

# 解开心灵枷锁

# 拥抱美丽人生

## -----未来心理咨询师的职业规划

姓名： 王小玲

性别： 女

省市： 北京市

学校： 北京大学

院系： 心理学系

学号： 10916031

指导教师： 陈永利

联系电话： 15010389539

电子邮件： wangxiaoling20@163.com



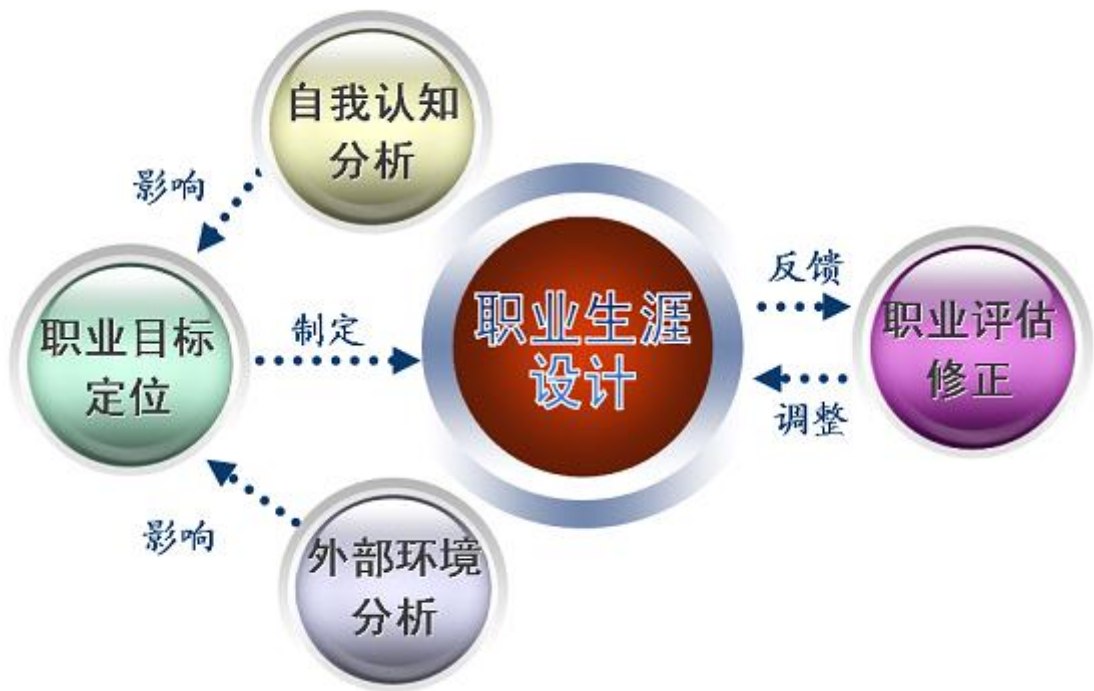
# 目 录

---

---

第一章【自我认知分析】	1
【性格分析】	2
【兴趣探索】	8
【价值观】	11
【能力评价】	16
【综合评价】	20
第二章【外部环境分析】	22
【就业环境】	22
【行业调研】	26
【企业调研】	30
【职业调研】	36
【职业道德与伦理】	39
第三章【职业目标定位】	41
【生涯人物访谈】	41
【心理咨询师胜任特征自我分析】	47
【我的选择】	50
【入职途径】	51
第四章【职业生涯设计】	54
【我的职业规划】	54
【具体计划实施方案】	55
第五章【职业评估修正】	59
【职业评估与修正】	59
【备选方案】	61
参考文献	62
个人简历	63
致 谢	66

作品完成思路如下：



# 写在前面

---

有梦想的人，全世界都为他让路，关键是要明白，自己想去哪里！

2008. “5.12”这一天，这个特殊的日子，让我的人生航线从此改变……

这一年我大学毕业，这一年我签了工作，开始了新的生活；

这一年发生了特大地震，家乡所在的县城瞬间被夷为平地；

这一天北川变成了一片废墟，这一天我经历并体验了生与死；

这一天也让全中国的人们听说了一个在地图上找不出的地方叫做“北川”。

作为一名北川儿女，我在第一时间赶往灾区现场，开始了抗震救灾的志愿服务。

那一年，我22岁。生活从此改变了，奋斗目标改变了，一切都是新的开始……

小学的我热爱唱歌、热爱生活，尽管经历多次转学依然是一个乐观独立的疯丫头。

初中被教导要淑女于是不再蹦跳走路，开始学会安静，学会做梦也开始多愁善感。

高中为了实现梦想开始思考人生努力学习，为考上好大学而早起晚睡戴上眼镜。

大学在师兄师姐的劝导下进行职业规划，于是学习、兼职、工作、考研与毕业。

曾经的我热情而有活力，曾经的我阳光而有激情，那时候的我知道自己想要什么。

曾经的我喜欢畅想未来，曾经的我理性而有梦想，那时候的我知道要过什么生活。

突如其来的大地震让一切梦想化为灰烬，再次感叹什么叫“计划赶不上变化”。

人生轨迹突然发生转折，一切都来不及准备，来不及接受，一切也都无法改变。

用乡亲们的话说“眼泪都流尽了”，除了缅怀与感恩，把伤痛深深埋藏在心底。

埋在废墟里的大多是爱学习的孩子，于是家长不再逼着孩子爱学习，生命更重要！

救出自己班级孩子的老师却未能救出自己的孩子，望着学生的身影就默默流泪。

每天为了生活拼命奋斗的人们开始停下脚步，打着麻将喝着茶感叹要活在当下。

那一年春节街道异常热闹，人们开始担心还有钱来不及花，有些感情来不及表达。

有感于全世界的人们踊跃伸出援手参与救援，出钱出力募资捐款传递爱心。

为了感恩，为了我们爱的人以及爱我们的人，我们必须好好活着，只能好好活着。珍惜，感恩！我辞掉高薪工作，考取了北京大学心理系，成为临床心理学的硕士。学以致用感恩生活，忙碌而充实，学专业、干咨询、做项目，我重新微笑。房子没了，人还在，生活变了，梦想一直都在！

站在学生时代的尾巴上，回首过去，遥望未来，生活还在继续。曾经怀揣以后小小愿望，希望做一只山沟里飞出的金凤凰，成为一名都市白领。2004年实现大学梦想，2008年实现白领梦想，命运改变让2012年即将重新起航。有一种方向，叫作“渴望”。有一种动力，叫作“梦想”！

**我毅然选择辞掉高薪工作，考取北大心理系，要做一名专业的心理咨询师！**  
**为了家乡人民，为了民族使命！我不怕，因为我是北川的儿女！**  
**新的起点，新的开始！我是：尔玛艾娜，我是：王小玲！**







## 第一章【自我认知分析】

What is a man's first duty?

The answer is brief: To be himself!

做自己！那么，我是谁？我喜欢做什么？想要做什么？能做什么？

自己是谁这既是基本的哲学问题，也是全部世界的细节，值得我们每一个人认真思考的问题。青年危机有两种，一种不知道奋斗的出路，另一种不知道奋斗的理由。因此，对于即将走入工作岗位的人们，思考和规划就显得非常重要。在生活中经常会看到或听到——

◇ 刚入职场的入问：我要往哪里去？——（工作，职业，目标）

◇ 工作年限长一点的人问：我是谁？——（能力，潜力，性格）

◇ 而经历丰富阅历丰富的人会问：我想要什么？——（价值观，梦想，信念）

选择职业是人生中一项非常重要的抉择，它不仅决定了人们今后将从事的道路，而且在很大程度上决定了人们的生活方式和生活内容。而要想知道想走什么样的路，想过什么样的生活，首先得客观理性的去分析自己：**我到底是一个什么样的人？**



我在思考：我是谁？



我是一个什么样的人？

## 【性格分析】

### 我是一个喜欢新鲜事物，不断尝试和超越自己的人

从一个偏僻小寨不会讲普通话开始，到学着发音练习讲话并从初中开始成为一名主播。从当众发言脸红到开始尝试不停的锻炼，到开始从中学时代主持学校各种大小型活动。大学四年担任校报记者并最终被选拔当选为记者团团长。

我喜欢冒险，喜欢挑战。我不断的去尝试新的事物，也不断地超越过去的自我。



担任北大电视台《北大新闻》主播



担任湖南卫视《岳麓实践论》外景记者

从喜欢看新闻听广播到成为《北大新闻》主播、广播台新闻组《热点时评》播音员。从看明星剪贴画到目前成为北大百周年纪念讲堂文艺记者，经常负责各种明星人物专访。我不断尝试、挑战，我认同一句话“如果你不去挑战，你就不会知道自己会有多优秀”。

我对自己感兴趣的东西接受能力强，对自己喜欢的事物有一种天生的求知欲望和技能，挑战和超越自我同时还能激发别人的热情。

### 我是一个喜欢与人交际的人，喜欢结交朋友

小学 5 次的转学经历，不仅从小锻炼了我的独立能力，同时还让我具备很强的适应和交际能力，能迅速洞察别人和理解他人的需要和动机，具备良好的团队

意识。因此，大学毕业刚参加工作两个月的我，不仅获得“销售冠军”，同时还被部门同事全票通过选举为部门高级客户经理。来到北大以后，通过参加学生活动与不同专业的学生结下友谊，而且通过专业培训，也深受同行专家和老师的喜爱。



参加催眠培训与德国老师 Ortwin Meiss 合影



在央视 CCTV-12《心理访谈》栏目组实习

## 我是一个乐观、坚强而独立的女孩

或许是因为遗传我妈妈开朗活泼的性格的原因，我常常也给别人留下非常阳光的印象和感觉。我喜欢笑，我的人生格言是“一辈子很短，开心了就要笑一笑，不开心了就等会再笑一笑。”我觉得微笑是这个世界上最美的一种表情。喜、怒、哀、乐，都是一种情绪的表达，但是我坚定微笑和赞美却有移山的力量。



参加 5.12 抗震救灾灾后心理援助



继承族人精神始终微笑面对生活

如果生活中不能看见阳光而只有阴影，说明阳光就在我们背后，只要我们自己转过身来就好。换一个视角，换一种心态，就会有不一样的情绪体验。爸爸妈妈离婚虽然让我为不能拥有一个完整的家而感到遗憾，但是站在另一角度就会觉得“两株水土不服的植物种在一个花盆里，本身就不是一个明智的决定。爸爸妈妈分开了也并不意味着我就失去了他们。”

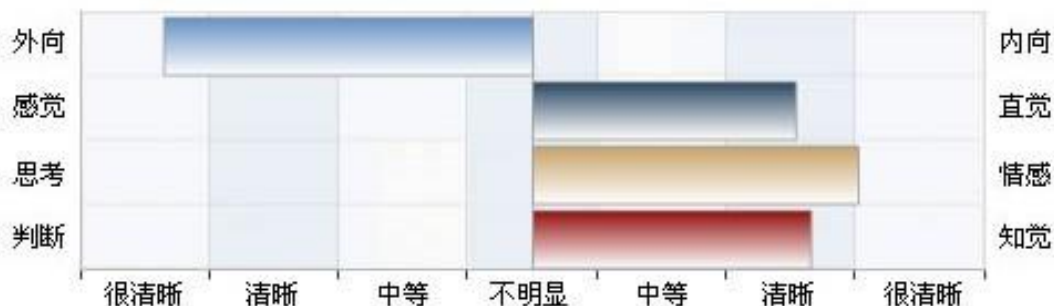
而独立的性格或许也跟我早期的寄养经历和不断转学有关吧，在我 9 岁的时候开始自己洗衣服做饭扎辫子，从六年级就开始住校，生活自理。初中毕业开始第一次尝试做家教；高中毕业做过促销、当过收银员；大学为了自己赚取生活费，一周做三份兼职，为了不影响正常的学习，我开始制定时间管理表格，将重要事件、紧急事件与作业安排等逐一排序，从而锻炼了自己时间管理与规划能力。

为了让自己对自身性格能够有更加科学、全面而客观的认识，我运用了 MBTI 测评工具进行了测试。测出的结果是：

### ENFP - 公关型（外向、直觉、情感、知觉）

由于我们人的心理特征是极其复杂的，测评只能通过一定的理论与方法对被测者的心理特征，在一定的信度与效度(75%-95%)水平进行推测。因此，所有的测评都达不到 100%准确，所以我根据自己的现实情况将实验结果进行了适当的分析与取舍，具体如下：

性格特征分布图



这种类型属于公关型，占总测评人数的：3.3%。ENFP 型的人社交广泛，有很多朋友。他们热情洋溢，能够利用自己广泛的社交网络将人们聚集在一起，不喜欢被束缚。喜欢新鲜事物，总会产生无数新奇的想法，但是却缺乏判断这些想

法是否可行的现实能力。发展得最不充分的人格类型元素是感觉，所以他们一般不会关注细节。经常可以看到他们在到处找一样丢失的东西。

ENFP 型的人非常敏感，性情温和、有同情心，关心他人，拥有很强烈的价值观念，他们做出的大多数决定，尤其是那些重要的决定，都是根植于自己的这种价值观。ENFP 型的人忠于自己的朋友，一旦他们知道朋友遇到了困难，会非常愿意而且急切地想要予以帮助。他们通常总是兴高采烈，但一旦受到惊吓或是打击，被测者就会变得冷淡而抑郁。

### 工作中的优势：

- ✚ 敢于冒险，敢于尝试新事物，能克服障碍；
- ✚ 兴趣广泛，对自己感兴趣的东西接受能力强；
- ✚ 希望打破常规，考虑事情发展可能出现的新情况；
- ✚ 对收集自己所需信息有一种天生的求知欲望和技能；
- ✚ 能通观全局，能看出行为和思想之间的潜在含义；
- ✚ 适应能力强，能迅速改变自己的行事速度和目标；
- ✚ 交际能力强，能激发别人的热情；能洞察别人和理解他人的需要和动机；

### 工作中可能存在的不足：

- ✚ 过分扩展，尝试做的事情太多；
- ✚ 因寻求可能的最佳结果而拖延工作；
- ✚ 不善于把握事情的轻重，难于决定优先处理哪些事情；
- ✚ 易于烦躁或者不耐烦，尤其是当工作中创造性的过程结束以后；
- ✚ 讨厌做重复性的任务；不能容忍与过于严谨的机构或者个人工作；

### 发展建议：

- ✚ 为达成目标，需使用制定计划和进行时间管理的技巧；
- ✚ 需要根据重要性事先做好安排，先做最重要的，然后坚持到底；
- ✚ 需要关注重要的细节；需要学会筛选任务，不要试图去做所有具有吸引力的任务；

## 测试结果与现实生活对照分析：

1) 测试结果：“喜欢新鲜事物，但缺乏判断这些想法是否可行的现实能力。”

**现实对照：**现实中的我由于喜欢不断挑战和超越自我，因而往往对于设定的目标都会尽最大努力去实现。2008年本科毕业找工作的时候，虽然知道太平洋医疗集团招聘需要有医学背景，但是对于师范毕业的我，由于对消费心理学感兴趣，在简历筛选不合格的情况下，自己亲自做了一份详细的市场分析报告和项目策划书，并最终拿到 OFFER。

