

# 职业生涯规划

## 一. 认识自我

“健康所系、性命相托。

当我步入神圣医学学府的时刻，谨庄严宣誓：

我志愿献身医学，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。

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！“

浪漫的梦想需要规划，需要突破现实设下的种种难关，才能见到浪漫的雏形。热血沸腾的时候，我们信誓旦旦。然而，我更希望灰土满面的时候，我能拍拍身上的泥土，笑着对自己说一声加油。

### 1. 个人基本情况

目前就读于柘荣职业学校专业农村医学（定向到农村）一年级。具有较强的 interpersonal 沟通能力、组织协调能力、很强的学习愿望和能力，活泼开朗、乐观坚强；对生活充满热情。

### 2. 职业兴趣

喜欢工作稳定，受人尊重的，要求注意细节，需要基本操作技能的，需要观察分析的，并具备相应的能力。我觉得能为兴趣而工作是件快乐而有成就感的事情，希望能从事一份能够给大家带来帮助并且工作环境相对简单的工作，这也是我选择医学的原因。我也喜欢与人打交道，享受和同学朋友们分享的过程，在日常生活中能与老师、同学、朋友友好相处，待人热情，乐于助人，态度平易近人，处事准备周密，得体，对自己的行为、工作有责任感。相信我也能在工作中结识不同的朋友，与大家建立亲密的友谊

### 3. 个人性格

尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，较为谨慎和保守，缺乏

创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神，心态乐观，缺乏交际能力，危机处理能力有待加强。

#### 4. 职业价值

我不求名利与地位，只求安稳，求一份工作能养活自己而不拖累父母，并且能使自己的亲人过的幸福。我的职业要对家人有帮助，也要有一定的人生价值。其实，无论是哪种职业，都要遵守职业道德，要有职业素养，一心一意要做好本职工作。

#### 5. 胜任能力

医生需要的是更细致和理性的思考，我在细节方面做的好，理性思维有待加强。我有良好的协调能力和合作精神、能控制自己的情绪，但在沟通与交流、逻辑判断与推理有待加强。

#### 6. 自我分析小结

根据以上方面分析总结，我很大程度上认识自己，自己有很多的优点，但也有不少的不足。在不足的地方我会加以改进，不断完善自我。

### 二. 职业生涯条件分析

#### 1. 家庭环境分析

。。。。

#### 2. 学校环境分析

#### 3. 社会环境分析

我们现在面临一个非常好的宏观环境，社会安定，政治稳定，经济发展迅速，并与全球一体化接轨，法制建设不断完善，文化繁荣自由，尖端技术、高新技术突飞猛进。二十一世纪的中华大地充满各种人才成长发展的机遇。但是我们也要看到，人才的竞争日趋激烈，就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，这就更需要在分析好社会现状的基础下，有针对性地做好自己的职业生涯规划。

#### 4. 职业环境分析

目前，临床医学专业毕业生的就业形式越来越困难。由于高等医学院校扩大招生规模，临床医学专业毕业生的总量明显在增加，加剧了就业形势。目前绝大多数的医院的发展重点不在扩大规模而是以急需的、具有一定资历的专业人才为主，大量接收毕业生的情况将不复存在。因此，临床医学专业毕业生的就业形势越来越困难。大城市和发达地区的医疗卫生机构日趋饱和，医学人才市场竞争也日趋激烈。大中城市的综合性医疗机构、经济发达地区的县级医疗

机构原则上都需要硕士，其次就是获得英语六级、计算机二级证书。经济不发达地区、小城镇、农村乡镇医院需求量多，临床医学工作中风险低，竞争压力低，适合毕业生。

### 三. 职业目标定位及其分解组合

#### 1. 职业目标的确定

一名优秀的内科医生

#### 2. 职业目标的分解与组合

过英语六级——顺利毕业获取学士学位——取得执业医师资格——医师

### 四. 具体执行计划

计划名称	时间跨度	总目标	计划内容
短期规划	2017—2019	获取学士学位 提高自己的综合素质 人际关系良好	掌握专业基础知识 积极参加社团等实践活动
中期规划	2019—2021	取得执业医师资格 提高专业能力	多向前辈求教 多学一点临床技巧
长期规划	2021—2040	尚无	尚无

大一：要适应了解大学生活，了解认识自己的专业，确立自己的目标，端正学习态度；适量参加一些活动，锻炼自己，扩展自己的人际交往圈。

大二、大三：这两年开始全面接触和临床相关的基础科目，要掌握好专业知识，打好基础，认真完成每科的学习任务。在这两年之内英语要过六级，计算机要过二级。

大四：要开始在医院见习了，书本的东西往往比较抽象，要带着对书本知识的疑问去见习，多问问带教老师；也要复习、巩固基础学科和知识。

大五：要实习了，实习的时候努力掌握临床技巧，多锻炼临床思维。要顺利毕业获取学士学位。

去医院见习。

a. 一定要记得多多看书，诊断、内、外、妇、儿，没有对疾病的基本认识，怎么去问病史，怎么去做体查？

b. 临床上病人一般都被医生、实习同学，或其他见习同学问过了，你再去问病人同样的问题，病人会不耐烦的。因此在去问病人之前，多看看病例，了解清楚情况了再去问。问的时候注意不要问一下无关紧要的问题，抓住大方向，同时要有一个医生的气概，至少让病人觉得你像个医生，不要怕，不要吞吞吐吐，把握好病人的情绪。

### 五. 评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正

### 1. 评估的内容

- A. 是否在大学期间专业知识扎实牢固，取得各种证书？
- B. 是否能在定向服务单位连续工作六年以上？
- C. 如果出现某些特殊情况而不能当医生一行是否放弃？
- D. 是否能在服务期前两年内顺利考取医师执照？
- E. 是否能在工作中做出成绩，谋求更大的发展空间？
- F. 满服务期六年，是否考虑换工作地点或转行？
- G. 如果不能在五年之内顺利毕业是否会延长学习年限？

### 2. 评估的时间

一般情况下，我会定期一年评估规划，并会根据规划调整的原则进行一定的调整；若出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

### 3. 规划调整的原则

- A. 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？
- B. 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？
- C. 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？
- D. 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。
- E. 具体原则：生涯规划各个阶段的路线划分与安排，必须具体可行。
- F. 实际原则：实现生涯目标的途径很多，在做规划时必须考虑到自己的特质、社会环境、组织环境以及其他相关的因素，选择确定可行的途径。
- G. 可评量原则：规划的设计应有明确的时间限制或标准，易评估、调查，使自己随时掌握执行状况，并为规划提供参考依据。

### 结束语

这是我的职业规划，在做职业规划时，也有在网上参考他人的职业规划，我对我的目标渐渐清晰了，对自己的专业有了一定的初步了解，对未来也有了一定的规划。我现在的目标是要成为一名内科医生，我会坚持向它努力的。假如出现一些特殊情况导致我无法实现这个目标，我会选择开一家店，卖服装或鞋