

湖南农业大学第六届职业生涯规划大赛 向自由与自主张开翅膀



湖南农业大学教育学院
12级应用心理学二班
姚嘉骏

目 录

个人简介

自我认知

职业认知

职业规划与实施计划

评估与备选方案

倾听你的心声
诉说你的计划

个人简介

姓名：姚嘉骏

性别：男

籍贯：浙江衢州

学院：教育学院

班级：12级应用心理学二班

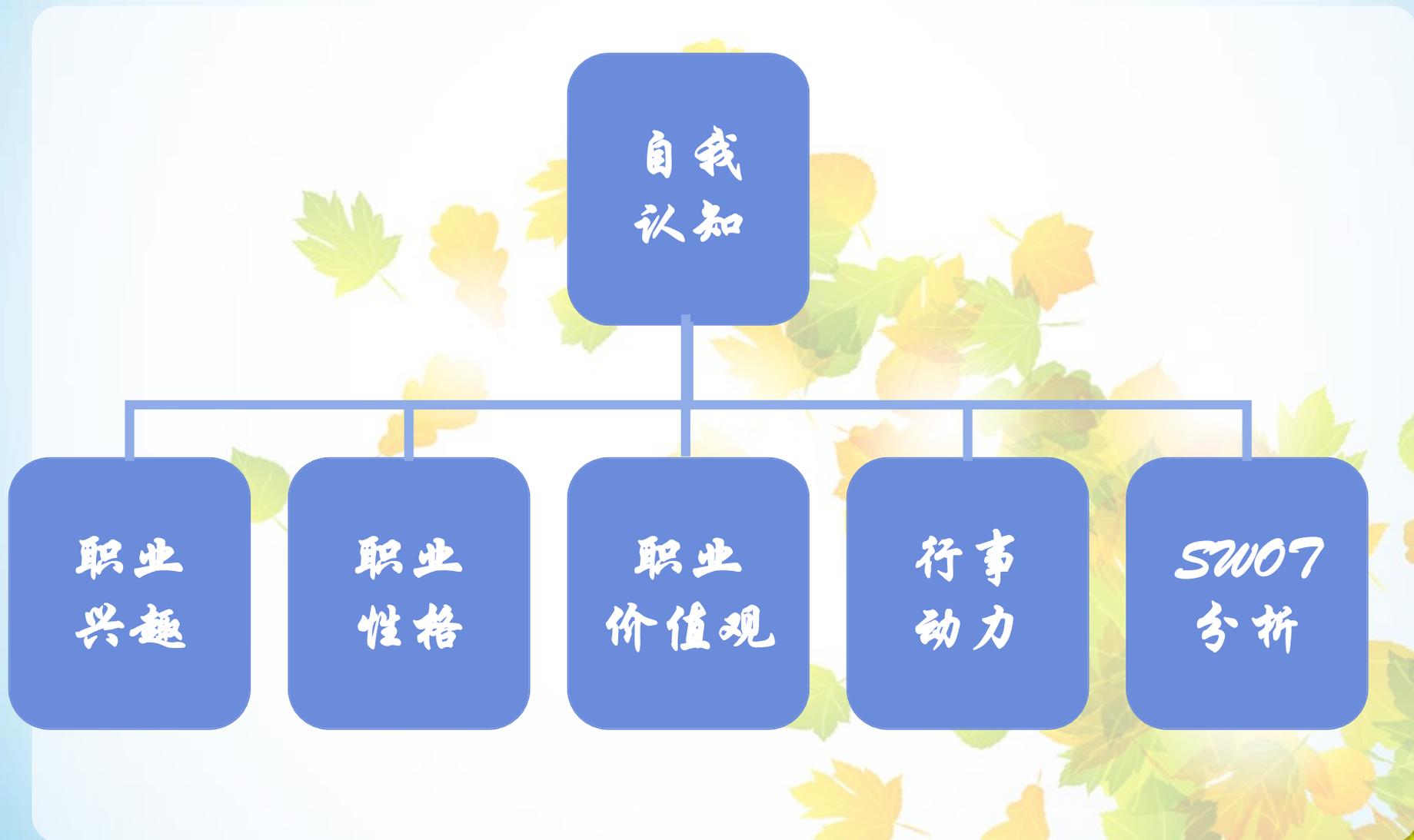
学号：201240968205

联系电话：15575999164

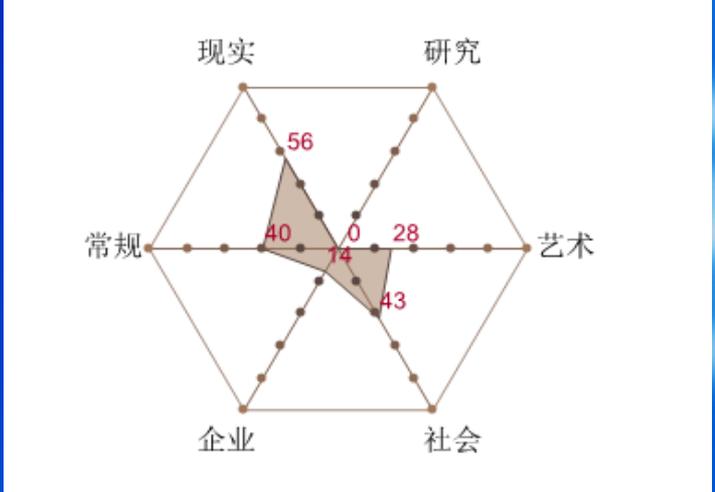
爱好：辩论、写作、羽毛球、追美剧

一段话介绍自己：愿意乐观开朗散播正能量，却永远从骨子里透出抑郁；愿意雷厉风行、做事果断，却永远优柔寡断；愿意领导有方、运筹帷幄，却永远亲力亲为，分身乏术；愿意理性客观，却永远在意别人的看法的——胖子。唯一坚贞不渝的，是对于自由和自主的那份渴望！

