

JICHU PIAN
基础篇



自我认知

第一节 发动“引擎”——兴趣探索

人们的满足感、幸福感往往来自于参与某种有价值的活动，而不是无所事事或者单纯地享乐、游玩。这也正是工作原本意义所在。工作原本可以带给我们快乐，但不幸的是，很多时候工作带给我们的是一种煎熬。为什么会这样呢？

全球著名投资家、美国股神巴菲特曾说过，“我和你没有什么差别。如果你一定要找一个差别，那可能就是我每天有机会做我最爱的工作。如果你要我给你忠告，这是我能给你的最好忠告了”。

情景再现：

1. 我好像没什么兴趣，我应该如何确定我的兴趣是什么？
2. 我发现自己的兴趣实在是太广泛了，但是都不能持久。我怎样才能找到自己真正的兴趣？
3. 填报高考志愿时，我听从父母的意见报了专业。进了大学之后我对所学课程一点兴趣都没有，经常不去上课，以致我大一的全部专业课程都挂科了，我该怎么办？
4. 毕业以后，我也不知道该做些什么，先就业后择业吗？
5. 我不能从事我感兴趣的行业，等我有了钱，再……



兴趣是一种由爱好、喜欢而产生的愉快情绪，一种想去做的冲动感，且在专心致志地参与时，忘记了时空和自我，却感到最为愉快的满足感，不计回报，不担心表现，不断突破自我。而这种“聚精会神”“忘我”的状态，美国芝加哥大学心理学米哈利教授将之称为“flow”。

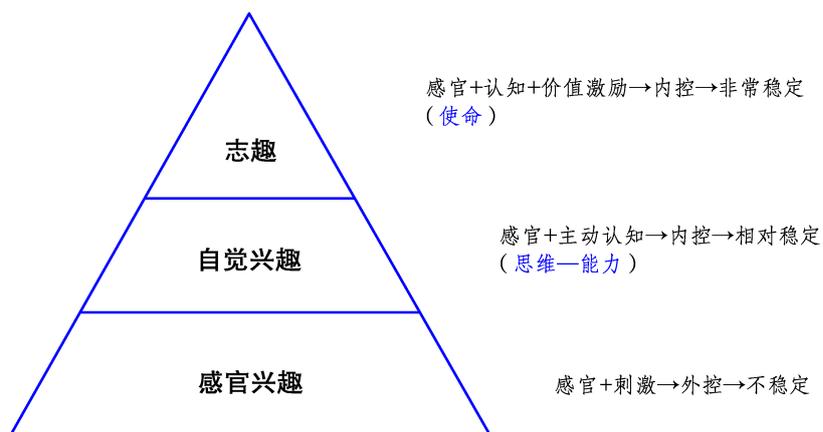
探索一 寻找“FLOW”

你的“flow”会出现在什么情景中？回忆三个自己感到特别愉快，忘记了时空和自己的时候。请仔细地回想当时的场景细节以及自己的感受。

- 1.
- 2.
- 3.

思考：

你的“flow”是否与未来职业有关联呢？是否所有的兴趣都可以转化为职业呢？转化的条件是什么呢？



志趣已不仅仅是兴趣，
那是我们把感官兴趣通过学习变成能力，
通过能力寻找平台获得价值、在众多价值中找到自己最有力量的一种生涯的管理技术。

探索二 日常回顾——增进自我觉察力

在探索兴趣的时候，也可以多问自己一些问题，以下问题能够帮助你发现兴趣所在，请具体详细回答。重点注意问题的第二部分，即为什么感兴趣（对这件事的哪个具体部分感兴趣），仔细思考和讲述的过程非常重要，它能帮助你增进自我觉察的能力。

