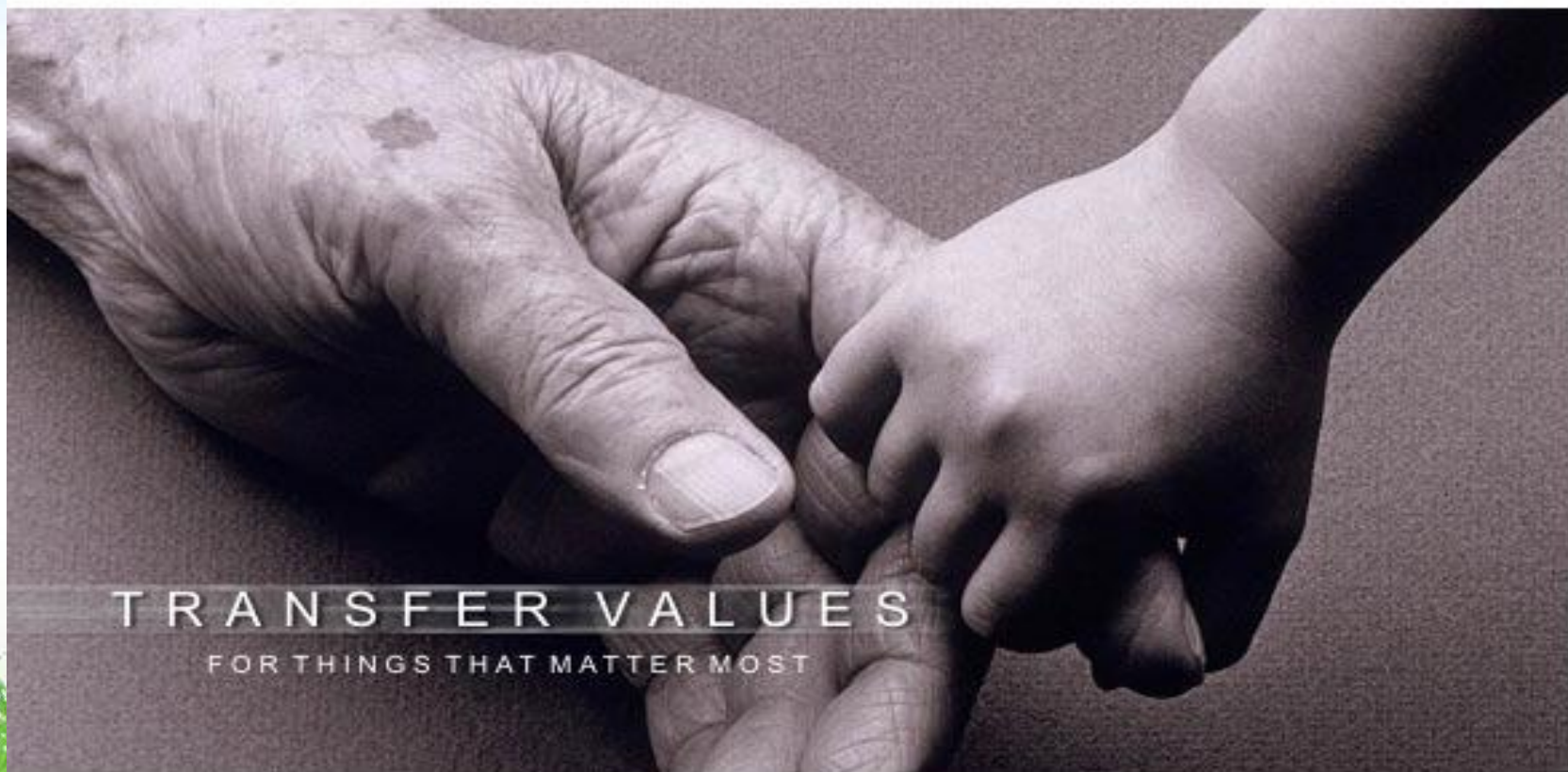


# 自我探索——价值观



# 教学目标

---

## 认知目标：

- 认识到价值观对个人职业选择 and 发展的影响
- 在职业规划中能重视对个人价值观的澄清

## 技能目标：

- 能够澄清并真正“拥有”自己的价值



# 主要内容

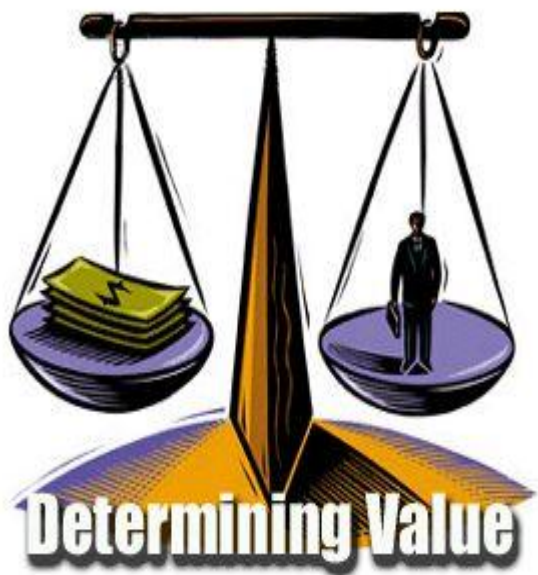
- 什么是价值观
- 个人价值观探索
- 价值观与职业



# 提问：你对工作的期待

➤请在纸上写下“我希望工作……”

在一分钟的时间内尽可能多地写下你头脑中所联想到的任何短语。



# 从这里起航.....



思考：

你在工作中寻找的是什么？

你判断工作“好”“坏”的标准是什么？

——工作价值观



# 例如：

➤能激发我的灵感，具有**创造性**，有较大**成就感**，不要总是重复、单调（**多样性**）；可以**发挥自己的才能潜质**；能够从中**学习到很多东西**；受人**尊重**，有一定**社会地位**；**机会多**。

➤**清闲**，**离家近**，**赚钱多**，**时间短**，**环境优越**，**单位领导正直**，**单位同事心地善良**，**工作稳定**，不用东奔西走。

.....



# 一个小故事

---

## 渔夫与富翁



# 什么是价值观？

◆ **价值观**就是我们在生活和工作中所看重的**原则、标准或品质**。

◆ 价值观指向我们内心最重要的东西，它是我们强大的**内在驱动力**，是**引导行为的方向**，是自我激励的机制。



# 为什么要考虑价值观

- 价值观在人们的职业生涯发展中起到极其重要的、**决定方向性**的作用，甚至往往超过了兴趣和性格对我们的影响。
- 当我们有矛盾冲突、或妥协与放弃时，常常也是出于**价值**的考虑。

