

心理学

职业发展手册



北京师范大学心理学部

京师心理大学堂出品

ID bnuppsychology

指导老师：王瑞敏

责任编辑：何孟欣 殷锦绣

插图/美术编辑：洪 韬



**本手册由【京师心理大学堂】（公众号ID bnupsychology）独家出品
版权已受保护**

合作或疑问请联系：psywxbjb@163.com



北京师范大学心理学部

序

从事职业生涯发展的研究多年，又分管过心理学院的就业工作，心理学的同学毕业后往何处去始终是让我持续有兴趣探索的问题，我想这也是所有心理学院的同学感兴趣的问题。

心理学是一门非常特别的学科，因为以人为研究对象而特别吸引人，但也因这个特别的研究对象而让职业发展变得复杂：凡是有人存在的地方就需要心理学，但很多地方对心理学的需求并非那么强烈到需要一个完整的职位来承载它。所以在很多行业很多组织机构中，无论领导还是员工都会喟叹心理学是如此重要，却在设置工作岗位时轻轻路过。就像张厚粲老师曾经说过，心理学更像是一款调味品，它尽管对菜品的味道起关键作用，却没有主要食材那么重要。

不过，随着时代的发展，随着人的因素在社会生产中起着越来越关键的作用，心理学在越来越多的行业中开始摆脱调味品的地位。心理咨询与心理治疗已经被社会广泛接受并以多种职业形态存在着，心理测评也在公务员选拔、大型考试以及各类人力资源管理的机构中得到高度重视，心理学在基础教育中的作用正在持续升温。那么，心理学的毕业生在这些领域如何开展工作呢？他们的工作对象是谁，他们的工作内容是什么，他们的工作环境和待遇如何，他们持续的发展方向在哪里，他们需要的能力是什么，他们做这些工作的感受如何？很开心地看到我们的同学们不停留在疑问和好奇上，他们开始行动，用心去接触从业者，去感受不同的职业，从而有了现在这个小册子。

希望这本小册子能够开阔大家的视野，领略到不同职业的风采，选择好自己未来的道路！

乔志宏 博士

北京师范大学心理学部

北京师范大学心理咨询与服务中心

目录

INDEX

● 高校教师	P 01
● 用户体验	P 07
● 市场研究	P 15
● 考试研究	P 23
● 心理咨询	P 29
● 高校心理健康教育	P 37
● 职业规划	P 43
● 心理学传播	P 49
● 中小学校	P 57
● 人力资源	P 63
● 管理咨询	P 71
● 其 它	P 81

京师心理大学堂出品

京师心理大学

高校教师 篇

京师心理大学

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

高校教师从业者典型的一天

8:00-10:00

上课

10:00-11:00

回复工作相关邮件

11:00-12:00

安排学生工作

13:30-15:00

例会

15:00-18:00

科研工作

19:00-很晚

继续科研或备课



在我国高校中，高校教师一般分为教学科研、工程实验员和行政管理等几类岗位。本节聚焦于承担教学科研任务的高校教师。

有别于在科研院所中开展研究的科研工作者，高校教师一般需要承担科研和教学两方面的任务，发展过程中，还可能兼任系主任、副院长、院长等行政工作。除本专业外，心理学背景的科研工作者还广泛活跃于教育学、教育技术、行为经济学、人力资源管理、公共管理等院系部所。

工作职责

总体而言，高校教师的工作职责较为明确与规范，一般划分为以下三个部分：

● 教学

- 人才培养是高校教师第一任务。作为一名教师，教学是主要的工作之一。不同学校的课时要求不同，一般每周一或两次课，每次课三个小时左右。
- 在每次上课之前需要备课，会花费一些时间和精力，特别是对于新开的课程。但是随着教学经验的积累，以及课程内容的完善，备课的时间会相应减少。

● 科研

- 视学校不同，科研在工作中占比也差距很大。一流大学的教师会把大部分精力用在科研上，非重点院校的老师很多完全没有科研任务。高校教师的职称晋升更多依赖其科研成果的水平，在不同的学校有不同的规定。一般而言，越好的学校对老师的科研成果要求越高。
- 具体包括：课题的申请与实施、指导研究生开展科研工作、组织研讨会、参与学术会议、撰写论文与发表等。

● 行政

- 有些高校教师还会承担一部分行政工作，主要与各级行政部门有工作上的来往，某些突然的安排可能会导致高校教师的时间安排变得有些不自主。同时，出差的时间可能也会变多。

选择做一名高校教师 你就选择了这样的生活

● 浓厚的学习氛围

- 作为高校教师，你需要不停地学习新知识、新技能，同时将所学内容结合到自己研究中，时刻追赶学科前沿。

● 自由的工作安排

- 高校教师的自由体现在两个方面。一是工作内容的自由，可以选择自己喜欢的研究方向；二是时间安排的自由，除去上课时间外，高校一般没有坐班要求，可以自行安排工作时间。

● 较长的工作时间

- 虽然高校教师的工作弹性高，时间安排较为自由，但科研与教学任务也十分繁重。可能常常需要工作到晚上，周末与假期有时也得加班。

● 其它福利

- 每年都有的带薪假期、与所在高校相关的子女教育资源等等。

薪酬待遇

居于当地平均工资之上，因学科和教师的影响力差异有很大的差距。平均而言，北京高校的讲师每月8000元左右，副教授10000元，教授15000元。

如果同时承担了一些行政职务，也会在津贴上有一定的补助。

职业发展路径

高校教师一般的职业发展路径为**讲师→副教授→教授**。

一方面，职称评价的难度受到院校本身的较大影响，北师大的博士生到有些学校可以直接评为副教授，而另一些学校可能只招收海归背景的科研工作者；另一方面，无论在什么院校，评职称都聚焦于对高校教师的学术实力的考察，一般体现在发表论文、项目经历等指标上，同时也将教学等其他因素作为参考。

同时，职称评价也有一定时间上的要求。如副教授到教授要五年，但如果非常有非常好的科研成果，也可能破格。

准入门槛

● 专业背景

- 心理学院的大部分教师都是心理学专业出身，但也包括一些来自教育学、生命科学、计算机科学专业的老师；同时，心理学专业毕业的博士生也广泛分布在许多不同的相关院系，如经济学、管理学、教育学等等。总体而言，在目前交叉学科兴起的背景下，高校教师的去向主要受具体研究兴趣和研究领域的影响。

● 学历水平&工作经验

- 博士学位目前已经成为大多数高校的基本要求，且更加偏好有海外经历、尤其是国外高校毕业的博士毕业生。一些高校，如北师大，本校人员留校的比率就在逐渐降低。
- 科研成果对高校教师至关重要，好的科研成果是学术水平的一种证明。因此高校在招聘时十分看重应聘者已有的科研成果。

● 英语

- 心理学相关领域的科研工作对英语的要求较高，从日常阅读文献到论文写作、出国交流等都有需求。所以具备良好的英语能力是非常有必要的。

什么样的人更适合做 高校科研工作者

教学热情与能力：教书育人始终是教师最重要的工作内容，无论是中小学校的教师，还是高校教师，都属于教育工作者，都需要足够的教学热情与教学能力。

科研能力：高校教师的工作是始终与「科研」分不开的，有足够的对科研的热爱才能使自己在辛苦的科研工作中坚持下来并做出成果。

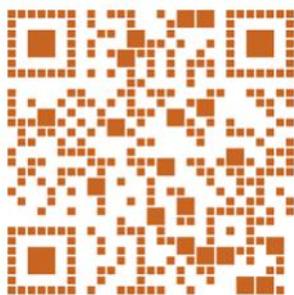
科研能力：科研能力从根本上决定了一名高校教师学术上可能达到的高度，有雄厚的科研能力也能为教学添砖加瓦。

想要更加了解高校科研 我可以去哪里获取相关资料

各大高校相关学院官网

进入高校科研工作者所在实验室实习

电子版链接↓



京师心理大学堂出品

京师心理大学

用户体验 篇

京师心理大学

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

用户体验从业者典型的一天

9:00-10:00

邀请用户访谈

10:00-11:00

开会谈论用户需求

11:00-12:00

设计研究

14:00-15:00

收集用户反馈



15:00-16:00

开会整理反馈信息

16:00-17:00

产品测试

17:00-18:00

与设计团队沟通

用户体验是用户在使用产品的过程中感受的总和，通俗来讲就是“这个东西好不好用、方不方便”。用户体验行业旨在为用户解决基本功能问题，提升产品的使用感受，满足用户的情感诉求。用户体验针对的产品不局限在实物，也包括虚拟产品，比如手机应用、服务等等。目前，各种各样的行业都已经逐渐意识到了提升用户体验对于产品开发与推广的重要性，并在公司内设立相关的部门。

工作职责

用户体验行业作为设计、心理学、计算机科学等不同学科高度交叉融合的领域，工作职责有着较大的跨度。根据公司和部门的规模不同、产品性质不同，一位用户体验专员需要负责的工作内容也有一些差异。国际体验设计协会（IXDC）中提到用户体验行业工作者有管理，视觉设计，交互设计，用户研究，品牌设计，产品六大类。但总体而言，可以按照专业侧重方向分为**用户体验研究员**(UX researcher)和**用户体验设计师**(UX designer)两大类。前者多出身于心理学相关专业，偏重问题提出和用户反馈归纳，定义什么是“用户想要的产品”；而后者则负责把“用户想要的产品”做出来。

用户体验各个门类的工作内容互相交叉，与心理学相关的工作职责主要包括以下四大类型：

● 用户体验研究

在公司外部，通过对用户群体进行问卷调查、测试、调研，或者其它方法（如实验、大数据分析等）收集用户信息，整理资料，反馈给产品制作人与设计师，以优化产品和服务；在公司内部，通过对工作系统内部进行调研与信息收集整理，达到优化工作流程，提高工作效率，使公司运作更顺畅的目的。

用户体验研究与心理学联系最紧密，主要负责在产品生产的整个过程中收集用户的反馈。心理学专业的毕业生一般会从事该类工作。

● 产品项目研发

基于市场、社会，以及人的习惯、人体结构（人体工程学）等，发现市场和社会的潜在需求，设计新产品或对现有问题提供解决方案，同时也可以优化现有产品服务使其更方便用户使用。研发主要分为实物产品研发、虚拟产品研发和服务研发。

● 产品服务设计

偏技术类，实际操作设计出产品或服务的模型或编写用户交互程序，直接参与制作产品，按照用户反馈的信息调整和改良产品服务。设计同样分为实物产品设计、虚拟产品设计和服务设计。

● 项目管理

用户体验团队的管理者，对整个项目进行统筹规划，掌握项目进程，组织协调项目有序进行。

行业前景

用户体验行业并非传统行业，近几年来才逐渐兴起。在中国，以腾讯、新浪、百度为首的互联网公司设立了最早的一批用户体验岗位，距今已经超过十年的时间。截至目前，用户体验已经不仅局限于互联网公司，许多手机和电脑厂商，如中兴、华为、联想等，都需要大量的用户体验方面的人才；而同时，一些传统企业，如中石油、中石化，都开始推出需要用户体验岗位的新产品和服务，也会创造越来越多的工作机会。

如果你选择了用户体验，你就选择了这样的生活

- 年轻人为主力，年龄集中在22-30岁，性别比例基本持平。
- 用户体验工作变换性很大，人员流动性很强，可能根据需求会经常换部门，甚至调去别的下属公司，所以工作环境具有多样性。
- 一般的用户体验工作里有极具挑战的创新内容，需要对社会和市场保持敏锐嗅觉，不断提出创新。由于IT行业本身进步很快，用户体验工作者也需要不断地努力充电，否则就会被淘汰。
- 同时也有相对枯燥和机械的内容，需要对大量的数据进行整理和汇总分析。用户体验工作可以接触到各种各样的人，去不同的地方，自主性很强。
- 设置用户体验岗位的公司都是一些大型的互联网公司或者终端生产公司，工作环境与待遇都不错。
- 地域是一个比较大的问题，全国大概只有10个以内城市存在这个岗位。就IT业而言，用户体验研究人群的需求主要局限于**北上广深**等繁华地区。即便是在这些城市，也有一部分公司对用户体验方面的人才有需求，所以相对其他行业来说选择会比较少。

薪酬待遇

当前用户体验行业应届生年收入主要集中在10-15万。大企业如BAT能够为应届生提供20-25万年薪的岗位。

从业者薪酬受到工作年限、公司规模、学历、所在城市、行业领域影响。从公司规模来看：公司规模越大，薪资相对较高；50人及以下的小公司，超过9成的从业者收入在10万元以下；1000人以上较大型公司，约7成从业者年收入在10万元以上。从学历来看：硕士及以上学历，收入15万以上占比73.6%。

