

/

/

/

|  |
| --- |
| 目 录 |



第一篇 职业生涯唤醒

第一章 唤醒职业生涯规划意识 002

/

|  |  |
| --- | --- |
| 第一节 自我测评理论 004 |  |
| 第二节 自我测评及点拨 008 |  |
| 第三节 正确认识自己，创造美好未来 | 013 |

/

第二章 认识职业生涯规划 020

第一节 职业生涯规划的目的与意义 022

/

/

第二节 影响大学生职业生涯规划的因素 027

第三节 大学生活与职业生涯 032

/

第二篇 职业生涯探索

第三章 自我探索 040

/

/

第一节 自我探索之兴趣探索 042

第二节 自我探索之人格特质探索 047

/

/

第三节 自我探索之个人能力探索 055

第四节 自我探索之价值观探索 / 060



/

/

/

/



第四章 职业探索 /

068

第一节 职业探索的重要性 070

/

/

第二节 职业探索的途径和内容 074

第三节 职业信息的分析 081

第五章 资源探索 092

第一节 个体资源探索 094

第二节 家庭资源探索 101

第三节 社会资源探索

/

/

/

/

/ 104

第三篇 职业生涯规划与目标制定

第六章 职业生涯目标与决策 /

122

|  |  |
| --- | --- |
| 第一节 职业生涯目标 124 |  |
| 第二节 职业生涯目标分解 126 |  |
| 第三节 大学阶段的职业决策 129 |  |
| 第四节 大学生职业生涯规划方案的制订 | 134 |

第四篇 职业道德素养

职业道德与职业技能 /

第七章 142

第一节 职业道德 144

/

第二节 职业道德与职业发展 150

/

/

第三节 职业素质与职业能力概述 153

第四节 大学生应具备的职业能力与职业素质 / 156



第五篇 职场人职业生涯管理

第八章 聚焦职业生涯管理 /

164

第一节 经营优秀的职业形象 166

/

/

第二节 初入职场必备技巧 173

第三节 职业生涯发展策略与管理 175

/

第六篇 职业目标方案实施

职业目标方案实施之素质能力提升 / 186

第九章

成功职场人从构建核心职业能力开始 / 188

第一节

第二节

191

企业对新员工的素质能力要求 /

/

第三节 大学生职业生涯进阶 195

第十章

职业目标方案实施之就业指导 / 202

204

第一节

职业准备与适应 /

/

第二节 就业信息的搜集和整理 211

第三节 高效简历与面试技巧的打磨 215

/

第七篇 职业生涯之创业

第十一章 创业——寻路另一种人生

/ 224

第一节 新时代的创业环境概况 /

226

第二节 创新创业孵化器 —— 培养创造力 231

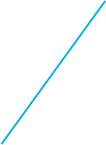
/

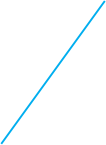
/

第三节 解锁创业实战“密码” 236

参考文献 / 246



职业生涯唤醒

第一篇

先谋后事者昌，先事后谋者亡。

——《太公金匮》

【释义】 事前谋划好再行动就会胜利，

行动后再谋划就会败亡。



关键词

微导图

微点拨

第一章 唤醒职业生涯规划意识

 学习指导

|  |
| --- |
|  |

微课视频

选择职业

改变 职业

个人潜力

关键词

霍兰德

职业兴趣理论

霍兰德

职业兴趣测评

舒伯

自我认知理论

唤醒职业生涯 规划意识

霍兰德职业测评理论及其实用性 舒伯的自我认知理论及其实用性

 自我测评理论

 自我测评及点拨

职业兴趣测评

 寻找职业满足感

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 一个人生命中最大的幸运，莫过于在他的人生中途，即在他年富力强时发现了自己的 使命。  —— (奥地利) 斯蒂芬 · 茨威格 (著名作家) |

学习目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | ◆理解自我测评的两种理论：霍兰德职业测评理论和舒伯的自我认知理论。  ◆运用霍兰德职业兴趣测评了解自己的职业兴趣倾向。  ◆学会如何塑造成功形象、发掘个人潜力，唤醒自己的职业生涯规划意识。  ◆初步了解职业生涯规划的过程及如何应对职业生涯规划过程中可能遇到的挑战。 |

