

职业隧道模型认知与理解实用分析

农宗灵

南宁市艾思咨询有限责任公司, 广西 南宁 530000

摘要： 笔者根据职业发展模型，结合中国本土特点构建出了具有本土意义的职业生涯决策模型和“生涯隧道模型”，“生涯隧道模型”将个人生涯分为职业觉醒、职业聚焦、职业沉淀、职业释放四个阶段，并解释了不同阶段的状态特点，进入的标志及面临的挑战，和解决方案，职业决策模型包含自我认知、职业认知、职业决策、行动、评估与调整，支撑每一次在“生涯隧道模型”中进行的决策。经过多年实践沉淀，补充说明模型在实际应用中新的认知与理解，在决策模型中加入职业定位、环境认知，并解释在生涯隧道中主体面临的各方挑战，怎样达到生涯平衡，引入生涯彩虹角色平衡，列举不同情况案例进行分析，进一步提升其应用性。

关键词： 职业定位；环境认知；生涯平衡；案例分析

Practical Analysis Of Occupational Tunnel Model Cognition And Understanding

Nong Zongling

Nanning Aisi Consulting Co., LTD. Nanning, Guangxi 530000

Abstract : Based on established career development models and tailored to the specific characteristics of China's unique cultural context, the author has constructed an indigenous career decision-making model and the "Career Tunnel Model." The "Career Tunnel Model" divides an individual's career into four distinct stages: Career Awareness, Career Focus, Career Consolidation, and Career Release. Each stage is characterized by specific states, entry markers, challenges, and corresponding solutions. The career decision-making model encompasses self-awareness, career awareness, career decision-making, action, and evaluation with adjustments, which together support decision-making processes within the framework of the "Career Tunnel Model." Through years of practical application, the model has been further refined to incorporate new insights and understandings. Enhancements include the integration of career positioning and environmental awareness into the decision-making model. The paper also explains the various challenges faced by individuals within the career tunnel and the strategies to achieve career balance, introducing the concept of career rainbow role balance. Various case studies are analyzed to demonstrate the enhanced applicability of the model in real-world scenarios.

Keywords : career positioning; environmental awareness; career balance; case analysis

一、职业决策中的职业定位与环境认知

笔者之前基于实用性，结合其他学者的职业决策模型，提出的职业决策模型包含：自我认知、职业认知、职业决策、行动、评估与调整，五个阶段^[1]。但在实际指导来访者进行决策时，发现在进行自我认知与职业认知后，需要对来访者进行职业定位的动作，职业决策前，对于就业环境的判断非常重要，但往往容易忽略。故提出职业决策模型包括：自我认知、职业认知、职业定位、环境认知、职业决策、行动、评估与调整。

职业定位结合自我认知与职业认知，采用交集的思路进行判断，比如某同学本身学的是营销专业，但其本身并不喜欢营销的工作，喜欢文字类的工作，可以推荐其进入销售类的公司做文秘

类的工作，这样既能兼顾其专业^[2]，又能就职其感兴趣的工作。

职业环境的判断是影响决策非常重要的因素，例如，某来访者之前在成都进行创业，面向大学生做职前培训类咨询公司，每学期的客户量能够达到500人以上，但回到广西南宁，将相同的模式进行复制，效果差距非常大，每学期客户量只有50人左右，职业培训的市场接受度却远低于成都。社会环境对职业选择的包容度在很大程度上影响了职业发展^[3]。不同地区对某些职业的接受度和需求差异显著（Porter, 1990）。在南宁和成都之间的职业市场差异就是一个典型例子。尽管南宁的学生数量比成都略少点，但职前培训的市场接受度却远低于成都。这可能与当地经济发展水平、社会观念以及教育资源，以及消费者对产品或服务的认可程度的分布有关^[4]。

