

# 大学生职业生涯规划书

姓名：

性别：

学校：

系别：

班级：

电话：

电子邮箱：

指导老师：

## 目录

前言.....	1
一、自我认知.....	1
1、自我评价.....	1
(1) 我的专业 .....	1
(2) 我的性格.....	1
(3) 我的兴趣爱好.....	2
(4) 我的优势 .....	2
(5) 我的劣势 .....	2
(6) 能力 .....	2
(7) 价值观 .....	2
2、MBTI 职业性格测试 .....	2
二、职业认知.....	3
1、职业分析.....	3
(1) 心理咨询师是做什么的.....	3
(2) 心理咨询需具备的职业技能 .....	3
2、心理咨询景分析.....	4
3、心理咨询就业形势分析 .....	5
三、职业目标.....	5
1、我的职业目标.....	5
2、职业目标分析 .....	5
(1) 我的就职前准备.....	5

(2) 外部条件分析.....	6
四、目标规划及实施路径 .....	7
(1) 短期目标.....	7
(2) 中期目标.....	8
(3) 长期目标.....	8
五、评估调整 .....	9
结束语.....	9-10

# 胸怀未来，规划人生

## 前言

一个好的计划，便铺垫了一道成功的道路。所以在开始求职生涯，我们应当计划一份职业生涯规划，以便在以后的的职业生涯中有好的罗盘，能够在浩瀚的大海中前行。

莎士比亚曾说过：“人生就是一部作品。谁有生活理想和实现的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。”花开花落，春去春又回。踏着时光的车轮，我们已经走进大学生活，体验大学的乐趣。作为当代的大学生，想要在这物欲横流的社会里拥有自己的一片天地，就得珍惜时光，用知识、技能武装自己。岁月如梭，人的生命是有限的，在这有限的生命里我们应该怎样去规划呢？目标是动力的源泉，摒着一颗对自己负责的心，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，为自己的将来仔细、认真地设计一下。

心理咨询师是协助求助者解决各类心理问题、具有国家人力资源和社会保障部颁发的从业资格证书的人，是健康管家职业之一。随着现代化的工作和生活节奏越来越快，人们所面临的压力和困境越来越多，而心理咨询，可以帮助人们挖掘心理潜力，提高自我认识、走出心理阴霾。比如情绪情感问题、身心疾病、儿童发展中的心理问题；青春期身心发展的不平衡；社会适应问题；性心理知识咨询；男女社交与早恋等；青年独立性和依赖性的矛盾；友谊与恋爱；成就动机与自我实现性问题；择偶与新婚；人际关系；择业、失业与再就业；中

年及更年期人际冲突、情绪失调、工作及家庭负荷的适应；家庭结构调整；更年期综合症等；老年社会角色再适应；夫妻、两代、祖孙等家庭关系；身体衰老与心理衰老；老年性生活等问题都可以通过心理咨询得以缓解和帮助。

自己既然选择心理咨询这个专业，在未来职业规划中就必须围绕着心理咨询这个专业来写一份职业生涯规划，而且必须严格执行每一个步骤，努力完成每一个目标。如中途出现偏离规划书的内容，那么未来的职业道路就很容易迷茫，摇摆不定。不过，如果能够制定一份比较好又全面的规划，就能不会出现随波逐流的情况，并且能够逆流而上，走向人生的巅峰。

## 一、自我认知

### 1、自我评价

(1) 我的专业：现在我是一名在校的大一学生，所学的专业是心理咨询，这是我填高考志愿时的第一志愿。

(2) 我的性格：性格偏内向，喜欢仔细的观察和分析身边的事物而不去表达自己，有着许多新奇古怪的念头，富有开拓精神。喜欢关注明天的是而不是在意昨天，看事物的积极方式，理想主义，宽宏大量和生来就具有的高尚品德。

