



亲子阅读



重庆大学出版社



33

青少年生涯教育的
个关键词

钟敏◎著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年生涯教育的33个关键词/钟敏著. --重庆:
重庆大学出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5689-1042-2

I. ①青… II. ①钟… III. ①青少年教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第054111号

青少年生涯教育的33个关键词

QINGSHAONIAN SHENGYA JIAOYU DE 33 GE GUANJIANCI

钟敏著

策划编辑:唐启秀

责任编辑:唐启秀 版式设计:唐启秀

责任校对:关德强 责任印制:张策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023)88617190 88617185(中小学)

传真:(023)88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本:930mm×1280mm 1/32 印张:7 字数:140千

2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-1042-2 定价:28.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

序

接到钟老师的邀请,我的心里有一丝欣喜,也带着一份期待。欣喜的是有机会见证一位生涯教育者成长的步伐,在这些步伐里我往往能够看到那些蓬勃向上的生命能量,也能够汲取无数的生涯智慧;期待的是我很好奇,因为心里满是“PCDC 课程”上那个全身心投入的温柔而坚定的影子,满是在朋友圈分享成长经历的那个知性而温暖的声音,我很想知道在这一年多的时间里,在这个美好的生命之上又发生了哪些蜕变和领悟。

当然,还有一点,就是在生涯这个领域,已经有不少的作者在耕耘播种,各种教材、读

物，甚至翻译大作都频出不鲜，但作为家庭亲子用的生涯读本的确是尚未得见。而钟老师在大学的讲坛上耕耘多年，近年来又一直热心于中学生的生涯实践，并且自己还有一个处于青春期的女儿，写起这个题材来想必是实践丰富、颇有妙处。

找一个可以专注的时间展卷，短短几句，作者的前言就触动了我，那种对于生命困境的真诚感叹，让我明白这本书不同于其他的生涯理论和工具书。它不是停留于大脑的条分缕析式的理性解剖，而是带着温度也带着情感色彩的心灵对话录。作为一位母亲和一位生涯教育者，钟老师在书中将两种角色自然地融于一体，使得生涯这个专业术语变得如邻家女孩般亲切而熟悉。“你那个好朋友怎么不找你玩了？”“和父母谈心是‘没长大’的表现”“你如何为自己做主”，钟老师以她特有的亲和视角，让一个个专业问题由这些看似鸡毛蒜皮的小事，轻轻松松地就走进了读者心里，通俗易懂、紧扣人心。因此，虽然是一本旨在启迪生涯意识的专业亲子读本，但是读起来，却非常轻松自然。从中，读者既能体会到钟老师作为学者的专业、严谨，又能体会到一种柔柔的母性情怀。

生涯，实在是一个很复杂的话题，它小到具体的工作岗位选择，大到和生命连接。钟老师很巧妙地选择了生涯溯源当中难以割舍的家庭视角，从我们的来处轻轻地拨开生涯现实的面纱，让我们看到父母对于孩子生涯的影响，并借此呼

吁现在的父母当立刻警醒，以成为孩子生涯成长中真正有效的陪伴者。

因为是亲子读本，所以钟老师选择了双重视角，她一手牵着孩子，从自我探索、人际关系、自我管理、独立决策四个环节入手，使孩子们趋向一条由被动到自动的蜕变之路。这条路走得并不容易，它必须经由孩子的自我了解、自我监控、环境协调和独立承担一路摸索碰撞。在这些摸爬滚打中，家长的角色不可忽视，因此钟老师的另一只手拉起了家长。她教家长如何给孩子创造了解生涯的空间，如何能够回撤自己不恰当的爱而找到合理的教育信念，还告诉父母要建立未来的视角。这些既是她的经验之谈，也是现代家长面对未来教育的必修课。不仅如此，在这本书中还特别关注了亲子交错的部分，把亲子的沟通、合作、影响等都纳入讨论，将一些实用、有效的技巧倾囊相授。因此，无论对于孩子，还是家长，读这本书都可以从中发现自己的暖心之处，也能够从中领悟对方身上平时难以理解的部分。

无论是经验，还是技巧，钟老师都选取了一种耐心的姿态娓娓道来。也许正因如此，整本书的节奏安排也是不紧不慢、缓急有致，和周围喧嚣、浮躁的城市韵律形成了鲜明的对比。读着读着，你的心也不由自主地会慢下来、静下来，悄悄进入书中的故事和情绪，甚至仿佛可以感觉到钟老师温柔的声音就回响在耳畔。那种发自内心的关怀，使得每句话

