

第四讲

职业价值观澄清与职业选择



作业分享

定几个可能的职业发展方向，并针对每个方向调查了解3-5家企业（对该方向的初入职岗位）的胜任素质、以及对专业知识、技能的具体要求？





小练习

我心目中的好工作

*

- ◆ 请同学们写下理想的三个职业，分别写在三张名片大小的纸片上：职业A、职业B、职业C。
- ◆ 将这三张纸任意分成两堆：一堆有一张，另外一堆有两张。请想一下：这两张在什么地方是相似的，而这个相似处正好相异于另外一张？写下这些相似点与不同点，然后，改变不同的排列与组合，用同样的方式进行。

表 4-1 职业分类组合

组合一		组合二		组合三	
职业 A、职业 B	职业 C	职业 A、职业 C	职业 B	职业 B、职业 C	职业 A
与人沟通	独自工作	多样化	工作单一	有创造性	按部就班
.....



小练习

我心目中的好工作

◆请同学们在
这些因子中勾
选出职业选择
中看重的要素

✓ ·对社会有利 ✓ ·报酬高 ✓ ·有创造性

·与人沟通

·多样化 ·过程刺激

·对个人有利

·助力升迁 ·按部就班

✓ ·独立工作 ✓ ·单一 ·过程安逸

*

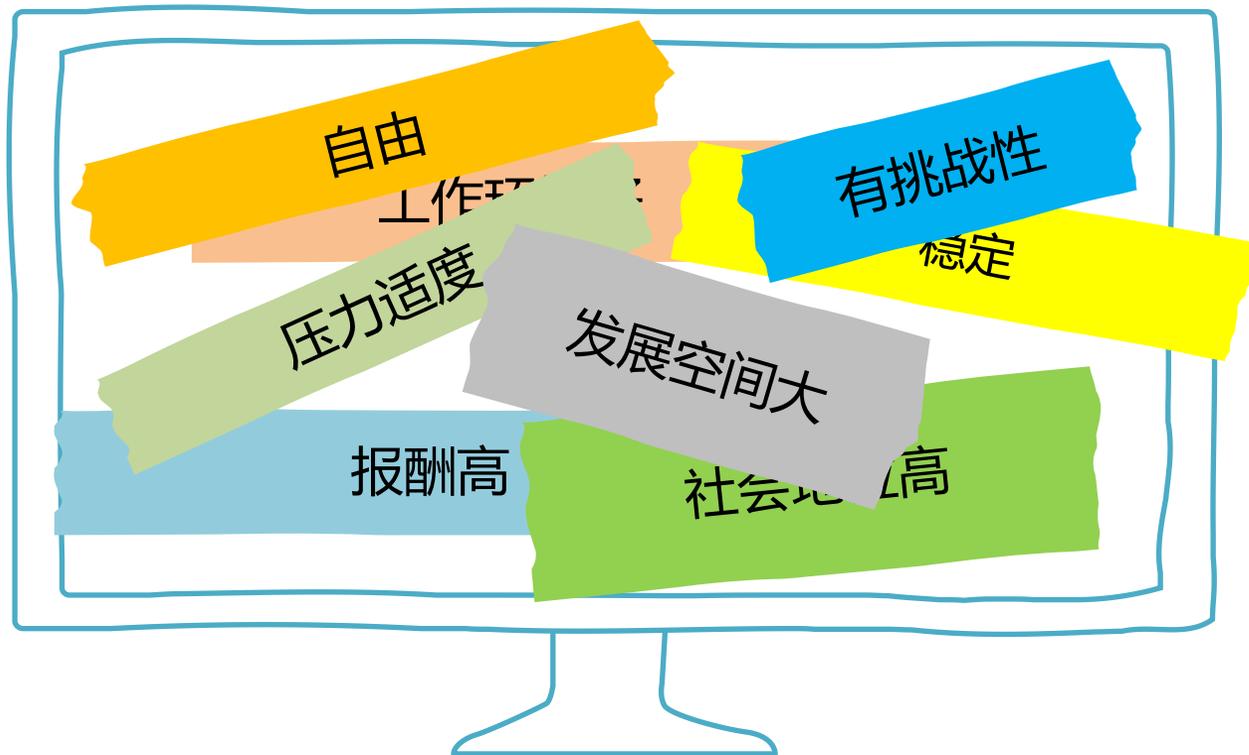


小练习

我心目中的好工作

*

“好工作”标准：





职业价值观的概念

何为职业价值观

◆ **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。简而言之，就是人们对事物好坏对错的判断。通俗点说，当我们说某样东西对自己很重要或者意义重大时，就是在陈述一种价值观。

◆ **职业价值观**（Super，1970），是个人追求的与工作有关的目标，亦即个人在从事满足自己内在需求的活动时所追求的工作特质或属性，她是个体价值观在职业问题上的反映。

“一个人的美味可能是另一个人的毒药”

