

普高还是职高——父母如何帮助孩子做好人生规划

一、案例回放：

之一：《我的未来不是梦》

小玉今天在学校图书馆阅读课外书，一下子想到了一个严肃的问题：我今后的人生会是怎样的呢？我已经上初三了，不能就这样没有目标地走下去了。突然一个似乎是想了很久很成熟的想法跳了出来：“我要做一个广告设计者。”晚上回到家，她和妈妈说了自己的想法。妈妈很高兴，问：“孩子，你怎么会有这种想法呢？”“因为我经常有很多很新鲜的见解，老师总是表扬我。”“那你了解广告设计者应该有那些素质吗？”妈妈又问。“首先是个全才，然后要会创新，还要懂音乐艺术。”小玉搜肠刮肚地列举。“你能行吗？”妈妈似乎总有问题。“现在当然不行了，不过我会努力。”小玉信心十足。“那你先想想自己和这个目标还有什么差距，怎样才能一步一步实现它。”妈妈的这句话让小玉陷入了沉思。整个晚上小玉都是在沉默中度过的。晚饭后，在写字台上温暖的灯光下，小玉神情严肃地摊开日记本，工工整整地写下了以下这番话：

今天妈妈给了我莫大的启发，我要做个广告设计者，但是我不能就凭这一个简单的想法去做广告设计者，我要首先了解广告设计者的素质，来知道我应该做好哪些准备，我还要给自己指定计划，一步一步去实现它。

之二：《翅膀下的孩子》

“妈，我吃一根香蕉行吗？”小东问妈妈。“你这孩子怎么这样，香蕉是咱家的，你想吃就自己拿，非得问我行不行，难道是想让我给你拿？”妈妈一听小东又为这种小事“请示”她就来气。在家里，像这种小事小东每次都小心谨慎地问母亲，其他的大事，更是没有家长的允许，他根本不会去做，经常是小心翼翼地看母亲的脸色行事。如果哪天妈妈不在家，小东就不知道自己该怎么过。

妈妈曾经和小东有过一番很有意思的对话。

“小东哪，你为什么上学？”“你们让我上，我就上了。我也说不好。”

“那你今后想干什么？”“我不知道，你们说呢？你们让我干什么我就干什么。”

“那你说说，你有什么特长和爱好？”“我也不知道。”

当时，妈妈看着小东难受的样子，就不再说什么了，哎，这孩子，说老实，真老实，说听话，真听话，说省心，真省心。可是就是自己一点儿不操心。

初中生，该有自己的“人生规划”吗？你的孩子是现实版的“小玉”还是“小东”？

二、专家分析：

所谓人生规划就是一个人根据社会发展的需要和个人发展的志向，对自己的未来发展道路做出一种预先的策划和设计。人生规划一般包括健康、事业、情感、晚景四个部分的规划内容。初中生也应该有自己的人生规划了，初中生的人生规划是指孩子在了解自我和社会的基础上，确定未来从事职业的目标，制定计划，利用一切可以利用的资源 and 条件，采取必要的行动来实现自己的职业目标的过程。

对于初中学生来说，尤其到了初三，人生规划主要作用是帮助他们思考自己的未来，如我想成为怎样的人，我想要过怎样的生活，我究竟该往何处去等，让他们有机会想象“未来的我”，让他们通过了解社会上的不同职业，在自我了解和熟悉职业的前提下，探索适合自己的人生道路。此外，初中毕业生人生规划关注的焦点并不仅仅是帮助他们科学合理地选择填报合适的中考志愿——普高还是职高，而是更加关注个体对自我的了解，个体的潜能得以最大的开发，生命价值和意义得以最大的彰显，事业和生活的成功得以最大的实现等。

