

大学生 职业生涯规划书

学院：医学院

班级：护理 1101

姓名：蔡静

学号：112402102

第一章 前言

2011年9月3日，我来到了扬州大学医学院。对于面前的路我无从下脚，对于学医我不知道自己是否能做好。但是，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。于是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小事，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！

我将在职业生涯规划“四项基本原则”的基础上进行规划：

择己所需	择己所长	择己所爱	择世所需
------	------	------	------

下面是我的职业生涯规划的总流程图：



第二章 自我认知

一、自我分析

兴趣爱好 读书：阅读过茅盾、张爱玲、路遥、老舍等作家的多部作品；喜欢读小说、散文、诗歌等体裁文章；喜欢励志、历史、杂谈等题材的文章。

写作：喜欢把心事以文字的形式表达出来。

上网：繁忙一段时间后喜欢上网放松：喜欢上网看文章，查资料，逛论坛。

学习：喜欢学习我所好奇和爱好的知识以及做人做事。

性格 有双重性格，时动时静。

价值观 做一个特立独行的人

道德品质 从小就遵守社会公德的好学生，往后会做到全心全意为人民服务。

个人需求 得到别人的赏识，自己的满足。

个人目标 学习进步，事业成功，家庭美满，孝敬父母。

气质 粘液质

智商 普通水平，但我坚信勤能补拙。

心理状况 良好，喜欢自我调节。

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。

小结 发现自己还只是一个普普通通的大学生，但是内心对医学很很高的热忱，相信在以后的学习上会不断奋进，勇争上游，充分发挥出自己的潜力。内敛的性格只会让我更加稳步前进，不会成为我的牵绊。我始终相信有志者，事竟成。从小磨练的坚强意志与不服输的额品质告诉我，不畏艰辛，理想的殿堂就在前方！

第三章 环境认知

当今社会，医院都是以科技为先导、以人才为基础、以疗效为根本、以服

务求生存医院聚集一批精萃的医学人才，不同的环境陶冶不同的性情，造就不同的人生。南山的幽静给予了陶渊明的淡泊，瓦尔登湖的清澈给予了梭罗静谧，陋室的简朴给予了刘禹锡高洁傲岸，对外部环境的分析是职业生涯规划中不可或缺的一个大课题。

下面是各种情况的分析：

一、家庭环境分析

- 1) 家庭情况：父母都务农，普通的农村家庭。
- 2) 经济情况：贫困
- 3) 家庭文化：父母都是初中毕业生
- 4) 家人期望：父母亲都是老实本分的人，做人诚恳，做事踏实。他们经常教育我知识改变命运，人生要敢于拼搏。首先要做一个正直的人，其次要好好学学习，成为一名出色的护士。
- 5) 自己：喜爱医学，父母的期望和教导激励我不断前行。

二、学校环境分析

(一) 学校情况

扬州大学是江苏省属重点综合性大学，是全国率先进行合并办学的高校，1992年由扬州师范学院、江苏农学院、扬州工学院、扬州医学院、江苏水利工程专科学校、江苏商业专科学校等6所高校合并组建而成。扬州大学的办学历史最早可以追溯到1902年由近代著名实业家、教育家张謇先生创建的通州师范学校和通海农学堂（后成为南通学院的一部分）。原江苏农学院和扬州师范学院便是在南通学院农科和通州师范学校文史科的根基上发展起来的。参与合并的其他4所高校也均有50年以上的独立办学历史。

扬州大学办学规模较大，学科门类齐全。全校现有普通全日制本科生34700多人，各类博、硕士研究生7900多人，成人学历教育学生11000多人。现设有文学院、社会发展学院、马克思主义学院、法学院、教育科学学院（师范学院）、新闻与传媒学院、外国语学院、数学科学学院、物理科学与技术学院、化学化工学院、体育学院、机械工程学院、信息工程学院、建筑科学与工程学院、水利科学与工程学院、能源与动力工程学院、环境科学与工程学院、农学院、园艺与植物保护学院、动物科学与技术学院、兽医学院、生物科学与技术学院、医学院、商学院、旅游烹饪学院（食品科学与工程学院）、艺术学院和公有民办的广陵学院等27个学院，107个本科专业，涵盖哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、管理学、艺术学等十二大学科门类。学校建有6个国家级特色专业，拥有14门国家精品课程，1门国家双语教学示范课程，3个国家级教学团队，1个国家级实验教学示范中心，20个中央与地方共建实验室，29个省品牌特色专业，13个省级基础课实验教学示范中心，2个专业的人才培养创新模式被列入国家级实验区，获国家级教学成果二等奖、省高等教育教学成果特等奖各1项。

