霍蘭德職業興趣：結果解讀與職業探索工作表

記錄你的六維興趣與探索計畫。它不是測評問卷、SDS 或 O*NET 官方題本，也不是自動生成的個人報告。

一、記錄與理解興趣線索

記錄版本和完整分布

先完成費馬現有的 60 題或 140 題測試，再記錄結果。分數按本站題目量尺展示，不是群體百分位、能力分或就業成功率。

作答日期：_____ 測驗版本：_____

R 實際型：_____ I 研究型：_____ A 藝術型：_____

S 社會型：_____ E 企業型：_____ C 常規型：_____

三字代碼：_____ 其他接近的興趣方向：_____

把字母還原成活動

R 偏向動手實踐；I 偏向研究分析；A 偏向創作表達；S 偏向幫助與教學；E 偏向組織與影響；C 偏向資料、規則與秩序。六類可以並存，排序不是能力排名。

最近喜歡並願意再做的兩項活動：

1. _____

2. _____

保留接近的方向

不要僅憑三字代碼排除其他興趣。分數接近、全高、全低或平均時，結合具體活動繼續觀察；不要為了某個代碼調整答案。

哪項結果符合我的經歷？_____

哪項需要通過新體驗核實？_____

二、把興趣轉成可驗證的探索

比較兩個職業方向

閱讀真實工作任務、技能、資格、工作條件與地區資訊。興趣只是判斷的一部分，不證明你具備職位所需能力。

候選職業 A：_____ 候選職業 B：_____

願意嘗試的日常任務：_____

已有技能或作品證據：_____

還需核對的資格、條件或機會：_____

設計一次小嘗試

選擇課程練習、小專案或從業者訪談，觀察自己是否願意持續投入，同時記錄實際困難。先獲得回饋，再作重大決定。

準備嘗試的任務：_____

時間與可承受成本：_____

完成後要留下的作品或回饋：_____

回看並更新判斷

把喜歡、做得到、現實可行分別記錄。一次嘗試不必得出終身結論，可以保留、調整或暫緩某個方向。

願意繼續做什麼？_____

需要學習或改變什麼條件？_____

下一步與回顧日期：_____

費馬測試：霍蘭德職業興趣測驗及公開計分說明
https://fermatmind.com/zh-TW/tests/holland-career-interest-test-riasec
RIASEC 解釋與結果閱讀指南
https://fermatmind.com/zh-TW/articles/riasec-holland-career-interest-test-explained