初中毕业生怎样规划自己的人生，是一个需要冷静思考并用实践做出回答的严肃问题。西方有句谚语：“如果你不知道要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”当我们对未来感到迷茫时，应该驻足，澄清思想，把自己当作一个公司来经营。看看自己有什么样的优势、资源，未来的发展方向在哪里，然后分析市场的发展趋势，考虑应该怎样和它匹配，最后制定策略采取行动。规划好后，该如何行动呢？詹姆士在接受一次采访时指出，“用 20%的时间处理眼前的紧要事情；而把 80%的时间留给未来，去做那些暂时没有收益但以后会有重要事情”。因此，要在平时注意培养实现目标所需要的素质和能力。初中毕业生进入普高还是职高是一个人成人的关键时期——这是他们成长道路上第一个选择人生的关键时刻。作为老师会在这初中三年里教给他们基础知识与基本技能，而面临初中毕业了，我们家长应该努力引导孩子正确地把握自我，从思考中确立自我，在挑战中超越自我，明确奋斗方向，奠定事业基础。古人云：“凡事预则立，不预则废。”如果没有一个目标，做起事情来就会一团糟。经常听到同学们说：“今天真无聊！”无聊是因为没有目标，不知道该做什么。

三、专家建议：

人生规划既是一个实现你终生目标的时间表，也是一个实现那些影响你日常生活的无数更小目标的时间表。人生规划的设计是要使你的注意力集中起来，在一个特定的时间范

围里充分地利用你的脑力和体力。事实上，注意力越集中，脑力和体力的使用就越有效。人生规划可以合理地分配你的精力。

生涯规划的三要素是：

- 1、知己：认识自己的能力、性格、兴趣、人格特质和价值观；
- 2、知彼：了解社会及经济发展趋势、行业就业状况、未来就业机会；
- 3、抉择与行动：做决定的技巧、勇气、毅力、有计划的采取行动、落实有效管理生涯规划事项。

从某种意义上说，人的潜能是无限的，而绝大部分人只是开发了自己潜能的很小一部分(5%左右，爱因斯坦也只是开发了 15%左右)所以，确定自己的人生目标要高于自身实际能力，即经过自己最大努力可以实现的目标，因为只有这样的目标才能激发你的斗志和潜能，太小太容易实现的目标不会使人感兴趣。无论做什么工作，都要瞄准“大目标”，要出第一流的成果，当第一流的专家，当最出色的领导，不干则已，干就要干得出色，干得比别人强。只要有这样的目标和志向，你想成为什么样的人就能成为什么样的人。有一个很通俗的譬喻，教跳远的体育老师说：“你眼睛所能看到的地方，就是你能跳到的地方。”设定一个远大的人生目标，并且具有不达目的誓不罢休的拼搏毅力，就能够激发人的无法估量的生命潜能，使人爆发出世界上任何力量也阻挡不了的巨大能量，那么最终一定会实现这个人生梦想。

四、他山之石：

事实上，美国人从孩提时期就开始人生规划了。美国国家职业信息协调委员会制定了一个职业发展指导规范，要求职业指导要从 6 岁开始，并把人生规划分成小学、初中、高中、成人四个阶段。在每个阶段，每个人都要进行三个环节的人生规划，即自我认识，探索教育与职业的关系，职业规划。这样循环往复，不断精准地找到个人的人生定位和职业发展计划。 比尔·盖茨在访问北京师范大学附属实验中学时，有位高中生问他：“你的理想是什么？”他说：“我从小梦想就是把计算机做成一个完美的工具，这也是我毕生的追求。现在，我已经走完了一半的路程。我希望，我最终结束工作的时候能够完全实现这样一个梦想。”比尔·盖茨花了 30 年时间，在追求理想的道路上走完了“一半”的路程。现在，在其剩下的职业生涯中，他能否圆满完成他的目标已经不再重要了，因为现在世界上已有千千万万的人在追随和分享着他的理想，他也早已经成为微软之王，世界首富。

我们不能左右天气，但可以改变心情;我们不能选择容貌，但可以展现笑容;我们不能控制他人，但可以掌握自己;我们不能样样胜利，但可以事事尽力;我们不能决定生命的长度，但可以拓展生命的宽度。这个‘宽度’，就是我们的生涯。

如何帮助孩子进行人生规划

在中国，由于中高考的压力，学生和家长一起跟着中高考指挥棒转，家家户户只求先拼过中考关，让孩子上高中(哪怕分数不够，出钱也得上普高)，三年后再拼过高考，届时凭着分数在几天时间内临时选择专业，把孩子送进大学(哪怕是本三、大专院校)，糊里糊涂地塞进一个专业，糊里糊涂地锁定他们的人生，哪里谈得上什么人生设计。