人贵有自知之明——自我认知



霍兰德职业兴趣类型测试结果



现实、社会

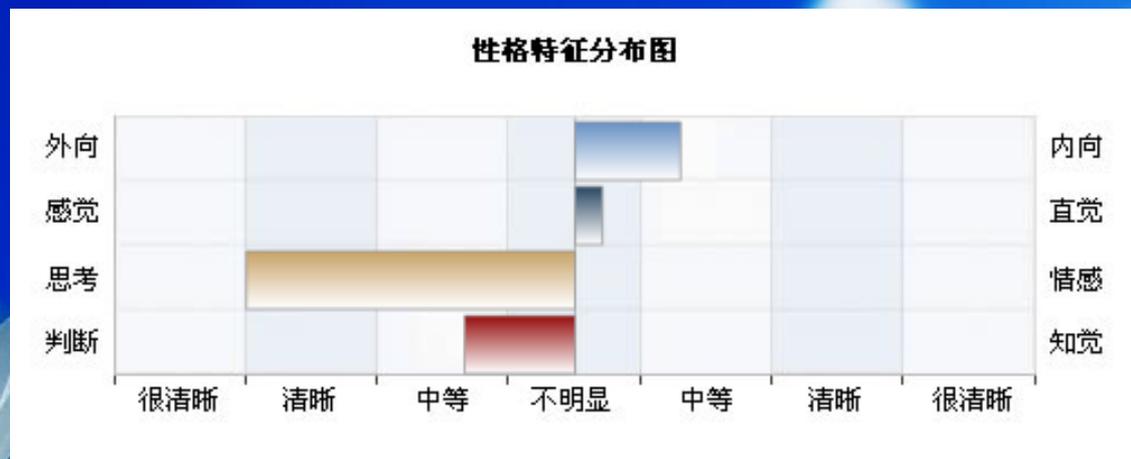
讲究实际、注重行动

热情活络、乐于助人

职业兴趣

着眼于现在的环境和生活，行事以实用为重，
实事求是，对未来较少去想象

MBTI 职业性格测评结果



专家型——追求能力与独立

考虑问题理智、清晰

能够很快将获取的信息进行系统整合

职业性格 喜欢用批判的眼光审视一切，不屈从于权威

职业技能

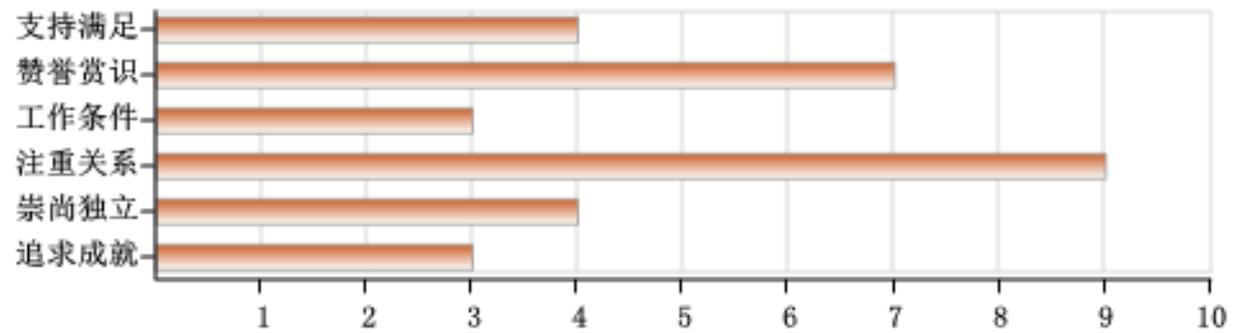
擅长服务他人

擅长批判性思考

擅长判断与决策

擅长书面表达、口语表达

不擅长编写计算机程序



注重关系、赞誉赏识

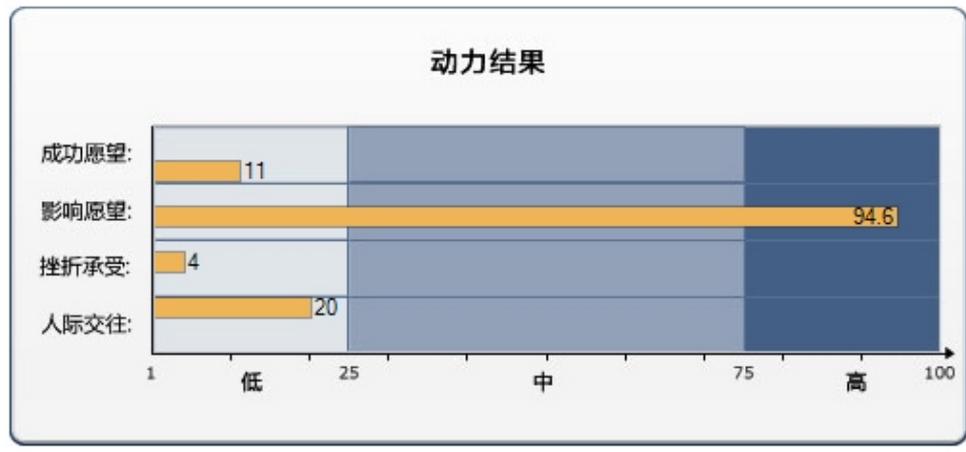
渴望通过努力获得较好的社会地位

职业价值观

希望能够以团体共同努力的方式进行工作

以服务他人爲取向，能够在工作中给予他人服务

行事动力



不喜欢受人指挥

小心谨慎，生怕出错

喜欢轻松、压力少的生活和工作

看重自己的影响力，尽量在别人面前展示

挑选朋友要求较高，只喜欢兴趣相投的人

人贵有自知之明——自我认知

SWOT分析法：

内部环境分析	
优势Strengths	劣势Weakness
