

2017年护士个人职业规划【1】

前言

不少人全部曾经这样问过个人：人生之路到底该如何往走?记得一位哲人这样说过：走好每一步，这便是您的人生。人生之路说长也长，由于它是您一生意义的诠释;人生之路说短也短，由于您生活过的每一天全部是您的人生。

我们每个人全部在设计个人的人生，全部在努力实现个人的梦想。连我们成长的道路上一直扮演着各种不同的角色，职业生涯便是人生自踏上工作岗位之日起到退休所以工作的综合，职业选择是一项复杂的工作，舒适的工作环境，高薪的回报，和谐的人际关系，能充分展示个人的才华，实现人生价值的。

人生能否成功，受到许多的因素的影响，也有许多的不确定因素，但是，找准池塘钓大鱼道出了合理选择职业是人生成功的关键和前提，影响职业生涯的因素是多方面的，有个人素质，心理等主观方面的疑问。也有社会环境，机遇等客观方面的疑问，他们相互关联，相互影响，但是。最根本的在于个人素质与努力的结果。

我们每个人全部会随着年龄的增长而慢慢长大，从学校出来后面面对的便是一个充满竞争的社会。只有努力适应这个社会，投入到职业世界中。

我们只有正确的认识个人，认识职业生涯基本历程，树立职业生涯规划理念，使个人的职业生涯快乐并成功。

第一章、认识自我

一.自我剖析

1.个人优势：有上进心和责任心，认真而持久的做好每一件事;有很强的好奇心，爱研究新奇事物;自我控制本事强，能够很好的把握个人的娱乐时间和学习[时间](#);对待每一件事认真而又自信，我的性格活泼开朗，爱与人交往，以诚待人。在大众面前有点约束，但能现实个人的本事，发表个人的看法。

2.个人劣势：有时候太过于追求完美;主持[经验](#)缺乏，专业技术方面不精练，遇到大的事情没有主见，经验不足，在大众面的有点约束。

二.他人评价

1.优点:

- (1)父母家人评价：做事努力认真，有爱心和责任心。
- (2)老师领导评价：对待工作认真，做事积极。
- (3)同学朋友评价：温柔，乐于助人，想象力丰富，待人友好，工作负责。

2.缺点:

- (1)父母家人评价：脾气不太好、懒。
- (2)老师领导评价：做事要沉稳。
- (3)同学朋友评价：主持经验缺乏，在大众面前过于约束。

三.人才测评

我的职业兴趣类型为：自主/独立型。

这类人期望随心所欲安排个人的工作方式，工作习惯和生活方式。他们追求施展个人本事的工作环境，实现自身价值，摆脱组织的限制和制约，他们宁愿放弃提升或工作发展机会，也不愿意放弃自由与独立。对于计划独立自主开创未来的我来说，会是表现自我的一种方式。

明确个人的职业定位，即可让个人

成功的达成目标!

第二章、职业认知

一.便业环境分析

护理专业在我国的发展

已有近百年的历史，尤其十余年来，护理专业在我国获得迅速发展，护理教育逐渐从中等教育到高等教育，并已逐步形成以专科层次为主的护理教育体系，理专业理念在不断更新;护理科研水平在不断提高;整体护理的模式在广泛应用;循证护理的实践在兴起;护理管理人员的视野逐步开阔，护理专业的范畴也在逐渐扩展。随着人民群众物质生活水平的提高，威胁着人的疾病谱的改变。人群年龄结构的变化以及人们健康意识的增强，迫切需要提供多层次、多形式的服务。我国加入 WTO 后，国际间经济往来和文化交流日益频繁，尤其是沿海经济发达地区，需要更多的具有涉外护理本事的护理人员。

二.目标环境的分析

现如今护士这个职业很稳定，收入也很平均，多学习技能以后在城市找到好的医院拿高薪，为将来的事业努力奋斗!

