

我喜欢干什么

——我的职业兴趣

【关键词】自我探索 职业兴趣 休闲娱乐

【辅导背景】

生活水平的提高和计划生育政策影响的大背景下，现代社会中的越来越多的青少年不愿再背负着别人的期望而去学习或者改变。那么，如何引导青少年为自己的未来负责？这个问题被越来越多的教育工作者提起。如何回答这个问题，引导青少年从自身兴趣出发探索未来道路成为可行的途径。

本课通过电商巨头阿里巴巴集团招聘实例引出兴趣（对于职业发展）的重要性、寻找个人兴趣资源以及制定培养兴趣计划等3个部分，有意识地协助学生发掘自己的兴趣资源。本课最后反思兴趣与职责的重要性来帮助学生正确看待兴趣在职业发展过程中所起的作用。

【辅导目标】（知识与能力、情感、态度与价值观、过程与方法）

- 1、了解兴趣在生涯发展中的重要性。
- 2、正确理解兴趣的重要作用。
- 3、通过测验、讨论等方式学会计划和培养学生的兴趣。

【重点难点】

让学生发现、确定兴趣点，制定培养兴趣的计划并付诸实践。

【适用学生】中学生（特别是有求职意向或专业志愿填报意向的中学生）

【辅导准备】

- （1）多媒体课件
- （2）学生预习（完成《寻找我的兴趣》）
- （3）学生活动页

【辅导课时】1-2 课时

【辅导过程】

一、《绝对挑战》的故事——营造气氛、引出主题

教师讲述：《兴趣与职业，你选哪一个？》文章的前半部分

《绝对挑战》有一期节目，是阿里巴巴旗下的淘宝网招聘商务谈判经理，当时，著名的马云先生问了三个很经典的问题，其中一个问题是：

“如果你感兴趣的事情你的上司偏不让你做，而你不感兴趣的事情，上司偏让你做，这时候，你会怎么办？”

当时二号选手说：“和上司沟通”

“如果沟通不成呢？”

二号选手说：“那我要告诉他，不为结果负责任”。

马云先生意味深长地点了点头。

教师询问：为什么马云先生意味深长的点了点头？

学生回答。

教师引导：因为兴趣和职业如果相匹配的话，那么这个人工作才有动力。我们都有这样的体验：感兴趣的事情做起来既轻松又高效，反之就觉得枯燥无味。生涯规划中一个最重要的原则就是：可持续发展，其中搞清楚自己的兴趣所在，做自己想要的和喜欢的工作，是非常关键的一个环节。

教学思路处理：

由于笔者认为关于兴趣的重要性没有必要过多解释，所以立马切入本课主体部分——兴趣的发掘与培养。部分教师如若需要强调兴趣的重要性，可以使用一些例子来做导引。（建议使用与

学生时空相一致、年龄相仿或者崇拜的对象的例子比较能够引起学生的共鸣。)例如:

- 1、《周杰伦：“爱面子”的音乐天才》选段——摘自图书《像他们一样去成功》，天津教育出版社。
- 2、《兴趣能够造就最耀眼的明星》选段——摘自图书《中学生人生规划导航》，中国石油出版社。

二、寻找我的兴趣——设置情境，促进体验

教师过渡：既然了解兴趣有助于找到富有吸引力的职业，那么这节课我们一起来寻找自己的兴趣吧！

假如我有七天的假期

这是一次春末夏初的天气，很适合度假旅游。正好呢，你刚好获得了免费七天的假期，你计划着前往一处新开发的岛屿群度假。旅行社经理向你大力鼓吹这个旅游的新特点：这是六个各具特色、各具风情的岛屿。如果时间允许你可以安排前往其中的三个岛屿，各停留几天，保证你能博览岛上风光，乐不思蜀。请仔细浏览旅游手册上记载的六个岛屿的特色并选择其中一个！注意请不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣挑出你最想前往的岛屿。

六岛特色介绍

A 岛:美丽浪漫的岛屿，岛上有美术馆、音乐馆，弥漫着浓厚的艺术文化气息。同时，当地的原住民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

S 岛:温暖友善的岛屿，岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们多互助合作，重视教育，弦歌不辍，充满人文气息。

E 岛:显赫富庶的岛屿，岛上的居民热情豪爽，善于企业经营和贸易。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱尔部、高尔夫球场。来往多是企业家、经理人、政治家、律师等，衣香鬓影，夜夜笙歌。

C 岛:现代管理秩序井然的岛屿，岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。

R 岛:自然原始的岛屿，岛上保留有热带的原始植物林、自然生态保护甚佳，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房舍、打造器物、制作工具。

