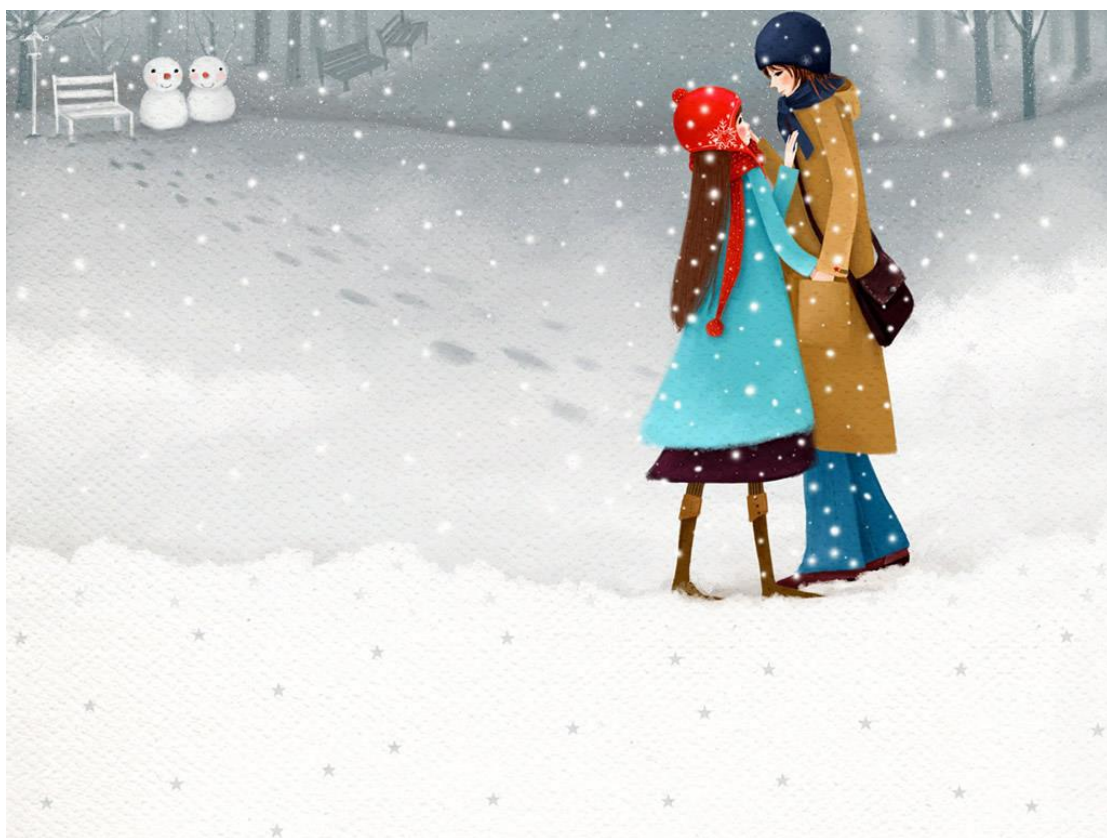




我的职业生涯规划

如果你不生活在未来，
那么明天你将生活在过去。



目录

总论（引言）	
第一章 自我认识	
1. 个人基本情况	
2. MBTI 性格测试结果	
3. 霍兰德职业兴趣试	
4. 自我分析小结	6
第二章 职业生涯条件分析	
1. 家庭环境分析	6
2. 学校环境分析	7
3. 社会环境分析	7
4. 【中国大学生就业情况】	7
5. 【大学生就业政策】	9
6. 【职业环境分析】	9
第三章 职业目标定位	
1. 医生职业的总体认识	9
2. 毕业后面临的选择	10
3. 我的职业定位	10
4. 本人的差距和缩小差距的方法	10
第四章 具体执行计划	
1 近期计划	11
2 中期计划	11
3 远期计划	12
第五章 评估调整	13
1 评估标准	13
2 职业调整	13

引言

人生如同一本书，一本自传。不同的人他书中的内容也有着不同的内容。书中可能有彩色的，黑白的图片；有繁华的，纯朴的文章；有快乐的，痛苦的情绪，而我们自己的书中会记载怎样的故事将有我们自己决定。

在今天这个人才竞争的时代，就业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。对呀每一个人而言，职业生命是有限的绕过吧进行有效的规划，势必会造成时间和精力上的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然的踏入这个竞争激烈的社会，怎么使自己占有一席之地？因此，我要为自己一定要分职业生涯规划书。有目标采用动力和方向。所谓“知己知彼，百战不殆”。

