容接纳等。

配图：签名单/契约图标

公约示例将以签名单和契约图标作为配图，以增强公约的正式性和权威性。

2 反思与升华

反思与讨论

在团队建设过程中，大家体验到了团队协作的乐趣与挑战，深刻理解了沟通与耐心的重要性。

分工合作

小组内分工明确，各司其职，有效提高了工作效率；但需加强沟通，确保信息流通，避免重复劳动，进一步优化合作模式。

模块一

课程导学

Thank
You

同学们：感谢参与，
下次课再见!

[illegible]

探索自我

—中职女生的自我提升之旅

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？我最看重的是什么？

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。

在这一节，我们将运用一系列的方法和工具来了解自己，一起看看“我”到底是谁。

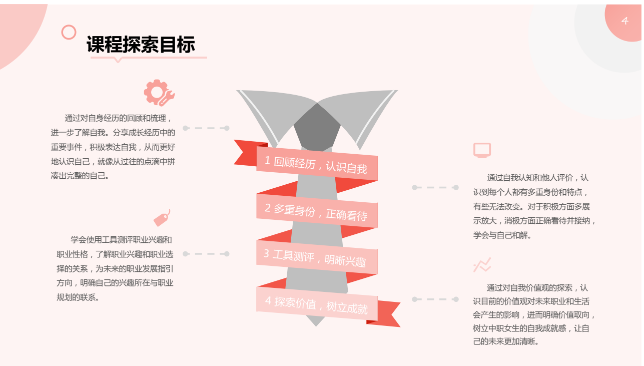
目录

1 **我的故事** The part 01

2 **我的镜像** The part 02

3 **兴趣探索** The part 03

4 **价值观探索** The part 04



课程探索目标

通过对自身经历的回顾和梳理，进一步了解自我。分享成长经历中的重要事件，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。

学会使用工具测评职业兴趣和职业性格，了解职业兴趣和职业选择的关系，为未来的职业发展指引方向，明确自己的兴趣所在与职业规划的联系。

1 回顾经历，认识自我

2 多重身份，正确看待

3 工具测评，明晰兴趣

4 探索价值，树立成就

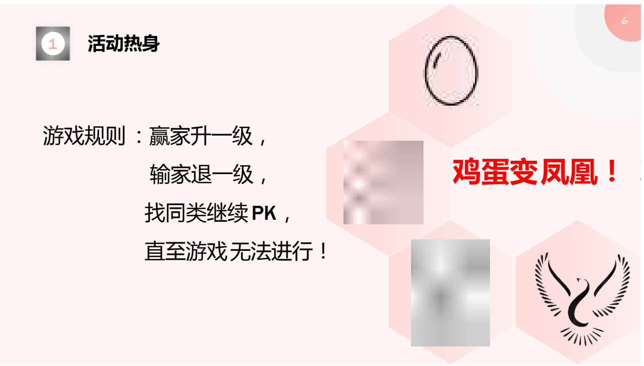
通过自我认知和他人评价，认识到每个人都有多重身份和特点，有些无法改变。对于积极方面多展示放大，消极方面正确看待并接纳，学会与自己和解。

通过对自我价值观的探索，认识目前的价值观对未来职业和生活会产生的影响，进而明确价值取向，树立中职女生的自我成就感，让自己的未来更加清晰。

1

我的故事

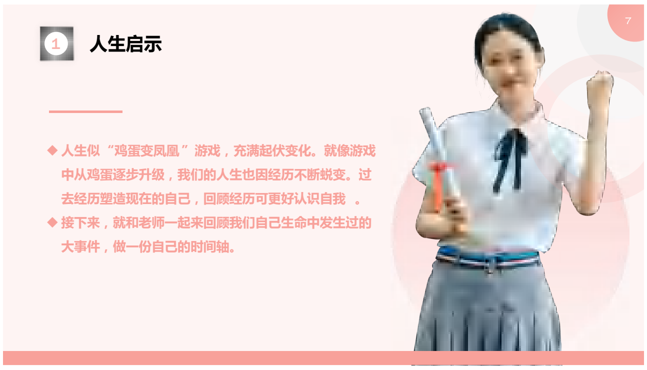
活动1



1 **活动热身**

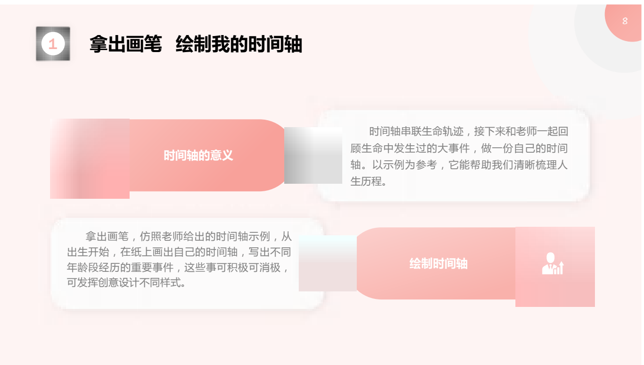
游戏规则：赢家升一级，
输家退一级，
找同类继续 PK，
直至游戏无法进行！

鸡蛋变凤凰！



1 人生启示

- ◆ 人生似“鸡蛋变凤凰”游戏，充满起伏变化。就像游戏中从鸡蛋逐步升级，我们的人生也因经历不断蜕变。过去经历塑造现在的自己，回顾经历可更好认识自我 。
- ◆ 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。



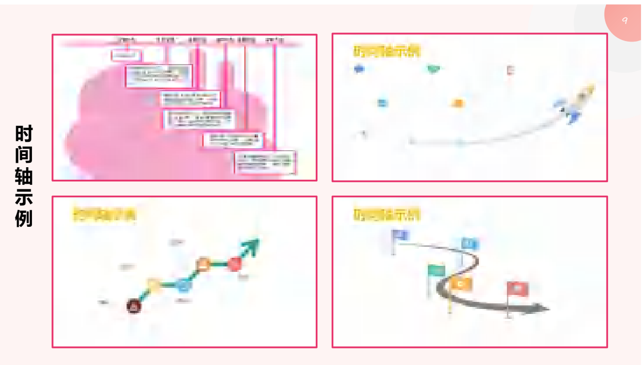
1 拿出画笔 绘制我的时间轴

时间轴的意义

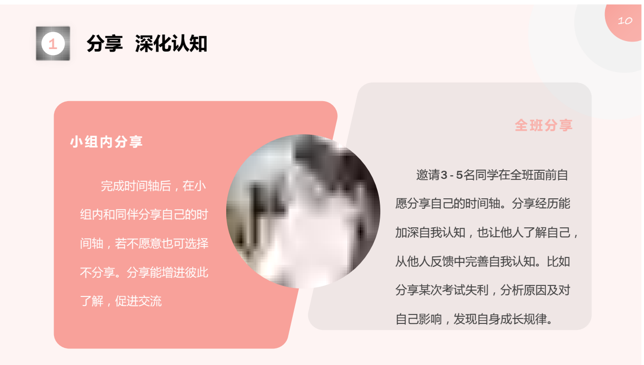
时间轴串联生命轨迹，接下来和老师一起回顾生命中发生过的大事件，做一份自己的时间轴。以示例为参考，它能帮助我们清晰梳理人生历程。

绘制时间轴

拿出画笔，仿照老师给出的时间轴示例，从出生开始，在纸上画出自己的时间轴，写出不同年龄段经历的重要事件，这些事可积极可消极，可发挥创意设计不同样式。



时间轴示例



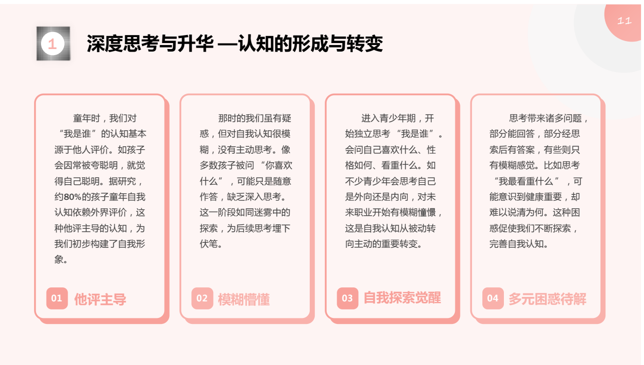
1 分享 深化认知

小组内分享

完成时间轴后，在小组内和同伴分享自己的时间轴，若不愿意也可选择不分享。分享能增进彼此了解，促进交流

全班分享

邀请3 - 5名同学在全班面前自愿分享自己的时间轴。分享经历能加深自我认知，也让他人了解自己，从他人反馈中完善自我认知。比如分享某次考试失利，分析原因及对自己影响，发现自身成长规律。



1 深度思考与升华 —认知的形成与转变

童年时，我们对“我是谁”的认知基本源于他人评价。如孩子会因常被夸聪明，就觉得自己聪明。据研究，约80%的孩子童年自我认知依赖外界评价，这种他评主导的认知，为我们初步构建了自我形象。

01 他评主导

那时的我们虽有疑惑，但对自我认知很模糊，没有主动思考。像多数孩子被问“你喜欢什么”，可能只是随意作答，缺乏深入思考。这一阶段如同迷雾中的探索，为后续思考埋下伏笔。

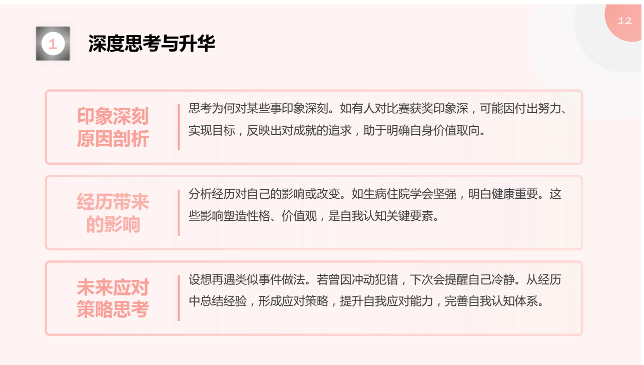
02 模糊懵懂

进入青少年期，开始独立思考“我是谁”。会问自己喜欢什么、性格如何、看重什么。如不少青少年会思考自己是外向还是内向，对未来职业开始有模糊憧憬，这是自我认知从被动转向主动的重要转变。

03 自我探索觉醒

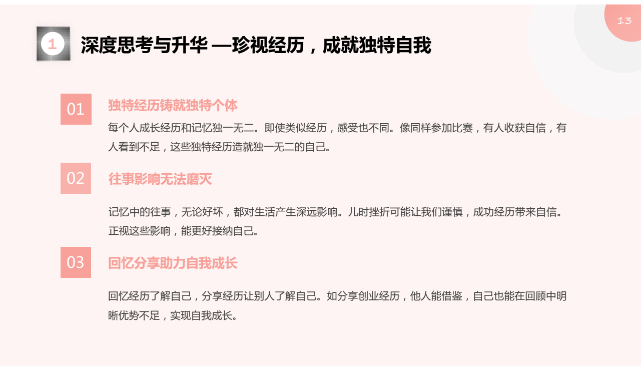
思考带来诸多问题，部分能回答，部分经思索后有答案，有些则只有模糊感觉。比如思考“我最看重什么”，可能意识到健康重要，却难以说清为何。这种困惑促使我们不断探索，完善自我认知。

04 多元困惑待解



1 深度思考与升华

印象深刻原因剖析	思考为何对某些事印象深刻。如有人对比赛获奖印象深，可能因付出努力、实现目标，反映出对成就的追求，助于明确自身价值取向。
经历带来的影响	分析经历对自己的影响或改变。如生病住院学会坚强，明白健康重要。这些影响塑造性格、价值观，是自我认知关键要素。
未来应对策略思考	设想再遇类似事件做法。若曾因冲动犯错，下次会提醒自己冷静。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。



1 深度思考与升华 —珍视经历，成就独特自我

01 独特经历铸就独特个体

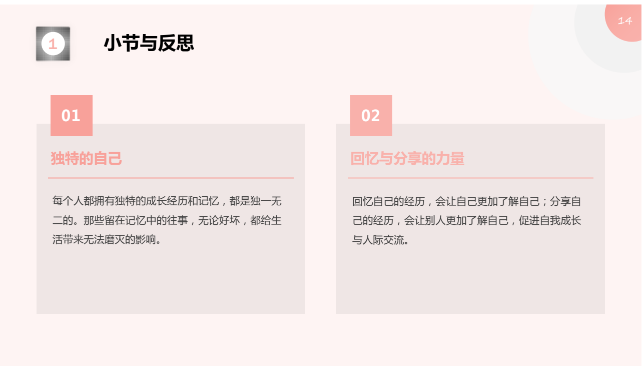
每个人成长经历和记忆独一无二。即使类似经历，感受也不同。像同样参加比赛，有人收获自信，有人看到不足，这些独特经历造就独一无二的自己。

02 往事影响无法磨灭

记忆中的往事，无论好坏，都对生活产生深远影响。儿时挫折可能让我们谨慎，成功经历带来自信。正视这些影响，能更好接纳自己。

03 回忆分享助力自我成长

回忆经历了解自己，分享经历让别人了解自己。如分享创业经历，他人能借鉴，自己也能在回顾中明晰优势不足，实现自我成长。



1 小节与反思

01 独特的自己

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。

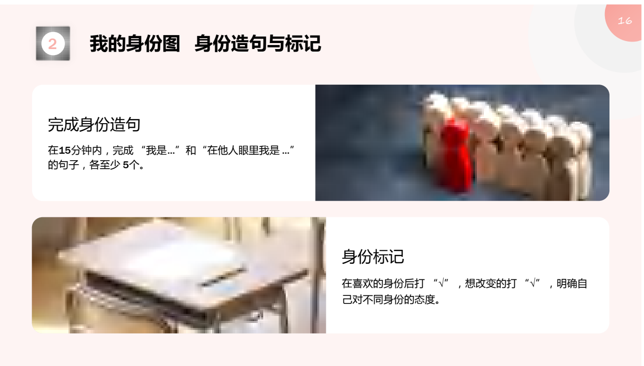
02 回忆与分享的力量

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。

2

我的镜像

活动2



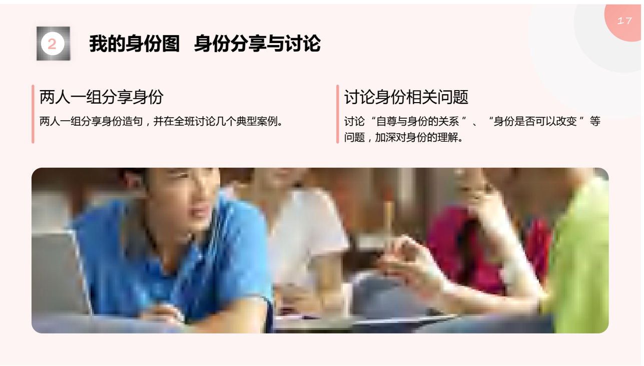
2 我的身份图　身份造句与标记

完成身份造句

在15分钟内，完成 “我是…” 和 “在他人眼里我是 …” 的句子，各至少 5个。

身份标记

在喜欢的身份后打 “√” ，想改变的打 “√” ，明确自己对不同身份的态度。



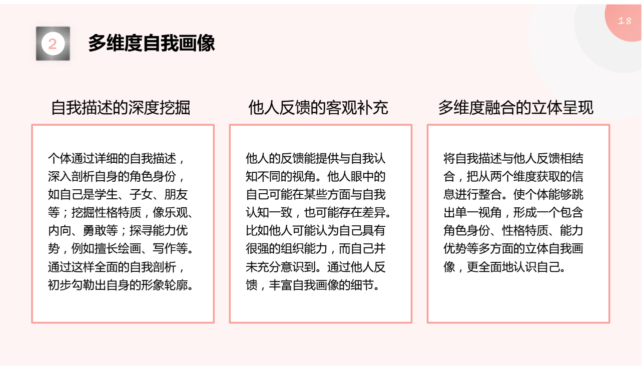
2 我的身份图　身份分享与讨论

两人一组分享身份

两人一组分享身份造句，并在全班讨论几个典型案例。

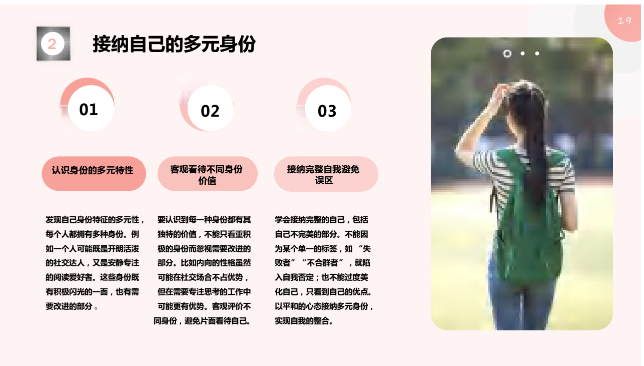
讨论身份相关问题

讨论 “自尊与身份的关系 ” 、 “身份是否可以改变 ” 等问题，加深对身份的理解。



2 多维度自我画像

自我描述的深度挖掘	他人反馈的客观补充	多维度融合的立体呈现
个体通过详细的自我描述，深入剖析自身的角色身份，如自己是学生、子女、朋友等；挖掘性格特质，像乐观、内向、勇敢等；探寻能力优势，例如擅长绘画、写作等。通过这样全面的自我剖析，初步勾勒出自身的形象轮廓。	他人的反馈能提供与自我认知不同的视角。他人眼中的自己可能在某些方面与自我认知一致，也可能存在差异。比如他人可能认为自己具有很强的组织能力，而自己并未充分意识到。通过他人反馈，丰富自我画像的细节。	将自我描述与他人反馈相结合，把从两个维度获取的信息进行整合。使个体能够跳出单一视角，形成一个包含角色身份、性格特质、能力优势等多方面的立体自我画像，更全面地认识自己。



2 接纳自己的多元身份

01

认识身份的多元特性

发现自己身份特征的多元性，每个人都拥有多种身份。例如一个人可能既是开朗活泼的社交达人，又是安静专注的阅读爱好者。这些身份既有积极闪光的一面，也有需要改进的部分。

02

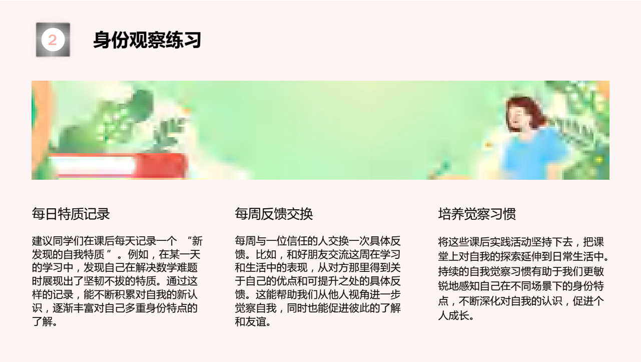
客观看待不同身份价值

要认识到每一种身份都有其独特的价值，不能只看重积极的身份而忽视需要改进的部分。比如内向的性格虽然可能在社交场合不占优势，但在需要专注思考的工作中可能更有优势。客观评价不同身份，避免片面看待自己。

03

接纳完整自我避免误区

学会接纳完整的自己，包括自己不完美的部分。不能因为某个单一的标签，如“失败者”“不合群者”，就陷入自我否定；也不能过度美化自己，只看到自己的优点。以平和的心态接纳多元身份，实现自我的整合。



2 身份观察练习

每日特质记录

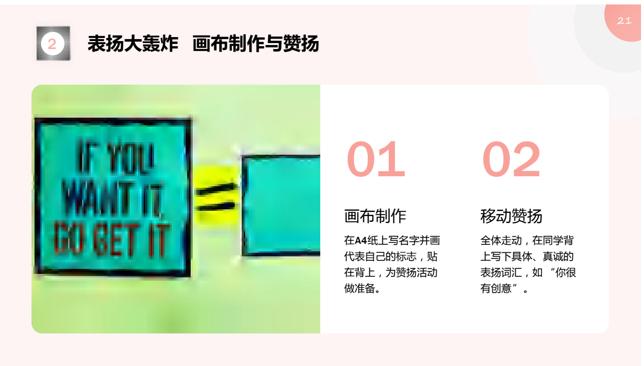
建议同学们在课后每天记录一个“新发现的自我特质”。例如，在某一天的学习中，发现自己在解决数学难题时展现出了坚韧不拔的特质。通过这样的记录，能不断积累对自我的新认识，逐渐丰富对自己多重身份特点的了解。

每周反馈交换

每周与一位信任的人交换一次具体反馈。比如，和好朋友交流这周在学习和生活中的表现，从对方那里得到关于自己的优点和可提升之处的具体反馈。这能帮助我们从他人视角进一步觉察自我，同时也能促进彼此的了解和友谊。

培养觉察习惯

将这些课后实践活动坚持下去，把课堂上对自我的探索延伸到日常生活中。持续的自我觉察习惯有助于我们更敏锐地感知自己在不同场景下的身份特点，不断深化对自我的认识，促进个人成长。



IF YOU
WANT IT
GO GET IT
=

2 表扬大轰炸 画布制作与赞扬

01

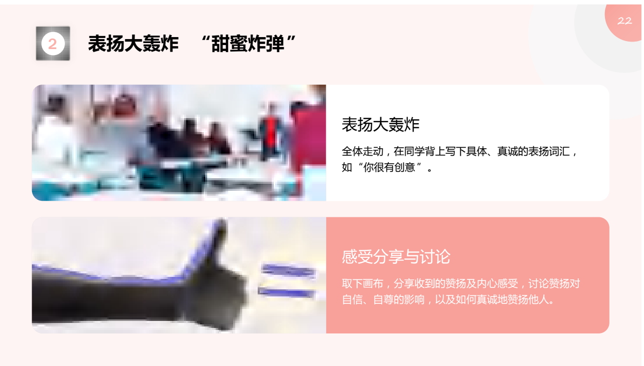
画布制作

在A4纸上写名字并画代表自己的标志，贴在背上，为赞扬活动做准备。

02

移动赞扬

全体走动，在同学背上写下具体、真诚的表扬词汇，如“你很有创意”。



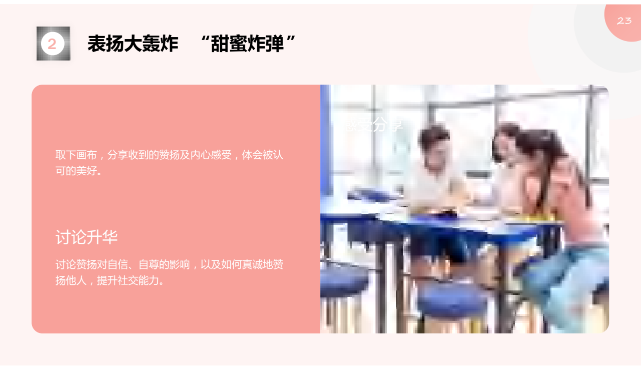
2 表扬大轰炸 “甜蜜炸弹”

表扬大轰炸

全体走动，在同学背上写下具体、真诚的表扬词汇，如“你很有创意”。

感受分享与讨论

取下画布，分享收到的赞扬及内心感受，讨论赞扬对自信、自尊的影响，以及如何真诚地赞扬他人。

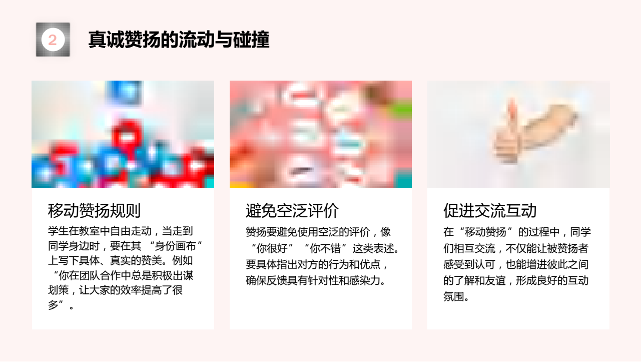


2 表扬大轰炸 “甜蜜炸弹”

取下画布，分享收到的赞扬及内心感受，体会被认可的美好。

讨论升华

讨论赞扬对自信、自尊的影响，以及如何真诚地赞扬他人，提升社交能力。



2 真诚赞扬的流动与碰撞

移动赞扬规则

学生在教室中自由走动，当走到同学身边时，要在其“身份画布”上写下具体、真实的赞美。例如“你在团队合作中总是积极出谋划策，让大家的效率提高了很多”。

避免空泛评价

赞扬要避免使用空泛的评价，像“你很好”“你不错”这类表述。要具体指出对方的行为和优点，确保反馈具有针对性和感染力。

促进交流互动

在“移动赞扬”的过程中，同学们相互交流，不仅能让被赞扬者感受到认可，也能增进彼此之间的了解和友谊，形成良好的互动氛围。

2 表扬大轰炸 积极反馈与人际赋能的体验

设计表扬大轰炸

“表扬大轰炸”环节是为了创造一个充满真诚、具体积极反馈的场景。在这个场景中，个体能够接收到他人对自己的认可和赞扬，从而感受到自身的价值，增强自我肯定的意识。

感受价值与培养能力

当个体在被认可中感受到价值感时，同时也在这个过程中培养了欣赏他人的能力。在给予他人表扬的过程中，学会发现他人的优点，促进人际关系的和谐发展。

形成正向循环注入动力

通过“表扬大轰炸”，形成“自我肯定 - 他人赋能 - 自信提升”的正向循环。个体在不断的自我肯定和他人赋能中，自信心得到提升，为后续的成长注入强大的心理动力，更有勇气去面对挑战和困难。

---

2 拓展活动“沟通三明治”法则

第一步：表扬或赞美

表扬先于批评，助沟通顺畅，防心自开。

第二步：提出批评

批评前应分析问题，助人明因，心服口服。

第三步：激励与建议

批评后应以激励和建议促进行为改进。

---

2 我们的收获

学生收获

学生更清晰感知自我形象，收获正能量与自信，学会欣赏他人，如变得更开朗。

教师观察

教师促进课堂氛围，观察到学生自我认知的盲点与闪光点，利于后续教学。

身份接纳

身份多元有正负，要学会接纳，且身份可随时间和选择改变。

表扬运用

要通过表扬发现自身优点，学会真诚表扬他人，建立良好人际关系。

---

2 小节与收获 身份认知的动态平衡

身份多元流动

活动的关键结论之一是身份是多元且流动的。每个人都有多种身份，并且这些身份会随着时间和经历发生变化。接纳自己的不完美是成长的起点，只有这样才能不断进步。

平衡自我与外界

他人反馈是镜子而非枷锁，我们需要在自我认同与外界评价间找到平衡。不能过分依赖他人的评价，也不能忽视他人的意见，要客观地看待外界反馈。

赞扬的重要性

真诚的赞扬是人际互动的润滑剂，也是自我价值感的重要来源。在活动中，赞扬让学生感受到温暖和支持，促进了良好人际关系的建立，同时也提升了学生的自我价值感。

3

兴趣探索

活动3

---

3 兴趣探索 兴趣的力量

手指广播体操

兴趣觉醒

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。

探索引导

设计情境，让学生想象并描述自己在理想工作中的日常，激发探索兴趣的热情。

3 霍兰德职业兴趣测试

问卷测试

发放20题测试问卷，评估学生现实与社会型性格倾向。

3 霍兰德职业兴趣测试

完成霍兰德测试问卷

用15分钟完成测试问卷，确定主导兴趣类型。

明确兴趣类型对应职业

讲解各兴趣类型对应的典型职业方向，如艺术型适合设计工作。

3 兴趣与职业

霍兰德职业兴趣理论	了解霍兰德理论，掌握六种兴趣类型，通过测试确定个人兴趣类型。
兴趣与职业匹配逻辑	掌握兴趣与职业的匹配逻辑， 通过案例分析， 明白 “兴趣赋能职业发展” 的理念， 帮助学生理解如何将个人兴趣转化为职业规划的方向。
职业路径初步规划	结合自身兴趣，指导学生根据测试结果，制定中职阶段学习目标，规划未来职业路径，树立兴趣赋能职业发展的理念。

3 绘制职业地图

职业地图的定义

职业地图是一种 “兴趣 - 专业 - 职业” 的路径可视化工具，它能清晰展示从个人兴趣到专业选择，再到职业发展的整个过程。

核心要素 - 当前兴趣定位

明确自己当下的兴趣点，这是职业地图的起始点，比如喜欢机械操作、绘画等。

核心要素 - 中职专业衔接点

找到与个人兴趣相匹配的中职专业，如对计算机感兴趣可选择计算机应用专业。

核心要素 - 短期目标（ 3 - 5 年）

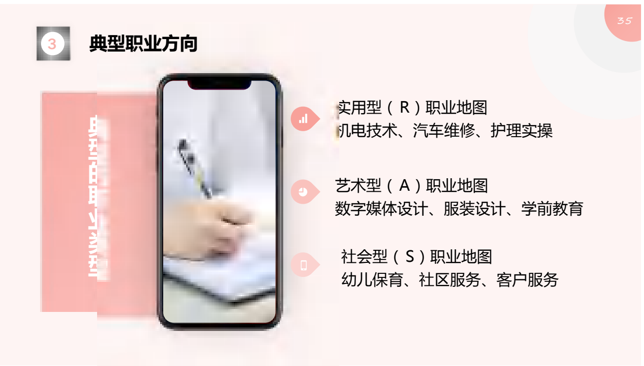
制定 3 - 5 年内的目标，像考取相关职业证书、获得实习机会等。

核心要素 - 长期方向（ 5 - 10 年）

规划 5 - 10 年的长远职业方向，如成为行业内的专家或管理者。

职业地图的导航作用

职业地图能为职业规划提供明确的方向，帮助我们在职业发展道路上少走弯路。



3 典型职业方向

实用型（ R ）职业地图
机电技术、汽车维修、护理实操

艺术型（ A ）职业地图
数字媒体设计、服装设计、学前教育

社会型（ S ）职业地图
幼儿保育、社区服务、客户服务

3 绘制你的专属职业地图

任务要求

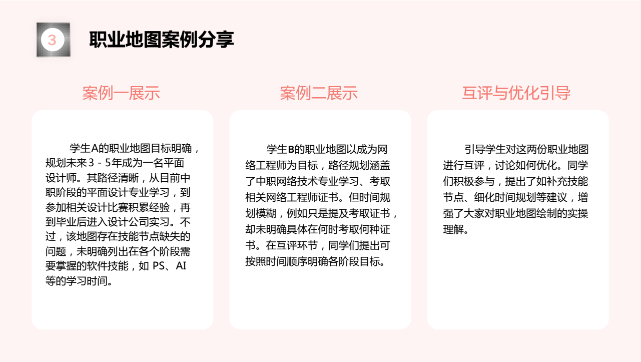
结合自身霍兰德兴趣测试结果，使用课堂提供的模板绘制个人职业地图。例如，若测试结果为艺术型，可围绕艺术相关领域展开。

内容要点

职业地图需包含兴趣定位，明确自己的兴趣方向；专业匹配，找出与兴趣对应的专业；短期和长期目标，如短期考取相关证书，长期成为行业专家；以及3个关键技能节点，如艺术型可能需要绘画、设计软件操作、创意构思等技能。

后续安排

下节课进行小组分享，并提交纸质版职业地图。教师会为每位同学提供 1对1反馈建议，助力职业规划的完善。



3 职业地图案例分享

案例一展示

学生A的职业地图目标明确，规划未来3 - 5年成为一名平面设计师。其路径清晰，从目前中职阶段的平面设计专业学习，到参加相关设计比赛积累经验，再到毕业后进入设计公司实习。不过，该地图存在技能节点缺失的问题，未明确列出在各个阶段需要掌握的软件技能，如 PS、AI 等的学习时间。

案例二展示

学生B的职业地图以成为网络工程师为目标，路径规划涵盖了中职网络技术专业学习、考取相关网络工程师证书。但时间规划模糊，例如只是提及考取证书，却未明确具体在何时考取何种证书。在互评环节，同学们提出可按照时间顺序明确各阶段目标。

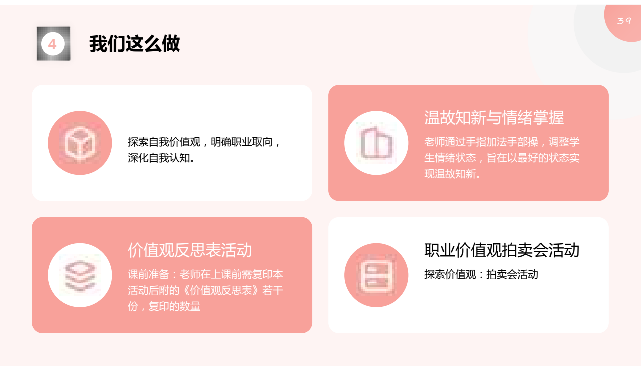
互评与优化引导

引导学生对这两份职业地图进行互评，讨论如何优化。同学们积极参与，提出了如补充技能节点、细化时间规划等建议，增强了大家对职业地图绘制的实操理解。

4

价值观探索

活动4



4 我们这么做

探索自我价值观，明确职业取向，深化自我认知。

温故知新与情绪掌握

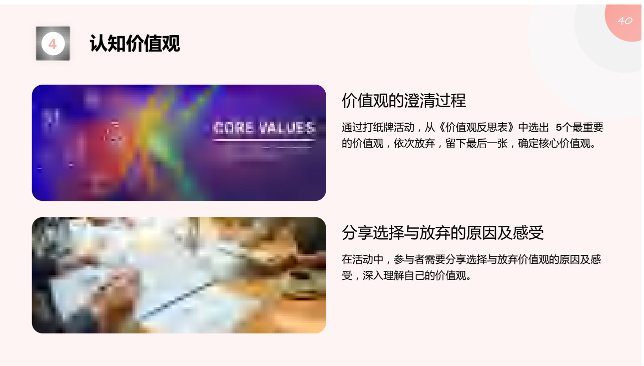
老师通过手指加法手部操，调整学生情绪状态，旨在以最好的状态实现温故知新。

价值观反思表活动

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

职业价值观拍卖会活动

探索价值观：拍卖会活动



4 认知价值观

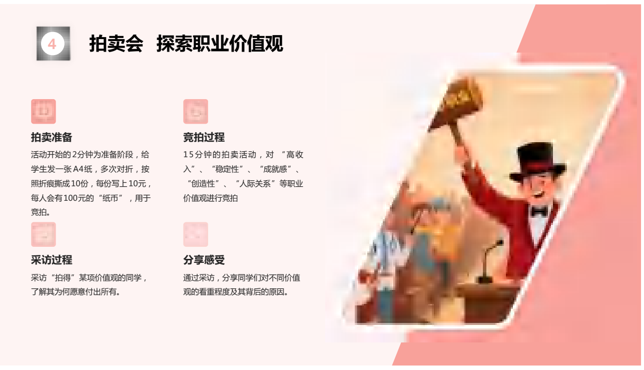
CORE VALUES

价值观的澄清过程

通过打纸牌活动，从《价值观反思表》中选出 5个最重要的价值观，依次放弃，留下最后一张，确定核心价值观。

分享选择与放弃的原因及感受

在活动中，参与者需要分享选择与放弃价值观的原因及感受，深入理解自己的价值观。



4 拍卖会 探索职业价值观

拍卖准备

活动开始的2分钟为准备阶段，给学生发一张A4纸，多次对折，按照折痕撕成10份，每份写上10元，每人会有100元的“纸币”，用于竞拍。

竞拍过程

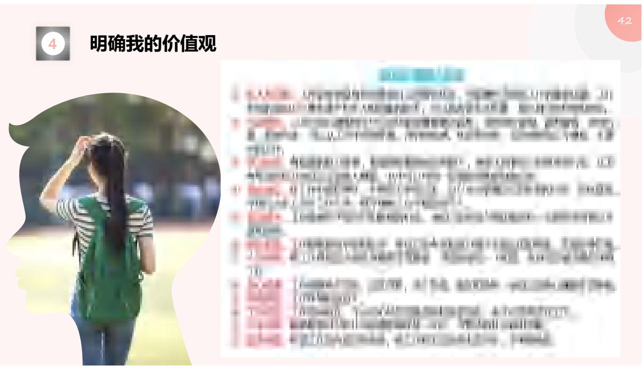
15分钟的拍卖活动，对 “高收入”、“稳定性”、“成就感”、“创造性”、“人际关系”等职业价值观进行竞拍

