

H, kJ j || 规划设计



www.docin.com

所在学院： 韶关学院医学院

专业班级： 15 级检验专科班

学号： 15249081038

姓名： 林键玲

E-mail: 1303449604@qq.com

电话： 15814992565 (652565)

目录

前言	3
(一) 什么是职业生涯规划.....	4
(二) 职业生涯规划的内容步骤.....	5
(三) 职业生涯规划准备	9
(四) 职业生涯规划策略（方案）	10
(五) 生涯评估与反 馈	12
结束语.....	15

www.docin.com

前言

“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，执著追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生。”不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。仙桃学院是一个大的百花园，我只是百花园里一棵不起眼的小草，可小小草有一个大大的理想，就让我在这里畅想一下自己的职业生涯。我是一个不甘平凡的男孩，心中总有一种不服输的信念，我想每天都会是一个崭新的开始，面对新的希望，我没有理由去逃避。当朝霞生起的时候，我会放飞我新一天的希望，晚霞落下的时候，我会收获一天的幸福和快乐。因此，面对未来，我信心十足，不管人生道路何等艰

辛，我都会勇敢走下去，直至成功。

一、什么是职业生涯规划

职业生涯规划是指客观认知自己的能力、兴趣、个性和价值观，发展完整而适当的职业自我观念，个人发展与组织发展相结合，在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，深入了解各种职业的需求趋势以及关键成功因素，确定自己的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，高效行动，灵活调整，有效



提升职业发展所需的执行、决策和应变技能，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的事业成功。

职业生涯规划既包括个人对自己进行的个体生涯规划，也包括企业对员工进行的职业规划管理体系。职业生涯规划不仅可以使个人在职业起步阶段成功就业，在职业发展阶段走出困惑，到达成功彼岸；对于企业来说，良好的职业生涯规划管理体系还可以充分发挥员工的潜能，给优秀员工一个明确而具体的职业发展引导，从人力资本增值的角度达成企业价值最大化。中国职业咨询

网借助教育测量学、现代心理学、组织行为学、管理学、职业规划与职业发展理论等相关科学经典理论，结合中国特色的企业管理实践和个人性格特征，形成了比较成熟、完善的职业生涯规划体系。

二、职业生涯规划的内容步骤

（一）知己：自我评估分析



- 你的性格特征

你这一类人往往有很强的创造性，有个性，喜爱表现自我。你们做事通常比较理想化，不重视实际。你们具有一定的艺术才能，但是又不像典型的艺术家一样孤僻、内向。你们可以和人相处良好，开朗、富有浪漫主义色彩，这往往也会使你们成为人群中的亮点。但是你们可能偶尔会不那么有耐力和毅力，当精力耗尽之时会情绪低落，容易信心受挫。你们是比较感性、

敏感的人。

- 你的兴趣特长

你这一类人喜欢的工作要求具备艺术修养、直觉和表现力。由于喜欢表现自己的内心感受，你往往喜欢从事可以展示自己作品的工作，比如演员、明星、指挥家、设计师等等。你们往往勇于展示，不惧怕人群，得到别人的赞许会给你们带来极大的成就感和满足感。你们是需要观众的一类人，所以你们喜欢在公开场合工作，不喜欢独处，害怕孤独。这类人通常在工作中喜欢接触抽象的观念而不是具体的事务。你们比较开放、充满想象力，在内心有自己强大的艺术世界。

- 你要注意的地方

你这一类人应当避免从事机械性工作，不太喜欢与物接触。动手操作能力不如你们的表现力强，所以应当避免从事单一的反复的体力劳动工作。同时，你是天生的表演家，需要人们的掌声和喝彩，由于你们心灵感性、富有想象，尽量不要让自己独处，这样会耗尽你们的心理能量，触到内心的低谷，使你们在工作中无法发挥到极致。

(二)知彼：社会环境分析

医学检验是一门应用性强，发展迅速的应用技术学科，是医学各科中发展最快的专业之一。目前全国共有26个检验系，多个博士点和硕士点。现在每年约有3000余名大专以上的毕业生补充到检验队伍中，使得检验科的人员结构和素质逐步发生

