

我愿清晰明白地走我人生的道
路,不想在迷茫中浪费生命
-我的职业生涯规划

某某学校

院系 姓名

目录

第一章	前言	4
第二章	自我认知	5
	(一) 我之大家见	
	(二) 我的职业规划测评报告	
第三章	环境认知	16
	(一) 家庭环境分析	
	(二) 学校环境分析	
	(三) 社会环境分析	
	(四) 职业环境分析	
	(五) 目标单位环境分析	
	(六) 地域分析	
第四章	确定目标	26
第五章	职业定位	
	(一) SWOT 分析	
	(二) 外部环境的机遇和挑战	
	(三) SWOT 策略分析	
第六章	实施策略	27
第七章	评估调整	32
第八章	结束语	33

序

理想和目标是指路灯,有了理想,有了目标,才能铸就一双坚强有力的翅膀.人生的道路是那样的崎岖不平和岔路交乱,不知哪个路口又将通向那条道路,而在那路上又将遭遇什么,所以我能做的就是找到我心中的方向,朝着这个方向笔直向前,勇敢地前进.

千里之行,始于足下.我相信再长再难的路只要脚踏实地,一步一步总能走完,我将不畏惧沿途的风雨.

既然选择了远方,便只顾风雨兼程.

生命的年轻要用勇气和勤劳来灌溉,我要在我年轻之时,用心畅想,用双手实现,不在这生活水平不断提高的时代,贪图享逸,不知自我.

我愿清晰明白的走我人生的道路,不想在迷茫中浪费生命.

第一章 前言

2010年9月,我来到了徐州医学院医学技术学院,我的专业是医学检验,这与我当初想当医生的愿望有些背道,但是几个月的学习下来,我已经从心里接受他了.我想很多事情一旦定了就很难改变,但我们可以改变自己,去接受去热爱.现在我一心一意地想学好这门专业.都说学医很苦,但是我不怕,我想我应该会很享受刻苦学习时的充实.从小我就是 一个有斗志不服输也不怕输的人,一旦我有了目标,我就会 竭尽全力去完成,我相信天道酬勤,一份耕耘一分收获,我将 脚踏实地的去实现我的梦想,成为一名优秀的检验人才.

我想通过科学的规划,了解发展自己的能力,发现培养自己的兴趣,洞察自己的性格,分析并树立正确的职业价值观,不断调整学习的习惯,使自己处于最佳的学习和生活状态,全方位发展,多元化挖掘自己的潜力,让我的大学生活多姿 多彩,不虚度光阴,蹉跎岁月.

我的职业生涯规划的流程:

- | | |
|----------|----------|
| (1) 自我认知 | (4) 职业定位 |
| (2) 环境认知 | (5) 实施策略 |
| (3) 确定目标 | (6) 评估调整 |

第一章 自我认知

职业生涯规划是一个自内而外的过程,首先要理清自己期望达到的期望是什么,然后去寻找调试自己的生涯发展活动,最终获得期望的结果.

一 我之大家见

(一) 我之大家见

*老师眼中的我

自我控制力强,态度端正,踏实认真,工作积极主动

*同学眼中的我

为人随和,性格活泼,积极参加各项活动

*父母眼中的我

懂事听话,自理能力不错,学习和生活中都较独立,缺乏耐力,不细致

(二) 我之我见

客观指标	我眼中的情况
性格	整体较活泼,很随和,有自己的原则
价值观	做一个我能看得起的人,能靠双手改变命运,永不言弃,可以因为自己的努力而让别人可以依靠
道德品质	从小一直遵守社会道德,善良得对待我所遇见的,现在正以一个中国共产党员的标准严格要求自己,从思想到行动,不断规

	范自己
兴 趣	读书 读过不少中外名著, 喜欢小说, 散文, 诗集, 特别是海子和泰戈尔的, 其他各种, 像杂文和励志的以及人生哲理的我都比较喜欢
爱 好	写作 一直保持着写日记的习惯, 有利于整理和反思 写字 闲暇或烦躁时, 写字能让人平静, 也可以是人在一段时间的工作和学习下得以放松 听歌 听音乐能让人感到轻松, 也能改变心情, 没事的时候我喜欢的娱乐方式 反思 一味的行动而不反思易使人迷失, 取得效果也不佳, 所以经常给自己一点时间去总结思考
个人需求	达到自己的理想, 实现自己的价值观 得到别人的认同, 以及生活的充实
个人目标	不断学习提高自己, 加强专业的素养 关爱家人, 孝敬父母, 家庭美满
智商	普通水平, 但我相信天道酬勤
情商	普通, 但我希望在生活中不断积累加强
心理	状态良好, 自我调节能力强
身体	比较健康, 但运动较少, 有待加强
思维	喜欢循环渐进, 一步步来, 在事后一定会总结
教育	大学本科水平

负担	自我的要求, 家人的期盼
能力	参加了学校的不少活动, 累计了不少实践能力

二 我的职业生涯测评报告

(一) 性格探索报告

性格类型主人型...热情主动的帮人把事情做好 性格描述

*你非常重视与别人的关系, 已察觉出他人的需要, 并善于给他人实际关怀, 待人友好, 善解人意并有很强的责任感. 看到周围的人舒适和快乐, 也会感觉快乐和幸福, 很健谈, 因此非常受欢迎.

