



和孩子一起 设计人生

He Hai Zi Yi Qi She Ji Ren Sheng

○张放天/著

中学生
亲子人生
设计教育

民主与建设出版社

和孩子一起设计人生

张放天 著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和孩子一起设计人生 / 张放天著. —北京: 民主与建设出版社, 2008. 3

ISBN 978 - 7 - 80112 - 830 - 0

I. 和... II. 张... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 016642 号

©民主与建设出版社, 2008

责任编辑	赵振兰
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698040 85698062
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京朝阳新艺印刷有限公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	12
字 数	145 千字
版 次	2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80112 - 830 - 0/G · 376
定 价	23.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



序

关键就是爱，真正的爱

刘贞华

张放天老师的《和孩子一起设计人生》是国内中学生亲子人生设计的首部著作，也是他从事人生设计咨询的宝贵成果。我几乎是一口气读完了书稿，这真是一本对中学生家长特别有帮助的书，对于指导家长教育孩子、升学咨询，特别是对解决孩子成长中遇到的问题有很好的借鉴意义和可操作性。

一页页地翻阅书稿，合着会心的笑、感慨的泪，我看到了一个个孩子跌跌撞撞向前成长的身影，孩子的身后是阴霾笼罩下父母们焦灼的面容，他们自以为会教育孩子却恰恰做着不懂如何教育孩子的事；拨开云雾，我更看到了父母和孩子勇敢面对、寻求帮助的正确选择，艰难痛苦的心理跋涉以及不分昼夜的自我超越；我看到阳光下孩子们比阳光还灿烂的笑颜，比鹿儿还矫健的步伐，他们勇敢坚强，他们不再害怕失败和暂时的黑夜；蓝天下父母们比大海更深邃的爱，比天空更广阔的胸怀，他们对孩子的欣赏多了，自己的生活更自在了，他们变得平和、宁静和智慧。科学被人们掌握就变成了进步的力量。我仿佛看到了全中国所有的孩子、所有的父亲、母亲，他们相亲相爱、互相欣赏、彼此鼓励，一起生活、一起学习、一起奋斗、一起成长，一起规划人生和家庭的美丽前景，于是在我的眼前就出现了太平盛世：



快乐的人们、幸福的家庭和美好的社会！

我知道张老师对成年人的职业生涯设计咨询深有研究并富有经验，但没有想到他对青少年的心理成长规律、现阶段中国社会教育环境、学校教育和家庭教育的特点及其对孩子成长的影响有如此深刻的认识，对于问题“病症”号脉这么准确。我惊奇于孩子成长的潜力之大、进步之显著，又感于身为父母的既伟大又卑微的爱，更惊奇于科学方法的巨大成效。

是的，在书中实录了家长通过诵读《我是一个最优秀、最棒的家长》，增强了对于孩子和生活的正向信念，做出了与孩子互动方式的改变，换来了孩子的进步；父母与孩子之间学着达成“亲子协议”，加深了亲子之间的理解和感情，双方都从对方那里获得了加倍的支持力量和爱，促进了孩子的成长，也提高了家长的生活信心；一个复读生在做“未来生涯幻游想象”练习之后，更加明确了人生目标，重建了信心，得到了分数之外的收获。什么样的爱才能最有利于孩子的成长，什么样的劝说才能为孩子接受，什么样的行动才能激起孩子的斗志，什么样的倾听才能深入到孩子的心灵等这些习以为常的问题都被重新诠释赋予了激动人心的生命力。

是啊，每一次亲子人生设计咨询，都是自我觉醒的时刻，都是寻求改变的开始，都是能量的流动与交换、聚变与释放，都是家长和孩子的双重收获，家长的收获保证了孩子的收获，孩子的收获增强了家长的信心，这些收获既有利于孩子的进步成长，也有利于家长的自身成长，更有利于家庭的和谐幸福。

