



河南省第二届

大学生职业规划设计大赛

from Mizzi
wallcoo.com





姓 名： 宋皓杰

性 别： 女

出生年月： 1987年7月1日

籍 贯： 河南省开封市

学校院系： 信阳师范学院教育科学学院

专 业： 心理学

年 级： 2019级

电子信箱： haojie3325126

职业目标： 心理咨询师

职业梦想： 开创心灵解压工作坊

自我
分析

职业
分析

前言

青春梦想进行曲

职业
定位

计划
实施

评估
调整

结束

第一篇 自我分析



다시 시작할거야
오늘은
내 인생의
가장 좋은 날이야!
2014년



自身现状

360° 评估



优 点 缺 点

自我
评估

1. 生活积极乐观、自信;
2. 助人为乐, 擅长沟通;
3. 感情丰富, 思维活跃。

1. 做事不够细心;
2. 在乎别人看法。

老师
评估

1. 学习认真, 主动好学;
2. 有上进心, 有正义感;
3. 组织协调能力强。

1. 有时候缺乏耐心。

家人
评估

1. 责任心强, 办事积极;
2. 兴趣广泛, 虚心好学。

1. 脾气有点倔强。

同学朋友
评估

1. 乐于助人, 意志力强;
2. 擅长语言表达。

1. 过于追求完美。



测评结果：**ASE**

擅长的职业领域：

A：艺术型

S：社会型

E：企业型

喜欢通过艺术进行自我表达，常常被认为是充满想象力、内省和独立；喜欢人际交往，有良好的沟通技能，关注社会问题，倾向服务团体，重视教育活动；

职业兴趣

喜欢领导决策；常常被认为具有权威性、有抱负和具有说服力的；擅长言语技能



测评结果：**ESC**

擅长的职业领域：

E：企业型

S：社会型

C：事务型

喜欢领导决策；常常被认为具有权威性、有抱负和具有说服力的；擅长言语技能

喜欢人际交往，有良好的沟通技能。关注社会问题，倾向服务团体，重视教育活动

职业能力

常常被认为是实用的、顺从的、友善的和保守的；喜欢结构性和条理性强的工作，



个性特征MBTI测评报告

姓名: 宋皓杰

学校: 信阳师范学院

性别: 女

邮箱: haojie3325@126.com

年龄: 22

施测时间: 2009-10-6 15:00:26

MBTI类型结果:

ENTP —— 外向、直觉、思考、认知

Extraversion

外向型

得分: **16**



Introversion

内向型

得分: **5**

Sensing

感知型

得分: **8**



Intuition

直觉型

得分: **18**

Thinking

思考型

得分: **12**



Feeling

感觉型

得分: **12**

Judging

判断型

得分: **9**



Perceiving

认知型

得分: **13**



职业价值观测评报告

姓名: 宋皓杰

学校: 信阳师范学院

性别: 女

邮箱: haojie3325@126.com

年龄: 22

施测时间: 2009-10-6

职业价值观排序:

能够助人、为社会贡献、工作中人际关系和谐、工作内容具有一定挑战性、

测评结果与解释





自我小结

优

组织协调能力

拓创新

3.思维敏捷

体协作能力。

开

团

耐心

第二篇

职业分析

◆ 家庭环境

◆ 学校环境

◆ 社会环境



다시 시작할거야
이름은 7월을 거야
12월
내 인생의
가장 좋은 날 2014년!
Helen



家

innisfree
庭

和谐的家庭氛围

父亲——从教三十多年的高校老师

母亲——从业二十多年的工人

哥哥——优秀的大学团干

For Your
Natural beauty
나 / 만 / 의 / 피 / 부 / 맞 / 춤 / 법

家人的支持与信任灌溉着我的梦想，
坚定了我学习心理学的信心与毅力。



境

环



学 校 环 境

学校现有18个硕士学位授权点，教育科学学院含“发展与教育心理学”硕士专业及相应发展与教育心理学、应用心理学本科专业，现有教授6人、兼职教授5人，副教授8人，具有硕士以上学位教师32人。五年来，共发表论文192篇，其中核心期刊160余篇；学术专著20部，主编参编教材10余本；承担省级以上科研项目30余项。