 困惑与思考

回忆一下，你是否有过类似的经历：

有一些事情，会让你废寝忘食，虽然任务量重，却丝毫不觉疲惫；

有一些事情，会带给你快乐，让你内心充满愉悦，迫不及待地要去完成；

有一些事情，总是能深深吸引你的注意力，激发你的热情和创造力；

有一些事情，充满无限魅力，以至于你不计得失地去做。

假如你有以上任何一种感受，那么恭喜你，这件事情就是你的兴趣或职业兴趣所在！职业兴趣就 是兴趣在职业方面的表现，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。

那么，如果你了解自己的职业兴趣所在，首先需要做的就是唤醒职业生涯规划意识，做到“先谋后事”。

 塑造成功形象，发掘个人潜力

 通过练习回顾重点知识

选择和改变职业

 正确认识自己，创造美好未来

本章小结

 实践空间

 思考如何自我唤醒

找到你挚爱的工作，那么，太阳还没有升起时，你就迫不及待地去做你热爱的工作了。

—— (美) 史蒂夫 ·乔布斯 (苹果公司联合创始人)

│ 大学生职业规划与创业指导(第三版)

 第一节  自我测评理论



一、实用自我测评理论

职业选择受多种因素的影响，包括个人因素 (如个人能力、性格、气质、职业兴趣等诸 多内部因素)、 家庭期望、教育背景、职业的社会声望、报酬等。

职业选择是一项复杂的工程，需要我们在了解自身内部因素的同时，把握好外界的相 关影响因素。其中，职业兴趣作为从事工作的重要驱动力，已成为越来越多的人选择职业 的首要考虑因素。职业选择是人生十字路口的关键一步，借助专业的理论知识做好自我测 评，是找到适合自己职业生涯发展的入口之一。

(一)霍兰德职业测评理论

美国约翰斯 · 霍普金斯大学心理学教授、著名职业指导专家霍兰德在研究中发现，不 同的人具有不同的人格特征，不同人格特征的人适合从事不同的职业。他于 1959 年提出 了具有广泛社会影响力的职业兴趣理论。职业兴趣理论也被称为职业性向理论或人格类型理 论、职业个性理论等，该理论认为个体对职业的选择受到动机、知识、爱好等因素的支配， 最重要的是受其人格和兴趣的影响。职业兴趣作为人格的一个方面，具有人格的稳定性和差异 性等基本特征。

兴趣是人们活动的巨大动力，凡是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、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。霍兰德认 为人格可分为社会型、企业型、常规型、实际型、调研型、艺术型六种类型。劳动者只有 找到了适合自己的职业，其才能与积极性才可以得到发挥。

1. 霍兰德职业兴趣理论的来源与演变

关于兴趣测验的研究可以追溯到 20 世纪初，桑代克于 1912 年对兴趣和能力的关系进 行了探讨。1915 年，詹姆斯开发了一个关于兴趣的问卷，标志着兴趣测验的系统研究的开 始。1927 年，斯特朗编制了斯特朗职业兴趣调查表，这是最早的职业兴趣测验。1939 年， 库德发表了库德爱好调查表。霍兰德于 1953 年编制了职业偏好量表，并在此基础上发展了 自我指导探索，据此提岀了人格特质与工作环境相匹配的理论。不难看出，在霍兰德职业 兴趣理论提出之前，职业兴趣测试和个体分析是孤立的，霍兰德将两者有机结合了起来。

此后，霍兰德职业兴趣理论不断丰富和发展。1991 年，加蒂针对霍兰德六边形模型中 有关相邻职业群距离相等这一假设的局限性，提出了三层次模型。两年后，普雷迪格尔在 霍兰德六边形模型的基础上加上人和物维度、数据和观念维度，使职业的类型和性质有机

第一章 / 唤醒职业生涯规划意识

地结合起来。美国大学考试中心在普雷迪格尔兴趣的两维基础上，将职业群体的具体位置 标定在坐标图上，由此得到工作世界地图。

2. 霍兰德职业兴趣理论的六种类型

(1) 社会型 (Social Type ，简称“S 型”)。

这种类型的人喜欢为他人提供信息，帮助他人，喜欢在秩序井然、制度化的工作环境 中发展人际关系和工作；喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人；关 心社会问题、渴望发挥自己的社会作用；寻求广泛的人际关系， 比较看重社会义务和社会 道德。

