

临 床 医 学 专 业 大 学 生 职 业 生 涯 规 划 书

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”。是的，下一步往哪走才是最重要的。人生只有单程票，我们无法选择回头，无法驻足，只有不停地向前。所以，你的前方在哪里，这才是至关重要的。过去已成历史，未来属于自己的。

作为医学生的我，又如何走好自己的一步呢？只有认真规划，仔细执行，下一步才有精彩可言。

一位智者这样说过：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而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。如下是我的十年人生规划书：

一. 确定目标

美好愿望：我希望自己可以充实地过每一天，希望我身边的人都能健健康康，幸福快乐！希望通过自己的不断求知和进取能帮人从病痛之中摆脱出来。

职业方向：医疗行业

总体目标：当一名医术精明，经验丰富，高职业道德素质，人人佩服，人人信赖的医生。

已进行情况：职业道德在进行中，医学知识在刻苦的学习中，学会在同龄人中确立威信度，让被人认可自己，信任自己。

二. 个人分析与角色建议

1. 个人分析:

(1) 自身现状: 兴趣、能力、性格等

兴趣:

生活兴趣: 我兴趣广泛, 如喜欢逛街, 喜欢旅游, 喜欢集邮, 喜欢手工制作些手工艺品, 喜欢可爱的东西, 对新事物充满好奇心……

职业兴趣: 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。

职业价值观: 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。

能力: 我的管理和学习能力还不错。从班里的学习委员和当社团的会长这两点来看, 我的办事能力是可以的, 管理组织能力也得到别人的肯定, 有独立学习的能力。好的学习能力为我以后的职业能力打下了基础。

性格: 我是比较喜欢独立的人, 一般都是自己的事情自己解决, 不喜欢麻烦别人。面对别人, 我是热情开朗的女孩。我会对我遇见的人很阳光的微笑, 很热情的打招呼。我会热心地待人。对于不幸的人我会同情他, 对于失意伤心的朋友, 我会安慰她, 对于需要帮助的朋友, 我也会热心地尽自己所能地帮她……我在别人面前是乐观, 是开朗的。所以很多人都人认为我很厉害, 很不错, 根本都不会有愁的时候。这就是我阳光的一面吧! 大多时候, 我是有耐心的人, 我可以很细心地做好事情。只是近段做事有点缺少恒心与毅力, 只抱三分热情, 没有动力。

不过这只是暂时的，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。

(2) 潜力测评结果

我有的潜力是：可以独立去完成事情，具有独立思考的能力，具有较强的动手能力，具有较好的组织领导能力。

2. 角色建议：

家人：家人尊重我的意愿，也比较希望我从事医生职业。

老师：高三的林老师建议我从事服务事业，比如老师，医生等职业。说我的性格等方面都比较适合。

三. 社会环境规划和职业分析

环境与职业的分析：

1. **家庭环境分析：**从家庭来讲，我从事医生这一职业是很好的。首先，我家人的身体不是很好，我希望自己可以更多地帮助到家人。

2. **学校环境分析：**就目前我所就读的学校——广东药学院来讲，读医不是个很好的选择，因为本学校是以药剂学等专业较好的，在一个药科学校里读医不是很好的选择。但是，我想，只要我读研时在更好的学校读，这样就可以弥补回来了。现在学校并不重要，重要的是我要学到过硬的知识才是真理。

3. **社会环境分析：**现在各行各业受到金融危机的影响，导致今年的大学生就业率才达 8%，然而，医生这一行业是不受金融危机影响的。但是虽然不受金融危机影响，因为大学生越来越多，每年医院的病人的数量是差不多的，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。

4. **法律环境分析：**现在医患关系处于紧张状态中，医生这一职业，可以说是

一只脚在医院，另一只却在监狱。患者都会认为，医生医好人是应该的，然而医不好就你不对。所以，为面对这么严峻的形式，学好知识，完善自我是至关重要的。

5. 职业环境分析：大学里读医的人数在逐年增多，现在对医生的要求也愈来愈高，本科生想在较好的医院里呆是很难的事情，除非你的能力非常的高。否则，现在大多医院都是要求硕士以上的学位才可以的。