(3) 我的兴趣爱好：听的歌曲风格多方面，特别是蓝调歌曲，爱看一些清晰文艺的艺术作品比如电影，散文，短篇小说，运动方面喜欢打羽毛球和骑自行车。

(4) 我的优势：乐于发掘真相，充满人道精神，拥有理性的智慧，独立，有个人风格，兴趣广泛、创意十足，好奇心强、有前瞻性，崇尚自由、乐于助人

(5) 我的劣势：不按常理出牌，喜欢多管闲事，想法过于理想化，打破砂锅问到底，太相信自己的判断，思想多变，缺乏恒心，太过理智，情趣不足，对朋友很难推心置腹，缺乏热情、我行我素，过于强调生活的自主权

(6) 能力：有较好的策划、组织能力，认真负责的完成每一件事，能够体贴关心别人。

(7) 价值观：对于新奇的事物有强烈的好奇心和求知欲，并且容易沉溺其中，人生观大多博爱，信奉君子之交淡若水和人人平等。一般为人低调，心情好时会很高调发发神经，表演、竞技、大考等状态下常常小宇宙爆发成为黑马。喜欢研究稀奇古怪的东西不希望被人知道（也就是故作神秘），喜欢与众不同，讨厌被别人模仿。不按常理出牌。

## 2、MBTI 职业性格测试

您的性格类型倾向为“ INFJ ”（内向 直觉 情感 判断 倾向

度： I71 N57 F57 J57 不假思索指数：10)

寻求思想、关系、物质等之间的意义和联系。希望了解什么能够激励人，对人有很强的洞察力。有责任心，坚持自己的价值观。对于怎样

更好的服务大众有清晰的远景。在对于目标的实现过程中有计划而且果断坚定。

INFJ 型的人生活在思想的世界里。他们是独立的、有独创性的思想家，具有强烈的感情、坚定的原则和正直的人性。即使面对怀疑，INFJ 型的人仍相信自己的看法与决定。他们对自己的评价高于其他的一切，包括流行观点和存在的权威，这种内在的观念激发着他们的积极性。通常 INFJ 型的人具有本能的洞察力，能够看到事物更深层的含义。即使他人无法分享他们的热情，但灵感对于他们重要而令人信服。INFJ 型的人忠诚、坚定、富有理想。他们珍视正直，十分坚定以至达到倔强的地步。因为他们的说服能力，以及对于什么对公共利益最有利有清楚的看法，所以 INFJ 型的人会成为伟大的领导者。由于他们的贡献，他们通常会受到尊重或敬佩。因为珍视友谊和和睦，INFJ 型的人喜欢说服别人，使之相信他们的观点是正确的。通过运用嘉许和赞扬，而不是争吵和威胁，他们赢得了他人的合作。他们愿意毫无保留地激励同伴，避免争吵。通常 INFJ 型的人是深思熟虑的决策者，他们觉得问题使人兴奋，在行动之前他们通常要仔细地考虑。他们喜欢每次全神贯注于一件事情，这会造成一段时期的专心致志。满怀热情与同情心，INFJ 型的人强烈地渴望为他人的幸福做贡献。他们注意其他人的情感和利益，能够很好地处理复杂的人。INFJ 型的人本身具有深厚复杂的性格，既敏感又热切。他们内向，很难被人了解，但是愿意同自己信任的人分享内在的自我。他们往往

有一个交往深厚、持久的小规模的朋友圈，在合适的氛围中能产生充分的个人热情和激情。

## 二、职业认知

### 1、职业分析

#### (1) 心理咨询是做什么的

心理咨询(counseling)是指运用心理学的方法，对心理适应方面出现问题并企求解决问题的求询者提供心理援助的过程。需要解决问题并前来寻求帮助者称为来访者或者咨客，提供帮助的咨询专家称为咨询者。来访者就自身存在的心理不适或心理障碍，通过语言文字等交流媒介，向咨询者进行述说、询问与商讨，在其支持和帮助下，通过共同的讨论找出引起心理问题的原因，分析问题的症结，进而寻求摆脱困境解决问题的条件和对策，以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康。

