

寻路篇

专题五 | 学涯三部曲 101

- 一、大学成长三阶段 104
- 二、学涯规划的原则 115

专题六 | 生涯二重奏 123

- 一、生涯发展的历史 126
- 二、个体生涯二分法 135

行动篇

专题七 | 设计我人生 141

- 一、重新定义你的人生 144
- 二、生涯因设计而精彩 151

专题八 | 决策见真知 157

- 一、决策思维五步法 160
- 二、生涯决策与行动 165

专题九 | 适者可生存 173

- 一、不适合与不适应 176
- 二、适应能力的养成 180

参考文献 | 189

后记 | 持续行动, 创造幸运 191

定位篇

专题一 复盘成长史

没人知道下一个变化是什么，
有什么未知的机遇躲在角落里，
几个月或者几年，
等待着有一天完全改变我们的生活。

——凯瑟琳·诺里斯

约翰·克朗伯兹

【大师领航】

约翰·克朗伯兹是当今美国生涯咨询界的领导者，他认为，一个人在过去人生中习得的技能、培养的兴趣、建立的信念和价值观等个人素质方面的学习经验，对于当下的选择和生涯决策具有重要意义。为此，他于1979年提出社会学习生涯理论。

20年后，克朗伯兹在自身已有理论的基础上提出了偶发学习理论。他认为，生涯规划应该保持在不断修订和调整的动态之中，世界的不确定性导致人们无法一次性解决所有问题，只有行动才是应对困惑和迷茫的最好方法。

“生涯规划是必须写出来的，但是要用铅笔去写。”



图 1-1 两种生涯模式对比

一 幸运绝非偶然

1994年出生的王维家从小就喜欢音乐，但却误打误撞地进了杭州师范大学的护理专业学习。大学期间，他也考虑过更换专业，却因学习成绩一般而未能如愿。不过，他仍然积极参加校园歌唱比赛，为自己的爱好寻找出口。

就这样，王维家学习了四年护理，毕业之后顺利进入杭州一家地方医院实习。即便如此，他仍然没有彻底舍弃自己的爱好。在医院见过了太多的生老病死、病痛与泪水，王维家开始自己试着写歌，学习吉他，用音乐抒发内心的情绪与感怀。

直到2017年6月，王维家因为机缘巧合参加了一档音乐类综艺节目。因为不想让父母担心，他特意瞒着家人参加比赛。也正是这次比赛，让他有机会充分展示自己的才华和音乐梦想。最终，王维家凭借出色的音乐素养拿下比赛冠军，一夜成名。

对了，在上初中的时候，王维家为了勉励自己不忘初心，特意为自己取了另一个名字：毛不易。

与众多怀揣音乐梦想的人相比，毛不易无疑是幸运的，但他的幸运绝非偶然。回望他一路成长的经历，我们可以从幸运的结果里推导出很多必然的事件，正是这些事件的发生，让幸运成为一种命中注定的事实。

- 毛不易试图更换自己的所学专业，虽然未能如愿。
- 积极参加校园歌唱比赛。
- 主动学习吉他，练习音乐技能。

- 从工作中积累创作素材，在现实和梦想之间搭建互通的桥梁。
- 没有拒绝音乐类节目，主动参加。

毛不易也许不是那种看准目标就积极制定计划去实现它的人，如果用职业生涯规划的标准来衡量的话，他基本没有什么规划意识。

但他仍然在自己热爱的领域成功了，为什么呢？

因为他一直在主动适应变化，并积极作为，用有效的行动一步一步增加梦想成真的可能性。和那些面对命运的无常怨天尤人、拒绝前进的人相比，毛不易一直在不断发现可能的机遇，并充分利用生活提供给自己的机缘寻求突破。在变幻莫测的人生当中，也正是这些偶然发生的事情，不管是学习护理专业还是参加歌唱比赛，为我们的职业选择和生命方向带来不可预测的惊喜。

人生的本质是不确定，面对不可预测的未来，唯有始终相信幸运的事情终会发生，并在偶发机遇面前保持有效的行动，才能收获意想不到的成功。

确认，相信，行动，是我们应该持续坚持的人生法则。

人生的本质是不可预测

老李、大李和小李是一脉相承的祖孙三代。

出生于1950年的老李今年已经69岁，年轻时的他迎上了“上山下乡”的浪潮，为了响应国家政策，老李跟着浩浩荡荡的队伍去农村插了队。后来又幸运地赶上1977年国家恢复高考，当时已经结婚生子的他毅然选择重新拾起课本。最终，老李如愿以偿地上了大学，毕业后被分配进厂。改革开放的春风没有动摇老李的人生，他一直在工厂干到退休。

出生于1972年的大李虽然在毕业之际没有赶上国家的包分配政策，也因为国企改制而无法子承父业，但他凭借一颗敢闯敢干的心去了南方，在沿海经济特区的加速发展中发家致富，成了最先富起来的一小部分人，并一直经营着自己的

生意。

千禧年出生的小李见证和经历了不同于父辈和祖辈的生活，中国入世、2008年奥运会、移动互联网时代的到来以及第三次工业革命的起步，都在无形之中影响着小李的人生。如今已经19岁的他刚刚成为一名大一新生，他的人生信条就是：我命由我不由他。