表 1.1.1 感兴趣的事

分 类	感兴趣的事物	为什么感兴趣
杂 志	①	
	②	
	③	
图 书	①	
	②	
	③	
电视节目	①	
	②	
	③	



网 站	①	
	②	
	③	
休闲活动	①	
	②	
	③	
学习科目	①	
	②	
	③	
其 他	①	
	②	
	③	

思考：

你感兴趣的事物或原因有什么相同点吗？请你用简单的主题关键词来描述：_____

通过这些关键词，你能联想到的相关职业有哪些呢？_____

探索三 霍兰德兴趣岛游戏

倘若你获得了一个免费度假的机会，可以去下面岛屿中的任何一座。请按照你自己的兴趣来选择。



思考：

你最想去的三座岛屿分别是_____、_____和_____。

如果旅游变成终身定居，而你只能选择一座岛屿，你的选择是_____，原因是_____

你最不想去的岛屿是_____，原因是_____

探索四 霍兰德兴趣与职业匹配解析



类型	喜欢的活动	职业环境要求	参考职业(行业)	相关专业类型
R 实用型	用手或工具制造或修理东西。愿意从事实物型工作、体力活动；喜欢户外活动或操作机器，而不喜欢办公室工作。	使用手工活、机械技能对物件等进行操作。同与“人”打交道的能力相比，与“事物”打交道的能力更为重要。	农业、林业、渔业、野外生活管理业、制造业、机械业、技术贸易业、特种工程师、军事工作。	体育、机械、计算机、临床医学、材料、仪器、能源动力、轻工、农林等。
I 研究型	喜欢探究和理解事物；喜欢学习研究那些需要分析、思考的抽象问题；喜欢阅读和讨论科学命题；喜欢独立工作，对未知挑战充满兴趣。	具有分析研究问题的能力；谨慎、缜密，独立工作，有一定的写作能力。	实验室工作人员、物理学家、化学家、生物学家、工程师、程序设计员、社会学家。	哲学、经济学、社会学、人类学、历史学、心理学、数学、物理学、化学、生物学等人文或自然科学的基础性学科。
A 艺术型	喜欢自我表达，喜欢文学、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。	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。	音乐家、作曲家、乐队指挥、漫画家、作家、诗人、舞蹈家、演员、戏剧导演、广告设计师、室内装潢设计师。	艺术类，如音乐、美术、舞蹈、广播电视编导等；汉语言文学、外国语言文学类；新闻传播。
S 社会型	喜欢与人合作，关心他人的幸福；愿意帮助他人成长或解决困难，为他人提供服务。	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。	心理咨询师、社会工作者、教师、辅导员、医护人员以及其他各种服务行业人员。	师范类；护理类；社会学类，如社会工作、女性学、家政学等；酒店、旅游服务等。
E 企业型	喜欢领导和支配他人；通过领导、劝说他人或推广自己的观念、产品而达到个人或组织的目标；希望成就一番事业。	管理他人或说服他人的能力，敢于承担风险，目标导向明确。	商业管理者、市场或销售经理、营销人员、采购员、投资商、电视制片人、保险代理、政治运动领袖、公关人员、律师。	管理类，如工商管理、公共管理、行政管理、旅游管理、人力资源管理；经贸类，如市场营销、电子商务、国际经济与贸易；政治学类；法学类等。



C 事务型	喜欢固定的、有秩序的工作或活动；希望明确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、数据等事物进行细致有序的系统处理以达到特定的标准。	文书技巧；组织能力；领会并遵从指示的能力；能够按时完成工作并达到严格的标准；有组织，有计划。	税务专家、会计师、银行出纳、簿记、行政助理、秘书、档案文书、计算机操作员。	财务会计、财政、税收、金融、物流管理、统计学、图书情报和档案管理、公共管理类、工商管理类。
-------	--------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------------------

思考：

通过此表的阅读，与你内心比较吻合的三个兴趣类型依次是_____、_____和_____。

探索五 自我测试（参考—工具篇—霍兰德兴趣测试）

跟着你的生涯导师一起做个霍兰德兴趣测试吧！将测验结果及所提供的适合你从事的职业或专业记录下来。

自我检视与总结

在整个兴趣探索过程中，你会感觉自己有比较清晰明确的方向，现在请依次把它们总结出来，并检视一下你的兴趣类型，看看与你内心的吻合度。（请将测评与自我感觉结合起来，参考工具篇兴趣与职业匹配表）

兴趣类型最高三项：_____

兴趣类型最低一项：_____



适合从事的职业：_____

适合的相关专业类型：_____

轻松阅读

李开复谈兴趣

孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”我在“给中国学生的第三封信”中曾深入论述了快乐和兴趣是一个人成功的关键。如果你对某个领域充满激情，你就有可能在该领域中发挥自己所有的潜力，甚至为它而废寝忘食。这时候，你已经不是为了成功而学习，而是为了“享受”而学习了。在“第三封信”中，我也曾谈到自己是如何在大学期间放弃了我不感兴趣的法律专业而进入我所热爱的计算机专业学习的。

有些同学会问，如何像我一样能找到自己的兴趣呢？我觉得，首先要客观地评估和寻找自己的兴趣所在：不要把社会、家人或朋友认可和看重的事当作自己的爱好；不要以为有趣的事就是自己的兴趣所在，而是要亲身体验它并用自己的头脑做出判断；不要以为有兴趣的事情就可以成为自己的职业，例如，喜欢玩网络游戏并不代表你会喜欢或有能力开发网络游戏；不要以为有兴趣就意味着自己有这方面的天赋，不过，你可以尽量寻找天赋和兴趣的最佳结合点，例如，如果你对数学有天赋但又喜欢计算机专业，那么你完全可以做计算机理论方面的研究工作。

最好的寻找兴趣点的方法是开拓自己的视野，接触众多的领域。唯有接触你才能尝试，唯有尝试你才能找到自己的最爱。而大学正是这样一个可以让你接触并尝试众多领域的独一无二的场所。因此，大学生应当更好地把握在校时间，充分利用学校的资源，通过使用图书