

一份写给初高中学生家长的需求探索指南

先看见孩子的需要，再讨论解决方案。

什么样的帮助对您的孩子真正有价值？先从真实学习经历、兴趣和成长目标识别需求，再看看学科学习与六大成长方向能够提供哪些具体支持。

先从四个问题开始

- 最近一次，孩子遇到一个不会的问题时，是怎样尝试解决的？
- 哪些事情孩子已经能够自己完成？哪些事情还需要别人不断提醒？
- 如果暂时不看成绩，您最希望孩子三年后形成哪一种能力？
- 孩子自己最在意的困难、最想探索的兴趣，和家长的看法是否一致？

目的 01

发现值得讨论的问题

从真实行为和具体情境出发，而不是先判断孩子“好不好”。

目的 02

保留已有优势

知道哪些做法正在奏效，不需要为购买课程而人为制造问题。

目的 03

找到可验证的起点

选择一个真实的学习或生活场景，观察改变是否发生。

目的 04

判断是否需要额外支持

可能需要改善方法，也可能只需调整习惯，未必需要购买课程。

阅读方式：后面的提问是家长与孩子的交流线索，不是测评量表或医学、心理诊断。无需全部回答，也无需提交给作者；请优先选择与家庭实际有关的问题。

01 / 学科与学习方法

孩子的学习困难， 具体发生在哪里？

不只看对错，而是观察孩子从“遇到困难”到“独立完成”的全过程。下面的提问没有标准答案。

A / 理解与迁移

- ☐ 孩子说“听懂了”后，能否不看讲解向别人解释为什么？
- ☐ 题目换一种问法，他能够找出不变的原理吗？
- ☐ 遇到陌生题，先尝试拆解条件，还是直接等待提示？

可以回想：最近一份作业中，做对与做错各举一题

B / 纠错与复习

- ☐ 同一类错误反复出现时，孩子知道真正的原因吗？
- ☐ 错题整理之后，是否有隔几天独立复测的习惯？
- ☐ 过去的笔记和经验，下次学习真的用上了吗？

可以回想：一次错误从发生到再复习的完整过程

C / 独立性与工具使用

- ☐ 没有老师、家长或 AI 时，孩子能够独立推进到哪一步？
- ☐ 使用 AI 后会核查解释与来源，还是直接复制结果？
- ☐ 遇到 AI 答非所问，能否重新描述问题并主动追问？

可以回想：一次孩子自己解决的困难，以及一次仍需要帮助的困难

D / 学习体验与成长意愿

- ☐ 孩子是否知道自己相对擅长的科目与学习方法？
- ☐ 目前最困扰他的，是知识、方法、时间，还是对学习失去兴趣？
- ☐ 如果只调整一件事，孩子自己最想改变什么？

可以回想：先听孩子的解释，不急着纠正或比较

小提示：从“可观察的行为”开始

“孩子不自律”很难直接讨论；“过去一周有三次计划没有执行，原因分别是什么”才有机会找到方法。也可以记录孩子已经成功做到的事情。

02 / 成长领域 • 上篇

不只关心成绩， 也看看成长中的真实问题。

六个方向是帮助您识别真实需求的观察角度。每组问题下都附有我能提供的支持，后续还有具体方法和可验证的成果。

01 / 财商与经济思维

面对资源有限的选择，孩子如何做判断？

- ☐ 买一件喜欢的东西前，会比较价格、使用频率和其他选择吗？
- ☐ 孩子能说清“现在买”和“等一个月再买”各有什么得失吗？
- ☐ 当金钱、时间都有限时，他如何决定优先满足什么需求？
- ☐ 面对“轻松赚钱”的说法，会追问风险和证据吗？

可以回想：一次购物、零花钱安排或家庭预算讨论

我能提供的支持：以消费取舍、零花钱或模拟预算为任务，设计预算比较、风险核查和复盘练习。（具体见第 5 页）

02 / 沟通与人际交往

孩子能否理解自己，也理解他人？

- ☐ 与同学意见冲突时，孩子如何表达诉求并倾听对方？
- ☐ 被误解或受到批评时，能区分事实、推测和情绪吗？
- ☐ 在小组合作中，孩子能主动协调任务、反馈困难吗？
- ☐ 面对不合理要求，能否清楚、礼貌地设定边界？