第一章 认识自我

1. 【个人基本情况】

- 1、 个性随和，待人真诚
- 2、 观念开明，通情达理
- 3、 对未来充满期待，崇尚健康简单的生活
- 4、 自信，但人际交往能力稍显不足
- 5、 做事认真，有责任心，细心，有规划，踏实
- 6、 具备团队合作能力，不盲从
7. 有些固执，单纯，不是很健谈

2. 【MBTI 测试结果】

性格类型倾向是“ISTJ”（内向 实感 思维 判断），总得分为：299 + I71 S71 T57 J100

沉静，认真；贯彻始终、得人信赖而取得成功。讲求实际，注重事实和责任感。能够合情合理地去决定应做的事情，而且坚定不移地把它完成，不会因外界事物而分散精神。以做事有次序、有条理为乐——不论在工作上，家庭上或者生活上。重视传统和忠诚。

ISTJ型的人工作缜密，讲求实际，很有头脑也很现实。他们具有很强的集中力、条理性、准确性和准确性。无论他们做什么，都相当有条理和可靠。他们具有坚定不移、深思熟虑的思想，一旦他们着手自己相信是最好的行动方法时，就很难

转变或变得沮丧。ISTJ 型的人特别安静和勤奋，对于细节有很强的记忆和判断。他们能够引证准确的事实支持自己的观点，把过去的经历运用到现在的决策中。他们重视和利用符合逻辑、客观的分析，以坚持不懈的态度准时地完成工作，并且总是安排有序，很有条理。他们重视必要的理论体系和传统惯例，对于那些不是如此做事的人则很不耐烦。ISTJ 型的人总是很传统、谨小甚微。他们聆听和喜欢确实、清晰地陈述事物。ISTJ 型的人天生不喜欢显露，即使危机之时，也显得很平静。他们总是显得责无旁贷、坚定不变，但是在他们冷静的外表之下，也许有强烈却很少表露的反应。

• 适合的领域有：工商业领域、政府机构 金融银行业、政府机构、技术领域、医务领域

审计师· 会计· 财务经理· 办公室行政管理· 后勤和供应管理· 中层经理· 公务（法律、税务）执行人员· 银行信贷员· 预算分析师· 保险精算师· 税务经纪人· 税务检查员· 机械、电气工程师· 计算机程序员· 数据库管理员· 地质、气象学家· 法律研究者· 律师· 外科医生· 药剂师· 实验室技术人员· 牙科医生· 医学研究员· 信息总监· 电脑编程员· 证券经纪人· 会计· 文字处理专业人士

3 . 【 霍 兰 德 职 业 兴 趣 测 试 】

您的典型职业兴趣类型

您尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争。

常规型Conventional (C)：职业倾向：

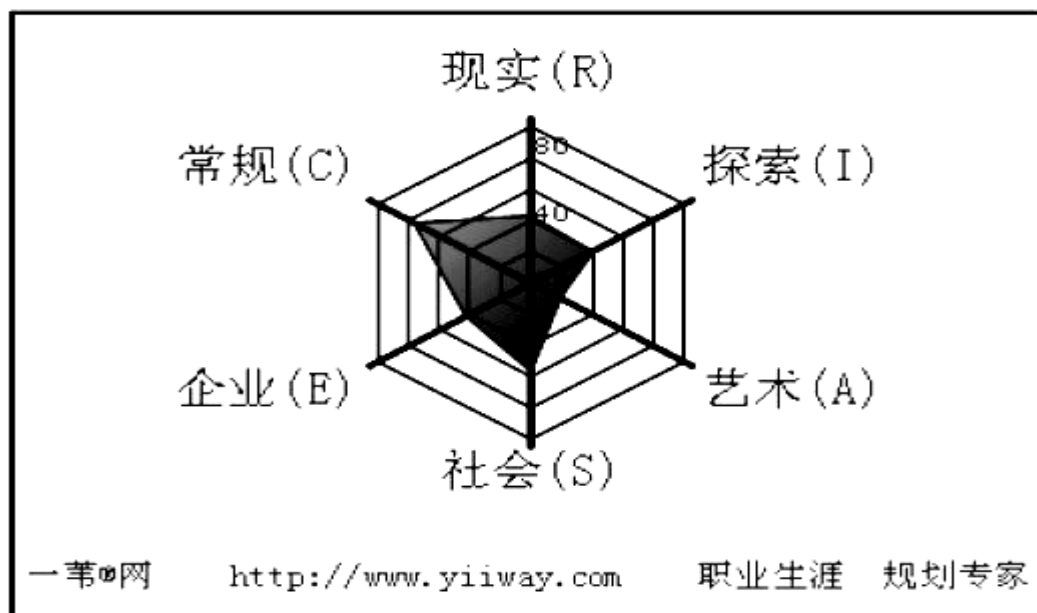
喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。

