

基于自我认知视角下职业规划之兴趣发展逻辑

金琴芳

(上海工商外国语职业学院, 上海 201399)

摘要:职业规划是大学生应当加强学习的一门课,尤其面对当前就业困难、就业迷茫等诸多困境,职业规划课的重要性更加不言而喻。职业规划不仅对于在校大学生树立正确的就业观有很大的帮助,而且对毕业生日后走上工作岗位也有更长远的指导意义。从学生主体出发,结合学生兴趣,能够更好地发挥职业规划的作用。因此本文从自我认知角度出发,引导学生发现自己的兴趣,加深其自我认知,树立正确的职业规划观。

关键词:自我认知;职业规划;兴趣

自我认知会影响我们对自己和世界的看法,会影响我们的行为,以及我们如何体验生命^[1]。因此,大学生在进行职业选择时,并不是要找到一份什么样的工作,而是要明白自己是什么样的人,有没有强烈的工作需要。只有将工作视为强烈需要的人才会在工作中更加努力和有毅力,因为工作对他们来说本身就是一种回报和奖励。在自我认知的基础上,学会发现自己的兴趣所在并不断强化,引导自己更好进行职业规划,找到工作的乐趣,带领人们达到一种心流状态,即米哈伊所说的“当一个人处于心流状态时,他会全神贯注,在意识中没有分神,不受干扰,虽然变化,过一小时就像过一分钟那样快。无论一个人做什么,当一个人全情投入时,都会感觉时间的轨迹消失了”^[2]。

一、寻找兴趣,发现自我

在人们小时候,常思考长大后从事什么样的工作、成为什么样的人。那时候,人会很简单很轻易地说出自己的梦想。成年后,或许我们也有梦想,只是缺乏了年少时的勇气和自信,不敢轻易说出自己的梦想。我们害怕别人评价,害怕无法实现,害怕遇到困难,害怕很多未知。因为考虑到诸多现实因素,我们放弃了已经有的兴趣或者还在寻找着的兴趣。但是,在感到困惑的时候,我们更要走那条有选择的路,更要努力地寻找改变生活的新方法——我们只能从内心找到打开心灵牢狱之门的钥匙^[1]。我们从来没有反向思维思考一下,假如我抛去诸多外在因素,只从本心出发,找到自己真正感兴趣的工作,其实付出的代价未必就如我们想象的那样巨大。很多人在工作了一段时间或者很长时间,开始抱怨壮志难酬,抱怨工作环境。我们在选择的错

误道路上越走越远,最后变成了我们最不喜欢的自己,变得毫无斗志,毫无活力。所以,趁着我们还有时间,还有机会重新选择,我们应该认真审视自我,找到我们真正感兴趣的东西,活出自己的人生意义。

那么如何找到自己的兴趣呢?首先,我们要认清自我,找到属于我们的价值。这里分两类进行讨论。一是,对自我认知有一定的认识,即较早地发现自己的兴趣点,只是尚未完全确定。这种情况下,一方面可以寻求同行前辈的帮助,去了解身边从事相关工作的前辈的个人成长经历和工作心得,也可以上网搜寻相关领域专家的个人工作简历。充分了解和掌握自己感兴趣领域的最新动态和就业前景,以及自己在未来从事相关工作时应具备的能力与素质。确定好职业目标以后,可以按照个人兴趣来进行职业规划,结合相关实践活动确定今后的职业发展方向,锻炼和提升围绕兴趣展开的各项专业技能和综合素质,提升自己的个人竞争力。二是,对自我认识不够清晰,尚未发现自己的兴趣点。这里要说明一点,暂时没有发现兴趣点的人跟智力因素无关,而是跟成长教育环境、阅历有关。这说明平时对自我方面的思考比较少。正因为如此,自我思考才显得如此重要。

