



职业生涯规划书



学校：韶关学院医学院

班级：10 临大（1）班

姓名：标本

QQ： 79587269

手机： 13580138***

目录

绪论.....	2
第一章 认识自我.....	3
第一节: 自我评价.....	3
第二节: 他人眼中的我.....	4
第三节: Psytopic 测评结果分析.....	4
第四节: 自身素质.....	5
第二章 职业认知.....	6
第一节: 临床医学素质要求.....	6
第二节: 临床系医学生的素质要求.....	6
第三节: 内外环境.....	6
第四节: 职业机会评估(SWOT 分析).....	7
第三章 目标确定.....	8
第四章 计划实施.....	9
第一节: 大体路线——奋斗之路.....	9
第二节: 具体实施方案.....	9
第五章 反馈与修正.....	14
第一节: 备选方案.....	14
第二节: 收集处理反馈信息.....	14
第三节: 修改方案.....	15
结束语.....	16



绪论

心若在梦就在，天地之间还有真爱，看成败人生豪迈，只不过是从头再来……多好听的一首《从头再来》啊！07年中考失败后进入了阳春市第二中学学习。在这里，浓厚的学习氛围让我重塑信心，努力学习，让一切从头再来。可是，是非所愿，2010年的高考再次遭遇滑铁卢，悲惨的失败让我与理想的大学失之交臂！我懊恼、我失落、我失望，我悲伤……一切悲观的情绪笼罩着我整个心灵。

怀着这样的心情，我来到了韶关学院医学院，求学于此。

今天，我再次我明白了！我知道败乃兵家常事。况且刀？人家爱迪生刚退学了都能再次奋次奋起呢？😏再决心与此，立下此取，乐研医术，造福故作此规划书，以明后的人生做规划

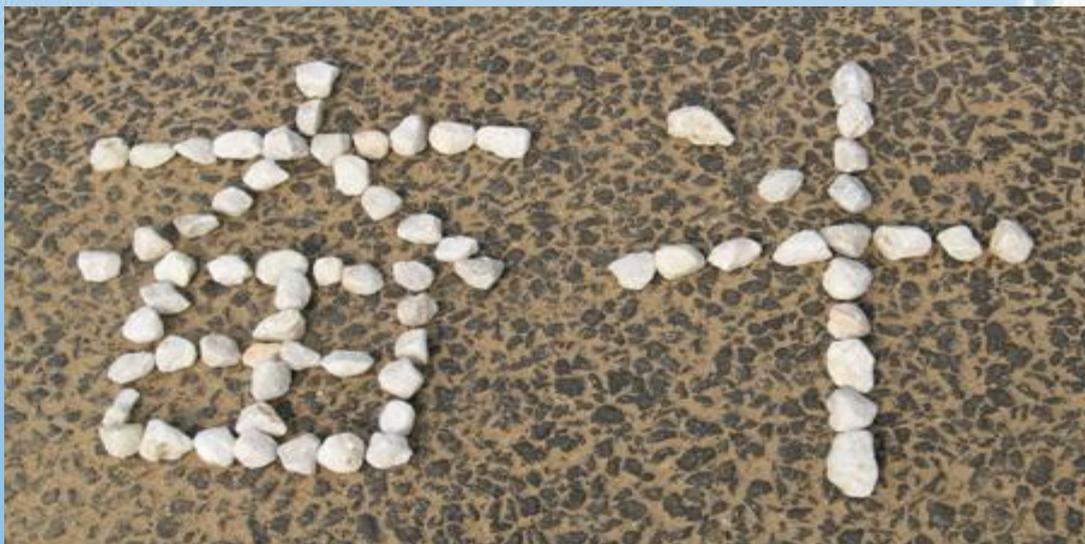


我从小偶像

听其这首《从头再来》。我突然醒悟了！我不该悲伤，我更不能放弃。失我人在考场这个江湖钟，哪能不挨上3个月的学被老师说是智障，勒令起，成为发明大王。我为什么不能再次让我的人生重头再来吧！