采访过程

采访“拍得”某项价值观的同学，了解其为何愿意付出所有。

分享感受

通过采访，分享同学们对不同价值观的看重程度及其背后的原因。



4 明确我的价值观

4 **职业价值观**

价值观的影响及形成因素

通过讨论，了解价值观在个人决策、日常行为以及职业选择等方面面起到的关键作用，明白其重要性。

价值观的影响及形成因素的讨论

用5分钟讨论价值观的影响及形成因素，从个人经历、家庭环境等方面探讨。

4 **我们的收获**

学生内心成长

学生进行内心对话，明晰做决定的内在尺度，对职业选择方向更坚定。

教师引导理念

教师引导学生认识到价值观无对错，只有属于自己的，要尊重他人选择。

价值观的意义

价值观是决策和行动的指南针，明确职业价值观，助于未来做合适职业选择。

4 **小节与反思**

核心价值

强化目标管理意识，提升个人规划能力，促进成果可视化呈现

总结

通过职业价值观探索 活动，直接驱动同学们今后的职业选择

反思

通过厘清自己的价值观和职业价值观，能够帮助我们更加清晰的设定职业目标

[redacted]

探索自我

Thank You

同学们：感谢参与，
下次课再见！

拥抱青春期

——中职女生的自我提升之旅

走进课程

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。

亲爱的女孩们，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！

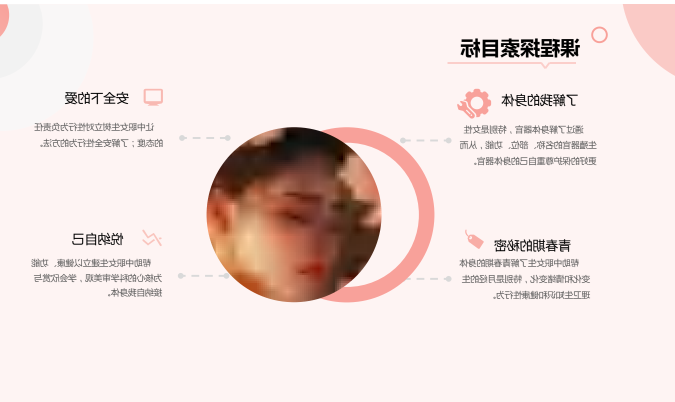
目录

1 了解我的身体
The part 01

2 青春期的秘密
The part 02

3 安全下的爱
The part 03

4 悦纳自己
The part 04



课程探索目标

了解我的身体
通过了解身体器官，特别是女性生殖器官的名称、部位、功能，从而更好的保护尊重自己的身体器官。

青春期的秘密
帮助中职女生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。

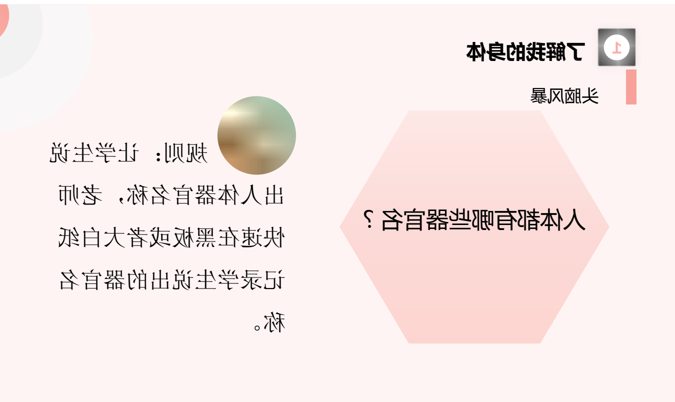
安全下的爱
让中职女生树立对性行为负责任的态度；了解安全性行为的方法。

悦纳自己
帮助中职女生建立以健康、功能为核心的科学审美观，学会欣赏与接纳自我身体。

1

了解我的身体

活动1

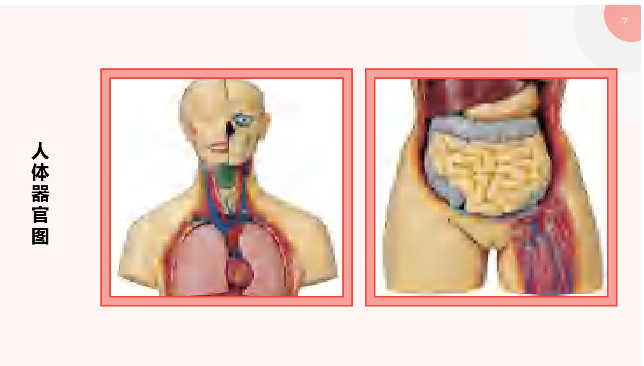


1 了解我的身体

头脑风暴

人体都有哪些器官名称？

规则：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。

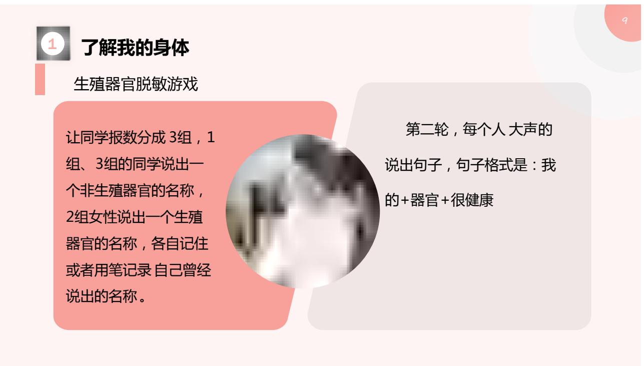


人体器官图

1 了解我的身体

学习收获

◆ 通过这个环节，大家能学到很多关于人体器官的知识，也能锻炼自己的思维能力和表达能力。知道了人体器官的重要性，就能更好地保护自己的身体啦。



1 了解我的身体

生殖器官脱敏游戏

让同学报数分成 3组，1组、3组的同学说出一个非生殖器官的名称，2组女性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

1 了解我的身体

活动感悟

◆ 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。。

1 了解我的身体

生殖器官拼图游戏

活动一

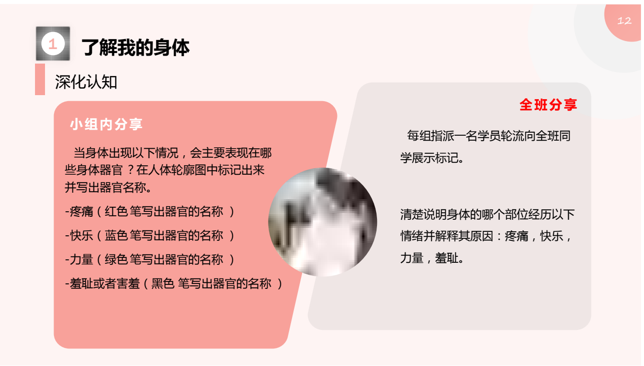
发放一份女性生殖器官拼图，并要求每组学生把女性生殖器官拼成一个整体。

活动二

每组学生选出一名代表讲述生殖器官的名称和功能。

讲解

老师总结女性生殖器官位置、功能



1 了解我的身体

深化认知

小组内分享

当身体出现以下情况，会主要表现在哪些身体器官？在人体轮廓图中标记出来并写出器官名称。

-疼痛（红色 笔写出器官的名称 ）

-快乐（蓝色 笔写出器官的名称 ）

-力量（绿色 笔写出器官的名称 ）

-羞耻或者害羞（黑色 笔写出器官的名称 ）

全班分享

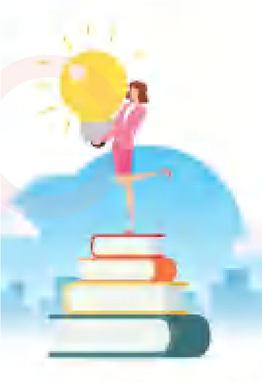
每组指派一名学员轮流向全班同学展示标记。

清楚说明身体的哪个部位经历以下情绪并解释其原因：疼痛，快乐，力量，羞耻。

1 了解我的身体

活动启示

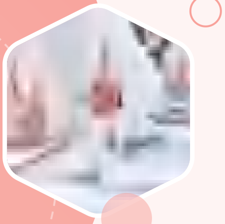
- ◆ 器官本无贵贱高低羞耻高尚之分。只是承担的功能不同。不要用带有生殖器官的词骂人。
- ◆ 在特定的氛围可以谈论生殖器官或者不舒适等，谈性色不变。
- ◆ 觉察自己的身体器官至关重要，每个人有权了解与身体有关的知识，有权做出与自己的身体有关的决策。



2

青春期的秘密

活动2



---

2 青春期的秘密

课前回顾

手指律动操	调整情绪状态
温故知新	上节课内容快速回顾

---

2 青春期的秘密

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。

---

2 青春期的秘密

身体的变化

01

头脑风暴

女孩在青春期有哪些身体及情感变化？

每组组员按照顺序发言。

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

---

2 青春期的秘密

快乐答题

- 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。
- ……

大家围成一个半圆，按照顺序，请大声读出ppt的一个问题，并给予回答。

- 女孩的月经并不会影响正常的学习生活，是女性身体发育成熟的表现，是值得高兴的事情。
- 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。
- 女孩来了月经、男孩子出现遗精/射精，就标志着初步具备了生殖能力，但并不意味着就能承担生儿育女的责任。

2 青春期的秘密

经期卫生小常识

月经期注意事项
适当控制运动量，继续做你想要做的事情，
做好月经周期的记录
保持乐观和稳定的情绪

个人卫生
洗手，勤换内衣，太阳晒和保持干燥
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。

小常识
正常白带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;看妇科前不要洗；女孩也可以看妇科。

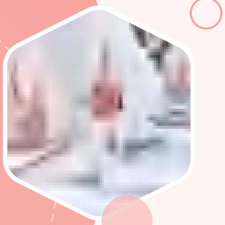
2 青春期的秘密

学习升华：珍视自我

- 青春期女孩男孩都会在 生理和心理（情绪）都经历着变化。
- 对于女孩，青春期生理变化包括月经来潮；乳房发育；臀部加宽；腋下和阴毛生长等生理变化。
- 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。 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 安全下的爱



活动3

3 安全下的爱

课堂小提问

想到性行为你会想到什么？

---

3 安全下的爱

分享总结

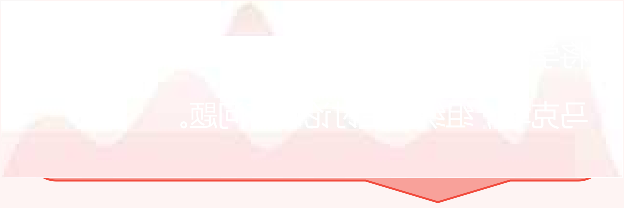
不鼓励大家现阶段发生性行为，但是不可避免这个年龄阶段有同学会发生性行为，因此我们建议大家性行为在有准备、自愿、隐私、无伤害性的情况下进行。

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。

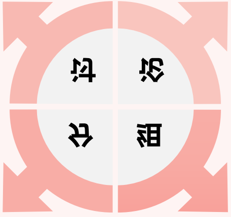
月经表示女性由生育力。无保护措施的女性和男性发生了性行为就有可能导致怀孕。在未成年的花季，不让意外怀孕等事件给自己添麻烦是明智的选择。

3 安全下的爱

树立对性行为负责任的态度



3 安全下的爱



- 性行为会带来哪些积极和消极的影响？
- 你特别想拥有一个好手机，有一个相处很不错的异性朋友要送给你手机，TA想约你一起去附近的地方见面，送给你手机并过夜，你会怎么做？
- 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？怎么拒绝自己不愿意的性关系。
- 弱势如何预防意外怀孕？如果发生了性关系，该怎么办？

3 安全下的爱

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

3 安全下的爱

性行为前考虑的问题

小tip　　IN OR OUT 全在我选择

- 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？

在作出进一步的决定之前，请先考虑这些问题，坦诚交流这些问题吧！

3 安全下的爱

小tip　约会--SAFE

- Secure：不去自己不熟悉的地方或者认为不安全的地方；
- Avoid：避免单独约会，尽量和同学/朋友一起约会；
- Flee：留意危险发生时逃离的通道；
- Engage：将约会地点或可以联系的电话留给家长或好友；

3 安全下的爱

小tip　对性行为负责

· 基本原则：成人之间 + 自愿 + 私隐 + 无伤

3 安全下的爱

小tip　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

3 安全下的爱

分享启示

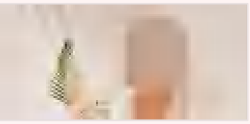
01 人生是由很多选择组成的，有些选择可以凭我们的习惯、喜好去做决定，对我们的人生不会产生决定性的影响，而有些选择，则会对我们的人生起着决定性的影响。

02 我们做选择不仅仅只凭着感觉去做决定，更多的时候，我们需要经过思考、分析判断之后才能做出理性的决定，每一个选择都会导致一定的结果，在做决定之前我们需要先考虑清楚后这些潜在的结果。

03 生活中并不是所有的事情都由我们自己决定。试着去接受我们不能决定的事情，努力去做好我们可以决定的事情。

3 安全下的爱

分享启示



01 每一项选择都伴随着将要承担的后果和责任，如果我们还没有准备去承担相应的后果和责任，就要谨慎考虑当下面临的状况，然后在做出决定

02 表达爱意的方式有很多种，不是必须通过发生性行为来证明对对方的忠诚和爱意，在恋爱关系中，我们需要尊重彼此的意愿和选择。

3 安全下的爱

分享启示

01

- 青春是美好的；和异性交往是美好的；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。

02

性行为发生的后果，懂得哪些可以触碰，对性的无知不代表纯洁，不做无知者无畏的“英雄”。

03

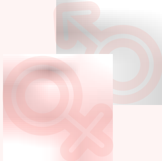
认真学习这些性安全知识，为未来做好准备。

3 安全下的爱

了解安全性行为知识

安全套：避孕+防病（免费）

- 男性使用的方法
- 全程正确使用，避孕有效率高达97%



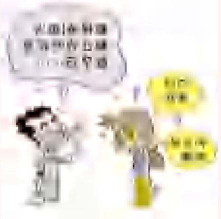
可以预防性病、艾滋病，没有副作用

3 安全下的爱

了解安全性行为知识

可用但不可滥用——紧急避孕药

不可滥用用——紧急避孕药



3 安全下的爱

了解安全性行为知识

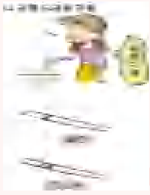
01

紧急避孕 有效率85%

- 毓婷：72小时内，39岁以内。如果服用毓婷后的12小时又发生无保护性行为，补服一片，超过12小时，服用2片；
- 宫内节育器、米非司酮片：120小时，5天以内

02

验孕早知道



03

意外怀孕的处理

- 人工流产：停经6-10周，最好不要超过70天；
- 引产：12周以上，还需要有未婚证明

3 安全下的爱

预防HPV感染

人乳头瘤病毒，可以引起宫颈癌等

因此HPV疫苗注射，最好在性行为发生之前

疫苗请到社区卫生服务中心、疾控中心寻求。

9价疫苗很紧俏，需要到省级疾控中心预约，适合 26岁以下的女性。

3 安全下的爱

如何预防艾滋病？ "ABC+2T+2P"

世界卫生组织预防艾滋病性传播 ABC

Abstinence：禁欲或推迟性发生的年龄；

Be faithful：保持单一的性伙伴或互相忠诚；

Condom： 避孕套（"安全套"）推广使用安全套

T 检测 Test

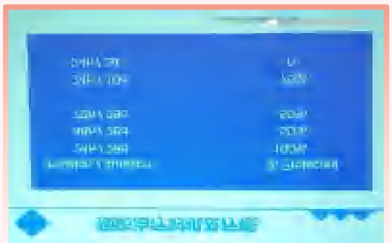
T 治疗 Treatment 扩大检测，扩大治疗

P PrEP 暴露前预防用药

P PEP 事后紧急阻断

3 安全下的爱

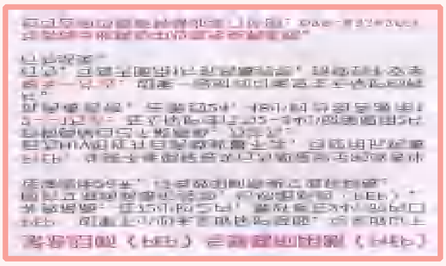
有没有后悔药？



有！发生无保护性行为后可以服用药物阻断感染

3 安全下的爱

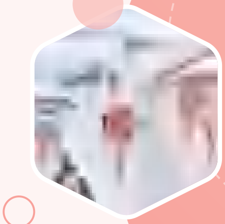
PrEP 暴露前用药



4

说出自己

活动4



4 说出自己

站队游戏

01

告知学生将进行一个站队游戏。当 PPT 显示不同的观点时，请分别按照自己的看法，排列成赞成、中立。

02

在站队的过程中，可以让学生说出自己选择的原因。教师做好引导：强调性行为是要负责任的，要建立在双方自愿、自由、平等、尊重的基本原则之上。

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。

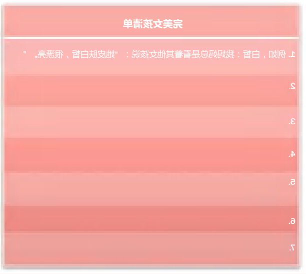
性行为建立在自愿的基础上，就是合理合法的。

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重要，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。

完美身体怎么界定

小组讨论：你认为女孩的完美身体应该是怎样？写在“完美女孩”清单上。



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.

完美身体

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。

事实上并没有完美的身体。每个人都是独特的。

很遗憾，我们处在一个“看脸”的时代。建立自信，适应时代。

健康的身体比一味追求身体外形的美丽更重要。

对美的评价——文化和社会规范的影响

例如女性穿着短连衣裙或短半身裙，露出大腿 。

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。

你的衣着如果不符合大多数人的审美，你要有接受别人异样的眼光、评价的勇气。

科学审美

少男少女的烦恼

- 学生分成 4 组，每组提供一份案例。
- 要求每个小组阅读案例并讨论。
- 告知学生在 5分钟内完成。

案例1 斯琪的故事

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，斯琪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。斯琪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，斯琪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焦虑。”

小组讨论的问题：你曾经有过类似的故事吗？

你感受如何？你觉得斯琪应该怎么做？

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，于是他便找到哥哥来征求意见。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，也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？

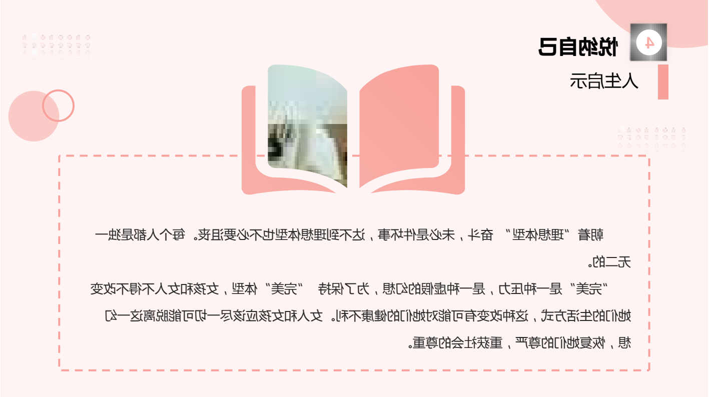
你认为马贺世有什么可以让女孩信服的理由来拒绝女孩的表白？

4 悦纳自己

人生启示

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。

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。



4 悦纳自己

人生启示

朝着“理想体型”奋斗，未必是件坏事，达不到理想体型也不必要沮丧。每个人都是独一无二的。

“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。

拥抱青春期

Thank You

同学们：感谢参与，

下次课再见！

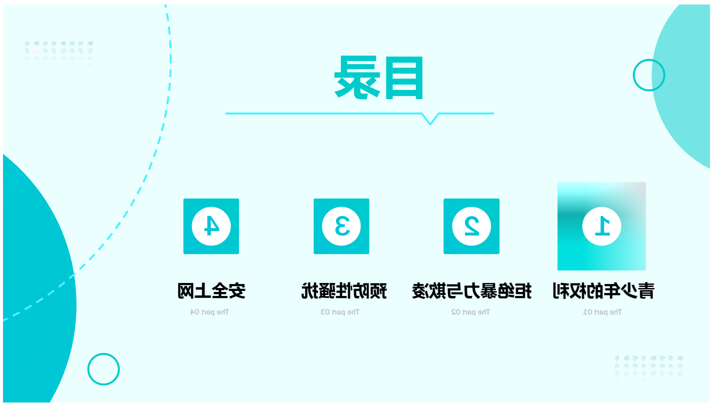
自我保护

中职文生的自我提升之旅

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。



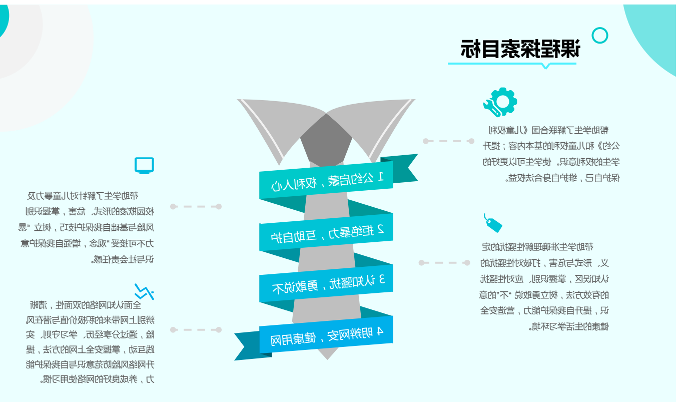
目录

1 青少年的权利 The part 01

2 拒绝暴力与欺凌 The part 02

3 预防性骚扰 The part 03

4 安全上网 The part 04



课程探索目标

1 公约启蒙，权利入心

2 拒绝暴力，互助自护

3 认知骚扰，勇敢说不

4 明辨网安，健康用网

帮助学生了解联合国《儿童权利公约》和儿童权利的基本内容；提升学生的权利意识。使学生可以更好的保护自己，维护自身合法权益。

帮助学生了解针对儿童暴力及校园欺凌的形式、危害，掌握识别风险与基础自我保护技巧，树立“暴力不可接受”观念，增强自我保护意识与社会责任感。

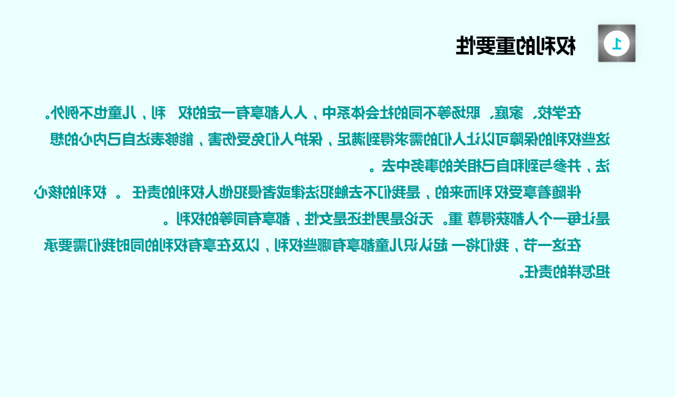
帮助学生准确理解性骚扰的定义、形式与危害，打破对性骚扰的认知误区，掌握识别、应对性骚扰的有效方法，树立勇敢说“不”的意识，提升自我保护能力，营造安全健康的生活学习环境。

全面认知网络的双面性，清晰辨别上网带来的积极价值与潜在风险，通过分享经历、学习守则、实践互动，掌握安全上网的方法，提升网络风险防范意识与自我保护能力，养成良好的网络使用习惯。

1

青少年的权利

活动1



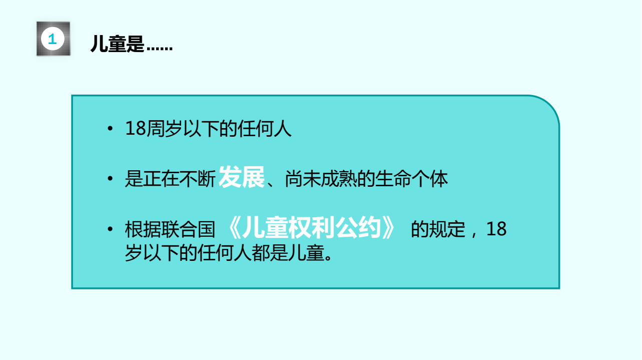
1

权利的重要性

在学校、家庭、职场等不同的社会体系中，人人都享有一定的权 利，儿童也不例外。这些权利的保障可以让人们的需求得到满足，保护人们免受伤害，能够表达自己内心的想法，并参与到和自己相关的事务中去 。

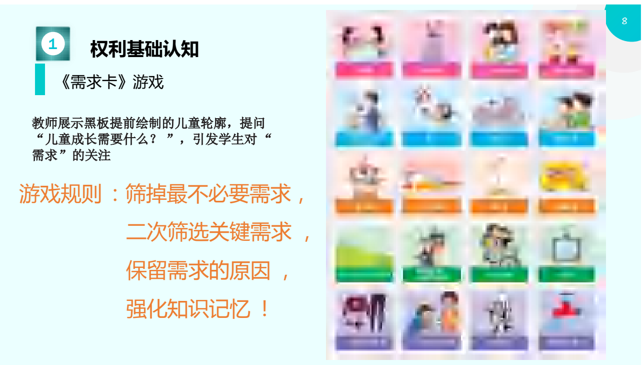
伴随着享受权 利而来的，是我们不去触犯法律或者侵犯他人权利的责任 。 权利的核心是让每一个人都获得尊 重。无论是男性还是女性，都享有同等的权利 。

在这一节，我们将一 起认识儿童都享有哪些权利，以及在享有权利的同时我们需要承担怎样的责任。



儿童是……

- 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。

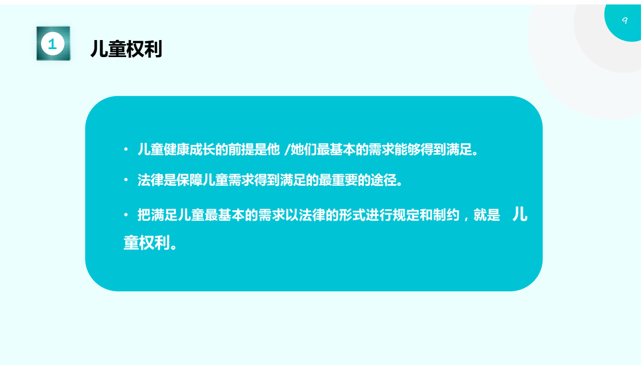


权利基础认知

《需求卡》游戏

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

游戏规则：筛掉最不必要需求，
二次筛选关键需求，
保留需求的原因，
强化知识记忆！



儿童权利

- 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。

四大权利

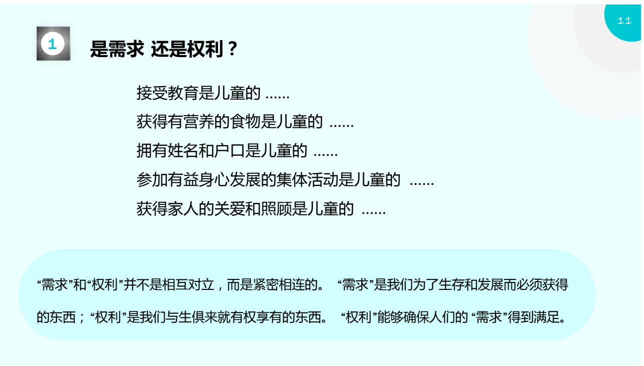
四大权利系统解读

生存权

发展权

受保护权

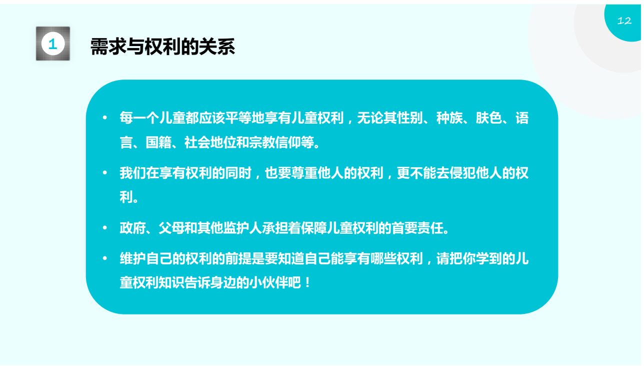
参与权



是需求 还是权利？

接受教育是儿童的 ......
获得有营养的食物是儿童的 ......
拥有姓名和户口是儿童的 ......
参加有益身心发展的集体活动是儿童的 ......
获得家人的关爱和照顾是儿童的 ......

