

我的职业生涯规划书

徐州医学院麻醉学院

序

他出身卑微，却志向高远。多年前，他在 1983 版的《射雕英雄传》中扮演宋兵乙，为增加一点点戏份，他请求导演安排“梅超风”用两掌打死他，结果被告之“只能被一掌打死”。这个年轻时被称作“死跑龙套的”卑微小人物，第一次当着导演的面谈到演技时，在场的人无一例外都哄堂大笑。但他依然不断思索，不断向导演“进谏”，直至 2002 年自己当上导演。同年，他获得了金像奖“最佳导演奖”，他就是周星驰。

含泪播种的人一定能含笑收获！

再长的路，一步一步也能走完；再短的路，不迈开双脚也无法到达！

我年轻，我不吃苦谁吃苦！

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为！

第一章 前言

2013 年 9 月，我来到了徐州医学院麻醉学院。有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。沉淀心底的斗志被重新激发，从小磨练的坚强意志与不认输的品质告诉我，带着脚镣跳舞同样可以舞出令人惊艳的华尔兹。每天的每天，我笃信天道酬勤，踏踏实实做好每一件事，充充实实过好每一分钟。正所谓“凡事预则立，不预则废”，我希望通过科学的规划，深入地了解并发展自己的能力，发现并培养自己的兴趣，洞察自己的性格，分析自己的职业价值观，并塑造最佳的学习状态，奠定全方位的生涯发展潜力，让我的大学不留遗憾，让我的未来不再迷茫！

下面是我的职业生涯规划的总流程图：

自我认知→环境认知→确定目标→职业定位→实施策略→评估调整

第二章 自我认知

一、我之大家见

（一）我之他人见

老师眼中的我：不错的学生

同学眼中的我：积极参加各项活动

父母眼中的我：孝顺，自理能力比较强

（二）我之我见

客观指标	我眼中的情况
兴趣爱好	读书：阅读过张爱玲、沈从文、汪曾祺等作家的多部作品；喜欢读小说、散文等体裁文章；喜欢励志、言情、科幻、杂谈等题材的文章；还喜欢古代诗词歌赋。 上网：繁忙一段时间后喜欢上网放松。不喜欢聊天，特别是和陌生人。喜欢上网看文章、查资料。 学习：喜欢学习所有我不擅长和喜欢方面的知识，包括做人做事。
性格	偏好安静，有时活泼
技能	正在努力学习并掌握麻醉技能
价值观	做一个别人需要和喜欢的人
道德品质	从小就十分遵守社会道德，不乱吐痰，不乱丢垃圾，现在共青团员的身份要求我积极做好入党准备。
个人需求	自我实现，别人的赏识，自己的满足
个人目标	事业成功，家庭美满，孝敬父母
气质	综合胆汁质、粘液质
智商	普通水平，但我相信勤能补拙
情商	中等偏上，但我希望更强
心理状况	良好，喜欢自我调节
身体状况	良好
教育水平	大学本科在校生
思维方式	先观察分析，再行动，而后反思总结
工作经验	无
负担状况	父母的期望，自己的雄心壮志
能力	曾获“校三好学生”荣誉称号

二、我的职业规划测评报告

——性格探索报告

性格类型：主人型——热情主动地帮助别人把事情做好。

性格描述：

①你重视与别人的关系，待人友好，有很强的责任心。

②你热情，有活力，乐于合作，有同情心；机敏圆滑，希望得到别人的赞同和鼓励，冷淡和不友善会伤害你，你需要和睦的人际关系。

③你很实际，有条理，做事彻底，有一致性，对细节和事实有出色的记忆力，并且希望别人也如此。

VS

现实验证：

①我在生活中总是用心去经营与他人的关系，经常暗示自己要换位思索。

②我每天都保持最好的状态积极地面对生活。我害怕受到别人的批评，虽然经常做自我批评，为了避免冲突，我会委曲求全。

③我很喜欢严谨、有条理地做事情，我希望得到别人的肯定和欣赏。

可能的盲点：

①你很敏感，做事总是希望得到别人的鼓励和赞赏，担心被忽视，很可能变得沮丧。

②你习惯根据经验作出决定，以至于信息不对称造成决策的草率。

VS

现实验证：

①我是很怕受到批评的，因为受到批评就说明我某些事做得不好，而倾向于完美主义的我不允许自己犯错。

②虽然很想做情绪的主人，但很多时候都被情绪牵着鼻子走。

VS 结果：总体符合率 80%，“短板”的弥补：通过多多阅读为人处世相关书籍，进一步提升自身修养；向周围做得比较好的同学、老师、朋友请教，争取做情绪的主人，并进一步提高说话的艺术水平。