职业发展路径

无论是侧重前期调研的用户体验研究员，还是偏重后期实现的用户体验设计师，可能的发展路径都分为两个方向：一是专精技术，在某一环节上成为专家(senior UX或UX experts)；二是成为管理者(UX director)，统筹管理从方案生产到设计落地的全过程。

准入门槛

● 专业背景

用户体验行业涵盖了从用户到产品的一整个流程，涵盖专业人数从高到低主要包括设计、艺术、计算机科学、电子信息、心理学和社会学等，同时也有少量管理学相关专业。因为用户体验行业的工作涉及到大量专业技能，对具有相关专业背景的要求较高。

● 学历水平&工作经验

学历水平以本科及以上为主，拥有较高学历和更多工作经验者往往也有更高的待遇。对于应届毕业生而言，如果已经拥有较多相关的实践经验及项目经历，将会是非常有益的。

● 英语

用户体验行业对英文水平没有具体的要求，根据不同公司而定。一般情况下，外企以及大型企业对英文水平要求更高。

心理学专业的哪些专业技能和知识 能帮助我在这个行业获得优势

在用户体验行业，不同类别的工作内容所需专业技能也不尽相同。总的来说，需要的技能包括相关**计算机技术、设计相关、人员管理、信息收集、数据处理分析**等。精通其中一项或多项技能，都能显著提升自己的工作水平。其中和心理学相关最高的包括：

对人的基本认识

用户体验要使产品符合人的行为习惯和认知需求，因此需要对人的心理、行为和认知取向要有深刻的理解。通过学习和理解经典的心理学实验、理论，能够将这些知识推广到对用户的理解中去。

研究方法

心理学的研究方法在用户体验工作中有着广泛的应用。例如比较两个产品方案时，要进行实验设计，让不同用户在相同条件下分别体验两个方案，再做出评价。

总体而言，心理学本科阶段的课程对于用户体验这个领域都十分有用。例如，实验心理学教会我们如何进行实验设计；心理统计赋予我们分析数据的能力；社会心理学让我们了解产品在社会上的传播机制；通过学习心理咨询的相关知识，我们知晓如何倾听对方，如何了解对方话语背后的真正意思，建立一种关系以获取需要的信息。心理学专业所学习的内容，都能够很好地帮助用户体验领域的从业人员开展工作。

具备哪些特质的人更适合从事用户体验行业

与用户体验的过程相呼应，UX行业的从业者需要具备以下五种能力：

洞察力：对应于用户研究，能够进行敏锐的观察，抓住市场社会的潜在需求。

同理心：能够对用户进行合理有效的需求分析，理解用户的感受。

逻辑推导能力：汇总信息，产生方案。

动手能力：使设计方案能够落地，同时也要求从业者有一定的审美。

表达能力：能够与用户交流，善于倾听，了解用户反馈的需求。同时在团队协作中能够准确表达自己的想法，思路清晰。

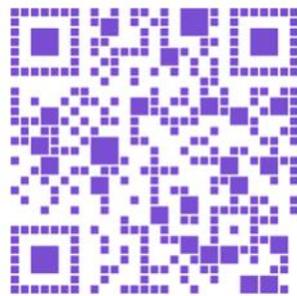
想要更了解用户体验行业 我可以去哪里找相关信息

国际体验设计协会官网 <https://ixdc.org/2017/index.php>

UI中国 <http://www.ui.cn/>

IXDC (国际体验设计协会) 2017年用户体验行业调查报告

电子版链接↓



京师心理大学堂出品

京师心理大学

市场研究 篇

京师心理大学

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

市场研究员典型的一天

9:00-10:00

设计访谈大纲

10:00-12:00

和访谈员开会

说明调查要求

13:00-15:00

讨论数据

分析方案与分工



15:00-16:00

向客户汇报进展

16:00-17:00

数据分析

(随项目实际进展，每天会有一些变化，时间表仅供参考)

市场研究公司是专业从事市场研究、市场调查、营销研究、满意度调查的专业公司。根据全球市场研究者协会的定义，市场研究公司接受其他组织的委托，为委托方需要进行的决策收集信息并进行专业性的研究活动，包括设计收集信息的方法、收集并管理数据、分析数据、得出相关结论等等。和战略咨询公司相比，市场研究公司偏重于科学、有效地收集中立的市场信息并作出分析，一般不对组织决策作出规划和指引，但可提出建议。

工作职责

市场研究的项目范围根据不同的公司各有不同，具体工作内容也因岗位而异。对于一个完整的市场研究项目而言，既需要能够专业地设计和执行研究方案的研究团队，也需要能够与客户沟通，开展销售的商务团队。总体来说，包含以下三种岗位：

● 研究方向

- 工作职能是作为项目经理管控整个项目流程，从项目的设计、客户沟通、执行把控到报告撰写甚至汇报，全流程负责。涉及很多研究领域，比如消费品研究、行业研究、媒介研究、汽车研究、渠道研究等方向。这也是心理学研究生比较常见的去处。
- 研究方向的工作又细分为两种类型：定量研究员和定性研究员。一般企业在早期阶段都是分开培养的。等到了高级研究员的阶段，有些人会逐渐跨到另外一个方面，成为综合性的研究员，但也有人一致都专注在一个方向。

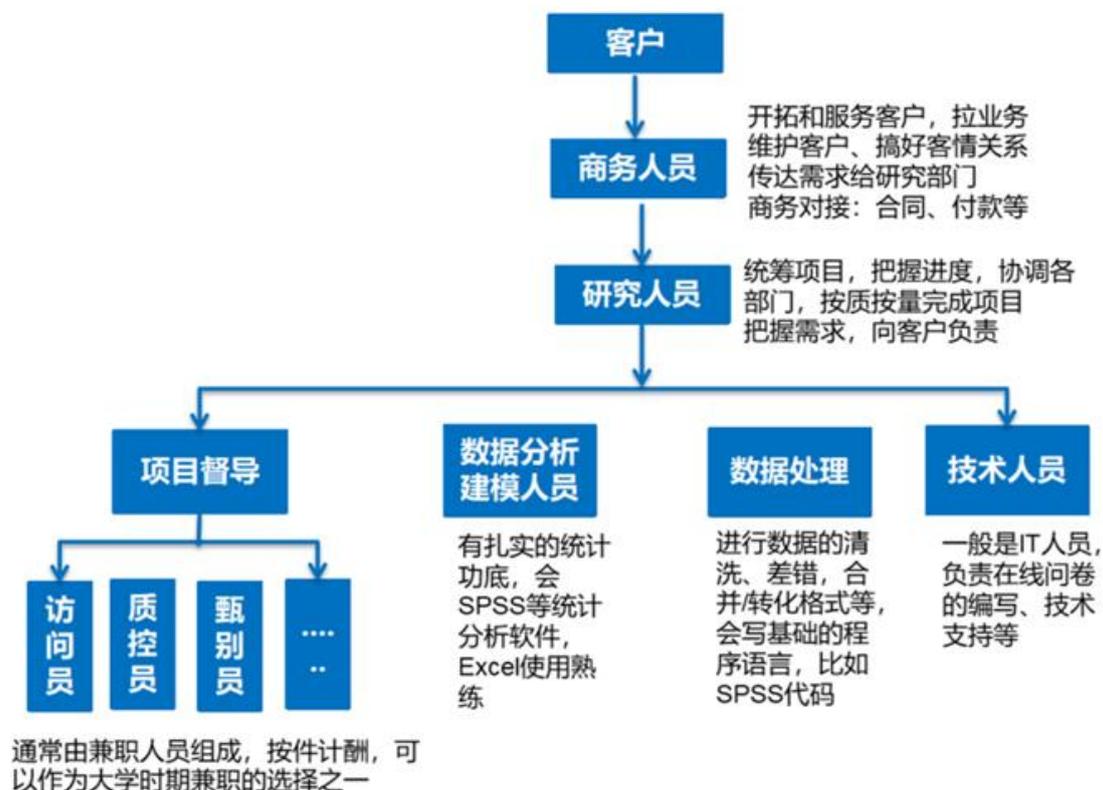
● 数据方向

- 按照研究人员的要求，对数据进行处理和分析。需要有基本的数据清洗、处理能力，以及一定的高阶统计分析能力。

● 客户关系与商务方向

- 搜集和分析客户对公司产品和服务的需求和反馈，从公司角度整合服务资源；开发和维护客户关系，为客户提供解决方案；辨别客户潜在需求，最大限度的挖掘客户需求。

完成一个项目， 涉及的主要职能人员



由于心理学专业的训练，心理人在编辑问卷、讨论结果、写报告等方面有很大优势，因此基本都在研究部门。若统计、数学功底较好，也可以去数据分析相关的部门，往数据挖掘、建模的方向发展。若能将心理学知识运用到生活中，塑造良好的企业形象，进入到商务团队，与客户打交道也是很好的选择。

行业前景

目前，市场研究行业中主要有以下三种类型的企业，发展情况各不相同：

● 传统市场研究公司

如益普索，TNS，CTR，华通明略等，在经历整合与合并。同时本土的调研公司在慢慢萎缩，行业越来越集中。

● 新兴的市场研究公司

近几年涌现出的，融合了新技术的公司。这类公司规模不一定大，但在一个细分的方向和领域做得比较好，越来越赢得了企业主的喜欢。比如心理学人创立的脑电公司——北京布雷恩科技有限公司。

● 企业中的市场研究部门

如很多大企业都有自己专门的市场研究部门或者叫消费者需求洞察部门，比如宝洁，伊利，蒙牛，可口可乐等，也是不错的职业选择。相比研究公司，他们的工作更多集中于帮助企业品牌/市场部，下达调研需求，把控研究质量，提供营销策略等。

选择市场研究行业 你就选择了这样的生活

● 快节奏

一个项目从写策划到完成报告，只有几个月的时间。比起有些行业动辄几年的长期工作，更容易得到即时反馈。但同时，为了及时达成客户的需求，也会有比较严重的加班现象。

● 与人打交道

在市场研究行业中，需要频繁与人沟通的工作岗位比例较高。这种沟通与心理咨询行业有别，更多要求能够把事情说清，实现信息的有效传递。

● 大城市

市场研究是经济发展的“寄生”行业，经济发展越好的地方，越需要市场研究。在小城市中，很难有很好的机会展示自己。因此，想要进入市场研究行业，能够留在一线大城市还是最好的选择。

● 成就感

在市场研究行业工作可以学到很多新的东西，把握不同人群、不同行业消费者的消费逻辑，让人很有成就感。比如做一个净水器的项目，能够了解净水器的工作原理，主流品牌，不同品牌的优劣势，以及消费者购买的原因和考虑。特别是，如果你提供的营销策略被客户采纳且实施了，更会有满满的成就感。

薪酬待遇

市场研究行业的薪资结构根据公司的不同而有所出入，但基本都是根据职位的**可替代性**决定的。基础工作，像访问员、督导、数据收集，工作比较简单，工作职位的可替代性比较强，薪资就会相对低一些；高端员工的工作更具有挑战性，薪酬便会较高。因此，想在市场调差行业获得较好的薪资，过硬的专业功底是不可或缺的。

职业发展路径

在研究与数据岗位中，一般有两种发展路径。既可以不断提升专业能力，逐步晋级走**专业路线**，从普通研究员慢慢升级到研究总监；也可以在专业岗位上达到一定高度后，开始进入**管理岗**，成为公司的管理决策层。

客户关系与商务方向的岗位则完全是结果导向的，以公司盈利为目的，通过员工业绩进行考核。

准入门槛

● 研究方向学历&专业背景

■ 研究岗

学历水平至少达到本科，重点大学和留学生优先；好的市场研究公司已经越来越倾向于研究生学历。

专业背景方面，心理学的竞争力较强，属于行业招聘时首选的前几个专业之一（心理学、统计学、社会学、市场营销等）。

逻辑性好，善于学习，喜欢新鲜事物，有较强的数据分析和总结能力。

■ 数据岗

要求相对研究岗略低，重点本科就有很强的竞争力。

要求有扎实的统计基础，为人踏实，仔细认真，愿意跟数据打交道，不浮躁。

■ 客户岗

主要要求善于与人沟通和交流，学历和专业可以适当放宽要求。

● 英语

一般要求四六级以上。但考虑到现在调研公司越来越以外资公司为主，英语越好，就业选择的面越宽，同时在后期发展中也会更有优势。尤其是听说能力。

● 工作经验

一般没有硬性要求。对于应届生而言，如果在校园中有参与涉及相关技能（数据分析、实验设计等）的项目经历，无疑将会很有帮助。

心理学的哪些专业技能和知识 能帮我在市场研究行业获得优势

● 心理学研究方法

包括实验心理学、多因素实验设计等。市场研究行业的横断、纵向、个案研究，和心理学的许多实验设计时都有相通之处。在工作中，面对客户不同的需求，需要对不同研究方法权衡利弊，设计出最适宜的调查方案。

