

## 我最看重什么

### ——我的职业价值观念

【关键词】自我探索 职业 价值观念

#### 【辅导背景】

我是最看重什么？这个问题的回答有助于教育工作者为青少年的将来提供思考的方向。如何回答这个问题，引导青少年从自身职业价值观念出发探索自己并为他们的未来道路提供方向成为可行的途径。

本课通过帮助学生明确价值观念的作用以及与工作生活的关系，为学生探索自我提供方向。本课还对如何找寻影响自己价值观念形成因素进行了探讨，有助于学生课后的实践。

【辅导目标】（知识与能力、情感、态度与价值观念、过程与方法）

- 1、了解职业价值观念在生涯发展中的重要性。
- 2、不同工作可以体现不同价值观念。
- 3、通过活动、讨论等方式了解自己的职业价值观念。
- 4、为寻找影响自己价值观念形成提供方向。

#### 【重点难点】

让学生发现价值观念，为寻找影响自己价值观念形成提供方向并有利于学生付诸实践。

【适用学生】中学生（特别是有求职意向或专业志愿填报意向的中学生）

#### 【辅导准备】

- (1) 多媒体课件
- (2) 学生预习
- (3) 学生活动页

【辅导课时】1-2 课时

#### 【辅导过程】

##### 1、心理情景——孩子与火车——营造气氛、引出主题

教师讲述：孩子与火车

有一群小朋友在两条铁轨附近玩耍，一条铁轨还在使用，一条已经停用：只有一个小朋友选择在停用的铁轨上玩耍，其他的小朋友全都在仍在使用的铁轨上玩。

这时火车来了，而你正站在铁轨的切换器旁。让火车停下来已经不可能了，但你能让火车转往停用的铁轨，这样的话你就可以救了大多数的小朋友。但是，那也意味着那个在停用铁轨上玩的孤独的小朋友将被牺牲掉。

教师询问：你该怎么办？或者就让火车自己开过去吗？大家可以分析一下形势给出你的答案！  
学生回答。

#### 拓展处理：

一般情况下，大部分学生都会回答让火车开往废弃的铁轨。

这时教师可以引发学生观念冲突：让火车开放废弃的铁轨会牺牲掉遵守规则的孩子，而那些不遵守规则的孩子却幸免遇难。这难道公平吗？

这时学生会有不同的反应和挣扎：无可奈何、感到惋惜或者理直气壮。

教师可以继续引导：部分同学会说少数服从多数。是的，很多时候我们都是这样理直气壮的处理问题。但是大家又没有想过：让火车开放废弃的铁轨表面上是我们救了一群孩子，但是我们置火车上的所有人于危险之中呢？因为火车在废弃的铁轨上行驶可能会导致脱轨。在你试着用牺牲一个小孩的生命来挽救几个小孩的时候，你可能是在用整车的乘客来挽救这几个小孩子！

这时学生会陷入两难的境地。我们的目的达到了。

故事的结果根据需要提供给学生：正确的决定是——不要试图让火车变道，因为在铁轨上玩

的孩子们当然知道铁轨正在使用，如果他们听到火车鸣笛，自然会跑开的。

### 意外处理：

本环节的目的在于让学生看到自己的观念（价值观念）会影响到我们的行为。大部分学生会会在我们的引导下进行思考。但个别学生在信息时代下可能已经知道了故事的结果或者思维较为独立，他们会告诉或引导其他同学：默许让火车开往一群小孩子那条铁轨上，因为孩子听到火车鸣笛自然会跑开的。再者让火车开往废弃铁轨上看似救了一群孩子牺牲了一个孩子，但会造成火车脱轨。

这时教师可以仅仅出示大多数读者的决定就可以避免教师无言以对。例如：

（据说）大多数人会选择改变火车轨道，牺牲那名在停用铁轨上玩的小孩。

无论从道义上还是情感上讲，以一个孩子的代价来挽救大多数孩子的生命会是大多数人的理性决定。但是，你是否想过，那名选择在停用铁轨上玩的小孩显然是做出了正确决定——在安全的地方玩？然而他却不得不为那些选择在危险的地方玩的无知的朋友们而去牺牲。