6. 发展领域分析：我现在就读的是临床医学，以后可以选择外科、内科、儿科、妇产科等方向。外科医生需要理论知识牢固、动手能力强、体力够强、思维敏捷细腻等能力。各科医生的要求各不相同，给自己定向时要有充分的了解才可以。

五. 职业目标分解与组合（十年规划）

职业目标： 医生

1. 2008—2009 年——大二要达如下目标

学习目标： 过英语六级，学好专业知识，学好计算机，拿二等奖学金。

能力目标： 提高自己的领导能力

职务目标： 做临床医学院健康促进协会的会长

2. 2009 年—2010 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。会为诊断简易病情。

3、2010—2011 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: 考取中山大学或者南方医科的研究生

4、2011-2012 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

5、2012 年-2015 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

6. 2015-2016 年: 目标:

学位目标: 考取研究生学位, 医师证

工作目标: 在广州或者深圳的三甲医院上班

7. 2016-2019 年——三年目标:

职位目标: 向主任医师、专家前进

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. 差距

- 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
- 5) 做事会三分热情，恒心与毅力欠佳
- 6) 做事还不够主动
- 7) 读研信息还没掌握，还未开始准备考研工作
- 8) 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. 积极参加各项培训，提高自己的医学技能
2. 开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. 实施方案（十年规划）

铭记大目标，每天写小目标，每天写总结。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的实施方案：

1. 2008—2009 年：正值大二的我，处于大学的定向期。我这个学期的目标的具体实施有：

1) 过英语六级。要每天读英语，每星期做套题训练，多听多写多说。

2) 学好计算机基本机能，如学会熟练操作电脑 Office 软件，学会数学媒体的应用与 Visual basic。

3) 学好各个科目，保证各科考试在 85 分以上。

4) 学好自己的选修——针灸学，达到针基班的高级水平

5) 参加急救知识竞赛，并要获奖

6) 复习学过的书本，巩固好学过的知识

7) 了解读研信息与做好读研准备

8) 主动去做医学综述报告，锻炼自己主动搜集与学习知识的能力

2. 2009 年—2010 年——大三的目标实施方案如下：

1) 复习好学过的知识

2) 主动去医院见习

3) 继续拓展自己的英语视野，提高医学专业英语水平，以达可以自如地阅读外国医学知识。

4) 积极参加各项医学智能培训

5) 注意锻炼并熟练运用推拿、针灸、拔罐、急救等。

6) 掌握好各科知识

7) 培养自己与人沟通的能力，学习医德素养

3、2010-2011 年——大四为冲刺期，目标实施方案如下：

1) 熟练掌握各项医学智能，医学知识牢固

2) 为考研做好充分的准备，定下考取中山大学或者南方医科的研究生的目标

3) 搜集就业信息，掌握求职技巧

4、2011-2012 年——大五冲刺分化期，目标实施方案如下：

1) 各科医学基本理论知识非常牢固，医学智能可以安全使用

2) 考上研究生

5、2012 年-2015 年：三年研究生生活

1) 要有自己的研究课题，作出成果

2) 多注意动手能力的锻炼

3) 多注意学习当医生的各项技能

4) 学好专业知识，学以致用

6. 2015-2016 年：目标

1) 考取研究生学位

2) 考取医师证

3) 在广州或者深圳的三甲医院上班

7. 2016-2019 年——三年目标：向主任医师、专家前进

十. 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：有参加过大学生下乡义务教育，积累了些教学经验，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。

十一. 结束语

其实,每个人心中都有一座山峰,雕刻着理想与追求;但是无论你眼底闪过多少刀光剑影,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,不断拼搏奋斗。成功,不相信眼泪,不相信颓废,不相信幻影,它只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来,掌握在自己手中。所有的退却都有借口,而所有的挑战都没有理由,只有必胜的信念才可向成功、向梦想越靠近。