

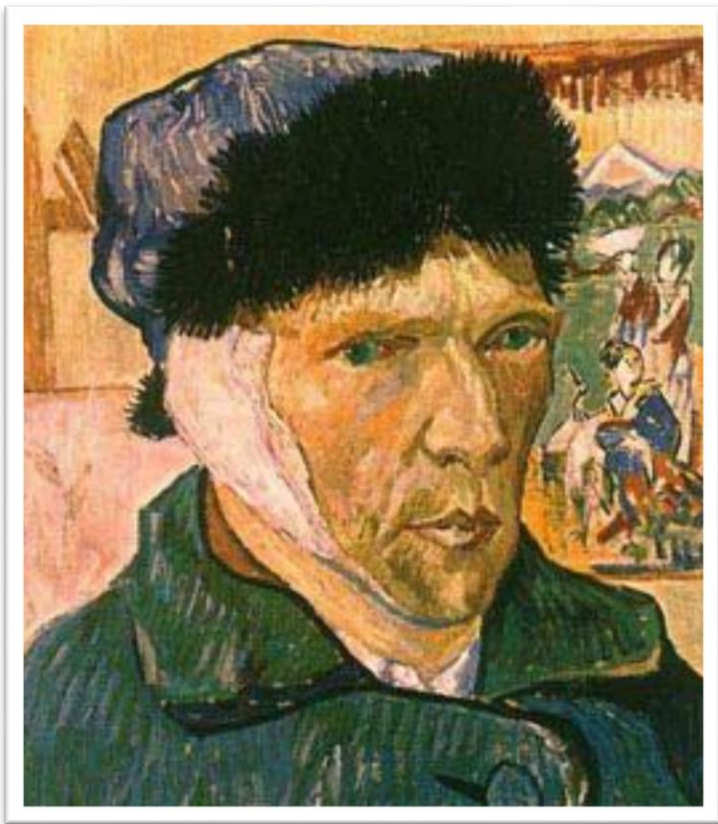


我的兴趣

——“生涯规划”主题心理健康教育课

心理教师：肖涵





- 请给自己画一幅自画像
- 想一想你该如何自我介绍，告诉同学你是怎样一个人
- 你的生理部分、社会角色、心理部分的自我

你获得了一次免费度假游的机会，有机会去下列六个岛屿中的一个。唯一的要求是你必须要在这个岛上和岛上的居民一起生活至少半年的时间。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。

R: 自然原始的岛屿

岛上的自然生态保持的很好，有各种野生动物。居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动

I: 深思冥想的岛屿

有多处天文馆、科技博物馆及图书馆。居民喜好观察学习，崇尚和追求真知。常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

A: 美丽浪漫的岛屿

充满了美术馆、音乐厅，街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。居民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画。许多文艺界的朋友都喜欢来这个地方找寻灵感。

C: 现代、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，细心高效。

E: 显赫富庶的岛屿

居民善于企业经营和贸易，能言善道。经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。往来者多是企业家、经理人、政治家、律师等。

S: 友善亲切的岛屿

居民个性温和、友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

你最想去的岛屿是哪一个呢？依次写下来：1 _____ 2、 _____ 3、 _____



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职业互择理论。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。