2) 测试结果：“不善于把握事情的轻重，难于决定优先处理哪些事情。”

**现实对照：**现实中的我因为喜欢尝试很多新东西，所以总是同时做很多事情，为了保证自己的完成效率，我通常都会给自己制定时间管理表格，根据事情的重要和紧急程序进行排序，依次完成。

3) 测试结果：“发展得最不充分的人格类型元素是感觉，所以他们一般不会关注细节。”

**现实对照：**由于处女座天性追求完美的原因，我总是要做一件事情就会力求最好，因此往往会关注到别人不会关注的细节。班级集体出游我总是随身携带创可贴、藿香正气液等紧急医疗用品，同时在组织活动的过程中总是事先想好各种应急预案，力求活动圆满完成。

### 适合的领域有：

消费类商业、**服务业领域**、广告业、娱乐业领域、社区服务等

### 适合的职业有：（备注：加粗部分意为自己感兴趣的职业）

- 公关专业人士
- **团队培训人员**
- 特别事件的协调人
- **社会工作者**
- **职业策划咨询师**
- 促销员
- **节目主持人**



- 社区工作人员
- 自愿工作者

**总结：**

从以上评估结果来看，我对自己性格判断基本正确。在我的性格中，充满着想象力、冒险精神与亲和力，同时，对于程序化和墨守陈规的事件存在抗阻心理。

## 【兴趣探索】

兴趣是最好的老师，人生最大的成功就是把自己的兴趣变成职业！

而要做到这一点，必须先弄明白一个问题：**我到底最喜欢做什么？**

**我喜欢与人打交道，充满乐趣：**

- ◇ 本科加入全国大学生青年志愿者队伍，定期参与活动。
- ◇ 2008年加入抗震救灾队伍，为灾区孩子举办高考心理辅导讲座。
- ◇ 喜欢临床咨询，在帮助来访者的同时“助人自助”体会成就感。
- ◇ 参与社团组织曾担任学生干部，多次策划并负责组织大型活动。



担任成长与梦想心理素质拓展训练营教练



暑期在精神卫生中心病房实习

**我喜欢自由、充满新鲜感和创意：**

- ◇ 加入广播站电视台尝试播音与主持，与新闻团队学习采访、摄影和写稿。
- ◇ 我爱上心理咨询去探索并理解人物的内心，从来访者身上发现学习闪光点。
- ◇ 我尝试将心理学与传媒结合起来，进行人物专访以及访谈类节目的主持人。
- ◇ 我喜欢唱歌喜欢跳舞也喜欢各种个性有创意的艺术品，喜欢生活充满惊喜。





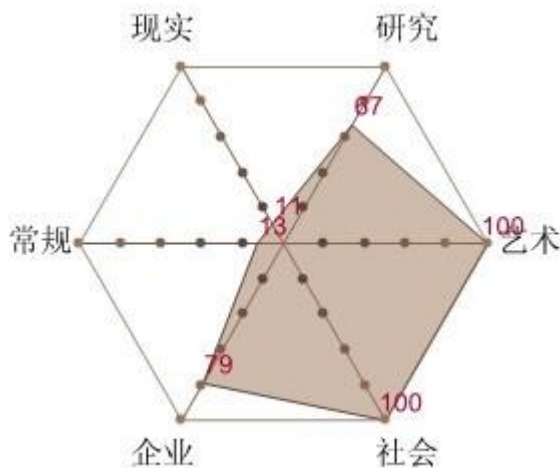
担任午夜讲坛心理咨询师嘉宾



参加美国贝克认知行为治疗

为了更客观的了解和分析,我还运用了霍兰德职业兴趣分类来考查我的兴趣倾向。该量表是美国著名职业指导专家 J.霍兰德 (John L. Holland) 编制的,该测验能帮助被试发现和确定自己的职业兴趣和专长,从而科学地做出求职择业的决定。

霍兰德根据个体职业兴趣的不同分为六种类型,分别为:实际型(R)、艺术型(A)、研究型(I)、社会型(S)、企业型(E)、常规型(C)。他的研究表明,人只有在与自己类型吻合的环境中才能取得更大的成功、产生最强的成就感与满意度。下表是我的职业兴趣分布图:



从测试结果来看,系统的评价还是比较准确的。我的兴趣类型属于SAE型,尤其是对SA有着明显的偏好,这与我所爱好的事物非常吻合。

**例如：**

A-记者、主持、播音、采访；电视节目等；

S-志愿者、组织活动、服务工作、咨询服务、培训会务等；

E-创业：亲子教育-个性化辅导-心理咨询-EAP 培训一条龙服务机构。

**突出的特点：**

- ✚ 对人非常和善、心思细腻、情感丰富、善于共情，喜欢处理人的事物，特别是对人有所帮助的事情。
- ✚ 对创造性的东西十分感兴趣，乐于从事社会交往。喜欢主持、写作等相关创作和与人打交道的工作。
- ✚ 喜欢探索，重视个人和团体的关系，喜欢挑战和超越自我。
- ✚ 对新鲜事物充满好奇，喜欢探索，善于思考和分析。



心理素质拓展暑期夏令营担任教练



与精神科大夫举行座谈交流

**总结：**

通过自我觉察以及利用分析工具，基本可以对我的兴趣做一个相对全面的总结：我喜欢做与人和与“艺术”打交道的工作（而心理学正是一门基于科学的艺术）。对新鲜的人和事感兴趣，喜欢探索，善于分析和思考。喜欢一些变化，而不是一成不变的东西。

## 【价值观】

如果生活没有方向，就会变得漫无目的，死气沉沉，没有意义。缺少目的和价值的生活则会让一个人变得无精打采、绝望万分。价值观是一个人做事风格的核心，明确自己的价值观也就明确了人生的方向。

我最想要的是什么？我的生命有什么意义？

心理学上有一个游戏，写出下表中你认为最重要的5个东西并进行价值观排序，然后将其中一个东西拿出去和别人交换，换回的东西摆在另一边，看看最后剩在手里的是什么？

### 价值观探索活动-价值观市场

成就 ✓	诚实	快乐 ✓
审美	正义	权利
利他	知识	认可
自主	爱 ✓	宗教信仰
创造性	忠诚	技能
情绪健康	道德	财富
健康 ✓	身体外观	智慧 ✓

最后，我发现留在最后的是—— **健康!**

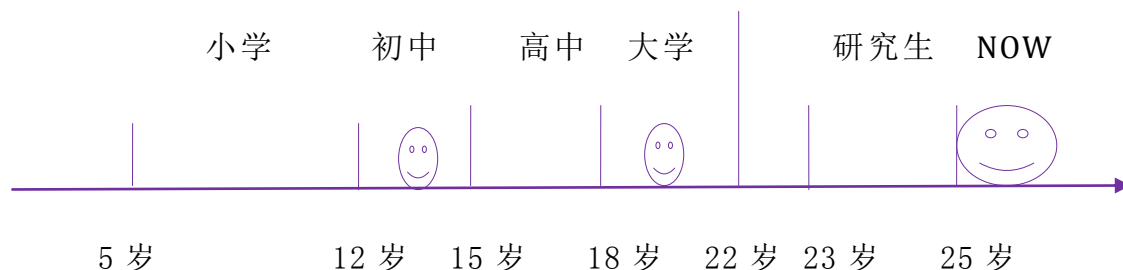
而我所理解的健康又包括两个方面：身心健康！所以健康第一！

或许这是我现在的回答，可当我认为自己足够健康的时候，或许我会留下成就？智慧？很多时候其实人们很贪心，总想什么都要，当只能选择其一的时候，你才会知道自己最舍不得什么。这也是为什么我们很难做出抉择的时候，往往喜欢抛硬币，因为只有当硬币抛出去的那一刻，你才发现害怕结果是什么？

这让我想起曾经带学生团体心理辅导活动-《人生拍卖会》，规则是每个人的手里都有100万，可以用来拍卖老师锦囊里的任何东西（例如：**智慧、自由、幸福的家庭等等**），而这个东西是什么，将由老师抽签决

定，谁也不知道下一个是什么。这 100 万不能兑现，不能转让存储，也不能无限使用。通过叫价竞拍就会发现对于每个人来说什么东西最重要，有的人太想得到一样东西，不惜竞价 100 万，而如果多人竞价 100 万需要陈述理由，由大家投票决定竞拍获得者。

为了更加全面的认识自己的价值观，我选择用坐标轴来画出自己的“生命线”（站在历史的河流中去回看人生）。



### 5-12 岁：五次转学经历锻炼我较强的适应与交际能力：独立坚强

小学六年换了五个学校，不断的转学经历教会我从小独立，并且可以很快的适应新的环境，变得勇敢而坚强。阳光和乐于助人的性格总是让我很快就和新同学熟悉起来并成为朋友。六年级写作文《十年后的我》，被作为校级优秀作文张贴在学校门口，觉得无比荣誉，从此开始热爱写作。

### 12-15 岁：担任学生干部锻炼我组织策划与沟通能力：开朗自信

初一进校一次偶然的的机会进入校广播台，然后开始播音、主持学校各种大小型文艺晚会，并且由文艺部副部长最后担任学生会主席。锻炼组织策划能力，以及在公众面前表演和主持的胆识，开始变得自信和开朗。

### 15-18 岁：高考志愿填报毅然选择师范院校：开启“心理”生涯

在北川中学就读高中的我，酷爱数学的我在文理分班的时候纠结了半天后，毅然决然的选择了文科班。那时候我写的作文经常被语文老师

作为范文，当着全班的同学朗读，这让我大大增加了写作的乐趣，同时励志成为一名老师。高考志愿的时候选择了师范院校，志愿：心理学。

### **18-22岁：大学四年培养综合能力：学习与兼职两手抓**

大学期间的四年生活，可谓丰富多彩。大一乖乖上课自习抢座位，军训的时候理所应当被评为先进，顺理成章的推荐为第一批入党积极分子。大二的时候担任校报记者，在校内外发表文章 50 余篇，并最终成为记者团团长。在迎接本科教学质量评估的时候，我带领记者团全体成员在 5 分钟之内出新闻，保证新闻时效和质量，赢得考评专家和学校领导的一致好评。大学四年参加各种社会实践与兼职，学好专业知识的同时增加社会阅历，干销售、做家教、参与实习，为毕业工作打下基础。

### **23：初入职场取得佳绩，汶川地震改变人生：生命的转折**

毕业以后在一家医院工作，负责市场策划和高级客户经理。从学校初入职场，感触颇多，收获也很多。两个月取得销售冠军，然而地震改变人生。2008 年对于每一个中国人尤其是北川人来说，真的是尤为特殊。经历汶川“5.12”特大地震灾难的我们，生活一切都变了。作为北川的儿女，我第一时间加入了志愿者队伍，冒着余震和瘟疫的危险在救灾第一现场为灾民服务，并获得“抗震救灾突出贡献奖”。为了家乡人民和民族使命，也为了更好的回报和感恩社会，我决定辞职考研。

### **23-25：人生规划开启新的篇章，专业学习与实践：为梦想努力！**

考研进入北京大学心理学系的临床心理方向，从入校之前就开始担任北京大学与中国红十字会的合作项目-“壹基金北大童心康复项目”的秘书，完成学业的同时继续为灾区服务和贡献力量。三年来，我参加专业学习和自我体验，以及各种关于咨询与治疗的培训，每一天都在进步与成长。通过对自己价值的探索与思考，慢慢找到属于自己的位置和方向，逐渐体悟人生的意义，在学好专业理论的同时，不断加强社会实践与积累。

**总结：**

通过梳理自己的人生长河，我发现对我来说，最重要的一点是社会责任感。我希望自己的人生朝着既定的愿望与梦想发展，我也终于明白为什么遇到任何困难和挫折都能微笑面对，因为这与我的价值观非常吻合。追随梦想，并为人类与社会创造价值！

**关于工作价值观**

高收入	社会声望	独立性	对人际关系的重视	安全感
			√	√
社会贡献	个人成就	领导力	个人兴趣满足	社会责任
√	√		√	√

（备注：对于放弃高薪重新读研的我，最重要的就是社会责任和民族使命！）

这是关于工作价值观的自评结果，我认为对于我新的职业的选取来说，“高收入”已经不是我要考虑的因素，这也是我毅然选择辞职的原因，曾经梦想要做一名都市白领，赚很多的钱，有很高的社会地位，然而 5.12 汶川大地震彻底改变了我的价值观，或许只有经历生死离别之后才能领悟生命中到底什么最重要。因此，作为一名北川儿女，如何能够达到“个人兴趣满足”又能“帮助别人”，同时还能满足“安全感”和“社会责任”就成为我工作选择所考虑的重要因素。

**思考：**什么样的职业符合这些需求呢？—— 心理咨询师！

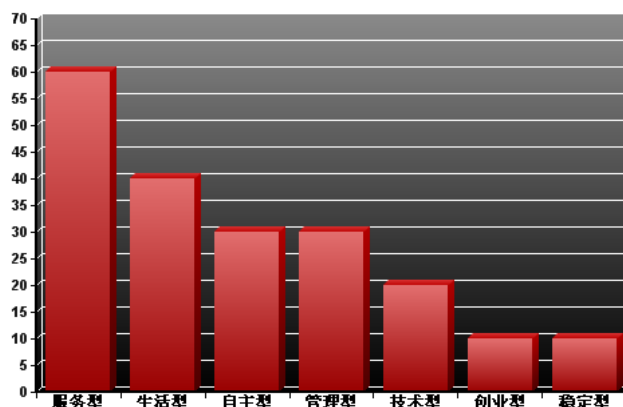
助人自助，不仅能为家乡人民服务，同时还能回报社会！

每个人成功的标准不一样，能为社会做贡献就是我的成功！

通过对自我价值观的分析与思考，我发现自己的思路越来越清晰，方向也越来越明确，至少我知道了自己希望做什么。喜欢做什么，如何应用心理学和传播心理学，以及我是否还有其他的选择。为了更全面客观的分析，我又进行了职业锚测试，结果如下：

关于职业锚测试：

*ermaling*的职业锚



结果表明，我的核心价值观为“**服务型**”，在选择职业时最看重：通过自己的努力为他人或社会带来帮助。热衷于各种公益事业，强烈的利他主义倾向使我会更加关注工作所带来的社会价值，而不是自己的福利和地位。

以下是**服务型**职业价值观的典型特点：

有强烈的利他主义倾向，喜欢助人为乐；工作是否有价值关键看能否给他人或社会带来帮助；希望人们认可自己对社会的贡献。

**主要职业领域：**

教师，医生，律师，边防战士，环保主义者，社会工作者等

乐衷的活动或课程：儿童教育、带活动，家教、咨询、志愿者等。

特别钟爱的专业有：教育、心理、社会工作、外语等。

**职业通路举例：心理咨询师/教师**

从事心理心理咨询工作的同时，也开展心理健康教育事业！

## 【能力评价】

### 一、专业能力：

当我对一事物或者学科充满兴趣和好奇的时候，强烈的探索欲望会成为我猎取知识的强烈动力。从5岁开始就会背《九九乘法表》、背唐诗、还会珠算，比很多小学二年级的孩子学的都快。长大以后选择了心理学专业，六年的心理学学习中，我基本都习惯在老师上第一节课之前将教材通读一遍，再带着问题去听讲。目前已学习和掌握的专业课程如下：

