

2014 年职业生涯规划大赛

职业生涯规划书

学 院： 动物科技学院

专业班级： 动物医学

学 号：

姓 名：

联系电话：

电子邮箱：

目 录

总论（引言）
第一章 认识自我	
（一）个人基本情况
（二）职业兴趣
（三）职业能力及适应性
（四）个人特质（MBTI 的性格类型）
（五）职业价值观
第二章 环境分析	
（一）家庭环境分析
（二）学校环境分析
（三）专业环境分析
（四）行业环境分析
（五）职业环境分析
（六）社会环境分析
第三章 职业目标定位、路径选择及实施	
（一）职业目标的确定
（二）对本人职业定位进行SWOT分析
（三）职业目标的分解与组合
第四章 评估调整	
（一）评估的内容
（二）评估的时间
（三）规划调整的原则
（四）结束语
附：参考书目

大学生职业生涯规划书参考内容

总论（引言）：

“你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要”。作为大学生的我，又如何走好自己的下一步呢？只有认真规划，仔细执行，下一步才有精彩可言。人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

第一章 认识自我

1. 个人的基本情况介绍（姓名、性别、生源地、所在学院、班级、担任的职务等）

我叫，性别男，生源地为，是学院 2013 级动医班的一名学生，在班级里担任宣传委员职务。

2. 职业兴趣——喜欢做什么

在我的人才素质测评中，职业兴趣前三项是（RIS）现实型（25分）、探索型（20分）和社会型（20分）。我的具体情况是：

人格方面：直率坦诚、实事求是，动手能力较强，喜欢实际操作，做事喜欢遵循一定的规则，同时思维逻辑性较强，善于通过分析思考解决面临的难题，但并不一定实现具体的操作。喜欢面对疑问和不懈的挑战，不愿循规蹈矩，总是渴望创新。有较强的社会责任感和人道主义倾向，社会适应能力较强。善于与人交往，喜欢周围有别人存在，对别人的事很有兴趣，乐于帮助别人解决难题。助人为乐、有责任心、热情、开朗、友好、善良、易于合作。

职业兴趣：倾向于进行明确、具体分工的，并有一定程序要求的技术型、技能及社会交往性工作，如机械制造、建筑、工程技术、实

验研究人员、计算机程序设计员等等。

3. 职业能力——能够干什么

我的人才素质测评报告结果显示，操作能力得分较高（14分），艺术创作能力得分较低（4分）。我的具体情况是：

动手能力较强，喜欢实际操作，能从事技术性和操作能力要求较高的工作，且社会适应能力较强，能够从事更多时间与人打交道的说服、教育和治疗工作。如教师、心理学工作者、社会活动家等。不善于通过非系统化的、自由的活动进行艺术表现，相应职业有演员、影视工作人员、画家、歌唱家、音乐演奏家、诗人、作家，工艺美术设计人员等。（室内装饰专家、图书管理专家、摄影师、音乐教师、作家、演员、记者、诗人、作曲家、编剧、雕刻家、漫画家）

4. 职业性格——适合干什么（MBTI 性格类型的特点、适合从事职业）

性格特点：活跃、随遇而安、天真率直，灵活、忍耐力强，实际，注重结果，喜欢积极地采取行动解决问题，注重当前，自然不做作，享受和他人在一起，好奇而热心。因为接受现在的一切，所以思维开阔，能够容忍自我和他人。喜欢处理、分解与恢复原状的真实事物。喜欢行动而不是漫谈，是优秀的解决问题的人，会成为适宜外交谈判的人，乐于尝试非传统的方法，而且能够理解晦涩的原则，在符合逻辑的基础上做出决定。讲求实效，在情况必须时非常强硬。但在大多数的社交场合中，很友善，富有魅力、轻松自如而受人欢迎。在任何有他们的场合中，他们总是爽直、多才多艺和有趣，总有没完没了的笑话和故事。他们善于通过缓和气氛以及使冲突的双方相互协调，从而化解紧张的局势。