誓：我不再为失败烦恼，我决心于进百姓！

我志，请我之举，监我执行！为我以



第一章 认识自我

第一节：自我评价

兴趣爱好：看书、听音乐、玩电脑、上网、和朋友聊天、欣赏自然风景



缺点分析及解决方案

个人	通过努力学习，把成绩提高上去，多参加活动，培养特长，多参加体育锻炼，增强体质
----	--

待人	学会控制自己的情感，不乱发脾气，注意保持距离，不要过于信任别人
处事	多思考，了解事物真实的一面，根据实际情况制定计划。对失败理智一点，相信自己再经过努力就会成功，不要空着急，避免没有必要的压力感。

第二节、他人眼中的我

关系	评价	我的行动
父亲	口才不好	多与人交谈
	人际交往能力不强	多与人沟通
	人较聪明、能吃苦耐劳	继续保持
为人孝顺有爱心		
母亲	待人热情不够有礼貌	加强自身素质修养，注意行为举止要礼貌
	认真诚恳	保持并且努力进步
妹妹	有理想	
	执着	
	学习榜样	
好朋友	友善真诚	
	乐观开朗	
	果断勇敢	
	语言过于直白	注意语言要委婉态度真诚诚恳
	乐于助人	助人为快乐之本继续保持

第三节：Psytopic 测评结果分析

性格类型是“INFJ” (内向+直觉+情感+判断)

基本描述： 热心的、关怀的、关爱的、互助合作的、宜人的、具有外交手腕的、互动的、提供协助的、勤勉的、情绪的、诚挚的、人际之间的、敏感的、温馨的、乐于助人的、宽容的、创造力强的、想象力丰富的、能言善道的、社交技巧精湛的、圆滑的、说服力十足的激励者、教师、口语上的、天生的领导者、积极的、活泼的、幽默的、有趣的、机警的、以价值观为导向的。

适合的领域有： 咨询、教育、科研等领域医疗等

适合的职业有：

- 特殊教育教师
- 仲裁人
- 人力资源经理
- 建筑设计师
- 职业指导顾问
- 网站编辑
- 医生
- 编辑 / 艺术指导 (杂志)
- 培训经理/培训师
- 心理咨询师

分析： 价值理念和思维方式：

您热爱人类。您很自然地关心别人。您热爱生活，并感到自己与万物都是息息相关的。您把人和人际关系看得比什么都重要，维持人与人之间关系的和谐，是您天生就精通的技能，

同时也是他们一生为之奋斗的目标。您会相信，和谐是能够获得的，并且努力争取和谐。您热衷于提升人性及推动正面的变革。您视一切事为己任，极乐于施予及强烈地希望获得肯定。

因为您是理想主义者，而且看重自己的价值，您对自己尊重景仰的人、事业和工作单位都非常忠诚。您有精力和热情，同时又有责任感，以及谨慎、坚持不懈的特点。能够看到事物的全貌，又能从全局出发来思考问题，这使得您常常有一种非常强烈的感受，那就是：需要和别人分享自己的想法。

您能够理解人们的感情，并且努力使您感到愉悦。您温和、友好，富有同情心，能够理解、支持、扶助他人。您很会看人，并且有责任感，也很认真。您对于他人的关心，使得您总能感受到他人的需要，尤其是情感方面的需要。在帮助人们有效地解决个人问题方面，您具有特殊的才能。

当您在观察时，您会非常注意相关人员的各种因素和状态。首先，您会关注相关人员的行动与反应——谁感到压力，谁需要鼓励一下，谁应该受到批评，谁急于找人倾诉。然后他们内心提出一些合理的建议。也许依情形不同介入程度有异，但至少在脑子里他们会有一个方向性意见。绝大多数情况下，您的建议是极有价值的，您也越来越受人爱戴和钦佩，成为值得信赖的对象。但一旦他们的意见与建议没有被采纳，他们会极为伤心，认为对方如此不领情而有些怒气。