《活着》的作者余华说：“一个西方人活400年才能经历这两个天壤之别的时代，一个中国人只需40年就经历了。”

纵览祖孙三代的人生，我们可以清晰地看到世界和国家的变化形势对个人的深刻影响。无论是“听天由命”的老李，还是“顺势而为”的大李，抑或是渴望“呼风唤雨”掌控自己命运的小李，都在告诉我们一个事实：世界变化太快，人生是由诸多不确定组成的。

从十年对比挑战说起

2018年年底，网络上兴起了“十年对比挑战”的风潮。无论是普通网友还是明星大V，抑或是官方媒体，纷纷晒出自己的十年对比照，令人感慨岁月变迁，时光易逝。

十年时间，可以改变很多事情，最明显的变化可能就是外貌了。十年可以让一个“青葱少年”变成“油腻大叔”，也能让一个懵懂少女成长为成熟白领。十年前，相声演员岳云鹏刚刚登台演出，王宝强刚刚在演艺圈立住脚跟，小米创始人雷军则刚刚产生创业的想法；而十年后，岳云鹏已经红遍大江南北，王宝强成为最具号召力的男演员之一，全球有几亿人在用小米的各种产品。

但是，谁能想到岳云鹏最初到北京找到的第一份工作是保安，王宝强一直在住地下室做群演，而雷军一开始闯荡的是计算机市场。众多的故事告诉我们，人生是由诸多偶然事件拼接而成的必然。所有成功的人，都是因为把握住了那扇旋转而又稍纵即逝的机会之门。

哈姆威是西班牙的一名只做糕点的小商贩，在狂热的移民潮中，他也怀着掘金的心态来到了美国。但美国并非他想象中的遍地是金，他的糕点在西班牙出售和在美国出售基本没有多大的差别。

1904年的夏天，哈姆威知道美国即将举办世界展览会，他把他的糕点工具搬到了展会地点路易斯安那州。值得庆幸的是，他被政府容许在会场外面出售他的薄饼。

他的薄饼生意实在糟糕，而和他相邻的一位卖冰激凌的商贩的生意却很好，一会儿就售出了很多冰激凌，并且很快就带来的装冰激凌的小碟子用完了。热心的哈姆威见状，就把自己的薄饼卷成锥形，让他盛放冰激凌。卖冰激凌的商贩见这个方式可行，便要了哈姆威的薄饼，大批的锥形冰激凌便送到顾客的手中。令哈姆威意料不到的是，这种锥形冰激凌被顾客们看好，而且被评为世界展览会的真正明星。

从此，这种锥形冰激凌开始大行于市，逐渐演化成了现在的蛋卷冰激凌。它的出现被人们称为“神来之笔”。有人这样假设：假如当初两个摊位不靠在一起，那么今天我们能不能吃上蛋卷冰激凌还真难说。

同样，炸薯片的发现也是这样的“神来之笔”。美国人克鲁姆是餐厅中的厨师，有一天，餐厅来了几个法国客人，他们嫌他制作出来的食品太厚太硬，克鲁姆知道后很生气，他随手拿过一只马铃薯，切成很薄的片，扔到了油锅里。这些薯片出锅后就送到了法国客人的桌上，谁知客人一吃，大呼好吃。从此这种炸薯片盛行开来，成为很多人喜爱的食品。

不确定因素一直贯穿于我们的生活当中，事实上，很多影响你一生的事情在你出生之前就已经发生了。比如，你无法选择你的父母、母语、种族和出生地；你无法确定你明天的工作当中会遇到怎样的客户；你无法知道下一次旅行会发生什么好玩的事情。正是因为这些不可预测的存在，才让生命充满无限可能。而幸

运的是，我们有能力选择自己的行为。在不确定的人生中，用行动创造属于自己的精彩，就像上文中的哈姆威一样。

计划总是赶不上变化

《牧羊少年奇幻之旅》里面有这样一个情节：炼金士送给修士一块金子，修士很高兴地说：“这是我这一辈子最大的好运。”炼金士说：“别这么说，因为生活会听见的，它会吝啬给你好运。”这正如《阿甘正传》里的一句经典台词：生活就像一盒巧克力，你永远不知道下一颗是什么味道。因此，过早地给自己或人生下定义，实在不是明智之举。

同理，早早地立下一个长远的志向，并制定好周密可行的践行计划，在当今日新月异的世界，真的是可行的事情吗？大部分的成功学和生涯规划课程告诉我们，如果能够认清自己的人生志趣，为自己设定一个职业目标，并明确判断自己的性格特征，然后综合考虑多种因素和测评结果，并不断坚持和努力，我们就一定能够找到最适合自己的工作岗位，并有条不紊地开启一段风顺顺水的职业生涯。

但这些理论从来没有关注过人生的不确定性，世界在变、社会在变、职业在变。我们熟知的职业中，打字员、电话接线员、售票员、缝纫工、印刷工、修表匠、木匠等职业正在慢慢消失。信息时代，还将会有更多的职业陆续消失不见。据说，未来十年，中国大陆 80% 的现金使用会陆续消失，人们大部分会选择网银支付、移动支付、自助支付。目前，甚至很多老年人都已开始使用网上支付了，可见在不久的将来，银行柜员和收银员岗位将会不断地减少。

