

## 第二章 职业发展要立足本人实际

---

### 【职海导读】

一头小毛驴和一只小猴子共同生活在一位主人家里，一天小猴为了使主人高兴，就爬到了主人家的屋顶，上蹦下跳的，主人一个劲地夸小猴子灵巧，为了同样得到主人的夸奖，正在拉磨的小毛驴放下手上的活，也开始爬屋顶，它费了九牛二虎之力，才爬上了屋顶，但却把瓦都踩坏了，主人见状急忙把它赶了下来，还痛打它一顿，小毛驴感到无比的委屈：为什么小猴子能上房，而且还能得到主人的夸奖，而自己却不能呢？

想一想：小毛驴为什么挨打？为什么感到委屈？现实生活中是不是有这样的人呢？

### 第一节 了解自己的职业价值观

每个人的就业观都会受到个人价值观的影响。就业观念就是人们对于各种职业的评价、意向以及对就业所持有的态度，它是人们的择业倾向和就业行为在其思想中的反映，影响着人们对所从事的职业的劳动态度。观念是行为的先导，青年大学生要有正确的择业行为，应首先澄清价值观、调整价值观，树立正确就业观念。

#### 一、价值观概述

价值观是指个人对客观事物（包括人、物、事）及对自己的行为结果的意义、作用、效

果和重要性的总体评价，是对“什么是好的、是应该的”的总体看法，是推动并指引一个人做出决定和采取行动的原则、标准，是个性心理结构的核心因素之一。它使人的行为带有稳定的倾向性。价值观是人用于区别好坏、分辨是非及其重要性的心理倾向，它决定、调节、制约个性，它是人的动机和行为模式的统帅。

### （一）价值观的形成

（1）价值观来自于人类社会历史文化中积淀下来的一些被证明合理或有用的信念。从社会历史来看，人类文化中有些价值观经历了千百年锤炼，被证明是科学的、正确的，因而在文明中沉淀下来，代代相传。

（2）价值观来自于个体在现实社会生活中生活的经验。一个人的价值观是从出生开始，在家庭和社会的影响下，随着知识的增长和生活经验的积累而逐步确立起来的，家庭经济状况及社会生产方式对其价值观的形成有重要影响。我们所持的价值观中的很大一部分是在早年形成的，是从我们与周围环境的接触和体验中获得的，从与父母、兄弟姐妹、亲戚、邻居、老师、朋友等人的交往中形成的。

### （二）价值观的特点

（1）价值观是因人而异的。由于每个人的先天条件和后天环境不同，人生经历也不尽相同，每个人的价值观的形成就会受到不同的影响。因此，每个人都有自己独一无二的价值观和价值观体系。

（2）价值观是相对稳定和持久的。价值观是随着人们认知能力的发展，在环境、教育的影响下逐步培养而成的，一旦形成便是相对稳定的，具有持久性。

（3）价值观在特定的环境下又是可以改变的。由于环境的改变、经验的积累、知识的增

长，人们的价值观有可能随之发生变化。

### （三）价值观的分类

#### 1. 斯普朗格分类

德国著名哲学家斯普朗格在《人的类型》一书中提出了六种类型的价值取向。

（1）经济型：强调有效和实用，追求财富，具有务实的特点。

（2）政治型：追求权力、影响和声望，喜欢支配和控制他人。

（3）理论型：重视用批判和更改的方法去寻求真理，求知欲强，富于幻想。

（4）审美型：重视世界的形式与和谐，以美的原则，如对称、均衡、和谐等评价事物。

（5）社会型：强调对人的热爱，热心社会活动，尊重他人价值，注重人文关怀。

（6）宗教型：关心对宇宙整体的理解和体验的融合，寻求把自己与宇宙联系起来。

通过这种方法，人们发现不同工作环境下这六种价值观对人有不同的重要性。如对项目经理人来说，经济价值观是最重要的；而对政客来说，政治价值观是最重要的；对牧师来说，宗教价值观是最重要的。

#### 2. 米尔顿·洛克奇分类

美国社会心理学家米尔顿·洛克奇于 1973 年在《人类价值观的本质》中提出：价值观是个人或社会偏好某种行为方式或生存目标的持久性信念。他总结了 13 种价值观偏好。

