

护理专业职业生涯规划

护理专业职业生涯规划

前言在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对各家医院而言，如何体现医院“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；而对于每个人医护工作者而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下，有了目标才有动力。

二、自我评价我是一个当代本科护理学生，家里最大的希望是成为有用之才，平时喜欢外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，不爱运动，有时学习是“三天打渔，两天晒网”，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。

三、 内外环境分析当今社会，医院都是以科技为先导、以人才为基础、以疗效为根本、以服务求生存医院聚集一批精萃的医学人才，医院中有护理组织发展战略、护理人力资源需求、组织护理队伍的群体结构、组织护理人员的升迁政策等等

四、未来人生职业规划目标与行动计划根据自己所学专业，在未来应该会向护理事业发展。围绕这方面，本人特对未来十年作初步规划如下：

1、-学业有成期：

充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。（具体规划见后）。

2、-201X 年熟悉适应期：

利用 3 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。主要完成内容：

（1） 学历、知识结构：

提升自身学历层次，专业技能熟练。英语四、六级争取考好

（2） 个人发展、人际关系：

在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，

（3） 生活习惯、兴趣爱好：

适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，

3、201X-2017 年，在自己的工作岗位上

五、调整与评估计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。

二、护理专业学生职业生涯规划

（一） 本人的基本简历略

（二） 本人的家庭经济状况本人的家庭为中下等经济水平。母亲在小学当教师，父亲在林业部门工作，月收入均在一千元左右。

(三) 本人的职业倾向本人职业倾向于临床工作，希望可以做一名合格的护士。虽然大家都说临床工作是很辛苦的，但是我觉得临床工作是最直接的服务于社会的方式，用我们的知识和爱心解除别人的痛苦是我们每个护士的心愿。护士肩负着救死扶伤的光荣使命。护士素质不仅与医疗护理质量有密切的关系，而且是护理学科发展的决定性要素。

(四) 本人的职业规划图及职业目标时钟老人好象要跟我们赛跑似的，如果对自己一点规划都没有的话，我觉得快要落伍了，一切知识日新月异的变化着，没有目标并付之行动的话，人的一生就这样无聊的过完了。规划如下：

1、第一年：

实习能否给自己一个固定的工作还要靠自己努力，凭借自己年轻的优势去自己梦想中的地方闯闯，争取找到可以在编制内的工作。

2、第二年：

给自己定个新的目标，尽量在事业上勇攀高峰。在生活上要考虑个人问题，争取在3年内买套房子，把父母接来生活。

3、第三年：

再攀事业的高峰，专心做自己的护士。

4、第四年：

争取改善生活质量，购置一套房子。工作上争取晋升。

5、第五年：

稳定工作，接父母来生活，在父母的帮助下争取把房子换成两室。

(五) 实现职业目标的努力措施梦想总是美好的，现实却不一定如意，所以我们只有梦是不够的。在现在我能做的就是好好学习，掌握扎实专业知识。还要锻炼自己的综合能力，因为近年来用人单位的择才标准经历了很大变化——从最初专看学习成绩，到慢慢注意学生的爱好特长，现在则是最关注学生的综合素质，尤其是创新精神和实践能力。

三、护士的职业生涯规划书范文（—2018年，24岁至34岁）美好愿望：

工作进程顺利，家庭美好幸福职业方向：

临床护士总体目标：

进入三甲以上医院踏实完成近十年的临床护理工作已进行情况：

读完本科

二．社会环境规划和职业分析

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球卫生事业发展迅速的形势下，中国卫生事业也在突飞猛进的发展

2、卫生职业特殊社会环境：

由于中国的卫生事业的发展需要更多的高素质，高技术，高能力的医学人才，特别是临床经验丰富的老师三．行业环境分析行业分析：

就中国的医疗

page 体系中，医护比例而言，中国仍需要大量的临床护理工作

四．个人分析与角色建议

1. 个人分析：

(1) 自身现状:

英语水平一般, 需要提高口语水平; 尽快适应工作和社会, 精通各项护理技术操作

(2) 性格:

内外兼有特长:

中医刮痧爱好:

听音乐, 读书, 写随想

2. 角色建议:

父亲:

“积极向上, 不断学习, 能力要强”; 母亲:

工作要上进, 婚姻不要误。老师:

确定目标, 勇往向前。同学:

“托希望与你, 希望进军国家卫生部!” 五. 职业目标分解与组合职业目标:

业务能力高的护理人士, 优秀的护理教育者。

1. —201X 年:

成果目标; 通过临床工作, 总结出适合当代中国护理教育的理论
学历目标:

硕士研究生毕业, 取得硕士学位; 取得主管护师资格证、通过英语高级口语考试。职务目标:

护士长能力目标:

