

职业生涯规划书

姓名:

学号:

院系: 口腔医学院

专业: 口腔医学

目录

一、前言.....	1
二、自我分析.....	1
三、职业分析.....	2
四、职业定位.....	3
五、计划实施.....	4
六、评估调整.....	4
七、结束语.....	5

一、前言

一个好的计划能给我们带来动力，当我们还在徘徊不知道我们将来要做什么的时候，那就像是一个没有指南针的船在浩瀚无边的海洋中航行一样，只会不停地在同一个地方犹豫不决。所以我们应该对自己的将来有个计划，就像在我们人生的道路上点亮一盏指路灯一样，让我们的人生更加精彩。尤其是在当今社会中，竞争如此之激烈，怎样在这样的社会中发挥自己的优势，能在社会中立于不败之地呢？罗素说过，选择职业，就是选择未来的自己。是的，就是规划，这就是我们领先于其他竞争者的最佳选择。

【规划时间】7年

【始止时间】2014--2020

【年龄跨越】19岁到25岁

【阶段目标】以优异成绩顺利毕业，成为一位有实践经验的口腔医师

【总体目标】成为医院里面的主任医师，可以出国深造

二、自我分析

对自己性格的评估为：外向，认真负责，考虑周到，对于感兴趣的事情不知疲倦。善良，乐于助人，愿广交好友，正直，恪守原则。当初也是周围的人觉得我这性格适合当医生，我也喜欢这个以救人为事业的职业，我也十分愿意遵守医学生誓词中所说的“我志愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。

我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉。救死扶伤，不辞艰辛，执著追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生。”

虽然口腔医生比临床医生更少的触动生与死，但我任然喜欢这个我向往的职业，虽然目前的我与这一目标相距太远，但我会努力实现这一目标，职业规划也是为此所展开的一小步。

作为一名医学生，我不由得考虑起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？现在我决定毕业以后我直接就业。如果没有意外基本不会去考研。虽说不参加深造，那么现在学习的时间也更加宝贵了，我会把主要精力放在学习上。同时，不断提高自身的素质，参加各种社会活动。积极参与如科研这样的与学术相关活动，丰富知识面。

到了大四，我们也将参加在临床科室实习，在带教老师的指导下认真学习各种临床技能，丰富自己的临床经验。这也将直接关系到我们毕业后的实习甚至更加重要的程度。我也将复习在学校学得的东西，与实际相结合，逐渐吸收经验，成为将来行医的资本。扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外购书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。在校期间严格遵守学校各项制度，按学校要求合格毕业。这也是一名医学生所必须完成的。

然后我就毕业了，会进入医院轮转，从最简单的东西学起，踏踏实实地走好接下去的每一步，学会与病人的沟通，接受导师前辈的教诲，认真负责地做好每一件我应该去做好的事情。尽早取得行医资格，成为一名口腔医生，由于未来的诸多不确定性，我不能保证太多，但唯一我能保证的是，无论发生什么，遇到怎样的挫折困难，我会努力作为一名优秀的医生，为病人缓解痛苦，被大家认可，成为一个自食其力的人。

三、职业分析

口腔医学专业学生主要学习口腔医学的基本理论和基本知识，受到口腔及颌面部疾病的诊断、治疗、预防方面的训练，具有口腔常见病、多发病的诊疗、修复和预防保健的基本能力。

口腔科医生的就业领域较宽，既可在大医院从事口腔科工作，也可私人开设诊所，并且能在美容院从事相关的面部整容、美容。毕业后从事与医学教育、科研、临床实践相关的工作：

- 1.医师——在医疗机构或个体诊所中帮病人解决口腔的疾苦，
- 2.教师——在医学院校从事口腔医学教学工作；
- 3.科研工作者——研究口腔疾病的发生、发展、预防及治疗，
- 4.销售人员——到牙科医疗器械公司、牙膏公司、牙科材料公司等从事营销工作。
- 5..正畸口腔医生——熟练掌握各项口腔临床医疗技术
- 6.管理者——尚具有有管理一个医疗机构的能力，能够很好进行人员的优化配置，有很好的与人协作的能力。

据相关文献显示，在我国，口腔科医生与人口的比例是1：40000，而国际公认的合适的比例应为1：2000。相对于欧、美等发达国家口腔科医生配比率1:500。我国现有口腔医生2.5万人左右，而与此同时却有25亿颗龋齿待填充，6亿颗错位畸形待矫正，10亿牙周病患者待医治。如果要将这些牙病都治好，至少要我国口腔医生忙200年。按健康需求法预测（ $M=P*I*D*T/S$ ），到2030年，我国需要154万口腔医师。

另据有关人士根据我国不同地区经济(人均GDP)发展水平分层，采用分层抽样方法，按照世界卫生组织（WHO）的口腔健康调查标准，抽取我国6个不同经济发展水平的县/区共

