

如何避免“考得好不如选得好”？

关于孩子的“生涯规划”，嘉宾们给了很多建议



高中选科“随大流”，中考、高考填志愿“凭感觉”，最后懊恼地感叹“考得好不如选得好”，你是这样的学生或家长吗？

12月16日晚播出的《班主任茶座》聚焦了家庭教育中常常缺失的一个“痛点”——孩子的生涯规划。“生涯规划什么时候开始做比较好？越早越好！”“孩子小的时候，做生涯规划可以多一点‘诗和远方’，长大了，生涯规划可以务实一点。”“生涯规划不仅是一种手段、一种目的，更是一种能力。”“‘7选3’应该怎么选？”……五位嘉宾不仅金句迭出，也分享了如何对孩子开展生涯规划的实用高招。

很多家长对当晚的“男团嘉宾”点赞，称“学到很多”。当天的收视人次逾10万，点赞量超过4万。

□现代金报 | 甬上教育
记者 俞素梅
通讯员 傅卫平

本期嘉宾

吕新辉
慈溪实验中学教师
宁波市名班主任

吴锡植
慈溪中学教师
宁波市骨干班主任

励姜
宁波行知中等职业学校高级教师
宁波市骨干班主任

何佳泽
北京工业大学大四学生

王家忠
宁波教育学院教授
生涯教育研究中心主任

栏目简介

《班主任茶座》秉承立德树人、协同育人的宗旨，由宁波市教育局、宁波教育学院主办，宁波大学园区图书馆、市班主任专业发展指导中心联合《现代金报·宁波教育》一起承办，旨在借宁波众多优秀班主任的教学经验，给广大家长提供有益的育儿指导。

本期《班主任茶座》由慈溪市教育局、慈溪市德育研究发展院协办。



从左到右依次为吕新辉、何佳泽、吴锡植、励姜、王家忠五位嘉宾。 记者 张培坚 摄

A 高一“7选3”怎么选？

孩子上普高后，马上面临“7选3”的选科问题，如何从物理、化学、生物、政治、历史、地理、技术这7门科目中选择3门参加高考，很多学生和家会有种种纠结。茶座上，吴锡植老师对此进行了深入分析。

“做好选科非常重要。因为，从短期看，选科关系到学业成绩；中期看，关系到高考志愿填报；长期看，跟孩子的职业生涯息息相关。”吴锡植认为，如何选科，可以从三方面入手：

首先，学生需要有一个清晰的自我认知。比如，要知道自己的兴趣爱好、能力特长和人格特点，还要知道自己的学科优势、学习能力等。“如果对这些不了解，选科就会遇到困难，学校里有班主任引导学生加强自我认知，在家里，家长平时可以有意识地和孩子多交流这方面的内容，既能帮孩子全面了解自己，也能让家长更了解孩子。”

其次，要了解专业和选考科目

之间的关系。“7选3，会有35种组合。不同的选科组合，能报考大学里的哪些专业？比如热门的计算机专业，必须要选择哪些科目？了解大学的学科门类与专业、明确选考科目与大学专业的关系，是选科的重要前提。浙江省教育考试院网站上，有全国高校招生专业对选考科目的要求，家长可以和孩子一起查阅。”

第三，让孩子多了解各类职业信息。“如果孩子对未来职业的选择比较迷茫，很大原因是不了解那些职业是干什么的，这也会影响选科。因此，家长在条件允许的情况下，可以找不同职业的亲戚、朋友与孩子进行面对面交流，或者让孩子去体验一下某个职业，这都有助于孩子对某个的职业了解。”

吴锡植特别提醒家长朋友，选科不要“唯分数论”，要结合孩子的兴趣爱好和未来的发展方向进行选择。

B 生涯规划应该“以终为始”

无论是“7选3”，还是参加“三位一体”招生、高考志愿填报，以及初三学生的中考志愿填报等，说到底，都关乎孩子的生涯规划。有家长说“学得好不如选得好”，虽然略显夸张，却也说明了生涯规划的重要性。

生涯规划什么时候开始比较好？王家忠教授的建议是：越早越好。高中做生涯规划已经晚了，初中甚至小学就可以开始做生涯规划。他提出了“全生涯”规划的理念，“大家可能以为生涯规划是一种手段、一种目的，其实，生涯规划是一种能力，应该从小引导和培养。有的家长有‘近视’现象，小学的目标归小学，初中归初中，其实应该采取‘以终为始’策略，从早做起，建立远景目标，再以长远的目标来指导短期的目标设置，实现前后一贯的持续努力。”

如何从小引导孩子做生涯规划，嘉宾们也分享了具体做法。励姜老师建议，孩子小的时候，家长可以

务虚一点，可以多一些“诗和远方”，比如，陪孩子一起参观博物馆，去剧院看演出，参加志愿活动等，让孩子去认识、去尝试、去感受、去体会；随着孩子的认识能力越来越强，家长可以务实一点，“我个人认为，到初中阶段，家长应该对孩子的生涯规划有明确的短期目标、中期目标和长期目标。孩子的成长是需要家、校、社多方共育的，而家长应该成为孩子生涯规划上的启蒙导师。”

确实，生涯规划是家庭教育中曾经重视、后来忽视的一个痛点。吕新辉老师说，“双减”后，学校会组织学生参加各种社会实践、志愿者活动，“但仅仅依靠学校组织几次活动还不够，建议家长朋友也能利用节假日让孩子积极参与各种活动，两三次可能没有效果，但长期坚持会让孩子深入认识某些职业，面临升学、选科、填报志愿等方面的选择时，就会更加理性。”

C 生涯规划可多些家国情怀

当天的茶座上，来了一位“现身说法”的大学生何佳泽，他是北京工业大学大四学生，现已保研至清华大学直博。他也给学弟学妹们分享了自己对生涯规划的做法。

“初中阶段，我的重心也在学业上，但假期会参与社会实践活动。这可以看作是早期的生涯规划，因为从中我认识到了自己擅长的学科是什么，自己与人沟通的能力如何。”上高中后，何同学发现自己对建筑设计感兴趣，“7选3”时他选了物理、化学与技术，因为建筑的结构设计需要扎实的力学基础、较强的空间想象能力，以及对建筑材料性能的精准把握，这三点在物、化、技中均有所涉及。“高中阶段，生涯规划的要求更高了。如今，我在庆幸自己因为提早规划而受益的同时，又有了一些新的感悟。”何佳泽说，自己的本科专业是土木工程，今年在学习《砌体设计》和《抗震设计》两门课程期间，发生了两件事，“4月，湖南长沙一自建房因为违规加盖而导致坍塌，造成54人遇难；9月，四川泸定发生6.8级地震，造成88人遇难，11万人受灾。我相信每一个土木工程专业的同学，在获知消息后都会有恻隐之心，都会感受到肩上沉甸甸的责任。”

何佳泽认为，在中学阶段，生涯规划更多是出于兴趣与需求，往往很少提及责任。事实上，兴趣不一定能持久，唯有强烈的责任才能有强大的动力。“所以，责任意识也是生涯规划培养进程中的一部分。”

何同学的说法和王家忠教授倡导的“全生涯”规划理念中的“全人格”融合发展论不谋而合，“当下很多家长把生涯规划当作是找工作的单一手段，其实，生涯规划有个重要价值——培养人格，也就是说，做生涯规划要提高格局，跳出小我的范围和职业领域限制，多些家国情怀，这样才能走得更远，发现更好的自己。”