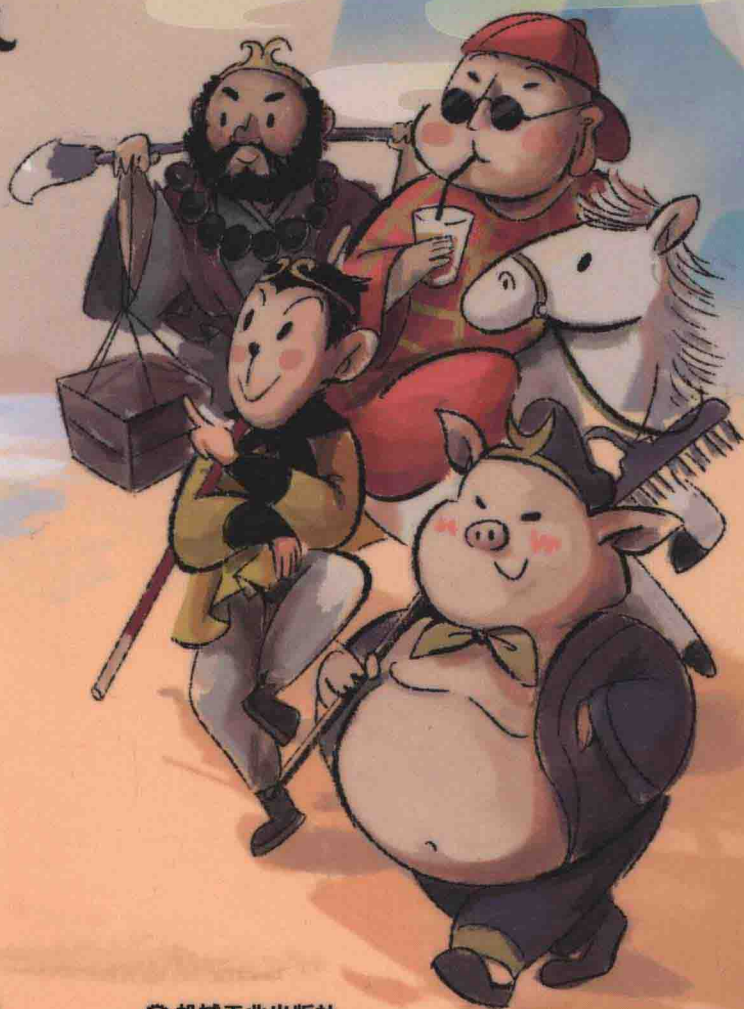


大话生涯

自我发现之旅

吴沙

著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

在职业心理学中，生涯的定义之一是，一个人按照他想成为什么样的人的方式完成一系列发展任务的生命历程。在吴沙的书 中，他巧妙地将 其类比为打怪升级的取经之旅，即做出选择，发现自我之旅。那些影响人的职业选择的重要因素，如性格、兴趣、能力、价值观、目标、人际系统、爱情、行动等，在人们蒙昧之时，是取经路上的妖魔鬼怪；而当逐一澄清之后，心魔转化为伙伴，人生有了掌控感，取到真经也成为水到渠成之事。

——清华大学学生职业发展中心副主任、副教授 金蕾苒



获取更多图书内容
请扫二维码 扫码进书架



机械工业出版社
微信公众号

上架指导 心理励志

ISBN 978-7-111-65587-9



9 787111 655879 >

定价：59.80元

大话生涯

自我发现之旅

吴沙

著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

本书为读者呈现了一场东方人生智慧与西方生涯元素碰撞的盛宴。它以《西游记》中的唐僧转世——唐轩臧为主角，主要讲述其穿越至明朝正统十年，与四位徒弟葛悟空（人格）、瞿悟能（兴趣）、鼋敖烈（能力）和嘉悟净（价值观）重走“西游”路的故事。他们一路降妖伏魔，历经磨难，最终厘清真实自我，成就圆满人生。他们与各色妖魔鬼怪的互动，照见的是唐轩臧内在的“心魔”（即生涯发展的困境）。其实，我们每个人都是“唐僧”，都是“取经人”，而“真经”就在我们体内，我们成长的过程就是一步步战胜“心魔”，进行自我发现的过程。