可以回想：一次同学合作、家庭讨论或沟通误会

我能提供的支持：围绕同学合作、家庭表达等真实场景，安排 AI 角色模拟、沟通演练与现实复盘。（具体见第 5 页）

03 / 批判性思维与信息判断

孩子会怎样判断“这是真的吗”？

- ☐ 读到一条令人震惊的网络消息，会追溯原始出处吗？
- ☐ 当两个人观点相反时，能列出各自依据吗？
- ☐ 面对 AI 的自信回答，会尝试寻找反例或核对事实吗？
- ☐ 发现自己的原判断有误时，是否愿意解释为什么改变看法？

可以回想：近期一条社交媒体内容或一次争论

我能提供的支持：选取孩子接触的真实信息，训练出处核查、观点与事实区分、反例验证。（具体见第 5 页）

每个模块都可以从低风险、适龄的真实体验开始。财商不等同于交易或投资指导；沟通训练不替代心理咨询；职业探索不应过早固定孩子的发展方向。

02 / 成长领域 • 下篇

不只关心成绩， 也看看成长中的真实问题。

六个方向是帮助您识别真实需求的观察角度。每组问题下都附有我能提供的支持，后续还有具体方法和可验证的成果。

04 / 时间与自我管理

从“知道应该做”到“真的做到”，卡在哪里？

- ☐ 孩子会主动设定适合自己的小目标，还是一直被动执行？
- ☐ 计划未完成时，能分析时间估计、环境或任务难度的问题吗？
- ☐ 是否了解自己注意力较好的时间段和容易分心的场景？
- ☐ 身体疲惫、考试压力大时，能调整计划并寻求支持吗？

可以回想：最近一次计划改变及其原因

我能提供的支持：根据实际时间与压力设计一周小目标，指导任务拆解、执行记录和调整方法。（具体见第 6 页）

05 / 商业意识与项目实践

孩子能否把想法带进现实？

- ☐ 提出一个想法后，会先问“谁真正需要这个”吗？
- ☐ 能尝试调查需求、估算成本、分配任务和验证效果吗？
- ☐ 小项目遇到失败，会继续调整，还是只关注成品好不好看？
- ☐ 能区分“完成一个漂亮作品”和“为别人创造了实际价值”吗？

可以回想：一次社团活动、班级项目或小型公益活动

我能提供的支持：将一个想法变为适龄小项目，练习需求访谈、预算估算、协作执行与结果验证。（具体见第 6 页）

06 / 兴趣探索与长期发展

孩子有没有机会发展自己的判断？

- ☐ 孩子能说出最近一件主动想深入了解的事情吗？
- ☐ 想了解某个专业或职业时，会怎样寻找信息和接触真实的人？
- ☐ 孩子区分过“我擅长”“我喜欢”“父母希望”这三件事吗？
- ☐ 面对不确定的未来，是否愿意先做一个小实验而非立刻定终身？

可以回想：一次自发阅读、动手实践、访谈或兴趣改变

我能提供的支持：结合孩子自身兴趣设计小型研究或体验任务，积累探索记录而非替他选未来。（具体见第 6 页）

每个模块都可以从低风险、适龄的真实体验开始。财商不等同于交易或投资指导；沟通训练不替代心理咨询；职业探索不应过早固定孩子的发展方向。

02 / 六个成长模块 • 对应支持（上）

发现孩子的需要， 我能具体提供什么？

下列示例说明不同困难怎样对应实际支持，以及家长可以观察哪些变化。

我能提供的不是六门固定课：这些是以现有“发现问题—独立验证—经验积累”学习方法为基础，可根据孩子实际情况单独讨论、设计的成长支持。先确认需求，再约定合适的任务、实施方式和观察指标。

01 / 财商与经济思维

需求 → 支持 → 成果

- 想解决的需求

孩子在购物和零花钱安排中难以权衡；对广告、借贷或“轻松赚钱”的说法缺少风险意识。
- 我能提供什么

我可以将孩子真实的消费选择转为适龄学习任务，陪他建立预算、比较替代方案、理解机会成本，并用 AI 辅助核查说法、解释取舍；决定必须由孩子自己作出。
- 如何判断变化

