



全国高职高专教育“十一五”规划教材

大学生职业指导 实训手册

张 艳 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

全国高职高专教育“十一五”规划教材

大学生职业指导实训手册

张 艳 主编

高等教育出版社

内容提要

本手册是为了学生实训方便,与“教程”部分相配套的实训用书。“手册”部分完全与“教程”部分对应,分为择业、就业、从业、乐业、创业、毕业六个实训指导环节。

本手册能为致力于进行相关就业、职业指导类课程教学模式改革的国家示范性高职院校和其他院校的教师提供一部“以学生为中心”教学理念和理论及实践教学“一体化”的实训教材。教师既可直接使用本手册上课,把“教程”部分作为学生实训的参考书,也可以以“教程”部分为教科书,采取以讲授为主、实训为辅的教学模式。

本手册适用于培养应用型、技能型人才的高职高专院校,应用型本科院校的大学生职业指导、就业指导类实训课程,还可作为相关学生活动的指导方案,也可供相关研究人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业指导实训手册/张艳主编. —北京:高等教育出版社,2008.9

ISBN 978-7-04-024349-9

I. 大… II. 张… III. 大学生-职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 122657 号

策划编辑	周先海	责任编辑	陈晨	封面设计	于涛	责任绘图	黄建英
版式设计	张岚	责任校对	胡晓琪	责任印制	陈伟光		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 涿州市星河印刷有限公司

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×1092 1/16
本册印张 6.75
总 印 张 17.5
本册字数 150 000

版 次 2008 年 9 月第 1 版
印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷
总 定 价 26.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24349-001

第一流程 职业目标选择	1
第一单元 职业素质测评(测试你的职业潜能)	1
测试1:霍兰德职业兴趣类型测试(主测项目)	1
测试2:性格测试(参考测评项目)	10
测试3:职业能力测评(参考测评项目)	12
第二单元 制订职业生涯规划	16
步骤1:自我职业倾向分析	16
步骤2:职业环境分析	22
步骤3:职业目标定向	25
步骤4:选择职业生涯发展路径	26
步骤5:编制职业生涯规划书	27
第二流程 从业素质训练	34
第三单元 设计你的职业形象	34
模拟训练1:仪态“包装”	34
模拟训练2:仪容“包装”	36
模拟训练3:职业装“包装”	37
模拟训练4:礼仪“包装”	38
第四单元 做好上岗第一份工作	40
一、立足职场,从小事做起	40
训练活动1:搭建人椅	40
训练活动2:解手链	40
训练活动3:智能优势组合	41
二、融入职场,学会沟通	42
训练活动4:称赞他人	42
训练活动5:模拟采访	43
训练活动6:修养体态语	44
训练活动7:沟通技巧	44
三、职业成功,考验你的情商	45
训练活动8:测测你的倾听能力	45
训练活动9:交际沟通方法训练	46
训练活动10:积极的“倾听”训练	47

第三流程 敬业素质提升	49
第五单元 进入你的职业角色	49
一、通过实习认同企业文化	49
测试:你在企业参观或实习的前后变化	49
二、按规矩办事训练	50
训练1:养成做工作日志的习惯	50
训练2:养成定置空间的习惯	51
训练3:养成定置时间的习惯	51
训练4:学习体验职业规范	52
第六单元 学会感恩	53
一、热忱服务是一种感恩	53
活动1:填写你的专业技能评估表	53
活动2:讨论“海尔精神——敬业报国,追求卓越”	53
二、勇担责任是一种感恩	54
活动3:事业满意度与责任感关系调查	54
三、无私奉献是感恩的一种境界	59
活动4:讨论你对感恩的理解	59
第四流程 个性就业指导	61
第七单元 找一份适合你的工作	61
一、求职信息准备	61
信息准备1:填写《招聘信息收集记录表》	61
信息准备2:找到适合你的国家毕业生就业法规和优惠政策	64
二、求职材料准备	65
模拟实训1:撰写和检查《简历》	65
模拟实训2:设计《简历》	66
模拟实训3:设计并填写《个人学习和实践成就备忘录》	67
模拟实训4:撰写一份《求职信》	68
模拟实训5:评议《求职信》	68
第八单元 笔试给你就业增加一个机会	70
一、国家职业资格证书考试	70
步骤1:请你写出你的职业资格证书考试咨询结果	70
步骤2:选择考取证书种类	70
步骤3:制订备考计划	71
步骤4:评估备考计划	71
二、英语、计算机等级考试	71
准备1:制订英语四、六级考试计划	71
准备2:制订你的计算机等级考试计划	71
三、国家公务员考试	72
步骤5:确定你是否要报考公务员	72

