



# 第五章 价值观探索





# 目 录



一、价值观简介

二、个人价值观探索



# 练习5-1 有关“工作”的一分钟联想

- 我希望工作……

— 请在一分钟的时间内尽可能地写下你头脑中所联想到的有关工作的任何短语。



# 例子

- 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**；能从中**学习到很多东西**；**受人尊重**，有一定**社会地位**；**机会多**。
- **轻闲**，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。



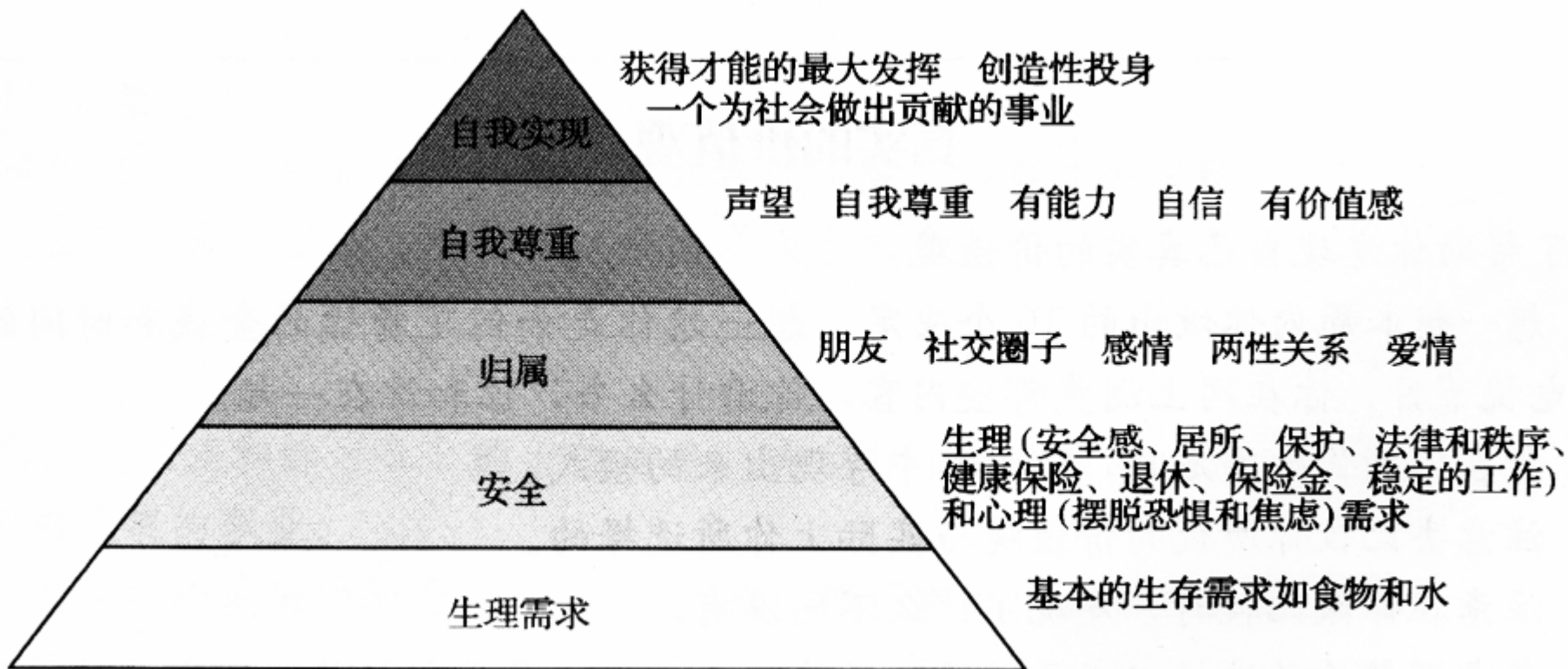
- 你在工作中寻找的是什么？
- 你判断工作“好”“坏”的标准是什么？
- 请将你所写的内容、你的思考与同伴分享



