

生涯规划与求职技巧（三）

价值观探索

困惑与迷思

- 叶新宇已经大三了，很快就面临找工作的问题：是找一份收入一般但是很稳定且福利好的工作，还是找一份薪水较高但挑战很多且极不稳定的工作？
- 程一明是叶新宇的同学，也找考虑找工作的问题。他看到自己的表哥在一家外企工作，表面上风光无限，其实累得要命，加班到深夜两点式正常事情。他很疑惑：是否要找一份收入很好但很累的工作来满足自己的虚荣心？
- 王雨婷是一名外语系学生。想到大学毕业后的前途，他觉得很迷茫。一方面，她觉得做一名翻译也许挺适合自己，另一方面，她又不满足只给别人打工，希望能有自己的天地。从小她的心气就比较高，好强的性格促使她想去拼搏一番。不过，她又觉得四年的学习很没底。究竟自己将来能做到什么程度呢？能让自己满意吗？她很困惑。



- ◆ 同学们都考研，我也应该考研？
- ◆ 家里都给找好了工作，我能怎么办？
- ◆ 高薪和兴趣冲突怎么办？
- ◆ 大城市一张床和小城市的一座房，选择哪一个？等等

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 。

- 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

一、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、标准和品质。
- 职业价值观是个人追求的与工作有关的目标。
- 价值观的澄清

二、价值观的激励作用：

- *发展和成长，
社会意义
- *成就，地位，
声望，自主性
- 人际关系，团队合作
- 工作稳定性，工作条件
- 经济保障，工资待遇

马斯洛需求层次理论（模型）

亚伯拉罕·马斯洛
(Abraham Maslow
， 1908年4月1日 -
1970年6月8日)，美国
人本主义心理学家，以需
求层次理论 (Need-
hierarchy theory) 为
世人熟悉。



对理想实现等的需要，
也称成长需要

想被他人承认的需要

社会需要，与他人
相关的需要变得更

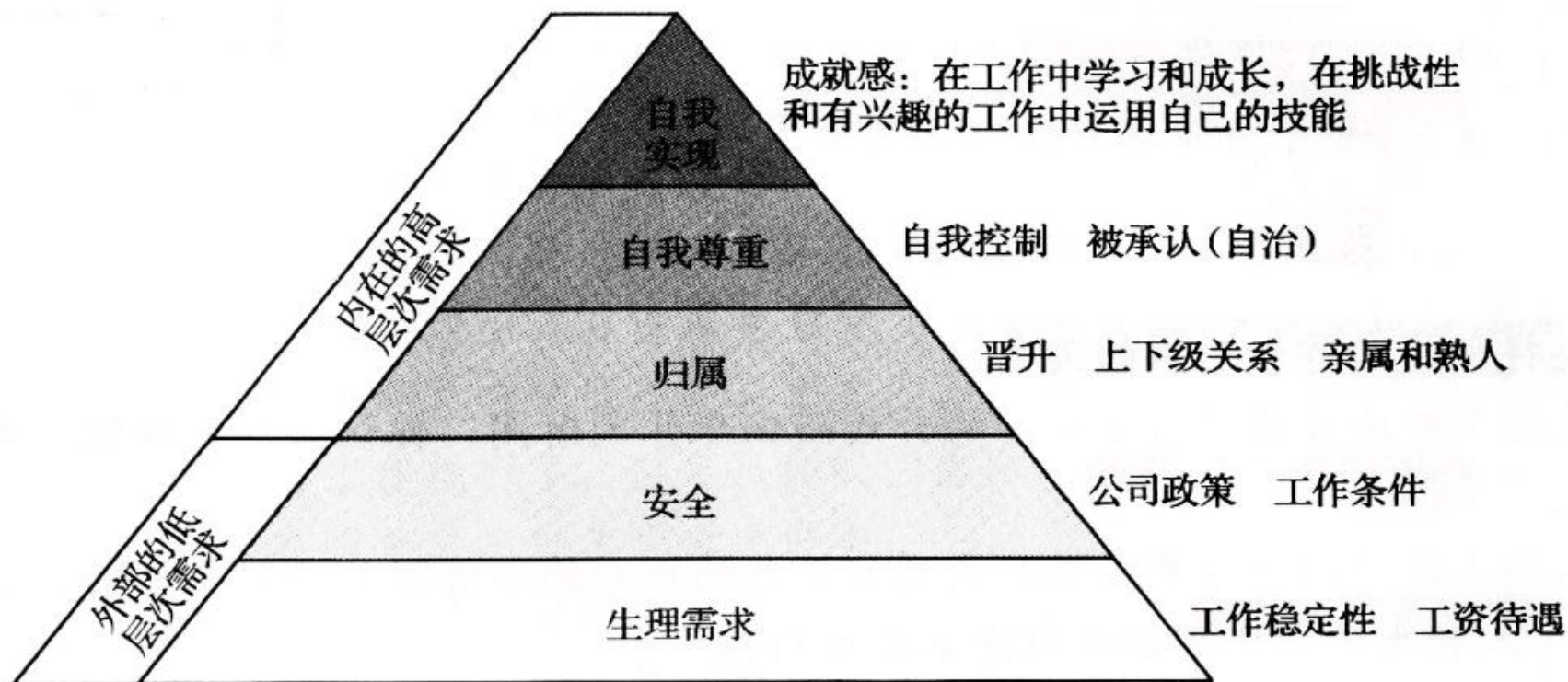
避免对生命构成威胁
需要

本能层次的需要，包
含食欲、睡眠、欲望等



本文档已声明符合Creative Commons的使用
署名-非商业性使用-禁止演绎 www.ilenein.cn

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。



三、为什么在职业选择中要考虑价值观？

- 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。 Gottfredson的“限制与妥协”理论

四、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。

案例：



席琳·迪翁,当红歌星是最著名的法语和英语流行女歌手,有流行天后之称。她获得过5次格莱美奖、12次世界音乐奖、7次美国音乐奖、7次美国告示牌、21次朱诺奖和39次Félix Award音乐奖。席琳也被世界媒体誉为90年代至今的跨世纪天后歌手

五、个人价值观探索：

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），平等，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，有意义，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、工作地点，工作与生活的平衡，健康，家庭，朋友，亲情，亲密关系，爱，健康，信仰，自由，幸福，为社会服务，和谐，平等……

活动：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。
- 在另外一张白纸上给每一条对你来说很重要的价值观下定义，即：要达到什么样的水平你才能满意？


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。

（保留刚才别人给你的，放在一边。）

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？

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？

真实价值观澄清——拉舍（LOUIS RATHS, 1966）

珍视

- 你对一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？

选择

- 在选择一个职位之前你是否会考虑其他可能的选择？
- 在选择一个职位之前你是否会考察一个职位带来的结果？
- 你是否会独立于外界的压力选择一个职位，保持感受，思考和行动的一致？

行动

- 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？

六、价值观在生涯规划中的应用：

- 在职业决策中，使用价值观作为评判的标准：决策矩阵。
- 个人价值观与机构价值观（企业文化）的适配。
- 妥协与放弃：个人相互矛盾的价值观、与他人的冲突与兴趣能力的统一。

自身价值如何在职业生涯中体现：

- 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。

高特弗莱德森（**Gottfredson**）限制与妥协理论

- 人们在遇到环境限制时，在职业选择上最先放弃的是兴趣，其次是社会地位，最后是性别角色。
- 但对美籍华人的调查表明，他们最后放弃的是社会地位。

谢谢!