

# 体验式 DISC 调适法项目在中职《心理健康与职业生涯》课程中的应用研究

侯腾飞

(沈阳市辽中区职业教育中心 辽宁, 沈阳 110200)

**摘要:** “种下一种行为, 收获一种习惯; 种下一种习惯, 收获一种性格; 种下一种性格, 收获一种命运。”其实, 我们人生轨迹就像话中所说的那样, 就是从行为到习惯, 从习惯到性格, 从性格到命运。可当我们站在我们的时间节点上, 我们会发现我们在过着鸡在飞、狗在跳的日子。老师在不厌其烦的教育着不懂世事的孩子们, 要求他们要养成好习惯造就好性格。孩子在厌烦的情绪下, 应付着执行老师的作业任务, 习惯没养成性格更傲娇。是什么原因造成了这样的结果呢?

这就是因为在真正体验者的人生中, 人生成长历程是从“定位”“职位”“换位”到“再定位”“再职位”“再换位”的螺旋上升过程。这个往复螺旋上升过程也就是我们所说的不断调适个人职业性格提高人际交往敏感度的过程。在这个过程中我们将可视化职业生涯工具和体验式项目活动相结合形成符合中职学生成长特点的“DISC”调适法。

本文分别从体验式项目基本情况、体验式项目活动准备、体验式项目活动情境再现及体验式项目活动后诊改反思四个方面来展开项目研究活动。

**关键词:** 性格; 体验式项目; DISC 调适法; 螺旋上升

## 一、体验式项目基本情况

### (一) 体验式项目教育目标

第一, 了解不同职业性格定位给职业发展带来的优势与挑战, 使学生产生提高人际交往敏感度的意向。

第二, 理解“职位”“换位”在进行个人职业性格调适中提高人际交往敏感度的价值和意义。

第三, 学会运用职业生涯工具——“DISC 坐标”分析职业性格, 提高人际交往敏感度。

### (二) 体验式项目教育方法

通过在课堂中引入体验式项目并将体验式项目与职业性格特点挖掘相结合, 通过心理健康教育课堂教学可视化工具, 让学生在体验中感悟个人性格特点。同时, 通过设定心理健康教育课堂教学情境, 促使学生学会运用可视化职业生涯规划工具——DISC 坐标, 继而完成个人性格调适。

## 二、体验式项目活动准备

### (一) 体验式项目活动教师准备

1. 多媒体课件、背景音乐;
2. 1K 大白纸、彩色水性笔;
3. 分别打印老虎、猫头鹰、孔雀、变色龙、考拉五种动物的 A4 纸及对应的面具;
4. 职业生涯工具——“DISC 坐标”。

### (二) 体验式项目活动学生准备

本次项目活动, 学生主要准备一些黑色水性笔, 有条件的学校可以让学生配备手机或者 Pad。

## 三、体验式项目活动情境再现

师:

“播种一种行为, 收获一种习惯; 播种一种习惯, 收获一种性格; 播种一种性格, 收获一种命运。”这是英国著名作家威廉·梅克比斯·萨克雷说的一句非常有见地的话。但实际上, 我们的生活多数是这样: “怎么又上课睡觉”“怎么还不去打扫卫生”“又迟到”……

同学们想一想, 我们平时是这样的吗? 是不是经常做一些违背他人意愿的行为? 你们再想一想是什么原因让你们这样做呢? 咱们找一名同学来分享一下, 王华男同学。

师:

请坐。王华男同学描述得很清晰, 情绪很到位。同学们想一想, 此时他的性格像哪种动物呢?

师:

是的, 有点儿像。既然同学们都那么了解动物, 而且把动物的性格特点发挥的淋漓尽致, 那我们就一起到职业生涯体验游戏——“我是一只……”体验一下吧! 本游戏共包含: 选择动物、写出动物对应职业性格优缺点及如何与具有老虎性格的母亲交流沟通三个环节。首先, 请各位同学进入第一环节游戏中体验。

第一环节游戏规则如下:

1. 环顾贴在教室墙壁上的五种动物标识。
2. 想一想自己平时的性格像哪一种动物或与哪一种动物性格特点相似。
3. 确定了自己的性格和哪种动物比较相似, 就走到对应动物标识的区域。
4. 游戏时间: 3 分钟。

游戏开始。(播放目标性、激情一点的音乐)

师:

时间到。老师看到有的同学非常确定直接走向标识区域, 有的在和同学讨论, 但是, 老师特别好奇王艺博同学的选择。王艺博同学, 你来和大家分享一下为什么在选择的时候犹豫不决?

师:

王艺博同学对自己的性格还真的是很好的进行了定位, 选择了变色龙。好, 那就请王艺博同学, 给咱们每一个动物小组发一张大白纸。

接下来, 请各位同学到职业生涯体验游戏——“我是一只……”第二环节游戏中体验。

本环节游戏规则要求如下:

1. 请每组同学在大白纸上写下至少三条你组所选动物的性格优点。
2. 请每组同学在大白纸上写下至少二条你组所选动物的性格缺点。
3. 游戏时间 10 分钟。

## 4. 每组同学派代表阐述本组所在区域动物的性格优缺点。

开始。(播放轻松一点、缓和一点的音乐)

师:

时间到。

接下来,请各组同学派代表来阐述一下你们所在区域动物的性格优缺点。不知哪一组动物代表愿意先来给大家分享呢?

