

家庭是人生第一所学校,帮孩子和好人人生第一粒扣子

天府
家长“慧”

用生涯规划打开“成长之门”

本报记者 冯薇

一个“普通人”该如何走向自己的“星辰大海”?孩子如何在世俗的成功与个人的热爱之间找到平衡?家长如何避免将自身的人生经验强加给孩子导致“认知对撞”?……这些问题的解决思路,都指向了同一个关键词——生涯规划。

近日,以“陪你走好脚下路,看清远方——青少年生涯规划的家庭力量”为主题的四川省家庭教育公益宣传活动“天府家长‘慧’”2026年第五期在成都七中(高新校区)举行。活动现场,专家学者、校长和家长代表从宏观政策、校园实践、家庭行动3个层面进行分享,为家长们送上了生涯规划教育的“解忧指南”和“行动锦囊”。



“解锁”家长新认知

生涯规划能带来什么?

张雪机车夺冠、邢小颖高职毕业后任教清华大学、王浩泽和陈中瑞的航天梦“照进现实”,这些真实故事发生在不同的年代和地方,主人公有什么共同点?……活动开场,电子科技大学本科招生办公室副主任、国家生涯规划师、中国职业规划咨询导师赵鑫用4个鲜活的案例启发家长思考,随后,娓娓道出观点:“锚定热爱,科学规划,这种‘谋定而后动’的古老智慧在当下仍然有效——青少年时期做好生涯规划,对其一生的成长,举足轻重。”

生涯规划不会带来“绝对的成功”,但它是孩子走向“星辰大海”的强劲推力。赵鑫以“兴趣驱动成长,用规划成就未来”为主题,通过梳理《教育部关于普通高中学业水平考试的实施意见》《普通高中学校办学质量评价指南》《四川省普通高中学业水平考试实施办法》等文件,指出“加强学生生涯规划指导,引导学生全面发展”是新时代的教育新命题。因此,为青少年的未来发展提前布局是“大势所趋”,家长应该在尊重孩子兴趣爱好的基础上,鼓励他们锻造技能、精准定位职业,让其人生理想的实现可以借助科学规划走上“捷径”。

“生涯规划贯穿于成长的每一个阶段,强烈的目标导向激励青少年儿童在每一个阶段都生发出原动力。”赵鑫呼吁家庭构建正确的生涯规划教育认知,助力孩子走好成长“第一步”。

成长的“第二步”发生在校园——成都七中党委副书记、校长张翼以“深耕生涯教育沃土 赋能学生多元成才”为主题,向广大家长展现了学校生涯规划教育的“全景图”,指出教育要充分尊重孩子的个体差异、成长规律与发展潜能,为其终生发展赋能。

结合四川省新高考综合改革工作,张翼指出,生涯规划教育,既是助力学生科学选科、对应升学的必修课程;也是贯通高中学习生涯与大学专业发展、融合个人成长与国家需求的核心载体;更是推动育人方式变革,落实立德树人根本任务的关键抓手。他认为,生涯规划教育应与学科教学、德育活动、实践体

验、家庭教育深度融合,才能够引导学生在不断探索中明晰所长,激发他们学习的内生动力,指导他们在理性规划中笃定前行。

张翼着重分享了学校生涯通识课、生涯班会课、生涯活动课、学科渗透课、家庭教育指导课“五大核心课程”的内容和成效,面向全体学生、面向部分特质学生、面向个别学生“三级指导模式”的形式和任务,以及通过打造百余门校本课程和精品学生社团丰富职业体验场景的经验和成果,指出只有实现生涯规划教育的常态化、课程化、体系化,才能真正实现“个性成长、多元成才、特长发展”的育人愿景。

解答家长新疑惑

生涯规划教育要做什么?