2016 年 5 月，Google 的电脑打败全球最厉害的围棋高手，因为它开发出有人工智能（AI）的电脑，使用能够“自己学习”的软件，所以它的 AI 能够加速度地进步，取得的成就比专家预期的提前了 10 年。

2017 年起，会自动驾驶的汽车开始在公众场所使用。约在 2020 年，整个汽车工业就会遭遇到全面性的改变，你不再需要拥有汽车。人们可以用手机叫自动

驾驶的车，来带你到你想要的目的地。

未来的世界，你再也不必拥有车，或花时间加油、停车、排队考驾照、交保险费，我们生活的环境，尤其是城市，将会很安静，走路会很安全，因为 90% 的汽车都不见了，以前的停车场将会变成公园。

现在，平均每 10 万公里就有一次车祸，全球每年约有 120 万人死于车祸。而在将来，有 AI 电脑控制的自动驾驶汽车，会将车祸频率降至平均每 1000 万公里一次，车祸死亡人数将会减少 100 万左右。因为保险费和需要保险的人极少，保险公司会面临更多的挑战。

种种事实都在证明，计划赶不上变化。但更为关键的事情可能是，身处现在的我们已经无法判断和预测将来的世界。

人当然也会变，无论是兴趣、性格还是价值观。小时候，我们的梦想是当宇航员和科学家，但现在可能更期待成为技术员或者媒体人；汶川大地震发生后，四川高考生的医学专业报考率有了大大提升；一个刚走上创业之路的年轻人的幸福感来源可能是公司业绩，但在公司发展趋于稳定之后，他也许更希望平衡家庭和工作。

计划总是赶不上变化。

那么我们就永远不做计划了吗？当然不是。我们需要做的应该是确认人生发展的不确定性及未来的不可预测性，然后摆脱对长久计划的依赖和期待，在可预见的范围内制定可实现的目标，然后接受与适应变化，努力抓住每一个转瞬即逝的机遇。

正如古典在《拆掉思维里的墙》中所说：如果生命是旅途，你的眼睛就好像探照灯。你永远只能看到你所在之处的一百米处，一百米之外的地方到底怎么样你并不清楚。你能听到很多传奇和故事，但是无法做确切的计划。在你的视野范围内，你需要精细的计划；在你听说的范围内，你需要大方向的规划；而在那些

你连听都没有听到的地方，你需要的是相信。

那么，面对总是赶不上的变化，我们应该怎么做呢？

- 设想自己 20 年后的样子，以及所处的生活场景，把它当作自己的梦想轮廓。20 年的时间很长，我们会经历很多人生的转折和变化，但是没关系，不管绕多少弯，你都知道梦想中的自己应该是什么样的。
- 为自己设定一个不超过十年的自我提升目标，围绕自己的核心竞争力，制定相关的成长计划。
- 制定一份三年的职业生涯规划，并使这份规划的细节尽量清晰化，确保自己可以掌控未来三年的人生发展。
- 不断提醒和监督自己朝着最近的目标进阶，并随时准备迎接意想不到的机遇，对新的机会和变化着的环境保持清醒。

相信幸运的事情会发生

理查德·怀斯曼在《怪诞心理学》中描述了一个很有趣的实验：

我给那些志愿者每人发了一张报纸，请他们仔细看过后告诉我里面共有几张照片。其实，我还在这张报纸上为他们准备了一个赚钱的机会，不过我并没有告诉他们。在报纸的中间部位，我用半版的篇幅和超大的字体写了这么一句话：“如果你告诉研究人员看到了这句话，就能为自己赢得 100 英镑！”那些运气不佳的人完全把心思花在了清点照片的数量上，所以并没有发现这个赚钱的机会。与此相反，那些幸运儿显得非常放松，所以看到了报纸中间的大字，从而为自己赢得了 100 英镑。

面对同样的情景设置，为什么有的人就能幸运地获得意外惊喜，有的人却与惊喜失之交臂呢？因为那些幸运的人并没有把目光局限在发现照片的任务上，当

然，他们知道自己的任务是数照片，但毫无疑问，他们也在留意其他信息，从而发现更多的可能。

那些专注于数照片并且心无旁骛的人虽然值得肯定，但一味死盯着目标，就会陷入自我设置的注意力陷阱里，他们的眼睛只能看到照片。即便把那句带来好运的话放大十倍，他们一样会视而不见。

你想看到什么，就会看到什么。

回想你过去的人生经历，是不是有许多这样的时刻？当你沮丧的时候，你看什么都是灰色的，就算是朋友叫你一起出去玩，你都会觉得无趣；当你心情愉悦的时候，你看到路边开放的小花很美，洒水车的音乐非常悦耳，就连妈妈在周末催你早起，你都觉得幸福感爆棚。

卡耐基先生很久以前就提出一个论点，那就是：每个人的特质中大约有 80% 是长处或优点，而 20% 左右是我们的缺点。当一个人只知道自己的缺点是什么，而不知发掘优点时，“视网膜效应”就会促使这个人发现他身边也有许多人拥有类似的缺点，进而使得他的人际关系无法改善，生活也不快乐。你有没有发现那些常常骂别人很凶的人，其实自己脾气也不太好？这就是“视网膜效应”的影响力。

