



将挫折变为垫脚石 朝着梦想出发!

全国家长服务中心 www.parents.go.kr

子女在规划前途时会遇到许多困难。

找到人生目标并在实现它的过程中所遇到的困难被称为人生挫折。

如果孩子难以克服所遇到的人生挫折，家长有必要提供准确信息，帮助孩子客观认识挫折。

相反，若孩子对挫折毫无所觉，家长应指导孩子实现人生目标所需要做的准备及努力。

让我们来了解一下该如何指导孩子认清挫折的因素吧。

都有哪些挫折呢?

个人因素	缺乏自身了解	前途规划时考虑的自身性格、兴趣、资质、价值观等, 对自身特性缺乏了解	“我不知道自己喜欢什么, 也不知道自己擅长什么”
	缺乏自信	由于身体上的弱点、学业成绩不理想或者缺乏才华而认为自身能力欠缺, 无法实现理想人生。	“好像不是我能胜任的工作”
	缺乏前途规划信息	缺乏升学、就业和专业等相关知识, 缺乏前途规划的过程及流程信息。	“不知道我向往的职业具体做些什么”
环境因素	同身边重要的人发生矛盾	父母、老师、朋友等亲近的人对自己的前途规划表示反对	“让我考公务员, 可我却想当足球运动员”
	经济方面的困难	选择前途过程中存在维持生计、昂贵学费以及补习班费等经济上的困难。	“家里生活困难, 相比梦想赚钱养家更为迫切”
	社会成见和偏见	由于学校或职场上的成见、性别歧视以及种族歧视等因素, 在选择职业的过程中遇到问题	“为何大家都说一定要考大学?”

来源: 职业网(www.career.go.kr) > 前途规划视频 > 绊脚石的因素以及解决方案

帮助孩子独立认识人生挫折!

对于遇到困难就想放弃的孩子, 家长需指导其降低对挫折的感知度。相反, 对于盲目自信的孩子, 家长需要指导其提高对挫折的感知度。例如, 孩子毫无准备梦想着“以后开公司赚大钱当集团老总”时, 家长应指导其感知挫折。家长可以告诉孩子成为梦想中的企业CEO, 即“企业高管”所要做出的准备等, 提醒孩子想当企业高管需要拥有高学历、能力、资格, 以及不懈地努力。比起对挫折感知度低的孩子, 对挫折的感知度高更利于推动孩子的人生进步。



跨越人生挫折 朝梦想腾飞!

前途规划初期孩子容易受挫,认为“为何偏偏就我遇到这么大的障碍?”。
不过我们在成功人士的故事中不难找到克服无数人生挫折的案例。
那么,父母通过对话可以为孩子提供哪些关于克服挫折的建议呢?

Q 因为热爱弹钢琴而梦想成为钢琴师,但因家境困难,无法承担学钢琴的费用而十分苦恼。我是否要放弃梦想?

A 挫折的客观条件和状态固然重要,但我想说这些通过努力都可以克服。不要因为过度消极地看待人生挫折而放弃。若将挫折当作垫脚石并不断努力,完全可以实现自己的梦想。2009年,有位高尔夫选手年仅19周岁就成为全球冠军。这位申○○选手家境困难却选择打高尔夫球,初三寒假时又因妈妈和弟弟妹妹遭遇严重车祸而雪上加霜,他内心也十分痛苦。为了看护弟弟妹妹,申○○选手决定暂时停练高尔夫,但即使这样他却从未想过放弃高尔夫。相反,申○○选手再次回到球场后内心变得更为坚强。因此,申○○选手凭借坚韧的毅力而著名。对申○○选手来说家庭环境和车祸虽是一个很高的绊脚石,但他却将此作为原动力成长为世界级高尔夫选手。

Q 我热爱足球,踢得也好。不过,周围人都说足球运动员不仅很难成功,整个训练过程也十分艰苦。我是否应该听从老师的建议,去考工作稳定的公务员?

A 朴○○歌手遇到的阻碍是父母的反对。在美国上高中时,他想考戏剧影视系,但身为牧师的父亲却希望他考入神学系,母亲又希望他当律师。朴○○歌手为了说服父母准备了一份计划书,用一个半小时说出各种理由说服父母。通常子女在前途问题上同父母期待产生矛盾时会选择争吵或离家出走等,而他却选择了截然不同的方式说服了父母。同时,当朴○○歌手听到教会没有可以弹钢琴的人,就主动提出每周给教会弹钢琴,他的父亲最终妥协,经过不懈地努力,他终于说服父母考入自己喜欢的专业,实现了想当一名歌手的梦想。



请为孩子讲述各种人生挫折案例。

无论是谁都会遇到挫折。孩子在遇到挫折时第一反应是“为何偏偏就我遇到这种情况”,并为此感到委屈。孩子很容易认为通往梦想的道路应该是毫无阻碍的康庄大道。因此,孩子一旦遇到挫折极易感到不安,担心无法成功。纠正这种错误认知最为行之有效的方法就是给孩子讲述一些案例,大部分人都会经历人生挫折,即使成功的人也在实现梦想的路程中遇到大大小小的挫折。尤其,讲述曾遇到与孩子相同人生挫折但成功克服的著名人士案例为佳。



