

职业生涯规划书

班级：

姓名：

学号：

目录

引言

第一章 认识自我

第二章 职业认知

第一节 临床医学素质要求

第二节 内外环境

第三节 职业机会评估 (SWOT 分析)

第三章 目标确定

第四章 计划实施

第五章 反馈与修正

结束语

引言

生命究竟有没有意义，并非我的责任，但是怎样安排此生，却是我的责任。

——赫曼·赫塞

俗话说：“志不立，天下无可成之事”。目标对我来说是一个愿景，一个让我不断前进的动力。时间如白驹过隙，稍不留神就从指缝间溜去。如果对未来没有一个很好的规划，任日子就这样没有方向的过着，让日新月异的知识就这样变化着，而自己不付出任何行动，一生也就这样无聊的过完了。

在大学这么一个重要的时期给自己的大学生活及职业生涯做规划，能更进一步的认识自己，关注自己的特长，明确未来可能从事的职业及其素质要求，确定努力的方向，有意识的加强职业素质的培养，并通过参加相应的社会实践等方式提高自己的综合素质，让自己对大学的学习更有针对性。

我希望自己在大学毕业时，再回首这段重要的岁月，能对自己说我不后悔。下面我将结合自身因素与其他因素来讲述属于我的职业生涯规划。

第一章 认识自我

一、优缺点

个性乐观，追求上进，乐与交往，独立坚强，诚实守信，富有同情心，喜欢接触新事物，善于团队合作，具有较强的动手能力。

性格比较急躁，容易发脾气，遇事不够冷静，缺乏持久性，做事比较粗心。

二、兴趣爱好

喜欢读书，尤其是富有想象力的文学作品。爱好绘画，也喜欢看漫画。喜欢音乐，尤其是含有中国元素的音乐。

第二章 职业认识

第一节 临床医学素质要求

一、临床医生的主要工作

负责门诊诊断、参加急诊抢救工作、开具处方、作出饮食建议、询问检查病人、书写病历、记录病案等等。

二、工作能力要求

熟练掌握本专业理论知识，熟悉内、外等科常见病、多发病的诊断及鉴别诊断、治疗原则，同时必须具备多领域多学科的知识；能够分析心电图、胸片，同时熟悉呼吸机、心电图机等常见仪器的使用；应该具有执业医师资格证。具有高度的责任心、良好的职业道德和严谨的工作态度。除此之外，良好的沟通能力、耐心细致的工作作风也是必不可少的。

第二节 内外环境

一、内环境

家庭并不富裕，但能满足基本的生活需要。家人对我要求比较高，但不会过多干涉我的决定，给我独立发展的空间，当然也会提供他们的建议。选择学医都得到了家人的鼓励、支持，这更让我有充足的信心面对未来的求医之路。

二、外环境

所在院校的师资力量和教学科研实力雄厚，医疗特色优势明显，临床教学基地完善。相对丰富和优厚的教学资源为我们的技能培养提供了便利条件，尤其是有名的附属医院为我们提供了良好的实践和就业机会。

第三节 职业机会评估（SWOT 分析）

一、外部环境因素

机会因素 (O): 随着国家"科教兴国"政策的实施, 医学研究人员的社会地位和经济地位逐渐提高; 卫生事业的改革, 拓宽了医学毕业生就业的渠道; 生命科学的崛起, 增加了医学毕业生就业的机会; 医学模式的转变, 使得医学人文学科需要医学人才参与学科建设; 加入 WTO, 提供了医学毕业生就业竞争的平台。

威胁因素 (T): 毕业生数量剧增, 社会的需求增速有限; 医生趋于饱和, 大学生就业形势严峻; 受市场竞争的影响, 一些医疗机构在竞争中遭到淘汰, 从而影响了吸纳毕业生的能力; 医疗卫生事业改革使各大医院: 医疗单位用人自主权增加, 对人才质量的要求明显提高; 社会上高层次人才的紧缺和医疗卫生单位出于发展规模的需要, 对医学高层次人才的需求日益迫切, 出现对人才结构的需求层次上移现象。

二、内部环境因素

优势因素 (S): 有正确的理想目标和为理想奋斗的行动; 扎实的专业知识; 专心谨慎, 认真负责, 待人以诚, 谦恭和蔼; 在各种社会实践中锻炼了能力, 并积累了经验。

劣势因素 (W): 择业观念陈旧, 就业期中值过高; 缺乏竞争意识, 没有紧迫感; 言语表达不是很好; 临床经验不足。

由以上 SWOT 分析可知, 选择这个行业是正确的。但要进一步加强语言表达能力、表现性、竞争性等方面的培养和提高. 以全面提升自己的综合素质。

第三章 目标确定

从小我就想做一个很有能力、经常可以帮助他人的人。现在学习专业知识已经有两年了, 经过详细的调查和认真的思考, 我决定把我的目标设定为: 做一名出色的内科主治医生。

第四章 计划实施

在校期间。完成在校的理论学习，有较强的理论基础。明确专业学习兴趣，确定专业学习方向，不断探索适合自己的学习方法，提高学习效率。进一步明确社会对本专业的能力要求，有针对性的强化专业学习和实践训练。取得计算机二级，英语六级证书，积极参加社会实践活动，培养职业适应能力，提高实践能力。在实践中强化个人责任意识，提高抗挫，抗压能力。

实习阶段。在各医院科室中轮转学习，巩固课本理论知识，脚踏实地，善问敢动手，了解各个科室的工作情况，并及时根据自己的情况调整计划。

研究生阶段。由于目前对这一阶段了解不多，计划暂定。

医师阶段。计划暂定。

在进行职业生涯规划的过程中，由于优先考虑目标的达成，或者盲目和周围的人比较目前待遇，因此有些时候会忽视脚下的道路。目标要看得远一些，但是“饭要一口一口地吃，路要一步三步地走”，脚跟站稳了，步子才能迈得大一些。看见别人走得快，而自己却不顾实际情况也要跟着跑，其结果要么是力不从心累倒了，要么是一不留神摔倒了。所以，按计划反而会有更好的效果。

第五章 反馈与修正

计划与现实，总会有些许差距。计划好的事情有时候会因为现实中的某些突发事情打乱，这就是“天有不测风云”吧。所以，我们有必要在对计划进行修正后继续实施。当今社会可谓瞬息万变，医生这个行业对我来说是一种承诺，是对病人生命健康的承诺。但世间疾病有千千万万种，治好所有的病是一种挑战。怎么把这些计划实现，需要保持清醒的头脑，解决好随时遇到的困难，用理性面对一切！怎么面对？决不退缩、勇往直前便是我人生的主题，我会运用我的专业知识

为我的病人努力！为了使个人的职业生涯规划能有效实施，需要结合当时的实际情况。事物在不断变化，而绝大部分变化是难以预见的，如天灾、社会变化、政策等。这时需要根据实际情况，通过网络、朋友、同事的各种途径收集信息，并且根据反馈的情况及时修正规划并随机应变调整行动方案。收集信息后，要慎重考虑是否需要修改计划，如果决定修改，尽量在原定计划基础上进行修改，修改时应该注意计划的可行性，避免胡乱修改。

结束语

计划订好固然好，但更重要的在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能忘记。任何目标，只说不做到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。订出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分的心理准备，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断地拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取作出最好矫正。这样即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负。每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花、水中月，可望而不可即。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影。成功，只垂青有充分磨砺、充分付出的人。未来，掌握在自己手中！