

# 大学生职业生涯规划书

姓 名： 梁 芬

性 别： 女

学 号： 3140501022

班 级： 14 中西医临床

专 业： 中西医临床

籍 贯： 江西 吉安

职业定位： 医生

# 目录

前言.....	3
一、职业生涯诊断——自我认知.....	4
（一）自己的价值观与职业兴趣.....	4
（二）评估自己的能力.....	5
二、职业生涯选择与确定——职业分析.....	6
（一）职业倾向.....	6
（二）职业类型.....	7
（三）职业抉择相关因素（5W1H）.....	7
（四）适合自己职业.....	8
三、职业环境分析.....	9
（一）家庭环境分析.....	9
（二）学校环境分析.....	9
（三）社会环境分析.....	9
（四）职业环境分析.....	9
四、职业生涯规划与定位.....	10
（一）自我 SWOT 分析表.....	10
（二）他人眼中的“我”——360°评价自己.....	11
（三）定位及分析.....	12
五、实施计划方案.....	12
（一）短期计划.....	12
（二）长期计划.....	12
六、结束语.....	13

## 前言

实现梦想的第一步就是要有梦想，没有梦想对于每个人来说是非常可怕的一件事情，如同无头苍蝇似的到处碰壁。很多人现代社会由于商品经济的发展变化发展很快，很难对自己的人生进行一个长期的规划。佛家有云：“缘自性空”、“空无自性”。的确在现代社会，人们的生活节奏加快，社会更新换代发展非常快。如果如我们柔弱的个体，不加紧自己的脚步，跟随时代的步伐，不断学习，将很难有一个长足的进步。

而有一份长期稳定的规划是有必要的。首先，职业生涯规划是帮助柔弱个体对抗变幻莫测的世界的一种不变的工具。中国人讲究以“不变应万变”，因此更加就需要有一份稳定的职业生涯规划了。其次，稳定性的追求是符合人性的，按照马克思的观点，在科学高度发展的现代社会应该是没有宗教的。但现代社会宗教的不断发展，信众的不断增加导致了马克思思想的直接破产。为什么在科学不断发展人类认识水平不断发展的今天还是有如此之多的人信仰宗教呢？其中一个原因就是宗教提供了人一个稳定性的追求和信仰……

那么对于在校大学生该怎样规划自己的职业生涯呢？众所周知，职业生涯包括内职业生涯和外职业生涯。对于在校大学生，首先要对自己有一个清醒的认识，知晓自己的优点、缺点等等。另外在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。当然在这个过程中必须不断提高和完善自己的能力，并对当代社会对自己的职业的要求和职业本身的发展前景要有一个清醒的认识。

针对我个人而言，在人际关系当中找准自己的位置是非常重要的。福柯有一著名的“话语权力”理论，提出的就是一个话语平台的问题，尤其是在中国这个人际关系复杂的社会必须懂得找准自己的角色。通过独善其身来达到一个更高的话语平台。

## 一、职业生涯规划——自我认知

### （一）自己的价值观与职业兴趣

#### 1. 职业价值观——最看重什么

说到心中的职业价值观，我觉得工作的目的和价值，在于不断取得成就和奉献社会，不断得到领导的欣赏和同事们的钦羡或不断地做自己想做的和自己能做的事，在职业的这个平台上，最大限度地实现自我价值。同时能够大胆的创新，不断推陈出新，有所冒险以获得更大的收获。当然职业并不是我们生活的全部，我们不能一切都向钱看，而成为金钱的奴隶。我也是一个具有强烈的社会责任感的人，我的职业价值也会偏向救济社会这边。同时我也希望利用我所学的专业知识去服务社会，帮助他人。当然工作之余，也要好好享受生活，试想：在工作之余，品一杯香茶，遨游于书的海洋，不是很惬意吗？这样，我们的精神得到满足，生活变得丰富多彩，不会那么单调枯燥。

## 2. 职业兴趣——喜欢干什么

通过从接近 20 年来的生活体验来看，我的主要兴趣还是集中在实践动手这一方面。具有着很强的实践操作能力。因此，我的职业兴趣是一个实验性的学者，自身偏爱化学生物方面的实验，如果要有一个职业定位的话，我希望是临床医生或药物制剂师。另外一方面，根据自己的专业或者未来的生活经历的变化，有预备不同的职业定向。

