

孩子适合读普通高校还是读职业院校？填报志愿时主要选专业还是选学校？决定未来职业时优先考虑个人兴趣还是就业前景？这些都是孩子职业生涯规划的重要内容。做好职业生涯规划对孩子的学习和成长有非常大的帮助，但具体应该怎么做？家长在其中能起到什么样的作用？听听专家和家长的建议吧。

如何引导孩子 做好生涯规划



邵怡明 绘图

刘女士 办公室文秘 儿子15岁

给孩子做生涯规划要趁早

我认为给孩子做生涯规划一定要趁早，而且家长也一定要做足功课。孩子小时候完全靠家长主导，但是稍微大点就要以孩子兴趣为主，尊重孩子的意见，家长这时就变成提供各种信息资料的角色了。

我家儿子小的时候，我给他报了很多班，让他尝试不同的活动，现在唯一在坚持的就是击剑。我觉得这很

正常，要给孩子尝试的机会，慢慢找到自己真正喜欢的。现在孩子慢慢长大了，越来越有自己的想法。但我认为让孩子根据自己兴趣爱好走，或许会走点弯路，但方向不会错。

还有，就是我们帮孩子做职业生涯规划时，目光一定要长远，不能就盯着热门专业，要根据实际情况而定，有可能现在的热门专业几年后就不热了。

虽说现在提倡大家不要太注意成绩，但成绩确实能说明一些东西。就拿我家孩子来说，他数学从来没有上过辅导班，但成绩在班里不算差，这表明孩子肯定喜欢数学，数学老师也不错，未来我就准备给孩子选择应用数学、统计学、应用统计学、经济统计学、投资学、金融工程等专业。

我们做家长的要多带孩子探索不

同的职业，可以带孩子去自己工作的场所看一看，在亲朋好友聚会上做生涯人物访谈，还可以去有意向的大学转一转，并在探索后问问孩子的感受，将内外信息和自我认知不断进行整合。

另外，家长自身也要多了解不同职业领域的教育路径，研究各领域的要求，帮孩子选择适合他们的学科和大学专业，为孩子提供明智的建议。

高女士 街道办事处工作人员 女儿15岁

做生涯规划 要先了解孩子性格特征

说到为孩子做生涯规划，我认为，首先家长要了解孩子的性格特征，再从他们的兴趣爱好角度出发进行规划。我的孩子今年刚刚参加中考，成绩一般，没有考上高中，选择了职业教育。对此，我其实是有思想准备的，并认真了解了多所职业学校和相关专业，最终和孩子协商一致，选择了医药卫生类专业中的护理学方向。

作为家长，我们自然都会望子成龙、望女成凤，但同时也要面对现实，毕竟比起学历、成绩，我更希望孩子能健康、快乐。因此，从小在学习方面，我没有给她很大压力，常会鼓励她条条大路通罗马，即便中考失利，我和孩子爸爸也没有埋怨她，而是积极地帮助她选择今后的发展方向。我的女儿从小自理能力特别强，自己的

书包，房间都能收拾得井井有条。我注意到孩子的这个特点后，又结合她从小很崇拜医生，希望长大后能成为一名医护工作者的心愿，经过与全家人商讨，选择了护理专业。刚开始我也多少会认为，这个专业将来的工作就是“伺候人”，可是当我深入了解护理行业发展前景以及具体工作情况后，扭转了观念。医药护理类专业会

学习儿科护理、护理技术很多实用技能，在就业方面十分有优势。而且，学校还能提供“3+2”中高职一体化教育，孩子如果想继续深造，也有发展平台和渠道。

在我看来，做生涯规划，不是要求孩子一定要达到什么高度，而是帮孩子选择一条最适合他们自身的人生道路。

范先生 国企部门经理 儿子17岁

孩子为梦想努力过就不会后悔

儿子从小喜欢文科，特别爱读历史书籍，但考虑到文史专业不容易找工作，上高中后，我就要求他放弃个人爱好，多在物理、生物科目上用功，将来报生物工程类的热门专业。孩子虽然答应了，但一年下来成绩接连后退，

就连之前成绩不错的语文也考砸了。

寒假里，我和儿子促膝长谈，交流内心的真实想法，我发现孩子长大了，有了自己的主意。他谈起敦煌、大同等历史文化名城的时候双眼发亮，那种神态是我很久没见过的，收集资料

之全面让我惊讶，他还查阅过近五年高校的就业率，他说愿意尝试文史专业。我想可能这才是适合他的职业道路，虽然无法赚大钱，但是他喜欢，家长只能支持孩子，毕竟那是他的人生，如果选错专业，干不喜欢的工作，

