《大学生职业生涯发展与规划》教案

授课课程：大学生职业生涯发展与规划 授课教师：XXX

课时安排：1课时 授课日期：XXX

授课内容：第五单元：价值观探索

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | 价值观的定义；探索个人价值观；价值观与生涯发展的关系。 |
| **教学目标** | 1. 认知目标：  认识到价值观对个人职业选择和发展的影响；  在职业规划中能重视对个人价值观的澄清和培养；  认识价值观与个人需要，人生不同阶段目标之间的关系。 |
| 2. 技能目标：  知道如何借助价值观分类卡、价值观问卷等工具对自己的价值观进行澄清和排序，从而能够列举并明确定义自己最重要的工作价值观；  在进行职业选择和决策时，能够有意识地考虑价值观因素的影响，正视并合理看待自己的价值观。 |
| **教学重点** | 认识到价值观对个人职业选择和发展的影响。 |
| **教学难点** | 对个人价值观的澄清和培养。 |
| **教学方法** | 案例探究法、讲授法、讨论法。 |
| **教学资源** | 《大学生职业生涯发展与规划（第二版）》（华师大版）、多媒体（PPT）。 |

**教学过程**

1. 课堂导入

【案例导入】（“困惑与迷思”案例）

叶新宇已经大三了，很快就面临毕业找工作的问题：是找一份收入一般但稳定且福利好的工作，还是找一份薪水较高但挑战很大且极不稳定的工作？

程一明是叶新宇的同学，也在考虑找工作的问题。他看到自己的表哥在一家外企工作，表面上风光无限，其实累得要命，加班到深夜两点是常有的事。他很疑惑：是否一定要找一份收入很好但很累的工作来满足自己的虚荣心？

王雨婷是一名外语系的学生。想到大学毕业后的前途，她觉得很迷茫。一方面，她觉得做一名翻译也许挺适合自己，另一方面，她又不满足于只给别人打工，希望能有自己的天地。从小她的心气就比较高，好强的性格促使她想去拼搏一番。不过，她又觉得四年的学习很没底。究竟自己将来能做到什么程度呢？能让自己满意吗？她很困惑。

【讨论】

你认为，什么是好工作?什么是最适合自己的工作？

【总结】

“鱼与熊掌，我要的到底是什么？或者，哪个是鱼、哪个是熊掌？” “在哪项工作中，我能真正开开心心地投入并实现自己的价值？”这些可能是许多人在择业时会面对的问题，这是一个关于工作价值观的问题，我们一起来探索。

二、理论与讲解

【练习】有关“工作”的一分钟联想

请在纸上写下“我希望做……工作”。在一分钟的时间内尽可能多地写下你头脑中所联想到的任何短语。

【讨论】

你在工作中寻找的是什么？你判断工作“好”“坏”的标准是什么？请将你所写的内容、你的思考与同伴分享。

【总结】

下面是一些大学生所写的例子：

● 能激发我的灵感，具有创造性；有较大成就感，不要总是重复、单调（多样性）；可以发挥自己的才能潜质；能够从中学习到很多东西；受人尊重，有一定社会地位；机会多。

● 有挑战性，不沉闷单调；是我所热爱的，可以成为生活的乐趣。有发展前途。不要太累，让我有足够的自由支配时间，能够劳逸结合。可以让我快乐，有成就感。

● 能更多地与年轻人接触，富于交流的乐趣。尽量贴近自然，而不是成天面对电脑或文件；健康的，不会带来身心伤害；能够帮助别人，感到提供帮助的快乐。

● 在一个和谐的氛围中，没有人发号施令，没有人以自己的身份压制别人的想法，人们之间互相尊重，互相欣赏，所有人平等，都自愿协作，为最终要完成的工作尽一份力。结果或许都不重要，每个人在工作过程中都能感到自己被需要，自己有价值。