情人眼里出西施，仁者见仁智者见智，佛法当中也有一句话用以总结这种规律：信则有，不信则无。这些话都向我们揭示了一个重要的道理：你怎么想，就会怎么看。

对于人生，同样如此。

我们确认了人生的本质是不可预测，我们也要相信幸运的事情即将来临。那些面对人生的变幻无常郁郁寡欢一味消沉的人，注定会陷入虚无主义的自我挣扎之中。当我们相信所有的变化都是机遇，愿意接受不期而遇的尝试机会的时候，就会拨云见日，柳暗花明。

那么，我们如何在生活与学习中调整自己的心态，成为真正的幸运儿呢？

- 保持开放。
- 主动尝试。

莫妮卡在拿到硕士学位并在欧洲逛了四年之后，觉得是时候找份工作了。她完全不知道自己想做什么。她之前的一个同学问她是否想当一名顾问，虽然并不知道那是做什么的，她还是同意了。于是同学给了莫妮卡一个电话号码，莫妮卡打了电话并到一家咨询公司面试。面试中，莫妮卡都是随口即兴回答，但最终得到了一份临时的兼职工作。虽然她想要的是一份全职的稳定工作，但是她还是接受了这个机会。

没有人教莫妮卡怎样做一名合格的顾问，她摸着石头过河。四个月之后，公司却给了她一份通知，说她被解雇了。莫妮卡抱着试一试的态度跟公司沟通，要求他们撤回这个决定，出人意料地，她赢了。随后三年，莫妮卡日夜不休地工作，顺利完成职位晋升。后来，她从原来的公司离开，另起炉灶，以一个“独立顾问”的身份开始自己的事业。

到现在为止，莫妮卡已经在这个行业干了24年，而且在业内小有名气。

蔡康永说过一句话：“15岁觉得游泳难，放弃游泳，到18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说‘我不会耶’。18岁觉得英文难，放弃英文，28岁出现一个很棒但要会英文的工作，你只好说‘我不会耶’。”

莫妮卡的成功并不在于她有多努力，虽然努力是成功的必要因素。更多时候，莫妮卡没有放弃任何可能的机遇，并积极争取，主动尝试。比如，在对顾问这一职业不了解的情况下，仍然接受了同学的面试推荐；接受一份并不是自己期待中的兼职工作；在被解雇的时候积极争取可能的机会；等等。可以说，正是一颗开放的心和一双愿意尝试的手，为莫妮卡的人生摘得一个又一个幸运的果实。

当你相信幸运的事情会发生的时候，它就真的会发生。同学拉你一起参加校外的公益活动，你觉得窝在宿舍打游戏更有意思，你不相信会有什么好运在等着

自己，于是拒绝了，但你没想到，同学因为那场活动结识了新朋友，并意外获得一个实习机会。

因为想睡懒觉，你放弃了周一上午的课程，你不相信老师能讲得有多精彩，但你不知道，任课老师刚好在那节课上画了考试重点。

已经报名的讲座和要去看的电影时间冲突，你不相信这次的讲座和以往听过的那些有什么不同，于是选择放弃讲座去看电影，后来你听说那位你慕名已久的学者讲得非常精彩。

人生前期越嫌麻烦，越懒得学，后来就越可能错过让你动心的人和事，错过新风景。大部分时候，我们以为自己能够评估一件事情的价值，但实际上，因为拒绝可能而丢失的机会价值更大。

保持开放，主动尝试，才能遇见幸运。

积极行动才能有所实现

人生的本质是不可预测，我们生活在一个不确定而又变幻莫测的世界里。同时，我们也相信幸运的事情一定会发生，只要对人生保持开放的态度，主动尝试更多的事情，就一定能成功。

是金子不一定会发光，但能发光的金子肯定都做了很多努力。无论是唱歌的毛不易，还是演戏的王宝强，或者是卖薄饼的哈姆威，都有一个共同点：当他们的生活被生活埋没光芒的时候，仍然没有忘记一件事——积极行动。

金子不一定发光

汉代有一个人叫颜驷，年轻时担任了郎官，经历了文帝、景帝、武帝三朝，和他同时做官的人都高升了，而颜驷却还是一个小小的郎官。

有一次，汉武帝乘车经过郎署。他看见了颜驷，觉得很奇怪：这个人年纪这

么大，须眉花白，满头银发，却只是一个郎官。武帝问他：“你何时当的郎官？这么老！”颜驷回答说：“我姓颜名驷，是江都人，在汉文帝时作郎官。”武帝便问他：“怎么你这么多年都没有得到提升呢？”

颜驷感叹道：“我的运气不好。从前文帝喜欢文官，而我是习武的。到了景帝时，他又喜欢长得英俊的，而偏偏我的样子又生得丑。等到陛下您即位，又喜欢提拔年轻人，我却已经老了，连头发眉毛都白了。就是因为我生不逢时，从未得到过提拔，所以现在还只是一个郎官。”

汉武帝听了颜驷的话，很同情他的遭遇，于是，就下了一道圣旨，将颜驷提升为会稽都尉。

以上就是成语“白首为郎”的故事，后来多用以形容虽然有才能但始终怀才不遇的境况。颜驷说他之所以怀才不遇，是因为自己的能力和优势与当时的在位者喜好不一样。看起来都是别人的错，至少也是环境和时运的错吧。但真的是这样吗？