I 岛:深思冥想的岛屿，岛上人迹稀少，建筑物多僻处一隅，平畴绿野，适合夜观星象。岛上有多处天文馆、科博馆以及科学图书馆等。岛上居民喜好沉思、追求真知，喜欢和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

你最想要去的岛屿是:

- A 岛:美丽浪漫的岛屿——说明你的职业兴趣是艺术型
- S 岛:温暖友善的岛屿——说明你的职业兴趣是社会型
- E 岛:显赫富庶的岛屿——说明你的职业兴趣是企业型
- C 岛:现代管理秩序井然的岛屿——说明你的职业兴趣是常规型

R 岛:自然原始的岛屿——说明你的职业兴趣是现实型

I 岛:深思冥想的岛屿——说明你的职业兴趣是研究型

假如你仅有七天难得的假期，你会考虑到哪三个岛屿度假呢？你的优先选择是什么？

我的度假计划：

选择 1：_____ 岛，因为：_____

选择 2：_____ 岛，因为：_____

选择 3：_____ 岛，因为：_____

然而，仔细想想，如果你有机会能影响政府的决策，致力建设莆田仙游，你会期待将仙游建设成哪一个岛屿呢？或者你期待未来能在哪一个岛屿上工作和生活？哪一个岛屿是你心中的桃花源？你有三个优先选择。

我的生活计划：

选择 1：_____ 岛，因为：_____

选择 2：_____ 岛，因为：_____

选择 3：_____ 岛，因为：_____

最后，想想你已年华老去，希望能找到一个最适合你度过退休生活的居所，以安享天年。哪个岛屿最能吸引你？你有三个优先选择可以安排的退休计划：

我的退休计划：

选择 1：_____ 岛，因为：_____

选择 2：_____ 岛，因为：_____

选择 3：_____ 岛，因为：_____

教学思路处理：

简单的六岛游戏与分享或许并不能起到明确学生在某些具体方面的兴趣，教师可以使用附件中的心理测验——《职业兴趣测量表》、《兴趣与职业定向测验量表》。这两个量表中的具体项目提示对于学生找到具体的兴趣培养点很有必要，也为下一个教学环节提供支持。

值得注意的是，《兴趣与职业定向测验量表》可以为学生在专业选择上面提供较为明细的指导。但是所有的心理测验结果仅供学生参考，不能给予学生决定性的评价或评估。教师在测验解释过程中需要不断重申这一点。

三、兴趣培养计划——布置任务、促进探索与分享

教师引导与询问：或许有些人会说我不清楚我有多少具体的兴趣，那么现在我们为自己制定一个兴趣培养计划吧！

1、培养兴趣的目标

我希望自己是个什么样的人？或者需要做些什么改变？（可以参考附件中的部分兴趣清单或者兴趣测验项目）

博学多才，哪方面：_____

强身健体，哪方面：_____

生活能手，哪方面：_____

多才多艺，哪方面：_____

其他方面，哪方面：_____

教学思路处理：

有时候，部分学生过分关注学业或者真的没有什么兴趣。这时，教师可以通过以下途径启发学生的思路：

- 1、我希望自己成为什么样的人？
- 2、我最不满意自己哪些方面？
- 3、我的亲朋好友希望我在哪些方面得到改进？
- 4、我的同学在哪些方面需要培养自己的兴趣？
- 5、你身边有谁兴趣广泛？

学生依次回答这些问题的过程，其实也是发现自己兴趣的过程。

2、预定计划与困难解决

预定计划	可能困难与解决
<input type="checkbox"/> 时间保证：每天、每周_____小时 <input type="checkbox"/> 环境保障：地点_____	替代的时间：_____ 替代的环境：_____
<input type="checkbox"/> 陪伴人员：_____ <input type="checkbox"/> 工具保障：_____	替代的人员：_____ 替代的工具：_____
<input type="checkbox"/> 经费保障：_____ <input type="checkbox"/> 监督人员：_____	替代的方案：_____ 替代的人员：_____
<input type="checkbox"/> 奖励方案：当每天、每周进行_____小时，给予_____奖励。 奖励可以是 <input type="checkbox"/> 食品 <input type="checkbox"/> 杂志书籍等 <input type="checkbox"/> 活动（例如看书、睡觉） <input type="checkbox"/> 其他_____	替代的奖励：当每天、每周进行_____小时，给予_____奖励。 奖励可以是 <input type="checkbox"/> 食品 <input type="checkbox"/> 杂志书籍等 <input type="checkbox"/> 活动（例如看书、睡觉） <input type="checkbox"/> 其他_____
<input type="checkbox"/> 反思：这项活动能给你带来哪些好处？ <input type="checkbox"/> 觉得很酷 <input type="checkbox"/> 很有面子 <input type="checkbox"/> 增长知识 <input type="checkbox"/> 学到技能 <input type="checkbox"/> 得到他人赞赏与夸奖 <input type="checkbox"/> 对学习很有好处 <input type="checkbox"/> 对生活有好处 <input type="checkbox"/> 对健康有好处 <input type="checkbox"/> 一直被模仿从未被超越 <input type="checkbox"/> 其他：_____	

