

职业生涯规划书

姓 名：张晓琴

性 别：女

学 号：131210129

专 业：护理

联系方式：15265901921

电子邮件：977547380@qq.com

目录

一、自我探索

1. 我的职业兴趣
2. 个人特质
3. 我的能力
4. 我的价值观

二、职业分析

1. 家庭环境分析
2. 学校环境分析
3. 职业环境分析

三、职业定位

1. SWOT 分析
2. 职业规划
3. 职业规划结论

四、实施计划

五、计划评估调整

1. 评估时间
2. 规划调整的原则

六、结束语

一、 自我探索

(一) 职业兴趣

素质测评结果			大学实践报告
类型名称	得分	类型解析	我的经历
管理型	7	乐观主动，积极向上，有管理能力	(1) 在校任职班干、摄影协会会长； (2) 曾组织班上班会、协会“模特外拍”活动； (3) 曾是暑期实践“三下乡”活动的负责人。
社会型	7	为人热情，擅长沟通，人际关系佳	(1) 利用课余时间商场做兼职，销售手机效果佳； (2) 参加贫困地区志愿支教服务，获得村委书记好评。
艺术型	6	思想活跃，创造力丰富，感情丰富	(1) 曾参加过文化艺术管理培训，对电影或影视幕后专业有所了解； (2) 参加系的礼仪培训班，学习各种不同方面

			的礼仪。
常规型	2	诚实可靠，情绪稳定，遵守规章制度	(1) 遵守学校纪律，全勤。
研究型	2	思维缜密，擅长于分析，倾向于创新	(1) 新生才艺大赛“环保时装秀”。
实际型	2	做事踏实，为人安分，不擅长于分析，擅长于社交	(1) 参加拼图大赛。

(二) 个人特质

优点：乐观向上、兴趣广泛、适应力强、上手快、勤奋好学、脚踏实地、认真负责、坚毅不拔、吃苦耐劳、勇于迎接新挑战。

缺点：做事方式欠灵活，处理问题不果断，考虑事情不全面。

(1) 同学分析

优点：待人真诚，随和，有一定的亲和力；学习积极，勤奋刻苦；生活乐观，向上；有强烈的进取心。

缺点：不善于言辞，性格慢。

(2) 家长分析

优点：懂事，为人诚实，心地善良；学习勤奋，不怕挫折。

缺点：不喜欢讲话，容易发脾气。

(3) 角色建议:

父亲: 要不断学习, 能力要强; 工作要努力, 有发展, 要在大城市, 方便我们搬来一起居住、生活。

母亲: 工作要上进, 要积极进取且独立, 做事要有主见; 家庭要兼顾, 婚姻也不要误。

老师: 聪明、有上进心、单纯、乖巧; 重视班级荣誉, 遵守规章制度, 但缺乏社会经验。

同学: 有较强的综合能力、亲和力, 比较轻易进入, 适合做护士。

(4) 人格因素测试

采用“卡特尔 16 种人格因素测验”进行分析, 结果如下: (得分越高越好)

乐群性: 8 分 偏于外向

稳定性: 6 分 情绪

较稳定

影响性: 7 分 好强

聪慧性: 6 分

较好

活泼性: 5 分 比较轻松, 活泼

规范性: 3 分 权宜灵活, 计划性

弱

敢为性: 4 分 不善于冒险

情感性: 6 分 易于

幻想

怀疑性：3分 易于相处

想象性：5分 现实

型

世故性：6分 精明

忧虑性：6分

烦恼

变革性：5分 自由

独立性：6

分 偏于独立

自律性：7分 自律谨严

紧张性：4分 偏于

心平气和

显然，任何的测评结果，带来的都是一个参考值，但通过对自身的“职业定位，个人风格特点”有了全面的认识，才能在未来的学习工作中获得最大的发挥。

自我总结：职业心理学的研究表明，一个人的性格对于其在工作中的表现有着非常重要的影响，本人认为，对自身性格特点进行一下全面剖析，对于我们规划未来的职业生涯是很有必要。