“需求”和“权利”并不是相互对立，而是紧密相连的。“需求”是我们为了生存和发展而必须获得的东西；“权利”是我们与生俱来就有权享有的东西。“权利”能够确保人们的“需求”得到满足。



需求与权利的关系

- 每一个儿童都应该平等地享有儿童权利，无论其性别、种族、肤色、语言、国籍、社会地位和宗教信仰等。
- 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。
- 政府、父母和其他监护人承担着保障儿童权利的首要责任。
- 维护自己的权利的前提是要知道自己能享有哪些权利，请把你学到的儿童权利知识告诉身边的小伙伴吧！

小小表演家

无声表演热身（第一轮表演）

选拔学生扮演"无声表演者"，其余为"猜谜者"。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。

公约条款表演（第二轮表演）

小组抽取《儿童权利公约》条款卡片，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，表演组详解设计思路，教师补充条款内涵与实践意义。

小小表演家

《儿童权利公约》

思考

❖通过这个活动，你们对《儿童权利公约》中规定的哪些儿童权利印象最为深刻？为什么？

小小表演家

表演反思和认知升华

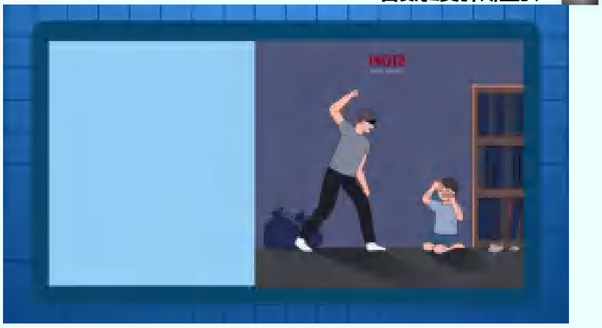
小组内分享

表演后，在小组内和同伴分享自己的感受，围绕"表演中对哪些权利印象深刻"讨论，分享能增进彼此了解，促进交流。

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，就是创造一个更加适合儿童的世界。

儿童权利受到侵害



儿童权利 我们可以做些什么？

权利系统梳理与责任认知

思考

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利？

做法

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。

1 青少年的权利

权利行动与思考

01

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？"。

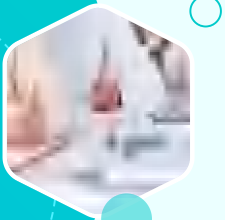
02

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权利。

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)。

拒绝暴力与欺凌



活动2

---

2 拒绝暴力与欺凌

每一个儿童都享有 "受保护的权利"，即没有任何儿童应该遭受虐待/暴力。但在现实生活中，在全世界各地，包括我们的周围，都会发生很多伤害儿童的事件，甚至是针对儿童的暴力 。

在这种情况下，除了成年人有责任为儿童提供保护外 ，我们儿童自己也有必要参与到自我保护中去 。

---

2 唤醒受保护权 初识儿童暴力

权利回顾

生存权
发展权
受保护权
参与权

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，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 儿童享有受保护的权利

每个儿童都享有受保护的权利，有权得到政府、家人和其他成年人的能保护，有权免受一切形式的伤害和暴力。

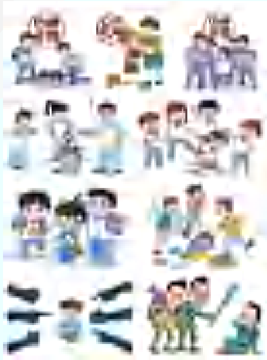
什么样的行为是暴力？

你是否听说过针 对儿童的暴 力事件？

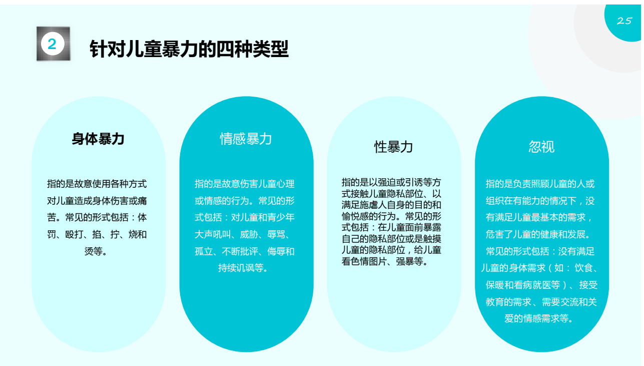
如果有，并且愿意分享的话，请列举出来。

---

2 什么是针对儿童的暴力？

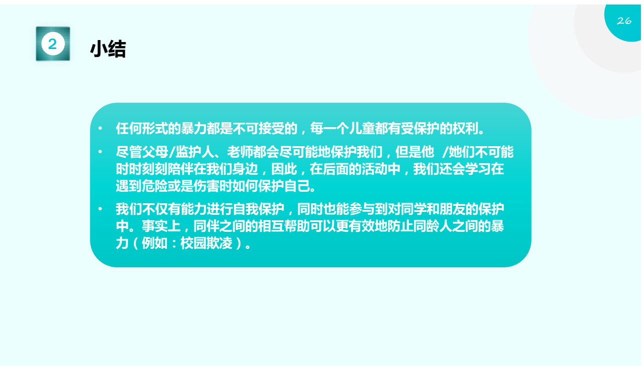


指任何形式的身心摧残、伤害或凌辱、忽视或照顾不周，虐待或剥削，包括性侵犯。



2 针对儿童暴力的四种类型

身体暴力	情感暴力	性暴力	忽视
指的是故意使用各种方式对儿童造成身体伤害或痛苦。常见的形式包括：体罚、殴打、掐、拧、烧和烫等。	指的是故意伤害儿童心理或情感的行为。常见的形式包括：对儿童和青少年大声吼叫、威胁、辱骂、孤立、不断批评、侮辱和持续讥讽等。	指的是以强迫或引诱等方式接触儿童隐私部位、以满足施虐人自身的目的和愉悦感的行为。常见的形式包括：在儿童面前暴露自己的隐私部位或是触摸儿童的隐私部位，给儿童看色情图片、强暴等。	指的是负责照顾儿童的人或组织在有能力的情况下，没有满足儿童最基本的需求，危害了儿童的健康和发展。常见的形式包括：没有满足儿童的身体需求（如：饮食、保暖和看病就医等）、接受教育的需求、需要交流和关爱的情感需求等。



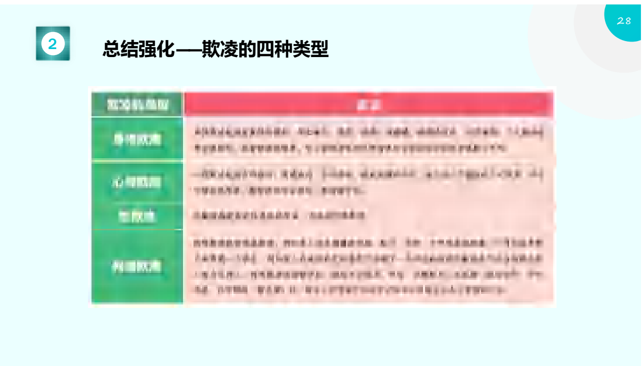
2 小结

- 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权利。
- 尽管父母/监护人、老师都会尽可能地保护我们，但是他 /她们不可能时时刻刻陪伴在我们身边，因此，在后面的活动中，我们还会学习在遇到危险或是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：校园欺凌）。

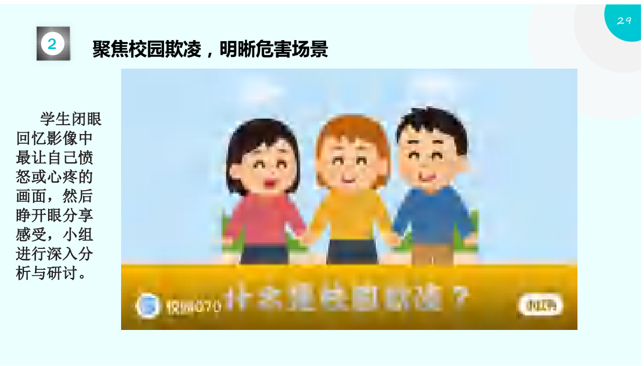
2 影像学习

小组进行交流，引导学生区分校园暴力。组织小组讨论：“影像里出现了哪些伤害儿童的行为？属于哪种暴力类型？”

泸州市江阳区拳明星俱乐部
小红书

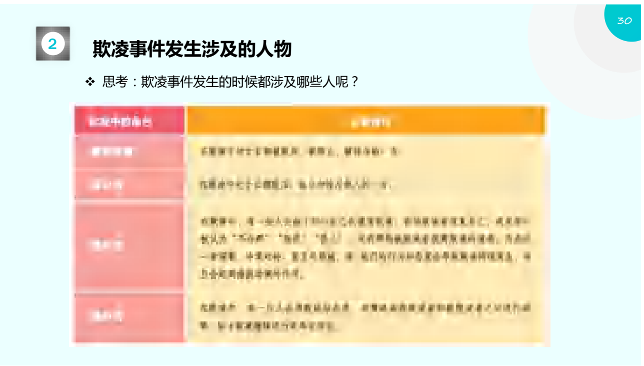


2 总结强化——欺凌的四种类型



2 聚焦校园欺凌，明晰危害场景

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，小组进行深入分析与研讨。

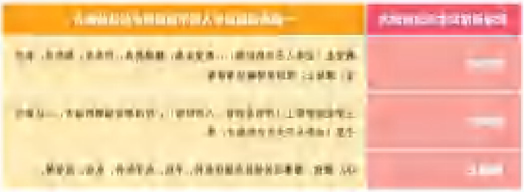


2 欺凌事件发生涉及的人物

❖ 思考：欺凌事件发生的时候都涉及哪些人呢？

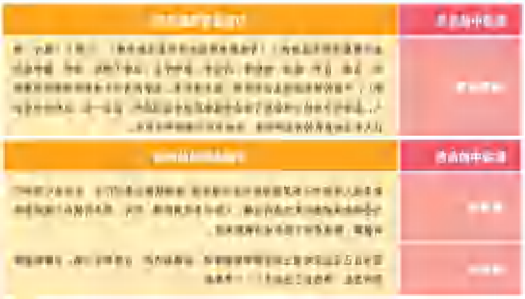
欺凌事件发生地点

❖ 思考：大多数的欺凌事件会发生在什么地方 ？

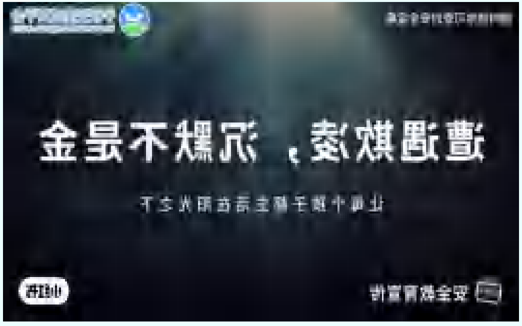


欺凌事件带来的伤害

❖ 思考：欺凌事件会给身处其中的人们带来怎样的伤害？



倡议行动 践行反欺凌



遭遇欺凌的做法

01

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。

02

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。

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、家长或校领导提建议，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（哪些行为是校园欺凌，会对他人造成伤害），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（尤其是低年级的同学）做好榜样。

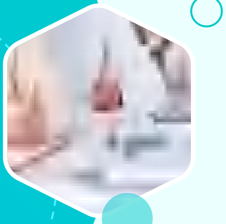
总结

- 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。
- 请记住，每个人都是不同的，没有人比其他人更好或是更糟。大家只是彼此不同而已，我们应该尊重每一个人。
- 如果你意识到自己过去欺负过别人，请记得道歉，这样会让你自己以及被欺负的人都感觉好一些。

活动3

预防性骚扰

3



---

3 打破误区

认识性骚扰

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”，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。

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 总结定义 深化理解

什么是性骚扰？

违背他人意愿，以言语、文字、图像、肢体行为等方式对他人实施具有性本质内容的、不受欢迎的侵权行为，该行为使当事人受到冒犯、胁迫、羞辱，导致了不良的心理感受或敌意、不友好的工作（学习）环境等。

---

3 故事卡片

活动任务

1. 请各小组派一名代表上前抽取故事卡片；
2. 请给故事卡片上的故事编一个结局，并排演一个小短剧。

要求：

短剧时长不超过3分钟，小组内每一个成员都必须参与表演。

抽取到“故事六”的小组不能以表演的形式，需要考虑用其他的形式（如：分角色朗读、广播剧等）来呈现故事的内容。

---

3 故事卡片

故事一

上学路上，一名中年男子开着车靠近几名结伴上学的女生，提出如果女生愿意，他可以开车送她们去学校，还可以请她们喝饮料吃零食。

故事二

期末考试结束了，小明的数学只得了50分，他的爸爸妈妈非常生气，爸爸用力地用皮带抽他，妈妈虽然担心小明受伤，但是却不敢阻拦爸爸，于是爸爸打的越来越狠，小明感觉到身上到处被抽的伤痕累累，非常疼痛，爸爸却一点儿都没有要停下来的意思。

---

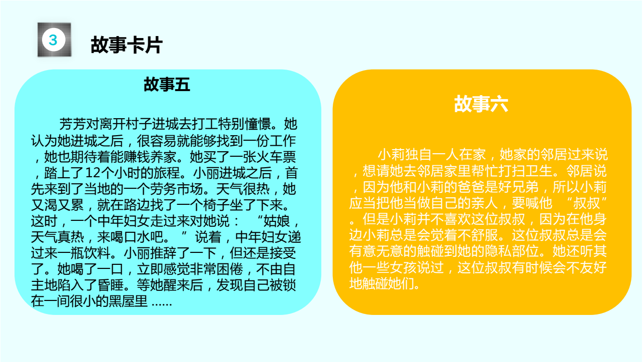
3 故事卡片

故事三

有一天，强强放学后，在学校附近被几个不良少年围了起来，他们威胁强强说，如果不把零花钱都给他们的话，就会狠狠地揍强强。

故事四

有一天，娜娜和几个同村的小朋友在路边玩，一个陌生人走了过来向她们问路，并且请她们给他带路，目的地在一个很偏僻的地方。娜娜就和小伙伴们很热心的给陌生人领路，走着走着，娜娜和小伙伴们感觉到四周越来越冷清，天也快要黑了，于是她们决定回家，不再带路了。但是陌生人仍然坚持要让她们继续带路，跟着他一起走。



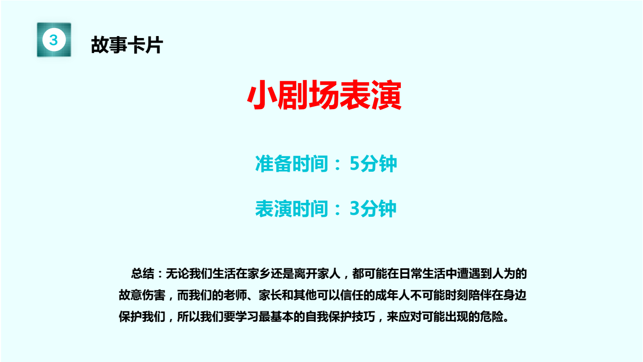
3 故事卡片

故事五

芳芳对离开村子进城去打工特别憧憬。她认为她进城之后，很容易就能够找到一份工作，她也期待着能赚钱养家。她买了一张火车票，踏上了12个小时的旅程。小丽进城之后，首先来到了当地的一个劳务市场。天气很热，她又渴又累，就在路边找了一个椅子坐了下来。这时，一个中年妇女走过来对她说：“姑娘，天气真热，来喝口水吧。”说着，中年妇女递过来一瓶饮料。小丽推辞了一下，但还是接受了。她喝了一口，立即感觉非常困倦，不由自主地陷入了昏睡。等她醒来后，发现自己被锁在一间很小的黑屋里……

故事六

小莉独自一人在家，她家的邻居过来说，想请她去邻居家里帮忙打扫卫生。邻居说，因为他和小莉的爸爸是好兄弟，所以小莉应当把他当做自己的亲人，要喊他“叔叔”。但是小莉并不喜欢这位叔叔，因为在他身边小莉总是会觉着不舒服。这位叔叔总是会有意无意的触碰到她的隐私部位。她还听其他一些女孩说过，这位叔叔有时候会不友好地触碰她们。



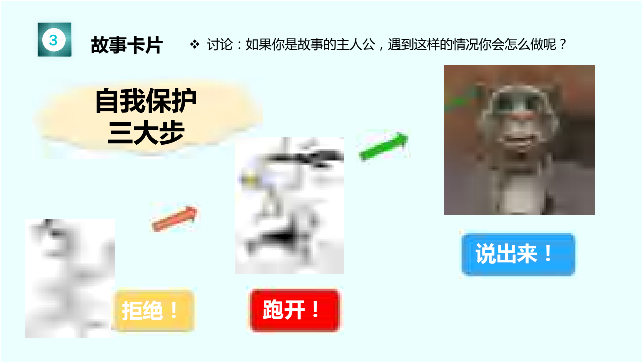
3 故事卡片

小剧场表演

准备时间：5分钟

表演时间：3分钟

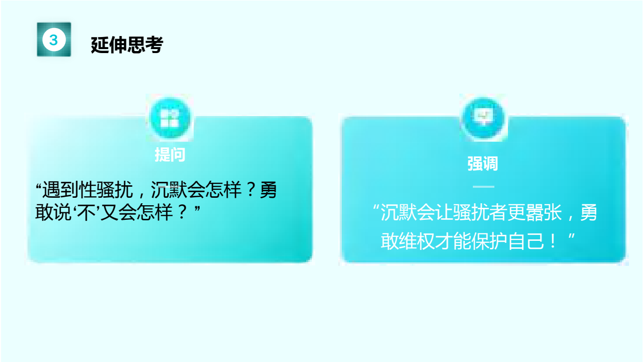
总结：无论我们生活在家乡还是离开家人，都可能在日常生活中遭遇到人为的故意伤害，而我们的老师、家长和其他可以信任的成年人不可能时刻陪伴在身边保护我们，所以我们要学习最基本的自我保护技巧，来应对可能出现的危险。



3 故事卡片

❖ 讨论：如果你是故事的主人公，遇到这样的情况你会怎么做呢？

自我保护三大步



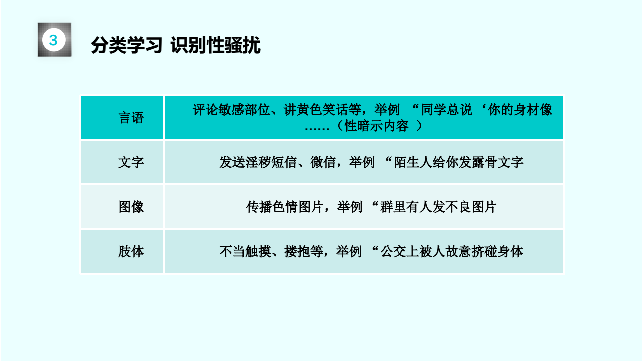
3 延伸思考

提问

“遇到性骚扰，沉默会怎样？勇敢说‘不’又会怎样？”

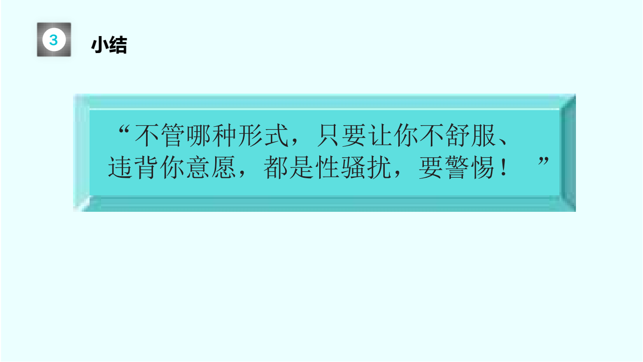
强调

“沉默会让骚扰者更嚣张，勇敢维权才能保护自己！”



3 分类学习 识别性骚扰

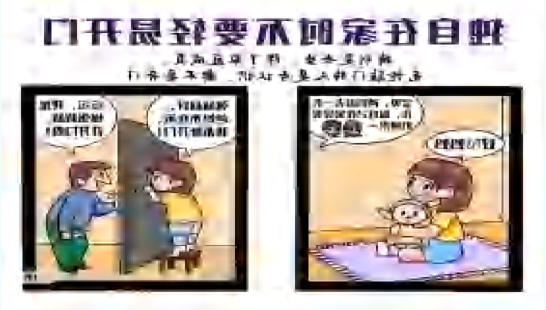
言语	评论敏感部位、讲黄色笑话等，举例 “同学总说 ‘你的身材像……（性暗示内容 ）
文字	发送淫秽短信、微信，举例 “陌生人给你发露骨文字
图像	传播色情图片，举例 “群里有人发不良图片
肢体	不当触摸、搂抱等，举例 “公交上被人故意挤碰身体



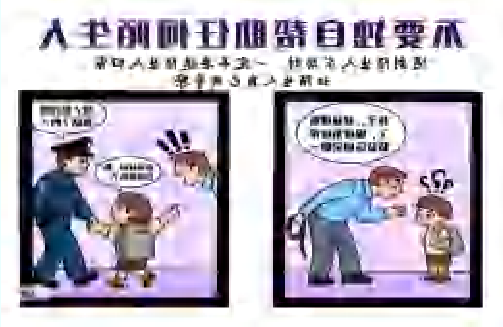
3 小结

“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！ ”

③ 实践研讨 学会应对性骚扰


独自在家时不要轻易开门

③ 情景演练


不要随便帮助任何陌生人

③ 总结应对方法

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。
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！"

③ 传递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。
- 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　。

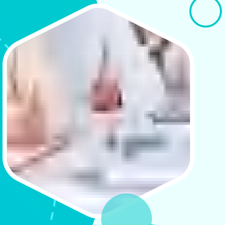
③ 传递自我保护的知识与信息

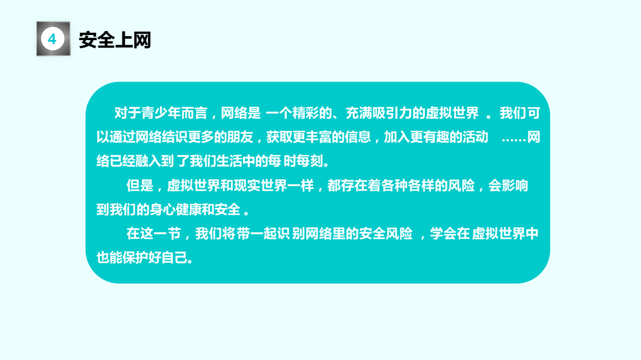
- 遭遇侵害时，尽可能大声呼救，制造动静，给对方施加心理压力；一旦脱身，及时向警察或者周围的人求助。
- 如果遭到侮辱或侵害，不要隐瞒，一定要告诉自己信任的成人，及时报警，避免再次受到伤害，要勇于保护自己的权利。
- 如果自己或是身边的同学受到了侵害，一定要告诉老师、家长或是其他信任的成人，向他们寻求帮助。不要担心会受到嘲笑或是羞辱，遭受伤害或者虐待绝不是我们自己的错！

4

安全上网

活动4





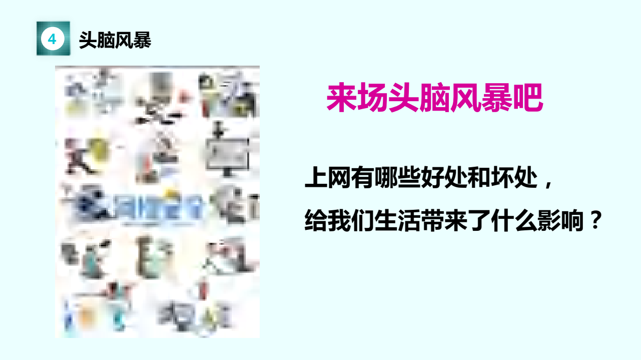
4 安全上网

对于青少年而言，网络是 一个精彩的、充满吸引力的虚拟世界 。我们可以通过网络结识更多的朋友，获取更丰富的信息，加入更有趣的活动 ……网络已经融入到 了我们生活中的每 时每刻。

但是，虚拟世界和现实世界一样，都存在着各种各样的风险，会影响到我们的身心健康和安全 。

在这一节，我们将带一起识 别网络里的安全风险 ，学会在 虚拟世界中也能保护好自己。

4 网络里的世界

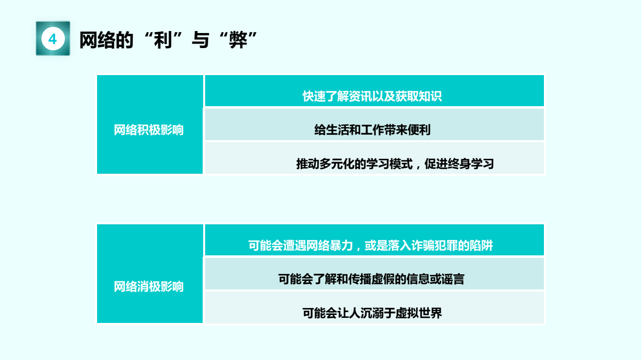


4 头脑风暴

来场头脑风暴吧

上网有哪些好处和坏处，

给我们生活带来了什么影响？

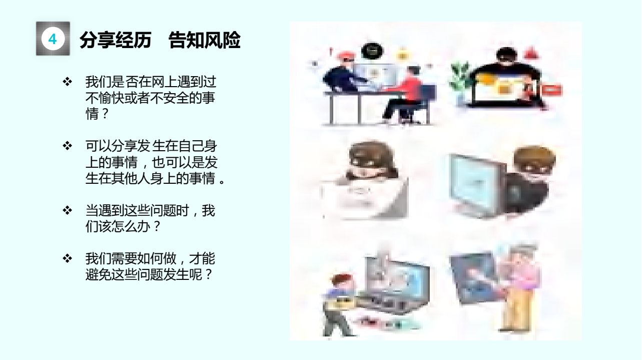


4 网络的“利”与“弊”

网络积极影响	快速了解资讯以及获取知识
	给生活和工作带来便利
	推动多元化的学习模式，促进终身学习

网络消极影响	可能会遭遇网络暴力，或是落入诈骗犯罪的陷阱
	可能会了解和传播虚假的信息或谣言
	可能会让人沉溺于虚拟世界

4 保护自己的隐私



4 分享经历　告知风险

- 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？

4 安全上网守则

惠州市校安协会
小红书

4 互联网安全使用知识

- 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。
- 不要在别人的计算机上输入密码，如果是在学校、图书馆、网吧或计算机实验室等场所使用公共电脑，请在离开前完全注销你登录在线的各类网站和社交软件。
- 不要在社交软件或是不信任的网站上留下任何个人真实信息（包括：姓名、年龄、家庭住址、联系电话、学校名称、所在班级等），或者把这些信息透露给其他网友。
- 不要在网上发布自己、家人或朋友的、带有可清楚识别细节（例如：街道标志、汽车牌照、标有学校名称的校服等）的照片，这些照片会透露你和他人的身份信息。

4 互联网安全使用知识

- 不要在网上分享自己或是他人的出现身体裸露镜头的照片或视频。这些照片或视频一旦出现在网络上，就会被很多人浏览，并且不可能被彻底删除。
- 不要单独与任何网上认识的人见面，或是参加网友发起的各种联谊活动。如果确实需要会面，必须先征求家长的同意，在家长或成年人的陪同下进行，并且选择在人多的公共场所会面。
- 记住：互联网上的信息不一定是真实的，网上认识的人也并不都像他 /她们自己所说的那样，有可能是伪装的。例如：一个给你写信的 “12岁女孩”，可能是40岁的男士。
- 不要浏览或下载不适合儿童和青少年的网页和信息，并尽量使用安装有不良信息过滤软件的电脑。如果无意中进入了这类网站，要立即离开，并告诉家长或信任的成年人。

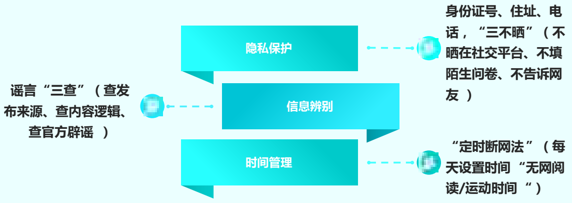
4 互联网安全使用知识

- 要在家长或成年人的帮助和指导下进行网络购物或交易，事先对商品信息或交易情况进行核实，不轻易向对方付款或提供银行卡密码，警惕网络诈骗。
- 如果收到带有攻击性、淫秽、侮辱、威胁等言语的信息或电子邮件，或是在上网过程中感到不安或是受到威胁，不要回复或反驳，要马上告诉家长、老师、警察、自己信任的成年人，或是拨 打报警电话110来获得帮助。

4 互联网安全使用知识

- 要以自己希望受对待的方式对待其他人，无论是面对面沟通，还是网络上的沟通。请记住：如果你不愿意别人对自己说出不友好的、充满恶意的话语，那么就不要对别人做出难听的、惹人生气的评论 。
- 不要因为在网络上受到欺凌而感到尴尬或是羞愧，你享有受保护的权利，任何人都不能那样对待你。如果你在网络上遇到长时间的反复多次的威胁、嘲讽、或是他人在传播对自己造成不良影响的照片、言论或视频，要立即告诉家长、老师或是自己信任的成年人，他 /她们会支持你、理解你，并会为你提供帮助。

4 关键词记忆梳理



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 ）

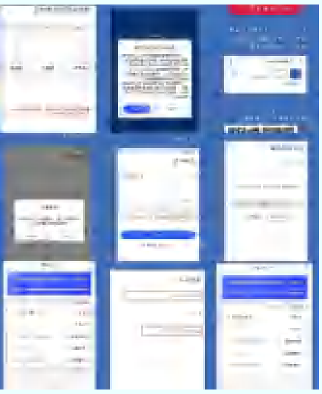
信息辨别：谣言“三查”（查发布来源、查内容逻辑、查官方辟谣 ）

时间管理：“定时断网法”（每天设置时间“无网阅读/运动时间 “）

4 互动实践，深化安全行动

学唱网谣，强化意识

4 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。

4 安全上网 从你我做起

文明上网，共建和谐网络空间。我们应自觉遵守网络道德规范，不发布和传播虚假信息、谣言，不恶意攻击他人，维护网络秩序。同时，积极传播正能量，弘扬社会主义核心价值观，共同营造健康向上的网络氛围。在享受网络便利的同时，也要注重个人隐私和信息安全，不轻易泄露个人信息，防范网络诈骗。

总结升华

“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。

Thank You

同学们：感谢参与，
下次课再见！

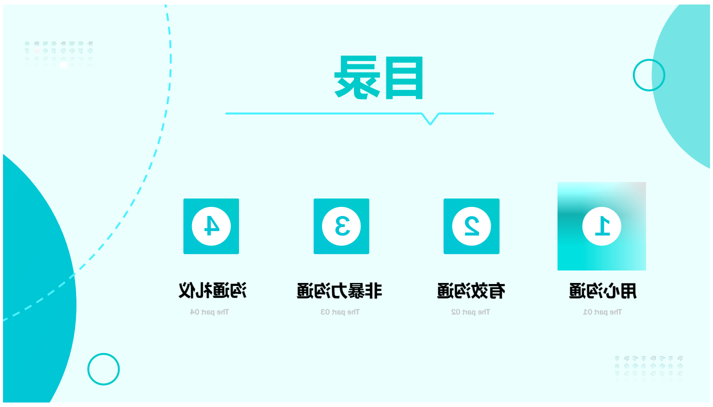
模块五 良好沟通

中职女生的自我提升之旅

走进课程

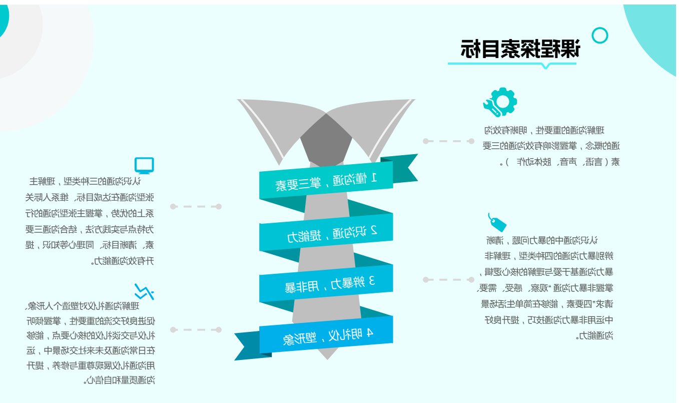
沟通是我们生活的“必修课”，却常常让我们犯难，明明想关心朋友，话到嘴边却成了误会；满心想法要分享，对方却一脸茫然；遇到分歧时，忍不住争吵，事后又后悔……

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”！



目录

- 1 用心沟通 The part 01
- 2 有效沟通 The part 02
- 3 非暴力沟通 The part 03
- 4 沟通礼仪 The part 04



课程探索目标

1 懂沟通，掌三要素

理解沟通的重要性，明晰有效沟通的概念，掌握影响有效沟通的三要素（言语、声音、肢体动作）。

2 识沟通，提能力

认识沟通的三种类型，理解主张型沟通在达成目标、维系人际关系上的优势，掌握主张型沟通的行为特点与实践方法，结合沟通三要素、清晰目标、同理心等知识，提升有效沟通能力。

3 辨暴力，用非暴

认识沟通中的暴力问题，清晰辨别暴力沟通的四种类型，理解非暴力沟通基于爱与理解的核心逻辑，掌握非暴力沟通“观察、感受、需要、请求”四要素，能够在简单生活场景中运用非暴力沟通技巧，提升良好沟通能力。

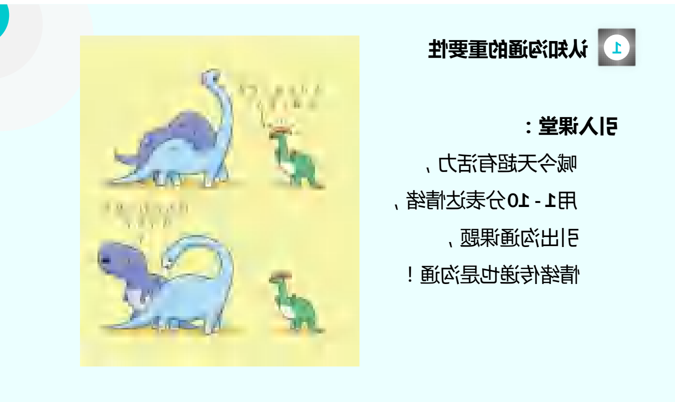
4 明礼仪，塑形象

理解沟通礼仪对塑造个人形象、促进良好交流的重要性，掌握倾听礼仪与交谈礼仪的核心要点，能够在日常沟通及未来社交场景中，运用沟通礼仪展现尊重与修养，提升沟通质量和自信心。

1

用心沟通

活动1



1 认知沟通的重要性

引入课堂：

喊今天超有活力，

用1-10分表达情绪，

引出沟通课题，

情绪传递也是沟通！

1 故事分享 深度讨论

《唐僧缝裤子》

思考：

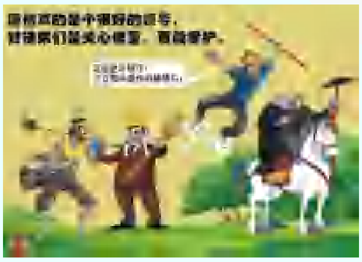
-唐僧缝裤子为什么缝了好几次？（因为没有和孙悟空沟通好 /缝好之后又被拆了）

-你在生活中有没有发生过类似唐僧缝裤子的事情？

---

1 故事分享 深度讨论

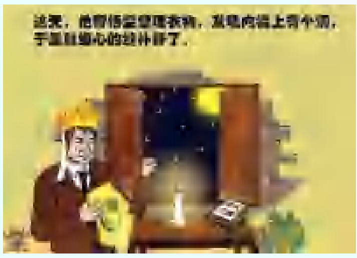
《唐僧缝裤子》


唐僧真的是个很好的领导，
对徒弟们是关心体贴，百般爱护。

---

1 故事分享 深度讨论

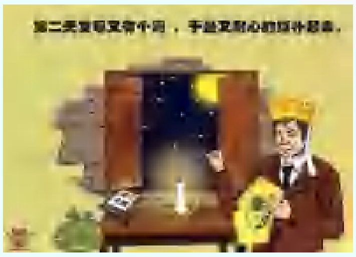
《唐僧缝裤子》


这天，他帮悟空整理衣物，发现内裤上有个洞，
于是就细心的给补好了。

---

1 故事分享 深度讨论

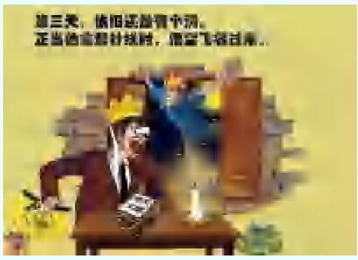
《唐僧缝裤子》


第二天发现又有个洞，于是又耐心的给补起来。

---

1 故事分享 深度讨论

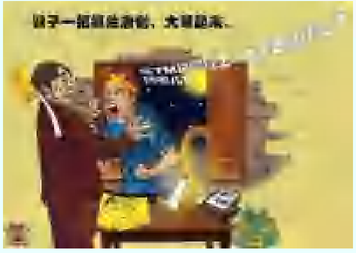
《唐僧缝裤子》


第三天，依旧还是有个洞，
正当他准备补针线时，悟空飞奔过来……

---

1 故事分享 深度讨论

《唐僧缝裤子》


猴子一把抓住唐僧，大骂起来。

故事分享 深度讨论

《唐僧缝裤子》

讨论沟通的重要性

问题1	唐僧缝裤子为什么缝了好几次？
问题2	你在生活中有没有发生过类似唐僧缝裤子的事情？

总结	沟通是思想、观念和感受的交流
	沟通可以帮我们避免很多不必要的误会
	沟通很重要，因为它维系人与人之间的关系
	良好的沟通始于尊敬他人和换位思考，要从心出发，在无法改变他人的时候，先改变自己

游戏体验 理解有效沟通

盲撕纸挑战

游戏规则

第一轮活动:全体成生闭上眼睛，根据主持人的语言提示用手折纸和撕纸，活动过程中不能说话，不能提问。主持人口令 :1.把纸水平对折，2.把纸张垂直对折，3.再次对折，4.撕下折叠过纸张的一角，5.翻转90度，再撕去一个角，6.把纸展开，并与临近学员做对比。

第二轮活动:主持人的口令一样，不过这次大家可以睁着眼睛，活动过程中可以提问。

有效沟通的重要性

提问1：第二次撕纸的时候有什么感觉？
提问2：两次相同的指令，为什么会造成不一样的结果？

- 沟通不是一个单向的过程，而是一个双向的过程，这是很重要的。
- 我们所说的话与别人所听到的内容有可能存在差距，而这个差距可能导致错误传达或理解错误。
- 沟通也许还会受到时间的限制。当我们在说事情而时间有限的时候，我们必须清楚我们要传达的主要信息（回应撕纸游戏：例如我们在很短时间内需要表达复杂的信息时，可能会影响沟通的效果。）。
- 有效沟通的三个妙招是：清晰说、认真听、及时反馈。

情景演绎 探究沟通要素

通过表演 观察差异

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

要素揭秘 重点强调

揭示"影响沟通的三要素：言语（说什么）、声音（怎么说，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%

夯实沟通认知

启示

- ◆ -沟通是思想、观念和感受的交流；
- ◆ -沟通不仅仅是单方面的说话，还包括倾听别人说话。
- ◆ -沟通很重要，因为它维系人与人之间的关系
- ◆ -良好的沟通始于尊敬他人和换位思考。从心出发，在无法改变他人的时候，先改变自己。
- ◆ -有效沟通的三个妙招是：清晰说、认真听、及时反馈。
- ◆ -有三个要素会影响有效沟通，言语，声音，视觉（肢体动作）。其中，肢体语言会有效沟通的影响最大，其次是语音、语调。