学生认真填写并分享。

教师总结与引导：兴趣不是天生的，是在生活过程中慢慢形成的，需要我们自己去发现、培养。如果你还没有发现自己的兴趣，或者还想进一步发展自己的兴趣，发展更多方面的兴趣。那么请试着努力吧。

- 1、选择一个自己觉得有趣的、需要具有的或者有一定优势的方面作为自己的兴趣，比如阅读、研究、制作等；
- 2、不断地进行自我暗示：我能行，我对它有兴趣！
- 3、多尝试、多练习、多请教，在做的过程中熟悉、掌握并发现乐趣；
- 4、争取成功，在别人或者自己面前展示自己的成就，试着体验成功的满足；
- 5、稳定、持久地坚持一段时间。

教学思路处理：

在**预定计划与困难解决**部分，有些同学会觉得比较难处理。这时教师可以增加一个环节——通过全班同学的力量——来帮助他们。我们可以在大部分同学结束任务与分享时，或指名道姓或匿名的方式询问和求助他们，例如：我们班有位同学不知道该如何处理，有谁能够举手提建议、出点子吗？

若希望能够除了引导学生思考如何培养自己的兴趣，还希望学生能够落实计划，那么教师可能需要几节课通过某个同学的具体例子帮助他来完成。这样可以起到示范的作用，突出实效。

四、兴趣与责任，哪个更重要？——互动讨论和反思

教师引导：同学们，大家还记得这节课刚开始的那个故事吧！马云先生在强调抉择中必须二选一的时候，选手选择了兴趣。那么，若是在我们将来踏入社会从事工作的时候，我们也面对这个问题。我们该如何选择？

学生回答。

教师叙述并总结：成熟的回答是怎样的？我们必须先搞清楚兴趣和职业究竟如何匹配。

一、对于个人来讲，一定要做自己感兴趣的工作。

几乎每一个人都知道，人如果要长期发展，就要有动力，而“兴趣”是人发展中最重要动力之一。但是，在现实中，很多人在选择职业时嘴里说着，要“做自己喜欢的”，实际行动中，选择的确是“看似不错的行业”、“容易进入的企业”、“待遇不错的工作”、“听上去有发展前景的事业”。尽管，这些选择并没有错误，但是如果缺乏了兴趣——动力的来源，很可能出现的情况就是缺乏足够的竞争力，或者在面临困境和压力时难以坚持下去。

二、对于职业人来讲，不仅有兴趣，还要有责任。

有兴趣的人经常在职业中会受挫，因为很多事情不符合自己的兴趣，于是很多人疑惑：我应该选择自己感兴趣的工作，还是做工作感兴趣的事情。于是，对于兴趣的看法也是衡量职业人成熟度的一个话题，这也是马云先生主要考察的内容。

对于职业人士来讲，只有兴趣还不够，还要有责任。工作，经常是一部分让你感兴趣，也有一部分让你不感兴趣。比如，你喜欢和人打交道，但是不一定喜欢和各种类型的人打交道，也不一定喜欢在领导的压力下和人打交道；也不一定喜欢没完没了地和人打交道。所以每个人都会在工作中遇到兴趣和工作的冲突，这个时候，成熟的职业人会采取“暂时忍耐”的策略，以“工作需要”为重。

从职业生涯规划的角度，我们认为，当一个人能够做到兴趣和责任两条腿走路的时候，持久发展的可能性会更大。

在多年摸索的道路上，将来的我们必须明白一个事实，那就是：**兴趣是可以培养的，兴趣也是可以管理的；有的时候，可以放弃一种旧兴趣来焕发一种新兴趣；可以推后一个强兴趣提前一个弱兴趣；还可以让部分兴趣“远离职业”放在休闲中满足。**

教师询问：那么，你觉得成熟的回答是什么？

学生回答。

教师提供参考：我们可以这样回答他——如果领导总是让我做不喜欢的事情，短期来讲，我可以接受，毕竟工作第一位的，不能按照我的喜好来行事。但是长期来讲，我需要考察这个工作是不是符合我的兴趣，如果长期做不符合我的兴趣的事情，我不能做到出色，我也不会接受这样的任用。作为管理人员，我一直在学会管理自己的兴趣，在工作中，尽量做到不要让自己失去兴趣的动力，同时也考虑企业的大局和利益，不被个人的兴趣所左右。

