

如何选择第一份职业？如何规划自己的职业生涯？

如何突破职业倦怠，选择更适合自己的工作？

面对职业选择这一人生中最重要问题之一，我们怎样才能为自己做出最合理的规划呢？

让职业生涯领域真正的专家来告诉你答案吧！

Understanding Careers

≡ The Metaphors of Working Lives

理解 职业生涯

——九种你必须了解的职业隐喻

【新西兰】



中国轻工业出版社

Understanding Careers
The Metaphors of Working Lives

理解职业生涯

——九种你必须了解的职业隐喻

【新西兰】Kerr Inkson 著

高中华 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

理解职业生涯: 九种你必须了解的职业隐喻 / (新西兰) 因克森 (Inkson, K.) 著, 高中华译. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5019-8064-2

I. ①理… II. ①因… ②高… III. ①职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第016882号

版权声明

English language edition published by SAGE Publications of Thousand Oaks, London, New Delhi, Singapore and Washington D.C., © 2007 by SAGE Publications, Inc.

总 策 划: 石 铁

策划编辑: 徐 玥

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 戴 婕 孙蔚雯

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年5月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 23.50

字 数: 253千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8064-2 定价: 48.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-2392

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

100394J6X101ZYW

推 荐 序

2009年4月，我受中国人民大学邀请，回国给该校公共管理学院组织与人力资源研究所研究生讲授“职业心理学”课程。在教材的选择上，我推荐给学生们这本科尔·因克森（Kerr Inkson）教授的新作《理解职业生涯——九种你必须了解的职业隐喻》（*Understanding careers: The metaphors of working lives*）。这本书通过9个隐喻整合了职业生涯发展研究的基础理论和最新动态，同时选取了多个个体案例，介绍如何应用这些理论来帮助人们认识自己的职业选择和职业发展。我之所以把这本书推荐给学生，是因为这本书将职业研究的理论和实践很好地结合了起来。

得知组织与人力资源研究所博士生高中华完成了本教材的翻译工作，并且得到她邀请，为其译作作序时，我感到非常欣喜。在为中国人民大学研究生讲授职业心理学这门课程一年半之后，看到职业生涯研究专家科尔·因克森教授的这部著作能够被翻译为中文出版发行，我感到由衷的喜悦。我也非常欣赏中华这种积极主动的精神，更佩服中华在翻译此书过程中所付出的毅力并想像其艰辛。

中华的译作很好地体现了原书理论和实践结合的特色。在对职业生涯理论的阐述和翻译上，本译作秉承了原书的特点，准确而严密。比如，在介绍戴维斯和洛夫奎斯特（Davis & Lofquist）的工作适应理论时（见第5章），译者精确地使用了“满意度”（satisfactoriness）和“满意感”（satisfaction）两个词汇，来区分由工作—能力匹配所引发的满意和由强化方式—价值观匹配所引发的满意。而在对案例的翻译上，译者力求通俗易懂，比如在介绍歌星麦当娜和南非政治领袖纳尔逊·曼德拉的职业生涯时，语言简单得体，读起

来生动活泼。

但是,本译作也有一些有待提高的地方。比如在对专业词汇的处理上,中英文如果能够同时并存,就可以方便读者今后独立查阅英文相关文献。如果译者能提供一些注释信息,对读者更深层理解原书的某些概念和理论将会大有裨益。比如第4章能动性(agency)一词,这个概念在西方个体主义的文化下,具有很强的“自我”色彩,而在东方集体主义文化背景下,则强调“团队和环境”元素。对于这些专业词汇,译者如果能够结合中国国情加以具体注释,那么读者就不难理解为什么原著会在“职业生涯就是行动”隐喻中介绍“能动性”这个概念。

目前,中国经济正处于转型时期,中国人的职业观正在经历着前所未有的变化。特别是年轻一代,在职业选择和发展上,呈现出多样化和个体化的趋势。如何看待这种变化,如何在职业选择和发展上激发个体能动性,是当代中国人面临的共同问题。因此,我衷心地希望本译作的出版能够让更多的对职业生涯感兴趣的中国读者了解当代职业发展和研究的国际最新动态,也希望每个章节所给出的观点会帮助读者更全面地理解自身职业生涯发展进程,并对自己的职业生涯实践有所指导。