本书既可作中学生、大学生及职场新人进行自我探索的读物，也可供教师及家长学习，以了解生涯规划，为孩子的成长提供支持，同时，还可作为生涯规划师的参考材料。

图书在版编目（CIP）数据

大话生涯：自我发现之旅 / 吴沙著. — 北京：机械工业出版社，2020.6
ISBN 978-7-111-65587-9

I. ①大… II. ①吴… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2020）第 081954 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：王淑花 张潇杰 责任编辑：王淑花 张潇杰

责任校对：梁 倩

封面设计：赵 烨 吕凤英

责任印制：孙 炜

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2020 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

145mm × 210mm • 8.75 印张 • 3 插页 • 159 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-65587-9

定价：59.80 元

电话服务

客服电话：010-88361066

010-88379833

010-68326294

封底无防伪标均为盗版

网络服务

机 工 官 网：www.cmpbook.com

机 工 官 博：weibo.com/cmp1952

金 书 网：www.golden-book.com

机工教育服务网：www.cmpedu.com



引领优质阅读 创造美好生活

推荐序1

INTRODUCTION

西游之涯 明心见性

吴沙这本大作，跃上了《西游记》的舞台，在锣鼓喧天中，唱了一出“生涯选择”的精彩大戏。

对中国人来说，《西游记》是家喻户晓的古典名著，人物角色的设计与情节的安排寓意深远，叙事充满了隐喻，有谓唐僧师徒四人和白龙马对应着五行，或曰情节的纵横变化犹如儒道释的心学演绎。大导演李安说：“每个人心中都卧虎藏龙。”其实，每一位《西游记》读者的生命历程也仿佛是一场西游记，既梦幻又真实，在其中投射出自己若隐若现的性格与欲望。吴沙很善巧地提点——我们每个人都是唐三藏，这一生我们一定要认清内在的四个徒弟：悟空（人格）、悟能（兴趣）、敖烈（能力）和悟净（价值观），且需要通过“西游”的探索历程发现自己，成就人生。

全书以中国社会中的文史素材为经，以西方心理学底蕴的生涯元素为纬，融合了东方的诗性思维和西方的逻辑思维，精



巧地编织出《大话生涯：自我发现之旅》，穿越古今，逸趣横生。此乃生涯学术领域创新之作，是一本值得放在案头细细品味的好书。

金树人

澳门大学客座学者

台湾师范大学名誉教授

推荐序2

INTRODUCTION

奇幻之旅 发现自我

接到吴沙老师为其新书《大话生涯：自我发现之旅》作序的邀约，开始感觉有些意外，细想又觉得是缘分使然。

说意外，是因为我们的接触仅限于一两次会议上的短暂交谈，通常意义上说，我们算不得熟人。说缘分，是因为我们有共同的关注所在，本书所阐述的自我发现这一主题，也缠绕了我近30年，深知其重，更知其难。从这个角度上讲，我们也可以算是熟人。

三年前，我阅读吴沙老师的《遇见生涯大师》，已经领略过他精巧的构思和诙谐的语言，尤其是他与著名学者金树人教授的对话，令人印象深刻。

此次吴沙老师借用大家所熟知的《西游记》，演绎了一出生涯选择的大戏。创设了新生代人物唐轩臧带着葛悟空、瞿悟能、竜敖烈和嘉悟净，再度去西天取经的故事，阐明生涯教育的核心主题——发现自己。



此书借由奇幻穿越的故事情节，以联想、创意、类比的巧妙方式，把年轻生涯发展过程中所遇到的人格分析、兴趣探索、能力评估以及价值澄清等生涯难题逐一细致解读，实现了一般专业书籍难以达到的效果——故事取胜。

此书不仅关注了以上各个要素的精准描述，而且关照到了各个要素之间的内在关联、各个要素和环境的交互影响、各个要素在职业以及爱情等多个角色间的作用，体现出专业的特征——学理性强。

作者在叙述主人公艰难曲折、终得真经的历程中，贯穿了澄清问题、认同自我、环境交互、寻求支持、行动转化的内在逻辑。本书让读者在不知不觉中解开心中心困惑，从而接纳自我、适应环境、积极行动，力求实现生涯教育的目标——学以致用。

