

“心”无旁骛，医路芬芳

姓名：

学校：

专业：临床医

学 参赛组别：本

研组

联系电话：

个人信息

姓名：李鑫楠

性别：男

年龄：19

籍贯：黑龙江

学校：某某大学

学院：医学部

专业：临床医学

年级：本科二年级

政治面貌：团员

电话：

外语：英语

第二外语：法语



邮箱：

座右铭：要想飞得更高，就该把地平线忘掉。

学生会任职

2016.9-2017.5	某某大学社团联合会外联部	干事
2016.9-2017.5	某某大学医学部学生会文艺部	干事
2016.9-2017.5	某某大学医学部学生会宣讲团	干事
2017.5 至今	某某大学医学部年级学生会	主席
2017.8 至今	某某大学医学部学生会	副主席
2017.5 至今	某某大学医学部学生会宣讲团	副部长

获奖认证

2016 秋季学期	某某大学优秀团干部
2016 秋季学期	某某大学二等奖学金
2016 秋季学期	某某大学社团联合会优秀干事代表
2016 秋季学期	某某大学医学部学生会优秀干事
2016 秋季学期	某某市“新媒体”大赛 三等奖
2017 春季学期	某某大学“决胜面试”大赛 二等奖
2017 春季学期	某某大学医学部主持人大赛 冠军
2017 春季学期	某某大学医学部“欢乐青医人” 三等奖
2017 春季学期	某某大学医学部学生会优秀干事

资格鉴定

国家公共三级营养师

国家三级健康管理师

公益活动

2016 秋 无偿献血 400ml

2017 春 无偿献血 400ml

2017 春 “艾滋病日” 宣讲

2017 春 “谷物健康” 营养周宣讲
宣传谷物健康的相关知识

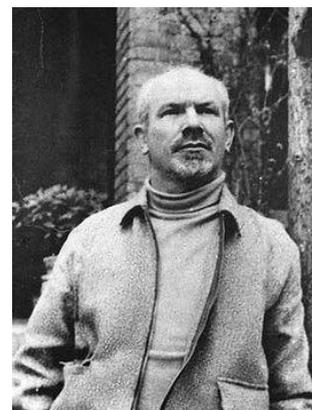


目录 contents

个人信息	2
目录	4
前言	5
摘要	7
1 自我认识	8
1.1 自我描述	8
1.1.1 职业兴趣	9
1.1.2 性格分析	10
1.1.3 职业价值观	12
1.1.4 学习风格	14
1.1.5 技能	15
1.1.6 他人眼中的自己	16
1.2 自己的优势（Strength）和劣势（Weakness）	17
1.2.1 自己的优势（Strength）	17
1.2.2 自己的劣势（Weakness）	17
1.2.3 成功经验	19
1.2.4 教训	20
2 职业认知与决策	21
2.1 对就业前景的看法	21
2.1.1 普通大学生的毕业情况	21
2.1.2 对自己就业前景的分析	23
2.2 想从事的行业	24
2.2.1 根据吉讯测试分析依据我的特点推荐出的适合岗位特质	24
2.2.2 根据吉讯测试推荐适合职业类型	24
2.2.3 心外科主刀的晋升途径	25
2.3 竞争目标岗位	26
2.3.1 SWOT 分析	27
2.4 职业体验	29
2.4.1 体验	29
2.4.2 职业体验感受	33
2.5 职业访谈——某某大学附属医院心血管外科主任 杨苏民主任	34
3 计划与路径	35
3.1 现在开始新的学习生活	35
3.2 生涯发展目标	35
3.2.1 大学目标（近期）	35
3.2.2 研究生阶段（中期）	36
3.2.3 工作阶段（长期）	37
4 自我监控	38
4.1 评估设计方案	38
4.2 制定调整方案	39
5 结束语	40

前言

作为一名初入医路，初尝艰辛，初经风雨的医学生，抱着自己 2004 年植入心中那个救死扶伤的梦想，在这条神圣而艰辛的路上跌跌撞撞、砥砺前行着，或许有许多人会时常迷失，不知自己的前路在何方，我也经常会迷失于浩瀚书海，但是那年的梦想和崇拜却总是海平面上高昂的桅杆。



有很多人问我“为什么要学医学？”“后不后悔学医学？”……其实这些问题，我自问自答了很多遍，一切的一切都要追溯到 2004 年。

2004 年，那天早上，爷爷突然不会说话了，不会站了，不会走了。毕业于华西医科大学的叔叔恰巧在家，我亲眼目睹了整个抢救过程；2013 年，我中考那年，一天中午爷爷发了高烧，也是叔叔恰巧回家，见况便立即叫了救护车，那次爷爷做了肝脏部分切除和胆囊摘除手术；2016 年，我高考那年，凌晨四点，爸爸在单位上突然觉得心口疼，随即呕吐，电话打给了叔叔，“哥，你可能心梗了，赶紧就近……”，父亲因此与死神擦肩而过……

从小到大所有的耳濡目染，所有的感动，所有的崇拜，凝聚成了 2016 年夏天时我的坚定，坚定了学医的梦想，并且也是从那时决定成为一名优秀的心脏外科医生。

每次路过医院时，那醒目的十字都会让我的嘴角微微上扬，每次路过家乡的白求恩雕像就会让我感慨万分，记得高考完的我站在胸外科医生白求恩雕像面前凝视了很久，正所谓“医者，仁心。”记得裴一中的一句话：“学不贯今古，识不通天人，才不近仙，心不近佛者，宁耕田织布取衣食耳，断不可作医以误世！”我不知道像我这样一个平凡的少年，是否会对医学界有那么一点点的震动，会不会推进医学向前迈进哪怕一小步？不敢妄言，这个梦想却从未断失。而如今我身在某某大学，身在孕育着我医梦的某某大学医学部，每天清晨都仿佛会看到薄雾中那个身穿白大褂的自己，每天晚上也都会去感激一下拼搏一天的自己，时而感慨，从表皮到心脏，几公分的距离，确是心脏外科几十年的路程。

耳畔依然记得刚入大学时葛均波院士的话语，时常回响董葑院长的故事，也

许很久很久以后，我的事迹也会被人提起，即使不会出类拔萃，也会是世界医疗卫生事业的一颗细沙，微小却坚实，也不会因为负了当初的梦想而遗憾，亦不会因为没有奋斗而悲哀。

我认为，医路上，帮助他人就是我的价值所在，解除病痛就是我的职责所司。无论路途多么艰辛，我坚信：“我不负生活，生活何以负我。”我会以饱满的热情“医路前行”。

摘要

我的职业规划为先完成临床医学本科学业后考去外科学（心外科）方向的专业型硕士研究生，后争取可以成为胡盛寿院士的博士研究生，然后争取获得出国深造的机会，回到某某大学附属医院心血管外科成为一名合格的主刀医生。

