

# 2023年生涯拍卖班会 生涯规划之认识自己班会(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 生涯拍卖班会篇一

活动目的

通过游戏让学生意识到由于缺乏生涯规划，可能会失去很多重要的，原本有机会得到的东西，从而引出“生涯规划”的重要性。

活动过程：找两位同学作为拍卖官，进行拍卖活动，并在黑板上登记哪位同学以多高的价格竞拍成功某物。

分享：

1、用全部金钱拍卖一样东西的同学，遇到更好的东西是否会后悔呢？

有一些同学，什么东西都没有得到，是什么原因呢？

小结：

在这个拍卖过程中，一部分同学获得了自己想要的东西，但有大部分同学，没有获得自己想要的东西，为什么呢？刚同学也有说，因为不知道后面有更想要的，已经把钱都用出去了，所以到后面出现了更好的东西的时候，已经没有资本去获得了，是不是。其实这整个过程，像不像我们一整个人生，

我们不知道未来该是怎样的，所以盲目地去追寻一个个目标，而等到你发现了自己真正想做的事情，你已经没有那么多精力，也没有那个机会去做了，这是种遗憾，不是么？所以，为了避免这种遗憾，我们就需要对自己的人生进行规划，即生涯规划。而生涯规划呢，是建立在认识自我的基础上的，所以我们这一节课的主题就是：认识自我。

## 介绍说明书□1min□□

引导语：我们在购买一个新产品的时候，我们一般都会先看一下说明书，所以一份完整的说明书对我们认识一个产品是很重要的。所以我们需要一份自己的专属说明书来让自己更好地认识自己，同时更好地自我发展。这份说明书就是我们的id卡。

（发放设计好的说明书。介绍说明书的组成部分。）

填写说明书□3min□□填好收上来）

### 3、“猜猜我是谁”

活动流程□□5min□对同学进行分组，在收上来的每组的说明书中随意挑选几份，由老师进行描述，并让其他同学猜猜他是谁？猜对的同学所在组加一分。最后统计每组分数，并对得分高的一组爱的鼓掌，表扬他们善于观察。然后让组长把说明书发回去。

自己对自己的`描述与他人对自己的认识是否相同？

我们可以通过自我评价的方式、他人评价的方式、心理测验的方式来不断地认识自己。当自己与他人的评价不同时，可以结合多方面的评价，对自己做一个反思，完善自己。

心理测试--度假的岛屿□13min□

- 1、介绍测试并介绍各个岛屿□3min□
- 2、对选择不同的岛屿分别代表什么，进行介绍□5min□
- 3、分享：你对自己的描述与所得测验是否相同□□5min□

不管我们对自己的描述与所得测验是否相同我们对自己的认识新增了不少，通过这节课希望大家对自己能有一个更全面的了解，这份说明书你可以一直使用并不断地修改，希望你们可以充分发挥它的作用。

## 生涯拍卖班会篇二

- 1、改变学生学习目标缺失、专业学习无兴趣的状态；
- 2、帮助学生开展自我评价和职业分析；
- 3、使学生明确自己的职业目标和努力方向；
- 4、增强大学学习的目的性和积极性。

本主题班会可以使学生对如何进行职业生涯设计有一个初步的印象和了解；使他们尽早明确自己的奋斗目标和努力方向，增强大学学习的目的性、积极性。帮助学生确立正确的职业理想，制定明确的职业目标，同时开展评价自我和职业分析，培养学生的职业意识和职业规划能力，提高他们的职业竞争力，奠定未来职业道路的基石。

授课重点：职业目标的确定

授课难点：职业意识的培养

大学生职业规划主题班会教案大学生职业规划主题班会教案

1、 提前让同学们查阅资料，了解职业生涯规划的相关知识，思考自己未来的职业目标。

2、 向同学们征集召开主题班会的形式与流程意见。

大一新生经历了高考的拼搏，升入大学后，失去了前进的方向和目标，呈现出懈怠松散的精神面貌。为使他们树立目标，明确前进的方向，增强大学学习的目的性和积极性，故开展此主题班会。