性格与职业特征：

1. 工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律；自我控制能力强；喜欢有秩序安稳的生活；
2. 做事有计划，讲求精确，喜欢从事高度有序的工作；
3. 习惯接受他人指挥和领导，愿意执行上级命令，通常不习惯于自己对事情做出判断和决策；有时候可能会显得有些保守。

CONVENTIONAL

	10	20	30	40	50	60	70	80	90	角色特征
 常规型	■	■	■	■	■	■	■	■	■	有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心。
 社会型	■	■	■	■	■	■	■	■	■	为人友好、热情活跃、善解人意、外向直接、且乐于助人。
 现实型	■	■	■	■	■	■	■	■	■	感觉迟钝、不讲究、谦逊、踏实稳重、诚实可靠。
 企业型	■	■	■	■	■	■	■	■	■	善辩、精力旺盛、独断、乐观自信、好交际、有支配愿望。
 探索型	■	■	■	■	■	■	■	■	■	坚持性强、有韧性、喜欢钻研、为人好奇、独立性强。
 艺术型	■	■	■	■	■	■	■	■	■	有创造性、非传统的、敏感、易情绪化、较冲动、不服从指挥。



4. 【自我分析小结】

根据以上的探索分析并结合我自己的具体情况，我把我的职业方向定位于医疗行业。

有待提高发展与提高的方面：加强与他人的交流沟通能力，积极参加各种场合各项有益的活动，勇于表现出自己最好的一面，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。正所谓能战胜自己的人才才是真正的强者。

其次，加强体育锻炼，增强自己的体质。

第二章 职业认知

1. 【家庭环境分析】

我出生于一个农村家庭，从家庭来讲，我从事医生这一职业是很好的。首先，我家人的身体都不是很好，而我母亲也因疾病而早逝，因此我一直都希望能成为一名出色的医生，希望自己可以更好地照顾好家人。虽然没有亲戚和有密切社会关系的人在医疗行业工作，但我想经过我的努力，也是可以成为一名医生的。

2. 【学校环境分析】

我现在是广东医学院第一临床学院的一名大二本科在读生，学习临床医学专业。广东医学院创建于1958年，其前身是中山医学院湛江分院。1964年，经国务院批准，更名为湛江医学院。1992年，易名为广东医学院。从“八五”计划开始，连续三个五年进入省重点建设院校行列。1991年获广东省办学水平评估一等奖，2005年被教育部评定为本科教学水平优秀院校，现已成为广东省高素质医学专门人才培养的重要基地。学校设有基础学院、第一临床学院、第二临床学院、检验学院、护理学院、药学院、公共卫生学院、人文与管理学院、成人教育学院等9个二级学院和社科部，拥有1所直属附属医院，10所非直属附属医院，59所临床教学（实习）医院。其实，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. 【中国大学生就业情况】

据了解，2009年尽管有国际金融危机的不利影响，高校毕业生初次就业率还是保持了基本稳定，就业人数继续增长。2010年，全国普通高校毕业生规模将达630余万人，而医学生毕业生有119万（依据卫生部最新数据统计），继09年后第二个超过百万毕业生的年头，其就业情况在这严峻的形势下依然不容乐观。

（一）医学毕业生就业总体状况

1. 就业人数上升，就业率日趋下降

由于高等医学院校连年扩大招生规模，医学毕业生的总量明显增加，大学毕业生人数逐年增加，就业形势一年比一年严峻，人才供需之间的天平也越来越失

衡，医学毕业生也不例外。

各层次医学毕业生由供不应求变为“研究生供不应求，本科生供求基本平衡，专科生供过于求”。重点院校比普通院校就业率要高；同一所学校内各专业就业率也有差异，预防、影像学、麻醉学和检验需求旺盛但毕业生少，临床等专业毕业生多但需求不旺，前者就业率略高于后者。但总的看来，医学生一次就业情况正呈逐年下降趋势，中心城市更是难以插足。

