



享受大学和未来人生,从发展职业认同开始

如果你热爱自己的工作,那么你余生中连一天都不再需要工作。这是有关职业认同的最完美表述,也是一种理顺了的人生。



视觉中国供图

在北京大学暑期班的心理学课堂上,杨眉老师介绍了埃里克森心理社会发展阶段中的职业认同。同学们表现得兴趣浓厚、积极讨论与思考,课后则有同学回顾并总结了自己确立专业(职业)认同的过程。现选发几篇,或许他们的亲历和探索对你有所启发。

首都经济贸易大学心理学教授 杨眉

人的成长过程就是形成各种身份认同的过程,对大学生而言,需要发展的一个最重要身份就是对某种专业(职业)身份的认同,术语称之为职业认同。

专业认同与职业认同是一个连续谱,如果一个学生选择了他喜欢的专业,那么他离自己喜欢的工作就不远了。所以,大学生需要在了解自己我是谁?我从哪里来?的基础上确认自己将往何处去,在一个特定的专业(职业)身份上将自己的过去与现在整合起来。

所谓职业认同,是指一个人能结合自己的主观条件(主观如性格特点、兴趣、能力;客观如个人与家庭条件等)确立自己的职业目标,并据此制订生活学习计划和相关的学业、职业承诺与学业职业规划。因此,职业认同反映了一种稳定的兴趣、目标和承诺。虽然一个人从事他所喜欢的专业,也会遇到数不清的问题,但是比起做不喜欢的工作,所消耗的能量就会少许多。

具有职业认同的人会拥有心流流动的人生,也就是那种天人合一的高度和谐与幸福状态。此外,当一个人从事他所喜爱的工作时,会有强大的动机与动力,心无

宁波诺丁汉大学2020级
国际经济与贸易专业 解佳卉

从小,身边的老师和朋友时常夸赞我的音色,我也一直喜欢模仿电视中的各种角色形象,对播音、主持、朗诵、配音特别有兴趣。中考后的暑假,我萌生了参加艺考的想法。想来这大概就是我职业认同探索的开始吧。

我来到家乡非常有名的一家艺考机构咨询,但老师说:依据测试,她认为我的综合条件并不适合艺考。建议我在高中阶段潜心学习文化课,争取考上传媒大学,然后辅修播音主持专业。老师的建议让我感到特别失落。那段时间对自己有很多否定和怀疑,我想那可能就是我第一次感受到认同危机吧!

我暂时放弃了在机构学习专业课的想法,并查找取得优秀成绩的艺考生的经验分享,希望通过其他方式向他们靠近。现在的我意识到:那段时间的我产生了认同心理。实际上,任何人的经历都是不可复制的。如乔布斯所言:你们的时间是

对特别在意的好朋友,并不是付出得越多越好。不能剥夺对方独立成长的空间和机会。

□ 余冰玥

拥有妈妈般的好友是什么感觉?林琪琪掰着手指细数朋友球儿照顾人的小细节:作为宿舍大姐,球儿会在买回芒果后削好再递给大家,外出时充当宿舍人形导航;去她家做客,她提前给所有人准备好拖鞋牙刷;遇到情感和人生问题,她无条件倾听陪伴,给出建议。林琪琪感叹:球儿就像我们中无所不能的妈妈,在她面前可以躺平当个宝宝,什么都不用操心。

妈妈好友在生活中并不陌生。就职于媒体行业的刘洋分享,自己很喜欢和妈妈般的好友相处。她们善于主动照顾对方,让人如沐春风。和她相处不会让人不舒服,因为她关心你,在她面前可以做真实的自己,不用担心自己是否什么都不行。

除了生活上的贴心照顾,情感和心理层面的陪伴感,也是妈妈好友辐射给周围人的另一能量。赵晓然的闺蜜文文是个心思细腻的姑娘,每当晓然遇到情感问题向她求助时,文文总会无条件陪伴、倾听,有时熄灯后,晓然还会跑到文文的床上继续小声聊,甚至晓然男友也会跟文文倾诉一下两人吵架的烦恼,文文总是耐心地理性地回应和分析,让两人恢复平静。赵晓然感慨:文文的共情力很强,像妈妈般治愈了我,带给我满满的安全感。