了巨大变化。目前发达国家实验室开设的检验项目达 1300 多项，而我国的三甲医院约有 300 项，县级医院则仅仅 50 余项。由此可见，我国的医学检验事业有广阔的发展前景。

近几年，医学检验专业人才比较紧缺，也许，这正是我们的机遇。但是我们也不能因此而掉以轻心，忽略自身学习的重要性。况且，医学检验学科发展更新很快，检验人员需要不断自主吸收新的知识和新的技术。

(三)职业生涯规划之 SWOT 分析

1、内部环境因素

- 优势因素：做事认真、热情，有责任心，有一定领导能力
- 弱势因素：人际交往能力一般，行事低调，不善于自我宣传

2、外部环境因素

W 机会：就目前而言，医学检验依然是蓬勃发展的行业，社会对检验人才需求量仍然很大

威胁：医学检验对毕业生要求要具备过硬的实际操作能力，以及医学检验事业的不断发展更新，要求检验人员要不断的自主学习新知识新技术。

3、职业发展方向：XX 医院 检验师

4、计划实施

- 短期计划：大学三年 20 15 /9 ———— 201 8 /6

优秀地毕业

○英语通过三四级考试

@计算机通过二级考试

@通过检验师资格考试

在校期间认真学习专业知识、技能。

假期到医院见习，一面巩固在学校学的知识，一面在临床锻炼实际操作能力

- 中期计划

2018/6 至 2022

强化自身， 积累工作经验

@在三甲医院从事检验工作

@熟悉工作环境和行业特点

@积累工作经验， 完成本职工作

@锻炼人际交往能力及领导能力

@完成专升本的学历

- 长期计划

进入医院领导组织， 成为主任检验师



职业生涯规划准备

一是树立积极的榜样，榜样的力量是无穷的，让人有章可循。朋友让你舒服，但导师和教练却能提升你。成功人士的经验是无价的，麦当劳几百万元的加盟费卖的就是经验。而往往一个人只要肯虚心求教就可以得到那些有影响力的人无私的帮助。各行各业的成功人士尤其注意这一点。



二是知道某职业领域信息集散中心在哪儿，保证你是个信息灵通并传播最新信息的人。

三是最优秀的人都是信息最灵通的人，围绕信息集散中心，可以找到或者建立一个志同道合的朋友圈子。

四是方向定下来，策略有了，就要先成为这方面的专家再说。不能完全跟着感觉走，职场和生活都要懂得付出、坚持，以及什么是高标准、严要求。

四、职业生涯策略（方案）

1 知识目标:

- 熟练掌握寄生虫检验、免疫检验、血液学检验、微生物检验、生化检验、临床基础检验的基础理论知识。

- 熟悉常用检验仪器的性能、原理、基本构造、操作技术及日常维护保养的基本知识。

- 具有一定的人文社会科学和自然科学知识，熟悉国家卫生工作及临床实验室管理的有关方针、政策和法规。

- 了解医学检验职称及岗位分类

检验医师（初级）—主治检验医师（中级）—副主任检验医师（副高级）—主任检验医师（高级）

2 能力目标:

- 能熟练进行各种临床标本的采集、标本处理、各种生化、免疫、微生物等常规项目的检验工作，能正确分析检验结果，发送检验报告。
- 能熟练进行分泌物的DNA 检验，PCR 定量分析仪的室内质控、操作及维护。
- 能熟练进行血、尿、大便常规及血型鉴定的检验工作。
- 会熟练使用血球计数仪、血型鉴定仪、尿液分析仪、凝血分析仪、化学发光免疫分析仪等仪器，并能进行室内质控、操作及维护工作。

3 素质目标:

- 具有本行业的职业道德。要有严谨求实、仔细、认真、负责的工作作风。
- 具有按规范、规程操作的习惯。能正确使用检验所需的仪器设备，能独立进行分析检验操作，能正确填写检验记录、计算检验结果、出检验报告。
- 具有应用计算机登录检验标本、处理分析结果及查阅相关知识信息的能力。