“我女儿高一时,化学、地理、生物的成绩比政治、历史更优秀,大家觉得她应该选哪个科目类别?”“家长们,孩子高一进行的选科,真的是从高一才开始的吗?”成都七中2025届优秀毕业生家长代表滕玮一边向现场家长展示女儿的学业情况,一边抛出问题。

“物理类吧!”“不是!”在家长的回应中,滕玮开始分享自己女儿为什么会选择在物理类科目“前途光明”的情况下,依然选择了历史类科目。她说,女儿对物理类科目是“努力型优秀”,要靠自律、认真和高强度付出才能得到好成绩;对历史类科目是“热爱型优秀”,是发自内心地喜欢并有探究欲。最重要的是,从女儿小学阶段起,滕玮便给她做了人文素养启蒙和职业认知规划,重点培养她的阅读习惯、思辨能力、文字功底和全局认知;在女儿初中阶段,滕玮便有意识地带孩子提前了解不同专业、不同职业的核心能力要求,让她感知到文学、文化等诸多领域和行业,也是未来就业的优质“赛道”。

“家长在帮助孩子选科时,其实是有科学规律可以遵循的。”滕玮根据个人经验总结出3点:一是透彻剖析孩子的学习能力,二是深度了解孩子的兴趣、特长,三是精准涵养孩子的职业梦想。

滕玮以自己家庭为例,提出生涯规划教

育应尽早“萌芽”,让现场家长产生强烈共鸣。赵鑫则从理论角度为家长构建了生涯规划教育的“逻辑框架”,给出了具体建议。

结合中学生发展规律,赵鑫指出生涯规划主要包括学业规划和职业规划两大内容。其中,职业规划需要中学生能够通过科学合理的规划确定适合自己的目标职业范围,进而搭建起自己的目标院校及专业库;而学业规划则需要依据职业规划的结论开展和进行,包括选科规划、学习规划和升学通道规划。

赵鑫现场演示了“强基计划系统”和“阳光志愿信息服务系统”等生涯规划工具的使用方法,提醒家长在合理评估孩子专业兴趣与能力素质的同时,综合考量专业倾向和职业前景。但他也强调,仅通过测评是难以进行科学合理的职业规划的,家长可以按照“生涯规划黄金七步法”(解析学生个人情况—学生自主分析—学生自主尝试决策—职业规划测评—分析测评结果—确定目标职业范围—确定目标院校及专业库)帮助孩子理清思路。

针对高一选科这一众多家长关注的问题,赵鑫建议家长根据TASR综合决策法开展如下步骤:一是借助职业测评,确定目标院校和专业;二是学生借助“决策平衡单”阐明自己对于选考科目组合的考量和分析;三是家庭采用SWOT或SPACE分析矩阵模型选定选科组合建议方案;四是通过选科科目决策SEU模型进行分析确定最终意向。

树立成长新目标

以生涯规划回答“时代之问”

基于生涯规划教育的重要作用,再来回答“我们到底培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”。3位嘉宾的分享让答案呼之欲出:借力生涯规划,家校社协同引导,鼓励青少年将理想融入实际,将“小我”融入“大我”,让个人的逐梦之旅成为时代命题的生动实践。

赵鑫认为,从我国产业发展来看,一方面,生涯规划可以助力高校培养拔尖创新人才,进而为国家发展提供人才支撑;另一方面,拔尖创新人才培养的新要求,正在倒逼生

涯规划优化、深化提前布局。从未来倒推当下,生涯规划能够让青少年从求学阶段就锚定自身兴趣与时代需求,早早在对应的领域深耕积累,既能让个人的成长少走弯路,也能让各类人才精准匹配新产业、新领域的缺口,避免人才资源的错配与浪费。

“只有孩子喜欢的专业才是‘热门’的专业,才是他终其一生奋斗的事业。”张翼希望家长摒弃功利化、短视化的育人思维,树立长远育人观、科学成才观,尊重学生的个性特质、兴趣选择、成长节奏,反对盲目干预、跟风选择。

他以学校优秀毕业生的成长故事为例,结合《成都七中高中多元升学路径指南》手册,对青少年的成长多样性展开剖析,向家长强调:有力的生涯规划支持系统,不是替孩子“选”一条路,而是帮孩子寻找更多的成长可能性。基于此,他倡议家校社协同开展生涯规划教育,注重孩子创新能力和职业素养的培养,助力其实现终生发展。

“在女儿身上,‘以始为终、以终为始,做好长期规划’的教育理念,发挥了很大的助推作用。”滕玮和家长共勉,父母应跳出当下的分数焦虑、跟风内卷、短期热门等误区,站在孩子10年、20年乃至终生的人生维度上做决策,帮助他们规划好人生的蓝图。在遇到“教育难关”而踟躇不决时,她建议家长扪心自问:“我的孩子是什么性格?有什么核心优势?擅长什么样的学习模式?未来想成为什么样的人、走什么样的人生道路?”