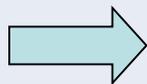
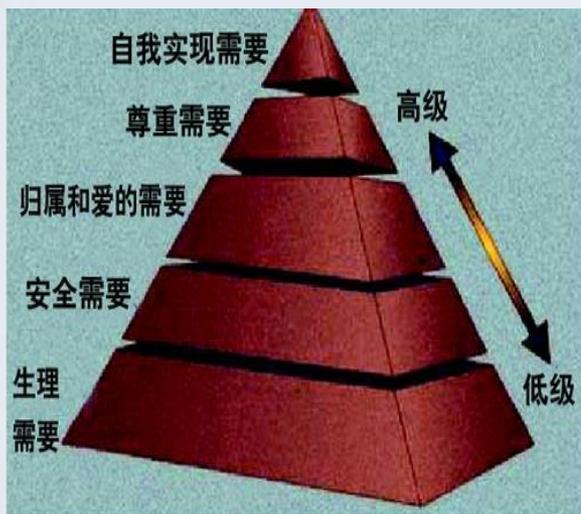


北京师范大学心理学部
发展与教育心理学讲席



美丽的校园环境
学术氛围

心理学已成为一门朝阳学科



据卫生部有关资料显示：
80%的人处于亚健康状态；
 3.4 亿青少年中，各类情绪和行为障碍者约**三千万**人；
 全国有严重精神病患者约**1600万**人，每年约**25万**人死于自杀。