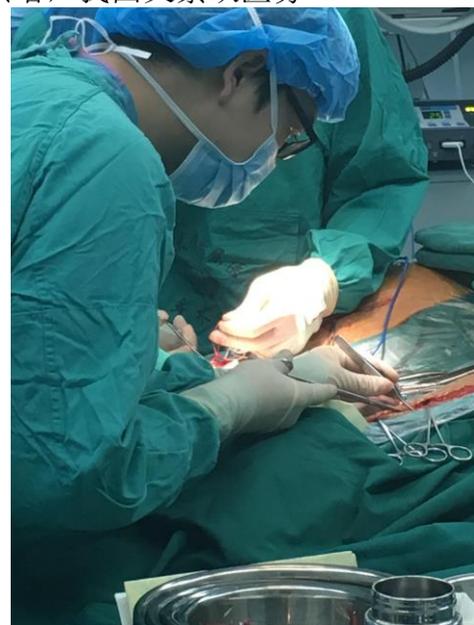
我性格开朗活泼，积极阳光，乐于助人。在别人眼中我总是不畏困难，面对新鲜的事物总是喜欢做出尝试。而在我眼中，帮助别人战胜病魔就是我最大的乐趣。我之所以喜欢心外科这一职业，一方面因为我父亲险些被心脏病夺取生命，另一方面是我不希望再有家庭因为心脏病被拆散，希望可以为我国的心外科发展付出绵薄之力。

高中时期，我有过竞赛经历，并获得全国中学生物理竞赛二等奖，全国中学生作文大赛三等奖，我拥有较强的自主学习能力和独立思考的习惯，在大学里一方面努力学习专业知识，另一方面又注意自己综合素质的提升。

我大一的学习成绩可以占在医学部的前 30%，综合测评可以达到医学部的前 20%，我做事认真负责，果敢细致。在大一期间担任班长、学生会干事、年级学生会副主席，这些学生工作经验培养了我良好的服务意识、组织团队协作的能力等。不仅仅参加相应的学生工作，我也会参加有意义的公益活动，为社会做出自己的贡献。

我的理想职业是心外科主治医师，我认为一个好的职业一定要有他的社会价值，如今人们生活水平不断提高，心血管疾病发病率与日俱增，我国又紧缺医务工作者，我希望将来可以通过自己的努力，让我国心脏病患者尽可能多的从病魔手中解脱。我虽然对心外科有着无比的热爱，通过生涯体验，我也发现了自己的不足，比如会在手术室里惊慌失措、专业知识不够扎实等问题。我会先扎实地完成临床基础课程，认真完成临床实践操作，做好考研准备在某某大学这片沃土努力生长。

我相信，通过良好的职业规划、及时的自我监控和相应调整以及持之以恒的不断努力，随时关注医院、国家的最新动态，终有一天我会变成自己梦想的样子。



1 自我认识

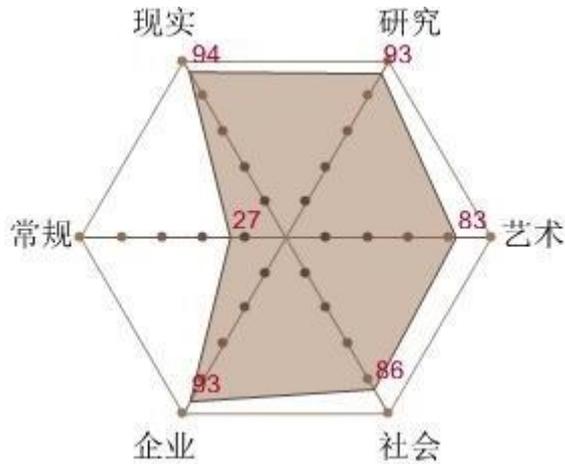
一花一世界，一树一菩提。从物理学来说，无机的原子逆热力学第二定律出现的生物是奇迹。所以我们每个人都是特别的，都是大自然的奇迹，都是上帝的馈赠，和世界万物一样，我们各有所长，和金子一样有耀眼之处却又“金无足赤”。在大学的时光中，我们要掌握专业知识、学习如何与别人相处，一切的一切都是为以后更好地步入社会奠定基础。首先我们要做的就是对自我的洞察和理解，听见源于心底的呐喊。全面深刻地剖析自己，了解自己的兴趣、优势、劣势，正确地认识自己的优缺点，采取积极的态度对待自己，才能更好地完善自身。所以正确地评价自己对于大学生来说是至关重要的。

1.1 自我描述：

为了更加准确、科学地了解自己，分职业兴趣、性格分析、技能、价值观、他人角度等方面进行分析。

1.1.1 职业兴趣:

根据霍兰德职业兴趣测试结果：我属于 **现实型 (R)**
研究型 (I)



测试结果显示:

喜欢动手，手艺不错，擅长使用电脑、机械、仪器或其它工具，视它们为得力的助手。把精力投入物质材料或者抽象理念的活动中时，诸如操作、手工制作以及运算、理论分析等，可以达到一种忘我的境界。

是一个十分务实的人，脚踏实地，信奉“实践出真知”的信条，不太喜欢仓促地做决定，希望在明确、固定的环境中，有充分的亲身活动来获取经验。

也许从小就立志要成为科学家或发明家，至今依然酷爱钻研，好奇心旺盛，分析力强，坚持不懈，独立自信，不喜欢被约束但能很好地自律，是积极的行动者。

为人真诚，只是不喜欢频繁或大范围的人际互动，在团体中话不多，但一旦发表意见，坚信行为永远比言辞更有说服力。

✓ **使你如鱼得水的环境：**明确、稳定、比较宽松自主的氛围，研究性和技术性的人或事的环境。

✓ **你乐衷的活动或课程：**电子技术、生物化学、电子信息工程、金工实习、户外体能活动等。

✓ **你特别钟爱的专业有：**自动化、机械工程、电子信息、土木工程、临床医学、生命科学等

✓ **你可能喜欢的职业有：**工程师、建筑、科技人员、实验研究人员等。

在我眼里，“医学”是神圣的，在自然奇迹——生命面前不敢有半点造次，记得一次去医院当导医的时候，我看到了人们面对死亡的恐惧，也看到人们对生的渴望，而这些最终是患者对医生的信赖和依靠。我认为医生需要有现实观念，我梦想的的心脏外科医生更是需要实事求是、脚踏实地，拥有灵活的双手去操作器械，拥有灵活的大脑去解决瞬息万变的生死战场。正如测试结果显示的，心脏外科正是一个拥有浓厚研究性和技术性的环境。我相信，自律、创新、求实的职业兴趣会让我在心脏外科的领域如鱼得水。

1.1.2 性格分析

根据 BMTI 性格理论分析我的性格为：ENFJ

• 与世界相互作用的方式：外向 E

我待人接物热情，善于表达自己的观点，无论是学习还是生活中我都乐意将自己的所见所知，所思所感分享给同学们，同学们也会很喜欢和我表达他们的想法，这点不仅对于询问病情、向家属介绍病情有极大帮助，对于心脏外科这个对团队要求极强的手术来说，这样可以使团队间的合作更加协调，术前的分析、讨论、分工和术中的配合以及术后的跟进治疗都需要一个外向、善与人沟通的性格。

• 获取信息的主要方式：直觉 N

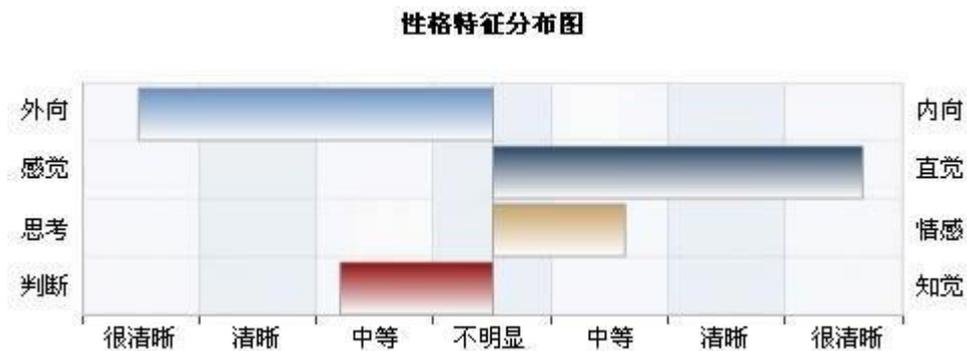
直觉的人关注事物的整体和发展变化趋势，重视灵感和推理，富于想象和创造。一台手术看重的不仅仅在每一个点，而是所有点穿起来的线，需要有大局观，作为一名外科医生在面对疑难杂症的是需要想象力、创造力和灵感，而这些要依托在推理上。这样对于治疗方案的创新是有利的。

