

第二讲——职业兴趣探索与发展





自我探索

•老子有言“知人着智，自知着明”，意思是说了解别人算是机智，了解自己则为高明。要想达到自知的境界，做个高明者，需要不断地进行自我探索。

自我探索的意义：

- 1、形成独立人格倾向
- 2、明确职业选择方向
- 3、提升职业满意程度

*





自我探索的内容

自我

外在自我



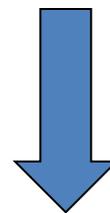
学校 专业 性别 身高 性格

心理自我



兴趣 价值观 能力

社会自我



党员 朋友 同学 家庭



*



先行阅读

昔日神童今何在

20世纪70年代末，说起宁铂，人们绝不陌生，他两岁半能背30多首毛泽东诗词，四岁认得400多个汉字，六岁看完《中医学概论》就能替人开药方，十三岁被破格收入中国科技大学学习。当时他被安排攻读理论物理——中国科学界最热门的领域。然而，中科大引以为傲的自然科学，并非宁铂的理想追求。他在赣州八中时就不喜欢物理，他的兴趣在人文科学上。宁铂入校后并不愉快，可以说非常痛苦。入学一年后，他就告诉班主任汪惠迪：“科大的系没有我喜欢的。”最终他选择了出家。

宁铂自己曾说：“我是时代需求的产物，如果青春可以重来，我决不会再读少年班。”如果时间可以倒流，如果宁铂真的可以选择自己喜欢的系科，他又会如何呢？

*





兴 趣

何为兴 趣

Interesting

兴趣：

个体力求认识某种事物或从事某项活动的心理倾向，它表现为个体对某种事物或从事某种活动的选择性态度和积极的情绪反应。

在之间

最高级

当 下

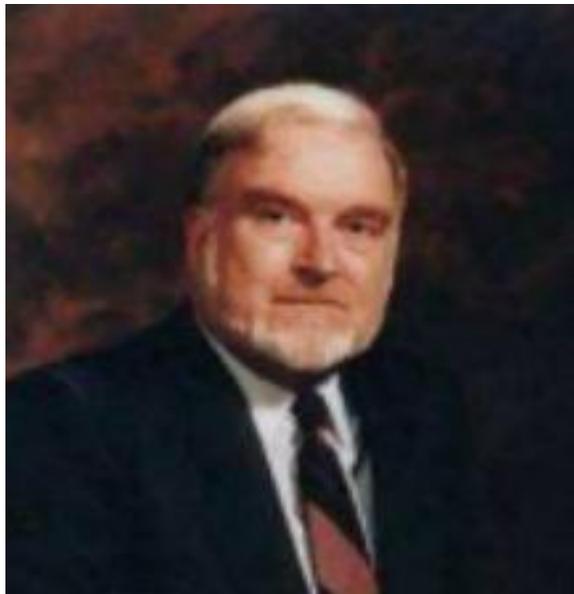
*





Flow

何为兴趣



美国芝加哥大学心理学教授
Mihaly Csikszent
米哈伊·奇凯岑特

研究：人在什么时候感到幸福？

结果显示：

当人们在专心致志地、积极从事某种活动，并且忘记了时空和自己的时候，感到最为愉快和满足。

*



兴趣

兴趣的特征

- 1、投入其中是必要条件
- 2、活动本身带来愉悦和满足感，而非结果或回报
- 3、活动结束后能量是积极向上的
- 4、兴趣需“落地”，基于对事物或活动的认知或体验，而非凭空的想象

*





霍兰德兴趣理论

兴趣评估

1、人的职业选择是其人格的反映。

(R) 现实型

研究型 (I)

2、大多数人都可以被归类为六种兴趣类型中的一种。

3、同样有六种类型名称 (C) 事务型

艺术型 (A)

4、个人兴趣类型和职业环境之间的适配将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。

(E) 经营型

社会型 (S)

