



# 这样给孩子 定计划

给孩子最好的未来

理想规划 管理重点 智能方案 协调配合

刘琳琳 著

著名心理学家、中科院博导、清华及人大相关专家倾情写序  
全国多位中小学校长联袂推荐



中华工商联合出版社



# 这样给孩子 定计划

给孩子最好的未来

刘琳琳 著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样给孩子定计划：给孩子最好的未来/刘琳琳著

.-2 版.-北京：中华工商联合出版社，2017.12

ISBN 978-7-5158-2150-4

I. ①这… II. ①刘… III. ①职业选择 IV.

①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 306308 号

这样给孩子定计划：给孩子最好的未来

---

作 者：刘琳琳

出 品 人：徐 潜

策划编辑：李红霞

责任编辑：马 燕

封面设计：李运平

市场推广：张 朋 赵玉麟 闫丽丽 张 一

责任审读：郭敬梅

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次：2018 年 1 月第 2 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

开 本：710mm×1020mm 1/16

字 数：248 千字

印 张：17

书 号：ISBN 978-7-5158-2150-4

定 价：39.80 元

---

服务热线：010-58301130

销售热线：010-58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座  
19-20 层，100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。

联系电话：010-58302915



## 推荐序一

### 何以解惑，唯有规划

几天前，琳琳打电话请我为她的新作《给孩子最好的未来》写推荐序，我当即应允。

她是我的学生，也是我的同事，我们现在共同为推动中国人本土化的心理咨询和职业生涯规划咨询而努力。这些年，她一路走来，勤勤恳恳，兢兢业业，一步一个脚印，非常踏实，她的努力执着、坚韧勤奋和专业敬业，是特别令我欣赏和感动的。

这本书她修改了几十遍，光删减的部分就比现在呈现在各位面前的厚。她结合最新最经典的咨询和辅导案例，结合新时期家长和老师朋友们不断遇到的各种新挑战，不停地修改，书还未出版，就已经收到诸多好评和广泛关注。

这是一本沉甸甸的书，这是一本累积着她智慧和心血的书，这更是一本非常值得家长和老师朋友们认真阅读的书。

每一位家长和老师，都盼望孩子能够健康成长、学业有成、梦想成真。然而，在陪伴孩子成长的过程中，无论是谁，总会遇到这样那样的问题。这些问题有时候就是小问题，比如学习注意力不集中，比如对某一个科目不太感冒，比如跟好朋友闹别扭了……小问题不解决，也许就会成为大冲突，冲突没有得到及时有效的处理，可能会带来更麻烦的后果。那如何能够防微杜渐，未雨绸缪？这本书从孩子成长、家长教育、家校沟通等各个方面，进行了深入浅出的介绍和讲解，能够给读者朋友以切实的指导和帮助。

如果我们的孩子发展得很不错，我们往往希望孩子能够更好，更幸福，更快乐。可怜天下父母心，我们总想给孩子最好的，给孩子更多的，尽己所能，甚至掏心挖肺都在所不惜。那么，如何能够量体裁衣，因材施教，给孩子的生涯发展以个性化的指导，既能够因势利导充分发挥孩子的天赋特长，又能够因地制宜充分提升孩子的社会适应能力？这本书从兴趣、能力、价值观等各个方面，提供了丰富多彩的案例分析，讲解了通俗易懂的生涯规划，可以给到读者朋友们以全新的视角、实用的工具和充分的尝试空间。

又是一年高考季，每逢此时，都有络绎不绝的家长带着孩子走进咨询室寻求帮助。如果他们能够早一点接触到心理学，早一点接触到生涯规划，早一点阅读到本书，就能够早一点了解如何用规划帮助孩子更好地学习与生活，如何能够拥有更为健康、融洽的亲子关系，如何能够更好地指导孩子为梦寐以求的未来进行有的放矢地努力与拼搏。

《给孩子最好的未来》是琳琳第一本作品，在过去的几年中，她已经成功帮助了无数的孩子与家长，从成长的泥泞中走到明媚的阳光下。衷心地祝愿，她能够帮助到更多的家庭和孩子，把握美好的当下，迎接最好的未来。

