

高晓岚

电话: 15220981112 (微信同号) | 邮箱: 670513574@qq.com
当前状态: 硕士应届生 | 求职意向: 人力资源



教育经历

- 中国人民大学** 985 211 双一流 2022.09 - 2025.06
心理学 硕士 心理学系
● GPA: 3.89/4.00 (前30%) 荣誉奖项: 2022年学业奖学金二等奖, 2023年学业奖学金一等奖、2024年学业奖学金二等奖
- 中山大学** 985 211 双一流 2017.09 - 2022.06
心理学 本科 心理学系
● GPA: 3.95/5.00 (排名: 8/66) 荣誉奖项: 以优异的成绩保送至人大攻读研究生, 多次获得校级优秀学生奖学金
● 课程: 心理学导论(排名1)、临床心理学(1)、发展心理学(4)、程序设计C++语言(4)、实验心理学(5)、心理统计学(8)、记忆(5)

项目经历

- 大学生创新创业训练计划项目 | 游戏成瘾干预的科普手册制作及微信小程序开发** 2021.03 - 2022.03
【项目背景】我国青少年游戏成瘾问题日益突出, 而传统的干预方式多依赖被动知识输入或简单限制游戏时长, 未能从心理层面解决成瘾根源。因此设计一款集科普与干预于一体的小程序, 通过趣味化的互动形式, 帮助青少年主动地评估和调控游戏行为
【问卷调研】针对初中生群体初中生设计专门的调研问卷, 与广东省某公立中学合作, 成功回收有效问卷100+份
【数据分析】使用SPSS、R、Mplus对数据进行深入挖掘和模型构建, 揭示了父母教养方式对青少年游戏行为的差异化影响机制, 为制定针对性干预策略提供了理论依据
【竞品分析】系统调研市面主流干预产品(如腾讯《游戏障碍应对指南》手册、防沉迷APP等), 发现现有解决方案普遍存在单向传播、被动管控、用户粘性低或缺乏专业性等问题
【需求分析】基于用户调研与竞品分析, 提炼出三大核心需求: 趣味化干预工具需求(将心理学训练转化为趣味互动模块)、轻量化知识获取需求(实时更新的卡片式信息呈现的科普知识)、自主管理支持需求(激发自主性的行为记录以及认知训练功能)
【产品设计】小程序采用“评估-干预-教育-激励”四维一体设计架构, 核心功能包括: (1) 认知训练模块, 基于心理学理论设计的冲动控制小游戏和正念音频练习, 系统化提升用户自我控制能力; (2) 科普知识模块, 采用“每日一卡”形式推送游戏心理学知识; (3) 行为监控模块, 通过多维数据(游戏时长、场景、情绪等)精准识别用户的游戏行为模式; (4) 激励体系模块, 通过积分兑换奖励、社区分享互动和目标成就系统, 构建正向激励机制以提升用户参与积极性
【项目产出】使用Axure设计了高保真的交互原型(<https://poi0xz.axshare.com>)、使用Illustrator制作了家长版与青少年版科普手册(<https://www.kdocs.cn/l/cliEJnrgspCK>), 累计发放200+份
【项目成果】完成了1万4千字的项目计划书的撰写, 获得全国高校心理学专业本科生创新创业论坛三等奖

- 国家自然科学基金项目 | 正念团体辅导** 2021.10 - 2022.05
【项目背景】参与导师主导的正念缓解情绪困扰课程(MIED)项目, 与北京大学刘兴华教授团队进行合作, 作为助教开展为期8周的系统训练(含9次团体课程+每日练习), 探究正念干预改善抑郁、焦虑情绪的心理机制
【人员招募】撰写微信公众号推文, 通过微信、社群等多渠道投放招募广告, 2周内完成180+名潜在参与者的招募, 并运用结构化访谈精确筛选出目标人群
【组织协调】管理2个60+人课程微信群, 负责跟踪学员参与度、提供随堂陪伴支持、实时答疑解惑、及时收集反馈、维护课堂纪律、开展问卷调研等, 确保项目有序推进、有效落地
【数据分析】在小程序上搭建打卡系统, 每日监督学员完成15分钟正念练习打卡, 累计收集1500+条练习行为数据; 每周发放问卷收集学员情绪指标变化, 累计收集500+份问卷数据, 分析练习频率与改善效果相关性; 收集学员的反馈, 推动课程内容优化迭代
【项目收获】协助导师完成国家自然科学基金申请书的撰写, 项目最终成功获批。系统掌握了正念干预技术, 深入了解其在情绪管理中的应用机制。撰写科研文献科普推文, 文章获得近500次浏览量, 提升了项目的社会影响力和学术传播力

- ChatGPT服务推广 | 数字营销实践** 2023.03 - 2023.04
【市场洞察】敏锐把握ChatGPT爆火机遇, 通过技术调研筛选出稳定可靠的账号注册以及VPN解决方案, 形成标准化服务流程
【营销推广】在小红书平台策划投放广告贴文, 通过“问题解决+有偿服务”模式精准触达目标用户
【技术服务】在微信端提供1v1技术指导, 制作图文版操作手册, 全程跟进账号注册及VPN配置, 无偿售后咨询, 获得客户一致好评
【项目收获】设计阶梯定价策略(50元/28元), 配合老客户转介绍, 实现近20单成交, 跑通“需求洞察-产品包装-流量获取-服务交付”完整闭环

- 学术论文写作与发表 | 科研训练实践** 2024.01 - 2024.12
【科学调研】全程负责设计并实施实验方案、问卷设计及实验程序的编写、参与者招募、数据收集与分析等流程, 具备较好的科研能力。
【会议参与】在中国心理学会决策心理学专业委员会学术年会上独立作口头汇报, 展示研究成果, 与专家学者深入交流与探讨
【论文发表】以第一作者身份发表英文期刊论文1篇, 第二作者1篇, 具备优秀的英语阅读、写作能力

技能证书

- 语言: 英语(高考英语: 140, CET-6: 567, 英语读写流利), 粤语(母语)
- 数据分析: R、Python、SPSS、Mplus、Mysql
- 编程技能: Matlab、Python、Eprime、PsychoPy
- 办公绘图: Office、PS、AI/Illustrator、Axure、CAD

个人优势

- 具备扎实的心理学专业背景(可将心理测评工具应用于招聘评估与员工发展), 较好的组织协调能力(曾任中大羽毛球协会宣传部部长, 组织策划校级大型赛事), 良好的沟通交流能力(能将心理咨询、正念冥想等心理疏导技术融入员工关怀体系)