

职业生涯规划书

张冉

职业规划第一部曲----自我认识

一、个人基本情况	2
(一) 个人以及他人的评价	错误!未定义书签。
(二) 个人人格特性	错误!未定义书签。
(三) MBTI 测试结果	错误!未定义书签。
(四) 个人气质量表	错误!未定义书签。
(五) 职业兴趣测试结果	错误!未定义书签。
(六) 职业价值观	错误!未定义书签。

职业规划第二部曲---职业认知

一、社会环境评估	3
二、行业环境分析	3
三、自身环境评估	错误!未定义书签。
四、学校环境评估	4
五、职业发展机会评估小结	4

职业规划第三部曲----职业目标和行动计划

一、职业生涯目标的确定	4
二、职业生涯发展具体计划与措施	4

职业规划第四部曲----评估调整

一、职业生涯规划评估标准原则	错误!未定义书签。
二、职业生涯规划职业调整	错误!未定义书签。

一、自我认知

（一）性格特征

经过 MBTI 职业人格测评，我的关键词是“感觉、思考、判断”。我喜欢安静，做事严谨，天生很独立；务实而富有逻辑，责任心强，遵守诺言，是可以信赖的人；对细节有很强的记忆力和判断力；善于聆听并喜欢事情被切实而清楚地安排好。但可能会陷入工作的细节和日常操作中，忽视了总体情况和一些其他问题；对有些新思想持怀疑态度；善于逻辑分析，有时会把自己的观点和传统的处事方式强加于人，阻止别人采用创造性的新方法。

经过 DISC 人格测验，我的主导行为风格是 CS 型，可以被大致描述为“调解者”的类型。通常生性和善，关注细节。关心别人，并在工作中一丝不苟，需要有安全感的稳定环境。一般会仔细地思考问题，会权衡决定对于他人的影响，基于数据与事实去影响他人。处理问题需要时间，非常敏感，不能很好地应对批评，因此通常设法做到最好。也经常隐藏自己的情感。易于感受到挫折与气馁；在压力下，通常带有负面的或“灾难化”的想法，有可能时常经历内心的挣扎；虽然有着固执的一面却不愿直面表达。

（二）职业兴趣

根据职业兴趣测验报告，你更倾向于从事社会型、艺术型和企业型的职业。我希望工作环境是和谐相待、互相帮助、和睦相处；非常鼓励创意以及个人的表现能力；鼓励感性与情绪的充分表达，不要求逻辑形式；需要展示自己的经营、管理、劝服、监督和领导才能，并实现机构、政治、社会及经济目标；非常强调自信、社交手腕与当机立断。

（三）职业价值观

我最看重的三种职业价值要素为安全稳定、经济报酬和成就满足。首先，希望在工作中，不管自己能力怎样，都有一个安稳的局面，不会因为奖金、工资或岗位变动等经常提心吊胆。

其次，希望通过工作获得优厚的报酬，使自己有足够的财力去获得自己想要的东西，使生活过得较为富足。最后，希望能及时看到自己工作的成绩，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事。

(四) 自我分析小结

我希望我能做到下面这些：

- 1.关注重要的细节，避免总是丢三落四
- 2.认真选择一个目标，善始善终，以免浪费时间和挥霍自己的天赋。
- 3.尽量使自己的新思路现实，可操作。同时提升时间管理能力。

二、职业认知

(一) 社会环境评估

关于医学生就业现状，许多与人的生命、健康、体育、康复有关的预防、保健、咨询、经营、推销、审核等单位将蓬勃兴起。事实上，在药品推销、医疗保险、医疗咨询、医疗器械推广等方面的成功人士，不乏大量的医学毕业生，所以说医学生就业现状还是比较不错的。

(二) 行业环境分析

十分突出的问题是人才分布不平衡。一方面是尽管大中城市的大医院人才饱和，但毕业生还都想往里挤。另一方面是小医院、街道医院、乡镇医院缺乏人才，可毕业生又不想去，临床的本科就业是比较困难的，好医院进不去，差医院不想去，造成了比较尴尬的局面。目前国内各高校临床医学专业学生在五年学习期间，除了要学习医物理学、人体解剖学、组织学等知识以外，还要掌握医学免疫学、医学心理学、神经病学、精神病学的理论。临床医学专业对学生的身体条件有一定的要求。但是在应聘时，不少医院都要求求职者具备复合型能力，不仅要对外科熟识，动过多例手术，而且还要在内科或者是专科干过几年，需要一定的工作经验。现今社会对从事医生这一职业的毕业生的文凭要求和技能要求都在不断地提高中。

（三）学校环境评估

我就读于武汉大学医学部，原湖北医科大学，创办于 1943 年，2000 年合并入武汉大学。是新加坡卫生部门承认的八所中国大陆医学院之一，也是入选“卓越医生教育培养计划”的医学院校之一。于今年刚刚通过国际临床医学专业认证八年。有一支教学、医疗、科研水平较高、结构合理的人才梯队。设有一级学科博士点、博士后科研流动站、国家重点学科、省级重点学科若干。已承担国家、省部级科研课题近 1700 多项，取得重要科技成果 450 多项。“拔尖创新医学人才培养改革试点”、“五年制临床医学人才培养模式改革试点”和“5+3”临床医学人才培养模式，被列入教育部、卫生部“卓越医生教育培养计划试点项目”。重视国际合作办学，与美国、法国、德国、日本等国多有交流合作。附属医院——武汉大学人民医院、武汉大学中南医院、武汉大学口腔医院均是全国三级甲等医院。

