



# 教育导报



Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第66期 总第3831期

## 家教周刊

2023年7月1日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

在这个人才竞争的时代,怎么让孩子带着自信和从容去面对学习和生活?近日,在资阳市教育局联合新华文轩家长学校开展的“早做规划,不负此生”的家庭教育公益讲座上,四川师范大学体育学院党委副书记、全国生涯规划专业委员会认证专家曾侯森认为,生涯规划能让孩子更理性地思考未来,家长尽早发现孩子身上的优势,并投入精力去发展,孩子成功的可能性就更大。

### 告别迷茫,设计未来——

# 生涯规划让孩子走得更远

■ 本报记者 张文博

#### 构建目标,尽早发现孩子的优势

“2020年高考的作文《我的自画像》,‘如何为自己画像,我想过什么样的生活,我能做些什么,怎么样的生活才有意义?’这个题目对于很多没有思考过自己人生的学生来说,非常困难。”曾侯森提到,不少家长认为,孩子只要考进大学就万事大吉,殊不知进入清华北大的学生也不是大众想象的那么完美。

据北京大学心理健康教育与咨询副主任徐凯文教授研究调查,在北大一年级新生中,有30%的学生厌恶学习,40%的学生认为人生没有意义,徐凯文将这一现象称为“空心病”。从这个角度来讲,孩子如何健康地成长,是生涯规划可以解决的问题。

在专业选择上,生涯规划也有其重要作用。“有人说生物、化学、环境、材料专业是四大天坑,有人说劝人学医天打雷劈,有人说财经类的好就业,还有人说文科生不好找工作,这是真的吗?”曾侯森认为这些都是对专业不了解产生的片面之词,如果学生和家因此闻风而动,那才是真的入了“坑”。

新高考政策实施后,孩子进入高中半年或一年后面临3+1+2选科,意味着高一就要确定今后读大学的专业方向。《中国青年报》曾对

一万多名大学生进行调查,有多达71.2%的学生后悔当年选择的专业。“大学选错专业是一种怎样痛苦的经历?”知乎网某答主说自己本来想学医,结果学了物理,虽然他逼着自己考到了专业第二,但这个专业还是让他感到讨厌、恶心和烦躁。

曾侯森告诉在座家长,因为孩子没有找到自己最适合的人生目标,当他进入大学后,没有了高考的压力,再加上选错专业,很多人选择“混日子”。他指出,在初中和高中就应该帮助孩子把未来的人生方向理清楚。

除了个人健康成长需要,选择专业需要以外,做生涯规划还有一个重要理由是发现孩子的优势。

按照传统的智力理论,人的智商呈正态分布,绝大部分人的智商在110左右。但新的研究认为,每个人都有自己的智力优势。多元智力理论将人的智力分为8个板块,有的人在数学逻辑方面占优势;有的人在人际关系方面占优势;有的人在自然观察方面占优势;有的人在语言方面占优势。“我们今后的教育,是要研究每个孩子的优势。只有当人们投入更多的精力来发展自己的优势,而不是改善自己的劣势,才更有可能成长和成功。”曾侯森说。

在曾侯森看来,孩子的生涯规划应该从小开始,贯穿整个学习阶段。

首先是唤起孩子的生涯规划意识,也就是帮助孩子构建未来的目标。曾侯森举例,父母可以问一问孩子,你想成为什么样的人?这个人在现实生活中的代表形象是什么?你为什么想要成为这样的人?这对你来说意味着什么?孩子回不回答不重要,关键是用问题促使他思考,挖掘他的价值观和人生观。“把问题具体化,让孩子一层一层地去描述,不管孩子有什么样的梦想,都不要否定他,认真倾听,挖掘背后的意义。”曾侯森表示,我们经常说孩子到了高中没有目标,那是因为他从小就让他有过目标,没让他构建过自己的人生和未来。

其次,多带孩子见世面。孩

子的眼界决定他今后人生的高度,有时候,孩子不努力学习是因为他不知道有更好的世界在等着他。曾侯森建议父母可以多带孩子去高校校园、博物馆、科技馆、美术馆;多带孩子跟优秀的人见面,感受对方的工作氛

围、言谈举止、气质修养、做事方式、思维方式,让他知道还有更好的人值得他学习;多带孩子去看高端产业,比如人工智能、新能源、大数据、生物制药等等;多带孩子去看大海,看浩瀚的星辰,让他知道人生远远不止活着,还有更重要的意义;多带孩子去看纪念馆、看家族族谱,培养感恩精神;多带孩子读名著,让他树立更高的精神追求。