教师总结：我们都知道生活中充满着艰难的决定需要我们去。我们可能没有意识到：我们的观念会影响我们的思想和行为。而价值观念就是一个人对周围的客观事物(包括人、事、物)的意义、重要性的总评价和总看法。价值观念影响我们的行为。

## 二、什么观念影响我们的选择——设置情景，促进探索

教师询问：既然我们知道我们的观念会影响我们的选择。那么如何找到影响我们选择的观念？

### （一）价值观念想象

教师引导：我们总是在情境中更加了解我们自己，请根据你的第一反应回答下面这几个问题。因为只有你的第一反应才能反映你最深层的需要和观念。

- ①如果我有 100 万美元，我将用来\_\_\_\_\_
- ②在生活中我最想得到的是\_\_\_\_\_
- ③如果我只剩下 24 小时的生命，那我将\_\_\_\_\_
- ④我将给我的孩子的忠告是\_\_\_\_\_
- ⑤如果在一场大火中我只能救出一件东西，那么它将是\_\_\_\_\_
- ⑥我认为我生命中最大的喜悦是\_\_\_\_\_
- ⑦我的工作必须能给我\_\_\_\_\_
- ⑧你害怕别人如何表达对你的负面看法\_\_\_\_\_
- ⑨你最希望成为什么样的人/你最欣赏或最崇拜的人是什么样的\_\_\_\_\_

教师引导：大家从这几个问题的问答中发现问题有没有什么共同点。你可以与你的朋友一起讨论一下。也可以与大家分享一下，让大家一起帮你找到共同点。我们可以从这些回答中找到哪些同义词、反义词频率比较高的？

### 教学处理：

部分学生可能想不出来共同点。教师可以提供某些特征供学生选择或者通过某个学生的回答帮助学生进行示范性归纳。这样，学生能够较为容易为自己的回答进行归纳。

### 替代教学：

对部分学生而言提供选项比提供开放式的问题更加有指引作用。教师可以根据实际情况使用本替代环节。

#### （一）你心目中的理想工作

如果能够找到一份完全符合你理想的工作，无疑是一件令人兴奋的事。即使完全符合理想的

几率并不太高，但愈是清楚明白自己所追寻的理想，愈能对自己的职业生涯选择感到满意。

仔细阅读下面所提供的职业价值观念，勾选（使用“√”）出九个你觉得较符合你理想工作的选项。若没有符合你想要的特征，你也可以在后面填写你自己的理想特征。接着，请你判断这九个价值观念的相对重要性，按顺序排列。将你觉得最重要的排在第一位，以此类推。勾选（使用“×”）出3个你觉得最不符合你理想工作的选项并进行排序。

现在，请你和朋友或同学们分享和讨论你对理想工作的期待是什么，为什么。

选项	勾选	序位
稳定——你要一份稳定的工作，它不易使你成为冗员		
例行公事——你要一份大多数时间里做相同事情的工作		
体力劳动——你要一份需要体力的工作		
团队工作——你要一份工作，在这工作中你是团队的一分子		
得到欣赏——你要人们欣赏你的工作		
刺激——你要一份充满刺激的工作		
单独工作——你宁可独自一人工作		
赚大钱——你想要赚一大笔钱		
稳定的收入——你想要一份每个月都有稳定收入的工作。		
冒险——你想要一份可冒险的工作		
艺术——你喜爱包含绘画、设计、音乐、模型设计等的工作		
兴趣——你要一份有趣的工作		
沟通——你要一份可使用文字或言语来表达构想的工作		
环境——你要一份环境很好的工作		
挑战——你喜欢有压力、有新的难度的工作		
自由——你要自行决定工作时间，而不愿在固定的时间工作		
独立自主——你要一份能独立自主的工作。		
升迁——你要一份有良好升迁通道的工作		
创意——你要一份可以构思新观念、新方法来处理事情的工作		
平顺——你比较喜欢一份没什么压力或不愉快要求的工作		
变化——你想要做许多不同的事		
地位——你要一份别人尊敬的工作		
活力——你要一份活跃而不是整天枯坐的工作		
助人——你要一份帮助别人的工作		
自豪——你想做令你骄傲的、能充分发挥你能力的工作		
填写你的理想工作特征：		
填写你的理想工作特征：		
填写你的理想工作特征：		

