

第一章找出方向

当托尼·马丁内斯见到我们时，他说的第一句话就是，他不清楚自己为何落到今天这个地步。如果不是认真倾听了他的陈述，我们的确很难想象，拥有顶尖商学院 MBA 学位和长春藤盟校电机系学位的托尼为什么会陷入困境？

托尼从小就具有数学与科学天赋，老师们都鼓励他按照其特长发展。因此，他上大学时选择了工程专业。另外，身为独子，又是移民家庭中的第一代美国人（父母是危地马拉移民），托尼承受着出人头地、成功致富的压力，即使他自己并不情愿。

托尼几乎做任何事情都得心应手，这也是他的一种天赋。然而，样样精通对他来说未必一定是件好事，因为这意味着他一直没有特定的发展方向。比如，念大学时，托尼选修了几门艺术与建筑课程，成绩十分优异，教授曾鼓励他认真考虑往学术界发展，将来当个历史学教授。

大学毕业后，托尼申请进入商学院学习。因为他的很多大学好友都要攻读 MBA，这让他不至于对这个领域感到太陌生。托尼对学习商业颇有兴趣，在校期间是个聪明开朗又能言善辩的好学生。当企业到学校来招聘人才时，有多家知名

管理顾问公司都希望托尼到它们那里工作。管理顾问几乎是所有 MBA 学生梦寐以求的工作，托尼虽然并不是特别喜欢这类工作，但是他也很难抗拒这些看起来前途无量的工作机会。

那么，托尼为什么会出现在我们的办公室呢？

进入公司以后，托尼工作表现相当优异，深受同事、老板和客户的喜爱，升迁指日可待，一切看起来都让人满意。惟一让他不满的是，他被指派参与一项计划，这个团队的领导人对下属要求一向很严格，而托尼一直生活在别人的关爱和赞扬当中，他不习惯被批评。其实，那位小组领导人并不只针对托尼，他也批评其他小组成员，只是托尼无法接受。

但是，托尼并不认为他的不满意纯粹是因为这件事情，这件事只不过是一个讯号，要他停下脚步重新评估自己的职业发展方向。托尼告诉我们：“我并不是不能容忍他对我的批评，但是如果仅仅这类事情就足以让我对自己的工作感到不满，说明这份工作并不适合我。”

刚开始，我们有些怀疑他的说法，因为很多接受咨询的人士都很容易被别人的批评所伤害，有些人甚至只要被伤害一次，就会萌生辞职不干的念头。不过，在做了进一步了解后，我们发现，托尼的说法似乎是正确的。

托尼的问题在于，他根本不觉得顾问工作能带给他真正的成就感。他有很多同事都喜欢管理顾问这个工作，并且能够全身心地投入其中。托尼虽然也擅长这项工作，却始终感到不满意，而他自己也说不出个所以然。经过自我的认真分析，并在做了一份职业性综合测验之后，托尼发现，很明显，

真正令他感兴趣的是更加直接的创意工作，最好是具有创意性质的开发产品或服务类工作。我们也发现，托尼对权力与影响力的兴趣并不大，在这一点上，他和他的很多同事都不一样。

我们还发现，托尼不仅在大学选修的几门艺术与建筑课程成绩优异，而且，他的朋友圈中大多数人也属于这些领域，并没有工科背景。事实上，托尼在与工程师、MBA 同学或顾问同事相处的时候并不自在。这些迹象显示，在托尼的潜意识里，他更容易被深具创意而不是分析型的人所吸引。他之所以进入工程领域，取得 MBA 学位，或许是因为那样的选择看起来合情合理，别人也都说他应该这么做。但是他在选择朋友的时候就没有这些顾忌。

从事管理顾问工作当然也需要动脑筋（多少也算具有创意）要求也很高并且极具挑战性，但它偏偏不能让托尼感到满足。托尼最后决定离开管理顾问公司，进入电脑软件产业，从事新产品的开发与营销。在这份工作中，他不但能将 MBA 文凭与工程知识派上用场，而且还能够更好地发挥自己的创造力。

