



# 职业生涯 规划书

## 个人资料

姓名：

性别：

年龄：

籍贯：

所在学校及学院：中山大学新华学院医学系

班级及专业：级护理

学号：

E-mail：

## 目录

## 引言

### **第一章 自我认知**

- 1、个人基本情况
- 2、职业兴趣
- 3、职业能力及适应性
- 4、性格特征
- 5、职业价值观
- 6、胜任能力（或技能）
- 7、自我分析小结

### **第二章 职业分析**

- 1、家庭环境分析
- 2、学校环境分析
- 3、社会环境分析
- 4、职业环境分析
- 5、职业生涯条件分析小结

### **第三章 职业目标与路径设计**

- 1、职业目标的确定
- 2、职业目标的分解和组合
- 3、目标实现的策略路径

### **第四章 具体行动计划**

- 1、短期目标的具体实施计划
- 2、中期目标的具体实施计划
- 3、长期目标的具体实施计划
- 4、人生总目标的实现

### **第五章 评估调整**

- 1、评估的内容
- 2、评估的时间

## 结束语

## 引言

年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。人生就是过河卒子，只进不退！

生命清单，其实就是人生计划。一个人如果没有规划好自己的人生，且不清晰自己的目标，即使他的学历很高，知识面很广，那么也只能是一个碌碌无为的平庸之人，又生命清或者只能一辈子做别人的跟班，做一个等着时间来把自己生命耗尽的人。单是必需的，它能使人树立一种精神、理想和追求。

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，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

## 第一章 自我认知

认识自我是职业生涯规划的基础。只有全面、客观地了解自我，才能进行合理的职业定位，进而规划个人职业生涯规划行动方案。我将通过自我、家庭、他人的评估和专业职业测评综合分析，以认识自我。

### 1、个人基本情况

目前是一名大一的护理系的学生，身高 160cm，五官端正，热爱运动，身体健康，喜欢打篮球和唱歌弹吉他。每天坚持晨读和看英语文章备考英语四级。是一名心理委员，自己也对心理学方面的知识感兴趣，所以平时会看很多心理学方面和人际交往方面的书籍

### 2. 职业兴趣

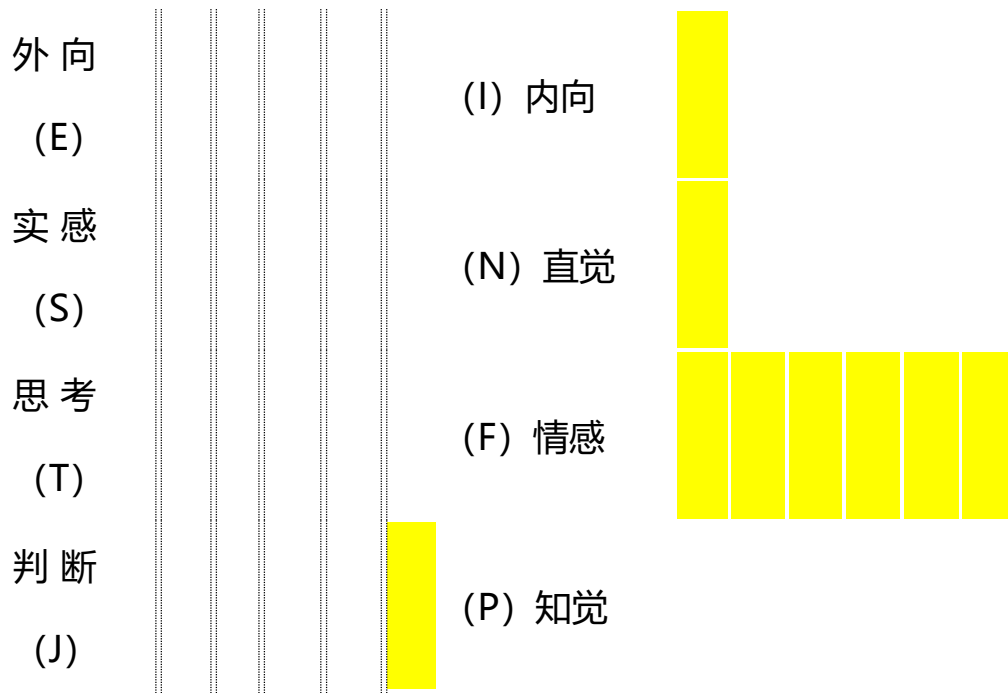
作为护理系的学生，大部分人所认为的就业方向应该就是护士，可是我对心理学方面的知识更感兴趣，所以我更想做一名心理咨询师。