典型职业：要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、 帮助、培训、开发或治疗等事务。如教育工作者 (教师、教育行政人员)、 社会工作者 (咨 询人员、公关人员)、 心理咨询师、外交工作者等。

(2) 企业型 (Enterprising Type ，简称“E 型”)。

这种类型的人与社会型的人的相似之处在于他们也喜欢与人合作。二者的主要区别是 企业型的人喜欢当领导和控制他人 (而不是去帮助他人)， 其目的是达到特定的组织目标。 这种类型的人追求权力、权威和物质财富，具有领导才能；喜欢竞争、敢冒风险、有野心、 有抱负；为人务实，习惯以利益得失、权力、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较 强的目的性。

典型职业：要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现政治、机构、社会 及经济目标的工作。如政府官员、企业领导、法官、律师、项目经理、销售人员、营销管 理人员等。

(3) 常规型 (Conventional Type ，简称“C 型”)。

这种类型的人会被吸引从事那些包含着大量结构性和规则性要素的职业。他们容易被 组织起来，喜欢和数据型及数字型的事务打交道，喜欢明确的目标，不能接受模棱两可的 状态。对于这些人可以用下面的词语来描述：服从的，有秩序的，有效率的，实际的。他 们尊重权威，遵守规章制度，喜欢按计划办事，细心，有条理，习惯接受他人的指挥和领 导， 自己不谋求领导职务；喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性， 不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

典型职业：要求注意细节、精确度，有条理，具有记录、归档、根据特定要求或程序 组织数据和文字信息的职业。如秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书管理 员、出纳员、打字员、投资分析员等。

(4) 实际型 (Realistic Type ，简称“R 型”)。

这种类型的人真诚坦率，较稳定，讲求实际，害羞，缺乏洞察力，容易服从。他们一 般具有机械方面的能力，乐于从事半技术性的或手工性的职业，愿意使用工具从事操作性 工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调；偏好于具体任务，不善言辞，做事保守， 较为谦虚；缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

│ 大学生职业规划与创业指导(第三版)

典型职业：注重使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。对要求具备机械方面才 能、体力或从事与机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣。如技术性职业 (计算机硬件工程技术人员、摄影师、制图员、机械装配工等)、 技能性职业 (木匠、厨师、 技工、修理工、农民等)。

(5) 调研型 (Investigative Type ，简称“I 型”)。

这种类型的人为了知识的开发与理解而乐于从事现象的观察与分析工作。他们思维复

杂，有创见，有主见，但无纪律性，不切实际，易于冲动。这种类型的人会被吸引从事那 些包含较多认知活动的职业；他们往往是思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强， 肯动脑，善于思考，却不愿动手；喜欢独立的和富有创造性的工作；知识渊博，有学识才能， 不善于领导他人；考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探索未知的 领域。

典型职业：喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才

能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作。如科学研究人员、 教师、工程师、计算机编程人员、医生、系统分析员等。

(6) 艺术型 (Artistic Type ，简称“A 型”)。

这种类型的人喜欢音乐、艺术、文学、戏剧等方面的职业。他们富有想象力，直觉强， 易冲动，好内省，有主见；有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果；渴望表现自己的 个性，实现自身的价值；做事理想化，追求完美，不重实际；具有一定的艺术才能和个性； 善于表达、怀旧，心态较为复杂。

典型职业：要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、颜色和 形式的审美、思索和感受的工作。如艺术方面 (演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑 师、摄影师、广告制作人)、 音乐方面 (歌唱家、作曲家、乐队指挥)、 文学方面 (小说家、 诗人、剧作家)。

(二)舒伯的自我认知理论

当我们开始看清自己，找到生活的动力时，就已经开始将自我评估融入职业选择中了。 职业选择和职业变化过程中的第一步就是自我认知。当我们的职业生涯规划意识被唤醒， 开始寻找职业生涯入口，就需要参照职业发展的相关理论做好自我评估。其中一个非常实 用的理论是著名心理学家唐纳德 ·舒伯提出的自我认知理论，即存在这样一种职业，它贯 穿于一个人一生的自我实现或自我认知中。 自我认知指的是对自己的洞察和理解，包括自 我观察和自我评价。以下是舒伯的自我认知理论中有关职业发展方面的原则，结合自身实 际，思考这些原则与自己的关系。