没有发现自己的兴趣点,原因有以下几点:一是对外界关注较少,与外界比较疏离,思想有一定的局限性。也许自己在某一方面特别擅长,但是囿于思想的局限性,总是把自己限定在特定的框架内。例如,有很多新型职业是大家所不了解的,以至于在求职的时候大家一门心思放在既定的几种岗位上。明明自己喜欢收纳整理东西,却不知道现在有收纳师这样的岗位,也没想过自己要从事收纳师这样的岗位;二是缺少兴趣爱好相关锻炼和练习,没有发展成为一门技能和特长。兴趣是需要后天培养和练习的,可能某个阶段我们有感兴趣的事物,但没有及时地发现和培养,导致它只是灵光一现、

作者简介:

金琴芳(1993.12—),安徽人,硕士,研究方向为思想政治教育、职业规划。

须臾而逝。等到我们发现却又因为自己不擅长而失去重拾它的自信和勇气；三是缺乏对自我的正确认知。有可能自己对某方面感兴趣，但自己还没发现。人总是旁观者清，对于自己甚少了解。可能自己在某一方面比较突出或者擅长却总是不自知，经由身边的人点拨之后才知道。这里介绍三种方法：一是主客观分析，我们可以结合主客观分析，去探求自己真正的兴趣。主观分析，客观分析，主观我和客观我。综合以上意见，再经过实践、实习，最终确认自己的兴趣。从日常生活中发现自己关注点，或者从亲人朋友间寻找一些蛛丝马迹。二是反推法，从未知到已知，从结尾到开始。三是逆向思维法。不知道自己的兴趣点在哪里，可以反向求证自己的兴趣。可以从自己不喜欢的方向着手，剔除不喜欢的，再去思考哪些是可能喜欢的方向。

二、强化兴趣，发展自我

强化兴趣，把工作做好，做到极致、做到擅长，做到不可替代。兴趣是开始工作的动力，而把工作做到极致则是强化兴趣的源泉。光有刚开始工作的动力是不够的，还需要强化这股动力。如果缺少不断推进工作的动力，那么工作无法为继，兴趣也会在工作的消磨中消失殆尽。这就要求我们仅仅从兴趣出发是不够的，还得一直学习，让兴趣成为工作中的助力。如果你能把工作当作一种积极学习经验的过程，那么，每一项工作中都包含着很大乐趣和个人成长的机会。不仅可以强化这种乐趣带来的满足感和成就感，还会引领我们时刻思考如何提升自己的综合能力和素质，去满足该自我发展的需要。因为在发展兴趣的同时，需要学习和补充很多的知识，来强化该兴趣。

首先，为了得到良好的心理体验，我们会从兴趣本身出发，围绕兴趣开展相关工作。从兴趣本身出发，有利于我们以更积极主动的心态面对工作，有助于提高工作效率，也有利于在第一时间树立工作自信心，让我们安心工作。在学校时，要特别关注自己感兴趣领域内的行业发展方向和特定岗位要求；通过自由时间学习该兴趣领域下的知识和技能，不断强化该方面的综合能力，做到有备无患。其次，在兴趣得到满足时，我们会发现在特定的工作领域和范围内满足我们兴趣的点，从而喜欢该方向的工作和负责领域。我们可以选择该兴趣领域下特定的工作岗位，通过相关实习进一步了解该岗位，锻炼自己的工作能力。有机会的话，也可以积极主动参加实习公司的相关活动，成为活动策划、组织、实施的一员，提升自己的公司归属感，找到工作完成时的满足感和成就感。再次，划定好明确的工作范围

后，我们发现，只有不断地提升自己在在工作领域内的技术和素质要求，我们才有可能将工作做好，进而得到心理上的满足感和幸福感。从心理学上来说，这是一种主动的思维模式，我们会主动学习来强化自身的工作能力，并且在这种正向反馈中不断摸索更好的工作方法和技能。在实习中，我们作为新人，刚开始对公司业务和 workflows 不是太熟悉，这时应当抓住一切能学习的机会学习，向公司前辈和主管学习，学习他们的管理经验和技巧，尽快适应工作环境，提升自己的工作能力。最后，提升在某个局部和某个工作领域内的工作能力时，我们的眼界变得更加开阔，思维更加活跃。尤其在获得正面评价和反馈时我们在激励机制的作用下，渴望自己在更大的领域内发挥个人价值。由此我们把工作学习到的经验和方法转移推广到更广阔的领域，在不断的工作实践中调整和完善自己的工作方法和准则。我们个人从关注内在的兴趣转化为更加关注外在的世界，加深自我的韧度和深度。