## （二）价值大拍卖

1、教师指导语：今天，我们进行一场价值拍卖会，在爱情、友情、健康、自由、美貌、爱心、权力、财富、欢乐、亲情中，同学们是怎样选择的呢？我们的选择不一样，体现了我们对人生的追求和事业的追求也不一样。希望通过这次价值拍卖会，让同学们更清晰地了解到自己的价值取向和人生态度。

2、活动规则：(1)拍卖的东西如下表，每一样东西都有底价。(2)每人总共有 10000 元钱，它代表你一生的时间与精力。(3)最低以 500 元为单位加价。(4)同学间不能进行借入或借出。(5)报价举手的同时叫价，出价高者得。有效利用手中的 10000 元，尽可能买到更多的东西。

3、活动过程:请你根据这些工作价值寻找有如此类似特征的工作并填在下表中第一栏内（教师可以参考附件）。根据在你心中的优先地位进行排序（例如 1 表示最重视，15 代表最不重视）填在下表中的第二栏内。你手中有 10000 元，对于各个工作价值项目，你愿意花多少钱买？请将自己预估的数额在下表中第三栏内填写，成交价在第四栏内填写。

编号	价值观念	类似特征的工作	序号	预估价	成交价
1	为大众谋福利				
2	有良好的艺术审美氛围				
3	创新，发展新事物				
4	自己思考，独立行事				
5	有成就感				
6	独立自主、依己意进行				
7	得到别人的尊敬和崇拜				
8	发挥领导、管理和影响他人的能力				
9	收入丰厚				
10	生活安定				
11	有良好的工作环境				
12	人际关系和谐、融洽				
13	与志同道合的人一起工作				
14	选择自己所喜爱的生活方式				
15	工作富有变化不单调				

#### 4、讨论：

①有没有同学什么都没有买?为什么什么也没买?

②你是否后悔得到你所买的东西?为什么?

③拍卖过程中你的感受如何?

④假如现在已经是人生的尽头，请你看看你手上所有的是什么东西?他们对你来说是否仍有意义?

⑤现在把你自己最想要的东西写下来，想一想在现实生活中怎样才能得到它呢?

教师总结：在这次价值拍卖会中可以看到同学们的不同的价值观念，但相信同学们通过刚才的交流会进一步思考并澄清自己的价值观念。我们要学会选择，选择真正属于自己的价值观念。我们要学会抓住机会，一旦锁定了目标就要紧紧抓住，不要轻易放弃。

#### 拍卖环节教学建议：

该环节使用拍卖的方式进行，可能会导致两种情况发生：1、学生仅仅把本环节当做游戏，而忘了游戏本身的目的；2、学生过于谨慎，而导致很少人参与进来。

这个时候需要教师进行事先引导，例如：由于本环节我们使用全新的教学方式，可能会有部分同学会把它当做一个游戏。这不是我们的初衷。老师希望大家能够谨慎对待，假使我们使用我们的生命来交换，我们该如何选择？当然，部分同学可能会过于谨慎，那么请大家事先进行慎重预估一下。记得胜负得失并不是我们的本意。

#### 讨论与总结环节教学建议：

在讨论环节可能会出现冷场的情况。这是教师需要提前准备好的预案。以下文字可以在冷场时借鉴：或许大家由于各种原因，让我们今天的讨论无法进行。那么我们来看看来自同龄人在参

与拍卖会后的感受吧：

- 1、通过这种方式让他们认识、思考并找到了自己的价值观念。
- 2、从整个结果来看现在年轻人的职业价值观念趋向于追求新意、轻松舒适、成就动机。
- 3、鱼和熊掌不可兼得，要想拍到自己最想要，就要勇于舍弃其他想要的。
- 4、在拍之前，一定要明确自己的目标，拍的过程中不要受别人的干扰，要坚定自己的目标。
- 5、要想达到目标，须有投资策略。
- 6、要知己知彼，才容易达到。