最后,发挥孩子的优势,找到与他匹配的专业和职业。孩子的优势是什么?喜欢做什

么?适合做什么?能做什么?看重什么?曾侯森建议初中高中的孩子可以做一做霍兰德职业兴趣测试和MBTI职业性格测试,同时在阅读生涯书籍中构建生涯理念。

在完成自我探索的基础上,再进一步了解大学和专业。在中国高等教育学生信息网上,有很多关于大学专业的权威介绍,包括各个行业的前景分析。“除了了解专业,还要了解职业。”曾侯森提醒家长,不要只盯着职业薪水,每一个行业都有高薪,也有低薪。更重要的是了解进入该行业的标准是什么?它的工作内容是什么?哪些行业有前途?未来国家会支持哪些产业?把这些都搞清楚,剩下的就是帮孩子选科,制订学习方案,建立监督体系,打造积累个人成果。

#### 制订方案,以目标为导向反推行为

孩子把“3+1+2”的选科定了,未来要读什么样的大学专业选定了,接下来就是行动。

“早上几点起床,几点看书,几点做作业,那不叫学习计划。”在曾侯森看来,高中阶段的学习计划一定不能像流水账,要以目标为导向反推自己当下的行为,每天需要完成哪些事用来达成目标。

他举例,孩子想考北京外国语学院,英语至少要140分以上,孩子现在的水平大概在120分左右,距离目标还需要提高20分左右。这20分怎么提高?第一,解决单词关;第二,解决语法关;第三,解决阅读关;第四,解决作文关。单词关怎么解决?假设高考要达到4000个单词量,那么从现在开始,每天花多少时间记

多少个单词?一定要制定出具体的时间、数量和准确率,最终的目的通过一年的时间,单词量达到4000+。

行动方案做好了怎么办?曾侯森的建议是让孩子写下来,然后召开一个隆重的家庭会议,把爷爷奶奶、外公外婆都请过来,让孩子把自己的梦想在他信任的人面前说出来,为这份行动方案增加仪式感。在实施行动方案的过程中,家人作为陪伴者和督促者,每天问一问孩子,昨天为了实现你的梦想做了什么事情?每周问一问孩子,你实现了多少目标?你为什么没有实现?是哪些困难造成的?需不需要我们的帮助?今后要怎么做?孩子达到目标之后,家长也可以给予他一定的奖励。

此外,良好的学习习惯和高效的

学习能力也很重要。曾侯森谈到,大学里很多保送研究生的学生,并不是他们有多优秀,而是当别的学生选择“躺平”或者“放飞自我”的时候,他们继续保持了高中的良好学习习惯,比如预习和复习,最后考试名列前茅,脱颖而出。“高效的学习能力离不开做笔记,做思维导图。”曾侯森说,优秀的学生都很喜欢做思维导图,就是将知识框架化、体系化,做归纳、做提炼、做分类。此外,坚持收集错题也是提高学习能力的法宝之一。

好的规划是成功的开始。父母帮助孩子从小学会对自己的生活有规划,对未来的样子有设计,每一个孩子都能够在通往未来的道路上审视自我,确立目标,成就人生。

#### 生活百科

## 夏季儿童易腹泻,怎么防,怎么治?

夏季腹泻是一种由多病原、多因素引起的消化道疾病,主要症状为腹痛、腹泻,伴恶心、呕吐或发热。

夏季是肠道传染病发生和流行的季节。气温升高,空气湿度大,导致大肠杆菌、痢疾杆菌、沙门氏菌、霍乱弧菌等繁殖活跃。这类疾病传染性强,容易在家庭成员之间造成传播。

如何在夏天守护孩子的肠道健康,一起来看——

#### 传染源和传播途径

肠道传染病可通过水、食物、日常生活接触和苍蝇等媒介进行传播。

经水传播。如果生活饮用水源被肠道传染病患者或病原携带者排出的粪便、呕吐物污染,就可能引起霍乱、伤寒、细菌性痢疾等疾病的暴发流行。

经食物传播。食物在加工、储存、制作等过程中,被肠道传染病的病原体污染,可造成局部传播。

接触传播。握手,使用或接触患者的衣物、玩具、门把手等,会造成病原体传播。

通过其他昆虫传播。有些肠道传染病的病原体可在苍蝇、蟑螂等媒介昆虫体内存活一段时间,并随着昆虫的活动进行传播。

#### 夏季儿童易腹泻

夏季蔬菜、水果大量上市,但气温的升高和湿度的增加也为细菌的繁殖提供了条件,且高温天气会加快食物腐败,使夏季成为食物中毒事件的高发季节。

此外,夏季蚊蝇、蟑螂滋生,它们从食物上经过、停留时也会传播有害细菌和病毒,如果人们不慎食用了这些食物,容易患肠炎或胃炎,还会发生其他健康损害。

因此,夏天食用蔬菜、水果前一定要清洗干净,生食时更是如此;吃不完的食物要妥善保存,再次食用时要仔细检查是否变质腐败。而且,孩子的肠胃更加脆弱,吃到附着细菌的食物,很容易引起更大的不良反应。所以,夏季饮食一定要注意干净和新鲜。

