

学业规划书

——青春，自己定义



- ❖ 姓名：XX
- ❖ 学校：XX 医学院
- ❖ 院系：口腔医学院
- ❖ 专业：口腔医学
- ❖ 规划时段：现在至本科毕业
- ❖ 规划时间：2014 年 5 月

个人资料

姓名：XX

性别：女

民族：蒙古族

学校：XX 医学院

院系：口腔医学院

班级：2013 级 25 班

学号：XX

联系电话：XX

电子邮箱地址：XX

目录

一、前言	4
二、自我分析	4
(一) 个人基本情况	4
(二) 性格分析	4
(三) 个人特质	5
(四) 兴趣探索	5
(五) 价值观探索	5
(六) 综合分析	6
三、专业分析	6
(一) 口腔医学专业现状	6
(二) 口腔医学专业发展前景	6
(三) 环境分析	7
四、计划实施	8
(一) 短期计划	8
(二) 中期计划	9
(三) 长期计划	10
五、评估调整	11
(一) 评估内容	11
(二) 评估时间	11
六、后记	11

青春，自己定义

一、前言

你想要你的大学怎样过？是虚度光阴，还是奋力前行？我想你心中一定有个答案。我的答案就是向着太阳的方向奋力前行，为了我的理想，为了我的家人，更为了未来的自己，我要做一名像太阳花一样的女孩，为了以后的生活充满阳光，我要努力地充实度地度过这五年的大学时光，让这五年变得更加有意义。为了更好地更充实度地度过这五年，这一份学业规划书给我指明了方向，就像是太阳一样，指引我走向最后的终点。

二、自我分析

（一）个人基本情况

我是 XX 医学院口腔医学院一名大一的学生，是我院科技部一名试用干事。我是个蒙古族女孩，虽没有草原女子的豪迈，但也是活泼开朗、热爱劳动的。我认为我自己是个细心，有耐心，有恒心，有责任心的人，只要是我想做的事情都会尽全力做到最好。

（二）性格分析

我呢，时而喜静，时而喜动。静的时候，我喜欢看书、听音乐。动的时候，我喜欢做运动。我不太善于表达，但是有时对于一些问题有着自己的看法。我喜欢结交朋友，有责任感，做事务实。我要做一个坚强乐观的女孩。为了更加深

入的来了解自己，我运用了 MBTI 测评工具进行了测试，测试结果显示我是 ISFP——内倾感觉情感知觉。

ISFP 型的性格总结出来几点：敏感的、亲切的且行事谦虚；善于避开争论，不对他人强加己见或价值观；无意于领导却常是忠诚的追随者；办事不急躁；喜欢有自由的空间及照自定的时程办事。

（三）个人特质

我喜欢看书，听音乐，做运动。我喜欢一切有意境的事物，我可以通过他们联想到许多东西。对于一些问题我有着不同于其他人的思想及看法，喜欢用另外的途径想事情。

（四）兴趣探索

使用霍兰德职业兴趣测评，其结果显示我的兴趣类型属于 SCA 型。SCA 型社会型、常规型、艺术型。SCA 型兴趣类型的主要特点是：喜与人交往，关心社会问题，渴望发挥自己的社会作用，看重社会义务和社会道德；尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心有条理，喜欢关注实际和细节情况；做事理想化，追求完美。这正符合我现在所学的专业，口腔医学这个行业，既需要专业的知识和技能，也需要一定的社交能力。

（五）价值观探索

由测试结果显示，我的价值观是快乐，诚实，利他，知识，自主，成就和健康。

我的职业价值观为重视人际关系，有个安全稳定、和平等的工作环境，团结友善。

（六）综合评价

通过以上分、总结出我需要在这几年的大学生涯中不断地完善自己，提高自己。我可以通过学业规划更好地了解自己，找出自己的不足之处，并加以改正提高。

三、专业分析

（一）口腔医学专业现状

口腔疾病是影响我国居民健康的常见病和多发病，人群发病率高、波及范围广，给个人和家庭带来了较大的经济负担。而且口腔疾病与全身疾病可相互影响。目前我国居民口腔疾病的发病率还在继续上升，不但加大了卫生资源的消耗，还加大了慢性病的负担。卫生部将口腔卫生工作作为公共卫生工作的重点内容之一。所以说目前口腔医学专业是医学专业中的一个重点学科。口腔医学的专业培养目标为培养具有扎实的口腔医学基础知识、基础理论和基本技能，具有创新意识和实践能力，能够从事口腔常见病、多发病的诊治、修复和预防工作的本专业高级专门人才。

（二）口腔医学专业发展前景

随着我国的不断发展，口腔医学的就业前景凸显出不错的趋势，同样也是一个比较高薪的职业。毕业之后能在大型医院从事口腔医疗服务工作、或者自己开一家诊所、还能在

美容机构从事相关的整形美容的职业等等。爱美之心人皆有之，因此看牙的人会越来越多。因此口腔医学专业的就业前景还是相当不错的。

（三）环境分析

1、家庭环境

我出生在一个普通的家庭，爸爸妈妈身体都不是很好，尤其是妈妈，因为他们我报志愿的时候决定选择医学专业，尽管以后的学习生活会很累。而且口腔医学专业优势医学专业中的重点学科，所以我选择了它，并且决定要学好它，以后可以为更多的人减轻痛苦，为社会贡献出一份力。