*





游戏：兴趣岛

兴趣评估

最想去

其次想去

再其次想去

打死都不想去

无经济压力哦！





游戏：兴趣岛

兴趣评估

R：岛上的生态环境保护得很好，有各种野生动植物，居民以手工见长，种植、养殖、制造、修理等方面极为发达，人人喜爱户外运动

A：浪漫、美丽，有各种美术馆、音乐厅，到处可见街头雕塑和街边艺人，艺术气息浓厚，居民保持了传统的舞蹈、音乐和绘画，你有可能在走路途中就碰到著名的艺术家

E：显赫、富庶，企业经营和贸易极为发达，岛民能言善辩，经济高度发达，处处可见银行、证券交易所、高级饭店、俱乐部、高尔夫球场等，政治家、企业家、高级经理人、律师云集

I：岛上有各种科技馆、图书馆、天文馆，岛民喜欢观察思考和学习，崇尚和追求真理，经常有著名科学家、社会学家、心理学家光顾讲座

S：岛民友善亲切，乐于助人，服务网络发达，人们重视互助、合作，关怀他人，教育与医疗服务完善，充满人文气息，你能够结识慈善家、社会工作者、优秀教师

C：岛屿干净整洁，现代、井然有序，建筑现代，各种管理体制完善，岛民保守、冷静，处事有条不紊，耐心细致、高效

