



# 职业生涯规划

Senior high school student's Career planning  
——兴趣探究

主讲人：肖涵



# 霍兰德职业类型

约翰·霍兰德于1959年提出了具有广泛社会影响的人业互择理论。这一理论首先根据劳动者的心理素质和择业倾向，将劳动者划分为6种基本类型，相应的职业也划分为6种类型。

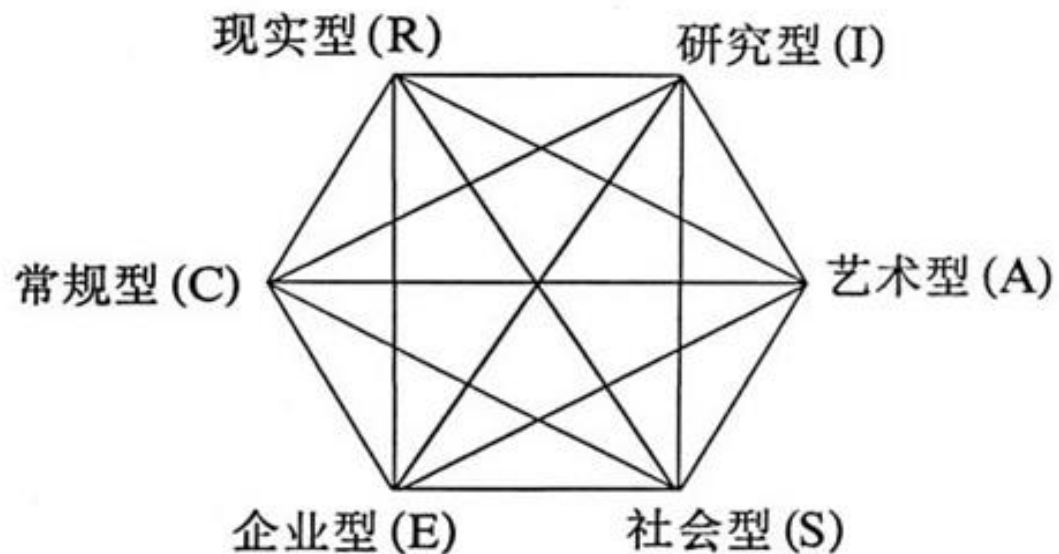


图1 六种职业类型



## A: 艺术型 (Artistic)

### 人格特点表现:

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。

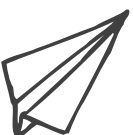
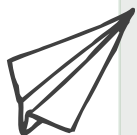
### 性格特点表现:

有创造性，非传统的，敏感，容易情绪化，较冲动，不服从指挥。

### 职业建议:

喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，具备相应的能力。不善于事务性工作。

如：艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、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）。





## R: 现实型 (Realistic)

### 人格特点:

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。

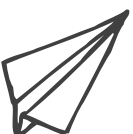
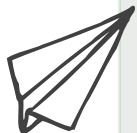
### 性格特点表现:

感觉迟钝、不讲究、谦逊的。踏实稳重、诚实可靠。

### 职业建议:

喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面才能、体力、或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。

如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）





# 1: 研究型 (Investigative)

## 人格特点:

思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，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。

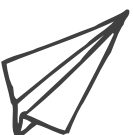
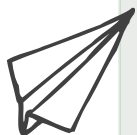
## 性格特点表现:

坚持性强，有韧性，喜欢钻研；为人好奇，独立性强。

## 职业建议:

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，并具备相应的能力。

如：科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。





## S: 社会型 (Social)

### 【人格特点】

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。

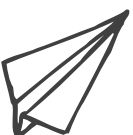
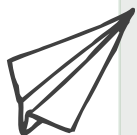
### 【性格特点】

为人友好、热情、善解人意、乐于助人。

### 【职业建议】

喜欢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，并具备相应能力。

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）





## E: 企业型 (Enterprise)

### 【人格特点】

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/抱负。为人务实，习惯以利益得失、权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

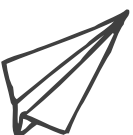
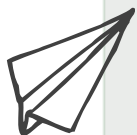
### 【性格特点】

善辩、精力旺盛、独断、乐观、自信、好交际、机敏、有支配愿望。

### 【职业建议】

喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治 / 社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。

如：项目经理、销售人员，营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。





## C: 传统型 (Conventional)

### 【共同特点】

尊重权威和规章制度，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。

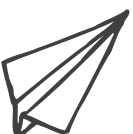
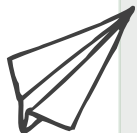
### 【性格特点】

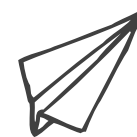
有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心。

### 【职业建议】

喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。

如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。





# 霍德兰职业探索

---

