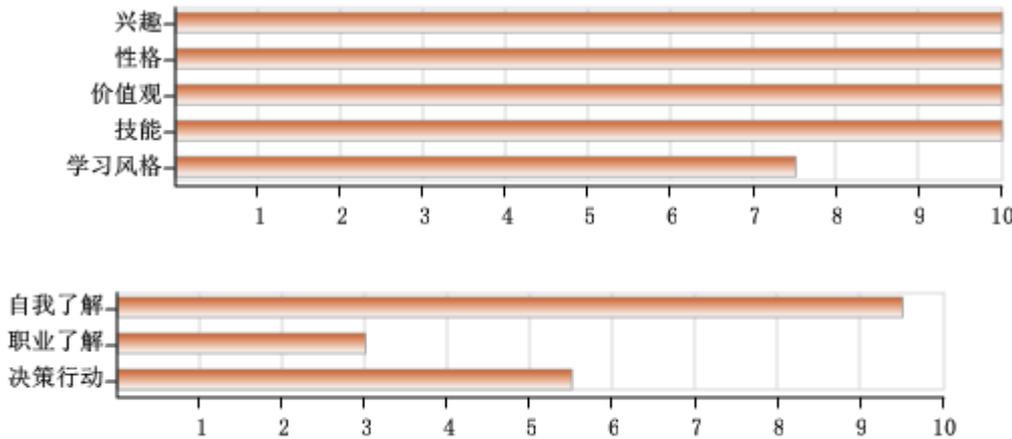

职业生涯规划书

前言

英国十九世纪的政治家查士德斐尔爵士说过：“目标的坚定是性格中最必要的力量源泉之一，也是成功的利器之一。没有它，天才也会在矛盾无定的迷径中，徒劳无功。”我们身处当今这个竞争激烈的社会，身为大学生，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己，为自己设立一个目标，认真规划自己的职业生涯，并为各阶段目标自觉地进行相关的活动，从而有效的实现自我目标，未来方能取得成就。

第一部分 自我认识

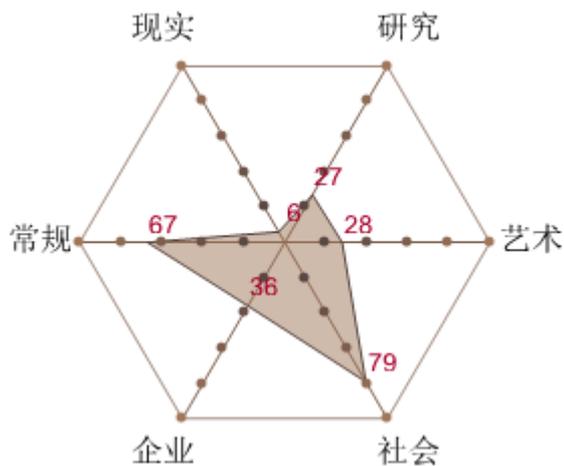
1. 现状评估报告



分析：从得分可以看出，我在学习风格的自我了解方面对自己比较清楚。我在兴趣、性格、价值观、技能方面有深入的把握。

一个完整的职业生涯规划除了了解自己的特征之外，还需要我们积极地探索职业世界的情况，以及是否能够积极主动地去开展相关的行动。一般而言，自我了解越清晰、职业信息越充分，并且能够主动以实际行动去试验、完善自己的职业计划，就能够获得最佳的职业选择，实现理想的职业目标。在上图中，我可以从总体上看出自己在自我了解、职业了解、决策行动三个方面的相对表现。