*



兴趣岛

兴趣评估

最想去

其次想去

再其次想去

打死都不想去

需自食其力，且可能是一辈子





兴趣岛

兴趣评估

S：喜欢与他人在一起工作，喜欢帮助、训练、教导、关怀和医治别人

A：喜欢艺术和不规则的环境，喜欢运用自己的创作和想象力工作

E：喜欢与他人一起工作，影响、说服、管理和领导别人，为工作单位争取经济回报

I：喜欢观察、学习、探究、分析、评估及解决问题

R：喜欢运动，在工作里接触实物如机械、工具、动植物和户外活动

C：喜欢处理数据、文字等，喜欢遵循已制定的流程工作

*





兴趣岛

兴趣评估

没有任何经济压力，时间短暂

需自食其力，且可能是一辈子

两种情境，对你来说意味着什么呢

*

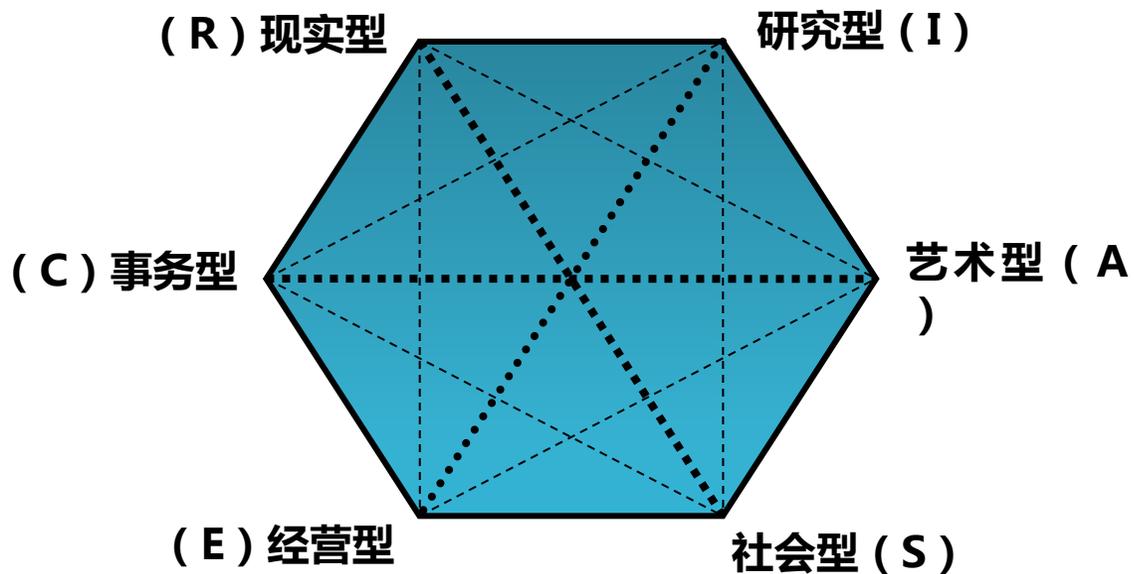




六大类型之间的关系

兴趣
评估

并非是并列的，有着明晰的边界



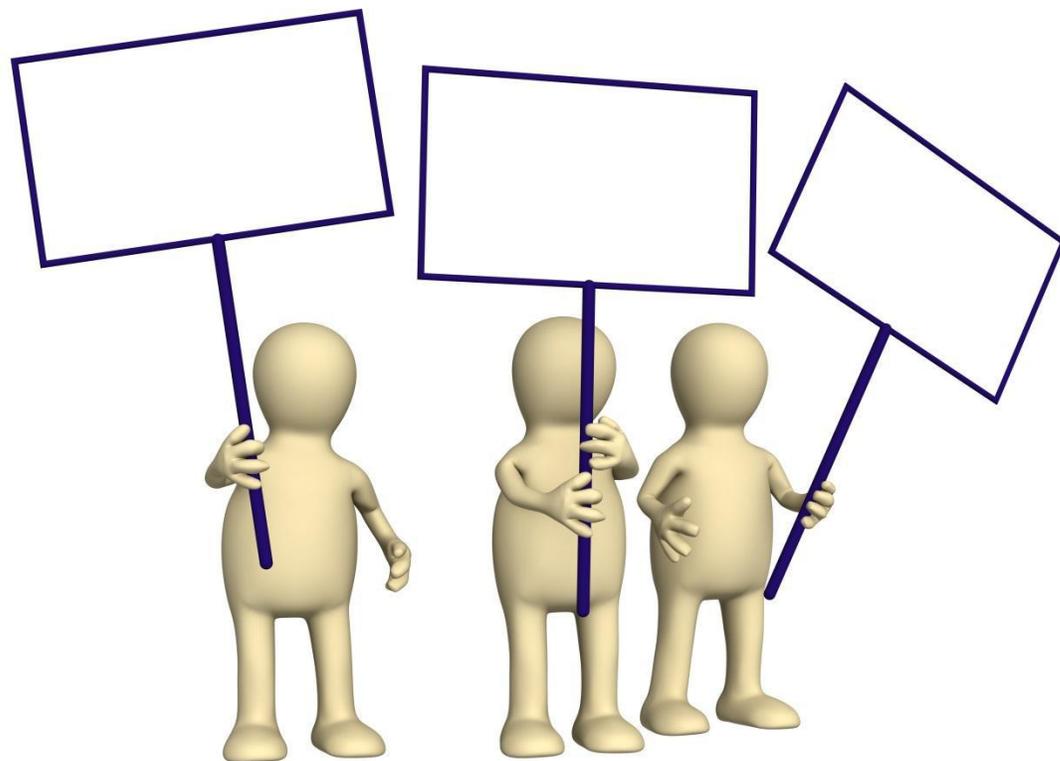
