

XX 大学 XX 学院大学生 职业生涯规划大赛

参 赛 作 品

姓 名:

性 别:

学 号:

联系方式:

学院专业:

目 录

引 言	- 1 -
第一部分 自我认知篇	- 2 -
一、个人情况分析	- 2 -
二、职业兴趣分析	- 3 -
三、职业能力分析	- 5 -
四、职业价值观分析	- 6 -
五、成长经历分析	- 7 -
六、自我认知小结	- 7 -
第二部分 职业认知篇	- 8 -
一、家庭环境分析	- 8 -
二、学校环境分析	- 8 -
三、社会环境分析	- 8 -
四、专业前景及职业环境分析	- 10 -
第三部分 职业定位篇	- 12 -
一、职业目标及工作内容	- 12 -
二、职业定位 SWOT 分析	- 12 -
三、备选方案	- 13 -
第四部分 计划实施篇	- 13 -
一、制定计划	- 13 -
二、实施方案	- 14 -
第五部分 评估调整篇	- 16 -
一、评估反馈	- 16 -
二、职业调整	- 17 -
结 语	- 18 -

引 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。”

转眼大学的时光已经过半，对所学的预防医学专业也有了一定的认识。在今天这个人才竞争的时代，我不由地考虑起自己的未来：在机遇与挑战面前，作为一名医学生，我将如何选择自己的道路？人们常言：“机会只会垂青有准备的人，”职业规划就是我们从象牙塔走向社会的最好铺垫和准备。它有助于我们在纷繁杂乱的社会事务中保持清醒的头脑；有助于我们树立信心，相信即使在失业率高达 99%的情况下，我也会成为那脱颖而出的 1%。

因此，我为自己拟定一份职业生涯规划。正所谓“知己知彼，百战不殆”，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。

第一部分 自我认知篇

一、个人情况分析

我于 1996 年 8 月出生于云南省昆明市，2014 年被 xx 大学医学部公共卫生学院录取。我的身体状况良好，无先天性疾病；心理状态良好，生活有规律。我的性格属于稍外向型，具有较强的感知、思考、判断和实践能力，责任心，善于与人沟通，做事踏实、雷厉风行，不畏任何困难，能在思索全局、战略性的问题时候，不漏掉细节。

性格特征：

(一) MBTI 测评工具测评

表 1-1 MBTI 测评示意图

E 外向	or	I 内向
S 感觉	or	N 直觉
T 思考	or	F 情感
J 判断	or	P 感知

通过测评，我的性格类型倾向为“ESFJ”(外向、实感、情感、判断，倾向度：E86、S71、F71、J86，不假思索指数：8)。

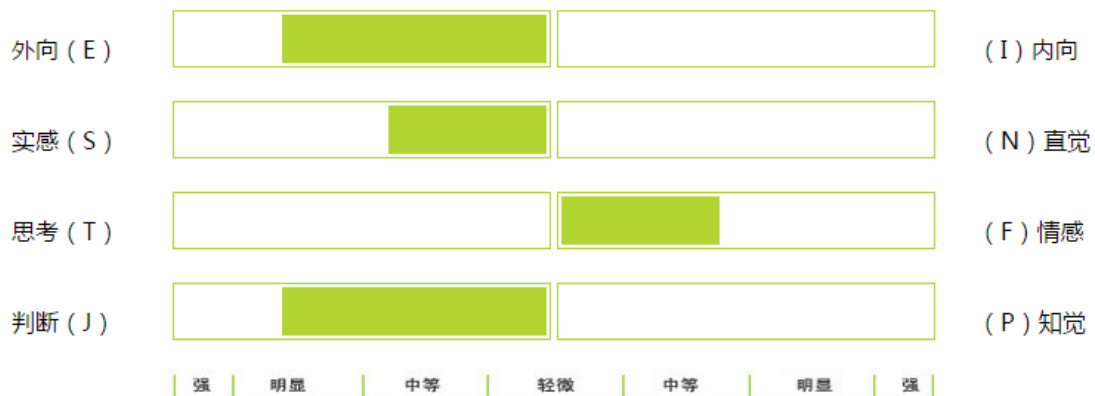


图 1-1 MBTI 倾向示意图 (类型: ESFJ 总倾向: 62.1)