一、 职业目标的讨论：

（一）以“四只毛毛虫找苹果的故事”引入此主题班会课

四只毛毛虫找苹果的故事

四只长大的、爱吃苹果的毛毛虫各自去森林找苹果吃…… 第一只毛毛虫根本就不知道这是一棵苹果树，没有目的，不知终点；没想过什么是生命的意义，为什么而活着。

第二只毛毛虫知道这是一棵苹果树，找到了一个大苹果就扑上去大吃一顿，但它发现要是选择另外一个分枝，它就能得到一个大的多的苹果。

第三只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并制定了一个完美的计划，最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，但是真实的情况往往是，因为毛毛虫的爬行相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫捷足先登，就是苹果已熟透而烂掉了。

第四只毛毛虫做事有自己的规划。它的目标并不是一个大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，结果它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过着幸福快乐的日子。

(二) 观看俞敏洪“像树一样活着”的励志演讲视频。

(三)、情景剧：展现课堂上同学们迟到、玩手机、昏昏欲睡的场景，引起同学们的重视，警醒他们。

(四) 播放《我的未来不是梦》歌曲，引导同学调动学生激情。

(五) 讨论：同学们的人生目标是什么呢？

同学们自由讨论、发言。进行总结并引出职业生涯规划的相关知识。

## 二、职业生涯规划规划的步骤

(一) 播放课件，展示职业生涯规划的概念以及相关步骤。

(二) 用外出旅游的过程来形象比喻职业规划的步骤。

三、 请部分同学展示他们的职业生涯规划文本，并进行具体的指导。

四、 播放中央2套俞敏洪参加的《就业》视频，让同学们感受就业形势和就业环境。

五、 现场招聘模拟。

六、 同学们每人写一张纸条，将自己三年的梦想写在上面并签字。辅导员替他们保管，毕业的时候发给他们，检验目标的完成率。

七、 合唱歌曲杨培安的“我相信”。

## 生涯拍卖班会篇三

引起学生对职业规划的重视，做好职业规划。

□

人生可以用来工作的时间真的很短暂，做时间管理的主人，及时明确自己的职业目标，趁早做好职业规划。

### 职业生涯规划的重要性

12级建筑装饰2班，一年级的中职生，对自己的职业目标还比较迷茫，没有职业规划的概念。通过这次主题班会，引起他们对职业规划的重视。

35条长纸条，课前发给學生，每人一张

教师：大家有没有想过自己能活多少岁？有多少时间能让我们自由支配？真正用来工作的时间又有多少？下面我们来做个游戏，大家就会知道了！

游戏：

1、请把刚才发给你们的一张长条纸用笔将它划成10份（中间部分刚好每两列一份代表生命中的10年）。

2、分别写上10、20…等，最左边的空余部分写上“生”字，最右边的空余部分写上“死”字。

3、请大家按我提的要求去做。第一个问题：

你现在几岁？把相应的部分从前面撕掉！过去的生命是再也回不来了！请撕彻底撕干净！请撕碎它！

4、第二个问题：请问你想活到几岁？是80岁，还是100岁？  
如果不想活到100岁的话就从后面把那部分掉！！！！

5、第三个问题：请问你想几岁退休？（请把相应的退休以后的部分从后面撕下来，不用撕碎，放在桌子上）剩下的就是你们可以自由支配的时间了。

6、请问一天24小时你会如何分配？一般人通常是睡觉8小时（有人还不止呢！）占了1/3，吃饭、休息、聊天、摸鱼、看电视、游玩等又占了1/3，其实真正可以工作有生产力约8小时，只剩一天的1/3，其实在这8小时里，我们还并不是完全用来工作的，真正的工作时间少于8小时。

7、所以请将剩下下来的折成三等份。并把2/3撕下来，并放在桌子上。

8、请用左手拿起剩下的1/3，用右手把退休那一段和刚才撕下的2/3加在一起，请思考一下您要用左手的1/3工作赚钱，提供自己另外2/3的吃喝玩乐及退休后的生活。算一算，你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己上述的日子，这还不包括给父母、子女、配偶的哦！

9、请问你现在有何感想？（让同学思考一阵后，起来回答）

教师总结：我们可以为自己的职业目标奋斗努力的时间真的不多，希望你们能从现在开始好好考虑一下自己的未来，及早确定目标，做好职业规划甚至是人生的规划。但也不能空有规划，而无行动，规划好后，想想自己当下能为自己的目标做什么，一步一个脚印地去完成规划，实现自己的目标。祝同学们都能拥有一个美好的未来，谢谢大家！