*你热情, 有活力, 乐于合作, 有同情心, 机敏圆滑, 希望得到别人的赞同和鼓励, 冷淡和不友好会伤害你, 你需要

和睦的人际关系, 对于批评和漠视非常敏感, 竞争和冲突

你感到不愉快, 因此尽力避免发生这样的事情.

*你很实际有条理, 做事彻底, 由一致性, 对细节和事实有出色的记忆力, 并且希望别人也如此. 主演与眼前, 在经验和事实上做出决策, 将事情赶排妥当, 喜欢自己成为活跃而有用的人, 能很好的适应日常的常规工作和活动. 不喜欢做需要抽象观点或客观分析的工作, 喜爱自己的全部, 对自己爱护有加.

*你喜欢组织众人和控制局势, 与他人合力圆满又按时地完成任务. 细化南拳和稳定的婚经, 支持现存制度, 注重并很好的遵守社会约定规范, 忠于自己的职责, 并愿意超出自己的责任范围而做

一些对别人又帮助或有益处的事情,在遇到困难和取得成功时,都很积极活跃,希望付出能得到回报或赞扬.

VS

现实验证

*在生活中,我总是用心和别人相处,一直坚持着己所不欲,勿施于人的处世方法,并且尽自己所能帮助别人,喜欢在别人难过的时候去倾听他们的烦恼,关心别人的同时我也能感受到快乐和满足。

*我总是把自己调整到最佳状态来迎接生活,即使不快,我也能在短暂的时间后恢复,能很好的控制自己的情绪。我不习惯别人的冷漠,那让我感到自己的尊严被伤害,所以我很反感冷漠的态度,面对别人的批评,我一向能虚心受教,不会因为品评而颓废,我性格随和,不喜欢冲突,一般避免这类情况,但若触及了原则的事,我就决不退让

*我做事认真,条理却不是很清楚,又有些粗枝大叶,不够细致,不过为此我也做了许多努力,慢慢改变自己这个不好的习惯。

*我做事喜欢对整体有把握,从开始就有明确的方向和目标,这样有利自我调整,我对自己的要求较高,对别人也希望他们能尽全力做好,在合作中,我非常在意彼此之间的合作,我相信只要同心一定会成功,只要努力就一定会有收获,所以面对困难,我也会勇敢。

可能的盲点

*你很敏感,做事总是希望得到别人的鼓励和赞赏,担心被忽视,不愿接受批评,很可能变得沮丧和郁闷.

*你通常很难变通,拒绝尝试新方法,习惯根据经验作出决定,以至于信息不对称造成决策的草率,建议尽量开放的接受外部变化,放慢决策的进度.

*你过分的在意别人的情感和想法,以至于总是给与别人额外的关心和帮助,有时态度强硬,容易请战别人的空间,你需要考虑一下自己提供的帮助是不是别人的需要.当遇到冲突时,为了保护和睦的人际关系,通常采取回避或是妥协的方式,而非积极的正面的处理方式.

VS

现实验证

*面对批评,我会感到难过,为自己没有做好事而惭愧,会更加努力,不想让对我有期望的人失望。

*在变通这一块儿有待加强,我有时会很倔强,决定了就不再改变。

*我是很在意别人的情感,从不愿委屈了别人,会尽心帮助别人,但是更加尊重别人,不会强硬和多事。但是遇到冲突时会显弱势,不太会正面解决,妥协为多。

VS 结果:总体符合,不足之处要弥补,要多接触社会,多留心生活,阅读一些为人处事的书籍,不断提高自身养,在和别人交往中,提高自己的交际能力。

（二）职业价值观探索报告

我最突出的职业价值观是赞誉赏识和注重关系

赞誉赏识描述：

赞誉赏识表示，你对职业的追求，是能够使自己获得充分的领导力提升机会，并拥有充分的权威，能够对他人的工作提出指导，并且这个职位是富有社会声望的。在这个方面细化分析，可以看出你：

