



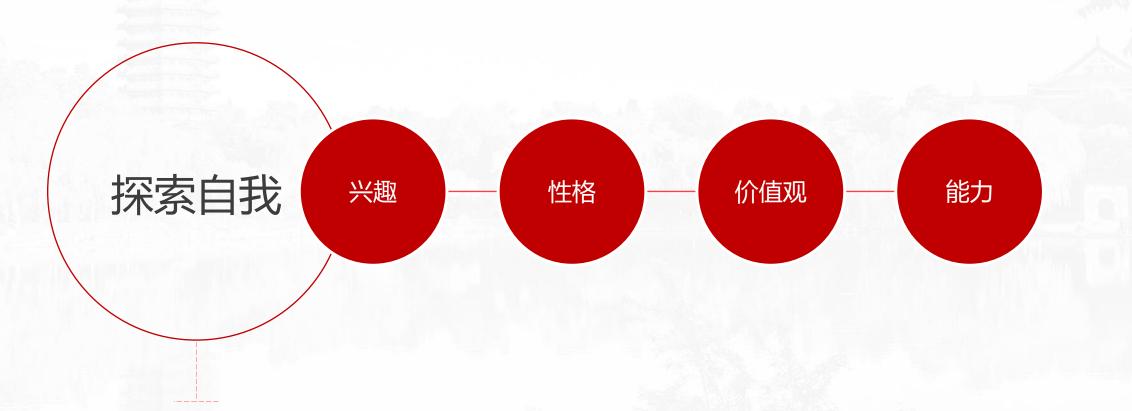
春秋时期,一位将军带着儿子出征。一阵号角吹响, 父亲庄严地托起一个箭囊对儿子说: "这是家袭宝箭,配 带身边,力量无穷,但千万不可抽出。"那是一个极其精 美的箭囊, 儿子喜上眉梢, 顿感力量无穷。战场上, 儿子 英勇非凡, 所向披靡。当鸣金收兵时, 儿子忍不住拔出宝 箭:一支断箭!儿子吓出一身冷汗,意志轰然坍塌,惨死 于乱军之中。





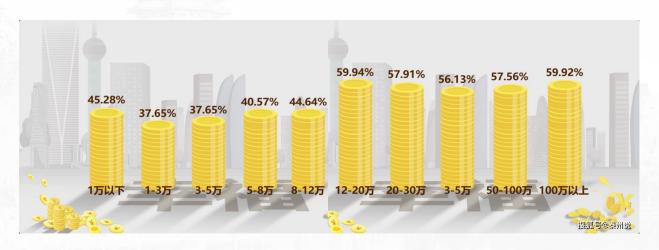
- 探索自我
- 2 搜索工作
- 3 合理决策
- 4 有效性为





促进学生对自我的了解,提高职业规划意识





年收入与幸福的关系



年收入与不幸福的关系

中国经济生活大调查 (2019-2020)