精通各项护理技能的操作, 通过实习具有一定的实践经验具备精湛的业务能力

2. 201X 年—201X 年:

学历目标：

通过副主任护师的晋级职务目标：

护士长，优秀教师经济目标：

4000-7000 元月

3. 201X 年—2018 年：

学历目标：

攻读并取得博士学位职务目标：

大学高级讲师能力目标：

科研能力突出，在国外权威刊物发表论文；形成自己的护理管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；带领更多的护理教育者，提高中国护理教育工作。经济目标：

6000-10000 元月六. 成功标准我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。顺利进入医院，掌握总结经验后尽快转入教育工作。当然只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥七. 职业生涯规划实施方案实施存在的障碍：

- 1、缺乏丰富临床经验；
- 2、缺少技能、创新能力；
- 3、快速适应能力欠缺；

八、解决方法

1. 教育培训方法

(1) 充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。

(2) 充分利用临床实习阶段的时间多做，多看，多问，多听，多学。

(3) 积极参加各种有意义的社会实践活动。

2. 讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势。

3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。

(2) 养成良好的学习习惯，多总结，善于动脑筋，思考出更简洁的操作技术。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈职业规划的看

1. 职业规划为大框的职业信息方向。

规划是对未来的计划，但计划总有变化，要因时而异，随周围一切的变化而变化；但总不变的是积极向前。

3. 每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。护理护士职业生涯规划书最新范文，由两篇护理专业大学生职业生涯规划书和一篇护士职业生涯规划书组成，希望对护理、护士专业大学生及从行业者有参考作用。

一、护理专业职业生涯规划书前言在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对各家医院而言，如何体现医院“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；而对于每个人医护工作者而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，尤其是作为当代的医学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会，怎能对得起我们的医学誓言，又承担得起治病救人的重任。因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下，有了目标才有动力。自我评价我是一个当代本科护理学生，家里最大的希望是成为有用之才，平时喜欢外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，不爱运动，有时学习是“三天打渔，两天晒网”，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。但是有时自信不足，常常害怕别人在背后做评论。所幸的是，有一句老话“江山易改，本性难移”，虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的亲人、朋友的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，为今后所从事的护理事业打好身体基础。内外环境分析当今社会，医院都是以科技为先导、以人才为基础、以疗效为根本、以服务求生存医院聚集一批精萃的医学人才，医院中有护理组织发展战略、护理人力资源需求、组织护理队伍的群体结构、组织护理人员的升迁政策等等。作为新世纪的护理人员，应该要有扎实的知识基础和熟练精湛的操作技能，要有严肃认真的工作态度，积极向上的工作精神，努力做好每一项事情。然后综合自身的各种因素综合

评价，确定适合自己发展的机遇与空间环境，准确把握自己的奋斗目标。

四、未来人生职业规划目标与行动计划根据自己所学专业，在未来应该会向护理事业发展。围绕这方面，本人特对未来十年作初步规划如下：

1、-学业有成期：

充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。（具体规划见后）。

2、-201X年，熟悉适应期：

利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。主要完成内容：

(1) 学历、知识结构：

提升自身学历层次，专业技能熟练。英语

四、六级争取考好，开始接触和熟悉工作环境。

(2) 个人发展、人际关系：

在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(3) 生活习惯、兴趣爱好：

适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如跑步、打羽毛球等。

3、201X-2017年，在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量。

五、调整与评估计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实每一个人都有理想、信念、追求、抱负；若要获得成功，必须拿出勇气，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，未来，要靠自己去打拼。

二、护理专业学生职业生涯规划

（一）本人的基本简历略

（二）本人的家庭经济状况本人的家庭为中下等经济水平。母亲在小学当教师，父亲在林业部门工作，月收入均在一千元左右。

（三） 本人的职业倾向本人职业倾向于临床工作，希望可以做一名合格的护士。虽然大家都说临床工作是很辛苦的，但是我觉得临床工作是最直接的服务于社会的方式，用我们的知识和爱心解除别人的痛苦是我们每个护士的心愿。护士肩负着救死扶伤的光荣使命。护士素质不仅与医疗护理质量有密切的关系，而且是护理学科发展的决定性要素。所以作为一名护生我们要掌握扎实的专业技术，具备良好的素质。将病人的利益放在首位，以救死扶伤为己任，在做好本职工作的基础上争取给病人最贴心的关怀。在个性自我测验中（后附表）我进一步了解自己的性格和天赋，我觉得自己喜欢和人交流，能把问题留给自己，宁愿放弃也不愿和别人争论。容易相处，通常是好的合作伙伴。乐于助人而且不会轻易烦躁。可能不会直接说出自己的想法。避免对抗，努力去取悦别人。容易合作，会尊重别人及帮助别人。这些特点非常适合护理工作，能和病人有良好的沟通。在测试中我比较擅长的职业是交际类和艺术类，我个人也认为我的语言表达能