表 1-2 ESFJ 性格优缺点评价

优点	缺点
易觉察出他人的需要,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心	给予别人额外的关心和帮助,有时态度强硬,容易侵占别人的空间,需要考虑一下自己提供的帮助是不是他人的需要
热情,有活力,乐于合作,有同情心,希望得到别人的赞同和鼓励	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
很实际、有条理,做事彻底,有一致性,对细节和事实有出色的记忆力,并且希望别人也如此	总是容易陷入情感和细节中,很难从问题中跳出来更宏观、更客观的对待
喜欢安全和稳定的环境,支持现存制度,注重并很好地遵守社会约定规范	很难变通,拒绝尝试新方法,习惯根据经验做出决定,以至于信息不足造成决策的草率

(二) 他人对我性格评价

表 1-3 他人对我性格优缺点评价

	优点	缺点
家人评价	踏实、善良、有上进心、有想法	懒散、不爱做家务
老师评价	知识面广、能力强、效率高、有理想、有毅力、成熟大方识大局	有时过于强势,咄咄逼人
好友评价	社会实践颇多,学习、动手能力和责任感很强,善于坚持,知识面广;直爽、诚信、义气、爱心,适应性强	常揽上些原本不属于自己的工作;在坚持原则时会造成一些不愉快的场面,并经常明知故犯
同学评价	顾全大局、有整体观念、思绪周密、做事仔细、尽善尽美,善良、真诚、守信、敢于承担责任	忧心太多,有时脾气有点急躁,主观意识有点强,有时态度过于强硬和强势,说话有点直接,欠温柔委婉

二、职业兴趣分析

常言道：“兴趣是最好的老师”，从事自己感兴趣的工作是人生最幸福的事，了解自己的兴趣倾向才可以更好地判断自己喜欢和适合做什么工作，更好地把握机会。

通过霍兰德职业兴趣测试，我了解到自己的兴趣取向为：**CSI 型**
(常规 68.2%+社会 63.6%+调研 59.1%)

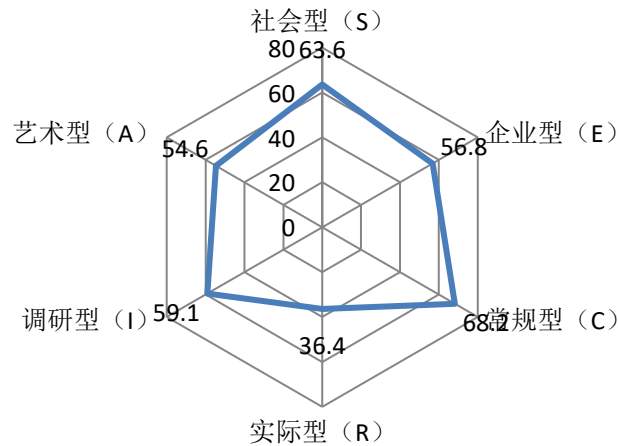


图 1-2 霍兰德职业兴趣测试结果

我在常规型分数最高，其次是社会型和调研型。

常规型 (C): 尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，**细心、有条理**，习惯接受他人的指挥和领导，自己**不谋求领导职务**。喜欢关注实际和细节情况，通常较为**谨慎和保守**，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

社会型 (S): 喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意**教导别人**。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。

调研型 (I): 思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手。**喜欢独立的和富有创造性的工作**。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探索未知的领域。

适合 CSI 的职业有：办公室人员、记事员、行政助理、图书馆管

理员，教育工作者（教师、教育行政人员），社会工作者（咨询人员、公关人员），科学研究人员、医生。

三、职业能力分析

日常生活和职业活动的观察和研究都证明，人的职业能力各不相同，有人善于言语交谈，有人善于操作，有人善于理论分析，有人善于事务性工作。每个人都有自己独特的能力结构。社会上的职业也是多种多样的，各种职业对从业者的能力要求亦各不同，有的需要言语能力，有的需要计算能力，有的需要动手能力，大多数职业需要几种能力的综合。我的职业能力数据测评为：