**补充环节：**

### （三）舒伯职业价值观念测验量表（15项）

对于自己价值观念的了解不是一蹴而就的。再者对于正处在价值观念开始确立时期的中学生而言，这也是不切实际的。这时，教师在本节课中更多的是提供学生思考的机会。如有必要教师可以给学生提供**舒伯职业价值观念测验量表（详见附件2）**让学生进一步了解自己。

但是需要注意的是，不同的价值观念没有好坏之分。教师不能对学生的价值选择进行评价和判断。测验结果仅仅只是提供参考，要提醒学生大家的价值观念总是会变的。

**教学建议**

本互动环节中，学生会提问很多问题。这时教师需要提前做一些准备。例如：

①关于如何按照指示说明来进行填写，这时教师可以举出某个具体的题目进行示范；

②关于问题中的某些词句的理解，按照心理测验的施测操作原则，一般教师只能重复该句子，在这里我们可以不需要过于严格遵守原则，毕竟该测验仅供教学参考使用；

③关于结果解读，在这之前教师最好自己先进行实测，这样子教师在回答学生提问时会比较心领神会；

④部分学生在结果解释环节中会发现，好像结果与自己平日里的感受不一样。遇到这种情况，教师可以进行解释。一般会有以下这些情况：学生计算过程出现差错，学生填写过程出现差错，学生查看过程出现差错，学生答题过程未如实填写，若是无以上任何问题需另作解释。

⑤部分学生在结果解释环节中发现，好像结果与自己平日里的感受不一样。这到这种情况，却无任何以上问题。教师需要进一步解释：本次测验仅供我们发现自我价值观念的参考，但另一方面表明你可能存在一些潜在的价值观念！

⑥部分学生发现自己的兴趣与价值观念所匹配的职业或工作不一致。教师需要向学生解释，有时候兴趣与价值观念并不会相一致（例如我们喜欢帮助他人，那么我们的职业可能是从事与社会公益或福利相关的工作。而我们的价值观念则更加看重金钱。）。这个时候，我们需要重新审视自己的价值观念和兴趣。因为一般深层次的需要与兴趣和我们价值观念不会有大的差异。这也突出了一个看待测试的态度：结果仅供我们参考。也告诉我们对于自己的探索需要在不断的阅历中加深认识。

### 三、什么影响我们的价值观念——促进探索，了解自我

教师引导：通过活动有部分同学了解自己的价值观念，但是还有部分同学仍然对自己的价值观念还是不了解或者说不清楚自己到底想要什么。那么，什么在影响我们的价值观念呢？本环节我们就来一起讨论。

#### （一）个人因素影响我们价值观念的形成

赖斯的故事——

赖斯九岁时跟父亲经过美国的白宫，她很好奇地问爸爸：

“这是什么地方？”

“白宫，美国最高领导人工作的地方，他们主宰着美国的命运，甚至影响着世界的命运。”

“那我要来这里上班。”

“不可能。”

“为什么？”

“因为你是一个黑人，黑人在美国没有地位，人生来是不平等的。”可惜她太小一句都没听懂。

“我就要来。”

她爸爸变得很沉重，但这位优秀的父亲并没有打击她，反而鼓励了她：“赖斯，如果你真的想来的话，除非你付出白人八倍的努力。”那天赖斯回去写日记，从九岁开始，赖斯就付出了白人八倍的努力，奋斗到今天终于当上了美国的国务卿。

教师引导：这个故事中，什么影响了赖斯之后的人生轨迹？

学生回答。

教师总结：就像很多同学说的那样：生活的环境、父母的教育、自己的信念等观念影响了赖斯的人生轨迹。所以我们若是想要了解自己的价值观念，我们需要常常问问自己：

①什么经历让我们久久不能忘怀？（年龄阅历）②谁说过的那句话让我们刻骨铭心？（个人观念）③什么样的兴趣让我们废寝忘食过？（兴趣爱好）

## （二）环境因素影响我们价值观念的形成

饥饿里的梦想——

莫言先生出生在 20 世纪 60 年代。当时物质极度贫乏，人们几乎每天在死亡线上挣扎。儿时的他和小伙伴每天像一群饥饿的小狗，在村子中的大街小巷里嗅来嗅去，寻找可以果腹的食物。他们一起吃过树叶，嚼过树皮，啃过树干，以致他们村子里的树都被啃得遍体鳞伤，当然这也不只是孩子们的“作品”，还有那些饥饿的大人们。更骇人的是，在 1961 年的春天，因为饥饿，他和小伙伴抢食刚刚运到学校的煤块。至今，莫言先生都难忘煤吃在口腔里的感觉和气味。