• **决策方式：情感 F**

我决策时候重视自己和他人的感受，我是一个具有同情心的人，这也是我选择医学的原因之一，我不喜欢和人争吵，语气温和，有着自己的道德准则。在处理学生会和班级矛盾时，我更倾向于心平气和地解决冲突，从他人的角度出发。我也是一个很正直的人，在竞选的时候，会偏向于对集体贡献大、能力强的人，不会将个人情感夹入其中。

• **做事的方式：判断 J**

我做事之前都会有所计划，长达几年，短至几个小时，班级和年级大大小小的活动，策划书都是会精确到分钟，暑假会把自己的时间安排的满满当当，不会出现一天无所事事地待在家里的情况。我对于事件的期限性很敏感，与别人的约定一般会提前 3-5 分钟赴约，侧重于让一切事情井井有条，尊重时间。



根据测试结果，与我最符合的性格类型是：**教导型——谆谆善诱地引导他人**

根据测试分析：

我的**性格特点**：

• 表达能力强、善于社交、气宇不凡、生气勃勃。精力旺盛，热情洋溢，能很快理解他人情感的需要、动机和所忧虑的事情，因此能做到与他人高度协调。把能量放在帮助他人，鼓励他人进步向上，是体贴的助人为乐者。容易看出他人的发展潜力，并倾力帮助他人发挥潜力，是催化剂，能引发出他人的最佳状态。既可以做有号召力的领袖，也可以做忠实的追随者。

• 性情平和，心胸宽阔，且很圆通，很会促进周边关系的和睦，对于批评特别

敏感。愿意组织大家参与活动，使大家和睦又感到愉快。

- 是理想主义者，非常看重自己的价值，对自己尊重景仰的人、事业和公司都非常忠诚。非常有社会责任感、谨慎、能为理想和事业（尤其是对人类有贡献的理想）坚持不懈。

- 对现实以外的可能性及事物之间的内在联系非常感兴趣，容易发现别人看不到的意义和联系，并感到自己与万物息息相关，可以井然有序地安排生活和工作。

生活中的我：

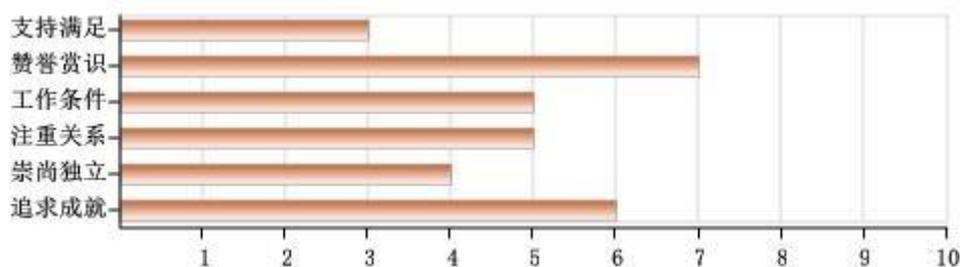
- 重感情、忠诚、强调价值和意义，理想至上。

- 非常注重外表，总是穿着很得体，也注意服装、服饰的搭配，相当在意他人对自己的评价。

- 善于言谈，是所有人中最具交流技巧的人，在各种社交环境中泰然自若。

1.1.3 价值观

我最突出的职业价值观是：**赞誉赏识、追求成就**



▶赞誉赏识:对职业的追求，是能够使自己获得充分的领导力提升机会，并拥有充分的权威，能够对他人的工作提供指导，并且这个职位是富有社会声望的

希望在工作中：

1.

自己所付出的努力与才智能够及时被同事领导认可；

2. 有较充分的职位或地位提升空间与机会；

3. 渴望通过努力获得较好的社会地位，从而博得同学、朋友的羡慕；

4. 拥有比较高的社会地位；

5. 你渴望着对工作的付出，和在工作方面取得的成绩可以博得业界的认可；

6. 希望通过积极的工作，能够获得更多的指导权；
7. 逐渐能有较充分的管理权力，从而可以自主把事物依自己的想法进行恰当安排；
8. 希望工作内容是制订行动计划，并指导大家共同努力。

追求成就:希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足

希望在工作中：

1. 能够比较充分地展示自己的独特之处；
2. 能够充分感受自己完成任务后的成就体验；
3. 能够提供自我提升与发展的空间与机会；
4. 通过自己的努力付出，得到应有的成果。

综合分析：

我渴望在工作中得到大家的肯定，希望可以看到自己的成就。学习和班级工作中也是如此，希望将每一件事做到最好，对于机会总是保持着积极争取、认真对待的态度。

人生价值观

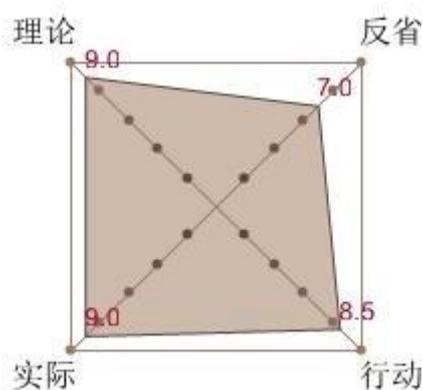
我所追求的是帮助病人解除病痛后的幸福感。记得去心脏外科实习的时候看到病人手术康复后满脸的幸福、眼中的泪水，我会觉得自己所做的一切都是值得的，看着病人摆脱病魔魔爪，看着家属们眼中盈眶的热泪，当时的我在 ICU 里，隔着口罩在微笑。其实我觉得，医生和患者之间是相互的，医生是患者的希望，而患者就是医生前进的希望之光。这光就是我们前进的方向，而患者心中的光，就是我存在的意义。

1.1.4 学习风格

每个人都有自己的学习方法，只有寻找到最适合自己的学习方式才能事半功倍，高效学习。

测试结果显示：

	分值	等级	描述
行动型	8.5	A	非常强烈的偏好
反省型	7	B	强烈偏好
理论型	9	A	非常强烈的偏好
实际型	9	A	非常强烈的偏好



我的学习风格偏向**实际型**

使我学习效果最佳的环境：

- 所学内容与实际生活有明显的联系，或学习能立即运用于生活中的技巧，学习有效性很高的内容，模拟处理真实的问题的办法。最好能马上有机会应用所学的知识。
- 学习能带来明显利益的做事技巧，比如如何节省时间、如何给人留下良好的第一印象、如何与难缠的人打交道等等。制定结果明显的行动计划，或提出建议。
- 有机会在一个可靠的专家的指导或反馈下学习或练习，并且专家能亲自示范。
- 能接触到一个可以模仿的榜样，比如师长、某个背景可靠的人、大量事例、名人轶事和成功事迹。

1.1.5 技能:

A. 专业知识技能

我学的是临床医学（五年制）专业，所学的知识都是和医学相关的，在某某大学医学部获得了充分的教学资源，并且利用课余时间学习并通过了国家高级公共营养师和国家三级健康管理师的资格认定考试。

