

职业生涯规划书

人文社会科学学院

13级应用心理本科班

第一章 认识自我

一、总体描述：

1. 善于分析、总结、判断
2. 善于从整体上把握事物
3. 喜欢追根究底，力图抓住事物的本质
4. 对文字、语言敏感
5. 抽象思维能力强，能理解复杂的理论概念，善于将事情概念化，善于从中推断出原则或预测趋势
6. 擅长策略性思维
7. 会接受建设性的批评，而不把它当作针对个人的问题

二、潜在的弱点：

1. 由于有时给自己定了不切实际的高标准，可能对自己的期望过高
2. 易于像紧逼自己工作一样去逼着别人工作
3. 常常不希望别人对抗自己的意愿，有时给人顽固、死板的印象
4. 易于过分强调工作，从而损害了家庭的和谐
5. 常常不记得花时间夸奖同事、下属或其他人
6. 常常忽视了一些工作中所需要的社交礼仪
7. 有时没有注意到他人的情绪感受，从而给人不近人情的印象
8. 有时会因忽略了细节而没有注意到周围环境的变化
9. 易于过于理论化而不考虑实际情况，易受远景规划诱惑，难以具体落实
10. 有时想法太多，不知道哪些切实可行，不知道真正应该做什么

三、自我分析小结

根据以上方面分析总结,我很大程度上认识自己,自己有很多的优点,但也有不少的不足,鲁迅说过,好的开头等于成功的一般,因而正确认识自己,明确自己适合什么样的工作,对自己的职业生涯做出合理的规划,可以让自己更加快脚步走向自己的成功,职业是自己一生的事情,所以必须先选好适合自己的工作,才能在以后的工作中不断的学习,不断的进步,不断的完善,以期望自己能够在未来有更大的发展。学会在实施自己的计划之前听取别人的建议,以免独断专横。我没有时间和兴趣去体会情感,容易忽略他人的感受,显得不尽人情。但当我的感情被忽视或没有表达出来的时候,我会非常敏感。我们需要给自己一点儿时间来了解自己的真实感情,学会正确地释放自己的情感,而不是爆发,并获得自己期望和为之努力的地位。我容易夸大自己的经验、能力。我会接受他人实际而有价值的协助,以求更好的提高能力并获得成功。

第二章 职业生涯条件分析

1. 家庭环境分析

我家住在农村,父母都是农民,为了生计爸爸不得不在外打工,妈妈则大部分留在家照顾家里的日常起居,因而,家里的情况不是很好,但家里人对我的教育很重视,不在乎我在学习方面花了多少,不管在什么情况下都支持我学习,尽他们所能为我创造更好的学习环境,自己考上了大学,家里人很是高兴,他们其实也不是期望我能做出什么伟大的事,他们只希望我过的好好的,而后留在他们身边,我要感

谢我的爸爸妈妈，以后我要好好的陪陪他们。

2. 学校环境分析

我所就读的是一所普通本科院校，但学校的教学设备很齐全，对于学生来说这无疑是一个很有力的条件，学校的环境也很好，但是，作为当代一名大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习环境，一个学习平台，我在学校的专业学习，大多是通过自己学习掌握的，老师给的大多是引导，更多的是指点，在实践经验方面，学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践。

3. 职业环境分析

应用心理学的就业前景不应该被心理学这个专业局限，我会把心理学这个专业作为我就业的优势。任何一个职位其实都或多或少的和心理学有关系，或者说良好的心理学背景会有助于我做好我的本职工作。现在最重要的是学好我的专业，即使可能将来会用不到，但是也是一笔财富。

第三章 职业目标定位及其分解组合

1. 目标分解：目标可分解成两个大的目标——一个是考研；一个是成为一个心理咨询师。对于第一个目标，又可分解为把专业课学好和把选修课学好，以便修完足够的学分，为考研做好知识储备。接下来，还可以细分：在专业课程，如何学好每一门课程；在选修课程中，需要选择哪些课程，如何学好。对于第二个目标，又可分解为接触社会，了解心理市场需求、熟悉运作程序。接下来，还可以细分：在接

触心理咨询工作，要采用什么办法，和人保持联系……

2. 目标组合：考研的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标（成为一个心理咨询师）有促进作用。

我一直认为：“机遇总是降临于有准备的人”。一份职业生涯规划对于学习和人生的发展有莫大的帮助，毕竟把人生掌握在自己手里比随遇而安要好的多。它是人生理想高峰上的灯塔，它鞭策我向自己的理想加快脚步。我坚信“成功之秘乃为目标之有恒”。

第四章 具体执行计划

1. 认真学习专业课，定期对所学知识进行复习、巩固，最好在生活中加以运用。

2. 学好英语，认真对待英语的学习和运用，以便更好地学习专业知识，很多心理学书籍英语原版的比较好。

3. 多看看与专业有关的书籍。

结束语：

我们不应该半途而废，而是应该坚持到最后。我们应该在法兰西战斗，我们应该在海洋中战斗，我们应该一边战斗，一边培养自信和力量。无论需要付出多大代价，我们也要捍卫我们的祖国。我们要战斗在海滩，我们要战斗在登陆地带，我们要战斗在田野、街巷，我们要战斗在山冈、丘陵，我们决不投降。

—— 丘吉尔