王颖

中国科学院心理研究所临床心理学博士

中国心理卫生协会会员

中央人民广播电台、中央电视台、北京电视台特约心理专家

国家人事部人才测评师



## 推荐序二

# 我们能给孩子最好的未来是什么？

我们能给孩子最好的未来是什么？这个问题，相信每一位父母都在深思，每一位教育工作者都在深思，每一位心理学工作者都在深思……伴随着科技的日新月异，时代的飞速发展，社会的巨大变化，这个问题却越来越不好回答了，它没有标准答案，所以，父母面临的挑战更大，学校的教育和管理也同样如此。在每年两会上，都会有很多代表提出各种教育改革的方案，大家都在聚焦这个问题，希望能给我们的孩子最好的未来，更好的教育。

然而，最好的未来到底是什么呢？

我们这一代人人生于20世纪60年代，经历了一个巨大的变革时代，一个伟大的创业时代。回想我们年轻的时候，想到的最好的未来是什么，每个人或许答案不尽相同，但有一点大概是共同的：从家庭而言要“更有出息”，去追求“富裕的生活”；就事业而言，要“为中华之崛起而努力”，实现“人生的价值”。“修身齐家治国平天下”的古训深深地影响着我们这一代人。回想几十年人生，吃了许多苦，也付出了许多汗水，得到的回报也是非常丰厚的。我们所拥有的现在，已经远远超过了当初我们憧憬和想象的范围，这中间包含着时代前进的力量，也有我们自身的努力。

我们这代人的孩子们，他们在物质上要富裕多了，知识和信息也极为丰富，未来的机会和空间也很大，但他们面临的挑战也是巨大的。在这种情况下，如何能给他们以丰厚的精神财富和心理资产，让他们能够传承历史和文化的精髓，在时代的潮流中，能够坚守初心，实现梦想，

收获幸福？

作为父母毫无疑问都想给孩子最好的未来，可是未来到底受什么影响？未来到底需要什么？未来会发生什么？这些都须深思和探索。在充满变化的世界中，孩子该如何培养？家长该如何成长？家庭教育的核心和重点到底是什么？方法和技巧又有哪些？遇到层出不穷的麻烦该去哪里求助？

不妨想想看：

你现在努力培养孩子的方向符合社会发展趋势吗？

你现在辛勤灌输孩子的知识可以帮他应对未来的挑战吗？

你现在竭力给予孩子的呵护能够让他发展健康的心智吗？

……

这些问题确实很难回答，不论作为父母、老师、心理咨询师、教育工作者或社会工作者，这本书如果细心阅读，应该会有所收获。作者在书中，非常用心地试图提出一些方法和案例来探索这些问题的答案。书中案例都非常生动，作者努力把深奥的理论用浅显易懂的语言，深入浅出娓娓道来，既有深入分析，又有实操建议，有助于引导孩子去进行未来规划。

看了这本书，你会发现作者是很用心地要在家长和孩子之间建立起心灵沟通的桥梁，让父母更懂孩子，也让孩子更了解父母的期望——无论未来如何变化，不变的，是我们对孩子的爱和孩子追寻幸福的初心。其实，对于父母来说，我们能给孩子最好的未来，莫过于最适合他们的未来。

父母在陪伴孩子成长的过程中，也是和孩子一起一路摸索过来的，我们是孩子人生的领路人，本身也是个学习者，相信这本书能够为你提供一些思路和助益。

叶甜春

研究员 博士生导师

中国科学院微电子研究所 所长

中国科学院大学微电子学院 院长



## 推荐序三

### 生涯规划的行动方案

施行有效养育，培育青少年发展资源是家长们的“中国梦”。青少年的生涯规划启蒙是一个分量十足的“发展资源”，特别是学业规划与生涯管理等议题，将会影响青少年的学业绩效与身心健康。

该书以生涯规划的问题为导向，使教育更加有的放矢。读过此书，教师，家长和孩子会形成一条贯串始终的线索，把今天的刻苦学习和未来的美好生活恰到好处的联系起来。书中提供了大量案例，生动形象，深入浅出。在形成整体线索的前提下，该书重点探讨了学业规划问题，正所谓：合抱之木生于毫末，九层之台起于累土，千里之行始于足下。美好的未来始于当下的努力。该书还探讨了家长如何与青少年进行生涯规划沟通的问题。面对成长中的孩子，家长既不能失之过宽，也不可失之过严。如何恰到好处地通过引导性支持，将自己的人生经验传递给孩子，这是一门很难掌握的艺术，琳琳在书中也做了尽力的阐述。该书还从自我探索以及社会支持系统的角度探讨了孩子未来发展的问题。没有一定的社会支持系统，自我很难发展。曾经听过某大学才女的网络著名语言：“我们来到这个社会，不是来适应社会的，而是来改造社会的”。虽然勇气可嘉！然而，不适应社会，又如何改造社会？自我和社会的关系是一个非常重要的话题，它关乎到每个人的成长，规划和发展。该书中的观点值得借鉴！

