



“十二五”职业教育国家规划教材  
经全国职业教育教材审定委员会审定

# 职业生涯 规划

## Career Directions

田秀萍 主编



明确自己的职业性向 分析面临的职业环境 做出自己的职业选择 撰写职业生涯规划书  
职业生涯规划的评价与调整 求职过程模拟演练



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



“十二五”职业教育国家规划教材  
经全国职业教育教材审定委员会审定

# Career Directions

# 职业生涯规划

田秀萍 主编



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内容提要

本材料形式新颖、内容生动、文字简明,以学生创新创业教育为中心内容,与促进就业、实现就业和创造更多的就业岗位,促进创业带动就业这一主题相结合。结合现代高职院校学生素质特点,联系职业生涯教育和职业生涯咨询的实际,力求让学习者较为轻松快捷地理解职业生涯规划的科学理念,掌握生涯规划的步骤和方法,帮助大学生正确地进行自我分析与评价,增强自主就业和创业的信心和主动性,使学生能够根据自身特点和社会需求,进行科学的职业生涯规划。

本教材是教育部指定列入教学计划的全日制高职院校必修课程《大学生职业生涯规划》的配套教材,适用于高职院校及中等职业院校各专业学生,同时也可供本科院校和社会学习者作为学习用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 田秀萍主编. — 上海: 上海交通大学出版社, 2014  
ISBN 978-7-313-10895-1

I. 职... II. 田... III. 职业选择—教材 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 029704 号

## 职业生涯规划

主 编:田秀萍

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 制:上海交大印务有限公司

开 本:787mm×960mm 1/16

字 数:226 千字

版 次:2014 年 10 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-10895-1/C

定 价:28.00 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:12.5

印 次:2014 年 10 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-54742979

# 前言

我国将在 2020 年基本实现工业化,由人力资源大国变为人力资源强国,进入创新型国家行列。这就意味着我国的经济 development 方式要发生重大转变,劳动密集型企业将越来越少,而技术密集型企业会越来越多,科技进步贡献率将达到 60% 以上;职业结构也会相应地发生变化,一些职业将会消失,一些新的职业将会诞生和发展。这种社会转型对高职院校学生来说,既是机遇,又是挑战。只有充分认识自身优势和社会环境,积极做好职业准备,才可能在未来职场中立于不败之地。

本教材紧紧围绕高职院校学生未来职业发展面临的现实问题,帮助学生做出符合自身特点的职业生涯规划,并传授一些求职技巧。教材采用合理情境导入、活动载体展开、课外实践拓展的组织结构,将知识、技能和态度等三方面的目标融为一体,以知识作为提高分析能力和树立正确态度的基础,以完成职业生涯规划作为知识材料选择的依据。“案例导入”为学生提供具有现实感、亲切感的学习情境,启发学生思考职业生涯面临的问题;“课堂活动设计”要求学生完成某项规划任务,形成可视化的学习成果;“课外实践拓展”具有一定的综合性,是课堂活动的有益补充和巩固提高;“相关知识”和“相关链接”分别提供活动任务所需要的基础知识和背景材料(政策、数据、实例等)。教材力求具有针对性和实效性,所用语言通俗易懂、简洁形象,非常适合高职院校学生的特点。为了教学方便,本教材提供配套的电子教案、课件和课外活动设计方案,并建设开放的课程学习资源网站。

本教材由教育部高等学校创业教育指导委员会委员、唐山工业职业技术学院教授田秀萍主编,唐山工业职业技术学院马良军教授、崔发周教授任副主编。各章的撰稿分工为:唐山美术陶瓷厂副厂长、唐山工业职业技术学院副教授王联翔(职业生涯规划准备),唐山工业职业技术学院讲师崔晨秋(第一章),唐山工业职业技术学院助教邢峰(第二章),唐山工业职业技术学院教授崔发周(第三章),唐山工业职业技术学院副教授杨东益(第四章),唐山工业职业技术学院讲师张旭(第五章),原新加坡昇旺贸易集团人力资源部经理助理、唐山工业职业技术学院讲师邱磊(第六章)。全书由田秀萍教授统稿。中国职业技能鉴定中心李怀康研究员对本教材的编写给予了精心指导,在此一并致谢!