2、学校环境

辽宁医学院是国家首批具有学士学位授予的高等院校之一。经过了 60 年的发展建设，现已成为一所以医学为主，农牧和人文并存，兼有管理、工科等多门类、多层次、多种形式办学的省级普通高等院校。而口腔医学专业又是辽宁医学院的精品专业。口腔医学院在各位老师们的带领下，在“厚德修身，精术济世”的校训教导下，不断培养和提高自身素质，为社会和地方经济发展培养口腔医学人才。

3、社会环境

近几年，我国居民对口腔疾病的治疗及口腔医疗美容越来越重视，就诊人数逐年增加，而我国从事口腔医疗服务的人员供不应求，社会对于专业的口腔医疗服务人员的需求越

来越高，口腔医学专业的学生有着很好的就业前景。

四、计划实施

学业规划具体实施方案

(一) 短期目标 (2014 年 5 月至 2014 年 7 月)

这段期间主要准备 5 月中旬的期中考试与 7 月中旬的期末考试，以及 6 月中旬的英语四级考试。

行动计划：

1. 为期中考试做准备

- (1) 每日记解剖英文单词 30 个，并理解其含义以及作用等。
- (2) 每日做英语听写练习两篇，直至能够流利的、准确的写出每一句话，每一个单词，并且无错误。
- (3) 每日做英语阅读四篇，能够理解文章大意以及其中的重点单词，熟悉题型。并将重点单词记录在专门的小本上。
- (4) 每日做一个单元的物理习题，将其中重点考点记下来，例如重点的名词解释，公式等。

2. 为期末考试做准备

- (1) 每日记解剖英文名词 20 个，并记住重点名词的英文解释及特点。
- (2) 每日做几道典型的有机化学习题，将其中涉及到的理论知识理解透彻，以便以后做题时更好理解，提高做题效率。
- (3) 每日记一种重要有机物所涉及到的化学方程式，并能够熟练的书写及推广。

(4) 每日听两篇英语听力，直至能够听出每一个单词。

(5) 每日做两篇英语阅读，将其中涉及到的重点单词记录在专门的小本上。

3、为英语四级考试做准备

(1) 每日听两篇英语听写材料，直至听出每一个单词并且准确无误。

(2) 每日听两篇长对话，理解每一句话的意思，将其中听到的重点句型及单词记录在专门的小本上。

(3) 每日背 30 个英语单词，根据背单词的方法第二天复习一遍，第三天复习一遍，第六天复习一遍，第十二天复习一遍，一个月后再复习一遍以加深印象，依次类推。

(4) 每周练习写一篇作文，并找老师加以点评并修改，将容易犯的错误记住，避免以后再犯（每周一个类型）。

(5) 每三天做一套四级真题，并将其中的重难点弄明白，将题做到透彻，能够做到每一道题都知道其考点在哪里。

(二) 中期目标（大一至大三）

这一段时期会有英语六级考试以及专业课的学习，根据具体课程做具体规划。

行动计划：

1、为英语六级做准备

(1) 每日听两篇英语听力，做到每一个单词都可以理解，能够复述出关键句。

(2) 每日背 20 个六级单词，依照四级背单词的方法背。

(3) 每三天做一套六级真题，将考点划出，并将容易犯错的地方记录下来，找出错在哪里，并加以改正。

2、日常专业课的学习规划

根据课程的安排，做好每天的预习及复习，将老师课上讲的知识理解透彻，在自习时将重难点归纳总结出来并记录在册，以便复习时使用。

(三) 长期目标（大一至本科毕业）

行动计划：

1、在日常学习时，要有计划有规律的学习，养成习惯，提高学习效率。

2、多参加学院及学校组织的活动，以提高自身的能力及素养。

3、对于每个学期的选修课要选择自己感兴趣的，对于以后的发展有一定启发作用的课程。还有大一与大二每个学期的体育课，我会选择自己喜欢的，感兴趣的课程，并且好好训练，可以锻炼身体，又可以学习一些新的东西。

4、对于平时的读书计划，可以选择一些有关于医学专业的书来仔细研读，会对以后的学习以及工作有一定的帮助。另外再找一些自己感兴趣的书籍，例如科学探索，抒情散文等等。不但可以了解更多的知识，还可以陶冶情操。

5、在大三的时候开始着手准备考研的相关事宜，如搜集想

要报考院校的资料，以及自己所要报考的专业方向。一定要做到仔细认真，避免以后后悔。

6、在平时的假期，可以和同学朋友一起去做一些兼职工作，锻炼自己，提高自身能力。另外还可以结伴去旅行，看一看各地的风土人情，拓宽自己的视野。

五、评估调整

（一）评估内容

对计划中每一天的行为进行评定，对每一个阶段的目标进行具体评估，并根据具体情况对下一个阶段的目标进行预测。如果每一个内容都能够很好地完成，那么就尽量去做到最好。如果有没能够完成的项目，要根据具体情况对计划进行调整。调整之后要思考没能完成这些任务的原因出自哪里，对自己进行反思，反思过后要改正不足之处，以后要更加努力，犯过一次的错误争取以后不再犯。

（二）评估时间

对于短期目标，进行一周一评估，其他阶段每两个月进行一次评估，一个学期后再对这一个学期进行一次总评估，并且在每个阶段后进行一次总评估。

六、后记

在这个规划期间里，我相信我有足够的信心，足够的毅力，足够的努力去完成。我要做一个像太阳花一样的女孩，永远向着太阳，向着光明前行！