#### 发生腹泻后如何处理

儿童发生腹泻后,要及时补充水分及电解质。当儿童精神状态良好时,可以在家口服口服补液盐(相当于500毫升温开水加半啤酒瓶盖的食用盐,再加一啤酒瓶盖糖混合)分次喝。

当出现上吐下泻,甚至有脱水症状时,如出现口干、眼窝凹陷、皮肤弹性差、口渴、肢体发凉、发热等,应立即平卧,尽量抬高下肢,并迅速前往医院接受治疗。

#### 如何预防肠道传染病

最重要的一点是做好个人卫生及环境卫生。啤酒、烧烤、小龙虾……夏季美食花样百出,让人们的心腹之欲得到满足。但是,在乐享美味的同时也要注意饮食安全。带孩子外食的时候,要选择那些干净卫生有保障的餐馆,路边摊还是要尽可能避开。

另外,水果也是夏季不可或缺的美食。但需要注意,有些水果的含糖量较高,糖尿病患者误食会导致血糖飙升,因此,该病患者食用前需要仔细辨别。食用过多水果,也会有导致发胖的风险,所以在督促孩子多吃水果的同时,也要控制好摄入量。

注意劳逸结合,增强对疾病的抵抗能力。不要到有急性肠道传染病病菌的河里游泳、洗澡。居家要消灭苍蝇、蟑螂,保持室内外环境卫生。

(本文来自中国教育报、国家疾控局等)

#### 七日谈

## 减退“游戏瘾”更需靠自律

■ 马晓冰

6月29日,腾讯、网易等网络平台发布暑假未成年人限玩通知,对孩子们7月至8月的暑期“游戏时光”做出具体规划,他们只能在周五、周六、周天的20时至21时之间过把“游戏瘾”。同时,为避免“钻空子”的现象发生,腾讯游戏开启了人脸识别,网易推出了全天无休的AI巡逻员,将“严格限制”落实到位。

“暑期限玩日历”的推出,无疑是“有人欢喜有人忧”。对家长而言,此举省时省力,对孩子而言却更像是“晴天霹雳”。从限制玩家年龄,到限制每日登录时长,再到

以“周更”的形式,定期定时开放。各大游戏平台在游戏“防沉迷”机制的构建上,做到了越来越精细化的控制。

“这下总算放心了,不用担心孩子自己在家偷偷打游戏了,他的同龄人都玩不了,心理自然也就没什么不平衡的。”网友墨梅弄青表示,游戏平台对未成年人统一进行限制,孩子们也就不会出于社交需要,集体组队一起打游戏。在许多家长看来,平台强制性的规定,比父母说一千道一万都更管用。

不过,明确、严格的限制必然

会带来“游戏瘾”的减退吗?

在理想的状态下,游戏平台限制未成年人登录游戏的机制,一定程度上可以减少孩子接触游戏的机会和投入游戏的时间,通过没收自由选择权利的方式,达到“管住”孩子的效果。但“得不到”不代表“不想要”,因为能把握的时间有限,在周末打游戏这件事对于孩子的价值反而提高了很多,因此,可能会产生一种由稀缺导致的争分夺秒玩游戏的情况,反而给孩子养成“追着”日历上线玩游戏的不良习惯。

同时,家长虽然很希望孩子能

够把假期时间更多地投入到自我提升、学习技能、读书修身、运动健身等方面,因为这些活动对孩子的成长更有价值和帮助。但在假期进行这样的实践其实并不轻松,孩子面临的“拦路虎”也不止“手机游戏”一只。现实是一方被限制,还有多方顶上,不管是刷短视频、追剧,还是看综艺、读纸质网文……这些都是没有对未成年人设置“门槛”的轻松娱乐。热度高、低价值的娱乐新形式层出不穷,各类APP琳琅满目,面对这些,很难做到面面俱到地管控。

更进一步看,“明令禁止”和

“严格限制”本质上是一种“他律”替代“自律”的做法。或许是能让事情的处理变得更简单,但长此以往,孩子也会因为被动的“规则限制”,而丧失主动拒绝、主动克服诱惑的能力。

因此,觉得可以依靠“限玩”来“管住”孩子的想法是需要家长警惕的。思考如何培养孩子好的习惯;帮助他自我管理、合理安排空闲时间;丰富生活体验,在不同的趣味中分辨出“快感”和“快乐”的差别,才能真正赋能孩子,帮助他们从内向外的建立一套属于自己的“防沉迷机制”。