

护理职业生涯规划书

姓名：某某

学号：XXXXXXXXXX

专业：护理学

联系方式：XXXXXXXXXXXXXX



个人资料

姓名：某某

性别：女

年龄：21

籍贯：

身份证号码：XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

所在学校及学院：

班级及专业：

学号：XXXXXXXXXX

联系地址：

邮编：

联系电话：XXXXXXXXXX

职业生涯规划起止日期：

目录

总论.....	错误!未定义书签。
第一章 认识自我.....	- 1 -
第二章 环境分析.....	3
第三章 职业目标定位及其分解组合.....	4
第四章 评估调整.....	6
结束语.....	7

总论

成功的人生是从职业生涯规划开始的。生涯即人生、生涯即竞争，生涯规划就是一个人一生的竞争策略规划。生涯规划就是规划人生的远景，彩绘生命的蓝图，发挥自己的才能，写出人生的剧本。生涯要规划更要经营，起点是自己终点也是自己，没有人能代劳。

生涯规划包括如何成长、学习、谋生及生活。是一连串思考、选择、计划、打拼、发展的终生历程。生涯规划的目的在于，掌握住现在，看得见未来，促进自我了解、自我定位、自我发展及自我实现。



第一章 认识自我

1. 个人基本情况

本人就读于 xxxxxxxx 护理学院，系 xxxxxxxxxxxx 班的学生，所学专业为护理，将要在大三下学期到大四下学期将近一年的时间里完成专业实习，暂时没有考研的打算。

本人性格外向，热情，善于观察事物，同时富有耐心。在学生工作部门担任职务，有一定的管理能力和人际关系处理能力。

2. 职业兴趣

倾向于帮助他人，能获得他人的认可，并且让人有成就感，充实的工作。

3. 职业能力及适应性

本人动手能力、思维逻辑性、交流能力较强，适合做一些动手操作机会多的工作，同时富有创造力，往往能提出具有建设性的建议。

本人的适应能力好，能很快的适应新环境，可以随遇而安，同时对于不同的意见和建议均能听取意见并能虚心接受。

4. 个人特质——适合干什么

本人性格外向，热情，善于观察事物，同时富有耐心。在学生工作部门担任职务，有一定的管理能力和人际关系处理能力。细心、顺从、做事有序、有毅力，适合做各种细致同时又有些管理性质的工作，同时虚心，踏实，适合本人适合做一些动手操作性质的工作，将理论溶于实践，并在实践中提升自己的工作。

5. 职业价值观——最看重什么

最看重该职业给我带来的社会价值、荣誉感与利益。

6. 胜任能力——优势劣势是什么

优势：动手能力较强，胆大细心，能够完成细致的医疗工作。同时具有有较好的学习能力和领悟能力，能及时接受各类医疗信息的更新，不易被快节奏的知识更新所淘汰。做一名护士需要与其他医疗工作者一起合作，同时还要与患者进行沟通交流，而我擅长与人交流，可以很好的处理工作中各类型的交流活动。

劣势：平时缺乏钻研精神，并且不喜欢枯燥机械性的工作。

7. 自我分析小结

本人适合从事护理专业，因为我的动手能力、学习领悟能力和与人交流的能力切合了护理专业的特点，同时我又兼备耐心，可以很好地与患者解释沟通。但我自己缺乏钻研的精神，在研究方面差人一筹。所以在护理工作中，我会在实践中锻炼自我，提高自我，不断锻炼自己的钻研精神提高自己的研究水平，让自己将来能够胜任管理者的岗位。

第二章 环境分析

1. 家庭环境分析

本人家庭条件一般，属工薪阶层，并不急需我马上工作，并且有能力支持我继续考研或出国深造。

2. 学校环境分析

我所就读的南昌大学是一所综合型的“211”重点工程大学，近几年发展较好，是一所不可小觑实力的大学，我所就读的护理专业就业率很高有90%左右，同时我校在部分城市设有实习点，在为大家安排了实习的同时，也为同学们寻找就业目标提供了方便。

3. 社会环境分析

随着社会经济的发展人们的生活水平不断提高，同时人们对医疗服务水平的要求也不断提高，社会对医疗人才需求量增加，具备专业知识又有其他综合能力的护士，有良好的就业前景。但目前该专业比较普遍，层次多，有中专、大专、本科等，且护理工作应聘要求已经逐渐向高学历发展，本科护士的优势被削弱，行业竞争激烈。

4. 职业环境分析

- 1) 行业分析：对人才需求量大，但同时竞争也非常激烈。
- 2) 职业分析：注重实践能力，细致严谨，强调与人交流。
- 3) 企业分析：现在的医院需要一些高学历，综合能力强，不仅具备实践能力，还应具备科研创新能力的护理人才，各医院均提供了较好的工作回报与工作条件来吸引这类人才，而一般专科院校培养的护理人员，工作压力大且月薪一般。
- 4) 地域分析：在大城市的医院工作条件好，工作回报高，小城市相对落后。

