

# 父母和孩子聊聊 生涯规划

北京市第二中学教师 郭俊彬

## 案例



开学已近四个月，王军除了应对繁重的

学习任务，每次考试结束后，他还要纠结如果成绩不理想，该怎么和爸妈解释？如果这次考得不错，又该如何设定下次的目标？而父母心理压力也很大。孩子考得好，很想鼓励，又怕孩子骄傲，影响下次

考试；要是孩子考得不理想，不满的情绪就压抑不住了，不由得数落孩子一番，最后不欢而散。父母和孩子似乎都陷入了困惑中：高三了，除了聊分数，还有别的话题吗？

## 分析

父母关注孩子高考分数无可厚非。但如果过度关注考试和分数，导致家庭成员间再找不到其他话题交流，那么整个家庭的交流气氛、心理气氛是沉闷、单调、乏味、压抑的，这对孩子复习、考试不利。有的父母对此百思不得其解：我们包揽了全部后勤琐事，也从不谈论跟学习没关系的话题，就是希望孩

子心无旁骛、专心学习。可孩子的成绩每况愈下，脾气还越来越大，一问考得怎么样，就像个炸药包似的，随时会爆发。

宽松和谐的家庭氛围有益于孩子的身心健康。尤其上了高三，孩子更需要有张有弛、合理安排。不少父母存在思想上的误区：孩子成绩不理想就不能玩儿、浪费时间了，应

该珍惜每分每秒好好学习。父母固然苦心可鉴，但不论孩子成绩是否理想，他们都有适度放松的需要和权利。在学习间隙、周末或节假日，孩子需要书本之外的信息和活动调节身心、放松大脑。亲子间交流的话题也要灵活多样，父母可跟孩子聊聊生涯规划的话题，憧憬一下未来的美好。

## 建议

### 宜具体不宜空泛

生涯规划要考虑学校、专业、职业等话题，但不能空泛，要先合理安排高三学习和生活，包括模拟考试、高考、自主招生、填报志愿等重要节点，也要包括国庆、元旦、春节等法定节假日，每个时间段做什么事尽量提前安排。父母和孩子聊到“希望考什么样的大学”时，不要空泛地设想“211”“985”或“双一流”院校，要结合孩子高一高二的学习状态和成绩，以及高三的复习感受，对自身学习潜力全面评估，列出目标高校清单。孩子心仪的专业也可列一份清单。这两份清单上交叉重叠的部分就是孩子目前最可能报考的目标学校和专业。

多数考生和父母还会考虑“未来就业前景”。父母可根据孩子列出的心仪职业清单，认真收集相关信息资料，如孩子喜欢的学校和专业近年来就业情况怎样，或孩子喜欢的职业和岗位最有可能招收哪些学校和专业的毕业生。

### 细心观察和积累

如果说了解学校、专业和职业相当于“知彼”，那么“知己”就是父母要引导孩子梳理自己的兴趣、性格、能力等个性特征，思考“这样的自己与什么专业、学校及职业更匹配”。父母要在孩子成长过程中细心观察，用心积累。比如，孩子由于兴趣广泛而对专业和学校拿不定主意，父母要告诉孩子：“你曾在奶奶家观察二叔修理自行车，小伙伴们都去玩别的了，你却看了一个多小时，还在旁边递工具、问问题”“你的中学老师多次跟我们反馈说你在物理实验课上积极动手操作完成实验”等话题，可向孩子传递“你的动手能力比较强，如果对这方面感兴趣，不妨考虑一下”；或孩子因心仪的几所大学举棋不定，父母可告诫孩子要从价值观的角度思考和取舍：你看重的是大学所处城市能否带来发展机遇，还是能否提供国内外联合培养模式，从而有机会到国外学习、开阔眼界？在反思“我到底最看重什么、最在意什么的”过程中，孩子

会逐渐明白理性选择的意义，增强理性取舍的自信。

### 尊重孩子的话题自由

尊重孩子的话题自由十分重要。高三的孩子虽然需要学习之外的话题和活动放松大脑、调节情绪，但并不意味着他们有足够的兴趣谈生涯规划。如果亲子间情感并未通融，孩子对父母抱有反感和抵触，父母一厢情愿地跟孩子谈未来、谈人生、谈规划，甚至还总是摆出“你需要我的指导”“父母比你更有经验”等姿态，会事与愿违。

高三阶段，父母和孩子不要仅局限于交流考试和分数，可尝试交流孩子感兴趣的话题，适当安排孩子参与放松身心的活动。这些举措看似跟学习没有直接关系，也不能直接提升分数，但其重要性在于“磨刀不误砍柴工”。贴心的交流、切实的帮助可营造尊重、平等的交流氛围，让孩子感受到“父母理解我、尊重我，在跟我一起努力”的力量感。这种情感一旦产生，会激发孩子自主学习和努力的动机，成绩也会有进步。