● 实用的统计功底

在市场研究行业工作，对统计方法的理解必不可少。只有深入了解描述统计、推断统计的基本原理，知道每种统计方法的适用范围，才能够设计出有效的数据分析方法，避免夸大、失真、甚至错误的推论。即使不进入专门的数据分析部门，对统计知识的了解也能让部门间的沟通更高效；还能在调查初期对原始数据进行初步的分析解读，及时调整方案中的不足之处。

● 论文写作

研究部门的重要工作之一就是撰写报告，包括项目初期的策划和后期的项目报告。经历过专业论文写作训练的人，在撰写报告时，措辞更为严谨、得体，格式更符合标准。心理学的写作能力，是市场行业招聘时非常看重的一点。

● 对人类需求的准确把握

受到心理学训练后，我们会更善于站在消费者的角度去思考问题，在研究分析中坚守自己的第三方立场，不把自己的意见强加在消费者身上，而是去思考和分析他们自己的消费逻辑。对于有志于市场研究的同学，可以多多阅读消费者行为学、商业心理学、广告心理学等方面的书籍。

相较于其他职业方向，心理学在市场研究行业内的应用更多与研究方法有关，而非心理学知识本身。作为心理学专业的同学，在掌握心理学研究方法的基础上，如果能对经济学、金融学等方面的知识有一些通识性的了解，将会是很有帮助的。比如可以阅读一些MBA的教材等等，获得对领域概括性的认识。

具有哪些特质的人 更适合从事市场研究行业

市场研究行业规模较大，涵盖内容广泛。不管是什么类型的人才都能在里面找到自己的位置。但总体来说，以下特质是此行业更加看好的：

沟通和理解能力：在市场研究行业中，需要和客户建立有效的沟通，做到完整而高效地传递信息，体现信息中的价值。无论是听懂客户的诉求，还是将自己所做的报告完整的展示给客户，沟通能力都必不可少。

踏实、认真、努力。

想要更加了解市场研究行业 我可以去哪里获取相关信息

传统的市场研究公司排名一览 https://www.sohu.com/a/166632619_677515

可以直接在各公司官网获取信息

市场研究协会(CMRA) <http://www.cmra.org.cn/>

电子版链接→



京师心理大学堂出品

京师心理大学

考试研究

篇

京师心理大学

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

考试研究专员典型的一天

9:00-10:00

分析数据撰写报告

10:00-12:00

参加研讨会



13:00-15:00

外出施测

15:00-17:00

整理施测结果

对人才的选拔是心理测量学中一个重要的研究方向。在中国，有许多人才选拔是由国家的各大考试院或考试中心来统一组织的，包括高考、公务员考试、医学资格考试等等。在这些考试院或考试中心中，有大量的心理学人负责为大型统一考试命题，收集考试数据进行收集、分析，甚至为教育考试改革提供意见与建议。

工作职责

不同考试院或考试中心负责的考试各不相同。比如，**北京教育考试院**隶属于北京市教育委员会，主要负责北京地区的中考、高考、研究生统一入学考试、成人高等学校招生考试、高等教育自学考试以及面向社会的非学历证书考试的管理和研究工作等；**北京市人事考试中心**负责北京市事业单位工作人员的统一选拔等；**国家医学考试中心**负责卫生行业的各种资格考试。

在各种考试机构中，一般涉及到两方面的工作：一是**命题**，需要有相关学科背景的人参与，比如医学考试中心需要医学背景的人参与题目的设计与编制；二是需要**数据分析**相关背景的人来负责对考试数据的分析，如信效度分析、项目分析等等，以检测命题质量。

心理学专业背景的人既可以参与到心理学相关考试的命题工作中，也可以参与到其他领域考试的数据分析与考试研究中。

行业前景

目前，国内外的考试研究行业有着较大的差异。在美国，由于很多重要的考试都由政府外包给企业来进行（如ETS公司的SAT考试，ETS公司需要自行负责整个考试系统的开发、收费和宣传），考试研究已经成为一个产业，更多地涉及了商业化的成分。但在中国，考试系统主要由政府部门控制，如公务员考试系统、专业公务员的招聘（行政类）等，主要在政府、教委等相关部门的指导下开展工作。总体来说，中国考试研究行业的水平还与美国有较大差距，但随着教育改革的进程，在未来几十年也会有大的发展和进步。

选择考试研究工作 你就选择了这样的生活

● 氛围友好

考试中心属于事业单位，工作和晋升的机制相对固定化，因此竞争不太激烈，同事之间氛围也较为友好。目前很多考试中心的领导也支持考试研究相关科研项目的开展，对于有志于进行测量、统计方向科研的同学，也不失为一种理想的选择。

● 工作时间规律

考试中心的工作时间属于典型的朝九晚五，中午可以吃食堂，生活节奏相对比较舒适。但有时候晚上也会加班到很晚，或者由于时间调不开而需要周末开会。

● 部分工作涉密

根据不同考试中心的安排不同，有一些工作是对外保密的。可能每年隔几个月就要被“关”到某个山头上，特别是和命题有关的岗位。

薪酬待遇

作为事业单位，考试中心的薪资在所有行业中不算太高。但是待遇比较稳定，一般会有比企业更多的假期。如教育部考试中心，每年有各三周的寒暑假。

职业发展路径

职业发展一般有两种路径：

研究员职称：助理研究员-副研究员-正研究员

和科研能力与科研成果的关系很大。走研究员职称有很多硬性指标，比如发文章、出书、做课题的数量，跟评教师职称是一样的。

行政编制：科级-处级-局级-部级

属于管理性的岗位。

准入门槛

● 学历水平&专业背景

学历水平以硕士及以上为主。基本不招收本科生；如果是考试命题相关的工作，需要相关学科的知识，一般需要对应学科的博士学位。近几年行业内也很重视心理学背景，尤其是测量方面，至少需要硕士学历。

● 招聘流程

因为工作内容的专业性较强，考试中心的招聘流程不像大型国企那样标准化和复杂化，也基本不对社会大众开放。比如说，如果考试中心想要招一个统计或测量背景的工作人员，可能会首先锁定学校和专业，比如请北师大心理学院的教授推荐几个测量、统计的毕业生，然后给他们分派一些工作，就像兼职一样。然后在工作的过程中选择更合适、更愿意的人留下来。

心理学专业的哪些专业技能和知识 能帮助我在这个行业获得优势

● 测量和统计

- 首先是对一些重要的测量理论的了解，比如经典测量理论、概化理论、项目反应理论等等。还有信效度分析、项目分析的方法。
- 统计涉及线性代数、统计软件等。要能够利用各种统计方法来分析、处理数据，解决测验中的各种问题。我们最熟悉的SPSS在工作中也会用到，但是只适用于经典的情况。对于其他的情况，可能都要用到不同的软件。

● 心理学基础知识

- 如果工作涉及到命题，就需要很多本科学的基础知识了，比如普通心理学、发展心理学、实验心理学等。

具有哪些特质的人 更适合从事考试研究行业

认真：做事认真踏实，尽量多做多想。

自学能力强：测量和统计工作都需要用到一些新的软件，可能是项目开展后才会接触到的，需要自己去学习，所以自学能力对于从事考试研究的心理学人来说就显得格外重要。

想要更加了解考试研究行业 我可以去哪里获取相关信息

行业内的权威期刊：《中国考试》《考试研究》

国家人才在线：<http://www.21rcw.com/> 网站主页上包括幼儿测评、中学生测评、大学生测评、职业测评、心理测评和领导力测评、胜任力测评等相关工具及测评系统

电子版链接↓



京师心理大学堂出品

京师心理大学
心理咨询

篇

京师心理大学

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

心理咨询师典型的一天

9:00-11:00

阅读来访者资料

制定咨询计划

11:00-13:00

稍事休息

整理咨询室

13:00-16:00

与预约好的
咨询者进行会谈

16:00-17:30

与督导交流案例

19:00-22:00

自我学习与提高



心理咨询是指用一些专业的流派方法，通过语言交流或者一些互动活动来帮助来访者解决一些心理上的阻碍、促进来访者的交流沟通的一种专业帮助形式。许多大型公立的组织机构设立了心理咨询师的职位，如学校、残联、养老院等等，为组织内部的成员提供心理健康服务，解决相关心理问题（见下一章 高校心理咨询中心）。

在本章中，我们主要介绍在私立营利的心理咨询机构中工作的职业心理咨询师的工作。

工作职责

相对于为大型公立机构服务的心理咨询师而言，在私立营利的心理咨询机构中工作的职业心理咨询师需要承担的其他职责，如行政、管理等工作较少，一般也不太可能开展科研或发表论文，相对来说更加聚焦于个案。

● 开展咨询

- 一般而言，每位来访者和咨询师单次咨询的时长在一小时左右，频率在1-2次每周。根据来访者的具体情况，总时间跨度可能为几个月到几年不等。为了更好地帮助来访者解决自己的问题，咨询师往往还需要花数倍于咨询时长的时间去阅读来访者的信息、分析案例、复盘咨询过程等等。

● 与督导探讨遇到的问题

- 一般而言，每位咨询师都会有自己的督导。督导的作用是帮助咨询师更快熟悉自己的工作并传授一些他们所积累下来的实用技术，从而使咨询师更好地了解自己当下的状态，促进自身的成长。咨询师一般需要定期和自己的督导见面。

● 参加工作坊

- 工作坊是一种短期的培训形式，咨询师需要通过不断的培训来提升自己的技巧和能力。工作坊分为不同的类型和主题，一般收费较高。

● 与咨询助理沟通

- 咨询经理是私立的心理咨询机构中常常设立的职位，用于协调咨询师与来访者之间的预约匹配，并且代表机构与外界展开谈判合作。即便是职业的心理咨询师，也不可能擅长处理所有领域的问题，所以需要和咨询助理沟通，从而更好地和来访者实现匹配。
- 在成为职业心理咨询师之前，也有一部分年轻的心理学人会选择先做相关机构的咨询助理。

● 其它

- 目前，由于互联网的发达和年轻人对心理健康的关注，越来越多的心理咨询师会选择一些新媒体平台开设课程、撰写文章等等。这些工作一般由心理咨询师根据自己的志趣和资源自行开展合作。

行业前景

尽管目前社会大众对心理健康的关注日益增加，但心理咨询行业在国内的状态还远不够成熟。尤其是在取消了二级三级资格证书后，行业在专业评定方面仍显混乱。不过目前社会仍然承认注册的心理咨询师，并且随着社会发展速度的加快，以及社会保健体系的健全，心理咨询行业前景可期。目前市场上真正注册的心理咨询公司数量很少，国内单独执业的心理咨询师也很少，大多数为心理咨询机构。如果要进入心理咨询行业，最好进行广泛的了解后，再进行谨慎的选择。

选择成为职业心理咨询师

你就选择了这样的生活

● 助人带来的成就感与压力

- 作为以帮助来访者解决问题为目标的心理咨询师，情绪会在一定程度上受到来访者情况的影响。当来访者能够如咨询师期待的一样实现个人成长与改变时，咨询师就会充满成就感；但当来访者因为种种原因没有好转时，咨询师也会感受到一定程度的挫败。在这种情况下，就需要咨询师和自己的督导及时沟通，调整心态。

● 不断学习、不断成长

- 心理咨询师的能力表现与个人经验有直接关系。只通过心理咨询师考试或在工作中积累经验是不够的，还需要不断地学习相关的咨询技巧与知识，深入了解各种流派，与同行和督导一起分析案例、相互学习，从而实现专业能力的提升。这种学习过程可能在时间和经济上都会给年轻的咨询师造成一些压力，但同样也有个人成长所带来的满满成就感。

薪酬待遇

相较于外界普遍的“心理咨询师收费很高、收入不菲”的印象，职业心理咨询师的收入并不像想象的那样理想。营利机构的心理咨询师的收入与咨询师的资历和自己的定价有关，低的一般一个小时收费几十，高的可能超过五百元一小时。

