

个人价值观测评 黄天龙

由巴雷特价值观中心提供

日期: March 3, 2018

巴雷特价值观中心的愿景是创建一个价值驱动型社会。这份免费的测评将帮助你更好地认知自己的价值观，以及价值观会怎样影响你的决策和行动。

《个人价值观测评特别版》，用于标志****的推出。:



THE GLOBAL GOALS
For Sustainable Development



个人价值观和认知

价值观可以反映出“对于我来说，什么最重要”。它是描述个体驱动因素的一种快捷方式。结合我们的信念之后，它就成为了驱动我们决策的起因。

巴雷特七层次意识模型

奉献

无私奉献

回馈社会

让社会发生积极的改变

内聚力

寻找人生的意义

思变

突破恐惧。

勇于成长与发展

自尊

自我价值感

恐惧：我还不行

关系

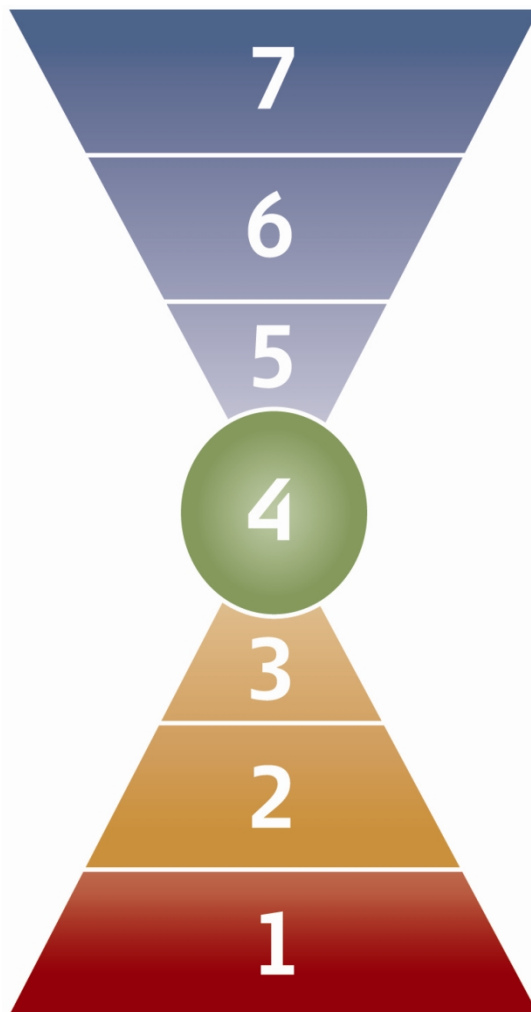
感受爱与关怀

恐惧：我不值得爱

生存

满足我们身体和生存的需要

恐惧：我拥有的还不够



价值观可以是积极的，也可以是基于恐惧心理的（限制性的）。比如：诚实、信任和担当，是积极的价值观，而责备、报复和操纵是潜在的限制性价值观，或者说是基于恐惧心理的价值观。

征服自我意味着克服或者消除自身基于恐惧心理的信念。当我们的信念或者行为偏离了自己的价值观这个要素时，我们缺乏真实感。

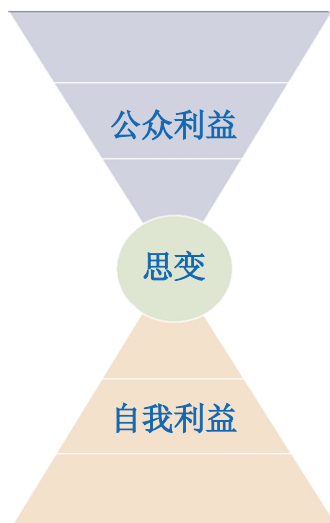
地球上人类的成长与发展界定在七个范畴里。这个范畴的界定来自于 [巴雷特的七层次意识模型](#) 每个范畴关注于一个人类共同的需求。个体在这个层次的成长与发展取决于他们满足其需求的能力。

在不同时期，由于环境的改变，你对不同层次的关注也会不同。有一点必须明白，并非说关注的层次越高越好。比如：当你自己的健康和财务遇到麻烦时，你想要帮助他人定会有困难。