杨化冬 博士

荷兰特温特大学

2010年12月5日

译者序

守候阳光

教堂钟声响起，抬头看看窗外，已是黄昏。昨日一树黄叶，今日满目飘零。异国的秋日悄然来临，不知不觉进入了西雅图的雨季。连日淫雨，空气中弥漫着这个城市独有的清新、静谧。闭上眼睛，深呼吸，在沁人心脾的芬芳中，眼前浮现的却总是北京秋日午后那温暖而又舒适的阳光，广阔而又湛蓝的天空，以及短暂小憩之后，内心深处满满当当的幸福感！钟声落下，睁开双眼，回归现实，我轻轻掩上了科尔·因克森（Kerr Inkson）教授的著作《理解职业生涯》……

2009年初春，在中国人民大学，荷兰屯特大学的杨化东教授给我们讲授了职业心理学，作为课程教材，他推荐了因克森教授的这部精彩著作，我当时就为此书深深着迷。在此书中，因克森教授引用了许多案例，既有喜闻乐见的明星趣闻，又有引人入胜的大众故事。如果您是职业生涯研究者，相信读完此书，一定会对从事职业生涯研究萌生盎然的兴趣！如果您是职业生涯探索者，相信读完此书，一定会重塑你对进行职业生涯探索的满怀信心！

贯穿本书的主线是职业生涯的九大隐喻，因克森教授用九个生动形象的比喻，深入浅出地向我们描绘了职业生涯研究的整个概貌，并指出了职业生涯探索的九大原则。

第一个隐喻为继承（inheritance），指的是从家族继承而来的血缘、基因、智力、外貌等生理特征，以及资源财富、社会地位等结构特征。“子承父业”

就是职业生涯中典型的继承现象。毫无疑问，这些因素我们无法轻易改变，但又会对职业生涯产生巨大影响。因此，对于职业生涯探索者而言，第一个原则就是认识自我，分析自身条件的先天的优势与劣势。

第二个隐喻为周期 (cycle)，指的是职业生涯的各个阶段具有一定的周期性。英国浪漫主义诗人约翰·济慈 (John Keats) 有一首诗歌叫做《人生的四季》(The Human Seasons) 用春夏秋冬四季的特征概括了人们一生的规律。同样，职业生涯依循这样的规律，不同阶段面临着不同的人生挑战。因此，对于职业生涯探索者而言，第二个原则就是把握规律，为每个阶段做好充分的准备。

第三个隐喻为行动 (action)，这个隐喻告诉我们“命运可以掌握在自己手中”。继承与周期的隐喻表明，人生中有很多因素无法改变，但是为什么我们不能换一个角度，去寻找人生中“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的境遇呢？因此，对于职业生涯探索者而言，第三个原则就是主动出击，找准方向，实现自我。

第四个隐喻为匹配 (fit)，该隐喻建议我们要不断地评估自我特征与职业要求，理性地做出职业生涯选择，并且认为自我特征与职业要求之间的匹配是一个动态过程。正如著名史学家司马迁所言：“持方枘而内圆凿，其能入乎？”个人与职位的不匹配，会给双方都带来灾难性的后果。因此，对于职业生涯探索者而言，第四个原则就是寻求契合，实现共赢。

第五个隐喻为旅途 (journey)，这与“人在旅途”这个当下时髦的短语有异曲同工之妙。职业生涯的“生涯”二字便体现于此，说的就是一种人生经历。“我们来自何方，将要去往何处？”这是每个人都会思索的一个问题。因此，对于职业生涯探索者而言，第五个原则就是探索方向，在茫茫混沌中，规划好人生。

第六个隐喻为角色 (role)，就是说我们的职业生涯其实就是由自己所扮演的多种角色构成的戏剧。莎士比亚认为，人生就是一个舞台，我们每个人在自己的人生舞台上扮演着多种角色。但有时候，我们所扮演的这些角色之间可能会存在一定冲突。因此，对于职业生涯探索者而言，第六个原则就是定位人生，界定角色，分析角色，成功地演好人生这部戏。

第七个隐喻为关系 (relationship)，指的是社会交往中人与人之间的错综

复杂的关系网。“水至清则无鱼，人至察则无徒”，如今关系网对职业生涯成功的影响越来越大，“独善其身”之道显然已经不适合当今社会。因此，对于职业生涯探索者而言，第七个原则就是广积人脉，建立关系，为自己将来的成功打造一张职场关系网。

第八个隐喻为资源 (resource)，这个比喻从社会资本角度解读了职业生涯成功的重要因素，职业生涯资本这个概念便是资源隐喻的延续。资源的首要经济学特征就是稀缺性，掌握资源者可以比别人赢得更多的竞争优势；另外资源还具有投资和回报性。因此，对于职业生涯探索者而言，第八个原则就是合理投资，充分利用资源，不断提高投资回报率。