步骤6:简要制订公务员报考计划	72
第九单元 面试给人一个录用你的理由	74
一、中小企业面试	74
模拟训练:解析压力面试题	74
二、大型企业面试	76
模拟面试1:让你记住我——良好职业形象	76
模拟面试2:让你欣赏我——展示职业岗位胜任能力	77
模拟面试3:让你录用我——求职心态决定应聘成败	79
第五流程 创业白手起家	81
第十单元 尝试当一位老板	81
一、面对就业难你怕吗?	81
测试:创业素质测试	81
二、撰写《创业计划书》	84
步骤1:撰写《创业计划书》的三大构思	84
步骤2:起草你的《创业计划书》	86
步骤3:创办你的企业	88
第六流程 毕业程序顾问	90
第十一单元 毕业出校门 签约进企业	90
一、办理毕业手续	90
步骤1:填写《就业推荐表》	90
步骤2:创建离校手续办理部门联系电话表	90
二、签订就业协议书	92
训练活动1:模拟签约	92
训练活动2:制作《就业提醒手册》	92
三、签订劳动合同	93
对策训练:劳动合同全攻略	93
附表 记录类表格集	95
表1 在校期间学习生涯规划表	95
表2 职业生涯规划调整记录表	96
表3 招聘信息收集记录表	96
表4 就业联系人备忘录	97
表5 个人学习和实践成就备忘录	97
表6 关于职业资格证书信息	98
表7 英语四、六级考试计划表	99
表8 制订你的计算机等级考试计划	99
表9 离校手续办理部门联系电话表	99

1

第一流程 职业目标选择

第一单元 职业素质测评(测试你的职业潜能)

训练目标:通过职业素质测评,让学生确定自己的职业倾向;通过案例、情景模拟、小组讨论等方式让学生了解个性素质对个人职业生涯发展的重要影响;在职业选择中坚持择己所长的原则。

训练内容:

训练一:霍兰德职业兴趣类型测验

训练二:性格测验

训练三:能力测验

训练方法:采用讲解法、测验法、案例分析法、情景模拟、小组讨论等相结合的方式进行,保证训练的针对性、互动性和参与性。

测试1:霍兰德职业兴趣类型测试(主测项目)

阶段1 讲解

操作程序

1. 教师参考《大学生职业指导实训教程》,从心理学的角度讲解有关兴趣的知识。
2. 举例说明与分析兴趣与职业的关系。

阶段2 自我剖析与小组讨论

操作程序

1. 根据班级人数,让学生分成若干小组,每组6~8人。
2. 让每个学生依据对自己的了解,分析自己的兴趣倾向。
3. 每一个学生对自己的兴趣分析结束后,小组其他成员进行讨论,帮助他进一步确定兴趣倾向。

阶段3 霍兰德兴趣类型(RIASEC)测试

操作程序

1. 介绍霍兰德兴趣类型测试的内容。霍兰德兴趣类型(Holland,1985)包括现实型、研究型、艺术型、社会型、管理型和常规型六种类型。

2. 测试前,教师向学生讲解测试规则和注意事项。让学生根据对每一题的第一印象作答,不必仔细推敲,答案没有对错之分,根据与实际情况的符合程度来判断,与实际情况相符合的得2分,不符合的得0分,难以回答的得1分。对于有些你没有机会从事的工作,你可以在假设的情形下做出判断。在做完从现实型到常规型共108道题后,再分类统计各自总分,填入后面的成绩登记表,并依次完成类型确定过程。

3. 组织学生统一在本手册上进行团体测试。

现实型问题:

1. 你曾经将钢笔全部拆散加以清洗并能独立地将它装起来吗?
2. 你会用积木搭出许多造型吗? 或小时候常拼七巧板吗?
3. 你在中学里喜欢做实验吗?
4. 你对一些动手较多的技术工(如电工、修钟表、印照片、织毛线、绣花、剪纸等)很感兴趣吗?
5. 当你家里有些东西需要小修小补时,常常是由你来做吗?
6. 你常常偷偷地去摸弄不让你摸弄的机器或机械(诸如打字机、摩托车、电梯、机床等)吗?