(三) 我的能力

能力类型	得分	验证
基本智能	7	(1) 曾拿过单科成绩第一名；(2) 成绩有显著提高。
言语能力	8	(1) 多次主持班会和会议；(2) 参加过朗诵比赛。
数理能力	8	(1) 高中数学成绩一直排前；(2) 综合分析能力良好。
推理能力	7	(1) 独立分析、逻辑思考能力良好；(2) 善于整合资源做出决策。
人文素质	6	(1) 参加系礼仪培训班；(2) 暑期社会实践“三下乡”；(3) 参加老人康乐园志愿服务。
信息分析能力	5	(1) 担任班干，老师分配下来的任务能很好的完成。

(四) 我的价值观

能力类型	优势	弱势	验证
志愿取向	富有同情心、喜欢帮助别人，不计较个人利害得失。	比较情绪化，易受他人或环境影响，考虑问题不够全面。	(1) 参加“创文明城”志愿服务活动；

			(2) 敬老院 志愿者。
经营取向	思想活跃、善于合作，有较强的成就动机。	考虑不周到，较固执。	(1) 担任班干，擅于和同学合作；(2) 获得“环保时装”一等奖，想法新颖。
自尊取向	有强烈的责任感、严格要求自己，总是集体荣誉。	自尊心强、自我意识过强，对他人言行较敏感。	(1) 班级集体活动积极参加。

二、 职业分析

(一) 家庭环境分析

- (1) 经济分析：家庭经济状况一般，可以帮助自己完成学业；
- (2) 家人期盼：出色医务工作者；
- (3) 家庭文化：父母初中文化，弟弟高中，其他家人均是小学文化。

(二) 学校环境分析

- (1) 学校特色：护理、临床为优质学科专业；
- (2) 专业学习：专科学习专业以护理工作为主；
- (3) 实践经验：暑期医院见习，学校临床实验操作课。

(三) 职业环境分析

(1) 就业环境：在全球卫生事业发展迅速的形势下，我国护理专业在教育、实践、管理、科研等层面都有突飞猛进的发展，我国高素质、高技术、高能力的护理人才也层层辈出。截至 2007 年底，全国护士共 154.3 万名，占卫生技术人员的 34%，根据 2007 年卫生部对全国 696 所三级综合医院的调查显示，护士中具备大专以上学历的护士比例占 57.5%，我国护理硕士教育起于 90 年代，现在已经基本成熟。在护理实践方面，护理工作的专业范围业已拓展到预防疾病、保护生命、减轻痛苦和促进健康等方面。在临床护理领域，护理的专科化程度不断提高，许多领域都培养了专科护士，同时，社区护理、老年护理、临终关怀等护理服务方兴未艾，尤其是社区护理，2008 年“5.12”国际护士节主题为“提高社区护理品质，引领初级卫生保健”，可见社区将成为最大的护理需求市场，二级医院和社区卫生中心以及家庭护理将成为护理需求的重头市场。护理工作作为卫生事业的重要组成部分，为我们提供了若干机遇，在这个大环境下，究竟发展为教育者、管理者还是临床护理专家就取决于我们的职业胜任能力。

(2) 竞争对手：

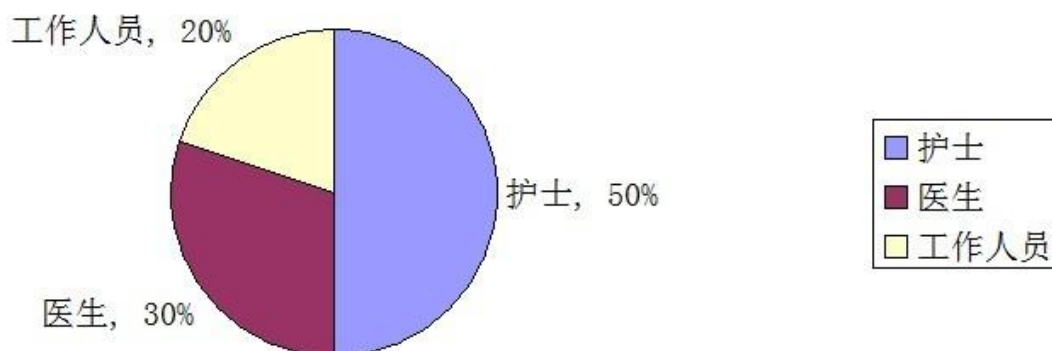
广西及周边地区各高校相关专业的硕士博士、部分本科优秀毕业生、医院内部工作人员……