学校师资结构合理，综合实力较强。全校现有教职工3700多人，其中专任教师2000多人，具有副高以上职称的1170多人，中国工程院院士1人，享受政府特殊津贴22人，国家级、省级有突出贡献中青年专家29人，博、硕士生导师1430多人。作为全国首批博士、硕士学位授予单位，学校现有博士后流动站7个，一级学科博士学位授权点11个，一级学科硕士学位授权点43个，博、硕士专业学位14种；拥有国家级重点学科2个，国家重点（培育）学科1个，省优势学科4个，省一级学科重点学科6个，部、省级重点（建设）实验室

15 个，部、省工程技术研究中心、公共技术服务中心、省级研究院 8 个，科学研究机构 84 个，教学实验室（中心）36 个。学校目前承担各级各类科研项目 1700 多项，全校年科技经费 3 亿元。获国家自然科学基金项目数连年位居江苏高校前列。“九五”以来，共有 300 多项科研成果获省部级以上奖励，取得了一批高水平的科研成果。其中，由中科院与我校共同完成的“转基因山羊体细胞克隆山羊”成果被评为 1999 年中国基础研究十大新闻之首，由我校参与完成的“水稻第四号染色体精确测序”工作被评为 2002 年中国十大科技进展头条新闻，6 项成果荣获国家科技进步二等奖。2002 年以来有 4 篇论文被评为全国优秀博士学位论文。科技开发与成果推广成绩同样喜人，学校的“农科教结合”工作已形成了以苏北基地为中心，辐射苏中、苏南的格局，在服务“三农”方面走出了一条成功之路。

学校办学条件优良，对外交流活跃。校园占地面积 4090 多亩，校舍建筑面积 149 万多平方米；8 个校区位于市区中部，首尾相连。全校固定资产总值 24.53 亿元，教学科研仪器设备总值 6.53 亿元，图书馆藏书 380 万册。拥有实验工厂、实验农牧场、动物医院、附属中学等一批教学、科研、实习基地以及设备完善的临床医学院。学校注重开展国际学术交流活动，先后与 30 多个国家（地区）的高校和研究机构建立了合作交流关系。学校具有招收外国留学生（包括接受政府奖学金外国留学生）和招收港、澳、台学生的资格。

合并办学近 20 年来，学校走过了一条“联合—合并—调整—提高”的改革之路。建校之初，我们走的是联合办学的道路。从 1995 年上半年起，学校由松散型联合转变为实质性合并。1998 年，学校按学科群重组了 13 个二级学院。2002 年之后，基于学科建设需要，学校又进行院系重组，学院数增至 27 个，构建了扁平化的组织体系，减少了管理层次，理顺了内部关系，提高了运行效益，为学科、专业建设创造了更为有利的发展空间。学校各项事业呈现健康快速发展态势，校党委先后被江苏省委表彰为“江苏省先进基层党组织”、被中共中央表彰为“全国先进基层党组织”，学校以优秀的成绩通过了教育部本科教学工作水平评估。

承传历史辉煌，谱写改革华章。已有百年办学历史的扬州大学，锐意改革，开拓进取，为我国高等教育管理体制的改革提供了有益的经验，被中央领导同志誉为“高校改革的一面旗帜”。在新的征程中，扬州大学将以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，全面贯彻党的十七大精神，进一步解放思想，深入践行科学发展观，切实加强内涵建设，大力推进由“规模大校”向“内涵强校”、由“改革名校”向“质量名校”的转变，努力构建和谐学校，阔步迈向更加辉煌的明天！

（二）专业情况

主修课程：人体解剖学、生理学、生物化学、病理生理学、药理学、护理学基础、健康评估 I—II、内科护理学、外科护理学、妇产科护理学、儿科护理学等学位课程及有关通修课和选修课。

专业培养目标：培养适应 21 世纪我国卫生保健事业发展需求，系统掌握护理学基础理论、基本知识和基本技能，具备良好护理职业道德，具有初步的护理管理、护理教育及护理科研能力，能在各类医疗卫生、保健机构从事护理和预防保健工作的护理高级专门人才。