B. 可迁移技能:

我曾担任某某大学社团联合会外联部干事、某某大学医学部学生会宣讲团、文艺部干事，对时间的统筹能力和规划能力有了很大的提高。

曾获第八届医学部主持人大赛冠军，多次担任学部晚会的主持人，对我的整体气质和表达能力有了极大的提升。

曾获某某大学首届决胜面试二等奖，对于职场礼仪和面试技巧有较为深入的理解。

高中时期曾获全国中学生物理竞赛二等奖、全国中学生作文大赛（山东赛区）三等奖，语言组织和自主学习能力较强。

现任某某大学医学部学生会宣讲团副部长、某某大学医学部年级学生会副主席、临床医学八班班长，对我的统筹、规划和协调团队协作的能力是一种很强的锻炼。

C. 自我管理技能

从初中开始，家里人就不再过问我的学习，一直是“散养”状态，后来到了高中，学习物理奥赛期间，养成了独立思考、自主学习的学习习惯，为今后的学习都奠定了良好的基础。我的自学能力也正是在高中阶段得到提升的，从那时开始，每天都变得有计划，早上起床刷牙的时候就会把一天规划的差不多，2017年暑假的时候在滨州市做了几份家教，把自己大二的学费和生活费挣了出来，对于自我管理，我一直坚信“自律给我自由”。

1.1.6 他人眼中的自己

父母：懂事、负责、认真、孝顺、喜欢传统艺术

老师：把事情交给他我很放心、做事果断

同学：乐于助人、考虑周全、真诚、做事公平公正

弟弟：喜欢学习、聪明、不嫌麻烦

朋友：仗义、有担当、为别人着想

1.2 自己的优势 (Strength) 和劣势 (Weakness)

根据吉讯测试的结果并结合自身分析

1.2.1 自己的优势 (Strength)

- 具有优秀的交流及表达能力，也许你能成为出色的演说家
- 具有天赋的领导才能及凝聚力，能不断鞭策自己做出成绩，达到理想
- 有条理，有组织能力，有较强的建立合作关系的能力，能够促进和谐，尊重不同意见
- 兴趣广泛，头脑灵活，渴望推陈出新
- 善于与别人感情交融，能预见别人的需要，真诚地关怀别人
- 能统观全局，洞察行为与意识之间的联系
- 对自己所信仰的事业尽职尽责

1.2.2 自己的劣势 (Weakness)

- 非常理想化，认为世界是自己想象中的那样，不愿意接受与此相抵触的事情，经常忽略理想所需要的现实和细节问题。
- 依照情感行事，很少用逻辑，主要根据个人的价值观进行判断，并且不愿意做与自己价值观相冲突的事情，也无视行为所带来的后果。
- 在人际方面，不愿与别人产生分歧或冲突，容易把人际关系理想化，有时会过度陷入别人的情感和问题中；总想得到表扬，希望自己的才能和贡献得到赏识，对于批评非常脆弱，容易忧虑，感到内疚，失去自信。当压力很大时，可能会变得暴躁，慌乱、吹毛求疵。
- 有很高的热情，急于迎接新的挑战，有时会做出错误的假设或过于草率的决定。
- 很难在竞争强、气氛紧张的环境下工作，容易逃避矛盾冲突，疏忽不愉快的事情。

相关解决建议：

1. 关注事情及细节、过程，保持开放心态。
2. 调整自己在人际交往中的期望，学会有效地释放压力，同时，还应该尽量避免盲目信任和赞同他人。
3. 多关注事情，关注细节，收集更足够的证据，然后再做出决策。
4. 正视和正确对待压力和冲突，采取积极有效的应对方式。

1.2.3 成功经验

2017年5月15日成功举办了某某大学医学部“解疑答惑 一路芬芳”经验介绍会，这次介绍会的成功举办是和老师与同学们的辛苦付出分不开的。老师帮助年级学生会联系上届的师哥师姐，帮助联系场地并为我们的策划提出了宝贵的建议；医学部学生会给予了我们物资支持和组织帮助，年级学生会各个部门之间配合默契，相互帮助，为介绍会的成功举办奠定了坚实的基础；其余副主席们帮助我解决了很多问题，提出了很多新颖的想法。这次介绍会也让我成长了很多，无论做什么事情一定要有 Plan B，多准备几套方案，也要学会随机应变。

内部能力	优势 (Strength) 自身的组织沟通能力和协调统筹能力以及学生会其他成员的共同协助。	劣势 (Weakness) 第一次带头举办活动，经验尚浅，考虑不周，资金问题没有得到很好的解决。
外部因素		
机遇 (Opportunity) 团委老师给予帮助，医学部学生会给予大力支持，杜天元师哥给予指导。	SO 各个部门之间密切配合，师哥师姐专心讲解、答疑，起到了很好的复习指导效果	WO 自己考虑不足，忽略了相应的资金支持，对部分建议的取舍处理不当
威胁 (Threaten) 场地受限，年级学生会刚成立并且第一次组织活动。工作人员不足。	ST 工作人员不足，每个人的工作量较大，场地不足以为每个医学部的学生提供位置。	WT 充分进行策划，精确到分钟，充分安排每个人的任务，做好沟通和协调工作。



1.2.4 教训

大一下学期参加决胜面试大赛决赛的模拟面试（无领导小组讨论）的时候，随着比赛处于劣势，情绪渐渐开始失控，在面试环节险些成为“辩论战场”，主要原因是自己前期准备不是很充分，并且在面试前有轻敌的心态。

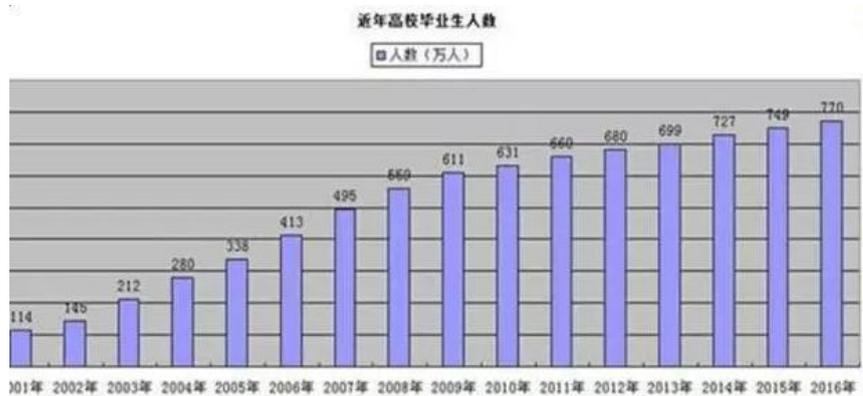
内部能力 外部因素	优势 (Strength) 曾顺利通过华中科技大学自主招生面试，对面试的基本要求有所了解。	劣势 (Weakness) 情绪过于激动，不够沉稳，外加当时正处于竞选阶段，准备比赛的阶段不够专注。
机遇 (Opportunity) 难得的一次机会可以站在校级比赛的决赛舞台上，有专业的评委点评。	SO 很庆幸可以作为唯一一个本科一年级站在赛场的选手，可以得到专业老师的点评。	WO 应当正确、合理地控制情绪，冷静面对变数。
威胁 (Threaten) 我是决赛场上最年轻的选手，论经验、学识都不如其他人，缺乏面试经验。	ST 在赛场上会有所紧张和不知所措。	WT 应当赛前充分准备，尽可能地去完善自身。