力是我的强项，但是在现实社会理想 and 实际还是有差距的，所以知道自己喜欢的东西未必能作为我的职业。一个人一生的不同阶段会对自己有不同的希望，会追求不同的东西，所以我觉得现在的我希望是做好一名临床护士。护士所从事的是一种与特殊人群打交道的工作，是为病人服务的工作，和谐的护患关系是做好护理工作的前提，因此，亲和力是护士必备的素质要求，它可以赢得病人的信任与尊重，获得宽容与理解。然而，在临床工作中，少数亲和力差的护士，表现为表情冷漠，沉默少言，高嗓门，快言快语，不修边幅，爱沉脸等，常被病人指责为态度不好，而护士感到委屈，自己并没做错什么呀？护士长也鸣不平，认为护士能力强，办事效率高，是病人太敏感，要求太高了。由此可见亲和力，是一种对他人产生的吸引力，是人与人相处时所表现的易被接纳、产生亲近行为的能力，是人际交往的一张门票，它能拉近人与人之间的距离。护士的亲和力本质上是对病人的一种态度，一种关爱的情感表露，常表现为：

外表端庄、语言亲切、态度和蔼、热情大方、善解人意、平易近人，使人感到亲切、温暖与善良。亲和力的高低主要取决于个人的性格特征，有的人天性活泼，喜欢与人交往，而有的人则沉默寡言，不善与人亲近。亲和力也与个人的后天修养有关，是长期修养而成的人格魅力。亲和力高被认同为人缘好，与人相处融洽。相反，亲和力低的人人际关系紧张，与人相处不和谐。在此方面我可以相当自信的说我的亲和力很好，这也是我当初选择护士这个和特殊人群打交道的行业的原因之一，我喜欢他我才能去努力的做好他。而护士这个行业真的让我觉得神圣而亲切。

(四) 本人的职业规划图及职业目标时钟老人好象要跟我们赛跑似的, 如果对自己一点规划都没有的话, 我觉得快要落伍了一切知识日新月异的变化着, 没有目标并付之行动的话, 人的一ance就这样无聊的过完了。既然选择了护士这份职业, 就放一百个心在这职业上(除非遇到不得不另择其路的事), 规划如下:

1、第一年:

实习能否给自己一个固定的工作还要靠自己努力, 凭借自己年轻的优势去自己梦想中的地方闯闯, 争取找到可以在编制内的工作。努力将自己的才华和能力证明给大家看, 争取做一名出色的临床护士。

2、第二年:

给自己定个新的目标, 尽量在事业上勇攀高峰。在生活上要考虑个人问题, 争取在3年内买套房子, 把父母接来生活。或许生活上并不会一帆风顺, 在可能的情况下发展写作。

3、第三年:

再攀事业的高峰, 专心做自己的护士。

4、第四年:

争取改善生活质量, 构置一套房子。工作上争取晋升。

5、第五年:

稳定工作, 接父母来生活, 在父母的帮助下争取把房子换成两室。28的年龄应该考虑结婚了, 给自己个完美的家庭。

6、第六年:

准备考研的复习工作, 或者学习其他的专业给自己更大的发展空间。

7、第七年:

开始为自己的理想行动，在做好自己的工作之余给自己充电。

8、第八年：

考虑要孩子，给自己的生活添一种色彩。

9、第九年：

照顾孩子，正常工作，家庭放在首位。工作保证稳定就好。

10、第十年：

如果能当上护士长则继续工作，如果还是护士则考虑转行。争取做教师，或者从事其他职业，给自己开辟一片天空，孩子交给老人照顾。

（五）实现职业目标的努力措施梦想总是美好的，现实却不一定如意，所以我们只有梦是不够的。在现在我能做的就是好好学习，掌握扎实专业知识。还要锻炼自己的综合能力，因为近年来用人单位的择才标准经历了很大变化——从最初专看学习成绩，到慢慢注意学生的爱好特长，现在则是最关注学生的综合素质，尤其是创新精神和实践能力。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。作为护士这个特殊的行业，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。钱是用知识换来的，知识比钱更重要，拥有青春和知识比拥有奔驰更重要”这句话是中南大学83届学子、中国杰出青年企业家、湖南省首位荣获

全国五一劳动奖章的民营企业家——三一重工董事长梁稳根先生在母校以“成功之路——创新与创业”为主题，共叙师生情谊，对话大学生创新创业之路大会上说的。我们正是拥有知识和青春的时候，所以我们就应该把握现在为自己的未来努力。对于工作后的我们，更应该发挥自己长处，利用我们的知识和行动服务于病人，并虚心和老护士学习临床经验，护士是个要不停学习的职业所以我们不可以放弃学习的时间，利用自己的年轻给自己充电。现代社会对人的能力提出了较高的要求。现代社会要求人具有很强的能力。包括：

