

# 职场人 你有足够的职业弹性吗

## 【专家调查档案】

岁末年初,是总结过往、展望未来的时节,亦是不少职场人思考自己职业生涯的时机。职场上,有人频繁跳槽,却怎么也找不到自己的发展空间,也有人一份工作做了十多年,味同嚼蜡,看不到乐趣。枯燥、单调、迷茫、过一天算一天,这些是他们描述自己的职业状态时经常会用到的词汇。这些字眼基本代表了一种职业的倦怠,也意味着面对压力和不断变化的工作环境失去了职业弹性。

## 【事件回放】

临近岁末,本报记者发起了调查。在焦虑内容调查中,14%的网民具有生存焦虑,68%的网民具有发展焦虑,18%的网民具有情感焦虑。发展焦虑中,尤其忧虑工作能否有突破、职位能否得升迁。张先生说,他是学IT的,进了单位后,发现技能并没有提升多少,但是唱歌、喝酒、人际关系维护等“灰色技能”在工作中占了相当大的比例。“IT是个动态行业,需要不断学习、实践,被应酬困住,我的业务技能怎么进步?以后我凭什么真正立足?同样做IT,我的同学大多在微软、IBM,或是百度、华为等大企业,平台高待遇好,同样过一年,我感到自己就是‘卢瑟’(注:失败者的英语谐音)一个。” (来源:江南晚报)



## A 让工作受价值和意义感的驱动

你是否知道自己喜欢做什么,适合做什么,擅长做什么,以及最看重什么?是廖丽娟和那些对职业发展充满困惑的访者探讨的问题。“有些人在工作的过程中,总是很难进行取舍,看起来很忙,其实却很迷茫,长期这样,自身成长的时间和精力被挤占,也相应地失去了职业发展的弹性。”也有

人因为不了解自身的职业价值导致倦怠和失去职业弹性。“有些人高考志愿是父母选的,工作是家人通过关系搞定的,没有机会选择,也意味着没有机会思考并了解自己。”

拥有职业弹性意味着工作受价值和意义感驱动,也就是在了解自身职业价值的基础上,与工作的具体内容

之间发生衔接,即寻找到自身工作的意义。曾有个女孩子在想明白了这个问题后对廖丽娟说:“当初进了500强企业,光鲜亮丽了一年,被很多人羡慕了一年,但是一年以后我就不知道自己为什么非要挤进这家企业了。现在我才知道,能长期滋养我职业发展和弹性的不是那些外在的因素,而是在做着自己认为值得并觉得有意义的事情。”

## B 从立足毕生发展的角度看待当下

拥有职业弹性意味着未来取向,也就是说,立足毕生发展的角度来考量眼前的职业选择、工作内容以及学习成长。“站在未来想要怎样的角度去经营自己的工作内容,往往更容易拥有一种面对未来变化的弹性。”廖丽娟举例分析说,“有一位男士,他的未来职业发展目标是成为一名优秀的商人,结果他在经济学硕士毕业以后考了公务员,干了五年公务员后,他进入一家大型企业进行管理工作的实践,两年以后开始自己创业,后来他果然

成为成功的商人。我们可以想象,站在未来发展的角度,这个人在从事公务员工作期间,肯定不会斤斤计较于升迁,也不会特别去经营所谓的帮派关系。站在毕生发展的角度,他做公务员期间,一定更多是训练自身谨言慎行的特质,积累尽可能多的人脉,因为这是他要成为商人需要历练和积累的。所以,如果每个人面对自身工作,是站在为了什么,站在未来取向,从毕生发展的角度去思考眼前的选择、工作内容,往往就具有了一生发展的职业弹

性。”

心理学中有一个宜家效应,指人们自己购买并动手制作产品时,会产生对该产品的依恋感或自豪感,宜家效应让人们珍视自己组装、定制或建造的东西多过那些预先做好的成品。这也是宜家家具会比那种不需要任何组装就放到你面前的家具更容易被人们喜欢的很重要的原因。将宜家效应延伸到职业发展上可以发现,如果人们知道今天的工作、今天的积累,是为了将来的职业发展目标,往往会增加人们的工作满意度,提高工作效能,也相应地增加了职业弹性。

## C 建构强大的社会支持系统

拥有职业弹性也意味着拥有比较强大的支持系统。有很多人选择离职,因为在团队里面没有很好的支持感;也有很多人不被前来挖角的高薪诱惑,是因为在目前的团队呆着真的感觉很舒服。廖丽娟分析

指出,支持系统能满足人们归属的需要,而与归属感同样重要的是,人们在支持系统里面得到的认同感。

“当然这个强大的支持系统不仅来自职场,还来自我们身边的资源,比如家庭、朋友,还有我们能找到的专业资源。我们感觉到职业发展迷茫的

时候,能帮助你的可能是同事、家人的精神支持、朋友的理解和帮助,还可能是专业职业规划师提出的发展建议。”廖丽娟说。也正因此,拥有职业弹性需要去经营和建构我们的支持系统,支持着同事的同时被同事支持,爱着家人的同时被家人爱着,善待朋友的同时被朋友善待。这样的人往往就更健康,也就更具备弹性和优秀的可能性。

## D 坦然接受职业高原状态

看奥运比赛时,我们会说,赛场上输赢都是常有的事情。而在职场上,你是否能坦然面对职位、薪水的升与降?职业弹性并不意味着永远的升迁。曾有一位39岁的企业副总裁找到廖丽娟,他觉得自己的职业发展已经到顶了,不可能升为老大了,也不想再换企业了,管理工作虽然繁琐,但自己也适应得游刃有余,他问:“难道我剩下的二十多年就要这么不好不坏不咸不淡不高不低地混下去吗?”