不可或缺的社会产业



现已进军IT行业、
 部队、公安系统、
 学校教育、美容
 时尚等多方领域

党的十六大提出物
 质建设、精神文明
 建设并举；

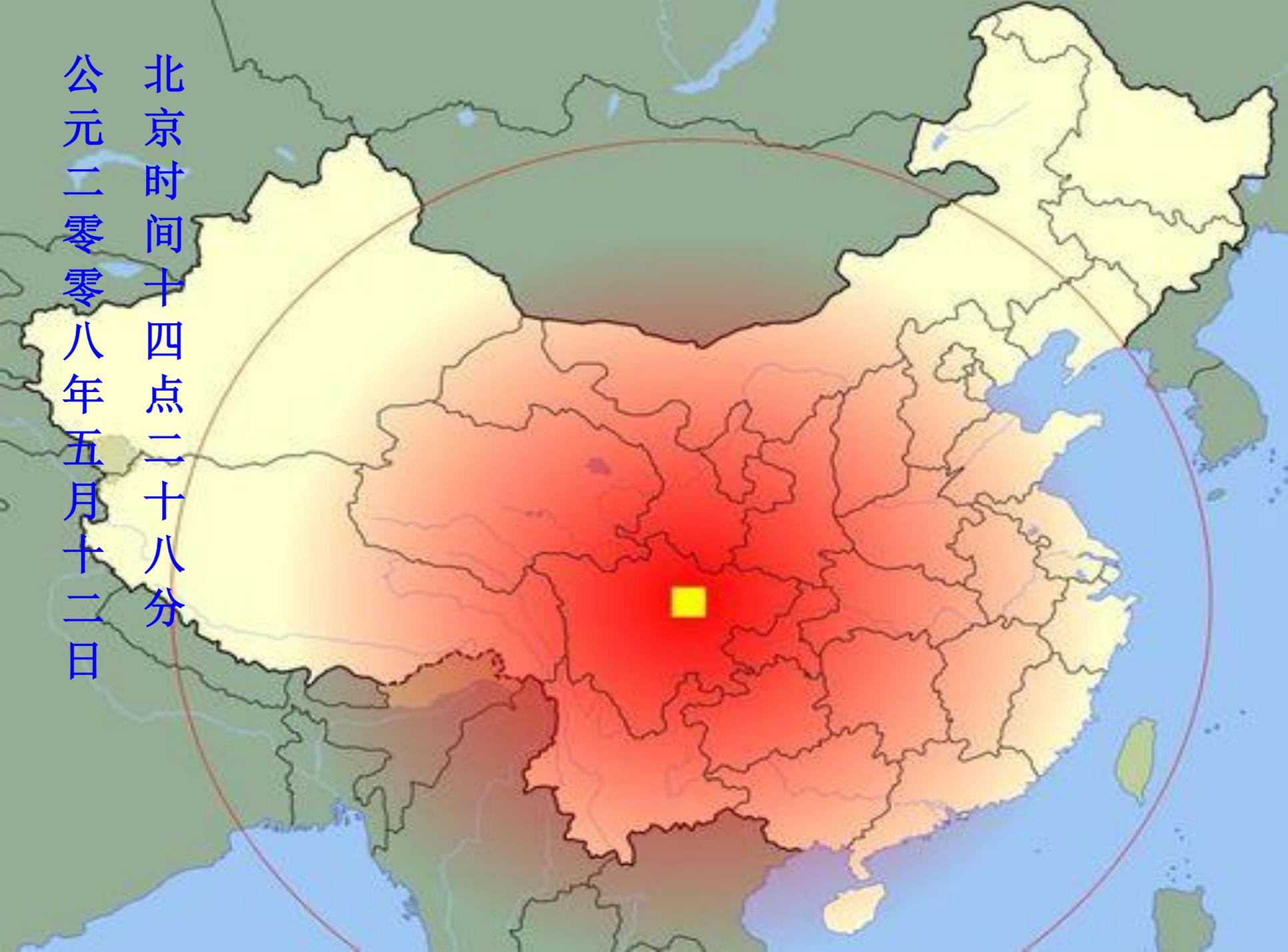
党的十七大提出和
 谐社会，以人为本。

祖国建设的主力军



Most People Underestimate Their Capacity to Withstand Pain

北京时间十四点二十八分
公元二零零八年五月十二日



心理专家举办心理援助报告



心理援助志愿者同盟合影



心理专家讲解灾难心理救助



心 植 救 援



23 6:23AM



震后心理救助在线访谈



国家出版灾后心理自助手册



对汶川灾区儿童进行心理辅导

心理救助
任重道远

第三篇

职业定位

❖ 职业目标:

心理咨询师

❖ 职业梦想:

心灵解压工作坊 → 心理救助中心



과치시작한
나를
그리고
내 인생의
가장 중요한 날 2014년!



心理俱乐部

心理咨询与疏导

音乐

美术

旅游

话剧

Yes, I do!

(You're the Only One for my heart)

期待愛情最美麗的那刻，你我在愛的名義下步入聖殿，接受全世界最誠心的祝福，SAY YES！這是我們彼此的共屬.....



心理座谈、公益心理汇演
让关注心理润物细无声般的深入
每个人的心田。



内心矛盾



书画之间

寄托于





打开了心灵的枷锁

一场奇妙的旅行

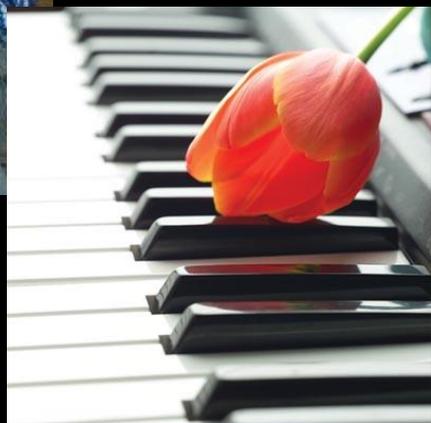




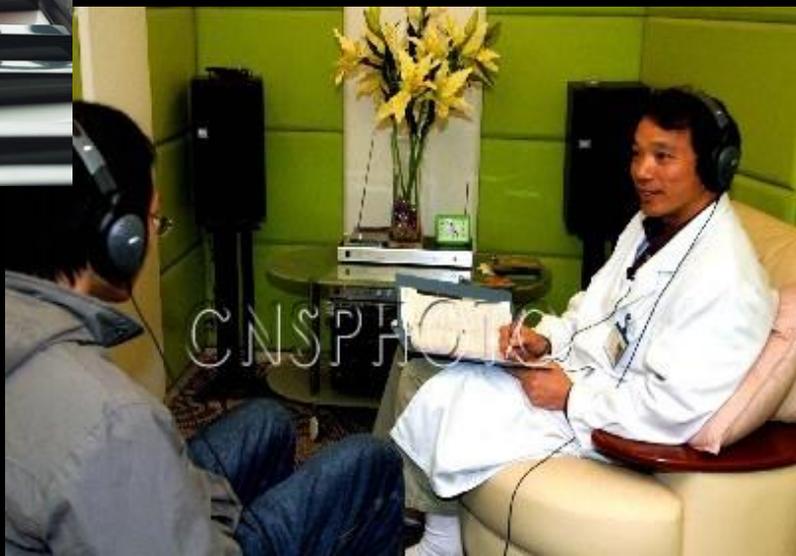
社会新闻 正文

四川灾区 海口接受音乐心理治疗

节奏舒缓的音乐有
镇痛、降压以及调
节情绪的作用



节奏鲜明的音乐使
人精神振奋



第四篇

打造梦想之路——

计划实施

- ▶ 奠基阶段
- ▶ 提高阶段
- ▶ 梦想启航



다시 시작할거야
오늘은
내 인생의
가장 좋은 날이야!
2014년



2019至2019年——奠基阶段

大一大二

牢固的专业基础

- 1.心理学专业课成绩平均在85分左右；
- 2.以优异成绩获得了07-08学年、08-09学年国家助学金；
- 3.多次听讲心理学讲座；
- 4.撰写学年论文《愤怒情绪的积极功能》、《浅谈遗忘产生的原因》；
- 5.制定调查问卷——研究女大学生服装消费水平心理。