## 3. 个人经历

我现在是一名大一学生，是家里最大的希望。成为有用之才是所有亲朋好友的希望。我性格不是很外向，所以从小不是特别擅长人际交往，但很渴望得到他人的认同。所以只能好好学习来博取关注，曾经一直担任班里的学习委员。上大学后，参加班委选举失败，但我并未放弃气馁，后来成功加入到院红十字会，在这个集体里能为大家服务，并得到大家认同我很高兴！

## 4. 家庭对自己的影响

家里经济状况还行，不是特别富裕，所以家人一直希望自己可以找份稳定的工作，同时我的家庭里大部分都是教师，教书育人，他们也希望自己能够成为一个奉献社会的人。我的身体一直不太好，以前经常去医院看病，看着家人经常半夜背着我去医院，心里很难受，决定以后一定要成为医生！

# （二）评估自己的能力

## 1. 职业能力——能够干什么

我善于倾听和与人沟通，而这个特别适用于医患关系，这有利于医患和谐，当然作为一名医学生，临床技能是必不可少的，熟练地掌握此技能有利于以后工作的进行。

## 2. 个人特质——适合干什么

我是一个比较有耐心，喜欢动手实践的人。所以我觉得我比较适合从事教育，科研方面，我也是个需要社会认同感的，希望服务社会的人，所以我觉得我较适合从事医学及制药方面的工作。

## 3. 胜任能力优势与劣势——优劣势是什么

(1) 综合特质	(2) 能力优势
我性格不是很外向，但还是可以与人和谐相处。比较有耐心，善于倾听，喜欢动手，实践能力强，学习能力较强，自信心较强，但毅力不够。	比较有耐心，善于倾听，喜欢动手，实践能力强，学习能力较强，自信心较强，不畏困难，喜欢挑战。还有一颗乐于奉献的心，热爱生活。
(3) 人际关系	(4) 激励因子
虽然性格不算外向，但与人相处和谐，乐于助人，所以朋友还蛮多的，交际圈子较大。	他人对自己能力的肯定，社会认同感，以及成就感，对于医学的兴趣及热爱，对于服务社会的高度认同都激发了我从医的愿望。
自我小结	
蒙受亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手能力较强做事认真、投入，但缺乏毅力、以致成绩不太理想，有时又多愁善感。但总感觉有时自卑，并且不喜欢别人在背后评论自己。有时候有点任性，有些小霸道。虽然毅力不够，但可凭借自身那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，我想就会慢慢培养起来的。并且要充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时请他们指出自身存在的各种不同缺点，并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，增加自信心，使自己更好表现。虽然性格是很难改变的，但我要学会控制自己，给别人留下一个好印象，为自己的成功铺平道路。	

#### 4. 自我 5W 分析

我认为自己明确职业兴趣，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，在做事是严格要求自己，学会谨慎处理一些事情，要仔细认真。

## 二、职业生涯选择与确定——职业分析

### （一）职业倾向

我比较喜欢从事与化学实验生物实验有关的工作，并且可以服务社会，得到认同，所以我比较想当一名医生或药物制剂师。

### （二）职业类型

1. 六项职业类型，每项 10 分，哪一种类型你的分值比较高，完成表：

类型名称	得分	类型解释
实际型	7 分	做事塌实，为人安分，不太擅长于社交
管理型	5 分	乐观主动，喜欢发表意见，有管理才能
社会型	6 分	为人热情，擅长于与人沟通，人际关系佳
研究型	5 分	思维缜密，擅长于分析，倾向于创新
艺术型	6 分	思维活跃，创造力丰富，感情丰富
常规型	7 分	忠实可靠，情绪稳定，缺乏创造力，遵守秩序

分析：从上表中可以看出你属于哪一种职业人格类型？

我是实际与常规型人格，我不太外向，喜欢与人打交道，比较喜欢踏踏实实的干自己喜欢的工作，情绪稳定，遵守秩序，忠实可靠，比较适合倾听。

### （三）职业抉择相关因素（5W1H）

#### 1. 我是谁？（Who）。

我是一名普通的大一学生，我的职业兴趣是当一名医生，我善于倾听，与人和谐相处，有耐心，脾气温和，动手能力和学习能力强，我喜欢看电影，听歌，看小说，还喜欢去各地旅游，拍照。我会吹笛子，会打羽毛球。我的家庭条件一般，是教育世家，基本上都是老师或从事与教育相关的职业。