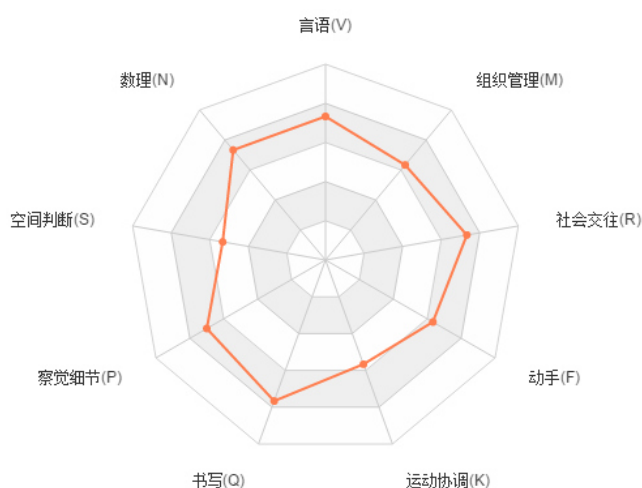


图 1-3 职业能力测试结果

其中书写能力（Q）最强，其次则为社会交往（R）和言语（V）能力。如此说明我有较强的文字处理能力，能够较好的与人交往、沟通、传递信息，能够从事的职业如办公室人员、行政助理以及社会工作者（如咨询人员、公关人员）等。

四、职业价值观分析

职业价值观对我们的行动起了指导作用，它在我们选择职业时充当了一个必不可少的角色。正确的价值观会引导我们向正确的方向走，并且还会对我们的行动起积极作用。通过测试我的职业价值观如下图所示：



图 1-4 WVI 职业价值观测试结果

人际关系——希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。

成就感——工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬，或不断实现自己想要做的事。

社会地位——工作的目的和价值，在于所从事的工作在人们的心目中有较高的社会地位，从而使自己得到了人的重视与尊敬。

变异性——希望工作的内容应该经常变换，使工作和生活显得丰富多彩，不单调枯燥。

舒适——希望能将工作作为一种消遣、休息或享受的形式，追求比较舒适、轻松、自由、优越的工作条件和环境。

智力刺激——工作的目的和价值，在于不断进行智力的操作，动脑思考，学习以及探索新事物，解决新问题。

五、成长经历分析

一直以来我以优异的成绩和优秀的品德备受老师青睐，在不同时期都担任着一定职务。小学和初中期间一直担任学习委员，高中时担任劳动委员，大学期间在学院分团委和院外从事宣传工作，担任部长一职。职务担任培养了我的时间规划和工作能力。初中时我便开始住校，因此我的独立生活能力较强。在高中期间我与同学相处和睦，善于与人交往，乐于与人沟通。大学时我积极参加学生组织和各类活动，不忘学习，每学期都获得优秀学生奖学金及各类荣誉，充分借助大学的舞台锻炼自己各方面的能力；在寒暑假期间我有过家教和培训机构工作经验，初步了解社会，发展自己的社交能力。

六、自我认知小结

在全方位的自我评价的过程中，我首先了解了我的性格属于 ESFJ 型，稍外向，具有较强的感知、思考、判断和实践能力，责任心，善于与人沟通；其次，明确了我的职业兴趣适合常规型、社会型的职业；另外，我的职业价值观决定了我适合社会服务型的工作，我渴望得到掌声和较高的社会地位，发展人际关系。结合我书写、社交的职业能力和成长经历，我认为我较适合从事与专业技能相关的公务员工作。

第二部分 职业认知篇

一、家庭环境分析

我的家庭情况一般，是家中独子。父母一代在职业上并不是很优秀，所以他们会把希望托付在我身上，希望我尽可能地成绩优异，规划清楚，以便将来工作稳定。我的家中没有人从事医学方面的工作，没有人脉关系，如果就业只能靠自己。父母比较理解我的想法，支持我学习医学。并且，我与家里保持固定的联络，时常将自己对专业和职业的看法与他们进行沟通交流。

