

# 探索自我，职向未来

## ——高中生职业生涯探索心理辅导活动课

◎ 刘 政（江西师范大学附属中学，南昌 330029）

关键词：职业价值观；生涯规划；职业选择

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2023）28-0033-04

### 【活动理念】

行为选择的背后其实都有价值观在做引领，而学生在未来面临职业选择时，职业价值观也起着非常重要的作用。职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是个体对职业的认识和态度，以及对职业目标的追求和向往。学生越早对自我的职业价值观进行探索、澄清，在面对生涯规划时越能更加清晰、坚定。

通过本次的课程，学生可以对职业价值观进行初步探索、澄清，也更能明白职业价值观对个体的意义所在。

### 【活动目标】

1. 帮助学生了解职业价值观与生涯规划、未来职业选择之间的关系；
2. 帮助学生了解 12 种职业价值观并澄清；
3. 帮助学生进一步探索职业价值观的意义。

### 【活动重难点】

帮助学生澄清自己的职业价值观。

引导学生理解职业价值观对于生涯规划的意义。

### 【活动准备】

拍品简介单、拍品、拍卖牌、虚拟资金（每组 5000 元）。

### 【活动对象】

高一年级学生

### 【活动时长】

40 分钟

### 【活动过程】

#### 一、导入：你会怎么选？

师：我们先来做一个小小的热身活动放松一下。我会向大家展示某些职业的相关特点，在我描述的过程中，如果有你们心仪的职业特点，请迅速站起来；如果中途遇到你不中意的，请坐下表示你的选择，大家明白了吗？

师：我们先来看第一份职业：工作稳定、休息时间多、比较操心、学习机会多、收入一般、压力较大、受人尊敬、环境舒适、易患颈椎腰椎疾病。

师：我观察到有的同学起立又坐下又起立，我来采访一下这位同学，请问是哪一职业特点你不太中意呢？理由是什么？

生：收入一般，还要操心，听起来好累。

师：那你猜到是什么职业了吗？

生：不会是教师吧？因为受人尊敬，工作稳定。

师：没错，第一份职业就是教师。你还愿意选择这份职业吗？

生：好像也可以接受。哈哈哈……

师：请坐，谢谢你的分享。我们再来看第二份职业：满足兴趣爱好、工作时间自由、门槛高、创新思维、青春饭、收入高、强度大、受人追捧、影响身心健康。

师：我发现有的同学坚持站到了最后，请问这些职业特点哪些是你很看重的呢？它对你而言意味着什么呢？

生：工作时间自由和收入高非常吸引我，对我而言意味着可以有钱有时间去做自己喜欢的事。

师：大家猜到第二份职业是什么了吗？

生：模特？码农？

师：是电竞选手。

师：我们会发现，刚刚同学们站立、坐下、又站立，这其实就是我们不断思考、选择的过程，而这个过程就反映了我们的“价值观”，而与职业相关的价值观就是我们今天要谈到的“职业价值观”。

职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是个体对职业的认识和态度，以及他对职业目标的追求和向往。以我自己为例，为什么选择教师这一份职业？是因为我能将之前所学的课本知识加以实践运用，实现自我成长；有周末及寒暑假的休息时间，我能更多地陪伴家人朋友；同时我也非常喜欢学校这种青春洋溢的工作氛围。

国内有学者改编、整理美国心理学家舒伯提出的15种职业价值观，将职业价值观重新划分为12种，我们一起来看看都有哪些：自我实现、自我成长、工作稳定、环境舒适、独立自由、追求新意、人际关系、兴趣特长、身心健康、权利地位、收入财富、社会需要。当我们未来选择一份职业的时候，背后就有这些隐藏的因素在影响着我们的选择。

设计意图：（1）揭示主题，澄清职业价值观的概念；（2）引导学生认识与职业相关的选择是职业价值观在背后默默引领。

## 二、超级拍卖会

师：今天，在座的各位都有幸拿到了“超级拍卖会”的入场券，我也很荣幸被邀请担任本次拍卖会的主持人，接下来我们就以小组为单位，对上述

12件拍品依次进行拍卖。请注意，各小组请认真协商、统一意见、慎重决定、理智举牌。这12件拍品你们小组最看重哪件呢？

游戏规则：

1. 以小组为单位对上述12件拍品依次进行竞拍；
2. 每组共有资金5000元，资金不可转借；
3. 每项拍品起拍价为500元，每次加价至少500元；
4. 拍下的拍品不可二次售卖，若有拍品无人竞拍，则流拍；
5. 竞拍成功后必须支付相应的金额，若资金不够则重新叫拍；
6. 三次价格确认后落锤成交。

