

霍兰德职业兴趣：结果解读与职业探索工作表

记录你的六维兴趣与探索计划。它不是测评问卷、SDS 或 O*NET 官方题本，也不是自动生成的个人报告。

一、记录与理解兴趣线索

记录版本和完整分布

先完成费马现有的 60 题或 140 题测试，再记录结果。分数按本站题目量尺展示，不是人群百分位、能力分或就业成功率。

作答日期：_____ 测试版本：_____

R 实际型：____ I 研究型：____ A 艺术型：____

S 社会型：____ E 企业型：____ C 常规型：____

三字代码：_____ 其他接近的兴趣方向：_____

把字母还原成活动

R 偏向动手实践；I 偏向研究分析；A 偏向创作表达；S 偏向帮助与教学；E 偏向组织与影响；C 偏向数据、规则与秩序。六类可以并存，排序不是能力排名。

最近喜欢并愿意再做的两项活动：

1. _____

2. _____

保留接近的方向

不要仅凭三字代码排除其他兴趣。分数接近、全高、全低或平均时，结合具体活动继续观察；不要为了某个代码调整答案。

哪项结果符合我的经历？_____

哪项需要通过新体验核实？_____

二、把兴趣转成可验证的探索

比较两个职业方向

阅读真实工作任务、技能、资格、工作条件与地区信息。兴趣只是判断的一部分，不证明你具备岗位胜任力。

候选职业 A：_____ 候选职业 B：_____

愿意尝试的日常任务：_____

已有技能或作品证据：_____

还需核对的资格、条件或机会：_____

设计一次小尝试

选择课程练习、小项目或从业者访谈，观察自己是否愿意持续投入，同时记录实际困难。先获得反馈，再作重大决定。

准备尝试的任务：_____

时间与可承受成本：_____

完成后要留下的作品或反馈：_____

回看并更新判断

把喜欢、做得到、现实可行分别记录。一次尝试不必得出终身结论，可以保留、调整或暂缓某个方向。

愿意继续做什么？_____

需要学习或改变什么条件？_____

下一步与复盘日期：_____

费马测试：霍兰德职业兴趣测试及公开计分说明

<https://fermatmind.com/zh/tests/holland-career-interest-test-riasec>

RIASEC 解释与结果阅读指南

<https://fermatmind.com/zh/articles/riasec-holland-career-interest-test-explained>