希望在工作中，自己所付出的努力与才能能及时被同事领导认可；

期望能够在工作中有较充分的职位或地位提升空间与机会；

渴望通过工作获得较好的社会地位，从而博得同学和朋友的羡慕；

希望所从事的工作在社会上的地位比较高；

渴望着对工作的付出和在工作方面取得的成绩可以博得业界的认可；

希望通过积极的工作，能过获得更多的指导权；

准备在工作中有较充分的管理能力，从而可以自主把事物以自己的想法进行妥当安排；

希望工作内容是制定行动计划，知道大家共同努力。

现实验证

我相信付出总有回报，但效果不一定立刻就能显现，所以我在别人对我的肯定，但并不太过执着，做事的时候我只想做好这件事，其他不会想太多。

喜欢做事循环渐进，一步步来，只有打好基础，才能向更高的方向发展

希望有一个好的社会身份，能得到别人的尊重

通过自己的努力，让自己的职业显示出其意义

想在自己的工作中取得成绩

做事总是很用心，尽忠自己的职责

做事不喜欢依赖别人，喜欢用自己的双手打拼出成功的喜悦

注重关系描述

注重关系的描述是，期望工作的内容是给予别人的帮助并希望在这样的职位上同事之间关系融洽，大家都有积极的道德观念和社会服务意识。在这个方面细化分析，可以看出你：

希望在工作中能够拥有与同事和谐的关系，并且与上下级也能够融洽相处；

希望自己的工作是具有团队合作性质的，能够以团体共同努力的方式进行工作；

希望自己的工作能够接触到不同类型群体层次的人；

希望自己的工作或服务他人取向的，能够在工作上几句他人服务；

希望自己的工作合乎社会道德的,或者是能够在道德的原则下行事的.

IS

现实验证

人是处于和其他事物相联系生物,只有和睦的关系才能铸就成功。

我虽然喜欢独自做事,但与别人合作也是令人愉快的一件事,也能提高人际交往能力。

我不是很擅长和陌生人打交道,到我有心去尝试去努力,去接触不同的人,有次我能学到很多。

进入了医学的事业,我就想要努力去走这条深远的道路。

VS 结果:总体符合,要弥补不足之处,学会与他人合作交往。

(三) 职业兴趣探索报告

职业兴趣描述

一方面喜欢想象型丰富的自由创造性工作,一方面又倾向于遵守规则,即喜欢抽象的观念性活动,又倾向于满足固定化的事物活动,具有一定程度的双重性格。

在工作中,倾向于恪守事物规则,但往往对人并不过分苛求,乐于维护道德良知和责任感,即喜欢幻想,但也能注重现实,做事给人一本正经的印象,认真工作,追求完美,虽然接受按部就班的事物工作,但也乐于有所创新。

所适宜的工作环境,能接受常规惯例性的工作。一般不倾向于

国与挑战性和变化的工作，但如能安排适当的刺激带动个人创造性更佳。

IS

现实验证

在疲惫时会幻想很多，有时会灵光一现，想出一些好点子，有一定的创造力，喜欢安稳的工作，但讨厌墨守陈规。

我对自己的要求严格，对于别人，在有些地方我很严格，无关大要的事，我也是比较松的，我的心性比较平稳，越是遇到大事我越是冷静。

VS 结果：总体符合，要加强创造力的培养，多参加实践活动，从中学会应变得能力。

（四）职业技能探索报告

批判性思考 在解决问题时，运用逻辑分析和推理的方法，鉴别不同方案，决议或方法的优劣

学习策略 在学习或者教授新知识时，根据具体情况选择并使用合适的学习方式和教学方法

人际敏感 关注他人的反应，理解他人为什么做出这样的反应
积极倾听 注意倾听他人的讲话，理解要点，在恰当的时机提问，不随意打断别人的讲话

人员管理 激励促进和指导他人的工作，确定工作的最佳人选
批判性思考 遇到问题时，通常能从不同方面去思考，不会钻牛角尖，不喜欢太片面地去认识一件事

学习策略 能够平衡好学习与工作，有自己的学习方法

安全感 能够清醒的面对别人对我的看法或评价，不会去在意不需在意的事情

积极倾听 尊重别人的说话，会很认真地去倾听

VS 结果：总体符合，要全面发展自己，能满足社会的需要

(五) 学习风格探索报告

行动型，反省型，理论型，实际型的详细情况

	分值	等级	描述
行动型	5.2	C	中等
反省型	8.8	B	强烈偏好
理论型	6.5	C	中等偏好
实际型	5	C	中等偏好

学习情景描述

反省型学习者在下列活动中学习效果最佳：要求或鼓励他们观察，思考这些活动。他们在实践中能够后退，并倾听观察团队的工作，在开会或看电影的时候坐在后面。允许他们在行动之前思考，在发表观点以前有时间准备，有机会阅读一下介绍背景情况的材料，他们能够进行艰苦的研究，即调查汇总信息，摆明事实真相。他们有机会回顾所发生的事情及他们所学到的东西。要求他们提出谨慎思考过的分析和报告。帮助他们在没有威胁的情况下与他人交流意见，既没有事先的约定，没有结构化学习经验的束缚。他们能在方便的时候，且在没有任何压力及紧张期限的情况下