上个高中、考个大学不能称作人生规划，孩子长大了要干什么?能干什么?许多家长和孩子并没有认真思考。没有理想，人生迷茫，使许多孩子从小没有奋斗的目标，长大成人后，才开始考虑人生，仓促培养就业技能，为时已晚。在人生最宝贵的十六年学习黄金期里，我们却让孩子浑浑噩噩的度过，然后大学毕业却希望他们一步登天，用最短的时间猴子变成人来适应这个社会!

社会在高速发展，很多家长和老师却忽视了对孩子的理想教育和职业发展的指导，无形中将整个民族的幼稚年龄往后推了好几年，现在越来越多“啃老族”的出现，是社会整体倒退才会出现的现象。

怎么防止自家孩子也出现这个问题，那就要从小就开始人生规划，设立人生目标，家长和孩子可以及时找出差距，调整学习内容，培养相应的能力，有意识地为孩子的未来作准备;可以在教育资源有限、生存竞争日趋激烈的社会上保有立足之地，拥有美好的人生。

当一个孩子有了人生目标，他所焕发出来的斗志，是我们无法想象的，这样的孩子在努力的过程中，从外人的角度上看，是牺牲了他们“玩”的时间，很累很辛苦，但这群孩子反而更自信，整个状态都是生机勃勃的——他们从中所获得的快乐，是那些无所事事的孩子体会不到的。

这也是为什么美国很重视孩子的职业规划，在小学开始就有了一次次的职业规划评估。

从小树立了人生目标，家长和孩子可以及时找出现实与这个目标间的差距，调整学习方向，培养相应的能力和素质。比如，知道“人生目标”需要具备沟通的能力，这时，父母就会着重培养孩子的交际技巧，语言表达能力和书面写作能力;知道“人生目标”需要领导能力，这时，父母就会着重培养孩子协调、合作、规划、判断等等的的能力。知道选择这个目

标，就意味着孩子成人之后的生活方式会非常紧张繁忙，那么如果这个目标是孩子自己选择的或者认可的，那么就要提前告知孩子，让孩子有心理准备，并且从小培养孩子的做事效率和时间安排规划能力。

为了成就孩子一生，无疑从现在开始就必须制定一个针对自己孩子特点的人生规划，在今天的课程中，如何与孩子一起客观的制定目标以及美国小学怎样进行职业规划评估，是多数家长重视的内容。

设计好孩子的精彩人生 ——推荐关于人生规划的两本好书

《人生设计线路图》、《人生设计在童年》两本书的作者都是高燕定先生，他在美国定居已近 20 年，一直潜心观察、研究、思考美国的中小学教育，在书中他用生动地笔触、详实的资料，讲述了女儿高倩在父亲的引导下，从小树立人生理想和职业目标，在预期的人生轨迹上奋力追梦，一步步达到理想目标的故事。高倩被哈佛大学法学院录取，之后又进入哥伦比亚大学法学院读博士，最终成了一位律师。该书通过丰富的、有说服力的案例，向读者传递了一个理念：人生是可以设计的，而且应该从童年开始，有了科学、理性的人生规划，人们可以按部就班的、可预见性地获得自我认识意义上的、必然的成功。

普高还是职高——关于职业规划

很长时间以来，绝大多数家长尤其是农村的家长“望子成龙”“盼女成凤”的心态，从小就盲目地给孩子定过目标——考上一所好的大学，将来就跳出农门，吃上“国家饭”一劳永逸了。这种心情是可以理解的，但是往往“理想很丰满，现实却很骨感”，等孩子上了初中，到了中学阶段了，却发现孩子与预设的理想之路，距离越来越远。于是，说孩子“没出息”的责骂声、怪老师“不负责”的抱怨声、怨社会“不公平”的骂娘省，不绝于耳。