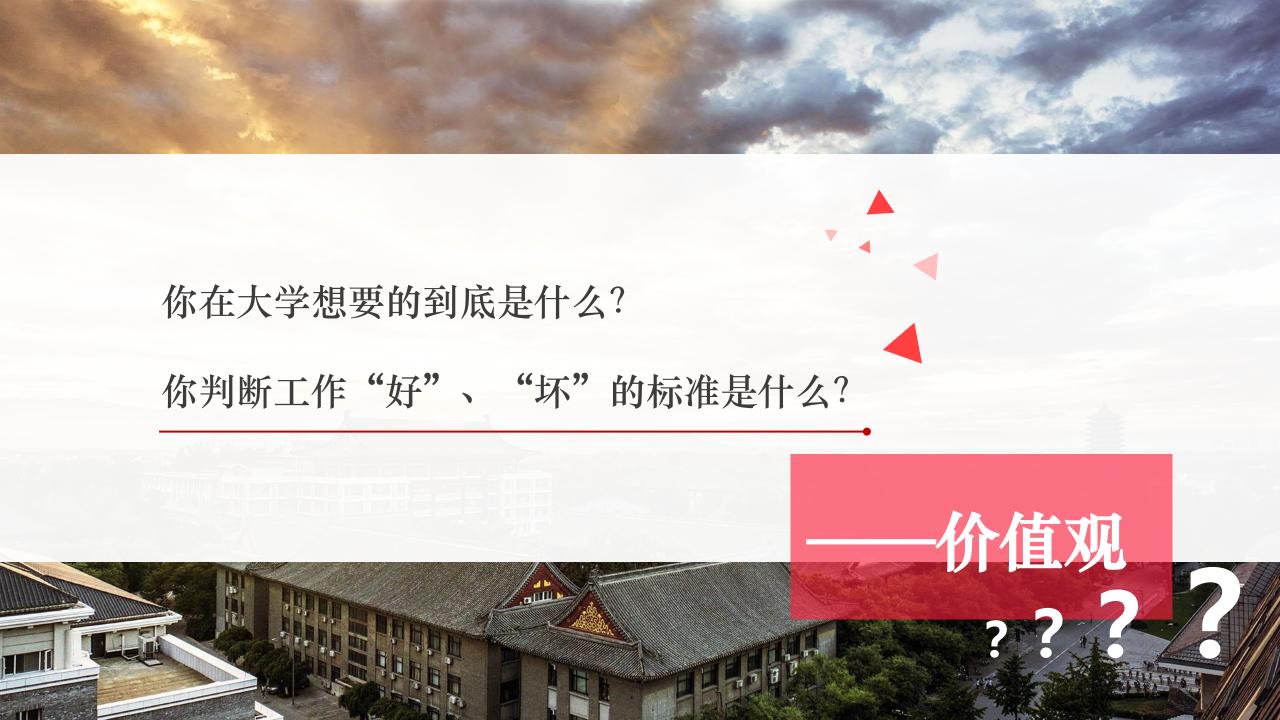








中国经济生活大调查 (2019-2020)







价值观 (Values) 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。(舒伯)



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、决定方向的作用,甚至超过兴趣和性格对我们的影响。



当我们有矛盾时,是选择冲突或妥协,常常也是出于价值观的考虑。





应该找一份辛苦的、挣钱多的工作还是找一份轻松的,收入少的工作呢?



父母希望我找一份稳定踏实的工作,可是那并不符合我的期望,怎么办?

发信人: themoment (珍贵岁月里, 寻觅心中的诗。), 信区: PHD

标 题: offer求比较

发信站: 北大未名站 (2013年03月02日13:22:29 星期六), 站内信件

offer1: 出国,跟着大牛做博后,之后有可能留那儿,专业制高点,有利于事业长远发展,由于国内房价太高, 本人也倾向出国。但也很难说一定可以留下,还要看大牛对我两年中的表现有何看法,还要发一堆文章,凡事无绝对。由于也没什么可选的,所以一心本来在等这个。结果昨天来了offer2.

offer2: 98<u>5高校的研究所,北京,正式编制户口,我专业非其主业,新近开辟的。其他</u> 待遇不明。去了之后一辈子估计很难跳出了,这个地方属于我专业的末流之处,很多人都不知道,对今后事业继续发展估计会产生一定影响。但是猜想比较安逸吧。

怎么选,<u>怎么选,纠结死了。我问我导师,以及所有关心我的老师,</u>大部分都倾向offer 1. 乃们是我的同辈人,怎么看?





当我准备报考美国伊利诺大学的 戏剧电影系时,父亲十分反感,他给 我列了一个资料:在美国百老汇,每 年只有两百个角色,但却有五万人要 一起争夺这少得可怜的角色。当时我 一意孤行,决意登上了去美国的班机, 父亲和我的关系从此恶化,近二十年 间和我说的话不超过一百句!

——李安



>请选出对你来说最重要的价值观,每行选一个写在纸上。

归属感,爱,受尊重,高收入,朋友 稳定, 创造性, 自由, 新鲜感, 健康 独立, 平等, 被认可, 冒险性, 工作与生活的平衡 成就感, 地位, 有意义, 能帮助他人, 和谐 能发挥所长,影响力,权力/掌控力,名誉,挑战性 有发展的机会,安全,家庭,有益社会,竞争

价值观交换

- ▶请给他们下定义:达到什么样的水平你才会满意? (1分钟)
- ▶找一个搭档进行价值观交换(只交换词条,定义自己保留)。
- ▶如果不得不放弃其中的一条,你会放弃哪一条?给搭档。
- ▶再放弃一条,给搭档。
- ▶继续放弃,只保留无论如何也不愿放弃的那一条,将放弃的按顺序 给搭档。



- ▶当你逐一放弃那几条价值观时,你是怎么想的?
- ▶当你看到搭档放弃的那些价值观时,你是怎么想的?