*





职业价值观的特征

何为职业价值观



价值观指向的对象是能够满足主体需要的事物或行为。

价值观是因人而异的，其本身没有好坏之分。

价值观

价值观基于对客观事物的认识和了解，不能凭空想象。

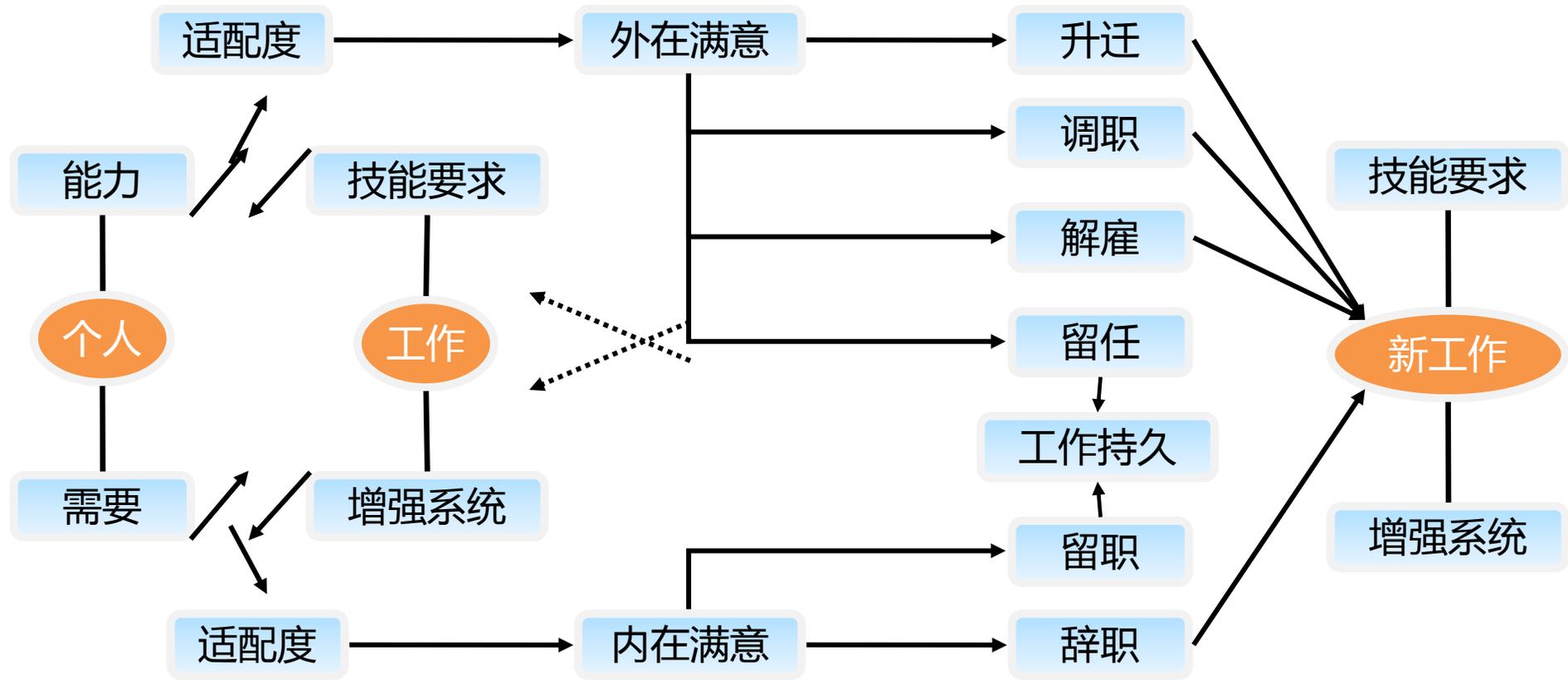
价值观具有社会历史性。



职业价值观与职业

工作适应

(罗杰斯特与戴维斯)



- 当工作环境能够满足个人的需求时，个人会感到“内在满意”；
- 价值观是衡量“内在满意”的重要指标，它与个人的职业满意度、工作适应性以及职业稳定性具有直接的相关关系。

*



探索职业价值观的意义

职业
价值观

个人明晰职业价值观，可以使个人的生活、职业行为更具有意义、更有方向感。

职业价值观是人的过滤器。

职业价值观有助于我们做出满意的职业决策。



*



联系实际，树立合理的职业价值观

好工作的标准——

钱多事少离家近，
位高权重责任轻。
睡觉睡到自然醒，
数钱数到手抽筋。



自由职业者

*



所以，对一个选择的评估，需要看到双面性，更要看到其真实的一面。

舒伯对职业因子的划分：

- 一、内在职业价值，是指与职业本身有关的一些因子，
如职业的创造性、独立性等
 - 二、外在职业价值，是指与职业本身性质无关的一些因素，
如工作环境、同事关系、领导关系及职业变动性等，