（1）成就感：提升社会地位，得到社会认同；希望工作能受到他人的认可，对工作的完成和挑战成功感到满足。

（2）美感的追求：能有机会多方面地欣赏周围的人、事、物，或任何自己觉得重要且有

意义的事物。

(3) 挑战：能有机会运用聪明才智来解决困难；舍弃传统的方法，而选择创新的方法处理事物。

(4) 健康，包括身体和心理健康：工作能够免于焦虑、紧张和恐惧；希望能够心平气和地处理事物。

(5) 收入与财富：工作能够明显、有效地改变自己的财务状况；希望能够得到金钱所能买到的东西。

(6) 独立性：在工作中能有弹性，可以充分掌握自己的时间和行动，自由度高。

(7) 爱、家庭、人际关系：关心他人，与别人分享，协助别人解决问题；体贴、关爱，对周围的人慷慨。

(8) 道德感：与组织的目标、价值观、宗教观和工作使命能够不相冲突，紧密结合。

(9) 欢乐：享受生命，结交新朋友，与别人共处，一同享受美好时光。

(10) 权力：能够影响或控制他人，使他人照着自己的意思去行动。

(11) 安全感：能够满足基本要求，有安全感，远离突如其来的变动。

(12) 自我成长：能够追求知性上的刺激，寻求更丰富的人生，在智慧、知识与人生的体会上有所提升。

(13) 协助他人：认识到自己的付出对团体是有帮助的，别人因为你的行为而收获颇多。

洛克奇还认为：人所拥有的价值观可分为终极型价值观和工具型价值观。终极型价值观，指的是一种期望存在的终极状况，它是—个人希望通过一生来实现的目标，偏重人对于生命

意义及生活目标的信念，也就是关于成为什么样的人、过什么样的生活之类的想法；工具型价值观，指的是偏爱的行为方式或实现终极价值观的手段，偏重人对生活手段及行为方法的信念，也就是关于何种特质或条件较佳、如何实现生活目标之类的想法。

洛克奇编制的“价值调查表”用来测量终极型价值观和工具型价值观中诸因素的相对强度，每一类型各有 18 项具体内容，如表 2-1 所示。

表 2-1 终极型价值观与工具型价值观对照表

| 终极型价值观           | 工具型价值观          |
|------------------|-----------------|
| 舒适的生活（富足的生活）     | 雄心勃勃（辛勤工作、奋发向上） |
| 振奋的生活（刺激的、积极的生活） | 心胸开阔（开放）        |
| 成就感（持续的贡献）       | 能干（有能力、有效率）     |
| 和平的世界（没有冲突和战争）   | 欢乐（轻松愉快）        |
| 美丽的世界（艺术和自然的美）   | 清洁（卫生、整洁）       |
| 平等（兄弟情谊、机会均等）    | 勇敢（自己的信仰）       |
| 家庭安全（照顾自己所爱的人）   | 宽容（谅解他人）        |
| 自由（独立、自主的选择）     | 助人为乐（为他人的福利工作）  |
| 幸福（满足）           | 正直（真挚、诚实）       |
| 内在和谐（没有内心冲突）     | 富于想象（大胆、有创造性）   |
| 成熟的爱（性和精神上的亲密）   | 独立（自力更生、自给自足）   |
| 国家的安全（免遭攻击）      | 智慧（有知识、善思考）     |
| 快乐（快乐的、休闲的生活）    | 符合逻辑（理性的）       |
| 救世（救世的、永恒的生活）    | 博爱（温情的、温柔的）     |
| 自尊（自重）           | 顺从（有责任感的、尊重的）   |
| 社会承认（尊重、赞赏）      | 礼貌（有礼貌的、性情好）    |
| 真挚的友谊（亲密关系）      | 负责（可靠的）         |
| 睿智（对生活有成熟的理解）    | 自我控制（自律的、约束的）   |

终极型价值观和工具型价值观常常被人们混淆，许多人把工具型价值观当成一生的追求。

## 二、了解你的职业价值观

由于个人的身心条件、年龄阅历、教育状况、家庭影响、兴趣爱好等方面的不同，人们对各种职业有着不同的主观评价。由于社会分工的发展和生产力水平的提高，各种职业在劳动性质的内容上、在劳动难度和强度上、在劳动条件和待遇上、在所有制形式和稳定性等诸多问题上，都存在着差别，再加上传统的思想观念等影响，各类职业在人们心目中的声望、地位便也有好坏高低之分，这些评价形成了人的职业价值观，并影响着人们对就业方向 and 具体职业岗位的选择。我们这里所说的职业价值观，不是指人们如何看待“职业价值”的本质，而是指人们在职业选择和职业生活中，在众多的价值取向里，优先考虑哪种价值。