#### 1) 知识储备：

普通心理学、实验心理学、生理心理学、变态心理学、认知心理学、高级心理学和行为科学统计、心理学研究方法、心理咨询与治疗引论、心理动力性治疗、心理学病理学、访谈技术与评估、团体心理治疗、心理治疗理论与实务、家庭治疗、认知行为治疗、临床心理学伦理规范、自杀与危机干预等。



2009-2010 参加中美夫妻治疗班连续培训



2010-2011 参加中德催眠班培训培训项目

#### 2) 受训背景：

- 2011.3 首届精神分析取向的夫妻治疗连续培训项目；
- 2010.12 现代行为治疗技术操作培训班（高级班）；
- 2010.10 第二届中德催眠治疗连续培训第三次集训；
- 2010.7 第三届中德催眠治疗连续培训第一次集训；



- 2010.4 第二届中德催眠治疗连续培训第二次集训;
- 2010.6 现代行为治疗基本功连续培训（中级班）
- 2010.3 “走出困境”自我体验式 工作坊
- 2010.9 中国-WHO 合作项目认知行为治疗培训
- 2010.3 认知行为治疗团体督导
- 2009.9 精神动力学团体督导
- 2007.10 团体认知行为治疗工作坊
- 2008.5 国家二级心理咨询师培训



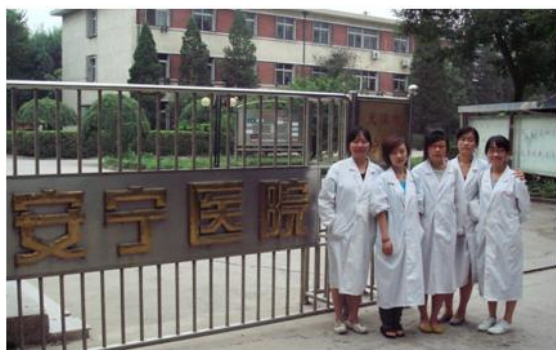
连续 3 次担任中德班会务工作人员（右一）



连续 4 次担任中美班会务工作人员（左三）

## 二、 实践经历:

- |                |                    |         |
|----------------|--------------------|---------|
| 2010.12 至今     | 北京林紫心理咨询中心         | 资深心理咨询师 |
| 2010.3 至今      | 北京大学学工部心理咨询中心      | 心理咨询师   |
| 2010.3 至今      | 北京大学校医院心理咨询中心      | 心理咨询师   |
| 2010.6~2010.7  | 天津市安宁医院            | 暑期实习    |
| 2009.9~2010.3  | 北京大学校医院心理咨询中心      | 接待员     |
| 2009.9~2010.9  | 中国心理网技术研发部         | 项目研发组   |
| 2009.7 ~2009.8 | 北京安定医院戒酒病房         | 实习      |
| 2009.7 ~2009.8 | 安定医院住院部（精分及情感障碍病房） | 实习      |



天津安宁医院精神病房实习（左二）



2010年安定医院精神科暑期社会实践（左一）

### 三、职业能力：

#### 1) 可迁移技能分析 — “举一反三”

学习心理学只是一种知识的储备与掌握（让我们知道“是什么”），临床培训与实践才是真正的学以致用（让我们知道“怎么做”）。而真正有效的学习应该是可迁移技能的培训，也就是所谓“举一反三”的能力（我们还得知道“为什么”）。

举个例子，如果你的专业是心理学，那你能很清楚的告诉别人究竟什么是心理学吗？心理学都学什么，研究什么样的问题？除此之外，在生活中我们经常遇到这样的情况：当别人听说你是学心理学的，一般会有这样的反应：1) 你学心理学的知道我在想什么吗？2) 学心理学的人是不是本身都有心理问题？3) 你会催眠吗？4) 你说我这样是什么问题？你看看我这样是不是不正常啊.....面对诸如此类的问题，你能够很清晰的回答出来吗？心理学虽然发展非常迅速，但它毕竟是一个新兴学科，所以在中国还是有很多人对于心理学不了解甚至有所误解。而作为一名心理学的硕士，并且希望以后还能从事心理相关的工作，这些都是值得我们认真思考的一个问题。而为了去探索这些答案，就需要广泛阅读，同时也需要结合生活中的各种现象，用心理学的视角去思考去解释。



为长沙疯狂英语素质训练营举办心理讲座



带领小学生参加心理素质拓展活动

2010 的暑假，我受疯狂英语暑期集训营的邀请，与另外两名清华、北师大的研究生对参加集训的同学进行心理素质拓展活动，得到全体同学及主办方的一致认可。其中，139 名同学中，有 136 名同学认为“非常满意”，3 名同学认为“满意”，满意率 100%。

## 2) 自我管理技能分析

除了自我管理技能的自我测评之外，我认为还需要包括自我成长以及自我规划的能力，而学习临床心理学本身就有一个很特别的好处就是“助人自助”——自我成长。此外，一个正规的心理咨询师的培养计划除了培训、实践之外，还包括督导和自我体验，去解决自身的问题。关于自我规划，既是一种习惯，也是一种能力，需要一个过程。

## 【综合评价】

关系	第一印象	性格评价	能力评价	为人处事的评价	优点	缺点
室友	成熟 阳光 有气质	外向	社交能力、执行力、适应性很强； 适合与人打交道的工作，以及在各种工作中转换	认真、热情； 善良、有亲和力；周到、追求完美；	优点很多。 工作态度端正，上进，认真等等。  工作能力突出，能力如上。人际关系好，是很好的合作者。	容易情绪化 时间观念差 脸皮太薄
朋友	有才情 有志气 有恒心	外向	具备优秀的组织协调能力； 能够很快并很好地适应新环境，在社会活动领域有独特才华。	高人际敏感性、 高情商，待人接物恰到好处。 办事漂亮且高效利落。	有能力，有上进心，有耐心，为了梦想为了目标从未止步，是不可多得的优秀人才。	无大的缺点 有时心态待磨练、更成熟。
同学	干练 坚强	外向	综合能力评定为较强； 擅于组织； 创新突出；	始终如一的保持微笑，可以用它来改变世界的。	精明能力 善于学习	太理智

为了能更客观的了解自己，我还专门设计了问卷，具体如下：

**开放式问卷补充：**

**您觉得我最适合的职业/行业（并简述您的理由）：**

 **心理咨询：**这是你的专业，有扎实的功底，得到老师和来访者的认可。

 **培训、讲课：**师范出身，没说的。

- ✚ 公关、销售：优秀的沟通能力和表达能力以及外表和亲和力，都是十足的加分项。
- ✚ 主持人、播音：这个你已经有了那么多的经验，没的说了。
- ✚ 教育等事业单位：与人生理想一致/各方面能力能得到施展。
- ✚ 临床咨询业：专业才能/人际沟通能力。
- ✚ 传媒行业：组织协调能力/沟通敏感性。
- ✚ 公关、行政、心理咨询：考虑问题细致入微，大局观强，个人具有较强的人格魅力。

您觉得我最不适合的职业/行业（并简述您的理由）：

技术岗：相对枯燥无创造力。

营销类：闻道有先后，术业有专攻。

工程师、程序员，会计，扫大街的：还需要理由吗？除了适合都是不适合的。

总结：这就是我！

无论自评还是他评，综合起来还是有很多共同点，具体如下：

- ✓ 我是一个外向的人；
- ✓ 我喜欢人际互动、善于组织、热情上进；
- ✓ 适合从事的职业：心理咨询、教育培训、公关与传媒。

通过对自己透彻的思考和评估，我确定了自己的人生愿景——应用心理学，传递幸福生活！

- ✚ 应用心理科学：心理咨询 + 心理健康教育
- ✚ 传递幸福生活：理论应用于实践，学以致用

新的问题又来了，认清了自己的情况也想明白了自己想做什么，这只是从自身出发，属于微观分析，理性全面的规划还需要对目标行业与职业进行宏观分析。

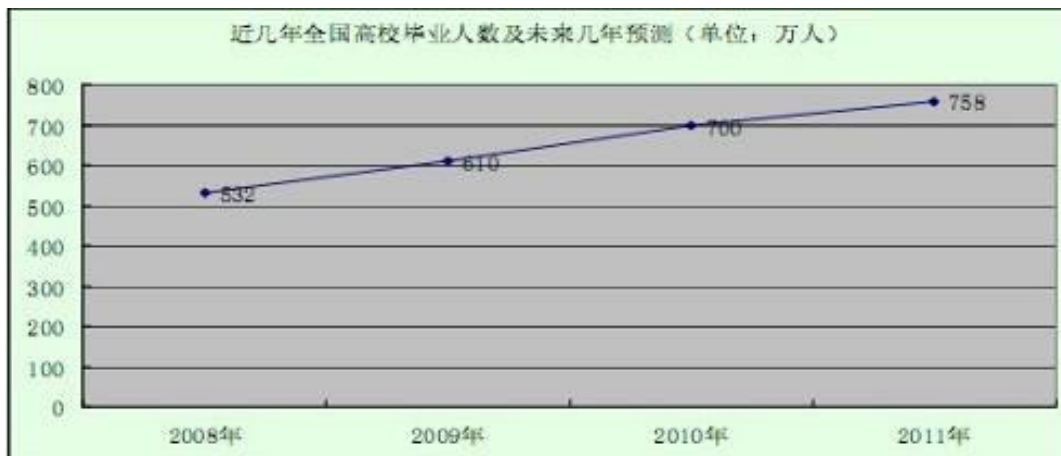
## 第二章 【外部环境分析】

所谓“知己知彼，百战百胜”，在认识自我的基础上，要想更好的确定职业目标，需要首先对整个大背景以及目标职业所处行业的形势和未来发展等进行分析。

### 【就业环境】

#### 全国大学生就业形势：

2008年全国高校毕业生532万人，全国平均就业率70%。2009年全国高校毕业生高达610万，全国人才流动中心的数据显示：截至2010年9月1日，全国高校毕业生就业率是74%，和09年基本持平。而就2010年全国大学生就业情况分析来看，首先全国高校毕业生人数继续上升至630万，而有专家预言今年的毕业生人数将增至660万，预计“十二五”时期应届毕业生年平均规模将达到近700万人（光明日报）。



从统计及预测图来看，近几年及未来几年全国高校毕业生的人数还在呈逐年增长的趋势，所以单就人数来看就业形势相当严峻。而就北京而言，作为中国首都也是全国高校最密集的城市，北京的高校所培养的毕业生就业情况如何？

## 北京大学就业形势：

自 1999 年北京大学就业指导中心成立以来，北大毕业生平均供需比达到 1:10，据 2007 年的调查数据显示：北京大学 2007 届本专科毕业生总就业率为 97.05%，毕业研究生就业率为 96.59%，其中 66.2% 的毕业生到中央和地方党政机关、省部级以上科研单位、985 重点高校、主流新闻媒体等国家重点行业和领域就业。

2008 年的北大就业数据显示，本专科毕业生和毕业研究生（含医学部的就业率分别达到 98.95% 和 99.08%，是 5 年来毕业生就业率最高的一年。而去年（2011）包括医学部在内，北大共有本科毕业生 3266 人、毕业研究生 6484 人。截至目前，本科毕业生就业落实率为 62%，研究生为 41%，签约率和去年同期大体持平。

“今年毕业生心态更稳定，求职选择更加多元化。”北大就业指导中心主任陈永利介绍说，毕业生去京外单位就业“明显升温”，今年北大毕业生留京比例约为 60%，和前几年相比降幅比较明显，估计很快将降至 50% 左右。所以，相较于整个严峻的就业大环境来说，北大今年的就业情况相对乐观。而“京外就业的升温”也在一定程度上减缓首都的就业压力。这是整个学校的情况，各院系的情况如何呢？

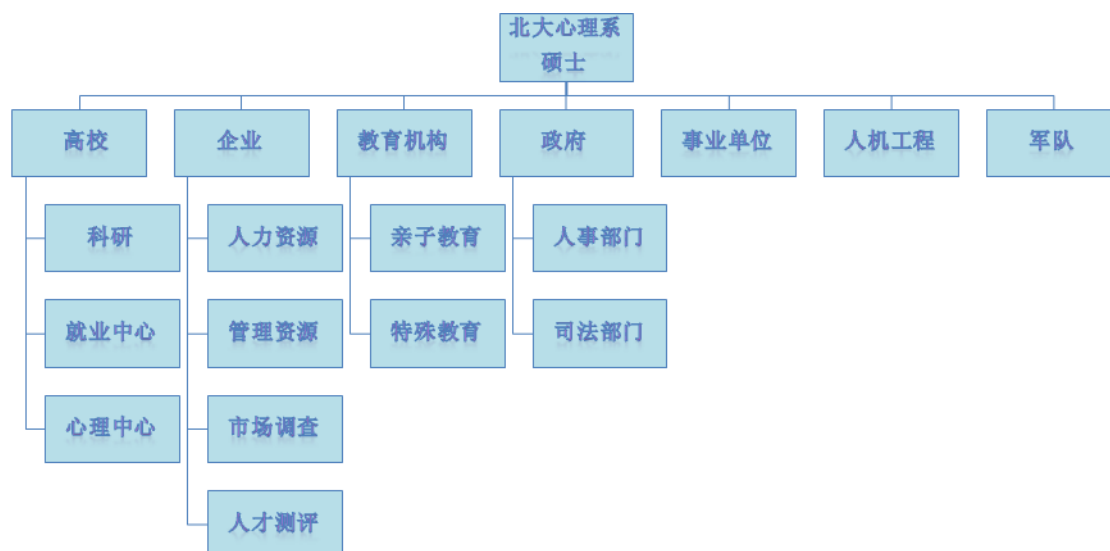
## 北大心理学系：

北京大学是中国科学心理学的发源地，其心理学本科教育始于 1900 年。1917 年，在著名教育家蔡元培先生倡导下，创建了中国第一个心理学实验室。北京大学历史上曾有多位名人学习或出身于心理学，包括蔡元培、蒋梦麟、傅斯年、唐钺、陆志伟。近年来，北京大学心理学系一直紧扣国家战略与社会需求，开展心理学研究和教学工作，为培养基础与应用心理学高级人才奠定了坚实基础，为我国心理学事业的发展做出了卓越贡献。

