《大学生职业生涯发展与规划》教案

授课课程：大学生职业生涯发展与规划 授课教师：XXX

课时安排：2课时 授课日期：XXX

授课内容：第二单元：兴趣探索

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | 兴趣的定义及与相近词的区分，自我兴趣探索，兴趣与职业的关系 |
| **教学目标** | 1. 认知目标：  认识到兴趣是影响人们工作满意度、职业稳定性和职业成就感的重要因素，同时也是对职业进行分类的重要基础，愿意将兴趣作为职业选择时的考虑因素；  认识到兴趣与职业之间的关系。 |
| 2. 技能目标：  能够借助兴趣探索练习和标准化测试，使用霍兰德模型来对自己的兴趣进行探索和分类，确认自己的兴趣类型代码；  学会使用《霍兰德职业索引》来找出与自己的霍兰德代码一致的职业。 |
| **教学重点** | 霍兰德职业兴趣类型。 |
| **教学难点** | 霍兰德兴趣类型之间的关系。 |
| **教学方法** | 案例探究法、讲授法、讨论法。 |
| **教学资源** | 《大学生职业生涯发展与规划（第二版）》（华师大版）、多媒体（PPT）。 |

**教学过程**

1. 课堂导入

【案例导入】困惑与迷思

1.孙一瀛像许多大学生一样，在高考填报志愿选择专业的时候是懵懵懂懂的，不知道该选什么专业好。别人告诉她“选你自己喜欢的”，她却发现自己并不了解真正喜欢什么。她听从家长的意见，选了“女孩子比较适合”的外语专业。她对自己所学的专业谈不上非常喜欢，但也不是特别讨厌。她很在意别人的看法，如她所学的专业是否有前途，其他专业怎样好，等等。每当这时候，她都会陷入困惑和迷茫，疑惑所学的专业究竟是否适合自己，不知道什么样的职业才是自己最喜欢的。

2.赵子明则为他的兴趣太多而苦恼。他的兴趣十分广泛：从小到大，他学过武术、绘画、唱歌、打乒乓球，收集过邮票，研究过昆虫、兵器乃至鞋子……在某些方面还得过奖。可就是没长性，过不了多久就扔一边儿了。面对职业选择时，他想知道：到底什么才是自己真正的兴趣呀？

3.李疏影喜欢文学，当一个作家是她的梦想。可父母认为学电脑做IT精英才有前途。她现在在某大学的计算机专业读大二，成天都感到郁郁寡欢。无论自己怎么努力，都没法喜欢上数学、计算机这些理论性很强的课程，所以学起来有些吃力。想换专业又很难实现，对自己也有些失去信心了。

【讨论】

大家是否有相同的苦恼, 请你谈一下怎样才能将自己的兴趣与未来的职业结合起来。

【过渡语】

上述三位学生的经历在当今的大学生中很普遍：有的人觉得自己的兴趣十分模糊，有的人兴趣又过于广泛，还有的人兴趣明确却因为种种原因进入了一个与自己兴趣不相符合的专业。怎样才能将自己的兴趣与未来的职业结合起来，首先要了解自己的兴趣， 下面我将带领大家探索自己的兴趣。

二、理论与讲解

（一）兴趣与生涯发展的关系

【练习】回忆幸福时光

请放松、深呼吸，然后回忆三个自己感到特别愉快、忘了时空和自己的时候，哪怕那只是片刻的时光（可以配一段舒缓的音乐）。请仔细地回想当时的场景细节以及自己的感受。

【讨论】人在什么时候感到幸福？

1.兴趣与投入是人生幸福感的来源

美国芝加哥大学心理学教授米哈利（Mihaly Csikszentmihalyi）花30多年的时间对几百位各行各业的人进行了访谈，研究是什么东西真正令人们感到幸福和满足。他发现，和人们通常想象的不同，不是在人们很放松、什么事也不做（比如看电视）的时候，**而是当人们专心致志地从事某种活动、甚至忘我地完全沉浸在这种活动中的时候，他们感到最为愉快和满足。**对不同的人而言，幸福和满足可能是跳舞，可能是演奏乐器、绘画，也可能是阅读、写作或即兴演讲，等等。