(1) 每个人都因能力、兴趣、个性的差别而有所不同。

(2) 不同种类的职业需要不同的能力、兴趣和个性特征。

(3) 一个人可以胜任不同种类的职业。

第一章 / 唤醒职业生涯规划意识

(4) 职业偏好、职业技能、个人生活和工作环境以及自我认知会随着时间和经验的变 化而变化。

(5) 职业选择包括多个阶段，按照时间先后可以分为：成长阶段、探索阶段、确立阶 段、稳定阶段、退出阶段。人生中会不止一次地步入这些阶段。

(6) 任何一种职业生涯模式都受到父母的社会经济地位、个人的心智能力、性格特征 和个人机遇等因素的影响。

(7) 职业生涯的拓展是自我认知的拓展和实践 。每一个人都在努力维护自己的良好 形象。

(8) 工作和生活的满足感来自于我们的工作和生活为个人能力、兴趣、个性和价值所 提供的自我实现的程度。

二、自我测评理论的实用性

(一)霍兰德职业测评理论的实用价值

霍兰德的职业兴趣理论主要从兴趣的角度出发来探索职业指导的问题。他明确提出了 职业兴趣的人格观，使人们对职业兴趣的认识有了质的变化。霍兰德的职业兴趣理论反映 了他长期专注于职业指导的实践经历，他把对职业环境的研究与对职业兴趣个体差异的研 究有机地结合起来。在霍兰德的理论中，人格被看作兴趣、价值、需求、技巧、信仰、态 度和个性化学习的综合体。对职业选择而言，兴趣是个体和职业匹配过程中最重要的因素， 霍兰德职业兴趣理论是极具影响力的职业发展理论和职业分类理论。

1. 帮助企业招募合适人才

职业兴趣作为一种特殊的心理特点，反映职业的多样性和复杂性。职业兴趣的个体差 异是相当大的，也是十分明显的。一方面，现代社会职业划分越来越细，社会活动的要求 和规范越来越复杂，各种职业间的差异也越来越明显，所以对个体的吸引力和要求也就迥 然不同；另一方面，个体自身的生理、心理、所受教育、社会经济地位、环境背景不同， 乐于选择的职业类型、倾向于从事的活动类型和方式也就有所不同。

不同职业的社会责任、满意度、工作特点、工作风格、考评机制各不相同。同时，这 种差异决定了不同职业对于员工的职业兴趣有着特殊的要求。现代人力资源管理的基本原 则是将合适的人放在合适的岗位上。人与职位的匹配应该包括两个方面的内容：一是人的 知识、能力、素质与岗位要求相匹配；二是人的性格、兴趣与岗位相适应。

企业在招募新员工时，非常有必要对申请在本企业工作的人员进行职业兴趣测评，了 解申请者的职业兴趣、人格类型。通过测试，企业可以得知自己所能提供的职业环境是否 与申请者的职业兴趣类型相匹配，换句话说，企业可以考查到申请者是否适合在本企业的 职业环境中工作。企业在招募人才的过程中，以霍兰德职业兴趣理论为指导，有助于招募 到适合本企业的人才，减少盲目性。还可以给予新员工最合适的工作环境，最大限度地发 挥他们的聪明才干。

│ 大学生职业规划与创业指导(第三版)

2. 有助于个人的职业成功

职业兴趣是职业选择中最重要的因素，是一种强大的精神力量。职业兴趣测试可以帮 助个体明确自己的职业兴趣类型，从而能得到最适宜的活动环境并给予最大的能力投入。 根据霍兰德职业兴趣理论，个体的职业兴趣可以影响其对职业的满意程度。

当个体所从事的职业和他的职业兴趣类型相匹配时，个体可以清晰地了解自己的职业 兴趣类型和在职业选择中的主观倾向，从而在纷繁的职业机会中找寻到最适合自己的职业， 避免职业选择中的盲目行为。尤其是对于大学生和缺乏职业经验的人来说，霍兰德的职业 兴趣理论可以帮助其做好职业选择和职业设计，进行职业调整，从整体上认识和发展自己 的职业能力。找准职业兴趣点，有助于获得个人的职业成功。