记得，我们工作是为了自己更好的生活，但是我们事业的发展需要责任的担当。

五、课堂总结

教师总结：这节课让我们知道了：（1）兴趣对于我们来说意味着什么？（2）我们的兴趣是什么？（3）即使缺乏兴趣，我们该如何或从哪些方面培养和管理自己的兴趣？（4）在我们事业发展的过程中，兴趣和责任该如何抉择？

学生回答。

六、布置作业

- 1、完成本节课课堂作业单
- 2、完成下节课课堂作业单（完成《气质类型测验》和《人际特质问卷》）

七、师生互动

思考：收获与困惑

请问本节课给你**最深的印象**是_____

请问本节课给你**最大的收获**是_____

请问本节课给你**最大的困惑**是_____

请问你**需要我的什么帮助**吗？_____

关于本节课，你有什么**建议**吗？

教师反馈

关于你的困惑：_____

关于你所需要的帮助：_____

教学建议

再完美的辅导设计都有值得推敲的方面，再完美的解答都有可以改进的地方。所以本部分用于辅导完成后学生的反馈。通过学生的反馈，我们可以有针对性的进行辅导设计，有方向的进行课后辅导。

补充与拓展

《人生的五把钥匙》

2001年5月，美国内华达州的麦迪逊中学在入学考试时出了这么一个题目：比尔·盖茨的办公桌上有5只带锁的抽屉，分别贴着财富、兴趣、幸福、荣誉、成功5个标签；盖茨总是只带一把钥匙，而把其它的4把锁在抽屉里，请问盖茨带的是哪一把钥匙？其他的4把锁在哪一只或哪几只抽屉里？

一位刚移民美国的大陆学生，恰巧赶上这场考试，看到这个题目后，一下慌了手脚，因为他不知道它到底是一道语文题还是一道数学题。考试结束，他去问他的担保人——该校的一名理事。理事告诉他，那是一道智能测试题，内容不在书本上，也没有标准答案，每个人都可根据自己的理解自由地回答，但是老师有权根据他的观点给一个分数。

大陆学生在这道9分的题上得了5分。老师认为，他没答一个字，至少说明他是诚实的，凭这一点应该给一半以上的分数。让他不能理解的是，他的同桌回答了这个问题，却仅得了1分。同桌的答案是，盖茨带的是财富抽屉上的钥匙，其它的钥匙都锁在这只抽屉里。

后来，这道题通过E-mail被发回国内。这位学生在邮件中对同学说，现在我已知盖茨带的是哪一把钥匙，凡是回答这把钥匙的，都得到了这位大富豪的肯定和赞赏，你们是否愿意测试一下，说不定从中还会得到一些启发。

同学们到底给出了多少种答案，我们不得而知。但是，据说有一位聪明的同学登上了美国麦迪逊中学的网页，他在该网页上发出了比尔·盖茨给该校的回函。函件上写着这么一句话：在你最感兴趣的事物上，隐藏着人生的秘密。

附件 1:

六岛游戏的解释与说明

类型	类型描述	工作举例	类型特点
实际型(R)	喜欢运用工具、以手操作机械，参与体能运动与户外活动。	建筑师、电子机械工程师	具有顺从、坦率、谦虚、自然、坚毅、实际、有理、害羞、稳健、节俭等特征。
研究型(I)	喜欢学习新知，研究且解决抽象的问题，重视科学。	企业研发人员、研究机构的科研人员	具有分析、谨慎、判断、好奇、独立、内向、精确、理性、保守、好学、有自信等特征。
艺术型(A)	喜欢自由发挥想象力，创作或鉴赏艺术作品。	各类艺术家、设计师、美工、创意人员	:具有复杂、想象、冲动、独立、直觉、创意、理想化、情绪化、感情丰富、不重秩序、不服权威、不重实际等特征。
社会型(S)	喜欢了解他人或与他人沟通，关心他人的福祉。	教师、社会工作者、咨询工作者	具有合作、友善、慷慨、助人、仁慈、负责、善沟通、善解人意、富洞察力、理想主义等特征。
企业型(E)	喜欢领导他人工作或销售商品，并以言语说服或影响他人。	企业经理、贸易商、拍卖官、经销商	具有冒险、野心、抱负、乐观、自信、冲劲、追求享乐、精力充沛、善于社交、擅长说服他人、获取注意、管理组织等特征。
传统型(C)	喜欢以有系统、具体、例行的程序，处理文书或数字资料。	秘书、系统分析师、统计员、会计	具有顺从、谨慎、保守、自抑、谦逊、规律、坚毅、实际、稳重、重秩序、有效率等特征。