<ul style="list-style-type: none"> 1、为人热情、待人真诚，容易与人结交。 2、乐于想象，喜欢发散性思维。 3、有责任心，乐于帮助他人。 	<ul style="list-style-type: none"> 1、对于做事缺乏恒心。 2、对于突发状况缺乏应变能力。 3、个性孤傲，不喜欢和兴趣不相投的人合作。
外部环境分析	
机会opportunities	威胁threats
<ul style="list-style-type: none"> 1、心理咨询行业正在蓬勃发展，大量欠缺从业人员。 2、生活压力加大，人们对于心理咨询的需求加大。 	<ul style="list-style-type: none"> 1、心理咨询行业在我国尚未很好普及，收入不高。 2、心理咨询行业接触的负面信息过多。
SWOT策略分析	
SO战略	WO战略
<ul style="list-style-type: none"> 1、发挥热情，积极帮助他人。 2、多参加心理咨询的实践活动，积累实践经验。 	<ul style="list-style-type: none"> 1、多与本行业的前辈学习、请教。 2、在从事相关工作前做好一切准备，尽量避免出错。
ST战略	WT战略
<ul style="list-style-type: none"> 1、保持乐观开朗，多发现生活中美好的事情。 2、积极学习，增强自身能力。 	<ul style="list-style-type: none"> 1、积极创新工作方式，减少自己的倦怠。 2、结交一群志趣相同的好友，相互鼓励。