三.我的职业倾向

随着我国向老龄化社会转变，将来从事老年医学的人将走俏。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。

四.SWOT 分析

SWOT 是表示优势、劣势、机会和威胁

优势：乐观、开放、遇事有主见、身体素质好、语言表达本事强、与人和睦相处。

劣势：遇事不耐心、竞争对手差、缺乏社会经验、

机会：高一级职位的补缺等、新的岗位或岗位的设置、

威胁：不爱个人这种性格的人来担任端直上司、不爱被约束、单位走向衰落、

运用 SWOT 分析法进行职业生涯机会评估时，我要尽估计的对面临的各种职业发展机会进行评估。然后，确定职业生涯目标，选出最优发展机会。

第三章、职业选择

一、职业认知

护理学是一门自然科学和社会科学相互渗透的综合性应用学科，它以基础医学、临床医学、预防医学、康复医学及相关的社会、人文科学理论为基础，形成其独特的理论体系，应用护理技术和护理艺术，为人们的生老病死这一生命现象的全过程提供全面的、系统的、整体的服务。

护士承担着救死扶伤、保护生命、防治疾病、减轻痛苦的专业职责，在构建和谐医患关系中发挥着重要作用。

二、职业选择

(1)成长阶段--少年时期

(2)学习阶段--青少年期

(3)确立目标阶段--中青年时期

(4)努力工作阶段--中年时期

(5)退休阶段--老年时期

我将来走的路线：行政管理路线

三、职业目标的设定

职业目标：护士长

阶段目标：

1.【近期：在校学习期、学业有成期。时间跨度 2XX-2XX 年。目标：成为合格的优秀的护理专业毕业生。】

2.【中期：工作定位期，经验积累期。时间跨度 2XX-2XX 年。目标：成为合格的或优秀的护士长助理。】

3.【远期：事业发展期，探索创业期。时间跨度 2XX-2XX 年，目标：成为护士长。】

第四章、制定行动计划、方案、目标计划措施

近期计划考到护士执业资格证，努力考本科生考到护士执业资格证书，学习相关专业知识，在实践课努力表现多与同学、老师交流，多巩固学过的基础知识，阅读一些书籍

中期计划成为合格的护士在工作岗位上努力做到最好的，同时多瞅医药之类的书多参加医院的活动，发展个人瞅法，为人民服务

远期计划将来从事老年医学做了护士之后向保健医师、家庭护士等方面发展多瞅保健之类的书，多与老人交流，多参加实践活动，增强个人的责任感

从当前开始努力学习，执着拼搏，迎接未来社会的挑战!

第五章、评估与反馈

总的来说人生的辉煌，莫过于最大程度地发挥个人的潜能，实现人生的价值。因此，我们必须科学的了解个人的潜能和优势，了解外部环境给予的各种机遇与挑战，才能实现职业生涯的成功。我们每个人全部要有进取心、责任心、自信心，自我认识和自我调节的本事。人的一生是漫长而短暂的。年轻时的您会觉得个人的生活道路很漫长，但人过半百，您又会觉得几十年仅是转眼即逝，所以只有当前努力。

我们要想做一位优秀的护士，便要必须具备敏锐的观察本事，果断的决策本事，耐心、仔细的搞定疑问本事和职业适应本事。

世上无难事只怕有心人我一定会成功的!加油!

第六章、结束语

以上便是我对个人职业生涯的规划，现如今不管我是啥样子的，但我有了个人的规划，照着它努力地向冲，往实现个人的目标，走好每一步，走好我的人生!让我的每一天全部活得精彩而有意义!

2017 年护士个人职业规划【2】

一、确定志向白衣天使是天使的化身，是人生路上的守护神，她们的手帮助那些有疾病的人们，让他们拥有健康的快乐，她们的美好形象在我心中引航，让我深深的爱上了护理这个职业。虽然临床护理工作很辛苦，但我认为临床工作是最直接的服务于社会的方式，用我的知识和爱心救死扶伤、解除别人的痛苦是我最大的心愿。

目前，随着社会的进步和整体教育水平的提高，高等护理教育的发展促使护理人员在专业发展方面期望更多的选择和更高的目标，培养高素质的护理人才投身于护理实践，并在专业领域发挥带头人作用已成为新时期面临的新课题，而我身兼 08 年新职工与护理学硕士研究生双重角色，更感受到身上的责任与重担。无锡市人民医院这艘医疗航母为我提供了丰厚的土壤和施展抱负的舞台，我会珍惜青春时光，跟上时代发展的潮流，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，在事业上勇攀高峰医学，教育网收集整理！

戴高乐曾经说过：“眼睛所看到的地方就是你会到达的地方，伟人之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事。”人的一生中，职业生活占据了绝大多数的时间，做好职业生涯的规划与管理将对人的一生产生重要的影响，因此，要使自己的人生更精彩，首先应给自己的职业生涯做一个很好的规划。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划已经成为获得成功的一个重要利器，它有足够的难度，但又有足够的吸引力，我愿意为此全力以赴。