### 3.职业能力及适应性

MBTI 倾向示意图(类

型：INFJ 总倾向：

37.8)



根据 MBTI 职业兴趣测试的测评报告显示我的 METI 类型是：INFJ 博爱型——基于博爱的理想，设身处地的关怀他人

才储分析：我的性格类型倾向为“ INFJ ”（内向 直觉 情感 判断 倾向度：I57 N57 F100 J57 不假思索指数：10）

寻求思想、关系、物质等之间的意义和联系。希望了解什么能够激励人，对人有很强的洞察力。有责任心，坚持自己的价值观。对于怎样更好的服务大众有清晰的远景。在对于目标的实现过程中有计划而且果断坚定。

INFJ 型的人生活在思想的世界里。有计划、有条理，喜欢遵照固有的模式处理问题，乐于探求独特的方式以获得有意义的成长和发展。通过认同和赞扬与别人进行沟通，具有很强的说服力，可以成为伟大的领导者。喜欢独处，性格复杂，有深度，是独立的思考者。忠诚、有责任心，喜欢解决问题，通常在认真思考之后行动。在同一时间内只专注一件事情。有敏锐的洞察力，相信灵感，努力寻求生活的意义和事件的内在联系。有坚定的原则，就算被别人怀疑，也相信自己的想法和决定，依靠坚韧不拔取得成功。他人能随时体会到我的善良和体贴，但不太了解我，因为我总是做的含蓄和复杂。事实上我是非常重感情，忠于自我价值观，有强烈的愿望为大家做贡献，有时候你我很

紧张和敏感，但表现的深藏不露；我倾向于拥有小范围的而深长久远的友谊。

我适合的领域有：咨询、教育、科研等领域 文化、艺术、设计等

我适合的职业有：·特殊教育教师· 建筑设计师· 培训经理/培训师· 职业指导顾问· **心理咨询师**· 网站编辑· 作家· 仲裁人· 人力资源经理· 事业发展顾问· 营销人员· 企业组织发展顾问· 职位分析人员· 媒体特约规划师· 编辑/艺术指导(杂志)· 口译人员· 社会科学工作者· **心理诊疗师** · 大学教师(人文学科、艺术类)· **心理学**、教育学、社会学、哲学及其它领域的研究人员· 作家· 诗人· 剧作家· 电影编剧· 电影导演· 画家· 雕塑家· 音乐家· 艺术顾问· 设计师

#### 4. 性格特征

活泼开朗，喜欢与人交往，朋友多。不喜欢单纯的做事情，在合适的场合可以产生充分的个人热情和激情。心思缜密，具有本能的洞察力，能够看到实物的深层含义。满怀热情和同情心，渴望为他人的幸福做贡献。注意他人的情感和利益，能够很好地处理复杂的人，性格正直。对别人的情绪敏感，能理解、体会别人的心情，善于安慰、鼓励别人

#### 5. 职业价值观

敏感和细腻个性让我一直对心理学充满了好奇和向往，做了一个多学期的心理委员和接受心理委员培训后，我不断地观察和感受班上一百多个同学的心理变化，也用自己的真诚和关爱帮助、鼓励他们中的每一个。那时有同学找我谈心，很多问题，比如宿舍关系、考试焦虑、茫然困惑、爱情受挫等等，都像我所经历过的事情，因此我可以更能洞察并理解他们的内心，有了这份共情作基础，我能较好地安慰他们并解决他们的心理为题，而每次他们心理问题解决后露出的笑容更是让我高兴和自豪。这个过程让我体会到了能够通过心灵沟通的方式拉近与人的距离，也让我在此感受到每个人都需要寻找一定的方式去面对自己的心灵。心理咨询活动本身就是一种心灵的沟通过程，心灵的沟通与情感的交流需要艺术的方式。享受生命的过程要懂得尊重生命，那么就从让生命与心灵对话开始，心理咨询师将是开启那扇窗的先行者。

#### 6. 胜任能力（或技能）

我具有强烈的感情、坚定的原则和正直的人性。即使面对怀疑，仍相信自己的看法与决定。我具有本能的洞察力，能够看到事物更深层的含义。我忠诚、坚定、富有理想。珍视正直，十分坚定以至达到倔强的地步。因为珍视友谊 和和