师：现在请大家打开我们的材料包，里面有12件拍品的简介、5000元的资金包及小组拍卖牌。给大家5分钟的讨论时间，请统一组内意见，稍后我们的超级拍卖会正式开始。

学案纸：

### 超级拍卖会拍品简介

1. **自我实现**：工作能够提供平台和机会，使自己的专业和能力得以全面运用和施展，实现自我价值。
2. **收入财富**：工作能够有效改善自己的财务状况，工作的目的或动力主要来源于对收入和财富的追求，并以此改善生活质量。
3. **兴趣特长**：能够扬长避短、趋利避害、择我所爱、爱我所选，可以从工作中得到乐趣、得到成就感。
4. **环境舒适**：工作环境舒适宜人，氛围融洽。
5. **工作稳定**：不必担心经常出现裁员和辞退的现象，免于经常奔波换工作。
6. **追求新意**：工作内容经常变换，使工作和生活丰富多彩，不会单调枯燥。
7. **自我成长**：工作能够提供培训和锻炼的机会，使自己的经验和阅历能够在一定的时间内得以丰富。
8. **社会需要**：能够根据组织和社会的需要响应某一号召，为集体和社会做贡献。
9. **独立自由**：工作有弹性，自由度高，可以充分掌握自己的时间和行动。
10. **人际关系**：能够在一个和谐友好甚至被关爱的环境中工作。

11. 身心健康：工作能够免于危险、过度劳累，免于焦虑、紧张和恐惧，使自己的身心健康不受影响。

12. 权力地位：有较高的权力欲望，希望能够影响或控制他人，使他人照着自己的意思去行动；渴望得到他人的尊重，从而获得成就感和满足感。

仔细思考后，请写下你最看重的三项职业价值观：

|   |  |
|---|--|
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |

目前可以满足你的职业价值观的工作是：\_\_\_\_\_

师：我们首先竞拍的是 ×××，×× 元第一次，×× 元第二次，×× 元第三次，恭喜第 × 组以 ×× 元的价格成功拍下 ×××。

小组分享。

师：我观察到第二小组以全场最高价 4000 元拍下了自我实现，可谓下了血本呀！我想采访下第二小组的成员，是什么原因让你们对“自我实现”志在必得？

生：我们小组觉得，选择的这份职业一定要让自己之前学习的知识和技能有用武之处，能够帮助自己实现人生价值，在这份职业中获得成就感。

师：你们后悔以高价拍下来吗？

生：还好吧，本来还想拍一个别的，但是钱不够了。

师：最初制定的计划策略是什么？

生：3000 元拿下自我实现，剩下 2000 拿下人际关系，但是人际关系太火爆了，没有足够的资金去抢了。

师：还是要恭喜你们拍下想要的“自我实现”，谢谢你的分享。第六小组你们拍下了什么？

生：环境舒适和社会需要。

师：对于拍下这两项，小组讨论是否达成一致了呢？

生：其实是没有的，我和我同桌觉得身心健康最应该拿下，因为身体是革命的本钱嘛，没有身心健康，其他的收入财富啊、权利地位呀都没有机会

去享用了。

师：听起来小组内部是有一些分歧的，那如果未来职业选择时和父母有矛盾，你会如何处理呢？

生：我觉得择己所爱很重要，但是父母的意见建议也需要认真倾听，如果真的存在很大分歧，我想我会好好和他们沟通，一同去分析利弊，认真做权衡吧。实在达不成一致的话，可能我还是会遵从自己的内心，因为职业生涯是我自己的。

师：第三小组，你们有没有非常想要但是没有拍下的拍品？

生：有！收入财富！

师：是什么原因错失了昵？

生：举牌子慢了，被别的小组捷足先登了。

师：会觉得遗憾吗？

生：刚开始有些遗憾的，但是仔细想想，我们工作稳定、人际关系也很好了，万一有收入财富又丢了工作那岂不是得不偿失。

师：所以现在是满意这两项拍品，对吗？

生：对的，意外之喜。

师：祝贺你们，也谢谢你的分享。

师：需要澄清的是，职业价值观也没有好坏之分，我也非常感谢大家在分享的环节中彼此尊重、认真倾听，没有互相贬低对方的选择。在刚刚的拍卖会上可能有小组因为资金不足、抢拍速度慢了、意见不一致等原因最终没有成功拍下自己心仪的那件拍品，但人生不可能是十全十美的，多多少少都会有一些遗憾在。所以我们更应该在每一次做选择前仔细思考：我想要的到底是什么？我需要做些什么去获得它？