第九个隐喻为故事 (story)，指的是通过讲述故事为自己的职业生涯赋予意义。“一千个读者就有一千个哈姆雷特”，同一个职业生涯也可以有不同的故事，这就体现了故事讲述者的主动创造性。目前，讲述故事成为职业生涯咨询实践中的重要手段。因此，对于职业生涯探索者而言，第九个原则就是创造意义，通过讲述故事寻找职业生涯的意义。

“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，这九个隐喻之间相互联系，环环紧扣，从不同角度为读者展示了职业生涯的全貌。每次研读该著作，都会让我有新的体会，都会加深我对职业生涯的理解，这恰到好处地实现了本书的目的——理解职业生涯。真诚希望本书的每个读者都能体会到这样的感受！

译著付梓之际，我要向启蒙恩师李超平教授致以特别的感谢，这些年他无微不至的指导与帮助，让我在求学探索的道路上备受鼓舞。还要特别感谢我的授业恩师吴春波教授，他通过言传身教让我逐渐懂得中国学者在管理研究与实践中应该承担的责任。还要衷心感谢我的教化恩师、知性美女陈晓萍教授，有幸能跟随她求学是我梦寐以求、一生难得的机会！此外，对于杨化东教授给予我的帮助，我也要在此致以由衷的感激！

在本书翻译过程中，还有很多朋友与我一路同行，是他们让我在面对难题时不再退缩，面对困境时不再胆怯，面对挑战时不再犹豫。在此，我要特别感谢红楼两载同寝兼同窗好友郑瑜、同门硕士师妹廖磊鑫、同门兼同窗好友张翼，感谢他们为本译著做出的巨大贡献，以及给予我的宝贵意见。我还要感谢我亲爱的家人不断给予我的支持与理解，让我能够在人生道路上一如既往，不断前行。另外，还要感谢我在美国的父母给予我的关心与呵护，让

我在美国时光充满了快乐与幸福的回忆！

另外，本书的顺利出版离不开中国轻工业出版社“万千心理”的编辑们的耐心支持，对于你们给予的帮助，我要致以真诚的谢意。

当然，由于翻译周期较长，不同阶段的语言能力以及对著作的理解深度不同，致使译著中还存在不少不尽如人意的地方，希望各位读者给予谅解，本人在此特致以深深的歉意。最后，再次感谢所有给我提供了帮助的人们，是你们让我懂得了人生的真谛：多一份理解！多一缕阳光！

高中华

2010年11月于西雅图

序 言

四类职业生涯难题

16岁的史蒂文正在选择学校专业。他对英语和社会研究比较感兴趣，而他的父母却坚持让他选择他所擅长但是并不喜欢的数学与理科。他的父亲声称，理科将给史蒂文带来光明的前途。他说得对吗？那么史蒂文该怎么办呢？

28岁的玛奎塔来自一个贫穷的非裔美国人家庭。她有三个孩子，她主要靠清扫办公室或者厂房之类的零工来赚钱抚养他们。她有一个好朋友拥有大学学历，因此她也决定提高自己的水平。她觉得她应该当一名老师。但是，她没有大学文凭，没有其他资质条件，也没有相关的工作经验。她的梦想能实现吗？她如何才能发现这一点呢？她应该怎么办？

33岁的斯特西是一名成功的企业管理者，她准备嫁给一名35岁的高中音乐老师戴夫，组建一个家庭。但是，他们都很热爱自己的工作，不愿意放弃目前的工作。并且他们双方都对事业“野心勃勃”。斯特西的薪水要高于戴夫，并且他们所养成的生活习惯依赖于她的高收入与奖金。那么，他们该如何实现生活目标以及各自的工作目标呢？

48岁的雷蒙是一名机械工程师。他当了25年工程师之后，在同一

公司晋升为管理人员。不久之前，由于该公司被其他公司兼并，雷蒙也被解雇了。他认识到，他的好运与原公司紧密相连，现在却很快就到头了，他当工程师时所掌握的知识都过时了。他感觉到自己如同“废物”，不断思索着该如何开始新的生活。

前面的几个故事简单但又不失真实。在所有故事中，都有一个共同的问题需要解决。这些问题都与就业以及工作相关。这些人必须做一些可能对他们影响深远的决策。总而言之，这些决策都关乎他们的职业生涯。

对于我们大多数人而言，职业生涯都是与我们相当关切的事情。因为通过职业生涯，我们可以确保日常生计、获得自我认同并且实现自我价值。职业生涯与宗教仪式、家庭关系一样，都可以作为我们评判自我生命价值的依据。这些决定着我们的幸福、自尊、自我实现以及心理健康。