都如沁润的春雨，带着丝丝清凉和甜意融入心田，为焦躁已久的内心世界打开了一扇希望的窗。而这希望不正是当代教育中所最最缺乏的从容而自然的绿荫吗！

生涯教育的普及开启之路，在中国，短短十数年，却不断孕育出新花。点燃每个人的生涯之路，不仅是北森的期待，也是千千万万个中国家庭的期待。在每一位生涯教育者的背后都有着无数憧憬的眼睛，因此，这一路的坚守，无论站在怎样的舞台，都需不辱使命！非常感谢钟老师能够奉献这样一部真诚的佳作，也期待在中国能够有越来越多的“钟老师”用自己的生命智慧去点燃更多的生涯明灯，让我们伟岸的民族能够铿锵前行！

导 读

近几年，我经常到家长和青少年当中做一些分享和交流。印象最深的一次是那年的初夏，我和我的团队来到了一所普通的乡镇，全国有数以千计这样的普通乡镇：适龄青少年无法进入主城公立学校，就读的城镇学校师资条件较缺乏，留守儿童比例大，家长因工作繁忙对子女关注较少，家庭教育中的支持缺乏，无法为子女成长提供良好的经济支持；当地社区给予青少年的职业认知和未来的生涯发展认知较为消极，政府公共服务介入有待加强，社区资源贫乏……

那天上午，我为当地乡镇干部和居民做了一场关于“基于生涯教育视角的青少年成长应对”的讲座，与日常在学校的讲座不同，我把大多数的案例指向了家庭教育，因为目测现场听众，大多是“青少年”的家长们，我想用“当事人”的角色引发共鸣。讲座进行得还算顺利，家长们略显拘谨，几番调动之后也有了良好的互动，听者的专注和朴实让我感动。

意料之外的是，在讲座结束之后，午间散

步，路过一家民宿的院子，突然被一个中年妇女叫住，她的声音有些嘶哑，显然是哭过，她说：“钟老师呀，听了你的课，我越想越伤心，当初我的娃儿遭了我多少打呀，他不听话我没有办法，我都不知道事情还可以像你所说的那样去想、去做，我晓得我们当家长的也有很大的责任，就是不晓得该怎么办呀，我真是后悔呀！”这位家长我姑且称为黄姐吧，她的儿子是当地出了名的捣蛋鬼，现在送去了部队当兵。黄姐说，儿子当初逃课、打架、厌学，升学无望就送到部队去“折磨”一下，一送就是千里之外，也不知道儿子有没有责怪自己这个当妈的。站在院子外看着黄姐，我好生感慨！

当天下午，我接着去了当地唯一的一所只有八个班的乡镇初级中学，给三十个初三的孩子做了一场团队辅导，主题是“未来 你是谁”。他们的老师之前跟我进行过一些沟通，乡镇中学的孩子有个别拔尖的能够升入主城的公立高中，但是其余大多数孩子存在学业表现不佳、对未来生涯发展预期消极、自信心不足、逃学及网络成瘾等问题，较早辍学务工的现象较多。一场团辅下来，孩子们的表现却改变了我的认知。团队辅导以“逻辑层次技术”为主线，首先通过“生涯幻游”的方式引导孩子们与未来的愿景联接，然后将“十年后的自己”用图画绘制并分享出来，尤其到了最后一个环节——“说出十年后的你对现在的你的一句寄语”，每一个孩子站到场地中间说出一段话，在场的每一个人都成为

他（她）的见证人。

十年后我是一名游戏设计师，我想对现在的自己说，“有些事情只有你自己清楚，别想那么多，坚持下去！”

十年后我是一名厨师，那时候我会是这个班里最会做菜的人，我想说，“去做你喜欢的事情吧，把天下的美食都尝遍！”

十年后我是一名舞蹈家，我会说，“谢谢你的坚持，你的选择是对的！”

十年后我有一个幸福的家庭，我会是一个好妈妈，我想对自己说，“好好生活，你一定会越来越好！”

关于未来，充满了未知又饱含期待。在场的老师和摄影师都被孩子们的纯真和美好感动得热泪盈眶。每一个梦想都值得尊重，每一个孩子的成长都应该获得更好的支持！

在我自己成为生涯教育的受益者，进而成为生涯教育的传播者的过程中，我希望我的教育对象记住的远不只是那些知识内容，更有彼此的体验和感觉，以及由此激活的大众对于生涯教育的好奇、展望和信心。在2015年北森的生涯教育国际论坛上，林欣老师、钟谷兰老师回顾了“生涯十年——滴水所现之大海”，这一路，我们大多数的人坚守其中，不同的平台把我们推到不同的格局，我们注定平凡，

但使命不凡。

目前，我既是一名教育工作者，也是“一位母亲”，我的职业生涯发展随女儿的成长有了全新的视角，这促使我想要撰写此书。孩子进入青春期更加敏感、多变；每周从寄宿学校回来都可能带给我们“突如其来”的惊喜；她在不断尝试新鲜事物、触碰新的领域；她的想象力和创造力让我感觉到有一个全新的她随时等待蜕变。有一股力量即将喷薄而出！我开始思考，在家庭教育中，是否可以让家长和孩子看到亲子过程中新的可能，感知亲子教育背后更加深远的生涯意义？如果他们能获得生涯教育传递的价值，这会给他们们的生活、工作带来哪些不同？因此全书从一个具备生涯教育能力的家长——“老妈”的视角，为青少年读者和他们的父母解读“青少年生涯教育”。