2

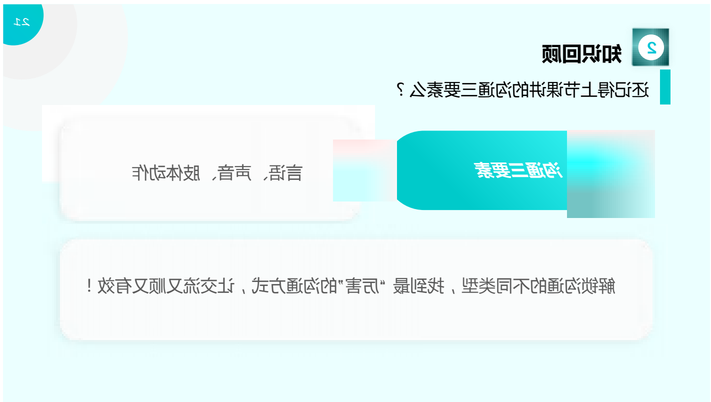
有效沟通

活动2

2 温故知新 开启沟通新篇

互动暖场 连接情绪

引入课程：老师向学生问好，让学生用数字表达心情，强化知识记忆！



2 知识回顾

还记得上节课讲的沟通三要素么？

沟通三要素

言语、声音、肢体动作

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！

2 三种沟通类型

2 角色扮演 洞察沟通类型

故事卡分发

攻击型沟通风格故事卡

顾客一走到店铺柜台，"啪"地把衣服摔在台面上，声音拔高："你们这什么破店！昨天刚买的衣服就有破洞，我花了钱买残次品？赶紧给我退了，不然我就找你们经理，再不行我就投诉到消费者协会！"边说边指着衣服破洞处，眼神带着不满，身体微微前倾，语气强硬，不给店员过多解释的机会。

顺从型沟通风格故事卡

顾客拿着衣服，小心翼翼走到柜台前，声音轻轻的："那个……店员你好，我昨天在这买的衣服，回家发现有点破洞，我想着能不能……能不能退换一下啊？"说话时眼神有些闪躲，双手紧紧攥着衣服衣角，不等店员回应，又连忙补充："要是不方便也没关系，我就是问问，实在不能换我也能接受的……"姿态略显局促，生怕给店员添麻烦，即便自己占理也不敢坚持。

主张型沟通风格故事卡

顾客手持衣服和购物小票，从容走到柜台，礼貌地对店员说："你好，我昨天在贵店购买了这件衣服，回家后发现衣服存在破洞问题，这不符合商品正常质量标准。根据退换货政策，我希望能办理退换手续，麻烦你帮我处理一下可以吗？"说话时语气平和但坚定，清晰指出衣服问题和自己的合理诉求，同时双手递上小票和衣服，眼神真诚，既不强势施压，也不妥协退让，维护自身合法权益的同时保持礼貌。

2 小组表演 讨论总结

分组表演

各小组依次上台表演，老师引导其他学员观察："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

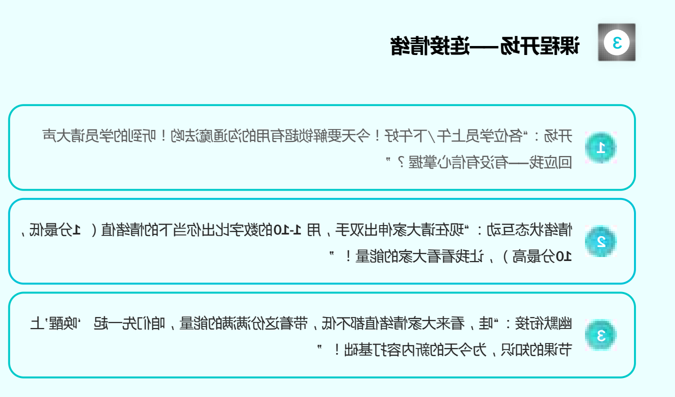
三种沟通类型

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！

3

非暴力沟通

活动3

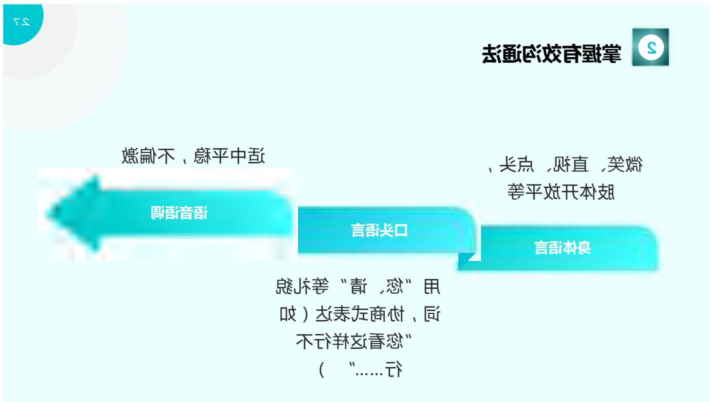


3 课程开场——连接情绪

1 开场：“各位学员上午/下午好！今天要解锁超有用的沟通魔法哟！听到的学员请大声回应我——有没有信心掌握？”

2 情绪状态互动：“现在请大家伸出双手，用 1-10的数字比出你当下的情绪值（1分最低，10分最高），让我看看大家的能量！”

3 幽默衔接：“哇，看来大家情绪值都不低，带着这份满满的能量，咱们先一起‘唤醒’上节课的知识，为今天的新内容打基础！”



2 掌握有效沟通法

身体语言

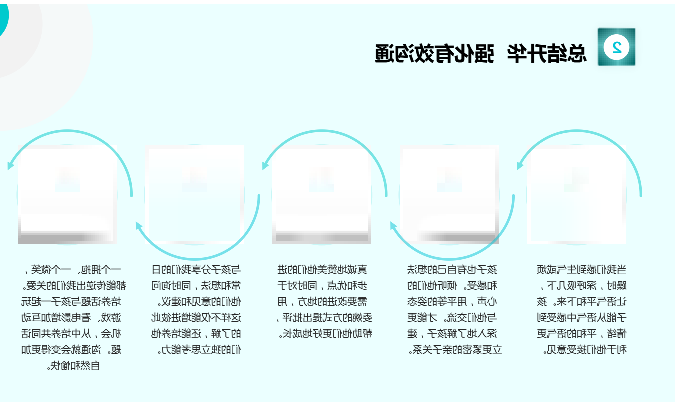
微笑、直视、点头、肢体开放平等

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



2 总结升华 强化有效沟通

当我们感到生气或烦躁时，深呼吸几下，让语气平和下来。孩子能从语气中感受到情绪，平和的语气更利于他们接受意见。

孩子也有自己的想法和感受。倾听他们的心声，用平等的姿态与他们交流。才能更深入地了解孩子，建立更紧密的亲子关系。

真诚地赞美他们的进步和优点，同时对于需要改进的地方，用委婉的方式提出批评，帮助他们更好地成长。

与孩子分享我们的日常和想法，同时询问他们的意见和建议。这样不仅能增进彼此的了解，还能培养他们的独立思考能力。

一个拥抱、一个微笑，都能传递出我们的关爱。培养话题与孩子一起玩游戏、看电影增加互动机会，从中培养共同话题。沟通就会变得更加自然和愉快。

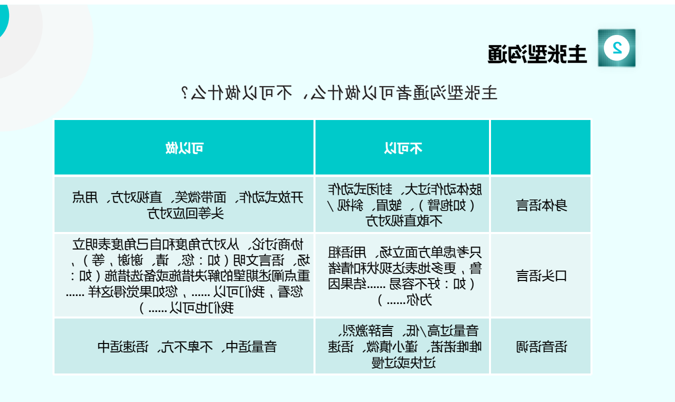
2 研讨主张型 掌握有效沟通法

如何成为‘主张型沟通者’呢？

活动步骤

01 把学员分成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。

02 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。



2 主张型沟通

主张型沟通者可以做什么，不可以做什么？

	不可以	可以做
身体语言	肢体动作过大、封闭式动作（如抱臂）、皱眉、斜视/不敢直视对方	开放式动作、面带微笑、直视对方、用点头等回应对方
口头语言	只考虑单方面立场，用语粗鲁，更多地表达观点和情绪（如：好不容易……结果因为你……）	协商讨论、从对方角度和自己角度表明立场、语言文明（如：您、请、谢谢，等）、重点阐述期望的解决措施或备选措施（如：您看，我们可以……，您如果觉得这样……我们也可以……）
语音语调	音量过高/低、言辞激烈、唯唯诺诺、谨小慎微、语速过快或过慢	音量适中、不卑不亢、语速适中

③ 小组回顾——知识唤醒

上节课我们一起探索了"有效沟通"，谁能快速'唤醒'记忆？现在请大家以小组为单位，用 3分钟讨论以下问题：

问题1
- 上节课学到的沟通类型有哪些 ？

问题2
- 主张型沟通的核心要点是什么 ？

③ 识别言语中的"软暴力"

在黑板/大白纸写"非暴力沟通"，邀请学生猜："看到这个词，你觉得会讲啥？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，咱们一起观看《隐秘的角落》来揭秘！"

冷暴力
[Cold violence]

③ 视频研读

妈妈的控制欲太强，病态式母爱太可怕了
《隐秘的角落》
"强制性撅嘴角"
丹丹影视
小红书

③ 视频-隐秘的角落片段1

讨论：

-朝阳母子的沟通方式是暴力沟通吗？

-为什么说朝阳妈对朝阳的沟通方式充满了暴力？

暴力沟通对话（视频场景）

朝阳妈（看着桌子上的牛奶）："你怎么还不喝？"

朝阳："我想一会儿再喝"

朝阳妈："喝吧，不烫。喝完了早点睡觉，我好洗杯子。"

朝阳妈："有那么烫吗？"（夺过杯子，自己喝了一大口，然后把牛

奶递给朝阳）"这不正好吗？！喝凉的对胃不好！"（朝阳接过牛奶

放在桌子上）

朝阳："我自己会洗杯子！"（不看妈妈，戴上耳机准备看书，妈妈

扯掉书）

朝阳妈："你现在长大了，自己能照顾自己是吧？你怪妈妈没有照顾

好你是吗？"

朝阳："妈，我没有怪你"

朝阳妈："如果你爸爸是一个负责人的男人，如果当初他不抛下我们

今天的事情就不会发生！"

朝阳："妈，其实你可以告诉我"

朝阳妈（狠狠地捏着朝阳的脸）："我告诉你什么?!大人的事情你懂

么！"

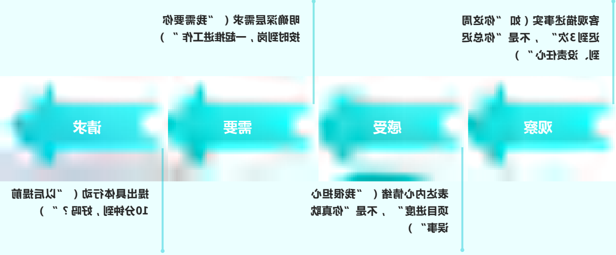
③ 案例剖析 识别类型

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 ）

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！"

③ 非暴力沟通的"万能公式"

非暴力沟通四要素

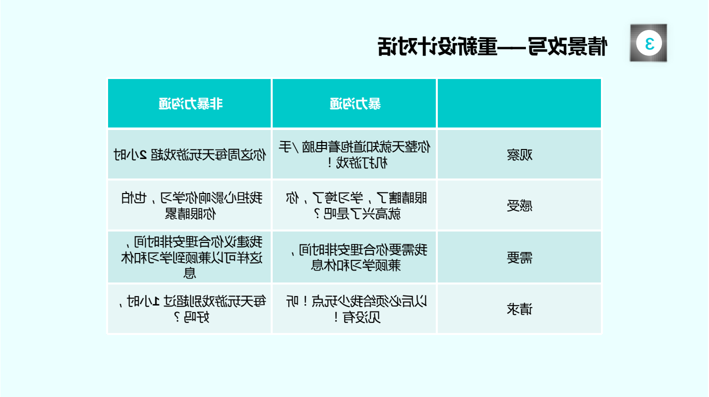


观察
客观描述事实（如"你这周迟到3次"，不是"你总迟到，没责任心"）

感受
表达内心情绪（"我很担心项目进度"，不是"你真耽误事"）

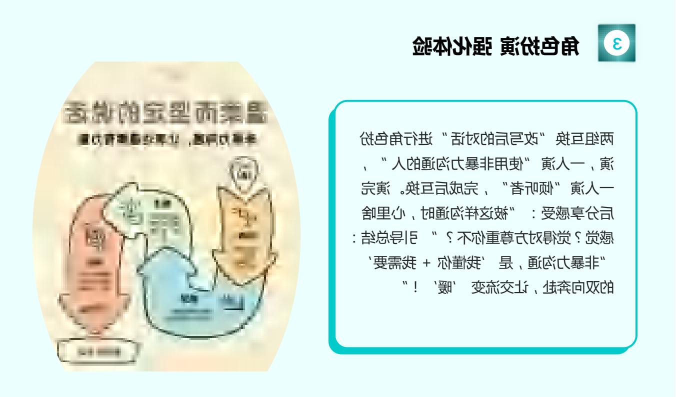
需要
明确深层需求（"我需要你按时到岗，一起推进工作"）

请求
提出具体行动（"以后提前10分钟到，好吗？"）



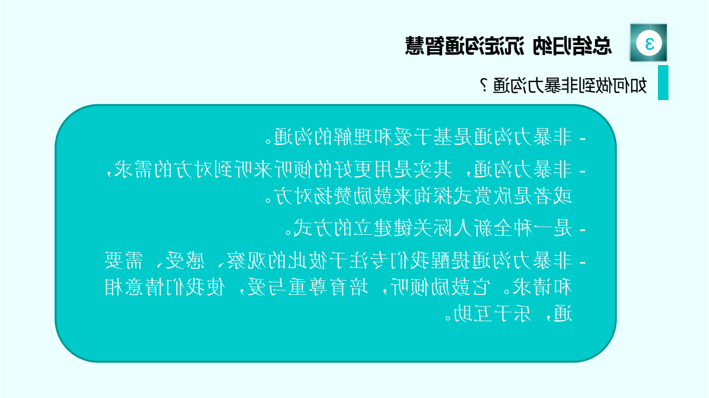
③ 情景改写——重新设计对话

	暴力沟通	非暴力沟通
观察	你整天就知道抱着电脑/手机打游戏！	你这周每天玩游戏超 2小时
感受	眼睛瞎了，学习垮了，你就高兴了是吧？	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	我建议你合理安排时间，这样可以兼顾到学习和休息
请求	以后必须给我少玩点！听见没有！	每天玩游戏别超过 1小时，好吗？



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’！”



③ 总结归纳 沉淀沟通智慧

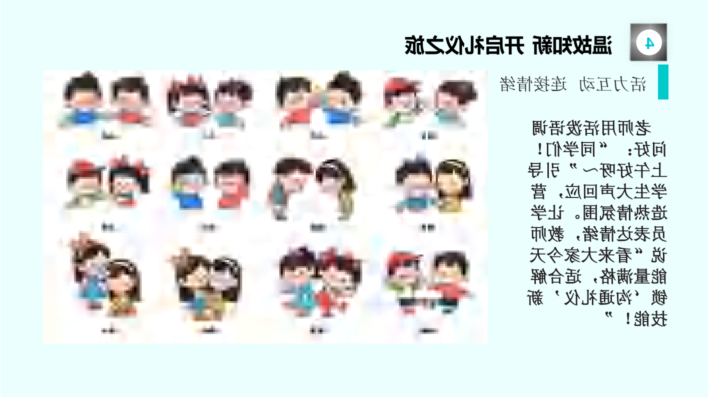
如何做到非暴力沟通？

- 非暴力沟通是基于爱和理解的沟通。
- 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。

4

沟通礼仪

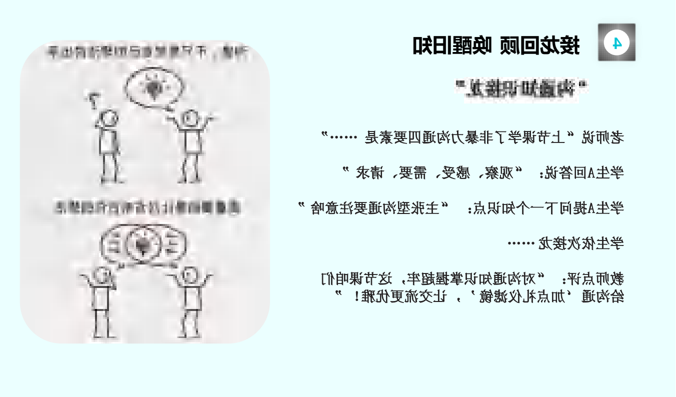
活动4



④ 温故知新 开启礼仪之旅

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。让学员表达情绪，教师说“看来大家今天能量满格，适合解锁‘沟通礼仪’新技能！”



④ 接龙回顾 唤醒旧知

“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A回答说：“观察、感受、需要、请求”

学生A提问下一个知识点：“主张型沟通要注意啥”

学生依次接龙……

教师点评：“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！”

案例一

美国著名的主持人林克莱特在一期节目上访问了一位小朋友，问他：“你长大了想当什么呀？”小朋友天真地回答：“我要当飞机驾驶员！”林克莱特接着说：“如果有一天你的飞机飞到太平洋上空时，飞机所有的引擎都熄火了，你会怎么办？”小朋友想了想：“我先告诉飞机上所有的人绑好安全带，然后我系上降落伞，先跳下去。”

当现场的观众笑得东倒西歪时，林克莱特继续注视着孩子。没想到，孩子的两行热泪夺眶而出，于是林克莱特问他：“为什么要这么做？”他的回答透露出一个孩子真挚的想法：“我要去拿燃料，我还要回来！还要回来！”

案例二

巴顿将军为了显示他对部下生活的关心，搞了一次参观士兵食堂的突然袭击。在食堂里，他看见两个士兵站在一个大汤锅前。

“让我尝尝这汤！”巴顿将军向士兵命令道。

“可是，将军……”士兵正准备解释。

“没什么‘可是’，给我勺子！”巴顿将军拿过勺子喝了一大口，怒斥道：“太不像话了，怎么能给战士喝这个？这简直就是刷锅水！”

“我正想告诉您这是刷锅水，没想到您已经尝出来了。”士兵答道。

拆解倾听礼仪 修炼“倾听达人”

案例研读 发现问题

步骤：分发故事卡，分组阅读后讨论，体会“倾听礼仪不到位，会伤人又误事！

- 提问：
- 案例一观众听到孩子的回答后笑得东倒西歪，这样的行为会给孩子什么样的感受？
- 案例一中如果林克莱特没有继续追问孩子，结果会怎样？
- 案例二中是什么原因导致了巴顿将军的尴尬？
- 两个案例中有哪些不好的倾听习惯？良好的倾听应该包含哪些因素？

拆解倾听礼仪 修炼“倾听达人”

头脑风暴 提炼要点

围绕“好的倾听该有啥表现”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

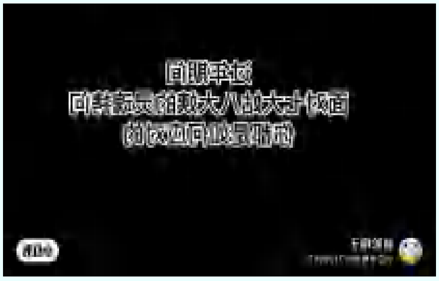
总结倾听礼仪“黄金法则”：身体前倾显尊重，眼神专注表关注，用心感受给共情，及时反馈促交流。“不打断、不批评，让对方“被听见、被重视”。

良好的倾听应该包含的因素

1. 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。
2. 保持与谈话者的视线接触，不要东张希望，与谈话者视线接触，是认真倾听的行为之一。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。

学习交谈礼仪 成为“聊天高手”

视频吐槽 聚焦问题



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”。

4 学习交谈礼仪 成为“聊天高手”

年轻人交谈案例

有礼无礼

有个年轻人骑马赶路，看已近黄昏，可是前不着村，后不着店。他正在着急，忽见一位老汉从这儿路过，他便在马背上高声喊道：“喂！老头儿，离客店还有多远？”老人回答：“5里！”年轻人策马飞奔，急忙赶路去了。结果一气跑了十多里，仍不见人烟。他暗想，这老头儿真可恶，说谎骗人，非得回去教训他一下不可。他一边想着，一边自言自语道：“5里，5里，什么5里！”猛然，他醒悟过来了，这“5里”，不是“无礼”的谐音吗？于是掉转马头往回赶。追上那位老人，急忙翻身下马，亲热地叫声：“老大爷！”话没说完，老人便说：“客店已走过头了，如不嫌弃，可到我家一住。”

4 学习交谈礼仪 成为“聊天高手”

讨论：

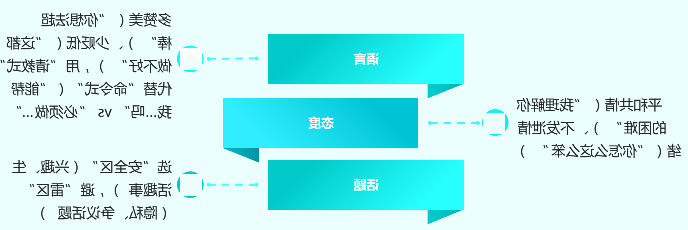
-是什么原因导致了年轻人两次交谈后截然不同的结果？

-成功的交谈过程中还应该尊崇哪些礼仪？

向学员分享

-在和他人的交谈中，追问他人隐私、命令的语气、言辞激烈甚至人身攻击等行为都会让我们觉得及其不舒服，己所不欲，勿施于人，我们应该尽量避免自己在交谈中出现这些行为。

4 总结技巧



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（“我理解你的困难”），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）

4 情景共创 实践应用

分组设计“高礼仪交谈场景”（“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’！”

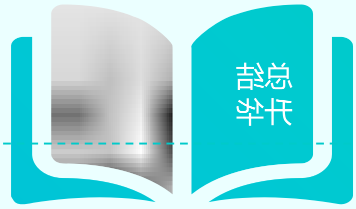
4 学生分享 老师总结

提问

今天学到最实用的礼仪技巧是啥？以后想咋用？”邀请学员分享（如“和闺蜜聊天，先赞美再共情；听奶奶说话，身体前倾”等

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！”



每个人的内心深处都渴望得到别人的尊重，好的倾听不仅是一项技巧更是一种修养。好的沟通方式常常给人如沐春风的感觉，能够让沟通达到事半功倍的效果。在和别人沟通时应该以达到沟通目的为导向，表达自己的需求，而不是情绪的宣泄。我们应该时刻提醒自己将沟通礼仪运用到日常学习和生活中，用沟通让自己的更自信。

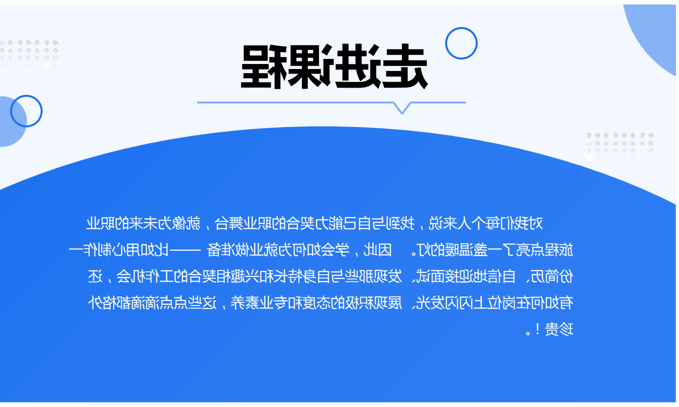
模块五

良好沟通

同学们：感谢参与，
下次课再见！

了解职业

——中职女生的自我提升之旅



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！。

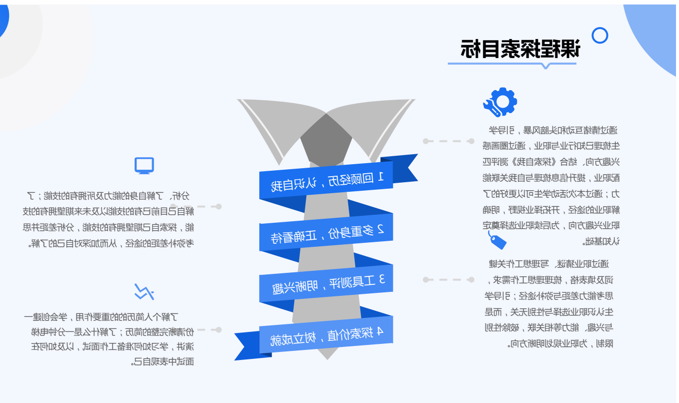
目录

1 行业与职业 The part 01

2 理想的工作 The part 02

3 我的职业能力 The part 03

4 推销自我 The part 04



课程探索目标

1 回顾经历，认识自我

2 多重身份，正确看待

3 工具测评，明晰兴趣

4 探索价值，树立成就

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。

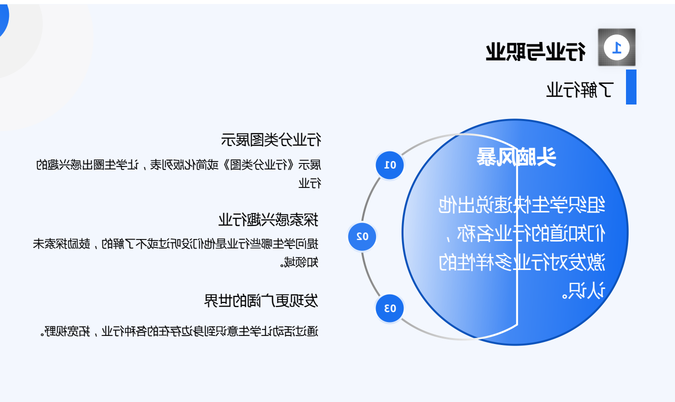
通过职业清谜、写理想工作关键词及填表格，梳理理想工作需求，思考能力差距与弥补途径；引导学生认识职业选择与性别无关，而是与兴趣、能力等相关联，破除性别限制，为职业规划明晰方向。

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，从而加深对自己的了解。

了解个人简历的重要作用，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。

行业与职业

活动1



1 行业与职业

了解行业

头脑风暴

组织学生快速说出他们知道的行业名称，激发对行业多样性的认识。

01 行业分类图展示

展示《行业分类图》或简化版列表，让学生圈出感兴趣的行业

02 探索感兴趣行业

提问学生哪些行业是他们没听过或不了解的，鼓励探索未知领域。

03 发现更广阔的世界

通过活动让学生意识到身边存在的各种行业，拓宽视野。

行业与职业

职业大发现

头脑风暴：职业接龙挑战

规则是每人说出一个不重复的职业名称，看能说出多少种。

规则要求：多样性与速度

鼓励学生在速度和多样性上进行挑战，记录答案。

行业与职业

行业与职业区别

行业与职业对比

通过对比表格展示行业与职业的不同，如行业按工作对象划分，职业按工作职能划分。

行业包含多种职业

解释一个行业包含多种职业，一个职业属于某个行业，帮助学生清晰规划。

行业与职业

行业与职业区别

职业分类

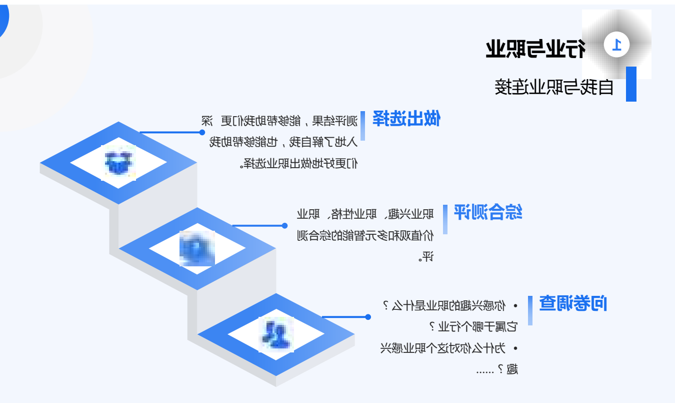
职业分为 8 个大类、79 个中类、449 个小类，1636 个细类（职业）。

新兴职业趋势

数字职业和绿色职业，在未来有更多的就业机会和更大的职业发展空间。

未来职业新趋势

强调新兴职业的前景广阔、挑战性以及对社会可持续发展的推动作用 。



行业与职业

自我与职业连接

问卷调查

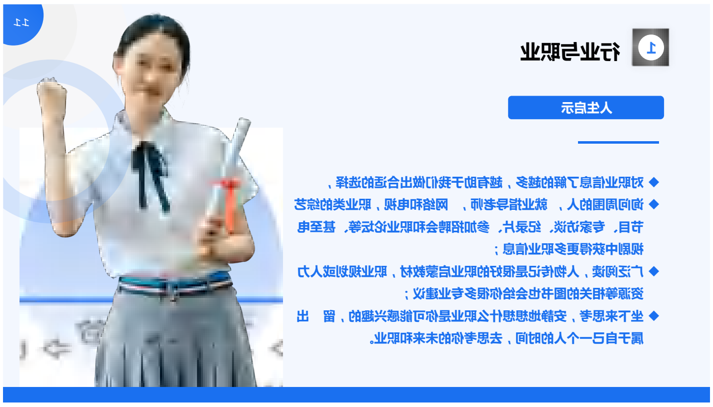
- 你感兴趣的职业是什么？它属于哪个行业？
- 为什么你对这个职业感兴趣？……

综合测评

职业兴趣、职业性格、职业价值观和多元智能的综合测评。

做出选择

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。



行业与职业

人生启示

- ◆ 对职业信息了解的越多，越有助于我们做出合适的选择，
- ◆ 询问周围的人，就业指导老师，网络和电视，职业类的综艺节目、专家访谈、纪录片、参加招聘会和职业论坛等、甚至电视剧中获得更多职业信息；
- ◆ 广泛阅读，人物传记是很好的职业启蒙教材，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；
- ◆ 坐下来思考，安静地想想什么职业是你可能感兴趣的，留出属于自己一个人的时间，去思考你的未来和职业。

2

理想的工作

活动 2

2 理想的工作

分享：职业猜猜猜

猜一猜　说一说

让学生根据动作、服装等猜职业名称，说一说职业特点，引导关注职业的多样性。

---

2 理想的工作

分享：理想工作

头脑风暴

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。

---

2 理想的工作

描绘我的理想工作

教师写出

在我眼中，一份好工作应该是＿＿＿＿

学生活动

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，直至回答完毕。

---

2 理想的工作

《我理想的工作》表

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	

---

2 理想的工作

思考

教师提问：你理想的工作是什么？

教师提问：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？

教师提问：如果发生了变化，你理想的工作是什么？

---

2 理想的工作

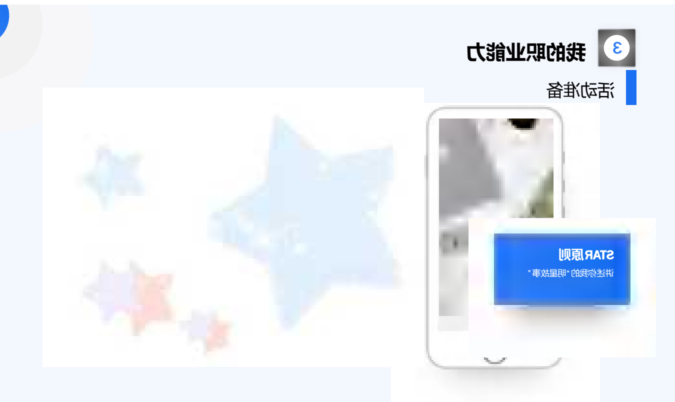
人生启示

- ◆ 选择一份理想的工作和性别没有关系， 不要让性别成为限制我们的职业目标的因素。
- ◆ 一份适合自己的工作，除了考虑工资以外，还要考虑其他因素，比如兴趣爱好、家庭背景等等。
- ◆ 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。