饥饿让小莫言时时梦想美好的食物出现。一位被打成右派下放回家的大学生，吹嘘他认识的一位作家，因为写了一本书，得了上千万的稿费，每天吃三顿饺子，而且是肥肉馅的，咬一口，那些肥油就唧唧地往外冒。从那时起，莫言萌生了当作家的梦想，他天真的幻想，只要当了作家，就可以每天吃三次饺子，而且是肥肉馅的！

饥饿留给小莫言最为心酸的创伤是他的母亲。为了喂养老人和孩子，莫言的母亲用一种奇特的方式偷粮食：在给生产队里拉磨时，趁干部不注意，快速抓一把粮食囫圇着吞到胃里，以避开下工时的搜身检查。回到家后再跪倒盛满清水的瓦盆前用筷子探自己的喉咙催吐，把胃里没有消化的粮食吐出来。这是多么凄惨的场面啊，莫言永远记得母亲干呕不止涕泪纵横的痛苦表情！有一次，莫言的母亲带着他到田野里挖野菜，他看到母亲把地上的野草拔起来往嘴里塞，一边咀嚼一边流眼泪。母亲的苦难和无奈，深深地刺痛了小莫言，坚定了他要当一位作家的梦想，他固执的认为，只有当上作家才能让自己和母亲不再饥饿，不再屈辱，过上幸福的生活。

虽然莫言先生的梦想是因饥饿而来，但是这种梦想也确实激励了莫言先生的成长。不管这个梦想产生的过程是多么的艰辛和痛苦，但梦想的力量确实是巨大的。

莫言先生在十五岁的时候喜欢上了石匠的女儿。为了讨她喜欢，少年莫言经常用艰苦劳动换来的小钱买糖果送给她吃。有时偷偷跟在女孩的身后，用自己赤裸的脚去踩她留在河滩上的脚印，每每这时，他总感觉仿佛一股电流从脚直达脑袋，心中充满了幸福。为了让她答应给自己做媳妇，少年莫言甚至托人提亲。姑娘回答他的竟是一个看似天方夜谭似的交换条件：如果能写出像她们家那套《封神演义》一样的书就嫁给他。虽然，莫言自己说到现在也没有写出一本像《封神演义》那样的书，而石匠的女儿早已经成了三个孩子的母亲。

教师引导：故事中是什么让莫言产生了写作、当作家的梦想？

学生回答。

教师总结：贫困的时代、艰苦的家庭环境以及初恋对象的条件让莫言产生了坚定的梦想。所以我们若是想要了解自己的价值观念，我们需要常常问问自己：

① 亲人什么样的行为或经历让我们脑海里产生过一些念头？（家庭环境）例如亲人因病去世，让我们产生当医生的念头；父母的职业或者期望让我们产生赚大钱的念头等等。

② 什么样的人让我们产生想要改变的念头（崇拜或想要学习或者模范）？（社会人际与社会宣传）例如谢霆锋让有些人愿意为了梦想改变自己（故事详见附件3）等等。

③ 什么样的老师让我们受益匪浅？（学校环境）例如因为校长的不再批评让这位孩子改变了自己。（四颗糖果的故事详见附件4）

#### 教学建议：

个人价值观念有一个形成过程，是随着知识的增长和生活经验的积累。影响个人价值观念的形成因素包括个人因素和环境因素。其中个人因素包括年龄阅历、兴趣爱好、个人经历、个人观念等；环境因素包括家庭环境（父母启蒙教育、父母性格、父母处事态度（父母意愿）、家庭角色）、学校环境（教师性格、教育方式内容、教育状况）、工作环境（同事性格、工作内容、工作强度）、社会制度与舆论以及大众媒体与公众人物的宣传与影响。