附件 2:

职业兴趣测量表

下面的测试是由著名择业专家霍兰德设计的，它能帮你了解自己的兴趣并将其与你的职业联系起来。请仔细阅读下面的问题，对于每项活动，如果你的回答是肯定的话，则在“是”一栏中打个“√”；如果你的回答是否定的话，则在“否”一栏中打个“√”。最后把“是”一栏的回答次数相加，填入“总计次数”一栏中。

第一组

- | | 是 | 否 |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你喜欢自己动手修理电脑、自行车、音响、钟表等器具吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你对自己家里使用的电冰箱、洗衣机、电脑等的质量和性能了解吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你喜欢动手做小型的模型（如飞机、汽车、轮船、建筑模型等）吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你喜欢与数字、图表打交道（如记账、制表、制图）的工作吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你喜欢制作工艺品、装饰品或衣服吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

总计次数:

第二组

- | | 是 | 否 |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你喜欢为他人购物当顾问吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你热衷于参加集体活动吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你喜欢接触不同类型的人吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你喜欢拜访别人、与人讨论各种问题吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你喜欢在会议上积极发言吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

总计次数:

第三组

是 否

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你喜欢没有干扰地、有规则地从事日常工作吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你喜欢对任何事情都预先做周密的安排吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你善于查阅字典、辞典和资料索引吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你喜欢按固定的程序有条不紊地工作吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你喜欢对事物进行分类和归档的工作吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 总计次数： | | |
| 第四组 | 是 | 否 |
| 1. 你喜欢倾听别人困难并乐于帮助别人解决困难吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你愿意为残疾人服务吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 在日常生活中，你愿意为他人提供帮助吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你喜欢向别人传授知识和经验吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你喜欢防病、治病和照顾病的工作吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 总计次数： | | |
| 第五组 | 是 | 否 |
| 1. 你喜欢主持班级集体活动吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你喜欢接近领导和老师吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你喜欢在人多时当众发表自己的观点和意见吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 如果老师不在，你能主动维持班里学习和生活的正常秩序吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你具有强烈的责任感和工作魄力吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 总计次数： | | |
| 第六组 | 是 | 否 |
| 1. 你特别爱读文学著作中对人内心世界的细致描写吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你喜欢听人们谈论他们的活动和想法吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你喜欢观察和研究人的心理和行为吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你喜欢阅读有关领导人、政治家、科学家等名人传记吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你很想了解世界各国的政治和经济制度吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 总计次数： | | |
| 第七组 | 是 | 否 |
| 1. 你喜欢参观技术展览会或收听（收看）技术新信息的节目吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你喜欢阅读科技杂志（如《科学动态》、《科学 24 小时》）吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你了解生机勃勃的大自然的奥秘吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你了解使用科学精密仪器和电子仪器的工作吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你喜欢复杂的绘图和设计工作吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 总计次数： | | |
| 第八组 | 是 | 否 |
| 1. 你想设计一种新的发型和服装吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 你喜欢创作（如画画）吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 你尝试着写小说或编剧吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 你很想参加学校宣传队或演出小组吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你爱用新方法、新途径来解决问题吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 总计次数： | | |
| 第九组 | 是 | 否 |
| 1. 你喜欢操作机器吗？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. 你很羡慕机械类工程师的工作吗？
3. 你了解机器的构造和工作性能吗？
4. 你喜欢交通驾驶一类的工作吗？
5. 你喜欢参观和研究新的机器设备吗？

总计次数：

第十组

是 否

1. 你喜欢从事非常具体的工作吗？
2. 你喜欢做很快就能看到产品的工作吗？
3. 你喜欢做让别人看到效果的工作吗？
4. 你喜欢做那种时间短、但可以做得很好的工作吗？
5. 你喜欢做有形的事情（如编织、烧饭）而不喜欢抽象的活动吗？

总计次数：

计算方法：根据对每组问题回答“是”的总次数，填下表。

组 别	回答“是”的次数	相应的兴趣类型序号
第一组		兴趣类型 1
第二组		兴趣类型 2
第三组		兴趣类型 3
第四组		兴趣类型 4
第五组		兴趣类型 5
第六组		兴趣类型 6
第七组		兴趣类型 7
第八组		兴趣类型 8
第九组		兴趣类型 9
第十组		兴趣类型 10

通过上面的测试，找出你的兴趣类型。在回答“是”的总次数一栏中，得分越高，相应的兴趣类型就越符合你的职业兴趣特点；得分越低，相应的兴趣类型就越不符合你的职业兴趣的特点。

