

未来的时间洞察力，通俗来说就是一个人对未来的预见和规划能力，即“远虑”意识。它反映了一个人能不能清楚地预想自己的未来，有没有为将来的事情做好准备和计划。如何培养孩子的“远虑”意识？听听专家和家长的建议吧。

如何培养孩子的“远虑”意识？



邵怡明 绘图

王先生 北京某公司销售员 女儿17岁

帮助孩子自我分析和设定未来目标

有不少孩子在自己的成长过程中缺乏长远的目标，作为家长，我认为要结合孩子自身的爱好、特长，帮助其制定短期和长期的目标，让孩子对自己的未来有清晰的规划，并为此做足准备。

我认为，首先要与孩子一起探索他们的兴趣爱好，注意孩子在特定领

域的表现。我家虽然是女孩，但非常爱好运动，很多项目都想尝试。例如从小学起，她就开始学习击剑运动，在初中时就取得了“佩剑”高级证书。同时，滑板、滑雪、滑冰等，她都涉及，在这过程中，我们也发现她很有运动天赋，也就在这方面带领她投入的时间比较多。

同时，在孩子成长的过程中，与孩子一起讨论并设定一些长期目标，这些目标应该与他们的兴趣和潜能相关，同时考虑未来的职业发展。例如，成为一名医生、艺术家或运动员等。因为我女儿运动比较有天赋和资质，作为体育特长生进入了不错的高中，而她也有了自己对未来明确的规划，就是想成为一名

职业运动员，她也一直在为此努力。

因此，家长在培养孩子对未来的规划能力时，应该综合考虑孩子的兴趣和才能、社会的需求和职业的发展前景，最重要的是，要鼓励孩子自己去探索和尝试。在这个过程中，家长不仅是指导者，更是孩子成长道路上的伙伴和支持者。

黄先生 企业职工 儿子12岁

引导孩子看见未来，并制定合适的成长计划

我发现我的孩子小明总是对学习和生活缺乏长远的规划，常常是临时抱佛脚，导致学习效果不佳。为了帮助孩子培养“远虑”意识，我和孩子妈妈一起商量了实施策略。

首先，我们与孩子一起制定了详细的学习计划。我们讨论了小明的学业目标，并将其分解为短期和长期目标。例

如，短期目标是提高数学成绩，长期目标是考入理想的高中。此外，我们还帮助他制定了每周学习时间表，包括每天的学习任务和周末的复习计划。

通过制定详细的学习计划，小明逐渐养成了做规划的习惯。他开始意识到，只有通过长期的努力和规划，才能实现自己的学业目标。这种规划能力不

仅帮助他在学业上取得了进步，也让他在面对其他生活中的挑战时更加从容。

其次，我们鼓励孩子多参与一些课外活动，如参加学校的俱乐部和社区的志愿者活动。这些活动不仅丰富了孩子的课余时间，也让他意识到未来可能的职业方向和社会责任。例如，通过参与俱乐部，孩子对科学产生了

浓厚的兴趣，并开始思考将来是否要从事相关领域的工作。

参与课外活动则让小明的视野更加开阔。他通过与不同的人交流和合作，学会了从不同的角度思考问题。这种多元化的思考方式有助于他更好地预见未来可能遇到的挑战，并提前做好准备。

汪女士 教师 女儿10岁

利用时机引导孩子学会规划未来

我认为，要培养孩子的“远虑”意识，关键在于引导他们学会规划未来，理解人生目标，培养责任感。

我的女儿从小喜欢绘画，经常在家里涂涂画画，观察到她的兴趣后，我决定借此机会培养她的“远虑”意识。

我先是与女儿进行了多次深入对话，询问她是否希望将来成为一名画

家，或者将绘画作为终身爱好和特长，得到肯定回答后，我决定帮助她制定一个短期和长期学习计划。

短期计划包括每周带她参加一次绘画课程，每天留出一定时间进行自由创作，学习基础绘画技巧等；长期计划涉及未来几年的目标，比如参加青少年绘画比赛、申请艺术学校预备课程，甚

