

职业生涯规划书

一本书里这样说到：“一个不能靠自己的能力改变命运的人是不幸的，更是可怜的，因为这些人，没有把命运掌握在自己的手里，反而成为命运的奴隶。”我是从骨子里鄙视这样的人的。人的一生短短数十个春秋，如果自己不努力下，拼搏下，创造下，到老了能有多少事值得自己去回忆去纪念呢？他不会因为碌碌无为而遗憾吗？记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。这里我不禁要思考，我的追求是什么？我该如何实现她呢？

如今已是准大二的我，站在这个求学的路口，该如何去面对或者选择我的未来之路呢？走老路吗？那里没有未来的召唤；走别人铺垫的路吗？那里必定有他们的误区；期待又一村的奇迹吗？那理想永远不会起步；闭着眼睛摸索吗？那你遇到的必然是无数次的没有结果的碰壁；那我该怎么办？-----明确自己的目标，规划好自己的计划，有的放矢。

一，确立志向-----为营造和谐社会而奋斗终生

戴高乐曾经说过：“眼睛所看到的地方就是你会到达的地方。伟人之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事。”因此，要使自己的人生精彩些，首先应给自己一个明确的理想，它有足够的难度，但又有足够的吸引力。你愿意为此全力以赴，那么你就可能获得成功。正所谓：志不立，天下无可成之事，也才有“世上无难事，只怕有心人”的豪言壮志，理想是一个人行动的指南，那如果没有这个指南针呢？或许人生的航船就要失去方向了，而我，作为一名大三的学生了，更不能没有目标没有理想的生活。

打小我的愿望就是希望身边的人能快快乐乐的，所以在报专业的时候，毫不犹豫地选择了心理学，希望能凭一技之长，来帮助那些有困惑的人。记得有人曾说过，只要这世上还有一个人觉得孤单，那他就是我的责任！

二，了解自我-----职业发展做准备

（一）生理自我

本人身体健康，身体素质较好，但不注意饮食营养和身体锻炼，个子不高，小巧可爱。视力不佳，近视 500 度，听力正常，记忆力较强，关注细节记忆，文字表达优秀，注重自身修养和加强印象管理。

（二）心理自我

本人性格内向，但处在向外向转型的过程中，愿意在人际关系上投入时间和精力，善良，但缺乏自信，追求完美，会认真完成学习和工作任务。但是有时对没有框框的任务，惰性大。做事喜欢有较强的目标方向性，主观性强。情绪波动大，但是自己会为自己一个合理

的宣泄，然后立马投入紧张的学习工作状态。想象力丰富，善于创新。更注重理解，而不是判断。比较喜欢提出计划，但执行力较差。

（三）社会自我

本人崇尚和谐，道德感强烈，情感多样：热情、友好、体贴。喜欢他人的肯定，也乐于称赞和帮助他人。倾向于运用情感作出判断，决策时通常考虑他人的感受。总是避免矛盾，在意维护人际关系，愿意花费心思，结交各种各样的人。但是因年龄小，成长过程经历太少挫折，所以思想上还是有很不成熟的地方。

三，我的职业发展报告：

1 职业人格测试之 MBTI 报告

I 内向:21

N 直觉:18

F 情感:19

J 判断:22

人格类型为：

◆INFJ（内向 直觉 情感 判断）：

人格特征：

您比较安静，喜欢独处，通常会三思而后行，在同一时间内一般只专注于一件事情；您很重感情，会默默的、诚挚用心地关切他人，能很好地体察别人的情感和预见别人的需要。您能够理解复杂的概念，会看到事情发展的宏观方向，擅长发现新的可能性。您试图做任何需要做，或者想要做的事情，有做出成绩，不达到目的不罢休的干劲。您为人光明正大，忠于自己的价值观，有强烈的愿望为大家做贡献。

追求完美和固执，使您容易走极端。一旦决定后，您会拒绝改变，并抵制那些与您的价值相冲突的想法。您总是探寻事情的意义和价值，过于专注各种想法，会显得不切实际，而且可能忽视一些常规的细节。您需要留意周围的情况，并学会运用已经被证实的信息，这样可以帮助您更好的在现实世界中发挥您的创造性思维。您敏感，非常关注个人的感受和他人的反应，对任何批评都很介意，其实需要客观地认识自己和周围的人际关系，以更好地促进事情向正面转化。