- 具有一定的英语水平，借助字典能阅读英文试剂及仪器说明书的能力。
- 具有良好的医院服务文化品质、心理调节能力以及团队合作、协调人际关系的能力。
- 具有符合具体检验岗位的身体条件要求。
- 取得与本专业岗位相关的 1 个以上职业资格证书。

五、生涯评估与反馈

- 自我评价

（一）我的性格，兴趣

1. 个性随和，待人真诚，做事认真，有责任心
2. 观念开明，通情达理
3. 对未来充满期待，崇尚健康简单的生活
4. 人际交往能力稍显不足，但团队合作能力强
5. 对于喜欢的事情充满热情

（二）我的能力

在大学里我还学到了如何组织一些活动，参加有益的社团活动以锻炼自己的交流能力以及面对一些突发事件的应变能力，是自己能够面对各种情况都能够处变不惊，沉着冷静地思考以最好的方式解决。

在大学剩下的两年半里我会去考取英语 3、4 级、计算机 1、2 级的证书和以及驾照为自己以后的工作以及生活做好最充足的准备。

而在实习时我会积极主动的向老师学习，做到不懂就问，不会多做的境界，充分发扬不怕苦不怕累的精神，以学到更多的知识。除了学习外我还会多与病人及其家属进行沟通学习如何处理好医患间的关系，让病人得到最大的尊敬。

（三）职业价值与兴趣

对于职业价值，作为检验人员，我的目标与职责是能够及时的发出检验报告，提供有价值的检验数据，并协助临床医生做好相应的工作，以帮助病患。

对于检验的一些理论课我是很感兴趣的，因为这让我对一些疾病的发生发展以及它的发病原因与诱因有所了解，对于有些疾病的注意事项等我也会知道，这可以让我把自己以及自己的家人照顾的更好。而只要想到以后可以帮到更多的人我也感到很高兴，以及带给我满足感。

- 同学、朋友及家人对我的评价

在同学眼中我是一个个性温和，反应有点迟钝，做事情永远总是慢半拍的人，和人相处不善健谈。对于同学在学习以及生活上需要帮助的只要对我说出来我也总是竭尽所能的进行帮助，而不是说找各种理由去推掉或者说有什么不高兴。

而在家人和朋友的眼睛我是个十足的跳脾气，只要我认定的事我总是十足的认定到底很少改变，如果有人做的事与我的认知是相反地我会自动屏蔽她们的观点。这也就是她们觉得我有的时候很孩子气的原因。对于我身边的人我是从不会对她们敷衍啊什么的，我总是认真的对待她们说过的话以及她们的一些生活习惯我也是记住的，所以她们也会说我是一个知心朋友。

- 规划调整:

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据事实结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。在整个的生涯发展中，我还需要不断地自我探索和对职业的探索，来修正我现在的选择和计划，把控自己的人生节奏。

结束语

梦想总是美好的，现实却不一定如意，所以我们只有梦是不够的。在现在我能做的就是好好学习，掌握扎实专业知识，还要锻炼自己的综合能力。作为医生这个特殊的行业，实践能力更是我们需要锻炼的技巧，所以要加强实践。在学习之余，给自己找个医院实地观察和学习，很多临床经验使我们在书本上学不到的。对于工作后的我们，更应该发挥自己长处，利用我们的知识和行动服务千病人，并虚心和老医生学习临床经验，医生是个要不停学习的职业所以我们不可以放弃学习的时间，利用自己的年轻给自己充电。现代社会对人的能力提出了较高的要求。现代社会要求人具有很强的能力。包括：思维能力、动手能力、组织能力、交往能力、管理能力、综合能力、创造能力，等等。也就是说对人的能力的要求呈现出多样性，且每一种能力都有更深层次的要求。所以现在的人才不再是那些读死书的秀才而是多才多艺的万事通。所以我们在专业上应该是

样样精的同时对于其他的我们可能用的到的专业知识也要样样通。这样才能适应社会的发展而不被淘汰。总而言之我们应该珍惜青春时光，用知识和能力武装自己，为自己的未来做好准备，迎接每时每刻的挑战！

www.docin.com