# 目 录

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 职业生涯规划准备( 导言)        | 1   |
| 第 1 章 明确自己的职业性向      | 1   |
| 任务 1.1 职业兴趣测试与诊断     | 1   |
| 任务 1.2 性格测试与诊断       | 18  |
| 第 2 章 分析面临的职业环境      | 36  |
| 任务 2.1 社会与文化环境评估     | 36  |
| 任务 2.2 行业企业环境评估      | 46  |
| 任务 2.3 学校环境评估        | 65  |
| 第 3 章 做出自己的职业选择      | 70  |
| 任务 3.1 职业发展的 SWOT 分析 | 70  |
| 任务 3.2 职业决策          | 81  |
| 第 4 章 撰写职业生涯规划书      | 101 |
| 任务 4.1 职业生涯目标与路径的确立  | 101 |
| 任务 4.2 职业生涯规划书撰写与修改  | 117 |
| 第 5 章 职业生涯规划的评价与调整   | 139 |
| 任务 5.1 职业生涯规划反馈      | 139 |
| 任务 5.2 职业生涯规划评估      | 142 |
| 任务 5.3 职业规划的调整与修正    | 152 |
| 第 6 章 求职过程模拟演练       | 157 |
| 任务 6.1 就业准备训练        | 157 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 任务 6.2 求职方法与技巧训练 ..... | 162 |
| 任务 6.3 面试与笔试技巧训练 ..... | 167 |
| 任务 6.4 第一天上班注意事项 ..... | 179 |
| 参考文献 .....             | 186 |

# 第1章 明确自己的职业性向



## 学习目标

- (1) 认知目标:了解职业兴趣基本类型与个性特征类型。
- (2) 技能目标:利用测量工具测试自己的职业性向。
- (3) 态度目标:正确评价自身优点不足,树立职业成功的信心。

## 任务 1.1 职业兴趣测试与诊断



### 案例导入

### 兴趣和职业的交锋

高婷只有23岁,打扮时髦、充满活力,然后在谈及自身工作时却十分焦虑和不安。

原来,高婷在校攻读的是文秘大专,刚刚毕业两年多,已经换过四家公司,她说,自己的每份工作都不如意,都不是自己的兴趣所在。

“我在高考选专业时犯了个错误。我父母认为,女孩子就应该干点轻松的工作,我那时成绩平平,对学习什么根本没多考虑。但现在我挺后悔的,对这个专业没兴趣。”

她对文秘专业的失落来自她前两份的工作。毕业时进入了一家事业单位,做行政秘书,每天就是接电话、管理办公用品、预定会议室等。“在别的同事眼里,我就是个打杂的,这种感觉真没法接受”。干了不到3个月,她就辞职了。

她又来到一个商贸公司做办公室秘书,高婷以为这回的工作应该好一些,也许更有意思。没想到做了几个月,和前一份工作感觉差不多,这让她对文秘工作彻底失去了兴趣。

“我的理想是干一份能体现个人价值,并且值得努力奋斗的工作。只有符合自己兴趣的工作才能带来这些,才能证明自己存在的价值,充满激情地不断创造和发展。”

经过努力,高婷终于在一家营销企业做起了销售代表。而这家公司的销售业务中,有相当多的内容也需要通过电话销售来积累客户,尤其对于新手来说更是如此,开始一两周,高婷觉得挺有意思,但时间稍长,她感到了日复一日的枯燥和巨大的压力。

“我每天又陷入大量的电话之中,说着同样的话,重复同样的内容。而且,推销就可能面临着客户的拒绝,每打一个电话之前都要鼓起相当大的勇气,真让人难受。”

那一阵的每天早上,高婷一睁眼就会想到被拒绝的沮丧感和堆积如山的销售任务,让她根本没勇气起床。连续迟到几天后,她再次提出辞职。理由是:一份连起床都不能按时的工作一定不适合自己的,不是自己的兴趣所在。

高婷后来琢磨,还是先掌握一门技术,然后再向商业领域发展。她用四个月的时间考了 MCSE 认证(微软认证系统工程师),然后通过介绍,进入当地移动公司做计算机维护人员。机房的工作不忙,可以学到很多计算机专业知识,但高婷依然不满意,因为在机房维护机器,平时接触的就几个人,再加上倒班制,通常每天只有她一个人上班,跟别人沟通的机会很少,几个月下来,高婷觉得很压抑。

“我本来挺外向的,可现在都快不会和别人说话了。如果再这样下去,担心自己在沟通上会出问题。眼看毕业都两年多了,一点发展也没有。我不想平平淡淡地过一辈子,尝试了这么多工作,都没有感兴趣的,希望你能告诉我,我的兴趣究竟是什么?”

