



陪孩子“预见”更好的自己——

生涯规划奏响成长教育“协奏曲”

■ 实习生 蒲亮芝 本报记者 何元凯

家长应该如何引导孩子明确人生阶段目标、合理规划个人生活、提升综合能力素养，为未来的人生奠定坚实基础？

近日，由四川省教育厅、四川省妇女联合会联合举办的四川省家庭教育公益宣传活动天府家长“慧”2025年第八期在成都举办，活动以“预见未来的自己”为主题，邀请多位教育专家、一线教师及法律从业者展开跨界对话，探讨青少年生涯规划教育到底是什么、有什么用、怎么用，家庭、学校与社会又应如何协同，奏好关于孩子未来的“协奏曲”等关键议题，帮助家长引导孩子合理规划人生发展轨迹。

未被发明。这种职业迭代加速的趋势，要求孩子具备“自我认知—目标设定—行动调整”的循环能力，而非掌握某项单一技能，而中小學生阶段正是培养这种能力的关键窗口期，家长要对此重视。

宣讲现场，专家们用丰富的案例、翔实的数据向家长们科普学业与人生的辩证关系，强调孩子的全面发展要远离焦虑，应通过科学地陪伴和智慧地引导，帮助孩子找到属于自己的那束光。

帮助孩子读懂“我是谁”
去探索生命的“边界”

“生涯规划很重要，但它究竟是什么的教育？”知晓了生涯规划教育的“含金量”后，不少家长对其具体内容还是不甚明白。

张航为家长梳理认知：当下通过各种教育活动，帮助学生加深对自我和人生发展的认识与理解，促进学生在成长过程中学会选择、主动适应变化和培养终身学习意识和能力的发展性教育活动，都可以视作生涯教育。

张航分析，当下的生涯教育主要包含“自我认知：帮助孩子发现‘我是谁’”“外部探索：引导孩子了解‘世界有什么’”“决策与行动：培养孩子思考‘我该如何做’”3个方面的内容。与此对应，家长在孩子生涯规划过程中应该充当4个关键角色：兴趣的“点燃者”和“守护者”、视野的“拓荒者”和“链接者”、能力的“锻造者”和“陪伴者”、升学的情报员和“参谋官”，从而帮助孩子“预见未来的自己”。

四川大学心理健康教育中心专职教师董薇从心理教育角度提出的观点与张航的理论分析不谋而合。她认为，生涯规

划就是探索生命的边界，是一种生产力，就当下的教育而言，生涯规划是要让孩子具备一定的生存能力、生活能力、爱人的能力和内驱力，这才是关键。

董薇还结合在四川大学工作的经历，为家长提供了在家庭教育中调节情绪的方法和思路，强调“理解”和“陪伴”在培养孩子成为思考者的过程中意义重大。她特别提醒，家长只能提供参考，要允许孩子有自己的价值判断和立场；要鼓励孩子在实践中发现问题，学以致用，获得真实的成就感。

生涯规划不是规划人生，而是规划可能性，帮助孩子建立“我是谁”与“世界需要什么”之间的连接。专家分享的大量成才典型案例也反映出，生涯规划的“神奇”之处在于将“要我学”转化为“我要学”，当孩子“预见”未来的自己，今天的努力便有了动力和意义。

但在孩子探索“我是谁”的过程中，难免受挫。对此，赵清芳从家校共育的角度呼吁，要认真对待生涯规划教育中的挑战，从“重构教育评价维度，培育多元成长生态”“破除单向沟通困局，构建情感共鸣通道”“做好内在情绪管理，构建无焦虑成长环境”3个维度开展行动，让孩子在安全的环境中自由探索、勇敢试错，最终实现知识积累与人格发展的双赢。

引导孩子储蓄能量
守护他们成为最好的自己

教育从来不是学校的“独角戏”，而是家校社协同的“协奏曲”。那在生涯规划教育中，家校社又分别有怎样的教育使命呢？

活动现场，赵清芳向家长发问：“在知识易得、学习泛在的‘易时代’，我们该如何帮助孩子储备应对变革与把握未来的关键能力？”对此，她给出了3条建议：一是在算法能快速处理信息时代，学生更需要系统掌握数学逻辑、科学原理、人文经典等核心知识，形成“知其然更知其所以然”的学科素养。二是从“知识灌输”转向“问题驱动”，鼓励学生在真实情境中发现问题，在自主思考与探究中解决问题。三是鼓励学生传承中华优秀传统文化，引导其理解传统文化的当代价值与转化路径，在实践中增强家国情怀与文化自信。