*



我猜，我猜，我猜猜猜

兴趣
评估

我认为，他/她的Holland三字码是



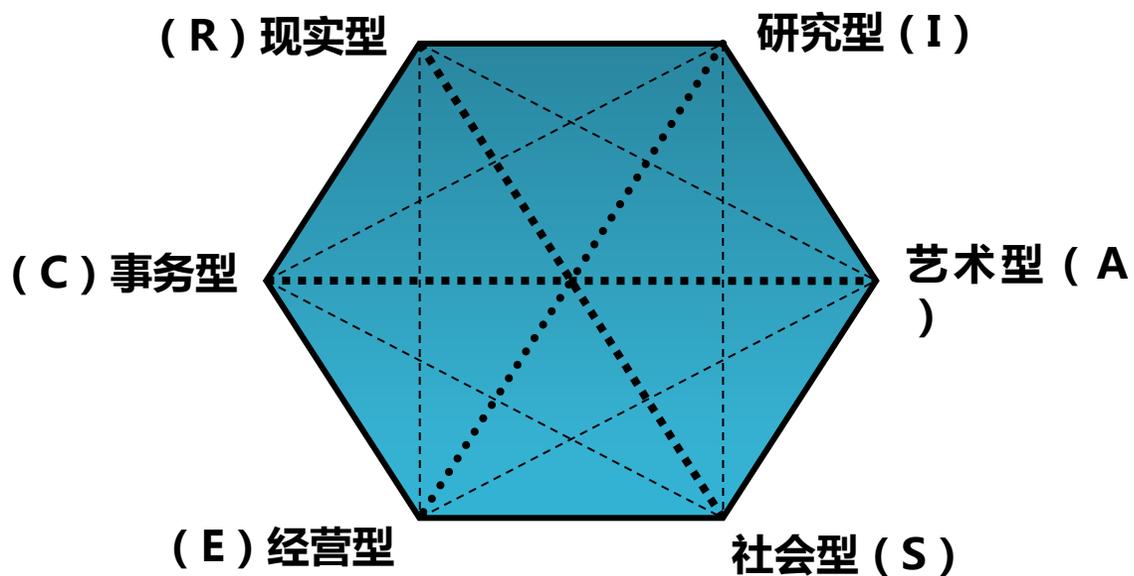
*



六大类型之间的关系

兴趣
评估

并非是并列的，有着明晰的边界



*



我来支招

兴趣评估与发展

问题

1、从兴趣的角度，请判断自己是否适合攻读现在所学的专业？

2、既然已选择，我们应该如何去做？同学们请给他/她一些建议！

3、在你看来，哪个人更适合攻读你的专业？

*



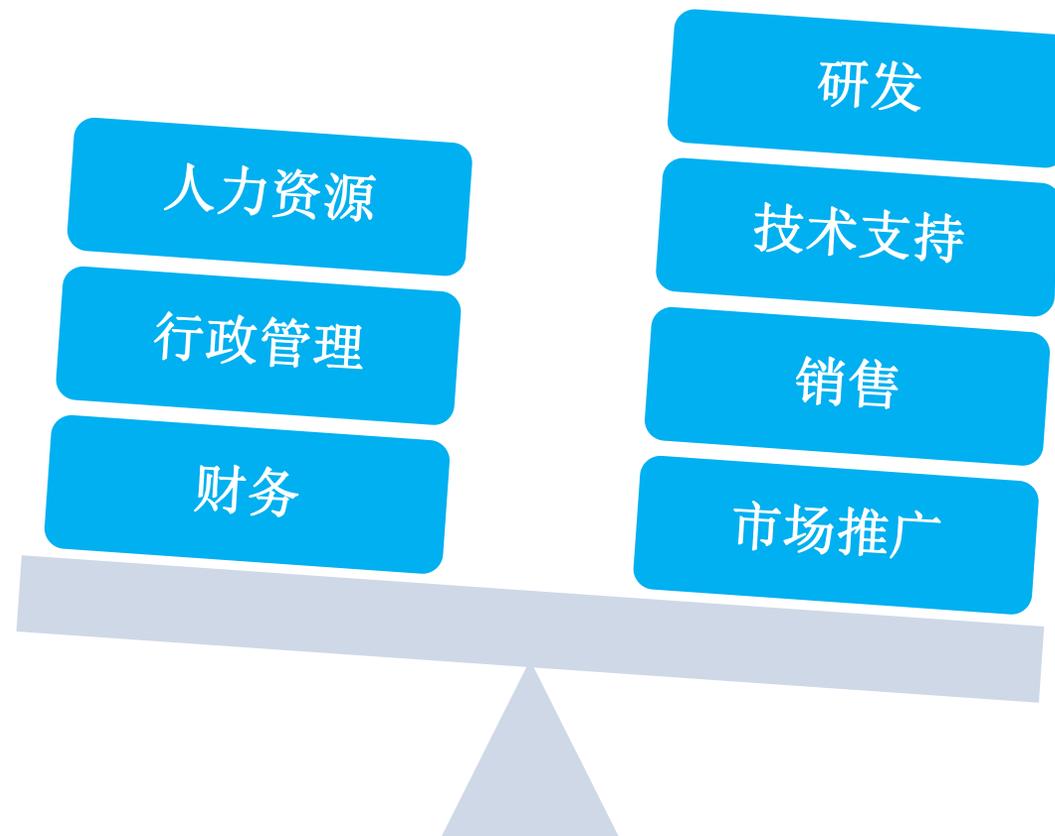


我来支招

兴趣评估与发展

*

兴趣类型与专业学习不匹配，不代表找不到与之匹配的职业发展方向





我来支招

兴趣评估与发展

启发点

兴趣类型与专业学习不匹配，不代表找不到与之匹配的职业发展方向



研发：软件的设计、编码、调试、测试等工作

技术支持工程师：与客户书面、口头的沟通（计算机系统、硬件、软件）

