

Daxuesheng

Zhiye Shengya Guihua Jiaocheng

主编 袁爱军 岳金霞



大学生 职业生涯规划教程

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

014905825

G647.38
550

大学生职业生涯规划教程



G647.38
550

山东人民出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



北航

C1692607

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划教程/袁爱军, 岳金霞主编. —
济南: 山东人民出版社, 2013. 10
ISBN 978 - 7 - 209 - 07852 - 8

I. ①大… II. ①袁… ②岳… III. ①大学生—职业
选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 238684 号

责任编辑:袁丽娟

大学生职业生涯规划教程

袁爱军 岳金霞 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 17

字 数 260 千字

版 次 2013 年 10 月第 1 版

印 次 2013 年 10 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 07852 - 8

定 价 32.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

前言

依稀记得，小时候经常被问及：“长大以后，你要做什么？”很多回答至今响彻耳畔：科学家、解放军、飞行员、老师、医生……迈入大学校门后，真正作为一个成人，突然发现当儿时的问题再次摆在面前时，却不知从何谈起。

“我喜欢做什么？我能做什么？我应该做什么？外面的世界很精彩还是很无奈？在竞争激烈的职场上，我究竟该如何做才能找到自己的生存与发展空间……”这一系列问题困扰着诸多年轻学子，已经成为他们成长成才中不可逾越的斯芬克斯之谜。

大学四年是人生的黄金时期，年轻人在这宝贵的青春岁月中学习专业知识、锻炼实践能力、提升道德修养、接受文化熏陶，是世界观、人生观和价值观形成的关键阶段。大学四年使一个人从学生转化成公民，完成社会化的初步转变。大学生在大学期间经历的种种都是为今后的职业生涯发展积累经验、奠定基础。做好大学生职业生涯规划，是科学度过四年学涯、促进未来职业发展的前提和保障。

为了帮助大学生做好职业生涯规划、科学安排大学生活，我们从2009年暑期开始，先后组织选派学校专职学生工作者参加各级各类职业生涯规划与就业指导方面的学习和培训，通过深入学习、专题研讨，2010年春季在全校开设《大学生职业生涯规划》公选课程。在近三年的教学中，在师生的共同努力下，我们对课程内容与形式反复修改、不断完善，最终形成了这本《大学生职业生涯规划教程》。本书的参编人员全部获得全球职业规划师（GCDF）的认证资格，并具有第一线学生工作的丰富经验，对大学生的学业、情感、职业、心理等方面的情况十分了解。本书编写过程中，主要针对大学生实际现状，以科学发展观为指导，以树立大学生正确的择业观与创业观为目标，以提升大学生就业核心竞争力为宗旨，希望为大学生解除学业生涯与职业发展的思想困惑提供理论参考和实践指南。

全书共包括九章内容，其中第一章到第四章分别从兴趣、性格、能力、价值观四个角度帮助大学生进行自我探索，即知己；第五章到第六章分别从行业、组织、岗位等方面帮助大学生了解工作世界，学会如何获取职业信息，即知彼；第七章到第九章分别从决策、评估、实施与反馈等层面帮助大学生有效制订和实施自己的职业生涯规划，即行动。

一本教程无法涵盖职业生涯规划的全部理论内容，几章文墨也无法透彻指引大学生的个体实践选择，唯愿本书能够开启年轻人思维的幽窗，将他们引领到更广阔的界域中，放飞梦想，成长为自己理想的模样——世界因你而精彩！

编者

2013年5月



目 录

CONTENTS

前 言	001
第一章 我喜欢做什么——兴趣探索与认知	002
第一节 兴趣与职业兴趣	003
第二节 职业兴趣探索	008
第二章 我适合做什么——性格探索与认知	025
第一节 性格与职业性格	026
第二节 职业性格探索	031
第三章 我能够做什么——能力探索与认知	048
第一节 能力与职业能力	049
第二节 职业能力探索	058
第四章 我最看重什么——价值观探索与认知	078
第一节 价值观与职业价值观	079
第二节 职业价值观探索	086
第五章 职业探索与认知	097
第一节 环境分析	097
第二节 行业认知	100
第三节 了解组织	110
第四节 岗位探索	125
第六章 职业信息收集	135
第一节 职业信息内容	135