第三章 职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定

综合第一部分（自我分析）和第二部分（环境分析）的主要内容得出本人职业定位的 SWOT 分析：

内部环境因素

优势因素（S）动手操作能力强、学习领悟能力强、与人交流的能力强。

弱势因素（W）平时缺乏耐心和钻研精神，并对自己缺乏一定的自信。

外部环境因素

机会因素（O）护理是如日中天的职业，市场人才需求量大。

威胁因素（T）毕业生多，本科护士优势削弱，竞争激烈，就业压力大。

分析

结论：职业目标——医院护理部主任

职业发展策略——从基层做起，在获得了许多经验后开始逐步晋升。

职业发展路径——初级护师→主管护师→护士长→总护士长→考取高级职称→进修深造
管理学→竞聘护理部副主任→竞聘护理部主任

2. 职业目标的分解与组合

把职业目标分成三个规划期，即：近期规划、中期规划和和远期规划，并对各个规划期及其要实现的目标进行分解

A 计划名称：短期计划（大学计划）

时间跨度：现在岁到大学毕业

总目标：积累专业知识，同时利用其他书籍丰富自我。积累人脉，为自己日后工作的社会关系打下基础。

分目标：在大学期间通过英语六级，考取计算机二级证书。对专业知识掌握牢固并融会贯通，并熟练掌握护理技能操作，考取护士执照。

计划内容：大四过英语 6 级，大三和大四实习，培养动手实践能力，大学期间参加各类社团活动，培养综合能力。

策略和措施：大三努力学习英语，争取在实习前夕通过英语 6 级，并在这两年内多去图书馆，丰富自己的知识面，并适量的学习一些医学方面的专业知识，参加学院的学生会，锻炼自己的能力，以及参加学校社团，丰富自己的兴趣爱好。大三和大四要主动而且积极的表现自己，努力实习。

B 计划名称：中期计划（毕业后五年计划）

时间跨度：22 岁到 27 岁

总目标：在 xx 某综合三甲类医院工作，在工作中不断学习和积累到一些管理和实际操作的经验，培养职业素质，逐步晋升。

分目标：争取进入天津市综合三甲类医院并成为正式编制人员，在医院工作积累经验。并利用业余时间做科研，不断创新，撰写有价值的学术论文。

计划内容：应聘普通护理人员，逐步晋升。

策略和措施：在毕业后的第一年，先尽快就业，在这个岗位上除了完成每日工作外还要细心观察，思考分析，为科研创新积累经验。之后根据自身的条件不断晋升，考取新职称，成为科室护士长，争取成为总护士长。

C 计划名称：远期计划（毕业后十年以上计划）

时间跨度：从 27 岁开始

总目标：在自己的工作岗位上努力工作，争取高级职称，向医院管理层发展。争取在该计划时间内结婚。

分目标：不断积累科研经验，深造管理学以及护理学相关知识。

计划内容：利用自身积累的经验 and 科研基础，向医院管理层发展。

策略和措施：争取成为总护士长，继续积累工作经验以及科研成果，争取出国深造的机会，提高自身的学历，为继续晋升，向医院管理层发展打下基础。

第四章 评估调整

1. 评估的内容

1) 职业目标评估。(是否需要重新选择职业?)

基本不需要,如果有更好的机会的话可以考虑再次选择职业。

2) 职业路径评估。(是否需要调整发展方向?)

基本不需要,如果有更好的机会的话可以考虑改变发展方向。

3) 实施策略评估。(是否需要改变行动策略?)

基本不需要,如果有更好的机会的话可以考虑改变行动策略。

4) 其他因素评估。(身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估)

- a. 若身体出现不可抗拒的因素导致不能继续工作,则暂时停止工作,多看一些书,不断保持学习状态,以备身体复原后继续工作;
- b. 若家庭出现变故或不可挽回的分裂,视情节严重考虑先把家庭的因素放在首要,工作可以先搁置一边;
- c. 若出现其他意外情况,酌情进行处理,总之原则是把家庭放在第一位,创业放在后面。

2. 评估时间

在一般情况下,定期(一年或半年)评估规划;当出现特殊情况时,我会随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则

- 1、清晰性原则:考虑目标措施是否清晰明确?实现目标的步骤是否直截了当?
- 2、变动性原则:目标或措施是否有弹性或缓冲性?是否能依据环境的变化而调整?
- 3、一致性原则:主要目标与分目标是否一致?目标与措施是否一致?个人目标与组织发展目标是否一致?
- 4、激励性原则:目标是否符合自己的性格、兴趣和特长?是否对自己产生内在激励作用?
- 5、全程原则:拟定生涯规划时,必须考虑到生涯发展的整个历程,作全程考虑。

结束语

自己现阶段制定了职业规划书，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

自己能在这里做自己的第一篇职业生涯设计，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会。面对竞争。