附表1 医学专业招生及在校学生数

年份 Year	医学专业招生及在校学生数 Medical Entrants and Enrolments			
	招生数 Entrants		在校学生数 Enrolments	
	普通高等学校 Colleges	中等职业学校 Secondary Schools	普通高等学校 Colleges	中等职业学校 Secondary Schools
2001	190956	197565	529410	647800
2002	227724	252455	656560	678833
2003	284182	359361	814741	1081853
2004	332326	388142	976261	1108831
2005	386905	468960	1132165	1226777
2006	422283	491784	1384488	1328663
2007	410229	477527	1514760	1371676

注：普通高等学校招生和在校学生数包括研究生、本科生及大专生，含研究机构研究生，不含成人本专科生；中等职业学校包括普通中专和成人中专，不含职业高中和技工学校学生。下表同。资料来源：中国教育统计年鉴。Source: Chinese Education Statistical Yearbook

附表2 医学毕业生人数比较

年份 Year	中专毕业生 Secondary Schools	大专、本科毕业生 Colleges	研究生毕业生 Colleges	合计 Total
2003	302174	123563	12207	437944
2004	340554	170315	16128	526997
2005	331183	221982	21923	575088
2006	350700	279667	26415	656782
2007	360584	332842	32453	725879
*2008	491784	422283	43122	957189
*2009	452283	575562	55458	1083303

2. 新增岗位不足，且层次逐渐拉高

经过多年的不断培养和补充，城市的医疗人才状况得到了根本的改善，有的还出现了饱和或超编，很多医疗机构正进行人事制度改革和调整，用人指标有限，难以大量接受毕业生。而医学生都渴望进入中心城市的大医院工作，但是目前大部分二甲以上医院现有医疗人员数量饱和，要想进入比较困难。大医院对应聘者的学历要求比较高，除了个别岗位和特别优秀的人才，大医院的临床科室人员基本上都要求具有硕士或博士以上学历。中国医科大学附属第一医院副院长李系仁介绍，大医院要硕士、博士，目前这种用人取向全国都如此，本科生多为麻醉、影像、检验等专业部门接收。其他学历的除非是特别优秀的，否则不予考虑。因为现有医疗人员数量已经饱和，招人，就是想提高质量。一家医院的人事科负责人告诉记者，在该院博士将享受人才引进待遇，硕士研究生享受的是“计划内指标”，而本科生实行的是“聘用制”。

5. 【大学生就业政策】

1) 降低自身期望，从实际出发。

现在高等教育已经进入了“大众化”时代，医学毕业生要适时调整就业观和期望值，与社会协调同步发展。面对如此竞争激烈的就业形势，医学生应当从自己的自身环境、能力出发，适当地降低对就业的期望值，从而寻找到适合自己的岗位。降低就业层次，抢先到那些目前经济虽然欠发达，但发展后劲足、有广阔发展空间的城市去施展才华。

2) 提高就业能力，多参加培训。

为了增强竞争力，提高医学生自身素质是解决就业问题的根本途径。医学生要明确社会对自身的期望和要求，并且按照社会的需要去充实、完善及提高自己，积极参加各种培训，包括参加学校，社会举办的各项实践、辅导活动，以提高自身的就业能力，正确指引自己走上工作岗位。

3) 拓宽就业思路，增强自信心。

医学毕业生应当拓展就业领域，不必拘泥于专业对口，敢于到那些与医学专业相近或相邻的新兴行业工作，如保健、康复、美容、医药、家庭护理、计划生育、临终关怀、养老院等；要敢于从事相关职业，一些交叉学科的专业人才如保险公司的医药核赔师、医药公司的医药代表、专门处理医疗事故的律师；要敢于到那些新办的外资或私营的医院去，为自己提供更多的就业空间，方便自己能更快地寻找到更好的工作。

6. 【职业环境分析】

临床医学是一门应用性强，发展迅速的应用技术学科，是医学各科中发展最快的专业之一，但也是竞争最激烈的专业之一。因为每年报考医学的人数在逐年增多，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，除非你的专业知识，知识技能等都非常优秀。否则，现在大多医院都是要求硕士以上的学位才可以的。

而且现在医生职业存在饱和状态，即处于供过于求的状态。医学也越来越发达，要学的用具自然也愈来愈多，这使得很多本科毕业生要持续学习，争取拿到硕士以至博士学位，新政策的宣布更使对医高足的学历要求增高。要想以后找到好做事就务必自我增值，多学点用具。