这一切的改变与进步都源于科学的方法指导，而科学方法的基础是对理论的清醒认识以及对现实的洞察和问题的研究之后形成的理念，比如：高考的压力，所考验的不仅仅是学生本人的整体素质，更是考验家庭整体素质和家庭关系的重要时期；孩子的很多表现往往来源于家庭，要让孩子改变，家长需要和孩子一起改变；家长过好自己的生活，就是对孩子的最大支持和教育，孩子幸福的关键是父母要幸福；家庭教育中，身教重于言教，身教是装不出来的；孩子的问题往





往是家长自己问题的一种心理投射。

正是这些清醒的认识，加上长期对成人职业生涯设计的研究和咨询实践以及对于哲学、宗教和社会学的研究、广泛的游历社交，都使得张老师的亲子人生设计教育更加科学全面、更加可信、更具可操作性，所以也就更富有成效。

《和孩子一起设计人生》从目前我国中学阶段家庭教育遇到的普遍和典型问题出发，运用案例分析和实证方法，独辟蹊径，把科学的教育理念和人生智慧寓于令人信服、生动鲜活的实践之中。我要说这本书是一本好书，好在这本书是作者自己亲身经历的中学生人生设计咨询的生动样本，好在它出自一位有着哲学、教育学、心理学和深刻人生体验的专业人士之手，好在它提供了可理解性、可操作性都极好的理念和工具。尽管本书的宗旨是为中学生家长服务的，但是，张老师所提出的中学生亲子人生设计教育的六个关键，我认为对所有为人父母者都有借鉴意义。

在我看来，张老师所提出的亲子人生设计教育的关键就是爱，真正的爱！

父母对孩子真正的爱，是一种感恩的爱，不加任何条件的爱。感谢上苍把一个生命送给我们做礼物，让我们有机会通过孩子的成长，再学习做一回人！对于礼物，我们是不该有奢求的，我们该接受孩子的一切，我们要从内心深处认为这个礼物是专为我们送的。这样，我们每天都会快乐地看着孩子的成长，就不会对孩子有任何的嫌弃、抱怨、指责和不满，就不会去和别人比较，就不会觉得孩子给自己丢脸或者为自己挣了脸面。我曾经亲眼看到、亲耳听到：有的父母嫌女儿长得不如自己漂亮，抱怨儿子笨；有的怕照顾孩子影响自己的工作、晋升或娱乐，不愿花时间和心力与孩子一起“生活”；有的指责孩子成绩不好没给自己脸上贴金，觉得跟单位里的人比矮了一头；有的孩子考上了好一点的学校到处宣扬，唯恐别人不知道，可是一旦孩子发展得不好又觉得很丢脸；有的父母干涉孩子的恋爱是因为影响了家庭的荣耀，而不是先关注孩子的情感和心理。所有这些都不是真正的



爱。真正的爱是接受和喜悦。

心存真正的爱，我们会不断学习，改善我们的性情，美化我们的言行，提高我们的学识，掌握科学育儿方法；心存真正的爱，我们就会学着变得更加善良仁慈，更加机智和包容，更加坚定和勇敢，更加阳光明媚和年轻。于是，我们也就和孩子一起成长了！

《和孩子一起设计人生》一书中的事例大部分都是母亲和孩子的故事，父亲成了隐形人。现在人们普遍地感觉社会经济压力大，脚步匆匆，父亲面临的经济压力更大一些，教育孩子的时间精力都不够。但是，我们知道家庭是一个系统，现在多是独生子女家庭，三足鼎立，缺一不可，父母亲任何一个角色的缺失都会影响到孩子的成长。父亲是山，母亲是水，山水相依，风景才宜人。我觉得一个父亲爱孩子的最好方式就是好好地爱孩子的母亲，帮助孩子的母亲性情温和，仪态美丽，心态年轻。这样，即使父亲不在场，孩子一样会通过母亲的状态感受到父亲的爱，他（她）会感到安全和温暖，就会有勇气有信心进步。实际上我们也常看到一个焦虑暴躁、幽怨萎靡或者面无光华的母亲背后，常常隐藏着一个不那么负责任或者不肯成长的父亲。为了孩子的成长，家庭的幸福，既需要为人母者的付出，更需要为人父者的爱和责任。