587户1558人进行调查，结果表明我国家庭成员患龋率为52.05%，龋齿均数为1.76，牙龈炎患病率为16.05%，牙结石检出率为39.35%，早期牙周病患病率为4.43%，晚期牙周病患病率为1.73%。我国几乎人人都患有口腔疾病，但绝大多数人需要的治疗而尚未得到治疗。显然，市场不是问题，同时也可以看到我国口腔医生的数量远不能满足患者的需求。不过同时也应看到，我国牙病患者大部分在农村，而农村几乎无口腔治疗椅，绝大多数口腔专业毕业生又都想留在条件好的大城市，所以造成口腔系学生就业难的假饱和现象，因为即使在大城市的大医院，口腔科的治疗椅也是有限的，再加上一把治疗椅就得十几万，以及相配套的一次性口杯，手术刀等，医院无钱购新设备，而原有治疗椅已有医生使用，口腔科医生的职业寿命又相对较长，这些种种因素都加剧了口腔学生分配难的局面。

为了缓和医患供求比例失调的现状，鼓励私人开办口腔诊所应是大势所趋。现有的私人诊所鱼龙混杂，虽说其中也有部分退休的老口腔医师，但更多的是没有接受过正规培训的江湖游医，这种情况既不利于广大群众就诊，也不利于在中国推广普及口腔保健。因此，国家将会出台相应政策，整顿私人诊所，加强引导，使其步入正轨，以确保广大群众能享受到高质量的口腔保健。有了国家相应政策的保障，毕业于正规医学院校，接受了严格培训的口腔医生才更容易在行业竞争中取得有利地位，在为患者提供医疗服务的同时，自己也能获得较丰厚的回报。

目前说来，一些大医院口腔科医生的月收入在万元以上，如果是私人开设诊所，相信收入会更可观。口腔专业的毕业生只要不是对工作单位及条件要求过高，就业一般不成问题。但如果大家都想往大城市、大医院挤，便会相对过剩，造成就业难的情况。其实许多中、小城市非常需要口腔医生，去那些地方发展未必比留在大城市差，年轻毕业生在那些地方更易发挥才能，开创自己的事业。

总的说来，我国牙病患者比例高，数量大，看牙病的人越来越多，而口腔医生严重不足，因此口腔医学在我国还有相当广阔的发展空间，选择口腔作为未来的职业是合乎时代发展潮流的，口腔医生的明天是非常光明的。

四、职业定位

首先要考虑的便是对牙科医师临床技能的一个实事求是的衡量。过去那种磨牙一充填一收费的私人开业模式已不适合时代了。必须努力学习专业知识。

1、内部环境因素

优势因素：学习认真，开朗，善于沟通，有责任心。

弱势因素：有时会忘记事情

2、外部环境因素

机会：就目前而言，口腔医学依然是蓬勃发展的行业，社会对口腔人才需求量仍然很大。

威胁：口腔医学对毕业生要求要具备过硬的实际操作能力，以及口腔医学事业的不断发展更新，要求口腔人员要不断的自主学习新知识新技术。

3、职业发展方向：中小城市三级甲等医院 口腔医师

五、计划实施

短期计划

大学7年 2014——2020

优秀地毕业

- 1、 英语通过四六级考试
- 2、 计算机通过二级考试
- 3、 通过医师资格考试

在校期间认真学习专业知识、技能。熟悉国家卫生工作方针、政策和法规。

假期到医院见习，一面巩固在学校学的知识，一面在临床锻炼实际操作能力。

长期计划

2017至2019年

强化自身，积累工作经验

- 1、 在三甲医院进行口腔，临床方面的实习
- 2、 熟悉工作环境和行业特点
- 3、 积累工作经验，完成本职工作
- 4、 锻炼人际交往能力及领导能力

理想的薪酬水平

刚毕业，我对薪酬要求并不高，只要院方能够肯定我的工作能力。至于工资，能够确保我正常的生活，不用再伸手向爸妈要钱就行。

六、评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据事实结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。在整个的生涯发展中，我们还需要不断地自我探索和对职业的探索，来修正我们现在的选择和计划。

七、结束语

综上所述，只要我选择了适合自己的，我就会是最好的。我明白我不能决定生命的长度，但我可以控制它的宽度，我不能左右天气，但我可以改变心情，我不能预知明天，但我可以利用今天，我不能样样顺利，但我可以事事努力。人生中虽然计划赶不上变化。但只要锁定自己的人生目标，朝着一个方向努力前进。即使有所出入，但那样的人生才是有意义的。让理想的花朵绽放在人生的道路上。相信自己，成功的日子就会到来。一份规划，一份人生的航行地图。相信有了这一份地图在我人生的远航中不会迷途，往自己的极限奋进。