北京理工大学附属中学通州校区开展活动型课程。图为学生模拟公务员面试领导小组讨论面试场景。石杨 摄

# 父母不要轻易选择分开

北京师范大学研究生院心理咨询师 黄月皎



## 案例

### 父母冲突是复杂的动态过程

父母离婚对青少年是件具有严重打击性的事，使像楠楠一样的孩子，在最需要父母支持的时候失去了来自家庭的温馨与呵护。

家庭系统中，父母冲突会对亲子关系产生负面影响，进而影响青少年的心理发展。父母间的冲突也会削弱亲子关系，这种疏远会增加青少年出现心理行为问题的可能性，也会影响抚养质量和亲子关系。

从心理学角度看，离婚不是一个简单事件，而是一个复杂动态的过程。青少年在父母离婚前、离婚本身及离婚后的体验，会对他们的心理发展和适应过程造成影响。

楠楠表现出明显的厌学情绪，有时为了不让自己难过就看肥皂剧，但结束后发现自己依旧无力挽回爸妈的婚姻，会更加空虚寂寞。楠楠的行为问题不是短期内形成的。父母冲突会将孩子卷入三角关系中。

### 对孩子造成持久负面性影响

离婚对孩子造成的影响是负面且持久的，并随着孩子长大成人越发稳定存在。童年时期，孩子普遍会感到孤独、迷惑、恐惧，并对父母有很强烈的愤怒情绪；青少年时期，孩子普遍比正常家庭的孩子更缺乏规则，会有更多外显的问题行为，例如，女孩的初次性行为年龄更早等；成人初显时期，他们接受高等教育的比例更低；成年之后，他们对于亲

前不久，高三生楠楠知道爸爸妈妈离婚的事情，内心非常痛苦。班主任反映，楠楠上课经常走神，考试成绩也不理想，比上学期明显进步许多。楠楠在接受心理

咨询时表示，自己无心学习，十分想念和爸爸妈妈在一起的生活，但他们一见面就吵架。现在她和爷爷奶奶住，但她觉得爷爷奶奶给不了她想要的关爱。

密关系更没有信心，与正常家庭的子女相比，会更不愿意结婚，即使结婚了也不愿意生孩子。

父母离婚后以为自己经常看望孩子，便能弥补孩子情感方面的缺失，但其实对孩子与父母两方的亲密没有增益效果。

在短时期内经历大的生活转变，无论对成人还是孩子的身心健康，都会造成负面影响。父母离婚对大多青少年来说，会给他们的生活造成重大改变，包括父母其中一方的离开、家庭生活水平降低、搬家和转学、与过去的同学和朋友疏远、应对父母的新配偶等，这些生活改变在短时期内会给青少年造成累积效应，对其身心健康发展有危害。

在家庭中，母亲较多地扮演照顾者的角色，较多地满足孩子安慰、养育和情感需要，孩子内心价值的感觉大多与母亲的特质有关。楠楠与妈妈有比较亲密的依恋关系。父母离婚后，妈妈曾提出让楠楠来自己身边，要帮楠楠转学，却遭到爷爷奶奶的拒绝。事实上，个体经历父母离婚带来重大生活转变的次数越多，心理发展状况越糟糕。

### 孩子对父母依恋程度有差异

不同心理素质的青少年对父母的依恋程度有差异，其中重要影响因素是家庭内部冲突及父母的关系。楠楠更希望与妈妈一起生活，但由于种种条件限制，导致现在与妈妈分离的状况。虽然离婚对高冲突的夫妻来说，可减少冲突，但并没有想象中。有研究发

现，离婚后只有26%的父母可和平共处，大部分夫妻在离婚多年后仍冲突不断，且频繁将孩子卷入进来。父母间的言语和身体冲突可预测当前及几年后孩子的行为问题和攻击性。父母离婚后能积极合作，子女的内在和外心理行为问题就少；且父母间冲突水平的降低及沟通效果的提升，可促进孩子心理发展和适应状况。

成人依恋是个体找寻并维护能为其提供亲密感和安全感的依恋对象的心理倾向。然而，因为不好的经验带来的疏离感，致使个体难以与他人建立亲密关系。依恋关系与青少年的性别及所处时期有关，即处于青少年早期、中期和晚期的个体对父母的依恋有显著差异。

青少年的社会适应性与其依恋类型有很密切的关系。如果父母为孩子提供相对安全、没有冲突的成长环境，孩子在生活和事业上取得成功的几率会更高。而因父母离婚导致的不安全型依恋类型的个体，在应对社会生活问题时表现出消极回避的态度，在与同伴接触时会有消极反应或表现出退缩攻击的行为，即不良的社会适应性，直接影响个体发展。

楠楠目前处于人格发展的关键时期，在这个阶段经历父母激烈冲突会严重影响她成年期依恋关系的建立。所以，父母在做决定时要考虑是否对孩子造成持久性影响，以及如何将伤害和消极影响降到最低，尽量不要在高三阶段改变孩子已熟悉的家庭氛围和环境，多给予孩子心灵上的慰藉。