要不,我们就先有请我们的山中大王——老虎代表来给我们阐述老虎的性格优缺点。

师:

我们老虎组动物代表很好、很全面的把老虎的性格优缺点给我们大家介绍了,我们为老虎组动物代表的精彩表现鼓掌、喝彩。接下来,有请我们的考拉组动物代表来给我们阐述考拉的优缺点。

师:

我们有着黑眼圈的猫头鹰组动物代表来给我们阐述猫头鹰的性格优缺点,我们为猫头鹰组动物代表的精彩表现鼓掌、喝彩。

回想刚才我们每组代表所阐述的动物性格的优缺点,我们有没有注意到:咱们的考拉、变色龙有那么多的优点。我们是不是从来没有想到孔雀和老虎有那么多缺点。更不可思议,原来猫头鹰性格中不仅有优点还有缺点。让我们再次为各个动物组代表的精彩表现鼓掌、喝彩。

经过刚才同学们精彩阐述,我相信我们同学对于不同职业性格定位给职业发展带来的优势与挑战有了比较深入的了解,特别是性格缺点带来的困扰,让我们同学开始意识到需要调适个人职业性格,提高人际交往敏感度。

虽然我们同学都对自己的职业性格进行了定位,但是如何利用职位优势和高职位的领导沟通呢。

接下来,请各位同学到职业生涯体验游戏——“我是一只……”第三环节游戏中体验。

本环节游戏规则要求如下:

1. 假设:我们班打算开一个期中总结茶话会,需要买一些活动用品,购买活动用品所需费用需要我们同学向具有老虎性格的妈妈争取。

2. 请同学们根据假设,通过参考本组动物所代表的“职位”性格优势,同时“换位”思考到老虎组的所代表的“职位”性格劣势,在大白纸上写出一条争取100元钱活动费的方法。

3. 游戏时间15分钟。

游戏开始。

师:巡视。

游戏时间到。接下来,让我们一起来看一看,看看我们这些活泼、可爱、聪明、自信的动物们会如何利用“职位”性格优势及“换位”思考的方法向具有老虎性格的妈妈争取100元钱活动费?

好,先请我们的老虎组,看看小老虎是如何向“母老虎”争取那100元钱活动费的。

师:

老虎组的妈妈被这样挤兑,我相信会给这100元钱的。这一招“换位”思考法,真绝了!我们为老虎组很好的利用他们的“职位”性格优势鼓掌!

相比较凶悍老虎组的挤兑,不知道咱们温顺的考拉组会用何种方法来说服具有老虎性格的妈妈呢?接下来,有请考拉组来分享一下他们的方法。

师:

真不愧是变色龙,这100元钱,妈妈也一定给你。这一招“换位”思考法,要绝上天了!我们为变色龙组很好的利用他们的“职位”性格优势鼓掌!

同学们,不管是老虎也好,还是变色龙也好,又或者是其他动物也好,每个动物本身都代表着一种职场所需的职业性格。在你们思考、讨论、表达及分享如何与具有老虎性格的母亲交流沟通中,老师发现咱们同学都很好的理解了“职位”“换位”在进行个人职业性格调适中提高人际交往敏感度的价值和意义。

好,接下来,请各位同学依次到老师这里领取职业生涯工具——“DISC坐标”,并回到自己的位置上坐下来。

请同学们认真观看职业生涯工具——“DISC坐标”,其中纵轴代表每个人做事的节奏,上为快节奏,下为慢节奏;而横轴代表每个人做事的关注点,左为关注事,右为关注人。

在这个坐标轴上,我们同学应该会很直观地发现平面被分为四块区域。其中快节奏加关注事所构成的区域被称为D型,快节奏加关注人所构成的区域被称为I型,而慢节奏加关注人所构成的区域被称为S型,慢节奏加关注事所构成的区域被称为C型。

好,请同学们回想一下,我们在之前的游戏中被我们每组选过的那位具有老虎性格的母亲,她会不会只是在对我们或教育我们时才会是一只老虎呢?请同学们结合刚才我们所学习的职业生涯工具——“DISC坐标”,给我们的母亲调适调适,让我们操碎了心的母亲,放轻松一下、开心一下。

接下来,请我们每位同学用职业生涯工具——“DISC坐标”给我们可怕又可爱的母亲想四点调适方法,时间12分钟。

现在开始。

师:观察。

时间到。有没有愿意主动站起来和大家分享的。我们的黄靖凯同学第一站起来。那就有请我们的黄靖凯同学来和大家分享一下他给具有老虎性格的母亲调适方法。

#### 四、体验式项目活动后诊改反思

知道事物应该是怎样,说明你是个聪明的人;知道事物实际是怎样,说明你是个有经验的人;知道事物如何能变得更好,说明你是个有才能的人。但是,如果你想要成为一名自己命运的掌控者,那么,你必须能从他人的思想中汲取精华,必须理解“定位”“职位”“换位”在进行个人职业性格调适中提高人际交往敏感度的价值和意义。同时,学会利用职业生涯工具——“DISC坐标”分析职业性格,这样你才能更好的调适个人职业性格提高人际交往敏感度,也才能在职业生涯发展的大路上不断超越自己,成为自己,成就自己。

另外,在设定老虎情景时,可以采取面试的方式,即通过扮演不同的企业人员来完成对新同事进行面试。同事也可以通过不同的性格人事来面对老虎性格的面试官。

#### 参考文献:

[1] 金丽,孙明,黄松涛等.班主任德育工作参考:中等教育学校学生人生规划主题活动11例[M].沈阳:沈阳出版社,2020:50-68.

[2] 金丽,杨敬,侯腾飞.走进职业院校技能大赛教学能力比赛——中职组[M].沈阳:沈阳出版社,2020:125-130.

[3] 金丽,黄河,孙明.新时代背景下的中职德育创新与发展[M].沈阳:沈阳出版社,2020:163-171.