由于中学生的阅历尚浅，本环节的教学仅供启发学生并引起学生的思考。

教师引导与总结：个人价值观念有一个形成过程，是随着知识的增长和生活经验的积累。这个时候的你们，影响你们对世界的看法和与世界互动的观念正在形成。你以后漫长的人生中我们需要不断探索和询问自己，我们才更加了解我们自己。这节课并不在于你知道自己如何看待这个世界，而在于你们开始思考：我们如何看待这个世界！

#### 五、课堂总结

老师总结：这节课让我们知道了：（1）价值观念是什么？（2）不同的工作可以体现不同的价值观念。（3）目前为止，我们各自都需要什么样的工作？（4）以后，我们如何看待世界和社会？

学生回答。

#### 六、布置作业

- 1、完成本节课课堂作业单
- 2、完成下节课课堂作业单（阅读第一部分，完成第二部分）

#### 八、师生互动

##### 思考：收获与困惑

请问本节课给你最深的印象是\_\_\_\_\_

请问本节课给你最大的收获是\_\_\_\_\_

请问本节课给你最大的困惑是\_\_\_\_\_

请问你需要我的什么帮助吗？\_\_\_\_\_

关于本节课，你有什么建议吗？

\_\_\_\_\_

##### 教师反馈

关于你的困惑：\_\_\_\_\_

关于你所需要的帮助：\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**教学建议**

再完美的辅导设计都有值得推敲的方面，再完美的解答都有可以改进的地方。所以本部分用于辅导完成后学生的反馈。通过学生的反馈，我们可以有针对性的进行辅导设计，有方向的进行课后辅导。

**补充与拓展****附件 1:****生涯价值与对应的类似特征工作参考表**

编号	生涯价值内涵	类似特征的工作（参考）	生涯价值
1	工作的目的或意义在于提供机会让个人为社会大众的福利尽一份心力，为大众谋福利。	在公共部门或公益类工作：社会学者、福利机构工作者、咨询人员、社会工作者、护士等	利他主义
2	工作的目的或意义在于致力使这个世界更美好，增加艺术的气氛。	与艺术、设计相关的工作：雕刻家、工艺美术师、演员、诗人、作曲家、摄影师等	美的追求
3	工作的目的或意义在于能让个人发明新事物，设计新产品或发展新观念。	与发明、创意有关的工作：广告设计师、发明人、工艺美术师、建筑师、作曲家等	创造发明
4	工作的目的或意义在于提供了独立思考学习与分析事理的机会。	不喜欢被约束的工作：自由职业者、企业家、科学家、工程师、研究助理等	智性激发
5	工作的目的或意义在于能看到自己努力工作的具体成果，并因此获得精神上的满足。	得到他人肯定与赞扬的工作：企业家、政治家、科学家、动物学者、建筑师等	成就满足
6	工作的目的或意义在于能允许个人以自己的方式或步调来进行，不受太多限制	发挥独立自主性、不受他人干扰的工作：企业家、政治家、自由职业者、科学家等	独立自主
7	工作的目的或意义在于能提高个人身分或名望，受到他人的推崇和尊重。	从事较高社会地位的工作：政治家、企业家、科学家、雕刻家、艺术家、演员等	声望地位
8	工作的目的或意义在于能赋予个人权力来策划工作、分配工作且管理属下。	从事对他人或事物有管理权的工作：政治家、企业家、导演、经理等	管理权力
9	工作的目的或意义在于能获得优厚的报酬收入，使个人有能力购置他所想要的东西。	能够获得高工资待遇、高福利的工作：企业家、职业经理人、投资经理人、银行家等	经济报酬
10	工作的目的或意义在于能提供安定生活的保障，即使经济不景气时也不受影响	工作与生活相对稳定、不折腾的工作：教师、农民、工程师、司机、飞机机械师、电工等	安全稳定
11	工作要能在不冷、不热、不吵、不脏的良好舒适环境下进行。	能提供良好工作环境的工作：职业经理人、政治家、企业家、收银员、教师、银行职员等	工作环境
12	工作的目的或意义在于能与主管平等且	同事领导人品好、重视和谐融洽的工作：	上司关系

