

# 大学生职业生涯规划书

# 我的大学职业生涯规划

学生就业形势越来越严峻的今天，职业规划开始成为大学生争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和生命的浪费。

学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？每当人类经过一次重大变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。只有那些先知先结的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自己个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。有了目标，才会有动力！

要做好这个规划，首先要科学的认识自己。所以自我分析要清晰、全面、深入、客观，能清楚的认识到自己的优势和劣势。其次，明确周围的环境，这就要我们了解社会的整体就业趋势，并了解大学生就业状况。对目标行业发展前景及现状了解清晰，并且了解行业中的就业需求。并且能够向着这种需求发展。然后，需要对职业目标确定和发展路径设计符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），要符合实际、可执行、可实现。而且，要用长远的眼光设定职业目标，并将总目标划分成几个阶段性目标来实现。再者，行动计划清晰、可操作性强。行动计划对保持个人优势，要避免个人不足，全面提升个人竞争力，有

针对性、可操作性。近期计划详尽、中期计划清晰并具有灵活性、长期计划具有方向性。最后，对行动计划和职业目标设定评估方案，如要达到什么标准，评估的要素是什么。对职业路径进行可行的、与时俱进地灵活调整，备选方案也要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选路径设计与主路径要有相关联系性。

我希望在今后的日子里，这个宇宙小小的我能够根据这份职业规划能够创造更美好的明天。

# 目录

首卷语 .....	2
目录 .....	4
个人资料 .....	6
自我认知 .....	7
(1) . 个人性格与我的职业 .....	7
(2) . 职业价值观 .....	7
(3) . 胜任能力 .....	8
(4) . 自我分析 .....	8
环境分析 .....	9
(1) . 家庭环境 .....	9
(2) . 学校环境 .....	9
(3) . 社会环境 .....	10
(4) . 职业环境分析 .....	11
定位职业目标 .....	13
(1) 职业目标 .....	13
(2) 规划与实施计划 .....	13
整体评估 .....	14
收集信息及处理 .....	17
成功标准 .....	18

缩小差距的方法 .....	18
备选方案 .....	19
结束语 .....	19

## 个人资料:

姓名: \*\*\*

性别: \*

年龄: \*\*

籍贯: 中华人民共和国

所在学校: \*\*\*\*\*

院系: \*\*\*

专业: 临床医学

班级: \*\*级\*\*班

学号: \*\*\*\*\*

联系方式: \*\*\*\*\*

邮编;\*\*\*\*\*

E-mail: \*\*\*\*\*@\*\*\*.com

# 一.认识自我

## 1. 个人性格与我的职业

我是一个相对来说外向的人，因而我不是很喜欢过于外向的工作，所以，我喜欢比较稳定的工作，具体的讲，我最喜欢最想做的是一名医师，我喜欢那些穿着白大褂、以睿智丰富的知识为病人解除病痛的医生。自己也喜欢当医生。我认为医生首先要有崇高的敬业精神，要有精湛的医学技术和追求卓越、利他主义、责任感、同情心、移情、负责、诚实、正直、严谨的科学态度。我会找好自己的方向，努力前进的。再仔细端详自己的性格，待人待事热心热情，适合当医生的，当然，根据自己的专业，我想我也会尝试一些适合于我自己其他方面的工作，总而言之，我会根据自己的爱好，特长，专业以及以后自己的发展方向与生活经历来选择自己的道路

## 2. 职业价值观

我不是很看重名利与地位，相反，我只是想找份适合自己的工作，想通过自己的工作做出自己的贡献，在其中学习，进步，并掌握一定的能力，工作，我觉得就是要认真，努力，不要太计较个人的回报，尤其是对于我这样的想成为一名医生来说，踏踏实实的工作，为自己的病人负责，其他的，不必计较太多，因而，我价值观很明确：不在乎金钱多寡与地位高低，做要手头工作，知足常乐。

## 3. 胜任能力

我的靠谱人格，使我相对来说具有亲和力，这也是我在最大优势

吧，我能很好利用自己的发展自己，自己的性格温和，专业知识也还扎实，相信一定能很好的做好自己的工作，回馈社会。至于自己的劣势，我认为自己在某些方面的胆量有待增加，例如在大众面前发言能力，我想自己应该多多参加社会的各种社交，增加自己的社会实践，在各种活动中提高自己，使自己不断的进步，克服自己的缺点，发扬自己的优点，完善自我。

#### 4. 自我分析

现状：

就读于\*\*\*\*\*临床医学系

优势：

有正确的理想目标和为理想奋斗的行动。选择了正确的专业。擅长生物，物理等理科性质的东西，动手能力强。认真责任、有想法有计划、实践操作能力强、积极主动；能通观全局，有计划，团队精神强、应变能较强、善于换位思考问题，并理智地评定自己行为的可能后果。

劣势：

1. 择业观念陈旧, 就业期望值过高;
2. 缺乏竞争意识, 没有紧迫感;
3. 言语表达不是很好;
4. 临床经验不足。

#### 5. 客观评价

亲朋好友都认为我很有潜质，而且办事谨慎，赞同我当医生。

6. 个人爱好：我兴趣广泛，热爱运动，尤其喜欢打羽毛球。待人真诚、热情、善于与人沟通、与人友善，朋友多，交友面广。喜欢旅游，对新事物充满好奇心.....