在经过职业性向的测评后,根据《职业发展测评报告》,结合高婷的专业背景,高婷发现她并不适合技术方面,所以选了销售和市场方面寻求机会,并决定深入了解这一行业,锻炼自己能力。

**【评议】**人们在评价对一份工作是否满意时,职业兴趣的影响力所占比重越来越大,青年人也越来越强调彰显个性,强调自我。上述案例给我们带来三个启示:一是明确职业兴趣对高职高专院校学生设定人生目标、实现人生价值至关重要;二是职业兴趣与职业不相关之时,对个人职业的顺利发展和人生价值的实现有着消

极影响；三是职业兴趣不是只凭感觉就能找到的，需要进行科学测评，同时要在实践中不断地探索和强化。



## 任务要求



认真阅读并按照要求回答“霍兰德职业兴趣岛测验”问题，确定自己的职业兴趣组合，对照霍兰德职业代码表，确定自己的职业类型，帮助自己把握好职业定位和方向。

## 职业兴趣岛测试

我们先来参观一下6个神奇的职业兴趣岛：



图 1-1 职业兴趣岛

**A 岛——“美丽浪漫岛”。**这个岛上到处是美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的艺术文化气息。岛民们保留着传统的舞蹈、音乐与绘画。许多文艺界人士都喜欢来到这里开沙龙派对寻求灵感。

**C 岛——“现代井然岛”。**处处耸立着的现代建筑，标志着这是一个进步的、都市形态的岛屿，岛上的户政管理、地政管理及金融管理都十分完善。岛民们个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。

**E 岛——“显赫富庶岛”。**该岛经济高度发展，到处都有高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。岛民性格热情豪爽，善于企业经营和贸易活动。岛上往来者多是企业家、经理人、政治家、律师等。这些商界名流与上等阶层人士在岛上享受着高品质生活。

**I 岛——“深思冥想岛”。**这个岛平畴绿野，人少僻静，适合夜观星象。岛上有很多天文馆、科技博物馆、科学图书馆。岛民们最喜欢猫在自己的小房子里，天天钻研学问，沉思冥想，探究真知。哲学家、科学家和心理学家们在这里约会，讨论学术，交流思想。

**R 岛——“自然原始岛”。**这是个自然生态优良的绿色之岛。岛上不仅保留有着热带雨林等原始生态系统，而且建立了相当规模的植物园、动物园、水族馆。岛民以手工制造见长，他们自己种植花果，栽培蔬菜，修缮房屋，打造器物，制作工具。

**S 岛——“温暖友善岛”。**这个岛的岛民们都性情温和，乐于助人，人际关系十分友善。大家互助合作，重视教育后代。每个社区都能自成一个密切互动的服务网络，处处充满着人文关怀气息。

你总共有 15 秒钟时间回答以下问题：

(1) 如果你必须在 6 个岛之中的一个岛上生活一辈子，成为这里岛民的一员，你第一会选择哪一个岛？

(2) 你第二会选择哪一个岛？

(3) 你第三会选择哪一个岛？

(4) 你打死都不愿意选择哪一个岛？

选好之后，依次记下 4 个问题的答案。

测试分析：ACEIRS 这 6 个岛事实上分别代表了 6 种职业类型，它们的描述以及矛盾关系如下：

A 岛——艺术型(Artistic) vs C 岛——常规型(Conventional)

E 岛——企业型(Enterprising) vs I 岛——研究型(Investigative)

R 岛——实用型(Realistic) vs S 岛——社会型(Social)

问题 1 的答案体现了你最显著的职业性格特征、最喜欢的活动类型以及最喜欢(很可能是最适合)的大致职业范围。反之，问题 4 的答案则是你最不喜欢的活动等。

具体内容如下：

### **A 岛——艺术型 (Artistic)**

总体特征：属于理想主义者，具有独创的思维方式和丰富的想象力，直觉强烈，感情丰富。喜欢活动：喜欢创造和自我表达类型的活动，如音乐、美术、写作、戏剧。喜欢职业：总体来讲，喜欢“非精细管理的创意”类和创造类的工作。如：音乐家、作曲家、乐队指挥、美术家、漫画家、作家、诗人、舞蹈家、演员、戏剧导演、广告设计师、室内装潢设计师。

