

2012年大学生职业生涯规划书

学院：

专业：

年级：

姓名：

性别：

一、自我分析

进入了****，选择了康复治疗学，其实我的就业已经有了相当明确的方向。我想要成为一名医学相关的工作人员，尽管康复治疗学属于理学，但是它所面对的仍然是病人。我想要看到一位位重症患者在康复治疗了以后病情能有所好转，身体逐渐恢复，这是一个长期的过程，需要有足够的时间和耐心。帮助他人、服务他人能让我感受到自身存在的价值，康复就能给这种感受。虽然我喜欢这个专业，希望能帮助他人，但是我也渴望拥有一份可观的收入，让我生活得更好，同时也希望医患关系能是一种和谐关系。

培训经历：在****中，我成功进入了校学生会，成为社区服务部的一名干事，参加的各项活动使我的各种能力得到迅速提升，我还参加了学生会组织的干事培训，学会了写策划书等，能力得到进一步提升。

二、职业分析

家庭环境分析：家人的身体不好，以前爷爷也瘫痪在床，需进行康复，希望学好康复能帮到家人

学校环境分析：*****的康复专业在浙江省内处于领先水平，其水平甚至超越浙江医科大学，*****附属第二医院也属于康复医院。

社会环境分析：康复医学正在世界范围内兴起。在一些发达国家中尤为迅速它与预防医学，临床医学相并列，被人们誉为第三医学。在国内，康复医学虽然仍然是一门新兴学科，但其发展迅速，已成为一系统的医学专业，日益被人们所重视。在全国范围内对各类残疾人进行的抽样调查中将残疾分成六类，包括：视力残疾、听力语言残疾、智力残疾、精神残疾、多重残疾。2006年中的残疾调查显示，残疾人占全国总人口的比例为6.34%。如此多的残疾人却大多数没有得到康复治疗，这是一个非常严肃的问题。目前国内三甲级以上医院都设有康复科，还有许多康复中心，都在招康复治疗师。我所了解的医院中康复病房床位都已满，所以康复治疗师任重而道远。

就业方向分析：康复学生毕业后就业方向大致有三种：1.到医院或康复中心做治疗师 2.考公务员，到卫生部门就职 3.留校或到其他大学担任教师。针对个人情况，我更倾向于第一种。

三、 职业定位

1、 内部环境因素

优势因素：做事认真，有责任心，有耐心，能吃苦耐劳，待人友善

弱势因素：人际交往能力一般，行事低调，不善于自我宣传，不善于和陌生人沟通

2、 外部环境因素

机会：就目前而言，康复医学是蓬勃发展的新行业，社会对康复人才

需求量仍然很大

威胁：许多人对康复并不了解，残疾之后不会想到来做康复治疗，康复医学仍然需要继续加大宣传力度，让更多的人了解康复，相信康复。

四、 计划实施

短期计划：2011.9--2015.6

- 1、大一英语过四级且达到考六级的分数
- 2、大二英语过六级、计算机过二级
- 3、在**校区的这两年，多参加一些活动，多拿一些证件，如：导医证
- 4、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，一面锻炼实际操作能力。
- 5、大三大四准备考研

中期计划：2015.9--2018.6

- 1、有自己的研究课题，做出成果
- 2、锻炼自身的动手能力
- 3、学好专业知识，学以致用

后期计划：2018.9--2023

强化自身，积累工作经验

- 1、在三甲医院从事康复工作
- 2、熟悉工作环境和行业特点
- 3、积累工作经验，完成本职工作
- 4、锻炼人际交往能力及领导能力

长期计划:2023--2050

进入医院领导组织

- 1、成为康复方面的领导者
- 2、与医院内的人都打好关系，互帮互助
- 3、与患者建立良好的医患关系

理想的薪酬水平

刚毕业，我对薪酬要求并不高，只要院方能够肯定我的工作能力。至于工资，能够确保我的生活，不用再伸手向爸妈要钱就行。

至于理想薪酬，5万/年。

五、评估调整

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变化及时的评估与修正。在整个的生涯发展中，我们还需要不断的自我探索和对职业的探索来修正我们现在的选择和计划。

六、结束语

在走向人生目的地之前，现为自己设计好一份人生地图是十分重要的。有了它，我们就不用害怕，因为它不会让我们在风雨中迷失方向，让我们的路走得比想象得更远，可以达到更多的目的地。一个人若要获得成功，就必须拿出勇气，付出努力，不断拼搏奋斗。成功，不相信眼泪，不相信颓废，不相信胆怯，不相信幻影，他只垂青有充分准备充分付出的人。未来，掌握在自己的手中。所有的退却都不找借口，所有的挑战都勇敢面对，奋勇向前，只有必胜的信念才可向成功、向梦想越靠越近。

2012年4月20日