

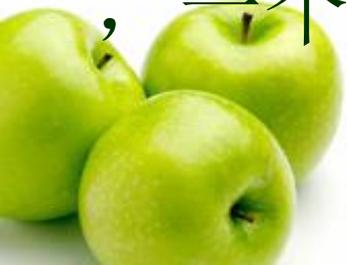
The background of the slide features three bright green apples. One apple is in the foreground, slightly to the right, and is the most prominent. Behind it, two other apples are visible, one to the left and one to the right, partially obscured. The apples are set against a white background that transitions into a solid light green bar at the bottom of the slide. The text is overlaid on the white background.

# 做有准备的人

——浅谈护士职业生涯成长

# 前言

- 追求卓越、渴望成功，是每个人的不懈追求。
- 对于没有航向的船来讲，任何风都不是顺风。
- 好的规划是我们迈向成功的第一步。
- 人生如棋，为下一步做好考虑可以避免走错或走不必要的路，路就在前方，需要自己去开拓，一个好的规划可以使自己更好地博弈人生。





**“护士是没有翅膀的天使，是真善美的化身”**

**——南丁格尔**



# “护理”

- 是需要用感性和理性的态度去认真对待每一天的一种职业。



# ● 诚然

护理工作在当今社会并没有用太高的地位，但是无须质疑的是，随着人们对自身健康的重视和社会文明的发展，护理亦将日益受人尊重。对于护理职业的发展和规划，今天站在哪里并不重要，但是下一步迈向何方却非常重要。当认真对自己做出规划并脚踏实地地朝着它迈进的时候，护理必然无异于其他职业，亦将带来丰厚的回报。



# 职业生涯定义

- **职业生涯**是一个人在其一生中所承担工作的相继历程。
- **护士职业生涯**是护理人员在从事的护理专业领域内的行为历程，主要指专业发展过程，是个体获得职业能力、培养职业兴趣、职业选择、就职到最后退出职业劳动的完整职业发展过程。



# 一、意义

- **职业生涯规划**是指通过对职业价值观，动手能力、社交能力、语言能力、个性、组织管理能力、个人职业兴趣等认真仔细了解后、用详细的文案对个体所适应的工作环境、单位和职业类别进行确认的职业指导方式。
- **职业生涯规划**使自己能更清楚地认识到自身的缺陷和优点，从而有针对性地充实自己，是许多个人就业、发展、再就业和许多成功企业必不可少的步骤。以下几个方面体现出了职业生涯规划的意义。



# 五方面

## ● 1、协助个人确定职业目标

- 通过了解、认识、分析自己，评价自己的性格、智慧及能力，总结出自己的优势、特点，合理设定职业目标，并制定与之配套的计划，将自己的才能发挥的淋漓尽致，使自己的目标得以实现。

## ● 2、激发斗志

- 对于大部分人而言，随着时间的流逝，规划得以一点一点的实现，工作和思维方式也日益得以改善。其中规划必须要做到具体化和具有可实现性。

## ● 3、抓住重点

- 职业生涯规划的制定，使工作有条不紊、做到有的放矢。

## ● 4、引导个人潜能发挥

- 合理有效的职业生涯规划，能打消人的杂念，使人专注于工作，潜能得到最大的发挥，使目标得以顺利实现。

## ● 5、有助于评估工作业绩

- 通过进行职业生涯规划，能更清楚地看到自己所取得的成绩，更准确地对自己进行评估。

## 二、步骤

- **1、充分认识自己**
- 一份有效、合理的职业生涯规划，一定是在对相关环境和自身条件有正确、充分认识后进行的，其需要了解、审视、认识自己，并进行准确地自我评估，准确评估内外环境的限制和优势，规划出符合自身条件的可行、合理的发展方向。



# 请你来裁判

手术室护士

- 如具备足够的耐心和爱心,对小孩有一种天然的亲和力;
- 做事果断、雷厉风行;
- 工作严谨、反应敏捷;
- 号召力强,有较强的组织管理和活动协调能力;
- 功底深厚,逻辑思维能力强,具有创新精神,可以立足护理科研。

儿科护士

急诊护士

护理管理者

护理科研型人才



# 2、明确目标

- **2、明确目标**

- 职业生涯规划制定包含短期目标、中期目标、长期目标及人生目标的制定。短期目标一定要可行、明确、现实和清楚，中期目标应富有激情，同时应具备可实现性。长期目标和人生目标不要求详细具体，但要远大。

- **3、制定方案**

- 职业生涯规划路线为人生规划的展开。
- 在确定好人生目标后，应考虑具体的发展路线。一般情况下，需从以下三个问题考虑职业生涯方向的选择：(1)自己可以向哪个方面发展；(2)自己能向哪方面发展；(3)自己想向哪个方面发展。不同的发展路线，要求也不同。职业生涯路线的选择对日后职业发展至关重要。