2. 职业兴趣报告



六边形代表的六种兴趣类型的含义是：

兴趣类型	特点	最热衷的事	最讨厌的事
🧐 现实型	手脚灵活，擅操作，爱运动	摆弄机器或工具	大型社交活动
研究型	理性、精确，求知欲、思维力强	复杂的推理论证	游说别人
艺术型	理想化，崇尚美、个性、创新、激情	创造有美感的新事物	单调重复，按部就班
😊 社会型	爱结交，重人脉，乐于助人	其乐融融地和别人打成一片	独自操作机器或工具
企业型	喜欢竞争，追求掌控感	在辩论中胜利，或组织、指导	复杂深奥的纯理论研究
😬 常规型	有条理，循规蹈矩，脚踏实地	组织或整理繁冗的信息和资料	快速应对出其不意的变更

😊 表示你最强的两类兴趣 🧐 表示你最弱的类兴趣

分析：

根据我最强的兴趣，可见我的特点是：我是一个很会替别人着想，在乎别人感受的人。我平时和朋友的关系良好，喜欢对人和事务过程打交道，乐于从事各种社交活动，我关注为他人服务，协助别人解决行政上的事务和难题。做事认真负责，有始有终，讲求规矩、精确、条理分明，通常会替自己安排一个清楚的工作程序，由于不能忍受冒险、变动、竞争，也不擅长创意与设计，所以不愿意独当一面的去创业或者做管理。我为人自律、很有礼貌，做事

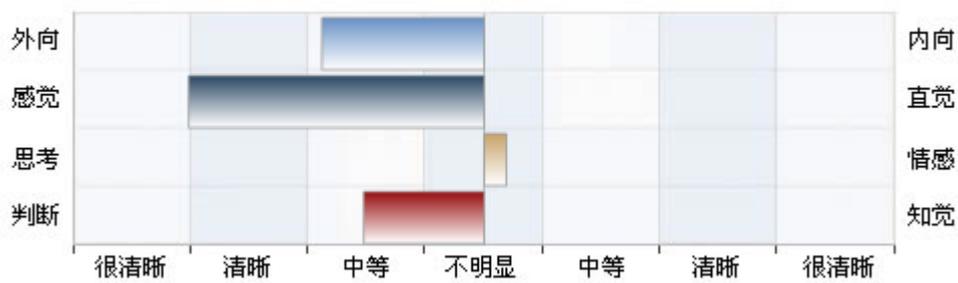
结构严谨，谨慎周密，墨守陈规，循规蹈矩。我更喜欢在一个有组织、有保障、福利好的机构里从事服务、教育等与人有关的工作。我喜欢以不变应万变，有相当强的实力和能力，但不愿锋芒毕露，对外界有相当的组织协调能力，可以对日常事物进行很好的分类和处理，条理清晰，易于理解。善于辞令，善于处理人际关系。工作中认真负责，但有时表现得过于拘谨和固执。属于实干家和日常事务的解决者，但缺乏天才的勇于幻想精神和创造性。

根据我最弱的兴趣，提醒我要**避免自己不怎么感兴趣的事**：

我不喜欢和机器、工具、设备打交道，在这些方面我不太感兴趣，因此，在职业生涯规划过程中，我可能要回避那些特别多跟机器打交道的工程领域发展方向，同样，我可能不是很喜欢特别需要体力投入和实际动手的发展领域，因此，在生涯选择时需要慎重考虑。

3. 职业性格报告

性格特征分布图



一、我们与世界相互作用的方式			
外向	外向的人更关注自己如何影响外部环境和与他人的交往，喜欢聚会、讨论、聊天。	内向的人更关注外部环境对自己的影响，注重内心体验，喜欢独立思考，避免成为注意焦点。	内向
二、我们获取信息的主要方式			
感觉	感觉的人关注由传感器获得的具体信息，关注细节、喜欢使用已知的东西。	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。	直觉
三、我们的决策方式			
思考	思考的人重视事物之间的逻辑关系，理智、客观、公正，认为原则比人情更重要。	情感的人重视自己和他人的感受，富有同情心，认为人情比原则更重要。	情感
四、我们的做事方式			
判断	判断的人喜欢计划和控制，希望井然有序，重视结果，尊重时间期限。	知觉的人灵活、能适应环境，喜欢宽松自由的生活方式，重视过程，喜欢有多种选择。	知觉