边做边学

究竟哪种类型的工作能够帮助人们认识自我，使他们感到满足和有意义，这完全是因人而异。职业生涯的探索历程也是如此。

一个人在成人阶段的学习内容 主要分为两大类。第一类是了解“外在”世界。就职业而言，就是指要认识各种产业，了解各种工作。第二类是了解“自我”(self)。心理学家对“自我”的定义不一而足 简单地说，“自我”是一个人对于作为一个完整个体的成长自觉。随着年龄的增长，我们必须追求更有意义的工作，也就是能促使我们了解自己并让我们内心感到最大满足的工作，并从这种工作中获得一种能持续带来兴奋、活力，以及和外在世界联系的感觉。作为职业生涯咨询专家，我们在研究和咨询的过程中一直很重视用什么方法能让顾客知道，在人生中尤其是在他们的工作中，自己最想要的是什么。

有意思的是 惟有通过工作 我们才可能知道哪种工作最令我们满足，也最具有意义。职业生涯自我评估，能让我们从平时的生活经验中了解自己的心理活动，帮助我们懂得如何进行自我观察。

平时的各种经验能够促进我们培养出更强的洞察力，使我们更直接地了解哪些任务或工作最能给我们带来成就感。不过，要确定最理想的工作并非一蹴而就，而是一个持续探索的过程。我们必须用心体会自己所了解到的东西，甚至还需要自我改变。当我们借着从事特定的活动，发现最能给自己带来成就感的事情，我们就会找到最有意义的职业发展方向。

我们通常是通过某种活动，来把内在的活力与热情表现在生活中。不同的自我层面，会通过不同类型的活动获得实

现。对某些人而言，写诗是增强自我认识的有效活动；而对另一些人而言，调解生产线工人的纠纷，或者设计一套新的电脑模型，可能是具有同等效力的自我实现工具。

你正在阅读本书，这就表示你认定或暂时认定，自己最感兴趣、觉得最有意义的活动就存在于工作中。我们在进行职业生涯咨询时，通常特别强调两项目标：首先，协助顾客了解他们想在生活中表现的兴趣模式；其次，协助顾客了解哪些活动最能充分发挥自己的兴趣。我们根据研究与咨询经验拟定出八大类职业活动，称之为“职业核心功能”(Business Core Function)。

为了避免误导你在职业生涯自我评估中的回答，我们在此只以“定量分析核心功能”为例。在你看完“职业生涯兴趣测验”并完成第三章的预备练习后，我们再详细说明其他的职业核心功能。“定量分析核心功能”是根据数学逻辑思考问题的方法，这也是理解外在世界的基本方法之一。数学推理的核心功能，可能表现在多种特定的职业活动中，如分析公司财务报表，负责市场调查，或设计一套模式来预估最大库存量等，这些都属于“定量分析核心功能”。对某些人而言，这类工作很有趣，也能够给自己带来成就感。

找出你特有的兴趣模式

早期的职业生涯评估，着重于人格特质与特定工作之间的适合程度，并且，这种评估是建立在工作内容具有长期稳

定性的假设之上。随着就业环境变动速度加快，每个人在选择工作的时候，将越来越重视短期的工作机会，从而为自己下一阶段的发展打下基础。

此外，专业人士有责任更深入地思考什么工作能增加他未来就业的筹码，什么工作能在职业结构越来越模糊的今天给自己带来成就感。不过，有很多人，甚至是阅历丰富的高级主管，在选择工作的时候，重视的仍然是工作头衔和传统职称，而不是职位真正所涵盖的工作内容。因此，我们的职业生涯自我评估方法，基本上并不是让你根据性格特质选择特定工作，而是协助你了解最适合你的职业活动种类或组合。

我们要深入探讨的第一项评估重点是，每个人都具有独特的兴趣模式，也就是一个试图表现出来的“潜在自我”。

职业心理研究有个很有趣的发现，每个人对工作的兴趣模式，与这个人比较持久的特质是相吻合的。很多证据显示，这些和工作相关的兴趣模式早在青春期就已存在，而且在历经青春期、青年期以后，到了成年阶段，兴趣更加坚定一致。和青少年相比，成年人更了解自己的兴趣模式。他们能够通过生活与工作，来加深对自己的进一步认识。当然，个人兴趣发展会受到工作环境里的新经验的持续影响，但是无论怎样波动，它都离不开真正的兴趣模式范围。