米哈利将这种状态称之为“flow”（它的原意是“流动”，也被译为“沉浸”或“心流”状态），因为这时候人们的体验好像是被一股潮流往前推动，一切都很平稳而自然地发生了。在这种状态下，人们没有考虑到做这样事情可能带来什么样的回报或担心自己的表现如何，只是整个人都忘情地投入其中，享受从事这个活动过程本身带来的快乐。而且这种活动通常对我们的体力或智能有一定的挑战，同时人们也在最大限度地使用自己的技能（Csikszentmihalyi，1988）。这也是一种与个人积极状态连结的时候，例如信心、希望、快乐、实现等，而不是与逃避、焦虑、恐惧等连结的状态。

米哈利的这一发现说明：人们的满足感、幸福感往往来源于从事某种活动，而不是无所事事或单纯的享乐游玩。他一直强调要做自己喜爱的事情，才能获得快乐。而这也正是工作原本的意义所在。对大多数人而言，工作占据的是他们一生之中、一天之中最好的时光。

2.兴趣与生涯发展的关系

显然，如果我们所从事的事情是自己所喜欢的，那我们的工作和生活会愉快得多，多半也会对这样的工作更有激情，更有可能在这样的工作中获得满足感。

兴趣与能力也有密切的关系。人们倾向于在他们感兴趣的事情上投入更多的时间，往往得以培养更强的能力。由于有较强的能力，人们在从事自己喜欢的事情时就会感到得心应手，因此增添了对这些事情的兴趣，从而形成良性循环。也有一些人因为担心能力不足而放弃或怀疑自己的兴趣，却忘记了以兴趣为动力，能力更是可以培养出来的，所以需要注意的是，兴趣并不等同于能力，兴趣测评的分数也不代表能力的高低。因此在下面进行职业兴趣的探索时，请不要考虑自己是否有能力做好某事，而只需考虑你对某一活动的好恶。

大量的研究表明，兴趣和工作满意度、职业稳定性和职业成就感之间存在着明显的关联。

3.不幸的现状

不幸的是，很多时候，工作似乎变成了一种诅咒。许多人都不喜欢星期一，因为要结束周末回去上班，所以英文中有个说法叫blue Monday（蓝色的星期一，意即“忧郁的星期一”）。“周一综合症”在我国也越来越普通。有人谈到这个时代的怪现状，认为：许多人做着自己并不真正喜欢的事情，赚着自己并不真正需要的钱，讨好自己并不真正关心的人。

研究调查也许最能说明这方面的问题。2004年4月，北森测评网与原劳动和社会保障部劳动科学研究所、新浪网联合进行了“当代大学生第一份工作现状调查”。结果表明：找到第一份工作后，有50%的大学生选择在一年内更换工作；两年内，大学生的流失率接近75%，比例之高令人震惊。2015年，在麦可思研究院发布的《中国大学生就业报告》中显示：2014届大学毕业生毕业半年内的离职率为33%，与2013届的34%基本持平。

如此高的辞职转业率说明：大多数大学毕业生对自己的第一份工作不满意。究其原因，恐怕与许多人抱持的“先就业后择业”的心态、对职业缺少规划有关。上文2004年的调查发现，33%的大学生“先就业后择业”，认为第一份工作仅仅是由学校到社会的跳板；16.3%的人“没有太多考虑”就“跟着感觉走”地选择了第一份工作；而仅有17.5%的人在择业的同时考虑了“兴趣（爱好）”和“未来的发展空间”这两个因素。

所以，一方面，社会上关于大学毕业生找工作难的呼声越来越高，许多大学生认为自己没有资格挑挑拣拣，只能“先就业后择业”；另一方面，“刚就业，便择业”导致高流动率，而这给企业聘用大学生带来疑惑——一个恶性循环的怪圈就此形成。这份调查同样证明了许多其他研究得出的结论：兴趣与工作满意度、职业成就感和职业稳定性之间有着密不可分的关系。选择一份符合自己天赋与兴趣的职业，不仅能使占据自己人生最好时光的职业生活更加愉悦，而且能让自己更能面对挑战、持续发展，在工作中取得成功。

