

展。

以往我们会有一种观点：觉得职业转型是先了解自己，然后根据自己的个性做一个计划，并逐步去完成。

可实际上呢，职业转型是一个试错过程，中间有很多的反复和纠结。

在这个过程中，你的计划通常是派不上用场的。只有尝试的反馈能告诉你，你对未来职业的设想到底是对是错，如果要改进，更真实的路在哪里。

我还记得，当我有了做自由执业的心理咨询师的念头以后，我就开始在外面张罗做一些收费的心理咨询。

今天听起来这是一件容易的事，可是当时呢，迈出尝试的每一步，都是对自己心理舒适区的小小的突破。

我最开始收费做咨询，甚至有些不好意思，收得也比较便宜。慢慢的，我发现我已经有稳定的咨询客户群了，找我咨询需要排队了。

这个时候，那个自由执业的咨询师的角色才变得越来越清晰了。它越来越成为了一种可能的选择。

并不是所有的尝试都是顺利的。有时候，尝试需要兜兜转转很长时间，你才能看到一个可能的自我朝理想的自我转变的影子。

这时候，我们就进入了一个新的时期——自我的过渡期。

在这个过渡期，新的自我和旧的自我在一起共存、竞争，逼迫你做一个选择。而你会不断跟自己讨价还价，拖延做选择的时间。

这种拖延，既是因为放弃那个旧的自我所带来的损失，更是因为我们对不确定性的恐惧。这种焦虑，是我们面对结束的时候经常会遇到的。

比如我当时就想：那我就不能业余做做咨询吗？我就不能等过几年学校分了房子，一切都稳定了再出来吗？

当我从浙大离职以后，我也没有马上成为一个自由职业者，而是去了另一个高校短暂地工作了一段时间。我当时想的是：反正在高校很自由，只是上两天课嘛，我就不能上完两天课，剩下的时间就做自己的事吗？

现在想来，其实不是我不知道自己应该怎么选择，而是我心里害怕。

在过渡期，旧有的自我和新的自我还在不断地此消彼长，你会一直处于撕裂的、焦虑的状态，直到某个契机告诉你，你不能再逃避你的选择了。这时候，真正的转变来临了。

这就是职业转型的过程，从萌芽期的念头，到不断地尝试，再到新旧自我相互撕扯的过渡期，一直到职业转型的完成。

这个过程通常是漫长的，而且有时候会付出巨大的代价。

可是，如果不去响应内心的召唤，在你厌倦却不得不去上班的那一刻，在你半夜醒来的那一刻，在你偶尔失神的那一刻，你就会意识到，自己因为没有接受人生的挑战，而失去了一些重要的东西。

那职业转型期完成以后呢？

我有个朋友，大学时就开始玩音乐。大学毕业以后，因为父母的要求，开始经商，最成功的时候公司里也有两三百人。

在他35岁的时候，他把公司卖掉，重新开始做音乐。我问他当商人和当音乐人有什么区别。他说：

“以前我当商人的时候，跟人介绍自己，说我是某某公司的老总，心是很虚的。出入商务场合，总要再三给自己壮胆，才能劝服自己就属于这里。

但我当了音乐人以后，就再也没有这种感觉。跟别人介绍说自己是做音乐的，一点都不别扭，心里踏实极了。”

也许，我们在职业的转型中，兜兜转转吃这么多苦，最终想要的，也就是这样一种踏实的感觉。因为我们知道，这个踏实的感觉里，有我们真正想要成为的自己。

总结一下，这一讲我们聊了工作的转变。

我们每个人身上都存在着很多可能的自我，而职业转型，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。

如果能让这个可能的自我从一个念头逐渐成长为一个选项，你需要去尝试它，让它在实践中变得清晰。



陈海贤

如果你有什么职业转型的故事或困惑，欢迎在留言区跟我分享。

下节课，我们会讲另一个重要的转变——关系的转变。

我们下节课见。

欢迎关注陈海贤公众号，获取更多延伸阅读。

(微信搜索公众号：陈海贤 添加关注，ID: haixiansalt)



如果不去响应内心的召唤，  
在你厌倦去上班的那一刻，  
在你半夜醒来的那一刻，  
在你偶尔失神的那一刻，  
你就会意识到，  
自己没有接受人生的挑战，  
失去了一些重要的东西。



陈海贤·自我发展心理学  
实现人生突破的系统方法  
版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa



字号

写留言

分享