温暖、贴心、无微不至。妈妈好友往往具备着许多令人舒适的品质,让人们真切地感知到友谊带来的情感支持和社会支撑。但同时,也有人会觉得,某些妈妈好友对别人关注的范围太大,如同一个辐射能量过强的太阳,在体贴之余,有点唠叨和控制,让人感觉不舒服。林琪琪说,当好友球儿面对另一个关系不错、却不够成熟的男生朋友时,

旁骛并受到他所创造的小成功的激励,这就是正强化。接下来他会千方百计地做到精益求精,到那时(通常只需要十年左右的时间),他会同时收获物质与精神上的累累硕果。换言之,相应的名誉、收益会成为乐业者的必然副产品。

很多人认为,现在的世界发展太快,那种一生只做一件事的时代已经一去不返,因此,大学生也没有必要去确立什么职业认同了。

可是,没有兴趣与目标又怎么可能享受学业?更何况,确立职业认同还有一个重要的副产品:就是在喜欢的事情上做过切实努力的人,都具有非常重要的转型资本,会在实力上具备成为斜杠青年的必要资源。因此,他们应对AI时代环境变化的能力会更强大。

职业认同对人生的影响如此重大,然而事实上,只有少数幸运儿能在刚步入大学时就具备职业认同,大部分人在大学甚至毕业后几年才发现自己、找到自己的,所以才会有渴望实现财务自由,辞职去做自己喜欢的事情的情况,还有一部分人则是终生都不清楚自己适合做什么,由此导致老大徒伤悲的人生。

目前的一种教育现实是:本来应该用于探索并确立认同的初、高中阶段,学生被高考指挥棒所左右,除了功课什么都顾不上。报考志愿时,大多也都是由父母根据所谓前途与钱途为孩子确定专业方向。

结果,每年的大学兴奋期之后的11月,心理咨询室接待最多的就是有关专业(职业)认同的个案。来咨询的大一新生很迷茫,他们不喜欢自己所学的专业,可又不知道将要以什么样的方式立身处世。来做这类咨询的同学所占比例往往超过咨询人数的1/3。这些学生因为缺乏职业认同而痛苦、迷惘和挣扎,不仅学习动力不足,严重的还会厌学或者陷入网瘾、

躺平,发生心理问题的概率自然增加。那么,大学生究竟该如何确立自己的专业乃至职业认同呢?

概括起来说,这需要经过自我探索和职业探索的历程。自我探索包括对自身需要、兴趣、能力、天赋以及性格特点的认识与了解,而职业探索则指利用各种机会了解自己适合、匹配的职业方向。

从自我探索的角度看,首先要做的是对自己有耐心。因为,虽说大学期间要解决的最重要问题是确立职业认同,但也要知道,对大多数人而言,在今天这个各种新兴专业与职业层出不穷的时代,职业认同已经演化为一个动态过程。与过去子承父业的时代风气相比,今天的职业认同有可能会随着人的年龄、经历、知识与技能变化的能力会更强大。

所以,我们不必追求一蹴而就。如果实在找不出自己究竟喜欢什么,至少要知道自己不喜欢什么,也就是坚决不自己做眼下不喜欢甚至厌恶的事。

我在咨询室见过这类个案,因为痛恨父母为自己所报的专业而躺平,结果以肄业方式黯然离校。如果我们守住底线,不在不喜欢的专业上耗时间、精力和情绪,我们就可以节能成长,有更多的时间与精力去思考并探索未来的人生。

其次,通过各种方式认真听课、与辅导员老师交流、听学校组织的各类专家讲座、参加社团、到图书馆读书以及个人思考等,来了解自己的需要、兴趣、能力、天赋、性格特点。如果个人探索的效率太低,那么最科学有效的方式就是到学校的心理咨询室,与老师共同探讨。

再者,是做一些专业和职业探索,如到其他系去旁听课程,有目的地参加社会实践,到网上查找相关资料以及与学校的生涯规划老师进行探讨。尽最大可能去发现自己的长处所在,就是那种你感觉是它为它而生、的事情。然后就可以在大二

时转专业,从而理顺自己的人生,实现节能成长。

最后也是最重要的,就是要满足转专业的条件。在做自我探索和职业探索的过程中,我们要认真负责地对待大一时期的功课。高校大多都有帮助学生确立职业认同的政策,如果你不喜欢现在的专业,只要你大一时的成绩达到了学校设定的转系标准,大二时,就可以转去你所希望的专业。