北京大学心理学系注重开拓学生的学术视野，提倡学生自主学习、合作学习和研究性学习，加强学科交叉发展的训练，努力培养具有“创新意识、责任意识、

合作意识”的心理学基础研究和应用研究的领军人才。硕士研究生包括三个专业：**基础心理学、发展与教育心理学、应用心理学**

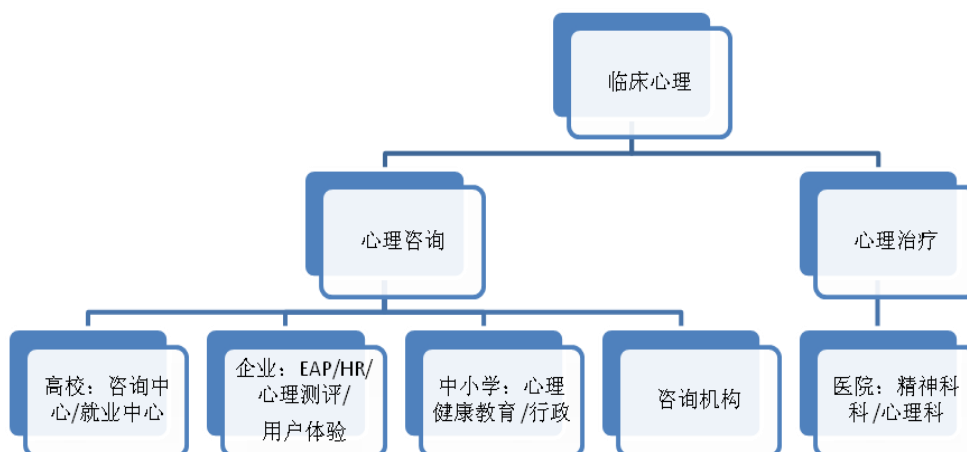
以下是心理学系近两年来硕士研究生的就业情况（从专业整体来看）：



由上表我们可以看出，心理系毕业的研究生就业去向还是比较多元化的，并不像我们传统意义上认为的心理学专业就业面窄。

### 临床方向

而从专业方向来看的话：

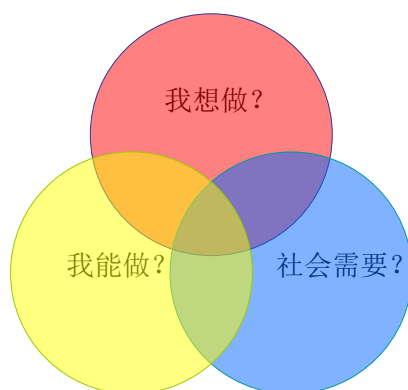


因为我的方向是应用心理学的临床方向，所受教育与培养更多都是：心理咨询与治疗，而这只是应用心理学的其中一个分支。为此，我还特地与实验室师兄



师姐作了访谈和了解，临床实验室毕业的研究生大约 80%的毕业生都去往高校，15%的毕业生会选择继续读博深造，而 3%的人会选择去往企业，也有 1%的人去了政府部门或者出版社。

所以无论是专业还是方向来看，只要专业能力或者综合素质不错，是块金子在哪里都能发光。更何况，心理学的应用非常广泛，只要明白这样三个关系：



想起刚不久在网络上很热的一篇报道：《大学生收废品不丢人，当废品才丢人》。故事的主人公是一位 06 年毕业大学生，他在接受记者采访时这样说到：

“我毕业于师范院校，考过研、名落孙山；找过工作，屡屡碰壁；我现在在下沙收废品，年收入近百万。我干着别人看不上的职业，却有着让大多数人羡慕的收入。”

只要明确对自己的认识，思考自己想做什么（服务工作）；同时结合自己的专业优势，明白自己能做什么（心理咨询）；最后再根据社会的需要（应用心理学），充分发挥自己的优势去创造价值。因此，只要自己提前定好目标，踏踏实实向着理想迈进，梦想就会实现（传播心理学）——**选择心理行业！**

## 【行业调研】

---

### 【是什么】

心理咨询是以维护人的心理健康状态为目标和内容的一项工作，这项工作要求借助于一种特殊的人际关系，运用心理学的理论知识和方法，通过言语、文字及其他信息传递方式，就咨询对象的心理方面存在的问题，提供帮助、启发和指导的过程。

我国目前正处在社会转型期，当一些人面临前所未有的就业、婚姻、子女、养老等生存压力时，他们的无助和挫折，往往都可能成为一触即发的“引子”。由于应激事件增多，相关的抑郁和焦虑等情绪反应可能形成长期的适应不良或诱发精神障碍：受流行文化影响的不当节食减肥，导致神经性厌食和贪食后也会诱发多种心理疾病。

### 【怎么样】

目前受众对心理咨询的需求很大，但前景很好。从目前的起步阶段到初步规范，需要 5—10 年的时间。在欧美国家，还有香港地区，心理咨询行业发展已经相当成熟。其对这个行业从业人员的要求也很严格，对他们的学位、临床经验都有相关的规定。而我们国家的心理咨询行业的发展离这个程度还有相当的距离。

### 【现实问题】

**首先，需求大、费用贵：**在我国，心理咨询行业之所以成为“新贵”，主要原因在于巨大的市场需求缺口。据世界卫生组织保守估计，目前在中国，大概有 1.9 亿人在一生中需要接受专业的心理咨询或心理治疗。然而由于心理咨询本身的特殊性，一般需要通过长程的咨询与治疗。有些患者甚至需要长达几年甚至几十年的治疗，因而咨询费用是一笔非常昂贵的花费。很多人就不愿意花费数百元每小时来做咨询。

**其次，发展快、误会多：**很多人认为心理咨询就是一个通过陪人聊天就能赚钱的美差。于是很多人半道出家未接受专业系统的培训，仅靠考取国家心理咨询

师就进入非正规机构上岗，这便直接导致了从业人员的良莠不齐。在社会上，甚至有部分人将心理咨询机构误解为陪聊宣泄的场所《法制周报》。北极星健康咨询公司的首席心理咨询师说：“非正规的心理咨询机构运行成本低，很难聘请正规的心理咨询专家，无法给进行心理咨询的客户提供好的服务，以致破坏了行业的美誉度。心理咨询是帮助来访者自强自立，自我解决问题。这是一种科学方法，不是普通的聊天。”但是，随着这块“蛋糕的香味”被越来越多的人嗅到，咨询机构鱼龙混杂的情形也越来越严重。

**再次，缺乏监管：**据了解，市场上的心理咨询机构多以工作室或公司的名称出现，但很多并没有到当地工商部门登记注册。“心理咨询机构是属于医疗行业还是服务行业，目前仍有争论。虽然地方上成立了各级心理协会，但当前仍只相当于研究机构，无法对心理咨询机构进行管理。”除此之外，国内现在的心理咨询师认证主要由社会和劳动保障部负责，而与国外不同的是，我国的心理咨询师证书没有年检制度。这样问题便产生了，心理咨询公司是属于工商部门管理还是卫生部门管理呢？监管的难题困扰着心理咨询行业内所有的人。

### 【发展前景】——被称为“未来十大最具发展潜力行业”

近年来，心理咨询师考试“高烧”不退，报考人数一年高过一年。据上海市心理学会专家介绍，上海 2010 年度 PEPC 注册心理咨询师认证考试人数与 2009 年相比，同比增长 54.7%。如此众多的人热衷于心理咨询师职业，其背后的原因是什么？专家对此进行了深度解析：

#### 能终身从事的魅力职业

心理学专家指出，学习心理咨询就是一个认识自我、提升自我的过程。成为一名心理咨询师，不仅能够帮助来访者解决问题、排除困扰，还能让自身的境界得到升华，这种“教学相长”的工作模式，让每一名心理咨询师都不可复制，也因而越老越吃香。

#### 待遇丰厚的崇高职业

目前在上海，心理咨询师的面询收费从每小时 200—1000 元不等。随着社会的发展，心理咨询服务也越来越多地被企业重视与采购，2011 年上海交通银行全面实施的 EAP 服务将辐射交通银行在全球的 8.6 万名员工。目前在中国，每年收费几十万到百万不等的 EAP 服务已逐渐被应用在现代人力资源管理中。

## 市场急需的潜力职业

资料显示，目前中国大约有 1.9 亿人需要接受专业的心理咨询或心理治疗。专家普遍认为，中国只有 5 万多名心理咨询师，尚有 47.6 万的缺口。从恋爱到婚姻，从亲子互动到家庭和谐，从员工培训到团队领导等各类关系的处理，几乎都能用到心理学上的知识。

非典、9.11、海啸、地震（汶川、舟曲）等重大灾难事件使得中国精神疾病患者逐年上升，这引起了人们的广泛关注和高度重视。2010 年“两会”期间，来自卫生医疗系统的全国人大代表建议，尽快出台精神卫生条例，加快立法工作，保护精神病患者及精神科工作者的权利，目前上海、北京、宁波、杭州等地已出台相应法规；将精神卫生体系纳入公共卫生和财政保障体系。

例如：

- ✚ **体育：**体育专家们认为，奥运会发展到今天，决定最后成绩的往往是心理因素。在备战奥运的过程中，中国派了 20 多位心理科研人员下到 30 多支参赛队伍中去，进行心理帮助工作。中国体操队为此还设立了运动心理教练的正式编制。
- ✚ **教育：**中央下达了加强青少年思想道德建设的指示，教育系统加紧了对各类学生心理教育和思想教育的工作进度。教育部直属的 80 多所大学的学生参加了由教育部统一制定的心理健康测试。
- ✚ **医学：**心身医学在医学界的影响越来越大，近年来，以上海同济大学医学院教授赵旭东为首推行的中德心理医院在普及心身医学思想与技术方面取得了稳定的进步。各大医院都在加强心身科的建设，有的设立了心理门诊。
- ✚ **公安：**心理学在公安系统受到越来越多的重视，这是我国公安系统努力与世界先进国家接轨的一个标志。2004 年，北京市公安局有史以来第一次开始培训自己的谈判专家。这次培训对学员的要求除 3 项与警察业务直接相关外，其余 5 项均与心理素质有关。
- ✚ **企业：**国内正在积极推行在欧美一些著名企业早已风行的 EAP 计划，即上班族的心理帮助计划。EAP 可以提高员工的工作绩效，改善公司的管理、建立良好的公司人文环境。据记者了解，90% 以上的世界 500 强企业都购买了 EAP

服务，除了外企。国内如联想、国家开发银行、大唐电力等知名企业也在为员工搞这一项目。

- ✚ **心理测试：**从创新意识、人际交往、沟通能力、进取心、责任感等 10 个方面考察一个人在作为领导干部方面的能力。
- ✚ **突发事件：**近年来，灾后人们的心理问题越来越受到社会和政府有关部门的重视。人在突然遭受到灾难后，会出现食欲降低、失眠、胸闷、全身乏力、情绪低落、对外界反应冷淡、容易精神紧张、缺乏安全感等症状，严重者会自杀。
- ✚ **行政：**在国家行政系统中引入心理测试内容最早出现在国家公务员考试中，如今，心理素质的考核出现在更高级的官员考试中。2004 年，221 名应聘北京副局级干部职位者在市委党校参加笔试，笔试之后首次加入半小时的心理测试。
- ✚ **娱乐：**心理学除了可以帮助那些心理有问题、困惑、障碍、疾病的人以外，还被一些专业人士开发成许多高级的休闲娱乐方式，受到都市白领阶层、企业家、时尚女性的喜爱。在北京、上海、广州等大城市和一些沿海发达城市，各种主题的心理工作坊、减压治疗、拓展培训、心理旅游等活动形式都得到都市时尚一族的喜爱。

### 总结与思考：

随着社会发展、生活节奏加快、矛盾冲突增加，人们对增进心理健康产生了越来越强烈的需求，心理咨询在我国形成需求市场，心理咨询业有了相当程度的发展。心理学，正在以一种可以看得见的方式出现在人们的生活与工作中，潜移默化地改变着中国人的生活与观念。心理学进入了中国社会更多的领域，发挥着越来越大的影响力。

如何将心理学理论知识与实践充分结合，学以致用为人类创造价值，注重国民心理健康和心理素质的培养，就显得尤为重要！

## 【企业调研】

### 1、心海导航科技有限公司

北京心海导航科技有限公司以“科技为舵、心海导航”为经营理念，是中国心理网的支持机构，也是国内拥有最丰富心理专家资源、最专业培训项目和最优秀心理软件的心理学专业机构。经营项目包括：中国心理网网站运营、心理产品（心海软件、沙盘设备等）的开发、心理学硕士、博士研究生培训、心理咨询师培训、督导、中小学生学习能力特训、大学生就业择业支持。



就目前为止，中国心理网完全自主研发的心理学专业软件一心海软件已经成为心理软件中最知名的品牌，特别是在学校心理辅导市场占有率稳居第一，清华大学、北京大学等近千家高校和两千多所中、小学校正在用心海软件为学生建立心理档案，开展真正的、行之有效的心理辅导工作。本站专家经过多年研究的学生学习指导方案以及学生学习障碍解决体系为国内教育、心理学界带来一股清新的气息。

- ✚ 1997年，心海软件创始人陈伟全国率先提出“学生心理档案”概念；7月，心海软件 1.0DOS 版报国家新闻出版局审批通过，由四川科学技术出版社正式出版，是国内最早获得出版号的心理软件；
- ✚ 2001年，心海软件 2.0WINDOWS 版问世，并在北京洋桥学校等开始应用，是我国第一家进入中学的心理软件；
- ✚ 2003年，国内第一套 Internet 网络版心理测评软件——心海软件 3.0 经过测试正式投入使用；
- ✚ 2004年，以心海软件作为非专利技术出资成立北京心海导航科技有限公司，开始进行市场化和规范化运作。当年，以清华大学心理咨询中心、哈尔滨工业大学心理咨询中心等为首的全国 160 所大学和 235 所中、小学校开始使用心海软件；

- ✚ 2004年8月,在中华教育研究会就马加爵杀人事件举行的全国高校校长和心理咨询中心主任会上,心海软件专家就首次提出大学生危机干预的技术实现;
- ✚ 2004年9月,由北京心海导航科技有限公司申请的“中国心理网”获得ICP证,是我国唯一一家获得政府批文的、带“中国”字头的心理学经营性网站;
- ✚ 2006年10月,心海导航首次推出心理咨询与治疗系列产品,包括心理沙具、分别针对学校学生和警察、监狱系统的心理宣泄器械;
- ✚ 2006年9月,心海软件作为心理系学生必须掌握的心理测评工具进入课堂,也是我国唯一进入心理系学生课堂的专业软件;
- ✚ 2007年3月,在沈阳市教育局成人与职业教育研究室成立中职东北研究基地,全国第一套针对职业学校的心海软件中职版开始在沈阳试点;
- ✚ 2007年6月,北京心海导航科技有限公司为四川南充市等经济欠发达地区免费赠送价值160万的心海软件产品,帮助农村儿童建立心理健康档案,同时,全国第一套针对教育主管部门的心理软件——心海软件教委版开始使用。
- ✚ 2008年6月,在成都市教育局组织的全国心理软件评比会上,心海软件名列第一,随后成都市500多所中小学校全部用心海软件给学生建立心理档案;
- ✚ 2009年4月13日,“监狱警察心理健康”课题组杭州开题。来自全国各地监狱系统27位专家、学者参与课题研究。