“生涯规划首先是职业规划,帮孩子找到‘我想成为谁’;然后是学业规划,支持孩子树立求学目标。”“让我们一起努力,让每一份天赋都能被看见、每一个梦想都能被浇灌,每一位学生都能实现个性成长、多元成才、特长发展。”“希望家长们都能放下功利与焦虑,用专业、理性、包容的心态,陪伴孩子做出最适合自己的选择。”3位嘉宾的分享“殊途同归”,共同祝愿青少年依托科学规划“走好脚下路”,用热爱之“钥”打开“成长之门”。



本版图片均为资料图片



最会浇花的人

■ 瞿杨生

还记得六一儿童节那天的清晨,社区活动室挂满了彩色气球和拉花。我作为志愿者帮忙摆放矿泉水,顺便维持秩序。参加活动的孩子陆续到场,有的抱着画板,有的穿着舞裙,一个个胸有成竹。角落一个文静的小男孩吸引了我的注意,他怀里抱着一盆薄荷,叶子绿得发亮。我走过去询问他的名字,得知他叫小远(化名)。

活动开始了,孩子们轮番上台展示才艺。弹电子琴的小姑娘获得了“小小音乐家”的荣誉,背古诗的男孩拿走了“国学之星”的奖状,还有一些小朋友获得了“活力宝贝”的称号。可小远始终没上台,只是低头抚弄着薄荷叶片。

主持人发现了落单的小远,几次追问“还有谁要展示”后,他终于怯怯地举起手。走到台前,小远酝酿了一下,最后却只是轻轻地说了句:“我喜欢浇花,看着它们长大,我就很开心。”

没有音乐伴奏,没有掌声雷动,只有那盆薄荷散发着淡淡的清凉气息。一些家长交头接耳,似乎在疑惑这算什么才艺。负责发奖状的社区工作人员刘阿姨愣了一下,翻遍手里的奖状,发现“最佳才艺”“最佳勇气”“最佳创意”都发完了。她看着小远期待又紧张的眼神,从抽屉里抽出一张空白奖状,递给他一支笔。

“孩子,你自己写,你想要什么奖?”刘阿姨笑着问道。

小远握着笔,想了很久,周围安静得能听见气球轻蹭天花板的声响。他一笔一画地写下6个字——“最会浇花的人”。字歪歪扭扭的,但每个笔画都很用力。看到这里,我停住了拧瓶盖的手。刘阿姨带头鼓掌,我跟着拍起手来,小远的妈妈站在后排,眼眶红了。

散场后,小远没有急着离开。他走到窗台边,把薄荷盆栽放在阳光最好的位置,然后从口袋里掏出那张特殊的奖状,对着薄荷轻轻展开。阳光透过玻璃照在“最会浇花的人”6个字上。我放下手中的东西,站在他身后看了好一阵儿。那一刻我明白,他不需要大人的掌声,他只需要花听得见。

回家的路上,六月的风从楼道窗口涌进来。我又想起自己小时候曾在作文里写的:“我的梦想,是当一名修鞋匠……”当时被全班同学哄堂大笑,后来,我便再也没敢提过自己的梦想。可今天,我看了一场特别的梦想展示——哪怕那份梦想,只属于一盆薄荷。希望许多年后,小远看到这张特殊的奖状,还能记得今天,他是如此勇敢。



少年折纸梦

■ 黄宗慈

上次家长会后,周妈妈对我说:“黄老师,我家小宇太爱玩了,您能不能多管管他?小宇就是那个课桌里藏着各种纸制小玩意儿的男孩,我已经记不清他多少次因为折纸耽误学习而被‘请’进办公室了。”

这天放学后,我正收拾教案,办公室门被猛地推开。周妈妈拽着小宇冲了进来,男孩脸上挂着泪痕。

“黄老师!您看看这个!”周妈妈把一个塑料袋“啪”地摔在我桌上,里面是十几只精致的折纸动物,“我在他书包里发现的!他居然骗我说要留校补习,其实是去参加什么折纸兴趣小组!”