工作中的优势：

您能够通过自己的坚韧、创意和必须达成的意图取得成功；

对于那些对您很重要的项目您专注执着，能够竭尽全力完成工作，对自己信仰的事业尽职尽责，坚守原则，因而受到敬重；

对别人真正关心，有帮助别人成长和发展的才能，能够提出造福大众利益的明确远景，因而受人尊敬与追随；

坚决果断，能够说服别人，并有高度的组织能力；

有创造力，能提出独树一帜的解决问题的方法。

工作中的劣势：

很难做与自己价值观相违背的事情，过分地专注于自己的理想，可能导致死板，建议您更开放、灵活一些；

对于做完一件事情要花多长时间心里没有数，对计划的可能性有不切实际的倾向，建议您注意事情的细节和现实情况；

难以把复杂的想法简明地表达出来，不善于处理矛盾，容易忽略不快，很难拉下面子客观、直接地训诫下属，建议您更直接地表达自己和与人沟通；

易于仓促下判断，而且一旦做出决定就不愿意再回头审视一下，更不愿意撤销决定，建议您更多地审视自己的决策和听取别人的客观意见。

适合的职业：

您喜欢运用自己的观点和知识帮助别人，最好能一对一地开展工作的，在为别人提供帮助或服务、促进别人成长的同时自己也得到提高，另外工作环境友好、没有紧张的关系，您的努力能得到别人的精神支持，想法能得到重视。社会型工作，特别是咨询、顾问类工作很适合您。

企业型工作中也有一些可以发挥您独特的天赋才能。一类是顾问类工作，如理财顾问、物业顾问等，还有人力资源类工作也很适合您，因为您想了解什么能够激励别人，对于别人有洞察力；

文艺型工作对您较有吸引力，您可以运用自己的才能创造出独特的作品，同时把自己的观点和想象力融入其中，并且可以独立完成。

您希望工作符合您的个人价值观和信念，能让您在人格上和职业上都保持诚实正直的品质，能够独立地工作，自由地表达自己，并自主安排自己的时间及环境，对自己的工作进程和工作成果有极大的支配权。高中或大学的文科类教师工作是您不错的选择。

2 霍兰德职业兴趣测试报告

您所属的职业类型及职业发展建议

鉴于测评结果，您的优势职业类型是文艺型(C型)和社会型(D型)。

◆文艺型(C型)：

基本特征：

- 1.该类型的人具有丰富的想象力和很强的创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果；
- 2.该类型的人具有一定的艺术才能和个性，喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己的个性，实现自身的价值；
- 3.该类型的人做事理想化，凭直觉对事物做出判断，追求完美，不重实际；
- 4.该类型的人善于表达，感情丰富、敏感，容易情绪化。

职业特征：

- 1.该类型的人喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受；
- 2.该类型的人组织能力与操作能力相对较弱，不善于事务性工作；
- 3.该类型的人灵活多变，能够接受不确定性，反对墨守成规，适合自由的、有自我表现机会的工作。

在职业发展过程中，这种职业倾向的人可以充分发挥自己的艺术、直觉、想象和创造能力，发挥自己勤于自我反省的特长；此外，注意进一步增强自己处理实际事务的能力。

推荐职业代号：C

该类型的典型职业：演员、导演、室内装饰设计师、主持人、化妆师、摄影师、歌唱家、乐队指挥、小说家、诗人、剧作家等。

◆社会型(D型)：

基本特征：

- 1.该类型的人关心社会的公平和正义，往往有较强的社会责任感和人道主义倾向；
- 2.该类型的人善言谈，能与周围的人融洽的相处，喜欢周围有别人存在；
- 3.该类型的人愿意教导别人，而且一般喜欢与人而不是与事物打交道。

职业特征：

- 1.该类型的人喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，适合从事为他人服务和教育他人的工作；

2.该类型的人喜欢与人打交道、社会交往较多的工作，希望能够不断结交新的朋友，适合从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等工作；

3.该类型的人非常看重人与人之间的关系，愿意帮助照顾周围的人，喜欢参加集体活动，适合咨询等帮助别人解决人际方面的问题的工作。

在职业发展过程中，该职业倾向的人可以充分发挥自己人际交往方面的能力、在团队或集体活动中积极主动地扮演组织协调者；此外，注意在工作中通过有意识的锻炼增强自己独立工作的能力。

推荐职业代号：D

该类型的典型职业：教师、学校校长、心理辅导员、公务员、咨询人员、医生、护士、职业指导顾问、育婴师等。

3 人际交往能力测试报告

您的分值:77

说明你的人际交往能力较强。性格比较开朗，和陌生人打交道不会让你觉得不愉快。你与周围的人相处的很好，也有比较多的朋友和自己的圈子。你丝毫不把人际交往看作自己的负担，也较少在人际交往方面存在困扰。