课题名称：大学女生品牌服饰消费态度调查。

课题小组成员：宋皓杰 毛盼娟 李杰 郑茹茹。

访谈提纲：

访谈者：

访谈员自我介绍：您好，我们是信阳师范学院教科院07级心理学班的学生，我们正在进行一份关于品牌服饰消费态度的问卷调查，为此我们需要您的帮助和参与，以共同完成本课题，使研究具有现实和实践价值。课题组向您承诺，今天访谈涉及的内容和您阐述的观点，只作为我们研究参考，我们将严格为您保密，非常感谢您的帮助。

访谈对象：（信阳师范学院大学女生共20名）。

基本资料：年 级：1.大一 2.大二 3.大三 4.大四

学 院：_____ 专 业：_____

。

主要问题：

- 1、您对品牌服饰大概了解多少？请谈谈您对品牌服饰的看法？
- 2、您如果购买品牌服饰，主要出于哪些原因？
- 3、您认为品牌服饰和非品牌服饰主要区别有哪些？
- 4、您认为购买品牌服饰时，哪种服务最好？
- 5、您认为品牌服饰店的地理位置、设计装潢等方面会对您购买服装产生影响？

。

以上是我们根据课题内容设计的访谈提纲，在访谈的过程中，我们会根据具体的情况随机应变地对访谈的内容进行必要增添或筛选，以求获得与课题相关的最直接有效的信息。

。

2019至2019年—奠基阶段

实践经验

1.三下乡社会实践—
关注农村留守儿童
开展心理辅导

2.校心理咨询室做
心理咨询兼职

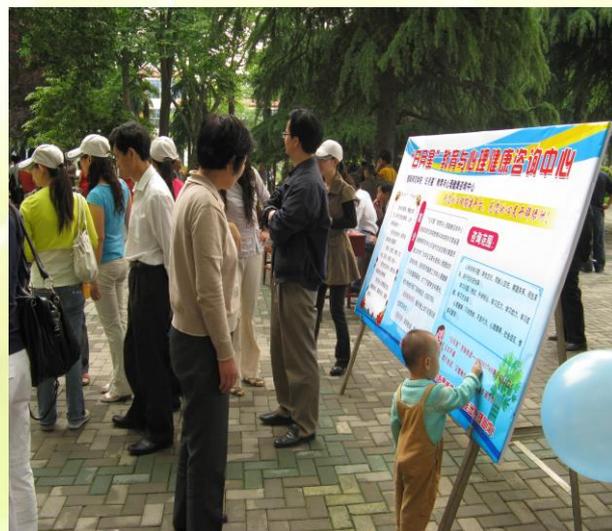
3.日月星心理热线
咨询服务

4.任班级心理委员

5.参加每学期心理咨
询周活动



校心理咨询室做心理咨询兼职



日月星心理热线现场咨询服务



对中小學生进行心理健康普查



赴商城开展三下乡社会实践

2019至2019年—奠基阶段

目前情况

- 1.努力考取三级心理咨询师
- 2.申报2009年度大学生科研基金项目
- 3.准备英语六级考试
- 4.全力以赴考研，制定考研详细计划

信阳师范学院大学生科研项目

项目名称	河南省大学生对甲型 H1N1 流感的应激反应及其调适研究					
项目所属学科领域	心理学	研究类别	B	A.基础研究 B.应用研究		
成果形式	1、学术论文 2、著作 ③调研报告 4、文艺作品 5、科技制作 6、其他					
申请经费总额	800	起止时间	2009年10月至2010年6月			
项目主持人及成员情况						
类别	姓名	所学专业	科研特长	系(院)名称	班级	科研分工
主持人	梅冬梅	心理学	心理测量	教育科学学院	07级心理学班	论文写作
项目组其他成员	李杰	心理学	实验心理学	教育科学学院	07级心理学班	问卷施测与回收
	郑茹茹	心理学	统计软件	教育科学学院	07级心理学班	文献查阅
	王旭柯	心理学	认知心理学	教育科学学院	07级心理学班	问卷施测与访谈
	周微	心理学	专业基础扎实	教育科学学院	07级心理学班	量表收集
	宋皓杰	心理学	应用心理学	教育科学学院	07级心理学班	数据统计与分析
指导教师	姓名	专业	科研方向	系(院)名称	职称	签名
	许远理	心理学	情绪智力	教育科学学院	教授	
	汪媛媛	心理学	知觉与记忆	教育科学学院	研究生	