#### (2) 心理咨询师需具备的职业技能

倾听：倾听是心理咨询的第一步，是建立良好咨询关系的基本要求。倾听既可以表达对求助者的尊重，同时也能使对方在宽松和信任的情况下诉说自己的烦恼。倾听时，咨询师要能认真、有兴趣、设身处地去听，并适当的表示理解，不要有偏见，不做价值评价。

开放式询问与封闭式询问：. 开放式询问通常使用“什么”、“如何”、“为什么”、“能不能…”、“愿不愿意…”等词来发问，让求助者就有关问题、思想、情感给予详细的说明。封闭式询问通常使

用“是不是”、“对不对”、“要不要”、“有没有”等词，而回答也是“是”“否”式的简单答案。

**鼓励和重复技术：**鼓励，即直接地重复求助者的话或仅以某些词语如“嗯”、“讲下去”、“还有吗”等，来强化求助者叙述的内容并鼓励其进一步讲下去。

**内容反应：**内容反应，也称释义或说明，是指咨询师把求助者的主要言谈、思想加以综合整理，再反馈给求助者。

**情感反应与释义：**情感反应与释义很接近，但有所区别，释义着重于求助者言谈内容的反馈，而情感反应则着重于求助者的情绪反应。

**具体化：**具体性指咨询师协助求助者清楚、准确地表述他们的观点、所用的概念、所体验到的情感以及所经历的事件。

**总结：**总结是指咨询师把求助者的言语和非言语行为包括情感综合整理后，以提纲的方式再对求助者表达出来。

## 2、心理咨询前景分析

有专家曾经把中国与美国的情况做了一个对比：目前中国正牌的心理学工作者大约 1 万人，而美国有 20 万人；中国受到正规系统训练的心理工作者有 80%在做研究工作，只有 20%做应用工作，而美国 20 万人中 90%做应用工作，其中绝大部分是心理咨询师。美国人口是中国的 1/6，也就是说，平均人口中，中国每有一个心理咨询师，美国就有 130 个。

按照国际卫生组织的说法：每千人拥有一个心理咨询师是“健康社会的平衡点”。这样看来，全国大约需要一百三十多万心理咨询师。由此可以看出，我国的心理专业人才是十分紧缺的。

心理咨询师的就业方向也十分广泛，党、政、工、青、妇；人力资源部；公安、司法、武装警察、学校、社区等等都需要心理咨询专业人才。

### 教育系统与心理咨询师职业

据我们所知，国家教育部发布了 2 个文件：

1) 《关于加强中小学心理健康教育工作的若干意见》（教基[1999]13 号文件）

2) 《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》（教社政[2001]1 号）

文件规定：“突出心理健康教育，进一步开展学校心理健康教育咨询员的资格认证和培训工作，加强中小学校心理咨询室（辅导室）的规

范建设。各市可建立心理健康咨询网站，设立网上心理咨询室，通过电话或网络向学生提供咨询辅导。努力培养学生良好的心理品德。有条件

的市可建青少年学生心理危机干预中心”

### **司法系统与心理咨询师职业**

按照国家司法部的规定，监狱、劳教、临时羁押场所均要配备心理矫正师。

### **公安系统与心理咨询师职业**

拘留所、戒毒所、派出所人民调解员等要配备心理咨询师

### **民政系统与心理咨询师职业**

3000 人以上的社区要配备心理咨询师，盲流遣送站单位也配备心理咨询师。

### **妇联系统与心理咨询师职业**

家庭问题除了经济、法律、道德、子女以外，更多的是心理问题。

## 党、政、工、青与心理咨询师职业

这些与人有关的单位，更需要心理咨询师。

## 企业与心理咨询师职业

错综复杂的人际关系、险象环生的职场竞争、激烈的商业竞争现实、商务谈判、内部管理等都需要心理学知识。

心理咨询师是一个崇高的职业，可以帮助人们认识自己与社会，处理各种关系，逐渐改变与外界不合理的思维、情感和反应方式，并学会与外界适应的方法，最终实现自我成长、自我发展。