### 调研与实习心得体会:

为了更好的了解心理学企业如何将知识转化为产品,切实为人类服务,我于2009年加入中国心理网,亲自参与产品研发和市场调研,一方面有感于心理网为中国心理健康教育事业做出的贡献,所研发的心海软件不仅切实为学校心理健康教育的工作者和学生带来了实际受益。另一方面也深感专业与市场供不应求,未来的心理健康教育要进一步加大心理健康的宣传教育,未来是互联网的时代,要充分利用网络资源让教育者、家长认识到心理健康教育对青少年的重要性,同时要加强心理健康教育工作者的队伍的不断壮大,这样才能不断开发新的产品,满足更多人群的需求。

## 2、林紫心理咨询中心：

林紫心理机构创办于 1998 年，是中国心理健康服务行业的领先者，也是国内从事心理咨



询、心理训练、企业心理服务时间最长、经验最丰富的专业机构，机构长期坚持用专业赢得信赖，用品质取得品牌的服务态度，坚持为服务对象提供专业和高品质的服务。目前为上海市心理咨询行业协会副会长单位、北京市心理卫生协会理事单位、深圳市心理咨询行业协会副会长单位。

林紫团队以精湛的心理学专业知识和真诚的爱心为个人和组织提供心理咨询和训练，到目前已有超过 10 万人从林紫的服务中受益。从 1998 年开始，林紫心理机构经过十余年的积累与扩展，目前已经形成以上海中心为总部，北京、深圳、成都为分中心的放射性格局。

### 林紫心理机构下设 8 个下属单位：

#### 林紫心理咨询中心（上海、北京、深圳、成都）

每个咨询中心下设婚姻咨询与研究分中心、职业生涯咨询与研究分中心、心理疾病咨询与研究分中心、性心理咨询与研究分中心、家庭教育咨询与研究分中心、儿童青少年咨询与研究分中心、职业心理健康咨询与研究分中心 7 个专项咨询与研究分中心。

#### 林紫企业 EAP 服务中心

作为中国最早的 EAP 服务提供商之一，林紫企业服务中心是国际 EAPA 的机构会员，与 SHEPELL\*FGI 共同合作，为世界 500 强企业为主的客户提供专业的员工心理健康管理服务。

#### 林紫心理学院

专注于引进国际先进的心理学课程和技术，促进心理学的研究和发展，推动心理学的本土化研究，培养优秀的心理专家。

#### 林紫心理慈善中心

创立于 2003，以“让世界少一份遗憾”为理念，立足上海、面向全国及海外华人的义务心理咨询团队，它将爱心奉献精神和专业的心理学知识相结合，力



求为广大存在心理困扰的人们提供及时、专业、义务的帮助，帮助每一个有需要的人早日走出困境。

### 林紫心理文化传播中心

负责我国心理咨询行业门户网站之一的上海心理咨询网的建设与维护，研究网络心理咨询模式，开展在线咨询、在线课程，心理视频、心理博客、心理论坛等服务。引进国内外心理学专著的出版和发行，并自主发行《林紫心理月刊》，促进心理健康普及，推动心理咨询行业的发展。

#### 调研与实习心得体会：

鉴于中国心理网服务的人群更多集中高校，为了更好的了解企业和社会需求，我又应聘加入了国内从事心理咨询、心理训练、企业心理服务时间最长、经验最丰富的林紫心理咨询机构，以一个心理咨询师的身份，加入北京林紫心理咨询中心。一方面可以第一手接触到社会个案，同时作为林紫企业员工，了解企业运作与运营模式，感悟颇多，主要有三个方面：

- 1) 企业和机构为了运营，必须考虑成本，所以咨询费用相对较高，所服务人群就需要具备一定经济实力。而且林紫咨询师按照专业级别制定不同的收费标准，很多人由于经济成本的考虑并不能享受专业的服务。
- 2) 由于人们对心理咨询依然不够了解，因而还有相当人群对心理咨询存在一定的误解，认为接受心理咨询就等于承认自己有病，因而很多有需要的人群也会碍于面子考虑不愿意接受专业服务。
- 3) 林紫虽然推出个案咨询、企业 FAP 服务和公益服务，但由于咨询的长程性和服务方式，每个咨询师每年所服务的人数依然有限。其次，心理咨询师的继续教育以及专业资质的考核依然存在一些问题。

### 3、亚洲最大的精神卫生中心：

#### 天津安定医院

天津市精神卫生中心——安定医院，是目前亚洲最大的精神专科医院。同时，该院被中南大学湘雅医学院定为教学医院。



安定医院新院项目建筑总面积 7850 平方米，总床位数 1220 张，按照最先进的精神专科进行设计。医院设置重型和轻型精神疾病两个独立病区，并设置廉价、普通、高级病房，采用防撞玻璃窗保护患者安全。新院每间门诊有前后两个通道，遇危险医生可从后通道离开。

天津市精神卫生中心专家介绍，除传统的重型精神疾病，如精神分裂症、躁狂抑郁症外，酒精依赖、药物滥用、网络成瘾等问题也需治疗。

#### 调研与实习心得体会：

- 1) 精神卫生中心的从业人员虽然都具备相当的医疗专业背景，但是对于从事心理门诊的工作人员来说，还需要具备一定的心理学专业背景，才能更好的建立医患关系，从而更好的为病人服务。
- 2) 精神科医师接触的往往都是重症的精神病人，因而工作难度也相对较大，容易产生职业倦怠，导致自身心理健康水平下降。
- 3) 心理门诊每天面对的人群较大，平均到每个病人的时间就相对较少，往往都是评估几分钟之后就给病人开药，这样很难保证评估的准确性和医疗效果。

因此，加强精神卫生从业工作者的心理学知识的培养也非常必要。

所以，综合对心理企业、机构和医院的充分调研之后，毕业以后想继续从事心理咨询工作的话，有以下几个选择：

- **医院的精神科：**在各大精神卫生中心设有精神科门诊及心理门诊，一般接收重症心理疾病患者，部分患者药物治疗结合心理治疗。例如：北医六院、安定医院、回龙观医院以及天津安宁、安定医院等机构。

**分析：**自己具有心理学专业背景，但仍需加强诊断学及医学等知识。

- **学校咨询中心：**主要针对本校师生，部分高校也对外接收来访者进行咨询。一般为师范院校居多，收费相对偏低。例如：北大校医院、北京大学工部咨询中心等

**分析：**学校心理咨询中心可同时开展科研和咨询工作，可作为首选目标。

- **咨询机构/企业：**收费较高，咨询师的背景相对复杂，多为国家劳动部资格认证。例如：林紫心理咨询中心、华夏心理、盛心阳光（EAP 咨询）等等。

**分析：**可选择规范的、专业性较强且最好以公益慈善为主的咨询机构。

## 【职业调研】

### 1、目标行业的职业调研

类别	心理咨询师	培训师	心理访谈主持人
工作内容	心理咨询/ 心理治疗	企业培训/讲课	嘉宾/ 主持
薪酬福利	根据咨询 小时数	根据培训小时数	底薪+提成
社会需求	社会需求大	尤其需要既能讲课, 又懂临床的培训师	目前缺乏又有主持 经验,又有临床咨询 背景的主持人
职业路径	接线员/接待员—助理咨询师—实习咨 询师— 咨询师— 培训师		兼职

### 2、心理咨询-培训师的职业路径说明:

- 1) **接线员/接待员:** 接线员主要负责接听电话, 争取最短的时间了解求助者的需求及简要信息, 并按情况负责安排预检和预约咨询。接待员主要负责接待来访者, 包括指导预检表的填写、保密原则及咨询设置的简要介绍、迟到请假退费等事务性的联络工作与处理。要求耐心、细致, 有责任心, 并对心理学知识的有一定的了解。
- 2) **助理咨询师:** 主要从事咨询师的辅助工作, 开始有针对性的案例分析与讨论学习, 在有咨询师的指导下进行新生约谈等工作。要求有亲和力, 懂得倾听。
- 3) **实习咨询师:** 在有一定的专业学习和培训的基础上, 在有督导的情况下独立接手案例。在督导师的帮助和指导下顺利进行长程的治疗。
- 4) **咨询师:** 需要咨询师熟练掌握至少一个流派的问诊技术及治疗理论, 能够进行个案概化, 并对案例有深入的理解和详细的治疗计划。
- 5) **培训师:** 除了非常深厚的治疗功底和丰富的临床经验以外, 还能从事教学与培训。需要较强的语言组织及沟通表达能力, 同时还需要相应的授课技巧和个

人魅力。同时还需要有较强的临场应变和处理危机事件的能力，能有效的与学员互动，传道授业。

### 3、该行业成功人士职业生涯路径考察：

#### 1) 方新老师

北京大学校医院心理咨询中心主任、心理治疗师  
中国心理卫生协会心理治疗与咨询专业委员会委员  
中国心理学会临床与咨询专业委员会委员、全国第一批  
注册心理督导师



德中心理治疗研究院（德国注册机构，中德班的主办者）  
理事及中方秘书长

世界中医药学会联合会中医心理学专业委员会理事

2008-今：中国教育部全国中小学心理健康教育专家指导委员会委员

2008：国际催眠学会（ISH）中国唯一委员

2002-今：中国卫生部心理治疗师专业技术资格考试专家委员会委员

2000-2002：获得德意志学术文化交流中心（DAAD）奖学金赴德留学

#### 2) 杨凤池老师

首都医科大学教授

中央电视台《心理访谈》专家

1987年开始从事心理健康工作，有近20年心理咨询和心理治疗的工作经验。1995、1996和1997年三度赴意大利进修，学习心理分析和心理治疗技术。



1996年获国际本体心理学会颁发的“临床心理学家”资格证书。1997年6月参加瑞士日内瓦国际心身疾病研讨会。1997年10月参加莫斯科第一届世界本体心理学年会，并做大会发言。

此外，还开展了大量心理学社会实践活动，被北京电视台、中央电视台、重庆电视二台，北京和中央电台和报刊所报道，并应邀在电台和电视台主持心理咨询节目。

### 3) 古典老师

新精英生涯总裁

美国生涯教练国际认证 CBCC 中国首席导师  
全球职业生涯规划培训师。

代表著作：畅销书：《拆掉思维里的墙》



CCTV《科技博览》、BTV《天天悦读汇》、

凤凰台《一虎一席谈》邀请职业发展专家。《中国教育报》、《新前程》、新浪教育、中华英才网等媒体职业规划专栏作家。国内不超过 10 个同时拥有全球职业规划师 (GCDF)、高级职业指导师、注册心理咨询师与企业教练 4 个认证的生涯发展专家，被业内认为是“中国职业规划界的新一代领军人物”。大学就读土木工程，玩乐队，练散打，骑单车从长沙流浪到北京。想出国却稀里糊涂进入新东方，历任 GRE 首席词汇讲师、集团培训师，新东方教育与职业发展协会会长。

#### 总结：

从成功人士的职业路径来看，他们的共同点在于在自己的专业领域内长期坚持和不断学习，积累经验直到成为一名资深的心理专家，至少需要 10~20 年的时间。当然，由于心理学是由西方引入在中国还处于迅速发展的新兴学科，而目前国内心理临床界的大腕们基本可以算是中国心理咨询与治疗界的开拓者和领军人物，鉴于目前心理咨询需求大、应用广以及市场缺乏规范管理的混乱状态，因此职业路径的发展与完善还需要进一步成熟与规范。

## 【职业道德与伦理】

### 总则：

- ◇ 善行：心理师工作目的是使寻求专业服务者从其提供的专业服务中获益。心理师应保障寻求专业服务者的权利，努力使其得到适当的服务并避免伤害。
- ◇ 责任：心理师在工作中应保持其专业服务的最高水准，对自己的行为承担责任。认清自己专业的、伦理及法律的责任，维护专业信誉。
- ◇ 诚信：心理师在临床实践活动、研究和教学工作中，应努力保持其行为的诚实性和真实性。
- ◇ 公正：心理师应公平、公正地对待自己的专业工作及其他人员。心理师应采取谨慎的态度防止自己潜在的偏见、能力局限、技术的限制等导致的不适当行为。
- ◇ 尊重：心理师应尊重每一个人，尊重个人的隐私权、保密性和自我决定的权利。

### 1、专业关系：

心理师应尊重寻求专业服务者，按照专业的伦理规范与寻求专业服务者建立良好的专业工作关系，这种工作关系应以促进寻求服务者的成长和发展，从而增进其自身利益和福祉为目的。不得因寻求专业服务者的年龄、性别、种族、性取向、宗教和政治信仰、文化、身体状况、社会经济状况等任何方面的因素歧视对方。

### 2、隐私权和保密权：

心理师有责任保护寻求专业服务者的隐私权，同时认识到隐私权在内容和范围上受到国家法律和专业伦理规范的保护和约束。下列情况为保密原则的例外：

- 1) 心理师发现寻求专业服务者有伤害自身或伤害他人的严重危险时。
- 2) 寻求专业服务者有致命的传染性疾病等且有可能危及他人时。
- 3) 未成年人在受到性侵犯或虐待时。
- 4) 法律规定需要披露时。

### 3、 职业责任：

心理师应遵守国家的法律法规，遵守专业伦理规范。同时，努力以开放、诚实和准确的沟通方式进行工作。心理师所从事的专业工作应基于科学的研究的发现，在专业界限和个人能力范围以内，以负责人的态度进行工作。

### 4、 伦理问题处理：

心理师应努力解决伦理困境，和相关工作人员进行直接而开放的沟通，在必要时向同行及督导寻求建议或帮助。心理师应将伦理规范整合到日常的专业工作之中。

（节选自：《临床与咨询心理学工作伦理守则》）



## 第三章【职业目标定位】

在探索自我的基础上，我明白了自己想要什么，也认清了自己所在的位置。在确定“自己想要的”以及了解“社会需要什么”之后，我进行了职业生涯访谈。

### 【生涯人物访谈】

为了能更好的了解目前我国心理咨询与治疗的情况，我先后与学术界临床心理学专家钱铭怡教授、心理健康教育专家中国心理网 CEO 陈伟、以及有精神科背景的危机干预专家徐凯文博士进行了深入的访谈与交流。

#### 1、 临床学术界领军人物：钱铭怡教授

北京大学心理学系教授，博士生导师，临床心理学教研室主任。曾先后赴荷兰 Leiden 大学、英国 London 大学、美国 Miami 大学、德国 Heidelberg 大学及澳大利亚 New South Wales 大学访学。现任中国心理学会常务理事，中国心理学



会临床与咨询心理学专业委员会主任委员；中国心理卫生协会理事，中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会副主任委员；世界心理治疗学会（the World Council of Psychotherapy）副主席。

**问：一般人经常容易把心理咨询、心理治疗与心理辅导混在一起，您觉得这三个概念之间有怎样的联系和区别？**

**答：**共同点都被认为都是使来访者通过学习而改变其心理和行为，三者都强调双方之间的和合作和建立一种民主、平等、和谐的关系，但是三者之间在目的、手段、对象等方面又各有差异。

心理辅导的对象往往是处在转变或转折时期的学生，他们的心理健康状况相对良好。心理干预的重点是预防。心理咨询是以遇到心理困惑或有强烈心理冲突与矛盾的正常个体为对象，关注来访者的现在，心理干预的重点是发展，提高心理健康水平。心理治疗是以心理健康水平较低或心理机能失调以及心理上有障碍

