

陈晶做客“德行珠海·亲子讲堂”，与家长探讨如何为子女“计深远”—— 生涯教育 从娃娃抓起

古人云：“父母之爱子，则为之计深远。”怎样的爱才是“为之计深远”，这是每一个父母必须用心思考的。近日，市家庭教育研究会讲师团讲师、北京师范大学珠海分校国际商学部讲师陈晶做客德行珠海·亲子讲堂，与广大家长探讨如何为子女“计深远”。

在陈晶看来，家长是孩子的第一任老师，家长的生涯意识对孩子未来的健康成长极为重要。她提醒家长，生涯教育是家庭教育的重要内容，家长要及时合理地对孩子开展生涯教育，帮助孩子寻找自己喜欢并擅长的事，带孩子去领略世界，感悟人生。“人生是可以设计的，父母之爱子，则为之计深远。”



陈晶与广大家长探讨如何为子女“计深远”。

文 / 本报记者 宋一诺
图 / 本报记者 程霖



如何做到“自我认知”？

陈晶指出，不同的阶段有不同的生涯发展任务，中小学阶段生涯规划的内容主要是集中在自我认知与社会认知方面。自我认知指的是对自己的洞察和理解，包括自我观察和自我评价。比如，我喜欢做什么？我能做什么？我适合做什么？我究竟想要什么？

如何做到“自我认知”？陈晶提醒，认识自己其实是一件挺难的事情，很多孩子通常不知道自己的兴趣所在。所谓当局者迷、旁观者清，在日常生活中，家长要帮助孩子建立自我认知，通过与孩子的互动和观察，有意识地发现孩子的天赋。当然，也可以借助一些生涯测评工具做参考，帮助孩子有效地掌握个人的行为习惯和性格特征，有助于其更好地了解自身的优势和劣势。

“发现孩子的天赋是第一步，还要悉心培养孩子的兴趣爱好。”陈晶建议，家长应注意根据孩子的天赋来选择培养哪些“兴趣”，为孩子“规划”兴趣时，不能脱离现有的环境，尤其是家庭环境和学校环境。此外，要注意有时候一个人的天赋是隐性的，很难被轻易发现，这就要求家长大胆地让孩子多方尝试，并辅以细心的观察。对于家长关注的手机游戏算不算兴趣爱好的问题，陈晶认为不能一概而论。对于手机游戏的使用，陈晶给家长提供了一个方法：制定一套科学有效的游戏使用制度，做到“科学立法、有法必依、执法必严、违法必究”，相信每个孩子都能成为“守法公民”。

“社会认知”也是孩子生涯发展的重要一环。陈晶建议家长给孩子足够的时间和空间去探索世界，比如读书和旅行。在这个过程中，家长要学会启发孩子去进行思考。比如，带孩子路过港珠澳大桥时，是不是可以问问孩子：“为什么我们要修这座桥？”“如果你是桥梁设计师，你怎么设计这座桥？”以此引发孩子思考的同时，家长也要不断地学习，与孩子共同成长。

生涯教育是家庭教育的重要内容

何为生涯？陈晶指出，生涯是一个人生命的历程或进步，是人们一生所经历的顺次相连的全部事件，也可指特定在任何一个领域或方面的历程或进步，如学术生涯、职业生涯。生涯发展只有在个人主动觉察时才能够被塑造和设计。

“如果人生可以重新设计，你们将从何时开始？”陈晶在讲座上抛出的问题引

发了现场家长热议。不少家长认为，高中报考志愿时需要开始设计自己的职业生涯，否则无法填报大学专业。陈晶指出，在很多家长的潜意识里，都认为职业生

涯方面的教育是成年以后的事情，至少是高考填报志愿或上大学以后才会考虑到的问题，没有在这方面进行指导的意识。但是，孩子在真正开始填报志愿的时候，

往往发现根本不了解自己，更不了解这些专业。短短时间内只能匆忙决定，而这个选择几乎可以影响孩子一生的命运。陈晶指出，早在20世纪初，美国就提出了生涯的概念，并且开始普及生涯教育理念，提出生涯教育应当从儿童时期开始启蒙，逐步发展规划，最终做出属于自己内心的选择。教育部

2014年也在《教育部关于普通高中学业水平考试的实施意见》中，明确提出“要加强学生生涯发展指导”。随后，上海、北京等多地出台了生涯教育的具体实施办法。在陈晶看来，父母对子女影响巨大，特别是对未成年子女的生涯规划和发展往往起着决定性作用。生涯指导不能只在学校进行，更是家庭教育的重要内容。

生涯规划不能一蹴而就

在现实生活中，家长当然不会对子女的发展和前途漠不关心，不乏相关指导甚至包办，但是往往缺乏生涯指导的基本理念，也缺乏合理有效的指导方法。陈晶提醒，生涯规划不能一蹴而就，家长应通过不断地学

习，与时俱进，理性认识生涯教育。

“生涯教育的主要内容包

括自我开发、社会理解和生涯规划三个方面。”陈晶告诉家长，想要帮孩子做好生涯规划，首先要认真去发现孩子的天赋、兴趣、爱好等，帮助孩子逐渐认识自我、发现自我，并且帮助孩子树立正确的价值观、养成良好的性格、加强自身修养，最终在尊重孩子发展规律的基础上，将孩子培养成为内心充盈、性格健全、潜能天赋得到很好开发的人。与此同时，家长需要带着孩子去体会大千世界，通过阅读、旅行、体验生活等形式，帮助孩子建立对社会的认知、对职业的认识，并引导孩子进行独立思考，启发孩子思考最终想成为什么样的人、过什么样的生活。

此外，当前的孩子们对于职业发展相关的外部信息，如大学、专业、职业、社会等缺乏深入的了解，很难有正确、全面的认识。因此，家长应该提前为孩子提供更多相关的信息，帮助孩子探索真实的职业世界，比

如喜欢的职业有哪些技能要求、想上的大学与自身实力的差距、感兴趣的专业未来发展前景如何等。在具体途径上，可采用亲身经历告知，通过各种渠道查找相关内容和信息，寻找相关职业人士与孩子当面交流，寻找更多专业、职业、大学体验机会让孩子亲身参与，通过生涯指导师进行咨询等多种方式。

“高考填报志愿是需要孩子做出的一次重大生涯决策，有了前期不断探索的积累，孩子在填报志愿时才会有自己的想法，选择真正属于自己的道路。”陈晶强调，生涯规划不是一蹴而就的事情，自我认知、社会认知、生涯决策是不断循环、不断变化的过程，但是只要我们具备这样的意识，就可以做出最适合自己的选择。



人生是可以设计的？家长们认真倾听。