但需要注意的是，咨询师接到咨询的时间并不固定。同时，为了开展一小时的咨询，咨询师往往还需要做数小时的相关工作；参加咨询相关的工作坊一般也需要可观的费用。所以综合来看，职业心理咨询师的收入并不高，特别是在开始执业的前几年。

当然，如果咨询师有书籍出版或者会受邀演讲之类的个人活动，还会有一些另外的收入。

职业发展路径

对于在营利性机构中工作的心理咨询师而言，一般不会有像高校一样完整严格的晋升体系。但咨询师们同样需要深造。工作技能越成熟，咨询的效果越好，慕名而来的来访者越多，咨询师名声会变好，收入也会相应地增加。

在心理咨询行业中，一个客观存在的现象是，咨询师本人的年龄就是能接待的来访者年龄上限。因为咨询师本人的年龄较低，可能会导致来访者不信服咨询师的观点，导致咨询达不到好的效果。所以，在成为职业心理咨询师之前，也有一些比较年轻的见习咨询师会选择在从事其他工作之余，开展兼职心理咨询师的工作，从而积累工作经验、实践咨询技巧，等到合适的时机再成为全职的心理咨询师。通过这种方式，也可以在一定程度上缓冲在缺乏经验和名望的职业生涯早期、参加各种工作坊和培训带来的经济压力。

准入门槛

● 学历心理学与心理咨询知识

有一定的心理学知识积累，了解各个流派的专业知识，并不强求心理学专业背景，但是如果有专业背景更好。

● 咨询相关的实践经历

因为咨询师在真正执业工作前，一般需要进行固定小时数的实习咨询，来将所学的知识运用到实际里面。

心理学专业的哪些专业技能和知识

能帮助我胜任职业心理咨询师的工作？

良好的心理咨询师熟悉各个流派的咨询技巧比如精神分析流派、认知行为或者人本主义等。少数流派还需要掌握独特的专业技巧，比如催眠和正念。

具有哪些特质的人

更适合成为职业心理咨询师

敏锐的观察力：敏锐的观察力可以帮助咨询师更好更快地从来访者的话中找到切入点，找到来访者心理问题的症结所在。

共情能力：有助于咨询师对来访者经历的感同身受，建立信任关系，咨询效果会更好。这一能力与咨询师的个人经历和眼界密不可分。

良好的心理弹性：咨询师还需要良好的心理弹性，在遇到意料之外的咨询问题时仍能冷静地分析问题。

想要更加了解职业心理咨询师的工作

我可以去哪里获取相关信息

去学校的咨询室当志愿者；去社会上的心理机构当见习生；

专业教材和各种专业网课

咨询师写的记录咨询经历的书籍如《登天的感觉》

《心理动力咨询及治疗技术》第2、3章成为治疗师，成为咨询师

《精神分析治疗：实践指导》第三章 治疗师的准备

多累积人生经历来提高自己的内心

电子版链接↓



京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

高校心理 健康教育

篇

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

高校心理健康教育工作者典型的一天

8:00-9:30

开会、值班到岗
工作报告



9:30-11:00

制定活动计划

11:00-12:00

准备校级选修课程

14:00-16:30

心理咨询

16:30-17:30

若学生有情况
联系辅导员

近年来，由于国家对大学生心理健康工作的重视和支持，大部分高校都设立了心理咨询中心，负责开展面对在校学生的心理咨询和心理健康教育。同时，根据不同高校对心理健康重视程度的不同，以及心理咨询中心行政从属关系的不同，高校心理健康教育工作者往往还需要同时进行其他相关工作，如开展培训、讲座、心理健康活动等等。

工作职责

● 咨询

- 高校心理健康教育工作者最重要的工作之一就是向学生提供心理咨询服务。在高校做心理咨询，接触最多的案例是人际交往问题以及由此引发的情感问题，还有学业困难带来的一系列心理困扰。大部分较轻的问题可以通过一、两次会谈得以解决，比较严重的则需要三、五次。北师大咨询中心的要求是每学期六次。有时候也会遇到神经症的问题，但是通常情况是轻度和中度，重度的在学生群体中较为少见。

● 教学培训

- 大多数的高校心理健康教育工作者会在学校兼任学生公共心理健康课程的教师，主要涉及到的课程包括心理健康课、人际关系、大学心理学、压力应对、生涯规划等方面。咨询师还会负责培训工作。培训对象一般是学生辅导员以及其它学生工作者。以北师大为例，包括生活指导室导师和雪绒花使者等。

● 学生活动

- 高校心理健康教育工作者还需要参与学校对学生的心理健康建设，一般负责开展各项心理健康活动，如525心理健康节、生涯规划讲座等。

● 行政及管理工作

- 心理咨询中心作为高校的一个部门，势必包括一系列的行政工作。因此，心理健康教育工作者根据职务不同，也可能需要承担相关职责。包括建立心理咨询中心的各项规章制度，负责中心网站建设或者刊物的编辑等工作。同时，学校的其他部门有可能需要咨询师协助进行一些工作，例如助教、组织学生活动、心理委员会培训，以及勤工助学学生的选拔等，视具体情况而定。

行业前景

相对于社会上的心理咨询师，在高校进行服务和咨询工作的稳定性更强，需要处理的问题集中在人际关系和学业困扰，相对集中。但同时需要承担的其他教学、行政工作更多，可能会挤占部分专注于个案的时间。

选择高校心理健康教育 你就选择了这样的生活

高校心理健康教育工作者的工作是忙碌的。以北师大为例，一个完整工作日是从上午的8点到晚上的8点。当出现一些紧急情况时，工作者需要从立刻从休息状态进入工作状态中，工作与生活界限有时候并不是十分清晰。

由于该工作的灵活机动性，大部分按时下班；双休日基本可以保证，但有时也可能需要处理一些临时事务。另外，大学的寒暑假不像中小学那么明确清晰，参加培训或者参与科研项目也会占据部分假期以及休息时间。

薪酬待遇

月薪大致在10000元左右，比较高的薪酬可达10000元以上。

编制内的福利待遇比较好，包含假期、公费医疗、保险等。

发表文章、做讲座、校外课程、合作项目等可以带来一些额外的福利。

职业发展路径

- 由于不同高校对心理健康教育工作者的编制不同，职业晋升路径也有所差别，一般分行政编制和教师编制两种，而教师编制也有不同评定职称。这种晋升一般有很明确的考核标准，具体要求可以参考不同高校的具体规定。但一般会与文章发表、工龄、学历等条件相关。
- **行政编制：与辅导员的晋级机制相似**，分为科级-处级-局级-部级
- **教师编制：**
 - 研究员职称：助理研究员-副研究员-研究员
 - 教师职称：助教-讲师-副教授-教授

准入门槛

- **学历水平：**硕士学历及以上
- **专业背景：**心理学、精神病理学
- **相关经历：**除了去专业机构的服务或实践，工作经验也很重要。在低年级的时候应该尽可能多地参加一些实践活动，例如社团工作、咨询热线、带团队等，丰富自己的生活经历。要明确自己喜欢的是什么，通过一定的实践活动考察自己究竟适不适合。

心理学专业的哪些专业技能和知识

能帮助我胜任高校心理健康教育的工作

- **对于各大理论流派的融会**
 - 心理咨询不是某一流派或理论的咨询，要对各大咨询理论和测评理论融会贯通，根据不同的具体情况来安排和选择相应的技能和技巧。比如在和来访者探索自我的时候，从业者需要拉起一套框架，考虑从哪些角度去引导来访者认识自我。

● 咨询技巧

- 人际的一对一沟通技巧在心理咨询中训练得相当多，如果你不具备心理咨询知识，有些问题就不好把握。

对于心理咨询相关从业者而言，心理学专业的基础课与咨询课同等重要，缺乏基础课的知识不利于职业的可持续发展。

具有哪些特质的人 更适合从事高校心理健康教育的工作

沟通能力：善于倾听，能够灵活应对不同情境。有喜欢与人打交道的内在动力。

行政事务能力：高校心理健康教育工作者需要接触一系列行政工作，因此需要较强的处理行政事务的能力，也会有一定的压力。

强大的自我：咨询过程中可能会遇到各种各样的案例，有些案例甚至可能引发和触及工作者自身的负面情绪。因此，工作者需要有一个强大的自我，和良好的情绪调节、心理应变等能力，从而以专业的态度沉稳地面对和处理案例，摒弃不属于自己的情绪。

想要更加了解高校心理健康教育这一职业 我可以去哪里获取相关信息

各大高校官网的心理咨询中心，如

北京师范大学学生心理咨询与服务中心：<http://xueronghua.bnu.edu.cn/>

北京大学学生心理健康教育与咨询中心：<http://counseling.pku.edu.cn/>

浙江大学心理健康教育与咨询中心：<http://www.xlzx.zju.edu.cn/>

电子版链接→



京师心理大学堂出品

京师心理大学

生涯规划

篇

京师心理大学

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品



生涯规划师是针对个人的具体情况，通过测试、咨询、诊断、规划等方式，运用科学的测评工具，引导来访者客观地认识自己，调适自己的职业状态，制定合理的职业发展规划的专业人士。大多数生涯规划师供职于生涯规划公司，根据工作内容，又细分为咨询师和培训师。前者更多接受来访者一对一的咨询，而后者通过网络课程、现场讲座等方式向参与者提供生涯规划技巧。

在生涯规划公司中，除了直接为客户提供职业咨询服务的咨询师和培训师，还有大量的支持性部门。如负责开发相关测验的测评部门、负责营销推广的市场部门等等。这些部门无疑也需要大量的心理学专业人才，但因为他们的工作内容和节奏与市场研究、考试研究行业中的研究型岗位都有相似之处，所以在本章中不再做详细介绍，而只聚焦于规划师的工作内容。

工作职责

● 开展咨询

- 生涯咨询一般分为测评和咨询两个具体阶段。咨询师首先要运用科学的测评工具得出来访者的能力，兴趣，愿望，性格等方面的测评报告，然后结合测评报告和本人的背景信息，帮助来访者找出自己的核心竞争力，详尽地探讨和分析来访者面临的问题，以及今后的职业方向和规划。同时也通过职业咨询加强来访者对自身了解。
- 除了个体的咨询外，也有一些咨询师会开展团体辅导和工作坊。有的时候还会和管理咨询交叉，因为有的人力资源也会包括职业生涯发展，是面向组织的咨询。

● 培训

- 生涯培训师会面向一些特定的群体或组织提供专业的职业生涯发展培训。除了尚未找到生涯方向的在校生，正在公司工作的员工也可能遇到一些对于职业的困惑或者迷茫，这也需要生涯培训师向其提供员工心理援助，帮助他们调整心理状态，以一种积极的情绪状态面对从事的工作以及该职业的未来发展。

行业前景

生涯规划行业目前还处在探索和研发阶段，类似北森生涯、新精英生涯的职业咨询机构屈指可数。然而，生涯规划的目标客户包括下岗者、新生劳动力和在职职工等群体，潜在用户数量众多。越来越多的企业也对员工培训和心理援助这一部分重视起来。由此可见，尽管目前的现状是专职的生涯规划师大多处于收入并不稳定的状态（几家顶尖机构除外），但相信随着整个社会不断发展，职业咨询领域也会逐步走上正轨，成为未来咨询业中最具竞争力的职业之一。

选择成为一名职业规划师 你就选择了这样的生活

● 生涯咨询与心理咨询

相对于心理咨询，生涯咨询的难度较低，认知资源消耗较少，整体更轻松。但相比于心理咨询的向内挖掘，职业咨询需要更多地了解世界，尤其是职业世界和劳动力市场的变化，以及各个行业的发展。这样才能为来访者提供有意义的帮助。

● 工作的收获

生涯规划要解决的是实际的问题，它要求规划师要学习很多东西。在这个过程中，规划师可以了解社会不同行业不同状态的人，实际上间接地也在了解社会、接触社会，和社会保持密切的关注和互动。同时，规划师能够利用自己的专业知识和经验能帮助到这些人，非常有成就感。

薪酬待遇

2010年左右，国内一般生涯规划咨询机构成功完成一个案例的咨询费用在1000-5000元左右，而一个较高级的职业咨询案例的费用可达8000或上万。到今天，生涯规划的费用有所上调，但具体数目不得而知。