销售工程师：销售+技术，为客户提供解决方案

市场推广：市场分析、策略筹划，利用产品、定价、广告、活动、竞争性策略，甚至公共关系或者政策影响，取得市场或者竞争优势

*



我来支招

兴趣评估与发展

*

不必都走管理路线

相同层级可享受同等待遇

资深技术专家

技术专家

高级工程师

工程师

助理工程师

高层管理者

中层管理者

基层管理者

技术通道

管理通道





我来支招

兴趣评估与发展

*

平衡工作与生活



工作



生活

- ✓ 兼职
- ✓ 志愿活动
- ✓ 社团活动
- ✓ 业余爱好



兴趣



我来支招

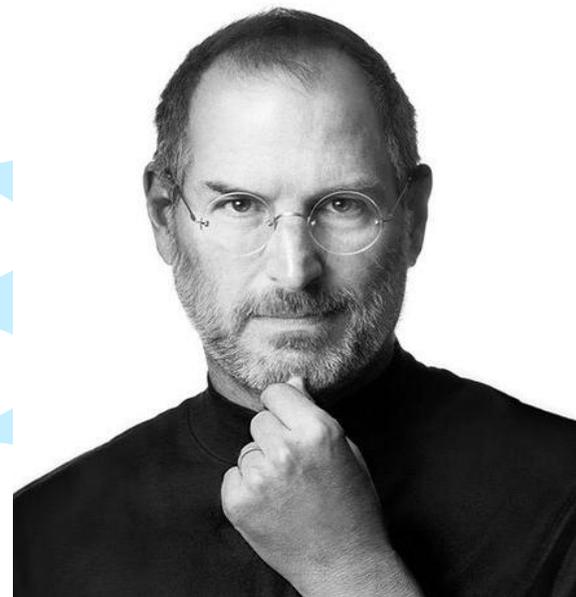
兴趣
评估
与
发展

不同兴趣类型的人即使在从事同一份工作，也会有不同的工作、生活状态



I
R
A

R
A
E



*

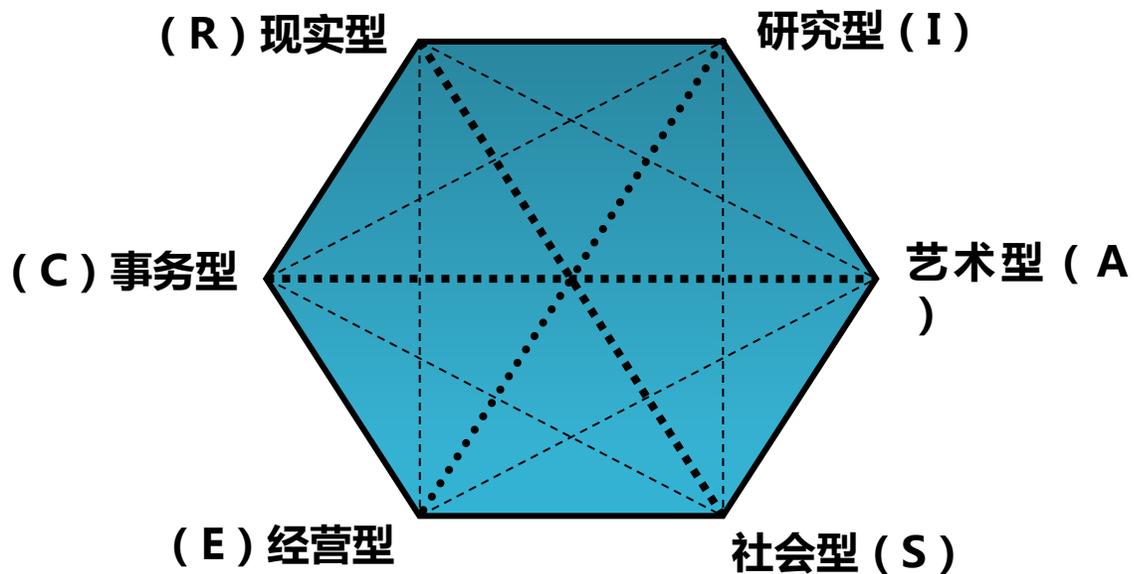


我来支招

兴趣评估与发展

*

很难找到符合自己兴趣类型的环境，原因可能是：