● 轻闲，离家近，赚钱多，时间短，环境优越，单位领导正直，单位同事心地善良，工作稳定，不用东奔西走。

请大家注意用下划线标出的词语。它们都反映了个人在工作中所寻找的是什么、需要的是什么、用什么样的标准来判断工作的“好”与“坏”等。它们就是我们的工作价值观。

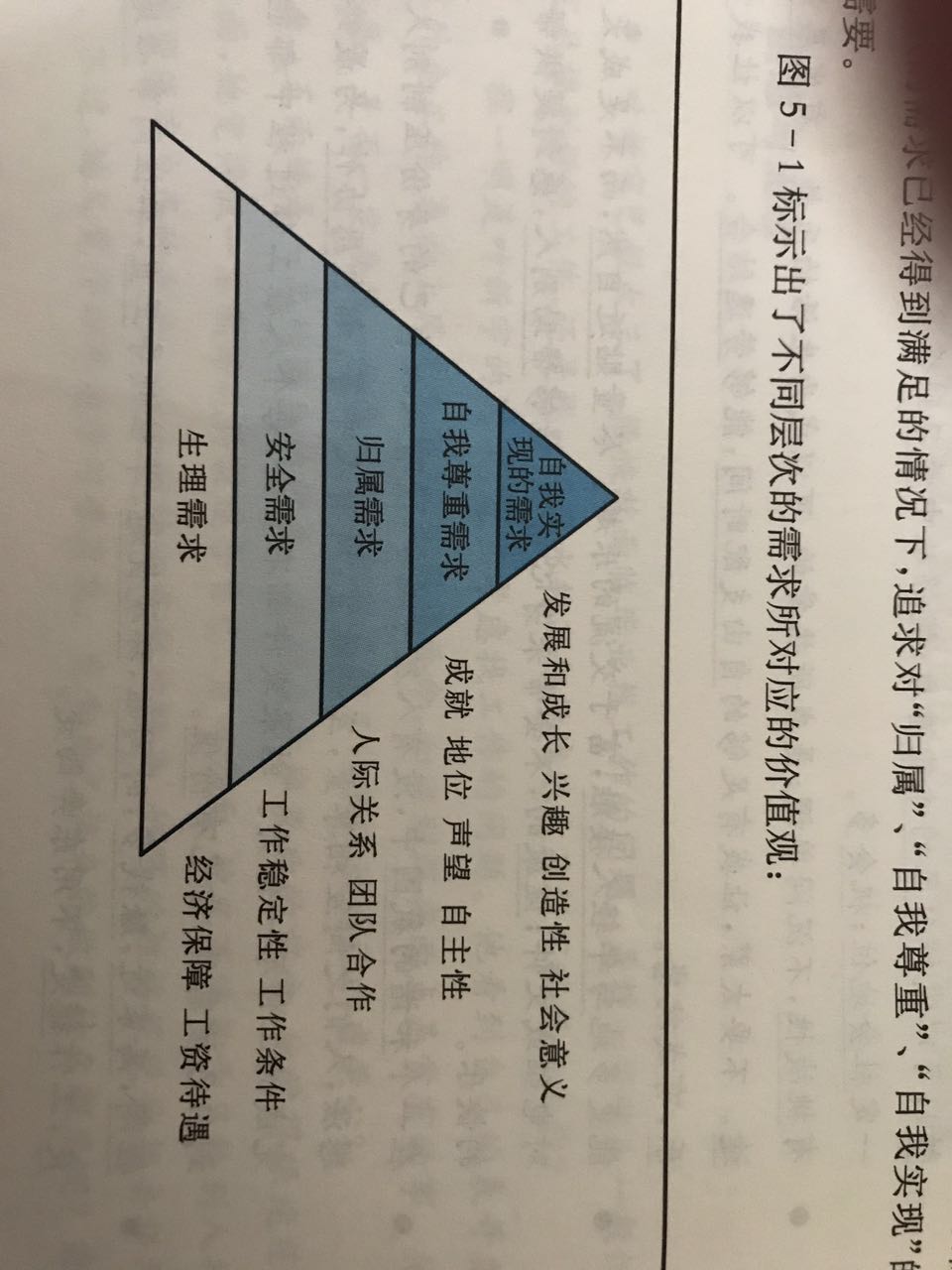
（一）什么是价值观？

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。它指向我们一生中最重要的东西，因此它也是一套自我激励机制。

生涯大师舒伯（1970）认为，**职业价值观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，它是个体价值观在职业问题上的反映。**