现在设想一下，如果你是颜驷，你武功很高，但偏偏皇上喜欢文官，你怎样才能出人头地呢？你可以提升自己的文力值，或努力证明自己的武力值。答案很多，但每一条都不指向像颜驷这样什么也不做眼巴巴地等着皇帝青眼的做法。

金子一定会发光吗？并不见得。

试想，假如这块金子被深埋在地下怎么办？假如这块金子被沉入了海底怎么办？假如这块金子还只是一块矿石，没有被提炼出来怎么办？金子会发光，不错，这是它的物理属性，是内因，谁也改变不了，这是事实。但当它发光的外在条件不具备时，它还能发光吗？

另外，“是金子一定会发光”这句话体现的是一件东西或者一个人的内在价值。石头不会发光，而金子会发光，因为它本身有价值优势。但是，如果这块金子处在深山幽谷，发的光没有被别人注意到，它的价值还能被发现吗？还能被利用吗？

除此之外，这个问题还涉及一个时间段的思考。有的同学可能会说，即使处在深山幽谷，但只要它是金子，日后总有一天会被别人发现，价值同样可以得到利用。但这个时间，有可能是200年，也有可能是2000年。金子依然会在那里，不会消亡，就像上文提到的白首为郎的颜驷一样。

是金子不一定会发光，金子自身也要懂得让自己发光的方法。

金子发光的方法

据调查估计，自2025年起，我国的人口结构会导致劳动力市场紧缩。到2030年，A级劳动力将出现670万的人才缺口，B级和C级劳动力剩余数量占其劳动力储备总量的比率将分别从2020年的12.8%和19.7%降至4.1%和11.7%。

什么是A级劳动力？就是指完成了包括学院（或大学）在内的高等教育，或获得了高级贸易学院资质的可就业人群。对应而言，B级劳动力就是指完成了高中及以上学历，或获得了低级别贸易学院资质的可就业人群；C级劳动力就是指拥有高中以下学历的可就业人群。毫无疑问，社会对A级劳动力的需求是最为迫切的。据预测，2025年全球对A级劳动力的需求量将比供应量高出1360万人。而到2030年，全行业A级劳动力的供应缺口有望增至3510万人。

但另一个现实情况却是：随着我国高等教育的不断发展，在短短几年内，高等教育进入大众化时代。高等教育大众化已成为一种必然，但一些问题也由此而来。教育大众化要求中国普通高校进行大规模扩招，而扩招的直接结果之一就是高校毕业生快速增长。据2018年大学生就业报告显示：在2017届大学毕业生的未就业人群里，有50%的同学还没确定理想的企业，仍在求职阶段。

除去“95后”大学生中越来越不着急找工作的“慢就业”群体，我们发现，仍然会有大量的“金子”需要找到合适的发光方法——积极行动。积极行动体现在以下三个方面：

- 提升自身价值。
- 了解竞争机制。
- 积极主动作为。

首先，如果你是金子，你要将你的含金量提高到一定程度，才有可能成为发光的金子。在人才竞争越来越激烈的当今社会，那些含金量不够的矿石，在第一轮冲洗的过程中就会被淘汰。所以，你要通过积极行动，拿到相应的学历证书，丰富自己的简历，提升自己的素养。只有内在价值提升了，你才具备进入下一阶段赛场的资格。

其次，如果你是金子，你还要了解提炼黄金的方法。当你作为矿石被挖掘出来以后，要经过很痛苦的碾磨、冲刷、浸泡，要让你身上的杂质和不好的习惯、污点被熔掉，接着还要成型、打磨、抛光，最后才能成为很有价值的发光的金子。因此，不管是在人生的发展还是职业的准备中，你都要通过一系列的积极行动，了解游戏规则和赛道设置，做到知己知彼，心中有数。

最后，知己知彼还不完全够，你还要在关键时刻敢于亮剑。要知道，一个条件不错也知道心仪对象喜欢自己的男生，如果不主动告白，也有可能错失一段良缘；一个本身很优秀也明确应聘方需求的大学生，如果不去参加面试，也一样拿不到 Offer。

总之，提升自身价值是积极行动的前提，了解竞争机制是积极行动的准备，而真正地行动起来则是保持幸运的关键步骤。

二 自我探索五问

虽然我们每个人的人生之路没有固定的路线，我们所经历的每一件事都可能是与众不同的，但是，我们却可以通过翻阅属于我们个人的生命史册，发现并熟悉故事之间反复再现的情节，从中找到我们的生涯主题，也就是我们追求的目标，并尝试以新的视角看待旧的事实，进而赋予它意义，为下一步行动创造新的可能性。

美国职业辅导实践与研究的资深学者马克·萨维科斯认为，一个人从入学直到退休的过程中，遇到的关于学习内容、职业任务、职业变动和工作创伤等一系列自我探索与了解的故事，都蕴含着一个贯穿始终的主题。盘点并接纳这些过去的经历，从中探索并阐释它们对我们的意义，才有办法让我们对未来重新定位。同时，这一复盘成长历史的过程，也是加深自我了解、确认自我内在的过程。