然后参照以下各种兴趣类型所对应的职业。

兴趣类型与相对应的职业

兴趣类型 1——愿与事物打交道。这类人喜欢同事物（如工具、器具或数字）打交道，而不喜欢从事与人和动物打交道的职业。相应的职业有：制图员、修 一是工、打字员、木匠、建筑工、出纳员、记账员、会计等。

兴趣类型 2——愿与人打道。这类人喜欢从事与他人接触的工作，他们喜欢销售、采访、传递信息一类的活动。相应的职业有：记者、营业员、服务员、推销员等。

兴趣类型 3——愿做有规律的工作。这类人喜欢常见的、有规律的活动，在预先安排的条件 下做细致工作。相应的职业有：邮件分检员、图书馆管理员、办公室职员、档案整理员、打字员、统计员等。

兴趣类型 4——愿从事社会福利和助人的工作。这类人乐意帮助别人，试图改善他人的状况，喜欢独自与人接触。相应的职业有：医生、律师、护士、咨询人员等。

兴趣类型 5——愿做领导和组织工作。这类人喜欢管理工作，爱好掌管一些事情，他们在企业事业单位中起着重要的作用，相应的职业有：辅导员、行政人员、管理人员等。

兴趣类型 6——愿研究人的行为。这类人喜欢谈话涉及到人的主题，他们爱研究人的行为举止和心理状态。相应的专业有：心理学、政治学、人类学等。

兴趣类型 7——愿从事科学技术事业。这类人喜欢分析、推理和测试方面的活动，长于理论分析，喜欢独立解决问题，也喜欢通过实验获得新发现。相应的专业有：生物、化学、工程学、物理学等。

兴趣类型 8——愿从事抽象性和创造性的工作。这类人喜爱需要有想象力和创造力的工作，爱创造新的式样和概念。相应的职业有：演员、创作人员、设计人员、画家等。

兴趣类型 9——愿从事操纵机器的技术性工作。这类人喜欢运用一定的技术，操纵各种机械制造产品或完成其他任务。相应的职业有：机床工、驾驶员、飞行员等。

兴趣类型 10——愿从事具体的工作。这类人喜欢制作看得见、摸得着的产品，希望很快看到自己的劳动成果，人们从完成的产品中得到自我满足。相应的职业有：厨师、美容师、理发师、园林工、室内装饰工、农民、工人等。

附件 3:

兴趣与职业定向测试表

请根据自己的实际情况,用答卷纸对下面 138 道题作出回答。计分方法是：对题中所举的事情，你非常喜欢的计 2 分，比较喜欢的计 1 分，吃不准的计 0 分；比较不喜欢的计 -1 分，非常不喜欢的记 -2 分。现在开始答卷。

项目	得分
1. 上物理课。	
2. 上数学课。	
3. 上化学课。	
4. 阅读天文方面的书籍或文章，喜欢与别人一起谈论天文知识。	
5. 对饲养动物的经验介绍感兴趣。	
6. 看到报刊上介绍医生生活与工作的文章，就想好好读一读。	
7. 看农业、植物学和动物学方面的读物。	
8. 对森林保护和开发很关心。	
9. 拿起世界文学名著就爱不释手。	
10. 看各种报纸、杂志，欣赏收音机和电视机中的各种节目。	
11. 上历史课。	
12. 剧院、博物馆和艺术展览会，对我有特殊的魅力。	
13. 读地质勘探方面的文艺作品或科普读物。	
14. 阅读有关世界各国文化、经济、国家制度方面的书籍杂志。	
15. 对公安工作方面的文章感兴趣。	
16. 相多了解一点海员、飞行员的生活与工作情况。	
17. 先进少先队辅导员和模范教师的事迹，常使我感动。	
18. 对机床构造和工作性能感兴趣。	
19. 对自己学习、生活和工作的环境作出评价。	
20. 对建筑师的事迹感兴趣。	
21. 对食品的制作和加工有特殊的爱好。	
22. 阅读有关技术方面的科普读物。	
23. 想知道电子仪器和无线电仪器的构造。	
24. 想看有关文艺评论的文章。	