（二）价值观的激励作用

马斯洛（Maslow,1970）提出，人有五个层次的需求:生理需求，安全需求，归属需求，尊重需求和自我实现的需求。只有当低层次的需求得到基本满足后，个人才能关注并致力于满足下一层次的需求。这些需求是强大的内在驱动力，我们所作的事情正是为了满足这些需求。它们在我们的生活中反映出来，就体现为我们的价值观。比如:有些学生会比较重视工作能带给自己多少收入，而有些学生，可能更多地考虑要做自己喜欢的工作。这两者的不同在很大程度上可以归结于他们所处的需求层次不同，前者在“生理”、“安全”的层次上，而后者是在较低层次的需求已经得到满足的情况下，追求对“归属”、“自我尊重”、“自我实现”的需要。马斯洛的需求层次模型标示出了不同层次的需求所对应的价值观。



马斯洛的需求层次模型与对应的价值观

【讨论】我的需求

对照需求层次模型，想一想：你处在哪一级需求层次上？你最希望在工作中获得对哪个层次需求的满足？什么因素能够带给你满足感、激励你更好地工作？

（三）为什么在职业选择中要考虑价值观？

价值观是人们在考虑问题时所看重的原则和标准，是人们内在的驱动力。因此，价值观在人们的生涯发展中往往起到极其重要的、决定性的作用，甚至可能超过了兴趣和性格对个人的影响。比如，著名歌星席琳•迪翁在其歌唱事业的巅峰时期退出乐坛相夫教子，就是由于她在丈夫生病住院后深刻地认识到，与家人相处的时光是有限的，而且比事业更宝贵——这成为她的价值观，并导致她作出了对自己的职业发展产生重大影响的选择。麦肯锡管理咨询公司的合伙人、被业界尊称为“中国咨询业第一人”的潘望博，放弃名利，做没有酬劳的传教人，同样也是出于他的价值判断和选择（信仰是一个人核心价值观的体现）。这些事例都充分说明了价值观对一个人职业选择的深刻影响。

在我们的日常生活中，同样可以看到价值观对我们的巨大影响。比如，你的父母是不是常常用他们的价值标准来影响你进行专业、职业方面的选择？而当你的观点与他们的意见发生分歧的时候，这种冲突是否也是不同价值观之间矛盾冲突的体现？

【练习】价值观对我生活的影响

请你回顾在以往生活中所作出的重大决策，以及决策之前围绕这一事件所产生的不同意见（自己的，父母，师长，朋友或其他重要他人的）。想一想:在这些意见的背后，是否体现着不同的价值观？试着把这些价值观写下来。

除了个人的价值观，文化的价值观也会影响到我们的生活和职业发展。著名的职业辅导理论家高特弗莱德森（Linda S.Gottfredson,1981）提出了职业选择上的“限制与妥协”理论。她认为:人们在遇到环境限制时，在职业选择上通常最先放弃的是兴趣，其次是社会地位，最后是性别角色（即人们传统上认为适合男性或女性担任的职业，例如，男性很少会从事护理专业）。但事实上，对美籍华人和中国人的调查都表明，他们最后放弃的是社会地位。“社会地位”、“兴趣”或“性别角色”在人们心目中的重要程度，体现了社会群体的价值观。由于个人是生活在社会群体当中的，所以文化价值观很容易为个人所采纳，从而对个人的生活产生影响。

（四）工作价值观可以发生变化

从舒伯的生涯发展理论和马斯洛的需求层次理论可以看出，个人由于所处的生涯发展阶段、社会环境的不同，他的需求会发生改变，从而可能导致价值观的变化。比如，有很多刚毕业的大学生，都希望进外企，做白领，把赚钱当作自己的首要目标。因为在这个阶段，他们面临买房、成家等任务，这些都需要经济支持。而在工作十余年、有了一定经济基础的人群中，则有不少人意识到，仅仅为了钱而从事自己不喜欢的工作是一件痛苦的事情。所以，他们在考虑职业选择的时候，薪酬就不再是排首位的价值观了。寻找一个适合于自己兴趣爱好的、能够兼顾家庭的工作成为他们的目标。他们的需求发生了改变，他们在职业上所看重的东西（即工作价值观）也随之变化了。

