

康复专业的职业生涯规划书

康复专业的职业生涯规划书 1

第一部分：自我评估

1、自己的优势：拥有强健的身体，有较强的忍耐性，做事认真负责，遇事急而不乱，待人友善，动手能力强。

2、自己的弱点：口才不太好，记忆力较差且不擅于和陌生人交流。

3、兴趣爱好：踢足球，羽毛球，学医等等。

4、生活中成功经验的盘点：在与人交往的同时让我学到了很多为人处世的道理，在帮助他人的时候不仅给他带来了方便而且也给自己带来了快乐。

5、生活中失败的教训：在一次辩论赛的时候由于自己太紧张，导致失去了一次锻炼的机会。

6、决自我盘点解中的劣势和缺点：充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

第二部分：职业分析

1、社会环境分析：

我国现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，社会就业率不高，反而失业率有上升的趋势，所以就业环境不是很好，尤其是学医的形势更加严峻。而现在的我只是一名普专生，深知就业的困难，因此，我必须努力学习专业技能，拓宽自己的知识面。

2、职业环境分析：

随着时代的进步，历史的发展，人们对医疗水平的要求越来越高，虽然医生这一行业的需求量相应提高，但是我们普专生的就业形势是很不理想的。尤其是我们临床专业的学生。

第三部分：职业规划

1、第一年：实习能否给自己一个固定的工作还要靠自己努力，凭借自己年轻的优势去自己梦想中的地方闯闯，争取找到可以在编制内的工作。努力将自己的才华和能力证明给大家看，争取做一名出色的临床医生。

2、第二年：给自己定个新的目标，尽量在事业上勇攀高峰。在生活上要考虑个人问题，争取在3年内买套房子，把父母接来生活。

3、第三年：再攀事业的高峰，专心做自己的医生。

4、第四年：争取改善生活质量，购置一套房子。工作上争取晋升。

5、第五年：稳定工作，接父母来生活，在父母的帮助下争取把房子换成两室。28的年龄应该考虑结婚了，给自己个完美的家庭。

6、第六年：准备考研的复习工作，或者学习其他的专业给自己更大的发展空间。

7、第七年：开始为自己的理想行动，在做好自己的工作之余给自己充电。

8、第八年：考虑要孩子，给自己的生活添一种色彩。

9、第九年：照顾孩子，正常工作，家庭放在首位。

10、第十年：创造自己的医院，进而为人们服务终生。

第四部分：结束语

梦想总是美好的，现实却不一定如意，所以我们只有梦是不够的。在现在我能做的就是好好学习，掌握扎实专业知识。还要锻炼自己的综合能力，因为近

年来用人单位的择才标准经历了很大变化——从最初专看学习成绩，到慢慢注意学生的爱好特长，现在则是最关注学生的综合素质，尤其是创新精神和实践能力。

作为医生这个特殊的行业，实践能力更是我们需要锻炼的技巧，所以要加强实践。在学习之余，给自己找个医院实地观察和学习，很多临床经验使我们在书本上学不到的。

对于工作后的我们，更应该发挥自己长处，利用我们的知识和行动服务于病人，并虚心和老医生学习临床经验，医生是个要不停学习的职业所以我们不可以放弃学习的时间，利用自己的年轻给自己充电。现代社会对人的能力提出了较高的要求。现代社会要求人具有很强的能力。包括：思维能力、动手能力、组织能力、交往能力、管理能力、综合能力、创造能力，等等。也就是说对人的能力的要求呈现出多样性，且每一种能力都有更深层次的要求。所以现在的人才不再是那些读死书的秀才而是多才多艺的万事通。所以我们在专业上应该是样样精的同时对于其他的我们可能用的到的专业知识也要样样通。这样才能适应社会的发展而不被淘汰。

总而言之我们应该珍惜青春时光，用知识和能力武装自己，为自己的未来做好准备，迎接每时每刻的挑战！

康复专业的职业生涯规划书 2

引言

职业生涯规划是对自己一生职业发展道路的设想和谋划，是对职业前途的瞻望，是实现职业生涯的前题。正确的生涯规划可以帮助我们目标正确的发展自己，只有不断追求和改善自己才会成为成功者；可以帮助我们扬长补短，了解自己的短处，才能改进自己、提高学习的针对性、实效性，只有制定出符合自己发展的职业生涯规划，才能把命运把握在自己手中，才能实现自己的职业理想。