职业分析：（1）多样性的服务领域，要求你在迅速改变的环境中快速思考/反应的服务领域可以满足该类型人的好奇心和观察力。例

如：警察、消防员、侦探、调查员、房地产经纪人的、情报人员、稽查员、投资、保险经纪人、预算分析师等。(2) 该类型人喜欢冒险，喜欢有一定刺激，所以某些娱乐性的工作会带给他们职业满足。例如：记者、旅游代理、摄像、主持人、演员、拍卖行业等。(3) 该类型人善于进行手工操作，这种操作可以带给你经济、技术的提高，且可以不断实践。例如：承包商、厨师、电器工程师、电信网络专家、后勤和供给人员、财务主管、运动生理学者、教师、野外探险领导者等。

5. 职业价值观——最看重什么

我的价值观类型是，在具体的生活和工作中，我最看重的是：成就感、人际关系、社会地位。较忽略的是：美感、舒适、社会交际。

自我分析小结：

我的性格活泼开朗，认真负责，乐于助人。不善于表达自己的情感。但我对生活和对他人总是充满热情，有着积极乐观的态度。认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但不会去做认为毫无意义的事情。我喜欢务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于独立思考、收集和考察丰富的外在信息。喜欢逻辑的思考和理论的应用。善良、有同情心，关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神。做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。

职业兴趣：喜欢从事技术性强，服务性强，且容易满足成就感的职业，如教师，工程师等。

第二章：环境分析

1. 家庭环境分析

(1)儿时父母的教育影响我形成了做事要谨慎，认真的习惯。

(2)家人期望，及家庭文化，使本人在很大程度上受到影响，它使我在潜意识中存在着危机意识，必须不断努力来完善自己。

(3)家长对子女学习的重视，以及良好的家庭思想教育对我的有益影响很大，父母希望我成为一名对社会有用的人。

2. 学校环境分析

学校特色：所在的 XX 学院，师资力量雄厚，既有在学术上功底深厚、有较高知名度的学者、专家、也有在专业上颇有建树的青年学者。

专业学习：相对丰富和优厚的教学资源为我们的技能培养提供了便利条件，尤其是我院有专门的兽医院为我们提供了良好的实践和就业条件。

3. 专业环境分析

专业特点：动物医学专业性强、研究方向广泛。

人才培养目标：本专业培养具备动物医学方面的基本理论、基本知识和基本技能，能在兽医业务部门、动物生产单位及有关部门从事兽医、防疫检疫、教学、科学研究等工作的高级科学技术人才。

核心课程：动物解剖与组织胚胎学、动物生理学、动物生物化学、兽医病理学、兽医药理学、兽医微生物学与免疫学、兽医内科学、兽医外科学、动物传染病学、动物寄生虫学与寄生虫病学、兽医产科学、兽医公共卫生学、中兽医学。

就业方向：动物医学专业的学生毕业后可从事畜牧兽医行政管理、进出口动物及其产品的检验、肉品卫生检验、饲料工业、食品安全、环境保护、畜禽疾病的诊断与防治、伴侣动物医疗保健、实验动物、比较医学、公共卫生及生物学领域等方面的工作。如果你不愿意像多数学生一样成为兽医或自己开一个宠物诊所的话，还可以去动物

检疫站或动物生产类企业。如果你对口蹄疫、禽流感等动物传染病感兴趣，建议你继续深造，将来留在高校或研究机构专门从事这方面的研究。

就业形势：动物医学的就业前景令人看好。2004 年底，国家劳动和社会保障部将“宠物健康护理员”正式列为了新兴职业，于是人们将这一新兴职业与“动物医学专业”联系起来。动物医学的研究范围已不再局限于畜牧业，而是已经扩展到了公共卫生事业、社会预防医学、伴侣动物及观赏动物医疗保健及食品卫生、环境保护、医药工业等诸多领域。特别是宠物健康护理员这个新兴职业的出现，更多地引起人们对动物医学专业的好奇和关注。宠物健康护理员，从事的主要工作是宠物饲养与疾病预防，对宠物进行日常健康管理、管理与科学美容，对伤病宠物进行现场救护、病期护理、手术后护理及康复护理等。