三、滋养兴趣，呵护自我

一个具有活力和热情的人，在每次打击之后便能对人生和世界再度发生兴趣，因此他战胜了一切不幸，对于他，人生与世界绝不会变得如此狭小，以至于一次打击就是一次毁灭^[3]。兴趣能让我们产生积极的情绪体验，但也存在因为外在因素的干扰导致我们放弃兴趣的可能性。兴趣是发自人内心本真的愿望，一旦实现快乐的体验，会加速我们对兴趣的热爱，反之则会让我们失去耐心甚至彻底放弃。正如丹尼尔·戈尔曼那本富有影响力的书中描述的那样，情绪智力包括监控自己情绪的能力以及巧妙运用这些信息来指导思维和行动的能力^[4]。

正因为兴趣会受到情绪因素的影响，所以需要客观分析。一是要冷静客观地看待兴趣本身。兴趣本身并没有问题，出问题的是你看待兴趣的角度。当在实习或工作中遇到困难或者问题时，这些不愉快的情感体验会影响你的情绪，导致你不开心、烦闷、生气等。不要简单地将问题归咎于兴趣本身，因果混乱。也许你会想，当初还不如随便找一份轻松的工作，现在找了一份自己感兴趣的工作不还是遇到很多糟心事。这是错误的归因方式。要知道，每一份工作背后都是包含酸甜苦辣，没有永远的快乐和幸福，即使是你感兴趣的工作也不例外。

二是定期关心呵护自我，呵护兴趣。当兴趣得到满足时，我们会产生积极情绪体验，激发工作热情和创意。当兴趣得不到满足时，我们往往会产生消极情绪体

验,甚至讨厌兴趣本身。尽管我们是从兴趣角度出发去工作的,但不代表工作总是按照我们的心意来。有时候我们会面对自己并不喜欢的工作任务,尽管是在自己喜欢的工作领域内,但一想到如此难缠的客户、领导的瞎指挥等情况,我们会讨厌工作安排。也会对自己喜欢的兴趣产生怀疑。这意味着工作并不总是按照我们的兴趣来开展的,在工作过程中也许会碰到一些我们不想面对的人或事。其实这些都是正常的现象,产生这样的情绪也是情理之中。只不过,认清现实之后,现在我们看问题不仅从自己的视角出发,还要学会从工作中看待外部环境。从某种意义上来说,这是我们自我成长的一个证明。学会从现实出发,碰到不如意的事情不要总想着如何逃避,而是学会正面解决。事物之间的关系总是错综复杂、千丝万缕的,我们在工作经验不是太多的情况下,往往是把自己头脑中的主观想象投射到了现实职场中,总以为职场会跟我们头脑中想象的完全一致。但经过实践,你会发现其实不然。所以,在工作中遇到任何困难时,首先要思考的是遇到问题怎么去调整自己的情绪,如何能解决问题,更好地解决问题的方法是什么?冷静思考过后,基本问题解决思路也越来越清晰。思路清晰之后,我们不会过于苛责自己,不会把错误都归咎于自己身上,而是主动承担责任,积极寻求解决之道。

三是注意提防倦怠期,放松自我。对人来说,在现代生活中,情绪上的疲劳一直是主要形式之一^[3]。我们会注意到工作时间越久,我们投入工作的精力和时间越多,我们越来越容易失去自我,越来越找不到原先的兴趣动力。我们会觉得疲惫不堪,心情郁闷。这是一个重要的心理预警,它暗示你是时候停下来让自己休息一下。由于长时间的工作压力和工作强度压得我们喘不过气,我们很长时间没有关注过自我,很少问问他过得怎么样,甚至我们早已把兴趣抛至脑后,不见当初的初心和热情。这时会带来一个问题,崩得时间越久,我们爆发得越厉害,无论对自我身心还是工作都极其不利。发现这个问题,我们要告诉自己停下来观望自己的内心,放松一下神经,暂时放下手头的工作,去做一些自己喜欢的事情来舒缓压力。此时无关乎工作,只是纯粹的喜欢而已。通过适当的心理调节,我们放松身心,让我们的兴趣也保留住当初的那份简单美好,不给它蒙上灰尘。