值得注意的是，个人的“深层结构兴趣”(deep structure)与它的具体表现是有区别的。深层结构兴趣是人最基本的性格特质之一，深植内心，恒久不变，并迫使我们为它们找到表达的途径。

就像被地热煮沸的地下水竭力要找到出口冒出地表一样，任何深层结构兴趣也会透过几种不同途径表现出来，成为某种我们可以观察到的“具体兴趣”。比方说波普艺术代表大师安迪·沃荷的深层结构创意兴趣，是通过广告作品、绘画和电影这些艺术形式来实现的；诺贝尔物理学奖得主理查德·费曼的深层结构创意兴趣，则表现在他的科学研究、文章及颇有趣味的课堂演讲中。

但是并非所有的深层结构兴趣都能表现为具体兴趣，只有当人生经验引发深层结构兴趣时，具体兴趣才会形成。例如，一个人的深层结构兴趣是量化分析，但如果他不进入投资领域，那么这种特质就不一定会发展成像分析科技类股票这样的具体兴趣。由于有这个不确定因素的存在，每个人发展出来的具体兴趣可能是在工作上，也可能是业余嗜好。

一个人能够在某条职业道路上发展，但是假如这不是建立在个人特有的深层结构兴趣模式的基础上，他的工作热忱就很难持久，更不可能把该职业作为他终身的志向和追求。物理学家爱因斯坦有可能改行当数学家或化学家，但是绝不可能成为将军；微软公司创办人比尔·盖茨有可能从事贸易或开设移动电话通讯服务公司，但要他当餐厅经理是不可能的——这些全都由深层结构兴趣所决定。

每个人都有自己的深层结构兴趣模式，而且在成年阶段初期，这个兴趣模式的雏形就已经形成，只是还没找到能将其完全实现的具体工作兴趣。对我们来说，找一份适合的工作，其实就是找到了自我深层结构兴趣得以实现的途径。

关于才能

你也许会感到好奇，本书讨论的重点为什么要放在兴趣模式上，而不放在技能和能力模式上？除了研究兴趣模式以外，探索如何激发个人的活力与能力不是还有很多种方法吗？

没错 在从事就业咨询的时候 我们也进行技能评估 但我们发现，很多造访者都过分重视能力和技能。他们喜欢问“我有哪方面的专长”或“什么是我的竞争优势”这一类的问题。很多人在来向我们咨询以前，可能已经花了大量的时间和精力去向强调技能评估的职业顾问求助，结果却令他们大失所望。技能评估当然很重要，但是在职业发展上，“我应该做什么”远没有“我想做什么”来得重要；“我是否有能力做好某件事”的重要性，也比不上“我是否对某件事有兴趣”。

每个人最大的竞争优势 往往并不是自己的技能 而是来自于自己以最大热忱和渴望所做的一切努力。按照我们的观点 才能和技能的程度 是“可以或不可以”从事某一项工作的因素，但不应该妨碍某项兴趣的深化与发展。比如说，你对音乐有兴趣，但是却缺乏细腻的运动神经协调能力，并且没有优美动听的嗓音 那么你就可能因为缺乏这种才能而“不可以”成为表演型音乐家。但是，你可以把对音乐的兴趣转向另一种职业上，像是当音乐制作人、歌曲创作者或电台音乐节目主持人等等。这样，你同样通过合适的途径从事了自

己感兴趣的工作。

错戴金手铐

很多人都根据自己的专长选择职业，却很少或者根本不考虑自身的兴趣。事实上，有很多人在工作上十分成功，在专业领域中也是首屈一指，但是他们对自己所从事的工作缺乏真正的兴趣，结果就出现了所谓“金手铐”的现象。虽然自己并不喜欢所从事的工作，但是丰厚的收入和良好的前景，又让他们很难下决心改行去做符合自身兴趣的工作。