他们精力外露，生机勃勃，热情洋溢，社交圈大；同时您认为世界充满着无穷的涵义和无尽的机会；并在这样的认识基础上，作出带有主观色彩和富有人情味的判断和决定；您在做决定时只基于自己对问题的感觉，而不是事实情况。您对现实以外的可能性，以及这些可能性对他人的影响十分感兴趣。

第四节：自身素质

专业方面

现就读于韶关学院医学院（以下简称韶医）临床医学专科。主修科目有：人体解剖学、组织与胚胎学、医用化学、生物化学、生理学、病理学、药理学、预防医学、免疫学、诊断学、内科学、外科学、儿科学、妇产科学、中医学、社会科学等。将在校学习理论课程 2 年，实习一年。在校学习理论期间充分利用课余时间去图书馆学习与医学相关的书籍，增长专业素质。

社会实践方面

1、参加了校运会的团体操比赛，获得集体三等奖，为班争光，也认识了许多师兄师姐和同学，增进了感情

2、参加了韶关学院医学院实用英语俱乐部，成为了编辑部的成员，学会了许多编辑和英语方面的知识，同时和编辑部的同事们成为了非常好的朋友

3、2010 年成为小草义工队中的外联部的干事，带队（带领其他各个班级的小草义工队普通成员）去芙蓉山进行义务环保捡垃圾、去红星综合厂看望盲人婆婆、去福利院看望孤寡老人，多次参加每周生活部的校内废品回收活动和义教部的义教活动。认识到更多的校友，增强了环保意识、社会责任、提高了道德情操……………

4、2010 年 12 月 4 号，跟随小草义工队在“亚残运首届韶关市残疾人才艺选拔赛启动仪式”现场做志愿者。

5、2010 年 12 月和 2011 年 3 月参加两次小草义工队大型环保宣传活动“百人芙蓉山”。

6、2011 年成为我们临大一班文娱委员，成功地组织本班一百二十多名同学参加韶医的大型活动“七一文艺晚会”和“红歌大赛”并且成功地获得了两次大赛的优秀奖。

7、2011 年 4 月成为小草义工队理事会成员，担任小草义工队外联部副部长。

第二章 职业认知

孙子曰：知彼知己，百战不殆；不知彼而知己，一败一负；不知彼不知己，每战必殆。所以，我们要想在一个领域内取得成就，就必须这个领域的相关事情，做到知彼知己。这样我们才能取得理想的成就！

第一节：临床医学素质要求

临床内科医生的主要工作有：

负责门诊诊断、参加急诊抢救工作、开具处方、做出饮食建议、询问检查病人、书写病历、记录病案等等。

工作能力要求：

熟练掌握本专业理论知识，熟悉内科常见病、多发病的诊断及鉴别诊断、治疗原则，同时必须具备多领域多学科的知识；能够分析心电图、胸片，同时熟悉呼吸机、心电图机等常见仪器的使用；应该具有执业医师资格证。具有高度的责任心、良好的职业道德和严谨的工作态度。除此之外，良好的沟通能力，耐心细致的工作作风也是必不可少的。



第二节：临床系医学生的素质要求

职业培养目标是：

培养掌握临床医学专业必备的基础理论、专门知识，具有从事临床医学实际工作的基本技能和初步能力的应用型专门人才。

主要课程：

思想道德修养与法律基础、毛泽东思想、邓小平理论与“三个代表”重要思想概论、大学英语、计算机应用基础、人体解剖学、生理学、医学微生物学与免疫学、病理学、药理学、诊断学、内科学、外科学、妇产科学、儿科学、传染病学等等。

第三节：内外环境

家庭：

家里世代为农，没有什么文化，除了三叔公会点医术外没有什么人会医的。对我医术的提高提供不了什么帮助，但他们勤劳朴素的精神时刻鞭策着鼓励这我。

外部因素：

1、在社会上，医生是一个高尚的职业，他救死扶伤，无私地为病人付出自己的努力与精力，受到大家的尊敬，是许多人都羡慕的职业之一。但是医生也有他的压力，这个压力来自多方面：有社会的压力、有患者的压力、也有生活的压力。医生也不是那么好当的。

