

第一章

职业生涯规划与创业意向测试

职业生涯规划就是针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定，确定个人的奋斗目标并努力实现这一目标的过程。对于个体来说，职业生涯规划的好坏必将影响整个生命历程。本章实训主要通过测试的方式帮助学生了解自己的职业兴趣、职业价值观和创业意向。



【实训目标】

1. 学习职业生涯规划，并了解自身的职业兴趣和职业价值观；
2. 了解自己的创业意向。



【实训方式】

学生以个人为单位进行测试并分析测试结果。



【实训准备】

1. 教室准备：普通多媒体教室 1 间。
2. 其他准备：实训手册 1 本/人，实训报告 1 份/人。

**【实训内容】****实训项目一：职业兴趣测试**

你是否曾经无数次地听人说过“如果你所做的是自己热爱的事情，那么金钱和其他回报都会自然而然地向你靠拢”或者类似的表述呢？你是否曾经郁闷过，“我知道自己喜欢什么，可是我不知道我所喜欢的东西会存在于职场的哪些方面。”没关系，大名鼎鼎的约翰·霍兰德（John Holland）已经对此提出了理论和测试，这里我们提供了本土化之后的霍兰德测评，可以有效地帮助你找到自己的兴趣，找到自己职业的“发动机”。别犹豫了，快来看看自己的“发动机”长什么样吧！

霍兰德职业兴趣倾向测验**1. 选择你感兴趣的活动**

表 1-1 所示列举了若干种活动，请就这些活动判断你的好恶。喜欢的计 1 分，不喜欢的不计分。

表 1-1 兴趣量表

R: 实际型活动	A: 艺术型活动
1. 装配、修理电器或玩具 2. 修理自行车 3. 用木头做东西 4. 开汽车或摩托车 5. 用机器做东西 6. 参加木工技术学习班 7. 参加制图描图学习班 8. 驾驶卡车或拖拉机 9. 参加机械和电气学习班 10. 装配、修理机器	1. 素描、制图或绘画 2. 参加话剧或戏剧 3. 设计家具、布置室内 4. 练习乐器、参加乐队 5. 欣赏音乐或戏剧 6. 看小说、读剧本 7. 从事摄影创作 8. 写诗或吟诗 9. 进艺术（美术、音乐）培训班 10. 练习书法
I: 探索型活动	S: 社会型活动
1. 读科技图书或杂志 2. 在实验室工作 3. 改良水果品种，培育新的水果 4. 调查了解土和金属等物质的成份 5. 研究自己选择的特殊问题 6. 解算术或数学题	1. 参加单位组织的正式活动 2. 参加社会团体或俱乐部活动 3. 帮助别人解决困难 4. 照顾儿童 5. 出席晚会、联欢会、茶话会 6. 和大家一起出去郊游

I: 探索型活动	S: 社会型活动
7. 物理课 8. 化学课 9. 几何课 10. 生物课	7. 获得关于心理方面的知识 8. 参加讲座或辩论会 9. 观看或参加体育比赛和运动会 10. 结交新朋友
E: 管理型活动	C: 常规型活动
1. 鼓动他人 2. 卖东西 3. 谈论政治 4. 制定计划、参加会议 5. 以自己的意志影响别人的行为 6. 在社会团体中担任职务 7. 检查与评价别人的工作 8. 结交名流 9. 指导有某种目标的团体 10. 参与政治活动	1. 整理好桌面与房间 2. 抄写文件和信件 3. 为领导写报告或公务信函 4. 检查个人收支情况 5. 参加打字培训班 6. 参加算盘、文秘等实务培训班 7. 参加商业会计培训班 8. 参加情报处理培训班 9. 整理信件、报告、记录等 10. 写商业贸易信