综合我在四个维度上的倾向，总体来说，**我的类型**是：

主人型——热情主动地帮别人把事情做好

✓ **我的特点：**

- 我非常重视与别人的关系，容易觉察出他人的需要，并善于给他人实际关怀，待人友好、有很强的责任心。喜爱自己的全部，对自己爱护有加。看到周围的人舒适和快乐，我也会感到快乐和满足，由于很健谈，所以我非常受欢迎。
- 我热情，有活力，乐于合作，有同情心，机敏圆滑。我希望得到别人的赞同和鼓励，冷淡和不友善会伤害我。我需要和睦的人际关系，对于批评和漠视非常敏感，竞争和冲突会让我感到不愉快，因此我总是尽力避免发生这样的事情。
- 我很实际、有条理，做事彻底，有一致性，对细节和事实有出色的记忆力，并且希望别人也如此。我总是着眼于目前，在经验和事实之上做出决策，将事情安排妥当。我能很好地适应日常的常规工作和活动，不喜欢做需要掌握抽象观点或客观分析的工作。
- 我喜欢组织众人和控制形势，愿意与他人合力按时圆满地完成任务。喜欢安全和稳定的环境，支持现存制度，注重并很好地遵守社会约定规范。忠于自己的职责，并愿

意超出自己的责任范围，做一些对别人有帮助或有益处的事情。在遇到困难和取得成功时，都很积极活跃，希望付出能得到回报或赞扬。

✓ **优势：**

- 我通情达理，常常赞扬别人的优点，处处帮助和协助他人，总能找到与别人既有效又友好的合作方式
- 我善于记住并利用各种事实来处理细节问题，看问题的角度总是基于现实。
- 我的组织能力很强，组织活动灵活高效。
- 我果断坚决，稳重可靠，忠于自己所在的集体，用行动来维护集体的价值观念和原则，绝不会抛弃应有的操守。不论是工作、学习还是生活中，我都愿意为团体奉献自己的力量。
- 认真、勤奋、高效，我有非常强的责任意识，言出必行。
- 信赖传统、稳定的环境，对各种既定的规章和程序，我会严格遵守，依例操作。

✓ **岗位特质：**

- 氛围要友好，能与他人合作，还能够感受到他人的赞赏和支持，最好可以把同事当作朋友
- 我看重的是工作制度要完善，工作内容也得明确和易于理解，评价标准要清晰
- 这份工作得能够运用我的细致和计划性，工作成果能够给人们带来实际的帮助
- 工作需要提供让我组织安排并督促自己和他人工作的条件，我可以确保事情尽可能顺利、有效地进行
- 我需要同事之间能够建立温暖和坦诚的关系，通过有形或无形的方式帮助他人提高
- 适合做常规的项目或工作，并且有一定的控制权，太强的压力和应变要求会让我不适应

✓ **不足和改进：**

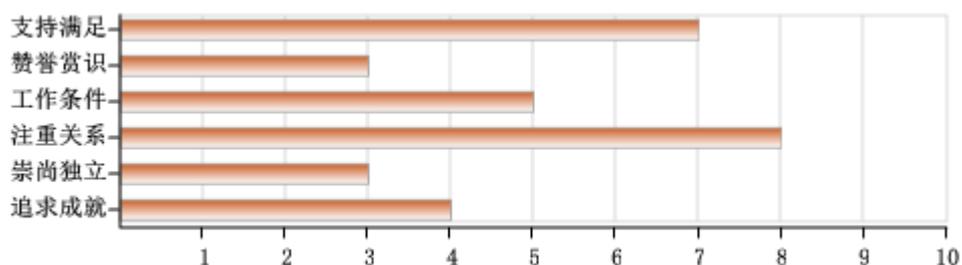
- 我是一个乐于助人的人，但有时过于热情或强势，以至于给予别人额外的关心和帮助，或侵占了别人的空间。有时候我要学会控制过于强烈的表达愿望。
- 有时因为过于关注别人的需要而忽视自己内心的需求，难以说“不”。当遇到冲突时，为了维护人际关系的和睦，通常采取回避或是妥协的方式，而非积极的、正面的处理。我需要学会客观面对和处理冲突。

