



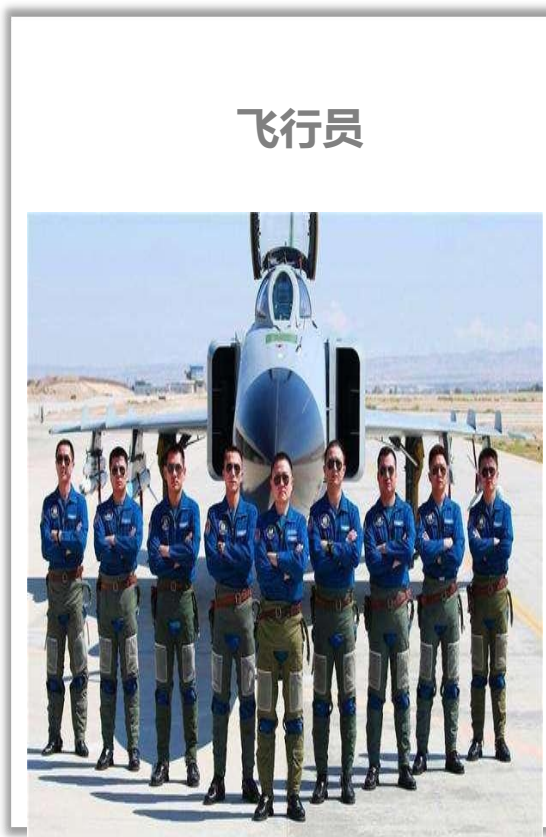
从兴趣开始，向未来出发



绵阳高新区实验中学

主讲人：杨晓君

你想要从事哪个职业？



思考：选择从事一生的职业真得这么容易吗？



生涯故事

哈佛大学关于目标对人生影响做了一个跟踪调查，该项调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：

27%的人，没有目标；

60%的人，目标模糊；

10%的人，有比较清晰的短期目标；

3%的人，有十分清晰的长期目标。

25年的跟踪调查发现，他们的生活状况十分有意思：

那3%的人，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他们始终朝着同一个方向不懈地努力。25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

那10%的人，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断地被达到，生活质量稳步上升。他们成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等等。

那60%的人，几乎都生活在社会的中下层面。他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

剩下的27%的人，他们几乎都生活在社会的最底层，他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常在抱怨他人，抱怨社会。



Part 1

霍兰德职业兴趣岛





生涯发现

恭喜你！获得了一次免费出游的机会，你可以有七天的时间去度假，请你在下列六个岛屿中选择一个。



A岛屿:美丽浪漫的岛



岛上充满了美术馆、音乐厅，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。



C岛屿：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。



R岛屿:自然原始的岛



该岛保留有热带的原始植物，自然生态保持得很好，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、修缮房屋、打造器物、制作工具。



S岛屿:友善亲切的岛



居民个性温和、友善、乐于助人，社区之间已经形成一个温暖友爱的大网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，欢声笑语、充满人文气息。



I号岛屿：深思冥想的岛



这个岛处于比较僻静的地方，适合夜观天象。岛上有很多天文馆、科技博览馆及图书馆。居民喜好观察、学习，崇尚和追求真理，常有机会和来自各地的科学家交换心得。



E岛屿：显赫富庶岛



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。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等。

你会选择哪个岛屿呢？



A岛 美丽浪漫岛

岛上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。

C岛 现代井然岛

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 自然原始岛

该岛保留有热带的原始植物，自然生态保持得很好。

岛上居民以手工见长，自己种植花果蔬菜

S岛 温暖友善岛

居民个性温和、友善、乐于助人，社区之间已经形成一个温暖友爱的大网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，欢声笑语、充满人文气息。

I岛 沉思冥想岛

这个岛处于比较僻静的地方，适合夜观天象。岛上有很多天文馆、科技博览馆及图书馆。居民喜好观察、学习，崇尚和追求真理，常有机会和来自各地的科学家交换心得。

E岛 显赫富庶岛

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。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等。