2. 选择你擅长的活动

表 1-2 所示列举了若干种活动, 请选择你能做或大概能做的计 1 分, 从没做过或不擅长的不计分。

表 1-2 潜能量表

R: 实际型能力	A: 艺术型能力
1. 能使用电锯、电钻、锉刀等木工工具 2. 知道万用电表的使用方法 3. 能修理自行车或其他机械 4. 能使用电钻、磨床或缝纫机 5. 能给家具和木制品刷漆 6. 能看懂建筑设计图 7. 能修理简单的电气用品 8. 能修理家具 9. 能修理收录机 10. 能简单地修理水管	1. 能演奏乐器 2. 能参加二部或四部合唱 3. 能独唱或独奏 4. 能扮演剧中角色 5. 能创作简单的乐曲 6. 会跳舞 7. 能绘画、素描或书法 8. 能雕刻、剪纸或泥塑 9. 能设计板报、服装或家具 10. 能写一手好文章

续表

I: 探索型能力	S: 社会型能力
1. 懂得真空管或晶体管的作用 2. 能够列举三种蛋白质多的食品 3. 理解铀的裂变 4. 会使用计算尺、计算器、对数表 5. 会使用显微镜 6. 能找到三个星座 7. 能独立进行调查研究 8. 能解释简单的化学现象 9. 理解人造卫星为什么不落地 10. 经常参加学术会议	1. 有向各种人说明解释的能力 2. 经常参加社会福利活动 3. 能和大家一起友好相处地工作 4. 善于与年长者相处 5. 会邀请人、招待人 6. 能简单易懂地教育儿童 7. 能安排会议的活动顺序 8. 善于体察人心、帮助他人 9. 能帮助护理病人和伤员 10. 能安排社团组织的各种事务
E: 管理型能力	C: 常规型能力
1. 担任过学生干部并且干得不错 2. 工作上能指导和监督他人 3. 做事充满活力和热情 4. 能有效利用自身的做法调动他人 5. 销售能力强 6. 曾担任俱乐部或社团的负责人 7. 向领导提出建议或反映意见 8. 有开创事业的能力 9. 知道怎样成为一个优秀的领导者 10. 健谈善辩	1. 能熟练地打字 2. 会使用外文打字机或复印机 3. 能快速记笔记和抄写文章 4. 善于整理、保管文件和资料 5. 善于从事事务性的工作 6. 会使用算盘 7. 能在短时间内分类和处理大量文件 8. 会使用计算机 9. 善于搜集数据 10. 善于为自己或集体做财务预算表

3. 选择你喜欢的职业

表 1-3 所示列举了多种职业, 请选择你喜欢的职业计 1 分, 不太喜欢或不关心的职业不计分。

表 1-3 职业量表

R: 实际型职业	A: 艺术型职业
1. 飞机机械师 2. 野生动物专家 3. 汽车维修工 4. 木匠 5. 测量工程师 6. 无线电报务员	1. 乐队指挥 2. 演奏家 3. 作家 4. 摄影家 5. 记者 6. 画家、书法家

R: 实际型职业	A: 艺术型职业
7. 园艺师 8. 长途公共汽车司机 9. 电工 10. 火车司机	7. 歌唱家 8. 作曲家 9. 电影电视演员 10. 电视节目主持人
I: 探索型职业	S: 社会型职业
1. 气象学或天文学者 2. 生物学者 3. 医学实验室的技术人员 4. 人类学者 5. 动物学者 6. 化学家 7. 数学家 8. 科学杂志的编辑或作家 9. 地质学家 10. 物理学家	1. 街道、工会或妇联干部 2. 小学、中学教师 3. 精神病医生 4. 婚姻介绍所工作人员 5. 体育教练 6. 福利机构负责人 7. 心理咨询员 8. 共青团干部 9. 导游 10. 国家机关工作人员
E: 管理型职业	C: 常规型职业
1. 厂长 2. 电视片编制人 3. 公司经理 4. 销售员 5. 不动产推销员 6. 广告部长 7. 体育活动主办者 8. 销售部长 9. 个体工商户者 10. 企业管理咨询人员	1. 会计师 2. 银行出纳员 3. 税收管理员 4. 计算机操作员 5. 簿记人员 6. 成本核算员 7. 文书档案管理员 8. 打字员 9. 法庭书记员 10. 人口普查登记员

