

15 年我的职业生涯规划书

人的一生，说长不长，说短也不短，但最重要的时期总是在那几个转折点。把握好转折点，我的人生便会多几抹彩色。大学四年，是至关重要的一个转折阶段。是成龙？还是成虫？全看自己的把握。因此，这篇针对自己的职业生涯规划书便新鲜出炉了。

一篇好的职业生涯规划书，应该具有可实行性和针对性。下面我就先来个自我盘点：

兴趣爱好非常广泛。读书，从书中悟道理；上网，从网中览世界；画画，从画中得宁静。还有其它一些例如弹吉它、骑车等，偶尔为之。

我的优势在于我能够经常反思自己，哪些做对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。

我的家庭收入状况属于小康，可以担负得起我的求学费用，我能更加专心于学业。

感情方面没有牵绊，可以将精力放在充实自己身上。

没有根深叶茂的人际关系网；学校专业比较新，不能接触更广阔的视野；工作经验少，可以说没有。

随和，易相处，倾听，不大喜欢计较人际关系中的得失；较聪敏，智力中上，有头脑，不一味盲从；知识较广博，擅长与人书面交流。

解决自我盘点中的劣势和缺点：

学校的社团组织、在网上认识的学校的朋友群、同班同学、互联网等。

扩大人际交往面，开阔视野，了解本专业更多新的内容；

积极参加学校社团活动，如绿色先锋环保协会让我认识了更多的好朋友，学院宣传部让我懂得如何合作，如何尽善尽美完成任务；大学城论坛里认识不同专业的朋友，混熟了后一起出来聚餐，交流不同方面的信息；跟班同学处理好关系；在互联网上可以了解到很多新的观点，不仅仅局限于课本中。

由于本人对心理学很感兴趣，因此目前的目标是，往与心理学专业有关的方面发展，例如心理咨询师、高校心理辅导员等。

主线：学习，一生贯穿其中。

具体我将目标定为成为一个心理咨询师，朝心理咨询方面努力。掌握扎实的专业知识和丰富的咨询技巧，完善自己的性格。

可变因素分析(职业转变的灵活性或者多方案)：

以后出来工作不一定就与心理学专业挂钩，这点必须考虑在内。因此我打算选修双学位，修两个专业，这样不仅可以扩大就业范围，对于一个心理学家来说，掌握丰富的知识也是条件之一。目前考虑辅修的专业还没有，暂且定为英语

专业。

如果双学位没有选修成功，则准备考取心理咨询师资格证书。积极参加知名学者的讲座和培训，发掘自己的内在潜力；

考研。华东师范大学的心理学专业在全国范围内很有名，我给自己的目标是两年内考上华东师的心理学研究生。

具体职业规划的实施与反馈：

贯穿职业中的知识体系是什么：

各个方面的心理学知识，如变态心理学、教育心理学、发展心理学、行为心理学等等。一个好的心理咨询师应该涉及各个方面的心理学知识。

应用心理学(管理心理)的核心课程有：普通心理学、实验心理学、心理统计、管理心理学、人力资源管理、人才测评、人格心理学、社会心理学、心理测量。

同时，不仅仅是书面上的知识，还需要积累实践知识。

职业发展的树状结构：

参与心理咨询培训→有意识参与案例工作分析→心理咨询员→心理咨询师(到这里不仅仅是终点，而是另一成长阶段的开始。)

每一阶段的时间段：

大一多看书，扩充知识量，拓宽视野；大二构建合理的知识结构，并参与一些社会实践，比如“三下乡”等活动；

大三将精力放在专业课程的学习;大四申请双学位,并着手准备考研。

学习的知识(蓝色为基础课程,红色部分为选修课程,自定为必修知识):

大一:普通心理学、发展心理学、人体解剖生理学

大二:心理统计学、实验心理学(1)、心理学史、社会心理学、心理测量学、管理心理学、心理咨询技术、心理卫生学、旅游心理学、情绪心理学

大三:实验心理学(2)、认知心理学、人力资源管理、人格心理学、心理学研究方法、人才测评技术、教育心理学、企业管理学、环境心理学、变态心理学、市场营销与策划、公共关系心理学、犯罪心理学、决策心理学

大四:谈判心理学、心理学专业英语、广告心理学、人事心理学、跨文化心理学、消费心理学

可以利用的资源:

互联网上,认识一些知名的心理咨询师,可以分享到他们的咨询技巧,对自己成长之路有很好的引导作用。

他们的博客往往包含了多年的心血和积累。

心理咨询讲座、培训班等。

图书馆。

可能碰到的困难和问题

求知之路比较枯燥,如何把持自己,不被外界事物干扰

是困难之一;其次,埋头书海,容易不问世事;双学位、考研、考资格证书都花费较大,自己又无经济来源,需要家庭负担

如何解决碰到的困难和问题:

修心养性,懂得用自我疏导;家事国事天下事,事事关心;如果有条件,可找一两份与自己兴趣相关的兼职,又可锻炼,又可补家用(必须考虑合理安排时间)。

结束语:

规划仅仅是规划,如果不能真正落实也只是纸上谈兵,空中楼阁。因此,从现在做起,从细节做起,一步一步走好自己的人生之路,才是最重要的。