一般情况下，除非财富状况十分优厚，否则我们势必会找一份收入稳定的工作。也许你的兴趣是当一名诗人、职业篮球选手或电视脱口秀主持人，但是一旦真的走上这些职业道路，随之而来的风险，可能不是你应付得了的。因此，很多人都会在是否按照自身兴趣选择职业这个问题上犹豫不决。

约翰就是这样一个人，他的事例说明，在现实生活中，一个人应该如何发觉自己的兴趣，又应该如何在生活其他层面的需要与限制下，将兴趣这个因素列入工作抉择的考虑之中。

约翰在一家业务蒸蒸日上的软件公司担任高级营销经理，薪水丰厚。他 40 来岁，已婚，有两个孩子。在工作的 16 年里，约翰的能力得到公司上下的一致认可，并不断地获得晋升。不幸的是，约翰并不快乐。他觉得自己不喜欢公司的产品，不喜欢管理层的尔虞我诈。他觉得在一个残酷无情、没有凝聚力的企业中工作很不自在，而且持续存在的工作压力让他不

堪重负。他经常在下班回家后感到心情恶劣。

据约翰所说 他当初之所以进入高科技领域 是因为大学毕业时，高科技产业比较景气，找工作十分容易。他一开始也很享受工作上的挑战，努力在工作上取得成就。但是几年时间过去了，当初的挑战变成了永无休止的压力，过去对成就的追求也变成只要不出差错就好。

年轻的时候 约翰曾对验光工作很感兴趣。验光工作在技术上具有挑战性和很强的自主性，同时也是一种受人尊敬的职业。他原本想按照自己的兴趣发展，成为一名验光师，但遭到父亲的劝阻。约翰的父亲是一位成功的商人，他希望约翰从事高科技方面的工作。综合各方面的考虑，约翰决定放弃追求自己的兴趣。于是他就进了现在这家公司，一干就是16年。

但是 如今约翰陷入了左右为难的处境。一方面 他如果辞掉工作，就没有了收入，难以负担家庭的生计，而且回学校念4年书，花掉一大笔学费当上验光师以后，那份工作的收入将比现在少很多；另一方面，如果他不辞掉工作，他就还得继续忍受从事一份令他不快乐的工作。他到底应该怎么办呢？

在接受我们咨询以后 约翰决定 与其采取断然离职回学校念书的激烈做法 这种做法会让家人面临很大的财务压力)，不如先换一个虽不十分理想、但比较适合自己的工作。他开始积极寻找新的工作机会，对工作的要求就是要有类似验光师一样令他心动的独立性和自主性。通过再三斟酌，他决定

跳槽到一家规模较小、气氛和谐的公司。在这里，约翰受到比从前更多的尊重，他的能力受到更大的肯定。随着工作的转换，他对所处环境的反感大大地减轻，整个心情更是大幅度地好转。

为了确切地了解个人的深层结构兴趣模式，从而使你从工作中获得满足，你必须练习以想象力来进行思考，用自己的语言与自我对话，更深入地倾听自我的声音。

在下一章中 我们将要探讨的是 在寻找符合自身兴趣并能带来成就感的工作过程中，我们可能遇到的种种障碍。

第二章走出职业的迷航

用“职业生涯”(career)一词来形容工作，还是最近几年的事。根据《美国传统大辞典》，英文 career 一词源自拉丁文 carrus，意指一种马车，也源自古法文 carriere，指的是赛马场。“职业生涯”一词作动词时意指“尽全速移动或奔跑”。而英文 vocation(职业)源自拉丁文 vocare(叫喊及 vocatio(召唤))其本意为来自上帝或自我内心深处的呼唤。在 100 年前大家可能会将此解释为，某个人受到上帝的召唤，被指派成为医师、农夫或鞋匠，但随着时代的发展，大家逐渐不再认为工作是被指派、被要求去做的事情。我们从事职业生涯心理咨询工作，比较倾向于把工作看成是一种召唤，它能够触动人们内心的某一根弦，引发人们的共鸣，并且让人感觉适得其所。