4. 你的能力类型简评

表 1-4 所示是你在 6 个职业能力方面的自我评定表,请在表中适当的数字上画圈,数值越大,表明能力越强。你可以先与同龄人比较自己在各方面的能力,然后对自己的能力进行评估。

表 1-4 能力类型简评

R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
机械操作能力	科学研究能力	艺术创作能力	解释表达能力	商业洽谈能力	事务执行能力
7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1
R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
体育技能	数学技能	音乐技能	交际技能	领导技能	办公技能
7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1

5. 统计与解答

请将表 1-1 至表 1-4 的全部测验分数按 6 种职业倾向填入表 1-5, 并纵向累加得出总分。

表 1-5 职业倾向统计

测试内容		R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
第一部分	兴趣						
第二部分	擅长						
第三部分	喜欢						
第四部分	能力						
总分							

现在, 将你得分最高的 3 种职业倾向所对应的字母写下来: __、__、__, 这即是你的霍兰德代码。请根据以下结果解析判断适合自己的职业类型。

1) 首字母解析 (即你的测试结果中得分最高的字母所代表的含义)

现实型 (R):

人格特征: “安分随流、直率坦诚、实事求是、循规蹈矩、坚忍不拔、勤劳节俭” 是对这类人较好的描述。他们的动手能力较强, 喜欢与机器、工具打交道, 喜欢实际操作, 做事遵循一定的规则。他们追求安定、舒适的生活, 通常表达能力不强, 不善与人交际,

思想较保守,对新鲜事物不太感兴趣,情感体验也不太丰富。

职业特征:需要进行明确、具体分工的,并有一定程序要求的技术型、技能型职业,如木匠、农民、工程师、飞机机械师、鱼类和野生动物专家、自动化技师、机械工(车工、钳工等)、电工、无线电报务员、火车司机、长途公共汽车司机、机械制图员、电器师等。



探索型 (I):

人格特征:探索型的人对自然现象和自然规律很感兴趣,喜欢同观念而不是同人或事务打交道,对工作有着极大的热情;思维逻辑性较强,善于通过分析思考解决面临的难题,但并不一定实现具体的操作;喜欢面对疑问和不懈的挑战,不愿循规蹈矩,总是渴望创新;为人慎重而敏感,追求的是内在自我价值的实现,而非物质生活的质量。他们对自己的描述是“分析型的、内省的、独立的、好奇心强烈的和含蓄的”。

职业特征:善于通过观察和科学分析进行系统的创造性活动,一般的研究对象侧重于自然科学而不是社会科学方面。适合这类人的职业有气象学、天文学等自然科学方面的科学工作者,化学技师、实验研究人员,建筑设计师,计算机程序设计员、工程师等。

艺术型 (A):



人格特征:艺术型的人有很强的自我表现欲,对自己十分自信,喜欢通过新颖的设计引起别人情感上的共鸣。他们的想象力很丰富,创造力很强,喜欢凭直觉作出判断,感情丰富、容易冲动,甚至可以为追求心中的理想抛弃一切,但他们的生活也许是杂乱无章、缺少秩序的。艺术型的人可以描述为“独立不倚、创新求异、热衷表现、激情洋溢、感情丰富和理想主义”。

职业特征:善于通过非系统化的、自由的活动进行艺术表现,但精细的操作能力较差。适合这类人的职业有演员、影视工作人员、画家、歌唱家、音乐演奏家、诗人、作家、工艺美术设计人员等。

社会型 (S):

人格特征:社会型的人有较强的社会责任感和人道主义倾向,社会适应能力较强。他们善于与人交往,喜欢周围有别人存在,对别人的事很感兴趣,乐于帮助别人解决难题。“助人为乐、有责任心、热情、开朗、友好、善良、易于合作”是对他们较好的描述。



职业特征：适于从事更多时间与人打交道的说服、教育和治疗职业，如教师、护士、心理学工作者、社会活动家等。

管理型 (E)：

人格特征：管理型的人充满自信，喜欢竞争和冒险；好成为领导者，好支配他人，好与人争辩，总试图让别人接受自己的观点。他们不愿从事精细工作，不喜欢需要长期复杂思维的工作，不愿被人支配，不易与人合作。在别人眼中，他们是“敢做敢为的、信心百倍的、乐观的、冲动的、自我显示的、精力旺盛的”。