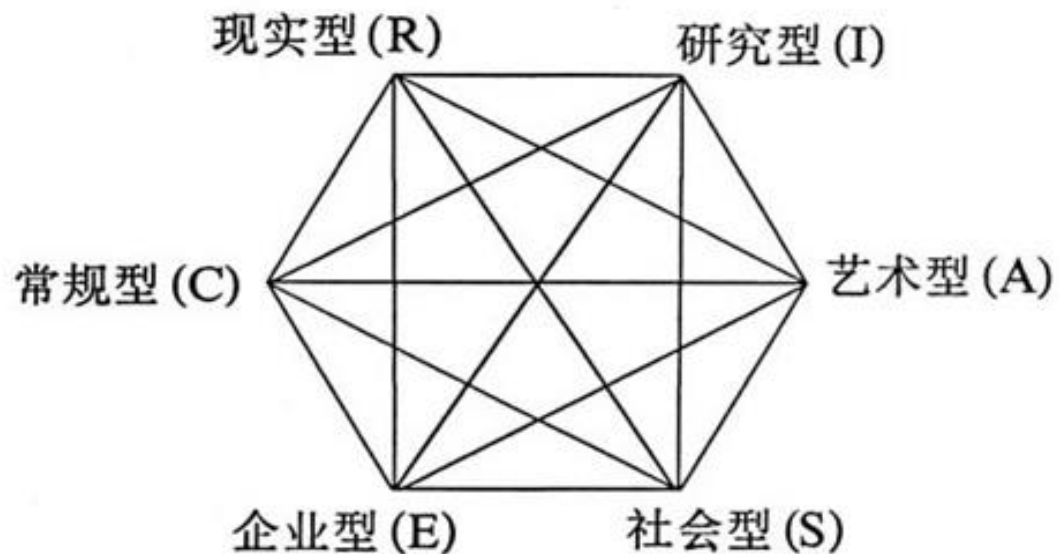


图1 六种职业类型



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。

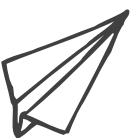
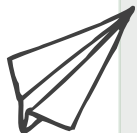
性格特点表现:

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）。





演员



歌手

诗人



摄影师





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。

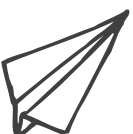
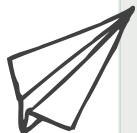
性格特点表现:

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）

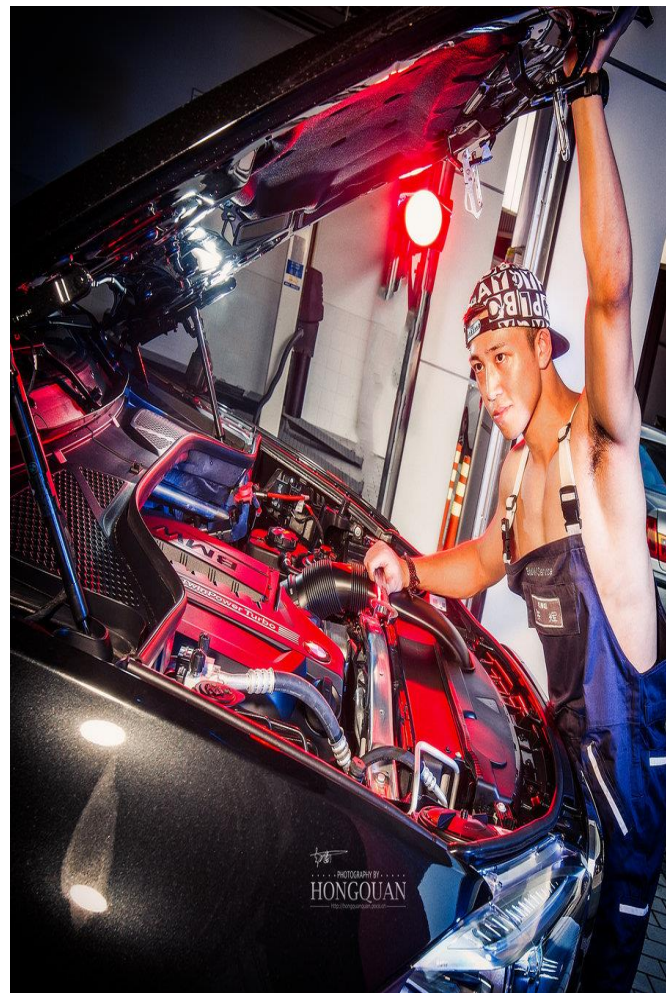




工匠



厨师



技工



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。

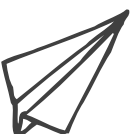
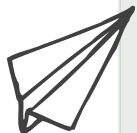
性格特点表现:

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。





教师



医生



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。

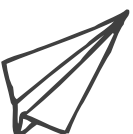
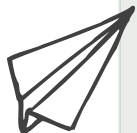
【性格特点】

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）





行政员



社工



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。

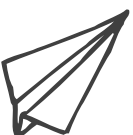
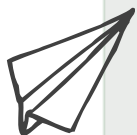
【性格特点】