2 职业认知与决策

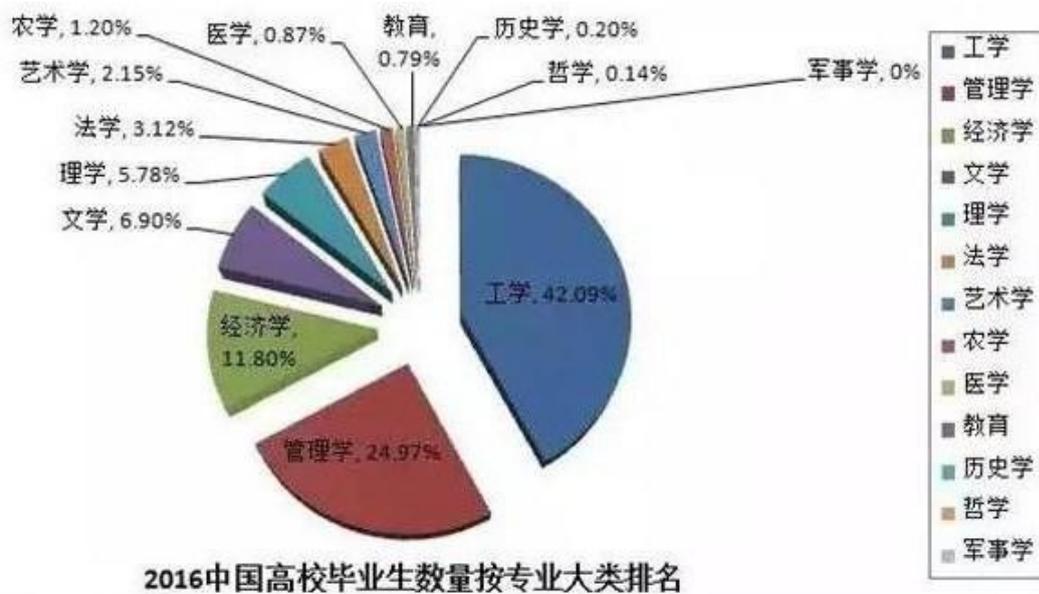
医学类专业一共 1112 个，其中共 44 个本科专业，临床医学专业在“医学类”中就业排名第一。临床医学专业的就业前景一片大好，我需要认清自己的发展方向并规划好自己的未来道路，寻找一条既能完成自己梦想又可以造福社会的道路。

2.1 对就业前景的看法

2.1.1 普遍大学生的毕业情况



按照专业分类：



不难看出，我国医学毕业生还是**相对有限**的。

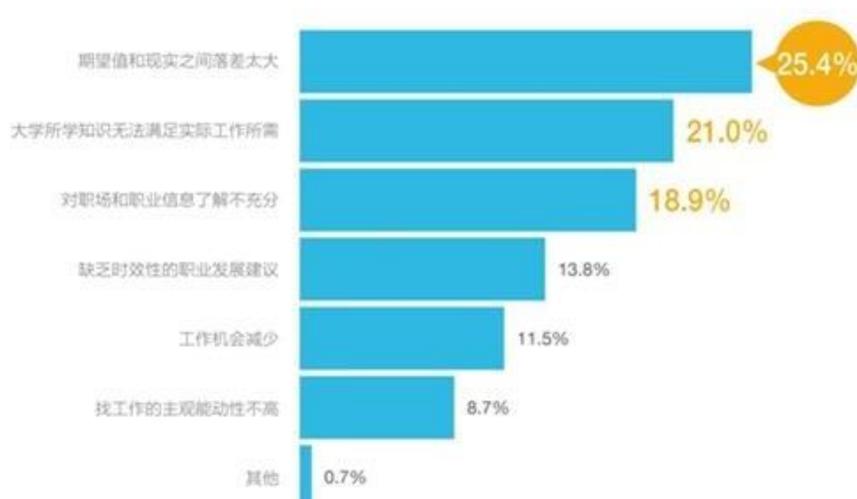
针对医学类的数据：

截止到 2016 年底，全国卫生人员总量为 1117 万人，千人口医师数为 2.31，千人口护士数为 2.54，但这个数字显然不足以满足广大患者对医务服务的需求。特别是我国的执业医师中，拥有本科以上学历的仅为 51%。

目前全科医生仅占临床医生总数的 6.6%，远低于发达国家 30%至 40%的水平，每万城乡居民才拥有全科医生 1.5 人。儿科、妇产科、健康保健、老年护理等专科医生也十分缺乏。

通过相关调研结果，我认为毕业生就业难的原因是：大学时没有很好地进行职业规划；找工作时，对工资期望太高，没有明确的专业定向，找不到自己大学所学知识的存在意义；大学期间没有认真学习相关专业知识。

2016年应届毕业生对就业难原因的认识



不难发现，近年大学生毕业后就业是相对有难度的，其中期望与现实的巨大落差是主要原因，我们应该提前认清现实，而不能一直生活在大学的温床中衣食无忧，再就是与所学知识不符，应该通过职业规划，正确地规划自己的未来，让自己的未来有所计划。

2.1.2 对自己就业前景的分析:

总体来看:

据国务院办公厅近日公开发布《关于深化医教协同进一步推进医学教育改革与发展的意见》的文件。在 2017 年 7 月 12 日教育部、国家卫计委、国家中医药管理局联合举行的发布会上，教育部高等教育司司长吴岩表示，《意见》的出台体现了党中央、国务院对新形势下医疗卫生事业和医学教育工作的高度重视，也表明我国医务人员短缺已经到了相当严重的程度，必须从源头增加人才供给。

对于最紧缺的全科医生，卫计委计划通过住院医师规范化培训、助理全科医生培训、订单定向培养、转岗培训等方式，多途径加大全科医生培养力度，今年计划培训 2.5 万名，力争到 2020 年培训全科医生 30 万名以上。

具体来看心脏外科:

心脏外科是所有外科里最具有挑战性的医疗行业，所以只有在地区级以上医院才有可能开展得起来，就业形势不一定会乐观。近几年由于心内介入的迅速发展，也有部分的病例被抢走了，但是在大一点的医院，心内和心外会有联合诊疗的开展，这也是一种趋势，行业发展的最终结果，会是专业性很强的心脏病治疗中心的建立。前途是光明的，但是道路实际上很曲折。



2.2 想从事的行业

我想从事外科医生这一行业，尤其是心脏外科。我认为这个行业需要医学专业知识，临床实践经验还有就是自身的必要素质，比如说：认真仔细、有耐心、有毅力、负责、乐于奉献、有较强的团队合作意识。和很多报志愿之前不知道自己学什么人，报了志愿以后不知道自己以后是干什么的人比起来，我是幸运的，我来到了自己梦想的专业——临床医学，就读于山东省内首屈一指的某某大学医学部。性格测试也显示我适合从事这个行业，所以我很明确我职业的方向就是心脏外科，我认为能减轻患者的病痛，给他们带来希望是一件光荣的事情。我本人就是一个开朗、阳光的男生，我希望将我心中的这道阳光，照进被病魔包围的患者“心”中。

2.2.1 根据吉讯测试分析依据我的特点推荐出的适合岗位特质：

- 工作环境轻松，可以接触各种各样的人，与他们建立和维护亲密、互助的关系
- 工作中可以接触到新观念，探究新方法，尤其那些可以帮助他人进步的方法
- 有相当的自主权，并承担一定的责任，充分发挥自己的组织、决策能力
- 允许创造性地解决问题，做出的贡献能够得到别人的赏识和鼓励
- 工作有较强的变化性，挑战性，允许自己有条不紊地进行规划
- 工作允许你同时掌控多个项目，但不要过多处理琐碎繁杂的事务性工作