职业特征：适于从事需要胆略、冒风险和承担责任的职业，主要是管理、决策方面的职业，如经理、推销员、电视节目主持人、政治家等。

常规型 (C)：

人格特征：常规型的人喜欢有秩序的、安稳的生活，做事有计划；乐于执行上级安排的任务；不愿冒险，想象力和创造力较差。“循规蹈矩、踏实稳当、忠实可靠、顺从听话”等是对他们的较好描述。他们与现实型的人的区别在于对耗费大量体力和脑力的活动不感兴趣。

职业特征：适于从事严格按照固定的规则和方法进行的重复性、习惯性的活动。适合这类人的职业有会计、录入员、图书管理员、审计员、出纳员、秘书、邮递员、税务员、统计员等。



2) 霍兰德代码职业信息检索表

请按照你的霍兰德代码，对照表 1-6 找出与你兴趣类型一致的职业，对照的方法如下：① 根据你的霍兰德代码找出相应的职业。例如，你的代码是 RIA，那么牙科技术员、陶工等就是符合你兴趣的职业。② 寻找与你的霍兰德代码相近的职业。例如，你的霍兰德代码是 RIA，那么，其他由这三个字母组合而成的编号（如 IRA、IAR、ARI 等）所对应的职业，也可能较适合你的兴趣。

表 1-6 霍兰德代码职业信息检索表

代码	对应职业
RIA	牙科技术员、陶工、建筑设计员、模型工、细木工
RIS	厨师、林务员、跳水员、潜水员、染色员、电器修理工、电工、纺织机器装配工、服务员、装玻璃工人、发电厂工人、焊接工
RIE	建筑和桥梁工程、环境工程、航空工程、公路工程、电力工程、信号工程、电话工程、一般机械工程、自动工程、矿业工程、海洋工程、交通工程等方面的技术人员，制图员、家政经济人员、计量员、农民、农场工人、农业机械操作员、清洁工、无线电修理工、汽车修理工、手表修理工、线路装配工、仓库管理员

代码	对应职业
RIC	船上工作人员、接待员、杂志保管员、牙医助手、制帽工、磨坊工、石匠、机器制造工、机车（火车头）制造工、农业机器装配工、汽车装配工、缝纫机装配工、钟表装配和检验人员、电动器具装配工、鞋匠、锁匠、货物检验员、电梯机修工、托儿所所长、钢琴调音员、印刷工、卡车司机
RAI	手工雕刻工、模型制作人员、木工、印刷工、装订工
RSE	消防员、交通巡警、警察、门卫、理发师、房间清洁工、屠夫、锻工、开凿工人、管道安装工、出租汽车驾驶员、货物搬运工、送报员、勘探员、娱乐场所的服务员、装卸机操作工、灭害虫者、电梯操作工、厨房助手
RSI	纺织工、编织工、农业学校教师、某些职业课程（如艺术、商业、技术、工艺课程）教师、雨衣上胶工
REC	抄水表员、保姆、动物饲养员、动物管理员
REI	轮船船长、航海领航员、大副、试管实验员
RES	旅馆服务员、家畜饲养员、渔民、渔网修补工、水手长、收割机操作工、搬运行李工人、公园服务员、救生员、登山导游、火车工程技术员、铺轨工人
RCI	测量员、勘测员、仪表操作员、农业工程师、化学工程技师、民用工程技师、石油工程技师、资料室管理员、煅烧工、烧窑工、矿工、保养工、磨床工、取样工、样品检验员、纺纱工、炮手、漂洗工、电焊工、锯木工、刨床工、制帽工、手工缝纫工、油漆工、染色工、按摩工、木匠、电影放映员、勘测员助手
RCS	公共汽车驾驶员、一等水手、游泳池服务员、裁缝、石匠、烟囱修建工、混凝土工、电话修理工、爆炸手、邮递员、矿工、裱糊工、纺纱工
RCE	打井工、吊车驾驶员、农场工人、邮件分类员、铲车司机、拖拉机司机
IAS	普通经济学家、农场经济学家、财政经济学家、国际贸易经济学家、实验心理学家、工程心理学家、哲学家、内科医生、数学家
IAR	人类学家、天文学家、化学/物理学家、动物标本剥制者、化石修复者、艺术品管理者
ISE	营养学家、饮食顾问、火灾检查员、邮政服务检查员
ISC	侦察员、播音室/电视修理服务员、验尸室人员、编目录者、医学检验师、调查研究员
ISR	水生生物学者、昆虫学者、微生物学家、配镜师、矫正视力者、细菌学家、牙科医生、骨科医生
ISA	实验心理学家、普通心理学家、发展心理学家、教育心理学家、社会心理学家、临床心理学家、皮肤病学家、精神病学家、妇产科医师、眼科医生、五官科医生、医学实验室技术专家、民航医务人员、护士
IES	细菌学家、生理学家、化学专家、地质专家、地理/物理学专家、纺织技术专家、医院药剂师、工业药剂师、药房营业员
IEC	档案保管员、保险统计员
ICR	质量检验技术员、地质学技师、工程师、法官、图书馆技术辅导员、计算机操作员、医院听诊员、家禽检查员
IRA	地理学家、地质学家、矿物学家、古生物学家、石油学家、地震学家、声学物理学家、原子和分子物理学家、电学和磁学物理学家、气象学家、设计审核员、人口统计学家、数学统计学家、外科医生、城市规划家、气象员