自我评价

我是一个来自湖南本地的女孩，性格活泼开朗，一个平静的外表下有一颗火热的心，喜欢与朋友打打闹闹，安静时喜欢看书、喜欢在书的海洋中遨游，我是一个十分倔强的女孩，只要是我认定的事我就一定要把它做到，认定了就一定要坚持下去。

环境分析

1. 家庭环境：家中并没有从事医学这方面的人，但是家人都很支持我读护理这个专业，因为护理专业不仅对我个人有好处，同时也可以给家里带来一定的好处，所以在家庭环境方面是没有阻力的。

2. 社会环境：中国政治稳定，经济持续发展。在全球卫生事业发展迅速的形势下，中国卫生事业也在突飞猛进的发展；

3. 卫生职业特殊社会环境：由于中国的卫生事业的发展需要更多的高素质、高技术、高能力的医学人才，特别是临床经验丰富的老师

4. 行业环境分析：就中国的医疗体系中，医护比例而言，中国仍需要大量的临床护理工作者，如今，老龄化现象日益严峻，所以老年服务这方面的需求会很大。

目标确立

短期目标：

1) 大一、大二这两年争取过完英语四级

2) 在学校学好理论知识，在外实习期间将理论付诸实践争取专升本

3) 考到护士资格证

长期目标：

1) 实习后我将进入一家医院从护士做起，在前两年考取护师资格证，有机会的话考研究生

2) 第六年升为主管护师，提高自己的学历

3) 从事主管护师后工作五年争取升为副主任护师

评估与调整

1. 评估的内容

1) 职业目标评估。（是否需要重新选择职业？）

基本不需要，如果有更好的机会的话可以考虑再次选择职业

2) 职业路径评估。（是否需要调整发展方向？）

基本不需要，如果有更好的机会的话可以考虑改变发展方向

3) 实施策略评估。（是否需要改变行动策略？）

基本不需要，如果有更好的机会的话可以考虑改变行动策略

4) 其他因素评估。（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）

2. 评估时间

在一般情况下，定期（一年或半年）评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则

1. 清晰性原则：考虑目标措施是否清晰明确？实现目标的步骤是否直截了当？

2. 变动性原则：目标或措施是否有弹性或缓冲性？是否能依据环境的变化而调整？

3. 一致性原则：主要目标与分目标是否一致？目标与措施是否一致？个人目标与组织发展目标是否一致？

4. 激励性原则：目标是否符合自己的性格、兴趣和特长？是否对自己产生内在激励作用？

5. 全程原则：拟定生涯规划时，必须考虑到生涯发展的整个历程，作全程考虑。

总结

自己现阶段随制定了自己的职业规划书，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变得更成熟，使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

我们要正确的认识自己，有正确的评估自己各方面的能力，更要认清现实，结合实际。实现目标的历程是需要付出艰辛的汗水和不懈的努力，我们要有越挫越勇的气魄，最终我一定会成功。

康复专业的职业生涯规划书 3

一、大学的四年规划

（一，20 岁至 23 岁）

方向：临床医生

总体目标：完成本科的学习，获得学士学位，考上研究生

二、社会环境分析结果

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。

2、医生职业特殊社会环境：

现在医生职业存在饱和状态，即供过于求的状态。医学也越来越发达，要学的东西自然也愈来愈多，这使得很多本科毕业生要继续教育，争取拿到硕士甚至博士学位，新政策的颁布更使对医学生的学历要求增高。要想以后找到好工作就必须自我增值，多学点东西。

三、个人分析与角色建议

1、个人分析：

(1) 自身现状：

有较强的学习愿望和学习能力，能吃苦耐劳，对所学的知识掌握地较扎实。英语四级已过，准备过六级。准备多看点课外的知识充实自己，多学点东西。

2、角色建议：

父亲：“要不断学习，不断充实自己”“任何时候都不能骄傲也不能气馁”

母亲：“要学会宽容”

老师：“聪明、有上进心、勤奋、乖巧，缺乏社会经验，还要磨练”

同学：“有较强的学习能力，适合学医，做医生”

四、职业目标分解与组合

职业目标：一个优秀的妇产科医生。

1. 一：

完成教材的内容，争取考得好成绩，通过英语六级考试。

2. 一：

边学习边见习，通过理论和实践相结合，把理论学得的知识运用到实践中，
做好一个医生做好铺垫

3. 一

到一家医院实习，通过实习具有一定的实践经验。顺利完成毕业论文，顺利
毕业，获取学士学位。尝试一下考研，如果考上就读书，完成学业，如果考不上，
就去找一家医院工作，到第二年再考。