这不是一本教会青少年和家长如何去进行高考志愿填报、如何进行职业生涯规划、如何去求职的书，因为笔者认为相比这些需求而言，今天中国的家庭教育还有许多问题有待澄清。本书的内容是依据生涯意识唤醒（生而有涯）、青少年资源认知（你的宝藏）、家长资源认知（我的财富）、亲子资源认知（一起玩才快乐）四个板块来架构的。

生而有涯。在这个部分，将透过三个青少年的成长故事了解到生涯的意义，以及什么是生涯、什么是生涯教育。

你的宝藏。生涯发展是一个“由内而外”的过程，青少

年要具有成长的“内生动力”，首先需要从自我的资源开始挖掘。这些资源包括青少年的自我探索（独一无二的你就是最好的你）、人际关系（你的朋友圈）、自我管理（你如何为自己做主）、理性决策（To be or not to be）四个部分。

我的财富。家庭环境是青少年赖以成长的有力支持，家长们自身所具有的资源不容小觑，包括来自家长职业的直接支持（干着工作带你飞）、所持有的教育信念（我爱你，所以我信你）、所具备的未来视野（世界怎么变？我们如何追？）。

一起玩才快乐。亲子教育必然需要更多互动的方式。本书在最后一部分提供了在亲子沟通（有话好好说）、亲子合作（带你一起搞事情）、亲子发展（朝向未来一起成长）三个方面的建议，供青少年和家长们参考。

全书通篇将出现 33 个关键词，即对青少年生涯教育相关内容的提炼，便于读者理解和把握。

此书算是我多年从事青少年生涯教育的一个小结，它所涉及的部分还不够完善。今天撒下的种子，不知会开出什么样的花，点滴风景总是收获，我们一路砥砺前行。

钟 敏

于重庆大学城

导
读

009

Contents

目录

第一篇 生而有涯..... 001

I 故事里的生涯..... 002

关键词：选择权

孩子要不要坚持自己的想法? 003

关键词：亲情

原生家庭的羁绊 005

关键词：成长

从被动到自动的蜕变 009

II 生涯里的道理..... 013

第二篇 你的宝藏..... 022

I 独一无二的你就是最好的你..... 023

关键词：性格

性格没有好坏之分 023

关键词：兴趣

如何选择做自己喜欢的事? 032

关键词：价值观

你想过什么样的生活? 039

关键词：能力

33

青少年生涯教育的
33个关键词

你可以胜任吗?	041
II 你的朋友圈	051
关键词: 同伴关系	
你那个好朋友怎么不找你玩了?	053
关键词: 师生关系	
为什么老师总是要将自己的事情告诉家长? ...	056
关键词: 亲子关系	
和父母谈心是“没长大”的表现?	058
关键词: 网络人际关系	
网络世界与你	060
III 你如何为自己做主	065
关键词: 自我管理	
给“虹”的新年礼物	066
关键词: 效率	
自我管理的其他途径	073
IV To be or not to be	081
关键词: 决策	
每一个决策背后的玄机	083
关键词: CASVE	
未来应该怎么走?	087
关键词: 教练	
与生涯教练的对话	092
第三篇 我的财富	103
I 干着工作带你飞	104

关键词：换位	
带你上一天班	105
关键词：对话	
妈妈，你为什么要当教师？	109
关键词：启迪	
一个保安爸爸的日常故事	114
II 我爱你，所以我信你	120
关键词：影响	
我的教育信念对你的影响是如此深远	121
关键词：关怀	
给孩子一个华丽的转身	126
关键词：适合	
爱的撤回，我们带给孩子的是什么？	128
关键词：记录	
跟孩子一起绘制成长轨迹	130
关键词：标签	
我的教育信念与你未来的职业选择	132
III 世界怎么变？我们如何追？	138
关键词：人工智能	
全新思维引领未来	139
关键词：右脑思维	
我的右脑苏醒了么？	141
关键词：学习	
作为家长，我如何获得未来视野？	143

33

青少年生涯教育的
个关键词

第四篇 一起玩才快乐	152
Ⅰ 有话好好说	153
关键词：沟通	
为什么你的话越来越少了？	153
关键词：尊重	
老妈的亲子沟通秘籍	156
Ⅱ 带你一起“搞事情”	170
关键词：支持	
和你一起上公开课	170
关键词：合作	
无处不在的合作时机	177
Ⅲ 朝向未来一起成长	183
关键词：言传身教	
一个妈妈的生涯管理	185
关键词：共同发展	
不要两败俱伤，要双赢	190
结 语	196
附录：“搞事”合约（案例）	197
参考文献	202
后 记	204

第一篇

生而有涯