续表

代码	对应职业
IRS	流体物理学家、物理海洋学家、等离子体物理学家、农业科学家、动物学家、食品科学家、园艺学家、植物学家、细菌学家、解剖学家、动物病理学家、作物病理学家、药学家、生物化学家、生物物理学家、细胞生物学家、临床化学家、遗传学家、分子生物学家、质量控制工程师、地理学家、兽医、放射性治疗技师
IRE	化验员、化学工程师、纺织工程师、食品技师、渔业技术专家、材料和测试工程师、电气工程师、土木工程师、航空工程师、行政官员、冶金专家、原子核工程师、陶瓷工程师、地质工程师、电力工程师、口腔科医生、牙科医生
IRC	飞机领航员、飞行员、物理实验室技师、文献检查员、农业技术专家、动植物技术专家、生物技师、油管检查员、工商业规划者、矿藏安全检查员、纺织品检验员、照相机修理工、工程技术人员、计算机程序员、工具设计者、仪器维修工
CRI	簿记员、会计、计时员、铸造机操作工、打字员、按键操作工、复印机操作工
CRS	仓库保管员、档案管理员、缝纫工、讲述员、收款人
CRE	标价员、实验室工作者、广告管理员、自动打字机操作员、电动机装配工、缝纫机操作工
CIS	记账员、顾客服务员、报刊发行员、土地测量员、保险公司职员、会计师、估价员、邮政检查员、外贸检查员
CIE	打字员、统计员、支票记录员、订货员、校对员、办公室工作人员
CIR	校对员、工程职员、海底电报员、检修计划员、发报员
CSE	接待员、通讯员、电话接线员、卖票员、旅馆服务员、私人职员、商学教师、旅游办事员
CSR	货运代理商、铁路职员、交通检查员、办公室通信员、簿记员、出纳员、银行财务职员
CSA	秘书、图书管理员、办公室办事员
CER	邮递员、数据处理员、办公室办事员
CEI	推销员、经济分析家
CES	银行会计、记账员、秘书、速记员、法院报告人
ECI	银行行长、审计员、信用管理员、地产管理员、商业管理员
ECS	信用办事员、保险人员、各类进货员、海关服务经理、售货员、会计
ERI	建筑物管理员、工业工程师、农场管理员、护士长、农业经营管理人员
ERS	仓库管理员、房屋管理员、货栈监督管理员
ERC	邮政局长、渔船船长、机械操作领班、木工领班、瓦工领班、驾驶员领班
EIR	科学、技术和有关周期出版物的管理员
EIC	专利代理人、鉴定人、运输服务检查员、安全检查员、废品收购人员
EIS	警官、侦察员、交通检验员、安全咨询员、合同管理者、商人
EAS	法官、律师、公证人
EAR	展览室管理员、舞台管理员、播音员、训兽员
ESC	理发师、裁判员、政府行政管理员、财政管理员、工程管理员、售货员、商业经理、办公室主任、人事负责人、调度员

