**附件1：**

**我人生角色的助力与阻力**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **角色** | **重要他人的期待** | **自己的期待** | **帮助** | **阻碍** |
| 自己 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| …… |  |  |  |  |

**附件2：**

**我的支持寻求计划**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 主要任务 | 困惑问题 | 辅助来源 | 如何对待支持 |
| 高三阶段 |  |  |  |  |
| 志愿填报 |  |  |  |  |
| 大学阶段 |  |  |  |  |
| 工作阶段 |  |  |  |  |