- 相当敏感，做事总是希望得到别人的鼓励和赞赏，担心被忽视，不愿接受批评，很容易引发沮丧和郁闷等。有人是万能的，不要试图令所有人都满意，不同意见并不意味着我的失败。
- 通常很难变通，拒绝尝试新方法，同时过分依赖自己的经验，有时因为信息不足造成决策的草率，而显得比较武断。我需要开放地对待新的观念和事物，注意接纳新的观点；可以多搜集信息，考虑多种可能性，虚心接纳他人的合理建议，再三思考后再行动，使决策更完善。
- 倾向于只关注具体细节和眼前需要，而对事物的整体情况和长远利益重视不够，需要考虑决策制定的逻辑性以及对全局的影响，注意分析事件之间的关联，更加关注整体。
- 难于适应新情况，在不同的工作任务之间来回切换有时会感到困难。我不喜欢在紧张的气氛下做事，独自工作过长时间可能会焦躁不安，我可以通过适当的社交活动来缓解这种烦躁。

✓ 成功秘诀：

- 就事论事，不要随便地把批评和不同意见视为对自己的人身攻击
- 经常考虑事情发展的可能性和潜在的变化因素
- 不紧不慢地办事情，要学会等待最佳时机

4. 职业价值观报告



我最突出的职业价值观是**注重关系、支持满足**。

注重关系:期望工作的内容是能够给予别人帮助，并希望在这样的职位上同事之间关系融洽，大家都有积极的道德观念和社会服务意识。

把“注重关系”视为自己重要的职业价值观的我，希望的工作是：

1. 能够拥有与同事和谐的关系，并且与上下级也能够融洽相处；

2. 具有团队协作性质的，能够以团体共同努力的方式进行工作；
3. 能够接触到不同类型、群体、层次的人；
4. 是服务他人取向的，能够在工作中给予他人服务；
5. 合乎社会道德，或者是能够在道德的原则下行事的。

支持满足:期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇。

把“支持满足”视为自己重要的职业价值观的我，希望自己的工作：

1. 能够在一个具有规范约束的背景下有序而顺利进行；
2. 能够获得公司的合理反馈，获得应有的资源；
3. 能够及时获得上级的支持与肯定；
4. 过程中有比较好的培训机会，从而更好地胜任自己的工作；
5. 有一个合情理的、具有理解力的上司。

再说明一点：每个人都有多种价值观，因为价值观是与个人需要密切相关的。假如我是一个即将毕业的学生，那么我强烈需求可能就是“一个工作”，而不是一个“适合的工作”。但是，人是持续成长，如果我能够早早定位自己内心深处追求的东西，及早有一个方向，我会获得更多的成功与机会。

第二部分 职业认识

1. 家庭环境分析

家庭结构方面	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身为单亲家庭子女选择就业地点时，考虑母亲的问题，应选择便于照顾母亲生活的地点，因此，本地就业较为理想。 2. 必须要有一份较为稳定有一定物质保障的工作，以保障自己以及母亲的生活问题。
家庭职业取向方面	母亲对我目前就读的五年临床医学定向专业

	较为满意，希望我从事内科或者妇产科医生。
家庭经济方面	家庭经济条件不宽裕，母亲目前无工作。
家庭成员的影响	母亲身体状况不好，这使我对能够通过自己能力解除病痛的医生这一职业十分向往。
家庭社会关系方面	我生长于福州，亲朋好友大多久居福州并在此就业，因此，我拥有较强的地理优势和良好的人际脉络网。