如果大一时没能发现自己的所长,或者由于外在条件限制我们无法换专业,我们还可以利用辅修第二学位、考研、实习或找工作这些机会去实现自己的职业认同,或者,也可以在将来有一定经济能力后,再作选择。

有句英文:If you love your job,you will never have to work a day in your life.我译译为:如果你热爱自己的工作,那么你余生中连一天都不再需要工作。这是有关职业认同的最完美表述,也是一种理顺了的人生,因为这不仅可以帮助我们以节能成长的方式做成最好的自己,可以让我们拥有最多的满意度和幸福感,同时也让社会多一个乐业敬业的公民。

可是,如果我们知道自己的兴趣所在,但由于各种条件限制而无法去做时,又该怎么办?比如我们想做油画家,但却是色盲。

如果我们无法做自己喜欢的事,那就要去学习自己喜欢或者自己喜欢所做的,都是理顺了的人生,最怕就是两不靠,那样的人生甚至可能成为终身的痛苦。更何况,接受现实并努力去喜欢自己所做的这个过程,会产生一个极为重要的副产品:让我们具备认真负责、敬业自律这类任何工作都需要的本人人格特质,成为我们非常重要的转型资本,让我们在瞬息万变的人工智能时代,拥有以不变应万变的主动。

在成为自己的道路上,踩过荆棘,收获鲜花

上海外国语大学2018级英语专业 涂丹

拼命考各种的证书,努力刷绩点、做实习,经常好累却又不敢停下来。这是我常常从身边朋友处听到的无奈感慨。我想自己是幸运的,能做自己喜欢的事情,可以把它当成终生的事业。在杨眉老师的课堂上,通过职业认同学习,我更加明确了这一点。

职业认同指的是一个人自定义的职业目标、兴趣、价值观以及角色,即自身的职业生涯是否和热爱、擅长与适合之事相匹配。换言之,个体如何用想要的职业生涯发展和当下的职业发展现状来回答我是谁、我来自哪里和我将要去哪里这三个问题。

站在原地回望,我在很小的时候便有了热爱的学科:英语和犯罪学。当接触这两类学科时,会产生由衷的欣喜,对任何相关的新知都具有强烈的好奇心,且带来的获得感能够长时间持续。正如弗洛伊德所言,本我是一大锅沸腾汹涌的兴奋。

我从小起就有很多自主想法,确定自己要读文科,初中就很清楚大学要申请的专业,从没因为被质疑和阻拦而停下脚步。

因此,当比我小一岁的表弟在报考大学时问我:姐姐,我没有喜欢的东西该怎么办?我回复他,你把专业从第一项看到最后一项,然后再来和我说。果

不其然,第二天表弟表示还是有很多感兴趣的学科。我想告诉他,每个人都有自己的节奏,当下不明晰是很正常的事。如果一辈子都不需要某种特殊的热度,但又活得十分自洽,那也是舒适的生活方式。可如果明明对当下状态感到焦虑失望,却不去探索和反思,甚至把自己的责任全部推给别人,那么最终的代价也要自己承受。

于我而言,我本科读的英语,同时准备跨专业申请犯罪学研究生。其实作出这个决定,是基于先关照自身的心理现实,在摸索中一步步探路。获取职业认同不是一个结果,而是漫长的过程。以犯罪学为例,国内在这方面的科普和发展还很有限,将其看作机遇还是风险,是否进入体制内,是否选择跨学科视角,这些都是个人发挥与大环境改变的问题,答案不一,也无高低对错之分。

除了坚守,认同也需要被发现和创造,走在人生的岔路口,我还是更愿意相信,迈出第一步的尝试比什么都值得骄傲。

欧文·亚隆在其著作《成为我自己》中写道,你也许不能成为更好的自己,但可以更好地成为自己。来日之途不可知,与其纠结尚未发生的事,不如垒筑当下,再待今后。愿我们都在成为自己的路上,踩过荆棘,收获鲜花,不言悔,不后退。

还没真正了解金融学,岂能轻言放弃

香港大学2020级工商管理专业 杨昕怡

你也是学金融的?毫不夸张地说,在我们学校中,十个学生里得有七个是学金融的。金融历来是热门专业,前途和钱途并重。我也挤在这熙熙攘攘的热潮中,羡慕地望着街对面市中心金碧辉煌的金融大厦里走出的白领们。