2、大学生就业：就业难已经不再是一个新鲜的话题了。高校连年扩招，高等教育大众化，

每年数以百万千万的大学毕业生涌向街头，只为寻找那一合适的工作。有限的职业岗位，多人求一职，僧多粥少，岗位与求职者比例无法成正比。因此不少毕业生选择了选择其他行业，学非所用。而我们医学毕业生也和其他普通高校毕业生情况相一致，甚至更糟糕，临床医学的就业率在广东已经连续几年排在就业的倒数了。

第四节：职业机会评估(SWOT 分析)

外部 环境 因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	生命科学的崛起,增加了医学毕业生就业的机会; 随着国家“科教兴国”政策的实施,医学研究人员的社会地位和经济地位的逐渐提高; 卫生事业的改革,拓宽了医学毕业生就业的渠道; 医学模式的转变,医学人文学科需要医学人才参与学科建设; 加入W T O,提供了医学毕业生就业竞争的平台。	医生趋于饱和,大学生就业形势严峻; 毕业生数剧增,社会的需求增速有限; 受市场竞争的影响使一些医疗机构在竞争中遭到淘汰,从而影响了吸纳毕业生的能力; 由于医疗卫生事业改革使各大医院、医疗单位用人自主权增加,对人才质量的要求明显提高; 社会上高层次人才紧缺和医疗卫生单位出于发展规模的需要,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移。
内部 环境 因素	优势因素 (S)	劣势因素 (W)
	有正确的理想目标和为理想奋斗的行动; 扎实的专业知识; 专心谨慎,认真负责,待人以诚,谦恭和蔼; 在各种社会实践中锻炼了各种能力,并积累了经验。。	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

分析：由以上 SWOT 分析可知，择是正确的。但要在发挥语言解释能力、计划性、社会责任感方面的优势上进一步加强语言表达能力、表现性、竞争性、方面的培养和提高，以使全面提升自己的综合素质。

