

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！



职业价值观测试

俗话说：“人各有志。”这个“志”表现在职业选择上就是职业价值观，它是一种具有明确的目的性、自觉性和坚定性的职业选择的态度和行为，对一个人职业目标和择业动机起着决定性的作用。

[马上测试](#)

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？

网址：<http://www.51xuanxiao.com>

全国免费咨询热线：400-990-5160

51选校网首发

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。

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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！

51选校网首发