2. 专业分析

专业优势	专业劣势
临床医学专业的学生可适应较多专业性及技术性相对较弱的行业，提高了就业范围；	社会技能培养相对不足；
具有较强的专业性和针对性，避免了其他非临床专业在医疗领域的竞争，缓解就业压力；	学制长；
定向专业学生在顺利毕业后，直接回到当地卫生院就业，就业有保障。	合同期五年必须在当地卫生院工作，限制了自身的发展。

3. 学校环境分析

福建医科大学 2010-2012 年各专业当年度就业率汇总表					
专业	科类	学制	毕业生当年度就业率(%)		
			2010 年	2011 年	2012 年
临床医学	理工	7	99.06	99.04	99.12
临床医学	理工	5	97.4	98.73	98.28
口腔医学	理工	5	95.92	92.21	97.8
预防医学	理工	5	93.15	100	100

医学检验	理工	5	97.78	100	96.4
麻醉学	理工	5	100	98.46	100
医学影像学	理工	5	100	97.01	98.57
康复治疗学	理工	5	88.64	100	97.56
药学	理工	4	97.96	90.72	97.98
药学（临床药学方向）	理工	4	/	/	98.41
药物制剂	理工	4	/	92	98.21
应用心理学	理工	4	97.44	95.29	97.59
护理学	理工	4	97.45	99.47	99.56
公共事业管理	文史	4	96.88	100	96.67
社会工作	文史	4	94.74	98.81	95.45
英语	文史	4	/	/	96.61

分析：

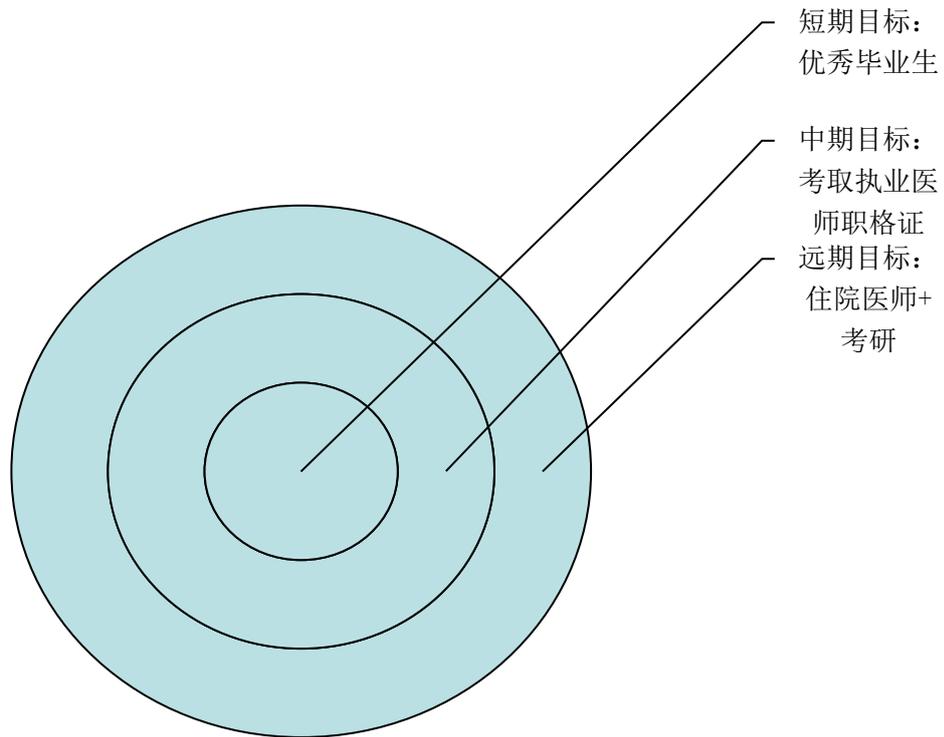
从我校近年来毕业生的就业情况来看，临床医学专业就业率达 98%左右，五年制本科毕业生面临一定的就业困难，定向专业毕业时不会面临如此大的就业压力。但是，随着学校不断扩招，同时各大医院的标准也不断提高，这些都为我今后的就业带来了巨大的竞争压力。