### **C 岛——常规型 (Conventional)**

总体特征：追求秩序感，自我抑制，顺从，防卫心理强，追求实际，回避创造性活动。喜欢活动：喜欢固定的、有秩序的活动，如组织和处理数据等。愿意在一个大的机构中处于从属地位，并希望确切知道工作的要求和标准。喜欢职业：总体来讲，喜欢有清楚的规范和要求的、按部就班、精打细算、追求效率的工作。如：税务专家、会计师、银行出纳、簿记、行政助理、秘书、档案文书、计算机操作员。

### **E 岛——企业型 (Enterprising)**

总体特征：为人乐观，喜欢冒险，行事冲动，对自己充满自信，精力旺盛，喜好发表意见和见解。喜欢活动：喜欢领导和影响别人，或为达到个人或组织的目的而说服别人，成就一番事业。喜欢职业：总体来讲，喜欢那种需要运用领导能力、人际能力、说服能力来达成组织目标的职业。如：商业管理者、市场或销售经理、营销人员、采购员、投资商、电视制片人、保险代理、政治运动领袖、公关人员、律师。

### **I 岛——研究型 (Investigative)**

总体特征：自主独立，好奇心强烈，敏感，慎重，重视分析与内省，爱好抽象推理等智力活动。喜欢活动：喜欢独立的活动，比如独自去探索、研究、理解、思考那些需要严谨分析的抽象问题，独自处理一些信息、观点及理论。喜欢职业：总体来讲，喜欢以观察、学习、探索、分析、评估或解决问题为主要内容的工作。如：实验室工作人员、物理学家、化学家、生物学家、工程师、程序设计员、社会学家。

### **R 岛——实用型 (Realistic)**

总体特征：个性平和稳重，看重物质，追求实际效果，喜欢实际动手进行操作实践。喜欢活动：愿意从事事务性活动，如户外劳作或操作机器，而不喜欢待在办公室里。喜欢职业：总体来讲，喜欢与户外、动植物、实物、工具、机器打交道的工作内容。如：农业、林业、渔业、野外生活管理业、制造业、机械业、技术贸易业、特种工程师、军事工作。

### **S 岛——社会型 (Social)**

总体特征：洞察力强，乐于助人，善于合作，重视友谊，热情关心他人的幸福，有

强烈的社会责任感,总是关心自己的工作能对他及社会做多大贡献。喜欢活动:喜欢与别人合作的活动,帮助别人解决困难。喜欢职业:总体来讲,喜欢帮助、支持、教导类工作。如:牧师、心理咨询师、社会工作者、教师、辅导员、医护人员、其他各种服务性行业人员。

为了更进一步分析,将问题 1/2/3 的答案依次排列,可形成一个不同岛屿的字母代码组合(如:问题 1/2/3 的答案分别是 A 岛、C 岛、I 岛,组合起来就是 ACI),对照表 1-1 中的“兴趣组合”一项,相应找出与自己的答案最接近的排列组合,即找到了可能会使自己真正感兴趣的职业。问题 4 的答案将作为排除某些组合时所用的参考标准。最后,请大家参照职业代码对职业兴趣和职业类型进行定位。



## 相关知识

高职院校学生为了获得所向往的未来,需要为自己提供尽可能多的选择机会,以获取自己满意的职业。为此,你必须真正地了解自己。在这里,要挖掘的是真正的你,所以选择“职业性向”。职业性向是指一个人所具有的有利于其在某一职业方面成功的素质的总和,它是与职业方向相对应的个性特征,也指由个性决定的职业选择偏好。其基本内容是职业兴趣。

### 一、什么是职业兴趣

(1) 兴趣是一种特殊的心理倾向,是个体针对特定的人、物和活动所产生或具有的喜爱态度和情绪。通常兴趣会促使个体产生强烈的参与和选择倾向,积极认知和实践。兴趣呈现多样性,不同的人兴趣不同;同一人也有多种不同的兴趣。有的人对自然感兴趣,对花草树木情有独钟;有的人则喜欢表达,乐此不疲地与人交往和沟通;有的人却更倾向于理性世界,喜欢逻辑分析,对数学推理痴迷;有的人喜欢技能操作,对车、钳、刨、洗、摄影等兴趣浓厚。正是因为有了多样的兴趣,才呈现出了百态人生。

