

学 业 生 涯 规 划 书

姓名：管天彤 学号：01020122608 专业：
口腔医学 规划时间段：2016-2022 指导
教师：田琼 日期：2016.04.07

引言 “健康所系，性命相托。当我步入神圣医学学府的时刻，谨庄严宣誓：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，执着追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生！”

从大一时懵懂的我到如今大四下学期面临着考研以及就业的压力，我渐渐能够体会到医学生誓言中神圣而又沉重的使命赋予我的压力和动力。对于未来的考量不仅仅是为了自己的生存这样简单的理由，也是为了理想为了家庭为了社会，把自己的格局扩大，眼界扩大，才能更好地看清路途的方向。学业生涯规划书之于我就是这样的意义：

一、自我分析

1.个人基本情况 MBTI 职业性格分析：性

格类型倾向为“ISTJ”(内向 实感 思维 判断) ISTJ型的人是严肃的、有责任心的和通情达理的社会坚定分子。

2.职业兴趣 适合的领域有(已筛选): 医务领域 适合的职业有(已筛选): 外科医生、实验室技术人员、牙科医生、医学研究员 **3.职业能力及适应性**

ISTJ的特质: 检查员型——细致、谨慎地执行好现有规则 **4.个人性格 优点:** (1) 实际, 有条理, 认真仔细。一旦他们承诺一件事情, 总会坚持完成它。

(2) 对需要注意的事情有敏锐的洞察力。

善于尽可能有效地利用现有资源完成工作。 (3) 性格两面性比较突出, 与人相处时热情有亲和力, 但相比之下更喜欢独处。

缺点: (1) 容易只看到事情有黑和白两种情况, 而看不到中间的灰色地带。 (2) 可能不能很快地做出改变和适应。 (3) 不太擅长变通、缺乏想象力。

5.职业价值观 “健康所系, 性命相托”并不是一句空话, 我希望用我的责任心和认真谨慎的努力为未来职业道路撑起一片天。我希望无论是研究还是解决临床问题, 都是一个团队的人通力协作, 团队成员之间, 或是与患者之间都保持良好的人际关系, 愉快、效率高的团队协作是我的追求。 **6.**

胜任能力 认真而严谨，勤奋而负有责任感，认准的事情很少会改变或气馁，做事深思熟虑，信守承诺并值得信赖。依靠理智的思考来做决定，总是采取客观、合乎逻辑的步骤，甚至在遇到危机时都能够表现得平静。独立，需要把大量的精力倾注到工作中，善于聆听并喜欢将事情清晰而条理的安排好。喜欢先充分收集各种信息，然后根据信息去综合考虑实际的解决方法，而不是运用理论去解决。你对细节非常敏感，有很实际的判断力，决定时能够运用精确的证据和过去的经验来支持自己的观点。

自我分析小结 性格中的有责任心和富于思考力的因子是一直主导我行为的源泉，但是我仍有热情和创造力的一面，这样的性格与我未来想走的道路不谋而合，也加持了我对未来期望发展的自信的期待。

二、职业生涯条件分析

1.家庭环境分析 父母非常支持我对于自己人生道路的每一个决定，学习口腔也是三个人共同作出的选择。

2.学校环境分析 我校口腔医学院师资力量雄厚，本专业现有教职员工 49 人，其中教授（主任医师）13 人，副教授（副主任医师）11 人，具有博士学位者 5 人，具有硕士学位者 18 人。担任中华口腔医学会理事 1

人，辽宁省口腔医学会副会长 1 人，常务理事 1 人，理事 2 人，各专业委员会副主任委员 9 人及委员 19 人，优秀的人才梯队使我院口腔医学专业在辽宁省的口腔医学界占有重要的位置。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，本科已毕业并授予学士学位 840 人，就业率均在 90%以上，1998 年开始招收口腔医学硕士学位研究生 174 人，已毕业并授予硕士学位 77 人，就业率 100%，深得用人单位好评。口腔医学院是教学临床两位一体管理体制，重视与国内著名大学和科研单位的交流与合作，每年都派人到北大等名校进修，还请北大等专家教授来院讲学。显示了医院在省内口腔学术界的重要位置和影响。在辽宁省乃至全国都有着良好的口碑。