7. 你是否深深体会到身边有一把镊指钳或老虎钳等工具,会给你提供许多便利呢?
8. 看到老师傅在做活,你能很快地、准确地模仿吗?
9. 你喜欢把一件事做完后再做另一件事吗?
10. 做事情前,你经常害怕出错,而对工作安排反复检查吗?
11. 你喜欢亲自动手制作一些东西,从中得到乐趣吗?
12. 你喜欢使用锤子、斧头一类的工具吗?
13. 如果掌握一门手艺,并能以此为生,你会感到非常满意吗?
14. 你曾经渴望当一名汽车司机吗?
15. 小时候,你经常把玩具拆开,将里面看个究竟吗?
16. 你喜欢修理自行车、电器一类的工作吗?
17. 你喜欢跟各类机械打交道吗?
18. 你亲手制作或修理的东西经常令你的朋友满意吗?

研究型问题:

1. 你对电视或单位里的智力竞赛很有兴趣吗?
2. 你经常到新华书店或图书馆翻阅图书(文艺小说除外)吗?
3. 学生时代你常常会主动地去做一些有趣的习题吗?
4. 你对一件新产品或新事物的构造或工作原理感兴趣吗?
5. 当有人向你请教某事物如何做时,你总喜欢讲清内部原理,而不仅仅是操作步骤吗?
6. 你常常会对一件想知道但又无法详细知道的事物想象出它将是什么或将怎么变化吗?
7. 看到别人在为一个有趣的难题争论不休时,你会加入或者独自一人思考,直到解决为止吗?
8. 看推理小说或电影时,你常常分析推理谁是罪犯,并且这种分析时常与最后结果相吻合吗?
9. 你喜欢做一些需要运用智力的游戏吗?
10. 相比而言,你更喜欢独自一人思考问题吗?
11. 你的理想是当一名科学家吗?
12. 你经常不停地思考某一问题,直到想出正确的答案吗?
13. 你喜欢抽象思维的工作吗?
14. 你喜欢解答较难的问题吗?
15. 你喜欢阅读自然科学方面的书籍和杂志吗?

16. 你能够做那种需要持续集中注意力的工作吗?

17. 你喜欢学数学吗?

18. 如果独自在实验室里做长时间的实验,你能坚持吗?

艺术型问题:

1. 你对戏剧、电影、文艺小说、音乐、美术等其中的一两个方面较感兴趣吗?

2. 你常常喜欢对文艺界的明星品头论足吗?

3. 你参加过文艺演出、绘画训练或经常写写诗歌、短文吗?

4. 你的朋友经常赞扬你把自己的房间布置得比较优雅并有品位吗?

5. 你对别人的服装、外貌以及家具摆设等能做出比较准确的评价吗?

6. 你认为一个人的仪表美主要是为了表现一个人对美的追求,而不是为了得到别人的赞扬或羡慕吗?

7. 你觉得工作之余坐下来听听音乐,看看画册或欣赏戏剧等,是你最大的乐趣吗?

8. 遇到有美术展览会、歌星演唱会等活动,你常常去观赏吗?

9. 音乐能使你陶醉吗?

10. 你喜欢成为人们注意的焦点吗?

11. 你喜欢不时地夸耀一下自己取得的成就吗?

12. 你喜欢做戏剧、音乐、歌舞、摄影等方面的工作吗?

13. 你能较为准确地分析美术作品吗?

14. 你爱幻想吗?

15. 看情感影片或小说时,你常禁不住眼圈湿润吗?

16. 当接受一项新任务后,你喜欢以自己独特的方法去完成它吗?

17. 你有文艺方面的天赋吗?

18. 与推理小说相比,你更喜欢言情小说吗?

社会型问题:

1. 你常常主动给朋友写信或打电话吗?

2. 你能列出五个你自认为够朋友的人吗?

3. 你很愿意参加学校、单位或社会团体组织的各种活动吗?

4. 你看到不相识的人遇到困难时,能主动去帮助他,或向他表示你同情与安慰的心情吗?

5. 你喜欢去新场所活动并结交新朋友吗?

6. 对一些令人讨厌的人,你常常会由于某种理由原谅他、同情他甚至帮助他吗?

7. 有些活动,虽然没有报酬,但你觉得这些活动对社会有好处,就积极参加吗?

8. 你很注意你的仪容风度,这主要是为了让人产生良好的印象吗?

9. 大家公认你是一名勤劳踏实、愿为大家服务的人吗?

10. 旅途中你喜欢与人交谈吗?

11. 你喜欢参加各种各样的聚会吗?

12. 你很容易结识同性朋友吗?