做

出决定。

反省型血者在下列活动中学习效果最差,也许会反对这些活动:他们被迫抛头露面,即做领导,主席或当着旁观者作角色扮演.它满卷入一些未经计划而需要行动的境遇.他们在未经提醒的情况下投入某项工作,提供给他们的数据不足以支持结论.提供给他们的做事指导呆板沉闷.他们担心时间压力或在不同的活动之间奔忙.为了利益,他们不得不走捷径或做表面工作.

现实验证

我做事之前一般都会想清楚,三思而后行,不喜欢鲁莽;冲动的时候不多,一般都能被我控制住.

我很喜欢反省总结,这样我就能明白自己的不足和进步,也为下一次做好准备,我相信有准备才能有机会.

我做事喜欢在很安静平稳的环境下,也要有充足的准备,这样我会信心满满,因此我的应变能力比是很强,也没有很多大型活动工作的经验,这方面有待加强,我也要为此多努力.

VS 结果:总体符合,要注重加强自己的应变能力,为以后的实际工作打下基础.

后记 通过我的自我认识,我更加清楚自己,更明白怎样根据自身条件来规划我的人生.

第三章 环境认知

不同的环境陶冶不同的性情,造就不同的人生,对环境外部的分析是职业生涯规划中不可缺少的一部分.

题目我是生活在怎样的一个环境中,有次我要从以下几个方面来分析:

一 家庭环境分析

实际情况:

家庭情况:略 经济情况:略 家庭文化:略

家人期望:期望我能取得好的学习成绩,及后能找到一份好的工作,在工作中踏实努力,生活安稳舒心。

我的分析:父母一直认为知识很重要,所以尽管家境并不好,他们仍竭尽全力给我创造好的学习条件,为此他们吃了很多苦,所以我很早就下定决心,一定要努力,让父母的付出有价值,不让他们失望。

二 学校环境分析

1 学校情况

徐州医学院坐落于江苏省徐州市。学校建于一八九五年,迄今已有五十年办学历程,目前,已发展成为苏北地区乃至整个淮海经济区医学教育,医疗服务和与学科研究的中心,是该地区办学历史悠久,特色鲜明的一所高等医学院。

学校现有四个校区,设有十四个院系,部.由附属医院七家,教学实习基地八十余家,可用于教学的床位近一万张.现有国家级重点学科建设培育点一个,省级重点学科五个,省级优秀学科梯队一个,省级

科技创新团队一个,省级重点实验室两个,各类研究所中心八个。

学校今年有十四个本科专业,面向江苏、上海、浙江、安徽、福建、江西、江西、山东、河南、湖北、湖南、陕西、四川、青海、新疆十四个省招生。学校一九八五年开始招收硕士研究生,现有三十三个硕士学位授予点,临床医学为一级硕士学位授予点;学校具有在职申请硕士学位授予权。二零零八年面向全国招收硕士研究生三百六十人。一九九三年起麻醉学、生物化学与分子生物学学科分别与中国科技大学、华中科技大学、中国医科大学、中科院上海药物所等单位联合培养博士研究生。目前,各类在校生有一万四千余人,其中本专科学生九千余人,研究生八百余人,留学生五十一人,成人教育本、专科学生四千余人。有博士、硕士生导师二百六十四人,教授、主任医师一百三十余人,副教授、副主任医师近三百人,具有副高以上职称的兼职教师三百余人,聘请国外兼职教授、客座教授二十余名。

学校具有良好的校风和育人环境,党政领导班子团结务实、开拓创新。二零零一年以来,连续八次名列全国高等医学院校综合实力五十强。学校被评为首家江苏省普通高等院校校风建设优秀单位,荣获省首批“党的建设和思想政治工作先进高校”和省“文明学校”称号。二零零五年学校以“优秀”乘机通过教育部本科教学工作水平评估。二零零六年学校顺利通过江苏省委教育工委高校基层党组织建设工作考核。二零零七年被江苏省教育厅评为江苏省高等学校思想政治教育工作先进集体。

学校坚持“立足苏北,服务全省,辐射全国”的发展战略,坚持

以本科教育为主体，积极发展研究生教育，按照办学质量、结构、规模、效益协调发展的原则，确保学校在淮海经济区医、教、研各方面的核心地位，在此基础上努力把我院建设成在国内外有一定影响的医学名校。

我的分析:我的母校,学州医学院虽然地处苏北,但是它有明确的目标,优良的学风,刻苦踏实的同学,因此我很有信心,也希望自己能够成为学校的一抹色彩.