## 二. 环境分析

### 1. 家庭环境

我们家是在农村出身的，父母也是自己白手起家，家庭的宗旨是百善孝为先。所以从小就灌输了与人为善的观念。家人对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽全力为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很高兴，他们其实也不是期望我能做出什么伟大的事，他们只希望我过的好好的，而后留在他们身边，家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为贷款。我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。我要感谢我的爷爷奶奶、爸爸妈妈，以后我要好好的陪陪他们。

### 2. 学校环境

尽管我所就读的不是最好的学校，但学校的教学设备很齐全，对于学生来说这无疑是一个很有力的条件，学校的环境也很好，但是，作为当代一名大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习环境，一个学习平台，生活环境一般，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，临床医学是学校最好的学科，教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学很好。我在学校的专业学

习,大多是通过自己学习掌握的,老师给的大多是引导,更多的是指点,在实践经验方面,学校给我们做的很全面,所以我很感谢现在的高校。

### 3. 社会环境

当今社会的就业压力压在我们每个人的肩上,而对于我们没有太多社会经验的大学生,无为不是一个大石头放在心头。但我认为任何时代都有机遇与挑战,只是商机不一样而已,年轻人只要坚持做自己的事,不管什么,都会完成自己想要得到的。功夫不负有心人。一直坚信这句话。环境都是为了让自己成长的。我国人才的竞争日趋激烈,大学生就业难、失业率居高不下等等,都使我们的就业环境看起来不容乐观,而现在大学生毕业渐渐增多,而且需求量渐饱和,有些地域还存在性别歧视,女性就业前景不是很好。不过,政府愈来愈重视预防专业,我正在提高自己的专业才能,以在千万应聘者中脱颖而出。

### 4. 职业环境分析:

#### 就业趋势 (近一年市场需求量变化趋势)



## 就业概况 (依据近30天42343份样本进行统计)

### 第1名(医学)

所有专业1101个,医学类共38个本科专业,在“医学”中就业排名第1

### 北京

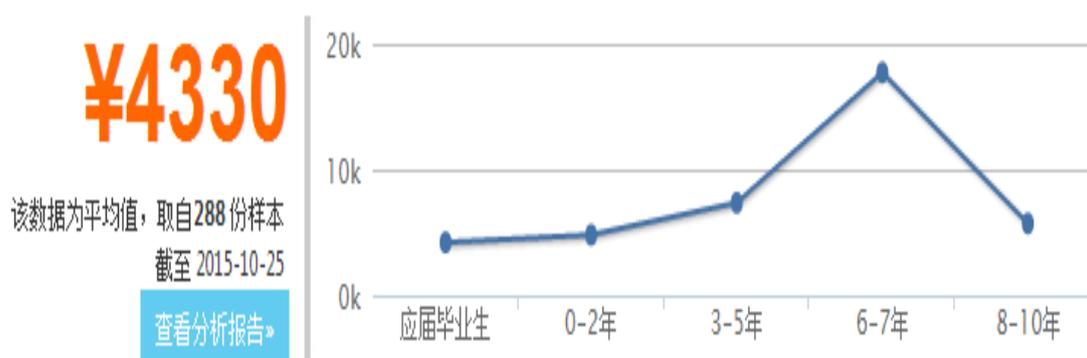
专业需求量最多的地区是“北京”,占26%

### 医疗/护理/卫生

专业需求量最多的行业是“医疗/护理/卫生”,占45%

临床医学专业毕业生相对于其他专业的毕业生就业的确定性比较强,就业形势一直较好,使他们缺乏竞争意识,没有紧迫感,多少有一点优越感。医药市场调研得知,多数毕业生看好大城市和沿海经济发达地区,把择业定位在城市、大医院、经济效益好的单位,就业的期望值过高。然而,大城市和发达地区的医疗卫生机构日趋饱和,医学人才市场上的竞争也日趋激烈。大中城市的综合性医疗机构、经济发达地区的县级医疗机构原则上都需要硕士,其次就是获得英语六级、计算机二级证书。因此,临床医学专业毕业生的择业期望值过高,造成了就业难现象。从近两年的高考录取分数上来看,医学类院校和专业的录取分数是普遍较高的。但据麦可思公司《2010年度大学就业能力排行榜》对国内连续三届大学毕业生的就业情况调查显示,临床医学专业位于2010年度“主要本科专业失业率排行榜”的首位,毕业半年后失业率为23.1%,中医学以18.4%排第六,就业率低的前十名的本科专业中,医学类就占据了两名。而在毕业半年后失业率排名前十名的高职专业中,同样是临床医学以28.5%位居榜首。截止到2013年12月24日,36249位临床医学专业毕业生中6-7年工资2000元,10年以上工资3000元,应届毕业生工资3285元,3-5年工资4285元,0-2年工资6040元。