写到这里，我想我们为人父母的过程不正是教孩子如何做父母的过程吗？实际上不正是教孩子如何做好男人或女人的过程吗？人类不就是这么一代代传承家庭文明的吗？！今天我们之所以需要学习如何做父母，如何做丈夫，如何做妻子，恰恰说明我们从上一代那里学得太少，或者他们教得太少，或者我们不会学，或者他们没教好。现实当中，自己不会做丈夫或妻子，也教不会儿女做丈夫或妻子的父母、长辈、兄弟姐妹、朋友大有人在！现在中小学教育都注意到了性教育，可是我认为比性教育更重要的是性别教育，学习如何做男人，如何做女人，然后结婚以后才有可能做好丈夫和妻子的角色，只有做好了丈夫和妻子的角色，有了孩子之后才能真正做好父母。在中小学的教育乃至家庭教育、幼儿教育中，应该加强生命、人生、人性、自然、社会



和艺术的教育和活动，学生可以通过对自然的认识加深对生命的理解，通过对社会的了解认识人性的丰富；通过人际互动更加了解他人和自己，通过艺术教育和感受提高处理矛盾的境界，如此，就可能拥有美丽的人生。

昨天晚上，女儿从大学（香港中文大学——编者注）打来电话，说她游泳刚回来。我告诉她张叔叔出了本新书《和孩子一起设计人生》，让我写序，我还没有理出完整的概念和脉络，所以到现在还拙于动笔。女儿给我提出建议和鼓励：你先写再改嘛，我的课程论文就是这么写的。是啊，在人生的很多时候，我们都需要和孩子一起走过！

（本序作者为北京某研究院教师，从事研究生教育管理工作，教育学在读博士。张放天老师为她和她的女儿做过数次亲子人生设计咨询，在母女的共同努力下，女儿王静远 2007 年高考后被香港中文大学录取。）

中学生人生设计，父母是关键

张放天

诺贝尔文学奖得主——德国小说家赫曼·赫塞（Hermann Hesse）在《流浪者之歌》一书中写道：

“大多数的人就像是落叶一样，在空中随风飘游、翻飞、荡漾，最后落到地上。一小部分的人像是天上的星星，在一定的途径上走，任何风都吹不到他们，在他们的内心中有自己的引导者和方向。”

我从事职业生涯和人生设计咨询工作多年，接触了上千个案例。从职业上看：有新华社记者，有央视导演；有工程师，有摄影家；有博士，有市长；有舞蹈教师，有人力总监；有会计，有总裁……从年龄上看，年龄最大的有 50 多岁，是一个学院的党委书记，年龄最小的十岁出头。无论哪个职业、哪个年龄段的人在咨询的后半部分几乎都会问我同样一句话：

“现在开始晚不晚？”

我总会笑一笑说：“只要开始就不晚”。任何年龄段都有它的优势和资源，而且我们唯一可以做的是正视现状，开创未来。

但我还有一句话没有说出来，就是：如果人生能够重来，人生设计，越早越好，而最晚就在填报高考志愿之前。

在我们身处的这个信息时代，“每个孩子都是金矿”，绝非简单的



所谓励志式宣言！互联网、电视、广播、图书、杂志等媒体资讯服务高度发达，如今的孩子所接触的信息量，与过去比绝非“翻番”可以形容，几何倍数也难比拟。海量信息以及信息获得渠道的便利性和多样性为孩子打开了一扇扇知识之窗，孩子们可以在更广的世界里寻找和发现自己的兴趣，找到自己的价值，这就是金矿。而在我的咨询中发现，初中以上的学生，他们的“金矿”大都已经初露端倪，关键在于勘探与开采了。

因此，我们从千百个成人的经验教训中总结出一句话：人生设计，中学正当时！

人生设计，也叫生涯规划，在西方已有一百多年的历史，在我国台湾地区生涯规划教育也已融入从小学到大学的教育辅导体系之中，但在我们内地，生涯规划这个词的引进也就是近些年的事情，大学除了刚刚成立没几年的功能不全、师资落后的“就业中心”之外，别无其他生涯规划教育，而中学人生设计教育就更无从谈起了。