事实上,这个问题,是廖丽娟在做职业心理咨询中被问及频率最高的问题之一。

“我们一直说要成长要发展,突然有一天发现,似乎走到顶峰了,没有了更高点,当然也下不来——不是下不来,而是不会想下来。这就是职业心理学里面讲到的职业高原状态,人人都会碰到。”廖丽娟向那位39岁的副总裁分析了心理学职业高原状态的一些研究和思考。“面对职业高原,首先

是觉察,知道自己进入了这个状态。如果不高不低不是你想要的职业状态,那有没有可能通过第二职业生涯选择来实现自己想要的生命状态?对自己进行全面的自我整合,则是另一种应对方式,——在我们的生命中除了职业发展,还有没有自己想要达成的目标?有的人会整合到慈善事业,有的人会整合到家庭,花更多的精力来经营家庭生活陪伴孩子成长,有的人会整合到兴趣中等等。此外,还可以考虑的就是培训教育等更多的成长空间和机会。”



## 远东航船

◎ 章红

毛姆的《远东航船》,是我百看不厌的一篇小说。每看一遍,都把人注定孤独的命运咀嚼了一遍。

一艘从日本横滨开往英国的巨型客轮,在茫无际涯的太平洋上航行。哈姆林太太郁郁寡欢。她独自一人返回英国,因为丈夫爱上了别的女人,而且是个比她还要大上8岁的女人,她觉得丢尽了脸。所以明知离婚后返回英国的生活是非常暗淡凄凉的,她还是决意这么做。

船停新加坡时,上来一个健壮开朗的爱尔兰人——加拉赫先生。他是一个种植园主,年轻时候到马来亚橡胶林谋生,在密林中一待就是25年,生活孤独寂寞,但他挣了钱。现在年近50的他决定回到家乡,重新开始人生。

后来加拉赫先生病了,病因是打嗝。他偌大的身躯因为打嗝而不停晃动,原先的肉全没了,皮肤松弛地耷拉在颈项,充满欢笑的眼睛变得痛苦憔悴。但人仍然很乐观,喘着气说:“请放心,我是不会死于这种病的,我将平安登上爱尔兰的绿色海岸。”

圣诞节前夕,加拉赫先生死去了。这时,在远远的前方,海天相接的地方,陆地出现了。

哈姆林太太的心灵受到了极大的震动。死亡,使人世间的其他痛苦变得微不足道了,神秘莫测的死才是唯一重要的事情。她想起加拉赫刚上船时的情景,从那时到现在不过是很短的时间,他曾是那么健壮,充满生命力。她想起他对未来的种种计划,这一切尚未开始便随着死亡迅速结束了。这个孤独可怜的人就这么奇怪地死掉了,船上的人在继续贪婪地享受生活,开玩笑、调情、拉扯闲话,抬起被加拉赫的死暂时打断了一下的欢乐……

哈姆林太太凝神默想了许久许久,心中涌起对死亡的肃然敬畏。她想到人世有那么多不可捉摸不可把握的因素,非理性所能解释,却随时会使生命毁于一旦。她想到在那即将来临的死亡面前,人们仍然有着那么多可笑的偏见、虚荣的观念、狭窄的胸襟,给生命添上种种烦恼的底色。她想到她的丈夫说过,我们幸福活着的时间这么短暂,而我们死去的时间却是这么长……

哈姆林太太突然发现自己有了一种崭新的想法,她察觉她不再生丈夫的气了。她立刻回到舱室,迫不及待地给丈夫写了一封信:

“……我已不再嫉妒,不再伤心,不再怀念。不要认为我会不幸或孤独寂寞。只要你觉得需要

我,就到我这里来吧,我将高高兴兴地欢迎你,没有责备,也没有恶意。我由衷地感谢这么多年来你给予我的幸福和体贴,作为报答,我希望奉献给你我的爱,它绝不要求于你什么,而且我希望它是绝对无私的。请给我良好的祝愿,并祝你幸福、幸福、幸福。”



专家支持:廖丽娟

国家二级心理咨询师  
上海市职业技能鉴定中心

上海新民晚报印刷有限公司承印  
批发一部:浦东新区东方路63号 58771896  
批发二部:世博馆前区上海路1071号 58708889  
批发三部:金桥开发区金口路272号 50753289  
每季50-268元,含客户增值服务,三送一册