至未来可能考虑的大学艺术专业申请。我还鼓励女儿参与社区的绘画展览，让她了解绘画作品如何被公众欣赏和评价，从而培养她的职业敏感性。

在这个过程中，我引导女儿思考如何平衡绘画与其他学科的学习，如何在遇到挫折时保持对绘画的热情和坚持。同时，我定期与女儿回顾她的

学习进展，讨论她遇到的挑战和成就，鼓励她从中学习并调整计划。

通过这些具体的实践和反思，女儿意识到自己的每个决定和努力都与未来的梦想紧密相连，不仅学会如何为长远目标制定并执行计划，还培养了自我评估和持续学习的能力，为自己的未来提前做好准备。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师 雷秀雅、窦文祯

家长的支持与良好互动能促进孩子养成“远虑”意识

心理学家沃尔特·米歇尔做过一个实验：给参与儿童每人一个棉花糖，告诉他们如果忍着不吃等待研究人员回来（大约15分钟后），可以得到第二个棉花糖作为奖励。跟踪研究发现，那些能够等待得到第二个棉花糖的儿童长大后，在学术成就、健康、应对压力的能力等多方面表现得更好，这就是著名的“棉花糖实验”，表明早年能够延迟满足的能力和“远虑”意识对个人的长期成功有着重要影响。

认知发展理论认为，儿童随着认知能力的提升，能够逐渐理解时间的概念，到中学开始具有一定的升学目标与未来规划。具有“远虑”意识的人可以根据当下线索和过去经验对未来进行思考，对目标和时间规划有着更清晰的认知，自觉制定计划，一步步朝着理想而努力。

具有积极的“远虑”意识，有助于克服一时的人生低谷，增强心理抵抗力和应对挑战的能力，所以这样的个体往往更乐观、自信，对未来

充满希望。

儿童青少年遇到的一个常见问题就是无法胜任当前的学习任务，短暂的成绩下降有可能对自信心造成打击，“反正也学不会”“反正也考不好”，导致恶性循环，甚至产生厌学心理。这时，“远虑”的作用得以显现。

大量研究发现，“远虑”意识与学业成绩具有密切关系，甚至可以影响具体的数学能力和记忆能力。具有“远虑”意识的孩子在备考时会减少和同伴玩耍的时间，更多用于复习，因为他们对未来的成果有着更长远考虑，可以减少拖延行为，增强对长远目标的追求，促进积极行为倾向。

孩子的“远虑”意识可以随着自身认知的发展而提高，家长的支持与良好的互动能促进这一过程，帮助孩子提高对未来的规划能力与自我控制，做出更加理智的决策，以更加积极的视角看待事物，实现个人的全面发展。

培养孩子的“远虑”意识，家长首先要树立榜样。通过自己的行为示

范，展现积极的未来规划和目标实现方法，在潜移默化、言传身教中带孩子成长与改变。

其次，提供支持与鼓励。孩子在面对未来时可能会感到焦虑和不确定，家长应该提供情感支持和积极的鼓励，以及可靠的信息，比如介绍不同领域的职业和发展机会，邀请专业人士或前辈分享经验与见解，让孩子更好地了解未来。

第三，设定目标，强调时间管理的重要性。教导孩子设定具体、可实现的长短期目标，并且有效规划时间和任务，增强他们对未来行动的意识。目标的设定不要局限于学习，可以涉及日常生活的方方面面，比如某一款游戏的通关目标、每周的锻炼次数等，目标应该具体可行，并与孩子的兴趣和价值观相一致。

第四，启发思考。鼓励孩子探索未来的可能性，提出问题并制定计划，培养创造力和解决问题的能力。比如通过与孩子讨论社会发展趋势，设置

辩论赛、读书会、主题会，鼓励同伴之间交流分享等，引发他们对未来的思考和探索。

第五，鼓励实践和体验。通过参与社区服务、志愿活动、行业体验等活动，让孩子感受社会责任和影响力，这不仅能够锻炼领导力和团队合作能力，还能够拓宽视野和未来选择的范围。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



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。