二、学校环境分析

略

三、社会环境分析

（一）就业形势

近年来，我国就业形势日益复杂。2016年人力资源社会保障部部长尹蔚民表示：“今年高校毕业生是765万人，比去年增加16万人，而且中职毕业生和初高中毕业以后不再继续升学的学生大约也是这个数量。青年的就业群体加在一起大约有1500万左右。”年年均是“最难就业季”。

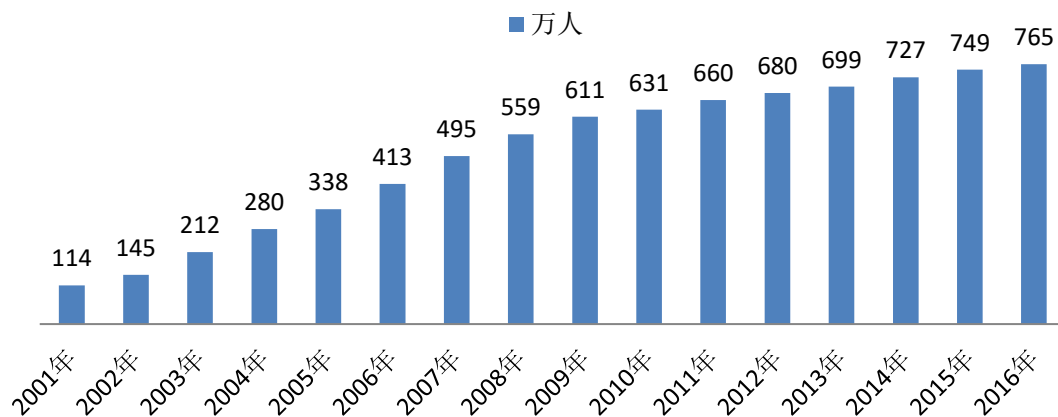


图 2-1 2001-2016 年全国高校毕业生人数

（二）考研形势

近年考研呈现出四大形势：考研报名人数激增，弃考率居高不下，报名人数呈逐年上升趋势；就业严峻催生考研大军，往届生比例增高；国家线回顾——2011~2015 持续走低 2016 稳中上涨；名校推免保研招生规模不断扩大，录取比例逐年增高。

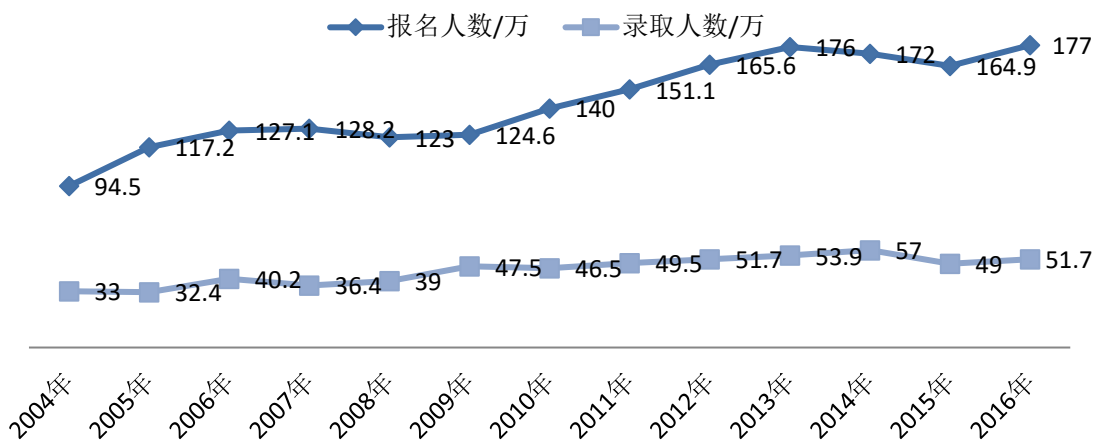


图 2-1 2004-2016 年考研报录人数

（三）考公形势

由表可以看出虽然 2016 年国家公务员考试招录人数在增加，但是报名人数并没有随之增多。同时弃考人数也在不断增加，弃考的情况在往年的国家公务员考试招录中并不少见，2012 年国考，133 万人报名，最终 37 万人弃考，2016 年国考弃考人数则超 46 万。由于弃考和报考条件等因素的限制，2016 年国考的竞争力比也在下降，仅为 33:1。公务员考试存在报考人数和弃考人数并行上升的趋势。