 - 三、外在报酬，包括职业的安全性、声誉、经济报酬和职业所带来的生活方式等
-



舒伯的15项职业价值因子

利他主义

为了他人的福利做贡献

美的追求

制作美丽的物品并将美带给世界

成就感

获得做好工作的成就感

声望地位

有地位、受尊敬，能引发别人敬意

创造

发明新事物、设计新产品或产生新思想

对智力的激励

独立思考，了解事物怎样运行和作用

独立自主

以自己的方式做事，或快或慢随自己所愿

管理的权力

计划并给别人安排任务

*



舒伯的15项职业价值因子

经济报酬

报酬高，能拥有想要的事物

安全

不太可能失业，即使在经济困难的时候也有工作

工作环境

在怡人的环境里工作

同事关系

与喜欢的人接触并共事

生活方式

按照自己所选择的生活方式
并成为自己所希望的人

多样性

在同一份工作中有机会尝试
不同种类的职能

与上级关系

在一个公平并能与之融洽相处的管理者手下工作，和老板相处融洽

*





小活动：价值交换

选择过程

- 1.**在舒伯的15项职业价值因子中，写下5个最认可的价值因子，并思考为什么选择这些价值因子？
- 2.**将选出的这5条价值因子分别写在5张小纸条上，在纸条的反面给每条价值因子下定义，即达到什么样的水平才满意？
- 3.**按照重要性1 - 5分（1表示不重要，5表示非常重要）给这些价值因子赋值，思考为什么是这样？