二、专业环境分析在全球卫生事业发展迅速的形势下，我国护理专业在教育、实践、管理、科研等层面都有突飞猛进的发展，我国高素质、高技术、高能力的护理人才也层层辈出。截至 2007 年底，全国护士共 154.3 万名，占卫生技术人员的 34%，根据 2007 年卫生部对全国 696 所三级综合医院的调查显示，护士中具备大专以上学历的护士比例占 57.5%，我国护理硕士教育起于 90 年代，现在已经基本成熟。在护理实践方面，护理工作的专业范围已拓展到预防疾病、保护生命、减轻痛苦和促进健康等方面。在临床护理领域，护理的专科化程度不断提高，许多领域都培养了专科护士，同时，社区护理、老年护理、临终关怀等护理服务方兴未艾，尤其是社区护理，2008 年“5.12”国际护士节主题为“提高社区护理品质，引领初级卫生保健”，可见社区将成为最大的护理需求市场，二级医院和社区卫生中心以及家庭护理将成为护理需求的重头市场。护理工作作为卫生事业的重要组成部分，为我们提供了若干机遇，在这个大环境下，究竟发展为教育者、管理者还是临床护理专家就取决于我们的职业胜任能力。

三、自我盘点我的优势及其使用：性格乐观豁达;做事目标明确;学历层次较高;有很强的责任感和领导能力;有很大的自信心和美好的职业向往;有强烈的团队精神和协作能力;有较强的创新意识;有较强的科研能力及自学能力;做事勤奋踏实;重视人际交往。

我的劣势及其弥补：不够客观，较主观;处事比较保守;缺乏临床实践经验;技术操作不熟练。我会在成长的过程中克服自己的缺点，认真向经验丰富的前辈学习，进一步完善自己。

四、职业规划图正确适当的目标是职业生涯规划的核心，一个人事业的成败，很大程度上取决于合适的目标，有了目标，才会有动力。有句话说得好：如果你不知道你要到哪儿去，那么通常你就哪儿也去不了，所以，当你将脚抬起走路前先明确去哪里，这至关重要。现将我职业生涯的短期目标和长期目标展示如下：

(一)2008年——2009年(第一年)

1、2008年8月—2008年12月(第一个月至第四个月)

学习目标：熟悉医院、护理部和科室的规章制度;知晓各个班次的工作流程和工作重点;掌握电子病例操作系统的使用方法。

能力目标：和科室医护同仁建立和睦友善的同事关系;能独立完成各个班次的工作内容;能积极配合护士长安排的工作任务。

行动计划：这个时期是我从学校进入工作环境，并在工作环境中逐渐社会化，实现从学生到护士转变，并为新的组织所接纳的过程。我要用饱满的精神和热情的态度投入工作，积极熟悉科室业务，使自己适应繁忙而多变的临床工作环境;上班时间和科室同事配合好工作，对不明白的地方不耻下问;利用休息时间浏览医院网页，关注医院政策和新闻动态，熟悉医院的运行机制。

2、2009年1月-2009年8月(第五个月至第一年)

学习目标：基本掌握科室常见病与多发病的诊治与护理措施;精通各项基础护理操作;能力目标：能够具有一定的社会实践和护理能力，并将理论知识与临床实践相结合，使自己在工作岗位上有所作为;不断增强护理科研素养和提高科研水平;英语水平不断提升，有一定的听、说、读、写能力。

行动计划：从实践中来，到实践中去，结合临床病人的特点查阅相关书籍，再用书本知识指导病人康复；定期参加医院和科室组织的业务学习，多与领导、同事、病人互相交流，查漏补缺；每周定期到示教室练习基础护理操作，使各项操作得心应手；广泛涉猎中英文护理期刊或利用网络资源搜寻相关文献资料，在护理核心期刊发表论文一篇；了解国内外护理学专业的最新进展，并结合科室实际情况，在护士长带领下进行相应的科研项目；努力学习好英语，每天利用课余时间，多读、多听、多练，让英语水平更上一层楼。

(二)2009年——2013年(第二年至第五年)

学习目标：熟练掌握护理“三基”内容；了解护理心理学、护理教育学、护理管理学等学科的基本理论和在工作中的应用；放眼世界先进护理技术；提升专业英语水平。

能力目标：知识广博，临床经验丰富，操作准确、效率高；培养“爱伤观念”，正确运用移情技巧，培养建立良好护患关系的能力；具备一定的临床带教能力和管理能力；充分发挥科研能力。