13. 你乐于解除别人的痛苦吗?

14. 对于社会问题,你很少持中庸的态度吗?

15. 听别人谈“家中被盗”一类的事,很容易引起你的同情吗?

16. 你通常不喜欢一个人独处吗?

17. 在工作中,你喜欢听取别人的意见吗?

18. 和一群人在一起的时候,你经常能找到恰当的话题吗?

管理型问题:

1. 当你有了钱后,你愿意用于投资吗?

2. 你常常能发现别人组织的活动的某些不足,并提出建议让他们改进吗?

3. 你相信如果让你去做一个个体户,一定会成为富裕户。

4. 你在上学时曾经担任过某些职务(诸如班干部、课代表等)并且自认为干得不错吗?

5. 你有信心说服别人接受你的观点吗?

6. 你对一大堆的数字感到头疼吗?

7. 做一件事情时,你常常事先仔细考虑它的利弊得失吗?

8. 在别人跟你算账或讲一套理由时,你常常以换一个角度考虑,而发现其中的漏洞吗?

9. 你曾经渴望有机会参加探险吗?

10. 你认为在管理活动中以个人的意志影响别人的行为是很必要的吗?

11. 如果待遇相同,你宁愿当一名商品推销员,而不愿当一名机关办事员吗?

12. 当你开始做一件事后,即使碰到再多的困难,你也执著地干下去吗?

13. 你总是主动地向别人提出自己的建议吗?

14. 你更喜欢自己下了赌注的比赛或游戏吗?

15. 和不熟悉的人交谈对你来说毫不困难吗?

16. 和别人谈判时,你不愿放弃自己的观点,是吗?

17. 在集体讨论中,你不愿保持沉默,是吗?

18. 你不愿意从事虽然工资少,但是比较稳定的职业,是吗?

常规型问题:

1. 你能够用一两个小时坐下来抄写一份你不感兴趣的材料吗?

2. 你能按领导或老师的要求尽自己的能力做好每一件事吗?

3. 无论填报什么表格,你都非常认真吗?

4. 在讨论会上,如果不少人已经讲的观点与你的不同,你就不发表自己的观点了吗?

5. 你常常觉得在你周围有不少人比你更有才能吗?

6. 你喜欢重复别人已经做过的事情而不喜欢做那些要自己动脑筋摸索着干的事情吗?

7. 你喜欢做那些已经很习惯了的工作,同时最好这种工作责任心小一些,工作时还能

聊聊天、听听歌曲吗?

8. 你经常将非常琐碎的事情整理好吗?

9. 你总留有充裕的时间去赴约会吗?

10. 对别人借你的和你借别人的东西,你都能记得很清楚吗?

11. 你喜欢经常请示上级吗?

12. 你喜欢按部就班地完成要做的工作吗?

13. 对于急躁、爱发脾气的人,你仍能以礼相待吗?

14. 你是一个沉静而不易动感情的人吗?

15. 你喜欢把一切安排得整整齐齐、井井有条吗?
16. 你经常收拾房间,保持房间整洁吗?
17. 你办事常常思前想后吗?
18. 每次写信你都要好好考虑,写完后至少重复看一遍吗?

请你将上述六个部分答题结果的得分填入表(1-1)

表 1-1 测试得分

类型	现实型	研究型	艺术型	社会型	管理型	常规型
得分						

如果你在某一部分的得分明显高出其他部分,说明你属于该种类型的人。

[资料阅读]

每种类型的人所匹配的职业

1. 现实型——行动者

这类人喜欢从事如汽车修理工、空中交通管理员、地形测量员、农业工人、电工等职业。他们喜欢户外的和使用工具的工作。他们喜欢和事物打交道,而不是和人打交道。

他们被形容为:循规蹈矩 谦恭 自然 害羞 直率 现实
执著 稳重 诚实 温和 实用 节俭

2. 研究型——思想者

这类人乐于从事的职业包括生物学家、化学家、物理学家、人类学家、地质学家、医疗技师等。他们喜欢以任务为导向的工作和独立完成任务。他们喜欢解决抽象的问题和探索物质世界。