的患者为对象，关注患者的过去、现在与未来，心理干预重点是矫治，使其恢复心理健康。

**问：要想成为一名培训师，需要哪些方面的能力和准备？**

答：首先还是要学好专业知识，只有自己学好了才能给别人讲好。

**问：要想实现应用心理学和传播心理学的结合，您觉得可以从事什么样的工作？**

答：看以什么样的身份，现在有一些电视访谈节目，会邀请心理专家，这就要求至少博士，而且有非常丰富的临床经验和个案积累，还需要临场应变能力和良好的语言表达能力。如果以节目策划或者主持人的身份，可能就得需要有传媒的专业背景或者后期学习。

**问：请问您认为该行业的现状以及未来的发展前景如何？**

答：前景较好，但还需进一步规范。

#### **总结：**

专家们在学术上做贡献，但更多的还是得将理论运动到实践中，才能真正为中国临床心理学事业做更大的贡献。如何在中国有效开展心理健康教育，将需求带动市场。带着这些疑问我又访谈了中国心理网的创始人兼总裁陈伟老师。

## 2、 中国心理网 CEO：陈伟

33岁，四川人，北京心海导航科技有限公司 CEO。2003年底创立公司进入心理咨询领域，注册中国心理网，逐步形成心理软件销售网站广告、网站消费、培训收入等多元化的经营和盈利模式。现团队全职员工 25 人，年盈利约 200 万。



**问：虽然学校一再提出重视心理健康，但学生还是经常出现各种心理问题，请问您是如何看待的？**

答：现代社会充满着机遇与挑战，竞争的日益激烈和生活节奏的加快，使家长和学校更重视对学生知识的传授，成绩的提高，而忽视了对学生心理的探测及交流。导致学生心理素质差，不能有效地释放自己的负面情绪，不善于表达自己的心理需要，不能妥善地解决冲突问题，积郁太深，以至于产生各种各样的心理健康问题。

**问：您是我国心理学界最早提出建立学生心理档案，并且主持研发了一套工具软件使自己的理念都落实到了心理健康教育之中，请问你当初是基于什么样的考虑呢？**

答：如果能够利用有效工具，让学生的心理健康状况数据化、可视化客观化，就能够把老师从繁重的、低效的工作中解放出来，而且还能够取得事半功倍的效果。这就是当初考虑建立学生心理档案的初衷。

**问：现在是一个互联网的时代，将心理学和网络结合起来是一个很大的创新，请问公司未来在开展心理健康教育事业有何打算呢？**

答：未来的心理健康教育要进一步加大心理健康的宣传教育，让教育者、家长认识到心理健康教育对青少年的重要性；二是进一步加大推广、普及的力度，从 2006 年开始，我们一直在免费帮助学校建立学生档案，我们要通过自己的努力，让更多的人知道怎么进行卓有成效的心理健康教育；三是加大心海软件在学校的应用，让学校的心理健康教育早日走上准确、便捷的发展轨道。

**问：您认为该行业的现状及未来的发展前景如何？**

答：心理健康越来越被人重视，需求和市场都很大，所以未来的心理健康事业的发展既充满着机遇，也充满着挑战，但我相信越来越好。

### 访谈感悟总结：

- 1、 学以致用，才能更好创造价值；
- 2、 未来是互联网的时代，要充分利用资源；
- 3、 要了解市场，先要了解需求，一切从实际出发！

因此，理论必须结合实践！

### 3、 危机干预专家：徐凯文博士

北京大学副教授、临床心理学博士、精神科主治医师，北京大学心理健康教育与咨询中心副主任、总督导。丹麦奥尔堡大学博士研究生导师，中国心理学会临床与咨询心理学注册系统秘书长，伦理委员会委员首批注册心理督导师。曾应邀在德国柏林自由大学、挪威卑尔根大学以及泰国、印度尼西亚等地学术会议作主题演讲报告和培训。徐凯文博士多年致力于心理学工作者的培育，课堂风趣幽默，表现手法时尚新潮，课堂活跃，更与时代相结合，拓展出《看电影 学精分》、《用精分洞悉世界》等多种心理学落地工作坊，深受广大心理学爱好者和心理学从业者的欢迎。



**问：高校心理健康工作主要职责是什么？心理危机干预主要做什么？**

答：高校的心理健康工作顾名思义就是主要负责学生的心理健康，而危机干预是其工作的一部分。心理危机干预是指针对处于心理危机状态的个人及时给予适当的心理援助，使之尽快摆脱困难。每个人对严重事件都会有所反应，但不同的人对同一性质事件的反应强度及持续时间不同。一般的应对过程可分为三个阶段：第一阶段（立即反应），当事者表现麻木、否认或不相信；第二阶段（完全反应），感到激动、焦虑、痛苦和愤怒，也可有罪恶感、退缩或抑郁；第三阶段（消除阶段），接受事实并为将来作好计划。

**问：您觉得作为一个学校心理健康教育的工作者，需要具备哪些能力呢？**

答：首先作为临床工作者，其专业背景和系统的训练是首要的，其次还要有良好的心理素质及职业伦理，善于思考和理解，对人性感兴趣。其次还要具备一定的

组织策划能力，才能在学校有效开展各种心理健康活动。当然，前期的知识储备和大量临床经验的积累是最基础也是最关键的。

**问：您当初是精神科医生，后来又辞职读研，毕业后工作，再辞职考博，请问您当初是如何考虑的？在您看来，如果想成为学校心理健康教育工作者，我应该做哪些准备呢？**

答：我之前的精神科背景也是我今天的一笔非常宝贵的财富和优势，但我当初在精神病院的时候我就知道我不会一辈子在那里。因为医院和学校还是很不一样，那里的病人更严重。我之所以去那里，是因为我对人很感兴趣。我还主动申请周末加班。后来辞职回学校继续学习，是带着我在工作中的一些问题回来学习，只有这样学习才会更主动。

要成为一个好的咨询师，无论在哪里工作，高校也好，还是机构也好。需要做很多准备：第一还是专业学习，其次是临床实践和经验的积累。结合临床中遇到的问题不断总结思考和继续学习，一定要积累大量的案例和临床经验，新上岗最好还要有系统的督导和自我体验等。即使工作之后，还是需要参加很多高端的专业的培训和督导。

**问：请问您现在主要负责哪些工作？工作中最大的成就感是什么？**

答：我的工作主要还是危机干预。平日的工作主要是临床、教学以及科研的结合，除了在学校授心理专业课程之外，还经常受邀到校外讲座和培训等，还有高校的督导工作。除此之外，还有媒体和一些企业的合作。虽然很忙，但是这都是我很喜欢做的事情，也不会很累。

至于工作带给我最大的成就感，我觉得就是我现在的家庭很幸福。我当初选择心理学就是因为我要从原生家庭以批评为主的模式中走出来，因为对人性充满了好奇，所以想要探索。我之所以觉得幸福，还有一个原因是我现在做的工作，都是我我喜欢做的事情。

**问：您认为该行业的现状及未来的发展前景如何？**

答：我还是很看好未来的发展的，毕竟需求和市场都很大，现在企业也很重视EAP（企业员工帮助计划），高校以及中小学也都很重视学生的心理健康。

### 访谈感悟总结：

- 1、高校咨询中心可以有效整合理论科研与实践应用的资源；
  - 2、大学生是祖国的未来，注重心理健康教育的培养非常关键！
- 因此，综合考虑，高校咨询中心是一个资源整合和应用的平台！

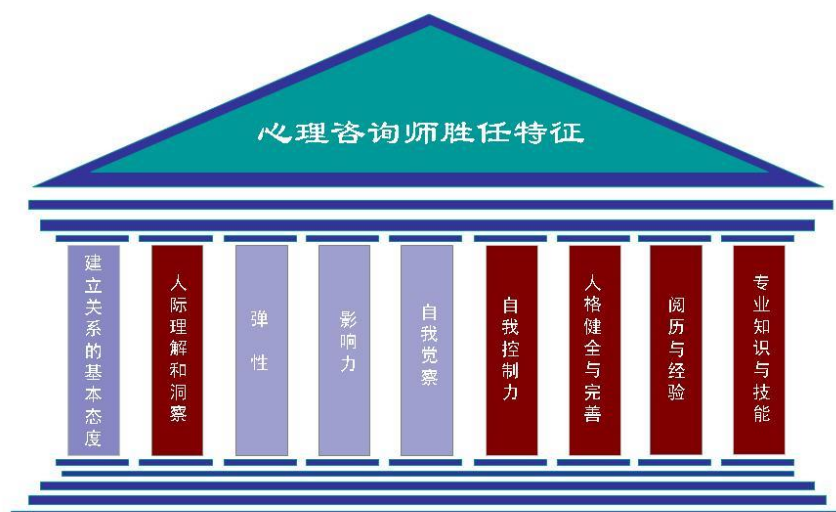
### 总结，通过这次访谈，我更加明确了职业规划的方向：

- 1) 首先要学好专业，这是基础也是关键：无论任何时候，学习和成长都很重要，既要加强专业知识的学习和思考，还要加强对其他学科的了解，尝试从不同角度加强对人性的理解，需要大量的阅读和学习（专业能力与培训+自我体验+督导）。
- 2) 咨询师/培训师都需要：专业素养+临床经验+语言表达能力+个人魅力，所以还需要多方面培养综合能力与素质。只有大量案例和经验的积累，才让到达一定的高度。只有自己有了丰富的经验之后，才能给别人做培训，所以前期的积淀很重要。
- 3) 做任何工作，只要是做自己喜欢的，就会有源源不断的动力和欲望，当把自己的兴趣转化为一种职业的时候，做的不仅仅是一份工作，而是从事的心理健康教育事业。
- 4) 无论是临床学术的领军人物，还是商业上的企业老总，还是有精神科背景的临床实践者，他们做的都是心理健康教育事业。大家一致认为心理学未来的发展既充满机遇，也充满挑战，但相信总的发展会越来越好。这也进一步加强了我的信心！
- 5) 心理学未来的应用很广，但是要想做好，一定需要坚持不懈，持之以恒。

## 【心理咨询师胜任特征自我分析】

心理咨询是咨询师与来访者之间心灵的互动和生命的交流。已有研究强调咨询师本身的特质对咨询效果的重要性，在咨询过程中咨询师本身的特质是比技术和理论更重要的资源。因此，一个心理咨询师对自己从事心理咨询所需的能力和素养（胜任特征）的认知十分重要。胜任特征研究的开创者哈佛大学戴维·麦克里兰（David. McClelland）博士指出：胜任特征是一些达到高绩效的动机、技巧、价值观、自我形象等个性品质的集合体。胜任特征分为：基准性胜任特征和鉴别性胜任特征两类。基准性胜任力特征，是胜任者的基础素质，包括人们具备的知识与技能，一般它不能把表现优异者与表现平平者区别开来，具有外显的特点。鉴别性胜任力特征，则是区分表现优异者与表现平平者的关键因素，包括社会角色、自我概念、特质和动机等，具有内隐的特点。基准性胜任力特征被称为漂浮于水中的冰山的“水上看得见部分”，把鉴别性胜任力特征则比作漂浮于水中的冰山的“水下看不见部分”。

研究者对的心理咨询师的胜任特征进行了研究，区分了基准性胜任特征和鉴别性胜任特征。具体如下图：



图示：心理咨询师胜任特征

**自我评定:**

评定标准事例:

名称	定义	等级	等级评分标准
尊重	尊重，视求助者具有思想感情、内心体验、生活追求和独特性与自主性的活生生的人，体现为对求助者现状、价值观、人格和权益的接纳，关注和爱护。	0	完全不尊重来访者
		1	以礼接待来访者
		2	保护来访者隐私，信任态度
		3	对来访者一视同仁，真诚
		4	给求助者创造安全、温暖的氛围，使其最大程度地表达自己
		5	无条件完全尊重

对 11 条基准性胜任特征（利他性、建立关系的基本态度、人际理解和洞察、尊重、培养他人、自我觉察、自我控制力、开放性、语言表达能力、人格健全与完善、专业知识和技能）和 9 条鉴别性胜任特征（建立关系的基本态度、人际理解和洞察、弹性、影响力、自我觉察、自我控制力、人格健全与完善、阅历与经验、专业知识与技能）进行自我评定。

上述两种特征出现重合了 6 项条目（自我觉察、自我控制力、专业知识与技能、人格健全与完善、人际理解与洞察、建立关系的基本态度）。在实际应用中，重合的条目在分别应用到两种特征当中时，应该存在一个程度与等级上的区别，因此自评中包含 14 个特征。具体结果如下：



利他性:	<input type="text"/>
尊重:	<input type="text"/>
培养他人:	<input type="text"/>
开放性:	<input type="text"/>
语言表达能力:	<input type="text"/>
自我觉察:	<input type="text"/>
自我控制力:	<input type="text"/>
建立关系的基本态度:	<input type="text"/>
人际理解和洞察:	<input type="text"/>
人格健全与完善:	<input type="text"/>
专业知识和技能:	<input type="text"/>
弹性:	<input type="text"/>
影响力:	<input type="text"/>
阅历与经验:	<input type="text"/>

图示：心理咨询师胜任特征自评结果

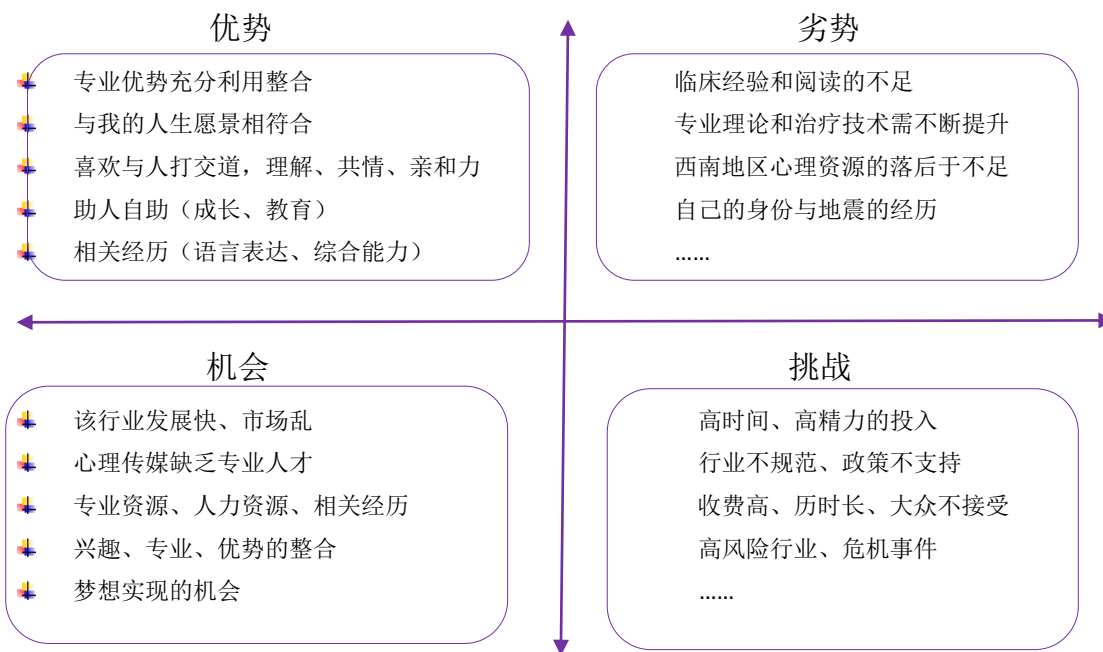
结果可以看出，我的个人特质、能力和素养与心理咨询师的基准胜任特征非常匹配，但与鉴别胜任特征还具有一定差距。因此，我更坚定选择临床心理尤其是心理咨询作为我的职业发展方向，并为之努力奋斗一生。