形成个人预算表、消费决策比较卡和一次事后复盘。重点观察：孩子能否独立说明“为什么这样选”。

02 / 沟通与人际交往

需求 → 支持 → 成果

- 想解决的需求

孩子在同伴冲突、家庭讨论或小组合作中，不知道怎样表达需求、倾听不同意见或划清边界。
- 我能提供什么

我可以针对一个脱敏的日常情境设计 AI 多角色模拟，指导孩子练习区分事实与情绪、清晰表达诉求、倾听与协商，再安排一次真实生活中的小练习。
- 如何判断变化

形成沟通准备卡和自主复盘记录。观察：孩子是否能更清楚表达、询问对方想法，而不是只背“正确话术”。

03 / 批判性思维与信息判断

需求 → 支持 → 成果

- 想解决的需求

孩子容易被网络观点影响，或把 AI 的回答当作事实，不知道怎样核查信息、辨别证据。
- 我能提供什么

我可以选用孩子感兴趣的新闻、广告或 AI 回答，设计“找原始来源—分事实与观点—寻找反证—修正判断”的资料核验练习，并引导孩子独立检索。
- 如何判断变化

形成来源核查清单、证据对照表和修订后的判断。观察：孩子能否在新信息面前主动核验而非立即相信。

这些支持围绕孩子自己完成真实任务展开，家长与孩子共同判断是否有需要。财商不包含投资荐股或收益承诺；沟通训练不代替心理治疗；职业探索不替孩子作终身决定。

02 / 六个成长模块 • 对应支持（下）

不只是谈能力， 更要设计真实的练习。

从一个孩子愿意完成的小任务出发，帮助他练习方法并逐渐独立。

我能提供的不是六门固定课：这些是以现有“发现问题—独立验证—经验积累”学习方法为基础，可根据孩子实际情况单独讨论、设计的成长支持。先确认需求，再约定合适的任务、实施方式和观察指标。

04 / 时间与自我管理

需求 → 支持 → 成果

- 想解决的需求

孩子制定了计划却经常无法执行；不清楚是任务太多、时间估计偏差还是注意力受干扰。
- 我能提供什么

我可以和孩子一起分析一段真实学习安排，借助 AI 拆解可执行的小目标，设计个人计划与轻量记录方式，再用每周复盘调整，不把监督责任转嫁给 AI。
- 如何判断变化

形成可执行的一周计划、完成情况记录和一次方法调整。观察：孩子能否主动发现阻碍并修订计划。

05 / 商业意识与项目实践

需求 → 支持 → 成果

- 想解决的需求

孩子有创意，但容易停在想法和漂亮的成品上，不知道如何确认需求、估算成本和合作落实。
- 我能提供什么

我可以在现有学习方法基础上，协助设计适龄、低风险的小型校园或公益项目，训练访谈提问、需求分析、成本估算、任务分工、AI 辅助制作与现场反馈。
- 如何判断变化

形成问题定义、简易预算/原型、参与者反馈与项目复盘。观察：孩子能否从“我想做”转向“别人需要什么”。

06 / 兴趣探索与长期发展

需求 → 支持 → 成果

- 想解决的需求

孩子对专业或职业了解有限，或难以区分自己真正喜欢、擅长的事情与外界期待。
- 我能提供什么

我可以结合孩子主动表达的兴趣，设计小型主题研究、阅读、体验和访谈任务，协助核查职业与学科信息，并通过 AI 整理不同探索经历及其证据。
- 如何判断变化

形成兴趣探索地图、体验记录与下一步行动建议。观察：孩子能否提出自己的理由，而不是被提前决定未来。

这些支持围绕孩子自己完成真实任务展开，家长与孩子共同判断是否有需要。财商不包含投资荐股或收益承诺；沟通训练不代替心理治疗；职业探索不替孩子作终身决定。

03 / 家庭情况与优先级

比问题的数量更重要的， 是哪个问题最值得先解决。

这一页用于整理对话的起点。家长与孩子看法不同是正常的，可以先记录分歧，不必马上统一。

孩子目前的实际条件

- ☐ 当前年级、主要学习科目、每周能稳定安排的自主时间是多少？
- ☐ 孩子是否拥有适合使用的电脑、网络与必要的成人陪伴？
- ☐ 最近学习压力、睡眠、运动和休息状况是否允许新增任务？