第二节 职业信息收集与应用	141
第三节 大学生如何提升职业世界探索的能力	151
第七章 职业决策	155
第一节 决策风格	156
第二节 决策模型	162
第三节 目标设立	171
第八章 求职行动	179
第一节 制订求职行动计划	181
第二节 求职材料准备	189
第三节 面试的类型与技巧	220
第九章 职业生涯规划的设计与管理	238
第一节 职业生涯规划设计概述	240
第二节 职业生涯规划设计的步骤	246
第三节 职业生涯规划管理的常用方法	250
第四节 职业生涯规划书撰写及范例解析	253
后 记	268

古希腊神殿上刻着这样一行字“人啊，认识你自己”。

认识你自己，古老而又常新的命题。看似简单，却是人类自我探索中的难题：“我是谁？”人，最了解的应该是自我，因为拥有最深切的自我体验、感知与思考；人，最不了解的也是自我，因为每个人都有人性的弱点、认知的盲点与误区。

《爱丽丝漫游奇境记》讲述了小姑娘爱丽丝追赶一只揣着怀表、会说话的白兔，掉进了一个兔子洞，由此坠入了神奇的地下世界。在这个奇幻疯狂的世界里，似乎只有爱丽丝是唯一清醒的人，她不断探险，同时又不断追问“我是谁”，在探险的同时不断认识自我，不断成长，终于成长为一个“大”姑娘的时候，猛然惊醒，才发现原来这一切都是自己的一个梦境。

课堂活动

活动一：我的自画像

向每位学生发放一张白纸，然后请大家画自己，可以是有标题的，也可以是无标题的，可以用任何形式来画，抽象、写实、漫画等形式都可以。

活动二：写下 20 个我是谁

请同学在 5 分钟内写出 20 个甚至更多形容自己的词，最好是不假思索的。尽量选择一些能反映个人风格的词语。

老子曰：“知人者智，自知者明。”在职业生涯规划的过程中要了解自己的哪些方面呢？我们主要从以下四个角度完成自我探索：

- 我喜欢做什么——兴趣的探索和认知；
- 我适合做什么——性格的探索和认知；
- 我能够做什么——技能的探索和认知；
- 我最看重什么——价值观的探索和认知。

第一章 我喜欢做什么

——兴趣探索与认知

学习要点

1. 通过多种形式对自己的兴趣进行探索，能够较为正确地认识和评估自己的兴趣；
2. 了解霍兰德理论的基本内容和六种兴趣类型的主要特征；
3. 学会借助相关工具和资源，考察评估职业与个人兴趣的适配度。

导引案例

案例一：小鹏是一名教育技术学专业的学生。他有这样的困惑：“我不知道自己适合做哪方面的工作。我学的教育技术学，这个专业需要数学、计算机等课程的成绩很好，但我并不喜欢学数学这些纯理科的课程，所以学起来有些吃力。”

案例二：小明是个性格开朗活泼的姑娘，热衷各种社团活动，在校园的各种舞台上都活跃着她的身影，可是她却有这样的困惑：“我不了解自己真正擅长什么，适合什么类型的工作。由于自己兴趣十分广泛，造成不知道哪类职业是自己最适合最喜欢的。”

案例三：小亮是个略显内敛的男孩，平时学习认真刻苦，人缘也很好，虽然很少担任活动组织者，但是各种活动还算积极参与，他存在着这样的困惑：“我找不到自己真正的兴趣，对现在所学专业究竟是否适合自己并不确定，但对所学专业又并不是特别烦，因为专业的发展非常有前途。对于道听途说的话，我很在意，比如我所学的专业是否更适合女生学，其他某某专业怎样怎样好等，都会使自己陷入困惑和迷茫。”

案例



以上三名同学存在的困惑，在大学生群体中可以说是普遍存在的。怀着热情和憧憬走进大学校门，但现实和理想的差距却让大学生迷茫找不到方向。有人觉得自己的兴趣十分模糊，有的兴趣过于广泛，还有人兴趣虽然很明确，却因为种种原因进入一个与自己的兴趣不相符的专业。他们对此感到苦恼、困惑，有的转专业，有的甚至更极端，自暴自弃，荒废学业。他们迫切地想知道，怎样才能将自己的兴趣和未来的职业结合起来。更重要的问题是，怎样正确地认识自己，了解自己的兴趣，并将它与自己的专业和未来的职业相结合，这是我们大学生普遍面临的问题。