2 专业情况

培养目标:本专业培养具有基础医学,临床医学,医学检验等方面的基本理论知识和基本能力,能在各级医院,血站及防疫等部门从事医学检验及医学类实验室工作的医学高级专门人才.

培养要求:本专业学生主要学习基础医学,临床医学,医学检验方面的基础理论知识,受到医学检验操作技能及卫生检验的基本能力.

毕业生应获得以下几方面的知识和能力:

- 1 医用化学,医用物理学和基础化学的基本理论知识和实验技能;
- 2 临床疾病诊断的基本知识
- 3 临床医学检验的基本理论知识和实验操作技能
- 4 数理统计和计算机应用的基本知识和技能
- 5 各种常用医学检验分析仪器的构造和操作技能
- 6 与健康相关检验的基本知识与技能
- 7 具有临床检验科研工作的初步能力

主干学科:临床医学,基础医学,检验技术

主要课程:有机化学,无机化学,生物化学,医学统计学,分析化学,检验仪器学,生理学,病理学,寄生虫学及检验,微生物学及检验,免疫学及检验,血液学及检验,临床生物化学及检验,临床基础检验,诊断学,内科学,要理学,计算机基础与应用等

主要实践性教学环节:

修业年限:4 年

授予学位:理学学士

主要去向:各级综合或专科医院,医药院校,生物技术公司等

三 社会环境分析

(1) 政治法律环境

我国政局稳定,市场广阔,国家法律不断完善,人民法制观念不断提高.

(2) 社会文化环境

目前人们的教育程度和文化水平越来越高,价值观念也在提高.

(3) 经济环境

全球经济一体化日益显著,企业网络化,信息化进程急剧加速.

(4) 大学生整体就业情况

当今社会,高校毕业生就业困难已成为一个严峻的社会问题(见表一)。

毕业生市场主要呈两个趋势:

(1) 基数大(见表二)

(2) 毕业生市场存在结构性矛盾,造成该矛盾的原因及来自客观外界,同时也存在毕业生主观因素的影响(见表三)

表一 2001—2007 年大学生就业情况

时间/年	毕业生/万人	带就业人数/万人	带就业率/%
2001	114	34	29.82
2002	145	37	25.52
2003	212	52	24.53
2004	280	69	24.63
2005	338	79	23.37
2006	413		
2007	495		

表二 2001—2010 年高校毕业生情况

时间/年	毕业生/万人	增加人数/万人	备注
2001	115		
2002	145	30	
2003	212	67	扩招第一年
2004	280	68	扩招第二年
2005	340	60	扩招第三年
2006	413	73	扩招第四年
2007	700	187	

表三 大学生就业结构性矛盾及就业困难原因

大学生就业 结构性矛盾	1 学科专业间不平衡 2 地区间不平衡 3 学历间不平衡 4 院校间不平衡 5 用人单位间不平衡		
大学生就业 困难的原因	客观 原因	1 城市化带来的人才集中化 2 用人单位对毕业生要求进一步提高 3 各校均对毕业生工作重视，相互竞争激烈	
	主观 原因	1 求稳心态 2 收入观 3 等级观 4 大城市情结（倾向于发达地区，大中城市） 5 就业精神不强（缺乏吃苦耐劳，坚持不懈的精神）	

我的分析：随着高校扩招，工作越来越难找，但是我国经济发展也很迅速，只要我们加强自身素养，这个困难一定能克服。

(5) 医学检验就业情况

近年来,医学检验在我国得到了快速发展,不断建立的新的检验技术,如生化检验中的酶促率法分析技术,临床检验中的干化学试纸条发检测,免疫检验中的放射免疫,酶免疫及化学发光,微生物检验中的全自动鉴定技术和最近发展起来的以聚合酶链反应为代表的分子生物学新技术,使监测方法的灵敏度不断提高,特异性愈来愈好,检测结果也更加准确可靠.检验仪器的迅速发展在医学检验领域更加惹人注目,生化,临床检验,面医学和微生物学检验中的部分项目已实现了全自动或半自动化.医学检验技术的进步和设备的更新换代,对许多疾病的诊断,治疗监测和预后评估都起着越来越重要的作用.过去临床检验科室一直被看作是医院的辅助科室,只对临床部门起辅助作用.而目前检验科室已经成为各医院很重要的一个部门.衡量一个医院整

体水平的高低. 其中很重要的一方面就是这个医院的检验部门能检测多少项目, 检测的水平如何, 以及所应用的技术手段是否先进. 另外, 随着监测技术的不断发展, 检测项目的逐渐增多, 临床疾病的诊断对医学检验项目得依赖愈加明显. 仅此, 检验学科及其相关部门在现代医学中的地位和作用已经越来越受到重视.