许多人都直接或间接地在职业生涯领域工作。比如，老师与其他教育人员帮助学生们来为将来的职业生涯做准备；职业生涯顾问与咨询师们为了帮助客户获得成功的职业生涯，提供信息与指导；组织管理者们致力于寻求员工个人职业生涯与组织成功经营之间的积极合作关系。最重要的是，每个普通人都在努力发展自己的职业生涯，以满足他们多样化的需求，比如经济、社会以及心理收益。因此，所有这些人都可以理解职业生涯来获得益处。

本书的目的就是提供一个可以整合所有观点的框架，来帮助你理解职业生涯是如何进行的。你读这本书很有可能是为了完成一个与职业生涯有关的学术项目。因此，希望你同样可以运用这本书中的部分内容来获得对职业生涯更深入的理解，不仅仅是一般意义上的职业生涯，而是你自己的职业生涯以及你所认识的那些人的职业生涯。这本书甚至可以帮助你改善一些事关你自己的职业生涯的一些决策，这样可以帮助你提高职业生涯满意度与成就感。

我们通过多种方式来对待职业生涯主题，不同方式可以给我们提供不同的独特视角。在本书中，我们将通过隐喻的方式阐述这些视角，比如，职业生涯如同人生旅途，职业生涯是一种资源，职业生涯如同讲述故事。每一种观点都可以帮助你全面地理解职业生涯。

本书结构非常简单。第1章介绍了这些职业生涯研究并且解释如何运用这些隐喻来理解职业生涯。第2章到第10章分别介绍了9种隐喻，并且解释

了每个隐喻如何丰富职业生涯这幅画卷。这些章节所包含的职业生涯理论与信息的范围非常广泛，包括来自性社会学、心理学、社会心理学、教育学以及管理研究等领域的材料。第11章总结了一些对职业生涯的比较新颖的理解，来为每个人进行职业生涯规划与开发提供帮助。最后一章，我的同事玛丽·麦克马洪（Mary McMahon），一名具有丰富经验的职业咨询师，介绍了职业生涯咨询领域的一些情况以及这些隐喻所带来的独特影响。

如何使用本书

在撰写本书时，我曾经假定大多数读者正在学习职业生涯相关课程，本书可以为读者的指导老师提供一些支持。（如果不是这种情况，那也不要担心。本书依然会为你提供不少帮助！）因此，本书将提供一些专题来帮助你把这本书运用到你其他方面的学习中。

案例分析

本书的一个专题就是职业生涯案例分析。你可以发现，每章都有一些案例，每个案例都提供了一些来自真实职业生涯中的专门信息来解释该章节中的理论内容，本书引用了五十多个案例。对于理解职业生涯如何进行来说，这些案例强化了我的观点，你们需要不断思考真实的职业生涯情境。

每章后面的问题

每章后面都有一些学习问题，要求你使用每章所学内容来解释你自己或者他人职业生涯中的一些案例。你的老师可能把这些问题布置为作业，但是假如没有的话，你自己最好能尝试在纸上回答一下这些问题。如果你目前还没有开始职业生涯，那么就把你的学生经历当做你的部分职业生涯来进行考虑。学习通常就是在你运用知识的过程中发生的。

生动的职业生涯案例分析

当然，你自己的职业生涯是最适合用来思考的，这是因为相比其他人而

言，你更了解自己的职业生涯。但是，如果你还很年轻的话，你可能会感觉到还没有时间获得足够多的职业生涯经验，来为你的研究提供比较好的数据。

因此，我建议，你也可以通过其他人的经历来寻找案例素材，这些人可以是你的亲戚，也可以是你的朋友。尤其是，以每章为单位，来把理论运用到单个案例分析中，从现在起在随后的部分中，就开始进行案例分析练习，以每周为基础，随着阅读或者课程的进展，你要坚持做这个练习。即便只是深入了解其中一个职业生涯理论，也比你能记住本书中所有的理论材料更有价值。

案例分析练习

找一个至少30岁的朋友或者亲戚（最好是父母），他们要时刻愿意充满信任地与你聊他的职业生涯，聊得要深入一点。然后，把这个人的职业生涯作为一种案例分析或者小型传记写下来。当你阅读到本书中的相关章节时，能够把每章后面的问题运用到这则案例上。

首先要做的就是获取案例对象的信任，确保这个人愿意为你提供信息，但是，不仅仅要他们提供一些职业生涯（“客观”职业生涯）中不同工作的信息，并且还要有这个人关于工作的思考与情感，例如，这个人换工作的原因以及他对不同时期的评价（“主观”职业生涯）。

