

第2章

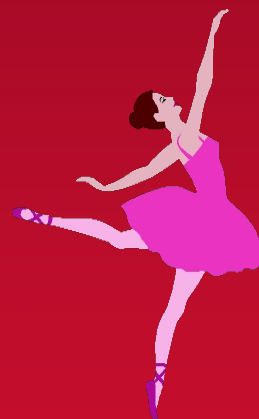
了解自我

自我知识



1 价值观

2 兴趣



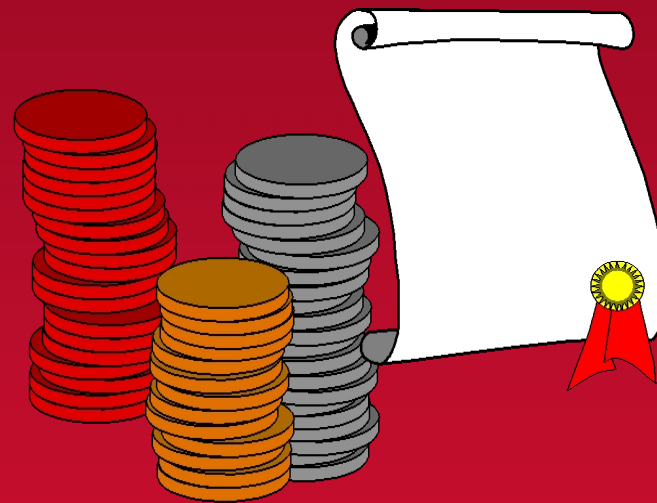
3 技能



价值观

定义:

某些对你来说很重要或你很想要的东西



罗克奇的价值观

u 终极 价值观

G 生存的最终状态

u 工具 价值观

G 日常生活中行动和行为的方式

价值观澄清过程的7个步骤

X 选择一个价值观

- 1 自由且不考虑压力
- 2 从各种可能性中
- 3 考虑过后果之后

价值观澄清过程的7个步骤（继续）

X 珍视你的价值观

4 喜欢你的选择

5 愿意 公开声明

X 依照你的价值观行动

6 在行为上 做一些事情

7 始终如一 和 重复 的行动

®交互指导信息系统的价值观



- × 高收入
- × 社会声望
- × 独立性
- × 帮助别人
- × 安全性
- × 多样性
- × 领导力
- × 在感兴趣的领域工作
- × 休闲
- × 尽早进入工作领域

®Reprinted by permission of Educational Testing Service, the copyright owner of SIGI & SIGIPLUS. SIGI is a registered trademark of Educational Testing Service.



自我知识

兴趣

兴趣

定义：

— 人们为了乐趣或享受而做的那些事情。

兴趣测量

Y 表达的 兴趣



Y 评估的 兴趣



霍兰德理论中的四个概念

- k 大多数人都可以被归类为六种RIASEC类型中的一种。
- k 同样有六种RIASEC环境存在。
- k 人们都在寻找一种环境，能够运用他们的技能和能力、表达他们的态度和价值观等。
- k 行为取决于人格特点与环境特点的交互作用。

霍兰德类型说

X 实用型 (R)

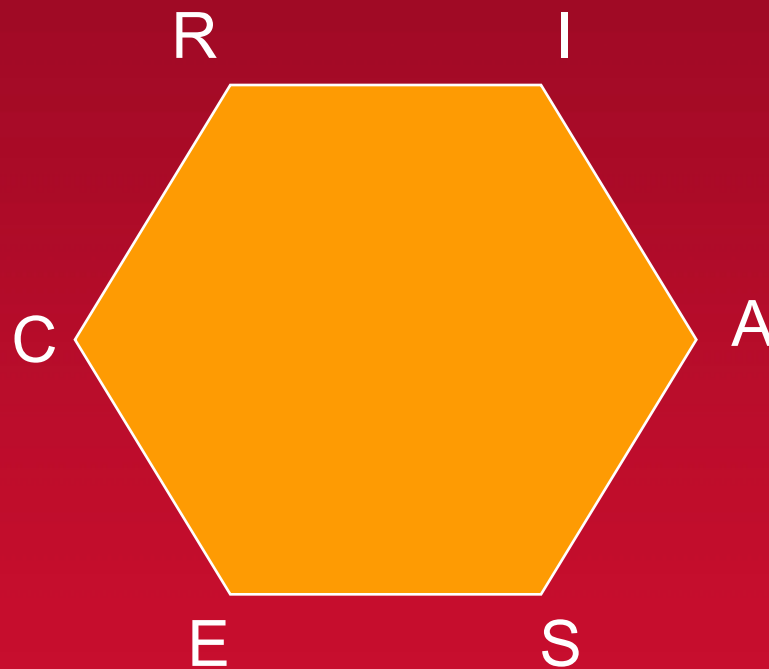
X 研究型 (I)

X 艺术型 (A)

X 社会型 (S)

X 企业型 (E)

X 事务型 (C)



12个 GOE 兴趣领域

F 艺术

F 科学

F 植物和动物学

F 司法保护

F 机械

F 工业

F 商务

F 销售

F 娱乐服务

F 人道主义

F 领导—影响

F 体育表演



自我知识

技能

技能

- F 我们能做好的事情
- F 我们习得/获得/发展的行为
- F 特殊的天赋和能力

鉴别技能

- X 你的降落伞是什么颜色的? (Bolles, 1998)
- X EUREKA技能问卷, 72种技能
- X 工作相关能力问卷 (IWRA) (American College Testing, 1998)
- X 可以迁移的技能清单

10种可以迁移的技能

- F 预算管理
- F 督导他人
- F 公共关系
- F 应对最后期限的压力
- F 磋商/仲裁
- F 公共演讲
- F 公共评论写作
- F 组织/管理/调整
- F 与他人面谈
- F 教学/教导

Source: Figler, H. (1988). The complete job search handbook.

改善我们的自我知识

X 更“积极”地思考自己

- 不要过度概括过去的经验
- 不要过度依赖他人的看法
- 不要在处于某种情绪危机时作决定
- 充分利用可用的各种工具
- 使用清晰、完整的自我知识

改善我们的自我知识

- ✕ 寻找/获得各种生活经历与经验
- ✕ 加工/谈论这些经历与经验
- ✕ 把这些生活事件和经历相互联系起来
- ✕ 把这视为一个终身的过程