第一节 兴趣与职业兴趣

一、什么是兴趣

爱因斯坦有句名言：“兴趣是最好的老师。”兴趣对学习有着神奇的内驱动作用，能变无效为有效，化低效为高效。曾获得诺贝尔物理学奖的华人丁肇中说过：“兴趣比天才重要。”实践证明：在影响个人的职业生涯规划发展的众多主观因素中，兴趣就像一双无形的巨手，所起的作用最大。那么，什么是兴趣？兴趣是怎样发展和影响个人的职业生涯的？

兴趣是快乐的源泉。兴趣是人们认识事物所表现出来的积极态度与心理倾向，表现为个体对某种事物或从事某项活动的选择性态度和积极的情绪反应。职业兴趣指人们对某种职业所表现出来的积极态度与心理倾向。兴趣，是影响人们工作满意度、职业稳定性和职业成就感的重要因素。对大多数人而言，工作占据了他们一生中、一天中最好的时光，工作原本的意义不在谋生，而在于从事工作时沉浸其中获得的满足感与幸福感，兴趣和投入就是这种满足感和幸福感的来源。任何人的兴趣都不是与生俱来的，而是在生活实践中逐渐产生和发展起来的。兴趣与价值观、家庭生活、社会阶层、文化背景、物质环境等因素有关。研究发现，在 25~55 岁，人们的兴趣变化较少，但在 15~25 岁变化

很大,大学生的年龄阶段恰好处在过渡阶段。兴趣的产生和发展一般要经历这样一个过程:有趣——乐趣——志趣。

有趣是兴趣过程的第一个阶段,也是兴趣发展的低级阶段,它往往短暂易逝,非常不稳定。处于这一阶段的兴趣常常与你对某一事物的新奇感相联系,随着这种新奇感的消失,兴趣也会自然地逝去。

乐趣是兴趣过程的第二个阶段,它是在有趣定向发展的基础上形成的,是兴趣发展的中级阶段。在这一阶段中,你的兴趣变得专一、深入起来,如喜爱网络文学的你很可能会花费更多的时间去关注网络文学作品。

志趣是兴趣发展过程的第三个阶段,当乐趣同社会责任感、理想、奋斗目标结合起来时,乐趣便变成了志趣。志趣具有社会性、自觉性和方向性,是你取得成就的根本动力,是成功的重要保证。

兴趣一般会有以下四个特性:兴趣的倾向性,指兴趣所指向的内容。是指向物质的,还是指向精神的;是指向高尚的,还是指向卑劣的内容。兴趣的广度指兴趣的范围大小。有人兴趣广泛,有人兴趣狭窄。一般说来,兴趣广泛的人能获得更广博的知识。兴趣的稳定性,指兴趣长时间保持在某一或某些对象上。只有具备了稳定性,一个人才可能在兴趣广泛的背景下形成中心兴趣,使兴趣获得深度。兴趣的效能,是指兴趣对活动发生作用的大小。凡对实际活动发生作用大的兴趣其效能作用也大,相反,对实际活动发生作用小的其兴趣的效能作用也小。

二、兴趣的作用

我国著名的教育家孔子将学习分为三个不同的层次,知之者、好之者、乐之者,三个层次呈递进状态,乐学是最高层次的学习热情。每个人都会对他感兴趣的事物给予优先注意和积极地探索,并表现出心驰神往的状态。兴趣是职业生涯选择的重要依据——兴趣是最好的老师,是一种强大的精神力量。兴趣可以使人集中精力去获得你所喜欢的职业知识,启迪智慧并创造性地开展工作。兴趣对一个人的作用,可以表现为:

首先,兴趣为你所做的事做好充分准备。例如,对于一名学生来说,对化学感兴趣,就能激励他积累各种化学知识,研究各种化学现象,为将来研究和从事化学方面的工作打基础、做准备。

其次,兴趣对正在进行的活动起推动作用。兴趣是一种具有浓厚情感的志

趣活动，它可以使人集中精力去获得知识，并创造性地完成当前的活动。美国著名华人学者丁肇中教授就曾经深有感触地说：“做任何科学研究，最重要的是要看对自己所从事的工作有没有兴趣，换句话说，也就是有没有事业心，这不能有任何强迫。……比如搞物理实验，因为我有兴趣，我可以两天两夜甚至三天三夜在实验室里，守在仪器旁，我急切地希望发现我所要探索的东西。”正是兴趣和事业心推动了丁教授所从事的科研工作，并使他获得巨大的成功。兴趣是一种无形的动力，当我们对某件事情或某项活动有兴趣时，就会很投入，而且印象深刻。