毕业生应获得以下几方面的知识和能力：

1. 掌握相关的人文社会科学、基础医学、预防保健的基本理论知识，

2. 掌握护理学基本理论、基本技能、基本知识,
3. 掌握护理急、慢性和重症病人的护理原则、技术操作、专科护理和监护技能,并能够应用护理程序对服务对象实施整体护理;
4. 具有社区健康服务、护理管理和护理教育的基本能力;
5. 熟悉国家卫生工作方针、政策和法规;
6. 了解护理学的学科发展方向与动态;
7. 掌握医学文献检索、资料调查的基本方法,具有一定的科学研究和实际工作能力.

主干学科: 基础医学、护理学。

修业年限: 四年

授予学位: 护理学学士

就业前景: 护理专业就业前景十分广阔、权威发布根据卫生部的统计,到2015年我国的护士数量将增加到232.3万人,平均年净增加11.5万人,这为学习护理专业的毕业生提供了广阔的就业空间.随着我国向老龄化社会转变,将来从事老人医学的人才将走俏,保健医师、家庭护士也将成为热门人才.另外,专门为个人服务的护理人员的需求量也将增大

我的分析: 我校医学院护理系在各位领导的带领和老师同学们的努力下,俨然成为扬州大学医学院一道靓丽的风景线。在这样一片沃土上成长,我很荣幸,也很骄傲。

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。

(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。

(四) 大学生整体就业情况

当今社会,高校毕业生就业困难已成为一个严峻的社会问题。毕业生市场主要呈现两个趋势:

(1) 基数大

(2) 毕业生市场存在结构性矛盾,造成该矛盾的原因既来自客观外界,同时也存在毕业生主观因素的影响

大学生就业结构性矛盾及就业困难原因

大学生就业结构性矛盾	1. 学科, 专业间不平衡 2. 学历间不平衡 3. 地区间不平衡 4. 院校间不平衡 5. 用人单位间不平衡
大学生就业困难的原因	客观原因
	1. 城市化带来的人才集中化 2. 用人单位对毕业生要求的进一步提高 3. 各校均对毕业生工作重视, 相互竞争激烈
大学生就业困难的原因	主观原因
	1. 求稳心态 (好享乐、图安逸)
	2. 大城市情节 (群体倾向于集中在积极发达地区, 大中城市)
	3. 收入观 (大学生期望较高收入)
	4. 等级观 (企业类型、意向职业)
	5. 就业精神不强 (缺乏吃苦耐劳、坚持不懈的开创精神)

(六) 职业要求

要求本专业学生学习基础医学、临床医学、护理学的基本理论知识及临床医学、护理学的基本技术, 掌握护理急、慢性和重症病人的护理原则、技术操作、专科护理和监护技能, 并能够应用护理程序对服务对象实施整体护理; 具有社区健康服务、护理管理和护理教育的基本能力

小结:

通过对自己专业的分析: 我根据自己的职业兴趣和个人能力, 我希望能最终成为一名在医学界的精英。现在所学护理学是自己梦寐以求的专业。做一个护士, 是我的志向! 我做事小心谨慎, 认真负责, 果断勇敢。与护士的要求比对, 发现自己很适合这个职业。

根据就业形势, 对于自己职业规划大体有两条路径可走, 一是提高自己临床操作能力, 尽早进医院相应科室; 二是提高自己理论的水平, 积极寻找研究课题, 为自己*深造做好准备。从学习程度上来讲, 我现在更重要的是学习临床技能, 做一个社会实用性人才! 在挑选医院的同时, 考虑实际情况与自己能力, 做出最明智的选择 (选择的医院主要是能为自己以后发展提供机会, 而不是工资高低、工作地点优劣)。明确的说, 自身更看重发展前景而不是待遇、环境问题!

