

从“玩”开始：0-6岁孩子生涯规划的5个家庭实践指南

叶艳华

成都贞吉教育咨询有限公司，四川 成都 610031

DOI: 10.61369/SDME.2025100042

摘 要： 在孩子的成长道路上，生涯规划不仅关系着他们未来的职业选择，更是对孩子自我认知和兴趣探索的重要过程。作为父母，既是孩子成长道路上的引路人，也是同行者，应该用远见的眼光，立足于孩子的“玩”，帮助孩子做好生涯规划。基于此，本文聚焦于0-6岁孩子的家庭生涯规划，阐述了其实施的重要性，提出了从“玩”开始的五个实践指南，旨在为家长提供科学、系统且具操作性的方法，助力孩子在早期奠定良好的生涯发展基础。

关 键 词： 0-6岁孩子；生涯规划；家庭实践；玩中学

Starting with “Play”: Five Family Practice Guidelines for Career Planning of Children Aged 0-6

Ye Yanhua

Chengdu Zhenji Education Consulting Co., Ltd., Chengdu, Sichuan 610031

Abstract： On the path of children's growth, career planning is not only related to their future career choices but also an important process for children's self-cognition and interest exploration. As parents, being both guides and companions on their children's growth path, they should help children with career planning based on children's "play" from a far-sighted perspective. Based on this, this paper focuses on family career planning for children aged 0-6, expounds the importance of its implementation, and puts forward five practice guidelines starting from “” play”, aiming to provide parents with scientific, systematic and operable methods to help children lay a good foundation for career development in early childhood.

Keywords： children aged 0-6; career planning; family practice; learning through play

引言

在当今快速发展且充满变化的社会中，生涯规划对于个体的成长与发展愈发关键，它不仅关乎职业选择，更是对个体人生发展方向的整体把控与规划。对于0-6岁的孩子而言，这一阶段是其身体、认知、情感和社会性发展的关键时期^[1]。家庭作为孩子成长的第一环境，在这一阶段的生涯规划中扮演着不可替代的重要角色，要通过科学合理的家庭实践，从孩子最喜欢的“玩”入手，巧妙地开启孩子的生涯探索之旅，为他们的未来发展奠定坚实基础。因此，深入研究0-6岁孩子家庭生涯规划的实践指南，具有重要意义。

一、0-6岁孩子家庭生涯规划的重要性

（一）有利于奠定孩子终身发展基础

0-6岁是孩子大脑发育和各项能力发展的黄金时期^[2]。在这一阶段，孩子如同一块海绵，对周围世界充满好奇，具有极强的学习能力。通过家庭生涯规划，提供丰富多样的探索环境，孩子可以在早期接触到不同的事物、观念和活动，刺激大脑神经元的连接，促进认知能力的发展。比如，让孩子参与简单的家务劳动，

在整理物品的过程中，孩子能够锻炼分类、归纳的思维能力。这些早期的经历和能力培养，将为孩子未来的学习和生活奠定坚实的基础，影响他们未来在学业、职业等方面的发展轨迹。

（二）有利于增强孩子未来竞争力

随着社会的发展，未来对人才的要求越来越多元化，不仅需要专业知识和技能，更需要具备较高的综合能力与综合素养，如创新能力、沟通能力、合作能力、问题解决能力等。家庭生涯规划从孩子幼年时期开始，通过各种实践活动，如趣味游戏、社会

活动等，能够有效培养孩子的综合能力^[3]。例如，在角色扮演游戏中，孩子可能会扮演医生、厨师、教师等不同职业角色，在模拟职业场景中，他们需要发挥想象力，创造性地解决各种“问题”，这有助于培养创新和问题解决能力；同时，在与其他家庭成员或小伙伴共同参与游戏时，孩子需要学会沟通、协调，共同完成游戏任务，从而提升团队协作能力。这些能力的培养使孩子在未来面对激烈的社会竞争时，能够脱颖而出，更好地适应社会发展的需求。

（三）有利于发挥家庭教育核心作用

0-6岁的孩子大部分时间都与家人相处，家庭环境和家长的教育方式对孩子的价值观、兴趣爱好和性格塑造有着深远影响。在家庭生涯规划中，家长通过与孩子共同参与各种活动，如亲子阅读生涯主题绘本、一起设计趣味游戏等，能够深入了解孩子的兴趣爱好、天赋特长和性格特点^[4]。在此基础上，家长可以有针对性地引导和培养孩子，为他们提供更适宜的发展机会和资源。同时，家庭生涯规划过程也是家长与孩子建立亲密关系的良好契机，有助于营造积极、和谐的家庭氛围，进一步促进孩子的健康成长。

