

大学生职业生涯规划

(一) 前言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我为自己拟定一份职业生涯规划。有目标才有动力和方向。所谓“知己知彼，百战不殆”，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。

一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职位面前我会选择什么等问题。所以要想成功就要正确评价自己。

(二) 个人信息

姓名：
就读院系：

性别：男

年龄：19

个人分析

- 1、 **个人性格：**既有外向的一面，又有内向的一面。平时的我喜欢独自思考，能够让人感到自己的无处不在，当众人遇到困难时可以询问于我；活动的时候我也可以自我闪耀，让其他人都为我癫狂。
- 2、 **个人兴趣：**喜欢音乐，爱好各类球类活动。也能够一个人静静地欣赏完一篇美文或一部电影。
- 3、 **个人特长：**有坚持不懈的精神，有虚心问学的勇气，有有错必改的正气，最重要的是我有一颗忠诚的心。
- 4、 **个人学识：**本科专业生。

- 5、 **个人志向：**我想成为一名出色的心理咨询师。虽然说社会上的工种有成千多种，形形色色的，但我就是喜欢这个职业。虽然它没有科学家造福于人类的伟大，没有商人累积财货的殷实，但它可以挽救包括科学家、商人在内的一切有需求的人们。

(三)角色建议

父亲：“要好好学习，争取各个方面全面发展；远离贫穷，做个堂堂正正的男子汉。”

母亲：“学你想学的，只要你喜欢就好。”

亲戚：“现在，专业知识要学精，但个人能力必不可少，同时也要有良好的人际关系。”

老师：“聪明能干、有较强的责任心，适合从事服务事业。”

(四)对专业的认识

1、 专业背景

心理学以 1879 年德国莱比锡大学冯特创建第一个科学心理学实验室为学科建立的标志。随后，欧洲和北美相继建立心理学系和心理学实验室。中国 1900 年即在北京大学开设心理学课程。1917 年北京大学创立心理学实验室，这是中国现代科学心理学的开端。1949 年以前，北京大学（1926 年）、清华大学（1926 年）、复旦大学、浙江大学、南京高等师范学校（1920 年建立第一个心理学系，1923 并入东南大学，1927 年为国立中央大学，后改称南京大学）、燕京大学、辅仁大学（1929，现为北师大）、西南联大主要担负心理学本科专业教育。1952 年全国院系调整以后，心理学本科教育集中在北京大学哲学系心理学专业、北京师范大学教育系心理学专业、华东师范大学教育系心理学专业。1966—1977 年，心理学专业本科停止招生，中断了近 10 年的专业教育，1978 年北京率先恢复建系，一直到 80 年代末，全国只有 4 个独立的心理学系（北大、北师大、杭大、华东师大），除此之外，心理学专业主要在教育学系。随着社会的发展，社会对心理学的需求越来越大，本科专业目录中增加了应用心理学专业。截至到 2004 年 12 月，设有心理学和/或应用心理学的专业点已经达到 187 个。据不完全统计，招生人数每年 6 000 人以上。

目前，心理学本科专业教育社会需求日益加大，发展规模和趋势过于迅猛，但发展水平参差不齐，特别是新建专业点的建设和完善亟待解决。心理学本科专业教育的发展，一方面稳定并提升老专业点的水平，另一方面，规范新专业点的建设养从事心理学专业教育与研究的后备力量，而且培养适合社会需求的心理学创新人才

2、 本专业的相关学科及影响本专业的因素

生物医学类：医学，生物学等

社会科学类：社会学，哲学、经济学等

工程技术类：计算机科学等
其他交叉学科：生物工程学等

届别	毕业生人数	就业形式			行业分布					
		签约	考研	出国	学校	企业	事业	机关	其他行业	灵活就业
2007	54	44	2	0	8	20	0	0	9	5
2008	88	71	9	0	13	24	0	0	26	8
2009	82	67	9	0	10	30	0	0	20	7

影响本专业教育的因素主要有社会发展的需求、国家的政策导向和师资水平、教学条件与课程设置。

3、 本专业就业方向

6.1.5 心理学专业近三届毕业生就业情况

注：①“签约”，包括签定协议书或劳动合同以及“灵活就业”。②“灵活就业”包括自主创业和自由职业两种：自主创业指创立企业（包括参与创立企业），或是新企业的所有者、管理者，包括个体经营和合伙经营两种类型；自由职业指以个体劳动为主的一类职业，如作家、自由撰稿人、翻译工作者、中介服务工作者、某些艺术工作者等。

4、 应用心理学专业毕业生就业前景

分析前程无忧和智联招聘两大招聘网站，是中国最大的两家专业招聘网站，通过对这两大网站的数据分析，得出如下结论：

1) 专业服务（咨询+ 人力资源）需求很大。在过去的 2007 年中，笔者分析了 2、5、8、11 月的人才招聘热门职位排行榜，从上面四个季度的招聘职位排行榜中，可以看到与应用心理学专业有关系的热门职位有：咨询、人力资源、房地产开发、广告、互联网/ 电子商务、快速消费品消费等。咨询服务——主要是心理咨询和教育咨询。这两个领域需要大量的专业咨询人员，而目前人员缺口很大，所以就业前景很好。