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。





销售

政府官员



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。

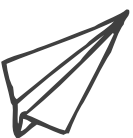
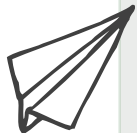
【性格特点】

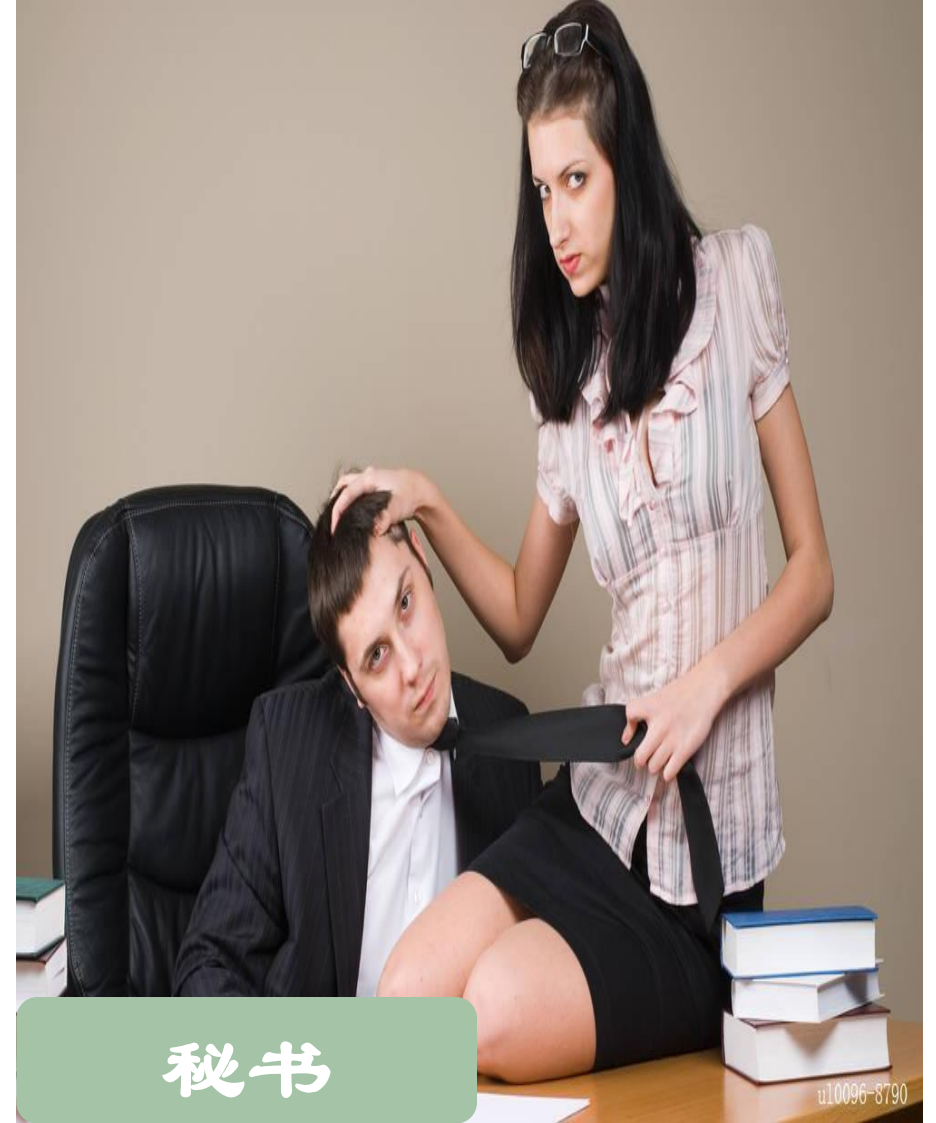
有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心。

【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。

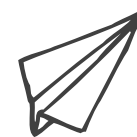
如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。