3.社会环境分析

遍地开花遍地春。立足于市场，口腔诊所似乎开遍大街小巷，表面上我们的就业形势严峻。但退一步分析，形势大有转变，随着人口数量的增多，人们生活质量的提高，此时此刻牙齿的好坏直接关系到身体健康的问题，显然社会需要一支庞大的口腔医师来维护我们的牙齿。但是由于社会的进步和网络的普及，越来越多的人开始了解口腔专业知识，这对我们口腔医学的学生来说是压力也是动力，需要我们

不断钻研提高理论和临床技能。 **4.职业环境分析**

目前，不管是哪一门专业在发达地区的竞争都会相当大，口腔也不例外，特别是对于新生，有时真的会“大浪淘尽始不见金”，毕竟金子是要经过一段时间来磨练的。所以开始出来工作的时候我们应该避开“锋芒”去发展，接受社会的磨练，积累经验。似乎对于医生来说，临床技能是患者评判的标准，但是在激烈的竞争下，良好的科研水平与临床操作都成为了一个好医生应该具备的基本素质。

三、职业目标定位及其分解组合

1.职业目标的确定 从客观现实出发作为口腔医生不仅可以为人们解除口腔上的痛苦，提高人们的生活质量，还可以让世界充满笑。从与其他专业相比的角度，其实对于每一个专业，冷门和热门都是相对而言的，相对于其他医学专业而言，就业似乎并不是我们最大的压力，我们要努力的方向是如果做得更好。同时我们更需要扬长避短，以以往的数据看在三甲级医院的就业率并不高，从另一角度来说我们的压力很大，但是我们的选择方向也有很多，比如各个规模的诊所和牙病防治所等。 综上，我对自己的期许是，通过研究生三年学习充实自己，如果有机会可以继续深造，成为一名科研实力和临床技能都十分优秀的口腔医生。

2.近一年的目标 作

为大四下学期的学生，考研是我近期努力的方向和目标。目标学校为中国医科大。

四、具体执行计划 1.短期计划（2016-2017）

（1）以优异的成绩通过大四下学期的期中、期末考试；（2）通过对专业课（重中之重）、英语、政治三门学科的认真学习成功考取硕士研究生；（3）大学英语六级取得更好的成绩；（4）通过大五实习期间，获得更过的社会经验和临床技能。

2.中期计划（2017-2020）（1）考取执业医师资格证；（2）顺利完成硕士研究生学业；（3）考取博士研究生或取得住院医师规范化培训资格，进入规培。

3.长期计划（2020-2022）（1）积累丰富的社会经验和临床经验；（2）进入公立医院或较大型口腔门诊工作。

五、评估调整 1.评估的内容

在个性和能力上是否符合自己对未来的期望和对自我的认知。

并且要针对社会、家庭和自身等多个方面进行综合分析。

2.评估的时间 首先，在进入大五实习之后对自己考研的目标再次进行评估；其次，在考研结束之后无论结果如何应再次对自己未来发展进行评估；最后，都说计划

赶不上变化，应该随时对自我有清醒的认知。

3.规划调整的原则 首先，自我的能力和性格是做好一件事最基础的部分；其次，家庭和自我的理想应该作为考量的重点；最后，社会的发展和现实也是不能忽略的重要部分。

结束语 现阶段，我正在为我未来之路的第一步——考研做着努力，在这个过程中，我读到了这样一句话，“少一些功利主义的追求，多一些不为什么的坚持”，这句话看似在这个现实的社会中显得有些微不足道，但是我相信只有把心摆正，把格局扩大，把想法坚持下去才能实现一个个目标。未来的还很长，考研只是第一步，但却是为未来打下基础的关键时期，也能让我弥补性格缺点，增强自信和眼界，更好地实现我理想地图上的每一个坐标！