

职业生涯规划

一、性格分析：

从小，我就是一个人格开朗，亲和力强的女生，在生活中，我总是微笑面对一切，即使在大的挫折，在难的困难，我总微笑面对，努力克服。在生活中，随和的性格和较强的亲和力让我不论在哪里，都能瞬间和周围人熟络起来，能交到不少朋友。朋友们总喜欢找我聊天，找我倾诉，渐渐地，仿佛我已经成了他们的“知心姐姐”了。除了乐观开朗之外，勤奋坚持也是我性格的特点。在人生道路上，不论是生活上、学习上或者工作上，只要是我树立了目标，我都会尽自己所有的努力和所有的耐心去完成目标，从不轻言放弃，不逃避，不抛弃。

二、自我分析：

我从小的目标就是当一名医生，但是，随着我年龄的增长，我对医生的了解也越来越细致，越来越细分。小学的我，只是单纯的向当一名能穿着白大褂，在手术台前认真手术的临床医生；初中的我，曾一度迷恋当法医，觉得那是一种神奇而又帅气的工作；高中的我，因为一部电视剧，我接触了一种新的职业——心理医生。我瞬间被其神秘的定义而吸引了。高考失利，原本我料想与梦想再无联系，但是无意间看到“应用心理学”专业，于是我义无反顾的选择了这所学校，这个专业。

在学习了近3年了心理学后，我依然明白这与我原本幻想的心理医生那神秘的职业技能可谓大相径庭啊。但是我仍十分喜欢这个专业。我喜欢与人沟通，喜欢倾听别人与我诉说他们的烦恼，喜欢看到我帮

助的人展现笑容地那一刻。在我不断地学习过程中，我最大的收获是不断完善自己，我明白自己的优劣势，明白自己的内心矛盾和纠结之处在何处，明白自己的心理困惑出现的缘由。渐渐地我也逐渐学会开导自己，舒缓自己，放松自己。

三、职业倾向：

根据我的 MBTI 结果显示，我的心理类型属于 ESTJ，而我的类型功能是：T(E) S(I) N(I) F(I)。根据我的心理类型学显示，我的工作优势是：注重实践，关心结果；能强有力地承担自己的义务；必要的时候能够快刀斩乱麻、意志坚定；能够自始至终地关注着公司（或组织）的目标；办事精确、很少出差错，有要把工作做好的强烈愿望；有很好地遵循已经建立起的工作安排和工作程序的习惯；能够敏感地察觉出不合逻辑、不连贯、不现实以及不称职的人或事；很好的组织能力；能很客观地做出决定；相信传统模式的可取之处，并且能够遵循传统模式；很强的责任心；别人可以信任你去实现自己的诺言；清楚明白的工作伦理；对效率和成果的追求；通情达理，视角现实。这些也与我的现实十分相符。而这些也恰恰是我所追求的职业——心理咨询师所需要具备的职业素养。

四、行业分析：

心理学现今在中国的发展仍处于启蒙阶段，在北京、上海等经济发达的地区，人们对心理学的了解较为科学和系统，人们对心理学接受程度较高；而在一些落后地区，则直接把心理学与精神病，有些地方甚至与神经病等同起来，这不仅使得人们不能接受心理学，更甚者会对心理学产生排斥心理。

心理咨询师是以心理学为基础，为心理健康人群和心理不健康人

群（不包括心理异常人群）提供心理咨询、帮助和协助他们解决心理问题的新兴职业。

在浙江省绍兴市内，据统计，正规的心理咨询室仅此 3 家，而在此三家中仍存在不少漏洞。而随着经济的发展，人们文化素质的提高，人们对心理学的认识与了解越来越深刻，对心理学的接受度也越来越高，对心理咨询师的接纳度与认可度也越来越高，对心理问题的解决也越来越重视越迫切。

五、职业规划：

我的职业规划分为两个部分，一个是对我在校期间的规划，一个是对我为了工作的规划，而对未来工作的规划中，我有分为两个部分，一个是工作前五年，一个是工作后十年。

对我在校期间的规划，是我从大一就已经开始了的，在大学四年中，我会通过自己努力与奋斗，考取心理咨询师三级证书、公共营养师证书以及各类心理咨询技能的相应证书，例如：沙盘治疗、团体辅导和职业分析等等。对学业的规划包括我早已树立的考研的计划与决心，对于心理学专业，我一直坚信只有真正掌握精巧的心理学技术才能立足在心理学界，能有自己的一片天地。因此，从我选择这一专业开始，我便确信自己要考研的决心。我规划在研究生期间，考取心理咨询师二级证书以及催眠治疗的相应技能证书。

对参加工作后的第一个五年计划，我规划自己能进入一个专业的心理咨询中心当一名专业的心理咨询师，接受各类心理咨询，获取丰富的咨询经验与人生阅历。对于一个优秀的咨询师而言，丰富的人生阅历和广阔的见识远比那些被各种流传的咨询技巧来的重要的许多。而阅历与见识只能通过不断地操作和实践才能收获的。因此，在五年

内，我需要做的是不断积累经验，形成自己独有风格的并且有效的咨询技巧，同时，我需要确定自己所擅长的领域，而不是在各个方面都略有涉猎但都只是平平而已。

在经过了第一个五年后，接下来的十年内，我要在自己擅长的心理学领域内专研，使自己从理论与技能上有新的突破和进步。在十年内，我最大的目标是在我们镇上成立一家属于自己的心理咨询室，我希望能通过自己的宣传和引导，让人们重视心理发展，重视心理症状的出现，及时诊断，及时治疗，避免由于心理问题带来的严重后果。

六、自我总结：

通过对自己未来的设定，对自己进行职业的规划，我更加明确自己的目标与清晰的认识到自己与理想之间的差异。虽然此时的我离规划的目标仍有很大的差距，但是我相信只要通过脚踏实地的努力与奋斗，即使每天缩短与理想之间的一点点距离，日积月累，我能实现自己的目标，实行自己的职业规划。