

心理咨询职业生涯规划书

一、自我分析与定位

回想我走过的二十几年的日子，觉得我真的挺幸福的，所以我活的很快乐。在这些快乐的岁月中，有很多的事情让我难以忘怀，也对我产生了很大的影响，有好的影响，自然也有坏的影响。但是，我仍然感谢这些事情的发生，因为它们让我成长、成熟，让我慢慢地、真正地成长为一个大人。

小的时候，由于父母比较忙，我很多的时间都是在姥姥家渡过的。姥姥是一个和蔼可亲，慈祥善良的老人，对我总是很宠爱。但是，姥姥这样一个我爱戴，我喜爱的人，却没有等到我可以好好地孝敬她的就离开我了。对一个7岁的孩子来说，可能不知道“死”是什么意思，但是我知道姥姥永远都不能在抱我了，不能再陪我了，不能再给我做我喜欢吃的糖醋蒜了，不能再…… 姥姥离开我去另外一个善良的世界了，我常常想起她，想起她告诉我要做一个好孩子，要善良，要热心，要大度（不知道姥姥有没有直接告诉我做人的道理，但是我看见姥姥做的事情，很让大家喜欢，我就想做姥姥那样的人，长大的时候，会慢慢想姥姥，想姥姥的为人，想姥姥的善良——我最喜欢的善良）。

我慢慢地长大，享受着家庭的温暖和关爱。我这辈子最感激的，就是在我爸我妈的家里做他们的孩子。他们给了我一个足够宽松和关爱的环境让我快乐地成长，拥有着世界上人们都追求的幸福，也真的幸福地生活着。

长大，也总要经历长大的痛苦的。儿时的幼稚会慢慢褪去，同时也带着些许的痛和血。高中，我离开家来到一个陌生的环境上学。我仍然象初中一样生活，一样学习，一样和同学友好相处，一切都过的很好，我没有不适应。但是，人生

总会有些暴风雨的，来不及躲闪，直到把你淋的彻头彻尾。我第一次知道了，人是不一样的，不是所有人都接受你的好的。一个我自认为很好的朋友，却带着一些敌意和我相处，我对她的好，全都变成了我的不对和虚伪。当我知道她的想法时，我大哭特哭一场，觉得人怎么可以这样，怎么会怀疑别人对她的好？所以，我对人产生了一些怀疑，我害怕付出的结果是怀疑。好在，我们在以后的日子里都发现了自己的不对，在毕业之际，我们敞开心扉，谈了当年的故事，我们又好了。呵呵，我始终相信的，人都是很好的，真的对，尽管我曾一度怀疑过。

这两件事情是对我影响最大的事，它们一个坚定了我的信念，而另一个却差点让我放弃我的信念。感谢姥姥，感谢我这个同学，她们让我仍然相信人性是美好的，所以当我以这种心情去生活，去和人相处时，我收获的也是美好和快乐。

仔细想想，我觉得我是一个乐观开朗，自信大方，愿意尝试，认真负责的人。细致地分析分析我的性格，归纳一下我的优劣势。我是一个倾向于多血质的人，性格外向，还算是稳定。我现在的优势是：

1. 开朗乐观，容易与人相处。

2. 自信大方，对事情愿意尽最大努力去做，相信我自己能做好。

3. 愿意尝试，是一个比较闯实的人。

4. 做事情认真努力

5. 有很强的责任感，喜欢团队工作，有良好的团队合作精神，并且知道一些如何增强团队凝聚力的技巧。

6. 做过组织干部和班干，做过 5 份兼职工作，有一些工作经验。

我的劣势：

1. 专业技巧不够扎实。

2. 想法很多，实际行动还是不够多。
3. 脾气不好，沉不住气，愿意发火。
4. 察言观色的本领太差。

根据我的性格和我爱好，我的职业倾向是艺术型和社会型。我是不能往艺术方面发展了，虽然我很喜欢，关于社会型，这样的人拥有社交能力，热衷于社会关系和帮助别人解决问题；偏爱人。我还是挺满意这个结果的，我在很大程度上确实是这样。我喜欢艺术创造性的工作，自由的工作，喜欢轻松快乐的工作氛围，友好的同事关系。和工作相比，我更注重家庭生活的重要，我十分希望过一个愉快而有意义的家庭生活，因为这是每个人一天生活的开始之地，带着一颗快乐的心情工作才会有效率嘛！

二、 职业环境

心理咨询行业这几年发展的比较快，也有一定的需求量。但是由于是新发展的行业，有一些缺点存在，比如：理论生搬硬套，咨询师不专业，机构不完善。但是，任何一个新兴产业的发展，都会经历这样的一个阶段。心理咨询的还是挺有前景的，但是一定要有一些经验的积累，就是需要不断的实践。

因为我喜欢看到别人快乐，喜欢帮助那些愿意让我帮助的人，而且我从心理学学到了很多，知道了很多时候我们的烦恼，我们认为是天大的问题都是能解决的，只是因为我们那时陷入困境，没有力量调动资源，才会让自己觉得无助，甚至是走投无路。那么，我们在这时候给这些陷入困境的人以支持，他们很快就会好起来的。共 212

