



职业生涯规划

Senior high school student's Career planning
——价值观探索

主讲人：肖涵



有关“工作”的一分钟联想

- 我希望做……工作
 - 请在一分钟的时间内尽可能地写下你头脑中所联想到的任何短语。

职业选择的深层依据

有三个人，要被同时关进监狱，时间都是三年。事前，监狱长答应满足每个人一个要求。美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄；法国人浪漫，要了一个美丽女子相伴；犹太人则要求给自己安装一部电话。

三年很快过去了，美国人从烟雾缭绕中走了出来；法国人出来时，怀里抱着一个孩子，旁边女人的手里牵着一个孩子，肚子里还怀着一个孩子；犹太人出来后，紧紧握住监狱长的手说：“谢谢监狱长，三年来，我天天与外界联系，生意丝毫没有受到影响。虽然我人在监狱，却一样赚了不少钱。”



职业选择的深层依据

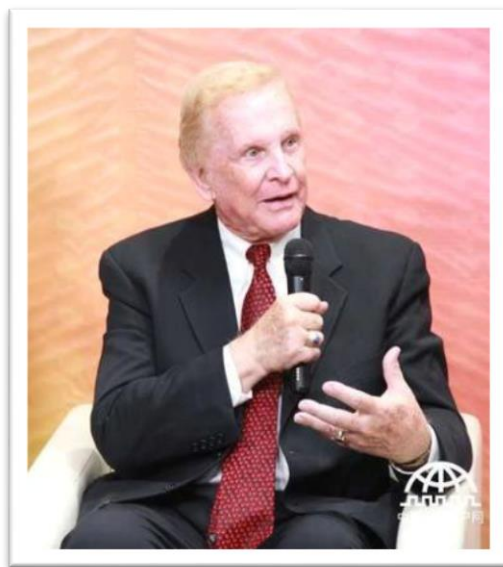
决定你是什么的,不是你拥有
的能力,而是你的选择。

——杨澜



你的价值观决定了你作出什么样
的选择。

——（美）丹尼斯·魏特利





价值观





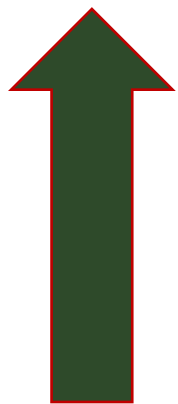
▲ 价值观

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。它指向我们一生中最重要的东西，因此它也是一套自我激励机制。