二、从“玩”开始：0-6岁孩子生涯规划的5个家庭实践指南

（一）营造丰富多元生涯探索环境

生涯兴趣的启发不必局限于书本，家长可以为孩子打造丰富多元的生涯探索环境，通过生活化场景让孩子明白，职业不是遥不可及，而是和生活紧密相连。第一，打造家庭职业体验角。家长可以在家里专门设置一个体验区域作为职业体验角，根据孩子感兴趣的职业或常见职业进行布置，为孩子体验职业提供支持。比如可以设置一个小小的“医院”，布置一些医疗模型，比如听诊器和注射器模型等，让孩子在这个区域扮演医生或护士，让玩偶或家人扮演病人，进行模拟诊断和治疗，带给孩子良好的职业体验。还可以布置一个小小的“超市”，摆放一些商品，设置收银台和购物小车，让孩子体验收银员或导购员角色，拉近孩子和职业的距离，让孩子感受不同职业的工作内容和特点^[5]。第二，利用家庭常见物品进行职业认知教育。生活中有很多物品可以进行职业认知教育，比如妈妈可以利用自己的化妆品为孩子介绍化妆师这一职业，爸爸可以用自己的笔记本电脑为孩子讲解上班族的工作日常等，父母和孩子进行交流，引导孩子思考家庭中常见的物品和相关职业的联系，激发孩子对职业的好奇心。家长要多倾听孩子的声音，尊重他们的好奇心，面对孩子的问题“为什么医生能治病？”等，不要敷衍了事，要和孩子进行深入讨论^[6]。

（二）设计趣味游戏开启生涯启蒙

趣味游戏是孩子生涯规划的试验渠道，通过参加职业体验、角色游戏等活动，孩子能够更为直观地感受职业的特点，锻炼解决问题能力。第一，设计职业体验日。家长可以联系社区资源，带着孩子去体验“记者”“小小消防员”的工作，让孩子去社区医院观察医生问诊，参加新闻采访的辅助工作，参与社区志愿者

服务等，带给孩子良好的职业体验。第二，进行职业角色扮演游戏。家长可以设计一些游戏场景和情节，组织一场“城市生活”角色扮演游戏，让孩子扮演快递员、公交车司机等不同职业角色，按照不同职业职责进行互动，快递员要送货上门，公交车司机要按照路线驾驶车辆等，这样模拟城市中一天的生活场景，在沉浸式环境中理解不同职业在社会的作用^[7]。第三，用兴趣驱动。家长要用兴趣驱动孩子参与职业体验，如果孩子喜欢绘画，可以让孩子参加艺术工作坊，体验画家画师的职业；如果孩子喜欢科学，可以让孩子到科技馆当志愿者进行讲解。角色体验难免会遇到挫折，孩子第一次参加遇到困难时，家长要多鼓励和引导，帮他们分析原因，复盘整个过程，这样培养孩子的抗压能力和应变能力^[8]。

（三）在亲子阅读中融入生涯理念

生涯规划的关键在于帮孩子发现自己的兴趣和潜能，很多家长在孩子职业选择上忽略了孩子的真实想法。亲子阅读能够开阔孩子视野，让家长和孩子建立平等的沟通，带给孩子真正的启发。家长可以选择一些适合0-6岁孩子的生涯主题绘本，如《小兔子找工作》《各种各样的工作》《了不起的职业》等，用生动故事和插图向孩子介绍不同的职业，让孩子观察绘本的画面，和孩子共同讨论绘本中所从事的职业，引导孩子思考自己对这些职业的感受和想法^[9]。家长还可以创编家庭成员的职业故事，为孩子讲家庭的职业故事，比如讲述妈妈在求职中遇到的困难、在事业上升期面临的考验等，还可以讲述爷爷奶奶在当时年代普通工人的成长故事等，用这些真实的故事启发孩子，增强孩子对家庭的归属感^[10]。