12~18岁的青少年阶段是人生的黄金阶段，对于对未来人生发展满怀憧憬与希望的年轻人来说，人生是一块最佳的画布，可以五彩缤纷尽情挥洒。另一方面，由于青少年时期常被描述为一个由童年转变而来的狂飙时期和学业繁重的时期，如果出现问题 and 偏差将贻误终生。

家长学会运用生涯规划的方法，和孩子一起制订培养方案进行人生设计，实践证明，这将不仅能够激发孩子学习动机促进成绩提高，更能促进人格健康发展。

因此，可以说：中学生人生设计，父母是关键！

在本书的第一部分《考·分·人生设计——高考冲刺阶段的人生设计咨询》里，您将了解很多孩子在人生设计咨询中的惊人转变，其实，当您学习和掌握了本书第二部分《中学生亲子人生设计教育的关键》之后，您也可以试着做一下孩子的人生设计咨询师，相信奇迹也会在您的孩子身上出现！本书第三部分《家长，你的人生设计了吗》写的是关于成年人的职业生涯规划 and 人生设计内容，它将帮助您反思



自己的职业、反思自己的人生，站在新的起点上规划自己的美好未来！

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人，调查结果发现：

27% 的人没有目标；

60% 的人目标模糊；

10% 的人有清晰但比较短期的目标；

3% 的人有清晰且长期的目标。

25 年的跟踪研究结果，他们的生活状况及分布现象十分有意思。

那些占 3% 者，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。25 年来他们都朝着同一方向不懈地努力，25 年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

那些占 10% 有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业的不可或缺的专业人士。如医生、律师、工程师、高级主管，等等。

其中占 60% 的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层面，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

剩下 27% 的是那些 25 年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活都过得不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

如果您想让您的孩子将来成为这 3% 或 10% 的优秀人士，请从亲子人生设计开始！我们所追求的不仅仅是成功，我们所追求的更是一个人的全面发展和幸福。

从现在开始，请注意：

我是一个最优秀的、最棒的家长。

要想让孩子变，我也一定要变。在生命的每一天，我们家里的每个成员都应该有进步、有提高……只有这样我们才能每一天都拥有





快乐。

我知道在未来教子的过程中，还会出现很多很多的问题，还要面对很多很多的挑战……但是，我不会再被难倒了，我也不会再有抱怨了。我要向全世界宣告，我要向我的孩子证明——我是一个负责任的人，一个民主的、智慧的、优秀的家长。

