霍兰德职业适应性测验

前言

选择正确的职业道路是人生的一件大事,本测验能帮助您发现和确定自己的职业兴趣和能力特长,从而更好地做出就业、升学进修或职业转向的选择。如果您已经考虑好或选择好了自己的职业,本测验能使您的这种考虑或选择具有理论基础,或者为您提供其它合适的职业;如果您至今尚未确定职业方向,本测验将帮助您根据您的情况选择一个适当的职业方向。下面请您按照说明一页一页地进行填写,请用铅笔,便于改填。

本测验共有八个部分,每部分测试都**没有时限**,但您应尽快地做。 好,您现在可以开始做了。

第一部分 您心目中的理想职业(专业)

对于未来的职业(或升学进修的专业)您也许早有考虑,它可能很抽象、很朦胧,也可能很具体、很清晰。不管是哪种情况,现在都请您把您最想干的三种工作或最想读的三种专业,按顺序写下来。

第二部分 您所感兴趣的活动

下面列举了一些十分具体的活动。这些活动无所谓好坏,如果您喜欢参加(包括过去、现在或将来),就请在"是"一栏的方框口内划个"√",如果不喜欢就请在"否"一栏的方框口划"√"。注意,这一部分测验主要想确定您的职业兴趣,而不是让您选择工作,您喜欢某种活动并不意味着您一定要从事这种活动。答题时不必考虑过去是否干过和是否擅长这种活动,只根据您的兴趣直接判断即可。请务必做完每一题目。

一、R型

您喜欢做下列事情吗?	是	否
1、装配修理电器		
2、修理自行车		
3、装修机器或机械零件		
4、做木工活		
5、驾驶卡车或拖拉机		
6、开机床		
7、开摩托车		
8、上金属工艺课		
9、上机械制图课		
10、上木工手艺课		
11、上电气自动化技术课		
"县"一栏打" 』"的总数。		

二、I型

您喜欢做下列事情吗? 1、阅读科技书刊 2、在实验室工作 3、研究某个科研项目 4、制作飞机、汽车模型 5、做化学实验 6、阅读专业性论文 7、解一道数学或棋艺难题 8、上物理课 9、上化学课 10、上几何课 11、上生物课 "是"一栏打"√"的	是	否
 三、A型 您喜欢做下列事情吗? 1、素描、制图或绘画 2.表演戏剧、小品或相声节目 3.设计家具或房屋 4.在舞台上演唱或跳舞 5.演奏一种乐器 6.阅读流行小说 7.听音乐会 8.从事摄影创作 9.阅读电影电视剧本 10.读诗或写诗 11.上书法美术课 	是□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	否□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
"是"一栏打"√"的总	数:	
四、 S型 您喜欢做下列事情吗? 1. 给朋友们写信 2. 参加学校、单位组织的正式活动 3. 加入某个社会团体或俱乐部 4. 帮助别人解决困难 5. 照看小孩 6. 参加宴会、茶话会或联欢晚会 7. 跳交谊舞 8. 参加讨论会或辩论会 9. 观看运动会或体育比赛 10. 寻亲访友 11. 阅读与人际交往有关的书刊	是	否
"是"一栏打"√"的	勺总数:	

五、E型

您喜欢做下列事情吗? 1. 对他人做劝说工作 2. 买东西与人讨价还价 3. 讨论政治问题 4. 从事个体或独立的经营活动 5. 出席正式会议 6. 做演讲 7. 在社会团体中做一名理事 8. 检查与评价别人的工作 9. 结识名流 10. 带领一群人去完成某项任务 11. 参与政治活动	是□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	否
"是"栏打"√"的总数	ጀ፥	
六、C 型		
您喜欢做下列事情吗?	是	否
1. 保持桌子和房间整洁		
2. 抄写文章或信件		
3. 开发票、写收据或打回条		
4. 打算盘或用计算器计算		
5. 计流水帐或备忘录		
6. 上打字课或学速记法		
7. 上会计课		
8. 上商业统计课		
9. 将文件、报告、记录分类与归档		
10. 为领导写公务信函与报告		
11. 检查个人收支情况		

好,第二部分已完成。现在请继续做第三部分。

第三部分 您所擅长或胜任的活动

下面从六个方面分别列举一些十分具体的活动,以确定您具备哪一方面的工作特长。回答时,只须考虑您过去或现在对所列活动是否擅长、胜任,不必考虑您是否喜欢这种活动。如果您认为您擅长从事某一活动,就请在"是"一栏的方框□内划"√",如果不擅长,就请在"否"一栏的方框□内划"√"。

