



2021 第17届 线上

# 中国高等教育展

17th China Higher Education e-Fair

发现你的职业蓝图

学会解读自己的生涯量表



+603-8736 2337  
分机 / Ext: 293 / 209  
<https://edufair.dongzong.my/>  
study@dongzong.my  
[www.facebook.com/dzchinaedufair](http://www.facebook.com/dzchinaedufair)



## 注册与执业心理辅导师 林明申(KB,PA)

- 台湾彰化师范大学咨商与辅导系硕士。
- 自1996年起从事心理辅导工作至今25年，累积超过三千七百位以上的辅导人数。
- 目前是Empower Counselling Consultancy Services负责人、董总学生事务局辅导工作小组委员、LPPKN 婚前辅导课程讲师、顺心辅导中心与菩提辅导中心督导，升学情报特约辅导师。



# 为什么生涯规划那么重要

找到理想的职业平台，圆满生涯



# 生涯规划的五大要素：

知己、知彼、抉择、目标和行动



在一个宴会里  
你可以选择跟**六组不同的人**  
**交谈**了解他们的工作，他们  
是.....



**R**•这些人有运动及操作机械的能力，喜欢在工作中接触实物、机器、工具、动植物及在户外活动。

•这些人喜欢应用科学或数学去观察、研究、分析、评估和解决问题。

**C**•这些人喜欢处理文字、或数据，在工作上善长处理细节的工作。

•这些人喜欢艺术、创新，善用直觉能力，运用自己的创作和想象力工作。

•这些人喜欢组织和管埋，影响、说服或领导别人，看重经济回报。

•这些人喜欢跟人一起工作，用语言帮助别人，也有的是教练或神职人员。

**E**

**S**

**A**

**Realistic**  
实用型(R)

**Investigative**  
研究型(I)

**Conventional**  
事务型(C)

**John Holland**  
人格兴趣代码

**Artistic**  
艺术型(A)

**Enterprising**  
企业型(E)

**Social**  
社会型(S)

**操作/物品**  
**偏重具体操作**  
 农林渔牧、工程建筑与设计学群

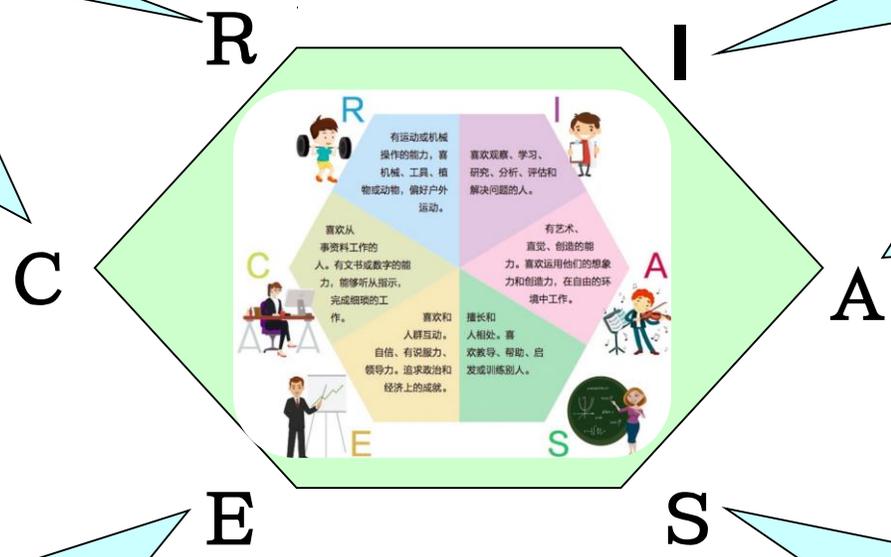
**思考/探索**  
**偏重观察和发现**  
 数理化、医药卫生、生命科学、地球科学与环境学群

**认证/资料**  
**偏重数字整理**  
 事务机器操作  
 财金学群

**创作/创意**  
**偏重情感的表达**  
 文史、外语、大众传播、艺术、设计学群

**经营的/人与事**  
**偏重影响组织或人**  
 法政、管理学群

**帮助/ 人的**  
**偏重内心的成熟**  
 社会与心理及教育学群

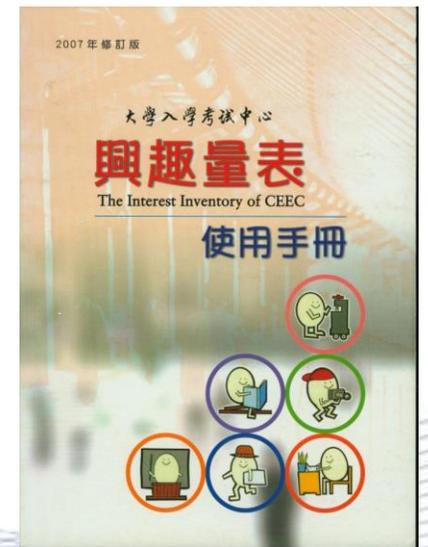
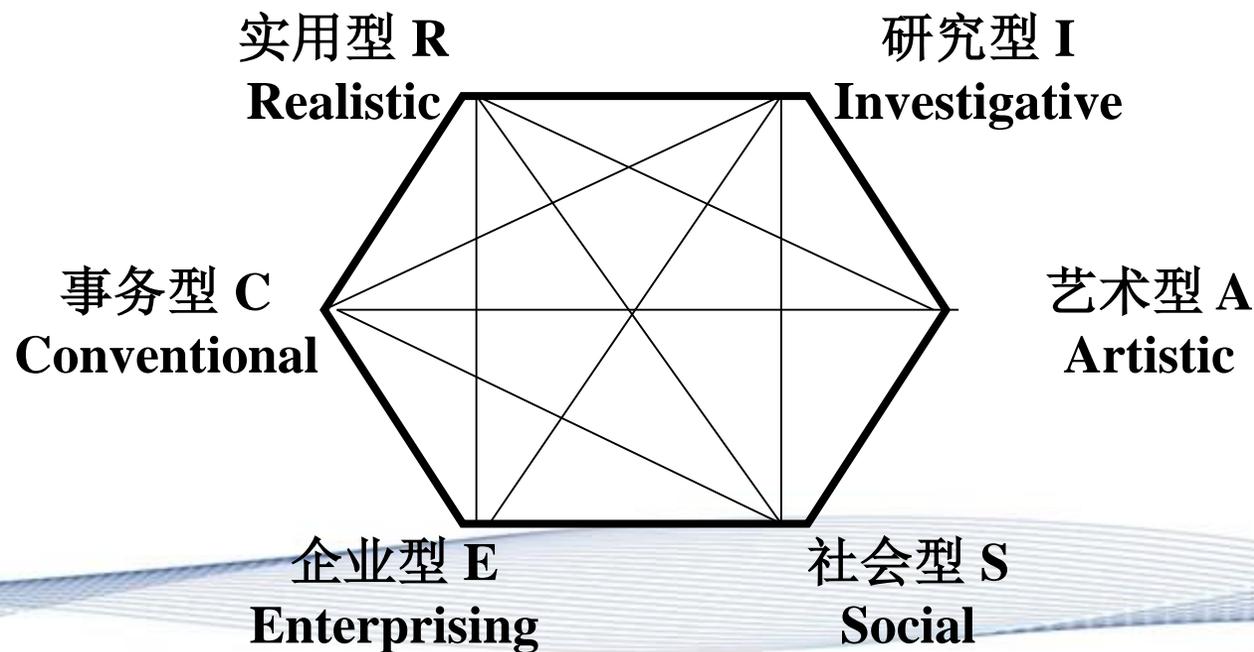


# 三码的解释：

**第一码是主要兴趣与特质，常对应工作类型；**

**第二码是工作风格或职场上看重因素；**

**第三码的变数较大，可以是生活风格或个人隐藏特质。**



## 实用型 R



### 性格特征与心理特质

- 实用型的人情绪稳定、有耐性、坦诚直率。
- 喜欢在讲求实际、需要动手的环境工作；喜欢从事明确固定的工作，依既定的规则，一步一步制造完成有实际用途的物品；喜欢独自做事。
- 对机械与工具等事比较有兴趣，生活处事讲求实用，比较注重眼前的事，较少去想象未来的事。

### 喜欢vs不喜欢

喜欢从事机械、电子、土木、建筑等工作；不喜欢社交活动、言语表达、与人接触的工作。

### 兴趣倾向

与“物” (Things) 有关的事

## 研究型 I



### 性格特征与心理特质

- 研究型的人擅于观察、思考、分析与推理。
- 喜欢动脑筋依自己的步调来解决问题，但不喜欢有很多规矩和时间压力；做事时通常能提出新的想法和策略，但对实际解决问题的细节较无兴趣；不是很在乎别人的看法，喜欢和有相同兴趣或专业的人讨论，否则宁可自己看书或思考。

### 喜欢vs不喜欢

喜欢从事生物、化学、医药、数学、天文等相关工作；不喜欢领导、与人竞争、与人配合、重复性且规矩多的工作。

### 兴趣倾向

与“物” (Things) 和“概念” (Ideas) 有关的事

## 艺术型 A



### 性格特征与心理特质

- 艺术型的人直觉敏锐、擅于表达和创新，会借由文字、声音、色彩等来表达创造力和美的感受。
- 喜欢独立作业，但不要被忽略，在无拘无束的环境下工作效率最好；不喜欢管人和被人管，在人际关系方面比较随性。

### 喜欢vs不喜欢

喜欢从事音乐、写作、戏剧、绘画、设计、舞蹈等工作；不喜欢规矩多、一成不变的劳力工作。

### 兴趣倾向

与“概念” (Ideas) 有关的事

## 社会型 S



### 性格特征与心理特质

- 社会型的人对人和善，容易相处，关心自己和别人的感受。
- 喜欢倾听和了解别人，也愿意付出时间和精力去解决别人的冲突；喜欢教导别人，并帮助他人成长；喜欢大家一起做事，一起为团体尽力，不爱竞争；交友广阔，关心别人胜于关心工作。

### 喜欢vs不喜欢

喜欢从事教育、辅导、社会工作、医护等相关工作；不喜欢与人竞争、操作工具、技术性、劳力的工作。

### 兴趣倾向

与“人” (People) 有关的事

## 企业型 E



### 性格特征与心理特质

- 企业型的人精力旺盛，好冒险竞争，善于说服和组织人与事。
- 做事有计划并立刻行动，不愿花太多时间仔细研究，相对地希望拥有权力去改善不合理的事；希望自己的表现被他人肯定，并成为团体的焦点，但不因现阶段的成就而满足，并且会要求别人跟他一样努力。

### 喜欢vs不喜欢

喜欢管理、销售、司法、政治等工作；不喜欢被人领导、要求精细和潜心研究的工作。

### 兴趣倾向

与“人” (People) 和“资料” (Data) 有关的事

## 事务型 C



### 性格特征与心理特质

- 事务型的人个性谨慎，做事讲求规矩和精确，喜欢在有清楚规范的环境下工作。
- 他们做事按部就班、精打细算，给予人有效率、精确、仔细、可靠且有信用的感觉；他们的生活哲学是稳扎稳打，不喜欢太多改变，也不喜欢冒险或担任领导的角色。

### 喜欢vs不喜欢

喜欢从事银行、金融、会计、秘书等相关工作；不喜欢没有规矩、指示不明确、要求创意、艺术性的工作。

### 兴趣倾向

与“资料” (Data) 有关的事

# 兴趣光谱



1 The scores of my six (6) personalities and interest in John Holland's 'Holland Occupational Themes (RIASEC)':

我在 John Holland 职业生涯理论中的六项人格与兴趣类型为:

Total Marks 总分: **23** **26** **22** **42** **33** **28**

**R** **I** **A** **S** **E** **C**

2 My top 3 codes with the highest scores (from high to low):

我最高的三种类型 (依“总分”高低排序)



Highest Lowest

3 My three self-identified codes, from first choice to third choice:

我自选代码的三种类型是:



First Choice  
第一选择

Second Choice  
第二选择

Third Choice  
第三选择

4 Calculate the difference in values:

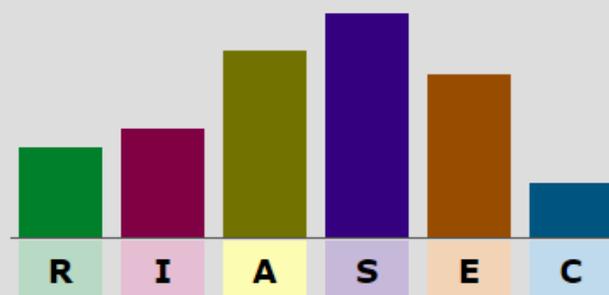
$$\frac{\text{The highest score} - [(\text{second highest score} + \text{fourth highest score}) \div 2]}{2} = 6.25$$

计算差分值:

$$\frac{\text{最高分} - [(\text{第二高分} + \text{第四高分}) \div 2]}{2} = 6.25$$

# MY NEXT MOVE

## O\*NET Interest Profiler



Realistic 15

Investigative 18

**Artistic 31**

**Social 37**

**Enterprising 27**

Conventional 9

<https://www.psychometric.com.my/>  
MyUcas代码分数高于19分  
以上才具有参考价值,  
30分或以上确定喜欢

Please do not write on the questionnaire, and enter your answers on the answer sheet ONLY.

Kindly return the questionnaire and submit the answer sheet when you have completed the test.

Your cooperation is deeply appreciated.

请在作答纸上作答，不要在此题本上填写任何记号！  
题本将在作答完后回收，感谢您的合作。

There is no time limit for completing this test.  
Please rate the statements in the following questionnaire from 0-3 based on the scale as follows:

量表的作答时间不限。  
根据您的情况填写「数字」在作答表上对应的题号：



<https://www.mynextmove.org/explore/ip>  
My Next Move代码分数高于16分  
以上才具有参考价值,  
30分或以上确定喜欢

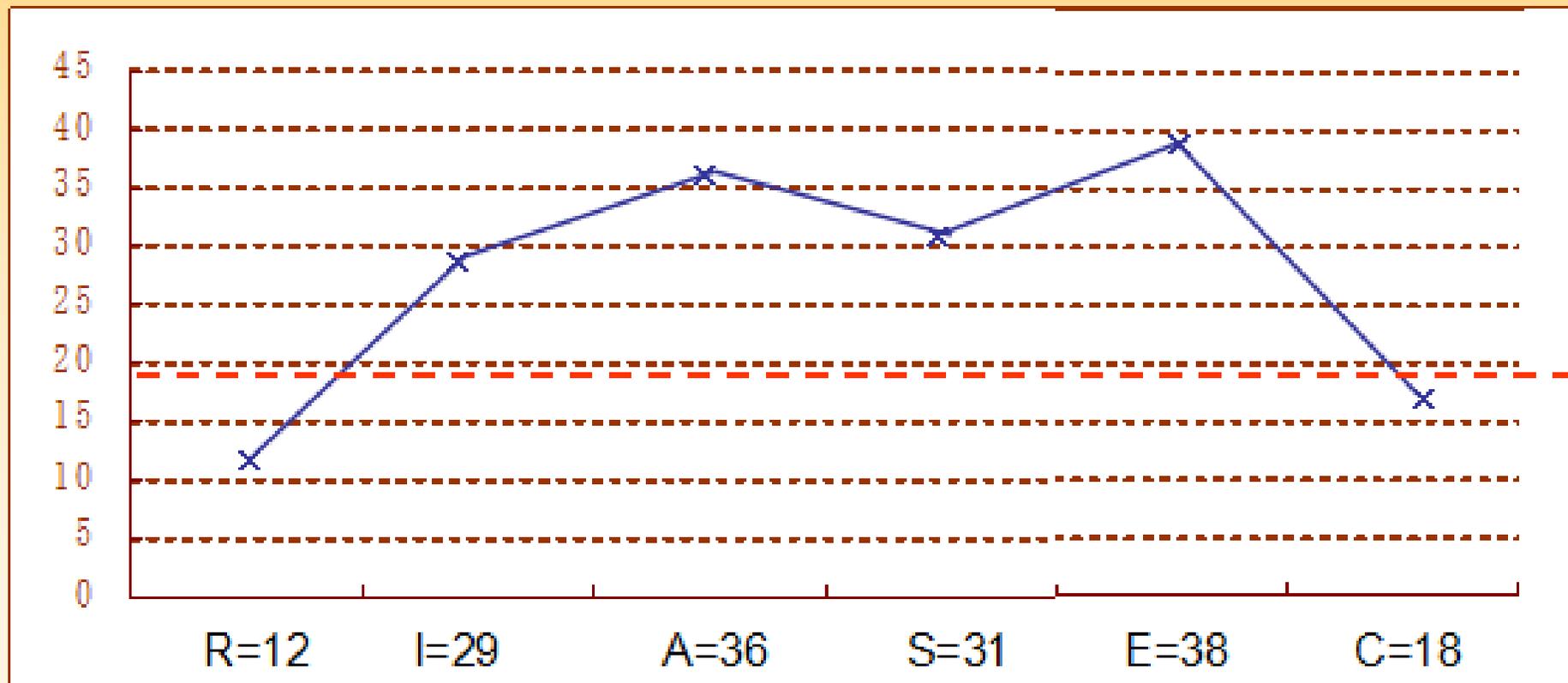
The **O\*NET Interest Profiler** has 60 questions about work activities that some people do on their jobs.

Read each question carefully and decide how you would feel about doing each type of work:

-  = **Strongly Dislike**
-  = **Dislike**
-  = **Unsure**
-  = **Like**
-  = **Strongly Like**

- 0 -- 15: 完全不喜欢
- 15 -- 19: 不太喜欢 (仅1/3以下题目选喜欢)
- 20** -- 24: 中下喜欢 (1/3以上题目选喜欢)
- 25 -- 29: 中上喜欢 (2/3以上题目选喜欢)
- 30** -- **34**: **确定喜欢 (大部份题目选喜欢)**
- 34 -- 39: 明显喜欢 (1/3以上题目选非常喜欢)
- 39 -- 45: 高度喜欢 (2/3以上题目选非常喜欢)

## 区分值：兴趣區分的程度



# 只取单码的例子

第1高分 - 第2高分 > 10

例: R = 29

I = 24

A = 31

S = 43

E = 21

C = 16



# 取双码的例子

第1高分 - 第2高分  $\leq 10$ ;

第2高分 - 第3高分  $> 10$ 。

例: R=16

I=13

A=32

S=39

E=20

C=17



# 自我检测

1. John Holland的三个代码各代表什么?
2. 多少分以下是明显没兴趣? 多少分以上是明显都有兴趣?
3. 决定取单码或双码的分数是多少?

# D值 (间距) 计算公式

$$D = \frac{1}{2} (X1 - \frac{X2 + X4}{2})$$

X1:最高的分数

X2:第二高的分数

X4:第四高的分数

**D值 > 3**

表示区分性大，  
各类型之差距会比较明确

4

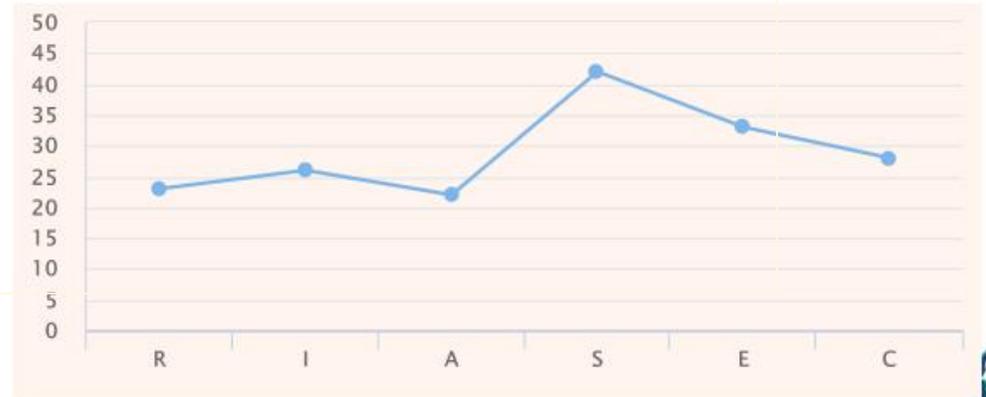
Calculate the difference in values:

$$\frac{\text{The highest score} - [(\text{second highest score} + \text{fourth highest score}) \div 2]}{2} = 6.25$$

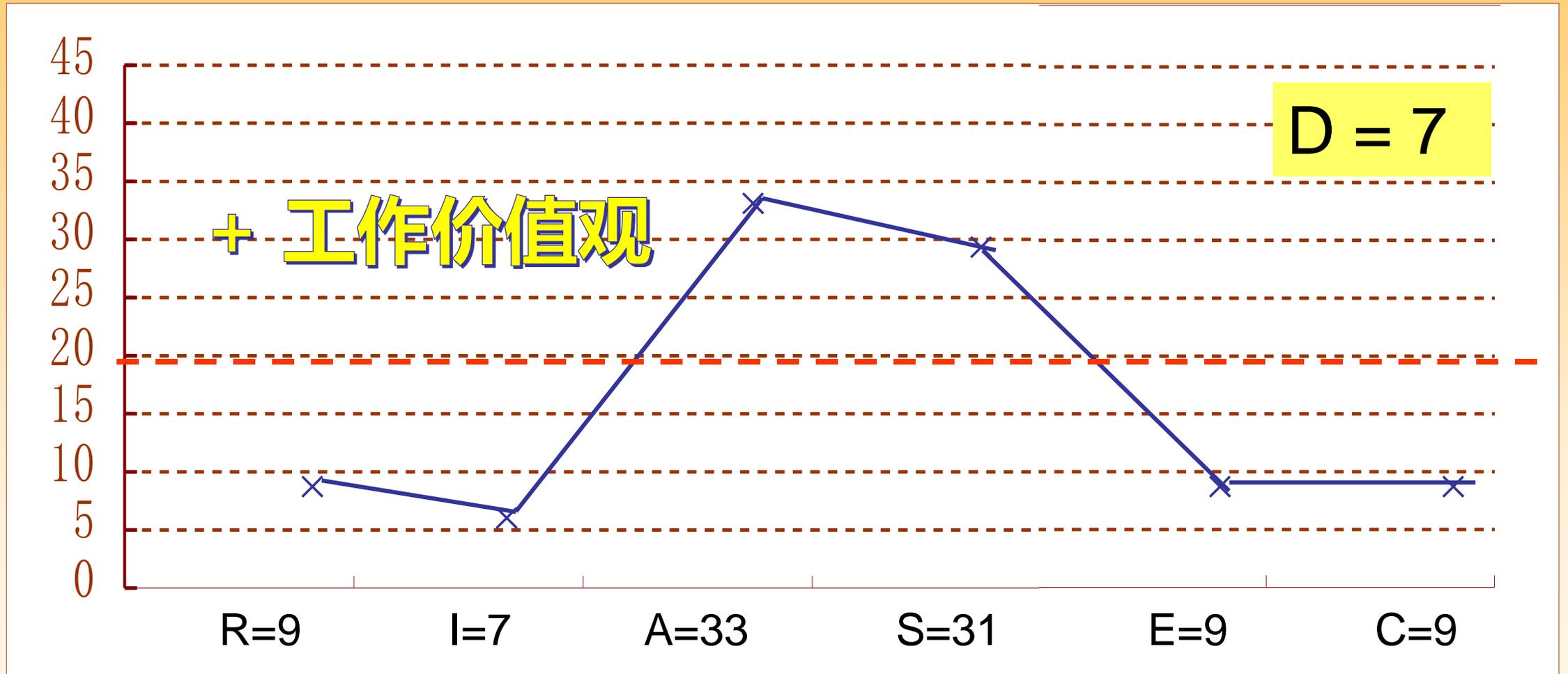
计算差分值:

$$\frac{\text{最高分} - [(\text{第二高分} + \text{第四高分}) \div 2]}{2} = 6.25$$

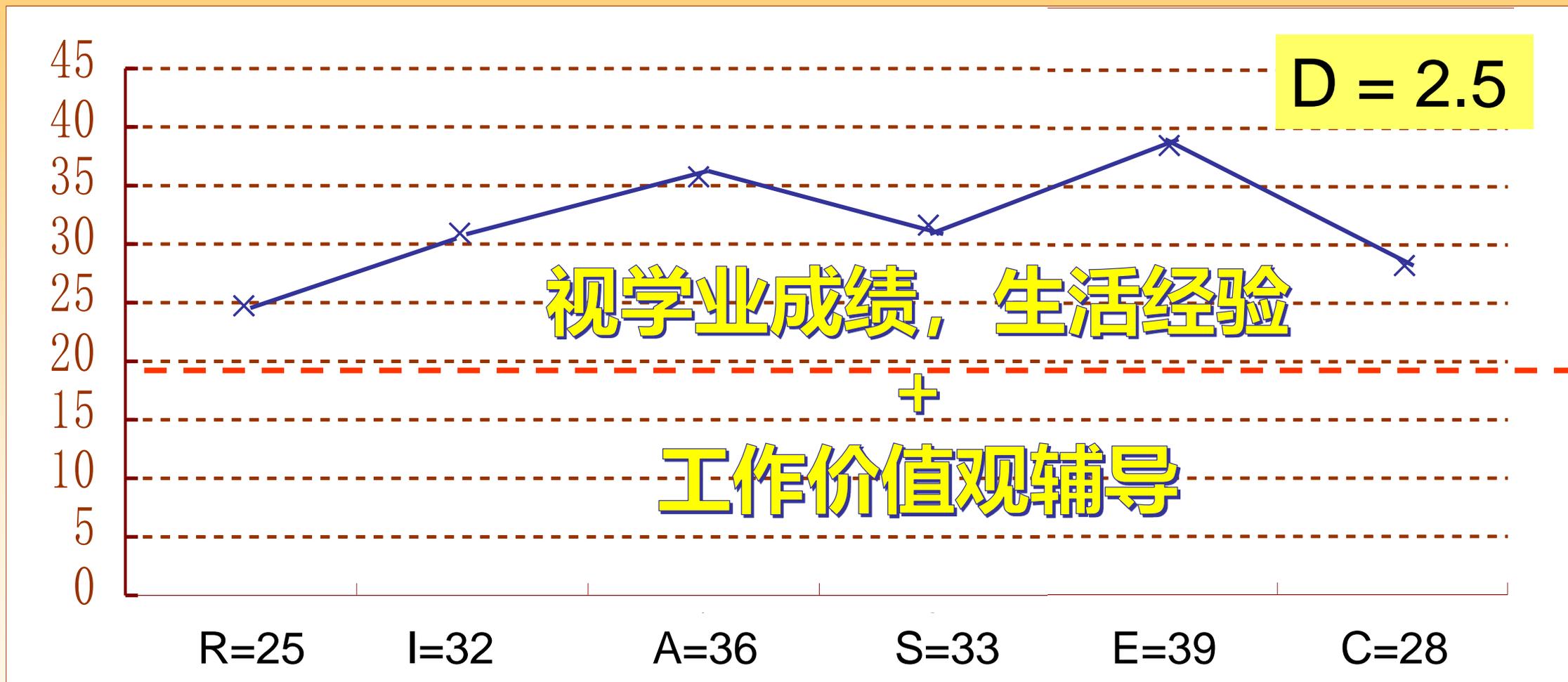
$$D = \frac{1}{2} \left( X1 - \frac{X2 + X4}{2} \right)$$



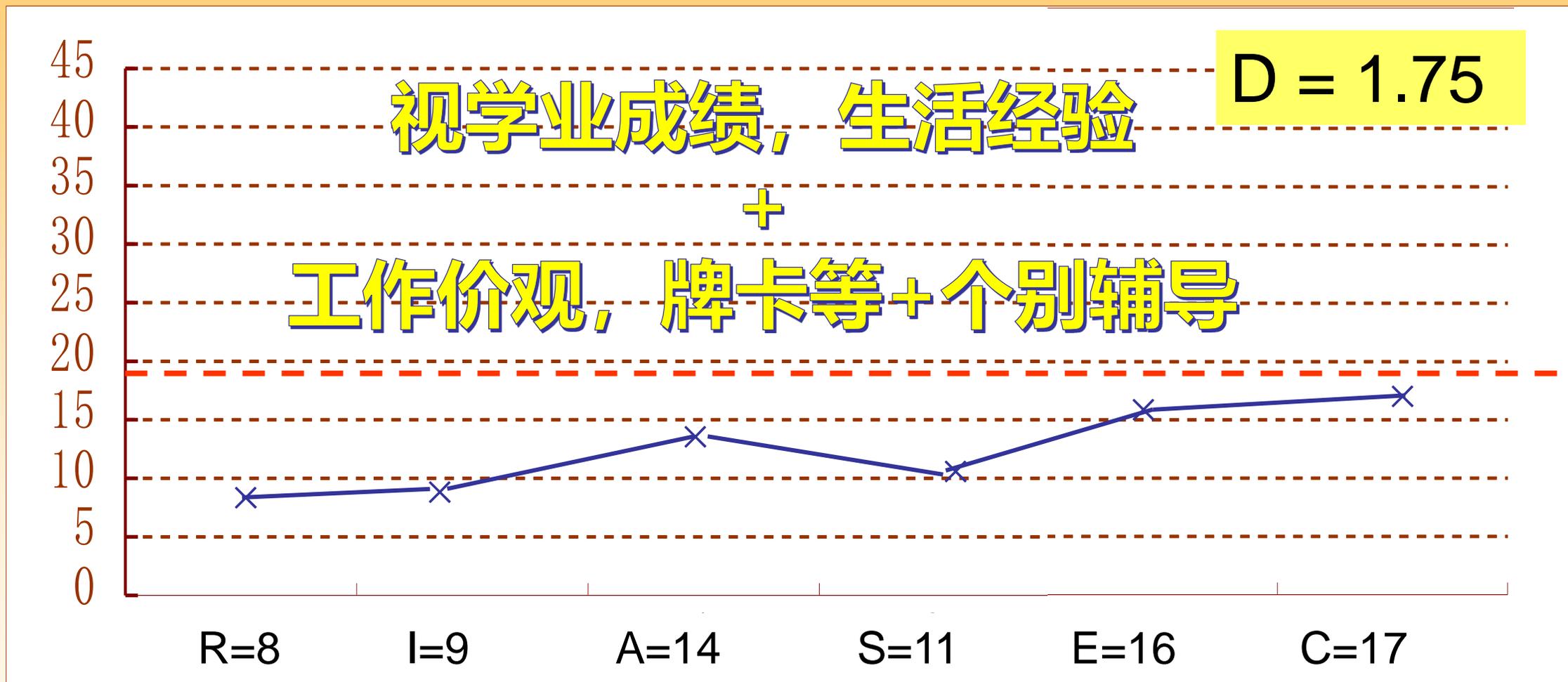
# 情况1：间距值大于3，兴趣區分的程度明显



## 情况2：间距值低于3，兴趣都偏高，区分不明显



# 情况3：间距值低于3，兴趣都偏低，区分不明显



## D值 < 3

意谓不能清晰的辨识兴趣代码

*并非是否值得解释的衡量*

可计算分数的全距（最高分减最低分）

**若全距  $\geq 10$ 分则仍可作辨识。**

# 测量所得代码与自选代码的谐和度等级表(Zener & Schnuelle, 1976)

5 Level of correspondence between results and self-identified codes (between 0-6) :  
 谐和度：测验分数结果与第三部份直觉选择的代码的谐和度是 (0-6) :

Results 成果 : **2**

Description 说明:

Grade 等级	Description 说明	Test Result Code 兴趣代码	Self-selected Code 自选代码
<b>6</b>	Exact match 完全相同	RIE	RIE
<b>5</b>	Match between first and second results codes and first and second self-identified codes 前2码字母次序相同	RIE	RIS
<b>4</b>	Three results codes match self-identified codes, but in a different order 3码字母相同, 次序不相同	RIE ERI IRE	IER REI EIR
<b>3</b>	First results code matches first self-identified code 首码字母相同	RIE	RSC
<b>2</b>	Two results codes match self-identified codes but are in different order 兴趣或择周的前两首码出现在对方的三码中	RIC CES ASE	IER SCR ESI
<b>1</b>	Second or third results codes match first self-identified code 兴趣或择周的首码出现在对方的第二码或第三码中	SEA	AIR
<b>0</b>	Results do not match any of the self-identified codes 兴趣或择周的首位字母并未出现在对方的三码中	IRE	SCA

6 Consistency : **Low** (High, Medium, Low)  
 一致性: (高、中、低)

# 测量所得代码与自选代码的谐和度等级表 (Zener & Schnuelle, 1976)

等级	说 明	兴趣代码	自选代码
6	完全相同	RIE	RIE
5	前2码字母次序相同	RIE	RIS
4	3码字母相同，次序不同	RIE ERI IRE	IER REI EIR
3	首码字母相同	RIE	RSC
2	兴趣或抓周的前两码出现在对方的三码中	RIC CES ASE	IER SCR ESI
1	兴趣或抓周的首码出现在对方的第二码或第三码中	SEA	AIR
0	兴趣或抓周的首位字母并未出现在对方的三码中	IRE	SCA

# 一致性程度

高一致性

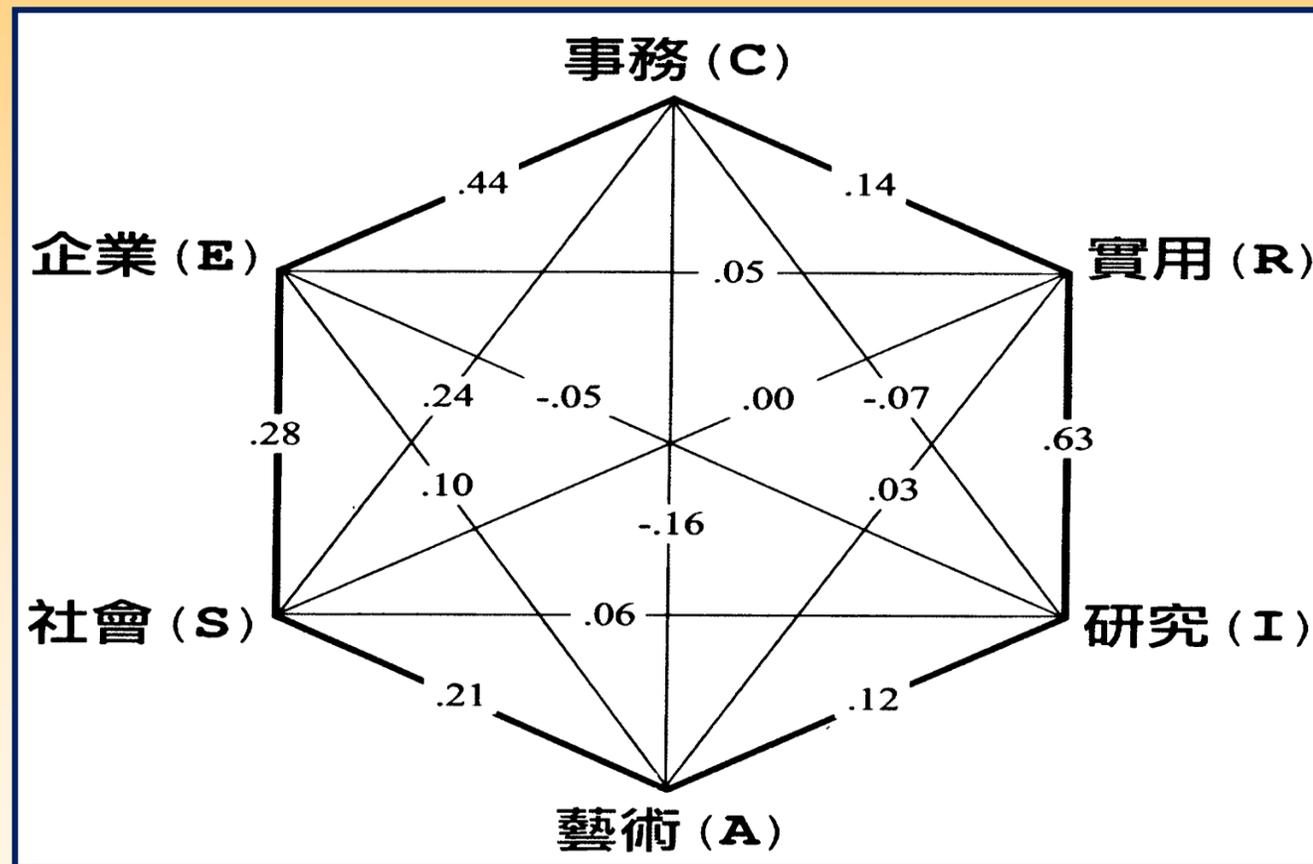
RI, IA, AS, SE, EC, CR

中一致性

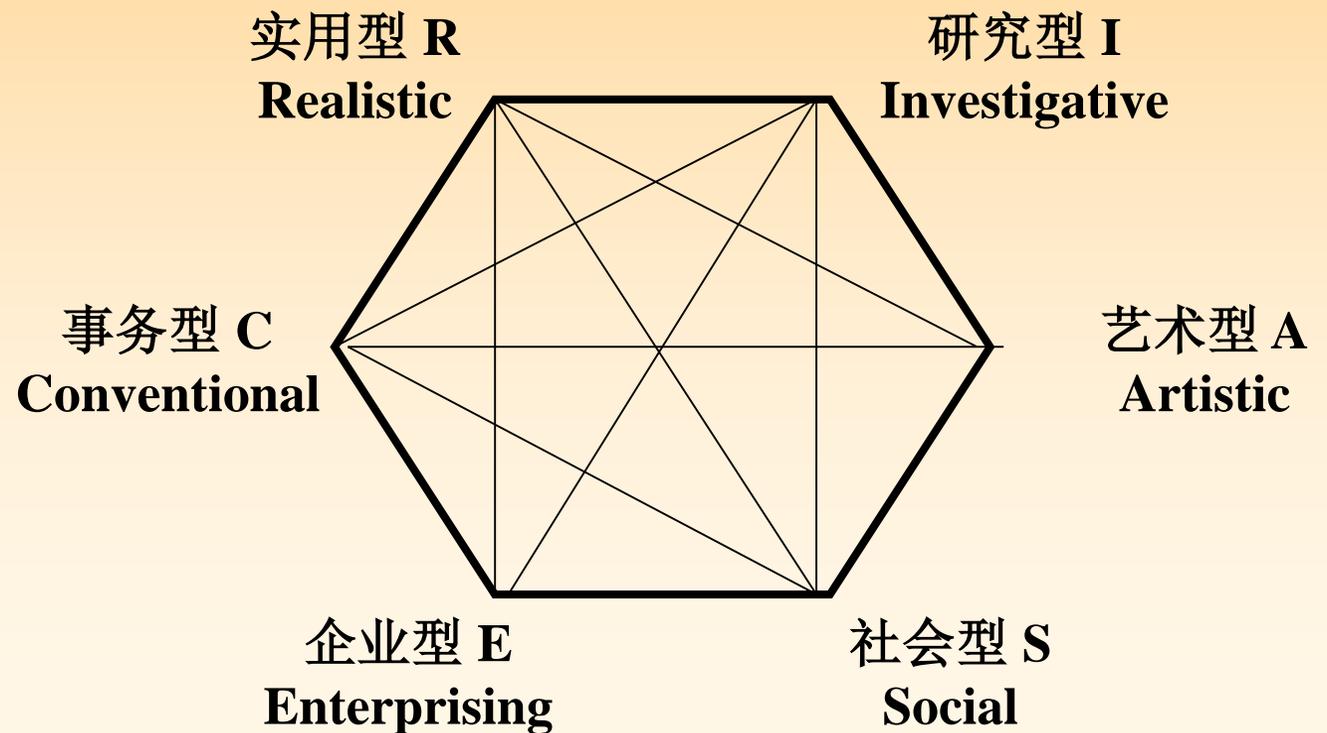
RA, IS, AE, SC, ER, CI

低一致性

RS, IE, AC



- **过去强调一致性高者的职业类型会较为稳定。**
- 例：RIS的一致性比RSI为高，前者可能稳定的留在理工的环境求发展，而后者易徘徊在实用型和社会型的环境里。



# What?

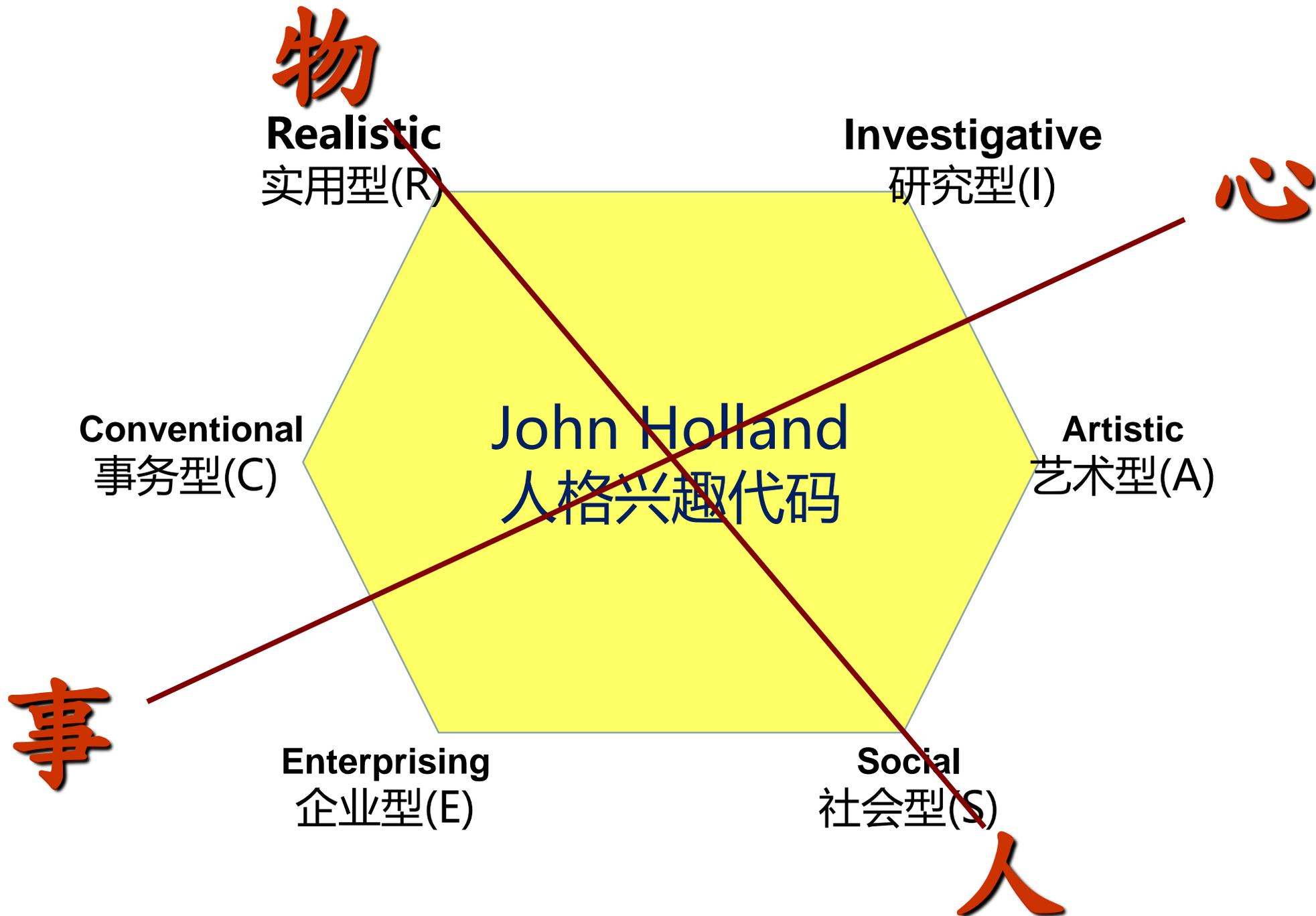
## 什麼是斜杠青年?

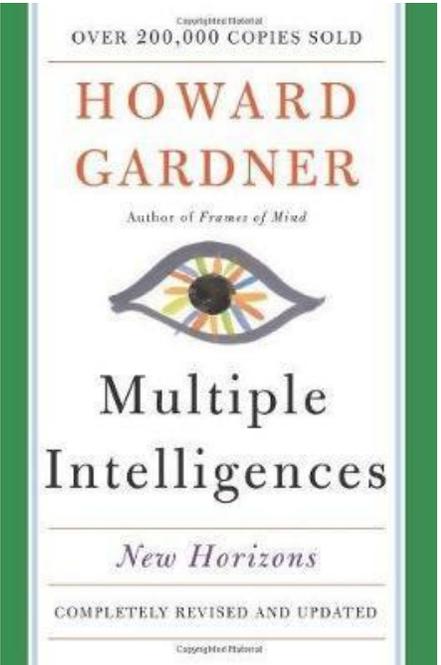
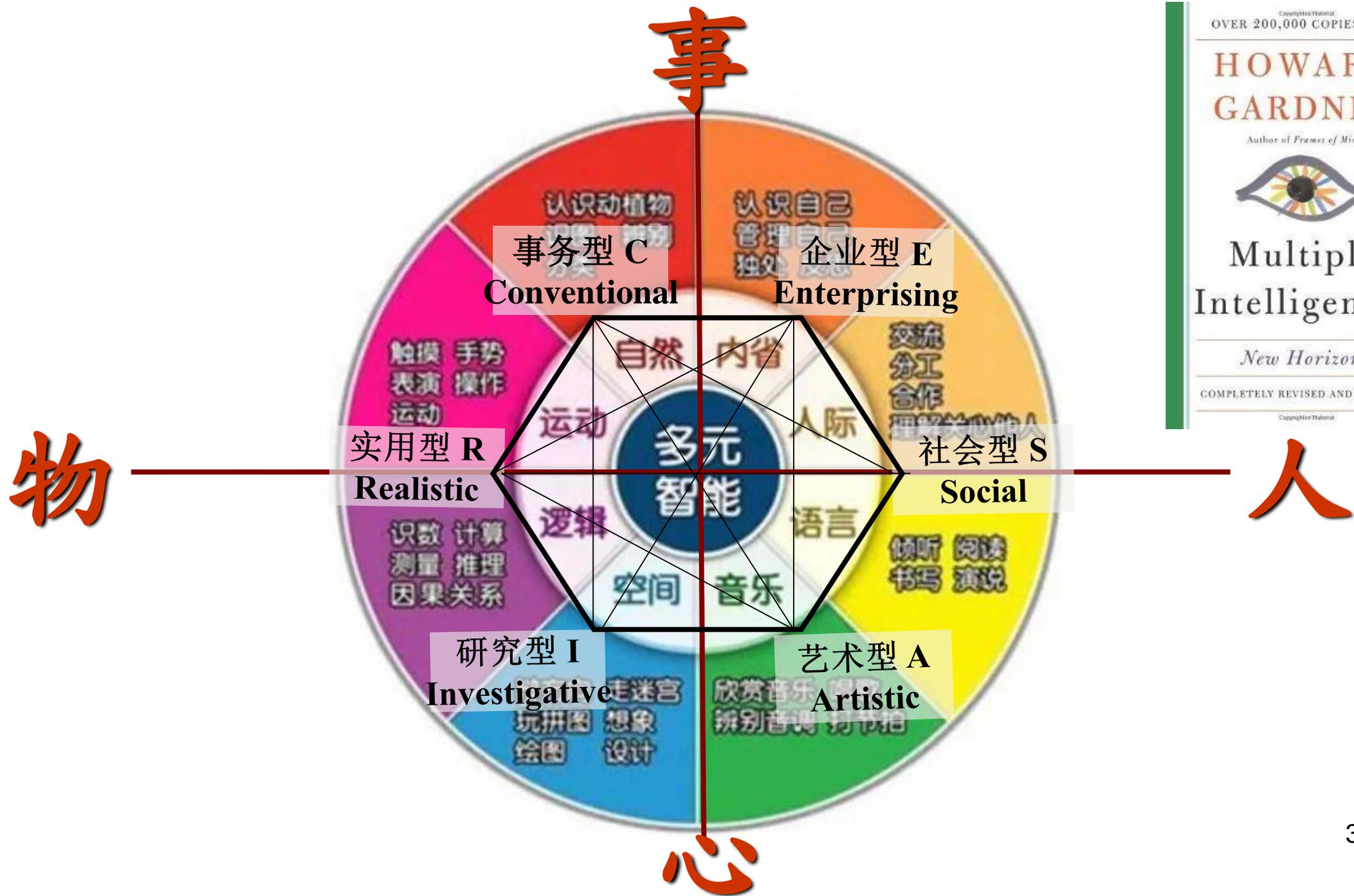
xié gāng qīng nián  
斜杠青年

《纽约时报》专栏作家 Marci Alboher 说：  
Slash Careers (斜杠一族), One Person/multiple careers :  
A New Model for Work Life Success。随着越来越多的人掌握更多技能，朝九晚五的工作状态已经过时，  
而“Slash Careers”也被赋予了“多元职业者”的意思。

我爱学习俱乐部







**为什么**有的人明明做了  
喜欢的工作会不开心?!





# 成就感 Achievement

独立自主  
Independent



名望地位  
Reputation

支持  
Support



职业  
价值观



关系  
Relation



工作环境  
Work Environment

# 工作价值观量表

	Total Points 总分	Ranking 依分数高低 排名	Work Value 工作价值	Work Value Descriptions 工作价值内涵
<b>A</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	Serving The Greater Good 利他主义	Purpose is found in helping and serving others, contributing to the betterment of society and looking after the welfare of others. 工作的目的或意义在于对他人有帮助, 能为社会大众的福利尽一份心力, 为大众谋福利。
<b>B</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	Pursuit of the arts 美的追求	Working with the aim of making the world a better place through the arts, and a more cultured society. 工作的目的或意义在于致力使这个世界美好, 增加艺术, 人文和和谐的气氛。
<b>C</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	Innovation and Invention 创造发明	Driven by the constant conceptualization of new ideas, designing and invention of new products. 工作的目的或意义在于能让个人发明新事务, 设计新产品, 或发展新观念。
<b>D</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	Intellectual stimulation 智性激发	Seeks opportunities that call for analytical skills and encourage independent thinking. 工作的目的或意义在于独立思考, 学习与分析事理的机会。
<b>E</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	Independence 独立自主	Prefers working at one's preferred pace and style, with a minimum of constraints. 工作的目的或意义在于能允许个人以自己的方式或步调来进行, 不会受到太多限制。
<b>F</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	Sense of Accomplishment 成就满足	Thrives on being able to see tangible results, and derives satisfaction from a job well done. 工作的目的或意义在于能看到自己努力工作的具体成果, 并因此获得精神上的满足。
<b>G</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	Elevated Social Status 声望地位	Strives to gain recognition, respect and a good reputation through one's work, leading to an elevated social status. 工作的目的或意义在于能提高个人的声誉与声望, 受到他人的推崇与尊重。
<b>H</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	Power and Authority 管理权力	Works towards positions of leadership which allow one to delegate tasks, plan projects, and lead a team. 工作的目的或意义在于能赋予个人权力来策划工作, 分配调度工作, 并且管理下属。
<b>I</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	Monetary Rewards 经济报酬	Motivated by monetary rewards that will allow one to lead a desired lifestyle. 工作的目的或意义在于能获得优厚的报酬收入, 有能力地购置个人想要的东西。
<b>J</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	Job Security 工作稳定	Seeks careers that will offer stability and security, even in times of economic uncertainty. 工作的目的或意义在于能提供安定生活的保障, 即使经济不景气时也不受影响。
<b>K</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	Pleasant Working Environment 工作环境	Prefers working in a quiet, comfortable, and climate-controlled environment. 工作要能在不冷、不热、不吵、不脏的良好舒适的环境下进行。
<b>L</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	Excellent Employer - Employee Relationships 上司关系	Strives to maintain good relationships with managers / superiors, and gain recognition for achievements at work. 工作的目的或意义在于能与主管平等且融洽相处, 获得赏识与肯定。
<b>M</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	Excellent Relationships with Colleagues 同事关系	Strives to maintain good relationships with colleagues for a pleasant, lively work environment. 工作的目的或意义在于能与志同道合的伙伴一起愉快地工作。
<b>N</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	Variety 多样变化	Thrives on jobs that involve a variety of tasks, and opportunities to try new things. 工作的目的或意义在于多姿多采, 富有变化, 能尝试不同的工作内容。
<b>O</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	Lifestyle 生活方式	Prefers careers that will complement an ideal lifestyle, and allow for freedom to pursue personal goals. 工作的目的或意义在于能选择自己的生活方式, 并实现自己的理想。

# Super(1970)依据职业发展理论，将工作价值观归纳 分类为十五个构面

向度	内涵
1. 利他主义	为社会大众谋福利
2. 美的追求	使世界更美好，增加艺术气氛的重要性
3. 创意	发明新事物、设计新产品或发展新观念
4. 智慧激发	享受思考、学习与分析事理
5. 独立性	能以自己不受拘束的方式进行工作
6. 成就感	能看见自己工作具体表现，并且从中获得精神满足
7. 声望	能提升个人身分名望，且受到他人的敬佩

## 向度

## 内涵

- |            |                         |
|------------|-------------------------|
| 8. 管理权力    | 能赋予个人权利，策划并分配工作给他人      |
| 9. 经济报酬    | 能获得优厚酬劳，有能力满足本身欲望       |
| 10. 安全感    | 生活有保障，不受经济不景气的影响        |
| 11. 工作环境   | 在舒适，不冷、不热、不吵、不脏的宜人环境下作业 |
| 12. 与上司的关系 | 与主管融洽相处，甚至获得赏识          |
| 13. 与同事的关系 | 与志同道合伙伴愉悦共事             |
| 14. 变异性    | 尝试不同内容、富于变化的工作          |
| 15. 生活方式   | 能选择自己生活方式，以达自我实现        |

# 分清**目标**与**目的**

---

生涯规划的目标与目的是什么？

# 喜欢的很多，不知道怎么选? ★

	得分	排序
利他主义	18	2
美感	18	3
创造力	17	6
智性启发	16	8
成就感	16	10
独立性	19	1
声望	15	11
管理	13	12
经济报酬	17	5
安全感	16	7
工作环境	13	13
与上司关系	12	14
与同事关系	10	15
变异性	17	4
生活方式	16	9

姓名:



电脑显示最高三码:  
ASE / ASI  
自选代码: AIS

和谐度: 3  
一致性: 中

- 有兴趣: 1. actor  
2. Anthropologist  
3. Musician instrumental  
4. Education teachers,  
5. poets, creative writers  
6. Designers  
7. Director  
8. Civil engineer



**喜欢的跟父母期望的不一样，  
该怎么办？**

# 人生不是是非题，而是选择题

胜任的工作

符合的价值观

满意的生活

**祝福您!**

facebook

**咨商心理師  
林明申**