	相处融洽，获得赏识。	推销员、保险经纪人、咨询顾问、教师等	
13	工作的目的或意义在于能与志同道合的伙伴一起愉快地工作。	有具体共同目标的工作：产品研发人员、广告设计、科学家等	同事关系
14	工作的目的或意义在于能选择自己的生活方式，并实现自己的理想。	符合自己喜欢的生活方式的工作	生活方式
15	工作的目的或意义在于多采多姿富有变化，能尝试不同的工作内容。	工作多变的工作：产品研发人员、企业家、政治家、推销员、广告设计等	多样变化

## 附件 2:

## 舒伯职业价值观念测验量表（15 项）

说明：下面有 60 道题目，每个题目都有 5 个备选答案，请根据自己的实际情况或想法，在题目后面圈出相应字母，每题只能选择一个答案。通过测验，你可以大致了解自己的职业价值观念倾向。计分办法：

非常重要——5 分，比较重要——4 分，一般——3 分，较不重要——2 分，很不重要——1 分

项目	计分	项目	计分
1.能参与救灾济贫工作		31.能够减少别人的苦难	
2.能经常欣赏完美的工艺作品		32.能运用自己的鉴赏力	
3.能经常尝试新的构想		33.常需构思新的解决方法	
4.必须花精力去深入思考		34.必须不断地解决新的难题	
5.在职责范围内有充分自由		35.能自行决定工作方式	
6.可以经常看到自己的工作成果		36.能知道自己的工作绩效	
7.能在社会扮演更重要的角色		37.能让你觉得出人头地	
8.能知道别人如何处理事务		38.可以发挥自己的领导能力	
9.收入能比相同条件的人高		39.可使你存下许多钱	
10.能有稳定的收入		40.有好的保险和福利制度	
11.能有清静的工作场所		41.工作场所有现代化设备	
12.主管善解人意		42.主管能采取民主领导方式	
13.能经常和同事一起休闲		43.不必和同事有利益冲突	
14.能经常变换职务		44.可以经常变换工作场所	
15.能成为你想成为的人		45.常让你觉得如鱼得水	
16.能帮助贫困和不幸的人		46.能常帮助他人解决困难	
17.能增添社会的文化气息		47.能创作优美的作品	
18.可以自由地提出新颖的想法		48.常需提出不同的处理方案	
19.必须不断学习才能胜任		49.需对事情深入分析研究	
20.工作不受他人干涉		50.可以自行调整工作进度	
21.我觉得自己的辛苦没有白费		51.工作结果受到他人肯定	
22.能使你更有社会地位		52.能自豪地介绍自己的工作	
23.能够分配调整他人的工作		53.能为团体拟定工作计划	
24.能常常加薪		54.收入高于其他行业	
25.生病时能有妥善照顾		55.不会轻易地被解雇或裁员	
26.工作地点光线通风好		56.工作场所整洁卫生	
27.有一个公正的主管		57.主管学识和品德让你钦佩	

28.能与同事建立深厚的友谊		58.能够认识很多风趣的伙伴	
29.工作性质常会变化		59.工作内容随时间变化	
30.能实现自己的理想		60.能充分的发挥自己的专长	

职业价值观 念	对应题目	得分	职业价值观 念	对应题目	得分
利他主义	1、16、31、46		经济报酬	9、24、39、54	
美的追求	2、17、32、47		安全稳定	10、25、40、55	
创造发明	3、18、33、48		工作环境	11、26、41、56	
智力激发	4、19、34、49		上司关系	12、27、42、57	
独立自主	5、20、35、50		同事关系	13、28、43、58	
成就满足	6、21、36、51		多样变化	14、29、44、59	
声望地位	7、22、37、52		生活方式	15、30、45、60	
管理权力	8、23、38、53				

## 附件 3:

## 疼痛，是青春必须的一步

文/雪小禅

之前，我并不看好他。因为他看起来有几分轻浮，甚至带着几分浪子的放荡。何况，他辜负了我喜欢的一个女子。可是那天，他感动了我。他是谢霆锋，一个正如日中天的歌手、演员。可看完那个访谈，我知道，他，应该如此成功。