4. 行业分析

宠物医生行业现状及发展趋势：

宠物医生是从事宠物疾病临床诊断、治疗以及宠物传染病、人畜共患病预防和控制的专业人员。

目前，对宠物医生（宠物医师）的需要主要集中在我国经济较发达的城市和地区，如：香港、北京、上海、广州、深圳、珠海等地。据不完全统计，截止到 2003 年底，全国县级以上的市区宠物医院超过了 10000 所。宠物饲养数量上，仅北京市估计就超过了 100 万只。随着居民对宠物需求的逐年增加，宠物的饲养量将呈几何倍数增加，这给宠物诊疗事业的发展带来了机遇。从整体行业的发展和趋势来看，宠物医师的社会需求必然呈现增长之势。

人职匹配情况：

由于当前我国宠物医疗从业人员队伍建设没有得到很好规划，从业者的数量明显不足。国家在明确确立宠物医师为职业以后，将通过职业资格认证，进一步规范此职业，提高从业者的职业素养，建立一支高素质的诊疗队伍，推动和促进我国宠物诊疗行业的健康发展。伴随着时代的发展，人们的生活内容和生活方式更加丰富多彩，宠物行业在中国会进一步兴起并得到快速发展。而宠物医师这一新职业的确立和规范，对促进我国建设全面和谐社会也将具有积极意义。

5. 职业分析

宠物医生职业的工作内容：

- (1) 询问宠物的主人或看护人员关于宠物的病史，进行医学检查、书写病历、记录病案；
- (2) 实施化验、影像、穿刺技术以及其他诊断程序；
- (3) 对化验和检查报告及结果进行分析，作出诊断，确定并实施宠物医疗方案，如：外科手术，组织器官移植，助产、接生、修复牙齿、放射治疗、超声介入活检、中医方法等；
- (4) 开具处方，向宠物主人讲明宠物的喂药要求和护理方法；
- (5) 利用必要的医疗设备、器械、药物、输氧、补充营养物质、输血、替代治疗等手段治疗宠物疾病；
- (6) 对宠物疑难病例进行会诊或转诊；
- (7) 观察宠物术后病情变化，并采取相应的治疗措施；
- (8) 隔离感染传染病或人畜共患病的宠物，采取预防措施并及时上报疫情；
- (9) 出具相应的宠物医学证明文件；
- (10) 开展宠物疾病诊疗技术的研究。

工作要求：兽医专业大专以上学历，具有从事宠物诊疗资格；能够独立完成宠物诊断、治疗等过程，熟练使用各种医疗仪器，能够进行各种手术。

发展前景：宠物饲养数量上，仅北京市估计就超过了 100 万只。随着居民对宠物需求的逐年增加，宠物的饲养量将呈几何倍数增加，这给宠物诊疗事业的发展带来了机遇。从整体行业的发展和趋势来看，宠物医师的社会需求必然呈现增长之势。

人岗匹配分析：由于当前我国宠物医疗从业人员队伍建设没有得到很好规划，从业者的数量明显不足，从业者的职业能力有待进一步提高。

6、社会环境分析

随着社会的发展，宠物的数量越来越多，宠物医生这一行业是不怎么受社会环境影响的。但是虽然不太受影响，因为大学生越来越多，宠物医生这一职位也接近达饱和状态，所以没有过强过硬的本领，是很难在这个强手如林的社会里立足的。

第三章 职业目标定位、路径选择及实施

1. 职业目标的确定

综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业生涯条件分析）的主要内容运用职业生涯决策平衡表确定职业目标。

结论：职业目标——将来从事（动物医疗行业的）宠物医生职业
职业发展策略——进入宠物医疗类型的组织（到较发达地区发展）
职业发展路径——走实践操作路线

2. 对本人职业定位进行 SWOT 分析：

内部环境因素

优势因素 (S):

- 专业职业对口，踏实学习专业知识，经过系统的临床医学教育。
- 做事认真负责，能事先做好周密充足的准备，愿意为人们服务。
- 对新事物接受能力较强，同时在自己感兴趣的领域发展提高争取将来能有一番建树。
- 有较强的自信心，勇于接受批评。有责任心，上进心。学习认真，已过计算机一级。
- 活泼开朗，知足常乐，喜欢结交不同的朋友兴趣广泛。