注意,您如果从未从事过某一活动,那就请考虑您将来是否会擅长从事该项活动。请您 务必做完每一个题目。

一、R型

您擅长做或胜任下列事情吗? 1. 使用锯子、钳子、车床、砂轮等工具 2. 使用万用电表		是 □	否□□□
3. 给自行车或机器加油使它们正常运转			
4. 使用钻床、研磨机、缝纫机等			
5. 修整木器家俱表面			
6. 看机械、建筑设计图纸			
7. 修理结构简单的家用电器			
8. 制作简单的家俱			
9. 绘制机械设计图纸			
10. 修理收录音机的简单部件			
11. 疏通、修理自来水管或水道			
"是"一栏打"√"	"的总	总数: _	
二、I型			
您擅长做或胜任下列事情吗?		是	否
1. 了解真空管的工作原理			
2. 知道三种以上蛋白质含量高的食物			
3. 知道一种放射性元素的"半衰期"			
4. 使用对数表			
5. 使用计算器或计算尺			
6. 使用显微镜			
7. 辨认三个星座			
8. 说明白血球的功能			
9. 解释简单的化学分子式			
10. 理解人造卫星不会落地的道理			
11. 参加科技竞赛或科研成果交流会			
"是"一栏打"√"	的总	数:	
三、A型			
您擅长做或胜任下列事情吗?	是	否	
1. 演奏一种乐器			
2. 参加二重唱或四重唱表演			
3. 独奏或独唱			
4. 扮演剧中角色			
5. 说书或讲故事			
6. 表演现代舞或芭蕾舞			
7. 人物素描			
8. 油画或雕塑			
9. 制造陶器、捏泥塑或剪纸			
10. 设计服装、海报或家俱			
11. 写得一手好文章			
"是"一栏打"√"的总数: 4			
4			

四、S型

您擅长做或胜任下列事情吗?	是	否	
1. 善于向别人解释问题			
2. 参加慰问或救济活动			
3、善与人合作、配合默契			
4、殷勤待客			
5、能深入浅出地教育儿童			
6、为一次宴会安排娱乐活动			
7、帮助他人解决困难			
8、帮助护理病人或伤员			
9、安排学校或社团组织的各种集体事务			
10、善察人心或善于判断人的性格			
11、善与年长者相处			
"是"一栏打"√"的总数:			
五、E型			
您擅长做或胜任下列事情吗?	是	否	
1. 学校里当过班干部并且干得不错			
2. 善于督促他人工作			
3. 善于使他人按您的习惯做事			
4. 做事具有超常的经历和热情			
5. 能做一个称职的推销员			
6. 代表某个团体向有关部门提出建议			
或反映意见			
7. 担任某种领导职务期间获过奖或受表抗	あ□		
8. 说服别人加入您所在的团体(俱乐部、			
运动队、工作或研究等)			
9. 创办一家商店或企业			
10. 知道如何做一位成功的领导人			
11. 有很好的口才			
"是"一栏打"√"的总数	:		
六、C 型			
您擅长做或胜任下列事情吗?		是	否
1. 一天能誊抄近一万字			
2. 能熟练地使用算盘或计算器			
3. 能够熟练地作用中文打字机			
4. 善于将书信、文件迅速归档			
5. 做过办公室职员工作且干得不错			
6. 核对数据或文章时既快以准确			
7. 会使用外文打字机或复印机			
8、善于在短时间内分类和处理大量文件			
9、记帐或开发票时既快又准确			
10、善于为自己或集体作财务预算(表)			
11、能迅速誊清贷方和借方的帐目			
"是"一栏划"√"的总	数:_		

第四部分 您所喜欢的职业

下面列举了许多职业,对这些职业的基本情况您或多或少都已有所了解,并在此基础上 形成了自己的评价态度。如果您对某项职业喜欢的话,请在"是"一栏中打"√",如果不 喜欢,则请在"否"一栏中打"√"。这一部分测验也要求每题必做。

一、R型

您喜欢下列职业吗?	是 否	
1、飞行机械技术人员		
2、鱼类和野生物专家		
3、自动化工程技术人员		
4、木工		
5、机床安装工或钳工		
6、电工		
7、无线电报务员		
8、长途汽车司机		
9、火车司机		
10、机械师		
11、测绘、水文技术人员		
"是"一栏中打"√"的总	数:	
二、I型		
您喜欢下列职业吗?	-	是否
1、气象研究人员	_	
2、生物学研究人员	_	
3、天文学研究人员	_	
4、药剂师		
5、人类学研究人员		
6、化学研究人员		
7、科学杂志编辑		
8、植物学研究人员	_	
9、物理学研究人员		
10、科普工作者		
11、地质学研究人员		
110 2000 1 917 070		
"是"一栏	打"√"的总数:	:
三、A型		
您喜欢下列职业吗?	是	と 否
1、诗人		
2、文学艺术评论家		
3、作家		
4、记者		
5、歌唱家或歌手		
6、作曲家		