(3) 行业分析：护士行业

随着我国经济水平的快速发展，我国的医疗水平有了突飞猛进的飞跃，这也促使我国的医疗制度及医疗技术在不断的完善、前进；因

此中国的卫生事业的发展需要更多的高素质，高科技，高能力的医学人才，特别是临床经验丰富的老师，老师是培育“青出于蓝，而胜于蓝”的使者。中国卫生事业的发展，必须符合中国的国情，这就为当代卫生事业的认识提出了切实的要求和任务。

中国医院工作人员比例图



数据统计，护士这个职业已成为我国的紧缺行业之一，国家卫生部即将颁布“一对一”的政策，而目前护士的数目远远不足，因此该专业人才非常匮乏。

三、 职业定位

(一) SWOT 分析

	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
内部环境因素	(1)目标与标准设定的能力较强; (2)计划与安排工作的能力较强; (3)清晰思考与分析的能力较强; (4) 职业操守和道德良好; (5)拥有坚持不懈、吃苦耐劳的精神;	(1) 决策与风险衡量能力较弱; (2) 缺乏管理艺术和经验; (3)不学校名气与实力不如其他高校; (4)需要花很大精力去得到资格证书;
	机会因素 (O)	威胁因素 (T)

外部 环境 因素	<p>(6) 可通过考试获得不同等级的资格证书医院对护理人员需求较大;</p> <p>(7) 中国经济总体在不断发展。</p>	<p>(5) 各高校的毕业生竞争激烈;</p> <p>(6) 升迁要依靠实力, 工作压力大;</p> <p>(7) 中国护理工作管理制度不完善。</p>
----------------	---	--

(二) 职业规划

在校期间: 成绩优秀, 操作熟练。

本科两年: 知识广博, 临床经验丰富。

管理能力: 具备一定的临床带教能力和管理能力。

(三) 职业规划总结

通过以上的 SWOT 分析及三个时间段的大方向把握, 我在此开始对未来可能从事的职业进行初步的确定与规划, 有利于制定出具体的职业规划实施方案与计划。日后工作过程当中必然会出现计划制定与

执行的偏差，随时重新评估、转换方向、调整计划，这对与自己的职业规划是极其重要的。

结论项目	具体内容
本科目标	放眼世界先进护理，提升专业英语水平
职业目标	主管护师
职业发展策略	进入市级三甲医院或社区服务站
职业发展途径	前三年走学习积累路线，后几年走管理路线
具体路径	实习护士、专职护士、主管护师、护士长

四、 实施计划

（一）2012年6月~2012年10月（第一个月至第四个月）

学习目标：熟悉医院、护理部和科室的规章制度；知晓各个班次的工作流程和工作重点；掌握电子病例操作系统的使用方法。

能力目标：和科室医护同仁建立和睦友善的同事关系；能独立完成各个班次的工作内容；能积极配合护士长安排的工作任务。

行动计划：这个时期是我从学校进入工作环境，并在工作环境中逐渐社会化，实现从学生到护士转变，并为新的组织所接纳的过程。我要用饱满的精神和热情的态度投入工作，积极熟悉科室业务，使自己适应繁忙而多变的临床工作环境；上班时间和科室同事配合好工

作，对不明白的地方不耻下问；利用休息时间浏览医院网页，关注医院政策和新闻动态，熟悉医院的运行机制。

（二）2012年11月～2012年6月（第五个月至第一年）

学习目标：基本掌握科室常见病与多发病的诊治与护理措施；精通各项基础护理操作；

能力目标：能够具有一定的社会实践和护理能力，并将理论知识与临床实践相结合，使自己在工作岗位上有所作为；不断增强护理科研素养和提高科研水平；英语水平不断提升，有一定的听、说、读、写能力。