随着招生制度的不断变化完善，中考招生普职比例基本 1:1 的时候，许多家长迷茫了，犹豫了，难道我的孩子就这样被“普通高中”淘汰了？只能进入“职业类”学校选择“饭碗”了？一百个不甘心呐！

普高还是职高？再回到现实来分析一下。

不少人在经过了艰苦的努力后考上了普通高中，皆大欢喜。但是三年的艰苦备考，变数有多大？你真的准备好了吗？就算是高考旗开得胜，进入了所谓理想的大学深造了，你选择专业的时候是你能说了算的吗？

从某种意义上说，高考挑选大学专业的时候就决定了终生职业，然而很多人对专业的选择也是盲目的，导致一些学生在大学毕业后要么找不到工作，要么对所从事的工作没有

兴趣。在很多家长眼里，自己的孩子奋斗了十几年，最后考上大学已经是一件很了不起的事情，上大学学什么？上大学为了什么？学完之后又要干什么？这些都是绝大多数孩子和家长非常迷惘的问题。当看到自己曾经努力鼓励过考上本科的学生，如今大学毕业后因没有工作在家里闲逛的时候，心里就有一阵莫名的酸楚，当初一个劲地拼命地鼓励他们考上大学，但现在大学毕业后他们没有方向、没有目标，我们家长有没有一定的责任？（当然目前就业形势不佳也有一定因素）。教育的终极目标难道只是为了考上一所好大学？在教育的过程中孩子知道自己的终极目标吗？学生走向社会如何更好地被社会所接受？我想最直接的体现就是一份好的职业，那么教给孩子一定的职业理想和规划显得非常重要。

还有一些家长因为孩子中考分数不够，但尚在“扩招”范围内，就是砸锅卖铁也要让孩子去读高中，孩子愿意吗？有多少孩子勉强进入高中以后能如愿以偿考上大学的呢？许多孩子三年高中下来，还是只能进入大专院校学习，那么咱们来算笔账：高中三年，进入大专在学三年，共计六年拿个大专文凭（不考虑专业），那还不如当初中考后选个五年制大专学校，从时间上说还省了一年，早一年工作不是更划算吗？况且五年制大专的专业课程可能更“专业”些，选择的范围也更广一些——孩子完全能选择到自己喜欢的专业，而且如果光从学历文凭考量，大专以后照样能“专升本”！何乐而不为呢？！经济账就不用多算了，多一年开销与早一年工作，你懂的。

当然我不是说读普高考大学不好，成绩好的学生我们该鼓励他们读普高考个好大学；但对于占另外 50%的初中毕业生来说，就要看孩子的发展、依孩子的兴趣、考量社会、家庭及孩子个人的综合情形，来选择学校、选择专业，这样会更合理、更理性、更科学。

在《人生设计在童年》一书中高燕定先生认为：“自我认识、教育与职业的关系、职业规划是职业发展的三大环节，而且是一个在职业发展中需要经历长期的不断循环反复，不断自我调整的过程”。自我认识——即了解自己的兴趣、特长、特点、能力，学会与人交往的技巧，了解自己成长中认识所带来的变化；教育与职业的关系——即了解学习与工作，工作与社会的关系，了解职业信息的获得和使用，了解职业的社会需要和社会功能；职业规划——学习和进行职业决策。高先生用详实丰富的案例介绍了女儿高倩如何从一个普通的女孩成为一个成功的律师的历程，正是由于这位父亲详细的规划，并最终让女儿理解和接受，调动了女儿学习的积极性才取得最后的成功。这些具体细致的措施对于我们做家长的有一定的借鉴意义。

人生发展规划专业的表达方式叫“生涯规划”。在这里生就是“人生”，就是活着，“涯”就是边际。也就是说，一个人活着，一辈子，想干什么，要干什么，能干什么，这都需要提前做好一个规划。像盖房子一样，要有意个设计图纸。

这里提供一位中学生家长的思考：

和孩子一起成长——人生规划，从现在开始

作为家长，上有老下有小，工作生活、家庭社会、父母子女，还有孩子的教育，凡此种种、承受着太大的压力；作为孩子，独生子女和家长“二加一”、“六加一”的家庭组合，学习考试、升学就业，承载着太大的期望。

