

# 心理专业研究生的职业规划及计划

## 心理专业研究生的职业规划及计划

心理学在中国是一门新兴学科，人们对这个专业了解得不多，这在一定程度上限制了其就业范围。不过，目前由于就读人数相对较少，其就业前景还是比较乐观。笔者针对心理学在职研究生就业方向职业规划提出了以下几点：

1、普通高校，这是心理学研究生毕业以后的主要去向。

近年来高校对于学生的心理健康越来越重视，纷纷开设心理学的公共课，心理学硕士担任其高校心理公共课的老师。这无疑扩大了心理学研究生的就业面。对于心理学硕士来说最好的就业方向之一是进入心理学系和教育学系成为一名心理学老师心理专业研究生的职业规划及计划。但是，随着博士毕业生的增多和硕士研究生的不断扩招，从事这一职业将越来越困难。高校中的心理咨询中心也为心理学硕士提供了就业机会。不过，这一般需要在校期间具有心理咨询的实践，并且一般情况下是女生优先考虑。心理学研究生在竞聘辅导员意志上比其他专业的学生有竞争力，但是一

般情况下，如当时先决条件心理专业研究生的职业规划及计划。高校工作的薪酬随具体职位和地区而异。

## 2、公务员

招心理学研究生作为公务员的一般是党政军系统、公安系统：中国人民解放军、公安局、武警部队、劳教所、监狱、边检站、中国特种部队等都是可能的去处。部分军政单位对于受聘人员的身体素质要求比较严格，有的还需要进行严格体检、体能测试，心理素质测评。

## 3、企业

心理学研究生去企业主要从事猎头(人才中介)、企业管理咨询和人力资源管理心理学研究生和人力资源管理专业的学生不同，心理学学生倡导人性化的管理，与人力资源管理的学生有所互补心理专业研究生的职业规划及计划。随着人们对心理学这个专业神秘感不断被认知，心理学系的学生步入人力资源管理的学生具有竞争力。心理系的研究生目前从事市场调研、业务开发等工作的，也比比皆是。随着社会的进步，这些岗位原本的本科毕业生又继续在职深造，从而推动了社会人才素质的进步，不断被涌现出的一批更为专业的心理学硕士所替代。

## 4、普通中小学

一般找的是本科生，其心理咨询部门主要是作为花瓶来应付教育部门的检查，所以前途不被看好，加上收入较低，一般研究生是看不上的，除非找不到工作，一般是不予考虑。(部分拔尖的中小学，还是有心理学硕士任职的)

### 5、心理咨询工作者

国内这个行业，从目前我国现状看，就从事心理咨询工作或自有心理咨询工作室的业内人士，近年其个人收入、生活水平等与其他行业对比，都是遥遥领先的。心理咨询师，近年国内与国外同行的薪水待遇(基本都是高收入群体)不断在缩小，升值的空间相当的大。

### 6、医院和诊所

学习临床心理学和医学心理学的学生，任职于医院或心理诊所从事心理咨询和治疗工作，是一些心理学硕士，不错的选择。不过门槛比较高。

总体来说，心理学研究生的就业面还是比较广的心理专业研究生的职业规划及计划。况且这是一门朝阳学科。随着人们对它了解的加深和社会经济的发展，需求量将日益扩大，就业前景乐观。当然，目前的展望不等于将来的现实，还是需要时间来证实心理专业

研究生的职业规划及计划。

延伸阅读：

研究生本科生就业比拼 缺乏职业规划加剧就业难题

南京国际博览中心内数万大学生人头攒动，20xx年应届毕业生的就业大战和企业抢人大战正火热进行。自20日来，接连两场针对应届毕业生的大型专场招聘会，其中第一天为本科生专场招聘会，第二天为研究生专场招聘会。

连续两天的采访中，记者发现了一个现象：很多本科学历的毕业生往往毫无目的性可言，对于自身没有明确的职业规划有些随大流，如无头苍蝇一般到处碰运气；而研究生学历的毕业生多数则有针对性而来，事先踩好点，一击毙命

对于在扬州大学读书的大四学生徐盼而言，这已是她两个月时间里第四次来到南京。和前三次一样，这次来南京也是为了找到一份好工作心理专业研究生的职业规划及计划。因为这一次招聘会规模比较大，她特意约了同班同学一起来。