- 既然已经选择了护理专业，这是一个需要舍得为之付出的行业。它所承载的不仅仅是简单的护理操作的重复，更多的是对生命由衷的关爱。它的专业价值绝不是用固定的公式来衡量，它的职业生涯也未必能通过引抄经典来进行规划。护理职业简单而朴实，需要做的是：认识自己，用心去关爱患者，制定合适自己发展的目标，去不断学习和不断积累。



# 三、途径

## ● 1、放平心态，从小事做起

- 注意生活中的点滴，才能受到大家的欢迎，获得帮助和支持。工作中要心情愉悦，及时调整心态，使自己喜欢上这份工作。

## ● 2、实事求是说，脚踏实地做

- 作为一名新护士，在工作中必然会遇到很多问题，有交流上的问题，有专业技术的疑惑，有直面生命时的恐慌，所有这些问题的应对都需要注重每一天工作的积累，养成说和做的优秀习惯。从现在起，必须行动起来，认真做事，努力实现自己的目标。

## ● 3、结合自身特点，确定定位

- 在护理专业化发展道路中，护士将发展成不同的角色：护理管理者、临床教师、护理专家和专科护士等等。每一位护士可以根据自身的个性特点、兴趣爱好来制定自己的发展目标。

- 尺有所短、寸有所长，正确认识自己，朝着自己喜爱的方向努力，使工作、兴趣、个性三者较好地结合在一起。



# 4、善于交流

- 和谐的人际关系是人生的一笔财富，良好的交流至关重要。
- 护理工作需要每天和不同的人打交道，沟通和交流能力是护士必须具备的一项重要工作能力。
- 1999年国际医学组织（IIME）制定出全球医学教育最基本标准的7个领域和具体60条标准，交流技能占一大领域，共9条标准，包括与患者及其家属、同事、其他专业人员的有效交流，良好的口头和书面表达能力等。
- 在临床护理中，许多的纠纷发生均与护患沟通障碍有着直接和间接地关系。善于交流不仅可以提高工作的效率，还可以增强自信心的。护士亦在这种建设性的护患互动中，发展了职业的价值和职业成就感。



# 发展方向

- 临床护理（APN）
- 护理教育（临床带教、小讲课、业务学习）
- 护理管理（协助、积累）
- 护理科研（找到研究点、阅读国内外文献、论文书写）
- 社区护理
- 其他



# 中国内地 Mainland China

- **APN**在中国未有正式岗位设立，但有个别医院开展了高级专科护士的角色工作。
- 不同省市都有举办专科护士培训班，大部分以短期课程形式进行，如有**2010**年在广东举行的**ICU、急诊专科全脱产3**个月课程。
- 最先以研究生层次培养专科护士的有在**2005**年开设的广东省南方医科大学与香港理工大学共同合办的课程。
- **2007**年开始广东省卫生厅委托香港医院管理局培训骨科、手术室、重症监护室、社区等专科护士。



# 阶段特征

- 正处于青年时期,是精力最旺盛的阶段,积极向上、争强好胜。她们对护理工作最充满热忱,家庭的压力少,学习热情也比较高,对自己的专业技能提高有着较为强烈的追求。



# 要求

## (1) 掌握职业技能，学会如何工作

做好本职工作是护士的基本任务和重要责任。要通过从事大量的基础性工作和常规性工作才能获得处理问题的能力。所以,要从小事做起,事事认真,不要自恃有学历而不屑于做一些基础性的工作。

## (2) 克服依赖心理

不要总是希望得到高年资护士的帮助,要学会主动地开展工作。当然,也要避免因工作过于主动而显得急于求成。

## (3) 正确面对困难

对于刚开始工作的护士来说,当出现差错时,不要有自卑心理,应该主动地承认错误,而且要认真分析出现差错的原因。是因为粗心,还是因为缺乏经验?要针对原因进行改正。

## (4) 适应新的组织环境（情商）

学会与同事、领导相处,寻找个人在团队中的位置,建立新的人际关系。



# 阶段发展完成标志

- ①找到一个相对合适的科室,能够独立或协作完成各项治疗护理工作;
- ②熟悉所属医疗机构的运行机制;
- ③开始在省级刊物发表论文;
- ④建立起新的社会关系网;
- ⑤达到护师(主管护师)的职业要求。
- ⑥取得高一级的学历。



# 同时：

- 个人的成长离不开团队，没有团队的成长，必然没有个体的进步。当今社会推崇的是“Win-Win”的理念。个人在朝着目标努力的时候，要做一些思考，使个人成长和组织成长保持一致。
- 热爱团队，积极参与团队活动，以团队的共同目标为导向，不断进取，促使自我成长。
- 机会与幸福永远垂青每一个有准备的人，脚踏实地必然会有绚烂明天。