*





小活动：价值交换

交换过程

1.如果不得不放弃其中一条，你会放弃哪一条？

将准备放弃的这一条与班内其他一名同学交换。保留别人给你的，放在一边。

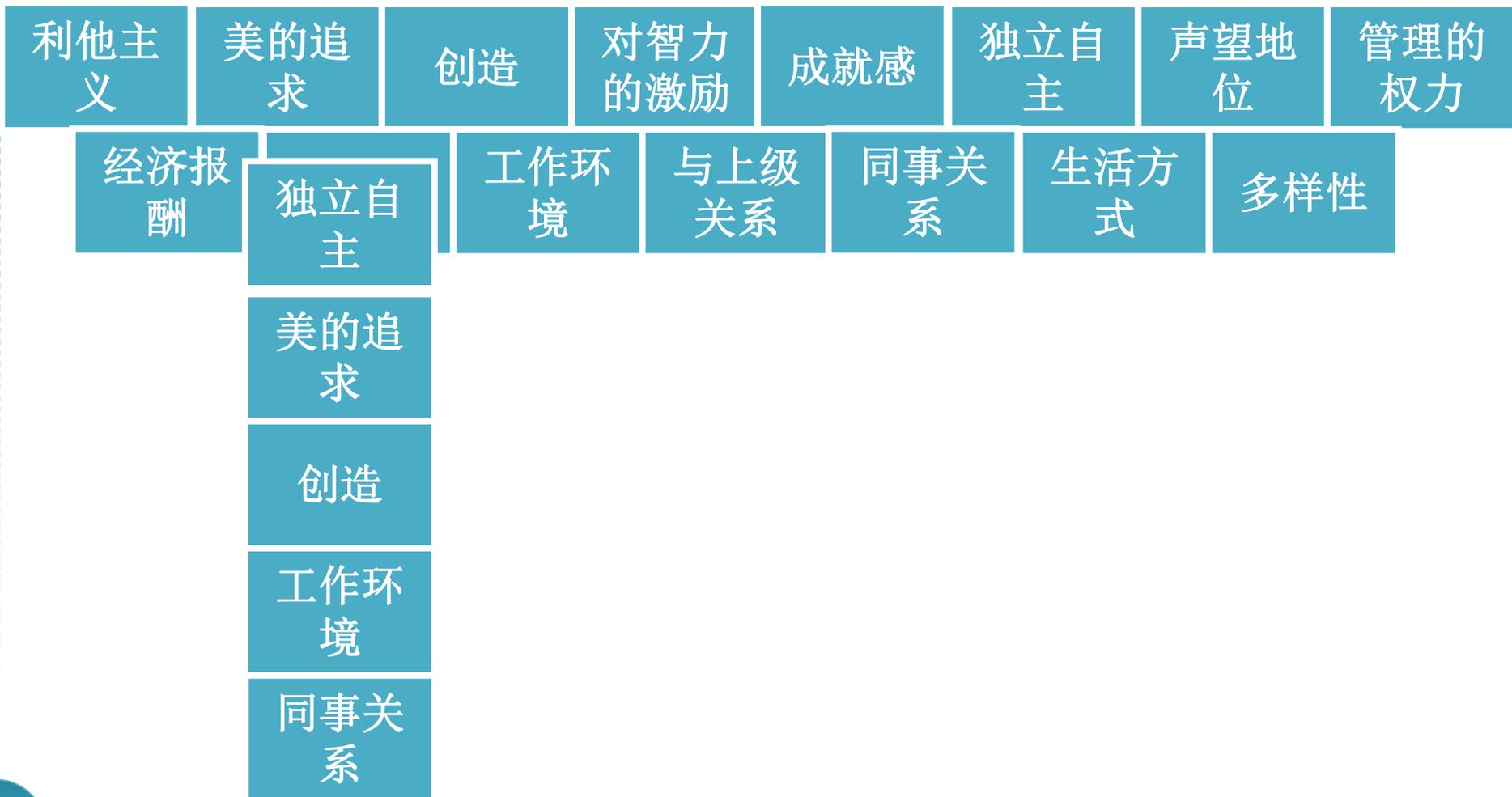
2.如果你不得不继续放弃剩下四条中的一条，你会放弃哪一条？

再次与班内另一名同学交换。

*



小活动：价值交换



*



小活动：价值交换

独立自主	标准or定义	3
美的追求	标准or定义	4
创造	标准or定义	3
工作环境	标准or定义	4
同事关系	标准or定义	2

*



小活动：价值交换

成就感	3
多样性	5
管理的 权力	3
与上级 关系	4
经济报 酬	3

*



小活动：价值交换

独立自主	3
美的追求	4
创造	3
工作环境	4
同事关系	2

成就感	3
多样性	5
管理的权力	3
与上级关系	4
经济报酬	3

*



小活动：价值交换

讨论过程

1. 你最后留下了哪一条？为什么它是你无论如何都不愿意放弃的？
2. 你交换得到了哪些价值因子？它们对于你来说重要么？
3. 通过这个活动，你有什么感受和体会？

*





价值交换·讲解

启发点

1 价值观包含内容和强度两种属性



内容属性：何种行为模式或事物的最终状态是比较重要的，如挑选出的不同价值因子；

强度属性：其重要程度，如我们对于挑选出的价值因子的赋值。



价值交换·讲解

启发点

2 给予挑选出的价值因子以定义和标准，这就是我们的价值规则

事件本身并没有多少意义，意义是怎样去定义它，我们不是按照事物的本来面目看待它，而是按照自己的观点来看待它





价值交换·讲解

启发点

3 价值交换的过程正是预演了我们和职业世界的互动过程



交换过程体验真实的失去的感觉，没有一种生活方式或职业状态可以满足我们所有的需求，在面对复杂的选择情境时，一步步将略显不重要的、可以放弃的价值去除，剩下的是自己最为看重的要素

