

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

生涯规划之认识自我的兴趣

生涯困惑

- 1、平时我就是读书，好像没有什么特别的兴趣？
- 2、我感兴趣的东西很多，但是没法持续下去，也没找到真正感兴趣的事物？
- 3、高考志愿填报，我就看分数，也不管专业和兴趣了？

生涯导师

杨振宁：“成功的秘诀在于兴趣。”

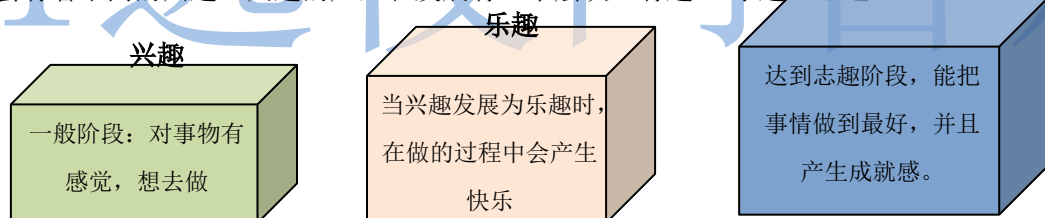
洪兰女士说过：“人生最美好的事，是做你想做的事，且有人付钱请你去做……”，这是最理想的职业境界。

美国著名的股神沃伦·巴菲特也说过：“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忠告了。”

生涯知识

(1) 什么是兴趣？

兴趣是指由爱好、喜欢而产生的愉快情绪。兴趣体现着一个人的性格特点，不同性格的人，会有着不同的兴趣。兴趣的产生和发展有三个层次：有趣、乐趣、志趣。



(2) 兴趣与职业生涯关系

职业生涯规划专家发现，兴趣在职业生涯发展与人生幸福感方面有着重要的作用。兴趣使人的主动性得到最大限度的发挥，从事自己感兴趣的职业时，可以将其 80%以上的潜能激发出来。兴趣可以全面调动人的全部精力、集中关注特定活动。美国芝加哥大学心理教授发现：当人们在专心致志地参与某种感兴趣的活动、忘记时空和自己的时候，他们感到最为愉快和满足，可见，兴趣与投入是人生幸福感的来源。

生涯探索

探索活动一、寻找你的兴趣

我的兴趣坐标

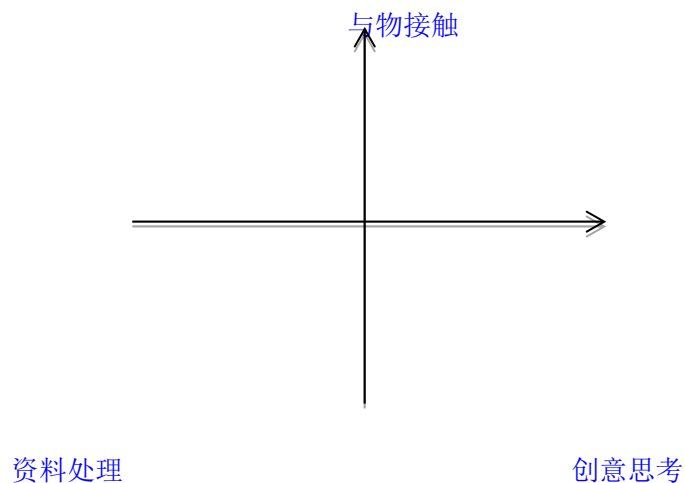
在生活中，做那些事情会让你感到特别愉快呢？请你根据第一感觉，写出自己喜欢的

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

事项日常活动，并简述喜欢他们的理由，然后与同学和老师进行探讨。

序号	活动名称	喜欢的理由
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

如果可以归类的话，你喜欢做的事有什么共通性？请试着依这些活动特性填入下图，看看你兴趣坐标在哪个象限里。



与人接触

探索活动二 发现你的职业兴趣——自我问答

- 1、百日梦：请列举出三种非常感兴趣的职业（摒除所有现实考虑）。这些工作哪些特征吸引你？
- 2、请回忆三个从事某件事情令你感到快乐（满足）的经历。
- 3、从小到大你担任过哪些职务？你喜欢的是哪些职务？请具体说明为什么？
- 4、你最崇拜（敬佩）的人是谁？他对你产生什么影响？你最像他的是什么地方？
- 5、你最喜欢看哪种杂志？这些杂志哪些部分吸引你？或者说，如果你到书店，你通常会停留在哪类书架前（不是仅仅因为学习需要的情况下）
- 6、除了单纯的娱乐放松以外，你最喜欢看哪些类电视节目？节目中什么会吸引你？
- 7、你喜欢浏览哪类网站？你最喜欢看网站的哪些部分内容？他们属于哪些专业？
- 8、休闲的时候，你最想做什么或学什么？这里面又是什么吸引你？
- 9、你最喜欢的科目是什么？为什么喜欢？
- 10、生活中某些时刻，你会因全神贯注做某些事儿忘了时间。什么样的事会让你如此专注？