- >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?



价值观澄清七步骤



路易斯·拉斯 (Louis E. Raths) 指出"价值"需要具备以下基本 要素:

选择 (Choosing)

- ▶在选择这个职位之前你是否会考虑其他可能的选择?
- ▶在选择这个职位之前你是否会考察这个职位带来的结果?
- 》你是否会独立于外界的压力选择 这个职位,保持感受,思考和行动 的一致?





珍视 (Prizing)

- ▶你对这个职业有强烈的感觉并珍 惜它吗?
- 》你会在公共场合提到这个珍视的 职位,必要的时候会很确定的肯定 它吗?

行动 (Acting)

- ➤你会用行动来支持你的感受和信 念吗?
- ▶你是否始终如一地根据你的感受和信念来行动?





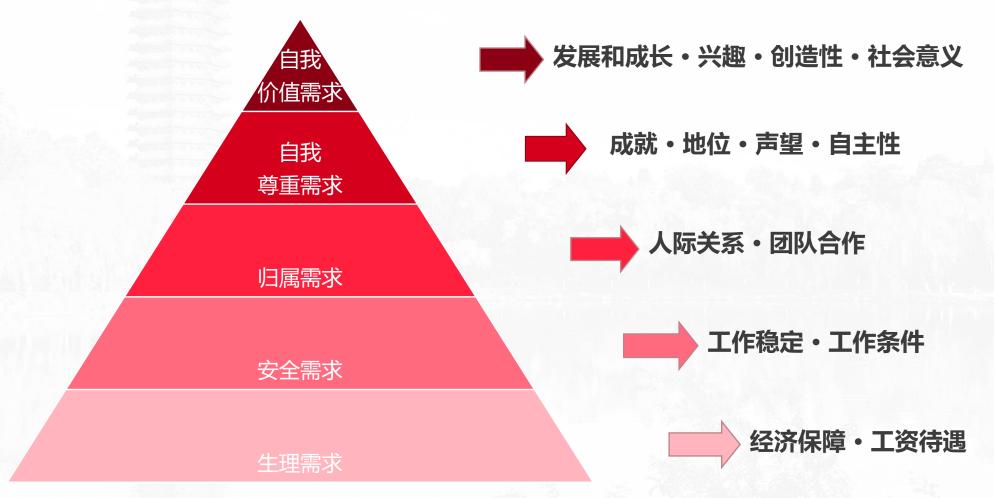
很少有工作能够完全满足一个人所有的重要价值观,生活中亦是如此。

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。

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。



马斯洛的需求层次理论



仓廪实而知礼节 衣食足而知荣辱





- 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。



迈克尔·雷《The Highest Goal》



自己的达摩再怎么不完美,也比别人的完美达摩更好。



如果依照社会的要求做自己不喜欢的事,就是追求别人的达摩。

如果将你毕生的精力设为100, 请问:

- ▶ 1、你愿意为每一项付出多少精力?0-100,填入"预价"栏;
- ▶ 2、选出预价最高的三项,重新赋值,要求三项之和为100,各赋多少?填入"实价"栏;
- ▶ 3、分析实价最高的项目,对于你 来说意味着什么?

1	F	1	1

项目	预价	实价	项目	预价	实价
几世用不完的钱			靓眼耀人的情人		
天使面容与身材			超级豪华的房子		
一生平淡的爱情			博学多闻的知识		
刻骨铭心的爱情			如松如柏的寿命		
深得己心的友谊			环游世界的机会		_
无病无疾的健康			一呼成群的影响		
幸福美满的家庭			服务他人的真心		
一帆风顺的事业		- F W-	完美无暇的人际		
发挥所长的工作			如首富样的头脑	E/	
无人能及的学历			与世无争的生活		
高潮迭起的人生			优异无比的成绩		