2.2.2 根据吉讯测试推荐适合职业类型

职业名称	推荐职业下的相关职业
专业技术	法医、牙医、整形医生、药剂师、麻醉师、妇产科医生、外科医生、外科技师、按摩治疗师、临床工程师、机械工程技术员、软件工程师、电子工程技术员、验光师、计算机技术支持专家、生物技术人员
研发	产品研发员、硬件工程师、电气工程师、采矿工程师、石油工程师、机械工程师、市场研究分析员、农业工程师、建筑工程师、船舶工程师、机械工程师
咨询服务	医疗健康管理、婚姻咨询师、心理咨询师、康复治疗师、全科医生、内科医生、儿科医生、精神病医生、护士

2.2.3 心外科主刀医生的晋升道路

临床医师的职称分为住院医师、主治医师、副主任医师、主任医师，另外在一些教学医院里，还有一个职称序列即助教、讲师、副教授和教授。而学位则又是一回事，是根据其受教育程度和科研经历水平，分别授予学士、硕士和博士学位，这些都是医疗机构对于每一位医生的医疗技术水平及科研教学水平综合评价的一种方式。

主任医师、副主任医师是技术职称，在医院里的医生可以分为这几类职称，从小到大排列是：住院医师、主治医师，副主任医师、主治医师。

注册成为医师满四年，可以考主治医师，获得职称满五年，有晋升副主任医师的资格，一般是评，要论文、课题等等，副主任医师满五年，有晋升主任医师的资格。有资格不代表一定能晋升，而且晋升了不一定有相应待遇，有“高职低聘”一说，每个医院晋升的条件不一，都是积分，然后由职称委员会评出。

如果是硕士研究生毕业，两年可以考主治。博士毕业顺晋主治，现在有考试一说，毕业两年有晋升副主任医师的资格。

以上是目前我国医师的晋升标准，所以，在博士毕业后，两年后就可以晋升副主任医师，虽然说一般评不上，但我会尽自己最大的努力。心外科主刀一般是科主任或者是副主任，所以评上副主任医师，我和我的梦想就十分接近了。

2.3 竞争目标岗位

我认为我的劣势在于没有充足的医学相关知识，会在未来的两年基础课学习中重视学习，多思考、多反思，巩固所学知识，扎扎实实地走好每一步；没有丰富的临床经验，遇到紧急事件时可能慌乱，我会积极和老师或者师哥师姐们沟通，多听取前辈们的意见，规范自己的行为。在每次遇到突发事件的时候先独立思考，思考无果后再寻求他人帮助，事后主动找老师讨论、反省，并将解决办法记在本子上，“吾日三省吾身”。

在医院中有很多有经验、有学识、有才华的医生和老师，必须虚心求教，时刻保持上进心和积极的学习态度，才能从助手一步步走向主刀，主刀医师除了过硬的手术技巧外，统筹团队分工，维持团队内部和谐也是十分重要的，而这些能力我在大学里会着重去培养，比如竞选学生会主席，在学生会做学生工作，培养自己的领导能力，才会在拥挤的社会，为自己谋得一席之地。我坚信，今天流下的每一滴泪水都会是明日竞争岗位的重要砝码。

内部能力	优势 (Strength) 善于独立思考，有较强的自主学习能力，有吃苦耐劳的精神。	劣势 (Weakness) 有时过于自我，对他人的意见不善于采纳。
外部因素		
机遇 (Opportunity) 老师耐心、细致的指导，师哥师姐宝贵的经验。	SO 在自主学习、独立思考的基础上，借助老师和师哥师姐的帮助，可以加速自身成长。	WO 做事时多思考，吸取别人的学习经验，不要过于主观。
威胁 (Threaten) 心脏外科医生漫长的成长历程。	ST 吃苦耐劳的精神和对这份职业的爱，会让我在劳累中感到快乐和存在感。	WT 稳扎稳打，夯实基础，不要好高骛远，眼高手低，从基础做起，一步一个脚印走向梦想殿堂。

2.3.1 SWOT 分析

自己的优势 (Strength)

- 具有优秀的交流及表达能力，也许你能成为出色的演说家
- 具有天赋的领导才能及凝聚力，能不断鞭策自己做出成绩，达到理想
- 有条理，有组织能力，有较强的建立合作关系的能力，能够促进和谐，尊重不同意见
- 兴趣广泛，头脑灵活，渴望推陈出新
- 善于与别人感情交融，能预见别人的需要，真诚地关怀别人
- 能统观全局，洞察行为与意识之间的联系
- 对自己所信仰的事业尽职尽责

自己的劣势 (Weakness)

- 非常理想化，认为世界是自己想象中的那样，不愿意接受与此相抵触的事情，经常忽略理想所需要的现实和细节问题。
- 依照情感行事，很少用逻辑，主要根据个人的价值观进行判断，并且不愿意做与自己价值观相冲突的事情，也无视行为所带来的后果。
- 在人际方面，不愿与别人产生分歧或冲突，容易把人际关系理想化，有时会过度陷入别人的情感和问题中；总想得到表扬，希望自己的才能和贡献得到赏识，对于批评非常脆弱，容易忧虑，感到内疚，失去自信。当压力很大时，可能会变得暴躁，慌乱、吹毛求疵。
- 有很高的热情，急于迎接新的挑战，有时会做出错误的假设或过于草率的决定。
- 很难在竞争强、气氛紧张的环境下工作，容易逃避矛盾冲突，疏忽不愉快的事情。

自己面临的机遇 (Opportunity)

1. 高中阶段曾有过物理竞赛经历，具有极强的自主学习能力和自我管理能力，眼界较为开阔，创新能力较强，应该好好利用自己的自主学习能力，利用课余时间充实自己，让自己在社会上更加具有竞争力。

2. 担任了一年的班长，让自己有较为丰富的处理事务的经验，有较强的组织领导能力，能够更好地满足社会的需求。

3. 曾担任校社联的外联部干事并多次担任医学部晚会的主持人，使我在与人交往的过程中不会胆怯，可以更加大胆地去争取更多的机会。

4. 现担任医学部年级学生会副主席、医学部学生会宣讲团副部长，工作期间让我的责任意识进一步加强，让我对时间概念和组织中的上下级观念更加真切，对未来工作后在单位中与领导、同事之间和睦、融洽的关系有很大帮助。