### （一）WVI 工作价值观问卷

工作价值观问卷是用来测量与工作满意状况有关的价值观。其实，在一般价值观中已经包含了工作价值观，只是不够具体细化。工作价值观是人生目标和人生态度在职业选择方面的具体体现，它对一个人的职业目标和择业动机起着决定性的作用。对工作价值的研究是职业生涯规划的基础。

WVI 工作价值观量表是美国心理学家舒伯于 1970 年编制的，用来衡量价值观——工作中和工作以外的，以及激励人们努力实现的工作目标。量表将职业价值分为 3 个维度：一是内在价值观，即与职业本身性质有关的因素；二是外在价值观，即与职业性质有关的外部因素；三是外在报酬。该量表由 15 个项目组成：

- （1）智力刺激：能让你独立思考、了解事物是怎样运行和发挥作用的工作。
- （2）利他主义：让你能为了他人的福利作出贡献的职业，有社会服务方面的兴趣。
- （3）审美：是你能够制作美丽的物品并将美带给世界的职业。

(4) 创造力：能使你发明新事物，设计新产品或产生新思想的工作。

(5) 成就：能让你有一种做好工作的成就感。重视成就的人喜欢能给人现实可见的结果的工作。

(6) 独立：能让你以自己的方式去做事，或快或慢随你所愿的工作。

(7) 声望：让你在别人眼里有地位、受尊重、能引发敬意的工作。

(8) 管理：允许你计划并给别人安排任务的工作。

(9) 经济回报：报酬高，使你能够拥有想要的事物的工作。

(10) 保障：不太可能失业，即使在经济困难的时候也有工作。

(11) 环境：在怡人的环境里工作，环境或工作的物质环境对某些工作者来说是很重要的，他们对于相应的工作条件比工作本身更感兴趣。

(12) 上下级关系：在一个公平并且能与之相处融洽的管理者手下工作，和老板相处融洽。

(13) 同事关系：能与你喜欢的人接触并共事。对某些人来说，工作上的社交生活比工作本身重要得多。

(14) 生活方式：工作能让你按照自己所选择的生活方式生活，并成为自己所希望成为的人。

(15) 多样性：在同一份工作中有机会尝试不同种类的职能。

上述 WVI 量表要求被试者采用五级评尺对每个项目进行评定。分值越高，表明对此项目越看重。中国心理学者黄希庭等对此量表进行了修订，用于测查中国公民的职业价值观。该工作价值观量表有 52 道题目（见表 2-2），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。（A：非常重要；B：比较

重要；C：一般；D：较不重要；E：很不重要）

表 2-2 WVI 工作价值观量表

| 题 目                                         | A | B | C | D | E |
|---------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. 你的工作必须经常解决新的问题                           |   |   |   |   |   |
| 2. 你的工作能为社会福利带来看得见的效果                       |   |   |   |   |   |
| 3. 你的工作奖金很高                                 |   |   |   |   |   |
| 4. 你的工作内容经常变换                               |   |   |   |   |   |
| 5. 你能在你的工作范围内自由发挥                           |   |   |   |   |   |
| 6. 工作能使你的同学、朋友非常羡慕你                         |   |   |   |   |   |
| 7. 工作带有艺术性                                  |   |   |   |   |   |
| 8. 你的工作能使人感觉到你是团体中的一分子                      |   |   |   |   |   |
| 9. 不论你怎么干，你总能和大多数人一样晋级和长工资                  |   |   |   |   |   |
| 10. 你的工作使你有可能经常变换工作地点、场所或方式                 |   |   |   |   |   |
| 11. 在工作中你能接触到各种不同的人                         |   |   |   |   |   |
| 12. 你的工作上下班时间比较随便、自由                        |   |   |   |   |   |
| 13. 你的工作使你不断获得成功的感觉                         |   |   |   |   |   |
| 14. 你的工作赋予你高于别人的权力                          |   |   |   |   |   |
| 15. 在工作中，你能试行一些自己的新想法                       |   |   |   |   |   |
| 16. 在工作中你不会因为身体或能力等因素，被人瞧不起                 |   |   |   |   |   |
| 17. 你能从工作的成果中，知道自己做得不错                      |   |   |   |   |   |
| 18. 你的工作经常要外出、参加各种集会和活动                     |   |   |   |   |   |
| 19. 只要干上这份工作，你不再被调到其他意想不到的工作上               |   |   |   |   |   |
| 20. 你的工作能使世界更美丽                             |   |   |   |   |   |
| 21. 在你的工作中，不会有人常来打扰你                        |   |   |   |   |   |
| 22. 只要努力，你的工资会高于其他同年龄的人，升级或涨工资的可能性比干其他工作大得多 |   |   |   |   |   |
| 23. 你的工作是一项对智力的挑战                           |   |   |   |   |   |
| 24. 你的工作要求你把一些事管理得井井有条                      |   |   |   |   |   |
| 25. 你的工作单位有舒适的休息室、更衣室、浴室及其他设备               |   |   |   |   |   |
| 26. 你的工作有可能结识各行各业的知名人物                      |   |   |   |   |   |
| 27. 在你的工作中，能和同事建立良好的关系                      |   |   |   |   |   |
| 28. 在别人眼中，你的工作是很重要的                         |   |   |   |   |   |
| 29. 在工作中你经常接触到新鲜的事物                         |   |   |   |   |   |
| 30. 你的工作使你常常帮助别人                            |   |   |   |   |   |
| 31. 你在工作单位中，有可能经常变换工作                       |   |   |   |   |   |