此外，由于我们身处的时代是一个多元社会，多种价值观的冲击也会导致原有价值体系的混乱乃至改变。仅以个人的职业发展而言，在计划经济体制时期，讲的是“干一行，爱一行”、“我是革命的一块砖，哪里需要往哪里搬”；如今，“尊重个体的差异和独特性、充分发挥个人才能”已经成为我们大家都推崇的理念，并成为生涯规划这一行业发展的契机。

由于时代的巨大变迁、多元价值体系的冲击，以及个人的成长和发展所带来的变化，个人的价值观常常变得混乱。因此，个人需要对自己的价值观进行探索。一个人越清楚自己的价值观，越了解自己在工作和生活中想要寻求什么、什么对自己来说是最重要的，他的生涯发展目标也就越清晰。而当现实环境与理性发生冲突、鱼与熊掌不可得兼时，他也更容易作出决策，因为他清楚哪些东西是可以放弃的，哪些是不可或缺的。不同的价值观会产生不同的行动选择。而价值观不清晰的人，往往会陷入混乱、难以抉择。

四、实践与应用

（一）个人价值观探索

1.职业价值观分类卡

2.价值观市场

步骤：

（1）参照价值观列表，挑选出其中五种对你来说最重要的价值，分别写在五张小纸条上。如果你认为重要的价值在列表中没有列出，也可以另写。

|  |
| --- |
| 价值观列表 |
| 人际关系/归属感、团队合作，物质保障/高收入，稳定，安全，创造性，多样性和变化性、新鲜感，乐趣，自由独立（时间，工作任务），被认可，受尊重，能帮助他人，能发挥自己的才能，成就感，成功，名誉，地位，自主独立，有学习/发展/成长的机会，权力（领导/影响他人），有益于社会，挑战性，冒险性，竞争，符合自己的道德观，工作环境、工作与生活平衡，家庭，朋友，亲密关系，健康，信仰，自由…… |

（2）给每一条对你来说很重要的价值下定义，并在纸上写下来，即:要达到什么样的水平你才满意？个人对同一种价值的定义也可能并不相同，比如，对于“物质保障”的理解，有的人可能认为是月薪至少3000元以上；也有人可以接受2000元月薪的工作，但一定要有医疗保险。

(3)如果你不得不放弃其中的一条，你会放弃哪一条？将写有你准备放弃的价值的纸条与其他人交换。

（4）保留刚才别人给你的纸条，放在一边。现在，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?再次与另一个人交换。

（5）继续下去，直到最后一条。这是否是你无论如何也不愿放弃的？

我的五样重要价值观及其定义（按重要程度排序）：

a\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

c\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

d\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

e\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

（6）讨论：

通过这个活动，你对于自己的价值观有什么样的了解和想法？

—————————————————————————————————

你的价值观会对你的职业选择和人生产生什么样的影响？

—————————————————————————————————

他人的价值观会对你的生活造成什么样的影响？

—————————————————————————————————

3.活动：价值观拍卖

（二）真实价值观澄清

每个人都有自己独特的价值观，而且不论喜欢与否，生活中重要他人（如父母、同学、师长等）的价值观也常常会对我们产生影响。重要的不是去评判对错，而是去考量这些价值观给自己的生活和职业发展带来的影响，并适时作出调整。同时也需要认识到：很少有工作能够完全满足一个人的所有的重要价值观。因此，我们总是要不断地作出妥协和放弃。这是不可避免的，也是必要的。只有对自己的价值观进行澄清和排序，才能知道如何取舍。

在价值观探索活动中，可能有人会发现对价值的取舍和排序是一个艰难的过程，甚至做完了这个活动，仍然不清楚自己想要的到底是什么。比如在“价值观市场”活动中，可能会有人发现留下来的最后一条价值观也不见得是对自己真正重要的。出现这样的情况是正常的，因为大学生还处在建立和形成个人价值观的生涯探索期，有一些混乱是必然的。重要的是对自己的职业和生活进行不断地思考和探索。价值观的澄清本身也不是一劳永逸的过程。因此，有必要进行进一步探索，并在今后的生活中不断反思。