## 生涯拍卖班会篇四

今天我们某某班以大学生职业生涯规划为主题开展了一次精彩的主题班会。在此次班会中我们就大学生职业生涯规划展开了一系列的讨论。

一、 介绍主题

二、 求职模拟

三、 求职礼仪讲解

四、 园林专业前景介绍

五、 主持人做班会总结

本次班会中同学们就大学生职业生涯规划的有关问题，进行了积极的思考与讨论。这次班会对于每个同学来说，都有许多深刻的影响。因为这是摆在大家面前的一个很现实的问题。那就是以后的求职、就业问题。

针对同学的情况，我们有了求职模拟与求职礼仪讲解这两个环节。我们想通过这两个环节来让大家提前熟悉一下，以后求职过程中将要面对的情况。在这两个环节中，同学积极的参与到活动中来，主持人也对同学们在活动中提出的问题进行了耐心的讲解。相信经过这两个环节，同学们对以后将要面对的求职过程有了一定的了解。

还有一个环节就是园林专业前景介绍。这是因为大多数同学对我们专业的认识还不够深入，不知道我们毕业将会面临一个怎样的`就业形势。因为主持人说的内容都很贴近我们的专业和生活，所以同学们都听得异常的投入。

但是，此次班会也存在着一些问题。在对于每个环节时间的把握上还稍有欠缺，以至班会整体时间上没有把握好。



此次班会从整体上来说还是很成功的。此次班会让同学们对未来的学习生活有了更清晰的认识。

## 生涯拍卖班会篇五

### 活动目的

通过游戏让学生意识到由于缺乏生涯规划，可能会失去很多重要的，原本有机会得到的东西，从而引出“生涯规划”的重要性。

活动过程：找两位同学作为拍卖官，进行拍卖活动，并在黑板上登记哪位同学以多高的价格竞拍成功某物。

### 分享：

1、用全部金钱拍卖一样东西的同学，遇到更好的东西是否会后悔呢？

有一些同学，什么东西都没有得到，是什么原因呢？

### 小结：

在这个拍卖过程中，一部分同学获得了自己想要的东西，但有大部分同学，没有获得自己想要的东西，为什么呢？刚同学也有说，因为不知道后面有更想要的，已经把钱都用出去了，所以到后面出现了更好的东西的时候，已经没有资本去获得了，是不是。其实这整个过程，像不像我们一整个人生，我们不知道未来该是怎样的，所以盲目地去追寻一个个目标，而等到你发现了自己真正想做的事情，你已经没有那么多精力，也没有那个机会去做了，这是种遗憾，不是么？所以，为了避免这种遗憾，我们就需要对自己的人生进行规划，即生涯规划。而生涯规划呢，是建立在认识自我的基础上的，

所以我们这一节课的主题就是：认识自我。

## 介绍说明书□1min□□

引导语：我们在购买一个新产品的时候，我们一般都会先看一下说明书，所以一份完整的说明书对我们认识一个产品是很重要的。所以我们需要一份自己的专属说明书来让自己更好地认识自己，同时更好地自我发展。这份说明书就是我们的id卡。

（发放设计好的说明书。介绍说明书的组成部分。）

填写说明书□3min□□填好收上来）

## 3、“猜猜我是谁”

活动流程□□5min□对同学进行分组，在收上来的每组的说明书中随意挑选几份，由老师进行描述，并让其他同学猜猜他是谁？猜对的同学所在组加一分。最后统计每组分数，并对得分高的一组爱的鼓掌，表扬他们善于观察。然后让组长把说明书发回去。

自己对自己的描述与他人对自己的认识是否相同？

我们可以通过自我评价的方式、他人评价的方式、心理测验的方式来不断地认识自己。当自己与他人的评价不同时，可以结合多方面的评价，对自己做一个反思，完善自己。

## 心理测试—度假的岛屿□13min□

1、介绍测试并介绍各个岛屿□3min□

2、对选择不同的岛屿分别代表什么，进行介绍□5min□

### 3、分享：你对自己的描述与所得测验是否相同□□5min□

不管我们对自己的描述与所得测验是否相同我们对自己的认识新增了不少，通过这节课希望大家对自己能有一个更全面的了解，这份说明书你可以一直使用并不断地修改，希望你们可以充分发挥它的作用。