#### 2. 我选择什么职业？（What）。

我选择成为一名医生，或许我还可以成为一名药剂师，大学老师，甚至是自身创业。我自身的问题有我不够有毅力，不能达到做了计划就能都实行，也不够勤奋，所以专业知识技能掌握的也不劳，还有不够主动，所思维跟不太上。每每看到师兄师姐成功创业时，我会很羡慕，我希望自己也能创业。但创业说起来简单，做起来确实困难重重，没有资金，没有经验，没有自己的团队，我甚至不知道从哪儿着手，但我不想放弃我的梦想，这让我想到困惑，不知所措。

#### 3. 需要多长时间？（When）。

要成为一名医生我还要七年，先读大学，再读研。我思考的时间需要半年，充足的做好准备，规划好，考虑尽可能发生的问题，而我搜集的时间则不能超过两个月，不能拖延，尽可能早做决定。

#### 4. 我在哪里就业？（Where）。

希望能在家附近的医院工作，那样离家近，比较方便。对于工作环境，我没什么要求，毕竟医院嘛，都行啊，干净整洁就好。

#### 5. 我为什么要选择它？（Why）。

之所以选择从医，因为我喜欢医学，他是理性的，我爱科学，同时医生也是

神圣的职业，治病救人也是种快乐。作为医生，对家庭也是好的，至少不会在家人面对病痛是那样的无力。

6. 我如何完成我的选择或目标 (How)。

(1) 学历、知识结构:提升自身知识层次,从学校走向社会。专业技能熟练,英语四、六级争取通过、普通话过级,且拿到英语口语等级证书及驾照。开始接触社会、工作、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,如散步、跳健美操、打羽毛球等。养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠 6-8 小时,每周锻炼三次以上。扎扎实实的贡献自己的力量

#### (四) 适合自己职业

总之,医生就是适合我的职业,我对它有兴趣,并且下定了决心为它去努力奋斗,我也决定好以后怎么去完善自己,也规划好了今后为实现目标该怎么做,所以我会坚持,成为一名合格的医生,为人民服务。

### 三、职业环境分析

#### (一) 家庭环境分析

家庭条件一般,父母都是工人,爷爷是教师,还有个弟弟在念高中,经济负担较重,目前家里只有我一个大学生,父母都把希望寄托在我身上,所以再怎么困难都要坚持供我读书。他们希望我学历越高越好,能读到哪就读到哪,他们都会尽力供我读书。

#### (二) 学校环境分析

我就读于福建中医药大学,生活环境不错,教学设施齐全,且比较先进,教学水平也较先进,考研率达百分之九十六;所在中西医临床系虽不是全校最好的学科,但是国家特色专业,且专业课的科目开设受到一致好评,毕业的就业率很高;教学质量高,师资雄厚,总的来说,整体教学还是在不错的



### （三）社会环境分析

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。而且很多人对该专业不太看好，认为这个专业不精，出来的医生信不过，所以就业可能有点问题。不过，政府愈来愈重视中西医临床专业，也出台了許多政策，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

### （四）职业环境分析

#### 1. 职业环境

在我国，由于中西医临床为新兴专业，这方面的人才需求量目前很大，社会分工还行，前景不错，但也因此，专业知识技能不够发达，（要干实事最好去国外进修发展），报酬也不高，也会被人认为中不中，西不西，专业知识不行。

#### 2. 行业环境

将来我希望进医院工作。中西医临床医学目前还处于幼童期，不够壮大；但就业范围比较广，中医、西医等方面均可，容易找工作，只是待遇不高，且国内此类高端人才及技术缺乏；也应等相关政策出台，会有改变的。且现在人们也渐渐认识到西医的不足，也开始重视西医，所以这个专业还有很大的潜力，现在自己多考些证，以更易游刃于上述就业范围。