## 【我的选择】

通过对自我的认识以及行业的分析，以及生涯人物访谈的体会。我更坚定了选择临床心理尤其是心理咨询作为我的职业发展方向，尤其是经历地震后在家乡从事灾后心理援助工作带给我的震撼，以及想要为家乡心理健康工作贡献我自己力量的动力。我不仅带着自己的梦想，更带着服务家乡的责任和使命。每每想到在地震中遇难的亲人、师生和族人，我的全身都充满了力量和能量。因此，我重新回到学校不是为了要拿到最高的 GPA，而是要在三年有限的时间内学到更多的可以为家乡做贡献的知识。

因此，我的目标是希望自己硕士毕业后能成为一名专业的心理咨询师，回到四川当地的高校心理咨询中心。一方面可以亲自参与临床咨询，帮助创伤后的人们摆脱心灵创伤。另一方面，还能结合高校的科研资源，加强与国内及国际创伤专家交流与合作，将其临床经验和经历理论化，解开创伤的心灵枷锁，拥抱新的美丽人生。

### 【SWOT 分析】：



## 【入职途径】

主要的入职途径包括：

- ✚ 校园宣讲会、
- ✚ 招聘机构、
- ✚ 专业的职业介绍机构、
- ✚ 老师推荐或校友介绍等。

虽然不同学科只见有着特殊性，但是据统计，求职者当中 90%左右的人使用前三种传统的求职方法，而求职成功者中有 20%使用这些方法。传统的求职方法之所以效率不高，是因为一个用人单位在决定发布招聘信息之前通常会经历这个几个阶段：首先是从内部招聘，很多单位有空缺职位时会发布内部招聘信息，因为雇主更信任他亲眼所见的工作能力；其次是熟人推荐，或者能走进单位证明自己工作成绩和能力的人；在这些方法都无效时，才会利用媒体发布招聘广告。然而，传统的求职方法恰恰走了一条和用人单位招聘完全相反的道路。所以，更有效的求职方法是找到潜在的就业市场，在招聘广告发布之前（也许根本就不会对外公开发布）就去联系工作。

所以，以下的方式可以尝试：

### （1）亲自向人力资源部门申请：

这可能是最有效的方法，但前提条件是能够接触到人力资源部门。简历投出往往杳无信息石沉大海。所以，这个方法可操作性不强，事实上一个普通的求职者见到人事部门的主管难度非常高。

## (2) 通过实习、兼职争取留下：

通过实习或兼职提前进入公司或用人单位内部，让用人单位对自己的工作能力和综合实力有一个初步了解和认识，作为公司的储备人才可以优先获得考虑机会。所以实习是一个很重要的机会，选择合适的实习单位以及在实习期间的优异表现都将对未来的工作有很大的帮助。

### 可行性分析：自己有着丰富的实习实践经历，可以充分整合利用

- ✧ 曾在北大心理咨询中心、北大校医院心理中心担任兼职咨询师，可以通过应届毕业生的身份争取留下，也可以继续从事兼职。
- ✧ 曾在中国心理网从事产品研发和后台网络维护，可以毕业后继续从事产品研发和用户调研等相关工作，目前已具备一定的项目经历和实践经验，具有一定优势。
- ✧ 曾在北京林紫心理咨询中心担任心理咨询师，可以继续兼职或者以全职身份加入，从事心理咨询及培训工作，目前已具备一定的临床咨询及培训经验，为将来就业打下坚实基础。

## (3) 利用人脉关系推荐工作：

这种方法往往是成功率最高的方法，通过权威或者信赖的人物介绍命中率往往 100%。所以，在自身具备较好的专业知识增加社会实践外，还需要致力于扩大人际关系网。当然，不能为了找工作和获得帮助而变得势利，平日养成助人为乐的习惯真诚待人，到关键时刻不用主动求助也会有人愿意提供帮助。

**可行性分析：**

- ◇ 曾在北大心理系学习，不仅具备良好的专业背景和科研能力，导师也是国内临床界的领军人物，可以通过导师推荐专业的机构和高校。
- ◇ 曾在中国心理网实习，与国内最权威的心理专家认识并给他们留下较好印象，也可争取国内顶尖的心理专家推荐就业，提高就业成功率。
- ◇ 曾在学习期间多次参加中德、中美班的国际培训项目，不仅认识国际的心理专家，同时也认识很多国内心理同行，可加强与他们联系，了解就业需求。

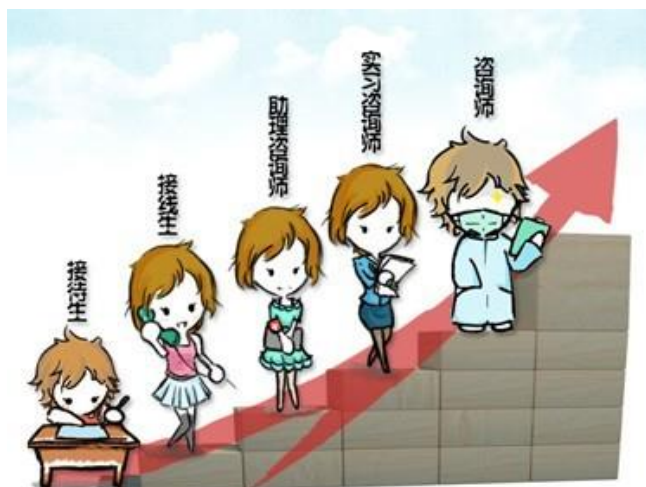
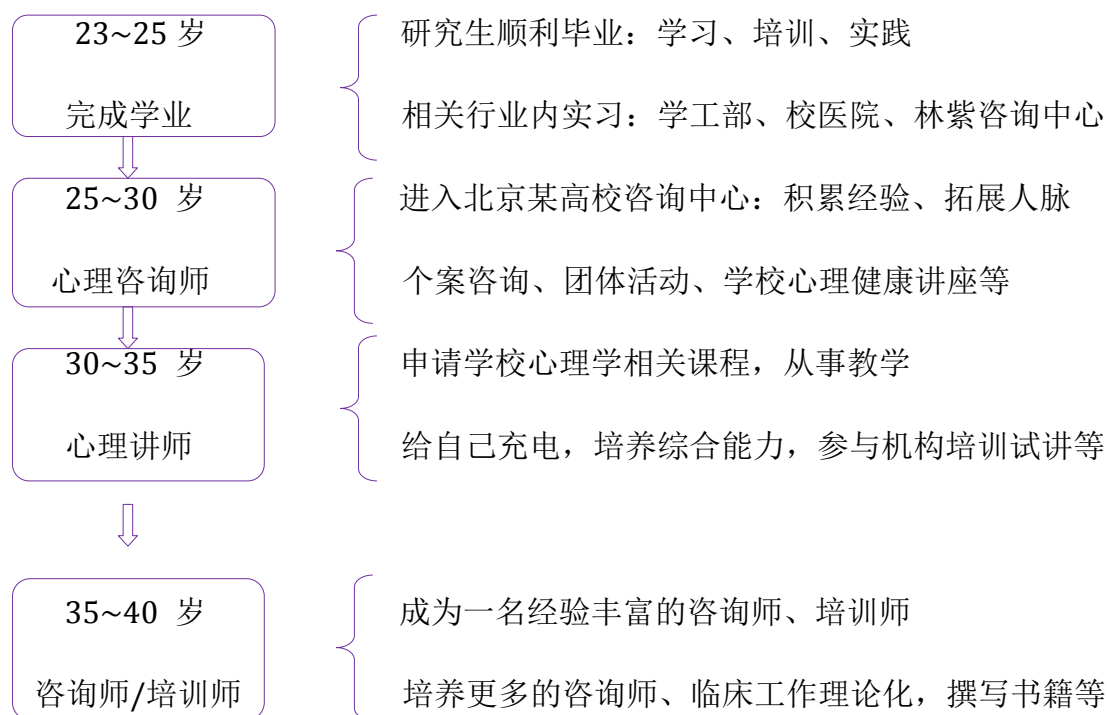


## 第四章【职业生涯设计】

### 【我的职业规划】

根据我对自己的分析以及行业、就业形势的分析,我对自己设定了职业途径:

- 1) 求职目标: 高校心理咨询中心, 申请教学岗, 从事心理健康教育;
- 2) 兼职: 咨询机构/培训机构: 培养综合能力, 积累咨询实战经验。



我的职业规划路径图

## 【具体计划实施方案】

### 1、 学习方面：

1) 参与临床专业课程的培训与学习，参与个体督导与团体督导以及相关工作坊培训。

时间	任务	进度
2009.9~2012.7	硕士专业课程学习	已完成
2009.9~2011.3	精神科寒假、暑假实习	已完成
2009.9~2012.7	北大心理咨询中心督导	已完成
2009.9~2012.7	北大校医院咨询中心督导	已完成
2009.9~2011.3	中美首届夫妻治疗培训	已完成
2009.9~2011.9	中德催眠连续培训项目	已完成
2009.9~2012.3	美国贝克认识行为治疗培训	已完成

2) 毕业论文的选题、实验设计、开题、实验、数据分析写文章，具体规划如下：

时间	任务	进度
2011.1~2011.3	收集资料，确认选题	已完成
2011.3~2011.5	撰写研究计划，写 proposal	已完成
2011.6~2011.9	开题，进行实验	已完成
2011.10~2012.3	撰写全文	未完成

## 2、科研方面：

发表核心期刊 2 篇，心理科普文章 2 篇，参与国家科研项目 2 项，具体如下：

时间	发表文章	发表杂志	备注
2011.6	好学生药家鑫的心理罪因	《心理月刊》	已发表
2011.8	地震后长期心理援助模式的探索	《中国心理卫生杂志》	已发表
2012.2	创伤后应激障碍患者情绪记忆优势研究述评	《心理科学进展》	已发表
2012.4	新娘婚前心理调适	《女性花园》	待发表
2009.9	中国红十字会李连杰壹基金灾后重建项目	担任项目秘书	
2011.3	国家自然科学基金《社交焦虑障碍的机制研究》	担任小组成员	

## 3、实践方面：

### 1) 参与临床实践：

在北京大学学工部心理咨询中心、北京大学校医院心理咨询中心进行临床实践，积累案例以及治疗经验，参加督导及自我体验。（已完成）



与著名的德国催眠大师 Bernhard 教授



到亚洲最大的精神卫生中心参观实习



## 2) 扩大自己在行业的人脉圈:

定期参加全国范围内以及国际心理治疗的连续培训项目，包括中德催眠班、中美精神分析取向的夫妻治疗班、以及国内的高级行为治疗的技术操作班，与国内同行相互交流，扩大人脉和交际，了解行业动态与发展。（已完成）



参加中美动力取向的夫妻治疗培训（左一）



参加第三届中德催眠班连续培训（左二）

## 3) 提高自己应用心理学的综合能力:

加入北大电视台，参与访谈节目《美丽人生》节目的策划、拍摄、后期剪辑并担任主持；配合中心组织策划心理健康节等系列大型心理活动；暑期参与心理素质拓展活动；担任导演排练大型心理话剧活动；参与实验室与中国红十字会合作的“壹基金北大童心康复”项目活动，并担任秘书；并与中央电视台心理访谈栏目组制片人取得联系，于2011年6月中旬参与《心理访谈》栏目实习。（已完成）



担任林莹咨询中心咨询师



担任午夜讲坛心理嘉宾

### 毕业后 5 年计划:

- ◆ 通过大量的临床案例和教学经验的积累，成为一名优秀的心理咨询师/讲师。
- ◆ 通过对心理类专栏的撰稿、以及大型活动的举办，开展心理健康教育宣传。
- ◆ 定期为母校北川中学的师生开展心理健康活动、举办讲座或高考心理辅导等；
- ◆ 根据工作需要，攻读在职博士或参与国际项目交流，不断接受继续教育扩大国际视野。

### 毕业后 10 年计划:

- ◆ 成为一名出色的咨询师，在业界树立自己的风格和品牌，举办培训。
- ◆ 培养更多的心理咨询师，一起为家乡为北川开展灾后心理重建工作。
- ◆ 整合中国心理学界师资力量及资源，改变中国心理亚健康水平。
- ◆ 撰写两部著作《热爱心理学的 101 个理由》和访谈录《与内心对话：这辈子我最后悔的 3 件事》
- ◆ 从事心理健康教育事业，传播心理健康理念，让每个人成为自己的咨询师。实现“应用心理科学，传递幸福生活”的人生愿景。

## 第五章【职业评估修正】

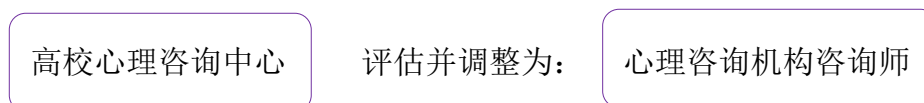
有时候计划始终赶不上变化，而且职业规划设计本身也是一个不断转化和更新的动态过程。所以，随之依据具体情况采取适宜的措施进行及时的职业评估与修正非常必要。

### 【职业评估与修正】

#### 1、 评估的内容：

硕士三年即将顺利毕业，不会有太大的变动，主要是硕士毕业之后，尤其是在毕业后五年存在较大的评估与调整的可能。

##### 1) 职业目标评估：



##### 2) 职业路径评估：



##### 3) 实施策略评估：



#### 4) 其他因素评估:

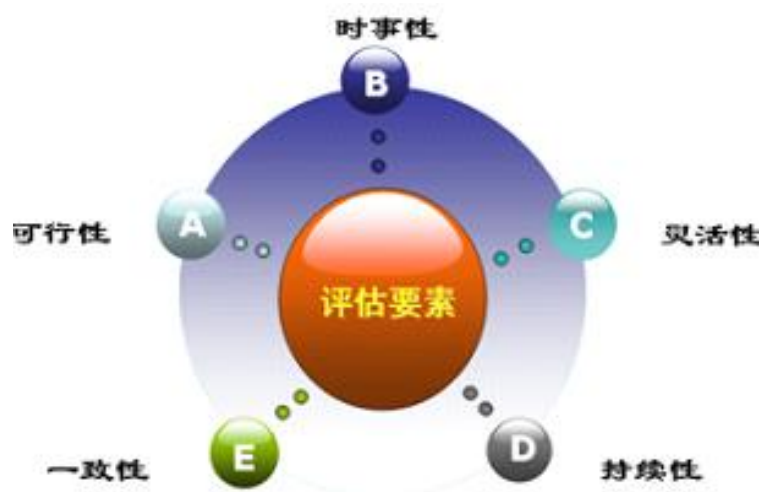


### 2、 评估的时间:

我认为毕业后五年内，每年评估一次是非常有必要的。在此期间，结合对自己的不断深入的认识和对外界环境的进一步了解，重新调整进度和计划，为日后更好的生活与就业打下基础。