# 1、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。
- 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。

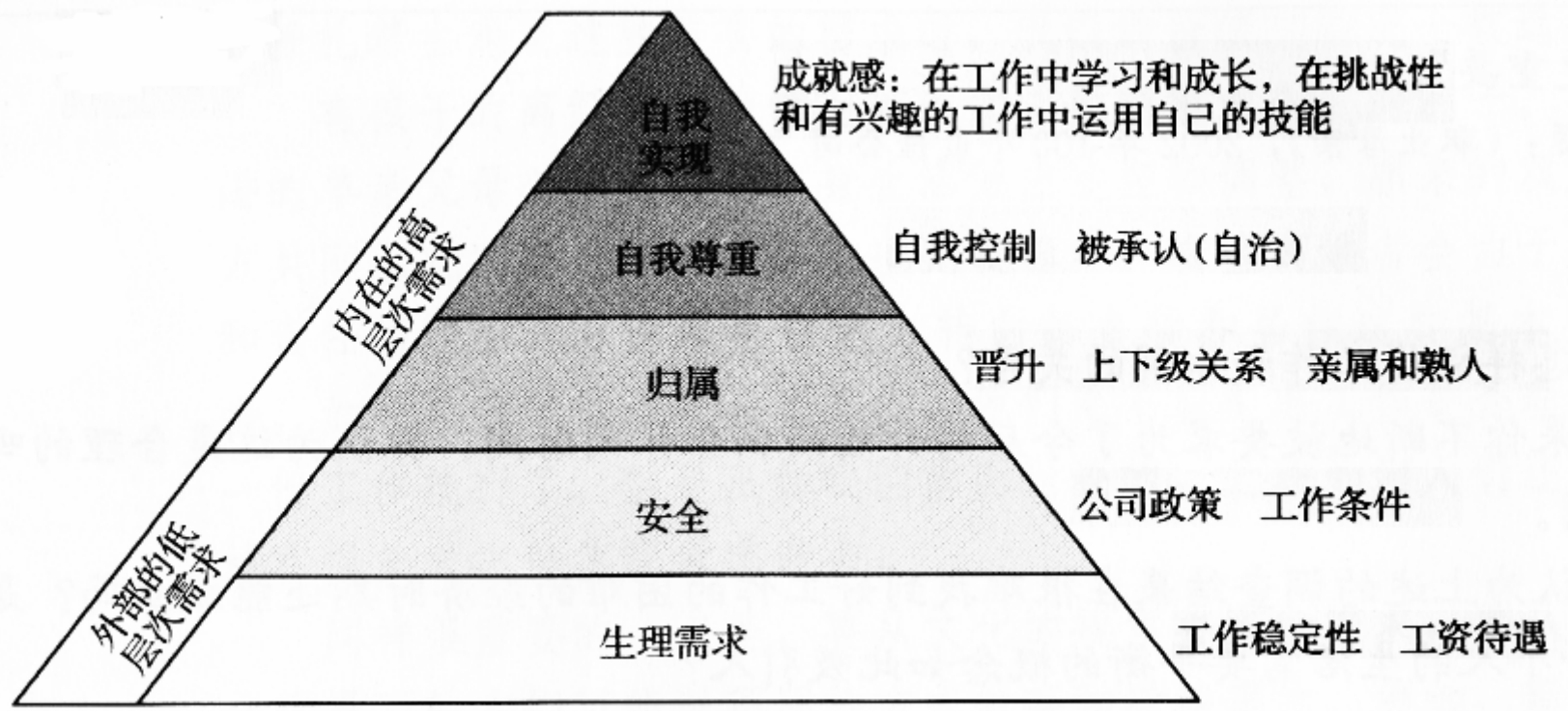
# 马斯洛的需求层次理论



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。

# 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。





## 练习5-2 我的需求

- 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？什么因素能够给你带来满足感、激励你更好的学习工作？



## 2、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。
- 当我们在有矛盾冲突、或妥协与放弃时，常常也是出于价值的考虑。



## 练习 5-3

- 请你回顾在以往生活中所作出的重大决策，以及决策之前围绕这一事件所产生的不同意见（自己的，父母，师长，朋友或其他重要人物）。想一想：在这些意见的背后，是否体现着不同的价值观。试着把这些价值观写下来。

### 3、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。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/566021033102010134>