这一图表总结了个人在七个层次中的发展成长状况。详细说明请见第三页。



个人价值观和认知



自我利益

头三个范畴的认知—生存、人际关系和自尊—关注于个体的自我利益，满足我们对安全保障的需求，满足我们对爱和归属的需求，满足我们发展过程中自我感觉良好和自豪的需求。当能够持续满足这些需求时，我们就不在意不在乎，但是一旦这些需求无法得到满足时，我们就会感到焦虑。

思变

第四个范畴的认知—思变，关注于使我们突破恐惧。在这个发展阶段，我们构建出了自我权威感，勇于发出自己的声音。在思变这个范畴中，我们选择活在与我们息息相关的价值观和信念中。

公众利益

上面这三个范畴的认知—内聚力、回馈社会和无私奉献—关注于我们寻求人生的意义和目的的需求。我们通过努力让世界更美好和无私奉献表达出人生的意义。当这些需求得以满足时，会产生更深层次的激励和承诺？。在这些范畴中，我们会学习如何去拓展内心的指南针，确定我们的人生方向。

自我修炼

仅关注自我利益的人可能会受到自我利益无法得到持续满足的恐惧的影响。他们寻求来自他人的肯定或保证。

仅关注共同利益的人或许缺乏脚踏实地生活的基本技能。当涉及到基本需求时，他们也没有扎实的基础，又不切实际。

成功人士往往能在所以范畴中取得平衡。他们相信他人，可以应对复杂的情况，能够调整适应所有局面。

在现实当中，人们通常不会只关注于一个认知范畴，而倾向于同时关注三个或四个范畴。人们关注的层面往往从层面一到层面五。很有趣的是人们对于第五层面—内聚力—表现出尤其的关注，旨在探寻人生的意义。

你的测评结果

下一页你将看到你的价值观在这七个层面的分布。蓝点代表积极的价值观，白点代表潜在限制性价值观，或者说基于恐惧心理的价值观。



- 结果

7: 无私奉献

6: 让社会发生积极的改变

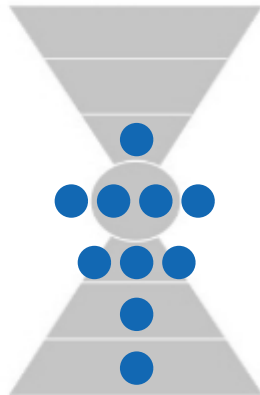
5: 寻找人生的意义

**4: 突破恐惧。
勇于成长与发展**

3: 自我价值感

2: 感受爱与关怀

1: 满足我们身体和生存的需要



肯定 : ●

潜在限制 (L) : ○

范畴

持续学习	4
独立	4
个人成长	4
健康	1
能力	3
效率	3
责任感	4
正直	5
职业成长	3
尊重	2

从你选择的价值观中我们可以清楚地看到 在成长和发展的过程中你力图发现更多真实的自我。你正在开始克服你的焦虑和恐惧。

你的价值观说明:

- 你探寻丰富知识和洞察力的方法, 并愿意进行内心发展的自省。
- 你真实面对自己, 面对你做人的原则, 你关心周边的人。
- 你对自己的行为负责, 也希望他人和你一样。
- 拥有专业技能和知识对你非常重要。
- 工作时讲究效率, 会充分利用时间。
- 身体与精神上的幸福感对你非常重要, 你会竭尽全力保持良好的状态。
- 你崇尚自由自在, 不依附他人。
- 你喜欢在职场中能拥有提高个人技能和积累经验的机会, 并从中发展自己能力及感悟生活的意义。

你选择的价值观类型说明: 你个人的才能对你最为重要。

理解我们的价值观可以帮助我们更好地了解自己, 了解我们待人接物方式的缘由。比如某人诋毁你的某个价值观, 你会觉得很受伤; 如果你的某个价值观“责任感”不被他人所尊重, 你会心生沮丧。同样地, 如果你做出的决定违背你的某个价值观, 你会感到不舒服, 或怀疑这个决定, 因为你没有忠实于自己。



自我反思

既然你已经看到了自己的测评结果，请花些时间反思一下，这些价值观在你的人生中起到了什么作用。同时也留意一下图表中那些空白的层面。这一测评结果可能指出了你已经满足的范畴，或是你的自我认知中的一个盲点，也可能预示着未来发展的某一领域。如有你有空白层面的话，你认为这对你来说意味着什么？（参见练习二，提升你想要发展的层面）。