第三章 目标确定

做一名出色的内科主治医师

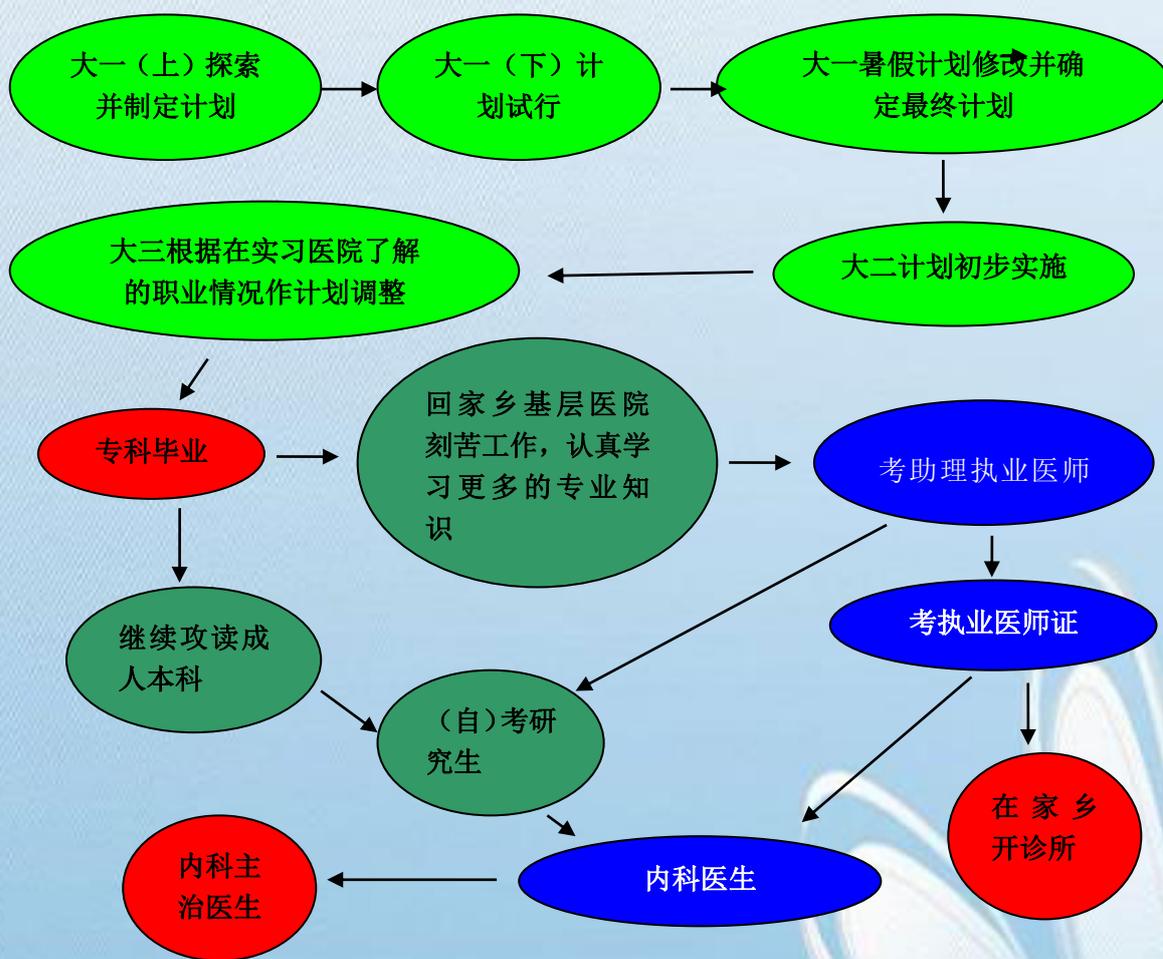
从小我就想做一个很有能力经常可以帮助他人的人，现在在韶医这里读书已经有一年多了，经过详细的调查和认真的思考，我决定把我的目标设定为：做一名出色的内科主治医师



第四章 计划实施

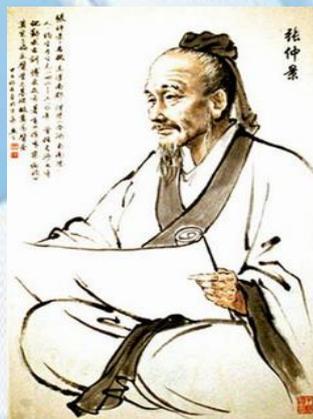
第一节：大体路线——奋斗之路

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。在学习、生活的过程中，明确目标，坚定自己的信念，不断拼搏。实现梦想，制定计划，明确路线。



第二节：具体实施方案

有了计划路线当然还要有一个更详细的实施方案咯。详细的实施方案也是实现梦想非常重要的一步。如果能够及时调整好实施的态势，遇到问题时能够妥善处理，梦想的实现不会很远。



