

大学生职业生涯规划书

①

制作日期：2013 年 11 月 23 日

个人资料

姓名：

性别：

年龄：

籍贯：

学校：

专业：

班级：

学号：

E-mail：

联系电话：

联系地址：

目录

引言

第一章：认识自我

第二章：职业生涯分析

第三章：职业目标定位及其分解组合

第四章：具体执行计划

第五章：评估调整

结束语

引言：

《礼记》上有句话，凡事预则立，不预则废，人生的职业生涯亦是如此。作为一个大一的学生，职业生涯可能还是一个遥不可及的话题。但是，要想真正的在以后职业生涯中有所作为，现在做出一个精确细致的职业规划至关重要。

本规划涉及我将来的发展历程，从我结束学业开始，我将矢志不渝的按照此规划执行。在执行过程中，可以根据现实情况作一些合理的修改，修改内容不违背积极进取的主题，不违背相关的法律法规。本计划至我的职业生涯结束一直有效。

本规划仅作为我的最低职业标准，在执行过程中，不以达到规划中既定目标为目的，积极追求更高层次的发展。

不管规划能否成功实现，作为一个医学生，将来的医生，本着“健康所系，生命相托”的职业性质，本着“仁心，妙术”的校训，我不会因为自己的职业规划而做对不起患者和社会的事情，保持高尚的情操和医德。

我的具体职业规划纲要是：毕业后三年，利用大部分同学硕士研究生学习期间，到中西部医院进行工作，一是响应国家政策，二是就业形势所迫。再根据发展做出下一步决定，选择返回东部沿海找工作，还是将父母接到中西部继续工作，初步计划是回到家乡从头做起，希望能够在医学治疗方面有所成就。

第一章 认识自我

1. 个人基本情况：我自己承认自己不是一个外向的人，也没有太多的特殊技能，但在小时候我的求知欲很强，在家里也拆了很多东西。我选择学医这条路多半是我自己的想法，并不是看到医生可以挣很多钱，当然这也是其中的一个原因，毕竟物质基础决定上层建筑。当然其中跟主要的一个原因是我想得到社会的尊重和认可，我希望自己并没有白在世上走一遭，自己至少在这个世界上留下了一些东西。我的梦想是留下一个可以流传很久的成果，我知道一个再优秀的政客也只会得到一党一派的支持，而也只有医生在什么时候也能留下好名声。
2. 职业兴趣：我对医生这个职业拥有浓厚的兴趣，尽管我知道有时候医生会很累，但是我认为累是一种充实的感觉，我喜欢那种感觉。在心理学上有一个名词叫“延迟满足”，当结束一天劳累的工作，拖着疲倦的身躯回到家中时，那才是一种真正的满足。同时，我愿意帮助弱者，作为我的病人，我一定会竭尽全力使他（她）康复，我尊重弱者，因为他们尊重你，正因为这份爱心，我对医生这一职业充满了兴趣。
3. 职业能力及适应性：在性格测试中，测试结果我是胆汁质，粘液质和抑郁质的混合性格，有能力从事临床医生这一职业。

4. 个人特质：在职业性格测试中，性格倾向于 ISTJ 检查员型，主要性格特质是：沉静，认真；贯彻始终、得人信赖而取得成功。讲求实际，注重事实和有责任感。能够合情合理地去决定应做的事情，而且坚定不移地把它完成，不会因外界事物而分散精神。以做事有次序、有条理为乐—不论在工作上，家庭上或者生活上。重视传统和忠诚。