总之,让兴趣爱好有一个喘息休息的机会,不要让它过度劳动。因为有的时候周边环境、人的影响,会让你产生不好的感觉。你会不自觉地想是不是兴趣爱好

的错,如果我换一个兴趣或者放弃这个兴趣是不是就好了。其实有些问题本质不是出在兴趣这个事本身,只是周边环境影响你,破坏了你原本创作、工作的心情。这个时候,你要转移一下注意力,将注意力放在其他兴趣或者事物上,让它得以休息、养精蓄锐。冷静下来认真思考过后,你会知道兴趣就在那里,它始终没有变化,变化的是自己的态度和想法。我们会在心情烦躁、抑郁的时候,试着停一停,这是对兴趣的滋养,也是对自我的呵护。

四、转化兴趣,接纳自我

兴趣具有变化性,接纳、拥抱这些变化。原因大致有以下几点:一是由于身体心理等原因不得不放弃自己曾经的兴趣爱好;二是随着认知加深,思考方式发生变化,感兴趣的方向也随着变化。兴趣发生变化趋势主要包括:一是原先兴趣完全改变。在人们自我认知和外部认知越来越清晰时,兴趣是会产生变化的。也许最初感兴趣随着人生阅历的增加会演变成另一个兴趣。二是兴趣发生迁移。同一兴趣迁移到其他地方,迁移方向可能是同一工作领域内的不同对象、不同创作岗位上。例如喜欢电影,迁移的方向可能由原来的电影评说迁移为电影后期、电影编导、电影设计等,也可能由幕后制作转到台前营销等。

那么我们如何利用兴趣的变化性来让我们的兴趣得到有价值的转化呢?意识到兴趣是具有变化性的,在此基础上有意识地去把握自己的兴趣变化趋势。一方面,当我们原来的兴趣发生变化,甚至完全改变成另外的兴趣时,我们要理性看待其中的变化,分析变化的原因。如果因为某些原因我们不得不改变原来的兴趣,也要学会放手,这是一种自我保护机制,也是一种自我认知改变。在不知不觉中,我们原先的兴趣变化成了一个其他兴趣,说明原先的兴趣已经不适合我们的认知需要,所以新兴趣是得到自我内心认可的,要学着接纳它、喜欢它。另一方面,当我们的同一兴趣发生不同方面的偏移,有可能侧重方向不同。我们需要学会不断总结工作经验、不断评估个人成长心得,及时认清和分析自己可以接受的偏移范围,让自己在工作过程中学会有目的地积累相关工作经验和方法,等到自己真的可以迁移兴趣的时候不至于学无所成败兴而归。