他们被形容为:分析 好奇 内向 精细 严谨 独立
条理 理智 批判 书卷气 谦和 内敛

3. 艺术型——创造者

这类人适合从事的职业为作曲家、音乐家、舞台指导、作家、室内设计师、演员等。他们喜欢在能够提供自我表达的艺术氛围中工作。

他们被形容为:复杂 理想化 冲动 不顺从 情绪化 想象力丰富
独立 本色 善于描述 不实际 直觉 无条理

4. 社会型——辅助者

这类人适合从事的职业为教师、职员、咨询顾问、护士、私人指导、演说教练。他们擅长于社会交往,有责任感而且关心他人的利益。他们对机械或物理方面的技能不感兴趣。

他们被形容为:善于说服 慷慨 思想深刻 善于社交 合作 助人为乐
仁惠 世故 理想主义 理解 友好 负责

5. 管理型——说服者

这类人适合从事的职业为销售员、经理、公司高层主管、电视制片人、体育项目推广人、采购人员等。他们喜欢领导、讲演和推销,对细致的工作没有耐心。

他们被形容为:敢于冒险 盛气凌人 乐观 承担风险 雄心勃勃 精力旺盛

寻欢作乐 吸引他人注意力 冲动 受欢迎 善于社交 自信

6. 常规型——组织者

这类人适合从事的职业为记账员、计算机操作员、银行职员、成本核算员、税务专家。他们喜欢类似办公室工作等条理非常清晰的工作,无论这些工作是运用语言还是数字。他们对艺术或物理方面的技能不感兴趣。

他们被形容为:严谨 保守 条理 内敛 一致 效率
执著 自我约束 清醒 顺从 实际 有板有眼

与霍兰德兴趣类型有关的专业举例

现在你已经熟悉了霍兰德兴趣类型,下面列出一些你可能会感兴趣的相关专业。请圈出适合你兴趣类型的专业。注意下表中的专业只是全部专业中的一部分。

1. 现实型:建筑设计和机械制图、建筑工程和岩土工程、刑事侦察技术、工业工程、建筑工程、森林工程、减肥和医疗技术、机械工程……

2. 研究型:生物科学、地球科学、环境科学、数学、生物学、经济学、法律辅助、化学工程、法律、牙科保健、电子工程、地理学、物理学、化学、电气工程、地质学、心理学、计算机科学、电子学、材料科学……

3. 艺术型:广告艺术、计算机动画设计、英语、音乐、绘画、计算机制图、制图技术、艺术史、设计制图、公司宣传性媒体、戏剧、商业广告、设计技术、多媒体技术……

4. 社会型:国家研究、教育、家庭财务、法律、人类学、医疗助理、宗教研究、儿童护理、护士、社会学、古典研究、外语、营养学、沟通、健康、讲演、牙科保健、历史、政治学……

5. 管理型:广告技术、金融、生产管理和零售营销、管理工程、工商管理、生产和物流管理、营销技术、法律的执行和管理、行政管理、工商业经营管理、房地产……

6. 常规型:会计、计算机技术、法律、医疗行政管理、物流管理技术、行政助理、法庭文书、计算机信息系统、管理技术、图书馆科学、计算机文字处理……

表 1-2 霍兰德兴趣类型以及爱好、能力和职业

	现实型 (行动者)	研究型 (思想者)	艺术型 (创造者)	社会型 (辅助者)	管理型 (说服者)	常规型 (组织者)
爱 好	整修家具 种植 修补器皿 动手 制作东西	图书俱乐部 计算机 做拼图字谜 参观博物馆 收集石头、邮票	摄影 表演 写作故事、诗歌 缝纫 玩音乐	义务工作 带孩子 宗教活动 集体体育活动	开创自己的服务或生意 领导一个组织 竞选 推广宣传主张	收集纪念品 布置家具 玩电脑、打扑克 研究税法 撰写家族史
能 力 或 兴 趣	修理 种植 使用工具 参加体育项目 演奏乐器	抽象思维 解数学题 复杂计算 使用显微镜看懂说明书	素描,画画 唱歌,舞蹈 设计服装 室内装潢 写文章、诗、音乐	教授训练他人 表达自己 领导小组讨论 调解争端 善于合作	发起活动 说服人 销售商品或推广主张 组织活动 领导一群人	在一个系统内工作 有条不紊 保留精确记录 使用计算机 起草商业信函