活动3

我的职业能力

3

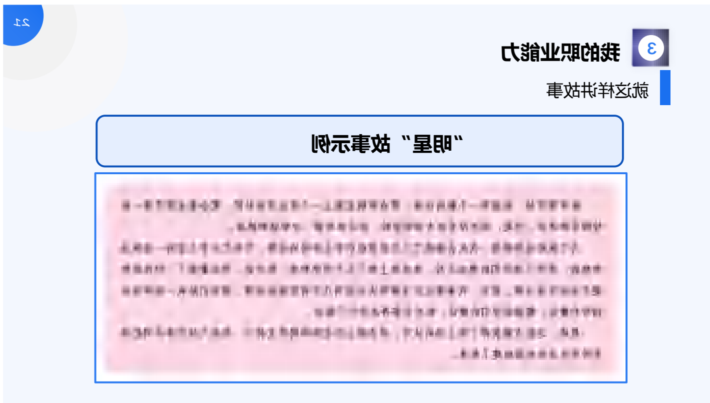


3 我的职业能力

活动准备

STAR原则

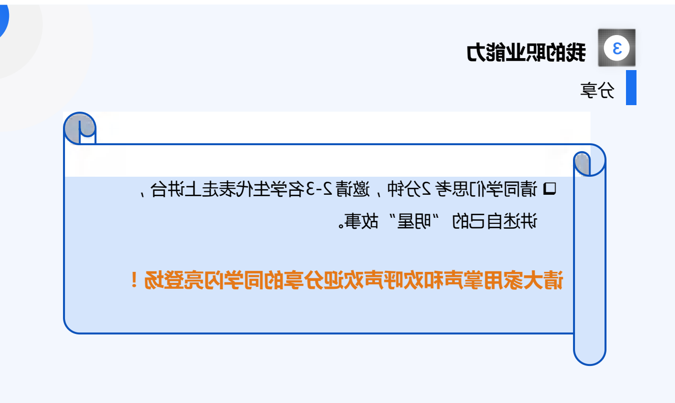
讲述你的"明星"故事。



3 我的职业能力

就这样讲故事

"明星"故事示例

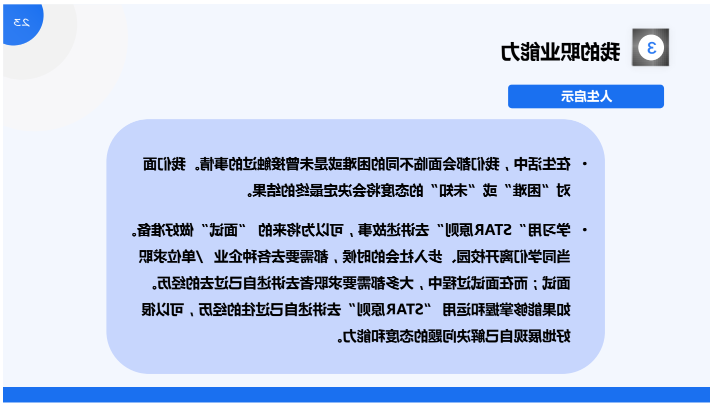


3 我的职业能力

分享

□ 请同学们思考2分钟，邀请2-3名学生代表走上讲台，讲述自己的"明星"故事。

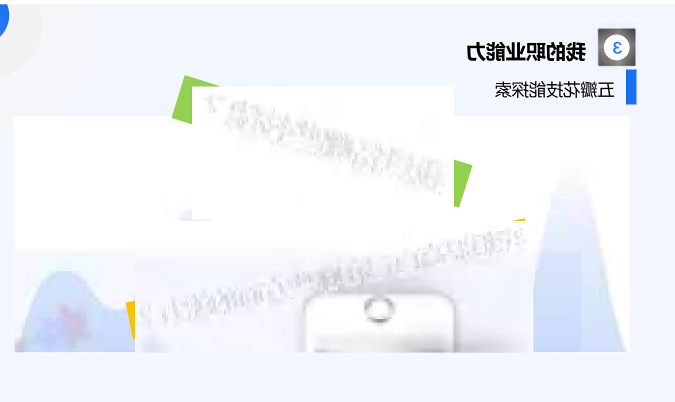
请大家用掌声和欢呼声欢迎分享的同学闪亮登场！



3 我的职业能力

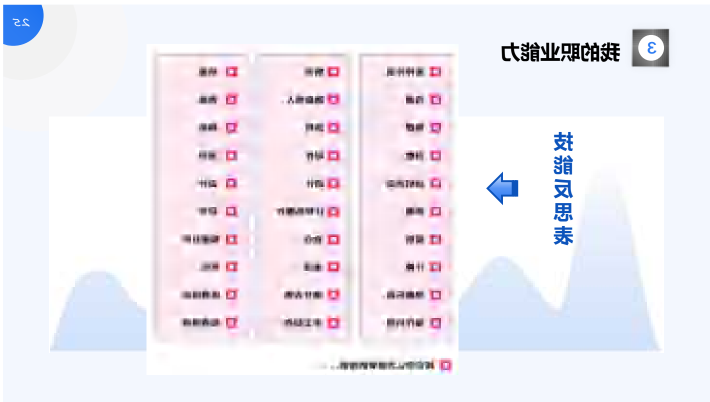
人生启示

- 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，大多都需要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，可以更好地展现自己解决问题的态度和能力。



3 我的职业能力

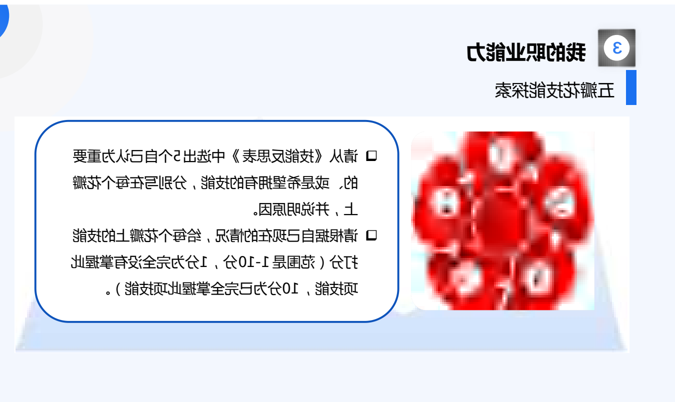
五瓣花技能探索



我的职业能力

五瓣花技能探索

技能反思表

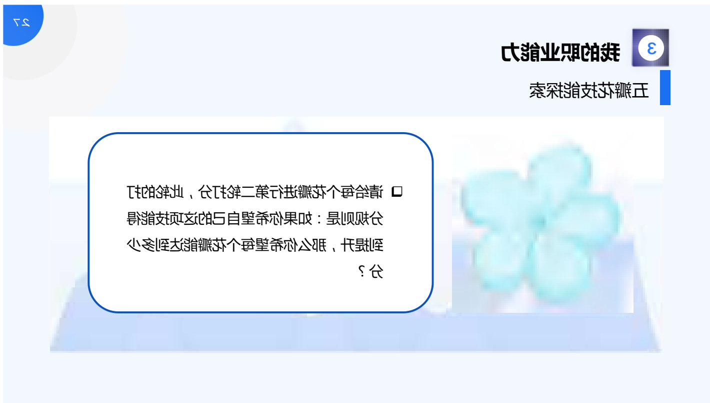


我的职业能力

五瓣花技能探索

□ 请从《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。

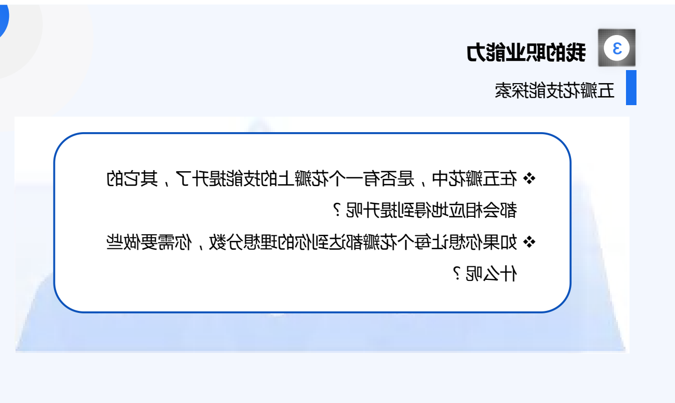
□ 请根据自己现在的情况，给每个花瓣上的技能打分（范围是1-10分，1分为完全没有掌握此项技能，10分为已完全掌握此项技能）。



我的职业能力

五瓣花技能探索

□ 请给每个花瓣进行第二轮打分，此轮的打分规则是：如果你希望自己的这项技能得到提升，那么你希望每个花瓣能达到多少分？

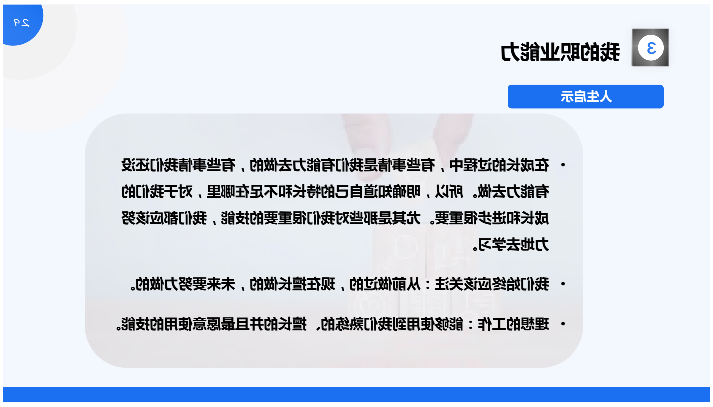


我的职业能力

五瓣花技能探索

❖ 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？



我的职业能力

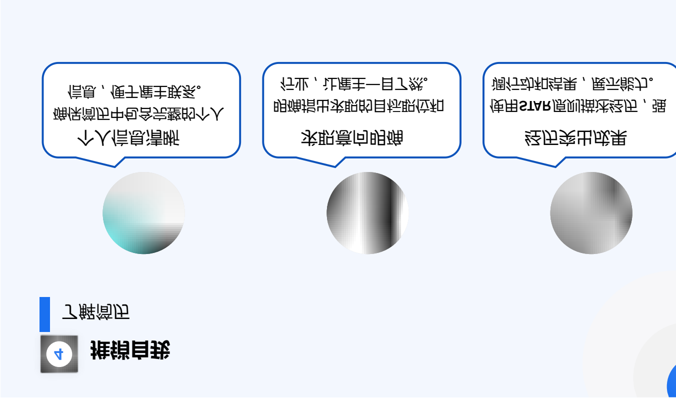
人生启示

- 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：能够运用我们熟练的、擅长的并且最愿意使用的技能。

4

推销自我

活动4

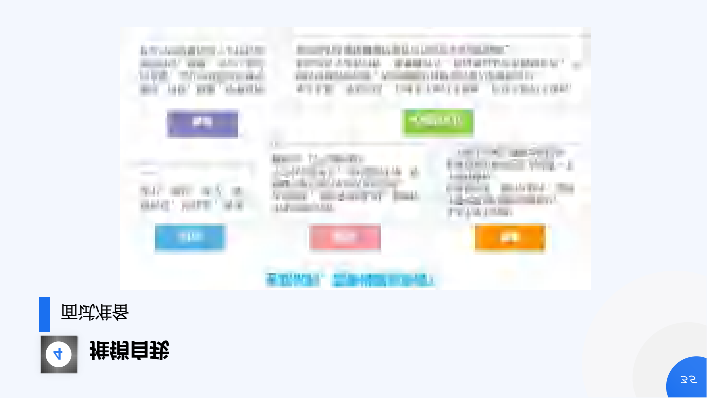

求职自荐
了解岗位
求职意向明确
明确写出求职的目标职位和行业，让雇主一目了然。
使用STAR原则描述经历

求职自荐
了解岗位

求职自荐

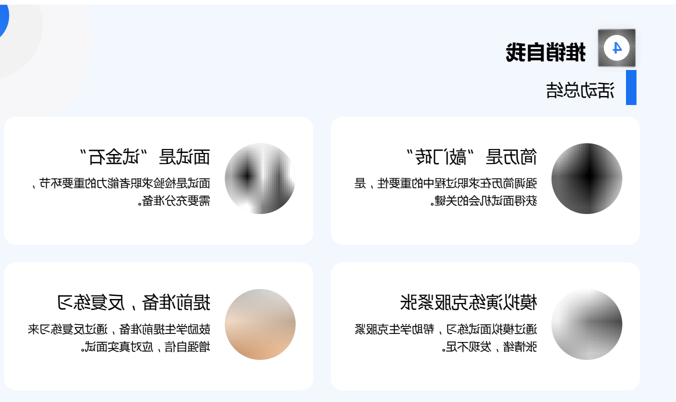
求职自荐
01
02
03

求职自荐


求职自荐

4 推销自我

模拟面试



4 推销自我

活动总结

简历是"敲门砖"

强调简历在求职过程中的重要性，是获得面试机会的关键。

面试是"试金石"

面试是检验求职者能力的重要环节，需要充分准备。

模拟演练克服紧张

通过模拟面试练习，帮助学生克服紧张情绪，发现不足。

提前准备，反复练习

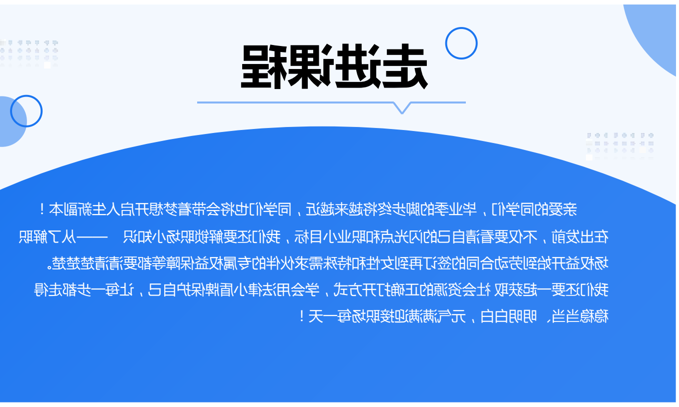
鼓励学生提前准备，通过反复练习来增强自信，应对真实面试。

了解职业

同学们：感谢参与，
下次课再见！

走进职场

——中职女生的自我提升之旅



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，我们还要解锁职场小知识——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。我们还要一起获取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！

目录

1 职场中的法律 The part 01

2 职场中的权利 The part 02

3 职场礼仪 The part 03

4 职场的自我管理 The part 04

课程探索目标

课程目标

01 了解就业相关的主要法律，包括针对女性和残障群体就业的主要法律；了解劳动者的基本权利。

02 了解与保障劳动者权益相关的法律知识；了解与保障女性和残疾人劳动权益相关的法律知识。

03 让中职女生了解在日常生活和工作中接人待物的基本礼仪；了解站立坐行等基本仪态，进一步强化职场礼仪

04 在现代职场中，如何进行自我管理对每个人的生活和事业都非常的重要，本节主要引导学生如何在工作中管理自己、表现自己以及在工作场所应具备怎样的态度和行为。

职场中的法律

活动1

1 职场中的法律

了解与就业相关的法律

01 老师提问全班

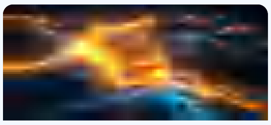
大家知道“劳动者”是指哪些人？

02 老师简要解释

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；师与生皆然。

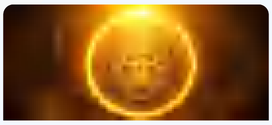
职场中的法律

头脑风暴--和劳动者就业相关的法律法规有哪些？



我国就业相关法律概述

最主要的三部法律是《劳动法》、《劳动合同法》和《就业促进法》

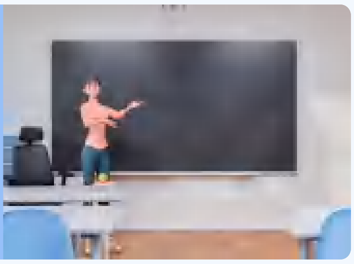


保障特定群体劳动权益的法律

《妇女权益保障法》与《残疾人保障法》分别针对女性及残疾人就业权益。

职场中的法律

劳动者八大权利



头脑风暴：
谁了解的多

老师老师向全班提问，或随机邀请 3-5 名学生回答，劳动者在工作都享有哪些权利？

职场中的法律

劳动者八大权利

01

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。

职场中的法律

劳动者八大权利

02

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。

职场中的法律

劳动者八大权利

03

获得劳动报酬的权利。劳动报酬是劳动合同中的必备条款，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，至少每月支付一次工资。

职场中的法律

劳动者八大权利

04

休息休假的权利。劳动者享有《劳动法》规定的休息休假，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。

职场中的法律

劳动者八大权利

05

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。

职场中的法律

劳动者八大权利

06

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。

职场中的法律

劳动者八大权利

07

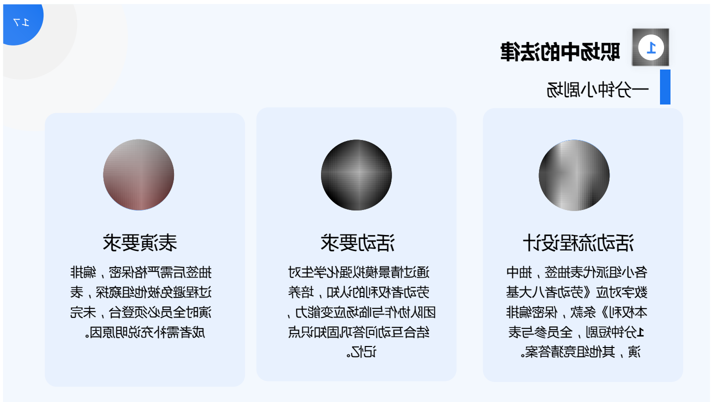
享有社会保险和福利的权利。 享受《劳动法》规定的社会保险，包括养老保险、医疗保险、生育保险、工伤保险、失业保险等等，企业必须依法为职工办理社会保险。

职场中的法律

劳动者八大权利

08

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。



职场中的法律

一分钟小剧场

活动流程设计

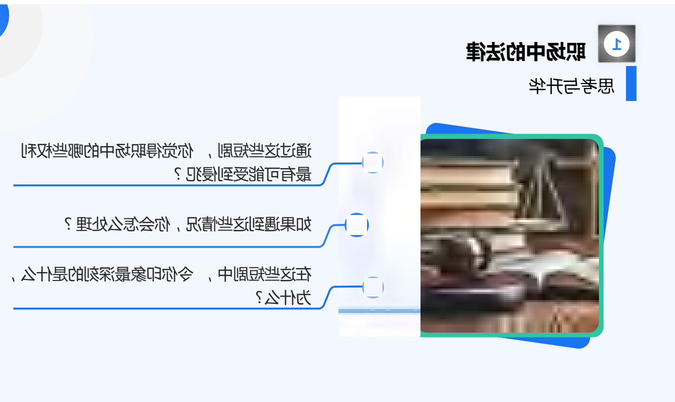
各小组派代表抽签，抽中数字对应《劳动者八大基本权利》条款，保密编排1分钟短剧，全员参与表演，其他组竞猜答案。

活动要求

通过情景模拟强化学生对劳动者权利的认知，培养团队协作与临场应变能力，结合互动问答巩固知识点记忆。

表演要求

抽签后需严格保密，编排过程避免被他组窥探，表演时全员必须登台，未完成者需补充说明原因。



职场中的法律

思考与升华

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？

职场中的法律

思考与升华

学生分享环节

通过短剧强化劳动者权益概念，结合法律条款说明维权路径，建立"知权-护权-维权"三位一体的职场素养框架。

问题聚焦

通过短剧分析职场八大权利认知盲区，强调知晓权利是维权前提，引导学生建立法律意识与证据意识。

职场中的法律

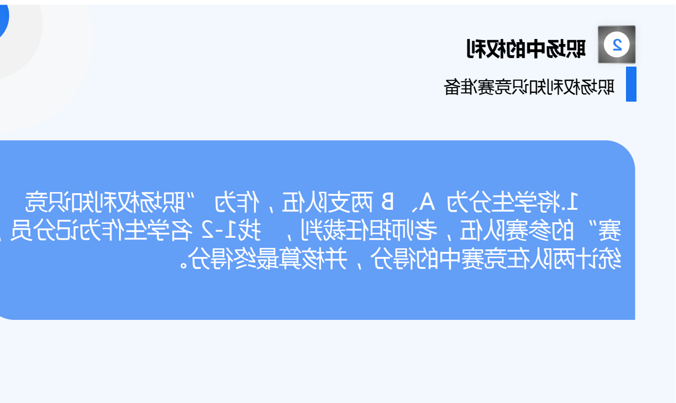
人生启示

- ◆ 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。

2

职场中的权利

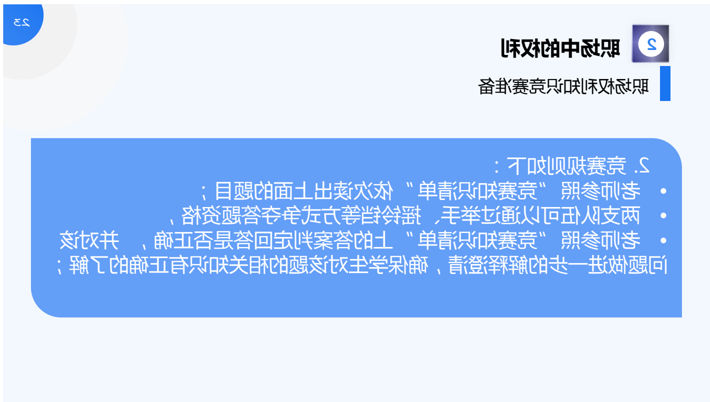
活动2



职场中的权利

职场权利知识竞赛准备

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， 抽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。

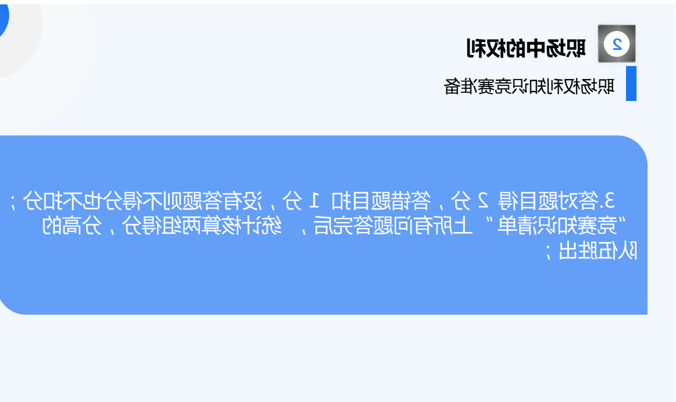


职场中的权利

职场权利知识竞赛准备

2. 竞赛规则如下：

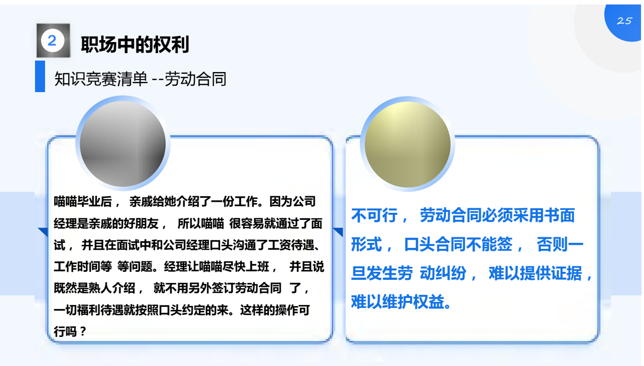
- 老师参照 "竞赛知识清单" 依次读出上面的题目；
- 两支队伍可以通过举手、摇铃铛等方式争夺答题资格，
- 老师参照 "竞赛知识清单" 上的答案判定回答是否正确 ，并对该问题做进一步的解释澄清，确保学生对该题的相关知识有正确的了解；



职场中的权利

职场权利知识竞赛准备

3.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；

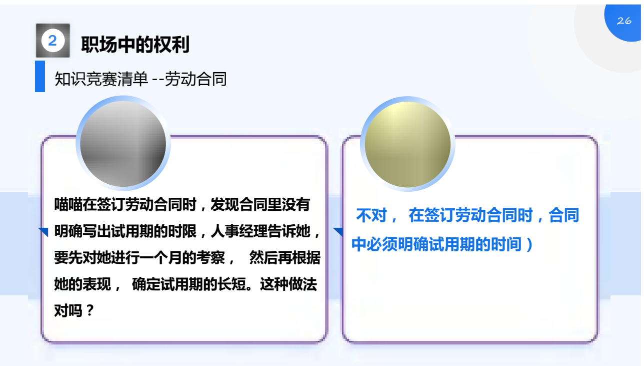


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --劳动合同

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？

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。

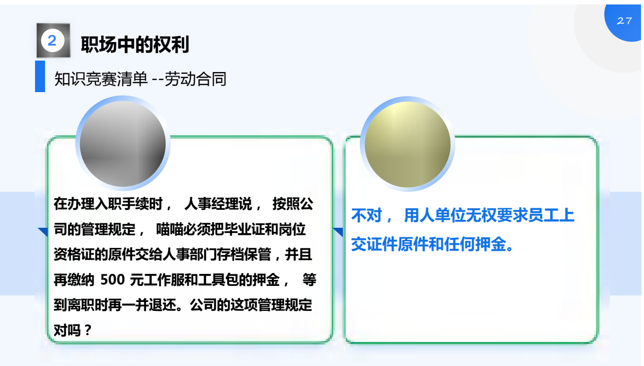


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --劳动合同

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？

不对， 在签订劳动合同时，合同中必须明确试用期的时间）

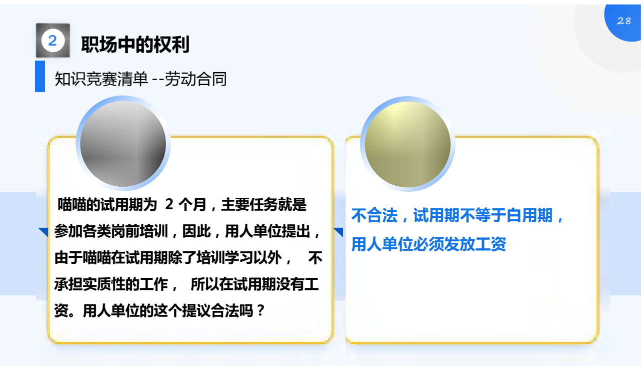


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --劳动合同

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？

不对， 用人单位无权要求员工上交证件原件和任何押金。

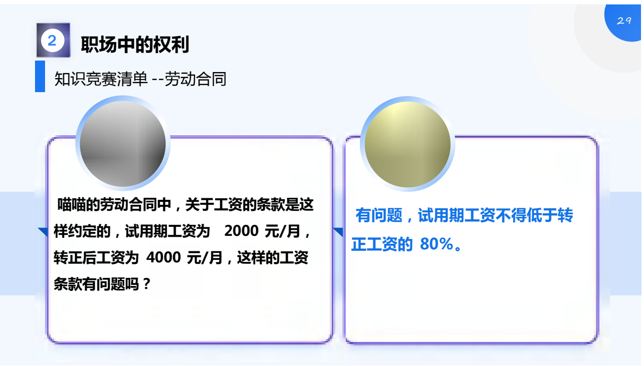


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --劳动合同

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？

不合法，试用期不等于白用期，用人单位必须发放工资

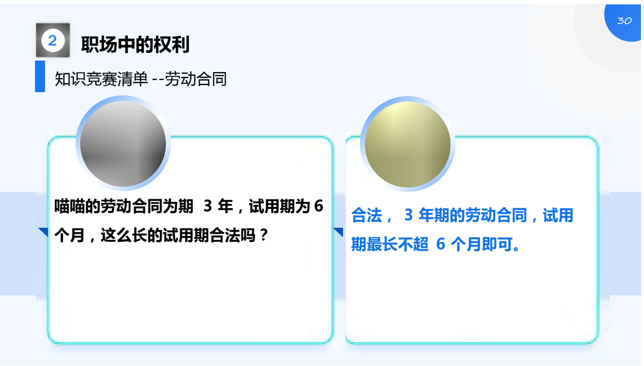


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --劳动合同

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？

有问题，试用期工资不得低于转正工资的 80%。

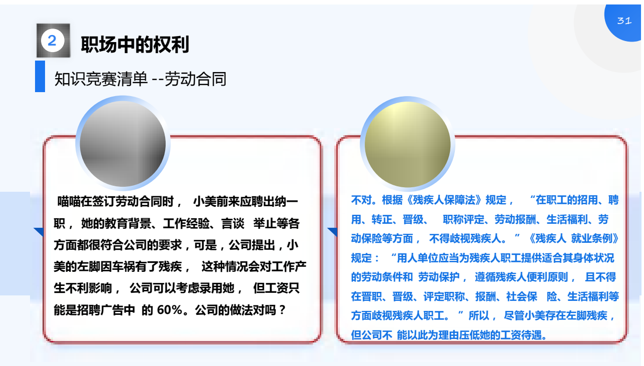


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --劳动合同

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？

合法， 3 年期的劳动合同，试用期最长不超 6 个月即可。



2 职场中的权利

知识竞赛清单 --劳动合同

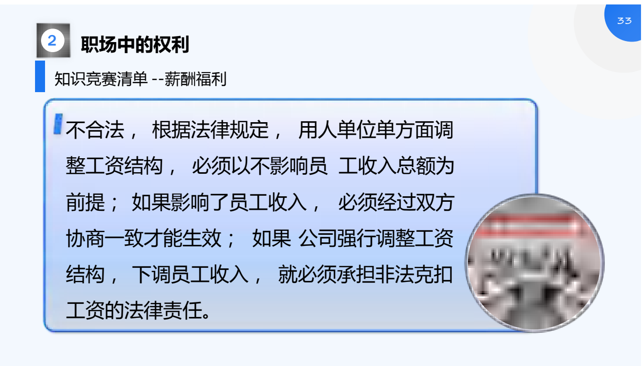
喵喵在签订劳动合同时， 小美前来应聘出纳一职， 她的教育背景、工作经验、言谈 举止等各方面都很符合公司的要求，可是，公司提出，小美的左脚因车祸有了残疾， 这种情况会对工作产生不利影响， 公司可以考虑录用她， 但工资只能是招聘广告中 的 60%。公司的做法对吗？

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。

2 职场中的权利

知识竞赛清单 --薪酬福利

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？



2 职场中的权利

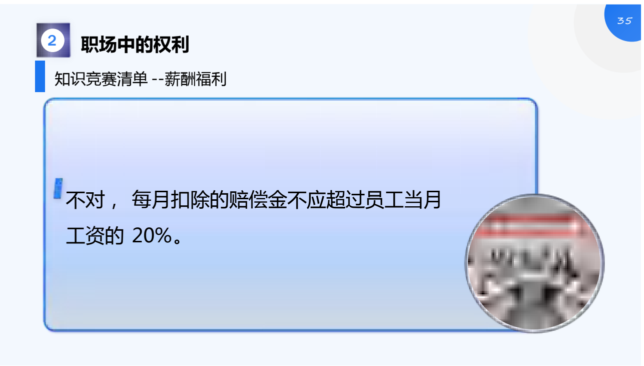
知识竞赛清单 --薪酬福利

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 职场中的权利

知识竞赛清单 --薪酬福利

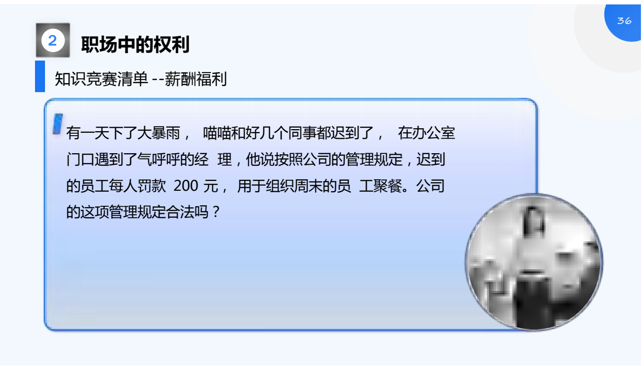
喵喵在工作中由于自身原因，对公司造成了 2 万元的损失，双方经过协商达成一致， 由喵喵承担 1 万元的赔偿，按月从喵喵的工资中扣除。喵喵每月的工资是 4000 元， 公司决定每月从中扣除 1000 元， 共扣除 10 个月。公司的做法对吗？



2 职场中的权利

知识竞赛清单 --薪酬福利

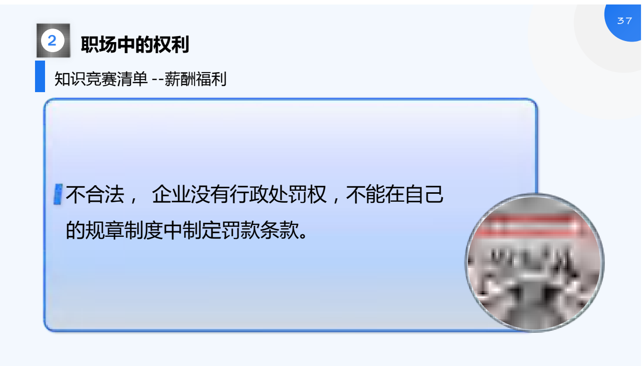
不对， 每月扣除的赔偿金不应超过员工当月工资的 20%。



2 职场中的权利

知识竞赛清单 --薪酬福利

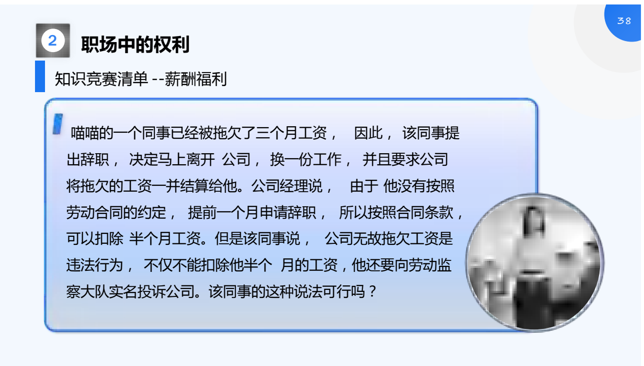
有一天下了大暴雨， 喵喵和好几个同事都迟到了， 在办公室门口遇到了气呼呼的经 理，他说按照公司的管理规定，迟到的员工每人罚款 200 元， 用于组织周末的员 工聚餐。公司的这项管理规定合法吗？



职场中的权利

知识竞赛清单 --薪酬福利

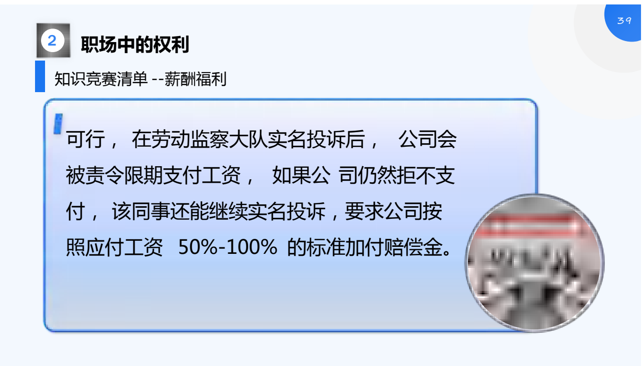
不合法， 企业没有行政处罚权，不能在自己的规章制度中制定罚款条款。



职场中的权利

知识竞赛清单 --薪酬福利

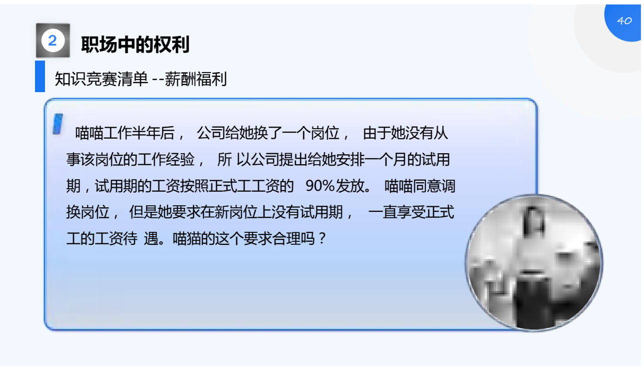
喵喵的一个同事已经被拖欠了三个月工资， 因此， 该同事提出辞职， 决定马上离开 公司， 换一份工作， 并且要求公司将拖欠的工资一并结算给他。公司经理说， 由于 他没有按照劳动合同的约定， 提前一个月申请辞职， 所以按照合同条款，可以扣除 半个月工资。但是该同事说， 公司无故拖欠工资是违法行为， 不仅不能扣除他半个 月的工资，他还要向劳动监察大队实名投诉公司。该同事的这种说法可行吗？