他一辈子都别扭，也投入不进去。

退一万步说，孩子将来后悔了想转专业，起码也为梦想努力过，不会后悔，所以我决定不再干涉孩子，让他遵循自己的兴趣爱好去奋斗吧，我们做好后勤保障，支持他圆梦。

南京师范大学教育科学学院教授、博士生导师顾雪英

从学业、心理、生涯方面关注孩子的整体发展

人的一生通常会经历升学、结婚、成家、就业等很多事件，它们铸就了人生方向，这样的历程称为生涯。生涯发展有两个核心点：一是如何做好选择，比如在小学选兴趣社团，到初中考虑升学方向，再到高中学科组合选择、填报高考志愿等，需要进行关联的思考，“我喜欢做什么”“我能干什么”“我适合干什么”，最后确立下来“我到底做什么”。

二是一个人对自我兴趣、能力、价值观以及人格特征方面的认识，这个认识不是纯心理学的，而是跟工作、高校专业相关联，和一般的生活兴趣不完全是一回事。这里更多的是指职业兴趣、职业能力、职业价值观以及职业性格等方面，把“小我”在跟工作环境、学习环境等“大我”对应的过程中，找到“我是谁”这样一个灵魂的东西，专业名词叫自我概念。

这里重点讲讲兴趣，因为这个是很多年龄段都需要了解的。如果能挖掘出兴趣，使学习基于兴趣，有兴趣才能更好地学习，也带来擅长能力的

塑造。家长跟孩子谈兴趣的时候，可以按照和未来专业、职业匹配的框架来讨论，最简单的就是了解孩子是喜欢跟人打交道，还是喜欢和物打交道；喜欢创意灵动，还是喜欢按步骤走，从而得出一个初步的判断。

生涯规划不只是去写规划书，要拿出大量时间来懂自己、明环境，让孩子产生自我效能感，对未来和现在的环境有所期待。自我定位时可以基于兴趣和内部动力，兼顾外在的现实因素，这样在未来的实施过程中更有动力，在这个基础上做阶段性的总体安排，这是生涯规划的核心要义。

新时代对学生有更多新的关注点，比如家长不能时时刻刻只盯孩子的成绩，还要关注孩子的心理和生涯规划因素，实现特长、兴趣与选择的匹配。无论是从促进孩子成绩的提升，还是让孩子未来有美好生活的角度着想，我们都应该从学业、心理、生涯方面关注孩子的整体发展。

具体怎么做呢？孩子在成长期，特别是小学阶段，可以在打开过程中

慢慢寻找兴趣，后期再叠加能力优势，把“小我”跟外在的学科、专业、职业有意识进行关联，把“小我”不断安放到“大我”过程中，中间可以有调整。关键时期促成孩子关键的成长，不一定花很多精力，哪怕是在乘出租车时、跟朋友聊天时，都可以丰富孩子的一些见识和体验。

有的家长说小孩有志向没有规划，那要看孩子的年龄。小学低年级的认知水平有限，家长要引导帮助孩子培养规划能力；初中会有一些分化，到了高中，很多孩子的规划已经做得非常具体，具备了一定的规划能力。总体来讲，家长要协助孩子了解整个求学阶段的发展轨迹，知道所处的学段会发生哪些大事，这些大事按什么时间节点发生，据此做好相应规划。有家长问孩子感兴趣的职业经常变化，什么时候才能最终确立自己的人生方向。其实变化很正常，整个人生都处在动态变化中，只是在某个节点需要选择的时候做决定，家长不必焦虑，可以观察孩子。小学、初中阶段更多的是靠活动、靠观察，也看看孩子

讲出来的兴趣跟家长观察的是不是一致的。到了高中不妨进行多次测试，比如进校时了解孩子的兴趣，选科时继续了解其兴趣和学业优势，定志愿方向时再观察孩子的兴趣性格、能力以及未来职业愿景，综合考虑进行适合的匹配。

家长千万不要被一两次兴趣、性格测评就形成固化结论，一定要把测评、观察、交流等多个路径结合起来，并经历循环迭进的多次研判，这样对孩子兴趣的指导才不至于出现大的出入，偏差概率才会小一点。

本报记者 任洁 杨琳琳 张晶



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办，北京出版集团父母必读杂志社协办。