孩子的教育似乎成了家长输不起、也不能输的博弈。

对青少年家庭教育的思考：

一、梦想比知识更重要

飞机发明者莱特兄弟，小时候放羊看到天空自由飞翔的小鸟很是羡慕，就学鸟飞。他们的父亲并没有嘲笑、制止他们，而是充分理解孩子可贵的好奇心和大胆的想法，还同孩子们一起学鸟飞。他郑重地鼓励孩子们说，只要努力，我相信，你们长大了一定会飞起来的！

后来，莱特兄弟发明了飞机。

原因有很多：

父亲的理解、欣赏、尊重和鼓励，为两兄弟播下了成功的种子；

从小就对机械装配有着浓厚的兴趣；

但是，最终促使他们发明了世界上第一架载人动力飞机无疑与他们从小执着的飞行梦想是分不开的。

孩子生活在鼓励中，他/她就学会了自信与坚强。

孩子生活在认可中，他/她就知道了成功与追求。

有个调查小组曾经对美国一群智力、学历、环境条件等相差无几的大学毕业生在他们走向社会之前，做了一次关于梦想的调查。结果是这样：

27%的人，没有梦想；

60%的人，梦想模糊；

10%的人，有着明确的梦想；

3%的人，有着长远而明确的梦想。

调查小组对这群学生进行了长期的跟踪调查。20多年后的结果是这样的：
3%的人几乎成为了社会各界的成功人士。其中不乏社会精英和行业领袖；
10%的人，他们的短期目标不断地实现，成了各个领域中的专业人士，生活在社会的
中上层；

而60%的人则安稳地工作与生活，衣食无忧；

剩下的27%没有梦想的人，则整日为生计奔波着，抱怨社会、抱怨他人。

这群大学生除了梦想，各方面都相差无几，可是最后的结局却有很大的差别，其区别很重要的一点即在于有无梦想。

二、心理健康比生理健康更重要

现在的孩子有一个很普遍的现象：身体强壮心灵脆弱，生理健康心理幼稚，在顺境中会取得成功，在逆境中经不起挫折。

从象牙塔到拘留所，从高考状元到阶下囚的极端案例时有发生。

2010年3月30日，在四川大学江安校区发生过一起惨案。曾经的高考状元、大二男生曾世杰在学校明远湖边，因怀疑同学嘲笑自己相貌丑陋，持刀刺向不相识的校友，导致一名女学生死亡，2名男学生受伤。

曾世杰在接受警方讯问的时候说，杀人的原因是有人嫌他长得丑，他受不了歧视。2008年考大学，重点线599分，曾世杰考了609分，他是以川西某县城第一名的身份考进四川大学江安分校。

而由成都蓉城司法鉴定中心出具的鉴定意见书中，排除了曾世杰在作案时有精神障碍，并且具有完全的民事行为能力，应当对其行为负责。

据有关方面估计：有相当一部分中学生存在着明显的心理与行为问题。

“上海市至少有10-20%的青少年存在程度不等的心理与行为问题，表现在性格、情绪、行为的偏异和社会适应不良。”

在现实生活中，我们的孩子，特别是初中生正处于青春逆反期，往往会在需要与可能之间产生矛盾，引起心理冲突；在需要与目标之间产生矛盾，引起心理压力；在压力与能力之间产生矛盾，引起心理对抗。

作为家长，相对于身体健康或者学习成绩，我们应该更关心孩子的心理健康。

孩子生活在溺爱中，他就学会了自私和霸道

孩子生活在批评中，他就学会了谴责和对抗

孩子生活在羞辱中，他就学会了自卑和低微

孩子生活在安全中，他就学会了宽容和信任

孩子生活在平等中，他就学会了尊重和公正。

三、规划比勤奋更重要

人的一生，其实最重要的是“谋生”，或者说是一个人的职业生涯，作为学生，学习只是一种“准备”和“铺垫”