5. 现如今医学技术正在飞速发展，前景广阔，社会对医务人员的需求量较大。

6. 现代社会老龄化越来越严重并且心脏疾病发病越来越趋于年轻化，对于心脏外科医生的需求不断扩大。

自己受到的威胁（Threaten）

1. 当今社会医患关系越来越严重，这对于我们医务工作者来说无疑是一个挑战。我们要学习心理学的知识，学会如何与患者沟通。

2. 新闻媒体的导向性存在偏差，不能客观地陈述事实，使医务工作者陷入危险境地。

3. 患者与医生和手术室比例不协调，患者偏多导致医生和手术室超负荷工作，对主刀医生的身体健康造成了很不好的影响，同时也容易因过于疲惫在工作中犯错误。

4. 国际医疗卫生事业的飞速发展和医疗技术的不断进步，都对我们所学的知识是一种挑战，我们要不断学习先进的医疗技术，“终身学习”。

2.4 职业体验

为了可以更加直观、深刻地了解心脏外科，在医学部团委老师和某某大学附属医院心血管外科的师哥、老师的大力支持下，有幸进入心脏外科，进行了手术观摩和生活体验。

2.4.1 体验

2017年8月29日，七夕后的第一天，就在前一天晚上，不少心脏病患者，只能在病房与心爱的人一起看天上牛郎织女的鹊桥相会。

早上 7:00，我找到了心外科方向的硕士研究生——胡昊宇师哥，我迅速换上隔离服随后和师哥还有某某大学附属医院心血管外科主治医师潘玉柱大夫一起进行了早上的查房。



查房过程中，师哥和潘玉柱大夫对病人的病情十分了解，对每个病人的治疗情况、康复情况都很关心。

7:40，参加了心外科的周会，会议上某某大学附属医院心血管外科主任——杨苏民主任强调了科室建设相关知识。



8:55，心脏搭桥手术在 14 台准时开始，我戴着参观证，随胡昊宇师哥一同走进手术室。

对于上台做手术淡定的胡师哥与慌慌张张的我形成了鲜明的对比，我有些紧张和手足无措。既神圣又可怕的手术，即将开始。



我站在手术台一侧，潘玉柱大夫对患者进行了开胸，胡昊宇师哥和另一位师哥对患者的大隐静脉进行截取，左腿取出 16cm，右腿取出 25cm。

术中麻醉大夫时刻关注病人麻醉情况，师哥操作谨慎、小心，我的呼吸也变得轻缓，生怕打扰到正在紧张手术的师哥和潘玉柱大夫。

术中杨主任邀请我去 15 台观看二尖瓣修复手术。我悄悄地离开了 14 台，进入了隔壁的 15 台。



在 15 台上，旁边的一位大夫为我细心讲解手术操作过程，只见杨大夫在台上沉着冷静，在巴掌大小的创口内进行二尖瓣前瓣缝合和后瓣腱索的缩短，过程中由于要保证患者的隐私，我无法进行拍照，图为此次二尖瓣修复手术的体外循环机。



15 台手术结束后，我返回了 14 台不久，杨主任来到了 14 台，完成了心脏搭桥术。图为杨主任准备上台。



手术于 14:45 缝合完毕，由医生将病人推入心脏 ICU，医师在填写完手术报告后将病人移交给心脏

ICU 的负责人负责。

与胡昊宇师哥、杨主任进行了相关交流后，17:30 我带着满心的欢喜和激动离开了某某大学附属医院心血管外科。一天的经历让我更加深刻、具体地了解了心外科大夫的生活和工作环境。



（图中胡昊宇师哥正在进行缝合）

2.4.2 职业体验感受

医生是一个头顶光环的职业，是许多人眼中所羡慕的职业，然而光照不到的地方，就是黑暗。医生的压力和工作强度是相当高的，一天会有两台、三台甚至四台手术等待主刀医生去完成，这对一个人的专注力和耐力是极大的考验，不仅要完成手术，而且要对每个病人的身体状况进行评估，评估其是否适合手术和术后的恢复状况。心脏搭桥术的患者是一名 73 岁的男性，进行了四条搭桥路线，对于医生的专业知识和心理承受能力是一个无比巨大的考验。术中有 10-15 名医生、护士共同完成，团队性极强。

心脏外科手术平均时长在 4-5 小时左右，对一个人长时间高度集中注意力的能力有较高要求，术中遇到与预计不符的情况时，需要作出灵活的处理，就像杨主任在周会上说的一样：“我们做的，就是尽一切努力为了患者。”

在心脏外科，我感受到最多的是每一位医护人员对病人的一丝不苟、责任感和对每一个细节的执着追求。做事的认真体现在术前周密的准备，术中紧密的配合，术后的无微不至。

从表皮到胸膜到心包，完成手术，完成缝合后的成就感；当跳动的心脏从跃动到停止，体外循环机开始代替心脏进行泵血，瓣膜修复后血液不再倒流，完成手术后，心脏从静止到跳动，体外循环撤出。整个过程周密而神奇。跳动的心脏到静止，静止又恢复跳动，仿佛完成了一次涅槃，静止后的心脏搏动更加有力，

同时在阵阵“咚咚咚”声中，我听到了人们对生的渴望，对生的执着，还有心外科大夫对生命的负责。

我在心外科的一天，看到了自己梦想中的样子，看到了自己在梦中无数次走动的地方。找到了归宿，看到了患者脸上欣慰的笑容，看到了患者家属听到手术顺利后的夺眶之泪，也看到了心外科大夫完成手术后嘴角的轻轻上扬，我也找到了自己的方向，仿佛也找到了自己的存在感。



2.5 职业访谈

——某某大学附属医院心血管外科主任 杨苏民主任

杨主任作为心血管外科的科主任，每天都十分地忙碌，访谈当天，杨主任做了两台手术，一台是瓣膜修复，一台是心脏搭桥手术，完成瓣膜修复后杨主任去简单吃了饭，就又回到手术室完成心脏搭桥手术，访谈在两台手术之后，杨主任在办公室接受了访谈，能看出他的疲惫和内心的欣慰，当我说道：“杨主任辛苦了”时，杨主任摆摆手，“还行，两台，有时候三到四台，现在他们能自己做一些了”，说着喝了口水，欣慰地笑了。看得出杨主任培养新人的方向和那份满足感。

杨主任表示，心脏外科是一个团队性极强的科室，需要多名医生共同参与，多个部分共同运转，同时心脏外科基本都是大手术，不同于普外科，是在人体的“发动机”——心脏上动刀，对一个人的抗压能力也是极大的挑战。心外科主刀是一个及其漫长的成长过程，过程中充满了艰辛，但热爱的人却会痴迷于其中。

当询问到杨主任关于本科生如何往心脏外科发展的时候杨主任笑了笑，表示学好专业课和基础课才是硬道理，必须脚踏实地、一步一步地走向心脏外科。现在应该着眼当下，认真完成学业。

随后杨主任由于医院事情繁忙，匆匆离去。

杨主任给我描绘了梦想的样子，同样也鞭策了我，告诉了我与他们的差距。希望自己有一天也可以站在某某附院心血管外科主刀的位置。



3 计划与路径

正所谓“人无远虑，必有近忧。”，我本身就愿意有计划地井井有条地进行每一个阶段的学习，给自己制定近期、中期和远期的目标并努力去实现，尤其是在人生的黄金阶段——大学，我相信，今天挥洒的每一滴汗水，都会是未来的每一场甘露。

3.1 现在开始新的学习生活

反观大一，其实是有些放松的，尤其是大一下学期，对于学习是十分放松的，对于专业课的掌握也不是很扎实，而马上大二，本科二年级会涉及到生理学和生物化学，两门专业课都是考研的科目，又是医学的基础课程，其重要性不言而喻，从大二开始，我应该重新规划自己的时间分配，统筹规划好时间，让自己大学生活丰富多彩的同时，在成绩上更要名列前茅。并且利用课余时间，巩固大一所学，上课认真听讲，做到紧跟老师脚步，不分心、不走神。

3.2 生涯发展目标

我不是一个好高骛远之人但也绝非混吃等死之辈，我的最终目标是在心血管外科有所作为，可以通过自己的努力让心外科有哪怕一点点的进步。梦想的医院是某某大学附属医院，梦想的硕士研究生和博士研究生学府是协和阜外心血管研究院。我希望在研究生阶段可以拥有出国交流的机会，然后回国为我国心外科发展付出自己的绵薄之力。