(2) 职业兴趣是指人们对某种职业活动具有的比较稳定而持久的心理倾向。它是一个人探究某种职业或从事某种职业活动所表现出来的特殊个性倾向,它使个人对某种职业给予优先的注意,并具有向往的情感。职业兴趣也会促使甚至决定个体对职业的选择,会激励个体在职业实践中的创造性。作为兴趣的一种,职业兴趣的个体差异十分明显。这里既有职业差异对个体的要求不同,也有个体自身在生理、心理、教育、社会经济地位、环境背景等方面的不同,这些差异的存在也使得个体在选择职业及开展职业活动时会有意或无意地受制于职业兴趣。因此,职

业兴趣反映了职业特点和个体特点之间的匹配关系,是人们进行职业选择的重要依据和指南。

## 二、职业兴趣在职业生涯发展中的作用

### 1. 职业兴趣影响职业定向和职业选择

著名的职业经理人李开复先生的专业选择和职业选择方面就受了职业兴趣的极大影响。起初他读大学时选择的是法律专业,而当他一年后发现自己对法律没有兴趣,也没有成为一名律师的意愿,可对计算机却非常有兴趣。浓厚的兴趣也促使他每天都盼望着晚上去电脑室进行探索和研究,往往一不留神就是一个通宵。接触计算机后,他给自己提出了很多问题,“未来这种技术能够思考吗?能够让人类更有效率吗?计算机有一天会取代人脑吗?”而他知道,解决这样的问题才是其一生的意义所在。在老师鼓励和自己慎重分析后,他在大二决定转入哥伦比亚大学默默无闻的计算机系。想起当年的人生选择,他感慨地说道:“若不是那天的决定,今天我就不会拥有计算机领域的成就,很可能只是在美国某个小镇上,做一个既不成功又不快乐的律师。”

### 2. 职业兴趣能够开发人的潜能,激发人的探索与创造

职业兴趣是创新的源泉。良好而稳定的兴趣使人从事各种实践活动时,具有高度的自觉性和积极性,使人能最大限度地去挖掘潜能,在职业实践活动中充分施展才华,创造出新的业绩,或有一个发展空间。反之,如果你对所从事的职业不感兴趣,就会影响你积极性的发挥,难以从职业生活中得到心理上的满足,不利于工作上的成就。有关研究资料表明,如果一个人对某个工作有兴趣,他便能发挥其全部才能的80%~90%,如果一个人对所从事的工作不感兴趣,他在工作中只能发挥其全部才能的20%~30%。

### 3. 职业兴趣能够增强人的职业适应性和稳定性

一个人在从事他所感兴趣的工作时,能很快地熟悉和融入新的工作环境,在工作中也会产生强烈的兴趣和满足感,成为职业活动的主人,能积极主动地分析、设计工作环节,最大限度地发挥才能,长时间保持工作的高效率,并对工作岗位产生浓厚的感情;反之,如果对工作没有兴趣或者难以激发兴趣时,工作容易成为负担,工作中的个体会痛苦和无奈,消极怠工、应付了事。总之,职业兴趣使人们明确自己的主观性向,从而能得到最适宜的活动情景并给予最大的关注与能力投入,从而增强人的职业适应性和稳定性。

## 三、职业兴趣的培养

经过对职业兴趣自我检测和诊断,同学们也明确了自己的职业兴趣,也能通过

对照职业代码找到与自身职业兴趣相符的职业类型。通过检测,我们可能发现,有的同学自我测评结果与自我判断基本一致,但某些同学可能与检测前的判断有很大偏差,这是为什么呢?其实这与同学们之前没有认真分析自身的职业兴趣、没有联系自身实际而设定理想有很大关系。这也提醒我们,要不断进行职业兴趣分析与探索活动,加深对自己职业兴趣的认知。同时,我们也应该认识到职业兴趣是可以培养的,通过不断满足社会的职业需要,在一定的学习与教育条件下形成和发展起来,就可以培养积极健康的职业兴趣。职业兴趣培养中应注意以下几个问题:

(1) 高职院校学生应培养广泛的兴趣。广泛的兴趣不仅可以让高职院校学生生活更加丰富多彩,还可以为其自身成长和成才提供动力。广泛的兴趣既可以让我们拓展知识、开阔眼界,也可以创新思维和提升想象能力。在专业学习和职业实践上,具有广泛职业兴趣的高职业院校学生,由于知识丰富、思维敏捷,在研究自己专业和职业领域的事物时会有更多创意,也更容易取得成就。