职场中的权利

知识竞赛清单 --薪酬福利

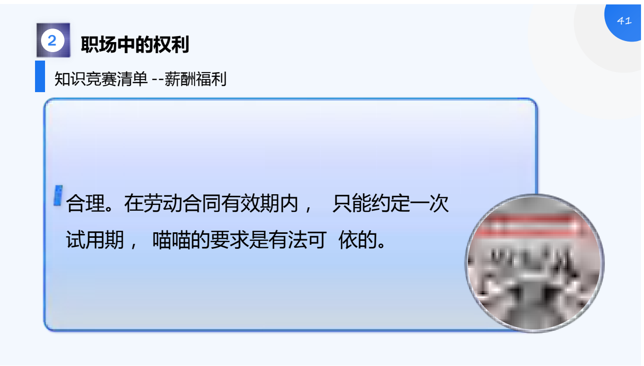
可行， 在劳动监察大队实名投诉后， 公司会被责令限期支付工资， 如果公 司仍然拒不支付， 该同事还能继续实名投诉，要求公司按照应付工资 50%-100% 的标准加付赔偿金。



职场中的权利

知识竞赛清单 --薪酬福利

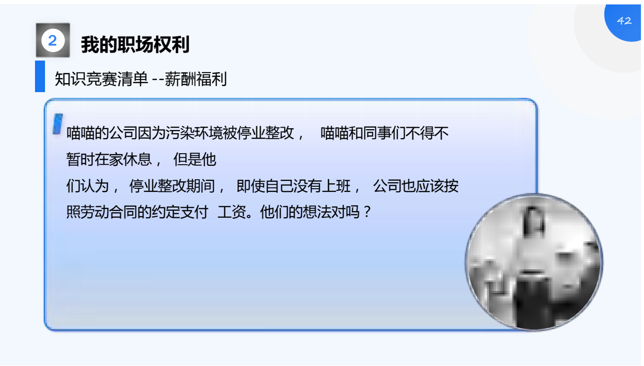
喵喵工作半年后， 公司给她换了一个岗位， 由于她没有从事该岗位的工作经验， 所 以公司提出给她安排一个月的试用期，试用期的工资按照正式工工资的 90%发放。 喵喵同意调换岗位， 但是她要求在新岗位上没有试用期， 一直享受正式工的工资待 遇。喵猫的这个要求合理吗？



职场中的权利

知识竞赛清单 --薪酬福利

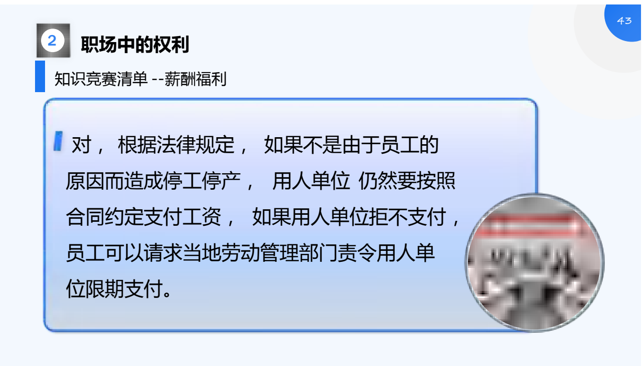
合理。在劳动合同有效期内， 只能约定一次试用期， 喵喵的要求是有法可 依的。



我的职场权利

知识竞赛清单 --薪酬福利

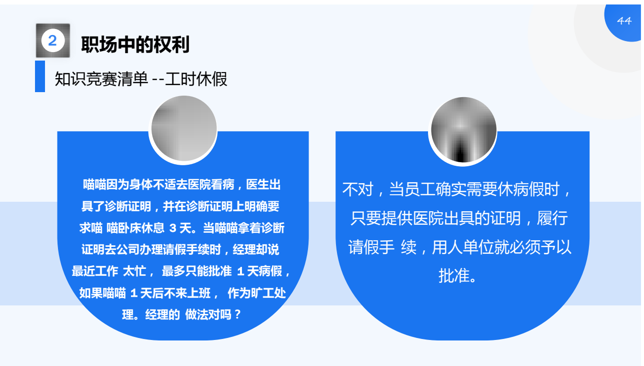
喵喵的公司因为污染环境被停业整改， 喵喵和同事们不得不暂时在家休息， 但是他们认为， 停业整改期间， 即使自己没有上班， 公司也应该按照劳动合同的约定支付 工资。他们的想法对吗？



2 职场中的权利

知识竞赛清单 --薪酬福利

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。

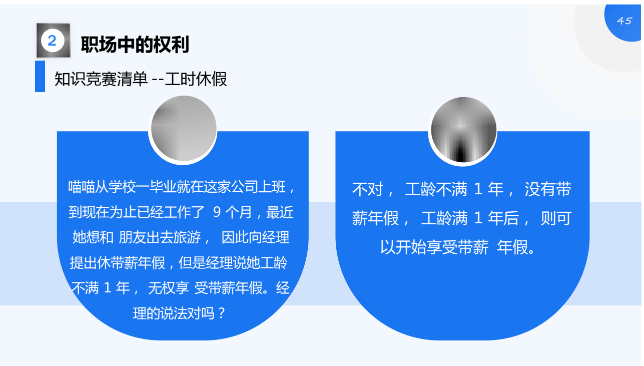


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --工时休假

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？

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。

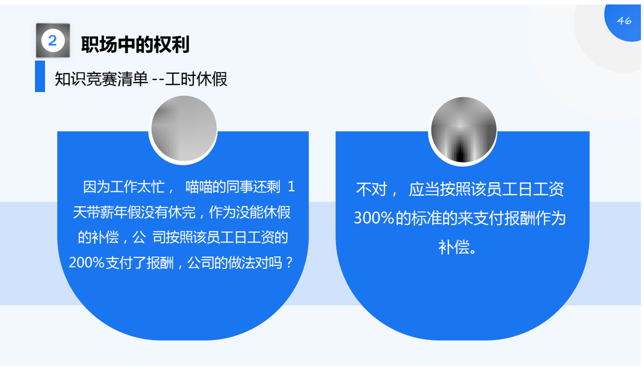


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --工时休假

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？

不对，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。

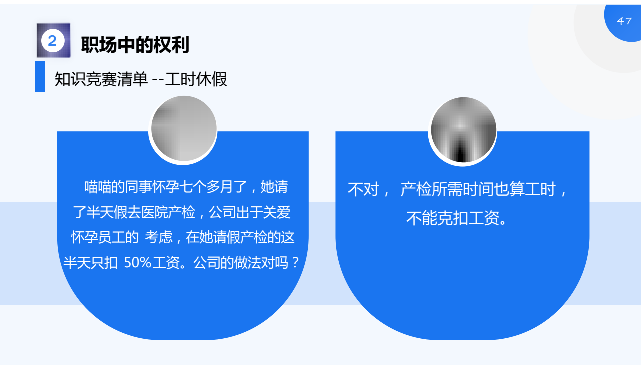


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --工时休假

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？

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。

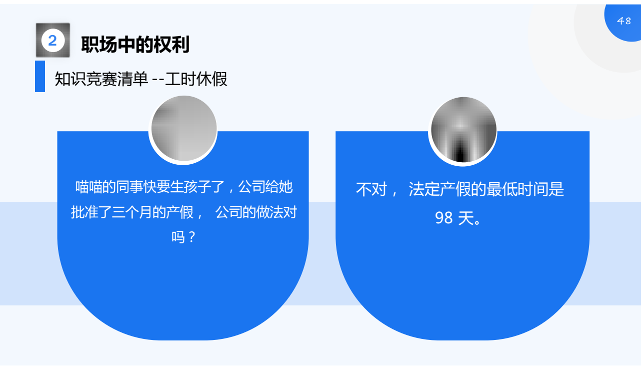


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --工时休假

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？

不对，产检所需时间也算工时，不能克扣工资。

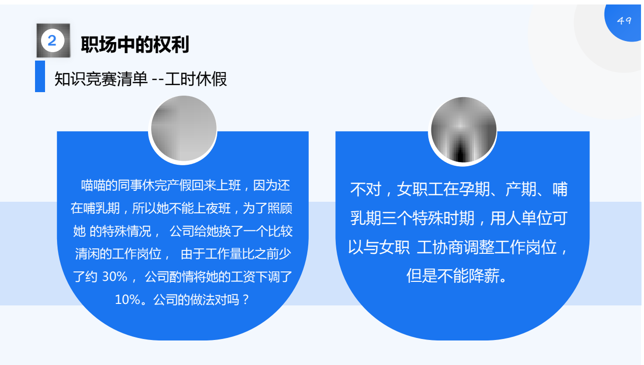


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --工时休假

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？

不对，法定产假的最低时间是 98 天。

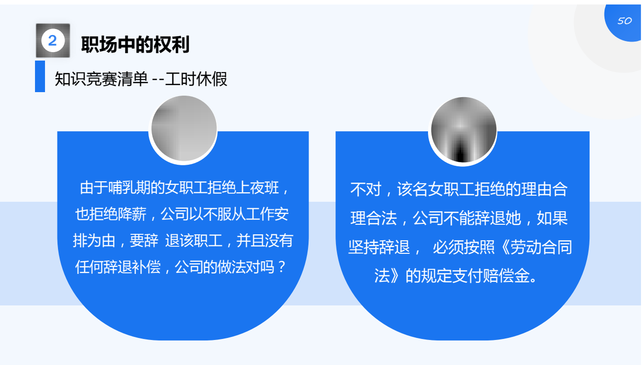


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --工时休假

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？

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。

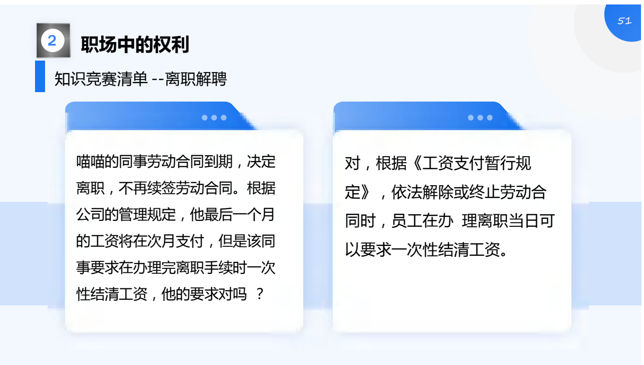


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --工时休假

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？

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。

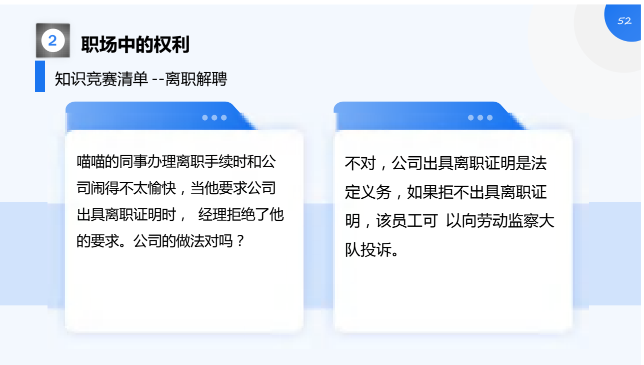


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --离职解聘

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将在次月支付，但是该同事要求在办理完离职手续时一次性结清工资，他的要求对吗 ？

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。

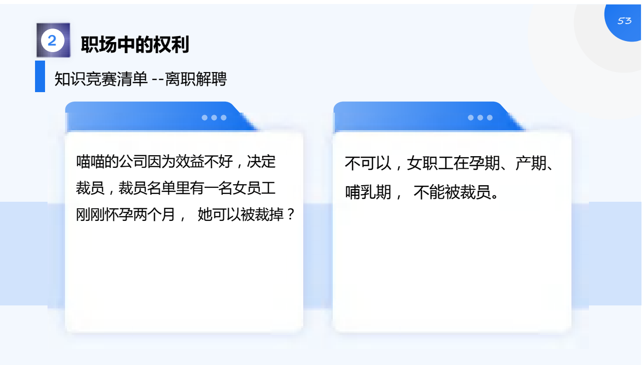


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --离职解聘

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？

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。

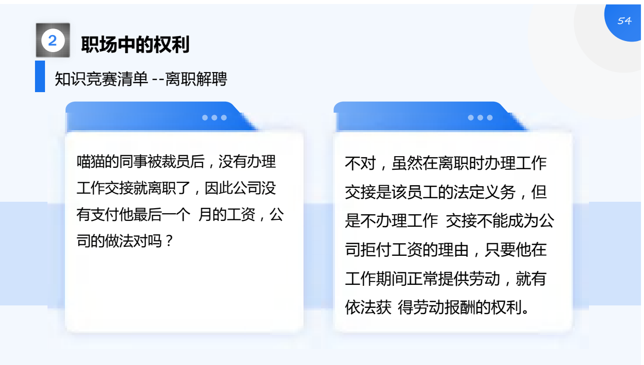


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --离职解聘

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？

不可以，女职工在孕期、产期、哺乳期， 不能被裁员。

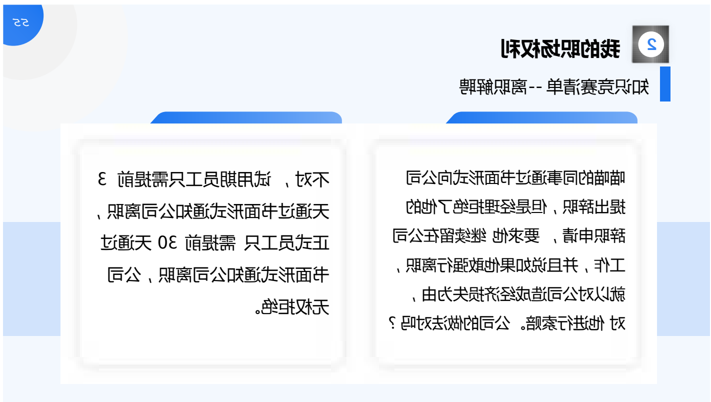


2 职场中的权利

知识竞赛清单 --离职解聘

喵猫的同事被裁员后，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？

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。

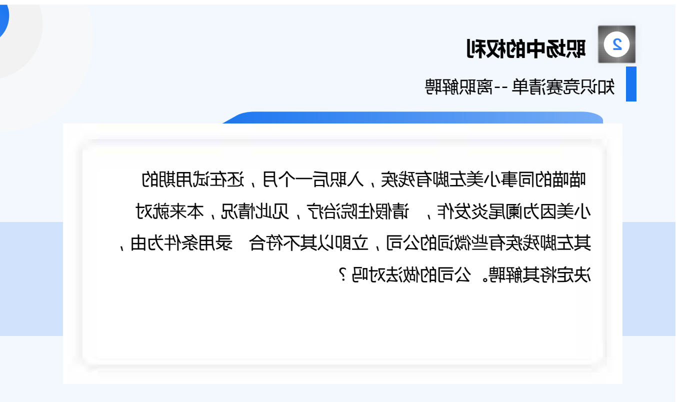


2 我的职场权利

知识竞赛清单--离职解聘

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？

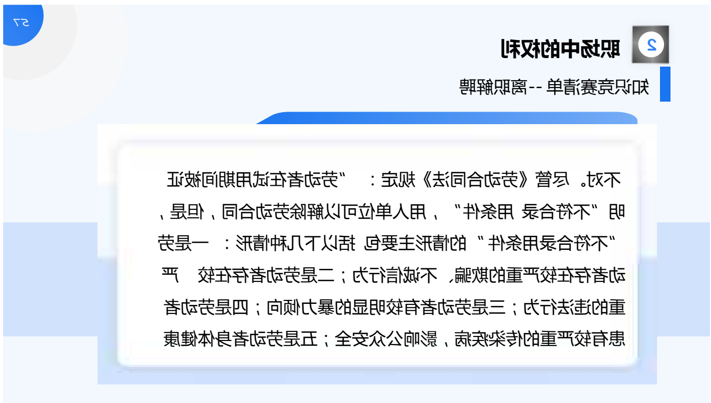
不对，试用期员工只需提前 3 天通过书面形式通知公司离职，正式员工只 需提前 30 天通过书面形式通知公司离职，公司无权拒绝。



2 职场中的权利

知识竞赛清单--离职解聘

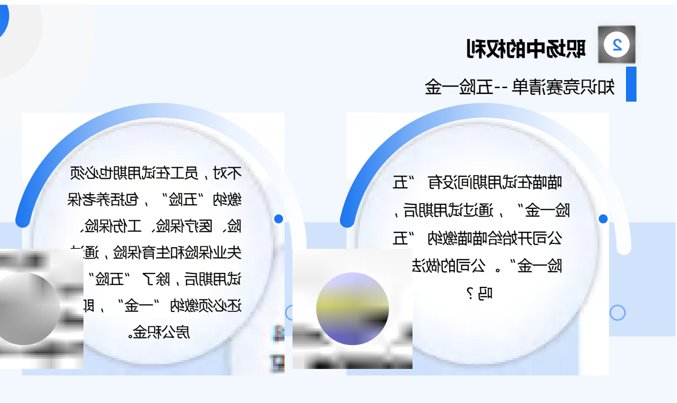
喵喵的同事小美左脚有残疾，入职后一个月，还在试用期的小美因为阑尾炎发作， 请假住院治疗，见此情况，本来就对其左脚残疾有些微词的公司，立即以其不符合 录用条件为由，决定将其解聘。公司的做法对吗？



2 职场中的权利

知识竞赛清单--离职解聘

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

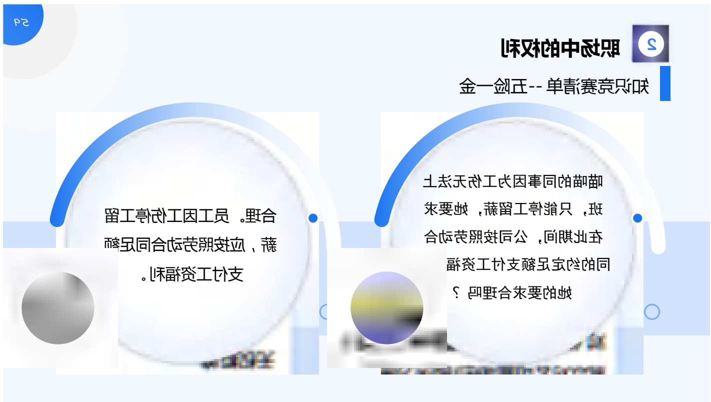


2 职场中的权利

知识竞赛清单--五险一金

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 吗？

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 试用期后，除了“五险”还必须缴纳“一金”，即 房公积金。

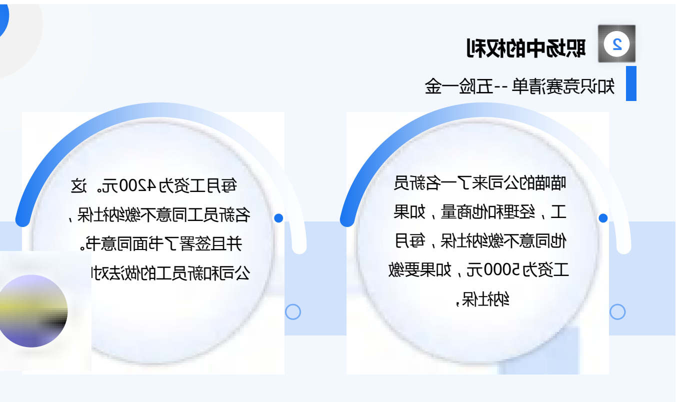


2 职场中的权利

知识竞赛清单--五险一金

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 她的要求合理吗？

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。



2 职场中的权利

知识竞赛清单--五险一金

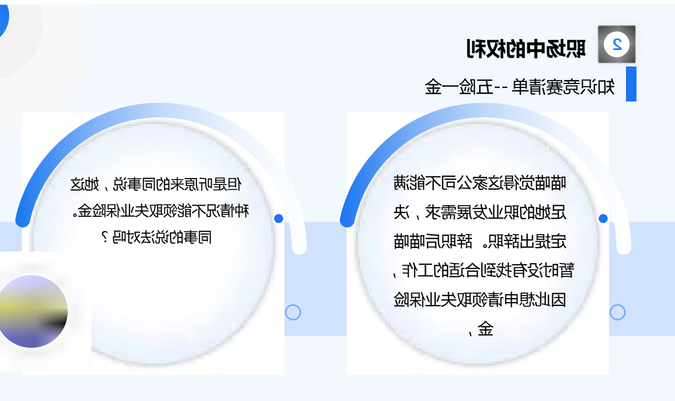
喵喵的公司来了一名新员工，经理和他商量，如果他同意不缴纳社保，每月工资为5000元，如果要缴纳社保，

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

职场中的权利

知识竞赛清单--五险一金

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。



职场中的权利

知识竞赛清单--五险一金

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？

职场中的权利

知识竞赛清单--五险一金

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因导致失业，则可以领失业保险金。

职场中的权利

人生启示

◆ 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。

职场中的权利

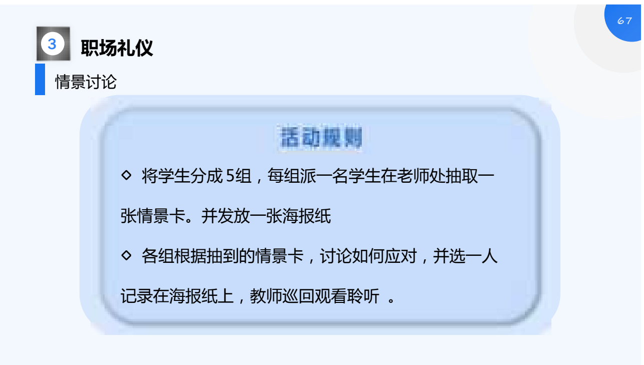
人生启示

- 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。
- 另外，当面对职场侵权事件不知道该如何处理时，可以直接咨询当地的劳动监察大队，或者拨打人社局全国统一热线电话12333进行咨询。

3

职场礼仪

活动3

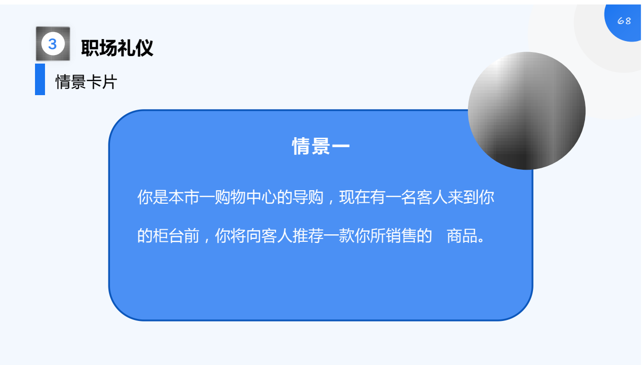


3 职场礼仪

情景讨论

活动规则

- ◇ 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
- ◇ 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 。

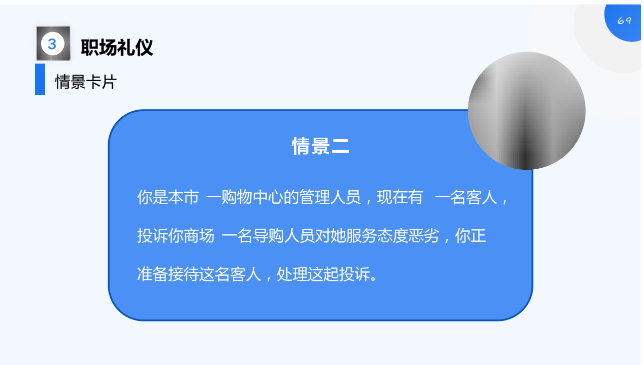


3 职场礼仪

情景卡片

情景一

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。

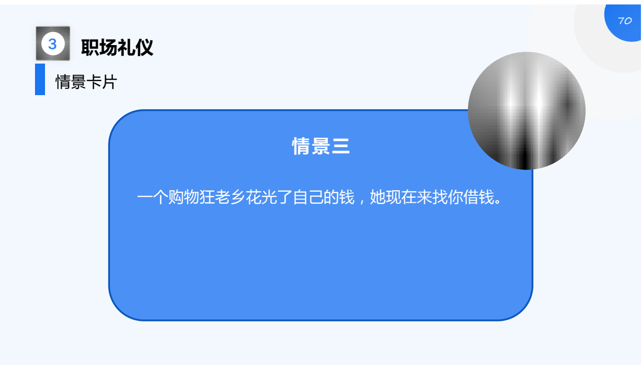


3 职场礼仪

情景卡片

情景二

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。

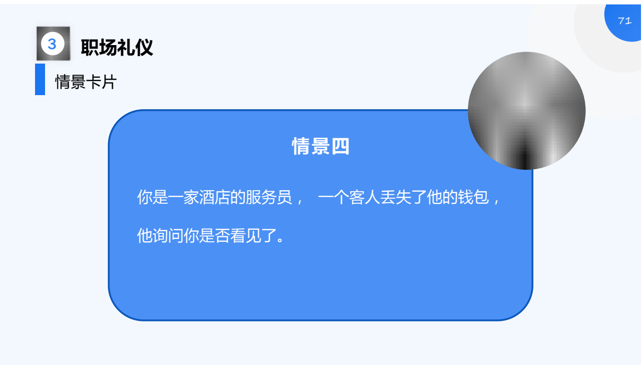


3 职场礼仪

情景卡片

情景三

一个购物狂老乡花光了自己的钱，她现在来找你借钱。

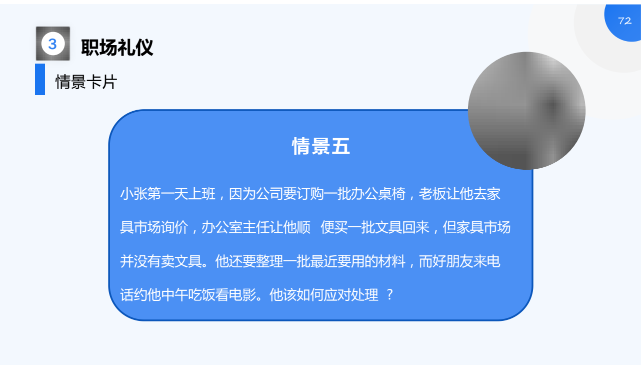


3 职场礼仪

情景卡片

情景四

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。

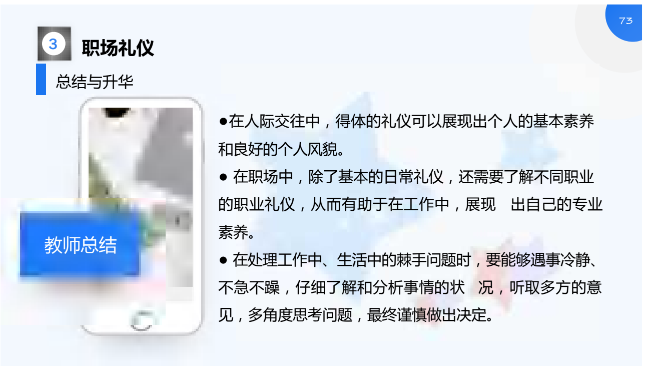


3 职场礼仪

情景卡片

情景五

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 ？



3 职场礼仪

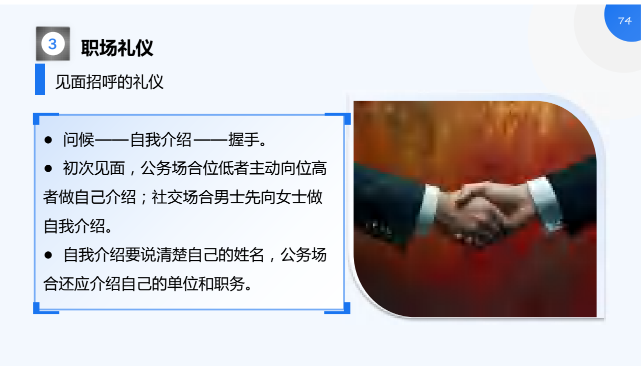
总结与升华

教师总结

●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。

● 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。

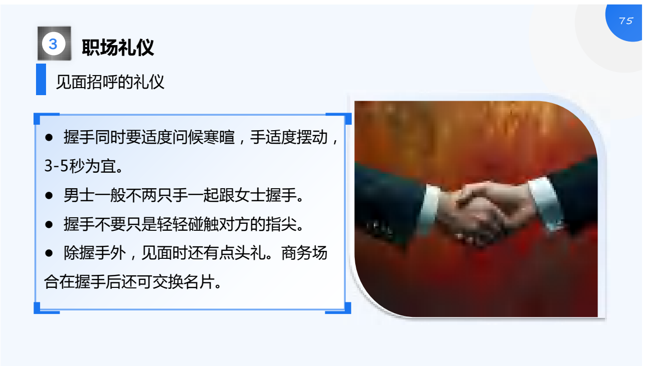
● 在处理工作中、生活中的棘手问题时，要能够遇事冷静、不急不躁，仔细了解和分析事情的状　况，听取多方的意见，多角度思考问题，最终谨慎做出决定。



3 职场礼仪

见面招呼的礼仪

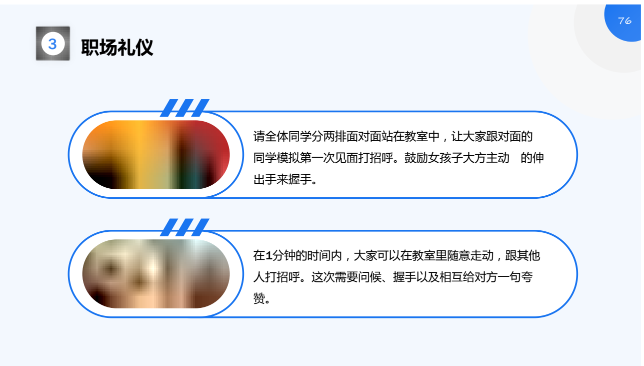
- 问候——自我介绍——握手。
- 初次见面，公务场合位低者主动向位高者做自己介绍；社交场合男士先向女士做自我介绍。
- 自我介绍要说清楚自己的姓名，公务场合还应介绍自己的单位和职务。



3 职场礼仪

见面招呼的礼仪

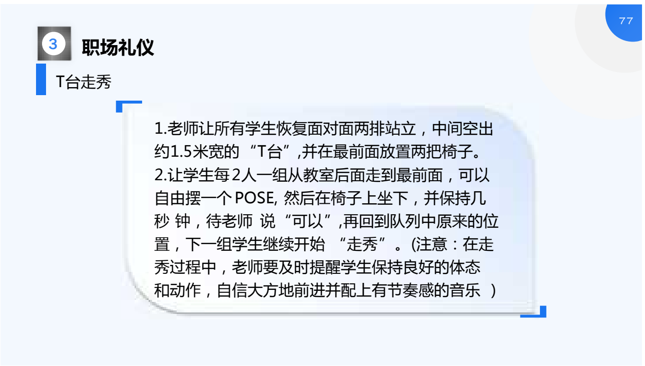
- 握手同时要适度问候寒暄，手适度摆动，3-5秒为宜。
- 男士一般不两只手一起跟女士握手。
- 握手不要只是轻轻碰触对方的指尖。
- 除握手外，见面时还有点头礼。商务场合在握手后还可交换名片。



3 职场礼仪

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。

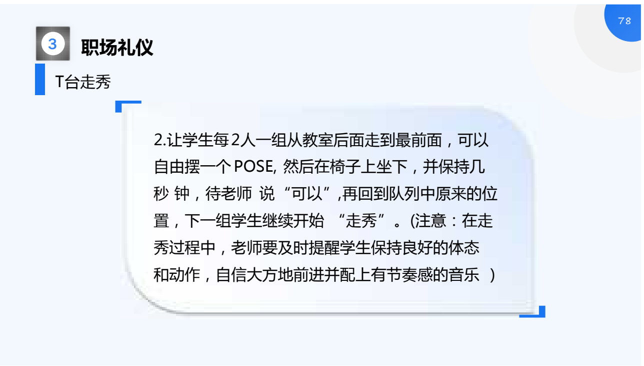
在1分钟的时间内，大家可以在教室里随意走动，跟其他人打招呼。这次需要问候、握手以及相互给对方一句夸赞。



3 职场礼仪

T台走秀

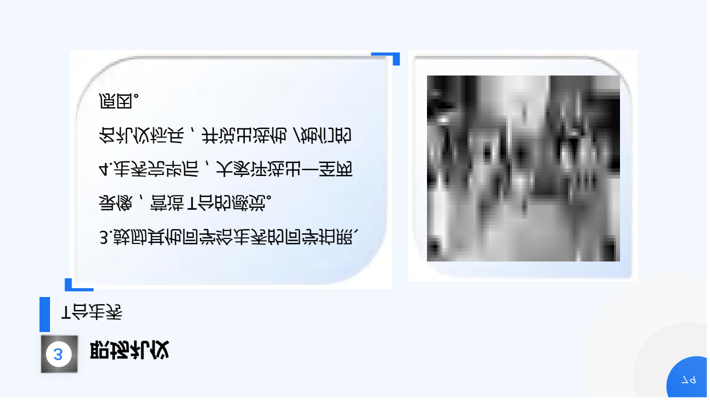
1.老师让所有学生恢复面对面两排站立，中间空出约1.5米宽的“T台”,并在最前面放置两把椅子。
2.让学生每2人一组从教室后面走到最前面，可以自由摆一个POSE, 然后在椅子上坐下，并保持几秒 钟，待老师 说“可以”,再回到队列中原来的位置，下一组学生继续开始 “走秀”。(注意：在走秀过程中，老师要及时提醒学生保持良好的体态和动作，自信大方地前进并配上有节奏感的音乐 ）



3 职场礼仪

T台走秀

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上有节奏感的音乐 ）

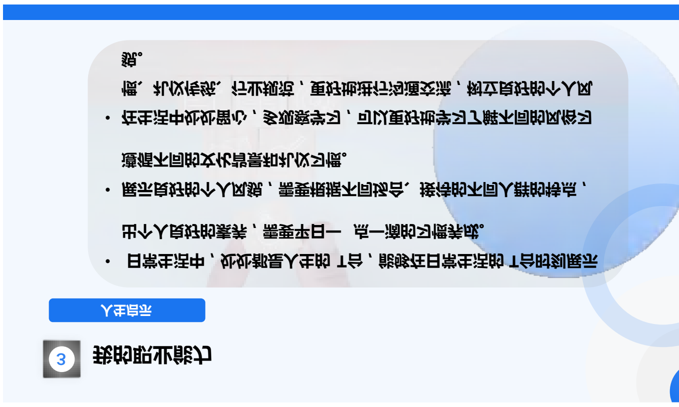


3 职场礼仪

T台走秀

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，并说出选出他/她们的原因。



3 我的职业能力

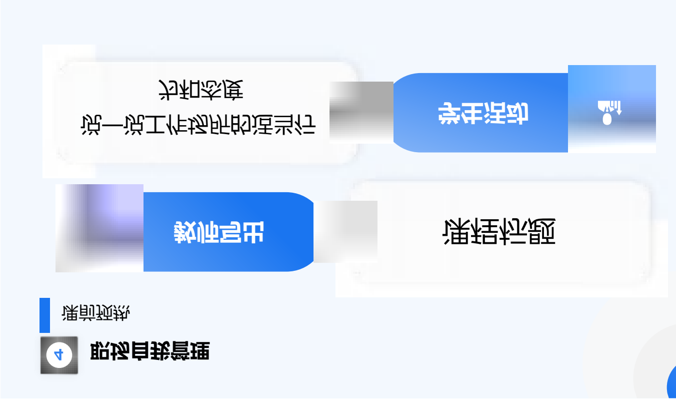
人生启示

- 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，多观察多学习，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。