心理咨询师是一个属于高阶层的职业，不仅体现在收入方面，而且在服务的人群方面也是如此。目前世界上心理咨询师服务的一种重要形式——EAP 服务（员工帮助计划），服务对象就是世界 500 强企业。现在，世界 500 强企业有 75% 都选择为员工提供 EAP 服务。

### 3、心理咨询就业形势分析

#### 一、心理咨询的接受障碍分析

我国从业人员的专业水准让人担忧，心理咨询从业人员的学历背景为心理学的仅占总体的 34.8%。许多人可能是在接受了一些在职专业培训后进入心理健康服务领域工作的。和国外咨询人员一般要具有硕士以上学位并且经过长达 5 年以上的专业训练相比，我国从事心

心理咨询工作的人员专业基础非常薄弱。学校部分从事心理咨询的人员是从从事政治思想工作的人员转来，这些人员虽具备心理学背景，却缺乏心理咨询技能的培训和实践；医院心理门诊的医务人员多是医学出身，没有系统地接触心理学知识；社会团体的心理咨询师的专业素质同样让人担忧。从专业背景看，我国的心理咨询师大多不是学习心理学专业，而是其他专业的心理学爱好者；从接受专业培训情况来看，咨询师的接受的培训时间短，专业素养与严格意义的咨询师的从业要求相差较大。我国心理咨询人员专业素质较低的问题制约了我国心理咨询的健康发展，是我国的培训机构亟待解决的问题。

## 二、心理咨询的市场需求在上升

虽然我国公众逐步趋于对心理咨询的认同，然而由于受到文化传统的影响，我国民众比较保守，出现心理问题时，宁愿自己去面对困难，也不愿意求助咨询人员的咨询服务，加之我国心理咨询服务市场良莠不齐，增加了一些人的顾虑，另外心理咨询要收取不菲的服务费，也让一部分人对心理咨询望而止步。2007年中国一些地区就出现了由于缺乏咨询对象，心理咨询机构处境艰难的状况。心理咨询的呼声较高但有效需求不足的“冰火两重天”的问题制约了我国心理咨询的蓬勃发展，是我国一线心理咨询工作者需要努力克服的问题。但近些年，随着工作压力大、生活质量不高等因素的影响，我国心理咨询的市场需求量正处于不断上升的阶段。

## 三、心理咨询收费状况分析

心理咨询收费在任何国家都是昂贵的，目前，在美国，心理咨询师每个小时的收入可以达到 150 美元左右。

现在国家规定的心理咨询收费标准为每小时 60 元，而实际的咨询费用一般为每小时 50 元至 150 元，甚至更高。

在北京的一些 CBD 商务区内，咨询收费往往会达每小时 100 美元。

在南京，平均收费 100—200 元/小时。

重庆、武汉、长沙等地，一次心理咨询收费一般是 50—150 元。

苏州等地起价为 200 元，最高 500 元；心理治疗的费用相对要高一些，如果是婚姻问题，并且由资深治疗师治疗，每次两个小时，500 元/小时；如果是其他问题，资深治疗师收费 400 元/小时，普通治疗师 300 元/小时。

### **三、职业目标**

#### **1、职业目标定位**

我的职业目标是在我的家乡钦州市内的心理服务机构，或者去深圳往更深层次的专业方向发展。

#### **2、职业目标分析**

##### **(1) 我的就职前准备**

在学校接触不少的人，在读书馆看过不少的故事会，也时常来关注社会新闻，以及心理学相关知识。在以前，经常倾听同学们的陈述，关心理解他们，并为他们做心理辅导。

## (2) 外部条件分析

二三线城市不容乐观，只是单纯考出资格证，还不足以出任一名合格的咨询师，还有很多的治疗技术需要去学习，这些课程一般来说一线城市比较容易有机会去上。否则，你只靠那些理论知识是没法做好咨询的。而且，心理咨询费用一般一小时都在 200 元以上，二三线城市相对来说暂时还没有这么高的消费能力。