该书优点具体有三：一是作者并没有纠结于生涯规划等概念的定义，而是以具有代表性的个案入手，吸引读者进入“思考场景”。二是面向青



少年生涯困惑与模糊等具体问题，给出了朝向问题的心理测量工具、自我探索方法以及行动方案。三是除了青少年自我的生涯成长之外，作者特意留出篇幅将家长、社会支持系统等做了很好梳理，很好呼应了青少年生态发展的理念。

希望读者朋友们受益的同时，也多多给作者提建议。使得该书在后续的修订中不断完善，最终做成一本更符合大众需要的心理学读物。

倪士光博士

清华大学深圳研究生院副教授

社会工作与心理健康研究中心

2016年4月3日



## 推荐序四

### 灵活规划，让生涯更可贵

“人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已”。在这短暂的生命长河中，有些人活得灿烂精彩、轰轰烈烈，有些人却懊悔半生、碌碌无为。究竟是什么影响了我们的生活品质？究竟是什么造就了孩子的未来？从宏观来讲，我们可以说是基因、环境、教育以及这些因素的交互作用。然而，从微观来讲，则是我们每个人对自己的人生规划。有合理规划的人生虽然也会品尝到生活的酸甜苦辣咸，但是更多的却会在实现目标的过程中体验到快乐与满足。有些人推崇随遇而安、顺其自然的生活态度，这其实并非表明我们不需要对自己的人生做出计划和安排，而恰恰说明，我们应该有计划地练好生存的本领，以使我们在生涯中能够灵活地以不变应万变。

我以前虽然也阅读过一些生涯规划的书籍，并参与编写了一些相关教材，但看到《给孩子最好的未来》这本书还是让我眼前一亮。这其中最主要的原因有两点。第一，这本书的编写体例别具一格，“生涯故事”“生涯视角”和“生涯工具箱”三个板块紧密结合，从事例到理论，再到自我探索和自我实践让生涯规划不再是晦涩难懂的理论，不再是简单的条条框架。其中，“生涯故事”通过具体的事例，让我们身临其境地对孩子可能遇到的问题，自己可能曾经有过的问题有了新的思考；“生涯视角”透过心理学的视角，可以使我们更加科学准确地看待生涯问题；“生涯工具箱”能为我们的生涯规划和诊断做出详尽的分析。第二，这本书的编写视角新颖独特。这是一本给父母看的书，我设想里面介绍的都是

如何帮助孩子做好生涯规划的内容，然而本书的立意并非完全如此，很多内容也有助于父母重新看待人生、规划未来。因此，这是一本可以让父母和孩子共同受益的好书！诚如作者自己所言，这本《给孩子最好的未来》恰好可以帮助我们自己、帮助我们的孩子为人生做一次真正的规划，让我们的生涯更加完美和精彩！

该书作者刘琳琳女士作为资深生涯规划师，为多所大中小院校做过职业生涯的讲座和培训，有着非常丰富的实践经验，她难能可贵地把心理学的知识和原理有机地融入到了生涯规划和生涯指导中。因此，这不仅是一本理论联系实践的书，也是一本生涯规划的科学普及书，相信每位阅读了此书的读者都会受益匪浅！