(2) 高职院校学生要有意识地明确职业兴趣。兴趣广泛是成功的基石,它们可以激发我们保持一颗不断探索的心。但人的精力和时间都是有限的,如果没有既定的职业兴趣,我们在众多事物和众多方向和职业中就会迷失,三心二意、浅尝辄止,难以有所作为。案例的主人公高就是因为没有明确自己的职业兴趣,走了很多冤枉路。所以,要采取科学合理的检测方式,明确自身的职业兴趣,并有意识地培养自己在这一方面的兴趣,促使其深入发展,为自己未来的职业之路打下坚实基础。

(3) 高职院校学生的职业兴趣应该与实际相符。我们在确定和培养职业兴趣之时,必须结合个人、学校和社会的实际情况,不能一味求高求新。对于高职学生来说,结合自己所学专业,认真分析社会的职业需求以确定和培养自身职业兴趣,就会使自身的职业兴趣有良好的客观基础,经过自身努力后,人生目标更容易实现。所以,在职业生涯中,要注意寻找切实的职业兴趣。此外,兴趣有很多种,有的是业余爱好,有的是职业兴趣,在选择和决定时最好经过深入思考并进行科学评测,选择更有发展机会的选项。

(4) 高职院校学生要注重职业兴趣的稳定性。兴趣的稳定性即兴趣持续时间的长短,也叫持久性,兴趣稳定而持久,才能推动人去深入钻研问题,从而获得系统的科学知识,取得良好的工作成绩。有些人的兴趣缺乏稳定性,他们对任何事物都可能产生浓厚兴趣,甚至达到狂热和迷恋的程度,但这种兴趣又会很快地被另一种兴趣所代替。这类人常常朝三暮四,缺乏恒心。不论在生活中或是实践领域中,都不可能取得最有成效的成果。个体只有在某一方面有稳定持久的兴趣,才能有更

多的精力深入钻研,也就更容易成功。



## 相关链接

# 霍兰德职业性向理论

目前,在职业兴趣测试环节,约翰·霍兰德职业兴趣测评具有较高的准确性,大量应用在指导求学、求职和工作转换等方面。霍兰德认为兴趣是人们活动的巨大动力,人们凡是对有兴趣的职业,都可以提高其积极性,促使其积极地、愉快地从事该职业,并有助于在该职业上取得成功。

### 1. 职业兴趣的类型

霍兰德认为人的职业兴趣可分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型等六种类型。

这六种人格类型的特征分别是:

**现实型(R):**其基本的倾向是喜欢以物、机械、动物、工作等为对象,从事有规则的、明确的、有序的、系统的活动。因此,这类人偏好的是以机械和物为对象的技术性和技术性职业。为了胜任,他们需要具备与机械、电气技术等有关的能力。他们的性格往往是顺应、具体、朴实的,社交能力则比较缺乏。

**研究型(I):**其基本的倾向是分析型的、智慧的、有探究心的和内省的,喜欢根据观察而对物理的、生物的、文化的现象进行抽象的、创造性的研究活动。因此,这类人偏好的是智力的、抽象的、分析的、独立的、带有研究性质的职业活动,诸如科学家、医生、工程师等。

**艺术型(A):**其基本的倾向是具有想象、冲动、直觉、无秩序、情绪化、理想化、有创意、不重实际等特点,他们喜欢艺术性的职业环境,也具备语言、美术、音乐、演艺等方面的艺术能力,擅长以形态和语言来创作艺术作品,而对事务性的工作则难以胜任。文学创作、音乐、美术、演艺等职业特别适合于他们。

**社会型(S):**其基本的倾向是合作、友善、助人、负责任、圆滑、善于社交言谈、善解人意等。他们喜欢社会交往,关心社会问题,具有教育能力和善意与人相处等人际关系方面的能力,适合这一类人的典型的职业有教师、公务员、咨询员、社会工作者等以与人接触为中心的社会服务型的工作。

**企业型(E):**其基本的倾向是喜欢冒险、精力充沛、善于社交、自信心强。他们强烈关注目标的追求,喜欢从事为获得利益而操纵、驱动他人的活动。由于具备优

秀的主导性和对人说服、接触的能力,这一类型的人特别适合从事领导工作或企业经营管理的职业。

常规型(C):其基本的倾向是顺从、谨慎、保守、实际、稳重、有效率、善于自我控制。他们喜欢从事记录、整理档案资料、操作办公机械、处理数据资料等有系统、有条理的活动,具备文书、算术等能力,适合他们从事的典型职业包括事务员、会计师、银行职员等。

