

46 | 成年早期使命（二）：如何建立职业认同？



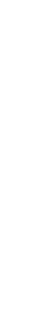
陈海贤

08-31 18:36

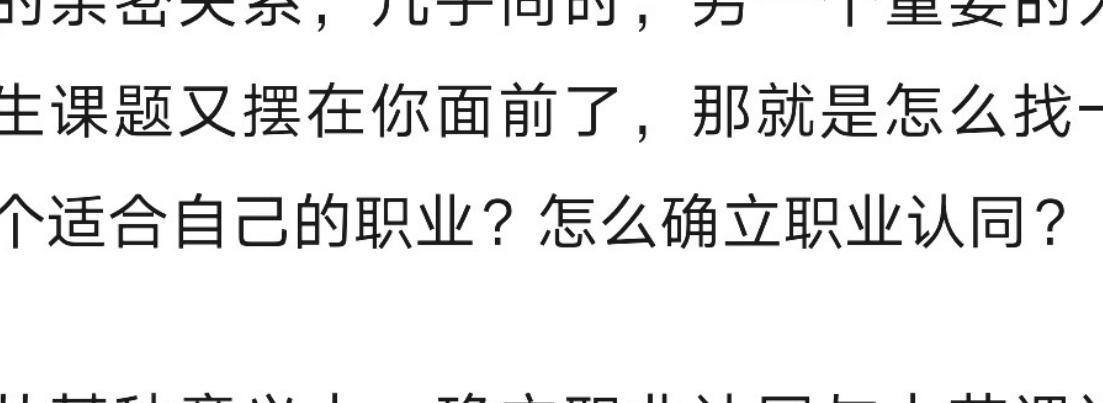


46 | 成年早期使命（二）：...

11:58 10.95 MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

假如，你在青春期已经建立了稳定的身份认同，在成年早期已经建立起了一段稳定的亲密关系，几乎同时，另一个重要的人生课题又摆在你面前了，那就是怎么找一个适合自己的职业？怎么确立职业认同？

从某种意义上，确立职业认同与上节课讲的建立亲密关系的很像：工作的工资福利待遇这些工作中外在的东西，相当于爱人的颜值，而在你工作中的感受，相当于在你关系中感觉到的亲密感。

在亲密关系中，颜值高固然好，但真正关键的，是你们是否建立起了能够分享彼此的亲密感。

同样在工作中，真正让你觉得幸福的，是你是否认同你所做的事情。

寻找职业认同和寻找真爱的过程也很像，它的困难既包括我们怎么找合适的目标伴侣或者工作，也包括我们怎么克服对完美对象的幻想和对失去可能性的焦虑，做出自己的选择和承诺。