最后，兴趣促进个性成长，激发创造力。兴趣会促使人深入钻研、创造性地工作和学习。就大学生来说，对一门课程感兴趣，会促使他刻苦钻研，并且进行创造性的思考，这不仅会使他的学习成绩大大提高，而且会大大改善学习方法，提高学习效率，获得更优秀的学习成果。兴趣可以使人的心智得到有效开发，丰富知识，开阔视野，完善个性。

职业生涯规划研究发现了一个较为普遍的规律，即在影响个人职业生涯规划与发展的众多因素中，兴趣所起的作用最大，影响也最深远。

三、兴趣与职业兴趣

（一）兴趣与幸福感

课堂活动

回忆幸福时光

请放松，深呼吸，然后回忆三个自己感到特别愉快、忘了时空和自己的时候。请仔细地回想当时的细节以及自己的感受。讨论：人在什么时候感到幸福？

美国芝加哥大学一位心理学教授花了几十年的时间进行了大量访谈，他发现，当人们专心致志地、积极地从事某种活动、忘记了时空和自己的时候，感到最为愉快和满足。他将这种状态称为“FLOW”（流动）。在这种状态下，人们忘情地投入其中，享受从事这个活动过程本身带来的快乐。

同时也有研究发现，人在从事自己喜欢的工作时，能发挥其潜能的80%~90%；而在从事其不喜欢的工作时，只能发挥其潜能的20%~30%。对美国的成功人士做过的调查也显示，94%的人都在从事他们自己喜欢的职

业。许多心理学家和职业规划大师都赞同这样一种观点：兴趣是影响人们工作满意度、职业稳定性和职业成就感的重要因素，它也是职业生涯规划中进行自我探索的重要内容。所以，希望每一位同学都能找到自己真正感兴趣的职业，尽可能地去做自己喜欢的事。

（二）兴趣与职业生涯发展

职场中但凡工作积极主动且创意无限的人，都是对自己的工作有着浓厚兴趣的人。在职业活动中，兴趣能激发个体的主动性和创造性，这对于挖掘工作潜力非常重要。沃伦·巴菲特（Warren Buffett）有句名言：“我和你没有什么差别。如果你一定要找一个差别，那可能就是我每天都有机会做我最爱的工作。如果你要我给你忠告，这是我能给你的最好的忠告了。”

兴趣是保证职业稳定、职场成功的重要因素。对某一职业有浓厚的兴趣，是智力开发的“助推器”，兴趣是工作动力的主要源泉。对于一个人来说，对工作感兴趣，就愿意钻研，就会出成就，这正是兴趣的作用所在。一般来说，兴趣是职业生涯适应的一个基本方面，可以为职业选择提供有效的帮助。兴趣主要用于预测你的工作满意感和工作稳定性，工作满意是职业生涯适应的一大标志。在其他条件相似的情况下，从事自己感兴趣的职业不但会让你感到满意，而且能够让你的工作单位感到满意，并由此影响工作的长期性和稳定性。此外，多方面的兴趣可以使人善于应付多变的环境。如需变换工作，只要自己感兴趣，就能够很快地学会做这项工作，求职成功，并能够在新的岗位很快熟悉和适应新的工作。因此，兴趣是职场成功的一个重要因素，它能将你的潜能最大限度地调动起来，使你长期专注于某一方向，付出艰苦的努力，取得令人瞩目的成绩。

（三）兴趣与职业困惑

现实中大量事实告诉我们，很多人做着自己并不真正喜欢的事情，赚着自己并不真正需要的钱，讨好自己并不真正关心的人。正确的职业选择应兼顾兴趣/爱好和未来的发展空间两个方面，但事实是仅 17.5% 的人在择业时考虑了这两个因素。

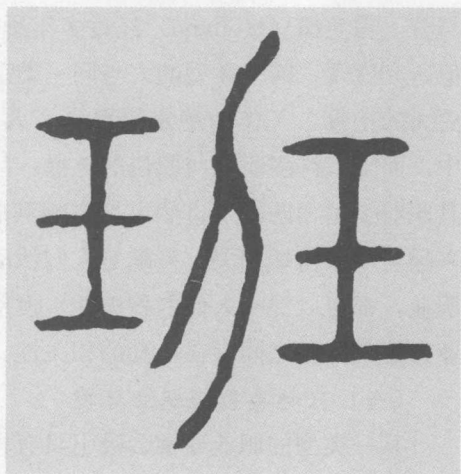
在进行职业选择时，兴趣是重要的参考标准。而很多人从高考填报志愿时开始，兴趣、志向可能都因为“统一化安排”“听家里安排”而被忽略、被埋没了。因长期缺乏自我认知、自我发掘的训练，大部分人都在一头雾水中就被推进了竞争激烈的职场中。而“我想做什么”“我能做什么”“我适合做什么”