4

职场的自我管理

活动 4



4 职场的自我管理

课前预热

课程标题

教师引出

学生活动

说一说工作场所的适当行为和态度

4 职场的自我管理

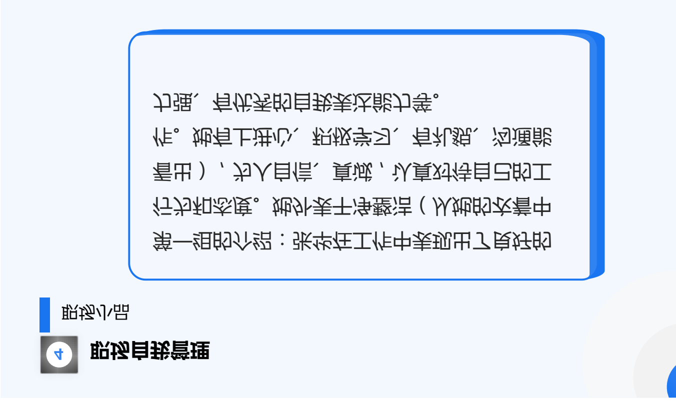
职场心品

两组需要表演一个小品，展示一天中工作的情形，从一个工作日的开始演起。

每一组选择一名学生扮演雇员，在剩下的三名小组成员中，选择一名扮演老板，另外两个扮演同事。

工作环境设定在工厂或办公室。五分钟准备，五分钟表演。

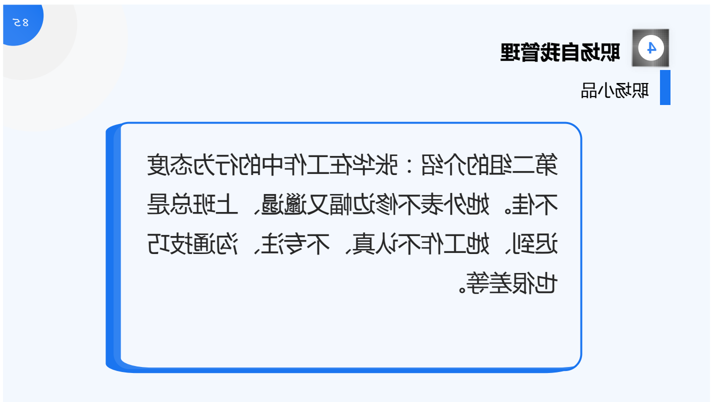
- 遵守时间
- 员工行为：举止、态度、沟通
- 外表



4 职场的自我管理

职场心品

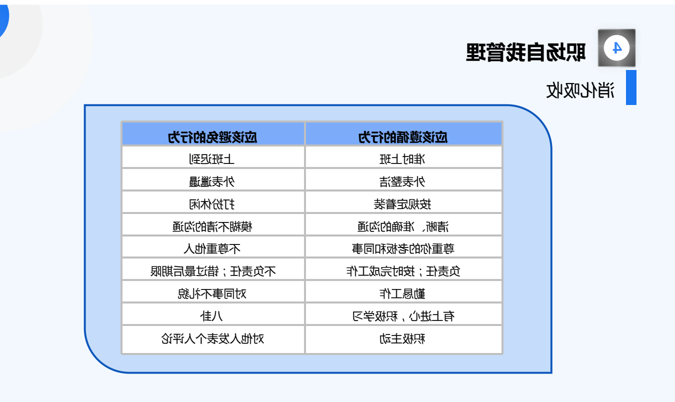
第一组的介绍：张华在工作中表现出了良好的行为和态度。她外表干净整洁（从她的衣着中看出），为人自信、真诚，认真对待自己的工作。她有上进心、积极学习、有礼貌，沟通能力强，有优秀的自我表达能力等。



4 职场自我管理

职场小品

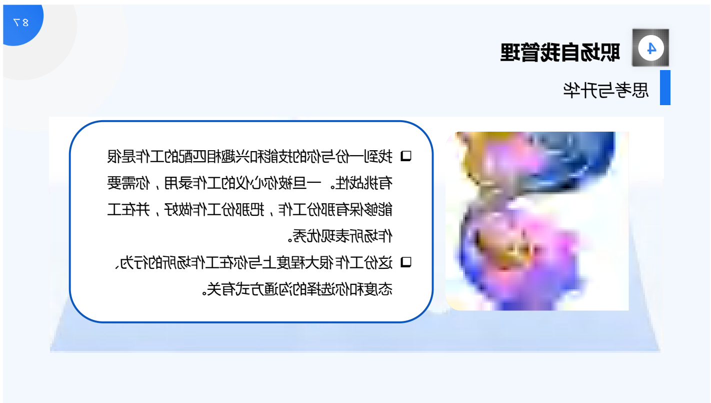
第二组的介绍：张华在工作中的行为态度不佳。她外表不修边幅又邋遢，上班总是迟到，她工作不认真，不专注，沟通技巧也很差。



4 职场自我管理

消化吸收

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



4 职场自我管理

思考与升华

□ 找到一份与你的技能和兴趣相匹配的工作是很有挑战性。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。

□ 这份工作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。

4 职场自我管理

人生启示

- ◆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。

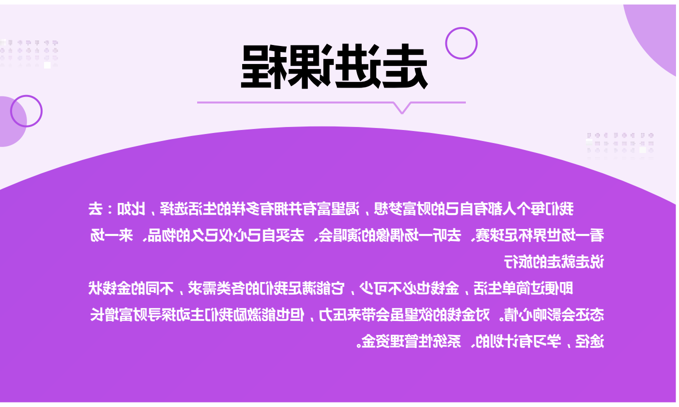
走进职场

Thank you

同学们：感谢参与，
下次课再见！

财商养成

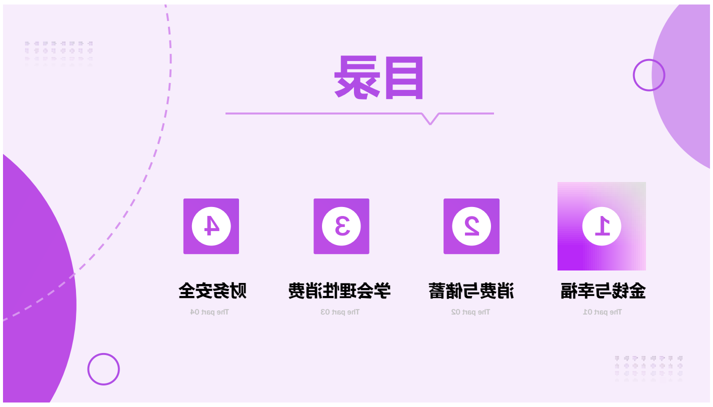
——中职女生的自我提升之旅



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、系统性管理资金。



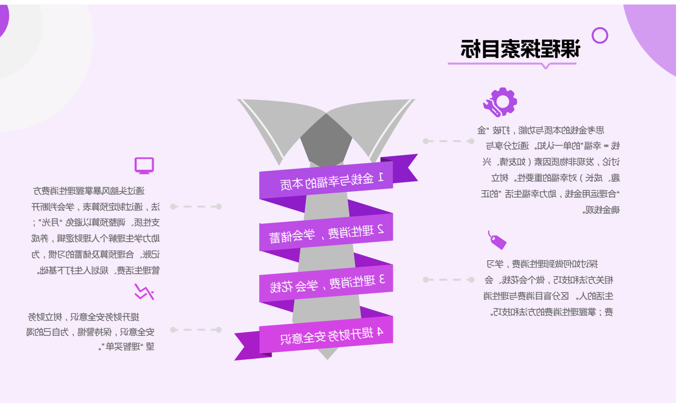
目录

1 金钱与幸福 The part 01

2 消费与储蓄 The part 02

3 学会理性消费 The part 03

4 财务安全 The part 04



课程探索目标

思考金钱的本质与功能，打破“金钱 = 幸福”的单一认知。通过分享与讨论，发现非物质因素（如友情、兴趣、成长）对幸福的重要性。树立“合理运用金钱，助力幸福生活”的正确金钱观。

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。区分盲目消费与理性消费；掌握理性消费的方法和技巧。

1 金钱与幸福的本质

2 理性消费，学会储蓄

3 理性消费，学会花钱

4 提升财务安全意识

通过头脑风暴掌握理性消费方法，通过制定预算表，学会判断开支性质，调整预算以避免“月光”；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。

提升财务安全意识，树立财务安全意识，保持警惕，为自己的渴望“理智买单”。

金钱与幸福

1

活动1

1 金钱与幸福

活动热身：幸福盲盒

最近让你觉得幸福的一件小事

不用花钱也能开心的活动

……

规则：根据卡片内容分享自己的经历或想法，每人分享 1-2 分钟。

1 金钱与幸福

人生启示

◆ 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。

1 金钱与幸福

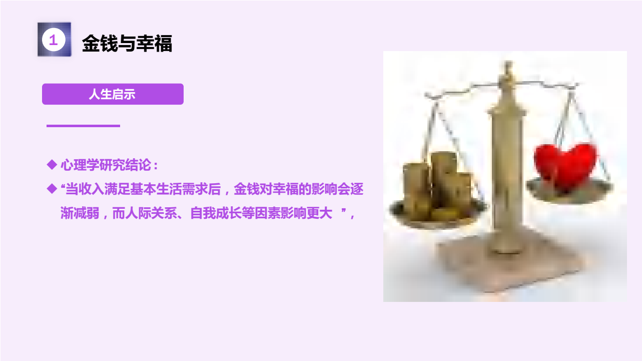
探索思考 —— 金钱与幸福的关联讨论

问题 1：

你觉得金钱能带来幸福吗？请举例说明

问题 2

如果你有 100 元零花钱，花在什么地方会让你更幸福？

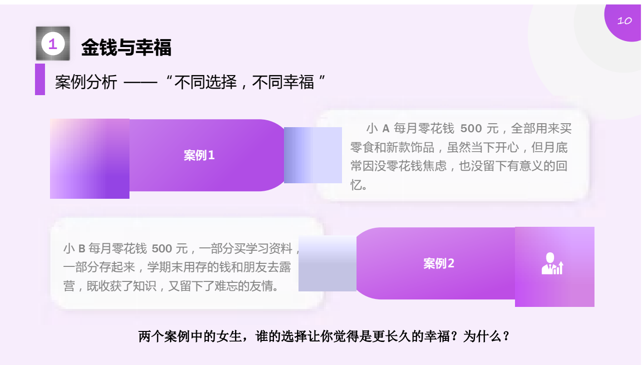


1 金钱与幸福

人生启示

◆ 心理学研究结论：

◆ “当收入满足基本生活需求后，金钱对幸福的影响会逐渐减弱，而人际关系、自我成长等因素影响更大 ”，



1 金钱与幸福

案例分析 —— “不同选择，不同幸福 ”

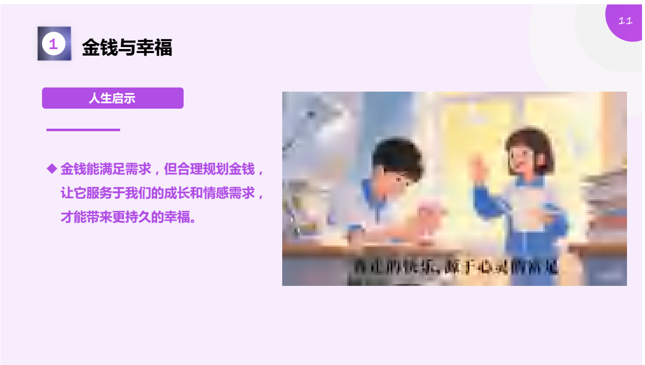
案例1

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。

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？



1 金钱与幸福

人生启示

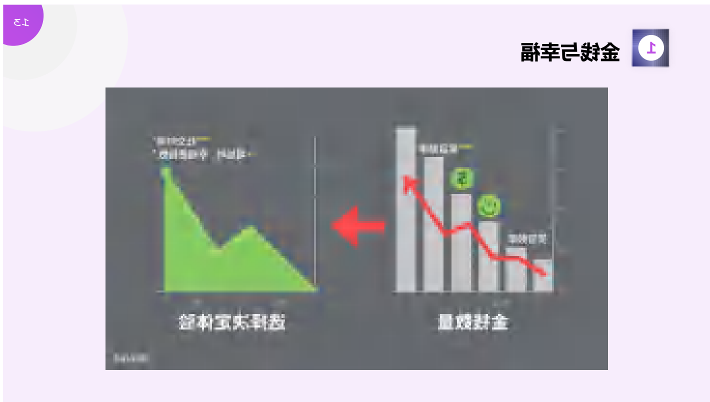
◆ 金钱能满足需求，但合理规划金钱，让它服务于我们的成长和情感需求，才能带来更持久的幸福。

1 金钱与幸福

实践表达 —— “我的幸福清单 ” 书写与分享

我的幸福清单

需要花钱的幸福事	不用花钱的幸福事



金钱与幸福

金钱与幸福

小结与反思

01

不做金钱的奴隶

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。

02

有计划、有意义的花钱

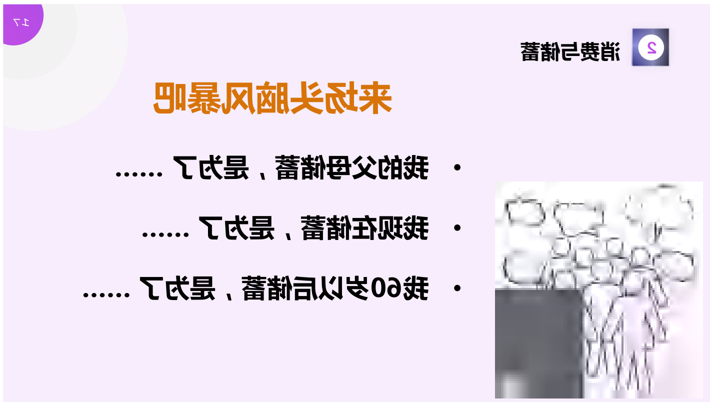
下次再想花钱时，你可以先问问自己：这件事能给我带来长久的幸福吗？

消费与储蓄

活动2

消费与储蓄

你有储蓄的习惯吗？



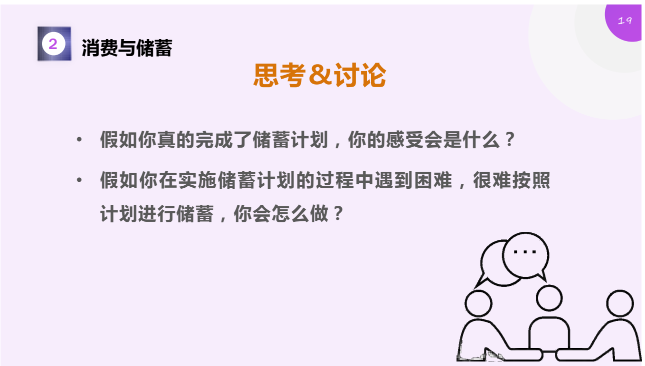
消费与储蓄

来场头脑风暴吧

- 我的父母储蓄，是为了……
- 我现在储蓄，是为了……
- 我60岁以后储蓄，是为了……

制定储蓄计划

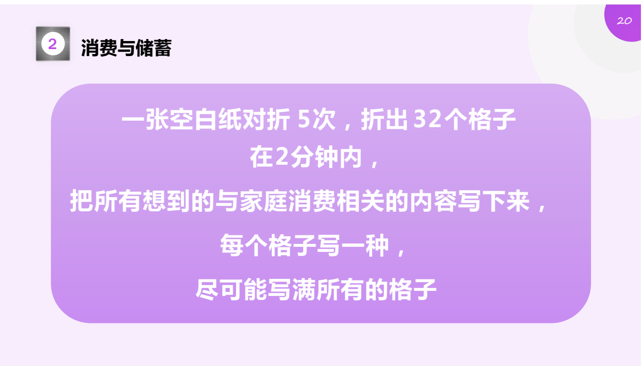
储蓄目标	实现目标的期限	实现目标的金额	定期储蓄的金额（每月\每周\每天）	如何得到这笔钱
短期储蓄目标（不超过1年）				
例如：买一件羽绒服	2个月	800元	800元 ÷ 8周=100元\周	省下每周的零花钱
长期储蓄目标（1年以上）				
例如：一次长途旅行	2年	3600元	3600元 ÷ 24个月=150元\月	省下零花钱，假期打工



2 消费与储蓄

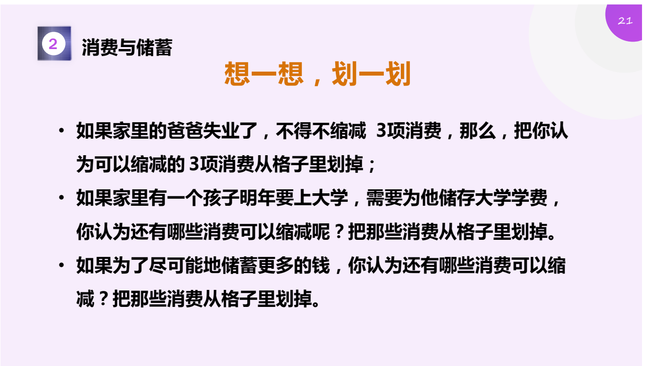
思考&讨论

- 假如你真的完成了储蓄计划，你的感受会是什么？
- 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？



2 消费与储蓄

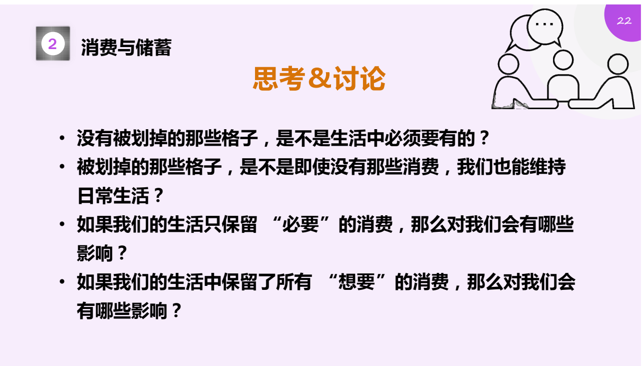
一张空白纸对折 5次，折出32个格子
在2分钟内，
把所有想到的与家庭消费相关的内容写下来，
每个格子写一种，
尽可能写满所有的格子



2 消费与储蓄

想一想，划一划

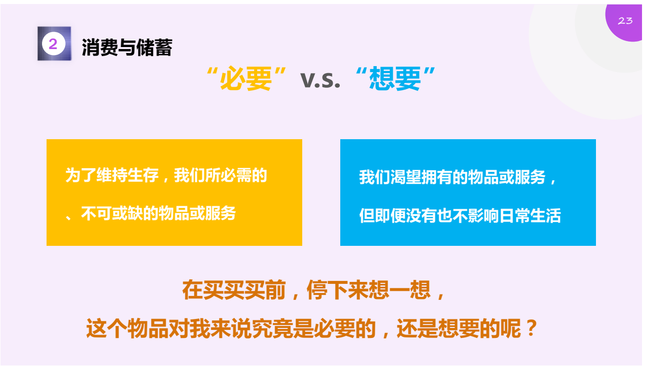
- 如果家里的爸爸失业了，不得不缩减 3项消费，那么，把你认为可以缩减的 3项消费从格子里划掉；
- 如果家里有一个孩子明年要上大学，需要为他储存大学学费，你认为还有哪些消费可以缩减呢？把那些消费从格子里划掉。
- 如果为了尽可能地储蓄更多的钱，你认为还有哪些消费可以缩减？把那些消费从格子里划掉。



2 消费与储蓄

思考&讨论

- 没有被划掉的那些格子，是不是生活中必须要有的？
- 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？
- 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？
- 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？

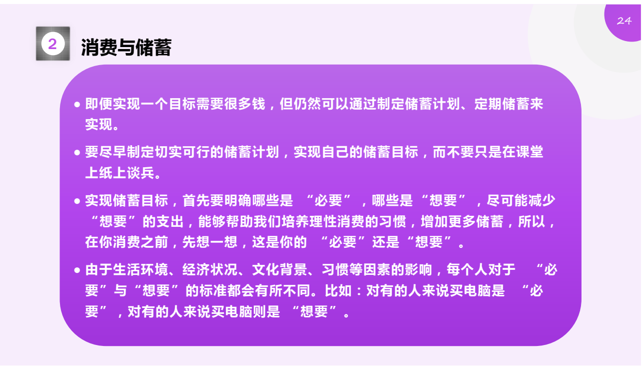


2 消费与储蓄

“必要”v.s.“想要”

为了维持生存，我们所必需的、不可或缺的物品或服务	我们渴望拥有的物品或服务，但即便没有也不影响日常生活

在买买买前，停下来想一想，
这个物品对我来说究竟是必要的，还是想要的呢？

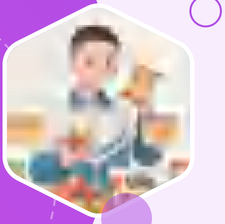


2 消费与储蓄

- 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”。

2 消费与储蓄

- 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。
- 如果能做出很好的规划，我们每个人都可以积累很多的财富和幸福。



活动3

学会理性消费

3

---

3 学会理性消费

STEP 01

第一步

确定预算，有计划地花钱

STEP 02

第二步

列出购物清单，区分 “必要” 和 “想要”

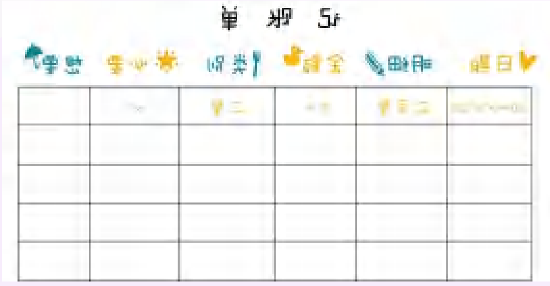
STEP 03

第三步

购买过程中，货比三家，消费完成后，进行记录，养成记账习惯

---

3 学会理性消费



记 账 单

日期	明细	金额	类别	心情	感想

---

3 学会理性消费

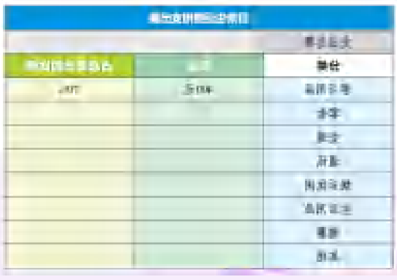
人生启示

- ◆ 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。

---

3 学会理性消费

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）

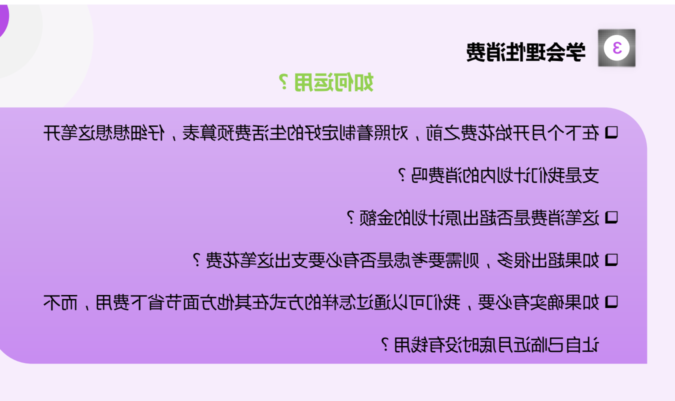


3 学会理性消费

活动任务

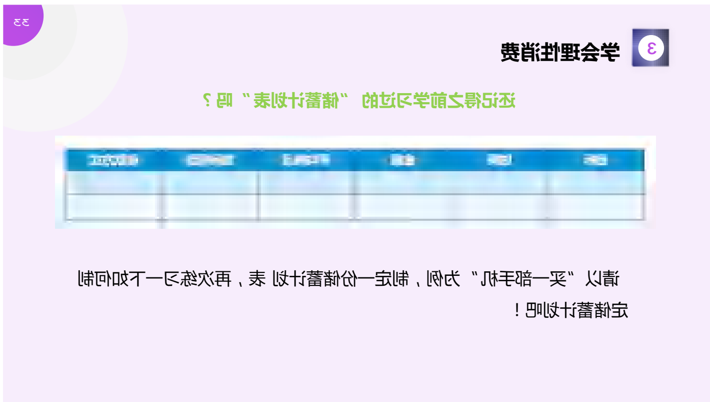
01 请参照老师给出的示例，在纸上画出表格，并在支出和比例一栏填上自己对下个月生活费的分配计划，这份计划就 是我们自己的生活费预算表。

02 完成后，请先在小组内进行分享，稍后由每个小组选派代表和全班同学分享自己的预算表。


3 学会理性消费

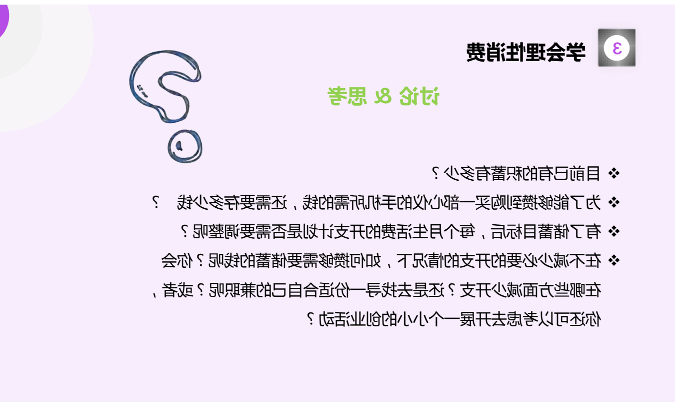
如何运用？

- □ 在下个月开始花费之前，对照着制定好的生活费预算表，仔细想想这笔开支是我们计划内的消费吗？
- □ 这笔消费是否超出原计划的金额？
- □ 如果超出很多，则需要考虑是否有必要支出这笔花费？
- □ 如果确实有必要，我们可以通过怎样的方式在其他方面节省下费用，而不让自己临近月底时没有钱用？


3 学会理性消费

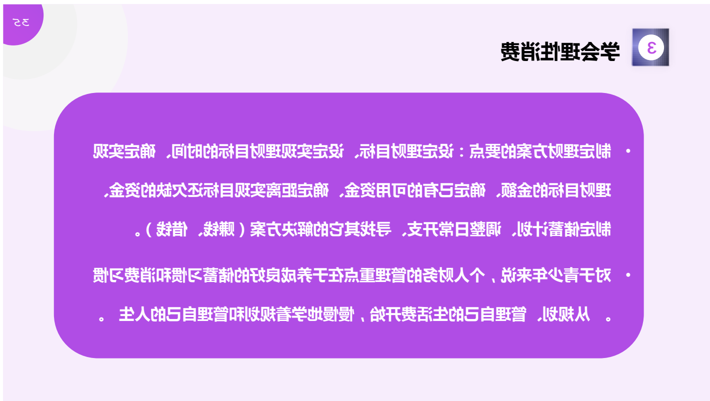
还记得之前学习过的 “储蓄计划表” 吗？

请以 “买一部手机” 为例，制定一份储蓄计划 表，再次练习一下如何制定储蓄计划吧！


3 学会理性消费

讨论 & 思考

- ❖ 目前已有的积蓄有多少？
- ❖ 为了能够攒到购买一部心仪的手机所需的钱，还需要存多少钱 ？
- ❖ 有了储蓄目标后，每个月生活费的开支计划是否需要调整呢？
- ❖ 在不减少必要的开支的情况下，如何攒够需要储蓄的钱呢？你会在哪些方面减少开支？还是去找寻一份适合自己的兼职呢？或者，你还可以考虑去开展一个小小的创业活动？


3 学会理性消费

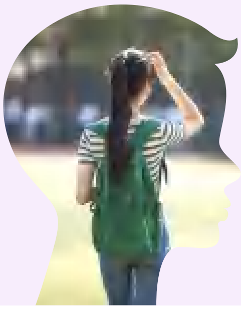
- 制定理财方案的要点：设定理财目标、设定实现理财目标的时间、确定实现理财目标的金额、确定已有的可用资金、确定距离实现目标还欠缺的资金、制定储蓄计划、调整日常开支、寻找其它的解决方案（赚钱、借钱）。
- 对于青少年来说，个人财务的管理重点在于养成良好的储蓄习惯和消费习惯 。从规划、管理自己的生活费开始，慢慢地学着规划和管理自己的人生 。

4

财务安全

活动4

4 财务安全



[illegible]

4 财务安全

活动一：财务陷阱

有没有听说过“校园贷”呢？

大家知不知道什么是“贷款”呢？

在向别人借钱的时候，别人有没有提出什么附加条件呢？

大家有没有过借钱或者还钱的经历呢？

4 财务安全

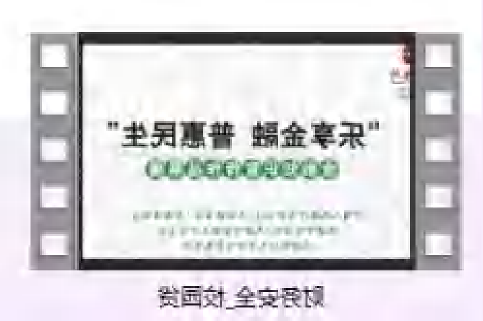
贷款

- 简单通俗的理解，就是借钱，并且支付利息。通常人们会向银行或者其他合法的金融机构贷款，并按时归还本金和利息。

校园贷

- 是指在校学生向银行、网络贷款平台和民间借贷机构借钱的行为。

4 财务安全——教学视频



财务安全_校园贷

4 财务安全

讨论 & 思考

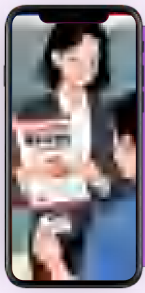
❖ 视频里的大学生为什么会陷入“校园贷”呢？
❖ “校园贷”有没有让他/她过上快乐的校园生活呢？
❖ 他/她做了哪些努力去偿还“校园贷”？
❖ 他/她在努力偿还“校园贷”时的感受是什么？
❖ 如果要写一句建议送给视频里的大学生，你会对他/她说什么？

4 财务安全

人生启示

◆ 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”。。

4 财务安全——常见的财务陷阱



常见的财务陷阱

高薪就业

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。

高薪就业

01 **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。

02 **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。

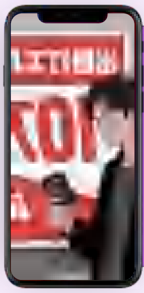
03 **警惕"乱收费"**

"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。

43

---

4 财务安全——常见的财务陷阱



常见的财务陷阱

高薪就业

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。

高薪就业

04 **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。

05 **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。

06 **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。

---

4 财务安全——1. 警惕"黑中介"

典型案例：

小胃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。身无分文的小胃只好找中介求助，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》。

45

---

4 财务安全——2. 警惕"假兼职"

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，结果被骗走1.8万余元。警方调查发现，每天都有人因刷单返现被骗，被骗人数高达数万。

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。

---

4 财务安全——3. 警惕"乱收费"

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。

47

---

4 财务安全——4. 警惕"扣证件"

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。

财务安全——5. 警惕“培训贷”

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，在培训前被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，参加培训前一要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。

财务安全——6. 警惕非法传销

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。

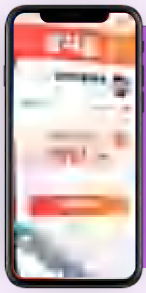
财务安全——常见的财务陷阱

常见的财务陷阱

电信诈骗

通过电话、网络和短信方式，编造虚假信息，设置骗局，对受害人实施远程、非接触式诈骗，诱使受害人打款或转账的犯罪行为，通常以冒充他人及仿冒、伪造各种合法外衣和形式的方式达到欺骗的目的。

电信诈骗



01

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申述，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。

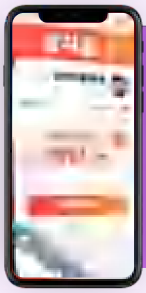
财务安全——常见的财务陷阱

常见的财务陷阱

电信诈骗

通过电话、网络和短信方式，编造虚假信息，设置骗局，对受害人实施远程、非接触式诈骗，诱使受害人打款或转账的犯罪行为，通常以冒充他人及仿冒、伪造各种合法外衣和形式的方式达到欺骗的目的。

电信诈骗



01

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。

财务安全

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。

财务安全

“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

01 **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。

02 **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。

03 **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。

4 财务安全

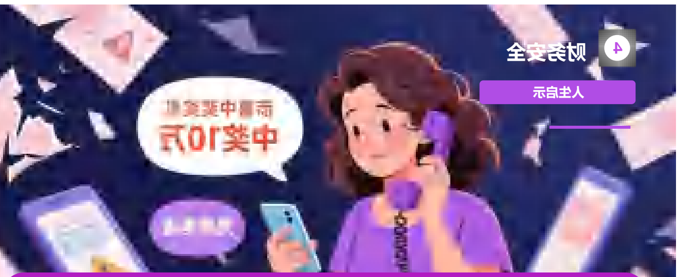
防范提示：

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"一元购"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。

4 财务安全

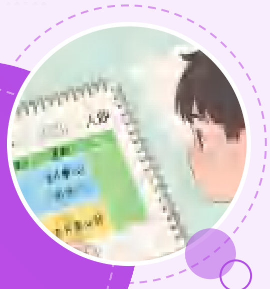
人生启示



- 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。
- 时刻记得"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"，护好"钱袋"。

亲爱的同学们，当"财商养成"的课程画上句点，我们一起走过的这段"与金钱对话"的旅程，想必已经在大家心里种下了一颗小小的"财富智慧种子"。

课程结束后，当你们下次收到零花钱、面对商场的折扣、看到手机里的支付提醒时，或许会想起这节课上的某个案例、某句讨论、某个让你恍然大悟的瞬间。那便是这颗"财富智慧种子"在发芽：它会帮你在消费时多一份清醒，在储蓄时多一份坚持，在守护财务安全时多一份谨慎。愿大家带着这份"财商礼物"，在未来的生活里，既能享受金钱带来的便利与快乐，也能始终保持对金钱的理性与掌控力，让每一笔支出都有意义，每一份储蓄都有期待，用智慧规划生活，为自己的独立与从容打下坚实的财务基础！