就像稳定的亲密关系会带来内心的安稳和平静，投入自己喜欢的职业，你也会让自己的心慢慢地沉下来，并逐渐获得一种自信和成就感。

经常有人问我：老师，我该干一行爱一行，还是爱一行干一行？就像有人会问我：“老师，我该找一个爱我的人结婚，还是找一个我爱的人结婚？”一样。

我觉得这个问题就像问：如果你要吃一条鱼，从头开始吃比较好吃呢，还是从尾巴开始吃比较好吃呢？

关键不在从哪里开始吃，而在这条鱼本身好不好吃。

无论怎么开始的恋爱，如果最终不能发展出两个人能够分享的亲密感，那就不会是好的爱情。

同样，如果干一行和爱一行之间一直有矛盾，除非我们能够以某种方式整合这种矛盾，发展出我们对职业的认同，否则，这个工作也不会让你快乐。

职业认同的四个标志

那么，建立起职业认同意味着什么呢？

它意味着，你能接受职业背后的人际关系，并把它当做你自我的一部分。职业的人际关系有两层含义。

第一层含义，它包括了我们和工作伙伴本身的关系。

比如，你愿意投入到一种协作关系中，你认同与你共事的人，你有这个行业的前辈作为榜样，并愿意接受他们的指导。

第二层含义，职业的人际关系还包括了我们与服务对象的关系。

有一种说法，说职业有三个层次：生计、事业和使命。这三个层次背后所假设的人际关系是不同的。

生计代表的是一种你被压榨、被逼迫、不得不为的关系；

事业代表的是一种平等、稳定、互惠的关系；

而使命呢，则变成了一种你为职业对象服务、奉献，甚至牺牲的关系。

正是对职业背后关系的认同，把你逐渐塑造成了一个有技能、被需要、肯奉献的专家，你也在这样的过程中，扩展了你的自我概念。

如果你不认同职业背后的关系，那你就很难做出职业承诺，也很难建立职业认同。

你会把工作当做自我之外的东西，把它看作一种负担、一种苦差、一种临时之计，就好像你真正的生活从未开始，因为你不需要它。

这样的状态通常会让人焦虑。

因为他不知道自己被社会接纳的依据是什么，或者能够为之奉献的东西是什么。就像一个老农，虽然也在耕地，可是他知道这块地不是他自己的，那他就没有办法专心地耕种了。

心理学家范伦特（George Eman Vaillant）说，职业认同有四个标志：胜任感、承诺、报酬和满足感。

第一个标志，胜任感是说，你能胜任这个工作，你能在工作中体会到能力的成长，并获得一种成就感；

第二个标志，承诺是说，你愿意投入到某个职业中，你会对这个职业保持某种忠诚，并把它视为你很重要的一部分。

就像我自己虽然在做什么事，写作、教学、做一些教育机构的心理顾问等，但是如果别人问我是做什么的，我会毫不犹豫地，我是一个心理咨询师。因为我对咨询有很深的情感，并把它当做我很重要的部分。

第三个标志，报酬是说，你从职业中获得满意的回报。

职业体现的是一种互惠关系。如果你没有从这个职业中获得相称的回报，那你就会有被剥削感，你也很难投入到职业当中。就像一段只会爱她、关心她，但不会回报同样的爱和关心的单恋一样。

报酬也把职业跟爱好区别开来。爱好是可以不计较报酬的，但职业必然会计较。

第四个标志，满足感是说，职业跟你的自我没有什么违和的地方。就好像你在做你的工作时，有一种很踏实的、本该如此的感觉。

这四个标志也提示了建立职业认同的四种障碍：如果没法胜任一个工作，如果没能做出发自内心的承诺，如果工作给你的报酬不让你满意，或者工作没法让你有满足感，都会影响你建立职业认同。

前面三种标志比较好理解，但是，第四种职业认同的标志——满足感是怎么来的呢？

有很多种说法。

比如有人说，这是因为这个工作能够体现你的优势。有人说，这个工作符合你的性格特质。我觉得都对，但是都不完整。

更完整的说法是，你能把你所从事的工作，镶嵌在你的整个人生故事里，变成你整个人生故事中有机的一部分。

在编剧中有一个概念，叫做人物弧线。意思是说，无论剧情怎么变化，人物的故事都是围绕这个主要的线索变化的。

有时候，稳定的职业认同，就是在自己的人生故事中，勾勒出这种人物弧线。

我有一个朋友，初中时就想做一个靠自己本事吃饭的手艺人。他觉得这样很酷。

后来他上了大学，学新闻，想着一定要写稿子，觉得那是一个手艺活。

后来阴差阳错，被分配到了一个中央媒体做行政的工作。那个工作不错，有光环，有油水，领导也器重他。

可是，这不符合他对自己“手艺人”的设想。所以，他毅然辞职到了一个小杂志社，重新开始写稿。

在我这个朋友的故事里，他的人物弧线就是“做一个手艺人”。

因为违背了这个人物弧线，虽然中央媒体做的行政工作他也能胜任，也能给他带来报酬，但是这没有让他产生满足感，也没法让他做出职业承诺。

后来，他的工作内容有了一些变化，从最开始做记者写稿，到变成帮作者改稿的编辑，到带领团队做项目。

但是，他都是以手艺人的态度来对待他的工作的，“手艺人”这个故事的核​​心没有变，它构成了我这位朋友的职业认同。

所以，职业认同的背后，是我们能够把工作纳入完整的人生故事里，并认同这个故事。

字号

写留言

2

请朋友读