计划表

时间	目标任务	可行性分析	实行情况总结	备注
大一(上)	修人体解剖学、组织胚胎学、生物化学等	专业课程, 实行可行	成功平均成绩七十多	课外书籍少阅读, 下学期多到图书馆阅读相关书籍
	探索临床医生相关事情	通过老师、同学、朋友、互联网等渠道了解相关事情	成功, 相关资料了解较完善	准备了自学中医的部分书籍
	加入一两个社团	学校有十大社团, 还有学生会和小草义工队等学生团体, 自己在中小学时做过很多班干部职位	成功成为小草义工队外联部干事, 实用英语俱乐部编辑部干事, 自行放弃了两个学生团体的考察	和两个部门的同事、师兄师姐关系不错, 大家相处很愉快, 人际关系融洽
	制定初步计划	在学期末了解相关临床事情后可以按计划	计划制定成功	寒假可以开始按计划进行学习
大一寒假	去医院见习	拿学校发的表格去镇上的卫生院见习可以	成功, 并且学到了许多医学的临床知识	
	自学中医基础理论、中医诊断学	家里没什么农活干, 见习完可以专心看书	较成功, 中基学习完毕, 诊断学习了一小部分	剩下的诊断部分在下学期学习
大一(下)	修生理性、病理生理学、微生物学与免疫学、局部解剖学等	专业课程, 实行可行	及格, 最低分数 60, 忙着做文娱委员的工作, 忽略了学习, 下学期辞掉这个工作, 花多一点时间在学习上, 再不努力就没了	下学期绝对不要再出现这样的情况了
	自学中医诊断学, 药学, 医学心理, 黄帝内经	这学期课余时间较多, 应多一点看书, 社团没有很多大型活动, 可以做到	失败! 过多时间花在文娱工作上, 诊断和药学没看, 医学心理类的书在图书馆自学了, 黄帝内经自学了 1/3	诊断学下学期自学, 药学暑假自学
	竞选小草义工队队长	自己有十多年的班干部工作经验, 具有一定的工作和管理能力	失败! 理事会的师兄师姐认为我不够成熟, 让我做外联部副部长。我认为自己和他们沟通不够, 让他们对自己了解不够, 觉得自己不成熟	通过这学期的工作, 认识了更多其他专业的同学, 结交了许多朋友
时间	目标任务	可行性分析	实行情况总结	备注

大一(下)	和自己班的同学搞好关系	态度诚恳友善一点,一个学期认识完全班一百三十多人没问题	较成功,竞选了班上的文娱委员,并组织大家较成功地参加了两个等大型文娱活动,取得优异成绩	人数态度,组织起来用了过多时间,忽略了学习,工作虽然进展顺利,但是学习却耽误了
大一暑假	打暑期工	同学朋友多,很多企业会招暑期工,打工可以	爷爷生病,需在家照看爷爷,无法出门打工	希望爷爷早点康复
	自学临床中药学	打工有业余时间,不去玩太多,基本上可以学几本书得知识了,所以自学一本药学可行		
	修改职业生涯规划书	通过一年的了解和下学期的试行,可以做一个调整性的修改了		
大二	修中医学、药理学、诊断学、内科学、外科学等	专业课程,实行可行		要比上学期更努力,希望成绩比上学期好
	复习一遍大一学过的课程,尤其是病理、生理、生物化学和组织胚胎学等课程	之前已经学过,复习不会有太大难度,只要分配好时间,这个目标不难实现		上学期部分课程学习的不好,这学期必须补好
	把小草义工队的工作做好,带好师弟师妹,认识一些师弟师妹	多点与师弟师妹交流沟通、真诚待人,做到这个目标相信不难		拓宽交际圈,认真工作,锻炼能力,为以后工作做好铺垫
	自学中医诊断学、方剂学、外科学并到图书馆看黄帝内经、皮肤性病医学临床相关书籍	空余时间多去图书馆不玩电脑,克制住自己就行了		
时间	目标任务	可行性分析	实行情况总结	备注

大一	做好志愿者宁养义工工作，提高社会实践能力，增长临床经验	宁养义工是和粤北医院签订合约的一份志愿者工作，并且在做这个义工过程中能和癌症晚期患者直接交流而提高自己能力，对以后自己的临床工作有帮助，这个计划可行		希望在工作中提升自己的道德情操，提高自己的医德，学会善待生命
大一寒假	到镇上的卫生院进行见习	和大一的地点一样，并且自己已经学了部分临床专业的课程，见习应该很成功		希望自己在这次见习中学到更多的知识
	自学中医内科学	一边见习一边自学和上次一样，但是这次有了上一次的经验，应该可以做得比上次更好		刻录内科学的视频教学光盘，一边看视频一边看书自学
大三实习	实习，在实习地点跟老师认真学习临床知识技巧，争取在实习期间学到一定的临床操作技巧	多与老师沟通交流，不懂就问老师，多和病人沟通，认真做好每一件事情，可以再实习过程中学到不少知识		实习期间必须学好临床知识，为毕业后工作打下坚实基础
	复习大一大二所学的课程，认真做好	快要出来工作了，专业知识一定要牢固，在医院实习期间多抽点时间看看书，应该不成问题		
	复习之前自学的中医书籍，把药学和方剂学的方子记熟	我喜欢中医，复习之前学过的中医不成问题		在基层工作，没有很清楚的分科，每一个医生基本上都要求是全科医生，中医要会
	通过网站、人际关系等各种渠道去求职，找到较适合的临床工作	之前学习够努力，能力锻炼了不少，找一份比较合适的工作应该可行		
时间	目标任务	可行性分析	实行情况总结	备注