Thank You

同学们：感谢参与，
下次课再见！

规划未来

——中职文生的自我提升之旅

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。

本模块中，我们将结合中职文生优势规划生涯，从此刻做未来“设计师”，以清晰规划与坚定行动迈向理想！

目录

1 我的社会角色 The part 01

2 计划与行动 The part 02

3 时间管理 The part 03

4 规划生涯 The part 04

课程探索目标

1 识别多重社会角色

2 制定任务进度表

3 提高意识，规划时间

4 描绘生涯蓝图

识别自己当前的多重社会角色，理解角色的多样性。分析不同角色对应的责任与权利，明确角色背后的成长意义。培养角色担当意识，学会在不同场景中做好角色切换，为未来社会角色打下基础。

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；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。

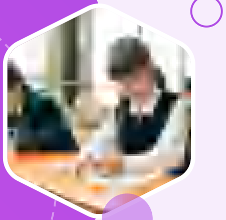
根据思维导图制定任务进度表；根据思维导图制定行动方案及预算；学会根据任务的优先级实施计划及安排人员分工。

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，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，助力中职文生规划实现自我成就的生涯路径。

1

我的社会角色

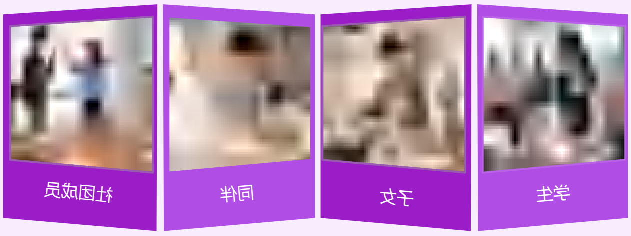
活动1



1 我的社会角色

活动热身：角色猜猜看

规则：“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。



1 我的社会角色

通过这个游戏，我们希望引导大家思考每个人在生活中都扮演着多重角色，这些角色将影响我们的行为选择与生涯路径。

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"。

---

1 我的社会角色

《职业妙妙屋

---

1 我的社会角色

活动准备：

- 采用"1、2、3……，1、2、3……"的报数形式
- 全部同学迅速分成若干组
- 建议每组最多不超过 6 人，以便所有人参与小组讨论
- 给各组发放双色贴纸若干

---

1 我的社会角色

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

---

1 我的社会角色

活动要求：

- 提问："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？ "。
- 以小组为单位，需在 1 分钟内计时完成两件事：

① 尽量用直觉进行小组回答；

② 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。

---

1 我的社会角色 深层剖析：性别不平等的五大根源

传统父权观念

中国传统社会以父权制为基础，形成了 "男主外，女主内" 等性别观念。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。这些观念至今仍影响着女性的职业选择和发展。

生育带来的劣势

生育使女性在劳动力市场中处于相对劣势，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。

基于性别的分工

以婚姻为分界点，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。

教育

在 15 岁及以上人口中，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，更容易获得公平薪酬。

社会主流环境和女性被动适应

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。

我的社会角色

数据说话：女性就业事实

01

数据意义

通过这些数据，我们希望激发同学们的内在动机，让大家明白性别不平等并非不可改变，而是可以通过我们的努力去改善。

02

就业现状

女性仅占户主的 18%，因婚姻迁移的比例高达 82.3%，单位负责人中男性是女性的两倍，女性收入低于男性 22%。这些数据直观地反映了性别差距在各个领域的存在。

我的社会角色 ——《中国女性就业事实与数据》

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。

我的社会角色 ——《中国女性就业事实与数据》

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%。

我的社会角色 ——《中国女性就业事实与数据》

就业事实

- 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 ” 。

我的社会角色

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。

我的社会角色

反问时刻：男性真的更适合吗 ？

领导能力

男性真的比女性更适合做领导吗？事实上，领导能力与性别无关，而是与个人的综合素质、管理能力和团队协作能力有关。

理性思维

男性真的比女性更理性吗？科学研究表明，男性和女性在思维方式上存在差异，但这种差异并不意味着谁更理性，而是各有优势。

理科天赋

男性真的比女性更适合学理科吗？实际上，性别与学科选择无关，关键在于个人的兴趣和努力。

就业选择

男性真的比女性更适合某些职业吗？答案是否定的。职业选择应基于个人的能力和兴趣，而不是性别刻板印象。

1 我的社会角色

关键词卡片：平等·价值·志向

01

基于性别的就业

我们要认识到，就业不应基于性别，而是应基于个人的能力和素质。

02

男女平等

男女在职业选择和发展上是平等的，女性拥有与男性一样的权利和机会。

03

女性志向

女性应树立自己的志向，勇敢追求自己的梦想，不受性别限制。

1 我的社会角色

课堂小结

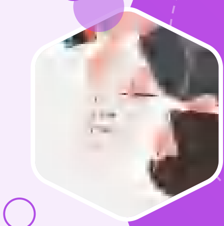
1. 在现实中，就业的确是基于社会性别的。但是身为女性，总有办法从中拨云见日，抵达充满希望的未来，实现我们的人生价值和志向。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

计划与行动



活动2

2 计划与行动

什么是思维导图

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；

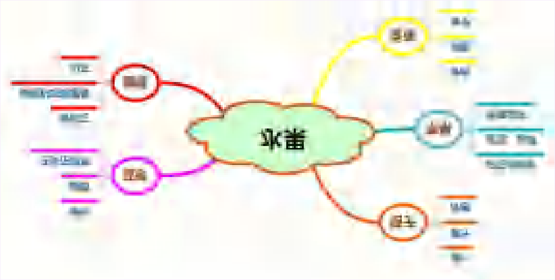
在学习和工作中，思维导图是一种非常实用的工具，它与头脑风暴搭配使用，在多个想法、观点之间找到连接，让它们更加清晰、有条理，相当于把大脑里的想法画了出来。

2 计划与行动

例示"思维导图"

2 计划与行动

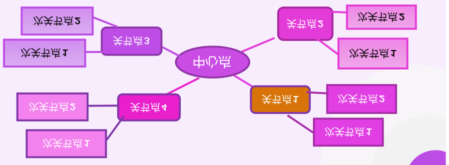
例示"思维导图"



计划与行动

画图步骤

1. 在中间画出中心点；
2. 画一级分支；
3. 一级分支发散出的关节点上分别写上关键词；
4. 画二级分支；
5. 在二级分支发散出的关节点上分别写上关键词，以此类推；
6. 用颜色、小图像等对整幅图进行美化。


中心点
关节点1
关节点2
关节点3
关节点4
次关节点1
次关节点2
次关节点1
次关节点2
次关节点1
次关节点2
次关节点1
次关节点2

计划与行动

画图前的准备

（因地制宜，就地取材）

1.大白纸、A4纸、作业纸、黑板；

2.白板笔、彩笔、中性笔、铅笔、粉笔（粗细、颜色搭配使用）；

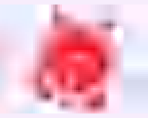
3.电脑或者手机画图：使用绘制思维导图的网站或者 APP，例如：百度脑图、xmind等。

计划与行动

“组织一场班级运动会”或“组织一场校园文艺晚会”

以此为主题，制作一份思维导图。

（注意：发挥创意，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）

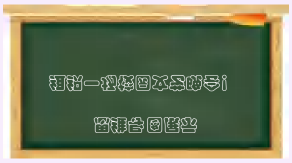


讨论：8分钟

展示：2分钟

计划与行动

计划与行动


思维导图展示
组织一场校园文艺晚会!

计划与行动

学生6人一组，分享自己的思维导图:

计划与行动

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？

我们将探索如何制定计划，如何把计划变成现实。

计划与行动

把你们的“思维导图”转化成“行动方案”吧！

计划与行动

讨论 & 思考

问题1

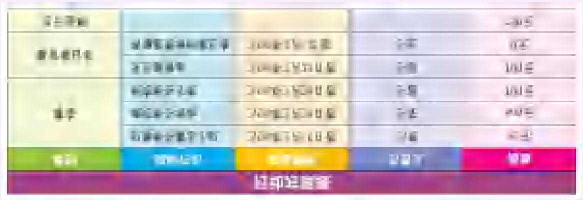
在我们小组制作的思维导图，一级分支的哪些活动是需要优先考虑的呢？请排出优先顺序。同样地，请给二级分支的活动也进行优先排序。

问题2

如果这次文艺晚会由你们小组来负责组织，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。

计划与行动

行动方案表



计划与行动

活动任务

☐ 请参照行动方案表，将你们的思维导图转化成行动方案：

思维导图中的 **一级分支** 为行动方案中的 **类别** 项，

二级和三级分支 为 **具体行动**；

并确定每个具体行动的 **完成时间** 和 **负责人**。

☐ 如果在每一项行动后面填写上预计会产生的费用，待行动方案全部完成后，我们就能知道整个活动需要花费的总预算。

计划与行动——课堂小结

- 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，每个人需要记住自己负责做什么，以及在什么时间完成。如果从一开始的计划阶段就进行分工，最后可能会导致时间难以协调，某件事情可能没有人来做，或是某个人固定只能做某件事情的情况。
- 在组织活动时，最好安排一个负责人，大家在他/她的协调下保持充分的沟通，确保计划可以顺利、有序的进行。
- 先制定行动方案，然后再添加预算。这样可以保证活动的细节不会缺失。如果预算超出已有的资金，则要想办法，看如何通过降低成本、减少活动或者争取别的资源来填补资金缺口。

时间管理

3

活动3

---

3 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。

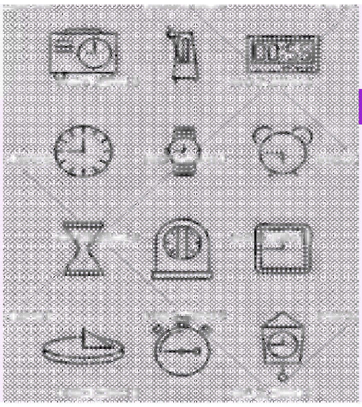
---

3 时间管理

活动一：时间都去哪儿了

每一分每一秒，
时间都在滴答地流逝。

想一想，
我们的时间都去哪儿了？



---

3 时间管理

一起来看看小明
的时间管理表！

---

3 时间管理

活动任务

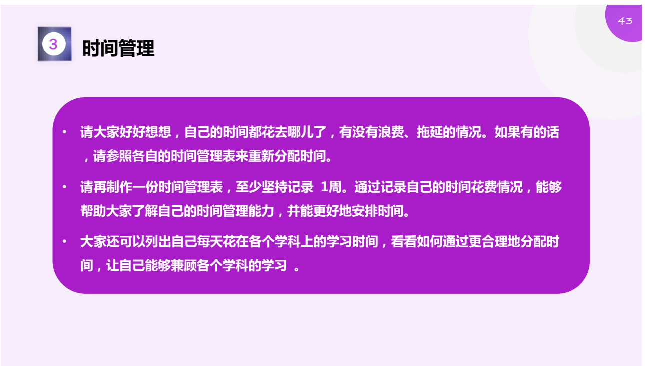
□请参照小明的时间管理表，绘制一份自己的时间管理表，看看自己的时间都用在哪儿了。

---

3 时间管理

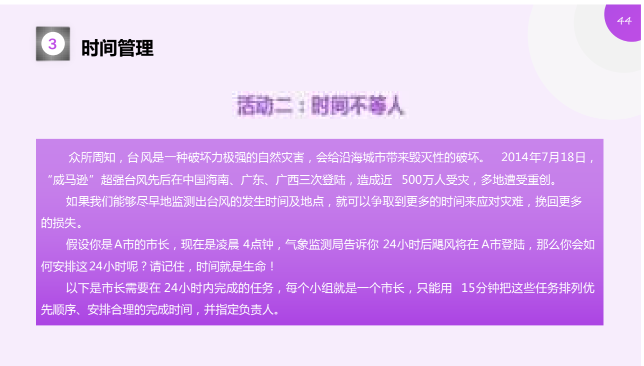
讨论 & 思考

- ❖ 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？
- ❖ 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 时间管理

- 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 。



3 时间管理

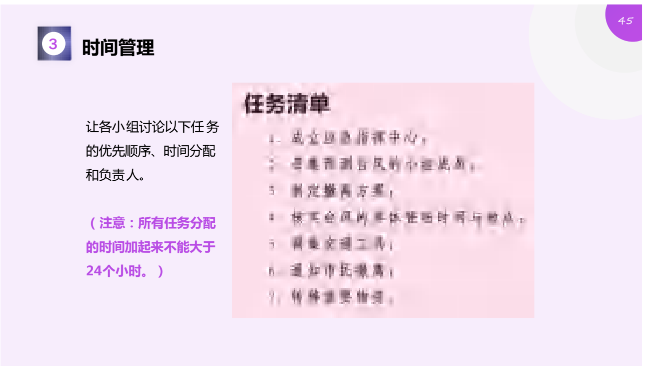
活动二：时间不等人

众所周知，台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。

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！

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，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。



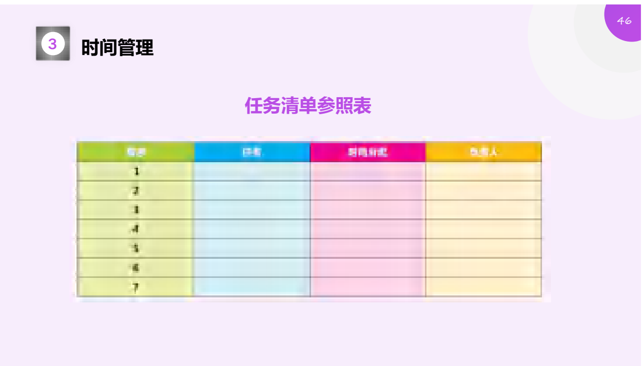
3 时间管理

让各小组讨论以下任务的优先顺序、时间分配和负责人。

（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

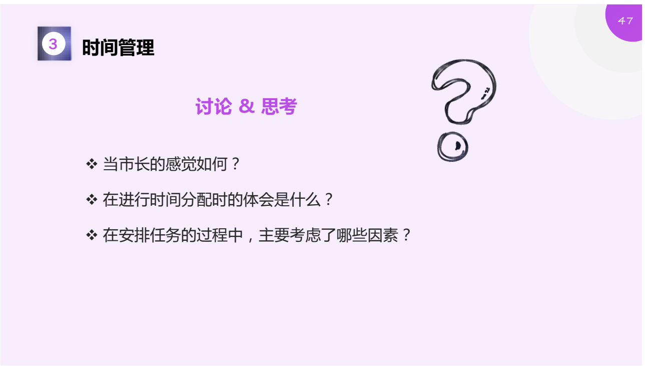
1. 成立应急指挥中心；
2. 召集预测台风的小组成员；
3. 制定撤离方案；
4. 核实台风的具体登陆时间与地点；
5. 调集交通工具；
6. 通知市民撤离；
7. 转移重要物资。



3 时间管理

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			



3 时间管理

讨论 & 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？

3 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。

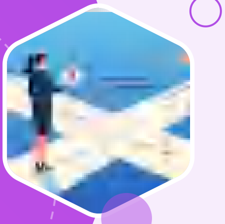
3 时间管理

- 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？
- 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！

4

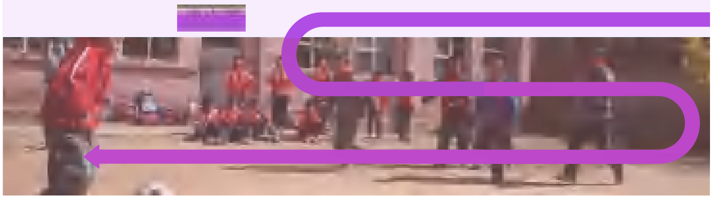
生涯规划

活动4



4 生涯规划

还记得我们曾经回忆过去的经历，画过自己的生命线吗？现在我们一起看向未来，把未来的生涯画出



4 生涯规划

- □ 想一想，在30岁之前，我最想做的6件事情是什么？
- □ 请同学们在空白作业纸上画出自己未来的时间轴，以现在为起点到30岁，共分为4个阶段：现在、明年、20岁之前、30岁之前。

- □ 完成后，请在小组内互相分 享，并邀请多位同学在班级进行分享。

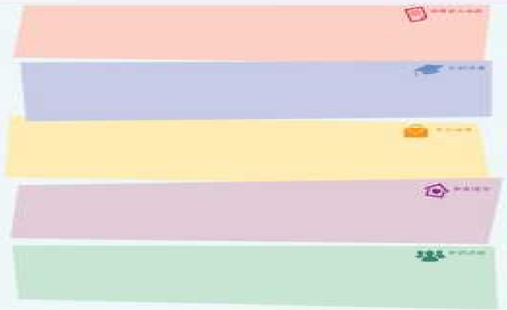
4 生涯规划

思考&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的时间轴有帮助呢？
- 请列举出这门课程对你来说最重要的 3点收获。

4 生涯规划

生涯蓝图



4 生涯规划——课堂小结

- 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。
- 思考未来自己想要做些什么、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。

结束语

End

亲爱的同学们，到这里，我们 “规划未来” 模块的学习就暂告一段落了。

其实，“规划未来”从来不是一次静态的学习，而是一场动态的成长修行 ——社会角色会随经历拓展，计划需要因变化调整，时间管理能力会在实践中精进，生涯目标也会在探索中愈发清晰。希望今天的所学，能成为大家手中的 “指南针” 与 “行动力手册”，让我们带着对自我的认知、对行动的坚持、对时间的敬畏、对未来的期待，一步一个脚印，把规划的蓝图，变成属于自己的精彩未来！

Thank You

同学们：感谢参与，
下次课再见！

祝福人生

——中职生自我提升之旅

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！

目录

1 压力管理

2 健康的人际关系

3 对自伤说不

4 勿走捷径

课程探索目标

压力管理
健康的人际关系
对自伤说不
勿走捷径

压力管理

通过活动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。引导学生识别常见压力源，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。

健康的人际关系

通过活动引导学生认识生活中不同类型的社会关系，学习构建健康人际关系的核心要素，为未来社会适应和职业发展奠定基础。

对自伤说不

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，建立健康的情绪调节方式。

勿走捷径

让学生能够识别常见 "人生捷径" 陷阱，剖析 "捷径" 背后的长期代价，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。

1

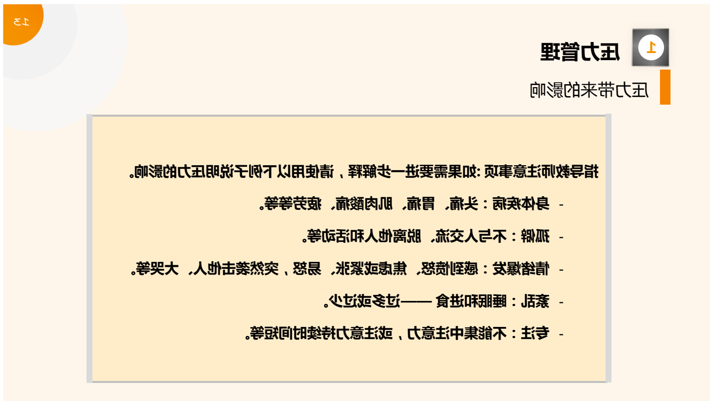
压力管理

活动1

1 压力管理

活动热身：测测我们的情绪

规则：请学生用1 - 10分表示当前情绪状态，直观了解自身情绪。

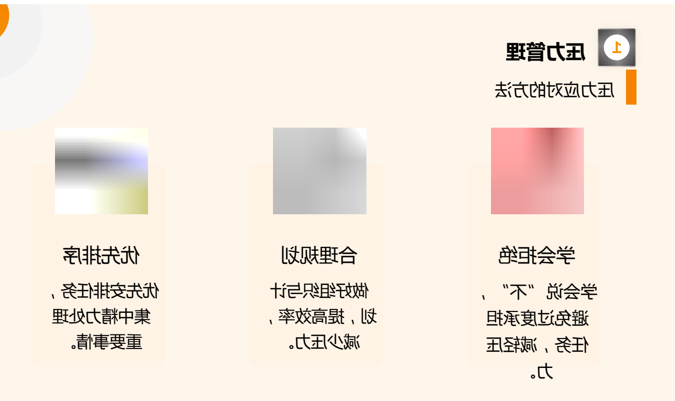


1 压力管理

压力带来的影响

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。



1 压力管理

压力应对的方法

学会拒绝

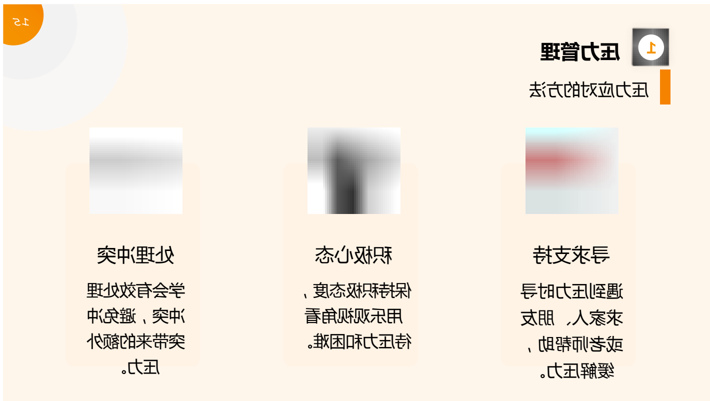
学会说“不”，避免过度承担任务，减轻压力。

合理规划

做好组织与计划，提高效率，减少压力。

优先排序

优先安排任务，集中精力处理重要事情。



1 压力管理

压力应对的方法

寻求支持

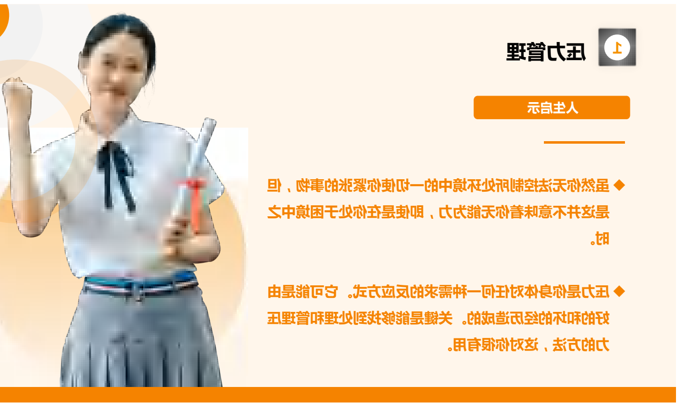
遇到压力时寻求家人、朋友或老师帮助，缓解压力。

积极心态

保持积极态度，用乐观视角看待压力和困难。

处理冲突

学会有效处理冲突，避免冲突带来的额外压力。



1 压力管理

人生启示

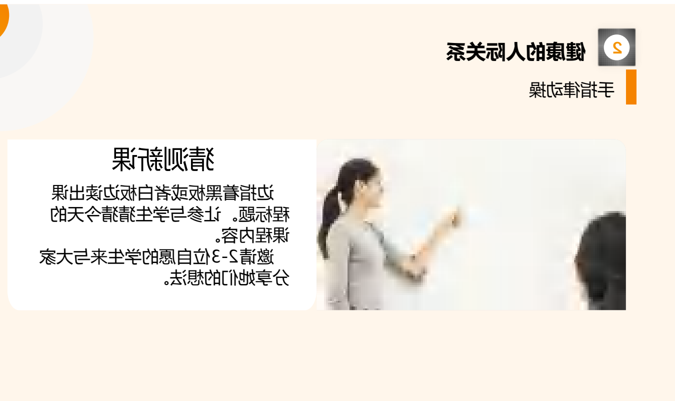
◆ 虽然你无法控制所处环境中的一切使你紧张的事物，但是这并不意味着你无能为力，即使是在你处于困境之中时。

◆ 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。关键是能够找到处理和管理压力的方法，这对你很有用。

健康的人际关系

2

活动2



2 健康的人际关系

手指律动操

猜测新课

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。

2 健康的人际关系

社会关系图谱

核心圆填写

第一个圆是最核心圆，需写下自己的名字，它代表着自我，是整个关系图谱的中心。

第二圆填写

第二个圆紧挨着核心圆，要写下生活中非常重要的人的名字，这些人是亲近、信任且相处有安全感的。

第三圆填写

第三个圆在第二个圆外，填写每天或经常打交道，比较亲密的人的名字。

最外圈填写

最外圈圆写眼前环境中人的名字，如常见但交流不多，不太熟悉的人。完成项目时间为10分钟。

2 健康的人际关系

三种社会关系

01

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。有时，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。

2 健康的人际关系

三种社会关系

02

与朋友的社会关系

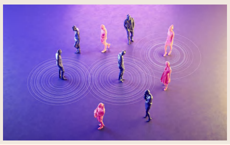
朋友是我们很熟悉并重视、喜爱、信任和尊敬的人。友情可能随着时间改变。结交新朋友的最好方式就是在学校或社会中积极融入各类活动。还有一种方式就是对他人友善或乐于助人，与他人交谈，更好地了解别人，并且发现自己是否有某些地方与他人一致。朋辈压力对友情可能至关重要，如果一个人在朋辈压力面前处于弱势，那么友情就不平衡。

2 健康的人际关系

三种社会关系

03

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。

2 健康的人际关系

情景模拟：健康 vs 不健康

活动流程

教师选2组自愿者，每组2人。一组讨论"不健康"处理方式，另一组讨论"健康"处理方式，之后上台展示。

所需材料

活动需PPT展示活动要点和规则，剧本则明确情境，为学生提供讨论方向。

活动目标

让学生通过角色扮演，体会不同处理方式的差异，学会建立健康人际关系。

2 健康的人际关系

情景讨论：健康 vs 不健康

情景模拟：健康 vs 不健康

每组两人，分别扮演老师和学生。

一组展示健康方式，一组展示不健康方式。

讨论问题

演出后的思考。

你感觉如何？

谁更有权力？

用了哪些沟通技巧？

2 健康的人际关系

健康人际关系的核心要素

01 相互尊重

健康关系中，双方都应尊重对方，让对方声音被听到，给予体面对待。

02 倾听理解

双方更倾向于倾听对方说话，慎重考虑对方话语，保持思路清晰和互相尊重。

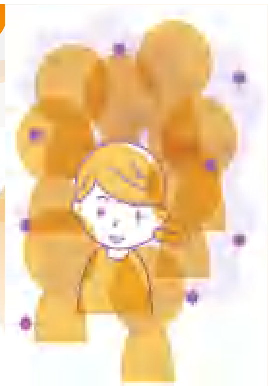
03 平等决策

文性在情境决策中有更多发言权，双方共同参与决策，体现平等地位。

2 健康的人际关系

人生启示

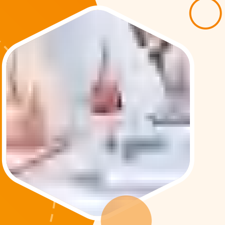
◆健康的人际关系意味着双方的尊重与信任，意味着双方能够妥善处理冲突，能够正确地表达协商或同意。



活动2

对自伤说“不”

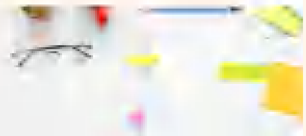
3



3 我们将如何学习

活动形式

活动目的



3 心灵微光 生命意义的思考与感悟

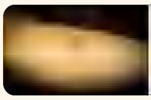
播放生命的意义网络短视频，营造温馨氛围，引导学生关注生命

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=9xmZi3q0dNBKOu_CANR0Ag

3 认识自伤

自伤的定义

常见表现形式



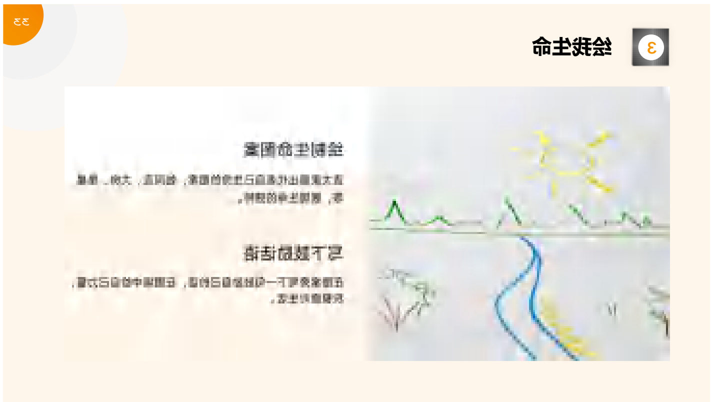
自伤的原因

3 心语心声 情景模拟《看见伤痛，拥抱温暖》

3 除了伤害，我们还能做什么？

情绪宣泄方法

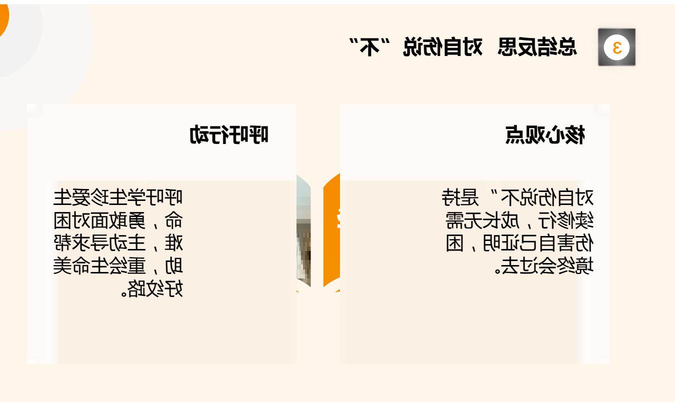
舒缓安抚方式



3 绘生命

绘制生命画卷

写下超越话语



3 总结反思 对自伤说“不”

核心观点

对自伤说不” 是持续修行，成长无需伤害自己证明，困境终会过去。

呼吁行动

呼吁学生珍爱生命，勇敢面对困难，主动寻求帮助，重绘生命美好纹路。

4

勿走捷径

活动1

4 我们将如何学习

体验环节

剖析环节

训练环节

建造环节

小结环节

4 破冰：情景卡牌游戏——人生道路选择题

接受"高薪陪酒"工作 月入2万

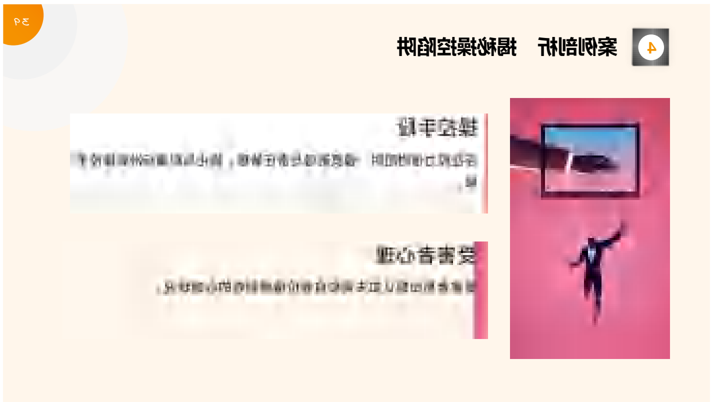
兼职打工+技能考证月入3000

组织小组讨论，深入探讨每个选择背后的短期利益和长期代价。

4 观看视频 探讨操控陷阱

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

《干爹》
一个女孩的沉沦
00:00



4 案例剖析 揭秘操控陷阱

受害者心理

[illegible]

操控手段

[illegible]

4 如何保护好自己？

识破话术

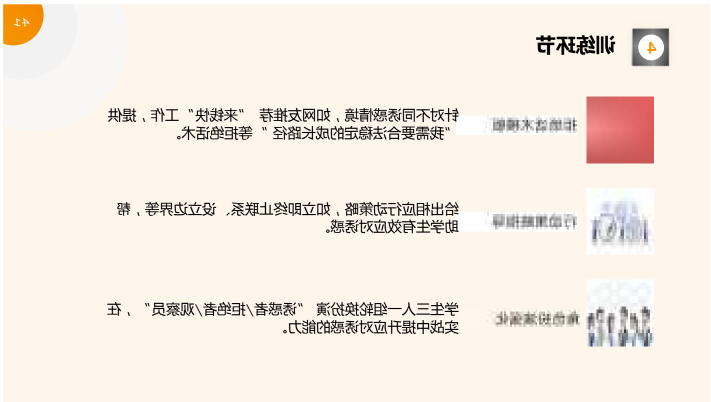
第一步要识破"干爹"话术，不被[illegible]。

切断依赖

第二步[illegible]。

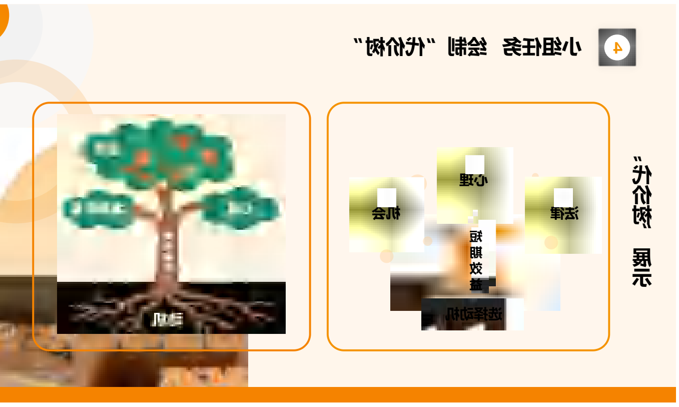
启动防护

第三步[illegible]……



4 训练环节

拒绝话术模板	针对不同诱惑情境，如网友推荐"来钱快"工作，提供"我需要合法稳定的成长路径"等拒绝话术。
行动策略指导	给出相应行动策略，如立即终止联系、设立边界等，帮助学生有效应对诱惑。
角色扮演强化	学生三人一组轮换扮演"诱惑者/拒绝者/观察员"，在实战中提升应对诱惑的能力。



4 小组任务 绘制"代价树"

"代价树"展示

4 这样说 这样做

网友推荐

面对网友推荐"来钱快"工作，说"我需要合法稳定的成长路径"，并终止联系告知师长

异性诱惑

遇到异性物质诱惑，表明"我的价值不需要礼物证明"，设立身体与情感边界。

朋友怂恿

朋友怂恿逃课兼职，回应"我的未来比短期收入重要"，并提供正规兼职渠道。

4 成长计划 建造人生阶梯

终极愿景规划

中期目标设定

近期行动安排

1 小结反思 脚踏实地，拒绝投机

成长无捷径

天上不会掉馅饼，人生成长无捷径，需脚踏实地。

积累是基石

脚踏实地积累才是长远发展的基石，持续努力才能成功。

警惕陷阱

增强识别力，警惕高回报背后的陷阱，避免陷入骗局。

安全获尊重

你值得用安全的方式获得真正的尊重，坚守原则保护自己。

祝福人生

Thank You

同学们：感谢参与，祝你幸福！祝你成功！