徐盼告诉记者，她选了几个自己觉得还不错的单位排队等面试，有些单位因为排队的人太多，自己也不想为了几分钟的面试折腾排上半小时排队，干脆就当

来陪陪同学，看看没合适的就准备回扬州了。

同徐盼一样，在本科生专场招聘会现场，无头苍蝇一般乱转的应聘者不在少数，看看海报，凑凑热闹，跟同学聊聊随意找个单位排队面试。还有不少应届毕业生直言：哪家企业要我我就去哪家企业，

1 而在 x 月 21 日当天的研究生专场招聘会，和前一天本科生专场招聘会相比，不论是招聘单位的数量、招聘的规模和前一天的本科专场招聘相比，都明显缩水。原先满满的 4 个展馆，变成了 2 个，而且展位都是空着的。

当天的求职者，不少都是来到展会现场，根据提前准备的资料，直接找到企业进行面试。东南大学国际商务专业的研究生孔培培，就是其中之一。

记者在展会现场看到，孔培培一来到招聘会现场，就直接奔向一家企业，进行排队准备面试。之后又转到另外一家，这两家之间，她只看了企业名称，并没有向前一天应聘者那样，看看企业招聘宣传海报，和朋友同学交流一下，再决定排不排队。

像我的目标的话，最好是在南京这边，一般都找这种(类型的)企业心理专业研究生的职业规划及计划。有一些企业，其实我来之前，有同学、朋友、一些学

长，他们推荐过，然后我就有针对性的了解。孔培培告诉记者。

记者在现场走了一圈发现，这场研究生招聘会，虽然在人数和规模上不如前一天，但是多数求职者，求职的目的性非常强烈。

心理专业研究生的职业规划及计划 end#

一位在大型企业从事招聘工作快 xx 年的人事主管张建宇告诉记者，连续两天的招聘会，确实反应出不少本科生与研究生求职的区别，对于不少本科生而言，不知道自己可以做什么，擅长做什么，缺乏长远的职业规划是较为突出的问题，也在一定程度上加重了就业难题心理专业研究生的职业规划及计划。

很多本科生出来，他不知道将来，自己可以从事什么样的工作。本科生他们人数多，竞争也比较激烈。学校可能跟他们讲，就是你先找一个单位，能做起来，然后后面再看。但是对研究生来说，他们对自己将来的职业发展，已经有所考虑所以他们会更明确的，需要说我要什么心理专业研究生的职业规划及计划。他们就是在求职上，有更明确的目的性。张建宇说。

事实上，不少本科生在大学期间缺少明确的职业规划，在本科阶段选择毕业就工作的学（迎中秋庆国庆活动策划书及策划文案）生，较少花时间去确定自己

要从事哪个行业，这也是导致了应届毕业生频跳槽的一个原因。而在研究生毕业需要就业时，由于专业的针对性更强和较好的事先准备，往往有比较清晰的职业规划。

阅读拓展：

研究生更需要职业规划

12 作为一名职业咨询师，在笔者的咨询案例中，许多人是在读的硕士或博士生。从他们的谈话以及来信、网络交流中，笔者深深感受到，他们对于未来的困惑、职业生涯规划缺失带给他们的痛苦，远远超出本专科生及中学生，也许这正是成长的烦恼吧。在此，笔者将一位网名叫自由自在的学生的来信与我的有针对性的指导点评整理出来，希望对一些研究生阶段的学生思考自己的人生规划有所启迪。——杜胜祥

我在电脑前坐了整整一天翻看您的咨询实录，还是忍不住想给您写封信。x 月份我就上研二了，可是对于未来，我还是没有一点方向感。

从小到大，读书上学考大学，并没有想过为什么，只是这么一步一步地走了过来。如果说考研也算是自己的一个决定的话，也是很浅薄的：只是模糊地以为考上了研究生就可以找一份比较不错的工作，仅此而