4.现实的考虑

当然，并不是所有的兴趣都应该或能够在自己的职业中得到满足。兴趣也可以通过兼职，志愿活动、参见社团、业余爱好等多种方式来实现。关键在于工作和生活（不同的生活角色）之间的协调与平衡，以及工作与个人爱好的适度统一。在选择职业的时候，有必要将兴趣作为一个重要的因素考虑进去。在现实的基础上进行“择业”，是成功“就业”的前提和基础。

在实际生活中，兴趣与职业也往往交织在一起。虽然我们将兴趣划分为职业兴趣和非职业兴趣，但在二者之间往往很难划分，几乎每一种兴趣都可以与某种职业联系起来。例如，逛商场，购物的兴趣可以演变为采购或者着装指导的工作；饲养小动物的兴趣可以与动物饲养人员、宠物医生、野生动物保护专家挂钩。有很多人也的确将自己的业余爱好变成了自己的职业。例如，有的人因为喜欢收集地图而成为文物所的研究人员，也有的人因为喜欢旅游而成立野外探险俱乐部并成为旅游器材经销商。这样的例子，比比皆是。

【练习】兴趣岛（在本活动中请以兴趣而不是能力作为选择的标准）

恭喜你！你获得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在这个岛上呆满至少半年的时间。请不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣按一、二、三的顺序挑出你最想前往的三个岛屿。

1号岛屿R：自然原始的岛屿。岛上保留原始森林，自然生态保持得很好，有各种各样的野生动物。岛上居民生活状态还相当原始，他们以手工见长，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。

2号岛屿I：深思冥想的岛屿。岛上人迹较少，建筑物多僻处一隅，平畴绿野，适合夜观星象。岛上有多处天文馆、科技博览馆以及科学图书馆等。岛上居民喜好观察、学习、探究、分析，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。

3号岛屿A：美丽烂漫的岛屿。岛上充满美术馆、音乐厅，街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。当地的居民很有艺术、创新和直觉能力，他们保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

4号岛屿S：友善亲切的岛屿。岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均自成一个个密切互动的服务网络，人们重视互相合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

5号岛屿E：显赫富庶的岛屿。岛上的居民善于企业经营和贸易，能言善道，以口才见长。岛上的经济高度发展，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，曾数次在这里召开财富论坛和其他行业巅峰会议。

6号岛屿C：现代、有序的岛屿。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。

【活动说明】如果是在团体内做这个活动，可以将房间分为6个区域，分别代表上述6个岛屿。按自己的第一选择的岛屿就座。如果同一小组的人数太多，可分为两组。

同一岛屿的人交流一下：自己为什么选择这个岛屿，看看大家有什么共同的兴趣爱好，归纳为关键词。根据大家的交流给自己的小组命名并选取一个标志物（logo），在大白纸上制作一张本小组的宣传图。每个小组请一位代表用两分钟时间展示自己小组的图，并在全班分享一下自己小组成员共同的特点。

● 我最想前往的三个岛屿：\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_

● 我们的岛屿名称：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

● 岛屿标志物及其含义：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

● 岛屿关键词：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

这个活动的理论来源于著名的生涯辅导理论家霍兰德先生，这六个岛屿实际上代表着霍兰德提出的六种兴趣类型。做完这个活动后，你会得出自己最有兴趣的前三个类型，亦即你的霍兰德代码，并对六种类型的基本特征有所了解。