	现实型 (行动者)	研究型 (思想者)	艺术型 (创造者)	社会型 (辅助者)	管理型 (说服者)	常规型 (组织者)
相 关 职 业	空调技工	保险统计员	演员	航空控制员	广告高级主管	会计师
	考古学家	人类学家	广告	体育教练	汽车推销员	行政助理
	建筑制图师	考古学家	艺术家	牧师	银行家、理财师	银行职员
	体育教练	生物化学家	电视广播高级主管	学院教师	采购员	预算分析师
	汽车工程师	生物学家	摄像师	消费者关系经理	保险理赔员	建筑检验员
	汽车修理工	化学工程师	服装设计师	美容师	计算机管理员	商业教师
	烘烤师、厨师	化学技师	广告词撰写人	咨询顾问	信贷经理	图书目录管理员
	木匠	计算机分析师	舞蹈演员	牙科保健师	牙医助理	保险理赔员
	飞机驾驶员	计算机程序员	艺术教师	历史学家	金融理财师	计算机操作员
	建筑工人	牙医	英语教师	家庭主妇	航空乘务员	成本会计
	牙科助手	生态学家	时装设计师	医院行政主管	餐厅经理	议员地区助理
	电气工程师	经济学家	时装图解员	邮递员	殡仪馆主持	法院文书
	光缆技师	地质学家	家具设计师	医疗记录管理员	旅馆经理	海关检验员
	花卉设计师	有害废物处理技师	平面设计师	护士	生产工程师	小学教师
	林业工人	医疗技师	室内装潢设计师	职业病理医师	保险经纪人	金融分析师
	工艺美术教师	内科医生	新闻从业人员	法律辅助人员	新闻工作者	保险员
	配光师	心理学家	景观设计师	警察	办公室行政经理	审计员
	石油化工工程师	统计师	图书馆员	放射技师	政治家	法律秘书
	警官	技术撰稿人	医疗图解员	房地产估价师	公共关系代表	医疗记录技师
	家电维修工	网站管理员	博物馆管理员	教师	房地产经纪人	税务顾问
	软件技工		音乐家	社区工作人员	股票经纪人	旅行代理
	卡车司机		摄影师	语言病理学家	城市规划师	
	超声波技师		作家	青少年服务人员		

一般来说,综合性的兴趣特征在生活中居多数,那么怎么确定自己的综合特征呢?

首先,列出得分较高的两个兴趣类型的代号()()。

其次,将得分最高的兴趣类型代号的字母填入第一个括号。例如,你是现实型,则(R)()。

最后,将得分较高的兴趣类型代号,从高到低依次填入空格。如果第二个特征是I,则(R)(I)。

据此可知,这位测试者的兴趣特征是现实研究型。然后,就可以依据这个类型代号在表1-3所列的职业兴趣类型中进行查阅,从而得知自己的主要职业兴趣。

表 1-3 36 种职业兴趣类型表

	现实型(R)	研究型(I)	艺术型(A)	社会型(S)	管理型(E)	常规型(C)
现实型(R)	RR	IR	AR	SR	ER	CR
研究型(I)	RI	II	AI	SI	EI	CI
艺术型(A)	RA	IA	AA	SA	EA	CA
社会型(S)	RS	IS	AS	SS	ES	CS
管理型(E)	RE	IE	AE	SE	EE	CE
常规型(C)	RC	IC	AC	SC	EC	CC