3.2.1 大学目标（近期）

A. 2017 年中旬-2019 中旬：医学基础课程的学习阶段

下课后能自觉地复习，积极主动思考，遇到不太熟悉的知识要及时翻开课本，找到答案并做好笔记，及时巩固，做到“堂堂清”，“日日清”，“周周清”。

认真学习专业英语，练习英文写作能力，每天背 30 词，于 2017 年通过 CET 4，于 2018 年春季通过 CET 6，于 2018 冬季通过 TEF-4（法语四级水平考试）。完成

心理学的相关课程，成为国家二级心理咨询师，具体于 2017 年年底通过国家三级心理咨询师考试，于 2018 年中旬通过国家二级心理咨询师考试，以便工作以后可以和患者更好地沟通。

关注协和阜外心血管研究院对专业型硕士的招收情况和招收政策，在某某大学努力学习，为通往梦想学府付出行动。

B. 2019 中旬-2021 中旬：离开基础走向临床

本科四年级我将离开医学部，走向临床医院，开始见习生活，本科五年级开始实习。在这段生活中是一名医生临床技能增长的黄金时期，我不会错过这段黄金时光，认真和医院老师学习专业知识，达到过硬的基本功。

我会在本科四年级下半学期开始准备考研，到本科五年级上学期开学时完成第一轮复习，加强对知识理解的广度和深度，本科五年级上半学期期中时完成二轮复习，重点难点完成突破，在本科五年级上半学期期末时完成三轮复习，最后走上考研的战场。希望可以达到今年 350 分的考研水平。

通过初试后继续用心准备复试，因为协和每年都有笔试第一名，复试被淘汰的人出现，而且协和对英语的阅读和文献理解要求十分高，我会在这期间加强对文献的阅读。

在完成考研洗礼后，我会继续沉下心完成实习任务。

3.2.2 研究生阶段（中期）

A. 2021 年中旬-2024 年中旬：硕士研究生阶段

在专硕学习阶段，我会同时进行住院医师规范化培训，更加切实地提高自己的临床技能。

在硕士研究生二年级的时候完成职业医师资格考试，获得医师执照。

争取在研究生阶段可以完成两项国家级重点项目。

在各个科室轮转过程中，发现自己知识方面的欠缺，全面的复习课本，向老师提问。

能更好地运用心理学方面的知识和患者进行沟通。

在专业型硕士学习阶段尽可能多的争取进入手术室的机会，多与导师和同学进行交流。

B: 2024 年中旬-2027 年中旬：博士研究生阶段

希望可以考取胡盛寿院士的博士研究生，争取获得公费出国深造的宝贵机会。

在专业型博士的学习阶段进一步加强自己的手术和研究能力。

关注某某大学附属医院心外科的人才引进政策，为回到某某做准备。

3.2.3 工作阶段（长期）

A. 2027 年中旬-2032 年中旬

博士研究生毕业后我希望可以留在某某附院当心外科的医生。首先我本科毕业于某某大学，某某大学和某某附院有密切的关系，在硕士研究生和博士研究生学习阶段，我会尽一切可能让自己在心外科方向有自己独到的见解，在学习期间认真、负责、刻苦，让导师看到我对心外科的热爱，并最终可以得到导师的推荐信，帮助我回到某某附院的心外科当医生。我会在心外科这个我梦想的地方，让梦绽开。

B. 2032 年中旬-成为主刀

进入某某大学附属医院心血管外科后，我会努力与同事磨合，多参加手术，多观摩手术，尽己所能与主治医师、主任医师交流，同时多与其他科室的医生交流，尽可能提高手术技术，争取在交叉方向有所突破，尽快成长为可以独当一面的主刀医师，消除心脏疾病。

时间	目标
大学目标（近期） （2017 中旬-2021 中旬）	学习医学专业知识，扎实走好每一步，在学习要积极和老师沟通，明确自己不足并努力改正，通过相关的等级考试和资格鉴定考试。并为考研做准备。
研究生阶段（中期） （2021 中旬-2027 中旬）	与导师积极沟通，争取获得出国深造的机会，学习先进的手术技术和医疗观念，关注某某大学附属医院人才引进政策，为进入某某附院做准备。
工作阶段（长期） （2027 中旬-未来）	尽可能进入某某附院，并努力成长为一名合格的外科医生，尽快成为可以独当一面的心外科大夫，解除心脏疾病，完成自己的梦想，找寻到自己的存在感。

4 自我监控

随着时代脚步的不断加快，医学又是一个不断与时俱进的学科，国家对于医学的政策又在不断调整，所以我要及时进行自我监控及相应的调整，才能保证不被时代所抛弃。

4.1 评估设计方案

目标	评估（时间、内容）
近期目标	每个月评估一次，寒暑假再评估一次，内容改变的概率很小，现在学生的主要任务还是努力学习专业知识，而且作为医生，只有本科的学历是不足以在省部及以上级别的医院就业的，而心外科需要一个较为大规模的医院作为依托，地级医院都很少见，所以考研是必须的，调整机会不大。
中期目标	每个季度评估一次，及时调整自己的实习、科研、学习节奏，与时俱进，与时代的医学政策相适应，尽一切可能，为进入某某附院做准备。
长期目标	每半年评估一次，因为社会发展飞速，所以要及时分析目前全国心外科的发展形势，积极与国外接轨，接受国外的手术技术和医疗观念，远期目标会灵活调整，但最终都是以解除人类病痛为目的。

4.2 制定调整方案

目标	调整方案（备用方案）
近期目标	医院对临床大夫的高学历要求已成为一个必然的趋势，考研是必然的，所以近期目标不会改变，就是以学业为主，伴随着不断提高自己的综合素质。
中期目标	可能没有考到自己理想的导师，但我不会灰心丧气，无论导师是谁，都会敏而好学，虚心求教，努力争取获得公派出国的宝贵机会，完成自己的梦想。
长期目标	因为医院不是每年都招收心外科大夫，如果我毕业那年恰巧某某附院不招收心外科大夫，我会考虑留在研究生就读医院或者考虑某某其他医院，例如市立医院、某某阜外医院等，努力发展自身，达到自己步入医学殿堂时“为解除人类病痛而奋斗终生”的誓言。

5 结束语

以上就是我职业规划的全部，我认为作为医学生在认清自己优势、劣势和潜质的同时，关注社会需求。无论什么时期都应该努力学习各种知识，把握各种各样难得的机会，提高自己的情商和智商，努力做一个对社会有用的人。为医之人更甚，要时刻明确自己胸前治病救人的十字架，要时刻明白，自己的一个失误会导致一个家庭垮掉，时刻牢记自己肩上的责任和义务。

作为一名本科二年级的学生，进入手术室时的紧张与激动使我向往，我写下职业规划书上每一段激昂的文字时都在扪心自问：“你可以吗？”，我相信我可以的，不会让这准备比赛的两个月变成枉然，不会让自己写下的每一个字变成“夸夸其谈”。在前进的路上，我知道会有一路风雨，也知道会有一路荆棘，但我坚信，最终会有一抹阳光，一树花开。

最后，我想送给每一个读到这里的人一首词：

八月中秋白露，
路上行人凄凉。
小桥流水桂花香，
日夜千思万想；
心中不得宁静，
青春好作文章。
十年寒苦在书房，
方显才高志广！

愿同在追梦路上的你可以知自身，明前路，“心”无旁骛，一路芬芳。