阿德勒认为,追求优越是人类的天性。我的学习生涯一直比较顺利,对于学习能力,我一直都有一点优越感,并一直为了维护这份优越而努力。但这一切都随着大一第一学期成绩单中,金融专业必修课成绩F的出现而荡然无存。

我真的适合学金融吗?面对厚厚的教科书,我手足无措。微信朋友圈中,同学们陆续晒出各种实习offer,这些来自同辈的压力让我开始质疑自己,连基础课都学不好,还能不能在这个行业存活下来?我对未来的发展方向感到茫然。现在我认识到,这就是自我发展的认同危机。

弗兰克意义治疗的理论假设中提到,生活在任何情境下都是有意义的,即使是最悲惨的情境亦然。人有寻找意义的需要,在人格发展的阶段中,我们会无意识地去探索生命的意义,从而稳

固自己在社会中生存的安全感。认同危机也不完全是坏事,它导致的意义缺失反而促使我去探索新的生活意义和发掘自我潜能。

与朋友分析学习金融的利与弊后,我萌生了转专业的想法,开始将注意力转移到别的领域中:阅读社会心理学的书籍,了解个体与社会的相互作用;选修哲学课,领略古希腊英雄伦理。这些学习体验使我以新的方式认知这个世界,也让我领会到求知本身的重要意义。

当我的内心逐渐恢复平静,逐渐抛弃杂念,缓和内卷带来的焦虑感后,对知识的渴望促使我翻开了金融学课本,开始重新认识这门学科。第二学期开学的前一天,收到的错误计算期末成绩的邮件更让我意识到,因为一些挫折而质疑自己存在的意义是多么荒谬。

我从原先的混沌感中苏醒过来,领会美国哲学家帕里斯总结的活在当下的宝贵的人生经验。用自我觉察与世界保持密切的联系,将能量和注意力投入到此时此刻这唯一现实中。先前我试图逃避学习中的挫折感,未能对自己进行内部归因。还未真正去了解金融学,便试图轻言放弃,在建立认同的过程中当了逃兵。我应该勇敢地承担自己的生活责任,掌握自己人生的主动权,充分享受人生的每一个瞬间。

我和播音主持谈了一场恋爱

有限的,不要将它们浪费在重复其他人的生活上。

高二上学期,学校的朗诵与主持兴趣班让我再次感受到自己对播音主持的强烈兴趣。我发觉自己不仅被声音艺术的魅力吸引,还渴望通过媒体去传递这个时代的力量与温情。我们一起练声、播报新闻并沉醉其中,这一次,我成功地进入机构学习播音主持。在这里,我遇到了很多有相似理想的同学,这让我前所未有地体会到归属感及心流时刻。我形容这段时光为与播音主持谈了一场恋爱。

但在三个月后,父母明确对我说,不再支持我参加艺考的想法。而这时我也正在经历着认同混乱:我逐渐对艺考标准和行业现状有了更深刻的了解,同时也开始意识到,这个职业或许真的不适合我。我挣扎于理解和反抗之间,最终还是

说服了自己,放弃艺考。

作出这个决定是痛苦的,内心非常不愿放弃自己的热爱。在高三阶段,紧张、焦虑和自我怀疑也对当时心理复原力较差、和父母缺乏沟通的我产生了一定的负面影响,最终我没有考上中国传媒大学和其他母校的传媒专业。

在经历了高中阶段的挣扎后,拥有一定自我教育能力的我,更加了解自己的优点、缺点和潜能。对于无法达到的目标,我尝试不强求自己,而是选择用更加实际的方式去实现。在填报志愿时,我和父母、老师积极沟通,报考了我们一致认为前途相对不错的中外合办类学校,和一个我有兴趣接触的专业。

在大学中,我参加了广播社和话剧社,也开始了解并接受自己的现状与特点,从实际出发,努力做到喜欢自己所

学的专业。我也期望着,通过在大学锻炼英语口语、学习经济学专业知识后,有机会在之后的工作和学习中参与英文经济类的新闻节目制作,用另一种方式实现自己的梦想。

此外幸运的是,大一期间我又发觉了自己对心理学有兴趣。我也在探索着是否有可能通过自己的努力,在硕士阶段去接触和心理经济学都相关的行为经济学,将专业和兴趣融合在一起。

虽然每个人确立目标,确立职业认同所花费的时间各不相同,但我认为,处在青春期末期的青年还有时间去试错、承担机会成本、减少沉没成本、建立职业认同。正如日本作家小野所说:你若不抽出时间来创造自己想要的生活,你最终将不得不花费大量的时间来应付自己不想要的生活,你真的想过这一生吗?