（四）职业发展机会评估小结

综合以上多种环境评估，对于自己未来的就业形式持相对乐观的态度。随着生活水平的不断提高，人们越来越关注健康问题，未来对医生的需求会不断增长，但是现在临床医学专业扩招明显，医学生的人数一届比一届多，所以在保持乐观态度的同时仍要处于一定的紧张感之中。现阶段最重要的事情就是认真学好专业知识，掌握临床技能，拥有扎实的基本功，能力的培养是关键，只有真本领才能不断取得本职工作上的进步。

三、职业目标

以七年本科及硕士阶段的临床医学专业知识为起点，攻读定向博士学位，毕业后通过规培和相关职业资格考试，最终成为一名真正能给病人治好病的专科医生。

四、行动计划

时间 跨度	总目标	分目标	策略和措施

2014 年 9 月 -201 9年9 月	完成本科生 阶段的全部 课程	<ul style="list-style-type: none"> ①大二上学期通过英语四级。 ②大二下学期通过英语六级。 ③争取每一年获得一等奖学金。 ④成绩始终位列专业前十。 ⑤在学生会磨练两年，参与各种活动，争取志愿者机会，进行社会实践，提高综合素质。 ⑥考取驾照。 ⑦加入实验室的科研小组，申请大创项目。 ⑧争取成为心仪导师的研究生。 ⑨入党。 	<ul style="list-style-type: none"> ①大一以适应大学生活为主，尽快适应大学的生活节奏和学习方式。 ②医学专业知识的学习必须从大一入学以专业学习和掌握职业技能为主，并且注重提高个人动手操作能力，实现专业知识与动手能力的同步提高。 ③逐步提高自我的沟通能力 ④大四着手准备本科生结业的考试，以及找导师的准备。
2019 年 9 月 -202 1年6 月	完成研究生 阶段的课程， 硕士毕业之 后，出国攻读 博士学位。	<ul style="list-style-type: none"> ①以优异的成绩硕士毕业。 ②通过出国要求的托福考试及 GRE 考试。 ③学习二外法语。 ④争取到国外（最好是美国或加拿大）的博士 offer。 ⑤七年毕业之际，攒下 20000+ 存款。 	<ul style="list-style-type: none"> ①研究生阶段注重培养自己的研究能力以及思辩能力。 ②更进一步提高自我的面试技巧与人际沟通能力 ③学习时注重将临床技能与专业知识进行牢固的结合 ④抓紧时间与机会，更好地适应社会环境以及工作节奏。

<p>2021 年 9 月 -202 5 年</p>	<p>完成博士生阶段的课程, 顺利在国外博士毕业; 完成住院医师规范化培训, 并回国找到心仪的工作。</p>	<p>①顺利拿到博士学位, 通过医师资格考试, 顺利获得《医师执业证书》。 ③接受住院医师三年规范化培训, 获得《住院医师规范化培训合格证书》。 ④发表 SCI 论文。</p>	<p>同上</p>
<p>2025 --20 50 年</p>	<p>①在工作岗位不断升职 ②在职进修, 获得最新专业知识。 ③在一定专科领域有建树。 ④在业界赢得良好的口碑, 得到患者的信任。</p>	<p>①顺利通过主治医师开始, 并在医院内受到医院聘用为主治医师。 ②顺利被聘用为主治医师五年后, 能够顺利通过副主任医师考试, 并能顺利获得医院的聘用。 ③顺利通过主任医师考试, 并能够获得医院的聘用。</p>	<p>①开始着手准备主治医师考试, 在工作后的五年期间内, 至少发表一篇省级或省级以上论文。 ②在成为主治医师五年期间至少发表三篇省级或省级以上论文。 ③选择进修点, 不断进行知识的扩充与巩固。 ④在成为副主任医师五年期间内, 至少发表三篇国家级论文。 ⑤不断学习, 及时更新医学知识, 关注最新的医疗技术以及观点。 ⑥做到术有专攻, 能在一定专科领域取得成绩的关键是要求自己在本领域精益求精, 不断进取。</p>

五、评估调整

职业方向的调整时职业生涯成功的关键。如若之后个人正确认识到自己在职业的选择上存在错误时，应当及时纠正错误，及时调整职业方向，更利于未来更好的发展。

策略和措施的调整是不断发展职业的必要途径。根据自身的需要以及社会的需要，及时参加技能培训、学习进修、实践锻炼等。这些策略和措施必须细化才有其实际的意义。

时间的调整也是职业规划中常常出现的问题，对于未能完成的目标要及时找出原因并重新调整时间，及时地制定出时间表能将未能准时完成任务对之后任务的影响程度降到最低。

行为和心理的调整能使自己保存最佳的心理状态。心态的调整能及时地应对职业发展过程中带来的一些不利心理变化，全面提高抗挫折能力以及保存乐观心态。

职业生涯规划是个动态的过程，需要因地制宜、因时制宜，才能与时俱进，及时适应职业的需要。有效的职业生涯规划是在不断评估调整中完成的。