(二)舒伯自我认知理论的实用价值

舒伯的自我认知理论对于理解并正确认识我们的生活经历是很有帮助的。对于职业选

择，大多数人都会感到茫然、不知所措或孤立无援。当我们意识到自己与他人的差异时， 甚至会开始担心自己的状况。理解舒伯的自我认知理论，并在职业选择过程中实际应用， 才能充分认识到这些情绪是正常现象。无论我们处于职业发展的哪个阶段或者处在某两个 阶段之间的转折期，理解并应用这一理论都能帮助我们应对任何阶段可能产生的焦虑感。 试想这样两个问题：

(1) 什么因素影响着你的自我认知？

(2) 你是否对自己的喜恶、愿望、品质、缺陷、需求、诉求和价值观有清醒的认识？

通过舒伯的自我认知理论可以了解自己的特质并准确及时地进行自我评估，通过以上 方式能增强个人意识、加深自我了解，从而做出更好的职业抉择。准确的自我认知有助于 提升择业能力，帮助我们找到与自身的性格、能力等特征相符的工作，有助于发挥个人特 质，促进工作开展。舒伯的自我认知理论可应用于任何一次职业变动，我们会重新经历职 业发展的若干阶段——成长、探索、确立、稳定和退出。

第二节

自我测评及点拨





一、职业兴趣测评

理想的职业生涯应最符合自己个性、最能发挥自己潜能，并且从事的职业也是自己最 感兴趣的。当然，这三者并不总是一致的。大学生应该尽量去寻找以上三者的结合点，在 充分考虑诸多内部因素和外部因素的前提下找到最佳职业生涯定位。这里可以借助霍兰德

职业兴趣测量表来测评我们的职业兴趣倾向。该测评共有七个部分，请按要求完成测评。

第一章 / 唤醒职业生涯规划意识

第一部分：你心目中的理想职业(专业)是什么？

你对未来的职业 (或升学进修的专业) 也许早有考虑，它可能很抽象、很朦胧，也可 能很具体、很清晰。不管是哪种情况，请把你最想从事的 3 种工作按顺序写下来。

1. ；2. ；3. 。

这代表了你想成为什么样的人。下面的测评则会显示你现在的实际情况。

第二部分：你喜欢的活动是什么？

表 1-1 中有 6 列活动，请把每一列中你喜欢的活动挑选出来，并统计数量。

表 1-1 霍兰德职业兴趣测量表——喜欢的活动

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | R 型 | I 型 | A 型 | S 型 | E 型 | C 型 |
| 1 | 装配、修理电 器或玩具 | 阅读科技图书和 杂志 | 素描 / 制图或 绘画 | 参加学校或单位组 织的正式活动 | 说服、鼓舞 他人 | 整理好桌面和 房间 |
| 2 | 修理自行车 | 在实验室工作 | 参加话剧 / 戏剧 演出 | 参加某个社会团体 或俱乐部活动 | 卖东西 | 抄写文件和信件 |
| 3 | 用木头做 东西 | 改良水果品种， 培育新的品种 | 设计家具 / 布置 室内 | 帮助别人解决 困难 | 谈论政治 | 为领导写报告或 公务信函 |
| 4 | 开汽车或 摩托车 | 调查了解土壤和  金属等物质的成  分 | 练习乐器 / 参加 乐队 | 照顾儿童 | 制订计划、 参加会议 | 检查个人收支 情况 |
| 5 | 用机器做 东西 | 研究自己选择的 特殊问题 | 欣赏音乐或戏剧 | 出席晚会、联欢 会、茶话会 | 以自己的意志  影响别人的  行为 | 参加打字培训 |
| 6 | 参加木工技术 学习 | 解数学题或玩数 学游戏 | 看小说 / 读剧本 | 和大家一起去 郊游 | 在社会团体中 担任职务 | 参加算盘、文秘 等实务培训 |
| 7 | 参加制图、描 图学习班 | 学习物理课 | 从事摄影创作 | 想获得关于心理 方面的知识 | 检查与评价 别人的工作 | 参加商业、会计 培训班 |
| 8 | 驾驶卡车或 拖拉机 | 学习化学课 | 写诗或吟诗 | 参加讲座或  辩论会 | 结交名流 | 参加情报处理 培训班 |
| 9 | 参加机械和 电气学习班 | 学习几何课 | 进行艺术(美术 / 音乐)培训 | 观看或参加体育 比赛和运动会 | 指导有某种 目标的团队 | 整理信件、报告、 记录等 |
| 10 | 装配、修理 机器 | 学习生物课 | 练习书法 | 结交新朋友 | 参与政治 活动 | 写商业贸易信 |
| “喜欢”的 活动数量 |  |  |  |  |  |  |

