价值观探索活动表格

探索活动一 个人价值观摸索

1. 如果我有100万，我将
2. 在这世界上我唯一能改变的事情是
3. 在生活中我最想得到的是
4. 我表现得最棒的时候，是
5. 我最关心的是
6. 我认为父母希望我
7. 在我生命中最大的喜悦是
8. 如果我只剩下24小时的生命，那我将
9. 我最喜欢的音乐类型是
10. 最好的电视节目是
11. 我悄悄地希望
12. 如果在一场大火中我只能就出一件东西，那么它将是

探索活动二 职业想像

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

我希望我的工作：

探索活动三 职业价值观测评

51选校网提供科学的价值测评工具，登录http://plan.51xuanxiao.com/Student/FindOutSelf，点击职业价值观测试，根据要求操作即可。测试结果展示：您最赞同的职业价值观、最不愿追求的职业价值观，并因此推荐符合您价值观倾向的职业。



探索活动四 个人价值观互动探寻

　　　美国心理学家洛克奇在1973年提出13种价值观。

1. 成就感
2. 美感的追求
3. 挑战
4. 健康
5. 收入与财富
6. 独立性
7. 爱
8. 家庭
9. 人际关系
10. 道德感
11. 欢乐
12. 权力
13. 安全感
14. 自我成长
15. 协助他人

【活动】请每位同学按重要程度的顺序，写出你所认为对你最重要的5个价值观。

【讨论】哪些价值观是最重要的?

　　3.价值观澄清(七个步骤)

　　第一阶段：选择一个价值观 (三个步骤)

　　第二阶段：珍视你的价值观 (二个步骤)

　　第三阶段：依照你的价值观行动(二个步骤)

选择

（1）在选择一个职位之前你是否会考虑其他可能的选择?

　　（2）在选择一个职位之前你是否会考察一个职位带来的结果?

　　（3）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?

珍视

（1）你对一个职业有强烈的感觉并珍惜它吗?

　　（2）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?

行动

（1）你会用行动来支持你的感受和信念吗?

　　（2）你是否始终如一地根据你的感受和信念来行动?

　　【分析】回答这些问题的过程就是价值澄清的过程。如果对于一个职位你能对上述所有问题给出一个肯定的答案，那么你确实认为它有价值。如果对其中一些问题的答案是否定的，那么在是与否之间是你的价值标准，按照这个标准这其中的某些东西是你认为有价值的，而另一些则不是。

　　每个人都有自己的核心价值观，同样，每一种价值观都没有绝对的好坏之分，例如有的人工作是为了满足对金钱的欲望，有的人是为了证明自己的能力。当工作与个人价值观互相违背，则工作会变成痛苦的来源;如果所选择的工作与个人价值观恰巧相符，那么即使其它的条件并不如意，他也能乐在其中。

　　希望同学们在职业生涯规划中能重视对个人价值观的澄清，在今后的生活中不断反思，在进行职业决策时能够有意识地运用自己的价值观作为评价标准，考虑长远的人生目标，追求有意义的人生!