25. 到处寻找数学方面的科普读物和浅近的论文。	
26. 关心新矿藏的发现与研究。	
27. 对介绍别的星球情况的广播、电视节目感兴趣。	
28. 羡慕用动物做实验的生物学家。	
29. 想了解关于疾病的起因、治疗和病人护理方面的知识。	
30. 经常观察花草树木和各种庄稼。	
31. 想到森林中去旅行、考察。	
32. 关心物理学方面的新发现。	
33. 对国内外发生的大事很敏感，在班里常常第一个谈论这些事。	
34. 读历史方面的书籍。	
35. 歌剧和交响乐使我陶醉。	
36. 特别关心化学方面的新成就。	
37. 想知道地理方面的新发现。	
38. 当老师不在时，能主动维持班里学习和生活的正常秩序。	
39. 对铁路运输方面的情况感兴趣。	
40. 愿意给同学讲解如何解一道难题，如何正确造句等。	
41. 想学会使用钳子、扳手、钢锯等工具。	
42. 做有关社会服务方面的笔记、卡片和报刊文章剪贴。	
43. 了解建筑部门的新成就。	
44. 对生产生活必需品的工厂感兴趣。	
45. 想知道现代技术方面的新成就。	
46. 看无线电技术方面的科普文章。	
47. 常常做一些物理方面的小实验。	
48. 愿意给比自己年纪小的孩子讲故事、读书，带他们玩。	
49. 一上化学实验课就特别高兴。	
50. 非常羡慕那些能说出每一颗星座的名称和位置的人。	
51. 集体外出活动时，愿意为大家安排吃饭休息等事项。	
52. 想学会包扎和抢救伤员。	
53. 养鸡、养兔、种小片庄稼，并精心照料它们。	
54. 收集森林中的植物标本。	
55. 尝试着写些故事和诗歌。	
56. 观察别人的行为和生活情况，热衷于学校和班里的黑板报工作。	
57. 参加或想参加学校历史小组，经常收集有关历史事件的资料。	
58. 收集矿物、即类矿物方面的知识。	
59. 朗诵诗、常格、很想参加学校文工团或演出小组。	
60. 对大自然和自己故乡的地理环境很感兴趣。	
61. 对犯罪、家庭纠纷、民事诉讼等报道很感兴趣。	
62. 爱驾驶摩托车和汽车。	
63. 专门爱解复杂的数学题。	
64. 制作各种零件，修理自行车等。	
65. 经常观察动、植物的生长变化。	
66. 参观建筑工地。	

67. 经常动手裁剪衣服，对家里使用的电扇、电熨斗、洗衣金、缝纫机的质量与性能很了解。	
68. 自己动手装修自行车、缝纫机、钟表等。	
69. 能修理收音机、电视机和简单的电子仪器。	
70. 如果学校组织物理小组，我一定报名。	
71. 愿意协调民警和公安人员维护社会治安。	
72. 设法在家里搞些化学小实验。	
73. 很想参观天文馆和天文台。	
74. 积极报名参加生物小组。	
75. 很想在猴子、狗等动物身上做些医学实验。	
76. 设计安装收音机、扬声器和无线电仪器。	
77. 栽培树木，并精心管理他们。	
78. 善于查阅字典、词典和文学资料索引。	
79. 善于迅速的把注意力从一件事转到另一件事上去，并把每件事的原委弄得清清楚楚。	
80. 特别爱看历史题材的电影和戏剧。	
81. 弹奏乐器、爱好绘画、木刻和其他造型艺术。	
82. 收集地质方面的文献、图片。	
83. 如果组织地考察，我将积极报名。	
84. 已是或很想成为数学小组成员。	
85. 向往当个海员或列车员。	
86. 对少先队辅导员工作感兴趣。	
87. 愿意在校办工厂参加劳动。	
88. 当亲人、朋友、同学要买东西时，乐于给他们当顾问。	
89. 很羡慕建筑设计师的工作。	
90. 对生产手表、缝纫机和电视机的工人及纺织工人十分羡慕。	
91. 从小就喜欢制作飞机、滑翔机和舰艇模型。	
92. 能说出各种农作物的生长期及其特点。	
93. 经常有资格参加物理竞赛。	
94. 阅读教育学、心理学、教学经验方面的文章和书籍。	
95. 遇到化学难题，哪怕花很长时间也要把他解出来。	
96. 对国内外发射的人造天体带回来的科研资料、外星球情况，很感兴趣。	
97. 做一些动物小实验。	
98. 对人体的解剖生理特点和各器官功能，很感兴趣。	
99. 想通过试验培育农作物新品种。	
100. 想当个伐木工或护林员。	
101. 校正别人讲话中的不正确语音，大量收集各种词汇。	
102. 经常在日记中分析生活中的事件，文字简练、生动、风趣。	
103. 游览名胜古迹时，常仔细研究那些碑文、古诗而流连忘返。	
104. 对艺术理论和艺术史很感兴趣。	
105. 能正确的说明地球的经纬度对时差的影响。	
106. 做艰苦的长途旅行，在旅行中对地形地貌很感兴趣。	

