

学院：教育科学学院

姓名：于潇佳

学号：1330030072

大学生

人生没有彩排，一切都只是现场直播。”所以如果我们想更好地去追逐梦想，必须三思，而面对自己的人生，更应该有切实可行的职业规划。

一本书里这样说到：一个不能靠自己的能力改变命运的人是不幸的，更是可怜的，因为这些人，没有把命运掌握在自己的手里，反而成为命运的奴隶。我是从骨子里鄙视这样的人的。人的一生短短数十个春秋，如果自己不努力下，

拼搏下，创造下，到老了能有多少事值得自己去回忆去纪念呢？他不会因为碌碌无为而遗憾吗？记得一位哲人这样说过：走好每一步，这就是你的人生。而作为正处于大一的我而言，首先需要有明确的规划。

一，树立目

标-----让人们的心灵洒满阳光。戴高乐曾经说过：眼睛所看到的地方就是你会到达的地方。伟人之所以伟大，是因为他们决心要做出

伟大的事。因此，要使自己的人生精彩些，首先应给自己一个明确的理想，它有足够的难度，但又有足够的吸引力。你愿意为此全力以赴，那么你就可能获得成功。正所谓：志不立，天下无可成之事，也才有“世上无难事，只怕有心人”的豪言壮志，理想是一个人行动的指南，那如果没有这个指南针呢？或许人生的航船就要失去方向了，而我作为一名大二的学生，更不能没有目标没有理想地生活。从小我就乐于助人，并且在帮助他人的过程中自己也感受到充实与自信带来的快乐。随着社会经济的发展，人们的物质生

活得到了极大的满足，可精神生活层次还有待提高。大学学习了心理学教育学之后，我就更深层次地理解“知识改变命运，教育成就未来”这句话。而若想提高人们的精神生活和幸福指数有赖于教育的发展和完善，而教育更完善的发展，需要更多高素质有奉献精神的人投入教育界。一次偶然，听了台湾著名大教育家高震东先生来我们学校的演讲，感受很深，或者是被震惊了。突然感觉自己以前对教育认识的肤浅。高老先生在台湾创办了忠信学校，他认为德育是一切教育的根本。智育没有德育做基础，智育就是犯罪的帮凶；

体育没有德育做基础，体育就是暴力的前卫；群育没有德育做基础，群育就是社会动乱的根源；美育没有德育做基础，美育就是腐化的催化剂。教育工作肩负在师范生身上，每个老师不能小看自己对学生的影响。爱自己的孩子是人，爱别人的孩子是神，对高老先生的崇拜一直到现在都没丝毫的改变。我相信我的终极理想就是创办心理辅导机构，素质拓展中心和内外兼修私人定制机构等。用自己的知识和能力为更多的人带去温暖和阳光，让生活更加温馨幸福美好。

二，认识自我

（一）生理自我 本人身体健康，身体素

质较好，注意饮食营养和身体锻炼。喜欢各种体育锻炼，如瑜伽，羽毛球等。视力极好，听力正常，记忆力较强，关注细节记忆，语言表达能力强，注重自身修养和加强印象管理。

（二）心理自我 本人性格开朗，愿意在人际关系上投入时间和精力。善良细腻，热情，自信，有责任心，追求完美，会认真完成学习和工作任务。但是有时对没有框框的任务，惰性大。做事喜欢有较强的目标方向性，主观性强。情绪波动大，但是自己会为自己做一个合理的宣泄，然后立马投入紧张的学习工作状态。想象力丰富，善于创新。更

注重理解，而不是判断。比较喜欢提出计划，并大力将其付诸实施。特别善于替别人发现机会，并有能力且愿意帮助他们采取行动抓住机会。

（三）社会自我 本人崇尚和谐，道德感强烈情感多样：善良，热情，友好，体贴。喜欢他人的肯定，也乐于称赞和帮助他人。倾向于运用情感作出判断，决策时通常考虑他人的感受。总是避免矛盾，在意维护人际关系，愿意花费心思结交各种各样的人。但是因年龄小，成长过程经历太少挫折，所以思想上还是有很不成熟的地方。

