

医学生职业生涯规划书

齐齐哈尔医学院 基础医学院 临床医学 2012-11 班 NO.20125115 聂云天作

在当今日益竞争激烈的社会,求职与就业也成为了最热门话题之一。个人能力与综合素质培养对于求职与就业来说至关重要,在培养个人能力的过程中要树立长远目标,再把长远目标分成若干个短期目标。然后通过个人努力把近期目标逐一实现,最后达到终极目标。为此,我做了职业生涯规划书来鞭策自己,提醒自己,勉励自己,不使我在前进中迷失方向迷失自我。

一、 自我认识

我学习时候并不善于思考,性格稍稍内向,不善于他人交流语言表达能力不强,性情优柔寡断。但是我乐于助人,团结同学,爱护集体,面对那些不足,我还在逐渐地改正中,为了克服这些缺点达到锻炼自己的目的,我积极地参加学校社团活动,上课认真听讲,积极踊跃回答老师的问题,广泛培养自己的兴趣爱好,因为我深知一个良好的性格可以为成功注入活力。

二、 自我定位

自从接到齐齐哈尔医学院的录取通知书时候,我就确立了自己的身份——医学本科生。作为一名医学生,应该明确学医的目的、未来的职责、生命的定位,一名医学生学习的目的不单单为了自己的毕业与求职,还有在以后的工作中运用自己的专业知识治病救人。作为一名医学生,未来的职责不仅仅作为一名纳税人,社会上的自然人,而是救死扶伤,哪里需要哪里去,为人类除之病痛。一名医学生对生

命的定位是最重要的，生命无比可贵，不仅仅要爱惜自己的生命，而且要尊重他人的生命健康。一名医学生必须把生命放在首位，生命至高无上，生命第一，生命无价。

三、 自我鞭策

- 1、 努力认真学习基础课，例如，《基础化学》《有机化学》《生理学》《系统解剖学》等等，在大一时候对《病理学》《诊断学》《药理学》进行初步研究，把这些书当做课余时间的“课外读物”。
- 2、 为毕业以及考研做准备，“考研”可以说是一名医学本科生的必由之路，学好英语毋庸置疑。在大一上学期时候肯学英语，争取在大一下学期或是大二上学期通过国家英语四级考试。并坚信英语六级必过!!!
- 3、 时刻关注执业医师考试动向，考取执业医师资格证是进入医疗领域的钥匙。目前来看执业医师考试有逐年加难的趋势，这也充分体现了我国对卫生医疗事业的高标准严格化的要求。我应该对执业医师历年考试试题有所研究，为以后考取执业医师资格证提前做出准备。
- 4、 珍惜在学校期间的学习生活，努力学习临床专业知识，强化自主思考观念，培养自己的独立意识自主意识。提高自身的人文素养，广泛涉猎人文哲学书籍，不仅使自己专业知识扎实也使自身综合文化素养得到提升。
- 5、 自己在医院实习的期间，虚心求教认真观察医师的用药方法，做到真正地关心病人照顾病人，留意细节积累大量的临床经验，

为以后的临床医疗打下坚实的基础。

四、 自身情况分析

全日制普通医学本科生，临床医学专业，学制五年。我主要学习医学方面的基础理论和基本知识，受到人类疾病的诊断、治疗、预防方面的基本训练，具有对人类疾病的病因、发病机制作出分类鉴别的能力。

五、 家庭情况分析

父母都是农民，家庭经济条件很一般，本科毕业找工作就业是优先选择，考研是其次。

六、 所学专业分析

临床医学专业是一门实践性很强的应用科学专业。它致力于培养具备基础医学、临床医学的基本理论和医疗预防的基本技能；能在医疗卫生单位、医学科研等部门从事医疗及预防、医学科研等方面工作的医学高级专门人才。该专业学生主要学习医学方面的基础理论和基本知识，人类疾病的诊断、治疗、预防方面的基本训练，具有对人类疾病的病因、发病机制作出分类鉴别的能力。

七、 环境因素分析

由于国家政策，全国高校进行扩招，应届毕业生逐年增多致使社会工作岗位难以满足就业需求，造成了应届毕业生就业求职困难，就业与生存压力过大，毕业生供需矛盾突出是近年来社会公认的大学生就业难的一个直接原因。