107. 羡慕律师和法学工作者的工作。	
108. 长途汽车司机的工作对我很有吸引力。	
109. 常参加各种数学竞赛。	
110. 认为重工业是最有气魄的行业。	
111. 在日常生活中愿意为人们提供各种帮助。	
112. 能熟练使用锯、斧、凿等木工工具。	
113. 认为轻工业比重工业更好些。	
114. 能熟练的阅读技术图纸或图表。	
115. 会使用精密的电子仪器进行测量和计算。	
116. 阅读介绍牛顿、爱因斯坦、普朗克等人物的文章、书籍。	
117. 听说已将哦年工作需要用数学知识才能完成，马上就会产生兴趣。	
118. 愿意并善于同各种人来往。	
119. 对有关飞碟和外星球有没有生物的报道，十分感兴趣。	
120. 读有关著名生物学家生平的书籍。	
121. 参加学校卫生保健小组。	
122. 开拖拉机，操纵农业机械。	
123. 关心林业方面的新成就。	
124. 对词语和成语的产生感兴趣。	
125. 进行复杂的绘图与设计。	
126. 关心其他国家的历史。	
127. 经常听音乐，并不止一遍的看同一个话剧、歌剧或舞蹈。	
128. 阅读有关著名地质学家生活与活动的文章。	
129. 研究地球各大洲的地理概况。	
130. 能对朋友、熟人或文学作品中的人物的行动作出判断。	
131. 对交通运输工具的发展很关心。	
132. 喜欢孩子，愿意教他们学知识，培养他们的好品质。	
133. 经常研究新的机器设备。	
134. 听说一个任务与化学知识有关，立刻产生了兴趣。	
135. 动手做一些小型的模型。	
136. 对轻工业品展览会很感兴趣。	
137. 常给学校黑板报和杂志写稿，提出自己的建议。	
138. 会看复杂的无线电电路图	

计算方法及结论分析：

经过记分和统计,每位被试可以得到对应于不同专业或行业的 23 个分数,得分最高的就是较适合于他的专业或行业。被试可有意识的朝这方面努力或继续培养这方面的兴趣。

职业兴趣测量评卷专业题号总得分

专业	题号记得分						得分
	1	32	47	70	93	116	
物理	2	25	63	84	109	117	
数学	3	36	49	72	95	134	
化学	4	27	50	73	96	119	
天文学							

生物学	5	28	65	74	97	120	
医学	6	29	52	75	98	121	
农业	7	30	53	92	99	122	
林业	8	31	54	77	100	123	
文学	9	24	55	78	101	124	
新闻	10	33	56	79	102	137	
历史	11	34	57	80	103	126	
艺术	12	35	59	81	104	127	
地质	13	26	58	82	106	128	
地理	14	37	60	83	105	129	
法律	15	38	61	71	107	130	
交通运输	16	39	62	85	108	131	
教育	17	40	48	86	94	132	
产业工人	18	41	64	87	110	133	
服务行业	19	42	51	88	111	118	
建筑	20	43	66	89	112	135	
轻工业	21	44	67	90	113	136	
技术	22	45	68	91	114	125	
电子技术	23	46	69	76	115	138	

附件 4:**中学生兴趣清单参考**

技能方面

学会一种乐器，音乐将使你气质不凡

懂一点儿心理学，改善人际关系

学会做饭，这门手艺将陪伴你一生

选择一种球类运动并经常参加，提高身体素质

练一手好字，这将是成人之后的门面

会穿衣搭配，塑造属于自己的良好形象

学习方面

培养自己的学科兴趣，找到适合自己的学习方法

阅读兴趣，好书给你带来的益处要大过任何综艺节目

培养英语兴趣，世界上有四分之一的人在使用这种语言

尝试写作，学会用文笔表达自己的思想，工作中的基本技能

参与团队游戏，培养团队精神

培养与人相处兴趣，感受别样的思想和文化

培养演讲兴趣，锻炼自己在公众面前的反应能力

职业方面

寻找兼职，进行职业体验

参与社会活动，了解社会生活

生活方面

和父母去不同的地方旅游，扩大自己的视野

【参考资料】

- 1、《我的生涯手册》，吴芝仪著，经济日报出版社，2008年1月。
- 2、《中学生职业规划》，吴志兰编著，中国市场出版社，2011年11月。
- 3、《初中生涯指导》，生涯教育教材编写组编，教育科学出版社，2012年5月。
- 4、《中学时期要学会的50个人生技能》，侯瑞光编著，哈尔滨出版社，2010年7月。
- 5、《职业生涯规划与就业指导》，俞发仁主编，吉林科学技术出版社，2007年8月。
- 6、《兴趣与职业，你选哪一个？》，网络资源。