但行好事，莫问前程——职业认知



收入中等，生活小康——我喜欢从事轻松的工作

父母乐于助人——我也乐于助人

从小注重培养我独立思考的能力
——崇尚自由与自主

家庭环境

父亲理性客观，母亲热情大方
——我既客观冷静又不至于待人冷漠

省部共建大学、省属重点大学，“2011计划”大学

学校：农业大学

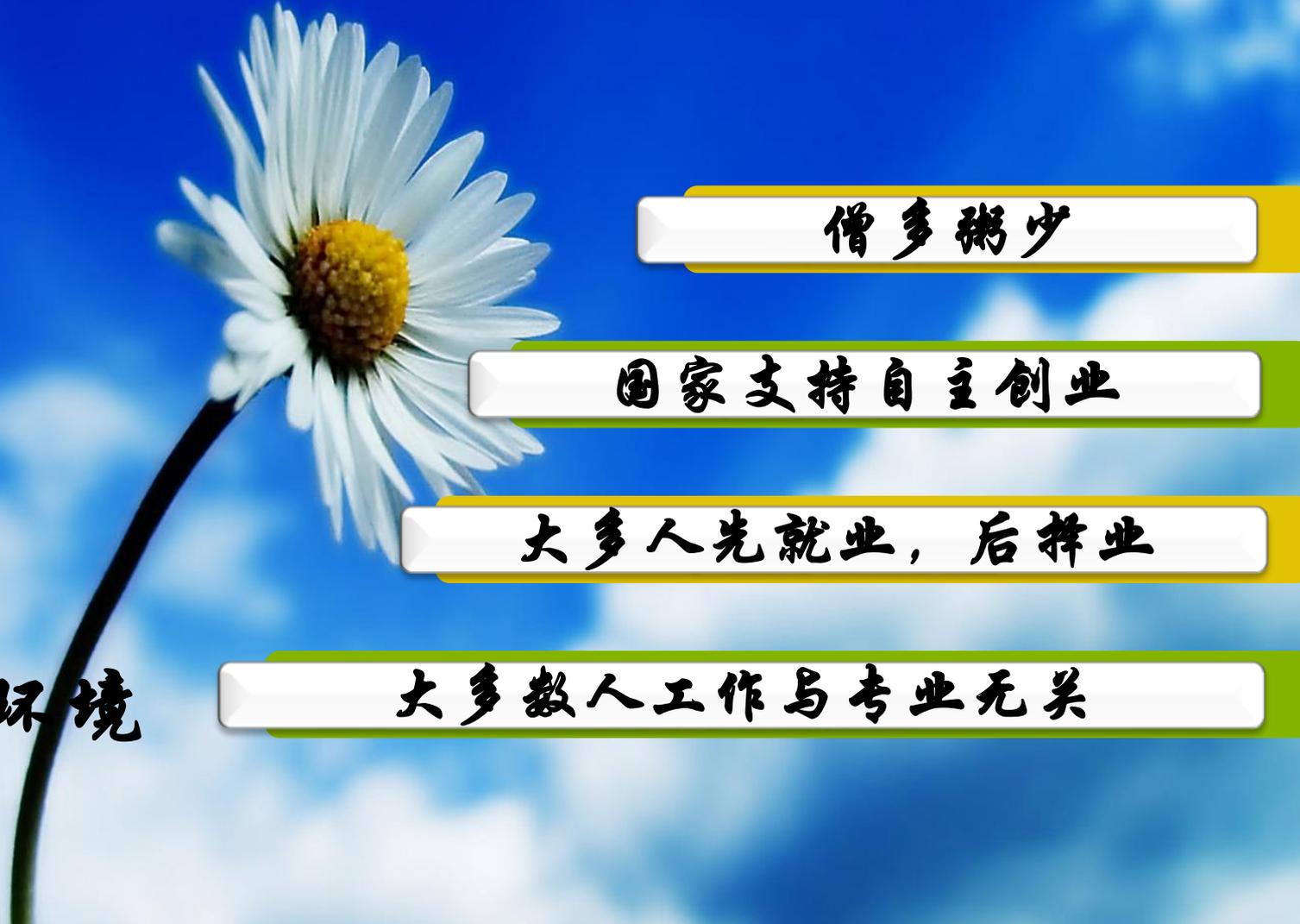
学院：师范方向

专业：仅创办5年

学校心理咨询室拥有丰富的工作经验，
并且为学生提供助理机会

学校环境





增多粥少

国家支持自主创业

大多数人先就业，后择业

大多数人工作与专业无关

社会环境

浙江心理咨询中心统计

来访者(咨客): 37582人

心理咨询师: 605位

心理机构: 137家

心理案例: 50208个

已有807869人次访问

社会需求大

从业人员少

收入水平低

职业环境

工作内容多样化: 心理危机干预、生活问题咨询等

浙江心理咨询中心统计

来访者(咨客): 37582人

心理咨询师: 605位

心理机构: 137家

心理案例: 50208个

已有807869人次访问

工作内容: 心理危机干预、
生活问题咨询

工作内容: 身心疾病咨询、
其他问题咨询

职位特点: 社会地位崇高

职位特点: 可以持续终生

职业道德: 严格保密

职业道德: 必须采取必要措施预防意外事件

职业道德: 不得有歧视、不得有咨询之外的关系

职业风险: 付出并损伤了高端的情感和情绪

职业环境

优势

劣势