拉舍（Raths，1966）等学者指出，真实的“价值”需要具备以下一些基本要素：

（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？

● 它是从众多的价值观中挑选出来的吗？

● 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？

对于某件事情，如果你能对上述所有问题都给出肯定的答复，那么，这说明你确实认为它有价值。如果对其中一些问题的回答是否定的，那么你需要思考一下自己看重的、想要得到的到底是什么。例如，有很多人常说“健康”很重要，但在实际生活中所采取的行动却往往与“健康”的生活方式背道而驰，常常为了学习晚睡晚起、不注意饮食和休息等。如果进一步分析，我们会发现，对于这样的人，学习所代表的“成就感”，或是学习成绩好所带来的“被认可”的感觉是更为重要的。

【练习】真实价值观澄清

为了澄清真实的价值观，请回想一下过去一两个月内你作出的10个相对重要的决定。比如：你是如何运用自己的时间、精力和金钱的？你希望如何运用它们，而实际上又把它们花在了什么方面（如有必要，你也可以从现在开始每天对此进行记录，在一个月之后再进行回顾，以便得出更准确的结果）？你和什么样的人相处？你做了什么样一些的事情？在一些举棋不定的事情上，你最终作出了什么样的选择？

当你回顾这些决定时，其中是否浮现出来什么模式？这样的生活形态是你想要的吗？比较一下你在自我探索活动和价值观测评中所得出的价值观，与你在作决定时所选择的，是否有什么不同。如果这两者之间有差异，思考一下：你是要调整自己的选择，以求更符合自己所宣称的价值观呢，还是说那些反映在你行动中的价值取向其实才是你真正相信的？

回答这些问题的过程，就是价值澄清。价值澄清需要投入时间和精力，但这样的投入是值得的，因为它会有助于个人从整体出发，更好地为自己的全面发展作出考虑和选择。当你按照符合自己健康发展要求的真实价值观行动时，会感觉到很大的满足。

**(三)案例**

李佳音的价值观分析：

1.在“有关‘工作’的一分钟联想”中，李佳音写的是：“我希望的工作是能够帮助不同的人解决不同的问题，并从中获得灵感；有趣味性、挑战性，多样性，不沉闷单调，没有太多的日常琐事和规章制度；能与不同的人打交道，让我有机会遇到新面孔，学习新技能；工作中能获得较多的自由；能充分发挥自己所长，对社会有所贡献；工作环境应当和谐、轻松。”

2.价值观分类卡：李佳音使用职业规划分类卡，将常见价值观按“重要”、“一般”和“不重要”进行分类，得出的结果是：

● 重要：创造性的表达、多样性、帮助他人、认可、独立性、挑战难题、冒险、时间自由、影响他人等；

● 居中：竞争、归属感、快速学习、工作与生活平衡等；

● 不重要：在压力下工作、实用性、传统、稳定性、精确性等。

3.在“价值观市场”活动中，李佳音挑选了五条价值观作为自己最重要的职业价值观，并按重要性依次排序为：

● 创造性：工作的内容可以发挥自己的创意，总是可以有新的点子和想法，做一些新的尝试；

● 多样性和变化性：有机会与不同的人接触，工作中总是有新的挑战，工作内容有变化，而并不总是重复；

● 影响和帮助他人：工作是与人打交道的，通过自己的工作能够影响他人、促进他人更好地生活；

● 自由独立；时间上比较自由，工作内容可以由自己独立支配、设计；

● 被认可：自己的热情、创造力和想象力能够得到回报和赏识，可以为别人带来好处。

课后，李佳音将这些内容填写到了自己的职业生涯规划档案中（见本书第九单元“实践与应用”内容）。

四、课堂小结

本单元我们介绍了马斯洛与赫兹伯格的相关理论，并重点讲解了如何借助价值观分类卡、价值观问卷等相关工具对自己的价值观进行澄清和排序，从而能够列举并明确定义自己最重要的工作价值观，并在进行职业决策时运用自己的价值观作为评判标准。价值观是我们在生活和工作中所看重的原则、标准或品质。它指向我们一生中最重要的东西，是个体行为背后的深层动机，对个体的职业选择和发展起到重要的激励、影响作用。因此，在进行生涯规划和职业选择时，我们应当重视对自身价值观的澄清，培养对工作的健康合理的价值观，追求有意义的人生。

五、课后作业

1. 完成“真实价值观澄清”练习，确认自己的重要价值观。

2、完成附录一“我的生涯规划档案”中的价值观部分。