表 2-1 2012-2016 年国家公务员考试人数报考人数

年份	报考职位	招录人数	审核通过	参考人数	最终比例
2016	15659	27817	199.8 万人报名 (139.46 万人 通过审核)	全国 93 万人 参加笔试	33:1

2015	13475	22249	141 万人 (报名 205.7 万)	105 万人缴费	47.2:1
2014	11729	19538	140.4 万	111.95 万	57.3:1
2013	12927	20879	138.3 万	111.7 万	53.5:1
2012	10486	17941	130 万	96 万	53:1

四、专业前景及职业环境分析

(一) 专业简介

预防医学是从医学科学体系中分化出来的,它是研究预防和消灭病害,讲究卫生,增强体质,改善和创造有利于健康的生产环境和生活条件的科学。随着中国的经济收入和文化素养不断提高,人们对疾病的认识也由被动接受治疗转向主动预防、追求健康上来。因此,国家对预防医学教育的重视程度进一步提高,投入进一步增加,招生规模将进一步扩大,同时课程设置将更趋向于社会学、环境学等非医学类的比例。以此来满足不断增长的社会对公共卫生专业人才的需求。

(二) 就业方向

预防医学专业培养具备预防医学基本理论知识和卫生检测技术,能在卫生防疫、环境卫生或食品卫生监测等机构从事预防医学工作的医学高级专门人才。预防医学专业就业领域很广,涉及医学和非医学领域的各相关专业。例如:

- 1、各级疾病预防控制中心 (CDC) : 事业单位
- 2、卫生监督所 (CNHI): 事业单位
- 3、出入境检验检疫局 (CIQ)、海关检疫: 公务员

- 4、食品药品监督管理局（SFDA）：公务员
- 5、医院：传染病科、预防保健科、病案统计科、医院感染科
- 6、卫生行政部门：公务员
- 7、科研工作：流行病、地方病研究所
- 8、其他：环境保护与检测、安全评价师、高校教师及企业等

（三）就业前景

就当前情况来看，高级预防医学人才处于本科生供求基本平衡，研究生以上学历人才需求略有提高的局面。毕业后从事与健康有关的一切工作，一部分人可能选择出国留学，另外还可以成为：医师--治病救人的职业；研究人员--参与卫生政策的制订与实施；教师--从事教学和科研工作；公务员--在国家或地方卫生执法和管理部门作为具体执行和实施国家卫生政策和法规的招待者和管理者。

（四）技能要求

- 1、掌握预防医学的基本理论知识和防疫工作的基本能力；
- 2、掌握对人群劳动、生活、学习、环境和食品进行卫生检测和监督的基本能力；
- 3、具有分析影响人群健康的各种因素和疾病流行规律，制定预防疾病和增进人群健康措施与计划的能力；
- 4、熟悉国家卫生工作方针、政策和法规；
- 5、熟悉临床医学的基本理论知识和常见病、多发病的防治技术，熟悉健康教育工作；
- 6、掌握文献检索、资料查询、计算机应用及统计分析的基本方

法，具有一定的科学研究和实际工作能力。

第三部分 职业定位篇

一、职业目标及工作内容

根据我的自我认知和职业认知，结合我的专业及能力，我将职业目标设定为食品药品监督管理局或出入境检验检疫局公务员。

食品药品监督管理局是监督管理药品、医疗器械、化妆品、保健食品和餐饮环节食品安全的直属机构，负责起草其法律法规草案并组织查处重大违法行为。

出入境检验检疫局的职责是对出入境的货物、人员、交通工具、集装箱、行李邮包携带物等进行包括卫生检疫、动植物检疫、商品检验等的检查，以保障人员、动植物安全卫生和商品的质量。

二、职业定位 SWOT 分析

针对自身的能力、专业、薪酬等进行综合考虑后，做了一个优势、劣势、机会、威胁的（SWOT）分析来再次确定。

表 3-1 SWOT 分析:

内部环境因素	外部环境因素
<p>优势因素(strengths): 性格外向，自信乐观，具有较强的感知、思考、判断和实践能力，善于与人沟通，社交能力较强，做事细心有条理，尊重权威和规章制度，具有上进心，渴望得到社会认可和成就感；</p>	<p>机会因素(opportunities): 随着中国的经济收入和文化素养不断提高，人们对疾病的认识由被动接受治疗转向主动预防、追求健康上来，国家对于预防医学的重视程度和投入都在不断加大；</p>

劣势因素(weaknesses):

在坚持原则时会造成一些不愉快的场面，并经常明知故犯，有时脾气有些急躁，主观意识有些强，态度过于强硬和强势，说话稍欠温柔委婉；

威胁因素(threats):

就业形势严峻，人才竞争激烈；公务员考试竞争激烈，本科生同研究生竞争；经验不够丰富，现实与理想的矛盾；社会对预防医学的重视尚不足。

三、备选方案

我职业目标备选方案是考取卫生监督所等事业单位。

备选方案是根据“自我认知”中我的职业兴趣以及职业价值观确定的。俗话说：理想很丰满，现实很骨感。面对几百万的考公大军，竞争相当激烈，而目前对于我对公务员录取考试的适应情况还是达不到的。同时，卫生监督作为一项与我预防医学专业对口、与我食药监、出入境职业目标相近的工作，可以在一定程度上为我达到职业目标铺路搭桥，起到过渡作用。

第四部分 计划实施篇

一、制定计划

(一) 短期计划

时间跨度：

2014 年—2019 年

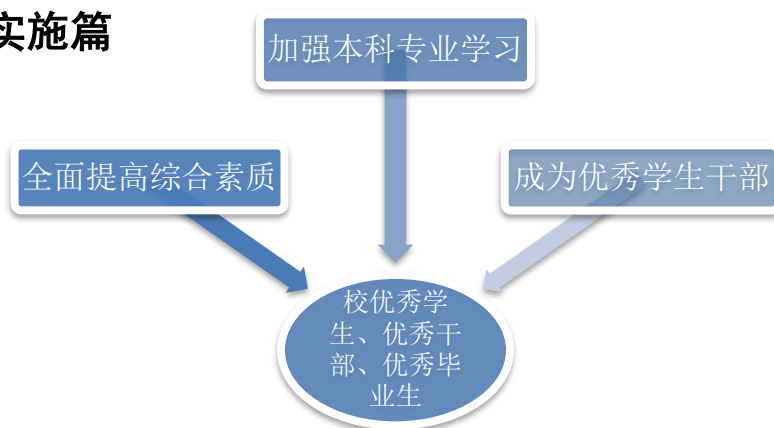


图 4-1 短期计划示意

（二）中期计划

时间跨度：2020 年—2035 年



图 4-2 中期计划示意

（三）长期计划

时间跨度：2035 年之后

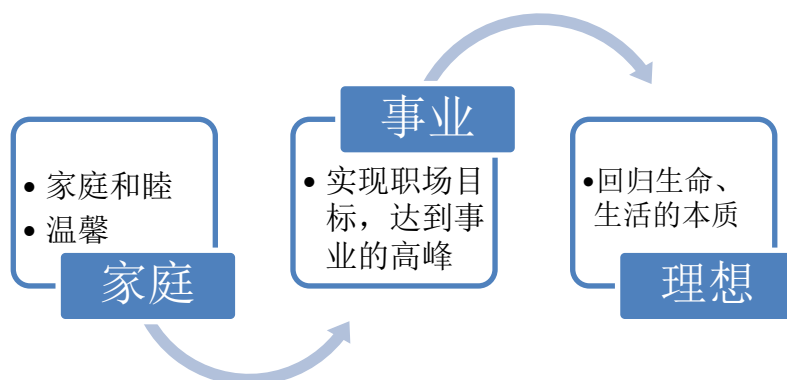


图 4-3 长期计划示意

二、实施方案

（一）大学期间

- 1、坚持每天早上 6:30 起床读英语，提高口语和听力能力，争取通过英语四六级考试；
- 2、加强计算机操作能力，争取过国家计算机二级考试；
- 3、加强本专业的学习，以掌握实践经验为目的，积极参加检验检疫方面的工作实习，并会去考职业资格证书，以备工作所需；
- 4、拿奖学金，努力学习的同时不断提高综合素质；