请你对上面的内容进行梳理，之后有什么发现？你的兴趣点有：

探索活动三 我的职业兴趣

（1）霍兰德职业兴趣岛探索

网址：<http://www.51xuanxiao.com>

全国免费咨询热线：400-990-5160

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

如果你有一次免费度假旅游的机会，可以去下列六个岛屿中的一个岛屿，你必须在这个岛屿上住满三个月。现在请不要考虑其他因素，凭借你的喜好，挑选出你最想去的岛屿

岛屿类型	具体描述
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，处处高级饭店、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。

你最想去的岛屿是：

如果旅游变成定居，请你重新选择，你的决定是什么？

你还可以接受哪两个岛屿？

（2）霍兰德职业兴趣测试

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

霍兰德职业兴趣测试又称职业倾向测试。

登录 51 选校 <http://plan.51xuanxiao.com/Student/FindOutSelf>；选择职业倾向测试，科学客观的测量你在六种职业类型 R 实际型、(I 调研型)、A 艺术型、S 社会型、E 企业型、C 常规型的倾向。测试结果同时智能推荐适合你的职业与专业。

生涯拓展

霍兰德职业兴趣倾向理论将人分为六大类：

类型	描述
R 实际型	兴趣类型： 此类型的人有机械能力或体力,喜欢处理机器、物体、工具、运动设备或与动植物有关的工作,比较属于清楚、具体、实在及体力上的工作。大部份工作需在户外进行，比较不需与人有深入之接触,所以其社交技能并不十分重要,智力及艺术能力也不那么需要。
	性格特征： 重视物质、顺从、温和、实际、自然、坦白、害羞、谦虚、有恒、诚实、稳定与节俭。
	职业特征： 这种人大概比较不善社交,是情结稳定、具体化的人,适合从事技术、体力性的工作,如农业工作、,汽车修护员、飞机控制、电气工程、加油站工作等。
I 调研型	兴趣类型： 此类型的人喜欢运用其智能或分析能力去观察、评量、判断、推理、以解决问题,他们喜欢与符号、概念、文字有关的工作，不必与人有太多接触。
	性格特征： 重视方法、分析、独立、温和、谨慎、智慧、精细、好奇、批判、内向、理性、保守。
	职业特征： 从事如生物、物理、化学、医学、物质学、人类学等工作,具有数理及科学能力,但较缺乏领导能力。
A 艺术型	兴趣类型： 此类型的人具有艺术、创造、表达及直觉能力。喜欢藉文字、动作、声音、色彩、形式来传达美、思想及感受。他们需要敏锐的感觉能力、想像及创造力，在语文方面的性向也高过数理方面的能力。
	性格特征： 崇尚理想、不从人众、有创意、复杂、无条理、富幻想、善表

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

	达、直觉、情绪化、不实际、独立、冲动。 职业特征：他们喜欢从事如作曲家、音乐家、指挥家、作家、画家、室内设计师、演员等工作,具有文学、音乐、艺术的能力,但比较缺乏处理文书事务能力。
S 社会型	兴趣类型:此类型的人具有与人相处交往的良好技巧。他们对人关怀、有兴趣,具备人际技巧。并能了解、分析、鼓励并改变人类的行为。他们能自我肯定,并有积极正向的自我概念。 性格特征：令人信服、社会化、助人、敏锐、善解人意、宽宏、合作、有责任心、仁慈、友善、温暖。 职业特征：喜欢从事与帮助他人有关的工作·如老师、宗教人士、辅导员、临床心理学家、社工员等,具有社会技能,但通常缺乏机械和科学能力。
E 企业型	兴趣类型:此类型的人喜欢运用其规划能力、领导能力及口语能力·组织、安排事物及领导、管理人员,以促进机构、政治、经济或社会利益。 性格特征：精力充沛、冒险、武断、外向、善于表达、野心、衝动、自信、引人注意、乐观、社交、热情。 职业特征：他们喜欢销售、督导、策划、领导方面的工作及活动,有兴趣从事如业务人员、经理人员、企业家、电视製作人、活动策划者、採購人员、推销人员等工作·具有领导能力及口才,但比较缺乏科学能力。
C 常规型	兴趣类型：此类型的人需要注意细节及事务技能,以便纪录、归档、及组织文字或数字资料。 性格特征：缺乏弹性、守本分、顺从、抑制、缺乏想像力、有良知、节俭、保守、有条理、谨慎、有恒、实际。 职业特征：他们通常不是决策人员,而是执行人员:他们给人的印象是整洁有序、服从指示、保守谨慎的·他们喜欢从事资料处理、文书及计算方面的工作,如簿记人员、速记人员、银行人员、金融分析师、税务专家、成本估计师等·具文书及计算能力·但比较缺乏艺术能力。