第四章 确定目标

明确而坚定的目标是赢得成功, 有所作为的基本前提, 因为坚定目标的意义, 不仅在于面对种种挫折和困难能不屈不挠, 抓住成功的契机, 让梦想一步步成为现实, 更重要的还在于生处逆境能产生巨大的奋进激情, 是自己的潜能得打最大的发掘和释放。

我的职业规划总表:

	开始时间	终止时间	总的目标
短期目标	2011.9	2018.6	优秀毕业生, 获得硕士学位, 找到工作
中期目标	2019.7	2027.6	中级主管护师, 副主任护师
长期目标	2028.7	2041.6	主任护师, 得到广泛认可

第五章 职业定位

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配, 即人职匹配。人职匹配是将个人的主观条件(如个性心理、技能、经验等)与从事的职业岗位的要求相比较, 帮助个人寻找与其个人条件较为一致的职业, 最终达到人与职业的最佳匹配的过程, 实现人职匹配的和谐就业。

一、SWOT 分析

(一) 内部环境的优劣势

优势因素

1. 有较强烈的成就动机, 确定目标便日夜兼程, 全力以赴
2. 细心, 善于观察生活, 善于学习
3. 善于从错误中总结经验
4. 较强的学习、适应能力
5. 头脑灵活, 有较强的发展意识、逻辑推理能力比较强
6. 有注重团体精神, 创造性地解决问题的技能
7. 具有克服困难的勇气, 独立自主, 能以个人工作并且全神贯注
8. 能够客观地分析和处理问题, 而不是感情用事
9. 对自己要求严格, 有着强烈的上进心

弱势因素

1. 有时易冲动
2. 较主观、易固执己见
3. 虚荣心较强
4. 对别人的信任度不够
5. 心里不稳定、不成熟
6. 缺乏创新意识
7. 做事过于感性, 容易被别人的情绪影响
8. 毅力仍然有些不足, 有时做事会半途而废
9. 做事情有时太跟随自己的想法, 一意孤行。
10. 专业知识技能学习的不够深入
11. 社会实践不够、社会阅历不足
12. 缺乏长信意识

外部环境的机遇和挑战:

机会因素

1. 学校比较注重个人素质能力的提高
2. 社会安定, 中国经济形势较好, 人才需求进一步扩大
3. 专业的社会需求量大、国家政策支持
4. 家庭住址与工作地址很近
5. 所在学校与工作单位关系密切

威胁因素

1. 实习地点选在目标工作地，玩意表现不好，便会很棘手
2. 各种突发因素（天灾、人祸、战争）
3. 站也只是结构有待合理化及系统化
4. 就业单位对毕业生的要求提高
5. 社会竞争残酷，人才济济

（一） 职业定位：

职业目标：主任护师

职业发展路线：初级护师—中级主管护师—副主任护师—主任护师

职业发展性质：走技术路线

职业可能：85%

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及客观条件（如个性心理、知识、技能、经验等）与打算从事的职业岗位的要求相比较，帮助个人寻找与其个人条件较为一致的职业，最终达到人与职业的最佳匹配过程，实现人职匹配的和谐就业。

二、职业机会评估

1、职业爱好：自己喜欢与不喜欢做的事情

爱好：喜欢能让自己静下心来的工作环境，能自己控制、安排的工作，跟人打交道的工作。

不喜欢：机械性重复的工作，也不喜欢没有计划没有收获的忙乱，不喜欢应酬和刻意的事情。

2、学习能力：学习速度、学习深度、特长的学科

优势

有浓厚的学习兴趣和一定的实力，
逻辑性和条理性较好，

弱势：

工作、学习有些保守，学习速度较慢；
口头表达有时过于细节化，不够简洁；
创新能力有待提高。

3、工作态度：对工作执着上进的程度

优势：

做事认真、踏实，生活态度积极，善于发现事物和环境积极的一面；
有责任心、爱心，并且喜欢工作；
心思细腻，考虑问题比较细致、周到。

弱势：

竞争意识不强，冒险精神不够，对环境资源的利用不够主动，也就是快速适应环境的能力不够；

做事不过果断，尤其作决定的时候容易犹豫不决；

做事有时拖拉，不够雷厉风行。

4、与人交往能力：交往意愿、交往范围、交往深度、合作经验

优势：

待人真诚，善于开导别人

弱势：

对应酬不感兴趣。放不开，不乐于与人交往和沟通

三、职业定位结论

职业目标 主任护师兼护理学专家

职业发展路线 初级护师—中级主管护师—副主任护师—主任护师兼护理学专家

职业发展性质 创新型

职业可能 85%

第六章 实施策略

我要一步一步往上爬，等待阳光静静看着它的脸，小小的天有大大梦想，重重的壳挂着轻轻的仰望。我要一步一步往上爬，在最高点乘着叶片往前飞，小小的天流过的泪和汗，总有一天我有属于我的天。