全国家长服务中心 www.parents.go.kr



与前途规划相关联的 自我尊重感

子女的自尊感并非是在某一瞬间形成。根据父母对待子女及与其交谈的方式不同，子女的自尊感可提升，也可下降。自尊感强的孩子充满自信，进行各种尝试和努力，最终找到适合自己的前途规划。让我们一同了解怎样才能提升孩子的自尊感吧。

自我尊重感强的孩子具有的特征

- 对待所有事情都积极乐观。
- 对自身个性感到骄傲且充满自信。
- 懂得自身价值并知道珍惜。
- 认为自己值得获得他人关心和爱。
- 相信自己可以做好特定的工作。

自我尊重感弱的孩子具有的特征

- 自尊感弱的人平时思想消极。
- 遇到难事容易受挫并回避。
- 若有失误较易自责，认为“我果然不行”并放弃。
- 由于忧虑和惧怕而不敢挑战全新事物。
- 被害意识深且容易怨天怨地。

来源: 家长On世界博客 > 子女教育TIP



自尊感为何如此重要

自尊感(自我尊重感)指的是认为自己值得被人爱且独一无二。由于对学业成就、应对危机、克服能力、领导力、人际关系等诸多领域产生影响，因此提升子女自尊感极为重要。尤其，自尊感从孩子小学开始到成年阶段，与学业成就具有密切的关系。同时，自尊感强对孩子找到适合自身的前途规划也很有帮助。



家长的抚养方式 形成孩子的自尊感。

决定孩子自尊感最为重要的因素之一就是家长的养育方式，即“爱孩子的方式”。被父母表扬和认可的孩子下次也会试着努力做些什么。相反，被家长训斥和指责的孩子即使下次获得机会也不想再尝试。根据父母对待孩子的态度，孩子或者认为自己有能力以及形成自尊感，或者相反。通过父母的抚养方式获得高度自尊的孩子不仅坚信自己的能力，还尊重自己并向梦想腾飞。





提升自我尊重感 前途规划Go

父母和孩子的关系对孩子自尊感影响最大。
若得到家长的表扬和认可，则具有积极的心态且不怕挑战。
为使孩子积极探索前途规划，请提高孩子的自我尊重感。



请与孩子一起以自我尊重感为话题进行对话并填写以下内容。

为什么要爱自己？ 示例)因为我珍贵且唯一。

为了解自己应该参加哪些活动？ 示例) 请思考自己喜欢的事情，并试试看吧。

我的短期目标是什么？ 示例) 将在一个月内阅读科学书籍。

希望在将来拥有什么样的前途规划/职业？ 示例) 希望成为科学家，可以尽情实验。

来源: 职业网(www.career.go.kr) > 前途规划视频 > 各分类前途规划视频 > 初中生(14~16岁青少年)
> 搜索“自我尊重感以及自我效能感”

为什么要爱自己？

更详细地了解一下培养自我信任以及积极肯定思维方式的自尊感吧。请告诉孩子最能使自己幸福的人只有“自己”。

职业网(www.career.go.kr) > 前途规划视频 > 搜索“自尊感”



支援子女梦想的
家长前途规划简讯全国家长服务中心 www.parents.go.kr

孩子仍然模糊的梦想 请通过父母的支持 变得更为具体吧

需要规划升学及就业等前途的高中时期，
对于还没有决定人生目标的孩子，
更需要家长的细心关注及建议。
与没有具体前途规划的孩子进行对话，
为此，家长应做好哪些准备呢？我们一起了解一下吧。



前途放大镜

对于“不知道”的孩子
重要的是信任与等待。

通常高中时期是对具体化的前途规划进行探索与前进的时期。因此，当孩子说“不知道”时，家长理所当然会有些着急上火。不过，家长这种焦急的态度有可能给孩子带去精神上的压力，因此需要家长特别留意。家长应先表现出信任孩子的态度，倾听孩子的心声并了解其兴趣爱好与哪个领域相关，收集该领域信息后给孩子进行提示也是很好的方法。同时，即使孩子感兴趣的特定职业不合意，家长也要抛开成见，优先以开明态度理解孩子。

※ 来源: 女性家族部(www.mogef.go.kr) > 好父母幸福孩子 > 各年龄段孩子育儿信息 > 叛逆期家长



越是犹豫不决的孩子
越需要与父母聊一聊前途规划

若孩子对人生梦想还不够清晰，家长最好事先了解各兴趣爱好领域对应的职业群以及该职业群未来的前景信息，再与孩子进行沟通。此时最为重要的一点是家长能理解孩子并对其做出客观评价。家长在与孩子围绕前途规划自由交谈时，需要帮助孩子掌握能做什么以及要做什么。请准确掌握孩子的兴趣爱好、性格、能力等并引导其寻找及探索相关的前途规划信息。家长为孩子投入的关心与关爱将成为支撑孩子前途规划的强大后盾。