典型现实型(RR):需要进行明确的、具体的、按一定程序要求的技术性、技能性工作,如机械操作人员、电工技师、技术工人。

研究现实型(IR):具有一定科技含量的技术、技能性工作,如计算机编程人员、工程技术人员、质量检验人员。

艺术现实型(AR):需要一定艺术表现的技术或技能性工作,如雕刻、手工刺绣、家具和服装制作。

社会现实型(SR):与人打交道较多的技术或技能性工作,如出租汽车驾驶员、家电维修人员。

管理现实型(ER):需要一定管理能力的技术或技能性工作,如领航员、动物管理员。

常规现实型(CR):常规性的技术或技能性工作,如计算机操作人员、机械维护人员。

典型研究型(II):需要通过观察、科学分析而进行的系统的创造性活动的科学研究工作和理论性工作,如数学、物理等学科的研究人员、学术评论者。

现实研究型(RI):侧重于技术或技能性的科学研究工作,如机械、电子、化工行业的工程师、化学技师、研究室的实验人员。

艺术研究型(AI):艺术研究方面的工作,如文艺评论家、艺术作品编辑、艺术理论工作者。

社会研究型(SI):社会科学研究方面的工作,如社会学研究人员、心理学研究人员。

管理研究型(EI):管理研究方面的工作,如管理学科研究者、管理类刊物编辑。

常规研究型(CI):常规性的研究工作,如数据采集者、资料搜集人员。

典型艺术型(AA):需要通过非系统化的、自由的活动进行艺术表现的工作,如演员、诗人、作曲家、画家。

现实艺术型(RA):运用现代科技较多的艺术工作,如电视摄影师、录音师、动画制作人员。

研究艺术型(IA):具有探索性的艺术工作,如剧作家、时装艺术大师、工艺产品设计师。

社会艺术型(SA):侧重于社会交流或社会问题的艺术工作,如作家、播音员、广告设计、时装模特。

管理艺术型(EA):一定管理能力的艺术工作。如节目主持人、艺术教师、音乐指挥、导演。

常规艺术型(CA):常规性的艺术工作,如化妆师、花匠。

典型社会型(SS):需要更多时间与人打交道的说服、教育和治疗工作,如教师、公关人员、供销人员、社会活动家。

现实社会型(RS):具有一定技术或技能的社会性工作,如护士、职业学校教师。

研究社会型(IS):需要做些分析研究的社会性工作,如医生、大学文科教师、心理咨询人员、市场调研人员、政治思想工作者。

艺术社会型(AS):具有一定艺术性的社会工作,如记者、律师、翻译。

管理社会型(ES):需要一定管理能力的社会工作,如工商行政人员、市场管理人员、公安交警。

常规社会型(CS):常规性的公益事务工作,如环卫工作人员、工勤人员。

典型管理型(EE):需要胆略,冒风险且承担责任的的活动,主要指管理、决策方面的工作,如企业经理、金融投资者。

现实管理型(RE):具有一定技术或技能的管理工作,如技术经理、护士长、船长。

研究管理型(IE):侧重于分析研究的管理工作,如总工程师、总设计师、专利代理人。

艺术管理型(AE):与艺术有关的管理工作,如广告经理、艺术领域的经纪人。

社会管理型(SE):与社会有关的管理工作,如销售经理、公关经理。

常规管理型(CE):常规性的管理工作,如办公室负责人、大堂经理、领班。

典型常规型(CC):严格按照固定的规则、方法进行重复性、习惯性的劳动,并具有一定自控能力的相关工作,如出纳员、行政办事员、图书管理员。

现实常规型(RC):需要一定技术或技能的常规性工作,如档案资料管理员、文印人员。

研究常规型(IC):需要经常进行一些研究分析的常规性工作,如估价员、土地测量人员、报表制作人员、统计分析师。

艺术常规型(AC):与艺术有关的常规性工作,如美容师、包装人员。

社会常规型(SC):需要更多时间与人打交道的常规性工作,如售票员、营业员、接待人员、宾馆服务员。

管理常规型(EC):需要一定管理能力的常规性工作,如机关科员、文秘人员。

[训练活动] 进一步明确你的职业兴趣

1. 在下面的选项中,选择最适合你的项目,哪些领域让你感兴趣?

◆ 社交。你是否喜欢和他人一起工作?你是否愿意帮助别人组织活动?你是否热衷于社会活动?

◆ 推销—说服。你是否喜欢销售、证明、说明、影响和领导?你是否喜欢说话、写作和阅读?

◆ 动手。你是否喜欢修理东西?你是否喜欢使用和修理机器、家电和设备?你是否喜欢制造或建造东西?

◆ 科学。你是否对思想和抽象概念好奇?你是否喜欢做试验和解决问题?

◆ 行政事务和计算。你是否喜欢有条理地做事?你是否习惯于做记录、使用计算机和做事精细?

◆ 艺术。你是否喜欢音乐、跳舞、绘画、文学、摄影和装饰?你是否喜欢创造性地表现自我?

2. 基于霍兰德六种个性类型的职业分类,哪个最适合你?

现实型(R):职业涉及生产、贸易和服务领域()

研究型(I):职业涉及科学和技术领域()

艺术型(A):职业涉及艺术、音乐和文学领域()

社会型(S):职业涉及教育和福利领域()

管理型(E):职业涉及销售和管理领域()

常规型(C):职业涉及办公室行政事务领域()

测试2:性格测试(参考测评项目)

阶段1 讲解

操作程序

1. 教师参考《大学生职业指导实训教程》,从心理学的角度讲解有关性格的知识。
2. 举例说明与分析性格与职业的关系。

阶段2 自我剖析与小组讨论

操作程序

1. 根据班级人数,让学生分成若干小组,每组6~8人。
2. 让每个学生依据对自己的了解,分析和确定自己的性格类型。
3. 每一个学生对自己的性格类型分析结束后,小组其他成员进行讨论,帮助他进一步确定性格类型。

阶段3 性格测验

操作程序

1. 简单介绍性格测验的内容。
2. 测试前,教师向学生讲解测试规则和注意事项。这个测试是菲尔博士在著名女黑人欧普拉的节目里做的,蛮准确的。答复是依现在的你,不要依过去的你。目前很多大公司人事部门实际采用这个测试。

3. 组织学生统一在本手册上进行团体测验。

测验题:

1. 你何时感觉最好?