我惊讶地看着那些折纸作品——展翅欲飞的鹤,昂首挺胸的马,甚至还有一只复杂的中国龙。

周妈妈突然抓起那些纸艺品,在我反应过来前,几下撕得粉碎:“从今以后,不准再折这些没用的东西!”

“不要——!”小宇发出一声撕心裂肺的哭喊,跪在地上试图拼凑那些碎片。

这一幕像刀子一样扎进我心里,让我整个晚上辗转难眠。周六,我去小宇家家访。周妈妈热情地招待了我,也语气强硬地告诉我:“小宇在房间写作业,我罚他一个月不准碰任何折纸。”

在我的坚持下,终于敲开了小宇的房门。只见墙上贴满了折纸作品,书架上整齐排列着各种折纸书籍,床头挂着一串五彩缤纷的纸星星。小宇局促地站在书桌前,桌上摊开的作业本旁边还放着一只还是半成品的折纸孔雀。

“这些都是你折的?”我惊讶地问,“你……跟谁学的?”

他的眼睛亮了起来,介绍道:“开始是看视频,后来图书馆的折纸书也看完了,去年开始参加少年宫的折纸班。”他的声音越来越小,“但妈妈不让我去,我是用零花钱偷偷报名的……”

我拿起桌上的一本笔记本,翻开后发现里面密密麻麻记录着各种折纸步骤和心得,有些旁边还画着精确的几何图形和

角度计算。这哪里是简单的玩耍?分明是一种痴迷的研究!我对周妈妈说:“折纸其实与数学密切相关,特别是几何学和拓扑学。有位折纸大师的作品被用在太空卫星的太阳能板设计中……”

“可这能当饭吃吗?”周妈妈打断我,“他成绩在班里只是中等,再这样下去……”

“给我一个月时间。”我突然说,“让我试试把折纸和他的学习结合起来。如果他的成绩没有提高,我就赞同您的管理。”

周妈妈将信将疑,但最终同意了。接下来的日子,我在数学课上加入了折纸元素。教对称图形时,让同学们折纸蝴蝶;学几何角度时,用折纸演示各种角的变化。

小宇不仅自己能迅速掌握,还主动帮助其他同学,数学作业质量突飞猛进。他告诉我其中的“秘密”:“我能在脑子里‘看见’那些图形,就像折纸前,我能想象出成品的样子。”

一个月后的期中考试,小宇数学考了95分,跃升至班级前10名。我把成绩单交

给周妈妈时,她难以置信地反复查看。

更大的转机出现在小宇参加全市青少年创意大赛时。他花两个星期制作了一棵近一米高的纸樱花树,树上有近百朵樱花,每朵都能开合,树干上还盘着一条鳞片分明的纸龙。

比赛那天,周妈妈看到儿子在评委面前自信地讲解作品,她的眼眶湿润了。市级一等奖,小宇站在领奖台上的照片被贴在校门口的光荣榜上,曾经那个被批评“就知道玩”的男孩,现在成了学校的骄傲。

周妈妈拉着我的手,感慨道:“黄老师,谢谢您……如果不是您,我可能会扼杀他的天赋……”

“是您最终愿意打开心扉,给孩子成长的空间。”我笑着回应,心里却在思考:家长总是急于把孩子塞进预设的成功模式里,却忘了每个孩子都有自己独特的天赋“密码”。玩耍不是学习的敌人,当一双手可以折出会飞的纸鹤时,谁说它不能托起梦想呢? (文中人物均系化名)