※ 来源: NEIS 家长服务(par.dje.go.kr) > 教育活动 > 前途规划指导 > 子女前途规划指导 > 高中



前途规划 CLICK

信任并等待孩子的同时，
最好事先查询各种前途规划相关网站，以便及时向孩子提供所需信息。
以下网站提供各种前途规划以及职业相关信息。

职业网(www.career.go.kr)

提供各种前途规划心理测试、前途规划咨询、前途规划视频、职业以及学科相关信息

工作网(www.work.go.kr)

提供19种职业心理测试、前途规划咨询、升学所需学科信息

梦之旅程(www.ggoomgil.go.kr)

提供前途规划体验支持平台、各种前途规划体验所以及项目信息

查看 前途规划 信息

为家长准备的前途规划信息APP

“맘에 쏙 진로”

PLAY商店/APP商店中搜索“맘에 쏙 진로”

提供孩子前途规划指南、前途规划以及升学相关信息

家长On世界(www.parents.go.kr)

为家长提供国内外教育政策趋势、子女教育信息等，运营家长TV、学习广场

韩国职业能力开发院(www.krivet.re.kr)

开发各种资格制度以及教育·培训项目，提供职业及前途规划信息和咨询

韩国青少年咨询福祉开发院(www.kyci.or.kr)

提供青少年咨询·福祉相关资料，提供全国220所青少年支援中心以及休息区信息



高效前途规划指导的出发点 “等待的勇气”

帮助孩子探索前途规划过程中最为重要的就是家长的关心与支持。

为了与孩子进行有效对话，家长需要“等待的勇气”。

如果不先努力倾听孩子的意见并掌握孩子所需，

盲目强加家长意见，那么家长与孩子的对话从一开始就不会顺利。



前途规划更进一步

为了成功进行前途规划教育，家庭中家长角色十分重要。如果将家长的影响力或个人意愿强加于孩子身上，很容易导致沟通受阻，通过学校教学课程探索的前途规划也将变得毫无用处。换句话说，根据家长采取的态度不同，事情的发展也会不同。淑明女子大学教育系金奉焕（音）教授指出为有效预防这一类问题，家长需要“等待孩子的勇气”。为了培养孩子的自主思维及明智判断能力，要让孩子亲自体验，虽然家长会感到不安和心疼，但需要忍耐并鼓起静静等待的勇气。呈现开明态度，随时给予孩子帮助，最重要的是绝不要将家长的想法强加给孩子，不管何时先倾听孩子的想法。

来源：教育部，“前途规划教育从幸福家庭开始”

《幸福教育》> 2016年6月期刊



若孩子对前途规划的想法与父母有分歧，应该如何表达呢？请参考以下表格左侧对话示例，与孩子就需要改善的部分进行对话后转换对话方式，传达积极肯定的信息。

留下消极印象的家长谈话方式	传达积极信息的家长谈话方式
为什么偏偏要当乘务员？	示例) 想当乘务员的理由都有哪些呢？
看电视觉得很帅才想当的？	示例) 除了电视上的形象，是不是有必要对乘务员的工作多了解一下呢？
乘务员工作有多辛苦，你知不知道？	
即使当上乘务员，好像也干不长的？	
考个普通大学，向别人那样过日子不行吗？	

※ 参考：全国家长服务中心

(www.parents.go.kr)

> e图书馆 > 中心发刊资料 > 教育资料

> 父母子女关系 > <为子女的幸福教育>

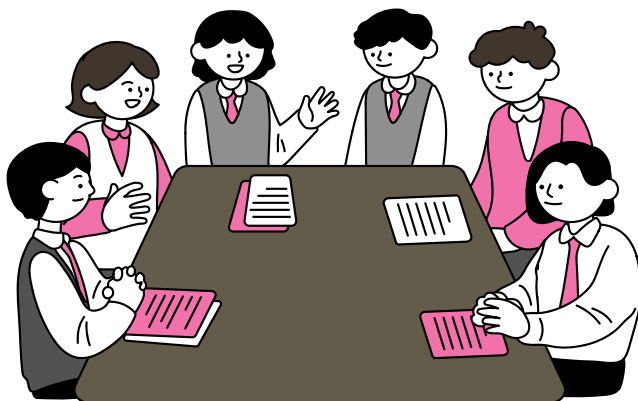


前途规划配方

强化子女的积极行动！

养育子女的过程中会遇到不知所措的情况。下面我们一起来学习提高子女自尊并引领孩子明智选择发展方向的三个关键词吧。

YouTube(www.youtube.com) > 为家长准备的前途规划配方 > [幸运TV] 多元文化家庭子女积极行动强化方案



前途规划 Q&A

如果家长与前途迷茫的孩子进行沟通时感到毫无头绪，请与孩子一同阅读职业网公开前途规划咨询案例，引导孩子探索自己的兴趣。

职业网(www.career.go.kr)

> 前途规划咨询 > 查看咨询 > 搜索

“不知道应往哪个方向制定前途规划”