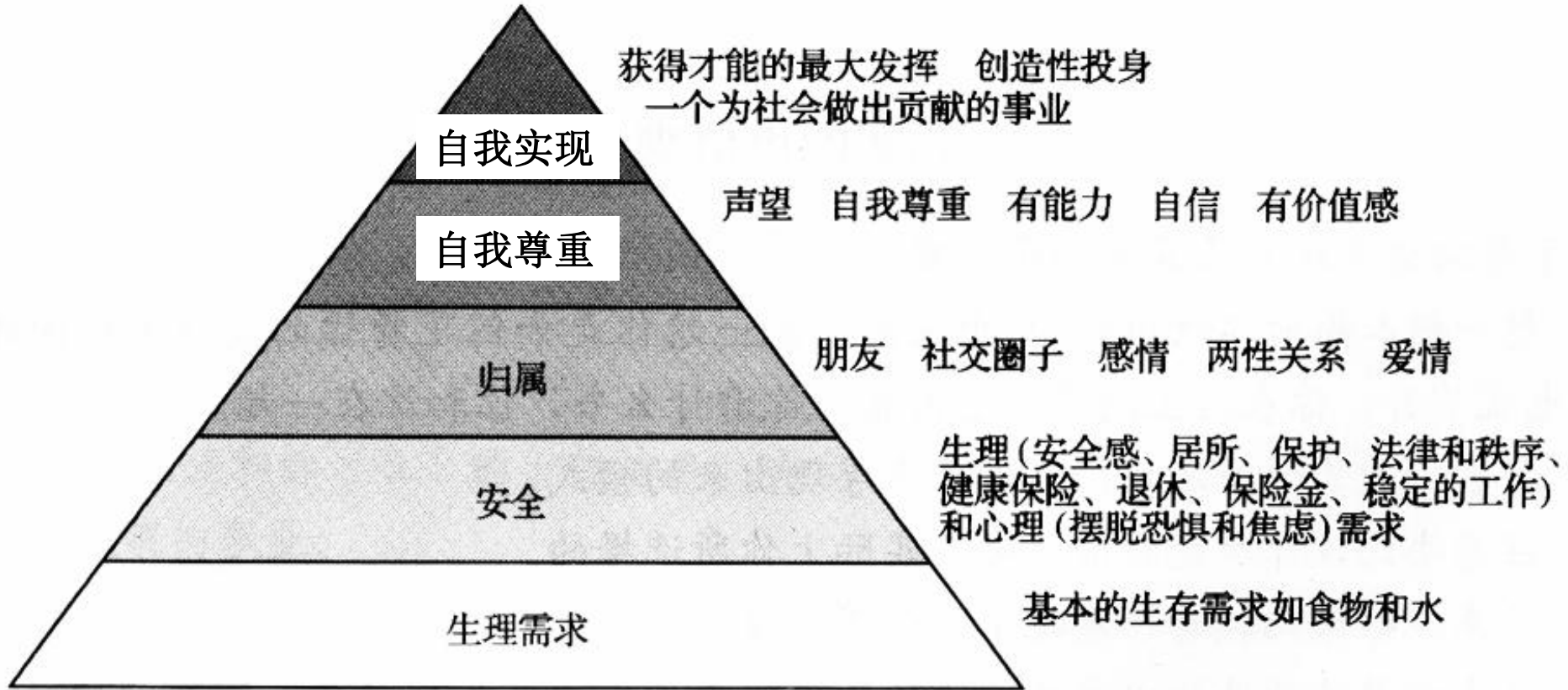


# 人物：席琳·迪翁

在其歌唱事业的巅峰时期退出，相夫教子，就是由于她在丈夫住院后深刻地认识到，与家人相处的时光是悠闲地，而且比事业更宝贵一成为她的**价值观**。



# 马斯洛的需求层次理论



这些需求体现在我们的生活中，就成为我们的价值观。它们具有强大的驱动力。



# 价值观探索活动1：价值观市场

美国心理学家洛克奇于1973年《人类价值观的本质》中，提出13种价值观：

- 1、成就感
- 2、美感的追求
- 3、挑战
- 4、健康
- 5、收入与财富
- 6、独立性
- 7、爱、家庭、人际关系
- 8、道德感
- 9、欢乐
- 10、权力
- 11、安全感
- 12、自我成长
- 13、协助他人



# 13种价值观

- 1.成就感：**提升社会地位，得到社会认同；希望工作能受到他人认可，对工作的完成和挑战成功感到满足。
- 2.美感的追求：**能有机会多方面地欣赏周围的人、事、物，或任何自己觉得重要且有意义的事物。
- 3.挑战：**能有机会运用聪明才智来解决困难。舍弃传统的方法，而选择创新的方法处理事物。
- 4.健康（包括身体和心理）：**工作能够免于焦虑、紧张和恐惧；希望能够心平气和地处理事物。
- 5.收入与财富：**工作能够明显、有效地改变自己的财政状况；希望能够得到金钱所能买到的东西。
- 6.独立性：**在工作中能有弹性，可以充分掌握自己的时间和行动，自由度高。



# 13种价值观

7. **爱、家庭、人际关系**：关心他人，与别人分享，协助别人解决问题；  
体贴、关爱，对周围的人慷慨。
8. **道德感**：与组织的目标、价值观和工作使命能够不相冲突，紧密结合。
9. **欢乐**：享受生命，结交朋友，与别人共处，一同享受美好时光。
10. **权力**：能够影响或控制别人，事他人照着自己的意思去行动。
11. **安全感**：能够满足疾病需要，有安全感，远离突如其来的变动
12. **自我成长**：寻求更圆满的人生，在智慧、知识与人生的体会上有所提升。
13. **协助他人**：体认到自己的付出对团体是有帮助的，别人因为你的行动而受惠许多。