*



价值交换·讲解

启发点

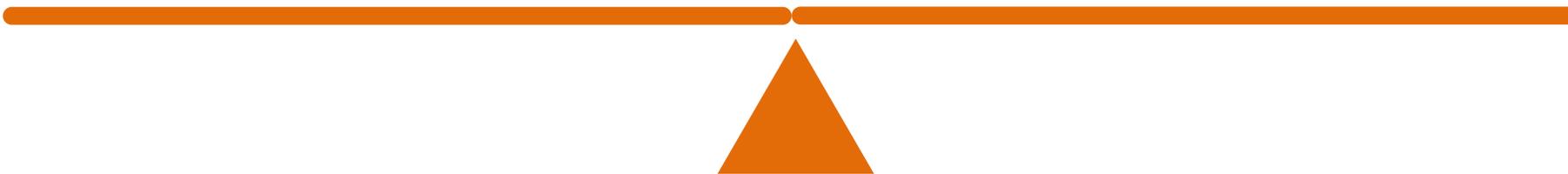
4 坚守与妥协的统一平衡

保留最重要的

接纳交换得到的

↓
底线 坚持

↓
调整自我 有所妥协



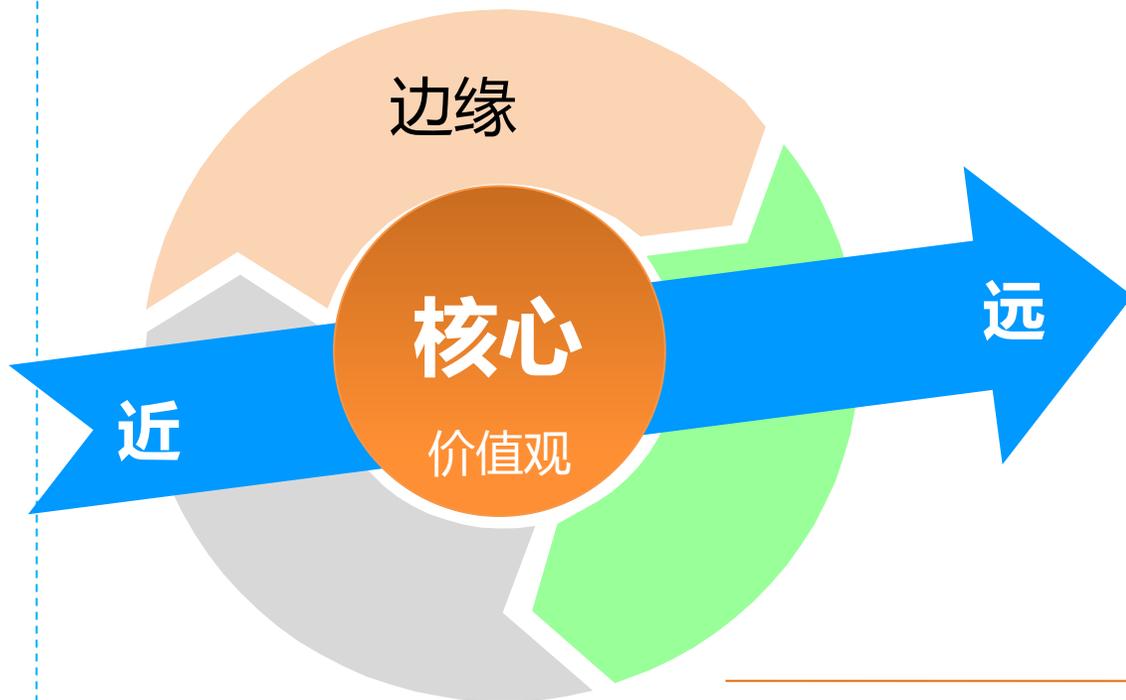
*



价值交换·讲解

启发点

5 价值观是有层次和远近的



有些价值因子处于核心位置，有些处于边缘状态，这是价值观的层次；在从核心到边缘的价值观体系中，有的可能会被我们置于时间坐标轴的远端，有的处于近端，从远到近，可能又呈现出一个连续的时间状态

在价值观体系中，不仅仅是重要——不重要一个维度，还可以衍生出目标——过程、远——近等不同的维度。

*



终极价值观与工具性价值观：

(美国心理学家洛克奇，1973)

终极价值观

是一种期望存在的终极状况，是一个人希望通过一生而实现的目标。

工具性价值观

是偏爱的行为方式或实现终极价值的手段。

*



终极价值观与工具性价值观：

(美国心理学家洛克奇，1973)

终极性价值

1 . 舒适的生活	10 . 内心的和谐
2 . 多姿多彩的生活	11 . 成熟的爱
3 . 成就感	12 . 国家安全
4 . 和平的世界	13 . 愉快
5 . 美丽的世界	14 . 心灵超脱
6 . 平等博爱	15 . 自尊
7 . 家庭安全	16 . 社会赞许
8 . 自由	17 . 真诚的友谊
9 . 幸福	18 . 智慧

