

# 心理学职业生涯规划

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？我该如何实现呢？

如今已经是二大的我，站在这个心理学学习的路口，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，做为一名二大的学生了，更不能没有目标没有理想的生活。

在大学，学习了心理学，教育学，看了很多心理教育学的案例，想起年年在新闻媒体上报道的师生纠纷，那时真的希望自己能做一名好好教师，用自己的智慧和关爱教育好我的所有学生，让他们健康的生活，更完善的发展。一次偶然，从网上听了台湾著名大教育家高震东先生的演讲，感受很深，或者是被震惊了。突然感觉自己以前对教育的认识是那么浅薄肤浅。高老先生在台湾创办了忠信学校，他认为“德育是一切教育的根本，智育没有德育做基础，智育就是犯罪的帮凶；体育没有德育做基础，体育就是暴力的前卫；群育没有德育做基础群育就是社会动乱的根源；美育没有德育做基础，美育就是腐化的催化剂。”他一向认为：教育工作肩负在师范生身上，每个老师不能小看自己对学生的影响，“爱自己的孩子是人，爱别人的孩子是神”！对高老先生的崇拜一直到现在都没丝毫的改变。而我相信我的终极理想就是希望自己有那个能力和资源，能像高老先生学习，在国内建立一所从小学到职高或者更高学历的学校让那里的孩子能真正的从一种礼仪爱国敬老谦让的角度去学习

能真正的受到充分的肯定和关注能有更好的发展。让这个社会到处是慈悲的眼睛，慈悲不是因为弱小，而是我们向往和平。

## 二、状况评估

### （一）生理自我

本人身体健康，身体素质较好，注意饮食营养和身体锻炼，个子不高 163cm，小巧，健康。具有及强的爆发力和耐力，从小经常参加各种校运动会，在 100 米，200 米，400 米，1500 米，跳远均有较好成绩。视力不佳，近视 350 度，散光 50，

听力正常，记忆力较强，关注细节记忆，语言表达优秀，注重自身修养和加强印象管理。

## （二）心理自我

本人性格稍内向，但愿意在人际关系上投入时间和精力，善良，热情，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，并大力将其付诸实施。特别善于替别人发现机会，并有能力且愿意帮助他们采取行动抓住机会。

## （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。

## （四）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。

三，职业认知

作为一名师范类心理学的学生，以后更可能的是从事心理咨询和学校心理教育工作。

而我本身喜欢和人交往，热心帮助别人，所以我相信我会选择这样的工作，为我的理想而努力奋斗！这里我想简单谈谈自己对这份职业的理解：

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。为了让自己更有能力胜任这项工作，我已于这学期报考了心理咨询师的培训，并且在积极的准备着考试。

2, 作为一名心理咨询师:

四, 职业目标路线设计

方案一: 大学毕业 20 岁-----心理咨询师三级工作-----工作心理咨询师(二级 23, 24 岁)-----办学校(30 岁左右)

方案二: 大学毕业-----中学教师-----办民办学校

五, 规划与实施评估方案

(一)(2013 年----2014 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)(2014 年---2016 年) 年努力取得心理咨询师的二, 三级证书, 参加各种公益活动, 服务他人。在这个过程中, 多与其他咨询师接触交流经验, 学习他们的心得, 并且多交往些与自己有相同人生观, 价值观的人士, 为创建我们心中的学校打下基础。

(三)(2016 年---2018 年) 年在从事心理咨询心理健康教育过程中, 努力自己创办个儿童读物发行社, 并努力组建创业团队, 为自己积累各种财富。

(四)(2018 年-----) 在各种资源聚齐的情况下, 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。

六、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“做一个有利于社会和他人的人”靠近!