▲ 职业价值观

舒伯认为职业价值观是个人追求的与工作有关的目标，亦即个人的内在需求及在从事活动时所追求的工作特质或属性。它是人生价值观在职业问题上的反映。

价值观



我最在乎的

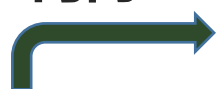
1

对自己的**意义**主次

2

对自己的**重要性**排序

向内



内在标准

在生活中所看中的原则、标准。



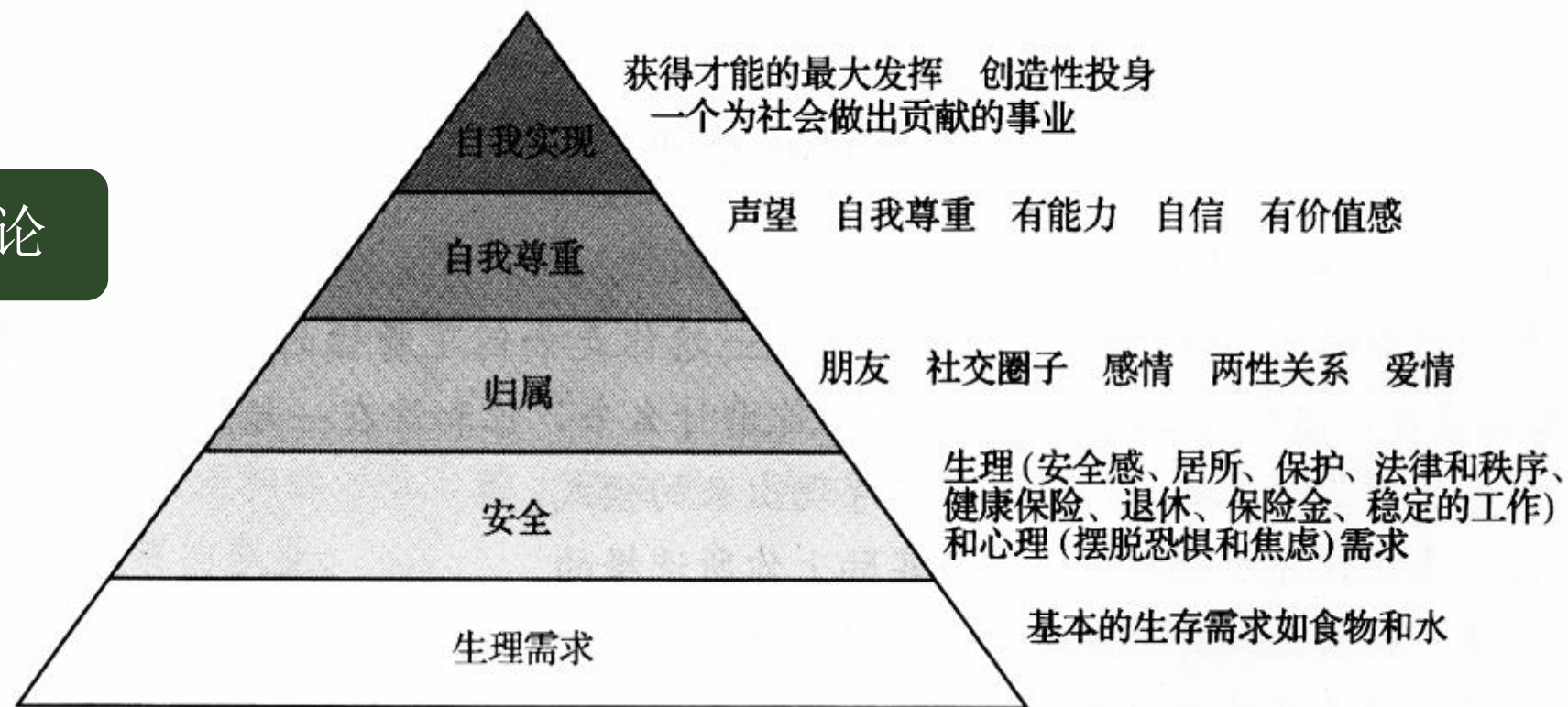
向外

影响抉择

求学、工作、婚姻、家庭等。

价值观的激励作用

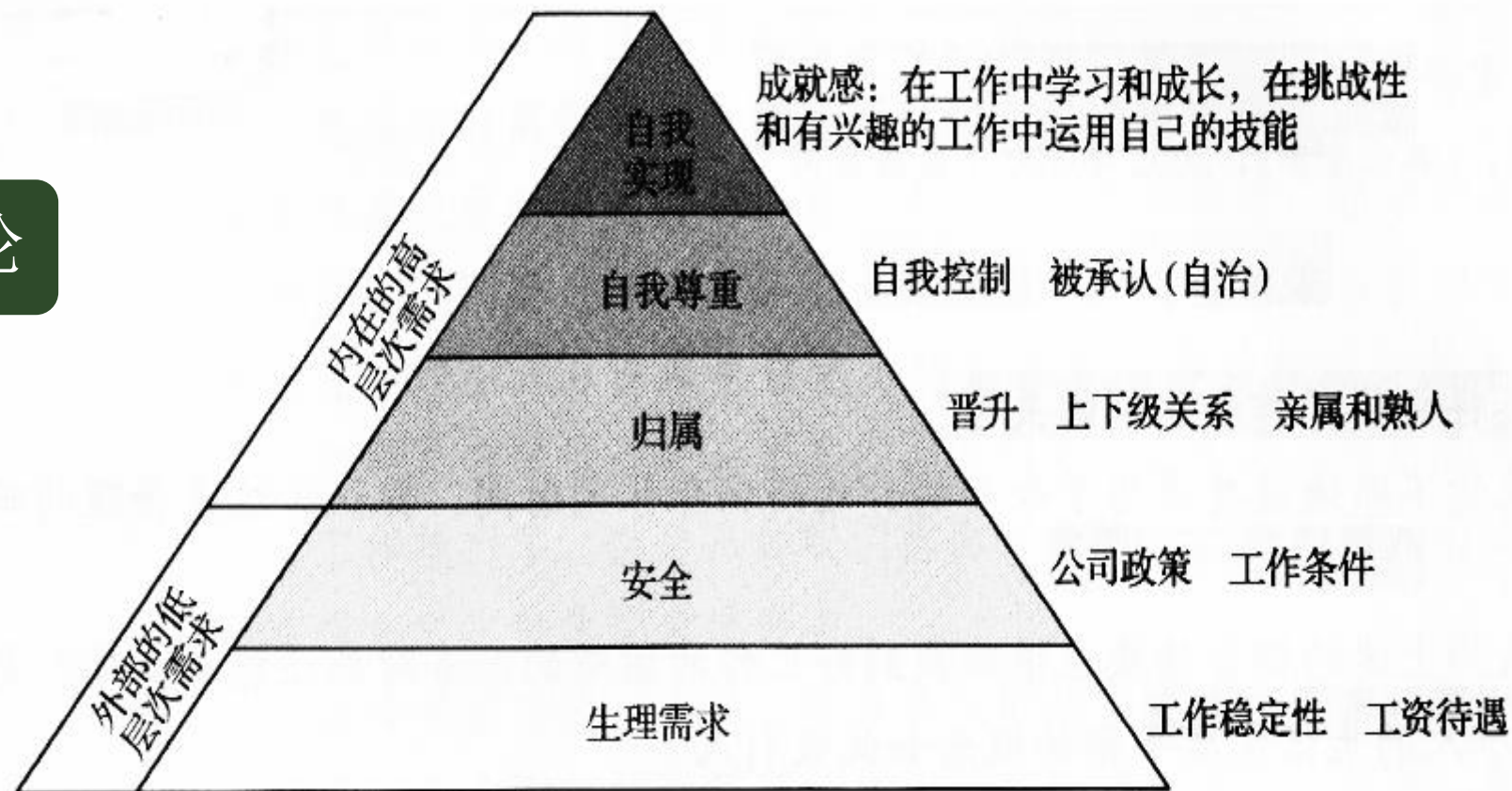
马斯洛的需求层次理论



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。

价值观的激励作用

赫兹伯格的激励理论



著名工业心理学家赫兹伯格提出：员工的工作满意度取决于内外部激励因素之间的平衡。



对照需求层次模型想一想：

- 你处在哪一级需求层次上？
- 你最希望在工作中获得对哪个层次需求的满足？
- 什么因素能够带给你满足感、激励你更好地工作？



价值观 的改变

- 1.个人所处的生涯发展阶段、社会环境的不同，需求也会发生改变，从而可能导致价值观的变化。
- 2.多元价值观的冲击也会导致原有价值体系的混乱乃至改变。
- 3.价值观探索的程度：一个人越清楚自己的价值观，越了解自己在工作和生活中想要寻求什么、什么对自己来说是最重要的，他的生涯发展目标也就越清楚。



职业价值观清单

- 人际关系/归属感、团队合作;
- 物质保障/高收入;
- 稳定, 安全;
- 创造性;
- 多样性和变化性、新鲜感;
- 乐趣;
- 自由独立 (时间, 工作任务)
- 被认可, 受尊重;
- 能帮助他人, 能发挥自己的才能;
- 成就感, 成功, 名誉, 地位
- 自主独立;
- 有学习/发展/成长的机会;