睦，喜欢说服别人，使之相信他们的观点是正确的。愿意毫无保留地激励同伴，避免争吵。满怀热情与同情心，强烈地渴望为他人的幸福做贡献。注意其他人的情感和利益，能够很好地处理复杂的人。具有深厚复杂的性格，既敏感又热切。有一个交往深厚、持久的小规模的朋友圈，在合适的氛围中能产生充分的个人热情和激情。

## 7. 自我分析小结

我对别人的情绪敏感，能理解、体会别人的心情，善于安慰、鼓励别人。对文字、语言敏感，善于分析、总结，善于从整体上把握事物。能理解复杂的理论概念，善于将事情概念化，善于从中推断出原则。擅长策略性思维。但有时容易将别人或事情理想化，不够实际。

# 第二章 职业分析

## 1、家庭环境分析

- (1) 经济状况：父亲是普通工人，母亲是家庭主妇，经济收入状况中等，社会资源较少。
- (2) 家人期望：父母期望我选择护士或心理咨询师，认为这两个职业稳定，就业好，有一定的社会地位。
- (3) 家族文化：父母敬重医学这个行业，使我从小就崇敬医学工作者，感恩医学工作者。
- (4) 对本人影响：他们艰苦朴素的作风，踏踏实实，不求回报地帮助别人以及父母善良的好品质一直影响着我，让我乐于服务他人。

## 2、学校环境分析

中山大学新华学院是中山大学举办的独立学院。她既志在秉承母体学校的优良办学传统，也力求彰显学院自身的办学特色。其护理学专业注重培养面向 21 世纪，适应我国社会主义现代化建设和医疗卫生事业发展需要，德智体全面发展，具备良好职业素养和较强实践能力，熟悉多元文化，具有创新精神和思辨能力，比较系统地掌握人文社会科学、医学、预防保健及健康促进的基本知识及护理学的基本理论、知识和技能，能在医疗领域内从事临床护理、预防保健、护理管理、护理教育和护理科研的高素质护理专业人才。所设的主要课程有人体解剖学、病理生理学、药理学、病原生物学、健康评估、护理学基础、内科护理学、外科护理学、妇产科护理学、儿科护理学、精神科护理学、社区护理学及护理伦理学、灾难护理学、传染病护理学、急危重症护理学、妇产科护理学、儿科护理学、中医食疗、养生康复学等。并且学校注重对学生实操的培训，加大投资，给我们创造良好的整套的实操环境，和设备，还会安排我们去老人院和医院社会实践和实操，并且注重对学生综合能力和各个方面的培养，鼓励学生报考考心理咨询师，英语四、六级，公共营养师等。

### 3、社会环境分析

(1) 就业形势：中国每年自杀死亡的人数已达28.7万人, 每年有200万人自杀未遂者；1990年中国2560万例抑郁症患者, 仅有5%得到治疗, 而15%的抑郁症患者抱有自杀倾向。中国科学院心理研究所吴瑞华研究员认为, 缺乏从事心理咨询的专业人才是造成我国自杀率相对较高的原因之一。据调查, 13亿人口中有各种精神障碍和心理障碍患者达1600多万, 中国有1.9亿人一生中需要介绍心理咨询和心理治疗, 1.5亿青少年人群中受情绪和压力困扰的青少年就有3000万。中国科学院心理研究所吴瑞华研究员认为, 缺乏从事心理咨询的专业人才是造成我国自杀率相对较高的原因之一。我国1997年统计数字显示, 每百万人口只有2.4个心理咨询工作者。美国1991年的统计表明, 每百万人口有550个咨询心理学家。专家预测, 全国可能需要40万心理咨询师, 而国内从事心理咨询及治疗的专业人员只有几千名。所以国内心理咨询专业人员严重匮乏, 心理咨询师是拥有广阔前景的职业, 特别在教育、医疗、社区、机关、企业、司法、团系统等领域将有更大需求。按有关规定, 监狱劳教部门、大专院校各个系、各中小学、企事业单位的人事部等各个场所, 都应配备2至3名的心理咨询师。