# 护士职业生涯手册

- 广东省卫生计生委、广东省中医药局于**2013年10月**颁布的《**广东省医疗卫生机构护士（助产士）岗位管理指导意见**》：根据《卫生部关于实施医院护士岗位管理的指导意见》（卫医政发〔**2012**〕**30**号），以科学发展观为指导，按照“重临床、建模式、调机制”整体思路，在改革护理管理模式、护士工作模式、护理服务模式的基础上，从护理岗位设置、护士配备、绩效考核、绩效薪酬、职称晋升、岗位培训等六个方面完善护士岗位管理的制度框架，建立能够调动护士积极性、激励护士服务临床一线、有利于护士职业生涯健康发展的制度安排，努力为人民群众提供更加安全、优质、专业、人性化、满意的护理服务。



# 护士职业生涯手册

## 护士职业生涯规划 专业护士培训手册

层级： N0

姓名： \_\_\_\_\_ 工号： \_\_\_\_\_

基础学历 \_\_\_\_\_ 毕业时间： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

后继学历 \_\_\_\_\_ 毕业时间： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

进入本院日期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

开始使用手册日期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

联系电话： \_\_\_\_\_ 护士执业证编号 \_\_\_\_\_

转正时间： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

转科记录：

① 科室： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 导师： \_\_\_\_\_

② 科室： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 导师： \_\_\_\_\_

③ 科室： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 导师： \_\_\_\_\_

## 护士职业生涯规划 专业护士培训手册

层级： N1

姓名： \_\_\_\_\_ 工号： \_\_\_\_\_

基础学历 \_\_\_\_\_ 毕业时间： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

后继学历 \_\_\_\_\_ 毕业时间： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

进入本院日期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

开始使用手册日期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

联系电话： \_\_\_\_\_ 护士执业证编号 \_\_\_\_\_

转正时间： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

转科记录：

① 科室： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 导师： \_\_\_\_\_

② 科室： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 导师： \_\_\_\_\_

③ 科室： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 导师： \_\_\_\_\_

④ 科室： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 导师： \_\_\_\_\_