代码	对应职业
ESR	家具售货员、书店售货员、公共汽车驾驶员、日用品售货员、护士长、自然科学和工程的行政领导
ESI	博物馆管理员、图书馆管理员、古迹管理员、饮食业经理、地区安全服务管理员、技术服务咨询者、超级市场管理员、零售商品店店员、批发商、出租汽车服务站调度员
ESA	博物馆馆长、报刊管理员、音乐器材售货员、导游、(轮船或飞机上的)事务长、飞机上的服务员、船员、法官、律师
ASE	戏剧导演、舞蹈教师、广告撰稿人、报刊专栏作者、记者、演员、翻译
ASI	音乐教师、乐器教师、美术教师、管弦乐指挥、合唱队指挥、歌星、演奏家、哲学家、作家、广告经理、时装模特
AER	新闻摄影师、电视摄影师、艺术指导、录音指导、丑角演员、魔术师、木偶戏演员、骑士、跳水员
AEI	音乐指挥、舞台指导、电影导演
AES	流行歌手、舞蹈演员、电影导演、广播节目主持人、舞蹈教师、口技表演者、喜剧演员、模特
AIS	画家、剧作家、编辑、评论家、时装艺术大师、新闻摄影师、文学作者
AIE	花匠、皮衣设计师、工业产品设计师、剪影艺术家、雕刻家
AIR	建筑师、画家、摄影师、绘图员、环境美化工、园艺师、雕刻家、包装设计师、陶器设计师、绣花工、漫画家
SEC	社会活动家、退伍军人服务官员、工商会事务代表、教育咨询者、宿舍管理员、旅馆经理、饮食服务管理员
SER	体育教练、游泳指导
SEI	大学校长、学院院长、医院行政管理员、历史学家、家政经济学家、职业学校教师、资料员
SEA	娱乐活动管理员、国外服务办事员、社会服务助理、一般咨询者、宗教教育工作者
SCE	福利机构职员、生产协调人、环境卫生管理人员、戏院经理、餐馆经理、售票员
SRI	外科医师助手、医院服务员
SRE	体育教师、职业病治疗者、体育教练、专业运动员、房管员、儿童家庭教师、警察、引座员、传达员、保姆
SRC	护理员、护理助理、医院勤杂工、理发师、学校儿童服务人员
SIA	社会学家、学校心理学家、政治科学家、大学或学院的系主任、大学法律、数学、医学、教育学、物理学、社会科学、生命科学、工程和建筑课程的教师, 研究生助教, 成人教育教师
SIE	营养学家、饮食学家、海关检查员、安全检查员、税务稽查员、校长
SIC	绘图员、兽医助手、诊所助理、体检检查员、监督缓刑犯的工作者、娱乐指导者、咨询人员、社会科学教师
SIR	理疗员、救护队工作人员、手足病医生、职业病治疗助手



实训项目二：WVI 职业价值观测试

WVI 职业价值观测试是美国心理学家舒伯于 1970 年编制的。该量表将职业价值分为三个维度：一是内在价值观，即与职业性质有关的内部因素；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，包括利他主义、美感、智力刺激、成就感、独立性、社会地位、管理、经济报酬、社会交际、安全感、舒适、人际关系、变异性或追求新意等 13 个因素。

WVI 职业价值观澄清测量表

指导语

下面有 52 道题目，每个题目都有 5 个备选答案（A——非常重要；B——比较重要；C——一般；D——较不重要；E——很不重要）。请根据自己的实际情况或想法，在题目后面选出相应字母，每题只能选择一个答案。通过测验，你可以大致了解自己的职业价值观念倾向。