（四）鼓励孩子参与家务与社会活动

在生涯规划中，家长总想把自己的经验和对成功的理解讲述给孩子，但这些总归是纸上谈兵，家长要多鼓励孩子参与真正的实践，让孩子在家务和社会活动中总结属于自己的经验。第一，在家务劳动中体验职业角色。在打扫房间时，孩子可以体验家政服务员的职业，负责整理物品、擦拭家具等工作。在准备晚餐时，孩子可以体验厨师助手职业，进行洗菜、择菜等工作。这些家务能让孩子体验到不同“职业角色”的责任和辛苦，培养劳动意识和责任感。第二，参加混会活动。家长要带领孩子多参加社会活动，比如在社区参加志愿者活动，观察他们的工作状态和工作内容，与社区工作人员一起为居民服务，感受社区工作的意义。比如带孩子参观博物馆和农场等，观看不同职业的工作环境，增强对各种职业的感知。此外，家长还可以邀请不同职业的朋友来家里做客，让他们向孩子介绍自己的职业，并展示一些工作工具或成果，让孩子进行全面的职业了解，鼓励孩子探索生涯。

（五）家长的自我提升与积极引导

家长要对孩子做出好的表率，和孩子共同成长。第一，加强生涯规划知识学习。家长要有目的地进行终身学习，学习生涯规划教育的教育学理论，了解各个时期孩子的发展特点及如何制定符合孩子生涯教育的规划，多看书、上网课或参加线下讲座等提升自己的能力。只有这样，父母才能够更好地教导他们人生的轨迹向正方向靠拢。譬如，经研究发现，0-3岁孩子主要是通过感官

和运动发现世界，因此家长在家对孩子进行生命教育时，多给他们一些机会接触物品，并在实际操作中逐渐建立起事物与未来的概念。第二，做好职业态度和行为示范。家长在日常生活中要展现出积极的职业态度和良好的职业道德行为，为孩子树立榜样。比如，认真对待自己的工作，按时完成工作任务，遇到工作困难时不抱怨、积极寻找解决办法^[4]；在工作中注重团队协作、尊重他人等。孩子通过观察家长的职业行为，能够潜移默化地受到影响，形成正确的职业价值观和工作态度。例如，如果家长在工作中总是拖延、敷衍，孩子可能也会养成类似的不良习惯；而如果家长对待工作充满热情、认真负责，孩子也会受到感染，对未来的职业产生积极的向往。

三、结束语

综上所述，0-6岁孩子的家庭生涯规划是一项具有深远意义的工作，它关乎孩子的终身发展和未来竞争力。在此过程中，家长要从“玩”开始，营造丰富多元生涯探索环境，在亲子阅读中融入生涯理念，鼓励孩子参与家务与社会活动，同时注重自我提升，这样为孩子创造一个充满探索和学习机会的成长环境，让孩子逐渐认识自己，不断了解世界，发现自己的兴趣和天赋，为未来生涯发展奠定良好基础。家长是孩子成长道路上的引路人，要充分认识到家庭生涯规划的重要性，多与孩子交流，和孩子共同成长，让孩子能够绽放出属于自己的光芒。

参考文献

[1] 蒋怡舟. 生利性视角下孤独症儿童生涯教育的探析 [J]. 陶行知学刊, 2025, (01): 110-112.

[2] 黄龙欣. “互联网+ 幼儿家庭教育”与传统幼儿教育的融合分析 [J]. 中国新通信, 2025, 27(01): 155-157.

[3] 郭俊俏, 赵必华, 潘俊星. 3 ~ 5 岁幼儿家庭教育生活刺激的类型及影响因素——基于中国家庭追踪调查的潜在剖面分析 [J]. 陕西学前师范学院学报, 2024, 40(11): 1-8.

[4] 包蕾萍. 儿童时间管理：家庭教育中的生涯规划与指导 [J]. 家庭教育, 2024, (21): 4-11.

[5] 滕金芳. “互联网+”教育模式下幼儿家庭教育与传统幼儿教育的有效融合 [J]. 教书育人, 2024, (25): 9-11.

[6] 魏淑娟. 新时代背景下幼儿家庭教育质量的提升策略——以“暖心家庭”家园共育活动为例 [J]. 读写算, 2024, (28): 130-132.

[7] 郭冠群, 刘晶波. 关于 N 市中产阶层幼儿家庭教育投入的质性研究 [J]. 江苏第二师范学院学报, 2024, 40(04): 74-82.

[8] 罗绍燕, 熊丽娟. 《颜氏家训》对幼儿家庭教育的价值意蕴和启示 [J]. 基础教育研究, 2024, (16): 84-87.

[9] 张献文. 海南省 Q 县农村幼儿家庭教育指导服务的现状与对策研究 [D]. 海南师范大学, 2024.

[10] 蒯春辉. “四位一体”幼儿家庭教育指导服务体系的构建 [J]. 当代家庭教育, 2024, (04): 166-168.