

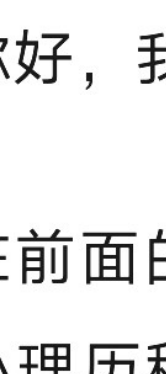


38 | 职业转变：如何应对工作变动和职业转型？



陈海贤

今天 00:00



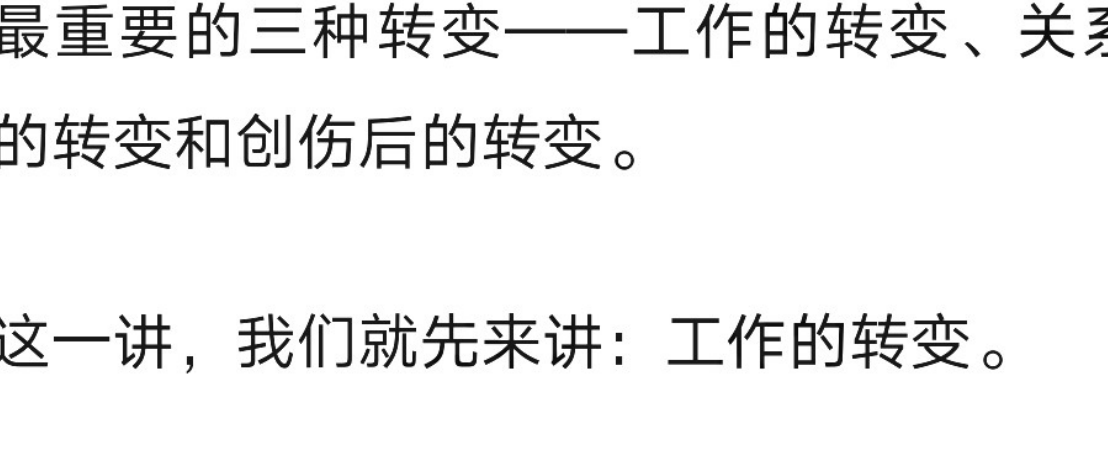
38 | 职业转变：如何应对工...

11:45

5.51MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

在前面的几节课里，我讲到了转变的三个心理历程：结束——迷茫——重生。接下来，我想分别讲讲生活中最常遇到，也是最重要的三种转变——工作的转变、关系的转变和创伤后的转变。