*有专业基础，且专业从事心理咨询的人员缺乏。

*心理咨询正在新兴发展，今后会有越来越多的社会需求。

*具有一定的社会地位与社会认同感。被越来越多的人所接受。

*工作形式多样化，满足创新需求。

*收入水平低，国内大多城市进行一次心理咨询才200元左右。

*所在学校该专业发展晚，与国内老牌心理学院校比不具有竞争力。

*工作压力大，接触负面信息多。

凡事预则立，不预则废——职业规划与实施计划



衢州心理咨询师 共有20位



开心果 ● 心灵驿站 **已认证** 卷 最近登录: 5小时前

找他咨询

+ 加为好友

男 | 45岁 | 来自: 浙江, 衢州 | 国家二级心理咨询师 | 电话: 13567008035

四年法律自考, 获律师本科文凭, 两年心理学深造, 获三级心理咨询师资格, 法律让我更理性

心理学让我更睿智, 言传身教, 培养了上北大的女儿, 成功的亲子教育与...

在线咨询等级 (高级) 咨询案例 (1) 好评 (0) 回复率 (100%) 访问 (487)



阳光家和 **已认证** 最近登录: 5天前

找他咨询

+ 加为好友

女 | 51岁 | 来自: 浙江, 衢州 | 国家二级心理咨询师

在线咨询等级 (初级) 咨询案例 (11) 好评 (13) 回复率 (100%) 访问 (3718)



何寒平 **已认证** 最近登录: 1周前

找他咨询

+ 加为好友

男 | 35岁 | 来自: 浙江, 衢州 | 国家二级心理咨询师

在线咨询等级 (初级) 咨询案例 (3) 好评 (1) 回复率 (100%) 访问 (1480)