(2) 就业政策：目前我国心理咨询行业人员的主要从业方向可分为四类：第一类是临床门诊型, 主要是由医疗保健部门在实施精神卫生工作的过程中同时兼顾心理咨询工作, 如三级甲等医院内所成立的心理科, 一般需要医学背景的科班学生；第二类是专业服务型, 主要是一些心理科研人员通过专业手段为其受众提供服务, 如教育、公安、司法或民政等系统所成立的心理咨询室等, 一般需要高校心理专业科班生或公检法系统内人员出于岗位技能的需要, 通过在职培训提升；第三类为商务运用型, 主要面向中高层次的企事业单位或个人提供服务, 如EAP服务(员工帮助计划)、个体心理调节等, 一般需要比较高级的心理咨询机构中有一定资历的心理培训讲师出面；第四类为社区服务型, 主要指利用一些评测工具或情绪调适的方式, 为普通人群提供心理辅导, 如儿童早教中心、孕产心理辅导机构等, 此类机构往往更多借助现有的成熟的心理评测工具, 或依托一定规模的教育培训机构, 对基层从业人员的实践经验要求不高, 具有一定的岗位容纳能力。心理咨询师考核分为心理咨询师三级、心理咨询师二级、心理咨询师一级。

(3) 竞争对手：实际上, 大多数通过培训机构出来的学员都因缺乏系统的实践经验, 难以获得市场的认可。一位首批取得心理咨询证书的咨询师如是说：“虽然心理咨询有一定的市场需求, 但是有些心理咨询师却面临着没活干的尴尬境地, 所以心理咨询市场缺乏的不是证书的获得者, 而是来访者信得过且称职的心理咨询从业者”。



## 4、职业环境分析

### (1) 行业分析:

心理咨询师行业现状: 美国每百万人口有 550 个心理学家, 其中 87% 以上具有心理学或哲学博士学位。我国 1997 年统计数字显示, 每百万人口只有 2.4 个心理工作者, 其中具有硕士和博士学位的不足 2%。无论是数量还是质量, 我国的心理咨询者状况都不尽如人意。

发展趋势: 有的专家称, 我国心理咨询业发展潜力很大, 心理咨询产业远未形成规模。心理咨询业将在未来 10 年有长足的发展。目前, 我国心理咨询不论就数量还是质量都有了很大的发展。

### (2) 职业分析:

心理咨询师的工作内容: 从来访者及家属等信息源获得有关来访者的心理问题、心理障碍的资料; 对来访者的心理成长、人格发展、智力、社会化及家庭、婚姻生活事件等进行全面评估, 概括心理和生理测查; 根据心理发展史和心理生理测查的结果, 对来访者作出心理诊断, 制定心理治疗计划, 并指导实施; 在心理咨询中发现来访者有精神障碍或躯体疾病时应及时请求会诊或转住其他专科

心理咨询师工作要求: ①初诊接待与资料的搜集、整理, 能按心理咨询原则完成对求助者的初诊接待; ②正确使用心理测验; ③资料的整理格式④初步诊断  
1. 能依据初诊资料, 做出精神病和非精神病的判断; 能做出一般心理问题的诊断; 能进行严重心理问题的诊断; 能提出心理评估报告 心理健康与心理障碍的知识; ⑤能把握咨询态度, 与求助者建立良好的咨询关系; 制定个体心理咨询方案; 个体心理咨询方案的实施能运用参与技术进行咨询, 能运用影响技术进行咨询, 能初步识别和处理阻抗, 能初步识别和处理移情, 能初步进行行为矫正, 能运用合理情绪疗法进行咨询, 能进行心理咨询阶段性、全程性的总结, 能写出咨询案例报告, 能协调咨询关系和及时转介; ⑥能进行智力测验, 人格测验, 心理与行为问题评估, 应激及相关问题评估等等。

心理咨询师发展前景: 有的专家称, 我国心理咨询业发展潜力很大, 心理咨询产业远未形成规模。心理咨询业将在未来 10 年有长足的发展。目前, 我国心理咨询不论就数量还是质量都有了很大的发展。心理咨询师是拥有广阔前景的职业, 特别在教育、医疗、社区、机关、企业、司法、团系统等领域将有更大需求。

### (3) 医院分析:

中山大学附属第一医院是国家重点大学——中山大学附属医院中规模最大、综合实力最强的附属医院, 也是国内规模最大、综合实力最强的医院之一。中山一院是华南地区医疗、教学、科研、预防保健和康复的重要基地, 素以“技精德高”在我国和东南亚一带久负盛名, 2004 年被评为“香港人最信赖的中国内地医疗机构”。技术力量雄厚, 医疗成就卓著。目前医院已与澳大利亚、美国、加拿大、日本、荷兰、瑞典等 20 多个国家的医院建立了学术交流与合作关系。临