同样，高考填报职业的咨询服务在国内炙手可热，同样服务在南宁市场空间非常大，但到广西钦州下面的县域，几乎没有市场需求。

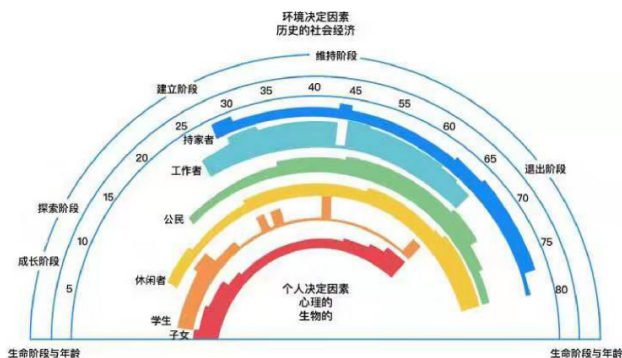
由此可见，社会环境对职业包容度的影响是职业规划中的重要考虑因素。经济发展、人口规模和互联网发达程度等因素在不同城市中形成了各具特色的职业环境。经济发展程度影响职业机会和收入水平。经济发达地区通常提供更多的职业机会和较高的薪酬。例如，四川和广西的经济发展差异可能会导致同一职业在两个地区的市场需求和薪资水平不同。人口规模决定了市场的竞争程度和职业机会的多样性。大城市由于人口密集，职业机会更多，但竞争也更激烈。相对而言，中小城市可能提供更少的职业机会，但生活成本较低。互联网的发展促进了远程工作和数字经济的增长，这对职业选择和发展模式产生了深远的影响。在互联网发达的城市，职业灵活性和创新机会更多。社会对职业接受度会随时间变化。某些职业在不同地区和时期的接受程度会有所不同，这与社会观念和经济发展水平密切相关。

中国不同的行业在不同城市的发展情况受多种因素影响，东部沿海城市以金融、科技和互联网产业为主，中部城市在物流、交通和传统制造业方面表现突出，西部城市则依赖资源开采和旅游业发展，而东北城市主要以重工业为经济支柱。每个区域城市的产业发展情况均受当地经济基础、政策支持、资源禀赋等因素的影响。在选择就业或投资城市时，应综合考虑这些因素，选择与自身职业发展目标和兴趣相契合的城市。

职业认知是职业规划的重要基础，而社会环境对职业选择和发展有着显著的影响。通过了解自我职业认知，分析职业能力、职业兴趣、职业价值观和职业人格，结合社会环境的影响因素，个体能够在职业生涯中做出更明智的决策。选择适合自己的城市，考虑经济发展、人口规模和互联网发达程度等因素，将有助于实现职业目标和提升职业满意度。

二、生涯隧道中的平衡挑战及对策

(一) 舒伯彩虹生涯图



根据舒伯的生涯彩虹理论，舒伯认为在一个人的发展历程中，年龄的增长我们会扮演不同的角色。对于角色不同的在不同阶段所占比例的大小，很大程度上决定了人的职业表现。

外圈主要是不同的发展阶段，圈内长短不一的部分，表示在

该年龄阶段各种角色的分量。在同一阶段可能同时扮演数种角色，因此彼此会有所重叠，但其所占比例分量有所不同。第一层，即最中间的一层是“子女”的角色，早期我们被父母照顾，而父母老去的时候，我们需要陪伴和赡养。第二层是“学生”的角色，一般从四五岁开始到大学毕业之后比较集中^[6]。再后是30岁以后零星出现，直到65岁以后再次出现，这主要是因为步入社会工作以后，我们经常需要通过学习去提升自己。第三层是“休闲者”的角色，主要是让自己获得有意思的生活，一开始角色比例不大，60岁以后开始增加。第四层是“公民”的角色，就是需要承担社会的责任和义务。一般到成年是比较轻的，一直到慢慢进入到四五十岁以后，因为社会的地位和每个人的需求这个分量开始增加。第五层是“工作者”的角色，一般是22岁到25岁开始，直到退休之前，他们长期占据的人生很大比例。第六层是“持家者”的角色，这个角色在我国文化中可以细分为“恋人”“夫妇”“父母”“兄弟”等等^[6]。随着岁数的增加，这个角色将成为生命中最重要角色。