八、 就业形势分析

医学毕业生就业总体状况

1.就业人数上升， 就业率日趋下降

由于高等医学院校连年扩大招生规模，医学毕业生的总量明显增加，人才供需之间的天平越来越失衡。各层次医学毕业生由供不应求变为“研究生供不应求，本科生供求基本平衡，专科生供过于求”。重点院校比普通院校就业率要高；同一所学校内各专业就业率也有差异，预防、影像学、麻醉学和检验需求旺盛但毕业生少，临床等专业毕业生多但需求不旺，前者就业率略高于后者。但总的看来，医学生一次就业情况正呈逐年下降趋势，中心城市更是难以插足。

2.新增岗位不足， 且层次逐渐拉高

经过多年的不断培养和补充，城市的医疗人才状况得到了根本的改善，有的还出现了饱和或超编，很多医疗机构正进行人事制度改革和调整，用人指标有限，难以大量接受毕业生。而医学生都渴望进入中心城市的大医院工作，但是目前大部分二甲以上医院现有医疗人员量饱和，要想进入比较困难。大医院对应聘者的学历要求比较高，除了个别岗位和特别优秀的人才，大医院的临床科室人员基本上都要求具有硕士或博士以上学历。硕士研究生享受的是“计划内指标”，而本科生实行的是“聘用制”。

3.逃避就业现实， 转而走考研之路

面对如此严峻的就业形势，一些毕业生也做好了两手准备，一边找工作，一边准备考研，这或许就是在逃避就业现实。然而不得不说

的是,在这种就业形势严峻的情况下,考研也就成为一个不错的选择,既能在校园里继续享受单纯的生活,学习掌握更多的知识,同时也能够暂时有效地规避现实的就业压力。

九、 两手准备

我学的是临床医学专业,虽然就业虽然定位单一,但是我也要做出第二手准备。研究临床医学的第二个就业方向就是法医。职业法医主要招收对象为法医学、临床医学、病理学专业的学生。法医专业是一门冷专业,我做过简单调查,我们班级甚至在基础医学院都没有几个人想学法医或者当法医。目前我国法医与医生的比例为 1: 10000,目前来看法医就业前景还算是可以,并且我也非常喜欢法医这个职业,执刀卫道,维护正义。《法医学》也就成为了我的必修读物与第二专业。这就是我的一门专业,两手准备。

实质性规划

	大学五年规划
大一年级	学习基础课程,预习大二书籍,通过国家英语四级考试
大二年级	学习基础课程,预习大三书籍,通过国家英语六级考试
大三年级	学习基础课程,做好实习准备,对国家执业医师考试进行研究

大四年级	对各门课程尽心总结，查缺补漏，进行临床实习生活
大五年级	认真总结实习经验，为通过执业医师考试考试或者考研做准备

毕业后五年规划

第一年	通过取执业医师考试或者考取研究生
第二年	工作中或考取法医或者读研中
第三年	工作中或者读研中积累知识与经验
第四年	工作中研究生毕业或者考取主检法医师
第五年	进行技术职称评定主治医师

工作后十年规划

第一项	房子与个人问题的解决
第二项	维护人际关系，结交志同道合的朋友
第三项	进行学术与技术的研究与创新
第四项	进行技术职称的评定 副主任医师 或者副主任法医师
第五项	在事业上生活上立稳脚跟，为以后的发展打下基础

工作后二十年规划

第一项	照顾关怀自己的父母，照顾好家庭
第二项	进一步提升自己的技术职称到达主任医师或者主任法医师
第三项	学术上有进一步的提升，发表学术论文，宣传养生之道，提高自己的自身修养
第四项	填补生活工作之所需，为家人和周围的人提供方便
第五项	生命不息学习不止，学术上到达教授级别，技术上到达主任医师级别

十、 终身发展

医学本科五年是终身发展的基础，医学本科毕业后更应该专注自己的专业，提升自我的专业素养。在医学领域中提高自己的技术职称，从执业医师做起，一点一滴的积累做到主治医师再到副主任医师最后到主任医师。树立崇高医德观念，愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。救死扶伤乃是一名医生的职责所在，维护白衣天使这一神圣的形象。终身发展观念要求我不断提升自身修养与综合能力，终身发展不仅可以是自己得到益处，而且可以为社会与医学事业做出更大的贡献。

十一、 综合论述

无论在什么时间，在什么地点，都要保持一个端正的态度，保持一个积极向上的心态。在以后的求职与就业过程中要有决心与信心，时刻保持着清醒的头脑，合理规划自己人生，按实际情况制定目标。把理想与实际有机的结合起来，树立终身学习的观念为终生发展做准备。职业生涯规划是一个动态的过程，有时候常常要根据事实来进行修改，但是自身的职责与义务是不变的。我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉。救死扶伤，不辞艰辛，执着追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生！

医本 聂云天 学制五年
NO.201251115 (2012~2017)

2012.11.08