霍德兰职业探索



R: 实际型

- RIA:** 牙科技术员、建筑设计员、模型工、细木工
- RIS:** 厨师、林务员、跳水员、电器修理、眼镜制作、电工、服务员、焊接工。
- RIE:** 建筑和桥梁工程、环境工程、航空工程、公路工程、电力工程、信号工程、一般机械工程、海洋工程、线路装配工。
- RIC:** 制帽工、磨坊工、石匠、机器制造、机车(火车头)制造、农业机器装配、汽车装配工、钟表装配和检验、电动器具装配、托儿所所长、钢琴调音员、印刷工、建筑钢铁工作、卡车司机。
- RAI:** 手工雕刻、玻璃雕刻、制作模型人员、家具木工、制作皮革品、手工绣花、手工钩针纺织、图画雕刻、装订工。
- RSE:** 消防员、交通巡警、警察、勘探员、娱乐场所的服务员、起卸机操作工。
- RSI:** 纺织工、编织工、农业学校教师、某些职业课程教师(诸如艺术、商业、技术、工艺课程)。
- REC:** 抄水表员、保姆、实验室动物饲养员、动物管理员。
- REI:** 轮船船长、航海领航员、大副、试管实验员。
- RES:** 渔民、渔网修补工、水手长、救生员、登山导游、火车工程技术员、建筑工作、铺轨工人。
- RCI:** 测量员、勘测员、仪表操作者、农业工程技术、化学工程技师、民用工程技师、矿工、电焊工、木匠、电影放映员。
- RCS:** 公共汽车驾驶员、一等水手、裁缝、建筑工作、石匠、修理工、爆炸手。
- RCE:** 吊车驾驶员、农场工人、邮件分类员、铲车司机、拖拉机司机。

1: 研究型

- IAS:** 普通经济学家、农场经济学家、财政经济学家、国际贸易经济学家、实验心理学家、工程心理学家、心理学家、哲学家、内科医生、数学家。
- IAR:** 人类学家、天文学家、化学家、物理学家、医学病理、动物标本剥制者、化石修复者、艺术品管理者。
- ISE:** 营养学家、饮食顾问、火灾检查员、邮政服务检查员。
- ISC:** 侦察员、电视播音室修理员、电视修理服务员、验尸室人员、编目录者、调查研究者。
- ISR:** 水生生物学者，昆虫学者、微生物学家、矫正视力者、细菌学家、牙科医生、骨科医生。
- ISA:** 实验心理学家、普通心理学家、发展心理学家、教育心理学家、社会心理学家、临床心理学家、皮肤病学家、精神病学家、妇产科医师、医生、护士。
- IES:** 生理学家、化学专家、地质专家、地理物理学专家、医院药剂师、工业药剂师。
- IEC:** 档案保管员、保险统计员。
- ICR:** 质量检验技术员、地质学技师、工程师、法官、图书馆技术辅导员。
- IRA:** 地理学家、地质学家、声学物理学家、矿物学家、石油学家、地震学家、声学物理学家、原子和分子物理学家、电学和磁学物理学家、气象学家城市规划家。
- IRS:** 流体物理学家、物理海洋学家、等离子体物理学家、农业科学家、动物学家、食品科学家、园艺学家、植物学家、细菌学家、解剖学家、动物病理学家、病理学家、药物学家、临床化学家、遗传学家、分子生物学家、质量控制工程师、地理学家、兽医、放射性治疗技师。
- IRE:** 化验员、化学工程师、纺织工程师、食品技师、渔业技术专家、材料和测试工程师、电气工程师、土木工程师、航空工程师、行政官员、冶金专家、原子核工程师、陶瓷工程师、地质工程师、电力工程量、口腔科医生、牙科医生。
- IRC:** 飞机领航员、飞行员、工商业规划者、矿藏安全检查员、纺织品检验员、照相机修理者、工程技术员、编计算程序者、工具设计者、仪器维修工。

A: 艺术型

- ASE:** 戏剧导演、舞蹈教师、广告撰稿人，报刊、专栏作者、记者、演员。
- ASI:** 音乐教师、乐器教师、美术教师、管弦乐指挥，合唱队指挥、歌星、演奏家。
- AER:** 新闻摄影师、电视摄影师、艺术指导、录音指导、丑角演员、魔术师、木偶戏演员、跳水员。
- AEI:** 音乐指挥、舞台指导、电影导演。
- AES:** 流行歌手、舞蹈演员、电影导演、节目主持人、喜剧演员、模特。
- AIS:** 画家、剧作家、编辑、评论家、时装艺术大师、新闻摄影师、文学作者。
- AIE:** 花匠、皮衣设计师、工业产品设计师、剪影艺术家、复制雕刻品大师。
- AIR:** 建筑师、画家、摄影师、绘图员、环境美化工、雕刻家、包装设计师、陶器设计师、绣花工、漫画工。