### 3、 规划调整的原则:

首先还是要以自己的长远职业发展与梦想为出发点，进行综合分析与评估，同时实施多元化选择，考虑家庭和家人的变化，并加强与业内专家的交流。



## 【备选方案】

北川和北京虽然仅一字之差，但是为了这一个字的差别，我付出了太多的努力和艰辛。北京是财富的象征，北川是河流的故乡，为了一个共同的“北”字，一路向前，努力奋斗着。从南向北，朝着一个方向，南北学习和发展，即使在北京这块舞台上可以学得更多武艺，北京这块舞台更有利于资源整合贡献家乡。但我也希望我能回到四川，更好的服务家乡。通过在实地深入的考察和访谈，了解震后人们的真实需求和心理状态，才能更好的提供相应的服务。

运用自己七年的心理学专业知识及人脉积累，通过努力将北京和北川两地的资源进行整合。同时利用自己研究生期间积累的项目经验，以及自己的科研经历，将临床经验进行理论化，加以推广。只有这样，人们在面对突然的自然灾害和重大的创伤面前，才会更有能力和信心去面对和处理。

因此，我希望自己能回四川当地的高校或者咨询中心工作。一方面做咨询，一方面将临床工作理论化。当然，我也可以选择留在北京继续读博，博士毕业再回家乡。无论怎样，有一种方向，叫作“渴望”。有一种力量，叫作“梦想”。我相信无论我在哪里，我都能牢记自己的使命和人生愿景，只要有目标和持续的行动力，我相信梦想终将实现。

## 参考文献

- 《你的职业—职业生涯开发与管理》，程社明，改革出版社，1999.8
- 《职业生涯管理》，周文霞主编，复旦大学出版社，2004.8.1
- 《职场沟通艺术》，[美]斯蒂芬 M 波伦，马克 莱文著，中信出版社，2004.1.1
- 《如何进行职业生涯规划与管理》，张莹编，北京大学出版社，2004.1.1
- 《职业生涯规划与管理》，章达友编，厦门大学出版社，2005.5.1
- 《大学生职业论文资料》，共青团中央学校部，中国青少年研究中心，中国言实出版社，2004.6.1
- 《素质测评与职业生涯规划》，周文，龚先，方浩帆编，湖南科学技术出版社，2005.9.1
- 《个人职业生涯规划》，卜欣欣 陆爱平编著，中国时代经济出版社，2004.1.1
- 《职业生涯管理教程》，（美）耶胡迪 巴鲁，经济管理出版社，2005.1.1
- 《职业论文资料学》，沈登学 孔勤主编，四川大学出版社，2003.9.1
- 《好工作是这样找到的-职业生涯的自我规划与实施》，徐中奇，电子工业出版社，2005.1.1
- 《人往高处走-职业生涯规划》，张鹤编，经济管理出版社，2004.8.1
- 《职业生涯规划》，陆国民 陆祖庆主编，化学工业出版社，2006.1.1
- 《职业生涯管理》，张再生编，经济管理出版社，2002.1.1
- 《我的职业生涯我做主》，苏墨著，京华出版社，2004.12.1
- 《你愁我不愁--职业生涯点金石》，黄娟 杨开，新世界出版社，2004.1.1
- 《理想求职与职业论文资料》，闫静主编，新时代出版社，2005.3.1
- 《职业生涯管理》，陈全明编，海天出版社，2002.10.1
- 《找到你一生最满意的工作—成功人士职业生涯完全手册》，（英）斯蒂芬 库姆博 司徒亚特 克雷纳 德斯 第尔腊夫著，李玉霞 赵淑芬 李实译，广东经济出版社，2003.6.1

<http://pku.ncss.org.cn/jixun/>

<http://www.ncss.org.cn/zd/zygh/cpzt/index.shtml>

[http://pkunews.pku.edu.cn/xwzh/2011-03/18/content\\_195648.htm](http://pkunews.pku.edu.cn/xwzh/2011-03/18/content_195648.htm)

# 个人简历

王小玲

手机: (86)15010389539 Email: wangxiaoling20@163.com

## 教育背景

- 2009.9-2012.7 北京大学心理学系 应用心理学专业(临床方向) 硕士研究生
- 师从钱铭怡教授, 研究方向: 创伤后应激障碍及社交焦虑患者的认知行为治疗
  - 主修: 心理治疗理论与实务、临床心理学伦理规范、认知行为治疗、访谈技术与评估等
- 2004.9-2008.7 四川师范大学 教育科学学院 心理学专业 理学学士
- 主修: 普通心理学、变态心理学、变态心理学、教育心理学、SPSS、心理测量等

## 获得荣誉

- 2011.10 北京大学国家二等奖学金、社会工作单项奖学金 2011.12 全国职业规划大赛北京赛区“特等奖”
- 2010.07 北京大学暑期社会实践先进个人 2010.01 北大电视台2009年“优秀记者”奖
- 2009.12 北大百周年纪念讲堂优秀新人、优秀记者 2008.05 “全国好新闻”评选三等奖

## 临床实践

- 2010.03-至今 北京大学学生工作部心理咨询中心 实习咨询师
- 累计个案小时数 196 小时, 累计督导小时数 65 小时, 累计自我体验 50 小时
  - 定期参加学工部组织的团体督导(隔周一次), 督导师: 徐凯文、聂晶
  - 参与新生心理健康排查及访谈项目(覆盖 2000 余名北大新生), 负责心理评估并进行临床咨询与治疗
  - 主持心理健康节专题活动, 邀请著名心理学家杨凤池教授来北大演讲, 到场观众 300 余人
- 2010.03-至今 北京大学校医院心理咨询中心 实习咨询师
- 参与临床心理咨询, 累计培训工作小时数为 252 小时
  - 定期参加中心举办的团体督导, 累计督导小时数 101 小时。督导师: 方新
  - 负责会务接待工作, 连续 7 次担任会务, 接待外教老师 14 位, 服务学员共计 350 余人次
- 2008.10-2009.11 北京林紫心理咨询中心 兼职咨询师
- 负责临床心理咨询及个案接诊, 包括抑郁症、强迫症、适应障碍、社交焦虑等
  - 累计个案小时数: 158 小时, 接待来访者 12 人, 复约率 92%
  - 定期参加督导及中心举办的 EAP 工作坊、静心小组工作坊、TA 人际沟通等工作坊

## 实习经历

- 2009.07-2009.08 北京安定医院 暑期实习
- 进行精神病学诊断学的学习及实践, 指导老师: 精神科医师-刘军
  - 先后在安定医院戒酒病房、以及住院部精神分裂症及双相情感障碍病房进行实践学习
  - 实习结束后参与精神病理学及诊断学考试, 并撰写实习心得与报告。

2010.07-2010.08 **天津市安宁医院** **暑期实习**

- 先后在心理门诊、精神分裂症病房、双相情感障碍病房实习，并参与病人访谈
- 组织协调参观亚洲最大精神卫生中心：天津安定医院，得到双方领导及参与人员一致好评
- 协调组织与院方领导及精神科工作者等进行交流，并作“走进心理治疗”的专题报告
- 撰写《心理学系赴天津安宁医院-暑期社会实践成果汇编》手册，并获“先进个人奖”

2011.07-2011.08 **中央电视台《心理访谈》** **暑期实习**

- 担任《心理访谈》栏目组实习编导，负责热线电话、申报选题及编导等工作
- 负责配合编导、制片人等开展节目制作的前期准备、现场录制以及后期制作等
- 负责专家联络与接待、录制前期访谈、台本编辑及演播室演员协调等工作。

### 专业培训

2009.09-至今 **北京大学临床实验室 CBT 小组** **小组成员**

- 定期参加个体督导（督导师：钱铭怡）及团体督导（钱铭怡、钟杰、姚萍、易春丽）
- 参与社交焦虑患者的认知行为治疗科研项目及治疗手册的编写工作等
- 按期完成专业课程的培训、实验小组的项目研究，定期进行英文翻译及文献报告等

2009.07-2011.07 **中德催眠班连续培训项目** **会务人员**

- 培训师：德国催眠协会（MEG）Bernhard Trenckle 教授、Ortwin Meiss 博士
- 负责外教、翻译及全体学员的接待及服务工作，以及课程培训记录等

2010.05-2011.03 **首届精神分析取向的夫妻治疗培训** **会务人员**

- 培训师（美国）：David Scharff、Jill Scharff 和 Janine Wanlass 博士
- 配合主办方开展培训相关会务工作，包括培训材料校对、培训录音等工作

2010.06-2010.12 **现代行为技术操作（中级、高级班）** **学员**

- 培训师：北京大学心理咨询与治疗中心主任：方新老师
- 系统学习行为的概念化及治疗技术，包括：表象训练、角色扮演、空椅技术等

2010.09-2010.10 **中国-WTO 合作项目认知行为治疗培训** **学员**

- 培训师（英国）：David Clark 教授
- 培训内容包括：社交恐怖症、PTSD、惊恐障碍等患者的认知治疗模型等

### 科研项目

2011.03-至今 **自然科学基金项目：社交焦虑患者恐惧正性评价的机制** **小组成员**

- 获得国家自然科学基金项目经费支持：500,000 元
- 系统调研“社交焦虑患者恐惧正性评价”相关研究并进行专题报告
- 参与课题申请、访谈与实验设计等，并负责《高低社交焦虑个体的解释偏差》子课题研究

2010.03-至今 **中国红十字会李连杰“壹基金-北大童心康复”项目** **项目秘书**

- 该项目获得中国红十字会李连杰壹基金公益基金会资金支持：1,121,825 元
- 担任项目秘书，负责撰写项目月报、季报、中期报告及年终审核报告及日常行政管理工作
- 项目覆盖都江堰、彭州、北川、绵阳以及重庆市大足县，总共 5 个服务点，覆盖 38 所学校



- 项目为期三年，累计受益的儿童青少年及成年人总数在 20 万人左右

### 发表文章

- 王小玲，李松蔚，钱铭怡. (2012). 创伤后应激障碍患者情绪记忆优势研究述评. 心理科学进展. 20 (2) : 248-255.
- 钱铭怡，高隼，吴艳红，钟杰，王雨吟，李松蔚，王小玲，李瑶，吴薇莉，孔勤，卢勤，黄莉珊. (2011). 地震后长期心理援助模式的探索：“壹基金-北大童心康复项目”一年回顾与思考.中国心理卫生杂志. 25 (8) :571-576.
- 徐凯文，王小玲. (2011). 好学生药家鑫的心理罪因.心理月刊. 6 (59) : 48-49

### 校园活动

2010. 09-2011. 10 **北京大学心理系研究生会** **常代会主任/实践部部长**
- 建立实习就业信息平台，发布实习信息 32 个，包括：IBM、微软、联想、网易、新东方等
  - 负责策划组织心理系“优秀系友进校园暨职业规划”等系列活动，受益人数累计 800 余人次
  - 开创《心讲坛》栏目，举办 Lisrel 和 Matlab 软件的培训，反响良好
  - 策划组织心理健康节整体活动、并导演 2 部心理话剧，获得好评
2010. 08-2011. 10 **北京大学电视台、广播台、百周年纪念讲堂** **主持人/主播/记者**
- 担任《北大新闻》主播、访谈节目《美丽人生》的策划、采访、编辑及后期剪辑与制作
  - 撰写并发表影评、专访等 20 余篇，专访温碧霞、世界华人大奖获得者鲍哲南、网坛金花李娜等 10 余人
  - 主持“满堂彩”2010-2011 讲堂志愿者新年、北大电视台新年联欢晚会，并获“优秀记者奖”
2011. 07-2011. 08 **长沙疯狂英语、南充应用心理协会** **培训师/教练**
- 担任暑期夏令营心理素质训练培训师，服务学生年龄覆盖 3-18 岁
  - 组织培训 6 名助教，培训形式包括：心理健康讲座、小组活动、团体竞技比赛等
  - 培训内容包括：团队建设、沟通与信任、问题解决策略、以及团队协作等
  - 受益人数包括小学、初中、高中、大学累计 1800 余人次，得到学员一致认可

### 其他

- 专业资质：教师资格证，心理咨询师国家二级 语言技能：CET-6,熟练使用英文写作与交流
- 计算机技能：国家二级，熟练掌握 WORD、EXCEL、PowerPoint 和 SPSS 统计软件
- 业余爱好：唱歌、主持（多次主持大型晚会）、写作（发表消息、评论、专访等 20 余篇）

## 致 谢

曾经听一位老师说过这样的话：“毕业后 5 年里的迷茫，会造成 10 年后的恐慌，20 年后的挣扎，甚至一辈子的平庸。”所以，在入职之前的职业生涯规划非常有必要。当然，我不反对“计划赶不上变化”的说法，然而生涯之学即应变之道，规划是提高对未来的一种预判和规划的方法，如何面对这样的变化。也就是说：我们可以通过规划预见变化、控制变化、适应变化、以及利用变化。

如果暂时不看结果，且当是一次学习交流的机会，想想都觉得赚到了！享受这个过程有时比紧紧盯着结果得到更多。

就好像去探索“人生的成功”和“成功的人生”到底哪一个更重要？其实重要的不是得到答案，重要的是去思考，就一定会有收获。因为成功在我们每个人的心里，都有不同的定义和定位。面对成功、荣誉和理想等等，我们每一个人都有各自不同的答案和不同的标准。但就我个人而言，一切都将过去，最终归于平淡。成功在我们每个人的心里。所以对我而言，结果已经不再重要，我觉得对自己的认可，以及在这个社会当中，在我们的生命里找到属于自己的位置，这就是我的成功。完成这个策划本身就是一种成功。

所以我要感谢这次活动的主办方，感谢北京大学就业指导中心主任陈永利老师、以及庄明科老师、魏巍老师在我完成这个策划书的时候给予我的支持与鼓励，并为我提供专业的测评工具，感谢我的导师对我的培养，也要感谢对我进行 360 度评估的同学、朋友，感谢我的室友同时也是我最好的朋友帮我完成校稿，还要感谢所有爱我的人以及我爱的人在我成长过程中给予我的关心和指导。

最后，我还要感谢我自己，虽然在完成的过程中同时还有很多实验室的任务以及校外的兼职工作，同时电脑很不争气的和我闹脾气阻碍完成的进程，但是我始终没有放弃。最后，顺利完成！谢谢！ 😊

Use my smile to change the world. Don't let the world change my smile.

用我的笑容来改变这个世界，别让这个世界改变了我的笑容。