董妍

中国人民大学心理学系副教授

2016年4月22日

# 目 录

Contents

| 给 孩 子 最 好 的 未 来 |

推荐序一 何以解惑，唯有规划 /001

推荐序二 我们能给孩子最好的未来是什么？ /003

推荐序三 生涯规划的行动方案？ /005

推荐序四 灵活规划，让生涯更可贵 /007

第一章 和孩子一起认识生涯规划 /001

第一节 职业世界初探 /003

第二节 理想的丰满 /018

第三节 未雨绸缪 /022

第二章 学业规划的重点 /033

第一节 子承父业天经地义？ /035

第二节 孩子上学焦虑、考试焦虑，我该如何帮忙？ /040

第三节 孩子没有特长怎么办？ /050

第四节 什么时候留学最好？ /053

### 第三章 家长应该规避的问题 /061

- 第一节 孩子乱发脾气怎么办? /063
- 第二节 培养 60 分的孩子 /076
- 第三节 青春期孩子的行为紊乱怎么办? /081

### 第四章 智能管理的关注点 /085

- 第一节 男儿有泪不轻弹 /088
- 第二节 孩子的兴趣为什么这么广泛? /095
- 第三节 作业必须按时完成吗? /098

### 第五章 生涯全面分析 /105

- 第一节 兴趣探索 /107
- 第二节 技能探索 /124
- 第三节 性格探索 /135
- 第四节 价值观探索 /150

### 第六章 成长的协调配合 /171

- 第一节 一个朋友也没有 /173
- 第二节 家长如何与老师沟通? /183
- 第三节 遇到找茬的坏小子怎么办? /191
- 第四节 当鸡头还是凤尾 /205

### 第七章 生涯管理 /211

- 第一节 生活习惯的培养 /213
- 第二节 学习行为的塑造 /222
- 第三节 选专业到底看什么? /229
- 第四节 海外名校尖子生为何突然要退学? /237
- 第五节 计划年年做 /249
- 第六节 每一次简历都是总结人生, 每一次面试都是浴火重生 /251

# 第一章



Chapter One

## 和孩子一起认识生涯规划

---

第一节 / 职业世界初探

第二节 / 理想的丰满

第三节 / 未雨绸缪

| 给孩子最好的未来 |

第一章

给孩子最好的未来

● ● ●



## 第一节 | 职业世界初探

罗素曾说：“选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来……选择职业就是选择将来的自己。”

不妨回想你的生命历程，你是从什么时候开始为选择职业进行准备的？你又是如何为选择职业而努力的？你认为你的职业发展将如何决定你的一生？你现在是否对自己的职业发展感到满意？

这些问题无论抛给哪一个成年人，都是非常不容易回答的。

如果你的答案令人非常满意，那么我要特别恭喜你，你是少数的幸运儿之一。你可以把阅读本书当成一次奇妙的旅程，那些你可能不太熟悉的生涯故事和经历可以让你对孩子们能进一步理解和接纳。本书提供的理论、方法和技巧可以帮助你重新回顾和梳理，很快你就会明白，为什么你的生涯满意度和幸福度如此之高，而使用本书对孩子的发展进行指导也将变得更加游刃有余。

如果你的答案不令人满意，感觉到迷茫、困惑，甚至常常有想要重新活过一次的念头或重新选择职业的冲动。那么，我也要特别恭喜你，



为什么呢？因为你迷茫过、痛苦过，因此在阅读本书的过程中，你就会更容易产生共鸣，也就更容易认同本书的理念，从而有很大的机会和可能将这些理论、方法和技巧应用在你和你的孩子身上。

想想看，无论你的职业发展顺利、满意与否，你是否曾经跟你的孩子深入地交流过、探讨过这些呢？

调查显示，相当高比例的孩子并不知道父母们从事的工作和职业，更不知道他们的父母具体的工作内容是什么。这是非常遗憾和可惜的。

因为，当父母能够和孩子谈起自己的工作、聊起职业世界的时候，可极大地帮助孩子尽早了解职业世界，这对他们的成长和发展是有极大帮助作用的。并且，在沟通这些内容的过程中，亲子关系会牢固发展，孩子会更容易了解和认同父母：当他们能够深入地了解父母每天从事的工作内容，他们更有机会知道为什么此刻自己必须老老实实坐在教室里，花那么多时间和精力进行学习；他们将知道，学校里的考试相比职业世界悄无声息的竞争和行业淘汰不过是小菜一碟。

### 亲子关系与职业选择理论

美国著名的心理学家、职业辅导理论奠基人罗伊（Roe）于1957年提出亲子关系与职业选择理论，这个理论以孩子和父母之间互动的早期经验为依据，对日后孩子职业选择的行为进行预测。

许多生涯选择并不是偶然的，而是因为早年的需求没有充分、及时地得到满足（比如，可能父母幼年时没有得到足够的情感呵护和心理满足，也有可能是物质上过度匮乏，成年后过分强调物质满足……），于是这些遗憾、未完成事件便成了人们内在的动力来源，无意识地指引着生涯选择。

如果高层次的需求（如自我实现、审美等）不能满足，这种需求将