## 薪酬统计 (按该专业的相关职位薪酬进行统计)



据统计，临床医学专业就业前景最好的地区有：1、北京、2、上海、3、广州、4、武汉、5、成都、6、深圳、7、杭州、8、南京、9、重庆、10、西安，平均薪酬在 4235 元。

## 三.定位职业目标

### 1. 职业目标

首先考取临床医学研究生，并且争取继续深造。

以后成为一名合格的外科临床医生。

### 2. 规划与实施计划

用恒心与毅力去坚持，相信自己的能力，相信自己总能行。努力实现自己的目标与梦想。如下是我的近十年目标

#### 1. 2015-2016 年--大一要达到如下目标

学习目标：各门功课都要过关，尤其是英语，要优秀，为将来考级做准备。

能力目标：提高自己与他人沟通交流的能力，敢于在众人面前发表意见。

2. 2016—2017 年--大一要达如下目标

学习目标：过英语四、六级，学好专业知识，学好计算机，学会熟练操作电脑 Office 软件，学会数学媒体的应用与 Visual basic。

能力目标：提高自己的团队合作能力

3. 2017 年—2018 年--大三要达如下目标：

学习目标：牢固掌握学过的所有医学基础知识，医学专业英语水平达可以自如地阅读外医书的水平，

能力目标：会熟练运用推拿、针灸、拔罐、急救等。会诊断简易病情。

4、2018-2019 年--大四为冲刺期，要达如下目标：

学习目标：熟练掌握各项医学智能，医学知识牢固，掌握求职技巧

考研目标：考取郑州大学，南京大学，东南大学，上海交通大学的研究生

5、2019-2020 年--大五冲刺分化期，要达如下目标

学习目标：各科医学基本理论知识非常牢固，医学智能可以安全使用

学历目标：考上研究生

6、2020 年-2023 年：三年研究生生活

学习目标：要有自己的研究课题，作出成果

能力目标：动手能力强，医学技能可以熟练运用

7. 2023-2024 年：完成华丽的蜕变

学位目标：考取研究生学位，医师证

工作目标：在研究生学校所在地或郑州的三甲医院上班

## 四. 整体评估

（一）临床医学专业毕业生人数在增加，就业难度逐渐加大

近年来，临床医学专业毕业生的就业形势发生了变化。临床医学专业毕业生由供不应求变为供过于求，就业难度日趋加大。由于高等医学院校扩大了招生规模，临床医学专业毕业生的总量明显增加，加剧了就业竞争。另外，目前绝大多数医院的发展重点不在扩大规模而是以急需的、具备一定资历的专业人才为主，大量接收毕业生的状况将不存在。因此，临床医学专业毕业生就业的难度越来越大。

（二）临床医学专业毕业生择业观念陈旧，就业期望值过高

目前临床医学专业毕业生的择业价值观存在着一定的问题，许多同学的就业观念比较狭窄，缺乏开阔的行业视野，缺乏创业创新的精神准备。很多年来，临床医学专业毕业生相对于其他专业的毕业生就业的确定性比较强，就业形势一直较好，使他们缺乏竞争意识，没有紧迫感，多少有一点优越感。多数毕业生看好大城市和沿海经济发达地区，把择业定位在城市、大医院、经济效益好的单位，反映出毕业生追求高薪、追求

舒适、追求名气的心态，就业的期望值过高。通过网络上的这次调查可以发现：91%的毕业生倾向于在省、市级单位就业，9%的毕业生愿意在县级单位就业，而乡级以下单位则无一人考虑；72.6%的毕业生倾向于在三级（三甲，三乙）医院就业，27.4%的毕业生愿意在二级（二甲，二乙）医院就业，而一级医院则无人问津；88%的毕业生认为自己刚毕业月薪就应该在2000元以上，甚至4000元以上。然而，大城市和发达地区的医疗卫生机构日趋饱和，医学人才市场上的竞争也日趋激烈，接纳毕业生时考虑的问题已由数量向质量转变，大中城市的综合性医疗机构、经济发达地区的县级医疗机构原则上都需要硕士。因此，临床医学专业毕业生的择业期望值过高，造成了就业难现象。