思考一：

请你仅凭兴趣，在不考虑其他因素的前提下选择最适合你的岛屿，你会选择什么？

思考二：

如果你要选择在一个岛屿居住一辈子，你未来谋生的职业也跟这个岛屿上的特质相符合，你要选择哪个岛屿呢？为什么？

讨论：

你第一次的选择是什么？第二次的选择是什么？为什么？



Part 2

我的岛屿通行证



我的岛屿通行证

一. 身份验证环节



要求：请在材料一里给出的30项特质里选择与其相符合的十项特质打钩，然后填写在通行证上“我是谁”的表格之中。

二. 职业匹配环节



要求：从材料二中选择你最想从事的三个职业，按照喜欢程度进行排序，写在“我理想的职业”之下。

材料1

喜欢为他人服务
善言谈愿意教导别人
关心社会问题
寻求广泛的人际关系
比较看重社会义务和社会道德

社会型

(Social Type)

喜欢按计划办事
习惯接受他人的指挥和领导
较为谨慎和保守
不喜欢冒险和竞争
富有自我牺牲精神

事务型

(Conventional Type)

抽象思维能力强
肯动脑 善思考 不愿动手
喜欢独立的和富有创造性的工作
不善于领导他人
喜欢逻辑分析和推理

研究型

(Investigative Type)

具有领导才能
喜欢竞争敢冒险
喜欢权利 地位 物质财富
做事有较强的目的性
精力充沛善交际

企业型

(Enterprising Type)

愿意使用工具从事操作性工作
动手能力强
不善言辞
做事保守较谦虚
喜欢独立做事

现实型

(Realistic Type)

乐于创造新颖与众不同的成果
渴望表现自己的个性
追求完美
具有一定的艺术才能和个性
善于表达 怀旧

艺术型

(Artistic Type)

← 证

岛 →

附件二 _____ 的通行证

请从材料 1 进行选择

我是谁

1. 我是一个_____的人。
2. 我是一个_____的人。
3. 我是一个_____的人。
4. 我是一个_____的人。
5. 我是一个_____的人。
6. 我是一个_____的人。
7. 我是一个_____的人。
8. 我是一个_____的人。
9. 我是一个_____的人。
10. 我是一个_____的人。



请从材料 2 进行选择

我理想的职业

1. 我希望将来从事_____的工作。
2. 我希望将来从事_____的工作。
3. 我希望将来从事_____的工作。

1. 在“我是谁”版块我有_____个选项与第 1 理想职业相匹配。
2. 在“我是谁”版块我有_____个选项与第 2 理想职业相匹配。
3. 在“我是谁”版块我有_____个选项与第 3 理想职业相匹配。

(如果上面三个答案均小于 3, 则继续填写第 4 题。)

4. 在“我是谁”版块我有_____个选项与_____职业相匹配。

经过分析, 以下哪个岛屿是自己最容易通行的岛屿呢? 请将该岛涂上颜色。

自然原始
的岛屿 R

深思冥想
的岛屿 I

美丽浪漫
的岛屿 A

现代井然
的岛屿 C

显赫富庶
的岛屿 E

友善亲切
的岛屿 S



三. 选岛盖章



要求：

请在你最容易通行的
岛屿上涂上颜色，
表示盖章通过，被
允许登岛。



霍兰德的职业兴趣测试

- **职业选择**是**人格**的一种表现，某一类型的职业通常会吸引具有相同**人格特质**的人，这种人格特质反映在职业上就是**职业兴趣**。
- 大多数人的**职业兴趣**可以归纳为**六种**类型：即
R 现实型、I 研究型、A 艺术型、S 社会型、E 企业型、C 常规型



兴趣的三个层级

有趣，是一种感官体验，易受环境的影响而改变。

乐趣，有思维的加入，在意志力的调控之下使得有趣能够更加持久的定向在一个具体的领域，在这种定向之下的练习与探索（刻意练习）又形成能力。它们之间有良性的交互关系。

志趣，将乐趣与社会责任感、理想和奋斗目标结合起来。
志趣是成功的基本动力，是成功的重要保证。



怎么把感官兴趣转换到自觉兴趣最后成为志趣呢？

第一，让自己先沉浸在足够多的感官体验中，获得兴趣的第一动力。感觉的刺激能使人精神愉悦，能够让人喜欢上这种刺激。

。

第二，在感官兴趣还没有消退之前，尽可能掌握足够多的知识，使感官兴趣进化到自觉兴趣。

第三，给自己一个兑换价值的方式，把兴趣与价值绑定，别把目标定的太高，以免产生失落感。

视频主题



绵阳高新区实验中学

主讲人：冯兵涛