咨询的对象不同，收入也略有浮动。一般来说，做个体咨询低于做团体辅导或工作坊，做团体辅导或工作坊低于做培训。

职业发展路径

生涯规划师的职业发展路径主要体现在专业性和知名度上。提升自己的专业能力，成为更有名望的生涯规划师，自然而然地就能获得更好的机会。对于生涯规划师而言，如果有了丰富的资源积累和一定的个人品牌，开办自己的工作室也是很好的选择。比如百中智人咨询公司的前身就是白玲工作室，由知名的生涯规划师白玲创办。

准入门槛

在学历水平方面，绝大部分公司都会要求硕士以上学历，有系统的生涯规划和心理学专业知识。生涯规划师也有一些行业内的资格认证，有志于该行业的同学可以考虑先考取这些资格认证。国内目前主要有以下三类：

● GCDF

Global Career Development Facilitator，又名全球职业规划师（GCDF），是美国咨询师认证管理委员会NBCC推广的一个全球性的认证体系，专门用来培养专注在职业发展、职业生涯规划 and 职业咨询领域的专业人员。据业内人士透露，GCDF在美国属于低端资格认证，但由于国内这方面的专业人才较少，所以一直是作为一个高端的资格认证来推广的。

● CCDM

China Career Development Mentor，又名中国职业规划师认证，是国内首个标准化的职业规划师资格认证培训体系，专门培养专注在员工职业发展、职业生涯规划 and 职业咨询领域的专业人员。与GCDF比起来，CCDM的特点在于将职业生涯管理与咨询的思想及方法与国内职业发展现状相结合，以配合本土的使用。它是国内唯一被政府认证的职业规划专业培训课程。

● NCDA

National Career Development Association，国际生涯发展协会。NCDA提供四种类型的生涯规划认证：CDP（Career Development Practitioner，生涯发展师），CDA（Career Development Advisor，生涯发展咨询师），CDI（Career Development Instructor，生涯发展认证讲师，可针对CDP、CDA进行授课和督导），生涯发展总教练（Master of Career Development，生涯发展总教练）。

具有哪些特质的人 更适合从事生涯规划行业

沟通能力：职业咨询也是咨询的一种，同样需要从业者具备较强的沟通能力，善于倾听，能根据不同对象灵活应对。

抗压能力：在咨询或培训过程中，常常会发生很多不确定的事情或突发情况，这时就需要生涯规划师具有较强的抗压能力，灵活应对挑战。

学习能力：培训师作为技能的传播者，需要在领域内掌握最为前沿的内容。不断学习，在专业领域中走在别人前面，是非常重要的。

演绎能力：演绎能力是一种将自己知道的知识和技能演绎给他人、使他们也能够知道和掌握该技能的能力。通俗地说，就是说故事的能力。能够用简洁精准的语言将自己所知道的内容传递给来访者。

个人魅力：作为培训师还需要个人魅力，打造个人品牌。就像明星也需要“吸粉”一样，培训师只有具有了个人魅力，才能让更多的人愿意去听你讲的内容。

如果想更加了解生涯规划行业 我可以去哪里获取相关信息

新精英生涯北京教育科技有限公司（微信公众号：生涯研习社）

北森生涯（北京）教育科技有限公司（微信公众号：北森生涯）

北京百中智人咨询有限公司（前身为白玲工作室）。

提早接触生涯规划领域：多和行业内人士接触，寻求各种各样的学习机会。比如在向外探索的过程中尝试各种各样的培训、实习、兼职，或从事人力资源管理或企业管理，慢慢积累相关的实践经验，逐步进入职业咨询领域。

电子版链接↓



京师心理大学堂出品

心理学 传播

篇

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

心理学传播从业者典型的一天

9:00-10:00

与不同作者确认进度



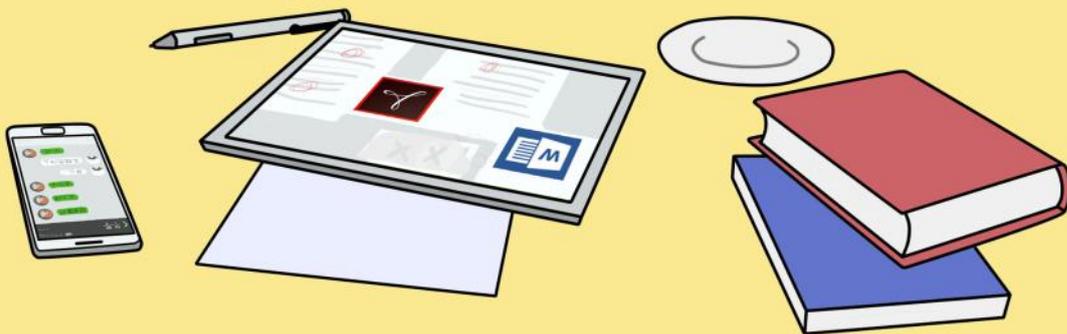
10:00-12:00

看稿件



13:30-14:00

与美编确认成书排版



14:00-15:00

与市场部同事沟通

新书宣传工作

15:00-17:00

看稿件

随着社会大众对心理健康的日益重视，普及与传播心理学知识、帮助人们了解自身和他人成为了心理学人的重要使命之一。除传统出版行业外，包括微信公众号、短视频、知乎等在内的多种形式的心理学传播机构也应运而生，从而创造出了大量需要心理学专业人才的岗位。

由于心理学传播的形式多种多样，工作职责也各不相同，在本章中，我们将主要介绍传统纸质出版编辑和心理学科普公众号编辑两种差距较大、且较具代表性的工作岗位。同为心理学传播行业，传统出版行业的编辑工作更加稳定、专业和严谨；而公众号编辑的工作则更需要创造力、感知和追逐热点的能力。总之，这些形式和内容各异的岗位，为有志于心理学传播的心理学专业学生提供了多元的选择。

工作职责

● 纸质出版

对于传统出版行业的编辑而言，一本待出版的书相当于一个独立的项目，而编辑就是这个项目的负责人，需要统筹各方资源，推进书籍的出版工作。除了还在熟悉工作的新手编辑外，一位编辑往往需要同时筹备几本书的出版。其中，每本书的制作都会包括以下四个环节：

■ 确定选题

在主编确定出版社的总体出版方向后，编辑需要选出有内容、有价值的稿件进行立项，确定具体要出版的图书。可能是还未成书的中文稿件，或是希望引进的、已经成书的外文书籍。

■ 催稿、定稿

对未成书的中文稿件，编辑需要跟进作者的创作，使作者如期完成书稿，并向作者提出修改意见，对文稿进行修缮，直至最终定稿。

而对于需要引进的外文书籍，则需要联系购买版权、联系译者，监督译者的翻译进度和翻译质量。

■ 成书

在书籍内容定稿后，编辑需要联系美编进行对书籍的制作。根据书籍内容、读者定位等因素进行书籍的设计。确定纸张大小、页边距、封面设计等细节。

■ 宣传推广

在书籍出版后，编辑还需要撰写营销文案，协助市场部的同事开展相关的推广活动。同时还要关注书籍实际的销售情况，作为对未来选题的参考。

● 公众号编辑

■ 公众号编辑主要负责编辑公众号的推送，过程与出版编辑制作书籍的过程相似。也需要确定选题、联系作者、监督稿件完成进度与质量，最后进行推送。但与出版编辑相比，每篇稿件的制作节奏非常快；选题需要紧跟社会热点；因为读者的阅读状态不一样，成文严谨性要求较低，但要求文字更加生动活泼，能够吸引读者的关注。在每篇推送完成后，编辑也有必要追踪点赞、评论等数据作为未来推送的参考。

■ 根据不同公众号的分工不同，编辑有时也需要参与到运营的工作中，组织一些线上或线下的活动，从而达到吸引读者的目的。同时，部分公众号编辑同时也是作者，负责产生内容。目前，许多公众号的营利主要来自于广告软文，承接了广告任务的编辑还需要根据广告客户的要求对稿件不断进行修改，直到客户满意。

行业前景

在心理健康受到广泛关注的今天，传播心理学知识是十分有价值 and 意义的工作，其前景也被许多人看好。然而，市面上同时存在着大量的伪心理学内容，与心理学人希望传播的科学心理学之间存在着竞争关系，防止伪心理学对读者的误导，使科学心理学走入人们的视野是有志于传播心理学知识的心理学人的重要任务之一。

在新媒体快速发展的同时，传统出版业也并不像许多人想象的那样面临即将消亡的困境。一方面，纸媒有线上阅读不可取代的特点，比如专业性的教材必须要用纸质书等等。另一方面，所有的传播形式都需要好的内容作为依托，而传统出版业对内容打磨的专业程度，是现有的新媒体不能媲美的。好的作者就像好的演员，需要好的导演、编剧、摄像等和他配合。尽管现在也有一些作者可以直接在网上发表东西，但专业的策划和制作是必不可少的。因此，纸媒仍是新媒体不可取代的传播途径。

选择了心理学传播相关行业 你就选择了这样的生活

● 纸质出版

■ 受到出版社定位的影响

在出版行业中，出版社的定位可分为大众出版和学术出版两类，工作节奏不太相同。大众出版偏向通俗的畅销书，需要在一定程度上呼应社会热点，出版周期较短；学术出版则主要针对专业教材，需要精细的打磨，成书需要的时间长。不同出版社对编辑每年出书数量的要求也不相同，这也会造成工作压力和反馈周期的不同。对于有志于该行业的同学，需要做广泛的了解和谨慎的选择。

■ 认知负荷高

纸质书编辑需要仔细阅读每一版书稿的每一个字，指出不恰当的部分，和作者进行探讨与修改；如果从事学术出版，则可能面对更对专业性的内容，更具挑战性。持续对文本进行高强度的精细加工，是出版编辑必须克服的难题。

■ 多任务切换

因为一位编辑需要同时推进几本书的制作，每一本可能都处在不同的制作阶段。因此一天中可能要处理多项不同的任务，同时也可能会被许多事情打断。在同时处理多项任务的时候，还要能随时很快地进入阅读稿件的状态，多任务切换是需要锻炼的能力。

● 公众号编辑

■ 工作时间相对自由，但总时长可能更长

像其他互联网行业一样，公众号编辑的上班时间相对自由，一般可以比较晚到公司，甚至可以在家办公。但因为任务多，下班时间往往也比较晚。如果有社会热点事件的发生，还有可能需要加班加点地撰写相关的稿件。熬夜的现象比较严重。

■ 整体年龄较年轻

因为新媒体是新兴的传播方式，行业整体较为年轻，氛围也相对轻松。

薪酬待遇

一般而言，心理学传播相关的行业很难成为暴利行业，收入与个人能力之间有着比较高的相关。传统出版业在所有的行业中应该处于中等偏下的位置，但如果编辑的专业能力强，能够做出一两本质量好的畅销书，也会有不错的收入。好的出版人的收入也可以达到一年三四十万左右。

而在新媒体行业，关注量高的公众号编辑月薪一般在8000-10000左右。如果自己可以撰稿，那么也会产生一些额外的稿费收入。

职业发展路径

● 纸质出版

在出版行业，优秀的编辑根据个人的志趣，既可能成为出版社的管理层，也可能始终专注于作书。但想要在出版行业获得职业发展，首先必须成为一个优秀的出版人。这包括两方面的标准：

- **选题能力**：选题能力意味着一个编辑能否挑出受到市场欢迎的稿件，直接反映在书籍的销售量上。做出畅销书的编辑会受到大家的认可，被认为是“有眼光”的出版人，在未来的工作中会有更多的机会推出自己认为有价值的书籍。
- **文字功底**：拿到一份稿件后，能够敏锐地挑出错别字、语法错误、逻辑错误、常识错误等等。文字功底可以在不断的阅读和实践中提高，认认真真地做每一本书，在提出问题和修正问题的过程中慢慢成长。

准入门槛

总体而言，心理学传播相关的行业准入门槛较低，对专业背景、学历水平的要求都不高。

- 与新媒体行业不同，传统出版行业还有自己的资格证体系。其考试机会受到编辑本人工作年限和学历水平的双重影响。只有取得资格，才能作为责任编辑在参与制作的书上进行署名。
- 而对于新媒体行业而言，在校园内有一定的实践经验是重要的。如果能在投递简历时就给出自己的过往作品，又能够在面试中提出值得探讨的选题，那么获得相关工作的机会就会大大增加。

心理学专业的哪些专业技能和知识 能帮助我在心理学传播行业中获得优势

● 通识性的心理学基础

心理学会增加我们对人们的基本了解，从而使相关工作更顺利地展开。如适当的共情、去自我中心的思维方式等。在联系作者、揣摩读者心理和设计书籍形式时都会有一定的帮助。

● 心理学专业素养

作为心理学传播者，只有自己先具备心理学专业素养，才能够向人们传播真正的科学心理学。在学术出版领域，心理学专业背景的编辑可以直接选择主攻心理学教科书或科普读物的出版社，将专业知识应用在选稿、改稿的过程中。