项目主要研究内容和目标(200字以内):

本课题旨在考察河南省大学生对甲型 H1N1 流感应激反应的现状,了解在甲型流感的大流行这一现实情境中河南省大学生的应激反应,探讨引起其应激反应的主要因素。通过甲型 H1N1 流感疫情中河南省大学生的应激反应,课题组拟分析恐慌、防御反应和对疫情的认知评价等因素的影响。本研究在收集相关文献的基础上,兼采用书面问卷与网络问卷,利用定量分析与定性分析相结合的方法,客观全面地分析实验数据,最后得出较科学的结论。以期帮助大学生遇到相类似的公共突发事件时能够更好地调适自我,使其身心健康水平和生活质量维持在较好的状态。

2009年9月— 2019年8月

时间	计划安排
6:00-6:30	起床,锻炼身体
6:30-8:00	背诵大学英语单词和非英语专业6级单词
8:00-11:30	重新温习发展心理学、教育心理学、心理测量学、实验心理学、普通心理学专业书目
11:30-2:30	休息、补充体力
2:30-5:30	结合政治考研大纲解析复习大学政治课本结合
6:30-7:30	英语听力训练,从VOA慢速训练逐步过渡到快速训练
7:30-10:00	总结当天难懂、重要的专业和政治方面的难点,做笔记

2019年9月— 2019年11月

时间	计划安排
6:00—8:00	背诵优秀英语作文和单词
8:00-11:30	复习考研专业科目难点、研究考研大纲和不同版本专业书目
2:30-5:30	复习政治难点、疑点、总结内容体系
6:30-7:30	听力训练
7:30-10:00	复习之前心理学和政治的难点笔记

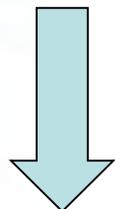
2019年11— 2019年1月

时间	计划安排
6:30-8:30	复习单词和已背诵作文
8:30-11:30	做一套考研政治真题或考研模拟政治题、利用网络关注社会热点话题
2:30-5:30	做一套心理学专业考研真题或模拟题
6:30-9:30	做一套英语真题或模拟题
9:30-11:00	总结当天真题错误、做笔记

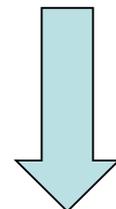
2019至2019年 —— 奠基阶段



攻读二级心理咨询师，组建心灵解压工作坊团队，建立心灵解压工作坊网站。



在网站中建立心理救助中心、心理咨询热线电话，**QQ在线心理咨询**。



联系当地红十字会、社区开展心理咨询、文艺汇演。

2019至2021年——一发展阶段

职业生涯启航——到四川做一名心理咨询师，继续创办心灵解压坊网站、时刻关注西部心理健康情况。

- 1.营造稳定的工作环境；
- 2.积累资金；
- 3.积累策划、组织、管理经验；
- 4.扩大人际网络关系。

适当组织网站心灵解压坊俱乐部成员开展心理素质拓展训练和公益心理文艺汇演及公益心理咨询服务。



2021年 梦想启航

全新的机遇与挑战

1.定期到孤儿院、敬老院等进行慰问演出，开展免费心理咨询，关注留守儿童、农民工、老年人等弱势群体。

2.与红十字协会联系在灾区或边远地区进行定期定点的心理服务——

逐步发展成心理救助中心，在西部广泛建立心理援助场所。

第五篇

评估调整



다시 시작할거야
인생의 가장 아름다운
시작은
가장 아름다운 시작이야!



（一）评估的时间：

一般情况下，评估规划时间大约半年或者一年，但如果有其它的情况出现就要随机应变，随时改动，进行合理规划调整。

（二）规划调整的原则：

一切以实际所发生和遇到的情况而定。总体目标不变，一切变化的前提都是为了保证这个目标的实现。

（三）调整方法

1. 在校期间，广泛阅读心理学相关书籍、报考资格证书。
2. 多和老师、同学及建立团队后的成员讨论交流，虚心请教。
3. 时刻关注国际心理学前沿状态，调整发展步伐，跟上时代脚步。

初的梦想

zuichudemengxiang

中小学教师

服务社会
奉献心理学事业





激扬青春
青春规划

放飞梦想
梦想起航



谢谢大家



谢谢你的阅读

- ❖ 知识就是财富
- ❖ 丰富你的人生