思维能力、动手能力、组织能力、交往能力、管理能力、综合能力、创造能力，等等。也就是说对人的能力的要求呈现出多样性，且每一种能力都有更深层次的要求。所以现在的人才不再是那些读死书的秀才而是多才多艺的万事通。所以我们在专业上应该是样样精的同时对于其他的我们可能用的到的专业知识也要样样通。这样才能适应社会的发展而不被淘汰。另外家庭是我们都离不开的环境，尤其对于女人，家庭永远是最大的牵挂，而没有家庭的人生也是不完整的人生，所以我们不可能只拥有工作更要拥有家庭。家庭是这个社会的组成元素，只有一个个的家庭才构成了我们的社会。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！

三、护士的职业生涯规划书范文（—2018年，24岁至34岁）美好愿望：

工作进程顺利，家庭美好幸福职业方向：

临床护士总体目标：

完成硕士、博士的学习，进入三甲以上医院踏实完成近十年的临床护理工作，认真积累并总结工作经验，为成为一名成功的护理教育者累积经验，努力尽早成为护理教育者。已进行情况：

读完本科

二. 社会环境规划和职业分析

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球卫生事业发展迅速的形势下，中国卫生事业也在突飞猛进的发展，所以我国高素质的医学人才也层层辈出。

2、卫生职业特殊社会环境：

由于中国的卫生事业的发展需要更多的高素质，高技术，高能力的医学人才，特别是临床经验丰富的老师，老师是培育`青出于蓝，而胜于蓝`的使者。中国卫生事业的发展，必须要适合中国的国情，这就为当代卫生事业的认识提出了切实的要求与任务。三. 行业环境分析
行业分析：

就中国的医疗体系中，医护比例而言，中国仍需要大量的临床护理人员，临床护士的市场需求较大，对与具有丰富的理论知识，扎实娴熟的技术的临床护士更是急需。四. 个人分析与角色建议

1. 个人分析：

(1) 自身现状：

英语水平一般，需要提高口语水平；尽快适应工作和社会，精通各项护理技术操作；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间培养了较强的组织协调能力；有很强的学习愿望和能力。

(2) 性格:

内外兼有特长:

中医刮痧爱好:

听音乐, 读书, 写随想, 参加各种有意义的活动。

2. 角色建议:

父亲:

“积极向上, 不断学习, 能力要强”; “工作要努力, 有发展, 自己提高真正受益者是自己。” 母亲:

工作要上进, 婚姻不要误。老师:

确定目标, 勇往向前。同学:

“托希望与你, 希望进军国家卫生部!” 五. 职业目标分解与组合职业目标:

业务能力高的护理人士, 优秀的护理教育者。

1. —201X 年:

成果目标; 通过临床工作, 总结出适合当代中国护理教育的理论
学历目标:

硕士研究生毕业, 取得硕士学位; 取得主管护师资格证、通过英语高级口语考试。职务目标:

护士长能力目标:

精通各项护理技能的操作, 通过实习具有一定的实践经验; 具备精湛的业务能力; 有一定的科研能力, 发表 2 篇以上论文。经济目标:

-5000 元月

2. 201X 年—201X 年:

学历目标：

通过副主任护师的晋级，取得教师资格证。职务目标：

护士长，优秀教师能力目标：

熟练处理医务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位；成为受欢迎的教师。经济目标：

4000-7000 元月

3. 201X 年—2018 年：

学历目标：

攻读并取得博士学位职务目标：

大学高级讲师能力目标：

科研能力突出，在国外权威刊物发表论文；形成自己的护理管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；带领更多的护理教育者，提高中国护理教育工作；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。经济目标：

6000-10000 元月六. 成功标准我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。顺利进入医院，掌握总结经验后尽快转入教育工作。当然只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。七. 职业生涯规划实施方案实施存在的障碍：

- 1、缺乏丰富临床经验；
- 2、缺少技能、创新能力；
- 3、快速适应能力欠缺；

4、身体适应能力有差距。

5、社交圈太窄。

八、解决方法

1. 教育培训方法

(1) 充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。

(2) 充分利用临床实习阶段的时间多做，多看，多问，多听，多学。

(3) 积极参加各种有意义的社会实践活动。

2. 讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的学习习惯，多总结，善于动脑筋，思考出更简洁的操作技术。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。九 本人对于职业规划的看法

1. 职业规划为大框的职业信息方向；沿自己目标向前，向前看，一直向前进行。

规划是对未来的计划，但计划总有变化，要因时而异，随周围一切的变化而变化；但总不变的是积极向前。

3. 每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，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，未来，要靠自己去打拼。