医学检验的快速发展对医学检验人才提出了更高的要求, 使得医学检验专业成为当今一月监狱中发展最快的专业之一.

从 80 年代起, 一些医科大学相继建立了医学检验专业, 目前许多大中型医院的检验科室都已有一颗大学检验专业毕业的大学生及研究生. 但目前一些市级, 县级和县级以下的医院中专学历的检验专业人员, 仍然是检验科的主力军, 这些检验人员为我省的医学检验事业做出了很大的贡献, 但由于知识陈旧, 跟不上检验医学的自动化, 规范化, 信息化的发展, 因此基层医院需要实践能力强, 综合素质高, 基础理论知识够用, 能够寻思适应岗位工作的应用型医学检验的人才. 此外, 疾病控制中心, 血站, 计划生育指导站以及相继成立的各种形式的专科医院, 私立医院对医选检验人才也有较大需求, 这就使得医学家眼专科的学生具有很大的发展空间和市场需求.

就业前景: 该专业主要培养具有基础医学, 临床医学, 医学检验等方面基本理论知识和基本能力, 能在各级医院, 血站及防疫等部门从事医学检验及医学类实验室工作的医学专业人才. 学生毕业后的去向呈现多元化, 基本的就业方向有以下几种: 各级医院检验科, 防疫站, 血站等部门从事工作; 商品检验, 环境保护, 海关检疫等部门从事工作; 也

可以从事管理, 一间设备维修, 市级研制及营销工作, 也就是说能适应于社会主义市场经济多样化的需要. 就业分布最多五省市: 湖南, 浙江, 山东, 北京, 广东. 毕业生就业分布统计: 国有企业: 17.78%; 录取研究生: 2.22%; 部队 4.29%; 高等学校 2.22%; 医疗卫生单位 60.00% .

(6) 医学检验SWOT 分析

优势 (Strength)	劣势 (Weakness)
<p>*本科医学检验每年全国招收的人不多, 而且随着医学检验越来越重要, 对这方面的人才需求也在加大</p> <p>*目前, 一些市级, 县级以及县级以下的医院, 检验科室的本科生还很少, 竞争较小</p>	<p>*我校的医学检验不是很强</p> <p>*各医院对检验人才的需求不是很大, 大家的学历不断提高, 竞争在加强</p> <p>*对于国内医疗, 对检验还够重视, 检验的社会地位不是很高</p>
机会 (Opportunity)	挑战 (Threat)
<p>*国内医学检验发展的较晚, 重要性不断加大, 给了检验本科生很大的空间</p>	<p>*很多医院的检验科人员都是中专文凭, 与本科生的工作没有区别, 给本科生带来了很大挑战</p>

四 职业环境分析

一 行业分析

就目前中国的医疗发展和科技进步, 对检验方面的要求更高了, 对检验人才掌握丰富的理论知识, 娴熟的检验技能和良好的适应能力有了更高的要求, 对这方面的优秀人才需求较大, 但是, 一些医院的检验科仍是以中专生为主, 给新一批本科生带来很大竞争

二 职业要求

作为一名检验人员,要有扎实的知识基础和娴熟精湛的操作技能,要有严肃认真的工作态度,积极向上的工作精神,不断思考学习的坚持.努力做好一名医护人员的工作,把握好时机,适应空间环境,找到自己的奋斗目标.

三 职业地位

以前,检验可以知识医院的辅助科室,受到的重视很少,但随着技术的发展,医学的进步,检验成为看病不可缺少的一部分,也是一个医院综合实力评定的一部分,越来越受到人们的重视,社会地位也在提高.

四 职业目标

希望成为一名优秀的检验师,能在一所大医院里当上科室主任五目标工作单位环境分析

江苏省人民医院,亦名南京医科大学第一附属医院,江苏省红十字医院.其前身是 1936 年成立的江苏省立医政学院附设诊疗所.医院目前是江苏省规模最大的综合性三级甲等医院,担负着全省医疗,教学和科研三项中心任务.