⑤ 科室： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 导师： \_\_\_\_\_

## 护士职业生涯规划 专业护士培训手册

层级： N2 N3 N4

姓名： \_\_\_\_\_ 工号： \_\_\_\_\_

基础学历 \_\_\_\_\_ 毕业时间： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

后继学历 \_\_\_\_\_ 毕业时间： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

进入本院日期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

开始使用手册日期 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

联系电话： \_\_\_\_\_ 护士执业证编号 \_\_\_\_\_

转科记录：

① 科室 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

② 科室 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

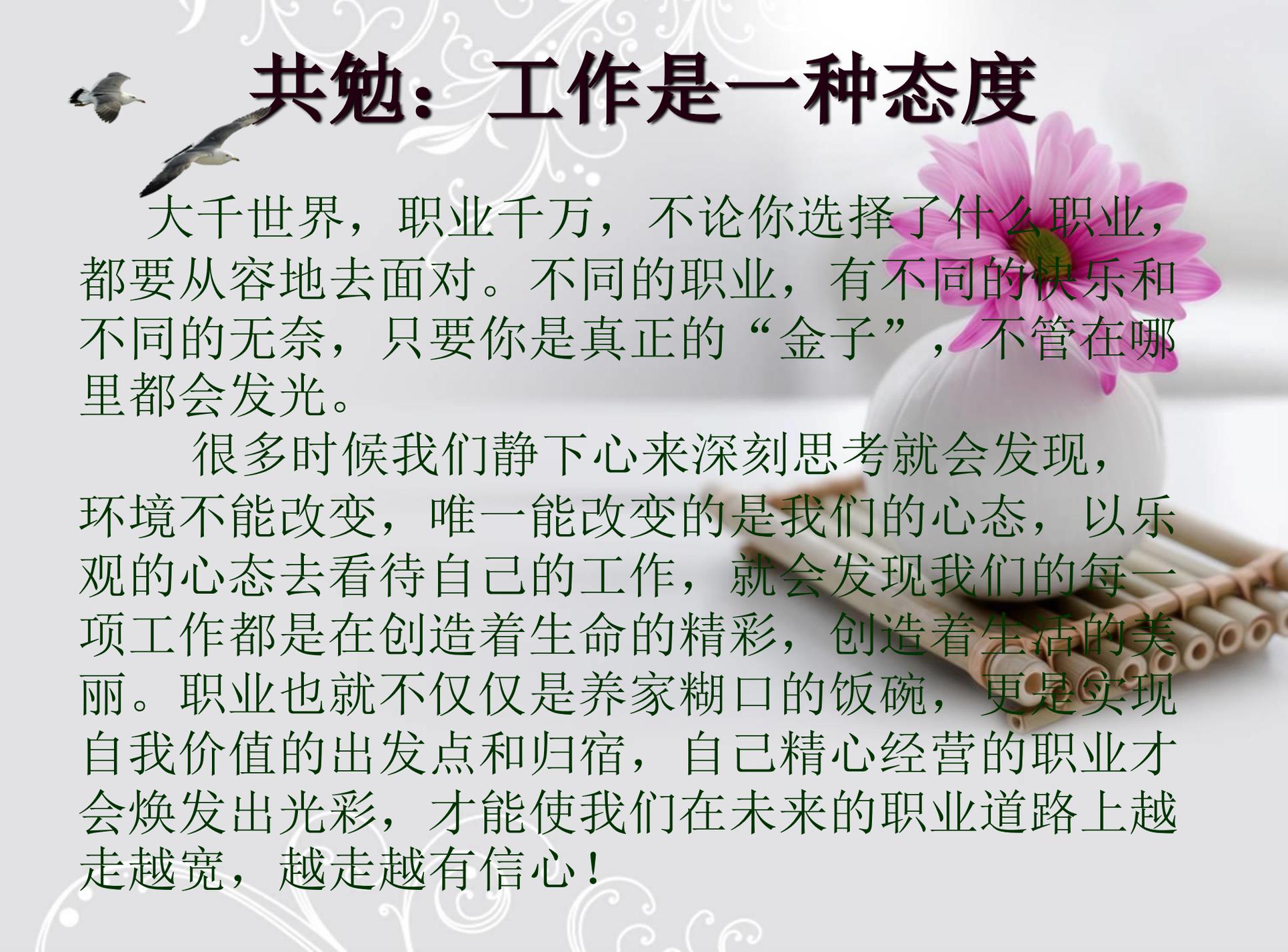
③ 科室 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

④ 科室 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日



# 2016年度全国卫生专业技术资格初中级考试报名条件及相关要求

报考级别		报考条件		报名相关要求
		学历	资格年限	
初级师	护师	中专	从事药、护、技士工作满5年	2.考生必须具备相应专业中专以上学历，学历取得时间和从事本专业工作年限计算截止2015年12月31日；学历的要求是指国家教育和卫生行政部门认可的正规院校毕业的全日制学历或学位，并且符合《关于规范医学类专业办学的通知》（教高〔2014〕7号）和《关于举办高等医学教育的若干意见》（教高〔2002〕10号）等文件规定。即：即未有技术资格前初次报考须是全日制学历，报考高一级职称的，后续学历应按教高〔2002〕10号文的规定，取得卫技术资格后就读的后续学历方可作为报考学历。
		大专	见习1年期满后，从事专业技术工作满2年	
		本科以上	符合报名条件应届毕业生可以参加考试	
中级	主管护师	中专	受聘医（药、护、技）师职务满7年	
		大专	从事医（药、护、技）师工作满6年	
		本科	从事医（药、护、技）师工作满4年	
		硕士	从事医（药、护、技）师工作满2年	
		博士	符合报名条件的应届毕业生可以参加考试	
高级	副主任护师、主任护师：详见文件			



# 共勉：工作是一种态度

大千世界，职业千万，不论你选择了什么职业，都要从容地去面对。不同的职业，有不同的快乐和不同的无奈，只要你是真正的“金子”，不管在哪里都会发光。

很多时候我们静下心来深刻思考就会发现，环境不能改变，唯一能改变的是我们的心态，以乐观的心态去看待自己的工作，就会发现我们的每一项工作都是在创造着生命的精彩，创造着生活的美丽。职业也就不仅仅是养家糊口的饭碗，更是实现自我价值的出发点和归宿，自己精心经营的职业才会焕发出光彩，才能使我们在未来的职业道路上越走越宽，越走越有信心！



谈到工作态度，细细品味护理工作，护理工作面对的是身体有疾痛的人，如何服务好病人是一种态度。面对有伤痛的患者，护士如果能投入爱心，诚意和正确的工作态度，回报是丰厚的，毕竟患者也是有思想、有情义的人，在工作中能尽心尽意，耐心面对每一位患者，用职业爱心去安抚每一位受病痛折磨的躯体，换回的一定是理解、信任和配合。要做好平凡而琐碎的护理工作，必须要有一个端正的工作态度，具备爱心、耐心和细心，具备敬畏生命的责任心，才能保证把护理工作做好，真正展示天使的美，使自己在平凡的事业中体验工作的快乐与高尚。

摘自《现代护理报》

感谢聆听!