董薇告诉家长，现有的大学教育不再只是知识的竞技场，而是核心素养、能力、能量的锻造地，更强调项目制学习。面对学习内容越来越开放、综合，探究性越来越强的现状，她深情地和家长共勉：“当下，我们的孩子不再是记忆的机器，而必须成为思考者，成为问题的解决者。”

侯盛则从“幸福人生”的观点出发，为家长梳理如何更好地对孩子开展德育、智育、体育、美育、劳动教育，指出这5种能力的培养尽早培养、尽心培养，既是教育的要求，也是时代的需求，更是孩子幸福人生的渴求。

生涯规划是孩子自己的事，还是家长的责任？生涯规划是阶段性事务，还是一生的课题？学校和家庭要分别提供怎样的帮助？……一个个话题被抛出，家长们或聆听，或沉思，或会心一笑，或眉头紧锁，无一不在深思孩子的未来。

“各位家长，生涯规划教育的最终目的，不是把孩子束缚在一条预设的轨道上，而是赋予他更多的选择权和主动权。让他未来在面对志愿选择时，能从容不迫地选出最适合自己的组合；在进入大学后，不会因为突然失去管束而迷失方向；在未来的人生道路上，无论风雨阳光，都能保持内心的热爱与坚定。”当张航铿锵有力地阐述完观点，现场爆发出热烈的掌声。

本版图片均为资料图片

铅笔“退役”时……

■ 留丽灵

女儿新学期升入三年级，她把自己的文具“哗啦”倒在书桌上，宣布要“升级装备”。在一堆尺子、橡皮和新买的签字笔中，她的小手利落地扒拉着，将几支半截铅笔毫不犹豫地挑拣出来，准备扔进桌角的垃圾桶。

“这些都不要了？”我按住她的手，问道：“这些可都是你曾经的亲密伙伴，就这样不要了？”

“对呀！这学期就能用签字笔啦！”女儿扬起小脸，带着对“长大”的无限憧憬，“铅笔多不方便，没写一会儿就断了，老要削，签字笔多好，一写就出墨，多省事！”

她的话语干脆利落，像签字笔尖划过纸面般流畅笃定。望着那堆被“淘汰”的铅笔，我心里泛起一丝说不清的滋味。

这几支半截的铅笔曾是多么重要的存在呀！我还记得女儿刚入学那会儿，笨拙地握着铅笔，在田字格里留下歪歪扭扭的笔画时的情景。笔尖在纸上游走，沙沙作响，留下深浅不一的灰色轨迹。那是她探索世界的触角，也是知识最初的烙印。然而，笔尖愈是锋利，磨损也愈是迅速。多少次，在某个关键的转折处，它猝不及防“啪”的一声脆响，铅芯折断，在纸面留下一个突兀的墨点。

那时，我总是及时拿起卷笔刀解决问题，她的小脑袋也总凑过来，好奇地看着。我旋转卷笔刀的手柄，铅笔便在刀锋的旋舞中一层层褪去旧衣，我心里有种浪漫的感慨，轻轻告诉女儿：“你看，它们磨损的笔身、残留的牙印、变钝的笔尖，都凝固着一段笨拙却无比珍贵的书写时光呀。”

把削尖的铅笔重新放入女儿手中，看她再次握紧它书写，新的笔尖触及纸面，覆盖那个碍眼的墨点，将中断的轨迹重新连接，向着更清晰的方向铺展，我的内心涌起一种无法言说的感动。这看似简单的削笔过程，曾是她低年组时光里无声的课堂，也是我亲子陪伴中温馨而隐秘、从容而不舍的柔情时刻。多少次，我以笔为媒、以物言志，向女儿讲述成长的道理：人生犹如奋力书写，难免会遭遇挫折、会钝化，甚至折断，而“削尖”的过程，就是一次次必要的自我修正与重塑——它需要勇气承认当前的“不够好”，需要决心承受剥离旧我的阵痛，如同那纷纷落下的木屑，更需要找到那卷笔刀般的工具与契机。

无论女儿懂不懂，我都喜欢一遍又一遍，不厌其烦地和她分享这些感受。可如今，女儿的铅笔“退役”了。看着她欢欣地“拥抱”新的签字笔，我的确不舍，但更多的是欣慰。是呀，铅笔的“退役”是女儿成长的“勋章”，她的雀跃是向新阶段进发的号角，我应该支持她、鼓励她！

