

# 核心价值观筛选

找到生命的底层算法与动力源泉



年度计划教练工作坊 · 深度探索篇

# 第一问：为什么要连接“过去”？

## 价值观不是“想”出来的

如果你直接看词表选词，大脑会选出那些“政治正确”或“看起来很棒”的词（如：勤奋、奉献）。但那未必是你的真实动力。

### 核心逻辑：

快乐和骄傲是能量的信号灯。在那些瞬间，你的某种需求被深度满足了，那个被满足的东西，就是你的价值观。

### 溯源公式：

😊 **快乐时光**：揭示你对什么的向往（如：自由、连接）

🏆 **骄傲时刻**：揭示你对什么的坚持（如：卓越、影响）

→ **提炼**：从经历中“蒸馏”出词汇

## 第二步：价值观筛选 “漏斗法”

面对 80+ 个价值观词汇，我们需要通过三道滤网进行“脱水”。

1

### 海选 (圈出)

快速浏览词表，圈出所有让你怦然心动的词。通常会剩下 15-20 个词。

2

### 聚类 (归纳)

将意思相近的词合并。例如将“诚实”与“正直”合并为“诚信”。

3

### 剔除 (排序)

进行“终极二选一”。问自己：如果没有 A 只有 B，我能接受吗？

**最终产出：Top 5 核心价值观**

# 实战细节：从发散到归纳

---

## 步骤 1：直觉海选

不要考虑可行性，只看这个词是否在这一瞬间“击中”了你。如果你在“自由”这个词时，想到了上次在山顶呼吸的感觉，圈住它。

## 步骤 2：同类项合并

价值观是成簇出现的。尝试给你的价值观“家族”起一个家长的名字：

- 家族 A：成就、成功、金钱、卓越
- 家族 B：关爱、家庭、友谊、支持
- 家族 C：冒险、创新、改变、独特性

# 实战细节：终极取舍

---

## 步骤 3：残酷淘汰赛

这是最痛苦的一步。强迫自己从 10 个词砍到 5 个词。教练的强力问句：

“如果你的生命中只能留下这两个词中的一个，失去另一个你会觉得生命不再完整，你会留哪一个？”

## 步骤 4：定义你的价值观

**不要查字典！** 写下这个词对你个人的含义。

例：“自由”对我来说，不是想干什么就干什么，而是想不干什么就有权不干什么。

# 第三步：验证与梦想对齐

---

## 验证问句

- 这个词在你的“骄傲时刻”里出现了吗？
- 为了坚持这个词，你愿意付出代价（金钱/时间）吗？
- 如果你没实现它，你会感到愤怒或沮丧吗？

## 应用：支撑你的梦想

看看你写下的 50 个梦想：

如果梦想实现了，但它违背了这 5 个价值观中的任何一个，那个梦想就是“假梦想”。

**年度计划的本质，是让行为服务于价值观。**

# 避坑指南：注意这些细节

---

## 避开“愿望”

不要选那些“你现在没有但渴望拥有”的词，那叫需求。价值观是你已经拥有的、并一直指引你的准则。

## 避开“面子”

不要选那些“大家觉得我应该是这样”的词。如果你选了“奉献”但其实你内心更看重“自我”，你的计划执行不下去。

## 定期更新

价值观会随着生命阶段变化。建议每年做年度计划前，都重新走一遍这个流程。

# 知道你是谁

比知道你要去哪儿，更重要。

核心价值观筛选完成后，请立即开启  
**Dreaming your Dream (找到梦想)** 环节。