五、成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，
即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本
身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为可以理解的。在28岁之前一定要
有自己的家庭。

六、职业生涯规划实施方案

差距：

1 作为临床医生所必须的理论 and 实践能力；

2、快速适应能力欠缺；

3、身体适应能力有差距。

4、社交圈太窄。

七、缩小差距的方法：

1、教育培训方法

(1) 充分利用本科毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间：长期

(2) 充分利用学校给学生提供的实习和见习机会，争取更多的学习机会。
时间：长期

(3) 攻读硕士研究生学习机会

2、讨论交流方法

在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

3、实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠 6—8 小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

本人对于职业生涯规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想

没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

4

一、自我分析

专业概况：预防医学的课程主要有基础医学、临床医学的专业课，自己的专业课有：统计学、卫生毒理学、流行病学、职业卫生与职业医学、环境卫生学、食品营养与卫生学。

结合人才测评报告等分析方法，我对自己进行了全方位、多角度的分析。

我的人才素质测评报告中，职业兴趣前四项是社会型(8分)、企业型、现实型、研究型(7分)。

报告分析显示，社会型的人喜爱训练人、治疗、教育人的活动。他们具有教育能力和善于与人相处等人际关系方面的能力，这种类型的人适合于做教员、咨询、社会工作者等以与人接触为中心的社会服务性工作，其人格特征是社交的、爱帮助人和善解人意的。

在我自己看来：我的社交能力一般，并不能在与陌生人的交往中占据主导地位；性格上具有内外向的双重特点并倾于外向但有时有点情绪化。关心他人不知道方法，易与他人发生摩擦，而自己却不知道，而且不善于表达自己的情感。但我对生活 and 对待他人总是充满热度，有着主动乐观的态度。总的来说，我的性格相对较符合社会型的特征。

二、职业分析

参考人才素质测评报告建议等途径方法,我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

1、家庭环境分析

经济状况:父亲是公务员,总体经济情况较好。

家人期望:我的体质不算很好,所以父母都希望我通过对中药的学习来调养自己以及家人的身体。

家庭文化及影响:我的家人对传统医学都非常信赖,小姨是学习中药学的,外祖父舅舅母亲也对养生方面很有研究,这使我对中药学和传统医学有着极高的热度。

2、学校环境分析

学校特色:我们大学的校名就是“湖南中医药大学”,而中药学又是其中开办历史最久最有经验也是在各类中医药学校中最具权威的专业。

专业学习:中药学是医药学同中国传统文化的统一,发展空间大发展潜力大,社会需求量大市场广阔。

实践经验:我校拥有1.4亿元实验器材,8所省内知名的附属医院,创建了具备二级甲等中医医院临床基本诊疗技能训练条件的“模拟医院”,为我们的实践提供了优良的物质基础。

3、社会环境分析

就业形势:中药学本科就业方向大致分为如下几种:

从政:政府机关部门,如到各级药监局,中医药管理局作公务员;

学术：教科研单位，如到中医药类大中专院校作教师、科研院所作实验研究人员；

基层：医院、药店、药厂，如到各级医院药房、制剂室作药剂师、各医药企业内部或其下属药店作管理人员、各药厂作技术员等；

经商：医药公司作销售代表。

就业政策：在现阶段中国的药品市场西药略占主导，但中国传统医药正呈上升趋势。国家已放宽对中医药的政策，并加大对中药科研的投资。

竞争对手：竞争对手主要为同专业以及相关专业的药学、制药工程、药物制剂学科的人才。

4、职业环境分析

三、行业分析

(1)行业现状：随着经济的发展，人们对健康的重视，医药行业的发展前景可观。随着中国文化在国际上的风靡，中国传统医学在世界医学界也越来越被重视。目前，中国已经具备了比较雄厚的医药工业物质基础，医药工业总产值占GDP的比重为2.7%。

(2)发展趋向：传统医学地位的提升自然带动中药的发展，学习中药学的人才也越来越受到社会的重视，但“以药养医”这样影响医药产业发展的体制仍然不能消除。

(3)人业匹配：中药地位的提升使各企业、药厂对掌握此技术的人才更为看重，在国有大中型企业、国内私营企业及外资企业对这类人才的薪酬待遇都十分优厚。这也带动了中药学的发展，为企业和人才及广大人民带来实惠。

一、导语

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。

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努力学习各种临床技能，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：。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($M=P \cdot I \cdot D \cdot T/S$)，到，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。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/42812600042006024>