2013 年下半年	努力工作，认真学习，认真复习之前学过的知识	这是本职工作，要认真负责的工作，学习是为了更好的工作，可行		
2014 年	复习、考助理执业医师	认真复习好了，多与前辈交流，考助理一次可以通过		
2015 年	复习、考执业医师、自考研研究生	认真复习好了，多与前辈交流，考执业一次可以通过，在考执业的时候连带考研一起复习，考研究生应该能上		
16、17、18 年	读研究生/或者准备 2019 年考主治医师			具体目标等考上去读了再做计划/若考不上研究生就考主治医师，然后努力工作，造福百姓

在进行职业生涯规划的过程中，由于优先考虑目标的达成，或者盲目的和周围的人比较目前待遇，因此有些时候会忽视脚下的道路。目标要看得远一些但是“饭要一口一口地吃，路要一步一步地走”，脚跟站稳了，步子才能迈得大一些，看见别人走得快，而自己却不顾自己的实际情况也要跟着跑，其结果要么是力不从心累倒了，要么是一不留神摔倒了。所以，按计划“慢慢走，可能更快”。



第五章 反馈与修正

第一节：备选方案

备选方案一：如果上述方案一中的毕业后无法找到工作，那么就考去成人本科，按表二进行，

时间	目标任务	可行性分析	实行情况总结	备注
2013年	考成人本科，作详细的本科学习计划	之前学习用了很大的努力，相信考成人本科不会不成功		
2014年	准备毕业事情，找工作	本科学历，到基层开始发展，应该可以成功		
2015年	考取临床执业医师	又多了两年的学习，会比大专毕业后考取更容易		

第二节：收集处理反馈信息

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，对待病人负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，

职业生涯规划书



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只好我的病人而努力！

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。

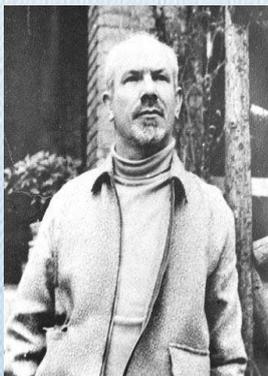
第三节：修改方案

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。



结束语

制定规划，积极面对自己，理智面对梦想与现实，灵活地在实施规划的过程中修改订正路线，把自己调到最佳状态，不断努力奋斗，学会享受奋斗中的乐趣，把吃苦耐劳当乐事。人生最大的财富莫大于快乐和看到自己的劳动成果，所以我希望我还有我身边的亲人朋友都快乐，希望我的努力都能实现。我努力为大家的快乐而学习工作，而加油。



医生，这个为了给精力去铸造。但是，要有的，还要有努力，还瞎忙活，要有计划。职业规划，我努力想象以资料，包括师兄师姐以个规划更具有可行性。路漫漫其修远兮 吾将的人生并不是失败的！我讲用我高三的拼搏精神来继续奋斗，直到我达到我理想的成就为止！

病人以健康而努力的工作，我将用我所有想当一名好医生并不是只是嘴上说说就要有付出，要有奋斗。但奋斗不能盲目的职业生涯规划正是为给自己一个计划。做这后将会发生在我身上的事情，参考了大量前做得规划书，这样做的目的是为了让我希望我的规划书是可行的。

上下而求索！中考高考虽然失败了，但我