已心理专业研究生的职业规划及计划。

点评这是很多人的想法，认为只要学历高就好。很多事实证明并非如此。

我出生在一个小城市，父母的文化程度不高，家境也不是很好，从小家里给我灌输的思想就是好好念书考大学。而我的成绩一直还可以，但高考发挥不好，进了一所未流的大学。进了大学后很是彷徨和迷惑，因为觉得理想和现实差距好大，其实也说不上理想中的大学生活到底应该怎样，只是觉得不应该是这个样子，大学三年一晃而过，而我也惊觉自己虚度了大学生活心理专业研究生的职业规划及计划。一方面不甘心就这样找个自己不感兴趣的工作，另一方面也不想停留在那个地方耗过一生，所以我选择了考研，选择了网络安全这个专业。

因为跨专业的缘故，上了研究生我总觉得自己矮人一头，而我不擅长自我推销，结果我比别人晚半年才进实验室，而且进的这个项目组也没有什么实际工作可做，学不到什么专业的技能。我很想知道别人对于将来都有什么打算，但是得到的大多数答案是走一步算一步，很少有人对于未来有个清晰的规划。

点评摸着石头过河，这是上个世纪 80 年代之后中国人的整体心态。但是要说所有的人都没有人生规划，

肯定是不对的是不是跟你不善交际有关，还有你是不是很难得到别人的真实想法？

大学的时候我时不时地会陷于人为什么要活着、人生的意义是什么之类的困惑中，但从未找到答案心理专业研究生的职业规划及计划。后来模模糊糊地有个想法——人生就是一次历程，生命的意义就是一次又一次经历的累积，我不知道自己是否真正找到了答案，还是为了不让自己再陷入那种苦恼而寻找一个借口。

点评这样的问题应该去想，但是不要钻牛角尖，人生就是一次生命的历程，关键是你要想好了，自己这辈子有什么目标，如果没有，要静下心来好好想想，人生的意义是什么？每个时代每个人都可能想过，没有绝对的真理之所在。有理想，就去实现它，恐怕是比较好的一种人生状态。

然而，现在我又陷入了迷茫之中，如果生命的意义在于经历，那我又该经历些什么呢？人生究竟该不该有规划呢？规划是不是对生命的一种束缚？人难道不该拥有一个理想并为之奋斗吗？可是为什么那么多人没有理想也过得很好，而我的理想又在哪里？

点评人生肯定是需要规划的，规划不应该是生命的一种束缚，恰恰相反，规划得好能让你产生实现人

生目标的动力，时间和空间总是有限的，不进行规划，那么人生就像浮萍一样，成天漂泊，最终一事无成。

123 你提到一个很重要的观点，为什么那么多人没有理想也过得很好？家家有本难念的经，你看见别人在笑，就证明他真的很快乐吗？那只是你的想法而已。没有理想可以活，但是能不能活得有质量，这不是你看别人的笑脸能看得出来的。再说，你活得好与不好，为什么要拿别人来作参考呢？

很多人没有理想，也可以过得凑合，但是一个没有理想的人很难有所成就。理想和信念的缺失是这个时代的一个很大的问题。你的眼睛千万不要被表面的物质的繁华所遮蔽，这个问题的爆发正在逐渐地形成，就好像人类不注重环境的保护而必将为此付出沉重的代价一样。总是先有物质的繁荣，后才有人生和人性的思考的。无论是发达国家还是中国这样的发展中国家，都在走这样的路。有调查表明，最近关于心灵安慰方面的书籍卖得不错，就证明更多的人在有了物质保障之后，开始对人本身有了重新思考。

我把论坛上的职业测试做了个遍，结果出乎我的意料，我知道自己是个很感性的人，喜欢人文方面的东西，但并没有意识到自己对于艺术性的工作这么有兴趣，但现实是我在艺术性工作方面的能力几乎为零。

我是理工科的学生，我不可能靠它吃饭啊，况且我也只是有兴趣，并没有表现出天赋。还有一点，我以为自己已经封闭起来，但测试结果表明我对社会型活动还是比较感兴趣的，还是比较喜欢同人打交道，喜欢和人接近，而能力勉强及格。综合测试下来，艺术型和社会型工作与我匹配度最高，但我缺乏抛弃现有专业、弃理从文的勇气。走到这一步，我真的感觉自己已经无路可退了，因为家庭的原因，因为自身的软弱，我拼不起也输不起，我不喜欢高风险的工作，不喜欢高压力的生活，也没有很大的抱负与志向，但矛盾的是我又希望将来的生活在物质上能够富足一些。