本书的主题与不断成长、探索中的年轻人息息相关，受众人群广泛，既适合莘莘学子学习，也适宜家长以及从事生涯辅导、教育的专业人士参考，希望达到预期目标——广普适用。

阅读此书，让我再次心动。阅读此书，也将给您带来不一样的感受和收获！

顾雪英

南京师范大学教育科学学院教授

推荐序3

INTRODUCTION

拥抱希望

中国正处于社会转型的关键时期，新技术不断出现、各种新的职业生涯发展模式也层出不穷。这一方面给个体的职业生涯发展带来了前所未有的机遇，另一方面也使得生涯发展的不确定性和复杂性大大提升。面对不确定的未来，个体需要从生涯兴趣、价值观等方面找到指导自身生涯发展的方向，同时也需要建构相应的能力使自己在相关领域充分实现自身的价值。

生涯探索（Career Exploration）活动是个体加深对内在特点和外部世界认识的有效方式。然而，由于生涯发展的很多理论都是来源于西方，如何基于中国情境开发适用于中国学生、老师和家长使用的生涯探索工具和著作成为生涯教育工作者的一个重要课题。吴沙老师一直致力于提升中国的生涯教育事业，在长期的教学、培训和咨询工作中积累了丰富的经验，而本书则是吴沙老师倾情奉献的精华之作。

《大话生涯：自我发现之旅》聚焦于个体的自我探索过程，



以相关理论模型作为底层逻辑，通过故事性的讲述来帮助个体建立对自身生涯倾向、兴趣、能力、技能等多个方面的深入认识。在实践层面，本书在讲解相应理论的基础上，设计了多种活动来帮助读者进行自我测评和定位，并通过具体化的建议提供了相应的改进之道和行动纲领。除此之外，本书语言优美、寓意性强，是一本难得的个体自我成长读物。

作为一名职业生涯领域的研究者，我非常推荐大家阅读吴沙老师的这本著作。让我们共同努力，助力生涯教育、推动社会进步、共创美好明天！

管延军

英国杜伦大学商学院教授

推荐序4

INTRODUCTION

踏上自我成长之路

翻开这本书，我们将跟随吴沙老师开启一段探索自我的心路历程。这里有引人入胜的故事情节，通俗易懂的心理学原理，发人深省的传统智慧；有对迷茫的分析，个体发展的论述，个人特质的评估以及实践行动的指导；有对自我生涯发展的深入剖析，也有对当下常见问题的多元化思考。不同于以往单纯的理论著作和案例故事，本书别出心裁，以《西游记》的人物为原型，以穿越剧的方式来呈现，没有刻意的说教，却把读者引入到一种对内求索的境界，让你不由自主地沉浸其中。

毋庸讳言，无论是阅读心理学典籍还是生涯辅导丛书，都不是一件轻松的事情，能把这些原理应用于实践，并且以读者喜闻乐见的方式呈现出来更非易事。那么吴沙老师是如何做到的呢？首先，他是一位严谨而勤奋的学者，无论是工作之余还是外出旅行，他每天都会有固定的文献阅读量，并且会做详细的笔记，这也是他对所有理论如数家珍、信手拈来的原因。其



次，他非常注重理论的本土化应用，总能够在传统文化中寻根溯源，让理论的应用更加落地，更加契合实情。还有，他是一个不断创新的先行者，《西游记》的故事在中国家喻户晓，能够借这样的名著之台，演绎生涯辅导的大戏，可谓石破天惊、独树一帜。通读全书，你就会发现这虽然是一部穿越剧，但并不是一味地把读者拉向遥远的过去，而是随时把生动的历险遭遇和当下的发展困惑联系在一起，提醒读者认清剧中人物和现实生活的内在联系，从而使读者的思路能够突破时空的限制，产生出自己的思想火花和实践动力。由此，阅读成了一种乐趣，成了一个对自我和现实两个世界不断探寻和解析的过程。

知人者智，自知者明。从古至今探索自我、认知自我一直是人们热衷的话题，在生涯咨询中显得尤为重要。当人们面临着各种各样的选择而举棋不定时，我们会引导人们暂时放下这些“外在”的选项，转而思考“内在”的需要。

比如：

“无论从事什么样的工作，你渴望什么样的生活？”

“无论和谁结婚，你渴望什么样的婚姻？”

“无论选择哪条路，你最终的目的地是哪里？”

这种跨越选项看目标的问话，在咨询中常常能够起到拨云见日的效果，而这种聚焦内在需要的过程，就是本书第二回所描述的找回“原页”的经历。

个体的成长离不开遗传和环境两大因素的影响，如何看待自己的本性，又如何在个人需要和他人期待之间获得平衡是人

格发展的重要内容。了解自己的人格发展过程，清楚自己的性格特点，让我们能够更好地理解自我、接纳自我。了解他人的性格特点，让我们能够更好地趋利避害，从容适应环境。通过第三回和第四回的故事，我们可以感受到这既是一个克服“心魔”的过程，也是一个自我蜕变的挑战。