不过，我还是轻轻拾起了那几支被她抛弃的半截铅笔，悄悄将它们收进抽屉深处。如果以后还有机会，我很愿意再同她讲一讲铅笔的故事，我知道，她接下来的成长过程中一定还会遇到需要“削尖”的时刻，也许，铅笔还会和我们见面。

一张“进步清单”

周鲁迪

“明明（化名）这次考试又是倒数，老师是怎么教的？”明明的爸爸在电话中冷冷地质问我。这已经不是他第一次因为孩子的学习问题发难，而且一次比一次情绪激动。

明明爸爸对孩子有很高的期望，奉行“棍棒底下出孝子”的育儿“箴言”；明明妈妈因长期在外地工作，倾向于对孩子进行物质补偿，奉行快乐教育，对明明的成绩无要求——父母不一致的教育方式，让明明无法安心学习，养成了诸多不良的学习习惯。

家长的焦虑情绪无法短时间化解，让这场线上沟通不欢而散。放下电话，我意识到家校沟通的僵局实际上源于双方立场的差异。随后，我特意与明明妈妈进行了一次比较深入地交流，了解到明明爸爸小时候生活很苦，通过努力学习才有了今天的成就，因此他在教育中非常信任自己

的经验，可他每次关心孩子的学习，都习惯以指责的方式表达，这导致明明对他非常害怕。

明明爸爸的愤怒，其实源于家长对孩子未来的担忧。了解到情况后，我决定改变沟通策略，主动拨通了明明爸爸的电话：“我非常理解您的心情，我和您一样，都希望孩子能够进步和成长。”我还邀请他到校沟通，共商解决方案。

接下来的一段时间，我仔细地记录下明明在学习上的各种表现，包括他每天完成作业的情况、在课堂上的参与程度、小测验的成绩以及他在某些特定领域的特长表现等。3个月后，明明爸爸来到学校，我向他展示了一份“进步清单”，上面详细记录了明明的积极表现，比如：周一，主动举手回答数学问题；周三，按时完成语文作业；周五，体育课上，他带领小组赢得比赛。

明明的爸爸看到这份清单后显得非常惊讶。接着，我用一份图表向他展示了明明近段时间以来的成绩变化情况：“明明在阅读部分有很大进步，只要他认真学习，是完全有能力学好的。”这种基于事实的沟通方式有效地减少了明明爸爸的抵触情绪，他坦诚地对我说：“其实我知道，明明只是太贪玩了。”

达成共识后，我提出了一个“家校合作进步计划”——

在学校，安排明明担任科学课的课代表，充分展示他出色的动手能力；每天为他布置一些难度适中的作业，确保他能够从“小目标”中获得成就感；课堂上，老师多关注明明，对他取得的进步给予表扬；此外，我每周至少安排一次与明明谈心，以便更好地了解他的想法和需求。

在家里，每周安排一段“亲子时间”，家长和明明共同参与亲子活动；家长及时

肯定明明的进步，减少对他的指责；同时，帮助明明制订一份家庭学习计划，帮助他养成良好的学习习惯；在与明明的交流中，家长应改变命令式语气，多使用建议性的语言。

明明爸爸在认真阅读了这份计划之后，表示完全理解并愿意积极配合。为了进一步改善亲子沟通，我还向他推荐了《正面管教》《非暴力沟通》等书籍，并告诉他，如果在执行计划过程中遇到任何问题，可以随时与我交流。

在接下来的2个月时间里，我与明明爸爸定期保持沟通，共同探讨并调整教育明明的策略。明明的父亲开始尝试用鼓励的话语来替代以往的批评，并降低了出差频率，每周都会抽出时间来陪伴明明进行体育活动。这样的改变使得父子之间的关系更加和谐、融洽。在明明最近的一篇作文中，他这样写道：“现在，爸爸不怎么批

评我了，上周他还带我去公园放风筝，那是我最开心的一天。”

期末考试的成绩单也证明了这些变化的积极影响，明明在科学这门学科上取得了显著的进步，甚至进入了班级前10名。他的性格也变得开朗自信。在学期结束之际，明明爸爸带着羞愧和歉意对我说：“之前对您态度不太好，我向您道歉。非常感谢您让我意识到，教育孩子不仅仅要关注他们的成绩，更需要耐心和正确的方法。”

现在，我和明明的父母已经成为教育上的好伙伴。这段经历让我深刻认识到，教师要靠专业能力和智慧的手段取得家长的理解、支持和配合，家长要用包容、积极的心态创设温柔的教育环境，同时，家校双方还要彼此尊重，在不同的教育理念中寻找共同点，从而形成合力，为孩子营造快乐成长、快乐学习的环境。