(二)霍兰德的兴趣类型理论

1.兴趣类型

著名的生涯辅导理论家霍兰德（Holland）自20世纪70年代以来，提出了一系列的研究假设。他认为：①职业选择是人格（personality）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。②大多数人的职业兴趣可以归纳为六种类型：即实用型（realistic type，简称R）、研究型（investigative type，简称I）、艺术型（artistic type，简称A）、社会型（social type，简称S）、企业型（enterprising type，简称E）和事务型（conventional type，简称C）。③个人的职业兴趣往往是多方面的，很少只是集中在某一类型上。大家可能或多或少地具备所有六种兴趣，只是偏好程度不同。因此，为了比较全面地描绘个人的职业兴趣，通常用最强的三种兴趣的字母代码来表示一个人的兴趣，这个代码就称为“霍兰德代码”（Holland Code）。这三个字母间的顺序表示了兴趣的强弱程度的不同。比如，SAI和AIS的人具有相似的兴趣，但他们对同一类型事务的兴趣强弱程度是不同的。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **类型** | **喜欢的活动** | **重视** | **职业环境要求** | **典型职业** |
| 实用型R(Realistic) | 用手、工具、机器制造或修理东西。愿意从事实物性的工作、体力活动，喜欢户外活动或操作机器，而不喜欢在办公室工作 | 具体实际的事物，诚实，有常识 | 使用手工或机械技能对物体、工具、机器、动物等进行操作，与“事物”工作的能力比与“人”打交道的能力更为重要 | 园艺师、木匠、汽车修理工、工程师、军官、外科医生、足球教练员 |
| 研究型I(Investigative) | 喜欢探索和理解事物，学习研究那些需要分析、思考的抽象问题，喜欢阅读和讨论有关科学性的论题，喜欢独立工作，对未知问题的挑战充满兴趣 | 知识，学习，成就，独立 | 分析研究问题、运用复杂和抽象的思考创造性地解决问题的能力，谨慎缜密，能运用智慧独立地工作，一定的写作能力 | 实验室工作人员、生物学家、化学家、心理学家、工程设计师、大学教授 |
| 艺术型A(Artistic) | 喜欢自我表达，喜欢文学、音乐、艺术和表演等具有创造性、变化性的工作，重视作品的原创性和创意 | 有创意的想法，自我表达，自由，美 | 创造力，对情感的表现能力，以非传统的方式来表现自己；相当自由、开放 | 作家、编辑、音乐家、摄影师、厨师、漫画家、导演、室内装潢设计师 |
| 社会型S(Social) | 喜欢与人合作，热情关心他人的幸福，愿意帮助别人成长或解决困难、为他人提供服务 | 服务社会与他人，公正，理解，平等，理想 | 人际交往能力，教导、医治、帮助他人等方面的技能，对他人表现出精神上的关爱，愿意担负社会责任 | 教师、社会工作者、牧师、心理咨询师、护士 |
| 企业型E(Enterprising) | 喜欢领导和支配别人，通过领导、劝说他人或推销自己的观念、产品而达到个人或组织的目标，希望成就一番事业 | 经济和社会地位上的成功，忠诚，冒险精神，责任 | 说服他人或支配他人的能力，敢于承担风险，目标导向 | 律师、政治运动领袖、营销商、市场部经理、电视制片人、保险代理 |
| 事务型C(Conventional) | 喜欢固定的、有秩序的工作或活动，希望确切地知道工作的要求和标准，愿意在一个大的机构中处于从属地位，对文字、数据和事物进行细致有序的系统处理以达到特定的标准 | 准确、有条理、节俭、盈利 | 文书技巧，组织能力，听取并遵从指示的能力，能够按时完成工作并达到严格的标准，有组织有计划 | 文字编辑、会计师、银行家、薄记员、办事员、税务员和计算机操作员 |

2.职业环境类型

霍兰德认为：①同一职业群体内的人有相似的人格特质，因此对情境和问题会有类似的反应，从而产生特定的职业氛围亦即职业环境，它具有特定的价值观，态度倾向和行为模式。**②因此工作环境也可以分为六种类型，其名称及性质与兴趣类型的分类一致。③具体职业通常也才采用上述三个字母代码的方式来描述其工作性质和职业氛围。**例如，建筑师这一职业的代码是AIR，律师是EAS,而会计则是CRI。

为了鉴别不同职业的代码，霍兰德及其同事做了一项非常庞大的研究并于1996年出版了《霍兰德职业代码字典》（Holland Career Index)，为12000多个工作提供了霍兰德代码。

3.六种类型之间的关系

霍兰德提出了六角形模型来解释六种职业类型之间的关系：在六角形模型中，任何两种类型之间的距离越近，其职业环境及人格特质的相似程度就越高。例如，企业型和社会型在六角形模型中是相邻的类型，它们的相似性也最高，因为这两种类型的人都比其他类型的人更喜欢与人打交道，只是他们打交道的方式不同而已。而事务型和艺术型处于对角线的位置上，它们就缺少一致性而具有相反的特质：事务型的人喜欢循规蹈矩，而艺术型的人则追求自由与个性化。六角模型可以帮助我们对兴趣类型与职业环境类型之间的适配性（congruence)进行评估。