第三章 环境认知

一、家庭环境分析

实际情况：

1.家庭情况：（略），经济情况：（略），家庭文化：（略）

2.家人期望：父母都是老实本分的人，做人诚恳，做事踏实。他们经常教育我知识改变命运，人生要勇于拼搏。对我的要求很高，希望我熟知中国的文化，成为一个真正优秀的人才，过有品质的生活，诗意地栖息在大地上。

3.我的分析：“穷人的孩子早当家”，不是很宽裕的家庭背景，让我要坚强自立。

二、学校环境分析

徐州医学院坐落在有“五省通衢”之称的历史文化名城——江苏省徐州市。学校筹建于1958年，迄今已有50年办学历程。目前，已发展成为苏北地区乃至整个淮海经济区医学教育、医疗服务和医学科研的中心，是该地区办学历史悠久、办学特色鲜明的一所高等院校。

麻醉学和生物化学与分子生物学两个省级重点学科是我院的特色和优势。1986 年经国家教委批准，我院率先创建麻醉学本科专业。结果多年努力，积累了成功的经验，“有中国特色的多层次麻醉学专业教育的研究与实践”课题获国家级教学成果一等奖。麻醉学科先后被命名为省级重点学科、省级重点实验室、省级临床重点专科和省医学重点专科，同时也是江苏省“135 工程”重点学科。

三、社会环境分析

（一）政治法律环境

我国政局稳定，市场广阔，国家法律法规不断完善，特别是各种公共卫生法律的制定与完善。

（二）社会文化环境

目前人民的教育程度和文化水平越来越高，价值观念也相对提高。

（三）经济环境

全球经济一体化趋势日趋显著，企业网络化、信息化进程急剧加速。

第四章 确定目标

我的职业生涯规划表

职业路线：住院医师→主治医师→副主任医师→主任医师			
	开始时间	终止时间	总目标
短期目标	2013 年 9 月	2021 年 7 月	优秀毕业生及研究生，住院医师
中期目标	2021 年 7 月	2031 年 7 月	主治医师，副主任医师
长期目标	2031 年 7 月	2041 年 7 月	主任医师
人生目标	献身于麻醉事业		

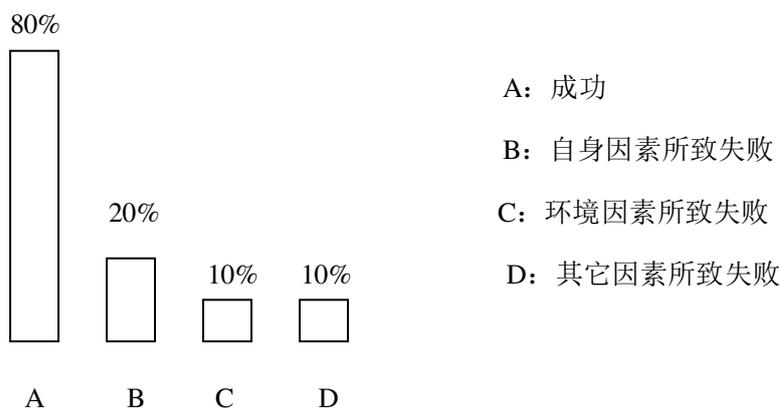
第五章 职业定位

一、SWOT 分析

	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
内部环境因素	1.细心，观察仔细 2.成绩优秀	1.交际能力相对弱 2.不会创新

	3.有责任心 4.做事有计划，稳重	3.没有领导经验
外部环境因素	机会因素 (O)	威胁因素 (T)
	1.专业需求大 2.徐医麻醉的名气大 3.家庭地址与工作地址接近	1.各种突发因素 2.就单位要求提高 3.医患问题紧张