这一讲，我们就先来讲：工作的转变。

真实的自我存在吗？

我们生活在一个充满变动的时代。工作的变动，就是我们经常遇到的变动。

这也难怪，工作不仅是我们参与社会的途径，也是塑造自我、体现自我价值的途径。所以，我们每个人都希望自己能找一份好工作。

可是什么是好工作呢？

每年毕业季，很多优秀的大学生都会想去那些赚钱的行业、赚钱的大公司。有时候他们会说，进这些公司很难，因为竞争很激烈。

可是从另一个角度，这样的选择并不难，因为你不需要去思考我真正想要做的事情是什么，并根据自己的思考，做出独立的选择。

当然了，我觉得年轻人在职业选择上走常规的路，积累一些职业经验也是必要的。

可是我也见过很多人，有了一定经验以后，开始困惑：这个工作真正是我想要的吗？我真的要以这种方式过一生吗？很多人由此开始了艰难的职业转型。

这些年，我看到很多周围的人完成了，或者正在进行职业的转型。

有从IT男变成了一个作家的，有从公司高管变成心理咨询师的，也有从程序员变成木匠的。

有些职业转型跨度没那么大，可能只是从一个公司的部门换到了另一个部门，但是所经历的心路历程是类似的。

职业转型绝不是找一个能赚更多钱，有更大职业发展的工作那么简单。每一个职业背后，都有一个自我。

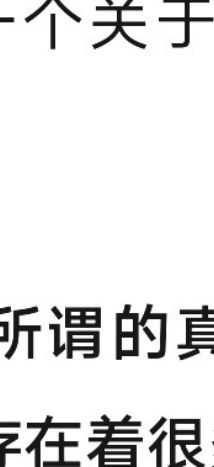
在公司做运营，这是一个自我；

在机关单位当公务员，这是一个自我；

在大学当老师、创业或者做一个自由职业者背后，都有一个自我。

这个自我关系到别人怎么看待我们，我们怎么看待自己，也关系到我们会怎么行动、思考和感受。

所以，职业的转变的过程，就是新旧自我更替的过程。而这，也是职业转变最难的地方。



前段时间我遇到一个来访者，她在一家IT公司做产品。产品的工作有很多的沟通，有时候也要去争取资源，可是她觉得自己不擅长这些。这让她有很多的烦恼。

她问我，自己是不是选错了职业，是不是更适合做那种有创意的、设计类的工作。我问她为什么这么想，她说，以前做过一个职业倾向测试，好像说自己更适合那一类的工作。

很多人都有类似的想法，通过类似职业倾向测验这样的工具，来发现真实的自己，然后根据这个真实的自己来规划自己的职业选择。

这种思维方式的问题在哪里呢？

我觉得，问题在于，当我们说发现真正的自己时，我们正在以一种静态的方式看待自我。

我们假设，自我是一个已经成型了的东西，只不过它被类似纱布之类的东西遮住了、蒙蔽了，所以你看不到它。而你所要做的，就是把遮住自我的纱布拿开，看清楚真正的自己是什么样的，然后根据这个真实的自我做出合理的职业选择。

而实际上呢？

在你做出选择之前，根本没有所谓“真实的自我”。所谓“真实的自我”，是在你寻找和选择的过程中，逐渐形成的。

选择一个“可能的自我”

与真实自我的假设相反，斯坦福大学认知心理学家黑兹尔·马库斯（Hazel Markus）提出一个关于可能的自我的理论。

这个理论说：与所谓的真实自我不同，我们每个人身上都存在着很多可能的自我。

这些可能的自我，有些是我们梦寐以求的理想化的自我，有些则是我们非常厌恶的、不愿意去扮演的自我。

这些不同的可能自我，在你的内心展开激烈的斗争。它们好像在对你喊：选我选我。你选了其中的一个自我，那另一个自我就会不断衰退直到消失。

而职业转型的过程，就是选择其中一个可能自我，让它跟真实的世界发生互动的过程。

如果这个可能的自我在现实中是适应的，那它就会逐渐成长起来，变成真实的自我。如果它不适应，那我们可能就要换一个可能的自我，重新做类似的尝试。

如果你已经转型成功了，回过头来，你会有一种“一切理当如此”的感觉。可实际上，在萌芽期，这些可能的自我只是你心里的一个念头。

以我自己为例。

我博士毕业以后，在浙大的心理中心工作。那里有我喜欢的部分，比如聪明的学生、教学和咨询，也有我不喜欢的部分，比如事业单位通常会有种种约束。

我这个人生性自由，不习惯被约束，只想钻研自己的业务，对行政的东西总是不太上心，这给我自己带来了一些麻烦。

偶尔我也会冒出一个念头：我要不要辞职，去做一个自由执业的心理咨询师？

可是这只是偶尔想想。如果你那时候告诉我说，一年以后我会从浙大辞职，我一定会觉得你是在胡说八道。

一个小小的种子，最开始是看不起的，它只是在安静的角落。

可是，一方面，我因为在网上写一些文章，被越来越多的人知道，另一方面我在工作中所受的束缚越来越多，我开始变得心浮气躁，经常觉得很疲惫，觉得别扭，做什么事都不顺。

这时候，这个偶然产生的念头，就逐渐变成了一个需要认真考虑的选项。

回过头来，也许你会觉得，这个念头是重要的，它像是在冥冥之中提示了你自己要走的路。这有一定道理，但也不是绝对的。

事实上，当时的这个念头，只是一个小小的可能自我。

念头的成长需要尝试

那么，一个可能的自我，是怎么从一个念头逐渐成长为一个可能的选择的呢？

我觉得有两个原因。

第一个原因，是这个可能的自我是符合你的价值观的。也就是说，它对你有某种特别的吸引力。你对它有某种特别的亲近感。

第二个原因，是你需要去尝试它，它只有在实践中，才会逐渐变得清晰起来。如果没有尝试，这个可能的自我就不会有发展。