这种来自于你内心真正的召唤，经常受到众多强大力量的阻碍，所幸的是，了解这些阻碍力量往往有助于我们辨认发自内心更深处声音。多年来，我们从很多聪明、有能力的人身上获得了宝贵的经验。这些人都拥有很高的学历，其中一部分还曾在攻读 MBA 时，选修过职业生涯自我评估课程，或者在就业抉择之时请教过其他的职业生涯顾问。尽管

如此，他们还是在选择与经营个人的职业生涯时，做出了不恰当的决定。

我们对此深感困惑。因为 如果一个人心中有召唤的力量提醒他追求某一目标，为什么他还会偏离目标呢？这些优秀的人才又是怎么踏上错误的职业道路的呢？很显然，现实中存在无数因素，容易导致人们在职业生涯中迷航。这些因素基本上可归为四大类：女妖的歌声、恐怖与不安、对个别机会认识不足，以及对自我认识不足。

我们试图从众多的案例中，找出影响每位造访者偏离自己目标的那些力量。每一个人，都受到所属社会文化意识的影响，也就是我们习以为常、不以为意，但又对我们造成巨大影响的环境因素。

在半个世纪或一个世纪以前，很多人受到社会和文化的影 响，不自觉地接受了女性适合哪些工作的刻板认定。而今天，我们也同样受着某种文化对我们的影响，也许在 50 或 100 年后，我们回顾现在，将清楚地看出，家庭与小型社交团体是如何影响着 我们。但是现在，身处其中的我们对此却浑然不觉，因为它们几乎像背景音乐一样一直存在。身为史密斯家的人应该做某种工作，某种职业适合我们马丁家的人，这类不言可喻的信心成为我们的基本信念，引导着我们，而我们甚至不知道自己正在被引导。这些信念，以一种微妙但强而有力的方式塑造着我们的思想，可能会促使我们做出某些错误的选择。

此外，一些个别事件也会影响你对职业生涯的思考。例如

你父亲在一家公司效命了 30 年，却毫不留情地被解雇，这可能会削弱你去大公司任职的决心。母亲辞掉工作自己创业，结果获得了巨大的成功，这可能会促使你萌生自己当老板的想法。

在以下章节中，我们会更详细论述这些导致职业生涯迷航的力量。现在，请你回想一下，迄今为止，你在自己的职业道路上，做出了哪些错误的抉择，或者侥幸避开了哪些错误。同时，也想想你的朋友、兄弟姐妹、父母等人，哪些因素曾经影响他们的生活与工作。然后，进一步反省自己有哪些缺点，其中哪一项最可能成为导致你偏离目标的因素。找到会使我们误入歧途的原因，我们就能避免成为它们的俘虏，从而踏上适合自己的职业道路。

首先，我们要探讨的是女妖的歌声的诱惑。

女妖的歌声

在荷马史诗《奥德赛》中，主人公带着一批人，沿着一座岛屿驾船行驶。岛上传来女妖动人的歌声，水手们听到歌声，不知不觉地受到了魔音的诱惑，于是便不由自主地驾船向岛上行驶，最后触礁身亡。

今天，这可怕的女妖的歌声依然存在，只是转变成金钱、权力，以及同事、家人和社会的认同等种种令人难以抗拒的诱惑。它们使我们辨别不了来自内心深处的召唤，并诱使我们偏离自己的航线。

渴望金钱、权利和社会地位并没有错，但如果那份渴望是因女妖的鼓励而起，那么你的付出与所获得的满足将不成比例，还会被带离自我的轨道。比方说，如果累积财富是你内心真正的召唤，那么你就必须追求这个目标；如果你对财富并没有多大的兴趣，而只是为了获得别人的认同才去追求财富，那你就必须认清事实，不能让“女妖的歌声”分散你的注意力。

通常，“女妖的歌声”主要有以下几个方面：

一、金钱与地位

今天，财富的诱惑特别强有力，也令人很难抗拒。如果是在 50 年前，你住在衣阿华州某个小镇，你不会看到电视节目中的浮华世界，也不会接收到某些提醒你应该立志追求庞大财富的信息，不会看到有人一边开着价值百万的名车，一边还用最昂贵的移动电话讲话。你看不到这一切，那么你就可能不会受到这些诱惑。可是如今，一切都已经不一样了。