续表 2-2



| 题 目                                                        | A | B | C | D | E |
|------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 32. 你的作风使你被别人尊重                                            |   |   |   |   |   |
| 33. 同事和领导人品较好，相处比较随便                                       |   |   |   |   |   |
| 34. 你的工作会使许多人认识你                                           |   |   |   |   |   |
| 35. 你的工作场所很好，比如有适度的灯光，安静、清洁的工作环境，甚至恒温、恒湿等优越的条件             |   |   |   |   |   |
| 36. 在工作中，你为他人服务，使他人感到很满意，你自己也很高兴                           |   |   |   |   |   |
| 37. 你的工作需要计划和组织别人的工作                                       |   |   |   |   |   |
| 38. 你的工作需要敏锐的思考                                            |   |   |   |   |   |
| 39. 你的工作可以使你获得较多的额外收入，比如，常发实物、常购买打折扣的商品、常发商品的提货券、有机会购买进口货等 |   |   |   |   |   |
| 40. 在工作中你是不受别人差遣的                                          |   |   |   |   |   |
| 41. 你的工作结果应该是一种艺术而不是一般的产品                                  |   |   |   |   |   |
| 42. 在工作中不必担心会因为所做的事情领导不满意，而受到训斥或经济惩罚                       |   |   |   |   |   |
| 43. 在你的工作中能和领导有融洽的关系                                       |   |   |   |   |   |
| 44. 你可以看见努力工作的成果                                           |   |   |   |   |   |
| 45. 在工作中常常要你提出许多新的想法                                       |   |   |   |   |   |
| 46. 由于你的工作，经常有许多人来感谢你                                      |   |   |   |   |   |
| 47. 你的工作成果常常能得到上级、同事或社会的肯定                                 |   |   |   |   |   |
| 48. 在工作中，你可能做一个负责人，虽然可能只领导很少几个人，你信奉“宁做兵头，不做将尾”的俗语          |   |   |   |   |   |
| 49. 你从事的那种工作，经常在报刊、电视中被提到，因而在人们的心中很有地位                     |   |   |   |   |   |
| 50. 你的工作有数量可观的夜班费、加班费、保健费或营养费                              |   |   |   |   |   |
| 51. 你的工作比较轻松，精神上也不紧张                                       |   |   |   |   |   |
| 52. 你的工作需要和影视、戏剧、音乐、美术、文学等艺术打交道                            |   |   |   |   |   |

注：表中的 52 道题目分别代表 13 项工作价值观。每个 A 得 5 分、B 得 4 分、C 得 3 分、D 得 2 分、E 得 1 分。

请你根据表 2-3 中每一项前面的题号，计算一下每一项的得分总数，并把它填在每一项



一个职业的声望指的是它的声誉、对它的评价、它受尊重的管理方式及重要性。一项职业在众多职业中的位置，通常取决于个人的价值观和社会共同的价值观，如金钱收入、受教育的程度、工作条件及工作的性质等。

下面请根据所列职业进行排序，表 2-4 的左侧专栏是“我个人的排序”，在你认为具有最高声望的职业旁边标上数字 1，在仅次于第一之后的职业旁边标上数字 2，依次类推。表 2-4 的右侧专栏是“我印象中社会的排序”，根据你认为的社会对这些职业的声望认可程度来排列它们的顺序，然后比较一下你个人的排列顺序与你印象中社会的排列顺序是否一致，如表 2-4 所示。

