

The background of the slide is a vibrant blue sky filled with soft, white, wispy clouds. A single, large white feather is positioned horizontally across the middle of the frame, its quill pointing to the left. To the right of the feather, a dandelion seed head is visible, with its stem extending upwards. The overall scene is bright and airy, suggesting a sense of hope and aspiration.

职业生涯规划

作者：

目 录

前 言

自我分析

环境分析

SWOT 分析

生涯规划

实施方法

评估时间

规划原则

结 束 语

前言

一本书中这样写到，一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也还是可怜的，因为这些人没有吧命运把握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。生命就像白纸，等待着我们去描绘、去谱写。

如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不知抓紧时间多学一些知识来充实自己，人的大学生活是宝贵的，不好好把握，将来自己一定会后悔的，意识，在经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下，有了目标，才会有动力。

自我分析

- 兴趣爱好：写作、跳舞、播音、运动
- 性格描述：
 - 1、依靠理智的思考来做决定，总是采取客观、合乎逻辑的步骤，
 - 2、天生独立，需要把大量的精力倾注到学习和工作中，善于聆听并喜欢将事情清晰而有条理地安排好
 - 3、认真而严谨，富有责任感，信守承诺

• 360度评估

- 1、父母：“我这个女儿很能吃苦，很早的学会了独立，很有上进心，很好学，懂得体谅家人，做事很认真负责。”
- 2、老师：“很好学，很多事交给她很放心，跟同学们相处的很好，平时喜欢积极参加各种活动，办事能力很强，负责认真。”
- 3、好友：“是个很值得交的朋友，努力上进，待人友善，但是很少关心自己的穿着，只是女孩子应该学会适当地打扮自己，不能把自己弄得一团糟。”

环境分析

• 家庭条件分析：

虽然起初家人对心理学并不太了解，并不主张我在心理学方面发展，但通过各种渠道的了解，开始接受我的这个专业现在家人赞成我在应用心理学心理咨询或教育心理学方向发展，并给了我很大的精神和物质的支持如果我能够考取研究生的话，家人同意我的继续深造。

• 学校环境的分析

应用心理学是湖北第二师范学院教育科学学院的一个特色，为更好的发展应用心理学，学校专门配备了实验室，实验室里有先进的仪器设备。学院非常重视我们的心理学实验，学院有意培养学生的动手独立能力。在我们的图书馆里，可以看到很多与专业相关的各色书籍，此外，我们学校还有电子图书，电子图书包括大量的学术期刊和学术书籍，这些对我们都是极大的帮助，况且，学校的心理学的任课老师都很优秀，他们无论是从学术水平还是教学能力上看，都很出色。

• 社会环境的分析

前几年，应用心理学确实并不受到人们的重视，认为只是理论而已，发展相当的缓慢，随着社会的发展、社会的进步，社会压力的增大，心理学的应用越来越广，人们不仅注意到身体的健康，还注意精神生活的健康，而且据统计，目前我国一万人中仅有5名心理学医生，着远远不能满足社会发展的需求. 还有，应用心理学的发展开始了多元化的趋势，遍及教育，医学，人力资源管理等等。

• 专业环境分析

分析项目	分析结果
专业名称	应用心理学——教育心理学方向、心理咨询方向
就业前景	教育心理学的就业前景还是很广的，全国很多的学校开始开设心理学课程：心理咨询在国内的市场还并不是很广阔
就业方向	中小学或高等院校的心理学老师，医院或私人咨询所的心理咨询师

SWOT分析

- 我的优势

我觉得我的最大的优点是学习刻苦，有钻研精神，做事认真负责，这将对我专业课的学习和今后的职业有很大的帮助，我对待生活积极乐观，我相信风雨之后见彩虹。学习能力较强，有进取心，自制力强，能合理地分配时间，敢于接受挑战，这是我的优势。

• 我的劣势

自我感觉，我的英语水平不是很好，尤其是听力和口语，身体素质差。众所周知，英语对现在社会起着相当重要的作用，一旦英语处于劣势麻将对自己的成功有很大的影响，我应当注视英语的学习，努力提高英语的听说能力。还有“身体是革命的本钱”，我的身体素质不好，会影响到我各方面的发展，主要努力加强锻炼身体。

• 我的机会

第一，我是学校广播站的一员，我希望通过广播的锻炼提高自己的口才能力，给自己增添信心，口才是老师或心理医师不可缺少的素质之一。

第二，尽管我的英语不好，但是我想通过各种英语活动锻炼自己。

第三，努力学好专业知识，为今后的工作奠定基础。

第四，多参加活动，增强自己的观察能力和组织能力。

- 我面临的威胁

应用心理学的就业方向所要求的学历要高，社会经验要多，专业知识要过硬，知识涉猎要广，对自身素质的要求也很高，比如：应当具备良好的心理素质，流利的口才和较强的表达能力等。

生涯规划

时间	任务目标
大一	认真完成本学年的多有课程，读些很多对自己影响很深的名著，提高口才，做好广播台的播音，多参加自己感兴趣的比赛，增强能力，多参加体育锻炼。
大二	认真完成本年度的所有课程，通过英语四级考试，计算机一级考试，考取普通话一级证书。
大三	认真完成本年度的课程，考取三级心理咨询师证书，考取教师资格证，准备考研，尝试英语六级考试
大四	认真完成本年度的所有课程，认真研读关于教育心理学和心理咨询方面的书籍，考上 研究生。

实施方法

- 总衡量，任务目标

进入一个高等学校做心理学方面的老师或心理咨询医师，年薪可以中等水平，家庭幸福美满。

• 分衡量，任务目标

1、长期计划

① 第一个十年目标（16岁-26岁）

能够顺利地拿到毕业证书，取得各项工作所需的证书，进入自己理想的工作单位。

② 第二个十年目标（26岁-36岁）

努力工作，有一定的成就，有一定的人脉，有个和谐美满的家庭，有一个健康快乐的孩子。

• 短期计划

① 第一个一年计划（大一）：

努力学好播音，争取机会参加比赛，锻炼自己的口才，努力学好自己的专业课，在每次的考试中争取好成绩。

② 第二个一年计划（大二）：

争取拿到奖学金，通过英语四级考试，积极参加社会实践，锻炼自己的能力，努力学好专业知识，准备考研。

③ 第三个一年目标（大三）：

争取拿到奖学金，考取心理咨询证书，考取教师资格证，尝试英语六级

④ 第四个一年目标（大四）：

争取奖学金，考上一所知名大学的研究生



评估时间

对于职业目标评估，我会在大三时进行评估，对于实施策略评估，我会在每个星期，每个月都会进行评估，以便学习和能力的培养并重。

规划原则

规划合理，不能太难达到，这样容易使我半途而废，最终得不到规划的结果，规划也不能轻而易举就能达到，否则自己的努力就会减半，那么这个规划就毫无意义。所以，应以我的自身能力及自身素质为指标，做好规划。

结束语

我曾以为“车到山前必有路，何必非得做规划。”可是自从我做了职业生涯规划，我的态度彻底改变，我对自己做了360度评估，不仅仅了解了自我眼中的我，还了解了别人眼中的我，让我对自己有了个全方位的认识。通过SWOT分析，给我的未来指明了方向。在我看来，人生的过程就像是一只小船在大海里漂泊。假如一个人没有了方向，漫无目的地漂泊，那么将永远到达不了理想的彼岸，但是只要坚定不移地坚守心中的目标，朝着它不懈奋斗，总有一天会实现目标。因此，让我们拿出自己的毅力，在指明灯的指引下，努力地拼搏，奋斗！