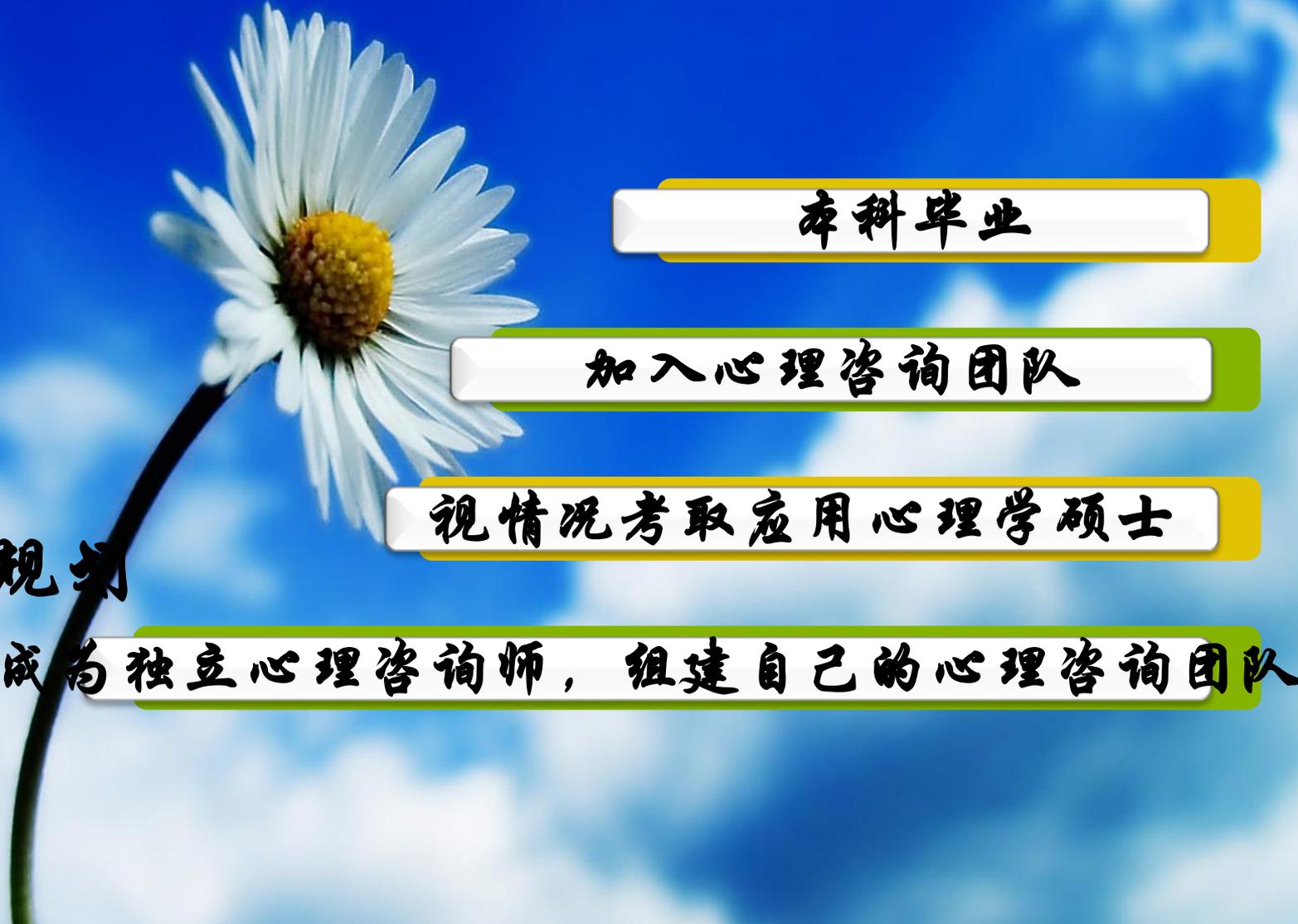
心理咨询师

心理咨询师

衢州首屈一指的心理咨询师

职业目标

浙江省知名心理咨询师



本科毕业

加入心理咨询团队

视情况考取应用心理学硕士

成为独立心理咨询师，组建自己的心理咨询团队

路径规划

实施计划一览表

名称及时间跨度	计划细则
短期计划（大一）	<ol style="list-style-type: none">1、广泛参加感兴趣的活动，但任自己能够胜任的职务，锻炼个人能力。2、广泛考虑各种职业出路，并逐一考虑可行性，对于可行的进行规划。3、明确应用心理学的学科与专业定位。4、参加三下乡的心理调研活动。
短期计划（大二）	<ol style="list-style-type: none">1、考过大学毕业所需的各项证书，如英语四级、计算机以及普通话证书等。2、保持专业课成绩良好，并主动涉及书本以外的专业知识。3、继续担任自己能胜任的职位，锻炼领导管理能力、人际交往能力。4、参加三下乡的心理调研活动。

实施计划一览表

名称及时间跨度	计划细则
短期计划（大三）	<ol style="list-style-type: none">1、主动了解心理咨询行业的要求、现状，分析自己的优劣势。2、寻找与专业相关的兼职，如医院心理体检中心主试等。同时巩固专业知识。3、考三级心理咨询资格证。4、开始在朋辈间开展心理咨询活动。5、参加湖南省妇联举办的心理调研工作。
短期计划（大四）	<ol style="list-style-type: none">1、认真完成学校安排的实习，巩固专业知识。2、考取教师资格证，给就业多一条选择。3、与在衢州工作的心理咨询师联系，学习经验。4、参加社会上的心理咨询义务活动。