## 2. 职业类型之间的关系

在人所处的社会环境中,职业也可相应地分为六种类型。这六种类型按照一个固定的顺序可排成一个六角形(见图 1-2),两个类型之间的职业是过渡类型的职业。

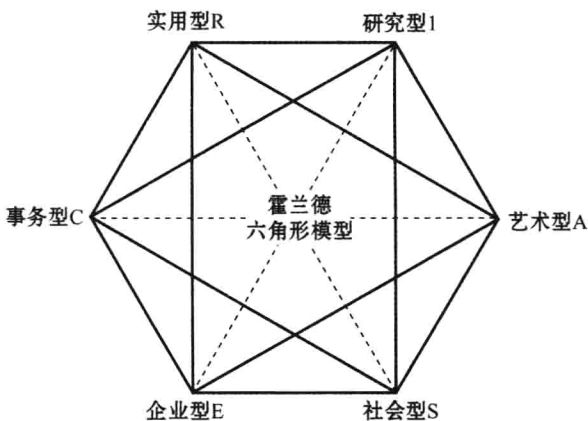


图 1-2 霍兰德的六角形模型(Holland, 1997)

可以看到,图形的每一个角代表一个职业性向。根据霍兰德的研究,图中某两种性向是相邻的话,那么他将会很容易选定一种职业。如果此人的性向是相互对立的,那么他在进行职业选择时将会面临较多的犹豫不决的情况。人总是寻找适合个人人格类型的环境,锻炼相应的技巧与能力,从而表现出各自的态度及价值观,面对相似的问题,扮演相应的角色。

## 3. 霍兰德职业代码

人们通常倾向选择与自我兴趣类型匹配的职业环境,如具有现实型兴趣的人希望在现实型的职业环境中工作,这样可以最好地发挥个人的潜能。但在具体职业选择中,个体并非一定要选择与自己兴趣完全对应的职业环境,这主要是因为个体本身通常是多种兴趣类型的综合体,出现单一类型显著突出的情况不多,因此评价个体的兴趣类型时也时常以其在六大类型中得分居前三位的类型组合而成,组

合时根据每个类型得分高低依次排列字母,构成其兴趣组型,如EIS、AIS等(见表1-1)。

表 1-1 霍兰德职业代码表

| 兴趣组合 | 职业名称          | 职业类别 | 领域   | 职位层级   |
|------|---------------|------|------|--------|
| ACI  | 图书馆管理员        | 管理员  | 教育   | 技术员工   |
| AER  | 艺术指导          | 艺术指导 | 戏剧表演 | 艺术指导   |
|      | 设计师(服装/平面/室内) | 设计师  | 艺术设计 | 设计师    |
|      | 平面设计师         | 设计师  | 艺术设计 | 设计师    |
|      | 室内设计师         | 设计师  | 艺术设计 | 设计师    |
| AES  | 广告经理          | 经理   | 市场营销 | 管理人员   |
|      | 表演歌手          | 歌手   | 戏剧表演 | 歌手     |
|      | 作曲家           | 艺术家  | 戏剧表演 | 艺术家    |
|      | 演员            | 演员   | 戏剧表演 | 演员     |
|      | 制片人           | 制片人  | 戏剧表演 | 制片人    |
|      | 导演            | 导演   | 制造加工 | 高级技术员工 |
|      | 广告文案          | 广告人员 | 市场营销 | 广告人员   |
|      | 漫画家           | 艺术家  | 艺术设计 | 艺术家    |
| AIE  | 新闻记者          | 记者   | 媒体   | 记者     |
| AIS  | 技术性作家         | 作家   | 媒体   | 作家     |
| ARE  | 陈列设计师         | 设计师  | 艺术设计 | 设计师    |
|      | 专业摄影师         | 摄影师  | 戏剧表演 | 摄影师    |
|      | 摄影师           | 摄影师  | 媒体   | 摄影师    |
| ARI  | 画家            | 艺术家  | 艺术设计 | 艺术家    |
|      | 场景设计师         | 设计师  | 戏剧表演 | 设计师    |
|      | 科学摄影师         | 摄影师  | 媒体   | 摄影师    |
| ARS  | 产品设计师         | 设计师  | 艺术设计 | 设计师    |
|      | 素描画家          | 艺术家  | 艺术设计 | 艺术家    |