具有哪些特质的人更适合从事心理学传播工作

热爱：阅读稿件时认知负荷量大，需要编辑长时间、高度注意力的投入，所以这个行业里的年轻人更容易出现职业倦怠。一点对心理学传播的情怀是必要的。

沉稳认真：作为编辑，需要对经手的所有稿件保持始终如一的认真负责，因此沉稳认真的个人特征是必不可少的。

沟通能力：无论是出版编辑还是公众号编辑都需要对多方资源的协调。如果编辑能够与作者保持良好的关系，也会有更多地机会拿到高质量的稿件，推动自己的职业发展。

抗压能力：尤其对于新媒体行业的编辑而言。新媒体行业产出和推送内容的频率高，密度大，编辑可能每天都处在定稿推送的时间压力之下，因此抗压能力也就变得尤为重要。

想要更加了解与心理学传播有关的工作

我可以去哪里获取相关信息

心理学学术出版：北京师范大学出版社（公众号：师言心语），北京新曲线出版咨询有限公司（公众号：新曲线心理）

心理学大众出版：湛庐文化传播有限公司（公众号：湛庐文化）

心理学科普的微信公众号一般会提供比较多的实习机会，有兴趣的同学可以留心相关信息，直接投递简历，从而参与到实际工作中。

电子版链接↓



京师心理大学堂出品

京师心理大学

中小学校 篇

京师心理大学

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

中小学校心理老师典型的一天

8:00-10:00

参加区教委组织的培训

10:00-12:00

设计学生活动

13:00-14:00

对学生进行咨询

14:00-15:30

指导社团活动

15:30-17:00

上心理课



中小学校心理老师是对所在学校进行心理健康教育建设工作，通过课程、咨询等手段改善师生心理健康状况，以达到促进学生健康成长、改善老师工作环境等目的的职业。目前，越来越多的中小学校开始重视心理健康教育。大部分中小学校也都配备了专职的心理教师。

相较于在高校心理咨询中心工作的心理老师，中小学校的心理老师与全体学生的联系更加紧密，面对的学生群体的年龄、主要心理困惑也不太相同。

工作职责

中小学校心理老师的工作职责可以分为以下三部分：

● 学生服务

- 心理健康评估。主要是通过测量、观察、调查等方式对学生的心理健康现状进行科学和准确的把握，为学校的心理健康教育工作的开展奠定基础。如在每学期开学时通过心理量表筛选出存在心理困扰的学生。
- 开设课程。通过定期给学生上心理健康课，增加学生对心理健康知识的了解，同时传递解决心理问题的有效方法。
- 心理咨询与辅导。心理老师每天会抽出一定时间在咨询室里接待有心理困扰的学生，对他们进行个别咨询，必要时会进行团体咨询。

● 为学校服务

- 制订全校的心理健康教育计划和评估体系。
- 为教师们提供教育学和心理学等业务培训班训。
- 召集行政管理人员、班主任、思政教师及相关人员，针对个别同学的问题进行讨论，寻找对策。

● 为教师和家长服务

- 对参与心理健康教育的教师进行培训。
- 帮助和提高教师的心理健康水平，改善师生关系。
- 向家长提供学生各种心理教育咨询；帮助家长提高教育能力，改善家庭环境等。

根据学校的规定与安排不同，部分中小学校的心理老师可能还需要负责一些行政工作或学生工作，指导学生活动的开展，在活动中渗透心理健康的思想。

行业前景

在中国，心理健康教育虽然已经持续了几十年，但直到近几年才逐步受到学校和社会的重视。学校和社会都承认了心理健康教育的重要性，意识到它在改善学生心理、促进学生的健康成长、提高学习成绩以及改善学生与父母的关系方面都能起到很大的作用。但是目前心理健康教育系统还不太健全，各个学校虽然都设立了心理辅导岗位，并聘用了专业人士任教，但在如何最大限度地发挥心理辅导的作用，各个学校之间却存在差异，社会也没有给出公认的准则，还需要心理老师自己去摸索和发展。

选择成为中小学校的心理老师

你就选择了这样的生活

- 一般而言，工作状态较为轻松，课时相较其他任课教师较少，也有许多自由安排的时间。在需要上课的时间去上课，在固定工作日的下午临近放学的时间（大约四五点）安排心理咨询。偶尔会有学校的其他安排，正常情况下上下班时间与学生上下学时间相同。
- 能和学生们打成一片，也能接触到各种各样的学生，如果能帮他们解决相应的问题会很有成就感。但大多数工作的见效相对较慢，重复性的工作多，需要比较大的耐心，避免职业倦怠的出现。
- 每年可能都需要接受一些短期的培训，提升有助于开展心理健康教育工作的相关技能。可能需要占用一些寒暑假的时间，培训的地点也可能不在本地。

薪酬待遇

- 工资可能会比其他任课教师少，但相应的工作强度也比较小。除了基础工资基本没有其他来源的薪酬，基础工资取决于学校的水平。
- 培训经费方面，与其他学科差不多。但因为心理教师的培训主要集中在咨询方面，能参加培训的机会相对较少。

职业发展路径

和其他行业相似，中小学校的心理老师也存在着不同的职业发展取向。

- 一方面，中小学校心理老师与其他任课教师一样，按照评职称的方法晋升。每个学校的具体方法可能会有不同，但是心理老师可以根据工作年限、科研项目、课时数、学生的评价等进行晋升，最终走上学校管理的岗位。
- 另一方面，中小学校的心理老师也可以开展研究，成为学校心理方面的专家。还有一部分心理老师会选择打磨心理健康课程，在心理教育上取得成就。

准入门槛

一般需要教师资格证和初级或者高级咨询师资格证，但若是教育心理学或者发展心理学专业毕业的研究生或者博士生则不需要咨询师资格证。

专业背景

要求心理学专业。

学历水平&工作经验

要求本科及以上学历。

工作经验有在学校实习或相关的教学经历更优。

英语

没有特殊要求。

心理学专业的哪些专业技能和知识 能帮助我在这个行业获得优势

集中在咨询方面，特别需要对青少年心理或儿童心理有所深入的了解。需要对心理咨询的一些流派有一些深入的了解。虽然无法做到所有流派都精通，但至少精通某一个流派。

如果是高中的心理老师，也需要对于职业规划的知识有一定了解，才能帮助高中生更好地规划自己未来的职业生涯发展，选择合适的专业等等。

具有哪些特质的人更适合成为中小学校的心理老师

宜人性：宜人性是开展心理咨询十分需要的人格特点，作为中小学心理老师，心理咨询也是重要的一项技能，因此拥有较高宜人性的人可能比较容易胜任该职业。

开放性：作为心理老师，要能够接受来自各种各样的学生的疑问，秉持开放接纳的态度同他们交流。

想要更了解中小学校心理教师这份工作

我可以去哪里找相关信息

参加教育实习

各中小学校官网等

电子版链接↓



京师心理大学堂出品

京师心理大学

人力资源 篇

京师心理大学

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

人力资源从业者典型的一天

9:00-10:00

回复员工邮件

10:00-11:00

开展面试



11:00-12:00

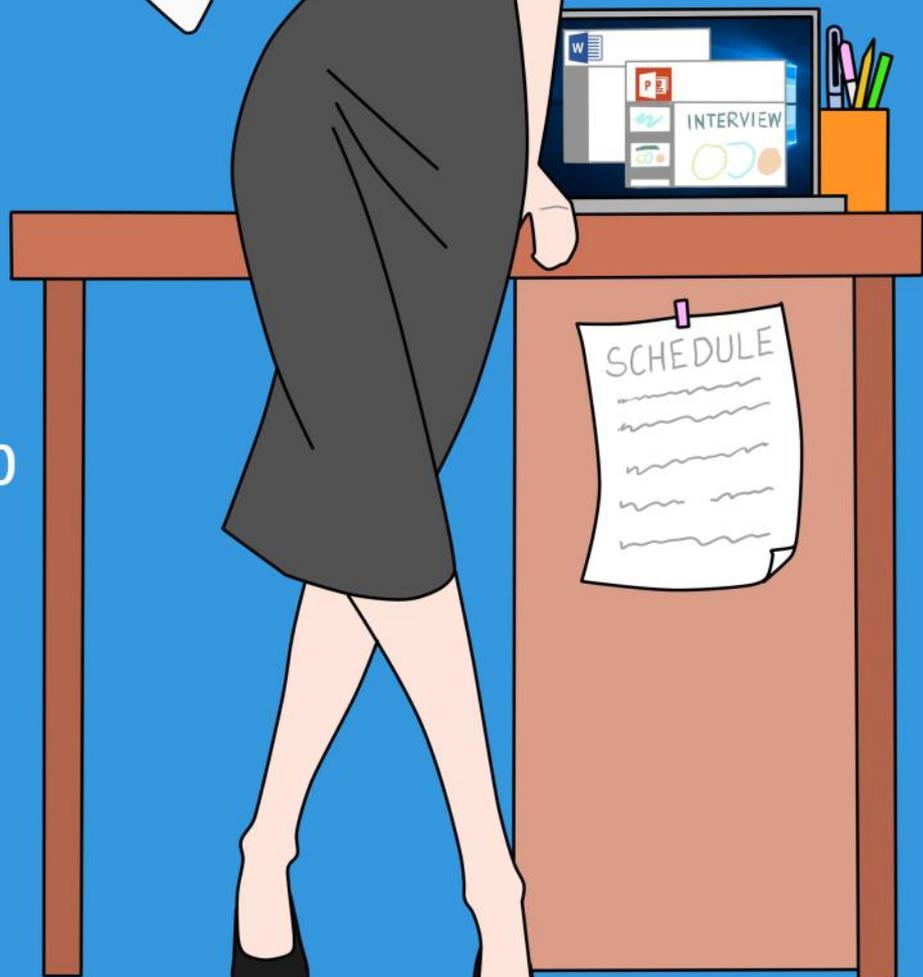
文书工作

15:00-16:00

文书工作

13:30-15:00

小组讨论



16:00-17:00

准备为分公司面试

人力资源部门 (human resource, 后文简称HR部门) 作为企业重要的支持性部门, 负责对员工的薪酬、绩效、技能培养等进行管理。无论是哪一行业、哪一类型的企业, 都会设立HR部门; 同时, 人力资源部门的工作内容和部门地位也受到企业本身较大程度的影响。

工作职责

一般而言, HR部门具有以下五个部分的职能, 互相之间存在着很大的区别, 对员工专业技能的要求也不同。如果企业的体系足够完整, 规模够大, 部门一般会根据不同的工作职责, 将员工划分为小组开展工作。

● 招聘

- 正所谓“与其训练一头长颈鹿爬树, 不如招聘一只松鼠”。HR部门的重要工作之一, 是为企业的不同岗位选拔合适的员工。
- 除了职位发布、筛选简历和面试候选人这些具体的工作, 建立科学的招聘体系也是一项重要的职责。包括确定招聘流程、选拔工具等等。

● 培训

- 刚刚入职的职场“菜鸟”需要入职培训, 而有丰富工作经验的“老鸟”也需要不断的自我提升。
- 因此, HR部门需要根据企业的发展目标, 为不同类型的员工提供适合的培训, 从而帮助提高员工的工作效率。包括确定培训需求、开发培训计划和方案、实施培训、评估培训效果等相关工作。对于员工众多的大企业, 可能还需要建立自己的培训体系并不断进行完善。在这些过程中, 会产生大量的文书工作。

● 薪酬管理

- 薪酬是企业激励员工的重要方法之一。专业的HR部门需要规划公司不同职级的基础薪酬、奖励机制、奖金设计、福利政策等等。这类工作一般需要薪酬计算和财务会计相关的专业技能。

● 绩效管理

- HR部门还需要对员工的工作成果进行评价，形成科学的绩效考评制度，从而挖掘员工的潜力，提高员工业绩，提高企业的综合竞争能力。

● 公司文化建设

- 好的公司需要好的理念，而制定和推广公司理念就被称为企业文化建设。HR部门承担着企业文化制定和传播的责任。一般而言，HR总监级别的领导会与其他公司高层共同进行讨论，也可能会外聘专家或咨询公司，从而对公司的管理理念与企业文化进行规划。
- 普通的员工较少参与其中，或主要负责完成落地的具体工作。
- 对于刚刚经历过收购或合并的公司，可能还面临着文化融合的问题。HR部门也需要帮助来自被收购公司的员工融入公司环境。