五、培养兴趣,丰富自我

兴趣可以是单一的,也可以是多元的。在某个人身上,人们常常发现,他不仅对一类事物感兴趣,还对其他事物也感兴趣。这类人往往是兴趣多元的,经过研

究证明,有着多元兴趣的人,心理机制更加健全完善。为了培养我们的多元兴趣,首先我们要把自己最看重的兴趣发展到极致,足以让我们有自信和勇气去发现更多面的自己。在工作过程中,多留意自己做得好的地方,做得出彩的地方。适当地留一些空间让自己探索更多未知的领域,当个人工作能力发展得很完善时,在其他未知的领域,我们会有一定的勇气去探索。因为有底气、有自信,我们可以在其他不同的领域大胆尝试。其次,有意识地多关注外部环境的变化,了解新鲜事物的发展,适当开阔自己的眼界,为发展多元兴趣做铺垫。开拓眼界的目的是培养自己的敏感性和想象力。有时候我们对于外界关注得比较少会缺少与世界的连接。我们想要提升自我,关注外界发展变化的趋势是必不可少的。把自己封闭起来,沉浸在自己的世界里,会让人变得不在意、反应慢。有时候跟人聊天,聊到一个问题,你甚至不知道别人在说什么。这样的情况下,你做的很多事情其实是多余和浪费的,你没有很好地去把握他人的想法和需要,也失去了学习新鲜事物的能力。比如,一名大学辅导员老师在管理班级时,发现很多学生在上课时看游戏直播,后来他自己去了解直播之后,发现直播对于教学是有一定助力的,也将直播带到了课堂,取得了一定的效果。此外,他还根据自己学习英语的经验,将英语学习方法分享在他的直播中。可见积极拥抱外部环境变化,接受新鲜事物,对于培养多元兴趣起到了促进作用。

另外,平时多积累生活素材,有想法赶紧记录下来,经过一定时间的积累,你再回头整理这些想法时会发现自己在不经意间就对某方面人和事有了关注,在此基础上强化关于该方面的认知,真正地去了解这些事物背后的逻辑;有了关注点之后,确定兴趣对象,最重要的是加强练习。练习是关于技巧技能方面、方法论层面的,关于如何较快地掌握其理论知识和相关技巧;还有关于养成习惯方面,在掌握该兴趣基本知识之后,还要不断地强化巩固。因为知识都是日新月异的,无论理论知识还是实践知识都是会发展变化的,所以任何时候都不要忘了不断练习的好习惯。养成发现兴趣、培养兴趣的良好习惯,形成一整套完整的兴趣培养机制。在

大脑中,我们已经自动保存了这套经由实践检验的培养兴趣模式。再碰到感兴趣的点,我们会不自觉地执行这套指令,并不断推进新的兴趣养成和发展,由此得到了一个正向螺旋上升的兴趣反馈机制,一个兴趣推动另一个兴趣的生成和发展,再到多个兴趣共同作用于新的兴趣的生成和发展。

六、重构兴趣,超越自我

当我们在探索兴趣之旅时,同时也在不断找到超越自我,赋予自己更多的可能性。兴趣更多的是从我们的内心出发,做好自己,强化自己,使自己有能力、有实力完成一切工作和任务。这个阶段我们更多的是关注我们的内心。当我们的兴趣越来越成熟,我们自我也发展得比较完善。这个时候需要我们跳出现在的框架来看待自己,我们的兴趣帮助我们更好地思考怎么去关注外部世界,思考怎么给其他人带去帮助,怎么将自己的个人价值与社会价值结合起来。意义感关系着我们对一件事情的感受,即是否能从中体验到个人意义,是否与我们的理想一致。奉献可以为我们的这件事情给予动力和力量,以及决定我们有多大可能会坚持下去。这个时候我们工作的本心变成了在自己的岗位上如何更好地服务他人。无论从马斯洛的需要层次论还是行为层次理论上讲,这都是心理发展成熟必经的一个阶段。那我们怎么来正确看待这个阶段呢?如何正确迎接这个阶段呢?其一,工作能力,努力工作,在工作中要坚持不懈地培养自己的工作能力,做一个强大的人。其二,工作态度,做一个有责任心、坚持、坚韧的人。其三,做一个关注外界的人。其四,做一个独立自主、独立思考的人,有自己的主见和想法。

参考文献:

- [1] 泰勒·本沙哈尔. 过你想过的生活 [M]. 倪子君, 译. 北京: 中信出版社, 2016.
- [2] 泰勒·本沙哈尔. 高效的方法 [M]. 王媛, 译. 成都: 四川人民出版社, 2019.
- [3] 罗素. 理想与历程 [M]. 高适, 译. 武汉: 华中科技大学出版社, 2019.
- [4] 克里斯廷·内夫. 自我关怀的力量 [M]. 刘聪慧, 译. 北京: 中信出版社, 2017.