床科室设有 17 个二级学科和 50 个三级学科，医技科室有 16 个并且设有心理咨询师

#### (4) 地域分析：

珠江三角地区经济发达，交通方便，医疗条件好，医疗技术发达，人们的生活条件较好，竞争压力大，人们大多处于亚健康状态，或多或少的都有心理方面的问题，同时，随着人们生活水平的提高，自我意识的增强和政府的宣传教育，越来越多的人开始关注自身心理的健康，他们需要被倾听开导和理解，可是快节奏的生活，能倾听和开导他们的人太少太少，所以他们需要心理咨询师。

### 5、职业生涯条件小结

目前心理咨询师空缺和社会对心理咨询师的需求紧张，并且学校的教学和提供的学习条件和实习医院都不逊于其他学校，所以我觉得我的职业生涯条件还算乐观。

## 第三章 职业目标与路径设计

### 1、职业目标的确立

#### (1) 优势因素 (Strengths 长处、优势)。

我有一个健康的心理状态。我具有良好的人格条件，有较好的沟通能力，经常看心理学的书籍，有一定的心理学知识和助人技巧，并且能有意识的不断地认识自己、充实自己、剖析自己、提高自己，所以我具备一名出色心理咨询师的基本条件。同时我是心理委员，经常用心理学知识，启发求助者进行自我探索，帮同学解决心理问题，有一定的实操基础。

#### (2) 弱势因素 (Weaknesses 短处、劣势)

首先，在毕业院校和学历上有比较明显的劣势。其次，在专业方面，就读的是护理专业，相对于心理专业的同学，对心理学的研究不够透彻，所以要在自己的空虚的时间多看些关于心理学的书籍。

#### (3) 机会因素 (Opportunities 机会、机遇)

首先，要抓紧护士人才短缺这一机遇，在有心理咨询室的三甲医院实习和工作，和各科室的医护人员搞好关系，关注心理咨询科室的心理咨询师的需求，有机遇就投简历转科室。在做护士期间，增强和病人的沟通能力，观察病人的心理，帮有心理问题的病人解决心理问题，多看些心理书籍，为自己增加了更多的筹码。

#### (4) 威胁因素 (Threats 威胁、风险)

医患关系紧张，三甲医院就业竞争大

#### (5) 结论：

职业目标——将来从事医护行业的心理咨询师职业  
 职业发展策略——进入医院，到珠江三角地区发展  
 职业发展路径——走专家路线

### 2、职业目标的分解与组合

把职业目标分成三个规划期——短期、中期、远期。（详见第四章）

### 3、目标实现的策略路径

- (1) 考心理咨询师三、二、一级证书
- (2) 考英语四、六级
- (3) 考护士证

## 第四章 具体行动计划

### 1、短期目标的具体实施计划

**计划名称：**大学计划

**时间跨度：**2013年—2017年

**总目标：**到有心理咨询室的三甲医院实习和工作

**分目标：**大一考英语四级；大二要考心理咨询师三级证书和英语六级；大三要学好护理理论知识和实操为实习做准备；大四有心理咨询室的三甲医院实习和工作

**计划内容：**学习英语、专业知识、实操和心理学知识。

**策略和措施：**大一适应大学生活为主，参加学生会和与自己兴趣相关的社团，发展自己的兴趣爱好，查阅和英语四级和心理学有关的书籍，同时学好专业课知识。大二以专业学习和掌握职业技能为主，阅读和英语六级和心理学有关的书籍，报考心理咨询师三级证，参加心理咨询师的培训。大三学好专业理论知识和实操，复习大一、大二的专业知识，为实习和考护士证做准备，同时多看心理学的书。大四时，实习，训练自己的综合素质，培养锻炼自己的情商，将理论知识实践为能力，学习前沿的理论和技能，谦虚，不懂就问。写好毕业论文，同时多看心理学的书籍，时刻准备投入心理咨询工作。

### 2、中期目标的具体实施计划

**计划名称：**毕业后五年的计划

**时间跨度：**2017年—2022年

**总目标：**大学毕业后五年要考到心理咨询师二级证并在三甲医院做心理咨询师。

**分目标：**毕业后第一年做好护士工作。第二至四年要去心理咨询室做助理，报考心理咨询师二级证考试。第五年在医院心理咨询室做心理咨询师。

**计划内容：**毕业后第一年做好护士工作。增强和心理咨询室的医护人员的关系，时刻抓住心理咨询师或助理的空缺的机遇并于第二至四年要去心理咨询室做助理，报考心理咨询师二级证考试，以优秀的成绩考取心理咨询师二级证书。第五年在三甲医院做心理咨询师拥有自己办公桌。