(1) 早晨 (2) 下午及傍晚 (3) 夜里

2. 你走路时是……

(1) 大步快走 (2) 小步快走 (3) 不快,仰着头面对着世界 (4) 不快,低着头 (5) 很慢

3. 和人说话时,你……

(1) 手臂交叠地站着 (2) 双手紧握 (3) 一只手或两只手放在臀部

(4) 碰着或推着与你说话的人 (5) 玩着你的耳朵、摸着你的下巴,或用手整理头发

4. 坐着休息时,你的……

(1) 两膝盖并拢 (2) 两腿交叉 (3) 两腿伸直 (4) 一腿蜷在身下

5. 碰到你感到发笑的事时,你的反应是……

(1) 大笑 (2) 笑,但不大声 (3) 轻声地笑 (4) 羞怯地微笑

6. 当你去一个派对或社交场合时,你……

(1) 很大声地入场以引起注意 (2) 安静地入场,找你认识的人

(3) 非常安静地入场,尽量保持不被注意

7. 当你非常专心工作时,有人打断你,你会……

(1) 欢迎他 (2) 感到非常愤怒 (3) 在上面两种极端之间

8. 下列颜色中,你最喜欢哪一颜色?

(1) 红或橘色 (2) 黑色 (3) 黄或浅蓝色 (4) 绿色 (5) 深蓝或紫色 (6) 白色
(7) 棕或灰色

9. 临入睡的前几分钟,你在床上的姿势是……

(1) 仰躺,伸直 (2) 俯躺,伸直 (3) 侧躺,微蜷 (4) 头睡在一手臂上 (5) 被盖过头

10. 你经常梦到你在……

(1) 落下 (2) 打架或挣扎 (3) 找东西或人 (4) 飞或漂浮 (5) 平常不做梦
(6) 梦都是愉快的

现在将所有分数相加,再对照后面的分析,就能判断出自己的性格。

计算分数的方法:

1. (1) 2 (2) 4 (3) 6

2. (1) 6 (2) 4 (3) 7 (4) 2 (5) 1

3. (1) 4 (2) 2 (3) 5 (4) 7 (5) 6

4. (1) 4 (2) 6 (3) 2 (4) 1

5. (1) 6 (2) 4 (3) 3 (4) 5

6. (1) 6 (2) 4 (3) 2

7. (1) 6 (2) 2 (3) 4

8. (1) 6 (2) 7 (3) 5 (4) 4 (5) 3 (6) 2 (7) 1

9. (1) 7 (2) 6 (3) 4 (4) 2 (5) 1

10. (1) 4 (2) 2 (3) 3 (4) 5 (5) 6 (6) 1

【低于21分:内向的悲观者】你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的人,是需要人照顾、永远要别人为你做决定、不想与任何事或任何人有关的人。你也是一个杞人忧天者,一个永远看到不存在的问题的人。有些人认为你令人乏味,只有那些深知你的人不这样认为。

【21分到30分:缺乏信心的挑剔者】你勤勉刻苦、很挑剔,是一个谨慎的、十分小心的人,一个缓慢而稳定辛勤工作的人。如果你做了冲动或无准备的事,会令周围的人大吃一惊。大家认为你即使从各个角度仔细地考虑了一切之后,仍然经常决定不做。

【31分到40分:以牙还牙的自我保护者】你是一个明智、谨慎、注重实效的人;一个伶俐、有天赋有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友,但是是一个对朋友非常忠诚的人,同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正了解你的人,知道要动摇你对朋友的信任是很难的,但同时,一旦这种信任被破坏,会使你很难过。

【41分到50分:平衡的中道者】你是一个新鲜的、有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际的、永远有趣的人;一个经常是注意焦点的人,也是一个足够平衡的人,不至于因此而昏了头。你亲切、和蔼、体贴、能谅解人;是一个永远会使人高兴起来并会帮助别人的人。

【51分到60分:吸引人的冒险家】你有令人兴奋的、高度活泼的、相当易冲动的个性;你