行动计划：从实践中来，到实践中去，结合临床病人的特点查阅相关书籍，再用书本知识指导病人康复；定期参加医院和科室组织的业务学习，多与领导、同事、病人互相交流，查漏补缺；每周定期到示教室练习基础护理操作，使各项操作得心应手；广泛涉猎中英文护理期刊或利用网络资源搜寻相关文献资料，在护理核心期刊发表论文一篇；了解国内外护理学专业的最新进展，并结合科室实际情况，在护士长带领下进行相应的科研项目；努力学习好英语，每天利用课余时间，多读、多听、多练，让英语水平更上一层楼。

（三）2012年～2016年（第二年至第五年）

学习目标：熟练掌握护理“三基”内容；了解护理心理学、护理教育学、护理管理学等学科的基本理论和在工作中的应用；放眼世界先进护理技术；提升专业英语水平。

能力目标：知识广博，临床经验丰富，操作准确、效率高；培养“爱伤观念”，正确运用移情技巧，培养建立良好护患关系的能力；具备一定的临床带教能力和管理能力；充分发挥科研能力。

职称目标：主管护师

职务目标：临床带教老师或护士长

行动计划：加强业务知识学习，广泛涉猎相关学科书籍，参加继续教育学习和外出进修，扩展自己的知识面；不断地积累实践经验，探索科室专业技能；加强对公共关系学、组织行为学、管理学的学习，培养沟通交流能力和组织协调能力；协助带教老师完成护理实习生的带教任务，教学相长，在积累带教经验的同时，鞭策自己对专科知识的掌握；通过专门的培训班加强对公共英语和专业英语的学习；每年至少在核心期刊发表论文一篇；至少完成两项科研项目；将护理科研纳入护士公共必修课程，讲解护理科研的基本内容并提高护理人员的科研意识。

（四）2016年～2021年（第六年至第十年）

学习目标：国内外临床护理新进展；新的教学模式；护理管理模式和理念。

能力目标：个人职业能力稳步提高，责任心增强；精通本科室的业务，能独立完成临床教学任务；能够接收比较重要的工作任务，管理能力得到锤炼；能比较周全的思考和处理问题，已成为工作中的主干。

职称目标：主管护师或副主任护师

职务目标：护士长

行动计划：查阅文献资料，收集国内外护理动态；争取出国进修的机会，“走出去，请进来”，学习和借鉴国外先进的模式和机制；尝试不同的临床带教方法，培养实习生的整体护理能力；以一名护理管理者的标准要求自己，在实践中积累管理经验；参加省级、国家级的学术交流活动，发表较高水平的论文至少每年一篇，至少完成两项科研项目。

（五）2021年～2031年（第十一年至第二十年）

学习目标：不断推陈出新的新理论、新技术；先进的管理模式。

能力目标：成为临床护理专家或出色的管理者；积累丰富的管理经验，具有较强的组织能力、交往能力和管理能力。

职称目标：副主任护师

职务目标：科护士长或护理部主任

行动计划：保持积极、乐观进取的心态，重新认识环境、评估自我，寻找新的挑战，保持职业新鲜感；与兄弟医院交流管理经验，定期参加护理管理培训班；发表高质量的、引起业内重视的论文至少每年一篇；完成有影响的科研项目，获得省级、国家级甚至更高级别的奖励；参加相关书籍的编写工作。

五、 计划评估调整

职业生涯规划书固然是重要的，但难免会遇到种种困难，就如人们常说的“计划赶不上变化”，它是一个不断转化与变更的动态过程，所以，随时依据具体情况采取适宜的措施进行评估和修改也是极其重要的。

（一）评估时间：

一年评估一次，在此期间要总分认识自我并随时调整进度和计划，为日后打下基础。

（二）规划调整的原则

- （1）根据实际情况进行调整；
- （2）实施多元选择；
- （3）综合分析与评估；
- （4）以长远职业发展为出发点；

(5) 考虑家庭与家人的变化；

(6) 与自己的兴趣和工作相结合。

六、结束语

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。前面的路很艰险，但我会勇往直前；前面的天空或许会很阴暗，但我会风雨无阻。再多的困难，我都不会放弃，将以自强不息的斗志去实现我的人生，我的梦。未来掌握在自己的手中。