**策略和措施：**工作第一年以适应职场生活为主，我要广泛地建立各种关系，尽快调整自己的生活节奏，熟悉护理的工作流程和文化，增进与病人的关系，关心病人的心理健康，观察病人的心理，帮有心理问题的病人解决心理问题。看心理学的书籍，为心理咨询实操奠定基础。第二至四年，去心理咨询室做助理，报考心理咨询师二级证考试，参加心理咨询师培训，学好心理咨询的知识，写好论文和案例分析，做好案例经验总结，以优秀的成绩考取心理咨询师二级证书。第五年在三甲医院做心理咨询师拥有自己办公桌。

### 3、长期目标的具体实施计划

**计划名称：**毕业十年及以上计划

**时间跨度：**2022年—2032年及以上计划

**总目标：**做心理咨询方面的专家，将自己的心理咨询经验和领悟著作成书。

**分目标：**毕业十年要开自己的心理咨询所和心理诊所，二十年要成为心理咨询专家。工作20年后将自己的心理咨询经验和领悟著作成书。

**计划内容：**毕业十年内要用心帮助求助者解决心理问题，并要坚持写心理咨询案例总结，多看心理学的书籍，参加心理咨询师一级证书的考试及培训，积累经验和资金，开自己的心理咨询所和心理诊所。空闲时间坚持看心理学的书，二十年要成为心理咨询专家。工作20年后将自己的心理咨询经验和领悟著作成书，培养更多的心理咨询师，帮助更多的人解决他们的心理问题。

### 4、人生总目标的实现

成为一名成功的心理咨询师和心理咨询方面的专家，用心帮助更多的人解决他们的心理问题，让每一个人都能快乐地生活！

## 第五章 检查修订

### 1、检查的内容

#### (1) 职业目标评估

假如一直没有好的机遇能够让我从事心理咨询师的工作，那么我将做好护士的工作，不仅可以用我的技术帮助人们减轻他们身体上的病痛，还能在平时的护理工作中关心他们，学会倾听，解决他们心理方面的问题。

#### (2) 职业路径评估

心理咨询师是一个长期的积累，阅读和总结经验的过程，就算很快开有自己的心理诊所，我也会从心理咨询师努力做起，虚心学习和请教，平时有空就多看看书，增加自己的阅读量，把开心理咨询室定为自己的长期目标，并为之努力。

#### (3) 实施策略评估

当有些心理咨询者较暴躁或行为不端粗鲁时，要耐心温柔理性待之。

#### (4) 其它因素评估

当心理咨询师工资的时候,我要正确面对现在心理咨询师行业收入待遇较低的情况,虚心学习,坚守岗位。

## 2、检查的时间

在一般情况下,我定毕业后的五年作为评估规划;如果五年内我仍无法心理咨询师二级证并当上心理咨询师,我将做好自己的护理工作,做个好护士并在毕业后五年内考取护师。

## 结束语

生命无法再来一次,一个人也没有权力去选择自己的出身,但是个人生涯是可以改造的,我们人生的剧本是可以自己编写的。职业是跨越一个人一生的事业,规划职业其实也就是在规划自己的一生,认真规划,并加以实施,你的人生便会充实。但只会说华丽的言语是没用的,只有用实际行动才能取得成功。我相信一分耕耘,一份收获。我,期待收获的季节。天下没有免费的午餐,一个人,要想有所作为,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。每个人心中都有一把小刀,雕刻着理想、信心、追求、抱负。每个人心中都有一睡森林,承载着收获、芬芳、失意、磨砺。很多人都说,人生像一场戏。但我认为,真实的人生没有办法像演戏一样,戏演得不好可以重演,但真实的人生走歪了就不能“重演”。

这就是我对自己的规划,有计划固然是好事,但要做到并不是一件简单的事,不过只要有努力就一定会有成绩。每个人都有自己的理想,理想的实现还是要靠自己的,不管你的理想有多美好,没有辛勤的汗水都是不可能实现的。美丽的花朵背后是枝叶的风霜雨露,参天大树的下面是纵横百错的根系,成功人士的背后是辛勤的汗水和多少个不眠夜……