### （三）临床医学专业毕业生供需矛盾

主要表现为：

1. 临床医学专业毕业生多，但需求不多。
2. 学历层次供需不平衡，各级医疗单位都有精简机构和分流人员的趋势，使传统的临床医学专业毕业生就业的主要接收能力有所下降，大量吸收本科毕业生有一定的困难，对医学高层次人才的需求日益迫切，出现对人才结构的需求层次上升。
3. 地区之间供需不平衡，经济发达地区和一些中心城市医疗机构需求量不多，但要求高，想去的毕业生多，而符合条件的毕业生少；经济不发达地区和农村乡镇医院需求量多，但愿意去的毕业生少。

### （四）个人评估

## 1. 时间安排

在一般情况下，会在一年或两年之内进行一次，现在信息化时代发展的比较快。

随时发展自己的思想，不然也会被社会淘汰。

## 2. 规划调整的原则：

因时而动、随机应变

## 3. 完成的主要内容：

学历、知识获得大学本文凭，英语过四级，获计算机二级证书个人发展状况：

与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。经常参加体育锻炼，有一个强健的

体魄。多参加学生会，社团等实践活动，提高自己的实践能力。

# 五、收集信息及处理

计划与现实，总会有那么点差距。计划的再好的事情有时候也会因为现实中的某些突发事情打乱，这就是天有不测之风云吧。所以我们有时候要对计划进行必要的修正，继续实施。那么理想与现实的差距以及如何解决？

当今社会可谓瞬息万变，医生这个行业对我来说是一种承诺，对待病人承担起给病人健康的责任的承诺。但世间疾病有千千万万中，治好所有的人是一种挑战。怎么把这些计划中理想实现，要求我要保持清

醒的头脑，解决好随时遇到的困难，用理性面对一切！

医学发展趋势要求人才素质更加高。这也是现实！

理想、现实 这是我必须面对的问题。怎么面对？决不退缩，勇往直前便是我人生的主题！所以无论以后发生什么事，我都会本着如何更好地为我的病人而努力！

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，天灾、社会变化、政策等。这时需要实际情况，通过网络、朋友、同事的各种途径收集信息，并且根据反馈的情况，及时修正规划，并随机应变调整行动方案。收集信息后，要经过慎重考虑是否要修改计划，如果决定修改，尽量在原定计划基础上进行修改，修改时应该注意计划的可行性，避免胡乱修改。

评估时间。

学习期间，每一学期进行一次评估。对照上面的计划，完成了哪些哪些做得好，那些做得不足。

工作后也要及时反思，即使对照计划和改进计划。

## 六. 成功标准

每一学年均能完成既定的目标，并完成得出色才算成功。

## 七. 现在存在的差距

学习方面	1) 现在自己的专业知识仍不牢固，距离自己的目标甚远； 2) 英语水平仍很底 3) 计算机水平也很低 4) 动手能力还不是很好
自己性格方面	1 做事会三分热情，恒心与毅力欠佳 2 做事还不够主动
专业方面	1) 信息还没掌握，还未开始准备考研工作 2 医生品德素养、相关法律法规等知识仍了解甚少

## 八. 缩小差距的方法

1. 极参加各项培训，提高自己的医学技能
2. 始着手学习各科基本理论知识
3. 主动去了解相关知识与信息

4. 抓住社会实践的机会
5. 按既定的目标，努力奋斗

## 九. 备选方案

备选职业方向：教师

兴趣评估：由于本人在不仅热爱医生职业，也比较喜欢教师职业。比较喜欢传授别人自己掌握的知识。

能力评估：曾经有过参加演讲比赛以及一些展示自己口才的比赛，从中发现自己也比较适合从事这一行。

可行性评估：拿了硕士学位之后，如果从医目标不可行，继续深造进修有关教师职业方面的训练再考取教书证从事教书职业是可行的。

## 十. 结束语

医生特殊的行业，实践能力更是我们需要锻炼的技巧，所以要加强实践。在学习之余，给自己找个医院实地观察和学习，很多临床经验使我们在书本上学不到的。西安交通大学产业集团总裁岳华峰说：“从一个企业来讲，我们需要的人才首先人品要好，有合作意识，心胸开阔。我们非常看重年轻人的创造性，光有文凭还不行，创造性思维非常重要。具备“T”型知识结构的年轻人是最受企业欢迎的人才。另外，组织能力、社会活动能力也是企业非常看重的素质。所以我要学的东西还有很多。计划固然好，但更重要的在于具体实践并取得成效。任何目标，

只要不做到头都会是一场空。这就是我的职业生涯规划书，但我也不肯定会完全照这样去做，可能。大体上会这样去做。未来发生什么样的事，没有人知道。未来有太多的未知数，总而言之我们应该珍惜青春时光，用知识和能力武装自己，为自己的未来做好准备，迎接每时每刻的挑战！相信自己，加油！