我学的是临床医学，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。

第三章 目标确立

1 【医生总体认知，医生需要具备的基本素质】：

1. 恪守医德
2. 厚重的人文修养
3. 独特的人格魅力

4. 良好的心理素质

5. 正确的临床思维（不唯上，不唯书，只为实）

6. 要有扎实的医学知识和操作技能

2. 【毕业后面临的选择】：作为医学生，对于未来有些茫然。临床医学专业是专业性比较强的学科，毕业之前，我面临着这样的选择：是放弃自己的专业，还是专注于自己喜欢的事情？

1). 医院

医学生成为似乎是顺理成章的事情，医生最大的优势是稳定，只要你不犯原则性的错误，一般不会有下岗这一说。而且收入也相对较高，还有一点就是医生这个职业可以做到老。

2). 医药公司

医药公司是医学生择业的一大热点，招应届生的主要是研发和销售的职位。研发这块我不是很熟悉，做销售的每个月，每个季度都有指标，压力也满大的。

3). 公务员

公务员是个不错的选择，比临床医生来说，风险小，收入高。我的性格不适合这方面的工作，所以没有深入了解。

4). 咨询公司：

由于医药业务的发展，麦肯锡已经开始招收临床医学专业背景的毕业生。似乎比较适合医学院的牛人。个人觉得，做咨询的，逻辑很重要。医学生在逻辑思维上，应该还是有优势的。进入咨询行业，收入很高，工作很累，私人生活很少。

6). 非医学专业这个择业面就宽广很多。

机会很多，仁者见仁，智者见智。

7). 医学生的核心竞争力在哪里？

很多人认为，医学生的核心竞争力在于专业。我认为，医学生的核心竞争力在于医生这个职业本身的一些特质：逻辑性强，有同情心，有责任感，勇于承担风险，能够在压力下工作。

3. 【我的职业定位】

根据本人的性格特点，比较细心，也喜欢当一名医生，尽己所能帮助身边的人和自己。

4. (1) 【本人目前存在的差距】

1) 现在自己的专业知识仍不牢固，距离自己的目标甚远；

2) 英语水平仍很低

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

(2) 【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

第四章 计划实施

1. 【近期计划（大学计划）】：

在我看来，大学不仅仅是一个学习专业知识的地方，它更是一个让我们全面认识自己，不断发掘自身潜力的地方，所以，在大学里应该有一个明确的目标并为之不断努力，为以后的发展提供一个夯实的基础。

具体计划大纲：

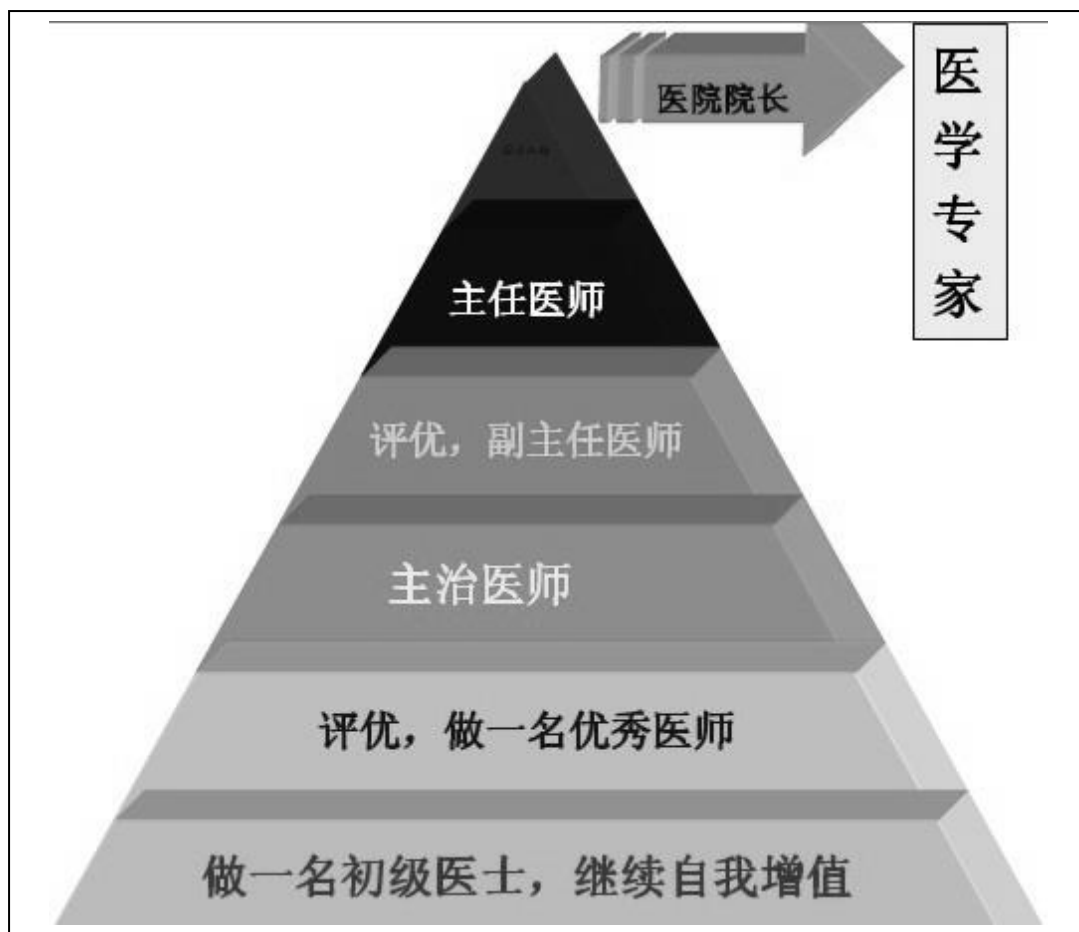
- 1) 大二通过英语四级，努力学习专业知识，把成绩提高到平均分在 75 分以上，不能有补考科目。
- 2) 大三要通过英语六级，努力学习专业知识，并提高自己的临床操作技能（在上实验课是认真听讲，并积极动手操作，如有不懂的地方一定要认真向老师和同学请教）。把成绩提高到 80 分以上，不能有补考科目。
- 3) 到医院见习时一定要认真，努力学习如何当一名合格的医生（如何询问病史，如何减少病人的心理压力，如何塑造良好的医患关系等），并不断提高自己的临床知识和积累临床经验。
- 4) 大五实习期间认真向医生学习，重点加强临床技能操作。在后期还要留意医学生的就业情况，提高自己的面试技巧，积极参加各大医院的面试。如果实习结束后仍然没找到工作，就要考虑考研。