7、剧本写作人员		
8、画家		
9、相声演员		
10、乐团指挥		
11、电影演员		
"是"一栏打"√	"的总数:	
四、S型		
您喜欢下列职业吗?	是	否
1、街道、工会或妇联负责人		
2、中学教师		
3、青少年犯罪问题专家		
4、中学校长		
5、心理咨询人员		
6、精神病医生		
7、职业介绍所工作人员		
8、导游		
9、青年团负责人		
10、福利机构负责人 11、婚姻介绍所工作人员		
11、殖姆汀组州工作人页	Ш	Ш
"是"一栏打"	√"的总数:	
五、E型		
五、E型 您喜欢下列职业吗?	是	否
	是	否□
您喜欢下列职业吗?		
您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理		
您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员		
悠喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长		
您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官		
您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官 7、电视剧制作人		
您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官 7、电视剧制作人 8、饭店或饮食店经理		
您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官 7、电视剧制作人 8、饭店或饮食店经理 9、人民代表		
您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官 7、电视剧制作人 8、饭店或饮食店经理		
您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官 7、电视剧制作人 8、饭店或饮食店经理 9、人民代表 10、服装批发商		
 您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官 7、电视剧制作人 8、饭店或饮食店经理 9、人民代表 10、服装批发商 11、企业管理咨询人员 		
 您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官 7、电视剧制作人 8、饭店或饮食店经理 9、人民代表 10、服装批发商 11、企业管理咨询人员 "是"一栏打"		
 您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官 7、电视剧制作人 8、饭店或饮食店经理 9、人民代表 10、服装批发商 11、企业管理咨询人员 "是"一栏打" 六、C型 	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	
を喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官 7、电视剧制作人 8、饭店或饮食店经理 9、人民代表 10、服装批发商 11、企业管理咨询人员 "是"一栏打" 六、C型 您喜欢下列职业吗?	□□□□□□□□ 約 : _	
を喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官 7、电视剧制作人 8、饭店或饮食店经理 9、人民代表 10、服装批发商 11、企业管理咨询人员 "是"一栏打" 六、C型 您喜欢下列职业吗? 1、薄记员	□□□□□□□□□ 約 是□ · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
 您喜欢下列职业吗? 1、供销科长 2、推销员 3、旅馆经理 4、商店管理费用人员 5、厂长 6、律师或法官 7、电视剧制作人 8、饭店或饮食店经理 9、人民代表 10、服装批发商 11、企业管理咨询人员 "是"一栏打" 六、C型 您喜欢下列职业吗? 1、薄记员 2、会计师 	□□□□□□□□ 約 是□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	

6、	成本核算员		
7、	税务工作者		
8、	校对员		
9、	打字员		
10.	,办公室秘书		
11、	质量检查员	П	

"是"一栏打"√"的总数:_____

好, 第四部分已完成。现在请继续做第五部分。

第五部分 您的能力类型简评

下面二张表是您在六个职业能力方面的自我评分表。您可以先与同龄人比较一下自己在每一方面的能力,然后经斟酌以后对自己的能力作一评价。评分时请在表中适当的数字上画圈。数字越大表示您的能力越强。

注意,请勿全部圈画同样的数字,因为人的每项能力不可能完全一样。

	R 型	I型	A 型	S型	E 型	C型
	机械操 作能力	科学研 究能力	艺术创 作能力	解释表 达能力	商业洽 谈能力	事务执 行能力
表 A 高	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5
低低	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1
		-				

	R型	I型	A 型	S型	E 型	C型
	体力	数字	音乐	交际	领导	办公
表 B	技能	技能	技能	能力	能力	技能
高	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6
中	5	5	5	5	5	5
低 低	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
	1	1	1	1	1	1

好, 第五部分已完成。请继续做第六部分。

第六部分 统计和确定您的职业倾向

请将第二部分至第五部分的全部测验分数按前面已统计好的六种职业倾向(R型、I型、A型、S型、E型和 C型)得分填入下表,并作纵向累加。

测验	R 型	I型	A 型	S型	E 型	C 型
第二部分						
第三部分						
第四部分						
第五部分(A)						
第五部分(B)						
总 分						

请将上表的六种职业倾向总分按大小顺序依次从左到右重新排列:

好,第六部分已完成。请继续第七部分。

第七部分: 您所看重的东西 …… 职业价值观

这一部分测验列出了人们在选择工作时通常会考虑的九种因素(见所附工作价值标准)。现在请您在其中选出对您最重要的二项因素,以及最不重要的二项因素,并将顺序号填入下边的相应空格上。

(5月17月日)	
最重要:	最不重要:
次重要:	次不重要:
附 工作价值标准	
1、工资高福利好	2、工作环境(物质方面)舒适
3、人际关系良好	4、工作稳定有保障
5、能提供较好的受教育机会	6、有较高的社会地位
7、工作不太紧张、外部压力小	8、能充分发挥自己的能力特长
9、社会需要与社会贡献较大	

第八部分 您的基本情况

姓名	 年	龄		性别	
所在单位_	 				
填表日期:	 _年_	月	_目		

好,全部测验完毕。