- 5、假期打工(或实习与自身专业相符合的工作)积累社会经验;
- 6、争取成为中共预备党员;
- 7、做好公务员考试的《行测》、《申论》相关准备,学习相关面试技巧,并且同时准备自己的备选方案,双管齐下;
- 8、充分准备好自己的简历和工作经验总结,掌握一些必要的求职技巧,学会基本职场礼仪;
- 9、完成毕业设计和毕业论文,通过自己的努力与进取,争取成为优秀毕业生。

(二) 毕业后 15 年内

- 1、通过公务员考试进入食品药品监督管理局或出入境检验检疫局工作;
- 2、熟悉工作的环境,明确自己的职责;
- 3、在岗位上,虚心向前辈学习,并与周围的同时搞好沟通交流使之融洽,建立自己较稳固的人际关系网;
- 4、培养良好的职业道德,树立良好的形象;
- 5、坚持终身学习的理念,不断更新自己的只是储备,不放松学习;
- 6、在工作中展示自己的才华,取得较突出的工作成果,使自己的的能力得到上级及同事的认可,通过努力晋升为主任科员;
- 7、积攒下一定储蓄,考虑婚姻之事。

(三) 毕业 15 年后至更长时间内

- 1、基本实现职场目标,达到事业的高峰,成为行业精英;

- 2、在安排好家庭和子女教育的前提下，尽量促进事业升迁，保持健康的心态和体魄；
- 3、平衡家庭与工作的关系，注重家庭关系和睦；
- 4、研究、树立、推广自己的思想，认真培育新生代年轻人；
- 5、回归生命、生活、专业的本质。

第五部分 评估调整篇

一、评估反馈

职业规划是静态的，而职业生涯是动态的。为了使自己的职业生涯规划能有效的实施，需要结合当时的实际情况。事物在不断变化，而绝大部份变化是难以预见的，如天灾、社会变化、政策等。这时需要根据反馈的情况，及时修正规划目标，并随机应变调整行动方案。

（一）评估标准

根据自己的性格特点，以目标的可行性、可信性、可控性、可界定性、明确性、属己性、促进成长性、可量化性、动态性等方面为标准，确保评估方案的准确、翔实。

（二）评估内容

- 1、职业目标评估
- 2、实施策略评估
- 3、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）

（三）评估时间

定期（半年或一年）对前期的规划进行小结和评估，对未来的规划进行适当的调整。当出现特殊情况时，随时评估并进行相应的调整。

二、职业调整

（一）职业方向改变

若本科毕业后，参加国家公务员考试没有成功，则参加其他省市的招聘考试或参加事业单位招聘（如疾病预防控制中心、卫生监督所及医院等）；如果不能先就业，则可选择继续进修，参加研究生考试，之后再重新设定职业目标。

（二）突发状况处理

有突发情况出现，会更多的配合家人的需求，放弃一些事业的追求，把身心的健康幸福放在第一位。始终秉持对他人负责的人生态度，为周围人的需要可适当减少个人的名利追求和物质享受。

结 语

制定职业规划过后，更重要的是要付诸于行动和坚持不懈地进行下去！无论眼底闪过多少美丽憧憬，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。

一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。任何目标，只说不做都是竹篮打水一场空。然而现实社会不是编好的程序，而是未知多变的，制定的目标可能会受到各方面的影响，这一点，我应当做好充分的心理准备。因此，在遇到突发因素和不良影响时，需要保持头脑的清醒冷静，从而做出正确的分析，果断拿出对应方案，以至于尽量和既定方案接轨。现代社会由于商品经济的发展变化发展很快，很难对自己的人生进行一个长期的规划。如果如我们柔弱的个体不加紧自己的脚步，跟随时代的步伐，不断学习，将很难有一个长足的进步。

有人说成功属于有准备的人，有人说成功属于勤奋的人，而我觉得成功是属于有准备的奋斗者！