

# 源自热爱 不负期待

科学认知我的职业兴趣

授课教师：朱绍勇  
tel: 18715805900

- 同学们是否还记得两年前如何做出了文理选科的抉择？如果以下描述的情况与同学们实际相符，请起立；不符合则坐下；不限制起立次数。
- 感觉理科学习困难，自己不是那块料；
  - 家长或亲戚朋友强烈建议选择文科；
  - 好朋友选择了文科，我跟随她/他选择；
  - 网上查询了资料，对比自己的学科优势，选择了文科；
  - 喜爱文科学科；
  - 未来想要学习的专业只招收文科学生；
  - 学文数理差异都不大，随机选择了文科；
  - 如果再次选择，依然会选择文科；



## 交流分享

现在回头再看当初的选择，你认为是否科学、成熟？对现在的你有什么影响？请3名同学进行单独交流。

人生处处是抉择。从心所欲、凭主观兴趣爱好做出的选择不免留下遗憾，而能作出科学、理性的选择是一个人一生都在培养的核心能力。

—— 德尔菲神庙的三条箴言第一条 ——

# 认识你自己

γνθιζεαυην  
Know Yourself

然而很少有人真正花费时间去正确地认识自己，进而要么过度的限制了自己思维的发展，要么不能够合理地认识自己，太过狂妄。

- 请在“坦率、独立、创意、合作、自信、稳重”六个词汇中标记自认为能够描述自己的词语，并在“理想职业”处写下认为自己未来最适合的职业。

我眼中的自己	同学眼中的我		
性格描述		性格描述	推荐职业
<input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 独立 <input type="checkbox"/> 创意	同学1:	<input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 独立 <input type="checkbox"/> 创意 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 稳重	
<input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 稳重	同学2:	<input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 独立 <input type="checkbox"/> 创意 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 稳重	
理想职业:	同学3:	<input type="checkbox"/> 坦率 <input type="checkbox"/> 独立 <input type="checkbox"/> 创意 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 自信 <input type="checkbox"/> 稳重	

- 请在教室内自由活动，随机找三名同学勾选词汇完成对自己的描述，并慎重的推荐认为适合自己的职业。请所有同学高度认真负责地完成对他人的描述。



对比同学的推荐和自己的认识，  
你认为同学的意见是否符合实际，  
对你是否有帮助？为什么？请同  
学发言分享。

在抉择这件事情上，别人的意见永远只能作为参考，关键在于自己的认知和分析。抉择和决策需要独立性。



别人没法  
深入自己  
的内心

Reason 1



别人没法  
设身处地  
的思考

Reason 2



别人不对  
给出的建  
议负责

Reason 3

观看霍兰德职业岛介绍视频，  
自行选择出自己‘最喜欢’和‘最抗拒’的岛屿。

An aerial photograph of a small boat with a canopy on a body of clear, turquoise water. The boat is moving, leaving a white wake. The text '霍兰德兴趣岛' is overlaid in a white, bold font on a dark green rectangular background in the center of the image.

霍兰德兴趣岛

➤ 在表-2中用√标记最喜欢的岛屿；用×标记最抗拒的岛屿；并简要列出两条上岛理由。

**美丽浪漫岛：**有美术馆、音乐馆，弥漫着浓厚的艺术文化气息。

**温暖友善岛：**居民多互相合作，重视教育，充满人文气息。

**显赫富庶岛：**经济高度发展，有高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。

**现代井然岛：**建筑现代，以户政管理、地政管理、金融管理见长。

**自然原始岛：**有原始森林，有动物园、植物园、水族馆。

**深思冥想岛：**适合夜观星象，有天文馆、科博馆以及科学图书馆

表2-我的霍兰德职业岛

岛屿选择	上岛理由
<input type="checkbox"/> 美丽浪漫岛	1. _____ 2. _____
<input type="checkbox"/> 温暖友善岛	
<input type="checkbox"/> 显赫富庶岛	
<input type="checkbox"/> 现代井然岛	
<input type="checkbox"/> 自然原始岛	
<input type="checkbox"/> 深思冥想岛	

➤ 请2名同学分享自己的选择以及理由。

认知陌生或者新事物时，兴趣引领下的主观判断往往是我们最直接的手段。然而直观判断是否正确，是否能够作为今后发展的依据，需要我们采用更为科学的途径进行验证。

心理学家们做了大量工作，通过不断实践和改进，形成了将主观认知与科学判断有效联系的测量量表。在职业兴趣探索领域《霍兰德职业兴趣测量量表》是最为简洁实用的量表。



John Holland

- 在表-3中分别统计各人格类型得分，将得分最高的三种类型从高到低排序得出一个三位组合答案，确定自己的职业人格类型。

职业人格	得分	职业人格类型	职业选择	
C传统型	7	RIC	喜爱	托儿所所长
R现实型	9			理由：与纯真的小朋友打交道
I研究型	8		可以接受	汽车装配工
E企业型	6			理由：喜欢汽车，能够动手
S社会型	4		坚决反对	钢琴调音员
A艺术型	1			理由：对音调不敏感

- 参照《霍兰德职业兴趣测试结果对照表》，从所建议的职业中在表-3分别填入自己“喜欢”、“可以接受”、“坚决反对”的1项职业，列举理由并分享。

量表分析由于问卷设置问题的局限性和问卷作答时的状态，可能存在不能完全真实地反馈大家的职业兴趣的情况。

表4-自我剖析

1. 量表分析结果是否符合先前自我判断？为什么？

符合

因为：

不符

因为：

2. 量表分析结果与自我主观判断，你更认可哪组分析？

量表分析

因为：

主观判断

因为：

3. 根据量表分析你是否有了比较理想的职业倾向？为什么？

有

因为：

没有

因为：

➤ 结合表-1，对比分析表-3的数据，思考并完成表-4中的问题

➤ 请两位同学就表-4交流分享。

引入

初识自我

感性认知

科学分析

理性认知



兴趣会随着认知的发展而改变，可以指引阶段人生探索，但不决定人生发展；



科学探索职业兴趣的过程也是理性认知自我的过程；



职业兴趣与时代家国相结合，将会成就更美好的人生；

我年少的时候，想改变这个世界；长大以后，我发现改变不了这个世界，我决定只改变我的国家；当我成年以后，我缩短了目光，仅仅希望改变一下我的家庭。但是，这也没能做到。当我现在躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后，我可能改变我的家庭……

——英国威斯敏斯特教堂的墓志铭——改变世界,从认知自己开始



国家的需要就是我的专业！”涉足几十个行业的跨界学霸，他的一生堪称传奇！

钱伟长

➤ 请在表-5内完成今日学习总结反思

表5-总结反思	
收获	困惑

引入

初识  
自我

感性  
认知

科学  
分析

理性  
认知

探索，成就无限可能

**兴趣** 源自热爱，发现内心真实自己。

**职业** 不负期待，成就未来多彩人生。