综上数据调查分析，我之所以选择定位在深圳做一名心理咨询师是符合我的规划范围的。

## 四、目标规划及实施路径

根据自己的自我分析和职业目标，我对自己未来的职业生涯做了初步规划如下：

### 1、短期目标

**2015 年—2017 年：**充分利用学校的条件，努力学好心理学、教育学、医学等专业知识，提升自己的技能素养，积极参加校内外各项有益的活动和比赛以及心理协会等活动，并在参加心理讲座中认真思考所以讲的内容。把本专业要求的相关证书都考到（如教师资格证、普通话证、三级心理咨询证等）。

**2017 年—2018 年：**在柳州或来宾一所心理机构或者康复中心见习，向有经验的心理咨询师学习，熟悉心理咨询师的日常工作，不断提升自己的学习、工作和生活能力，培养自己的沟通、协调、组织教育等能力，为将来毕业走入职场做准备。

**2018年-2020年：**毕业后第一两年，到附近一所学校或医院应聘做一名心理辅导师。利用一年的时间来适应自己的工作环境，在学校中从基层做起，虚心向优秀的前辈和同行们学习，吸取经验，并不断的学习，社会在发展，我们的知识也要跟着不断发展，加强沟通，用爱心、耐心、细心，关心、以及责任心来对待每一位咨客，给他们带去快乐和温暖，让他们在生活拥有健康的心理。并且积极发展多方面收入，争取拥有一定积蓄，以备后面的目标。

## **2、中期目标（成为一名心理职业的人）**

**2020年—2022年：**在前期工作经验积累下，掌握并熟悉相关的知识和技能，并且在生活三餐不成问题的情况下。去心理咨询比较发达的地方（比如深圳）开启自己的相关社会职业道路，积极进入一所心理咨询机构内工作，并进一步加强深化自己的相关专业知知识，也开始慢慢接触真正的心理咨询师所要接触的工作内容，完成这三年内心理咨询工作。之后开始做二级心理咨询证的考试准备。得到二级心理咨询资格证之后开始独立自己的心理咨询师职业之路。

## **3、长期目标**

**2022年—2023年（成为资深的心理咨询师）：**参加心理咨询训班，与各教授交流、学习。不断学习现代的心理知识，在生活中，能够灵活解决身边人的心理小问题。工作一段时间之后在积累一定的积蓄，参加志愿者活动，顺便结识一些心理学的专家。经历全国大部分地区的乡村城镇里面的做心理辅导活动，尤其是向乡镇里宣传心理知识，尽量消除乡镇地区人民对心理学的偏见，以及了解他们所不理解

的内容，开展积极的解答活动，让更多人了解心理知识，懂得关注自己的心理健康，也为自己以后的职业扩展铺垫一定的道路，

**2023年—20xx年（成为一名优秀的心理学家）：**如今我经历了丰富的生活百态，也游览全国大部分地区，对全国大部分人的心理有了一定的了解，也就可以开始自己的专项研究，并开始与同行交流论文结果，开展讲座，推动心理学的发展。

## 五、评估调整

有了明确的目标和学习方向，也有了以后生活中的行程安排，懂得灵活的适应自己专业的优缺点。没能特别详细的规划好每一步的步骤，没有很全面的了解和分析专业的前景。俗话说：“计划赶不上变化”，如果我不能成为一名心理咨询师我也不会气馁，我也会在能够学习心理学相关方面的工作里面继续能力学习心理学知识。备选方案：心理咨询师培训机构，学校教师，医院。

## 结束语

通过这次规划，我有了明确的学习目标，有了生活的方向，也知道自己有很多不足之处，需要很多专业知识去掌握和熟练很多技巧。也明白了生活是需要自己去创造把握的，幸福也是靠自己争取。每个人都有自己的路要走，也都有他的选择权利。正因为这样才有了丰富多彩的时间，人生匆匆，我们应该做到的是努力过好每一天，让自己的生活充实。二明确的人生目标就好比一面指引人前进的旗帜，有了它我才会有我们前进的方向，才会拥

有奋斗的目的地。对自己说“一分耕耘，一分收获”，天道酬勤，我会努力的。