ISTJ 型的人是严肃的、有责任心的和通情达理的社会坚定分子。他们值得信赖，他们重视承诺，对他们来说，言语就是庄严的宣誓。ISTJ 型的人工作缜密，讲求实际，很有头脑也很现实。他们具有很强的集中力、条理性和准确性。无论他们做什么，都相当有条理和可靠。他们具有坚定不移、深思熟虑的思想，一旦他们着手自己相信是最好的行动方法时，就很难转变或变得沮丧。ISTJ 型的人特别安静和勤奋，对于细节有很强的记忆和判断。他们能够引证准确的事实支持自己的观点，把过去的经历运用到现在的决策中。他们重视和利用符合逻辑、客观的分析，以坚持不懈的态度准时地完成工作，并且总是安排有序，很有条理。他们重视必要的理论体系和传统惯例，对于那些不是如此做事的人则很不耐烦。ISTJ 型的人总是很传统、谨小甚微。他们聆听和喜欢确实、清晰地陈述事物。ISTJ 型的人天生不喜欢显露，即使危机之时，也显得很平静。他们总是显得责无旁贷、坚定

不变、但是在他们冷静的外表之下，也许有强烈却很少表露的反应。^②

这种性格特质适宜从事医生职业。

5. 职业价值观：我的职业测评报告中前三项是审计师、会计、财务经理。我相信我确实能胜任这些工作。但是，相对来说，我更喜欢从事临床医生这一职业，在我的职业测评报告中，外科医生、药剂师、实验室技术人员、牙科医生也是适宜我从事的职业。而且我羡慕医生这一工作，我崇尚完美的医德，的确认识到医生诚然从事的是生命所系，健康所托的工作。我认为这一职业是对社会有意义的。

6. 胜任能力：优势：你是一个认真而严谨的人，勤奋而负有责任感，认准的事情很少会改变或气馁，做事深思熟虑，信守承诺并值得信赖。

你依靠理智的思考来做决定，总是采取客观、合乎逻辑的步骤，不会感情用事，甚至在遇到危机时都能够表现得平静。

你谨慎而传统，重视稳定性、合理性；你天生独立，需要把大量的精力倾注到工作中，并希望其它人也是如此，善于聆听并喜欢将事情清晰而条理的安排好。

你喜欢先充分收集各种信息，然后根据信息去综合考虑实际的解决方法，而不是运用理论去解决。你对细节非常敏感，

有很实际的判断力，决定时能够运用精确的证据和过去的经验来支持自己的观点，并且非常系统有条不紊，对那些不这样做的人没有耐心。

劣势：你非常固执，一旦决定的事情，会对其他的观点置之不理，并经常沉浸于具体的细节和日常的操作中。

你看问题有很强的批判性，通常持怀疑态度，你需要时常的换位思考，更广泛的收集信息，并理智的评估自己的行为带来的可能后果。

你非常独立，我行我素，不能理解不合逻辑的事情，忽视他人的情感，并对与你风格不同的人不能理解，非常挑剔；你要学会欣赏他人的优点并及时表达出来。

你非常有主见，时常会将自己的观点和标准强加给别人，而且无视那些不自信的人的建议。在处理问题时，强求别人按照自己的想法来做，对于未经检验或非常规的方法不加考虑。若能在以后多尝试和接受新颖的、有创造性的方法，你就能做出更有效的决策。^③

对于我来说，诚然存在一些劣势，比如说，固执己见，不善与人交流，这可能对我以后的职业发展有一些不利影响，但是我可以尽可能的改正。

自我分析小结：无论从客观还是主观，临床医生是我的职业

最佳选择。

第二章：职业生涯条件分析

1. 家庭环境分析：家庭经济条件一般，家人一直期望我能够找到一个稳定的工作，不希望我在一个不稳定的环境中起起伏伏，父母学历虽然不高，但是自小从未忽视对我的思想道德的教育，我相信我能够成功处理一些在医院遇到的原则性问题。

2. 学校环境分析：滨州医学院作为一个医学性质的学校，临床医学作为历史最悠久和学校的优势学科被学校重视，而刚刚进行教学实验改革的教改班，更是作为学校的重点，有幸作为教改班的一员，我相信我能够在这五年中学到很多知识和技能。同时，学校还为毕业生准备了就业招聘会，给我们提供了更多的就业机会。