#### 5. 职业分析小结：

虽然我的专业现在不是热门，但随着国家相继出台的政策，我们的前途也未可知，我相信我们的这个专业还是有很大的发展潜力的。日后定能为大家所认同，得到大家的支持。

## 四、职业生涯规划与定位

### (一) 自我 SWOT 分析表

内部环境因素	优势因素 (S)	弱势因素 (W)	解决方案
	头脑灵活, 逻辑推理能力较强, 有耐心, 自信心, 学习与实践能力强, 具有创造力, 认真, 负责	具有个人中心主义, 顽固, 不喜欢模式化工作, 偶尔会有厌倦心理, 毅力不足, 不够勤奋。	严格要求自己, 制定计划, 坚持实行, 多听他人意见, 完善自己。
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)	解决方案
	新兴专业的工作岗位相对 社会环境不断变化, 国家也在大力发展该专业。人总是会生病的, 所以不存在失业问题。学校这方面的锻炼机会很多, 有利于自身成长。	人们对这个专业存误解, 不信任, 比较信任西医, 所就业压力大, 形势严峻。	不慌, 可以静观其变, 等待国家政策, 努力学好专业知识。
结论	<p>分析结果: 虽然存在困境, 但我要好好利用自身优势, 克服自身不足, 把握机会好好的干自己喜欢的这个专业, 相信他, 会有成就的。对于困境, 也要镇定, 静观其变, 会有结果的。</p>		

### (二) 他人眼中的“我”——360° 评价自己

	优点	缺点
自我评价	学习实践能力强, 有耐心, 性格温和, 有责任心, 热情	不够勤奋, 没有毅力, 缺乏主见, 做事不够果断。
家人评价	乖, 听话, 爱学习, 聪明, 工作起来很投入很认真, 有非完成不可的决	懒, 太宅了, 不出去与人

	心, 手巧	交流, 缺乏生活常识, 思想太单纯不成熟。
老师评价	遵守纪律, 成绩好, 善良, 乐于助人	不够认真, 马虎
朋友评价	很好相处, 乐于助人, 脾气好, 聪明	有点固执,
同学评价	很好相处, 乐于助人, 脾气好, 聪明	固执, 不爱动
部门评价	有责任心, 工作认真, 有上进心, 热情	涉世未深, 做事不够凌厉
小结:	本人做事认真, 有责任心, 但是有时候过分追求完美; 喜欢学习新鲜事物, 有一定的自学能力, 处理问题灵活, 但有时工作缺乏主动性, 还有的时候比较拖拉, 存在懒惰心理, 有上进心, 但有时高估了自己的能力; 有热情, 但是做事情虎头蛇尾, 缺乏主见, 性格方面平易近人, 乐于助人。	

### (三) 定位及分析 (答:)

职业目标	将来从事中西医临床医生
职业发展策略	进入中医类医院发展
职业发展路径	走专家路线
具体路径	实习医生——住院医师——主治医师——主任医师

## 五、实施计划方案

### (一) 短期计划:

#### 1. 大学期间: 2014 年~2019 年

(1) 大五好好准备考研。

(2) 大三前努力学好专业知识, 为今后的实习工作做准备。

- (3) 大三到大五好好见习，实习，积累经验，学习知识。
- (4) 大三前英语 6 级争取过 550 分，好好考口语，尽量达到 A 等，希望能用英语与外国人自由交谈。
- (5) 大二时考取全国计算机二级证书。
- (6) 大一、大二业余时间去工作兼职，积累社会经验。
- (7) 大一、大二利用课余时间及选修课的机会学习日语。
- (8) 大一期间好好适应新环境，交朋友，有时间多去外面走走

## 2..大学毕业的五年: 2019 年~2024 年

- (1) 若考上研究生，则继续勤奋学习。
- (2) 考公务员，去卫生局工作。
- (3) 进科研院。
- (4) 有机会的话去国外留学,学习本专业,继续深造。
- (5) 去国外工作。

### (二) 长期计划:

- (1) 在努力工作之余，不断学习各方面的知识，增长各方面见识。
- (2) 坚持锻炼身体。
- (3) 汲取他人各种优点，不断发现自己的不足，并不大的予以改正，不断提高自身的修养。
- (4) 扩大自己的交际圈，享受友谊。
- (5) 去各地旅游，领略不同风土人情，开阔视野。

## 六、结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此

以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。当然，这只是我个人观点，若有不当之处，敬请大家指出或补充，在此感谢！

其实，

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。

但是，

无论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、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。

成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。

未来，掌握在自己手中。

未来，只能掌握在自己手中。

爱拼才会赢！