17岁，他出道，为替父亲还债，开始自己的演艺生涯。第一部片子，古惑仔系列，他和300多人打打杀杀，因为太过入戏，他不小心踢到了废钢，脚受伤了，血顿时流了出来。

导演立刻喊停，然后要送他去医院。他知道，这一去医院，势必要换人，他的星路也许从此就断了。于是，17岁的他对导演说，300多人找来不容易，耽误一天就是好多钱，我能坚持。

于是，他将酒精直接倒在伤口上，再将塑料袋穿进鞋子里面接血，继续拍摄。换了四个塑料袋，倒出四袋血，戏拍完时，他几乎晕倒。送到医院，大夫说，再晚来一会儿，人就完了；而且，极有可能破伤风。为了给他缝针，大夫让他签生死状。

在大夫给他缝针时，他就那样看着，不喊、不叫、不哭，没有打麻药，就那样一针一针地缝着。一个17岁的少年，知道自己面对的会是怎样的人生。他说，哭是没有用的。

最后一针，他对大夫说：我来缝！

大夫看着他，他居然笑了——没有尝试过的人生，我都想尝试一下。

这句话多么豪迈，在场的人居然震惊了，因为大夫说，如果熬不过去，他也只有四天的生命了，所以，他愿意尝试生命中不曾尝试的痛，他要给自己缝一针。

那是他的第一部电影，他得了金像奖的新人奖。

后来，他一直努力，不停地得奖。在得到金像奖之后，他曾经很飞扬跋扈地对父亲说：你演了一辈子戏，得过一个奖吗？父亲黯然。他一直自认为是骄傲的、成功的，所以，那时的他难免轻狂了些。几年之后，当他恋爱了、结婚了、生子了，他才知道，父亲把他这么麻烦的孩子养大是多么不容易的事情。

这一次，他又得了百花奖，当主持人问他想对家人或朋友说什么话时，他再也控制不住自己，哭了。多少年来，他没有哭过。被臭鸡蛋砸下台没有哭过，折断胳膊、腿没有哭过，恋爱失败没有哭过，可是这次他哭了。他说，如果再有会得金像奖，他一定把那个奖杯送给父亲，然后谢

谢父亲这么多年的爱和宽容。

是从给自己缝那一针开始，他知道，所有的明天全靠自己拼，只有经历过风雨，才能看到彩虹，而他，也由一个少年成为香港的形象大使，历经十年，终成大器。没有人会轻轻松松就成功，即便是名人的儿子。他付出的努力和艰辛都得到了回报。自己缝的那一针让他明白，疼痛，是青春必须的一步！

附件 4:

#### 四颗糖果的故事

著名的教育家陶行知有这样一则教育学生的故事：有一名叫王交的男生用泥块砸自己班上的男生，被校长陶行知发现制止后，命令王交放学时到校长室去。放学后，陶行知来到校长室，王交早已等着挨训了。可是陶行知却笑着掏出一块糖果送给他，说：“这是奖给你的，因为你按时来到这里，而我却迟到了。”王交惊疑地接过糖果。随后陶行知又掏出第二块糖果放到他的手里，说：“这是奖励你的，因为我不让你打人时，你立即住手了，这说明你很尊重我，我应该奖你。”王交更惊疑了。这时陶行知又掏出第三块糖果塞到王交手里，说：“我调查过了，你用泥块砸那些男生，是因为他们不守游戏规则，欺负女生；你砸他们说明你很正直善良，且有跟坏人作斗争的勇气，应该奖励你啊？”王交感动极了，他流着眼泪后悔地喊道：“陶校长，我错了，我砸的不是坏人，而是同学……”陶行知满意地笑了，他随即掏出第四块糖果递过来，说：“为你正确地认识自己的错误，我再奖给你一块糖果……”

#### 【参考资料】

- 1、《大学生职业生涯规划训练手册》，王丽 主编，北京理工大学出版社，2011年9月。
- 2、《中学生心理课·生涯发展》，廖丽娟，周隽著，中国轻工业出版社，2015年2月。
- 3、《和孩子一起设计人生》，张方天著，民族与建设出版社，2008年4月。
- 4、《我的生涯手册》，吴芝仪著，经济日报出版社，2008年1月。
- 5、附件材料，网络资源。