为此，萨维科斯通过五个问题的访谈与挖掘，帮助人们进行自我生涯主题的探索 and 发现：

- 榜样人物：你最崇拜的人物。
- 兴趣活动：你最喜欢的电视节目或网站。
- 钟爱故事：你最喜欢的书籍或电影。
- 人生格言：你最喜欢的座右铭。
- 早期回忆：你记忆中最早的故事。

这五个方面的问题基本涵盖了我们的过往人生经历的不同层次和角度，因此在

某种程度上可以描述我们的成长历史。

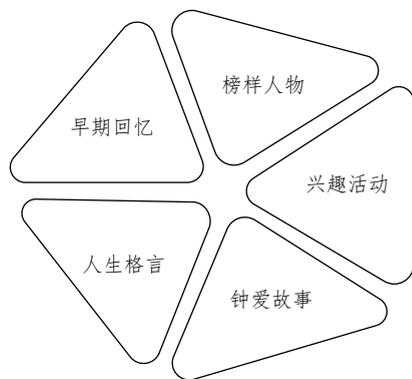


图 1-2 自我探索五问

萨维科斯建议，我们要掌管好自己的生涯，就需要通过自我探索，找到我们成长的使命——生涯主题。一旦主题确定，选择职业就是把个人的主题在生活中具体化。为此，我们可以通过访谈自己的生命故事，不断寻找以下两个问题的答案：

- 什么是我最关心和最看重的？
- 什么样的情节可以将这个主题编织出来？

榜样人物

榜样人物指向我们成长历程中最敬佩或者最尊重、最想效仿的人物，通过对此问题的叙述作为自我探索的开端。榜样人物可以是名人，也可以是电影、小说或漫画中虚构出来的角色，还可以是家庭或者亲戚中的成员。在回答此问题过程中，要通过描述榜样人物的特征、事迹，以及自己跟他们的相似或不同之处，来厘清自己所重视和追寻的人生目标，发现自己最关心的问题及自我期待是什么。因为对许多人而言，榜样人物的选取，通常投射出的正是某些自己所缺乏的特质，或未完成的愿望。

美国黑人民权领袖马丁·路德·金原名叫迈克尔·金，他父亲 1934 年前往柏林参加第五届浸信会世界联合会议后，为了纪念 16 世纪宗教改革领袖、德国神学家马丁·路德，便将其名字改为马丁·路德·金。与此相似的还有王维，王维受母亲影响，精通佛学，其字“摩诘”就与释迦牟尼佛时代的佛教修行者维摩诘居士有关。

同时要注意，在选取和确认榜样人物的时候，要把父母排除在外。一方面，我们要确保这些榜样人物都是我们自己选择的。另一方面，在人生发展当中，把父母看作我们的指导者或许更加合适。

在此基础上，我们要慎重思考，从自己的成长过程中选取三个自己最敬佩的榜样人物，经过确认，回答以下问题：

- 想想你当初敬佩、仰慕、尊重甚至想去效仿的三个人物，他们是什么样的？详细介绍和描述一下他们，重点说明是什么使得你将他们作为榜样。
- 说说这三位榜样人物的共同点是什么。
- 分别讲一下你跟这三位榜样人物的相似点是什么，不同之处在哪里。
- 记录你在回答此问题过程中不同以往的感受和发现。

兴趣活动

兴趣活动主要关注我们最喜欢的电视节目或经常浏览的网站，因为它们提供了关于我们所偏爱环境的信息。比如，央视二套的《交换空间》和东方卫视的综艺节目《梦想改造家》倡导自主动手、节俭装修，给观众提供装修知识、家装创意及家装常识；央视 12 套的《心理访谈》为观众搭建了一个心理帮助的平台，帮助人们认知、梳理、管理自己的情绪、心理和行为，以应对生活中经常遇到的一些难题；湖南卫视的《向往的生活》则为人们提供了一种远离城市喧嚣和压力，回归大自然，自己动手、丰衣足食的慢生活理念。

B站数据显示，2018年有1827万人在B站学习，相当于2018年高考人数的2倍；被B站用户称为#Study With Me#的学习直播，已晋升为B站直播时间最长的品类，2018年直播学习时长达146万小时。为此，央视网在文章中指出，B站早非昔日的二次元标签可概括，接近1亿的月活年轻用户中，B站也有热衷美食、美妆、科技数码、学习的爱好者，圈层之间虽有重叠，却互无干扰。

另外，我们也可以在此问题下回答自己喜欢的网站有哪些。相比观看电视节目，有些人会花费更多的时间在电脑上，尤其对于当前“95后”和“00后”大学生来说，上网获取信息和消遣娱乐已经成了主要的生活方式。在打开一个网页时，我们便进入了一个偏爱的环境。如果一个人很少看电视，便可以思考自己喜欢的网站是哪些，也就是自己在平常生活中反复进入的环境是什么。从我们最喜欢的网站清单上，可以揭示我们明显的兴趣偏好。

因此，我们可以审视自己平常在电视节目和网站方面的兴趣，回答以下问题：

- 列举两三档你最喜欢或者最常看的电视节目（网站）。
- 依次描述一下每档节目（网站）最吸引你的地方。
- 在描述电视节目（网站）以及它们吸引你的理由的时候，你对自己的兴趣有什么发现？