4.个人与环境的适配

霍兰德提出：**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。**因此占主导地位的兴趣类型可以为个人选择职业和工作环境提供方向。可以使用霍兰德类型来了解并组织自己的兴趣，并根据它来探索及理解工作世界。通过自我探索活动或测评工具得出自己的兴趣代码后，就可以对照找出与之相匹配的职业，从而了解可能有哪些适合于自己的工作领域。

需要说明的是，在实际生活中，同时拥有相对的两种兴趣类型(如霍兰德代码为RSE,R与S在六角形模型上处于对角线位置）的人并不少见。在寻找与这样的兴趣类型完全匹配的工作时往往会出现困难，因为同一个工作环境很少会包含相对立的两种情况（如既提供大量与人打交道的机会又提供大量个人单独工作的机会）。这种情况下，可以考虑从事包含自己某种兴趣类型的工作（如RE或SE），而在业余生活中寻找在工作中未能满足的兴趣。

另外，人们常常因为客观条件的限制而感到难以单纯从事自己喜欢的工作。有不少大学生在选专业时由于缺乏对自我和专业的认知而未能选择与自己兴趣类型适配的专业，或由于父母的意见而被迫选择了自己兴趣类型截然相反的专业。在现实情况下，能够改换专业的毕竟是少数人。许多大学生常常因此而感到痛苦，希望通过考研等手段换专业的人不在少数，甚至有人在就读研究生以后退学重新参加高考换专业。那么，面对这种情况，“适配”是否还是一个恰当的、可行的目标呢？

实际上，**现实中的适配可以通过多种方式灵活地实现**。首先，专业与职业并不是简单的一对一关系，同一个专业其实有相当多的职业可以从事。因此，专业类型的不适配并不一定意味着职业类型的不适配。比如，一个希望当律师帮助弱势群体的大学生，她最高的兴趣类型可能是社会型（S），而法律专业常见的职业如律师第一位的兴趣类型则是企业型（E）。这时候，她可能感到自己所学的专业与自己的兴趣不完全匹配。但如果她将来从事“青少年法律援助”之类的工作，则完全可以满足她社会型的兴趣（助人）并很好地与她的专业知识相结合。

其次，专业类型可以与兴趣类型相结合，哪怕是相对的两种类型也是如此。比如，一个喜爱文学（艺术型兴趣较高）而学习计算机专业（实用型）的大学生。可以考虑在毕业后去计算机专业领域的杂志社工作，这样就可以将自己艺术型的兴趣与实用型的专业结合起来，在一定程度上满足自己的兴趣。

再次，当我们倡导在职业选择上寻求个人兴趣与职业环境之间的适配时，“完全的”适配只是我们不断接近的一个理想目标。现实中，我们做不到百分之百的适配，但不必因此而放弃对个人兴趣的重视。我们的职业至少应当在一定程度上体现我们的兴趣，可以是百分之九十，也可以是百分之四十，而其余的部分可以在生活中的其他方面、通过其他活动（如业余爱好、志愿活动、辅修专业等等）来实现。

最后，即使是一个人从事与自己的兴趣类型不适配的工作，也没必要沮丧。具体的工作实际上千变万化，很难用简单的类型来划分。比如。像机械修理这样实用型的工作，也可以在其中加上社会型的元素，将它作为一项为客户提供满意服务的职业来从事。由于从事某一职业的典型人群通常都趋向于特定的兴趣爱好，这既是他们的长处也可能是他们的弱点。而一个与职业环境不太适配的人，则有可能成为这个群体中独树一帜的人，作为一些独特的贡献。当然，这个人也需要理解并能接受这样的现实：在这个职业环境中可能会感到格格不入。

三、课堂小结

今天我们首先了解了什么是兴趣，兴趣与生涯发展的关系。接下来我们通过“兴趣岛”的活动带大家探索了自己的兴趣。最后学习了霍兰德兴趣类型理论。我们知道了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、职业的稳定性和职业成就感。下一节课我将带领大家探索性格与职业的关系。

四、课后作业

1.完成一个职业兴趣测评，确定自己的霍兰德代码。

2.完成附录一“我的生涯规划档案”中的兴趣部分。