而当我们从左向右看，彩虹的外层显示着人生重要的发展阶段和大致估算的年龄，比如说成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期。在这5个主要的人生发展内，各个阶段还有小的阶段。舒伯特别强调了，在各个时期年龄划分有相当大的弹性，应该根据每个人不同的情况而定。所以从0~80岁的人生是有一个系统观去看一个人的生涯，所谓系统观就是系统地解决生涯问题，而从下往上看，纵向层面代表的是生活的空间是由一组职位和角色组成的。舒伯也认为在人生中必须扮演的角色有这么多，有“儿童”“学生”“休闲者”“工作者”“持家者”等等，每个阶段都会有不同的比例^[7]。

(二) 职业隧道中的平衡问题

1. 持家者角色增加的挑战

从舒伯的彩虹生涯图可以看出，大部分时候在20岁到30岁之间，会增加“持家者”的角色，这个角色包含的实际角色有恋人、爱人、父母、兄弟。

在进入隧道之前，思考的主体更多的是自己，从自己的角度来考虑职业选择和实践，需要经过不断尝试，不断测试，不断实践，才能够进入到一种思考的临界点，但此时需要考虑新身份产生的影响，进行职业决策时，考虑爱人的发展，孩子的养育和发展等等^[8]。

例如某来访者准备全力进行职业实操时，结婚并生了孩子，生孩子后，考虑到目前的身份中，母亲的角色需要提高权重，便将重心转移到了持家者的角色中，三年之内主要精力都用来带孩子，自己的职业生涯发展缓慢，引发了强烈的心理不平衡感。

影响该角色决策的因素主要是与家庭的情感连接深度，我们可以以五维分层的方式，将情感连接深度分为：感情特别深、感情比较深、感情一般、感情比较浅和漠不关心。而决定连接深度的因素往往是沟通的深度和价值观的一致程度，有效沟通也可以提升情感连接深度，夫妻价值观一致，也容易形成深度的情感连接，对角色职业决策的影响会更加深刻。

2. 子女角色面临的赡养挑战

进入隧道虽没有明显的时间节点，但是往往也是要35岁左

右,此时面临的另一个问题就是父母的赡养问题,作为子女角色要面对的非常现实的挑战,此时父母年事已高,身体一定是每况愈下,很多人在此时自身健康也会开始出现问题,在面临父母的赡养问题,是必须考虑进去的因素^[9]。

例如某来访者,46岁,互联网贸易创业者,日净利润能够达到1万元,但此时母亲却罹患癌症,自己身体也在常年的工作压力下,产生各种问题,在面临职业是否继续,是否要换到杭州继续发展的时候,毅然选择了放弃当前职业,全身心的照顾母亲和调理自己的身体。

影响子女角色跟工作者角色矛盾选择的同上一原因一致,是与父母情感连接的深浅,情感连接越深,决策者更愿意花更多精力和时间在父母赡养上,降低工作者的权重。

3. 个人健康、长短期职业选择对工作者的影响

人在25岁之后,身体机能逐渐下降,进入隧道后更是随着工作压力、赡养压力、养育压力的增加而每况愈下,很多人职业稍有成就,身体就亮出了红灯,使人不得不面临调整的现状,是放弃自己身体健康,抓住机会积累财富;还是放慢速度先照顾身体,是作为工作者进入隧道后面临的又一严峻问题。

另外,对于长短期职业的选择也会影响工作者的决策,使选择年轻时来钱快,但职业周期比较短的职业,还是选择长期累积,选一个越老越吃香的这样一个领域来发展。比如计算机程序员等职业,吃的是年轻饭,黄金期只有十年左右,后期发展比较受限,但可以在短期内积累比较多的财富,接下来大概率会没落,只能退居二线城市或者二线的岗位来发展了。医生和培训、咨询等行业,是老龄化的职业了,随着年龄的增加,更加有优势^[10]。