设计意图：（1）以拍卖会的形式帮助学生在取舍之间进一步澄清自己的价值观；（2）小组间的分享更能完善学生们对这 12 项职业价值观的理解与认识；（3）引导学生们认识到人生是不断取舍的过程，总会有一些遗憾在，我们在做选择时更应该澄清自己的价值观，想清楚自己到底想要什么，并尽力为之奋斗。

### 三、职向未来

师：刚刚的拍卖会中我们也听到了其他组同学对 12 项拍品不同角度的解读，也更完善了我们对

于这些职业价值观的认识,可能之前我们会觉得社会需要这个职业价值观离我们非常遥远,但其实小人物也会有大光芒,也会为这个社会尽一份力,发一份光。

刚刚是以小组为单位进行选择,那么现在我们要怎样?没错,回归自我,仔细思考:目前你最看重的职业价值观是什么?有没有哪项职业能与你看中的这些职业价值观相匹配呢?请大家拿出学案纸,写下你自己目前最看重的三项职业价值观,并思考:现在是否有某一职业能够满足你的这三项职业价值观?

师:你看重的三项职业价值观是什么?

生:身心健康、环境舒适和自我成长。

师:和小组讨论的结果一致吗?

生:身心健康是一样的,其他有差别。

师:为什么选了这三样呢?

生:就像刚刚那位同学分享的一样,有了健康的体魄和健康的心理才能更好地投入工作中去,然后我觉得环境舒适也能让自己更享受更沉浸吧,自我成长就是可以从这份职业中获得新的人生感悟,新的专业技能提升,我觉得这对于职场新人来说很重要。

师:嗯,而且我发现这三项职业价值观是紧密相联的,环境舒适可以促进我们的身心健康,身心健康才能更好地在岗位上发光发热,达到自我实现。那你有找到某一职业能够满足你这三项职业价值观吗?

生:我觉得医生吧,也是我的理想职业。

师:哇!很棒,也祝愿你将来能够成为一名好医生。

师:经过了各小组的分享与解读,我们有同学依旧坚定了自己最初的选择,也有同学改变了自己的选择。因为职业价值观是一个动态的、变化的东西,会随着我们的知识储备、人生阅历发生改变,可能你现在不在乎的某一职业价值观,等到高中毕业、大学毕业,你又会“真香”的感慨。随着信息的增多,职业价值观也值得我们在日后的学习生活中继续探索、不断澄清,这样才能在未来选择职业时更加谨慎、也更加坚定。

设计意图:(1)由小组竞拍回归到自身,在听完各小组的分享后,是否对自己最初认定的职业价值观有了新的想法或改变,由此和学生们澄清职业价值观的动态性、可变性。(2)引导学生们意识到职业价值观对职业选择的重要性。

#### 四、课后作业

师:最后留给大家一个课后作业,回家采访下你们的父母,他们是如何获得现在的职业和职位的?这份工作他们最看重的是什么?同时,为十年后的自己制作一张名片,内容包括:姓名、工作单位、职位、单位地址等。

师:随着信息的增多,职业种类的增多,职业价值观也会随着我们的知识储备、人生阅历发生变化,所以,我们需要在生活学习中不断探索,澄清自己到底想要什么,在未来做选择时才能更加从容、更加坚定。希望大家积极探索,活出属于自己的精彩!

设计意图:在初步澄清自己的职业价值观之后,放眼未来,对自己的生涯进行初步的规划。

#### 【活动反思】

本课以拍卖活动为主题,引导学生在活动体验中逐步澄清自己的职业价值观,并认识到职业价值观对生涯规划的重要意义,使学生完成了认识上的转变。但第三部分引导学生根据三项自己看中的职业价值观寻找符合的职业,对于初入高一的人来说存在一定困难,课堂中大部分学生都找不到对应的职业,这里也需要我们授课教师去引导他们意识到现阶段没有找到合适的职业是正常的,职业在发展,个人的职业价值观也在动态变化,鼓励他们在未来生涯路上继续探索。

#### 参考文献

- [1]戴雨霏,孙远刚.新高考背景下高中生职业生涯规划指导的必要性及策略[J].中小学心理健康教育,2019(36):31-32.
- [2]赖光明.高中体验式生涯教育的实施路径探索[J].中小学心理健康教育,2022(28):60-62.
- [3]李妍.“体验式教学”在高中生生涯规划课“自我探索”部分中的实践[J].中小学心理健康教育,2017(30):31-34.
- [4]咎晓英.浅析高中职业生涯规划教育的重要性[J].中小学心理健康教育,2012(9):36-37.