

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
诉说你的梦想

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

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！

爱好：辩论、写作、羽毛球、追美剧

人贵有自知之明——自我认知

自我
认知

```
graph TD; A[自我认知] --- B[职业兴趣]; A --- C[职业性格]; A --- D[职业价值观]; A --- E[行事动力]; A --- F[SWOT分析];
```

职业
兴趣

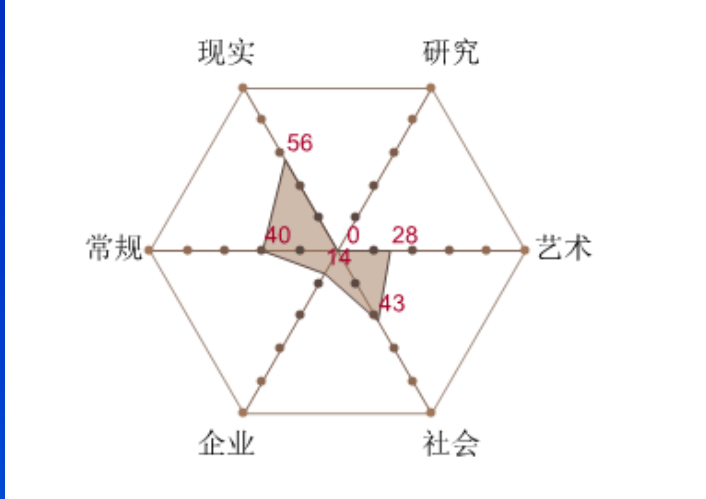
职业
性格

职业
价值观

行事
动力

SWOT
分析

霍兰德职业兴趣测试结果



现实、社会

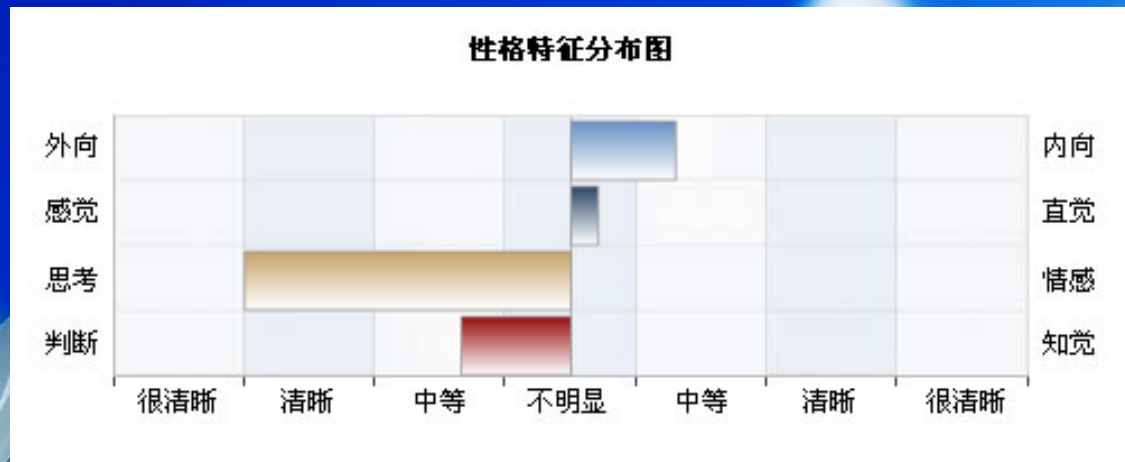
讲究实际、注重行动

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

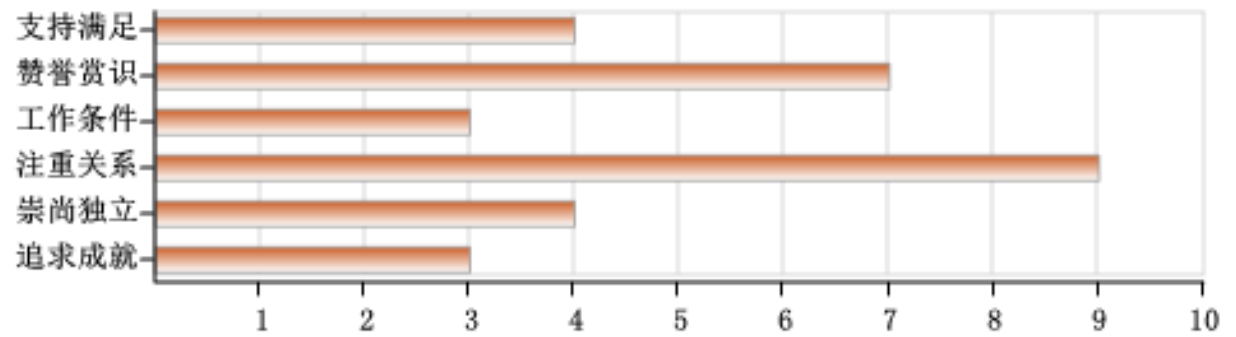
擅长服务他人

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

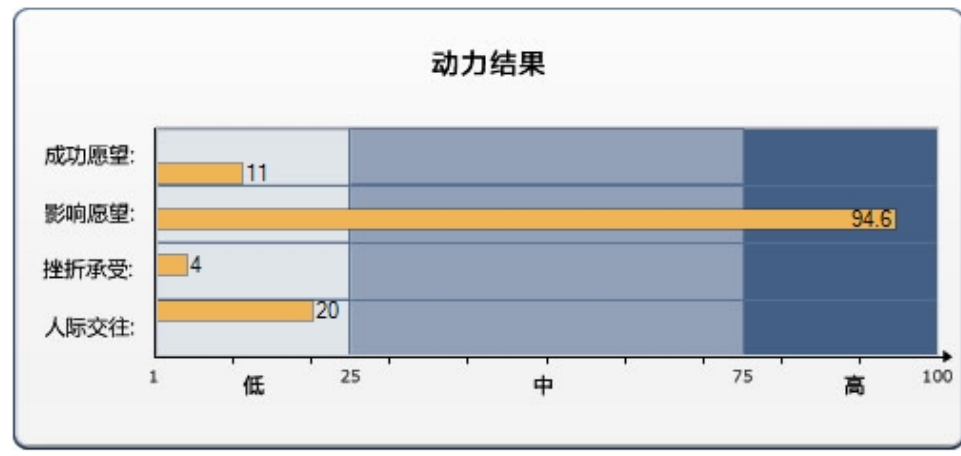
渴望通过努力获得较好的社会地位

职业价值观

希望能够以团体共同努力的方式进行工作

以服务他人作为取向，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	
<p>优势Strengths</p> <ol 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。	<p>劣势Weakness</p> <ol 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	
<p>机会opportunities</p> <ol 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。	<p>威胁threats</p> <ol 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	
<p>SO战略</p> <ol 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。	<p>WO战略</p> <ol 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。
<p>ST战略</p> <ol 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。	<p>WT战略</p> <ol 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



僧多粥少

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

向

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。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/786123110112010143>