弱势因素 (W):

- 做决定不够果断，犹豫不决；有时做事急躁，考虑事情不够周全。
- 口头表达能力欠缺，不够简洁，逻辑性不强。
- 接触社会较少，人生阅历不够丰富，眼界不够开阔，对知识的追求有广度但有时缺乏深度。
- 遇到突发事件比较容易紧张，应变能力还有待加强；判断能力较弱。

外部环境因素

机会因素 (O):

- 21 世纪是以生命科学为主导的世纪，医学在科技、文化、经济、社会发展中显示着越来越重要的作用同时具有明显的发展趋势。
- 目前而言，无论城市或农村，宠物越来越多，因此宠物的健康受到越来越多的关注，对相关宠物医生需求量大，专业程度要求也大大提高。

威胁因素 (T):

- 家庭背景简单，社会资源少，很大程度上的靠自己去奋斗。
- 本科学历，学历不高，而高学历研究生人才日益增多，竞争激烈。

根据 SWOT 分析结果确定行动计划:

就业前景较好, 通过扬长避短、努力学习来改变自己。

3. 职业目标的分解与组合 (制定短、中、长期的计划)

把职业目标分成三个规划期, 即: 近期规划、中期规划, 并对各个规划期及其要实现的目标进行分解。

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	计划内容	策略和措施	备注
短期计划 (大学计划)	2013年-2017年	大学毕业时要尽量拿到计算机2级证、英语4级证及其他专业证书。	大二要拿到计算机2级证, 英语四级证书。大二后拿到英语六级证书, 掌握专业技能。	加强专业学习、增加技能培养、提高职业素质、增加实践经验。	大一适应大学生活、广交朋友。大二学习专业知识和掌握职业技能为主, 并努力考取专业、非专业证书。大三加强实践, 增加实践经验。大四多和导师沟通交流, 继续学习国外文献, 同时准备加入考研大军。	最重要的要广交朋友, 提高社会经验, 并去宠物医院实习。
中期计划 (毕业后三年计划)	2017年-2020年	努力通过研究生考试, 在宠物医院实习, 在实践中求真知。	考上研究生。要有自己的研究课题, 作出成果。	增强动物医学基本理论知识非常牢固。	考取临床兽医学研究生。要有自己的研究课题, 作出成果。考取执业兽医资格证、宠物医师证。	
长期计划 (毕业后十年或以上计划)	2020年----年	提高自己的专业技能和本领。	稳定工作, 努力奋斗, 争取更好。	发展事业, 协调工作、生活关系, 关心子女成长。	努力、争取、稳定。	稳定生活, 家庭和睦。

第四章 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

假如毕业后，我不断拼搏奋斗努力学习，积极实践积累经验，与成功人士的不断交流，经他们指教，我的不断改进，努力克服性格上的缺陷，克服心理障碍与现实障碍，学好一切相关的知识，并且机遇又给予了我一个莫大的晋升平台，使我改变我原来的职业平台而走入我现在未知的职业道路，职业规划自然要从新调整和安排。或者毕业后几年我虽然努力进取、不断拼搏，我还是没有实现我的目标、走入我的规划职业道路，我会选择协助自己奋斗过程中所结识的朋友一起去实现我们共同的梦想，那样自己所能开开心心的去完成我的梦想我的工作，然后我会继续去发现、创造、寻找、抓住机会继续发展、走入治疗小动物的世界。

其他因素评估，身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估。

如果身体状况不是很好，或者发生意外而使得我无法在继续从事和动物医学有关的工作，我会自然会毫不犹豫的从事其他的工作，我们不仅要为自己着想，更要为家人着想。我会尊重我的另一半对我职业的考虑，去寻找新的职业道路。具体情况也就具体去分析考虑了，现在也不知道怎么去规划。

2. 评估的时间

在一般情况下，定期一年评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则：因时而动、随机应变

符合自己的兴趣与特长，并且满足自己的实际情况。不能盲目的跟风，别人觉得好的职业不一定是最适合自己

4. 结束语

一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！

附：参考书目

1. 《一生的职业生涯》. 南方日报出版社. 洪凤仪著