- 权力 (领导/影响他人);
- 有益于社会;
- 挑战性, 冒险性, 竞争;
- 符合自己的道德观;
- 工作环境、工作与生活的平衡;
- 家庭, 朋友, 亲密关系;
- 健康, 信仰, 自由……



价值观市场

- 参照以上列表，挑选出其中5条对你来说最重要的价值观，分别写在5张小纸条上。
- 现在，如果你不得不放弃其中的一条，你会放弃哪一条？将你准备放弃的这一条与其他人交换。
- 现在，如果你不得不继续放弃剩下四条中的一条，你会放弃哪一条？再次与其他人交换。
- 继续下去，直到最后一条。这是否是你无论如何也不愿放弃的？
- 最后在剩下的纸条和交换的纸条中选出三张。



职业价值观清单

- 人际关系/归属感、团队合作;
- 物质保障/高收入;
- 稳定, 安全;
- 创造性;
- 多样性和变化性、新鲜感;
- 乐趣;
- 自由独立 (时间, 工作任务)
- 被认可, 受尊重;
- 能帮助他人, 能发挥自己的才能;
- 成就感, 成功, 名誉, 地位
- 自主独立;
- 有学习/发展/成长的机会;
- 权力 (领导/影响他人);
- 有益于社会;
- 挑战性, 冒险性, 竞争;
- 符合自己的道德观;
- 工作环境、工作与生活的平衡;
- 家庭, 朋友, 亲密关系;
- 健康, 信仰, 自由……



▲ 五样重要价值观及其定义

▲ 讨论

我留下的倒数三张纸条	留下得原因
1.	
2.	
3.	
它们是如何影响你生命中重要得选择的？	

真实价值观具备的基本素质

——拉舍 (Raths, 1966)

• 选择

它是你自由选择的，没有来自任何人或任何方面的压力吗？

它是从众多的价值观中挑选出来的吗？

它是在你思考了所做选择的结果后被挑选出来的吗？

• 珍视

你是否珍爱你的价值观，或者为你的选择感到自豪？

你愿意公开向其他人承认你的价值观吗？

• 行动

你的行动是否与你选择的价值观一致？

你是否始终如一地根据你价值观来行动



检 验
价 值 观



谢谢观看

T H A N K S