2. 【中期计划（毕业后五年计划）】：

毕业后我会争取到中等的县医院工作，对工资的要求不高，只要能供自己日常的所有开支便可，在此期间目的仍在于提高自己的临床经验和操作技能。工作后考取职业医师资格证，然后进修，提高自己，工作三年后找到自己喜欢的科室项目，准备考研，取得更高的学历。

时间（年）	目标	实现方法
2014~2017	1) 到中等医院工作 3年 2) 考取职业医师资格证	努力学习英语课程，在课外时间继续学习医学内容，努力提高动手能力和学习融洽处理工作中的人际关系。并考取职业医师资格证
2017~2019	考研	根据工作经验，总结找到自己喜欢的工作科室，努力复习知识，准备考研。

3. 【远期计划（毕业后十年以上计划）】：



人到三十岁左右正是事业发展的顶峰，然而，众所周知，医生是一个需要时间和青春付出的工作，则需要更长的时间才能走得更远……

第五章 反馈修正

1. 【评估标准】

(1) 职业目标评估

我的最终职业目标：有一技之长的专科医生

所做的一切都是为了实现这个目标，假如我的终极目标没有实现，那它就不是一个成功的目标选择，需要在调整每一阶段小目标的基础上适时调整最终目标的选择。

(2) 职业路径评估

我的职业路径是：

毕业取得学位→中等医院工作→考取职业医师资格证→考研→更好的医院工作

路径中的每一步都是让我最终获得成功的关键点，因此，假如这五步中有一步没有完成，那它就不是一条正确的合适的职业路径。

2 【职业调整】

1) 若毕业后也无法在大医院找到工作，我会考虑到低层医院工作。现在高等教育已经进入了“大众化”时代，医学毕业生要适时调整就业观和期望值，与社会协调同步发展。面对如此竞争激烈的就业形势，医学生理应从自己的自身环境、能力出发，适当地降低对就业的期望值，从而寻找到适合自己的岗位。降低就业层次，抢先到那些目前经济虽然欠发达，但发展后劲足、有广阔发展空间的城市去施展才华。

2) 若无法从事医生工作，那就到那些与医学专业相近或相邻的新兴行业工作，如保健、康复、美容、医药、家庭护理、计划生育、临终关怀、养老院等：要敢于从事相关职业，一些交叉学科的专业人才如保险公司的医药核赔师、医药公司的医药代表、专门处理医疗事故的律师；要敢于到那些新办的外资或私营的医院去，为自己提供更多的就业空间，方便自己能更快地寻找到更好的工作