而已。

作为一个初中生，已经应该为自己未来生命中的几十年——如何谋生?从事何种职业?作出重要的规划。德国心理学家蔡格尼克在 1927 年曾进行了这样一项实验：

让接受测试的人完成 18~22 个拼版、算术等简单课题。当每个人完成到一半时，研究人员即打断该课题的测试，然后让他们去做另一项课题，直到完成该项课题。接着，要求被测试人回忆自己所有的测试任务，结果发现未完成的课题被回忆起来的有 68%，而已完成课题的回忆率则是 43%。

这项实验结论后来被命名为“蔡格尼克记忆效应(Zeigarnik effect)”，即指人们对于尚未处理完的事情，比已处理完成的事情印象更加深刻。

每个人都会经历各种各样的考试或测验，都会有这样的一种体验：

考试前对需要记忆的内容一直持续到考试前都不会忘记，完成考试走出考场后，很多原来熟记于心的东西很快就被遗忘了。

上述“蔡格尼克记忆效应”对人会产生两种可能：要么对一件事一拖再拖不完成，要么连续作战一口气把事做完。一个有趣的现象是做假期作业，要么放假一开始就连续几天把作业做完，要么拖拖拉拉一直到假期结束前才急急忙忙赶作业，而按照要求一天一天认真完成的同学往往很少。

因此，当一个人对自己的人生作出规划以后，就一直会有一件“未完成”的心愿(事情/工作/学业)在暗示自己，也许这就是蔡格尼克效应的魅力所在，它是驱动我们完成学业、完成工作，实现目标、实现理想的动力和不断改变、不断奋斗的意志。人生规划和规划人生的重要是显而易见的。

难怪美国《国家职业发展指导方针》将所有应该接受职业发展指导的人群分为小学、初中、高中和成年人 4 个年龄阶段，并且要求从 6 岁的孩子开始，对每一年龄段人员的职业指导都分解为自我认识、探索教育与职业的关系、职业规划三大环节。

从小建立的职业目标和制定的人生规划可以激发孩子内心的兴趣，去关注一些与目标有关的事物，这将会是终生受益的。

人生规划，就是我们每一个人根据自己的实际能力和专业知识，大致设计好一个自己将要为之奋斗的目标，即自己以后要走的路。在前进的道路上，先给自己定下一个合适的高度，然后再通过自己一步一步的努力朝着那个方向前进，直至达到既定高度后再设新的高度，渐行渐高，那个前方的高度就是我们的未来。

心怀梦想，志存高远。

人生之梦需要有梦的“规划”才能实现，好的人生离不开好的规划，成功的人生离不开成功的规划和持之以恒努力与奋斗。

“一个心中有目标的孩子，会成为一个有成就的人；一个心中有长远而清晰目标的人，会成为创造历史的伟人。”有一位中学班主任留下了以下的思考博文：

职业理想不等于理想职业----和娃一起规划人生

在多年指导学生志愿填报及帮助学生规划学业的经验基础上，笔者认为，选择专业和职业，“喜欢”、“适合”是主要的原则。

“喜欢”即兴趣。兴趣是最好的老师，它将直接关系到孩子将来发展方向和能否取得成就。家长要和孩子一起分析他们有哪些职业兴趣，如对机械工程、计算机、户外运动、科学探究、心理分析、社会服务、美术音乐等兴趣，然后根据他们的兴趣选择适合他们的相应的专业。

“适合”即性格、气质、能力与专业的匹配。家长要和孩子一起，帮助他们分析自己具有哪些性格特征，已经具备的能力和他们的职业潜能，如商业运作、广告策划、逻辑推理、机械制造、数字分析等，然后选择相匹配的专业。这是选择专业前家长和孩子必须要做的功课。

家长要充分利用网络、书籍、向专业人士请教等各种途径，了解 200 多种专业的具体情况。同时，可以请专业机构对孩子进行职业倾向测评，这种测评会为家长及老师指导孩子的选择提供很好的参考依据。

科学选择专业，理性规划未来。帮助孩子认识自我，根据爱好、特长尽早选择好适合的职业，努力学习，培养兴趣，积聚力量，创造属于自己的幸福人生，是我们家长义不容辞的责任。在学校学什么？怎样寻找方向，发展能力，塑造自我？家长如何引导孩子走上正确的职业发展之路？