可以回想：不因“有用”就默认时间和精力无限

孩子的声音与优势

- ☐ 如果孩子自己选择，他最想改善的一个问题是什么？
- ☐ 哪件事让孩子有持续投入的动力？他已经积累了哪些优势？
- ☐ 家长最重视的目标，和孩子自己的目标是否存在差异？

可以回想：先听孩子说，再讨论家长的期待

家庭目标与适配性

- ☐ 您更关注当下的一个具体困难，还是长期自主学习能力？
- ☐ 有哪些问题可以先通过学校老师、家庭习惯调整来改善？
- ☐ 您能够接受怎样的尝试成本、持续时间与效果不确定性？

可以回想：不必为使用 AI 而使用 AI

请和孩子一起填下这三个空白

- 01 当前最希望解决的一个真实问题： _____
- 02 最值得保留和继续发挥的优势： _____
- 03 未来半年最希望尝试的一个成长方向： _____

如果尚不清楚，可以先从一周观察开始。无需把问卷、孩子姓名、完整作业或敏感家庭信息发送给任何陌生人。

04 / 从观察到解决方法

孩子需要的，可能是不同层次的支持。

不是所有问题都需要 AI，也不是所有能力都要通过课程教授。真正重要的是把支持方式与实际情况匹配。

01 先判断性质

先区分知识卡点、学习方法、生活习惯、兴趣探索，或需要学校与专业人士支持的问题。

02 选择一个具体目标

例如“能独立解释函数图像平移”“能完成一周预算”“能在小组讨论中表达需求”。

03 决定适合的方法

可能是教师答疑、家庭实践、阅读与交流；若适合使用 AI，再引入提问、反馈、可视化和记录。

04 留下真实证据

比较起点与后续：孩子能否独立完成新题、说明取舍、执行计划、改进沟通或完成项目。

05 决定是否继续

看方法是否奏效、有无增加不必要的负担；不奏效就调整，必要时停止或更换支持方式。

长期复利不等于承诺“长期提分”

它意味着：孩子反复练习一种可迁移的方法——提出问题、尝试解决、独立核验、复盘并在新情境中应用。只有当旧经验真正被再次使用、独立能力确有变化，积累才有实际意义。

「在学中扩展」现阶段的核心实践以学科学习方法为起点。六个成长领域属于可按实际需求讨论和设计的拓展方向，尚不等于已经提供六门完整课程。

05 / 交流与个性化建议

如果确实有需求， 我们再一起讨论怎么做。

您无需带着完整的成长规划来联系。一个真实的学习困难，或一个孩子愿意探索的兴趣，就可以成为讨论的起点。

建议提供的交流线索（选填）

- ？ 孩子大致的年级，以及最想讨论的学习或成长领域是什么？
- ？ 最近一个有代表性的真实场景发生了什么？孩子当时如何处理？
- ？ 您与孩子各自希望发生什么变化？已经尝试过哪些方法？
- ？ 如果选择一个小目标试验，您希望怎样观察它是否奏效？

可以只说一个问题，不必回答所有问题。请勿发送孩子的身份信息、学校班级、私密聊天记录或其他不必要的个人数据。

01 先交流，不急着重课程

了解孩子的兴趣、学习困难与家庭目标，区分紧急问题和长期成长方向。

02 讨论可能的支持方式

如果方向适合，我可以结合基础课程的方法，为孩子提供具体的任务设计、AI 协作指导、过程记录模板和独立验证方法；六大成长领域按需定制，并非预设必选课程。

03 用真实任务验证是否值得继续

从一个真实场景开始，约定可以观察的成果，如预算决策卡、沟通练习记录、信息核查表或项目复盘；不承诺固定分数或能力增长。

CONTACT / 欢迎私聊交流

先理解孩子的需求，
再判断我的方法能否提供帮助。

18043054632

微信 / 电话同号 作者及抖音账号：忠心于中心

项目网页：<https://xyzx0430.github.io/personal-ai-web/?view=about>