想从事这个工作，扎实的理论基础和娴熟的工作技巧是不可缺少，但是更重要的是你喜欢这样的工作，不会觉得痛苦，反而会让你觉得快乐。我呢，就很

喜欢，所以我很愿意往这个方向发展。

三、 职业目标的设定及行动计划

我的职业目标：心理咨询师（人本主义流派）

人本心理学的核心观点是相信人是好的，是善良的，他有能力实现自我实现，相信人性是美好的。这也是我相信的，所以我特别喜欢这个流派，也想成为这样的一个咨询师。

行动计划：

利用三到五年的时间完成理论知识的充实，多看心理咨询的案例，将理论运用到实践中，也试着做一些咨询。然后找一个正规的咨询机构实习。

四、 评估与调整

1. 个人感受

在写的时候，想到很多关于工作的事情。我不能在毕业的时候就从事咨询工作，如果去当一个接待员，又不能很好的养活自己。所以我就想，先找一个工作量不是很大的工作，有时间来看我想看的心理学。然后慢慢的开始试着咨询，巩固我学的理论知识，最后找一个咨询机构开始工作。可以是全职，也可以是兼职。

心理咨询是一个慢慢地积累的过程和实践的过程。我觉得我想要的工作或许在考研之后来得更容易些，所以我又有些想考研了。这样的一个规划，让我知道很多事情都是应该提前准备和计划的，“船到桥头自然直”的对待工作态度其实可能是一种逃避，也可能是一种退缩。适时的，一个这样的工作思考还是挺有帮助的。

2. 职业生涯规划表共 212

党员年终工作总结范文

回顾一年来的经历，有收获也有不足。思想上有了一定的进步，学习上也比较刻苦努力，现将我一年来的思想、工作和学习等方面的情况作一个总结性的汇报。

一、自觉加强理论学习，组织纪律性强

加强理论学习，首先是从思想上重视。理论源于实践，又高于实践。在过去的一年中，我主动加强对政治理论知识的学习，主要包括继续深入领会“三个代表”重要思想并配合支部的组织生活计划，切实地提高了自己的思想认识，同时注重加强对外界时政的了解，通过学习，提高了自己的政治敏锐性和鉴别能力，坚定了立场，坚定了信念，在大是大非问题面前，能够始终保持清醒的头脑。

今年我顺利转正，成为一名中共正式党员，这给了我无限的信心的同时也有更多的压力。时刻提醒着我注意，什么是一个党员该做的，什么是不该做的，更促进了我的进步。首先，我深刻而清楚地认识到自己的缺点和不足，并在生活中循序渐进地改善，一个人改正错误和缺点的过程我想不会再一朝一夕。所以我做好了充分的心理准备。尤其，在组织生活会上，同志们再次提出了我的不足之处，这使我感到自己还有很多路要走还有很多是要学，当然自己的努力是少不了的。我有信心明年总结的时候可以完全改正一些不足和缺点。因为我是一名党员了，就应该拿出吃苦耐劳的精神，如果连自己的缺点都不能克服还谈什么先锋模范作用。这一年来，我积极响应学校组织的多次党员活动，配合当前的理论前沿，为自己补充新鲜血液。

当然，加强理论学习仍将是今后工作和生活中的一项主要的内容。不断加强学习，以适应社会发展的需要，不断的提高自己的政治理论素质，以适应社会经济发展的客观要求。

二、学习刻苦，积极参加各种活动

作为新世纪的高等学府的学子，我很骄傲，当然压力也从来没有离开过。研究生的课程学习并不是很重，但是老师的宽松对我来说就像是无形的压力。突然感觉自己好像有好多东西需要学习，所以我不敢放松学习，希望在有限的学生生涯中更多地学到点东西，为将来能更好地为人民服务作准备。所以，我从来不旷课，课上也是认真听讲，当然学习之余也应该劳逸结合。

在今年学校的运动会上，我报名参加了舞蹈队的表演，从这次活动中，不但认识了不少同学，也给了我一个锻炼自己交际能力的场所，增加了自己的群众基础。自己从这次活动中收获不少，就是从这次活动中，我知道了，只要有决心，没有做不到的事。

三、严格要求自己，养成良好的生活习惯

进入研究生的学习和生活，相对来说环境比较宽松，我刚开始也放松了对自己的要求，直接的表现就是早上起床经常不叠被了。在一次学习马祖光院士的活动中，我受到了深深的震撼，一位院士有着如此节俭的生活，对一件事可以几十年如一日的坚持完成，多么伟大的人格啊！这使我反省自己，连起码的生活礼仪都不注意，在关键时刻也许想注意都难了。从那一天起，我就再也没有不叠被，感觉自己从那时起，就有了生活原则，有了自我监督机制，每天都会想想今天还有什么没有干好，或是还有什么原定计划没有完成。我深刻地感到，一个好习惯一生受益。注意将工作、学习、娱乐、休息有机的结合起来，将 8 小时以外的时间合理的利用起来，养成良好的生活习惯。