我的职业生涯时期分为5个阶段：夯实基础阶段、探索积累阶段、职业攀岩阶段、发展成熟阶段、发挥余热阶段

一、 夯实及基础阶段(大学期间)

思想方面 拥有高尚的道德情操，成为一名优秀的党员

技能方面 获得计算机二级证书、英语六级证书

能力方面 进一步提供交际能力、口头表达能力、组织能力等

学习方面 扎实掌握护理基础知识，拥有娴熟的操作能力以及继续深造

实施策略

大一上学期

掌握系统及解剖学以及其他专业基础知识

获得英语四级证书

大一下学期

加强计算机 vfp 的学习，获得江苏省计算机二级证书

获得英语六级证书

加强自己在专业知识上的学习，掌握并熟记病理生理学等知识

大二

参加有关活动，加强学习，取得优异成绩

大三

搞好见习工作，为考研做好相应的准备

大四

搞好实习工作，准备考研

二、 探索积累阶段（25-30岁）

目标：积累丰富的临床经验

收获：学习科研步骤、科研的思路、科研规则，深入临床实践，关注临床工作中的点点滴滴，积极发现问题、解决问题

历程：1. 进一步巩固专业基础知识，积累丰富的临床经验，开阔视野，扩充社会、科学、自然、科学等多方面的知识

2. 做一个有心人，发现临床中的问题，和其他医师合作完成科研课题

3. 广泛阅读、丰富自己专业技能和思维方式

4. 提高英语水平，其他相关领域、交叉领域

三、实施策略（31-39岁）

收获：继续积累临床经验，提高科研能力，成为主任医师

历程：1. 大胆工作，小心求证，积极向前辈学习知识经验

2. 积极参加学术交流，丰富自己的专业技能和素质

3. 参加锻炼，多读书

四、发展成熟阶段（40-50岁）

目标：成为护理学专家

实施策略：1. 承担一定的科研项目，撰写科研论文

2. 参加学术活动，把握行业发展方向

五、发挥余热阶段（退休及以后）

目标：维持成就，发展第二兴趣，参加社会公益活动

实施策略：1. 学会接受人到老年各方面能力的退化

2. 评估自己的职业生涯，着手计划退休

第七章 评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

（一）.评估的内容

职业目标评估：

假如就业环境与目标不同，那么我选择是因环境。

假如自身能力无法达到目标，那么我选择重新制定适合自己的目标。

假如自身能力可以达到目标，受外部环境的暂时束缚，那么我选择坚持，坚持，再坚持。

职业路径评估：

如果我发现我不适合做护士，我选择谋求新的发展方向。

如果工作前期我发现我不适合做初级护师，我选择通过请教前辈，学习等方法适应职业的需求。

如果工作后期我发现我不适合做初级护师，我选择提高自身修养，直到适应该项工作。

实施策略评估：

如果我的职业生涯规划路线不适合或者不奏效，我选择根据职业调整路线，踏上另一番职业之旅。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大且感觉无法承受，我选择请假，到外地散心修养。

如果长时间过度劳累或者压力偏大且感觉无法承受，我选择尝试接受，实在不行，改变路线。

其他因素评估：

如果身体出现重大疾病，我选择辞职，带调理好身体之后，再度就业。

如果家庭法身重大变故，我选择酌情选择工资较高的工作就职或者抵押贷款。

如果经济状况不足以维持整个家庭的开支，我选择尽量缩减开支，同时寻找第二份职业填补家用。

(二).评估的时间

在一般情况下，定期（半年或一年）评估规划。

当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

(三).规划调整的原则：

因时而动、随机应变，有针对性，实事求是

第八章 结束语

很多人都说，人生像一场戏。但我认为，真实的人生没有办法像演戏一样，戏演得不好可以重演，但真实的人生走歪了就不能“重演”。

因此，人生规划对于人的一生来说至关重要。生命无法再来一次，一个人也没有权力去选择自己的出身，但是个人生涯是可以改造的，我们人生的剧本是可以自己编写的。职业是跨越一个人一生的事业，规划职业其实也就是在规划自己的一生，认真规划，并加以实施，你的人生便会充实。但只会说华丽的言语是没用的，只有用实际行动才能取得成功。我相信一份耕耘，一份收获。我，期待收获的季节。

最后以一句话结尾

含泪播种的人一定能含笑收获！