表 2-4 职业排序表

| 我个人的排序 | 职业      | 我印象中社会的排序 |
|--------|---------|-----------|
|        | 会 计     |           |
|        | 汽车修理工   |           |
|        | 美容美发师   |           |
|        | 医 生     |           |
|        | 模 特     |           |
|        | 建筑设计师   |           |
|        | 工程师     |           |
|        | 农 民     |           |
|        | 机械操作员   |           |
|        | 管道工     |           |
|        | 警务人员    |           |
|        | 专业运动员   |           |
|        | 企业管理人员  |           |
|        | 文 秘     |           |
|        | 新闻记者、编辑 |           |
|        | 科学家     |           |
|        | 店 主     |           |
|        | 大学教师    |           |
|        | 中小学教师   |           |
|        | 司 机     |           |
|        | 律 师     |           |

|  |      |  |
|--|------|--|
|  | 服务员  |  |
|  | 政府官员 |  |
|  | 演艺明星 |  |
|  | 作家   |  |

做完上面的排序后，你可以上网或通过其他的新闻媒体了解当今社会对上述职业的真实评价，对此做一个排序，并与自己的上述两项排序作一下比较。

### 三、价值观调整

通过上述价值观的探索、认定，每个人对自己的价值观都逐渐清晰起来，但你可能会发现，你列表上的一些价值观与你进行社会调查后又经过认真思考得出的价值观结论存在矛盾冲突，而且在选择其中的一些价值观的过程中，你有过很多徘徊不定、难以取舍的经历。为什么会这样，我们如何解决这些矛盾冲突？

#### （一）调整价值观，走出价值观的困惑

##### 1. 分清终极型价值观和工具型价值观

工具型价值观和终极型价值观是有巨大区别的，金钱、工具、汽车、房子、工作……都属于工具型价值观，而快乐、幸福、成就感、尊重、被信任……都属于终极型价值观。

比如说，我要开奔驰，住别墅，吃山珍海味，穿世界顶级名牌的衣服，其实仔细想想，你真正想要的并不是你所说的奔驰、别墅，你真正要的是开奔驰、住别墅的那种自豪美好的感觉而已。但是很多时候，我们总是忙于追求工具价值，而渐渐忘记了我们当初真正想要的价值，而最终成为工具价值的牺牲品。

许多人之所以在生活中走偏了路，是因为没有弄清楚“终极价值”和“工具价值”这两者间的差异，常常费心于那些并非真正想要的工具价值上，因此才会遭受那么多的痛苦。其实，

我们要的工具价值最终并不会让我们感到真正的幸福，而唯有终极型价值观才能使我们的的心灵得到满足，让我们的人生更丰盛、收获更多。我们要记住：人生最重要的价值是心灵的幸福与快乐，而不是任何身外之物。

请从以上描述工具型价值观的词汇中选出 5 种排出先后顺序填入下表，并根据你选出的工具性价值观得出你的终极型价值观，也填入下表：

| 我的工具型价值观： | 我的终极型价值观： |
|-----------|-----------|
| 1.        | 1.        |
| 2.        | 2.        |
| 3.        | 3.        |
| 4.        | 4.        |
| 5.        | 5.        |

## 2. 分清追求型价值观和逃避型价值观

弗洛伊德认为：人类行为的动机都在于追求快乐、逃离痛苦。人的一生想要追求的感觉我们可以称为追求型价值观，而你不愿意触碰或不愿意拥有的感觉可以称为逃避型价值观。

(1) 追求型价值观。例如：爱、关怀、快乐、有趣、幸福、舒适、安全感、自由、尊重、和谐、成功、健康、挑战或刺激、创造性、贡献、影响力、幽默、诚实、信任、自信心、成就感、受欢迎、责任感.....

(2) 逃避型价值观。例如：孤独、无聊、沮丧、压力、忧虑、生气或愤怒、挫折、失败、被拒绝、可怜、恐惧、不安、不确定、束缚、自私、嫉妒、不被信任、被欺骗、无知、愚笨、无能、绝望、懦弱、优柔寡断、拖延.....

请从以上两类描述价值观的词汇中，分别选出 5 种并排出先后顺序，填入下表：

|           |           |
|-----------|-----------|
| 我的追求型价值观： | 我的逃避型价值观： |
|-----------|-----------|

|    |    |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |