

# 霍兰德职业兴趣理论在大学生职业生涯规划中的应用

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/168563616721185.html>

范文网，为你加油喝彩！



从整体考核结果来看，大部分学生学习比较认真，能够按照要求完成学习任务，超过90%的学生都可以顺利通过考核，获得结课证书。

但是，一个理想的考核结果应该符合正态分布。从实际考核结果的成绩分布来看，部分课程的考核成绩整体偏高或者偏低，说明这些课程的考核难度设置不合理，内容、题型方面有待提高。

## 四、结论

通过对新能源汽车教学资源库用户行为数据的黏度、活跃度、效果分析得出以下结论和建议：

## 1、平台功能的改进

- (1) 限定每条资源的最短浏览时间。(2) 优化资源浏览数量的计算方法。
- (3) 在资源中穿插互动性题目，确保有效浏览。
- (4) 对资源进行轮播展示，使每条资源均有展示机会。(5) 去除活跃度极低，实际作用有限的模块。

(1) 检查并改进跳出率较高的资源。

(2) 检查并降低浏览时间过长的资源的难度。

(3) 设置考核题目难度为合理范围，使成绩符合正态分布。

(1) 限制用户每天可以获得的最高分数和在线时长。

(2) 将课程一次性考核更改为月度考核，使在线学习行为常态化。参考文献：

- 1.胡志波；鄢来均；曾艳；网络环境下大学生主动学习参与度的研究[J]；中国科教创新导刊；2012年34期
- 2.张丽霞；郭秀敏；影响虚拟课堂学习参与度的因素与提高策略[J]；现代教育技术；2012年06期
- 3.朱志勇；基于学习分析技术的教师网络学习行为的分析研究[D]；沈阳师范大学；2016年
- 4.杨金来；网络学习行为的实时监控研究与实践[D]；浙江工业大学；2008年

一、绪论爱因斯坦曾经说过：“兴趣是最好的老师”。兴趣是我们做任何事情时，内心动力和快乐的最终来源。职业兴趣是一个人对待工作的态度，对工作的适应能力，表现为有从事相关工作的愿望和兴

趣，兴趣可以提高我们的工作效率。职业兴趣是一个人职业生涯获得成功的一个重要因素。获得诺贝尔物理学奖的美籍华人丁肇中说过：“兴趣比天才更重要。”兴趣不但是个人规划职业生涯的重要依据，同时也是保证职业生涯成功和职场稳定的重要前提，而且还可以提高工作效率，充分发挥才能，保持身心健康。所以，对于面临就业的大学生来说，如果能够选择到与自己兴趣爱好相符合的职业，就可以使自己在工作中找到快乐和满足感，同时也更容易获得成功。职业心理学的研究表明，一个人如果从事自己感兴趣的职业，能发挥他全部才能的80%-90%，并且能长时间保持高效率而不感到疲劳；如果对从事的工作不感兴趣，则他的才能只能发挥20%-30%，并且容易疲劳。因此，大学生在择业的时候，应该尽量选择与自身兴趣相匹配的职业类型和职业环境。本文将基于霍兰德职业兴趣理论，对大学生职业生涯规划展开探讨。

## 二、霍兰德职业兴趣理论简介

1959年，美国著名心理学家、职业指导专家霍兰德，以自己从事职业咨询的经验为基础，通过对自己职业生涯和他人职业道路的深入研究，首次提出了职业兴趣和职业选择理论，并阐述了个人兴趣与环境类型相匹配的思想。霍兰德的职业兴趣理论，其核心是按照不同的职业特点和个性特征将人分为六大类：技能型、研究型、艺术型、社交型、经营型、事务型，这六种类型的人具有不同的典型特征。

每种类型的人对相应的职业类型感兴趣，当我们就业择业的时候，我们的兴趣与职业环境的匹配是形

成职业满意度和职业成就感的基础。霍兰德利用六边形表示6种职业兴趣类型之间的关系，任何两种类型之间的距离越近，其职业环境和人格特质的相似程度就越高，距离越远，相关程度就越低。最坏的职业选择就是企业型的人在研究型环境中工作，在这种情况下，个人很难适应工作，也不太可能从工作中获得乐趣。

### 三、职业兴趣对职业生涯规划的影响

职业兴趣对一个人的职业发展具有重要影响，主要表现在以下四个方面：（1）职业兴趣是个人坚定职业目标的动力，也是职业生涯选择的重要依据：兴趣是最好的老师，是一种强大的精神动力，他能调动一个人的积极性，激发一个人的潜能。兴趣可以使人集中精力去获取所喜欢的职业知识，大胆探索并创造性地开展工作。法国浪漫主义作曲家柏辽兹（Hector Louis Berlioz, 1803-1869）出生于一个医生家庭，他无视家人中断经济支持的威胁，不惜中断医学学业，毅然决然投身于自己热爱的音乐事业，不到30岁就获得罗马大奖。他为现代管弦音乐发展做出重要贡献，在世界音乐史上享有盛名。人一旦对某种职业有浓厚的兴趣，就会确定职业目标，坚定追求，增强克服困难的意志，努力克服重重困难。

（2）职业兴趣可以提高工作效率，充分发挥才能：一个人对某一方面的工作有兴趣时，枯燥无味的工作会变得丰富多彩、趣味无穷。“择其所爱”可以让人在工作的大部分时间都能保持愉悦的心情，即使

面临挫折和困境时，也会少一份抱怨，多一份解决问题的决心和勇气，心甘情愿地投入许多时间和精力，甚至废寝忘食，因此，兴趣使工作变得不再是一种负担，而是一种乐趣；同时兴趣也可以调动人的全部精力，使人以敏锐的观察力、高度的注意力、深刻的分析力和丰富的想象力投入工作，促进能力的极大发挥，兴趣和能力的合理结合会在很大程度上提高工作效率，提升工作业绩。

作者简介：石金谷（1989-）女，汉，湖北省荆门市钟祥市胡集镇，硕士研究生

（3）职业兴趣是保持身心健康、消除职业病的重要因素：上班族的正常工作时间是8小时，自由职业者工作时间更长，如果一个人对工作没有兴趣，那么他不但无法享受工作的乐趣，反而要消耗比别人多几倍的脑力、体力才能完成相同的工作，时间一长就会产生排斥、厌恶甚至倦怠该职业的心理，严重的可能会引起神经衰弱、内分泌系统紊乱等生理疾病或者其他心理疾病。

### 四、基于霍兰德职业兴趣理论的大学生职业生涯规划探讨

在职业规划领域，霍兰德职业兴趣理论被公认为是最经典的理论。如前所述，该理论认为，职业兴趣是职业选择中最重要的因素，在很大程度上影响着人们的职业稳定性和职业发展的潜力。高

校可以利用该理论从以下三个方面对大学生进行职业生涯规划的指导：

(1) 帮助大学生了解自己的职业兴趣类型：霍兰德职业倾向测验可以帮助大学生了解自己的性格类型

、工作态度、工作兴趣、工作技能、学习范畴、环境特征和职业领域等六个方面的信息，这样不仅使大学生可以清晰准确地认识自己的职业倾向、知晓自己的职业兴趣、认清自身的个性特点外，还能充分认识到现实自我和理想自我之间的差距，通过这种差距对比，可以让大学生树立合理的目标，制定具体的计划，建立适度的理想自我，激励现实自我朝着理想自我的目标努力。

(2) 引导大学生进行职业定位：精确的霍兰德职业倾向测验数据可以使得学校教师更准确地掌握学生的人格类型，从而可以根据每个学生的不同性格特质针对性地为学生提供生涯咨询和就业指导，让学生逐渐增强自我认知，更准确地了解自己的职业兴趣倾向，从而帮助他们对自己的就业方向做出合理地定位，对自己的职业生涯做出科学地规划。

(3) 引导大学生就业择业：当大学生处于就业择业阶段的时候，大学生的人格与职业环境的匹配是形成职业满意度和职业成就感的基础。大学生可以通过兴趣岛游戏得出自己的兴趣代码，然后对照霍兰德职业兴趣理论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，以便确定目标企业，最终在复杂的职场中寻找到最适合自己的职业，避免了职业选择中的迷茫或者从众行为，从而使自己可以更快地适应新的工作环境，更好地应对职场挑战。

## 五、结语

一个人的职业倾向和兴趣，决定了最适合他的职业，一个人如果做自己感兴趣的工作，往往能将自己

的潜力最大地激发起来，也最容易获得成功。因此，高校大学生在进行职业生涯规划时，应以霍兰德职业兴趣理论为指导，认清自己的兴趣，明确自己的职业发展方向，选择一份与自己天赋和兴趣相符的职业，知己知彼，合理定位职业方向，科学规划职业生涯，不仅能使占据自己人生最好时光的职业生活更加愉悦，而且能让自己在工作中取得成功，实现自身的价值。

## 参考文献：

- [1]李健英.大学生职业兴趣调查与职业指导[J].福建农林大学学报(哲学社会科学版), 2006, 9(5): 66-69.
- [2]白利刚.Holland 职业兴趣理论的简介及评述[J].心理学动态, 1996, 4(2): 27-31.
- [3]马丽.兴趣--职业生涯规划的内因[J].信息产业报道, 2003, 1, 67-68.
- [4]于乔, 姜雪丽.大学生职业兴趣探索实施方案[J].青春岁月, 2016, 7: 234-235.
- [5]张晶.霍兰德职业兴趣测验在大学生职业生涯规划中的应用[J].教育探索, 2016, 22: 120.[http: // details / detail. do? \\_type= perio& id= mlzg201751064](http://details/detail.do?_type=perio&id=mlzg201751064)

霍兰德职业兴趣理论在大学生职业生涯规划中的应用

石金谷（武汉工程科技学院 湖北武汉 430200）

**【摘要】** 本文以霍兰德的职业兴趣理论为依据，首先阐述了职业兴趣对一个人职业发展的重要影响，并在此基础上，探讨了霍兰德职业兴趣理论在高校大学生职业生涯规划指导中的应用，为引导大学生正确认识自我、科学规划职业生涯提供了理论依据与现实参考。

**【关键词】** 职业兴趣；霍兰德；职业生涯 **【中图分类号】** G64.71 **【文献标识码】** A

**【文章编号】** 2095-3089（2018）07-0023-01

更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发