3. 社会环境分析：医学近几年的就业形势并不乐观，随着社会整体学历的提升，医学本科生的就业压力越来越大。国家

在有关医学教育的政策提出:鼓励医学本科生到乡镇机构从事工作,以提高全民的医疗水平,随着这一政策的提出,医学生考研率有明显上升,使得社会竞争跟家激烈。

4. 职业环境分析:(1) 行业分析:现在随着人民收入的提高,对医疗人才的需求量也在不断上升,人业匹配远远未达到饱和状态,医学人才存在缺乏现状,尤其是中西部。

(2) 岗位分析:基层临床医生存在很大的缺乏,导致一些大医院人满为患,基层医生的存在有其重要的意义,如果基层医生能够满足要求,能够很大的遏制一些疾病的蔓延和恶化。

(3) 企业分析:现在医院有公有和私有两种存在形式,公有制医院有国家保障,比较正规。存在部分私有制医院纯以盈利为目的,存在众多问题。

(4) 地域分析:中西部环境相对于东部而言,不如东部环境宜人,风土文化与东部也存在一些差异,这就需要更强的环境适应力。

职业生涯条件分析小结:

职业生涯规划基本能满足职业生涯条件。

第三章：职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定：综合第一章以及第二章的分析得出结论：

职业目标：将来从事临床医生职业。

职业发展策略：进入东部地级医院工作。

职业发展路径：走专家路线。

2. 职业目标的分解与组合：

短期目标（大学计划）：

时间段：2013——2018. 在大学学习期间，完成毕业考试，能够达到考取执业医师资格证的能力，能够拿到奖学金，在毕业时能够和一家西部医院签订就业合同。

中期目标（毕业5年后）

时间段：2013——2023. 在此期间，完成执业医师的考试，能够独立完成大部分临床技能操作，在毕业五年后，能够成为东部地级医院的正式医师或西部地级以上医院的主任医师。

长期目标（毕业后十年以上）

时间段：2013——2028——。在此期间，完成对一项疾病的攻克，随时面对最新的疾病动态，尽己所能，救治最大数量的病人。

第四章 具体制性计划

短期目标具体执行计划：

在大学中，耐心细致的完成每一门科目的学习，在以后的系统学习过程中，认真对待每一个系统章节；珍惜每一次实验的机会，锻炼动手能力。

中期目标具体执行计划：

在工作中，认真对待每一个病人，虚心向资历深的医生学习经验，同时，关注疾病诊治的最新动态，尽量使用最新的疗法减少病患的痛苦。

长期目标具体执行计划：

抓住每一例病人，尽己所能完成救治，积极参加科研活动，至少攻克一例难愈疾病。

人生总目标具体实施计划：

在三十岁之前，完成主任医师的工作，在此期间完成对新家庭的组建，全身心投入工作。30岁以后，在公休时间陪伴父母进行一些旅游。在人之壮年，以工作和科研为重，既然从事医生这一职业，就该尽职尽责，照顾好每一位病人，这样才能于心无愧。

第五章 评估调整

1. 评估调整内容：（1）职业目标评估：如果出现临床医生过剩的情况，我会选择从事生物分子药物的研究工作，尽管工作枯燥无味，但仍然能够为医学事业做贡献。

（2）职业路径评估：当发现医学本科毕业生确实无法胜任临床医生这一工作时，我会选择继续攻读再造。

（3）实施策略评估：如果在毕业十年后不能攻克一种疾病，我会继续努力，有时候科研也需要运气。

（4）其他因素评估：当出现意外情况时，我会立即调整本计划。

2. 评估时间：我将以五年为单位，对职业生涯规划进行评估。当出现特殊意外情况时，我会对本计划作出相应的调整。

3. 规划调整原则：不违背计划初衷，调整内容向上，不违背自己道德的底线，不违背相关法律。

结束语：

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 and 人类身心健康奋斗终生。^④

附：

参考书目

① 《礼记·中庸》

②MBTI 职业性格测试系统

③MBTI 职业性格测试系统

④中华人民共和国国家教委高教司[1991]106 号文件 附件

四