专业分析

人力资源——主要是从事人才测评、员工职业心理问题辅导、员工素质培训等。
房地产开发——主要是从事房地产项目设计和规划中的目标客户的消费心理分析，以及对销售人员进行销售心理方面的培训。
广告——主要从事客户心理分析工作。广告公司要发展，就必须有客户，并不断满足客户的需求。如何才能真正实现让客户满意呢？就要经常了解客户的心理需求，不断完善和优化与客户的关系。
互联网/ 电子商务——主要从事网络编辑、分析广告客户对网站的需求心理以及分析网民在网站点击的习惯，浏览网页的心理。
快速消费品消费——主要从事消费者购买心理分析，对比和分析本企业的产品在同类产品中的不同消费群体的选择心理，为在不同区域建立销售渠道和网络进行地区性文化差异性的心理分析等。

结论：只要能真正学好应用心理学的基础理论，学会将理论应用到具体实践中去的思路和方法，应用心理学专业的就业面还是很广的。

2) 适合应用心理学专业的职位分析经过对两大网站的统计数字和招聘职位需求分析,找到了一批适合应用心理学专业毕业生的职位,供应用心理专业的毕业生参考。心理咨询方向——心理咨询、心理测评、心理保健、青少年团体训练游戏治疗。

心理教育方向——大学、中小学心理健康教育、心理咨询等方面的教师。智力开发与培训方向——婴幼儿智力开发、中小學生家庭教育指导、幼儿英语潜能开发。人力资源方向——人才测评、心理辅导、人力培训专员、人力资源专员、招聘专员等。职业咨询与就业指导——职业指导、职业问题咨询、职业生涯规划等。心理与其他方面的交叉——电台节目主持、网站、报社编辑、警察、职业军人

(五) 我的目标

没有目标的人生,就像一无人驾驶的小舟,漫无目的地随风飘荡。必须首先确定自己想干什么,然后才能达到自己确定的目标。目标会使你胸怀远大的抱负,目标会使你在失败时赋予你再去尝试的勇气,目标会使理想中的我与现实中的统相统一。正如空气对于生命一样,目标对于成功也有绝对的必要。明确的目标是成功的基础,所以树立一个目标很重要。

在走向成功的过程中,不妨指导学生明确大目标和小目标的关系,按照实施的步骤排列起来依次完成,这样可以做得更快更好。

1、 近期目标

应用心理专业的相关学科,我都要认真学习,将专业所需的知识都收获囊中。同时,我要阅读大量的课外知识,这样才能扩展自己的知识面,开阔自己的视野。还有,我要增加自己的人脉,搞好人际关系。

我要考取各种与专业有关的证书,英语过级,计算机过级,参加各种能增强自己能力的活动,同时还要在大学期间积累社会经验。

2、 长期目标

在社会工作中积累经验,增长自己在课本无法学到的实践知识,结合理论知识进行属于自己的创新。在工作之余,我还要学习各方面的知识,提高自己的能力,增长在校园无法接触到社会知识。努力提高自身修养。

六: 达到目标的计划

1、 在大学期间

- 学好各科专业知识,掌握应用心理与服务行业的基本知识。
- 积极复习英语,努力在大二第一学期就通过四级,大二第二学期过六级。
- 计算机过级考试也是我不能错过的,我要在大三之前就要通过计算机一、二级。

- 除了英语和计算机外，我还要从大二开始就要积极准备考多种与心理专业有关的证书。
- 除了英语，我还要学多一门外语，所以我要从大二开始就自学日语。
- 寒暑假时，我会到社会上进行短期的工作，在工作期间，我会学习如何与工友相处，怎样与领导打交道学会如何在集体中表现自我，而又不受到排斥，积累社会经验。

2、 毕业之后

工作之路：

- 毕业后，我会在学校、服务站、或企业工作，积累经验。
- 下班之后，我会继续学习专业知识，让自己的知识更加全面。
- 努力工作，这样才会让领导注意到我，博取提升的机会。
- 积极请教前辈，因为他们的经验是可贵的，然后结合自己的知识，创出自己的品牌。
- 建立良好的交际网，同事聚餐，公司举办的活动，我都尽量参加。
- 能力得到了锻炼，也积累了经验，创业资金也攒到了，这时，我会自己开一间心理咨询室，运用自己的知识，将店办得有声有色。

考研之路：

- 考上研究生后，我会将准备考研时的那份韧劲继续下去，不会让自己松懈。
- 期间，我会做一些科学研究，在研究探索中获取知识。
- 积极争取当研究教授的助理，教授的研究中，仔细观察思考，从中得到领悟。
- 多写一些研究性论文，希望专业人士看到后，提出一些我没有想到的方面知识，让自己不断地改善。

七：结束总结

社会是不断变化的，事情也不会在一成不变的，但是我还是会一直朝着我的目标前进的，即使道路是曲折的，滋味是苦涩的，但我还是不会放弃。然而，适当的，适时的调整是免不了的，我会定时给自己做评估，按实际情况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。