钟爱故事

书籍和电影可以反映出我们当下生活中遇到的苦恼或痛楚。通常，我们最喜欢的书籍或电影，其故事情节可能清晰地描绘了此时我们核心的生活问题。而故事中主角与生命搏斗的历程，可能正是我们内心期待的反映，也可能是我们处理问题的途径。换言之，主角的遭遇正巧是我们自己的遭遇，我们与他同病相怜，惺惺相惜。

王宝强是一个地地道道的农村娃，六岁那一年，王宝强无意间看到了李连杰主演的电影《少林寺》，从此迷上了少林功夫。八岁的时候，王宝强正式进入少林寺开始了学艺之旅！他在少林寺前三年都是练习基本功，当年寺院里的同门都说他从小就是个想做明星的“疯子”，一心想成为像李连杰那样的功夫明星。然而，就是这“疯子”一般的执念，驱使王宝强不断努力，最终从一个龙套演员成长为一线当红演员。

王宝强从一个农村草根成长为当红明星，离不开他自己的努力拼搏，当然也离不开李连杰的《少林寺》带给他的勇气和力量。

对于王宝强来说，真的是一部电影改变了一个农村少年的命运。同学们也可以思考自己以往的阅读和观影经历，根据自己的真实感受，回答以下问题：

- 列举你最喜欢的一本书或一部电影。
- 试着讲述书里或电影里的故事。
- 当你讲述完这个故事，你有什么感觉？
- 结合你自己的人生经历和遇到的问题，你有什么新的发现？
- 你的这些发现，对你未来的人生发展有什么启发？

人生格言

人们会把一些富含哲理或对自己有启发的句子当成自己的人生格言，也就是座右铭。通常情况下，这些座右铭会简洁有效地表达出我们对于如何向前更进一步的直观理解。它可以用作警醒，也可以用作励志，有的则可以帮助我们看出人生的方向。在千百种座右铭中，能让一个人挑选为一二者，必有其故。所以我们有必要讨论一下这些句子带来的启发和思考，以及它们对我们未来的价值。

鲁迅自幼聪颖勤奋。三味书屋是清末绍兴城里的一所著名的私塾，鲁迅12岁

时到三味书屋跟随寿镜吾老师学习，在那里攻读诗书近五年。鲁迅的座位在书房的东北角，他使用的是一张硬木书桌。现在这张木桌还放在鲁迅纪念馆里。

鲁迅13岁时，他的祖父因科场案被逮捕入狱，父亲长期患病，家里越来越穷，他经常到当铺当掉家里值钱的东西，然后再去药店给父亲买药。有一次，父亲病重，鲁迅一大早就去当铺和药店，回来时老师已经开始上课了。老师看到他迟到了就生气地说：“十几岁的学生，还睡懒觉，上课迟到。下次再迟到就别来了。”

鲁迅听了，点点头，没有为自己作任何辩解，低着头默默回到自己的座位上。

第二天，他早早来到学校，在书桌右上角用刀刻了一个“早”字，心里暗暗地许下诺言：以后一定要早起，不能再迟到了。

以后的日子里，父亲的病更重了，鲁迅更频繁地到当铺去卖东西，然后到药店去买药，家里很多活都落在了鲁迅的肩上。他每天天不亮就早早起床，料理好家里的事情，然后再到当铺和药店，之后又急急忙忙地跑到私塾去上课。虽然家里的负担很重，可是他再也没有迟到过。

在那些艰苦的日子里，每当他气喘吁吁地准时跑进私塾，看到课桌上的“早”字，他都会觉得开心，心想：“我又一次战胜了困难，又一次实现了自己的诺言。我一定加倍努力，做一个信守诺言的人。”

后来父亲去世了，鲁迅继续在三味书屋读书。私塾里的寿镜吾老师，是一位方正、质朴和博学的人。老师的为人和治学精神，那个曾经为鲁迅留下深刻记忆的二味书屋和那个刻着“早”字的课桌，一直激励着鲁迅在人生路上继续前进。

鲁迅17岁时从三味书屋毕业，18岁那年考入免费的江南水师学堂，后来又公费到日本留学，学习西医。1906年，鲁迅放弃了医学，开始从事文学创作，先后在北京大学、北京师范大学等学校教过课，成为中国新文学运动的倡导者。

在讨论人生格言的时候，我们需要回想过去或者慎重思考，然后回答以下几个问题：

- 说出你最爱的一句格言，如果没有，可以背诵一句自己记得的谚语，或者自创一句格言。
- 给出你选择这句话作为人生格言的理由。
- 你的人生格言通常会在什么情况下帮助你？举例说明。
- 你认为在未来你的格言会对你有什么启发？

早期回忆

中国有一句俗语：三岁看大，七岁看老。它不仅说明了人的性格的稳定性，还在一定程度上概括了早期回忆对人的命运的塑造。心理学著作《自卑与超越》一书同样阐释了早期回忆对人的重要影响。

在人的所有精神世界里，只有记忆可以透露出人的真情。记忆就像他的影子，时时提醒着自身的限制和环境的意义。记忆都不是偶然存在的——每个人都会从他的记忆中找出那些他认为有用的东西进行保存，不管其清晰与否。所以，这些记忆就成了他的“人生故事”。