——
相邻关系

- - - -
相隔关系

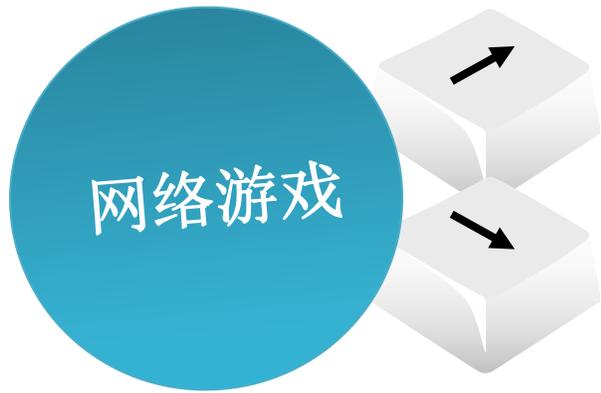
.....
相对关系



我来支招

兴趣评估与发展

兴趣是会变化的，也是可以不断发展的。



生活调剂

职业



趣游公司2013年校园招聘
招聘“运营管理培训生”的其中两条应聘要求分别是：
1. “酷爱网络游戏，至少接触过3款以上不同类型网络游戏” 2. “对游戏玩家思维形式有一定了解，能探析玩家的心理想法”

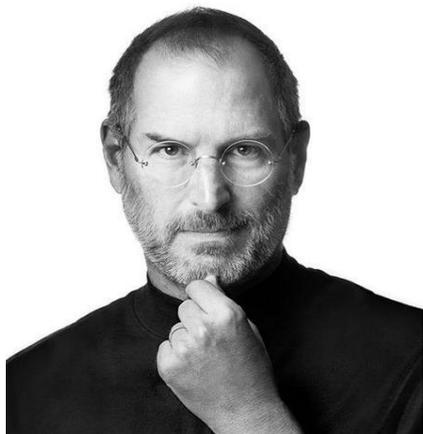
*



我来支招

兴趣 评估 与 发展

寻找兴趣的过程可以是追随我心的过程。



我跟着我的直觉和好奇心走，遇到了很多东西，此后被证明是无价之宝。

——乔布斯

*



课后推荐

书信：

李开复：《给中国大学生的第三封信》

胡 适：《赠与今年的大学毕业生》

电影：

《舞出我天地》

《三傻大闹宝莱坞》



谢谢！



Make the change