医院占地 8.04 万平方米,约 120.5 亩;现有建筑面积 15.2 万平方米,其中医疗业务用房 12.8 万平方米.医院固定资产总额 7.59 亿元,其中医疗设备 4.22 亿元.医院设病床 1850 张,年门急诊 217 万人次,年住院人次 4.2 万人次,年手术 2.5 万台次.医院临床医技科室设备齐全,重点科室技术特色显著.有三个省级重点学科,分别是内科,普外科,皮肤性病科;省级"135"重点学科 15 个,分别是心血管内科,内分

泌科,呼吸内科,消化内科,肾脏内科,老年医学科,普外科,肝脏外科,泌尿外科,皮肤与性病学科,感染病科,而科学与听力学科,临床生殖学科,麻醉科,临床生物学诊断与治疗实验室;省级重点临床专科 24 个.省级医疗诊治中心 4 个,分别是江苏省心脏介入中心,江苏省肝脏移植中心,江苏省急诊医学中心,江苏省耳科疾病与听力障碍诊治中心.医院是一级学科临床医学博士点,是临床医学博士后科研流动站,临床医学博士,硕士学位授予点.南京医科大学第一临床医学院就设在医院内,共有 5 个学系,45 个研究室,担负着南京医科大学的临床教学和实习任务.

医院现有 3 个研究所,19 个研究室.是国家药品临床研究基地,省心肌病定向科研基地,全国首批获准开展辅助生殖技术和人类精子库的单位.全年新获各类科研项目 217 项;新获各科科研项目研究经费 1324 元;新获省"135"学科与人才建设费 1564 元;新获各科成果奖 44 项;发表学术论文 825 篇,其中SCI 收录 74 篇.医院现有职工 2635 人,其中医技人员 2003 人,现有博士生导师 47 人,研究生导师 144 人.医院对外交流活跃,与美国,日本,加拿大,澳大利亚及意大利等国的医院,学科和实验室建立了友好关系.医院注重精神文明建设,先后多次被评为卫生部卫生先进集体,连续多年被评为江苏省省级文明单位,江苏省和南京市十佳医院.

六 地域分析

南京是江苏省的省会城市,经济发达,文化底蕴深厚,社会和谐,城市繁荣.我虽然就读于徐州医学院,但是我的家在南京,等以后毕业了,

在家乡工作,于家庭于事业都更有优势,况且南京是一所非常优秀的城市,适合我在那里去发展.

后记 通过大量资料的调查,我对我的职业有了多角度的分析,对我的职业生涯也更加明晰,也确定了我的目标,下定决心一定要实现人生的理想,做我想要做到的自己,不管前路是否异常艰难,我也要坚定自我.

第四章 确定目标

明确的目标将引领前行的方向,奠定成功的基础。它是我们克服困难时的勇气,是我们昂首前进的信心,使我们跌倒再爬起的坚定。它让我们实现了梦想,让我们在逆境中一次次站起,一点点成长,让我们的生命迸发着激情,燃烧着斗志。

题记: 既然我选择了这个职业,我就要做到最好

一 我的职业生涯规划总表

职业路线: 技师—主管检验师—科室副主任—科室主任—检验专家			
	开始时间	终止时间	总目标
短期目标	2010年9月	2013年6月	优秀毕业生, 检验师
中期目标	2013年7月	2022年6月	检验科副主任,
长期目标	2023年7月	2033年6月	检验科主任, 检验专家
人生目标	献身医学检验事业		

我的职业生涯规划分表

时间	职务目标	能力目标
大二	部门的部长	过计算机二级, 得一等奖学金 加强英语训练, 夯实专业基础
大三	院学生会干部	培养综合素质, 学习踏实努力, 拿到一等奖学金,
大四	实习组组长	熟练掌握职业技能, 给领导老师一个好印象, 以优秀毕业生身份毕业
毕业后五年	检验科室副主任	对工作很熟悉, 取得主管检验技师资格
毕业后十年	检验科室主任	成为一名优秀的检验师, 朝专家发展
毕业后二十年	检验专家	有自己的创新与理论, 推动检验事业发展, 有广泛的社交圈和一定的知名度

第五章 职业定位

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主观条件谋求最佳匹配, 即人职匹配. 人职匹配时将个人的主观条件与大蒜从事的职业岗位的要求相比较, 帮助个人寻找与其个人条件较为一致的职业, 最终达到人与职业的最佳匹配的过程, 实现人职匹配和和谐就业.

