

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。第二，参加社区活动。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作品内容，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^[14]；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] 蔡春辉.“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.