便成了困扰无数职场人的几大难题，很多人甚至到最后仍然不清楚自己真正的兴趣所在。考虑到职业发展的持久性和稳定性，尽早发现自己的兴趣，有利于确立职业定位。

现实与理想总是有差距的，在“你的兴趣在哪里？你到底想干什么？”这个问题上人们总是不能够得到满意的答案。有的同学会说：感觉自己好像没什么兴趣，也不知道自己到底想干什么。也有的会说：自己的兴趣太多，不知道选择哪个好，而且，它们以后真的能成为我要从事的职业吗？还有的同学可能处于更大的困惑中：我以前喜欢这个专业，但当真正接近它的时候才发现它原来并不是我想要的，我真正想干的事情到底是什么呀？兴趣这东西到底靠谱吗？当然，并不是所有的兴趣都应该或能够在自己的职业中得到满足。

兴趣可以划分为职业兴趣和非职业兴趣。但几乎每一种兴趣都可以与某种职业联系起来。并不是所有的兴趣都应该或能够在自己的职业中体现。兴趣也可以通过兼职、志愿活动、社团活动、业余爱好等多种方式来实现，关键在于工作和生活之间的协调与平衡，以及工作与个人爱好的适度统一。

通常会我们用“上班”来描述我们的工作状态，每天忙忙碌碌的工作，伴随着我们上班的生活。那么我们来看看班这个字的结构，在人的两边分别有两个“王”，一个代表工作，一个代表生活，“人”在中间寻找的就是两个王者的平衡状态。如何能够更好的平衡呢？兴趣就发挥着巨大的作用。选择一个感兴趣的职业，可以调动工作的主观能动性，让人充分发挥才能和挖掘潜能，提高工作效率，尽快适应工作环境并保持良好的稳定性。希望你能够在职业生涯中找到感兴趣的职业，在生活中找到感兴趣的活動，给自己的心灵找个港湾，让你的人生更加平衡。



第二节 职业兴趣探索

兴趣既然这样重要,作为一名学生,如何找到兴趣,进而找到自己的职业兴趣呢?职业兴趣探索是一个拓展、探究、整合和不断调整的过程。职业规划大师提出了一些有用的理论和测评方法,当然也有一些比较有趣和有意义的活动,他们都为更好地探索职业兴趣提供了支持。在接下来的篇章里,我们将带领大家去揭开职业兴趣的谜团。需要注意的是,兴趣虽然与能力有密切关系,但是兴趣测试的分数并不代表能力的高低。因此,在下面进行职业兴趣的探索时,请不要考虑你是否有能力做好某事,而只需考虑你对某一活动的好恶。

一、霍兰德兴趣理论

约翰·霍兰德(John Holland)是美国约翰·霍普金斯大学心理学教授,美国著名的职业指导专家。“物以类聚,人以群分”是中国古老而智慧的人与物的定位思维。但从古到今没有人说得清楚人的“群”与物的“类”该如何聚与分。霍兰德(Holland)经过多年研究,对人与职业进行了有效的类别划分。他研究发现,同一类型的人与同一类型的职业互相匹配时,人的潜力可以得到更大的挖掘,工作的稳定性更高,人的成就感更容易实现。而“人”在一生中,面临着许多职业与职位的选择,甚至具体项目的选择,这些选择是否能与其职业类型相匹配,自然也是影响其成功的重要因素。他认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关,兴趣是人们活动的巨大动力,凡是人们具有职业兴趣的职业,都可以提高人们的积极性,促使人们积极地、愉快地从事该职业,且职业兴趣与人格之间存在很高的相关性。