职称目标：主管护师职务目标：临床带教老师或护士长行动计划：加强业务知识学习，广泛涉猎相关学科书籍，参加继续教育学习和外出进修，扩展自己的知识面；不断地积累实践经验，探索科室专业技能；加强对公共关系学、组织行为学、管理学的学习，培养沟通交流能力和组织协调能力；协助带教老师完成护理实习生的带教任务，教学相长，在积累带教经验的同时，鞭策自己对专科知识的掌握；通过专门的培训班加强对公共英语和专业英语的学习；每年至少在核心期刊发表论文一篇；至少完成两项科研项目；将护理科研纳入护士公共必修课程，讲解护理科研的基本内容并提高护理人员的科研意识。

(三)2013年——2018年(第六年至第十年)

学习目标：国内外临床护理新进展；新的教学模式；护理管理模式和理念。

能力目标：个人职业能力稳步提高，责任心增强；精通本科室的业务，能独立完成临床教学任务；能够接收比较重要的工作任务，管理能力得到锤炼；能比较周全的思考和处理问题，已成为工作中的主干。

职称目标：主管护师或副主任护师职务目标：护士长行动计划：查阅文献资料，收集国内外护理动态；争取出国进修的机会，“走出去，请进来”，学习和借鉴国外先进的模式和机制；尝试不同的临床带教方法，培养

实习生的整体护理能力;以一名护理管理者的标准要求自己,在实践中积累管理经验;参加省级、国家级的学术交流活 动,发表较高水平的论文至少每年一篇,至少完成两项科研项目。

(四)2018 年——2028 年(第十一年至第二十年)

学习目标:不断推陈出新的新理论、新技术;先进的管理模式。

能力目标:成为临床护理专家或出色的管理者;积累丰富的管理经验,具有较强的组织能力、交往能力和管理能力。

职称目标:副主任护师职务目标:科护士长或护理部主任行动计划:保持积极、乐观进取的心态,重新认识环境、评估自我,寻找新的挑战,保持职业新鲜感;与兄弟医院交流管理经验,定期参加护理管理培训班;发表高质量的、引起业内重视的论文至少每年一篇;完成有影响的科研项目,获得省级、国家级甚至更高级别的奖励;参加相关书籍的编写工作。

五、结束语总之职业生涯的规划与管理是我们青年人所面临的重要问题,也是人生重要的阶段。计划固然好,但更重要的,在于其具体实践并取得成效。而计划不如变化快的今天,要使职业生涯规划划之有效,们的工作方式就要不断推陈出新,为此我们要拥有一道属于自己的职业生涯彩虹,做自己的主人,将理想变成现实,需为之付出努力。谚云:世上无难事,只畏有心人,有心之人,即立志之坚者也,志坚则不畏事之不成。坐而写不如站而行,为了我的辉煌人生,我会笑对挑战,奋力拼搏,因为我的未来不是梦,我的未来有我自己掌控。

2017 年护士个人职业规划【3】

一、前言

在今天这个人才竞争的时代,职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器,护理职业生涯规划书。对各家医院而言,如何体现医院“以人为本”的人才理念,关注员工的人才理念,关注员工的持续成长,职业生涯规划是一种有效的手段;而对于每个人医护工作者而言,职业生命是有限的,如果不进行有效的规划,势必会造成生命和时间的浪费。因此,我试着为自己拟定一份职业生涯规划,将自己的未来好好的设计一下,有了目标才有动力。

二、自我评价

我是一个当代本科护理学生，家里最大的希望是成为有用之才，平时喜欢外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，不爱运动，有时学习是“三天打渔，两天晒网”，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。

三、内外环境分析

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，医院中有护理组织发展战略、护理人力资源需求、组织护理队伍的群体结构、组织护理人员的升迁政策等等

四、未来人生职业规划目标与行动计划

根据自己所学专业，在未来应该会向护理事业发展。围绕这方面，本人特对未来十年作初步规划如下：

1、2009至2012年学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。(具体规划见后)。

2、2012至2015年

熟悉适应期：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位，职业生涯规划《护理职业生涯规划书》。

主要完成内容：

(1)学历、知识结构：提升自身学历层次，专业技能熟练。英语四、六级争取考好

(2)个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，

(3)生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，

3、2012-2017年，在自己的工作岗位上

五、调整与评估

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。