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份子。
9. 不论你怎么干，你总能和大多数人一样晋升和涨工资。
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，你能施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. 只要你从事这份工作，就不再被调到其他意想不到的单位和工种上去。
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龄人,晋升或涨工资的可能性比做其他工作大得多。

23. 你的工作是一项对智力的挑战。

24. 你的工作要求你把一切事物管理得井井有条。

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. 你在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。

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. 你的工作场所环境优越,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,如常发实物、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,你不必担心因为所做的事情领导不满意而受到训斥或经济惩罚。

43. 你在工作中能与领导相处融洽。

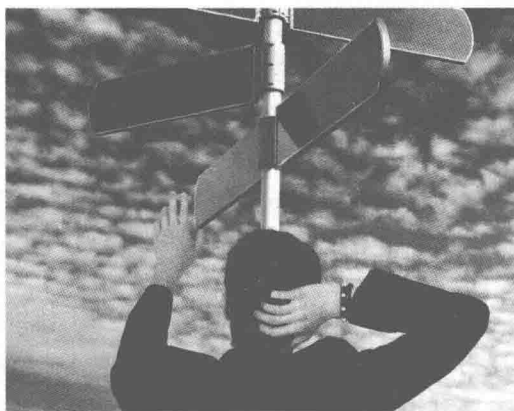
44. 你可以看见你努力工作的成果。

45. 在工作中,你常常需要提出许多新的想法。

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,虽然可能只领导几个人,但你信奉“宁做兵头,





不做将尾”的俗语。

49. 你从事的工作经常在报刊、电视中被提到，因而在人们的心目中很有地位。
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，你在精神上也不紧张。
52. 你的工作需要和影视、戏剧、音乐、美术、文学等艺术打交道。

评分与评价

上面的 52 道题分别代表 13 项工作价值观，每道题选 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 1-7 所示的评价表中每一项前面的题号计算得分总数，并将其填在每一项的得分栏中，然后在表格下面依次列出得分最高和最低的三项。

表 1-7 评价表

题号	得分	价值观	工作的目的和价值
2、30、36、46		利他主义	直接为大众的幸福和利益尽一份力
7、20、41、52		美感	能不断地追求美的东西，得到美感的享受
1、23、38、45		智力刺激	不断进行智力操作、动脑思考和学习，以探索新事物、解决新问题
13、17、44、47		成就感	不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬，或不断实现自己想要做的事
5、15、21、40		独立性	能充分发挥自己的独立性和主动性，按自己的方式、步调或想法去做，不受他人的干扰
6、28、32、49		社会地位	所从事的工作在人们心目中有较高的社会地位，从而使自己得到重视与尊敬
14、24、37、48		管理	获得对他人或某事物的管理支配权，能指挥和调遣一定范围内的人或事物
3、22、39、50		经济报酬	获得优厚的报酬，使自己有足够的财力去获得自己想要的东西，使生活过得较为富足
11、18、26、34		社会交际	能和各种人交往，建立比较广泛的社会联系和关系，甚至能和知名人物结识
9、16、19、42		安全感	不管自己能力怎样，希望在工作中有一个安稳局面，不会因为奖金、涨工资、调动工作或领导训斥等经常提心吊胆、心烦意乱
12、25、35、51		舒适	希望能将工作作为一种消遣、休息或享受的形式，追求比较舒适、轻松、自由、优越的工作条件和环境
8、27、33、43		人际关系	希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处时感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事
4、10、29、31		变异性或追求新意	希望工作内容经常变换，使工作和生活显得丰富多彩，而不单调枯燥

得分最高的三项是：_____、_____、_____；得

分最低的三项是：_____、_____、_____。从得分最高和最低的三项中，可以大致看出你的职业价值倾向，在选择职业时就可以加以考虑。

实训项目三：创业，你准备好了吗？

也许你觉得你的老板和组织都沉闷至极；也许当你为别人顺利完成任务时，你在想：“人生仅此而已了吗？”；也许你已经暗下决心，一旦时机成熟，就要开始自己的事业……显然，很多人都希望成为创业者、企业家，希望能够为自己工作，而不仅是一个优秀的打工者。那么，创业者、企业家究竟是什么样子？创造者、革新者、推进者、营销者、风险承担者、决策者、组织者、管理者、资源调配者、领导者……这些都是对创业者不同角色的称呼。