二、职业机会评估



三、职业定位结论

职业目标：麻醉主任医师

职业发展路线：麻醉住院医师→主治医师→副主任医师→主任医师

职业发展性质：走技术路线

职业可能：80%

第六章 实施策略

一、学业成就期

(一) 年龄区间：18岁~26岁

(二) 总目标：

思想方面：有高尚的道德情操，努力成为一名党员

技能方面：有英语六级证书、计算机二级证书

能力方面：提高语言表达能力、交际能力

学习方面：扎实掌握麻醉专业知识，熟练实际操作

(三) 实施策略：

1.大一下半学期

阶段目标：掌握这学期所有课程，英语四级顺利

阶段任务：①每天：准备英语，背单词、听力、阅读不能放松

②重点：掌握生理化学、系统解剖这两门课

2.大二

阶段目标：掌握大二所有课程

阶段任务：①同大一一样，好好学习英语，过四、六级

②在大一所学计算机知识基础上，考计算机二级证

3.大三

阶段目标：掌握大三所学课程

阶段任务：①英语仍然很重要

②专业学习很重要

4.大四

阶段目标：掌握大四所学课程，见习期间多学多问，熟悉医院环境

阶段任务：①同大三

②巩固自己所学的专业知识

③做好进入临床实习前的知识及技能准备

5.大五

阶段目标：通过实习，加强对麻醉的认识，成为优秀的毕业生

阶段任务：①争取去淮安一院实习

②准备考研

6.研究生

阶段目标：考上徐州医学院的研究生

阶段任务：努力复习

（四）生涯危机

体内懒惰因子作祟，看到别人整天玩乐，自己也想松懈。

（五）危机应对

一有这种念头，就看一遍这个职业生涯规划书！

二、职场奋斗期

（一）年龄区间：27岁~37岁

(二) 总目标：积累丰富的临床经验

(三) 实施策略：

1. 27岁~30岁

阶段目标：成为一名麻醉住院医师

阶段任务：①熟悉职业，熟悉工作环境

②进一步巩固专业基本知识，积累丰富的临床经验，留心论文的撰写

③仍不放松对英语和计算机的学习以适应社会的多元化、国际化发展

④开阔视野，扩充社会、科学、自然、科技等多方面知识

2. 30岁~37岁

阶段目标：成为麻醉主治医师，深入临床工作

阶段任务：①做一个有心人，继续积累临床经验，发现临床的问题和其他麻醉师交流合作

②广泛阅读，丰富自己专业技能和思维方式

③提高英语水平，其它相关领域、交叉领域

④认真工作，要得到领导们和患者们的认可，成为主治医师

(四) 生涯危机

初入职场，不能很好完成角色转换，不了解职场规则

(五) 危机应对

一定要谦虚，有礼貌，通过阅读文学等书籍，增加个人素养，认识到自己的渺小与不成熟。

三、职业成熟期

(一) 年龄区间：37岁~50岁

(二) 总目标：先后成为副主任医师、主任医师，扩大自己影响力

(三) 实施策略：

1. 37岁~44岁

阶段目标：成为副主任医师，继续积累临床经验，提高科研能力

阶段任务：①大胆工作，小心求证，积极向老教师、老前辈学习知识经验

②积极参加学术交流，丰富自己的专业技能和素质

③认真工作，要得到领导们和患者们的认可，成为副主任医师

2. 44岁~50岁

阶段目标：成为主任医师

阶段任务：①承担一定的科研项目，撰写科研论文

②关注临床麻醉的发展，为其改革提供意见和建议

③继续在自己的岗位上奋斗

（四）生涯危机

人到中年，受家庭影响较大，生活中的琐事，也许会消磨了意志；人接近老年时，心理、生理上都存在一定的疲惫感，可能会缺乏对工作的热情，可能出现事业的高原期。

（五）危机应对

通过与青年时期朋友叙旧，重燃心中斗志。锻炼身体，增强体质，重新焕发活力。

第七章 评估调整

一、评估内容

（一）职业目标评估

A. If 就业环境与目标不同，我选择适应环境

B. If 自身能力无法到达目标，我选择放弃，重新制定适合自己的目标

C. If 自身能力可以到达，受外部环境的暂时束缚，我选择坚持，坚持，再坚持！

（二）职业路线评估

A. 大学阶段：If 我发现我并不适合从事麻醉工作

Then 选择护理教育

B. 工作阶段：If 我发现我并不适合从事护理工作

Then 通过请教前辈、学习等方法适应职业的需求

（三）实施策略评估

A. If 我的职业生涯规划路线不成功

Then 根据职业调整路线，踏上另一番事业之旅

B. If 短期内工作过于劳累或压力过大

Then 请假，到外地静心休养

C. If 长时间过度劳累或压力过大

Then 尝试接受；实在不行，改变路线

（四）其他因素评估

A. If 身体出现重大疾病

Then 辞职，待调理好身体之后，再度就业

B. If 家庭发生重大变故

Then 酌情选择工资较高的工作就职或是抵押借款

C. If 经济状况不足以维持整个家庭的开支

Then 尽量缩减开支，同时寻找第二份职业填补家用

二、评估时间

一般情况下：半年做一次评估规划，将具体计划按年月周细分，并做好总结工作

特殊情况下：例如职位变更或职业变更，我会随时评估并相应调整

三、调整原则

- 1.针对性原则：针对学习、家庭、职业发展状况
- 2.实事求是原则：如实评价自己各方面状况
- 3.特殊性原则：特殊情况特殊对待
- 4.阶段性原则：根据自身状况对每个阶段计划做好及时调整
- 5.完整性原则：计划的调整须照顾整个计划的完整性

第八章 结束语

水无点滴量的积累，难成大江大河。

人无点滴量的积累，难成大气候。

只有付出，才能有所收获。

未来掌握在自己手里。

让我们大家为了自己的目标一往无前，不抛弃，不放弃！