我们知道很多人选择职业道路的时候，主要的根据就是未来财富增加的数量与速度。我们并不是说金钱有什么不好，也不是说对钱的渴望有什么不对，问题在于，金钱往往导致你忽视真正想要的其他事物，也往往会掩盖更重要的信息。

很多造访者都有这样的情况，他们不满意目前的工作，但又不愿意审慎地考虑做出某种改变。为什么？因为改变虽然可能带来更大的快乐和满足，但收入却会减少。

罗伯特知道自己并不适合在银行上班。他很容易焦虑不

安，也不喜欢与人争论或发生正面冲突。但是身为商业贷款业务员，他却必须把钱贷放出去，还要期望借方依照合约偿还贷款。我们都知道，在经历 20 世纪 80 年代后期的金融危机后，银行普遍开始重视贷款风险，信用委员会核准贷款申请也越来越严格。一旦贷款成了呆帐，承办人就得卷铺盖走路。在巨大的压力下，罗伯特经常胃痛。他痛恨这份工作，很想离开银行业，或者换一家压力稍微小一点的银行。但是金钱和地位持续而强烈地召唤着他，他无法抗拒这种诱惑。

我们曾帮助过一位叫戴维的造访者，使他惊险地躲过职业生涯的危机。戴维是一名成功的推销员，他在这一行干了近十年，建立了相当规模的客户群，业绩稳定，收入可观。那么，是什么引诱他差点偏离自己的轨道呢？原来，有一段时间房地产市场突然形式一片大好，戴维的一位做房产经纪人的朋友，突然间就赚了很多钱。眼看着朋友的收入像在“印钞票”一样，戴维心中又羡慕又嫉妒，随即萌生了放弃现在这份工作，改做房产经纪人的想法。

他找到我们要我们帮他分析，辞掉现有工作改行做房地产不可行。我们的建议是，做房产经纪人的风险很高，虽然现在市场很兴旺，但发烧到一定程度势必会冷却下来。而他原来的工作其实很不错，很自由、有成就感、收入又高。幸运的是，戴维听从了我们的建议，打消了改行的念头。要不然，他就差点禁不住女妖的歌声的诱惑而撞上岩石了。

因为受到金钱与地位的吸引，而偏离个人真正兴趣的案例俯拾皆是。最常见情况的是，本人有兴趣也擅长于某项工

作，但是为了金钱与地位而接受升迁。他知道做这样的改变是要付出代价的，但是名利的吸引实在让人很难抗拒。而同时，亲戚朋友的鼓励也在逼迫他们下决心。他们听到总是这一类的论调：“你不会真的放弃升迁吧？”或是“多羡慕你啊，要是我能像你一样拥有这个职位就好了”。尽管我们都希望自己避开干扰，但事实上，当身边每个人都鼓励你打开音响、调高音量时，你想不听到女妖的歌声是非常困难的。

玛利原本是一名成功的公共电视节目制作人兼导播。她在这个竞争激烈的战场上历练多年，作品得过无数奖项。后来，她被提升到一个制作商业性节目的机构担任主管，薪水相当高，这是她接受升迁的主要原因。另外，朋友和同事在一旁的怂恿和鼓励也是不可忽视的因素。不过，一、两年以后，玛利发现自己真正喜欢和适合的，还是以前那份能直接表现创意的工作。但是她现在想重回制作部门，几乎是不可能的事情。那扇门已不再为她敞开。

二、期待太多

另一种形式的女妖的歌声，来自于造访者对工作的过度期望，希望工作能满足自己太多的需要。事实上，社会文化无形中给大家造成一种鼓励，让大家对工作抱有不切实际的过高期望。而这样的期望，往往很难达到。达不到期望，人们自然会极度不快乐。如果不能适度质疑和改正自己对工作的期望，在发现事实与自己的期望相差甚远时，就可能因此认定问题纯粹在于选错了工作、入错了行。很多人一个工作接