第三部分：你最擅长的活动是什么？

表 1-2 中有 6 列活动，请把每一列里你能做或基本能做的活动挑选出来，并统计数量。

│ 大学生职业规划与创业指导(第三版)

表 1-2 霍兰德职业兴趣测量表——擅长的活动

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | R 型 | I 型 | A 型 | S 型 | E 型 | C 型 |
| 1 | 能使用电锯、电  钻和锉刀等  木工工具 | 懂得真空管或 晶体管的作用 | 能演奏乐器 | 有向各种人说明 解释的能力 | 担任过学生干部 并且干得不错 | 会熟练地用中文 打字 |
| 2 | 知道万用表的 使用方法 | 能够列举三种蛋  白质含量高的  食品 | 能参加二部或 四部合唱 | 常参加社会福利 活动 | 工作上能指导和 监督他人 | 会用外文打印机 或复印机 |
| 3 | 能修理自行车或 其他机械 | 理解铀的裂变 | 独唱或独奏 | 能和大家一起友  好地相处或  工作 | 做事充满活力和 热情 | 能快速记笔记和 抄写文章 |
| 4 | 能够使用功能  电钻、磨床或  缝纫机 | 能用计算尺、计 算器、对数表 | 扮演剧中的 角色 | 善于与年长者 相处 | 有效利用自身的 行为调动他人 | 善于整理保管 文件和资料 |
| 5 | 能给家具和木制 品刷漆 | 会使用显微镜 | 能创作简单的 乐曲 | 会邀请人、 招待人 | 销售能力强 | 善于从事事务型 工作 |
| 6 | 能识读建筑 设计图 | 能找到三个 星座 | 会跳舞 | 能简单易懂地教 育儿童 | 曾作为俱乐部或 社团的负责人 | 会用算盘 |
| 7 | 能够修理简单的 电器用品 | 能独立进行调查 研究 | 擅长绘画、素描 或书法 | 能安排会议等活 动顺序 | 向领导提出建议 或反映意见 | 能在短时间内  分类和处理  大量文件 |
| 8 | 能修理家具 | 能解释简单的 化学现象 | 能雕刻、剪纸或 泥塑 | 善于体察人心和 帮助他人 | 有开创事业的 能力 | 能使用计算机 |
| 9 | 能修理收音机 | 理解人造卫星 为什么不落地 | 能设计板报、 服饰或家具 | 帮助护理病人和 伤员 | 知道怎样做能成  为一名优秀的  领导者 | 能搜集数据 |
| 10 | 能简单地修理 水管 | 经常参加学术 会议 | 写得一手  好文章 | 安排社团组织的 各种事务 | 健谈善辩 | 善于为自己或集  团做财务  预算表 |
| 能做的 活动数量 |  |  |  |  |  |  |

第四部分：你喜欢的职业是什么？

表 1-3 中有 6 列职业，请把每一列里你喜欢的职业挑选出来，并统计数量。

表 1-3 霍兰德职业兴趣测量表——喜欢的职业

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | R 型 | I 型 | A 型 | S 型 | E 型 | C 型 |
| 1 | 飞机机械师 | 气象学或天文学 学者 | 乐队指挥 | 街道、工会或妇 联干部 | 厂长 | 会计师 |
| 2 | 野生动物专家 | 生物学学者 | 演奏家 | 小学、中学 教师 | 电视制片人 | 银行出纳员 |
| 3 | 汽车维修工 | 医学实验室的技 术人员 | 作家 | 精神病医生 | 公司经理 | 税收管理员 |