（四）职业条件

职业兴趣——亲和力理解力强，喜欢与人沟通。

职业能力的适应性——适应能力强，能处理好同事，上下级关系，而且可以很快进入工作状态，潜力很大。

职业价值观——看重社会价值，从而实现社会价值与个人价值的完美统一。

胜任能力——优势：善良热情，乐观自信，责任心强；劣势：敏感多疑，优柔寡断。

家庭环境分析——普通家庭，父母文化水平不高，对我的期望很大，希望我可以创造出属于自己的一片天地。

学校条件分析——一般的本科院校，但专业强势，导师一流，可继续

深造，对外交流机会多。

三、职业测评

(一) 艺术性——具有此类个性倾向的人，对具有创造，想象及自我表现空间的工作显示出明显的偏好。他们和研究型倾向的个体相同之处在于创造倾向明显，对于结构化程度较高的任务及环境都不太喜欢，对于机械性及程式化的工作毫无兴趣。也比较喜欢独立行事，不太合群。但两者所不同的是艺术倾向明显的个体好自我表现，重视自己的感性，直觉辅导，劝说类工作。这一领域的职业有：学校教育以及社会教育方面，社会福利事业，医疗与保健方面，各种直接为人服务的和

力好情绪变化较大。这一领域的职业有：雕刻以及工艺方面，舞剧戏剧等。

(二) 社会型——具有此类倾向的个体，喜欢以人为对象的工作，。他们通常言语能力优于数理能力，善于言谈，乐于与人相处，给人提供帮助，具有人道主义倾向，责任心较强。习惯于与人商讨或调解人际关系来解决面临的问题。不太喜欢以机械和物品为对象的工作。适合从事咨询，培训，

商品营销方面的职业等。

(三) 常规型——又名事务型。具有这类倾向的个体，喜欢高度有序，要求明晰的工作，对于规则

模糊自由度大的工作不太适应。不习惯主动决策，习惯于服从，一般较为忠诚可靠，偏保守。与人工作中的交往会保持距离。工作仔细，有毅力。对社会地位社会评价比较在意。通常愿意在大型机构做一般性工作。相应的职业领域有：银行职员，图书管理员，会计，出纳，统计人员，计算机操作人员，办公室职员。

四、职业认知 作为一名师范类心理学的学生，以后更可能的是从事心理咨询和学校心理我们重视中学生的心理健康教育，并为提高心理健康教育水平而积极开展教育科研工作。心理教育的主要任务有两条。一是对全

教育工作。而我本身喜欢和人交往，热心帮助别人。所以我相信我会选择这样的工作，为我的理想而努力奋斗！这里我想简单谈谈自己对这份职业的理解：1，作为一名学校心理健康老师：中学生正处于身心发育的关键时期，在这一时期如果出现心理失衡或人格上的偏差、失范，将对他们一生的成长产生严重的不良影响。当前教育改革深入发展的实践和全面加强素质教育的要求，呼唤体学生开展心理健康教育，使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好

的个性心理品质。二是对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱困扰调节自我，提高心理健康水平增强发展自我的能力。心理健康教育是一项科学性很强的教育，开展心理健康教育，教师不仅要深入了解学生，而且要善于与学生交朋友。要更新教育观念，树立新的学生观、人才观、教育观，尊重学生的人格，保护学生的权益，形成新型民主的师生关系。其次，要求教

五，规划与实施评估方案

(一)

(2014

年---2017

年)) 努力

师学习和掌握心理健康教育的基本知识和技能，能够在教育教学中自觉地运用，促进学生心理健康成长。对于专职从事心理健康教育工作的教师要经过必要的培训和资格认证。对于暂不具备条件的学校，通过努力创造条件后再逐步开展这项教育。

2，作为一名心理咨询师：本着“助人自助”的目的，帮助人们解决心理问题，使人们树立自信，从而收获充实与满足，实现社会价值和個人价值的完美统一。

并合格的完成大学本科的学业，取得相应的毕业证书和学位证书。在这个过程中，

充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质和能力并作为就业准备。

(二)

(2017年---2020年) 年努力取得心理咨询师的二级证书，参加各种公益活动，服务他人。在这个过程中，多与其他咨询师接触交流经验，学习他们的心得，并且多交往些与自己有相同人生观，价值观的人士，为创建我们心中的教育机构打下基础。

(三)

(2020年---2025年)) 年在从事心理咨询心理健康教育过程中，努力自己创办心里杂志和静

心瑜伽馆，并努力组建创业团队，为自己积累各种财富。

(四)

(2025

年-----

) 在各种资源聚齐的情况下，为中国的教育事业更和谐发展做出自己最大贡献。

六，结束语

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、

磨砺。一个人，若要获得成功，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，未来，要靠自己去打拼！我会为自己的理想不懈

努力！我会向做一个有利于社会和他人的靠近！

这个世界会越来越公平，只要你客观公正地证明你足够优秀足够有能力和热情，你就会创造出属于自己的一片天空。