# 价值观探索活动1：价值观市场

美国心理学家洛克奇于1973年《人类价值观的本质》中，提出13种价值观：

- 1、成就感
- 2、美感的追求
- 3、挑战
- 4、健康
- 5、收入与财富
- 6、独立性
- 7、爱、家庭、人际关系
- 8、道德感
- 9、欢乐
- 10、权力
- 11、安全感
- 12、自我成长
- 13、协助他人

智慧，  
稳定，  
创造性，  
被认可  
诚实，  
名誉，  
地位，  
权力  
家庭，  
朋友，信仰，自由…



# 课堂活动：价值观市场

- 请你挑选出其中5条对你来说最重要的价值观写下来
- 现在，如果你不得不放弃其中的一条，你会放弃哪一条？再放弃剩下四条中的一条，继续下去，直到最后一条。你无论如何也不愿放弃的是哪一条？



# 讨 论

- 通过这个活动，你对于自己的价值观有些什么样的了解？
- 你的价值观会对你的职业选择和人生产生什么样的影响？
- 其他人的价值观会对你的生活造成什么样的影响？



# 价值观探索活动2：生存选择

➤ 灾难过后，幸存十人，条件所限，只能有六人活下来，请你在他们中间做出选择：

小学教师

怀孕的妇女

足球运动员

12岁女孩

优秀的警察

著名作家

外科医生

年长的和尚

有名的演员

生病的老人

➤ 小组讨论：

请写出自己的选择，在小组内呈现自己的选择并且陈述理由，最终小组达成统一选择



# 活动分享

---

- 最没有争议的是哪几个选择？
- 意见分歧最大的有哪些？
- 小组内是如何达成最后的统一的？
- 在这个过程中，你有哪些感受？



# 总结

---

## 10个人物的象征意义

1、小学教师——知识

2、怀孕的妇女——生命

3、足球运动员——运动

4、12岁女孩——未来

5、优秀的警察——秩序

6、著名作家——文化

7、外科医生——健康

8、年长的和尚——宗教

9、有名的演员——娱乐

10、生病的老人——道德



# 什么是工作价值观？

---

- 工作价值观，是指无论你从事什么工作，都会**努力在工作中追求的东西**。
- 从另一个角度来讲，工作价值观就是你**最期待从工作中获得的东西**。



# 不同的工作价值观

---

## 传统价值观

工作到退休、做一颗螺丝钉

## 现代价值观

实现经济目标、成就动机、理性

## 后现代价值观

实现个体幸福最大化、工作以外的生活更有意义、  
不在意成功不强调权威



# 工作价值观探索

## 与工作有关的价值观

- ✓ 晋升
- ✓ 机遇
- ✓ 交通便利
- ✓ 灵活机动的时间
- ✓ 福利
- ✓ 在职学习
- ✓ 愉快的工作伙伴
- ✓ 固定的工作地点

## 与职业有关的价值观

- 对社会的贡献
- 高薪
- 独立
- 领导能力
- 休闲
- 声望
- 保障
- 多样性



# 价值观与职业

❖ 职业发展成功还是失败的判别标准是职业所带来的生活方式是否符合价值观。

❖ 如果在职业生活中找到了自己的价值观，那么工作变得有意义、有目的，工作会是一种乐趣而不是诅咒。



# 自身价值观的实现

---

- 很少有工作能够完全满足一个人所有的重要价值观，生活中亦是如此。
- 因此，我们总是要不断地做出妥协和放弃，它们是不可避免也是必要的。
- 所以我们需要对自己的价值观进行澄清和排序，才能知道如何取舍。



# 价值观可以发生变化

---

个人由于所处的生涯发展阶段、社会环境的不同，他的需求会发生改变，从而可能导致价值观的变化。

当今多元社会中多种价值观的冲击也会导致原有价值观体系的混乱乃至改变。

**因此，价值观需要不断地审视和澄清。**





**FIND VALUE**