四，职业认知

作为一名心理学专业的学生，以后更可能的是从事心理咨询和学校心理教育工作。

1，作为一名学校心理健康老师：

中学生正处于身心发育的关键时期，在这一时期如果出现心理失衡或人格上的偏差、失范，将对他们一生的成长产生严重的不良影响。当前教育改革深入发展的实践和全面加强素质教育的要求，呼唤我们重视中学生的心理健康教育，并为提高心理健康教育水平而积极开展教育科研工作。心理教育的主要任务有两条。一是对全体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质。二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱困扰，调节自我，提高心理健康水平，增强发展自我的能力。

心理健康教育是一项科学性、实践性很强的教育活动，开展心理健康教育，教师不仅要深入了解学生，而且要善于与学生交朋友。要更新教育观念，树立新的学生观、人才观、教育观，尊重学生的人格，保护学生的权益，形成新型民主的师生关系。其次，要求教师学习和掌握心理健康教育的基本知识和技能，能够在教育教学中自觉地运用，促进学生心理健康成长。对于专职从事心理健康教育工作的教师，要经过必要的培训和资格认证。对于暂不具备条件

的学校，通过努力创造条件后再逐步开展这项教育。

2，作为一名心理咨询师：

心理咨询师是一个为人配出心理困扰,提高人生质量,可终生从事的崇高职业,在我国,心理咨询事业越来越受到重视.学校:教育不能明确要求各级各类学校都必须开设心理咨询室;医院:卫生部门明确要求三级甲等以上的医院必须开设心理咨询门诊;司法机关:司法部明确要求监狱必须开设心理矫正室;企事业人力资源部门要求配置心理工作者;部队要求建立心理咨询室;;党政机关思想政治工作者,社区工作者,高效辅导员等都要求掌握心理咨询知识;个人还可以凭此证申请开设心理咨询公司或者心理咨询热线,江西目前每咨询费最低为 100 元,北京上海等地有的每小时高达千元.”一证在手,助您步入金领行业”.学习心理咨询理论与技能,还对提高自身心理素质,加强子女教育和促进家庭和睦有着重要意义.

五，职业目标路线设计

方案一：大学毕业 24 岁-----留学美国读研-----在台湾从事心理咨询工作 5 年 -----开个人诊所和教育机构

方案二：大学毕业-----中学心理教师-----出书-----开办诊所和教育机构

六，规划与实施评估方案

（一）（2009 年----2013 年）

努力并合格的完成大学本科的学业，取得相应的毕业证书和学位证书。在这个过程中，充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质和能力，并作为就业准备。

（二）（20013 年---2017 年）

留学美国，读博，扎实掌握专业知识和操作技术，成为所学领域的一流专家。

（三）（2017 年---2022 年）

在从事心理咨询心理健康教育过成中，努力自己创办个儿童读物发行社

（四）（2015 年-----）

在各种资源聚齐的情况下，，开办个人诊所和教育机构，为中国的教育事业，或者仅仅为中国儿童的更和谐发展做出自己最大贡献。

七、行动大纲

1, 专业知识学习:

(1) 课前认真预习, 课上认真听讲, 不逃课, 课后认真复习并发现问题, 及时和老师同学讨论解决

(2) 上网学习相关知识, 掌握更丰富深入的知识

(3) 参加学校的心理协会, 在实践中学习积累知识和经验

2, 人际交往能力提升

(1) 积极主动地和寝室, 班级同学交往, 积极参加各种活动

(2) 积极参加社团活动, 并争取成为干事

(3) 做兼职, 积累与人交往经验

八、大学四年详细规划

大二上: 考取普通话等级证和教师资格证

大二下: 通过英语四级和托福

大三上: 备考韩语等级考试

大三下: 考取韩语等级证

大四: 实习

九、结束语

计划固然好, 但更重要的, 在于其具体实践并取得成效。任何目标, 只说不做到头来都会是一场空。然而, 现实是未知多变的, 定出的目标计划随时都可能遭遇问题, 要求有清醒的头脑。其实, 每个人心中都有一座山峰, 雕刻着理想、信念、追求、抱负; 每个人心中都有一片森林, 承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人, 若要获得成功, 必须拿出勇气, 付出努力、拼搏、奋斗。成功, 不相信眼泪; 成功, 不相信颓废; 成功不相信幻影, 未来, 要靠自己去打拼! 我会为自己的理想不懈努力! 我会向“做一个有利于社会 and 他人的人”靠近!