和妈妈系好友相处是怎样一种体验



视觉中国供图

要通过给予帮助获得他人认同;也可能对自己的现实状况缺乏掌控,想通过照顾别人去获得控制感。

上周周朋友对这份关心表示不舒服,妈妈好友自身也容易陷入困境:当处处为朋友着想,甚至牺牲自己的时间和精力主动提供帮助时,对方为什么不领情?我们是不是不应当在友情中当妈?陈武认为,当人们在谈论妈妈系好友时,要注意不能简单地用是非对错去衡量,也不应直接粗暴地贴标签。我们要做的是发现背后隐含的问题,将关系调整成双方舒适的状态。

与人相处是人生路上的大命题,并不是谁付出得多就有理,朋友、亲子、恋人关系都是如此。陈武指出:关于爱有一个很重要的价值理念:促进对方的成长,而不是一味满足和迎合对方的需求。如果不是在意的自己的好朋友,并不是付出得越多越好,不能剥夺对方独立成长的空间和机会。要思考没有你的照顾,他是否也能做得很好?

陈武建议,习惯于扮演妈妈角色的人不必全盘否定自己的做法,但需要调整方式的灵活性,注意几点:需求因人而异,避免用一刀切的方式表达关心;因情境而异,先判断对方是否需要帮助;因自身状态而异,帮助别人前先照顾好自己。

当我们遇到控制欲较强的妈妈系好友,但又不想伤害友情时,一定要注意及时沟通,不带敌意地表达自己的真实感受,比如可以用开玩笑的形式说,放心,这件事我可以自己搞定啦,以此来善意提醒对方。

加拿大温尼伯大学学者Beverley Fehr说,在友情的维持中,长久的朋友是那些愿意随时提供帮助、很少逾越界限的人,而不是总对你的衣橱、伴侣、生活和未来喋喋不休。他们知道如何表达接纳、忠诚和支撑,什么时候该腾出沙发,什么时候该给你一个拥抱。

球儿就展现出内心B面。男孩经常通宵打游戏,爱吃油炸食品,球儿看不惯,便会教育他。次数一多,虽然知道是为自己好,男生还是忍不住和我们吐槽:球儿像他妈一样唠叨,有点烦。

赵晓丽的室友陈露是个山东女孩,一开始她温暖的性格和妈妈般的照顾赢得了整个宿舍的好感。但渐渐地大家发现,陈露有时对别人的关怀和帮助过于紧密,爱把自己的想法强加于人。当大家不听从她的建议时,就会独自一生闷气。

陈露在家排行老二,从小不太受重视,但姐姐和弟弟却很依赖她。从上学起,她一直当班长,充当着管理者 and 照顾者的角色。赵晓丽觉得,或许是家庭环境和成长轨迹,让陈露习惯于照顾别人,但她似乎在为别人服务中寻找存在感,被人忽视时,就会很生气。

赵晓丽坦言,陈露是个好姑娘,我能理解她,但有人会觉得这个女孩难相处,

干什么都得听她的。的确,对于这类无微不至的朋友,大家和他们接触时总是心里很矛盾。妈妈系好友总是苦口婆心。我是为你好,可周围人却感到有时被干涉、侵犯甚至被控制。可我偏偏不喜欢。

武汉大学发展与教育心理学研究所教师陈武指出,妈妈系好友的背后往往有多方面因素。首先,成长历程一定程度上会影响付出型人格的形成,从小到大都处于照顾者角色的人更容易在友情中当妈,操心别人。其次,妈妈系好友在日常生活中独立性与主动性较强,对别人依赖少,能在照顾好自己的同时关心他人。

有的妈妈系好友虽出于好心,但是模糊了关系的边界。很多人在生活中对他人过于关注,如果好友有难题没找他,反而会感到很失落。陈武认为,他们可能怀着英雄主义或救世主心态,想