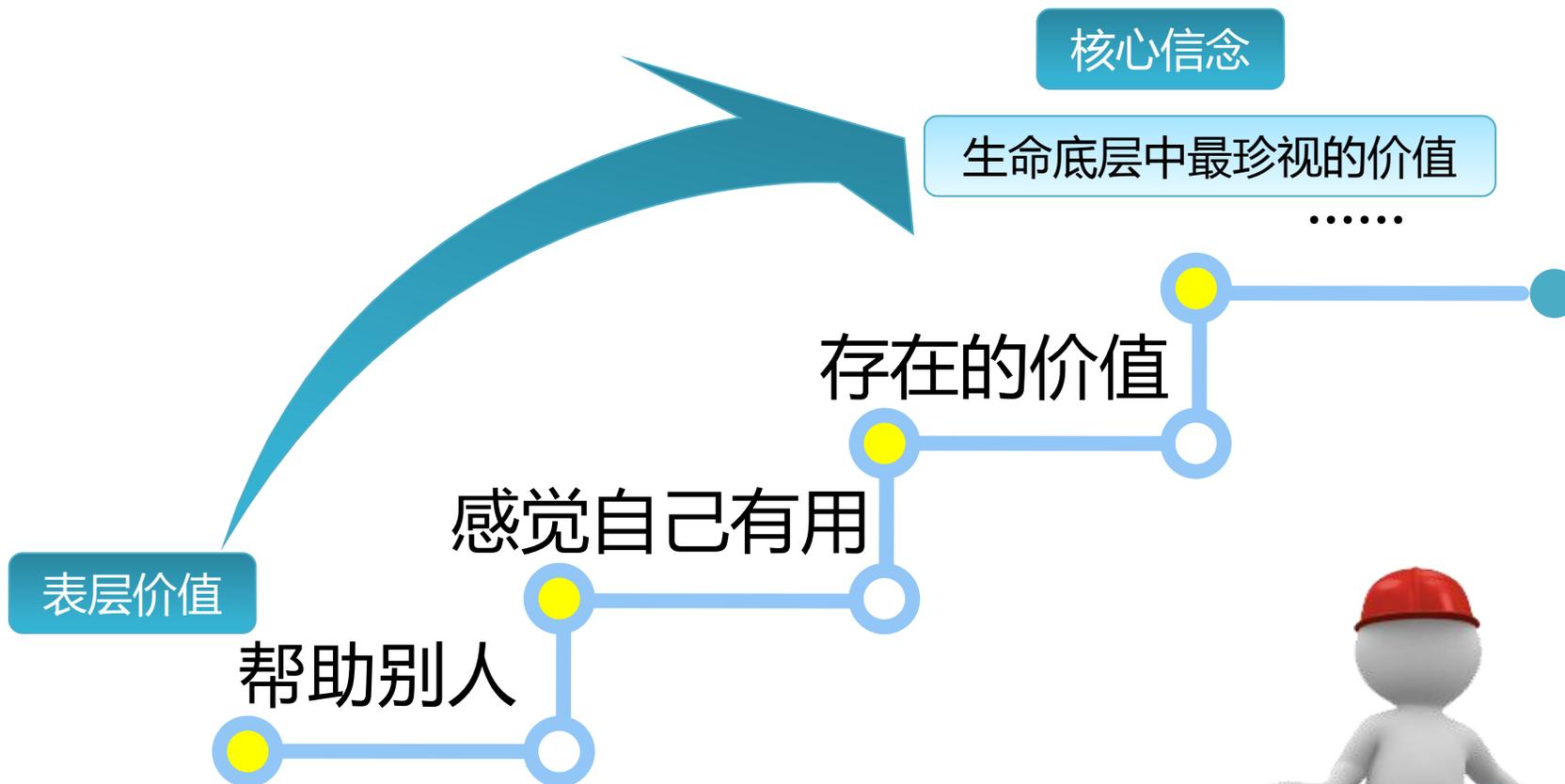
工具性价值

1 . 有志气、有抱负	10 . 有想象力
2 . 心胸开朗	11 . 独立
3 . 能干	12 . 聪明
4 . 爽朗、愉快	13 . 有条理
5 . 整洁	14 . 亲爱
6 . 勇敢	15 . 服从
7 . 宽恕	16 . 礼节
8 . 服务	17 . 负责
9 . 真诚	18 . 自制

*



终极价值观探索



*

台湾学者吴芝仪将其命名为“自我存在”





价值交换·讲解

启发点

6 辨别真实价值观与想象价值观



在价值交换中，需要提醒自己：通过活动澄清出来的“价值观”，是我们实际生活中真实的价值观（真正花费时间、精力最多的部分），还是自认为重要却离我们的实际生活很远的部分。

*



澄清价值观是否是个人的真实的价值观

真实的“价值”需要具备以下一些基本元素（拉舍，1966）

① 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？
- 它是从众多的价值选项中挑选出来的吗？
- 它是在你思考了所做选择的结果后被挑选出来的吗？

② 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？

③ 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的价值观来行动？

*



什么人可以真正得到心仪的工作机会

内部

心仪的目标！

有坚定的信念！

有绝对的实力！

有可靠的信息渠道！

外部

有实在的机会！



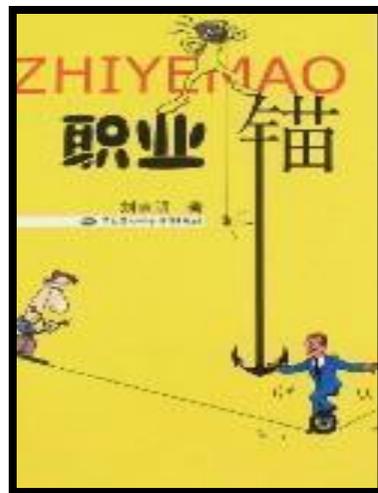
*



课后推荐

电视节目：**波士堂——2011我要加薪**

书籍：《**职业锚**》



*

谢谢！



Make the change