成功掌控每个认知层面包括两个步骤：第一，感知到层面中出现的需求；第二，发展满足这种需求的必要能力。

学习如何管理我们的需求，是我们一生的过程。即使我们学会如何主宰我们自己的人生，但我们仍然会遇到某些情景，让我们发现自己基于恐惧心理的信念，把我们拴在低层次的认知面，使我们心生挫折或产生焦虑和恐惧。因而，对我们尤为重要的是，深入地了解自己，学习掌控管理你人生技能技巧，使你获取你的人生幸福感。

下一步

看到了自己的测评结果之后，你可能会觉得与自己的商业伙伴、家人以及朋友探讨这一结果或许对你有帮助。而且，请他们也去做这个测评可能更有价值。这样你们之间就可以分享结果，加深相互了解，更好地理解相互间的需求。

当然，还有其他的一些加深理解价值观的方法。比如阅读有关自我成长的书籍，冥想、个人教练、寻求他人反馈和自我反省等。

与我们的价值观相处是一生的过程；深入地了解自己，学习相关技能让自己成长，能够帮助我们找到人生的幸福感。

下一页上的练习可以帮助我们更进一步认知我们的价值观。第一个练习首先关注对你最为重要的价值观，来看看它们是如何影响你的人生。

第二个练习帮助你思考自己要往哪一方面发展与成长，同时它会使你开始关注自己在这个方面所

采取的行动。



自我发展：练习一

在这个练习中，你需要从所选的十个价值观中再次选出排名前三位的价值观来思考为什么这三个价值观对你如此重要。完成这个练习可以帮助你进一步了解这些价值观如何影响你的行为，以及在他人的行为举止与你的价值观相悖时，你为什么会有那样的回应。

请从之前选择的十个价值观中选出三个对你最为重要的价值观，把它填在下面的空格里。	为什么你相信这些价值观对你非常重要？	回忆你人生中印证这一价值观的某个时刻，当时你的哪些行为印证了这个价值观？	当这个价值观没有得到他人的赞赏或尊重时？，你的反应会怎样呢？描述一下你的感受、想法和行动。
1.			
2.			
3.			



自我发展：练习二

在第二个练习中，请思考那些你需要加强和发展的层面，或是你希望在生活中能有更多展现的价值观。完成这个练习可以帮助你制定一个行动计划来实现你的自我发展。

从你选择的价值观清单中，挑选三个你特别希望能有更多展现的价值观。	你展现了哪些支持这一意向的行为或行动？	你要消除哪些行为来更好地支持这个价值观？	你要开始做些什么来更多地展示这个价值观？
1.			
2.			
3.			

安全	从容面对不确定性	家庭	企业家精神	信任	主动性
财富	道德	坚持	谦逊	雄心	卓越
财务稳定性	独立	健康	倾听	勇气	子孙后代
成就	对话	开放型	清晰	幽默/ 风趣	自律
承担风险	福祉（身体/ 情感/ 脑力/	慷慨	热忱 / 积极的态度	友谊	尊重
承诺	精神)	可靠性	认可/ 表扬	愿景	做到最好
持续学习	个人成长	宽恕	社区参与	责任感	
充实自我	工作稳定性	领导	适应能力	正直	
冲突解决	公平	耐心	同情心	职业成长	
创造非凡	关怀	能力	团队合作	指导/培育	
创造性	环境意识	平衡（家庭/工作）	效率	智慧	



下一步

如果你有兴趣了解更多有关价值观方面的信息，你可以访问以下渠道：

相关资源

回顾新领导典范中的自我领导模块：

<http://www.newleadershipparadigm.com/>

学习如何采用价值观评估法以提升组织能力和领导力：

<http://www.valuescentre.com/>

其他阅读

[价值观的重要性](#)

[六大决策风格](#)

[文化转型的基本原理](#)

[以价值观为基础来建立文化韧性的方法](#)

录像

[信念vs价值观决策](#)

[将个人价值观带入工作中](#)

由巴雷特价值观中心提供支持。：



THE GLOBAL GOALS
For Sustainable Development

[了解更多](#)