今后，无论孩子再发生什么问题，我都要坚定以下信念：

我坚信，天下没有不好的孩子，只有不好的家长。

我坚信，孩子是我命中的缘，他的出生和成长是为了磨炼我、激励我、提升我……

我坚信，我是引发一切的根源。孩子是我的一面镜子，如果孩子表现得不够好，说明我的教育方法也不够好；如果孩子有问题，说明我也有问题。要想让孩子变，我也一定要变。

我坚信，自己变得越好，孩子就会变得越好。

我坚信，父母越能够尊重和理解孩子，孩子也就越能够尊重和理解父母。

我坚信，自己越能够站在孩子的角度考虑问题，孩子也就越能够站在家长的角度考虑问题。

我坚信，如果我们把注意力放在去寻找孩子的优点方面，那么我们就一定会发现孩子的优点越来越多。

我坚信，唯有我现在的孩子才更适合我，因为只有他才更能够激励我成长和提高。

从现在开始，请牢记：

每个孩子都是金矿，我们要做的工作就是勘探

每个孩子都是天才，我们要做的工作就是赞赏

每个孩子都有心愿，我们要做的工作就是倾听

每个孩子都想进步，我们要做的工作就是引导

每个孩子都想成长，我们要做的工作就是鼓励

每个孩子都是天使，我们要做的工作只有一个字：爱

最后，用以下名人名言真正拉开亲子人生设计的序幕吧：



教育孩童首重激发兴趣和爱心，否则就是填鸭式的灌输，毫无意义可言。

——蒙田

头脑不是一个要被填满的容器，而是一把需被点燃的火把。

——普罗塔戈

没有时间教育孩子，就意味着没有时间做人。

——苏霍姆林斯基

目 录

序 关键就是爱，真正的爱	刘贞华 1
--------------------	-------

前言 中学生人生设计，父母是关键	张放天 6
------------------------	-------

第一部分 考·分·人生设计

——高考冲刺阶段的人生设计咨询

第一章 站直了，别趴下

——一位再婚母亲的爱恨情仇	3
▶ 67 天，提高了整整 100 分	4
▶ 母亲的“倾盆大雨”和“红肿双眼”	4
▶ 这个“四不一没有”家庭	6
▶ 日本漫画家富坚义博笔下的主角	7
▶ 他突然在我面前脱下上衣	10
▶ 和孩子一起成长	11



第二章 儿子是君，我是臣

- 地位的平等与心灵的沟通 14
- ▶ 他叫司灵远，“司令员”？ 14
- ▶ 金字塔顶是父亲，塔底是母亲 16
- ▶ “心灵相通，一通百通” 18

第三章 复读：耽误一年赢得一生

- 复读生分数之外的收获 21
- ▶ 复读大潮汹涌起 21
- ▶ 考上二本，重新复读 22
- ▶ 未来生涯幻游 24

第四章 给我一个选择的理由

- 志愿选择中的亲子沟通 28
- ▶ 把决定权交给孩子 28
- ▶ “听了18年的话，听错了” 29
- ▶ 搞体育≠当体育健将 30

第五章 高考冲刺班A姑娘的故事

- 考前30天的成长与体验 35
- ▶ 高考前夜的求助短信 35
- ▶ 班里来了个女明星：“王祖贤” 36
- ▶ 她最崇拜李嘉诚 37
- ▶ “家庭电视连续剧” 41
- ▶ 有缺憾的人生 43



第六章 母亲的微笑

- 一对母女的中考考前咨询 44
- ▶ “如数家珍”与“无计可施” 44
- ▶ 美女+才女的微笑 46
- ▶ 母亲的“考前焦虑症” 52

第七章 银铃般的歌声

- 那些还没有中考的初中孩子们 55
- ▶ 初一男生：未来“影帝”的诞生 56
- ▶ 初二女生：女版“郭敬明”的追求 59

第二部分 中学生亲子人生设计教育的关键

第八章 人生设计是什么

- ▶ 贾宝玉的“抓周” 67
- ▶ 人生设计在西方叫做生涯规划 69
- ▶ 中学前后生涯发展的阶段、特征和亲子活动 70

第九章 中学生的个性心理发展特点

- ▶ 初中生个性心理特点 73
- ▶ 高中生个性心理特点 74

第十章 本来无一物，何处惹尘埃

- 省思中学生亲子人生设计教育 76
- ▶ 懒懒懒，懒懒懒 77
- ▶ 没有懒孩子，只有缺乏动机的孩子 78
- ▶ 都是钢琴惹的祸 80



- ▶ “少说那些没用的” 82
- ▶ 家长的“数理化情结” 84
- ▶ 玩物，丧志 or 促志 86
- ▶ 少翻老账，过去不等于未来 88
- ▶ 别以孩子的名义 90
- ▶ 过好自己的生活，就是对孩子的最大支持和教育 93

第十一章 每个孩子都是天使

- 中学生亲子人生设计教育的关键 96
- ▶ 发现优势：每个孩子都是金矿，
我们要做的工作就是勘探 96
- ▶ 增强信心：每个孩子都是天才，
我们要做的工作就是赞赏 100
- ▶ 激发动机：每个孩子都有心愿，
我们要做的工作就是倾听 106
- ▶ 提高成绩：每个孩子都想进步，
我们要做的工作就是引导 111
- ▶ 提升素质：每个孩子都想成长，
我们要做的工作就是鼓励 116
- ▶ 优化人格：每个孩子都是天使，我们要做的
工作只有一个字：爱 120

第十二章 亲子共读：推荐两本辅助读物

- ▶ 心灵的召唤：找寻生命的真实意义——读
《牧羊王子奇幻之旅》 125
- ▶ 你还躲在梦想的哪个角落
——读《图穷对话录：我的新东方人生咨询》 129