目前，市面上还有一些专业的人力资源咨询公司（如美世咨询）帮助企业开展以上工作。对于规模较大的集团公司，也有可能将一部分工作外包给咨询公司（如直接采用咨询公司提供的招聘选拔题目；委托咨询公司设计薪酬系统或绩效考评系统；与公司的人力资源总监制定未来的人才战略等等）。在这种情况下，公司内部HR部门就需要与咨询公司进行配合，使相关工作得以顺利展开。

HR部门在企业中有多重要

即使同为HR部门，在企业中受到重视的程度也有所不同。

对于外资企业或一些较大、较成熟的国有企业，HR部门（特别是总部的HR部门）有着很高的地位。因为HR部门的最终职责是辅助公司业务发展，调动公司里所有员工为公司的业绩、战略目标的达成而努力。这包括着对企业文化的设计、人才战略的制定等职责，具有重要的战略意义。不过，即使是非常重视HR部门的企业，这些战略相关的工作也主要由HR部门较高层的经理或人事总监负责，基层员工一般会更聚焦于具体的工作。

而在一些较小的企业中，HR部门更多地承担一些处理邮件，撰写文件，整理日常工作资料等事务性的人事工作。很少涉及战略层级的公司决策。

对于初入HR行业的新人而言，先进入一家规范、完整的成熟公司是有必要的。这能够帮助ta快速了解成熟的专业体系如何运转。在对成熟的HR工作方式有一定了解后，可以考虑去较小的公司做人力资源部的经理，全面提升自己的能力。

选择进入HR部门，就选择了这样的生活

● 各司其职

- 在HR部门内部，根据不同分工，工作忙碌的程度与周期也各不相同。比如，对于负责**招聘**的岗位来说，忙碌主要取决于最近的招聘指标。如果需要招聘的员工数量较多、或难以招到符合职位要求的候选人，HR就会面临较大的压力，没有招聘指标时则较为轻松；而对于负责**薪酬管理**的岗位，月初或月底会更加忙碌，有需要加班的可能；负责**培训**的岗位，则受到公司培训计划的影响。

● 坐班与出差

- HR部门的工作主要在办公室内进行，较少有出外勤的机会。但对于有较多分公司的大公司而言，HR部门可能需要到其他城市开展招聘工作和培训工作。在校园招聘季，也可能需要去到不同的大学进行宣传等等。

● 文书多，电话多

- HR部门需要对企业各个部分，以及员工与企业之间进行协调。一方面会产生较多的文书工作，如撰写各类报告，从而实现人事信息在公司中的流通；另一方面可能有较多的电话沟通，对企业员工进行协调。

● 多任务并行，琐碎

- HR部门的职责一般十分清楚、明确，但也十分繁重，可能包括一些非常琐碎的工作。比如在一些企业，HR部门还需要承担为员工补办工作证等等细节的人事工作。作为HR部门的员工，还需要掌握很多细节信息。比如公司现在有多少人，这一季度新招了多少人，又有哪些人离职，等等。如果对情况掌握不清楚、不全面，可能会影响工作的开展。

● 独创性少但不乏挑战

- HR部门的工作一般不太需要发挥个人的独创性，而是根据公司内部成熟的HR运作体系来开展，涵盖很多基础性的工作。但随着时间的积累，还是会产生新的挑战。比如做员工名册是一项基础性工作，但隔一段时间可能会根据公司的政策根基进行不同的统计，收集全员工信息等；另外还有一些部门职责的设置及制度的修订，这些都涉及员工切身的利益。

薪酬待遇

作为支持性部门，HR部门的薪酬低于主要业务部门（如研发部门），但与财经管理部门，行政管理部门等服务部门的待遇持平。

对于国企的HR员工，待遇会根据个人的学历，来公司的时间等有一个相应的待遇层级。随着时间的推移，根据个人的表现，待遇会有所提升。但总体而言，HR部门的待遇提升速度比主要业务部门低。

晋升路径

在HR部门中，一般的职业发展路径为**人力资源专员**→**人力资源经理**→**人力资源总监/副总经理（CHO）**。

在制度较为完善的大型国企中，晋升标准一般来说由年资、工作表现综合决定，也可能受到学历水平的影响。如学历更高的员工晋升一般更快。

而在外企，人力资源总监一般从国外的总部直接进行外派，不会由中国员工担任。中国人在外企的HR部门的最高级别是人力资源副总监。

准入门槛

总体而言，人力资源是准入门槛较低的一项工作。在过去的几十年间，有很多缺乏相关专业背景的人都进入了这一行业。但在近几年来，企业对HR部门专业性的要求越来越高。如果你具有相关专业背景或相关工作经验，就能在招聘中占据优势。

专业背景

HR部门的员工涵盖多种专业背景，以社科与文科专业为主。人力资源管理，心理学，企业管理、社会学、法学等专业的毕业生都有可能进入人力资源行业。

学历水平&工作经验

不同企业对学历水平和工作经验的要求侧重不同，但一般都要求本科及以上学历。对于一些较大的国企和集团公司，会在简历初筛时就只保留研究生学历的候选人；而对于另一些企业而言，会对工作经验有较高的要求，希望招收有正式人力资源工作经历的人员，而对教育背景没有特殊要求。

总而言之，较高的学历水平或一定年限的工作经验比专业背景更重要。无论是否来自人力资源专业，较高的学历水平和相关工作经验都会助力你得到HR行业的工作。

英语

外企的HR部门对英语要求较高，这是出于实际应用的考虑，比如工作中所有的书面材料都需要使用英语。但公司也会给新员工适应和提高的空间。

心理学专业的哪些专业技能和知识 能帮助我在这个行业获得优势

HR部门中的不同功能模块需要不同的专业技能，包括心理测量与人事选拔、组织行为学、薪酬计算、绩效管理等等。目前市面上也有一些人力资源相关的资格认证考试，分模块的培训等等，可以作为学习提高的途径。

对于心理学专业的学生而言，相对更加胜任和熟悉的技能包括：**心理测评、访谈技术、质性分析与数据的分析**。如果具备这些专业能力，面对企业人才管理与培养、搭建能力素质模型、人才选拔等方面的工作，可以比较轻松地找到工作思路，推进工作开展。

什么样的人更适合做HR行业的工作

亲和力：HR部门需要对企业各部门员工的工作进行支持，解答他们在相关问题上的疑惑，因此存在很多与他人进行沟通的任务。如果你的性格开朗，愿意和别人交流，关注如何与他人交往，有比较好的沟通协调能力，那么你对HR部门的工作会更加得心应手。

稳重踏实&抗压能力：HR部门的工作较为细致和琐碎，经常面临着多任务同时处理的问题。认真细致，能够承受压力的人会更适合这一工作。

想要更加了解HR行业 我可以去哪里获取相关资料

行业QQ群、微信群：HR英雄部落

微信订阅号：环球人力资源智库

杂志：《人力资源经理人》

电子版链接↓



京师心理大学堂出品

京师心理大学

管理咨询

篇

京师心理大学

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品



管理咨询是由专家找出企业经营战略和经营管理上存在的问题，分析原因，提出改进方案的过程。而管理咨询顾问就如同企业的“医生”，负责为提出委托的企业提供诊断和治疗方案。目前，管理咨询分为战略咨询和人力资源咨询两大种。战略咨询偏向企业的经营与发展，与经济学、市场营销等关系较大；而人力资源咨询主要解决企业在人力资源管理过程中存在的问题，为企业提供员工招聘、绩效考核方案设计、薪酬体系规划、公司文化建立、员工培训等服务，是心理学人较多进入的行业。

工作职责

在管理咨询公司，每个项目一般由项目总监和项目经理直接负责，几位项目成员共同参与。根据咨询公司主打的服务不同，客户的需求不同，每个项目的内容也会不同。一般来说，人力资源管理咨询的项目可分为人力资源规划、绩效评估、薪酬福利、招聘配置、培训提升和员工关系管理六大类。新人一般会广泛地参与到不同类型的项目中，以便学习相关的知识与技能；但级别较高的顾问往往会考虑专精某一类项目，成为该领域的专家。

● 项目竞标

在客户提出需求的前期，项目总监、项目经理需要和客户进行接触，在客户需求的基础上撰写项目建议书，然后和各个竞争对手竞标。一般在这个阶段，项目成员会在总监和经理的指导下撰写项目建议书。

如果负责人成功拿下了项目，接下来会根据项目范畴和人员进行分工。比如某个项目包括薪酬和绩效两个模块，是一个经理、两个顾问的团队配置，那么经理会根据两个顾问的资历和经验进行分工，每个人负责一个模块。

● 项目开展

项目的开展过程根据客户需求和采用的技术方法有很大不同。以绩效类项目为例，如果采用访谈的方法，那么项目成员需要首先设计访谈提纲，开展访谈，做访谈纪要整理，再给出诊断报告。在对客户的状况进行完诊断后，还需要结合客户原

有的绩效管理制度和新的战略发展方向，重新梳理客户的企业价值，为客户制定统一框架的绩效体系。然后和各个领导再一次就绩效方案进行逐项的讨论和修改。在这个过程中，会产生大量的文书工作，还需要与客户公司各层级的人进行大量的沟通。

● 维护客户关系

对企业的问题做出诊断、为企业提供解决方案并不是管理咨询工作的终点。作为服务性质的行业，管理咨询顾问的另一项重要工作是将解决方案圆满地呈现给客户，让客户能够接受和信任自己的方案，和客户形成良好的合作关系。即使方案本身极其精彩，如果不能令客户信服，也不能算圆满地完成了工作。

行业前景

就目前来说，管理咨询的行业前景还是很可观的。随着外企进驻的越来越多，大型企业发展的越来越国际化，管理层对这一方面的需求会越来越多。除了根基深厚的大型外企如麦肯锡、美世，中国的管理咨询也在最近几年发展了起来。其中，外国的公司技术相对完善，而中国的公司还在不断的提升自己的技术。但总之，企业对管理咨询行业的需求是在不断上升的。

选择了管理咨询行业 你就选择了这样的生活

● 充满挑战性

咨询顾问的工作是为客户解决在经营战略或人力咨询管理方面的问题，为客户提供可接受的解决方案。在这样的过程中，在会遇到许多未知的问题，使咨询顾问感受到挑战。而且，无论是新手咨询顾问还是资深的项目经理，都需要在一个又一个项目的过程中不断学习、积累经验。

但同时，许多咨询顾问都提到，在推进一个项目的过程中，能够施展自己的能力、把控整个项目、为客户提供有效的服务，都会使顾问充满成就感。

● 频繁加班

管理咨询行业的上下班时间不太固定。因为管理咨询行业的人大部分时间是在客户的公司里工作，所以大多数的上班时间是跟着客户公司的上班制度而改变的。

如果客户公司它的上班制度是朝九晚五，那么咨询顾问也就跟着朝九晚五地上下班；如果一个公司早上八点开始上班，晚上十点下班，咨询顾问也得跟着这个时间作息来开展自己的工作。只有到接受培训、开会或接受新项目时才会回到自己的公司。

咨询顾问的工作状态以每一个项目为中心而变化。当你正在投入与某一个项目中时，你会非常忙碌，同时会伴随着几天到几个月的出差与持续的熬夜。特别是在项目进行中的各个关键节点，比如阶段性报告提交时等等。在这些节点上，团队内部会对拟定的报告进行讨论，过程中会出现各种各样的意见，最后需要加班加点地完成工作。

项目与项目间的空隙时间则受到不同公司制度的影响。有些公司在咨询顾问没有项目的时候是非常轻松的，能够给顾问们带来一定的缓冲；而有的公司无论何时都会让员工很忙碌，并且假期很少。

● 需要经常出差

在开展项目时，如果客户公司和咨询公司不在同一个城市，那么就需要咨询顾问出差。一般出差的时间是两三个月，但也会有长达一年的类型。这种长期项目一般会被分成不同的阶段，每阶段会换不同的人手过去，所以每个员工出差的时间也基本能控制在三个月之内。出差是有补助的，但还是会有一些缺点，包括劳累和容易对家庭关系照顾不周。同时，虽然出差机会很多，但因为项目繁忙，根本不可能在出差时找到空隙游玩。