(一) 兴趣类型与职业环境

某一类型的职业通常会吸引具有相同人格特质的人,具有相同人格特质的人对许多生活事件的反应模式也相似,这种人格特质反映在职业上,就是职业兴趣;大多数人的性格特质可以归纳为六种类型:实用型、研究型、艺术型、社会型、企业型和事务型;个人的职业兴趣往往是多方面的,很少只集中在某一种类型上。因此,为了比较全面地描绘个人的职业兴趣,通常用三个字母的代码来表示一个人的职业兴趣,这个代码就称为“霍兰德代码”(Holland Code)。这三个字母间的顺序表示了兴趣的强弱程度。比如,SAI和

AIS 的人，具有相似的兴趣，但是他们对同一类型事务的兴趣强弱程度是不同的。

霍兰德认为，同一职业群体内的人有相似的人格特质，因此对某一情景和问题会有类似的反应。因此工作环境也可以分为六种类型，其名称及性质与兴趣类型的分类一致。具体的职业类型通常也采用上述三个字母代码的方式来描述其工作性质和职业范围。为了鉴别不同职业的代码，霍兰德及其同事做了大量工作，编写了霍兰德职业代码（见附录一）。需要说明的是，这是一份未经本土化的版本，与中国的国情可能有一定的偏差，希望大家在使用过程中只作为参考，不要拘泥于职业代码，要拓展自己的职业思路。

霍兰德兴趣理论的六个类型与相应职业

类型	喜欢的活动	重视	职业环境要求	典型职业
现实型 R	用手、工具、机器制造或修理东西。愿意从事实物性的工作、体力活动，喜欢户外活动或操作机器，而不喜欢在办公室工作	具体实际的事物，诚实，有常识	使用手工或机械技能对物体、工具、机器、动物等进行操作等工作的能力比与“人”打交道的能力更为重要	园艺师、木匠、汽车修理工、工程师、军官、兽医、足球教练员、烹饪
研究型 I	喜欢探索和理解事物，学习研究那些需要分析、思考的抽象问题，喜欢阅读和讨论有关科学性的论题，喜欢独立工作，对未知问题充满兴趣	知识，学习，成就，独立	分析研究问题、运用复杂和抽象的思考创造性地解决问题的能力，谨慎缜密，能运用智慧独立地工作，具备一定的写作能力	实验室工作人员、生物学家、化学家、心理学家、工程师、大学教授、医生
艺术型 A	喜欢自我表达，喜欢文学、音乐、艺术和表演等具有创造性、变化性的工作，重视作品的原创性和创意	有创意想法，自我表达，自由	创造力，对情感的表现能力，以非传统的方式来表现自己，相当自由、开放	作家、编辑、音乐家、摄影师、厨师、漫画家、导演、室内装潢设计师

续表

类型	喜欢的活动	重视	职业环境要求	典型职业
社会型 S	喜欢与人合作, 热情关心他人的幸福, 愿意帮助别人成长或解决困难、为他人提供服务	服务社会与他人, 公正, 理解, 平等, 理想	人际交往能力, 教导、医治、帮助他人等方面的技能, 对他人表现出精神上的关爱, 愿意担负社会责任	教师、社会工作者、牧师、心理咨询师、护士、法律工作者
企业型 E	喜欢领导和支配别人, 通过领导、劝说他人或推销自己的观念、产品而达到个人或组织的目标, 希望成就一番事业	经济和社会地位上的成功, 忠诚, 冒险精神, 责任	说服他人或支配他人的能力, 敢于承担风险, 目标导向明确	政治运动领袖、营销商、市场部经理、电视制片人、保险代理人
常规模型 C	喜欢固定的、有秩序的工作或活动, 希望确切地知道工作的要求和标准, 愿意在一个大的机构中处于从属地位, 对文字、数据和事物进行细致有序的系统处理以达到特定的标准	准确、条理、节俭、盈利	文书技巧, 组织能力, 听取并遵从指示的能力, 能够按时完成工作并达到严格的标准, 有组织有计划	文字编辑、会计师、银行家、簿记员、办事员、税务员和计算机操作员

(二) 六种类型之间的关系

霍兰德提出了六角形模型来解释六种职业类型之间的关系: 模型指出所划分的六大类型, 并非是并列的、有着明晰的边界的。

相邻关系: RI、IR、IA、AI、AS、SA、SE、ES、EC、CE、RC及CR。属于这种关系的两种类型的个体之间共同点较多, 现实型R、研究型I的人就都不太偏好人际交往, 这两种职业环境中也都较少有机会与人接触。

相隔关系: RA、RE、IC、IS、AR、AE、SI、SC、EA、ER、CI及CS, 属于这种关系的两种类型个体之间共同点较相邻关系少。