当你认为自己可以开始创业了，不妨做做下面的创业者准备度测评，看看你是否适合做一个创业者，还有哪些方面需要考虑。

创业者准备度测评

请根据你的真实情况回答以下问题，选择“是”计1分，选择“否”计0分，最后统计你的得分。

测试题

1. 你是否曾经为了某个理想而制定两年以上的长期计划，并且按计划进行直到完成？
2. 在学校和家庭生活中，你是否能在没有父母及师长督促的情况下，就可以自动地完成被分派的工作？
3. 你是否喜欢独自完成自己的工作，并且做得很好？
4. 当你与朋友们在一起时，你的朋友是否经常寻求你的指引和建议，你是否曾被推举为领导者？
5. 你在求学时期是否有赚钱的经验？
6. 你是否能够连续10小时以上专注地投入个人兴趣？
7. 你是否有习惯保存重要资料，并且井井有条地整理，以备需要时可以随时提取查阅？
8. 在日常生活中，你是否热衷于社区服务工作？你关心别人的需要吗？
9. 不论成绩如何，你是否喜欢音乐、艺术、体育等活动课程？
10. 在求学期间，你是否曾经带动同学完成一项由你领导的大型活动，譬如运动会、歌唱比赛、海报宣传活动等？





11. 你喜欢在竞赛中,看到自己表现良好吗?
12. 当你为别人工作时,发现其管理方式不当,你是否会想出适当的管理方式并建议改进?
13. 当你需要别人支持时,是否能充满信心地要求,并且能说服别人来帮助你?
14. 当你需要经济支援时,是否能够说服别人帮助你?你在募款或义卖时,是不是充满自信而不害羞?
15. 当你要完成一项重要工作时,是否总是给自己足够的时间仔细完成,而绝不会在匆忙中草率完成?
16. 参加重要聚会时,你是否准时赴约?在日常生活中,你有时间观念吗?你是否能充分利用时间?
17. 你是否有能力创造一个恰当的环境,使你在工作时能不受干扰,有效率地专心工作?
18. 你交往的朋友当中是否有许多有成就、有智慧、有眼光、有远见、成熟稳重的人?
19. 你在社区或学校社团等团体中,是否被认为是受欢迎的人?
20. 你自认能做好理财吗?当储蓄到一定数额时,你是否能想出好的生财计划,赚取更多的利润?
21. 你愿意为钱辛苦工作吗?钱对你重要吗?你是否可以为了赚钱而牺牲个人娱乐时间?
22. 你有足够的责任感为自己完成的工作负起责任吗?你是否总是独自挑起责任的担子,彻底了解工作目标并认真执行工作?
23. 你在工作时,是否有足够的耐心与耐力?
24. 你是否能在很短的时间内结交许多新朋友?
你是否能使新朋友对你留下深刻的印象?
25. 如果没有固定收入,你是否会接受?
26. 你是否愿意接受一份充满挑战、变化、多样性,甚至冒险的工作?
27. 你是否具有足够的灵活性,能满足不断变化的市场需求?
28. 你是否愿意将自己的钱投资到公司里,并邀请你的朋友也一起?
29. 对你来说,进行战略宏伟规划和经营企业的日常细节是否同样重要?
30. 你是否能够在失败或暂时的挫折中快速反弹



与学习?

测试结果分析

24~30分:你已经准备好创业了。你有无限的潜能,只要懂得掌握时机和运气,你将是未来的商业巨子。

15~23分:缓慢前进。你已经拥有了一些创业者的关键特质,但是你需要放缓进度。对所有答案为“否”的题目,你必须认真分析自己的问题并加以纠正。

0~14分:你目前并不适合自行创业,应当提高自己为别人工作的技术。



【实训作业】

以个人名义填写《大学生创新创业教育教程——实训课程》实训报告一份。