问渠那得清如许，为有源头活水来。兴趣既是我们持续投入的动力也是我们积极创新的源泉。能力与兴趣的交集造就了个体的核心竞争力，试想一下对于你喜欢而又擅长的事情，你必然可以做到事半功倍且乐此不疲。所以，发现自我兴趣、发展自我能力就成了这个时代生涯教育的主题。本书第五至第八回的故事既为我们呈现了扣人心弦的魔幻经历，又让我们有机会重新定义自己的优势，让自己在日益激烈的社会竞争中清晰定位，有的放矢。

价值观是我们在做选择和判断时最为看重的原则、标准和品质，当我们对众多的选项进行分析和比较时，厘清自己的价值观就变得尤为重要。价值观的形成又不可避免地受到环境的影响，区分哪些是“我”的需要，哪些是我认同了“重要他人”的需要，是个体从“依赖”到“独立”的觉醒。到底是为了自己的目标而坚定选择，还是为了取悦他人而盲目迎合，是人格发展的必然挑战。怎样在理想自我和现实自我之间获得平衡，如何在个体与组织之间做到能动适应，这些叩问灵魂的话题你将在第九至第十三回与作者一起探讨，然后写出自己的答案。

四方上下为宇，古往今来为宙。这本书在阐释体系上给予



了读者充分的想象力，吴沙老师的演绎手法更是让人“思接千载，视通万里”。他打破了中西方文化的差异，贯通了古典与现代的分离，创造了理论与实践的交融，让所有阅读这本书的人都能够获得心灵的洗礼和人生的启迪。

最后，祝愿这本看似穿越离奇，细读却博古通今的著作能够帮助更多的人早日取得“真经”，修成正果。

贾 杰

北京明光生涯教育创始人

前言

PREFACE

一位中年大叔的生涯省思

今年，我已步入 40 岁的行列。日本后现代主义作家村上春树曾说过：“人到 40 岁是一条分界线。”人生被分成了上下两个半场，他认为 40 岁是人生一个大的转折点。孔子也强调“四十而不惑”（《论语·为政》）。所以，40 岁的我，站在这分界线上，也开始回归内心的价值需求，思量着进入人生下半场后，自己能为这个世界留下些什么？

困惑与反思

我进入生涯领域已经是第 13 个年头了。这期间，自己也从高校心理教师转型成为一名生涯培训师、咨询师。在传播生涯知识的同时，面对生涯市场需求的变化，有时我不免会有些无力感。

一是“量”的问题。新高考之前，生涯规划主要活跃于高校，而且功能一度被窄化为解决就业难的问题。但是学生找到工作之后，适应、发展以及平衡等问题接踵而至，那时又该如



何应对呢？为此，我在3年前出版了《遇见生涯大师》一书。不过，新高考的到来，又带来了新的机遇和挑战，即高三的专业选择范围会受限于高一的选科。这也直接推动了生涯教育的前移。所以，大学的专业学习是为了选择理想职业做准备，而高中的选科却影响专业选择数量的多寡。为此，有人就提出了一个最理想的选科策略，先定职业范围，再看职业相关的专业范围，最后根据专业来确定选科方案。这真的只是一种理想的状态。因为它必须建立在学生各个学科的能力均等，且学生在短时间内能调研或体验尽可能多的职业的基础上。想想就知道，这是一个不可能完成的任务。因此，面对每年庞大的高考大军，定位生涯规划的作用，并让参与其中的学生、家长和教师理解，迫在眉睫。

二是“质”的问题。距离2007年12月28日教育部下发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》一文已经接近13年了。也就是说，生涯教育已经在中国教育界践行了将近13年。教师们通过自学或参加培训等方式，掌握了系统化的生涯理论，并兢兢业业地为一代又一代的大学生持续传播着生涯知识。但结果呢？一部分教师由于对概念理解得不透彻，导致专业术语灌满课堂，可是，又有多少学生专注其中，并愿意转化为实践呢？许多学生也仅剩“混学分”的心态而留于教室罢了。而另一部分教师虽然语言生动风趣，讲解详细有条理，课堂内容充实，但是没有把知识结构及素材资源的更新与职业环境的快速变化、不同时代学生特点的差异以及家庭影响等因素进行