你不必为这个练习担心。我的几百个学生都已经做过这个练习了，他们通常拿父母一方作为研究对象，他们都称，对方很愿意与他们交谈职业生涯方面的事情，交谈双方都对这个经历非常满意。如果你能像我的一些学生一样，你甚至可能会对那个人产生一种全新的或者更为积极的理解，并且与这个人建立了更为亲密的关系。

当你访问这个人的时候，要对对方的回答进行记录，并且把这些记录串成一个案例，然后把这个案例拿给对方看，来检查是否准确。开始的时候，你要为这个人的职业生涯撰写一个基本的提纲，以时间为顺序，标明日期。（你可以借鉴第1章阿斯顿的案例。）当你阅读不同章节时，你要思考一下每章后面的案例分析问题，根据你的需要决定是否需要重新访问一下这个人；通常情况下，进行5分钟的简短问答，其中包括了本章所涉及的主题就足够了。如果你认真完成这个练习的话，在读完本书时，你将会至少理解一个人的职业生涯。

祝你好运！

目 录

第 1 章	职业生涯与隐喻	1
	界定职业生涯	3
	职业生涯情境	4
	职业生涯发展史	6
	职业生涯研究发展史	10
	职业生涯研究：不同的现实	12
	隐喻的使用	14
	职业生涯隐喻	15
	案例分析	17
	阿斯顿职业生涯的隐喻	20
	总结	26
	本章要点	26
	本章问题	27
	参考文献	28
第 2 章	职业生涯之认识自我	31
	结构与个体行动	32
	场域与习性	35
	职业生涯如同监牢	37
	继承和社会结构	39
	职业生涯和家庭	49
	继承与童年：戈特弗里德森理论	51

	总结.....	54
	本章要点.....	55
	本章问题.....	56
	参考文献.....	57
第 3 章	职业生涯之把握规律	61
	年龄或阶段理论.....	62
	唐纳德·修普：职业生涯发展理论.....	64
	丹尼尔·莱文森：人生四季理论.....	68
	女性职业生涯阶段.....	70
	职业生涯阶段和新职业生涯研究.....	72
	职业生涯早期问题.....	75
	职业生涯中期问题.....	77
	职业生涯晚期问题.....	81
	周期中的子周期.....	84
	总结.....	85
	本章要点.....	85
	本章问题.....	86
	参考文献.....	87
第 4 章	职业生涯之主动出击	91
	能动性.....	93
	自我表达.....	94
	职业生涯发展理论.....	96
	职业生涯的成功.....	103
	职业生涯规划和管理.....	106
	塑造职业生涯.....	108
	职业生涯自我指导：多变性职业生涯.....	110
	总结.....	112
	本章要点.....	113
	本章问题.....	113
	参考文献.....	114

第 5 章	职业生涯之寻求契合	119
	工作适应理论	122
	个人特征和职业选择	126
	约翰·霍兰德: 职业人格理论	127
	埃德加·沙因: 职业生涯锚	131
	测量职业生涯相关特征	133
	评估个人	136
	评估工作和职业	139
	职业生涯决策	140
	组织选择	141
	总结	142
	本章要点	142
	本章问题	143
	参考文献	144
第 6 章	职业生涯之探索方向	149
	旅途隐喻	151
	方向和目的地	153
	地形和攀登框架	154
	职业生涯地图	155
	职业生涯类型	156
	混合职业生涯旅途	170
	总结	172
	本章要点	173
	本章问题	174
	参考文献	175
第 7 章	职业生涯之定位人生	179
	角色与工作	182
	角色与社会	184
	角色期望与角色冲突	185
	自我同一性	187

	角色转变·····	191
	角色创新·····	193
	工作—生活平衡·····	195
	双职工夫妻·····	202
	职业生涯就是剧场·····	203
	总结·····	204
	本章要点·····	204
	本章问题·····	205
	参考文献·····	206
第 8 章	职业生涯之广积人脉 ·····	211
	关系网与建立关系网·····	214
	社会资本·····	219
	关系网类型·····	220
	人际影响·····	224
	导师制·····	226
	总结·····	229
	本章要点·····	230
	本章问题·····	230
	参考文献·····	231
第 9 章	职业生涯之合理投资 ·····	237
	资源基础观·····	241
	组织性职业生涯管理·····	242
	组织性职业生涯的下降·····	248
	组织性与个体性职业生涯管理的整合·····	250
	职业生涯管理的组织干预·····	251
	心理契约与职业生涯·····	257
	职业生涯资本理论·····	258
	总结·····	261
	本章要点·····	261
	本章问题·····	262