点评出现这样的问题，关键在于你对自身没有很好的认识。家里人认为研究生好，你就考研，考上了研究生就应该给家里有回报，而你不知道如何去回报。其实很简单，你能不能为自己活一回？你考研还有一个重要的因素就是你逃避现实的压力，这是一种鸵鸟式的逃避心理专业研究生的职业规划及计划。这样是解决不了问题的。随着年龄的增长，你的问题会像滚雪球一样越积越多。

家里人已经不能给我什么建议了，上大学的时候他们还希望我能当个老师，现在不再讨论我的将来了。

我曾想过去高校当老师，觉得压力不会太大，时间也比较充足，可以多陪陪家人，也可以利用业余时间发展发展自己的兴趣爱好（我对人性心理很感兴趣，以前一直想等挣够了钱就去研究心理学），但是又觉得当老师挣钱不多，假期里带父母旅游都困难（我一直想趁着父母身体还好带着他们四处转转，他们一辈子就呆在那个地方，家里还有个妹妹马上要念大学了，我一定要供她），但是又感觉当老师是对人生的一种逃避，是一种对自己失败的默认，因为导师曾经说过实在不行你们就去做老师吧之类的话，所以一直耿耿于怀。进公司收入可能会比当老师高一些，但是又怕压力大自己做不好，时间少了没办法带父母去旅游。

点评我觉得你的这些想法都是合情合理的。不瞒你说，我到现在也没敢说大话，许诺一定要带父母去哪里玩。这倒不是说自己就没有那份钱供他们玩，而是先要把自己的问题解决了。我的父母对我最大的希望就是我希望闯出自己的天地，他们经常告诉我身体是第一位的，因为父母知道我的事业心特别强。我想天下父母的心情都是一样的，如果将来你做了父母，也会一样，孩子安康就是为人父母最大的幸福心理专业研究生的职业规划及计划。

你连自己有多大能力都不知道，想那么多的事情实

在没有必要。就好比说，一个人见另一个人快要沉河了，首先想到的是，我的游泳能力够吗？如果不够，要喊人来救。请千万不要为了所谓的大义，而义无反顾地跳下去，那样的话你会跟那个人同时沉底。

我在给学生咨询的过程中，就发现不少学生想得太多了，一个研究生自以为自己的专业好，以为能挣大钱了，想立刻结婚，想立刻买房，想立刻把老家的父母接过来，想把自己的妹妹也接到北京来想的真多，问题的关键是他不了解自己的能力，更不了解北京的竞争压力是很大的。光有学历是不能给你带来财富的。这个思维不改变，你会心态失衡的。为什么我老强调认识自己，就是很多人跟风，结果把自己给弄丢了。

我也知道自己只是在这里空想，我根本不清楚我们专业的就业前景怎么样，好像也没有多少毕业后真正从事网络安全工作的。其实我知道自己现在最应该做的是学习专业知识，而我这个人又非常情绪化，心情不好就不想学习，自制力差。我想给自己的人生一个规划，但又不知如何规划。有时候又会想：人生本来就是不确定的。我身边的很多同学都这样认为。

点评人生是确定的，假如你看一些心理学和成功学方面的书就会了解。为什么性格决定命运？为什么心

态决定一切？为什么说性格在 1-16 岁已经形成？浮躁的社会会让人的心灵变得脆弱，变得看不清未来。其实，这还是跟你的交往圈子有关心理专业研究生的职业规划及计划。你跟那些成天唉声叹气的人在一起，肯定也是看不到未来的。你跟那些本身就很迷茫的人探讨问题，就会越来越糊涂。把你的眼界放开来，那么你的世界就会充满阳光了解一个人就看他跟哪些人交往，这句话很有道理的。

说了半天，总结一下：人生很有必要规划一下，规划的前提就是了解自己。性格不可以改变，但是你的价值观是可以改变的，改善你的人际沟通能力是当务之急。抛弃不必要的压力，轻装上阵，在实践中找到自己。只要心态变了，树立适合自己的人生目标（根据自身的兴趣，性格，爱好设定），一步一步地走下去，你就会找到人生的意义的。