



## 你最看重的是什么

——自我探索之价值观

河北师范大学附属实验中学 董力方

“我要努力学习，争取好成绩，考上 985 大学。”

“我被他坚韧不拔的意志和勤奋刻苦的精神深深打动了。”

“帮助他人让我快乐！”

“我想周游世界，吃尽天下美食。”

“事业是我人生中重要的事情。”

其实当一个人在这么说的时侯，是在陈述自己的一种价值观：在我的生命中，这些东西是我最感兴趣的，是我最看重的，我觉得这些事情有价值、有意义，值得去做。

什么是价值观呢？

价值观是一个人对周围的客观事物（包括人、事、物）的意义、重要性的总评价和总看法，是我们在考虑问题时所看中的原则和标准，简单说就是我们的观念和态度。价值观是在选择中体现出来的，它指向我们内心中最重要的东西，它是我们强大的内在驱动力，它渗透在我们的言行、态度、信念中。

在我们的生活和工作中，我们看重的东西不一样，所以我们的选择各不相同，我们追求的目标各不一样，这背后隐藏的都是我们各自不同的价值观，是价值观最后决定了我们会成为一个什么样的人。

价值观会随着时间、空间、环境、阅历等的变化而有所改变，所以在不同的人生阶段我们的价值观也不尽相同。影响价值观形成的主要原因有以下三方面：

价值观是在后天环境中逐渐形成的。一个人的价值观是随着知识的增长和生活经验的积累而逐步确立起来的，个人因素和环境因素对价值观的形成都有很大的影响。例如电视剧《欢乐颂》中，曲筱绡追求及时行乐，而邱莹莹则喜欢现世安稳，是因为两人的家庭背景和成长经历大相径庭：曲筱绡是一个富二代，家境优越、资源丰富，可以借助家庭条件实现自己的追求；邱莹莹来自一个小县城，要在大上海站稳脚跟，必须一步一步扎扎实实地去努力，一不小心丢了工作，连



饭都吃不饱，她哪能像曲筱绡那样追求及时行乐呢！不同的追求后面是不同的家庭背景和成长经历。

在不同的人生阶段价值观也会不同。价值观形成之后在一段时期内，具有一定的稳定性，但是价值观也不是一成不变的。求学阶段注重学习成绩，工作以后可能会注重社会交际。年轻的时候为了事业不分昼夜地加班，天天陪客户喝酒，或者经常吃快餐，很少会注意身体的健康状况，是因为觉得事业更重要，身体因为年轻不会有问题。岁数大了，这种观念就会发生改变，会把健康放在第一位，会注意饮食，注重锻炼。你看每天早上在大街上起早散步的中老年人，远比年轻人要多。

一些重大的事件会使人的价值观发生改变。如果某一时期，某人经历了人生中的重大变故，那么他的价值观也会发生很大的改变。《我的前半生》中的罗子君就是一个典型的例子，前期的罗子君衣来伸手饭来张口，是一个衣食无忧悠闲自在的全职太太，她的一切都依靠她的丈夫陈俊生。但是当丈夫出轨婚姻破灭之后，她一度颓废消沉。当她看清楚了现实之后，她选择了依靠自己，她选择了坚强独立，终于她凭借自己的能力衣食丰足，事业也得到发展。前后截然不同的罗子君，是她的经历迫使她做出的改变，她的经历使她的价值观发生了改变。

在生活中和学习中，我们总会面临许多选择：周末了，你是在家完成作业，还是和同学出去打球；你是捧起心仪已久的那本小说，还是帮助家人干一些力所能及的家务活；你是陪家人聊天、做饭、出游，还是不休不眠地追剧、玩手机……鱼和熊掌不可兼得，你会选择去做什么呢？你认为什么更重要呢？

价值观，是关于“什么是重要的”的观念，但是喜欢的不一定代表我们的价值观，只有真正去做的事情才能反应我们的价值观，我们必须在学习和生活中不断探索，不断取舍，持续确认，才能逐渐澄清自己最看重什么。所以人生要做减法，要找到最重要的追求方向，付诸努力，在实践中，不断完善自己的价值观体系。

价值观是不同事情在我们心中按照重要程度的排序，是我们判断对错和做选择的内在标准。它是我们内心最看重的东西。探索价值观的过程，可以让我们越



来越了解自己；明确的价值观可以让我们的行动有更强的内在驱动力。

当我们明确了自己的人生目标，明了了自己的人生追求，明白了自己的价值取向，就明晰了自己生命最重要的事情。如此，即便做同样的事情，我们的心中亦是清澈而安定的。

附：常见价值观列表 Values List

这个列表可以帮助你了解、澄清自己的价值观。

请选出你认为重要的 8 个价值观词汇：

然后依次划掉其中 5 个你认为不太重要的：（阐述你划掉的理由）

剩下的 3 个词汇就是你的核心价值观：

（如果没有你喜欢的，你也可以写一些自己更喜欢的价值观词语！）

公平 真诚 冒险精神 平衡 团队精神 挑战 竞争 贡献 创意 自由 友谊 幽默  
独立 启发人心 学习 金钱 有条理 享乐 威信 名望 品质 受尊重 财富 智慧  
追寻真理 孝顺 义气 爱情 活力充沛 热忱 责任心 美丽帅气 勇气 同情心 承  
诺 自信 无私奉献 做第一 表现出众 尽善尽美 家庭为先 坦率 感恩的心 不断  
成长 全心投入 喜悦 求知 崇尚自然 恒心与毅力 不屈不挠 受认可 深思熟虑  
灵性 稳定 地位 耐性 生活多姿多彩 亲情 赤子之心 创造 改善这个世界 善  
良 充满信心 有成就 真实可靠 果决 友善的 能力强的 有效率 授权 刺激 弹  
性 宽恕 慷慨 和谐 健康 诚实 荣耀 谦恭 具影响力 领导力 忠诚 激情 安全  
感 团结的 坚毅 廉洁 发扬善念 博爱 睿智 风趣 自我挑战