● 扁平化的企业管理

和其他企业相比，管理咨询公司的内部层级要扁平很多，这意味着可以和各个级别的同事、甚至合伙人进行更为充分直接的对话和交流。能够给人带来很多成长的机会。

● 流动性大

在管理咨询行业，跳槽的现象是十分普遍的。一方面是因为工作压力大、比较辛苦，一些咨询顾问可能会跳槽到客户公司从事相对轻松的工作；另一方面，也有咨询顾问会追求在职业上的发展，不断从较小的咨询公司跳槽到大的咨询公司，从国企跳到外企。

薪酬待遇

在所有行业中，管理咨询行业的年薪属于较高水平。其中，人力资源咨询行业低于战略咨询，但也基本能达到每月一万元以上，知名外企的薪资又普遍高于国企。需要出差的项目也一般都会有相应的出差补贴。随着经验的积累和等级的提升，薪水还会有较大的提升空间。

职业发展路径

在管理咨询行业，人才发展的路径主要分为以下三种：

● 纵向发展

- 助理咨询师→见习项目经理→项目经理→合伙人。
- 一般而言，助理咨询师通过两三年的努力，拥有较为全面的能力和丰富的项目经验后，就可以成为见习项目经理，开始单独带领一个项目。当你证明自己能够承担更大的项目的话，就可以晋升到项目经理了。而当能力进一步提升过后，就可以再继续慢慢地往领导层深入发展。
- 如果在管理咨询公司已经工作了几年的时间，还没有做到项目经理，那么也许就需要重新考虑自己的职业生涯规划，或者跳槽。因为和项目经理相比，普通员工做的更多偏重于基础性工作，而且在项目中获得的项目提成较少。

● 横向发展

除了纵向发展成为高层领导，管理咨询行业的从业者也可以选择横向发展成为高精尖人才，成为某一方面的技术掌控者，二者的待遇是相似的。也就是说，工资的高低并不完全取决于员工所在的职位高低，更多地取决于ta对组织的贡献。同时，进入公司后，晋升与学历就没有太大的关系了，只要有了优秀的业绩，职位和待遇也就顺其自然的上升了。

● 成为甲方

管理咨询顾问会进入不同的企业工作，接触到不同的企业文化，同时也可以积累人脉。在进一步的职业发展中，也有不少咨询师会选择跳槽到客户的公司。

准入门槛

- **较高的学历要求**

大型知名管理咨询公司对应届毕业生的学历和毕业院校都有很高的要求。尤其是战略咨询方向的外企，近几年来已经达到了只招收清北复交毕业生的程度。相对而言，人力资源咨询行业和国企的要求更低一些，但也会更加偏好研究生学历的名校毕业生。

- **对相关工作经验的重视**

管理咨询行业很重视应聘者的相关工作和实习经历。如果要在没有任何背景的情况下进入大公司，就需要努力争取公司的实习机会，如暑期实习生等等。在实习中表现优秀会给后续的正式招聘带来很多加分，在简历和笔试不够出彩的情况下，有更大的机会留下来。

- **较强的综合素质**

管理咨询行业需要咨询顾问不断进行学习，许多技能可能要在工作中进行补充。尽管如此，具有较强的逻辑思维、分析、沟通协调、文案制作、office软件应用、演讲表达、团队合作等能力，还是能够对新手咨询顾问有较大的帮助。

如果没有这些优势，还可以怎么办？

尽管知名的管理咨询公司对应届毕业生的学历和相关背景有很高的要求，但对于有志于该行业、却没有这些优势的人来说，也可以选择先进入一些规模较小、门槛较低的管理咨询公司，成为咨询顾问后再考虑跳槽进入大公司。在管理咨询业，第二次跳槽换工作的时候，公司就不会再那么在意学历了。有经验的优秀员工同样会受到欢迎。对于已经有正式咨询工作经历的员工，公司会更重视他们已经拥有的工作经验，一种直接上岗就能给公司带来绩效的能力。

心理学专业的哪些专业技能和知识 能帮助我在管理咨询行业获得优势

● 心理测评&人力资源相关课程

在人力资源管理咨询的过程中，对员工的心理测评、访谈与员工胜任力模型的构建等技术都是十分常用的。而这些技术在心理测量和人力资源的相关课程中都有学习和实践的机会，掌握这些技术，能够在进入行业时赢得一些优势。

● 综合素质

管理咨询工作要求心理式的思维方式，而不仅仅是简单的工具操作。比如在和客户公司的员工交流时，咨询顾问会根据大五人格下的类别对不同的员工采用不同的交谈方式。同时，心理学实验设计的思想也能够帮助我们拿出更加严谨的方案设计。

具有哪些特质的人更适合从事管理咨询行业

抗压能力：管理咨询行业的压力主要来自两个方面：时间和客户。一方面，每一个项目的推进过程都有严格的时间节点，而咨询顾问团队为了拿出更好的方案，会在项目截止前进行不断的讨论和修改，因此常常熬夜加班；另一方面还有来自客户的压力，客户会就团队的成果提出质疑和问题，需要项目成员来进行解释，说服客户。如果没有很好的抗压能力、自信沉着的心理状态和敏捷的思维反应能力，会降低客户对项目组，甚至对公司的信任度。

创新精神：管理咨询行业需要解决客户的问题，而很多问题也许是独特和新颖的。在开展工作的時候，要能够根据实际的情况，提出创新的理论模型和解决办法，而不是一直沿用旧有的成果。

能快速适应新环境：对于一直辗转在不同城市、不同客户公司的管理咨询顾问来说，具有较强的适应能力是很重要的。这样才能够在每个项目开始时，比较快地找到新节奏。

主动性：咨询顾问需要和客户公司各个层面的人进行积极的交流，同时高效地推进项目进展，因此拥有较高的主动性是十分必要的。

想要更了解管理咨询行业 我可以去哪里获取相关信息

微信公众号: HRoot

北森测评公司——中国最大的人才测评公司

中智人才评鉴中心www.comstars.net

智尊测评<http://www.powerhr.com>

电子版链接↓



京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品

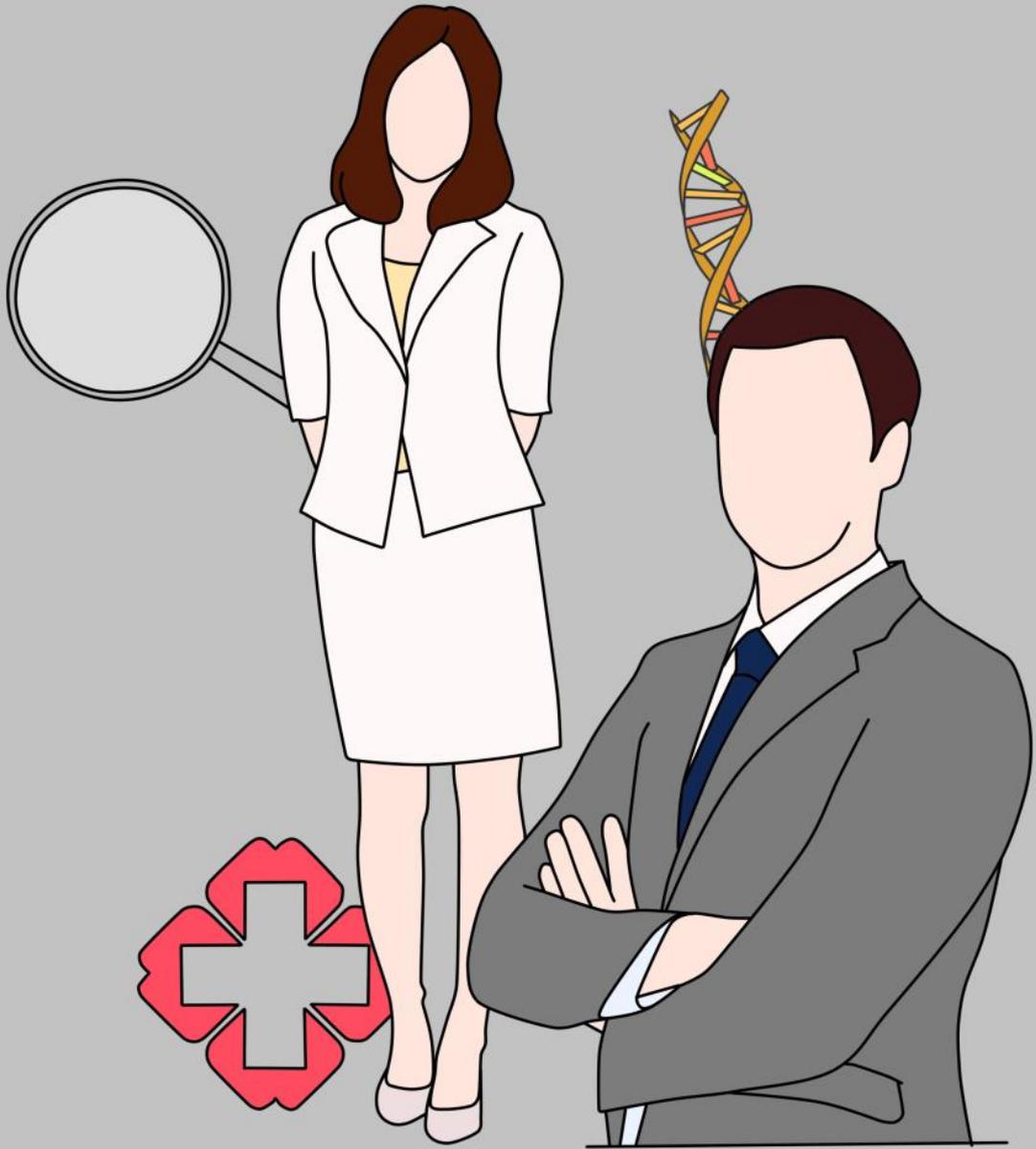
京师心理大学

其它职业篇

京师心理大学

京师心理大学堂出品

京师心理大学堂出品



心理学作为与人和社会有关的学科，与各种职业、各种工作都有一定的联系。心理学人的职业生涯选择也因此而变得格外多元。各行各业中都遍布心理学人的身影。那么，除了前十一章中所谈到的行业外，其他的心理学人都在哪里工作呢？

医院

与大家通常所认为的“心理学人毕业后可以去精神科医院做心理医生”相反，综合性大学毕业的心理学专业学生通常很难进入医院工作。这是因为在医院工作需要医学相关的学位与执照。许多医学院也会开设临床心理学专业，并要求学生修读精神病学、解剖学、病理学等，毕业时会授予学生医学学士学位。一般从医学院毕业的学生会更加对口。

尽管如此，在医院仍然存在需要心理学人的职位，包括神经生理评估，参与脑疾病相关的科研项目等等。这些职业一般数量十分有限，内容以科研居多，也不失为有志于科研的同学的一种选择。

消费级基因检测行业

通过对用户的基因组数据进行检测与分析，生成有关用户的可能行为模式、祖源信息、潜在疾病风险等情况相关的个人报告，从而帮助用户了解自己、优化生活。在这样的公司中存在着大量的研发岗位，负责探索基因和人类行为之间的关系，并将之转化为能够反馈给用户的个人报告。这其中有很多与心理学和心理学人相关的工作，包括心理学演策开发、数据分析、基因和行为的关联分析与研究。

相关企业：

北京各色科技有限公司

监狱

在北京市的监狱中会开设专门的心理咨询室，也因此产生了需要心理学人的工作岗位。在监狱的心理咨询室工作，主要的职责包括开展罪犯的团体咨询，以及对罪犯进行分类。分类的方法是设计一些相关的测验或问卷，以确定不同罪犯的心理特点。然后根据罪犯的不同分类制定有针对性的改造教育的方案，使改造工作更有针对性。在未来，也可能会负责一些针对警察、监狱管理人员的心理辅导，帮助他们更好地工作。

监狱的工作人员都属于公务员编制，一般会有针对性地在相关的院校和专业选拔实习生。由于在监狱工作确实有一些风险和危险因素，往往只招收男生。

早教机构

多年来，中国家长对教育的关注一直有增无减。随着“发展关键期”等概念的普及，越来越多的家长注意到了学前教育的重要性，大量的早教机构应运而生。这些机构一般聚焦于学前儿童智力、创造力、情绪智力等能力的启发与培养。对于熟悉发展心理学知识，并愿意将其应用于实践的心理学人来说还是不错的职业选择。

电子版链接↓



京师心理大学堂出品

特别鸣谢

接受采访与参与审稿的82位心理学人
参加历次心理学职业生涯访谈项目的61位心理学部同学

京师心理大学堂出品



如果您对本书有任何意见或建议，请通过上面的链接向我们反馈
您的每一条消息我们都会认真对待

京师心理大学堂出品