第三部分 职业生涯规划设计

感到自己在这个世界上是件多余的装饰品，那是很难堪的。活着而又没有目标是可怕的。
——契诃夫

伟人之所以伟大，是因为他与别人共处逆境时，别人失去了信心，他却下决心实现自己的目标。一个适合自己的职业生涯规划设计，定会为我们的职业生涯起到推波助澜的作用。

1. 职业目标和路径



2. 目标与行动计划

2.1 短期目标与计划

目标:

- (一)在期末考试中取得优异的成绩，争取进入专业前 30%；
- (二)掌握目前所学专业课知识；
- (三)大三，顺利通过心理咨询师三级考试以及英语六级考试；
- (四)大三争取当助理辅导员；
- (五)大四、大五完成医院实习、见习，熟悉各科室的基本情况；

行动计划:

- (一)14 周前完成本学期专业课第一轮复习，15、16、17 周进行第二轮复习；
- (二)日常积累英语词汇，阅读心理咨询师基础知识；

(三)暑期第一个月完成心理咨询师培训课并及时复习;

(四)暑期第二个月完成英语六级复习;

(5)若当上助导,争取与新生们共同进步,并适当调整大三的学习计划;

2.2 长期目标与计划

(1)职业目标:住院医师

(2)计划方案:

①实习阶段加紧理论知识学习及专业技能培训;

②卫生院工作一年后考取执业医师资格证;

③卫生院五年工作阶段努力积累临床经验,争取获得有关领导、导师的推荐;

④积极从事或参与相关专业的科学研究,学习科学研究的方法,并争取发表专业论文;

⑤争取尽早参加规培,提高自己的临床技能;

通过以上规划,我对短期和长期的目标进行了整体的粗略规划,但仍需将这些规划落实到每一天的计划当中,并不断修改与完善。再长的路,一步步也能走完,再短的路,不迈开双脚也无法到达。

第四部分 自我评估及反馈

1. 评估原则

(1)阶段计划的完成情况:①完成度;②质量;③是否感到吃力;④对下一阶段目标的必要性。

(2)估计目标能否实现,并进行相应的调整。

(3)根据现实中学习、工作的具体情况与家庭、学校及社会环境的变化对目标和计划适当的调整。

2. 规划评估及调整

(1)职业路线调整

方案:在校阶段→考执业医师资格证→住院医师→考研→住院医师→主治医师

分析：这条途径是在学校期间打好基础的前提下，并且在就业一年后顺利通过执业医师资格证考试，进一步考取研究生。优点在于不仅有了就业保障，而且有一定临床经验的积累。缺点在于合同期五年内必须在规定的卫生院工作，因此计划有可变性和不可控性。但总体来说，这条途径是首选方案。

(2) 实习单位调整

目标单位 1：福建省立医院

分析：单位条件优越，有强大的师资力量和科研实力可以提供很好的学习和发展空间，但竞争压力大，录取有一定的难度。

目标单位二：福州总院

(3) 专业方向调整

目标专业 1：妇产科医生

目标专业 2：内科医生

结束语

医学生的五年大学时光可以是漫长的，也可以是稍纵即逝的，但在我们一生中占据了很大的比重。这五年的时光将会对我们以后的人生道路产生深远的影响。明确的目标是成功的利器之一，而职业生涯规划的意义就在于让我认清自己的目标并制定计划，督促着我行动。小塞涅卡说过：“有些人活着没有任何目标，他们在世间行走，就象河中的一棵小草，他们不是行走，而是随波逐流。”而我不愿意做随波逐流的人。