实施计划一览表

名称及时间跨度	计划细则
中期计划（毕业后一年内）	回到家乡寻找合适的心理咨询事务所与心理咨询团队。
中期计划（毕业后三至五年）	<ol style="list-style-type: none">1、在心理咨询团队内担任心理咨询师，从事辅助工作如档案整理，心理回访等。2、跟随心理咨询师学习，参与课题研究，积累个案。3、考取二级心理咨询资格证。4、如有需要，考取应用心理学硕士。
中期计划（毕业后五至十年）	<ol style="list-style-type: none">1、成为独立心理咨询师，组织自己的心理咨询团队。积极参加各项交流学习活动。2、研究心理咨询相关课题，塑造个人声望。
长期计划（毕业后十年以上）	继续心理咨询工作，由应用转向理论研究。撰写心理咨询书籍。

临渊羡鱼，不如退而结网——评估与备选方案

规划调整参考标准

个人能力

社会需求

现实可行性

规划调整原则

跟专业相关、
符合兴趣

有适当收入与
工作自由度

备选方案

是什么

为什么

一、岗位职责

持有 C 级资格证书的教师可以应聘我省中小学心理健康教育教师岗位，可以单独从事心理辅导课的教学，并且可以在 A 证教师的指导下进入学校辅导室从事个别辅导的实习工作。

二、申请条件

- 1、持有教师资格证；
- 2、获得 C 级资格证书培训合格证或省自考委颁发的《心理健康教育基础知识培训合格证书》。

三、申请程序

- 1、申请人从省教科院网站下载 C 级资格证书申请表，填写完毕，交区、县中小学心理健康教育指导中心初审；
- 2、由区、县指导中心填写审查意见，汇总交市指导中心复审，复审通过后由市指导中心统一向省指导中心提出资格认证申请；
- 3、省指导中心根据市指导中心的申请，委托“浙江省学校心理健康教育专业指导委员会”负责对各市申请教师进行资格认证；
- 4、省指导中心根据“浙江省学校心理健康教育专业指导委员会”的认证意见，核发 C 级资格证书。

四、免试条件

- 1、已获得心理学、教育学本科或专科文凭者申请 C 级资格证书可免于培训考核，直接申请资格认证；
- 2、获得心理学、教育学本科或专科文凭、心理辅导课累计超过 20 课时且有市级三等奖以上心理健康教育成果获奖者可免试申请 C 级资格证书。

中学心理教师

职责：为学生的心理发展提供指导和顾问

职责：开展心理健康调研和服务

职责：及时开展心理干预，确保心理素质良好发展

工作：指导开展心理健康教育工作

工作：为学生建立心理健康档案

工作：开设心理健康教育课

要求：须持有《教师资格证》和《浙江省中小学心理健康教育教师上岗资格证书》

备选方案

一、岗位职责

持有 C 级资格证书的教师可以应聘我省中小学心理健康教育教师岗位，可以单独从事心理辅导课的教学，并且可以在 A 证教师的指导下进入学校辅导室从事个别辅导的实习工作。

二、申请条件

- 1、持有教师资格证；
- 2、获得 C 级资格证书培训合格证或省自考委颁发的《心理健康教育基础知识培训合格证书》。

三、申请程序

- 1、申请人从省教科院网站下载 C 级资格证书申请表，填写完毕，交区、县中小学心理健康教育指导中心初审；
- 2、由区、县指导中心填写审查意见，汇总交市指导中心复审，复审通过后由市指导中心统一向省指导中心提出资格认证申请；
- 3、省指导中心根据市指导中心的申请，委托“浙江省学校心理健康教育专业指导委员会”负责对各市申请教师进行资格认证；
- 4、省指导中心根据“浙江省学校心理健康教育专业指导委员会”的认证意见，核发 C 级资格证书。

四、免试条件

- 1、已获得心理学、教育学本科或专科文凭者申请 C 级资格证书可免于培训考核，直接申请资格认证；
- 2、获得心理学、教育学本科或专科文凭、心理辅导课累计超过 20 课时且有市级三等奖以上心理健康教育成果获奖者可免试申请 C 级资格证书。

中学心理教师

家乡缺乏专业心理教师

教育学院，有师范方向基础

浙江省要求每1000名中小學生
必須配備一名專業的心理教師

备选方案

只要你知道自己要去哪儿，全世界都会为你让路。

谢谢！