在自我探索的部分，我们要做的最后一个讨论就是关于早期回忆的。通过回答关于早期回忆的一系列问题，我们可以了解自己对生活的信念和成长的使命。也就是说，我们的早期回忆，特别是我们最早的记忆，会让我们在若干个故事中探索到生命中的连贯性主题，进而形成一个前进的方向。

- 回想三段发生在你3—6岁时的故事，或你现在能记起的最早的儿时故事。
- 分别讲述你的三段早期回忆，描述故事发生的背景、过程和结果。
- 讲述每一段故事之后，思考这些问题：你当时的感受是什么？你现在怎么看待这段回忆？
- 分别为每一段故事起一个名字。

到此为止，关于自我探索的五个问题，我们已经全部探讨过了。在此过程中，你对自己有什么新的发现？回看自己的回答内容，你发现你的答案里面有什么共同点？它们说明了什么？

每个人生命中的独特经验都会创造出一个甚至更多的生命主题，而这些主题的存在，不仅说明了我们是一个怎样的人，还回应了我们以后将成为什么样的人，会创造什么样的生命可能。因此，在做完探索之后，你应该问自己的最重要的问题就是：

接下来，我愿意为自己的未来做点儿什么？

【练习题】

我的生命线

1. 活动目标

- (1) 通过画生命线理解生命的“长度”与“宽度”的含义。
- (2) 引发对于自己生命中三个阶段（过去、现在和未来）的思考。
- (3) 学会正确分析过去所发生的事情对于现在和未来的影响，并学会规划未来。

2. 活动准备

准备一张 16 开的白纸和两支笔（一支颜色鲜艳的笔，如红色；一支颜色黯淡的笔，如黑色）。

3. 活动过程

- (1) 伴随轻缓的音乐，回想一下自己的过去，畅想一下自己的未来。
- (2) 取出准备好的白纸和彩笔，将纸横放，在中间从左向右画出一条长长的横线，在左边起点标上 0，在右边末端标上箭头，并在箭头处写上你为自己设

想的寿命数字。

(3) 在白纸下方写上“××× 的生命线”，现在，这条有方向的线条就代表了自己一生的时间轨迹。

(4) 根据自己规划的生命长度，找到自己目前所在的时间点并标出来。比如自己目前 18 岁，就标出 18 岁所在的点。这个点的左边，是我们过去的岁月；这个点的右边，是我们将来的岁月。

(5) 把过去岁月里对自己有重大影响的事件发生的时间用笔标出来，并在时间点上方进行简单标注。

比如，七岁的时候进入小学，就找到和七岁对应的位置，标上“七岁”，并注明“上学”。注意，如果你觉得这件事是快乐的事，就用红色的笔写在生命线上方；如果你觉得快乐的程度很高，就把这件事的位置写得高一些。

比如，十岁时失去了某个亲人或生了一场大病，就找到和十岁对应的位置标上“十岁”，并注明这件事。如果这件事让你觉得悲伤、痛苦，就用黑色的笔写在生命线的下方；这件事越让你痛苦，写这件事的位置就要越低。

(6) 依此操作，你就可以用不同颜色的笔和不同的位置，记录自己在今天之前的生命历程。

(7) 然后，放眼未来，把自己以后想做的事都标出来，并尽量把时间注明。视它们带给自己的快乐和期待的程度，用红笔标在不同的高度。当然，也请把一些可能遇到的困难用黑笔勾勒出来。这样，我们的生命线才称得上完整。绘制完成后，向身边的同学讲解自己的生命线，思考并分享交流。

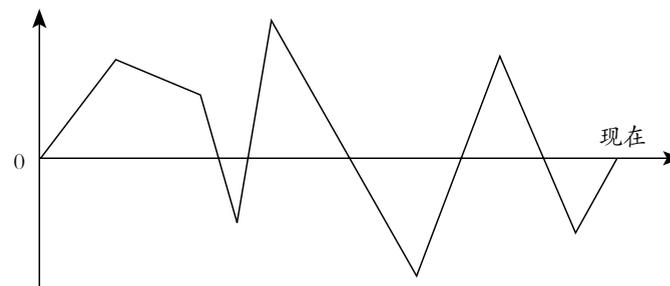


图 1-3 ××× 的生命线

4. 心得体会

(1) 对比过去已经走过的人生之路和未来要走的人生之路，你有何感想？

(2) 当把生命线画完后，对于过去已经发生过的事、走过的路，你怎么看？

这些事情对于现在的你以及你今后的人生之路有着怎样的影响？

(3) 无论是过去还是未来，看看你的生命线，是线上方的事件多，还是线下方的事件多？这说明了什么？如果大部分在线的下方，是否可以考虑调整一下自己看世界的眼光？

(4) 现在，你如何理解生命的“长度”与“宽度”？

【小纸条】

• 创造幸运

确认：人生不可预测（不做长规划，只定小目标）

相信：幸运终会发生（保持开放；主动尝试）

行动：把握偶然机遇（提升自身价值；了解竞争机制；积极主动作为）

• 自我探索

榜样人物；兴趣爱好；钟爱故事；人生格言；早期回忆

• 最重要的追问

我愿意为自己的未来做点儿什么？

定位篇

专题二 描绘自画像

人啊！认识你自己。

——苏格拉底