(三) 隧道职业平衡问题解决策略

这里的平衡不是说绝对平衡,每个部分都配有一个均等的权重,而是有阶段性的发展的侧重的。不是某一时间节点的均衡,而是从整个人生发展的群阶段的发展均衡。解决以上平衡问题可以从三个策略出发,一是全局观,二是找重心,三是投入一致。

1. 全局观

看不到全局往往是生涯平衡出现问题的第一个原因,表现从容来自提前做好准备。所谓的全局观,就是在这个阶段,至少你要知道这个职业的变动和下一个阶段之间的关系。你要看得到在这个阶段和下一个阶段,三年左右的时间,这样才不会陷入当前的状态去看生涯,这个就叫时间的全局观。

另外一个全局观,就是在每个阶段的时候要有横向的全局观,即你每个阶段有多少个角色需要诠释。就知道要做一些什么样的准备,从容就是提前做好准备。

先从个人的现实感受和未来期望出发,画出自己的彩虹图,彩虹的长度代表时间的长度,彩虹的宽度代表精力投入的多少,给不同的身份涂颜色,再立足当下年龄,看看自己在所在年龄段的角色分布。

2. 找重心

动态平衡源自找到阶段重心,看到全局,不可眉毛胡子一把抓,知道自己每个阶段的重心在哪里,将有限的精力进行合理分配。多数的时候重心是精力比例最大的,但也不一定时间最多的,也并不一定是绝对的重心决策。

3. 投入一致

资源的投入行动和重心需要一致。很多不平衡问题,由于投入不一致导致。决策重心确定后,为了恢复平衡,需要做到资源的投入跟决策重心一致。哪怕有难度,需要行动起来,从最基本的做起,虽然行动有些慢,但起码朝着自己想要的生活走。

最后补充一点,随着社会的发展,可能每个人的“生涯”的模式也有所不同。我们传统的三十而立,四十不惑,工作稳定,结婚生子,在现在的生活中也会遇到额外的情况。比如有的人选择了丁克,有的人选择了不婚,那这个其实没有什么,只要自己和周围的人以及社会都认可那就行了,这也是我们生活多样性的表现。

参考文献

- [1] 李林澍, 农宗灵. 职业生涯指导应用模型探索——职业隧道模型[J]. 现代商贸工业. 2017(29):84-86.
- [2] 王亚歌. 初中阶段生涯发展教育初探[D]. 上海: 上海师范大学, 2008.
- [3] 王晨炳. 认识自我——职业规划的基础和起点[J]. 河南教育, 2011(10):53.
- [4] 张铁力. 重庆市高职院校毕业生职业适应性研究——以重庆市电子信息类高职院校毕业生为例[D]. 重庆: 重庆工商大学, 2013.
- [5] 董琛, 陈珊珊, 王静. 国内外职业生涯教育研究及启示[J]. 中小学心理健康教育. 2014(04):25-26.
- [6] Eisenberger, R., Huntington, R., Hutchison, S., & Sowa, D. (2002). Perceived Organizational Support. *Journal of Applied Psychology*, 71(3), 500-507.
- [7] 解析精: 带你品读职业发展经典理论舒伯的《生涯彩虹图》_角色. [DB/OL]. (2019-01-23) https://www.sohu.com/a/290941148_100208817.
- [8] Greenhaus, J.H., & Beutell, N.J. (1985). Sources of Conflict Between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88.
- [9] 闻佳鑫. 美国职业生涯教育的缘起、发展与趋势[J]. 高等职业教育探索, 2022(5): 38 - 43.
- [10] 丛茂国. 现阶段我国大学生就业问题研究[D]. 大连: 大连海事大学, 2013.