一 SWOT 分析

(一) 内部环境的优劣分析

优势因素

1 学习成绩不错

2 积极参加院系的活动, 增强了自己的能力

- 3 积极进取，有上进心，责任感强
- 4 做事有目标，喜欢全力以赴，计划性强
- 5 较强的适应力和独立能力
- 6 情绪的控制力强

弱势因素

- 1 不善于领导，需进一步加强
- 2 心理不稳定，做事易浮躁
- 3 不够耐心，不够细致
- 4 社会经验不足，实践不够
- 5 主观性有些强
- 6 对于工作的环境要求高，要在安静时才能专注

(二) 外部环境的机遇和挑战

机会因素

- 1 社会安定，人民更加注重身体健康，人才需求量渐大
- 2 学校比较注重个人素质能力的提高
- 3 学校与工作单位关系密切

威胁因素

- 1 学校与家庭相隔两地
- 2 学校名气不大
- 3 就业单位对毕业生的要求提高，社会竞争残酷，人才济济
- 5 该职业社会地位不高

(三) SWOT 策略分析

外部环境分析	机会	威胁
内部环境分析	本科教育发展空间大	学校名气不大，竞争激烈
优势	优势机会策略	优势威胁策略
学习, 适应能力较强 有确定的目标 做事全力以赴	进一步提高自身素质 保持优异的专业成绩, 丰富 自己的知识面	提高自己的能力, 增强竞争 力; 在自己的专业中做出成 绩.
劣势	劣势机会策略	劣势威胁策略
不够细致耐心, 与人交往经验不足 做事有时会浮躁	多总结多反省, 一点点改变 自己的弱点, 多参加活动, 与人交流	不气馁, 从基层做起, 巩固专 业知识, 保持一积极向上的心

二 职业定位轮

职业目标 检验科室主任，检验专家

职业发展性质 技术路线

职业发展路线 检验技士—检验技师—主管检验师—检验
科室主任

第六章 实施策略

题 愿望只是美丽的彩虹，行动才是浇灌果实的雨水

战略升级

我把我的职业生也是其分为五个阶段：夯实基础阶段，探索积累阶段，职业攀崖阶段，发展成熟阶段，发挥余热阶段。因我还是一名大学生，

我将重点介绍我大学时的实施策略。

退休及以后	发挥余热阶段
39-50 岁	发展成熟阶段
29-38 岁	职业攀崖阶段
24-28 岁	探索积累阶段
大学期间	夯实基础阶段
我要脚踏实地往上爬	

一 夯实基础阶段

(一) 年龄区间

[20-23 岁]

(二) 总目标

思想方面：拥有高尚的情操

技能方面：获得计算机二级证书；通过英语六级

能力方面：提高交际能力，口头表达能力，组织能力

学习方面：扎实掌握检验技能与理论知识

(三) 实施策略

大一下学期

阶段目标：调整心态，认真学习，通过英语四级

阶段任务：

1 2 月—4 月 认真准备英语，全力备考四级

2 3 月 参加英语口语培训班，认真学习

3 7月—8月 学习电脑，为大二的计算机二级准备

复习大二的知识，巩固总结

大二

1 9月—10月 计算机二级，

2 10月以后 加强英语训练，备考六级

位考研准备相关资料

3 7月份 找一个兼职，锻炼交际能力

4 8月份 复习大一与大二的专业知识，重点学科

大三与大四

在这两年里，要积累经验将，该拿的证书都拿到，保持优秀的成绩，多学习一些考研需要的知识

后记 希望我能有毅力做到我所希望的

第七章 评估调整

题记 人生充满了变数，有的时候决定好的事情在一定的环境下将成为泡影，此时我们就要大胆的放弃，重新选择一条可以走下去的路。

一 评估内容

(一) 职业评估目标

A. If 就业环境与目标不同，我选择适应环境

B. If 自身能力无法达到目标，选择放弃，重新制定适合的目标

C. If 自身能力可以达到，受环境限制，我选择坚持

(二) 职业路经评估

A 大学阶段

If 我发现自己不擅长检验学习

Then 向前辈学习，老师请教，制定合理的学习方案

B 工作初期

If 我发现我不适合检验工作

Then 谋求新的发展方向

C 工作中期

If 我发现自己不适合做一名检验师

Then 请教前辈，多方学习，适应环境和职业需求

D 工作后期

If 我发现自己不适合从事检验工作

Then 提高自身修养，直至适应该工作

三 实施策略评估

A. If 我的职业生涯规划路线不适合或不奏效

Then 根据职业调整路线，选择另一条道路

B. If 短期内工作劳累压力偏大时

Then 多休息，可以旅游去散心

C. If 长时间劳累压力大时

Then 调整工作的心态及方法

二 调整原则

针对性原则：针对学习，家庭，职业发展状况

实事求是原则：如是评价自己各方面状况

特殊性原则：特殊情况特殊对待

阶段性原则：根据自身状况对每个阶段计划作及时调整

完整性原则：计划的调整须照顾整个计划的完整性

后记我要随机应变，用适当的调整步伐来战胜困难

第八章 结束语

一路走来，这份人生的规划才刚刚启程，知道了许多，也还有许多仍不明朗，但我已经在开始的时候做好了准备，去迎接即将到来的一切，不管未来是如何，只愿我心依旧。而我也将感谢给我逆境的众生。