S: 社会型

- SEC:** 社会活动家、工商会事务代表、教育咨询者、旅馆经理。
- SER:** 体育教练、游泳指导。
- SEI:** 大学校长、学院院长、医院行政管理员、职业学校教师、资料员。
- SEA:** 娱乐活动管理员、国外服务办事员、社会服务助理、一般咨询者、宗教教育工作者。
- SCE:** 福利机构职员、环境卫生管理人员、戏院经理、餐馆经理、售票员。
- SRI:** 外科医师助手、医院服务员。
- SRE:** 体育教师、职业病治疗者、体育教练、专业运动员、房管员、儿童家庭教师。
- SRC:** 护理员、护理助理、学校儿童服务人员。
- SIA:** 社会学家、心理咨询者、学校心理学家、政治科学家、大学老师、医学、物理、社会科学和生命科学的教师。
- SIE:** 营养学家、饮食学家、海关检查员、安全检查员、税务稽查员、校长。
- SIC:** 体检检查员、监督缓刑犯的工作人员、咨询人员、社会科学教师。
- SIR:** 理疗员、救护队工作人员、手足病医生、职业病治疗助手。

E: 事业型

- ECI:** 银行行长、审计员、信用管理员、地产管理员、商业管理员。
- ECS:** 信用办事员、保险人员、各类进货员、售货员，购买员、会计。
- ERI:** 建筑物管理员、农场管理员、护士长、农业经营管理人人员。
- ERS:** 仓库管理员、房屋管理员、货栈监督管理员。
- ERC:** 邮政局长、渔船船长、机械操作领班、木工领班、瓦工领班、驾驶员领班。
- EIR:** 科学、技术和有关周期出版物的管理员。
- EIC:** 专利代理人、鉴定人、运输服务检查员、安全检查员、废品收购人员。
- EIS:** 警官、侦察员、交通检验员、安全咨询员、合同管理者、商人。
- EAS:** 法官、律师、公证人。
- EAR:** 展览室管理员、舞台管理员、播音员、训兽员。
- ESC:** 裁判员、政府行政管理人、财政管理员、商业经理、办公室主任、人事负责人。
- ESR:** 家具售货员、书店售货员、公共汽车的驾驶员、日用品售货员、护士长、自然科学和工程的行政领导。
- ESI:** 博物馆管理员、图书馆管理员、古迹管理员、饮食业经理、技术服务咨询者、超级市场管理员、批发商、。
- ESA:** 博物馆馆长、报刊管理员、音乐器材售货员、广告商售画营业员、导游、船员、法官、律师。

C: 常规型

- CRI:** 簿记员、会计、记时员、打字员、按键操作工、复印机操作工。
- CRS:** 仓库保管员、档案管理员、讲述员、收款人。
- CRE:** 标价员、实验室工作者、广告管理员、自动打字机操作员、电动机装配工、缝纫机操作工。
- CIS:** 记账员、报刊发行员、土地测量员、保险公司职员、会计师、估价员、外贸检查员。
- CIE:** 统计员、支票记录员、订货员、校对员、办公室工作人员。
- CIR:** 校对员、工程职员、海底电报员、检修计划员。
- CSE:** 接待员、通讯员、电话接线员、卖票员、旅馆服务员、私人职员、商学教师、旅游办事员。
- CSR:** 运货代理商、铁路职员、交通检查员、办公室通信员、出纳员、银行财务职员。
- CSA:** 秘书、图书管理员、办公室办事员。
- CER:** 邮递员、数据处理员、办公室办事员。
- CEI:** 推销员、经济分析家。
- CES:** 银行会计、记账员、法人秘书、速记员、法院报告人。

趣味职业



熊猫饲养员



酒店试睡员



纹身师



安全套体验员



时尚买手



THANKS
谢谢欣赏