



大学生职业生涯规划书

2015年 4 月 11 日

姓 名： 李贤俐

性 别： 女

省 市： 辽宁省大连市

学 校： 大连大学

院 系： 临床学院

专 业： 临床医学

班 级： 临床142

学 号： 14351025

指导教师： 魏世红

联系电话： 13238008163

手 机： 13238008163

电子邮件： 1138113356@qq. com

目 录

前言	
一、个人档案	
二、自我认知	
(一) 自我评价	
(二) 他人评价	
(三) 测试分析	
1. 气质分析	
2. 性格分析	
3. 能力分析	
4. 职业兴趣分析	
5. 职业价值观分析	
(四) 自我认知总结	
三、职业的环境认知	
(一) 微观环境分析	
1. 家庭环境分析	
2. 学校环境分析	
3. 专业环境分析	
(二) 宏观环境分析	
1. 总体就业环境分析	
2. 行业分析	
(三) 职业分析	
1. 职业分类	
2. 目标职业要求	
(四) 职业环境分析总结	
四、职业决策	
(一) 职业生涯规划目标	
1. 短期的职业目标	
2. 中期的职业目标	
3. 长期的职业目标	
4. 人生目标	
(二) SWOT分析	
五、计划与路径	
(一) 职业生涯规划战略	
(二) 职业生涯规划实施方案（学校篇）	
(三) 职业生涯规划实施方案（职场篇）	
六、评估与修正	
(一) 评估方案	
(二) 修正方案	
结束语	

前言

每个人的一生都是有限的，在有限的时间里，所有人都希望自己能够达到自己梦想的巅峰。

在每个人生命发展的过程中，其发展过程都是独特而又丰富多彩的。一生的时间不可以重复，那么在不可重复的今生一定要为自己做好一份详尽的规划，并按照规划好的人生方向前行。

做好职业规划并不简单，他是一个庞大的概念，他是在个人与组织的相结合下，对一个人整个人生的主观、客观分析，结合实际情况确定一个人的最佳发展方向与目标，并为实现这个目标做出合理的行动方案。

而自己，现在已经是一个医学系专业的大学生了，根据自己的切身情况，要为自己做好一份职业规划。

从自己走进校园的那一刻开始，就应该好好的想一想自己未来的道路。告诉自己，绝不可以将自己大好的时光消磨掉，应该抓紧一切时间好好学习自己的专业知识。

由于自己已经选择了医学专业，那么就要根据自己的专业好好的确定自己未来职业的发展方向。如果下定决心向着医生的方向努力，那么就要从现在开始，努力学好自己的专业课知识，学习如何做一名好医生的专业技能，通过平时点点滴滴的实践研究专业知识。希望可以帮助通过自己的努力，让自己的大学生涯毫不虚度。

一、个人档案

姓 名： 李贤俐

民 族： 汉族

籍 贯： 辽宁省大连市

爱 好： 读书 画画 旅游

现任职务： 班级里的课代表

规划期限： 20年

起止时间： 2015年4月11日

年龄跨度： 19岁到39岁

短期目标： 好好学习 争取拿到奖学金

中期目标： 考上名牌大学的研究生

远期目标： 做一名知名的专科医生

人生目标： 做一名技艺精湛的专科医生，为大家服务，希望这个世界因为有了我而
有一点点不同。

二、自我认知

(一) 自我评价：有自制力 有主见 冷静 客观 但做事缺乏耐心 没有毅力

(二) 他人评价

家人：乖巧听话 容易骄傲 没有恒心

同学：文静 聪明 有点内向

老师：聪明 有上进心 但做事没有毅力

朋友：有主见 和熟悉的人玩得很疯 有了烦心事喜欢自己扛着

(三) 测试分析

1. 气质分析

类型：多血质 粘液质 抑郁质的混合型

特点：适应能力强，善于交际，在新的环境中应付自如，反应迅速而灵活；办事效率高，但注意力不稳定，兴趣容易转移；踏实、稳重，兴趣持久专注，善于忍耐，但粘液质人有些惰性，不够灵活，而且不善于转移注意力；感情细腻，做事小心谨慎，善于察觉到别人观察不到的微小细节。但抑郁质的人适应能力较差，易于疲劳，行动迟缓，羞涩、孤僻且显得不太合群。

适合职业：新闻工作、管理人员、医生、律师、行文记者、军人、公安、外事工作、服

务人员、咨询员；管理人员、法官、话务员、办公室文员、会计、出纳、播音员；保管员、化验员、排版工、书法家、机要秘书、保育员、研究人员、排版打字、校对、登录员、刺绣工作者。

2. 性格分析

类型：：ISTJ

特点：ISTJ型的人是严肃的、有责任心和通情达理的社会坚定分子。他们值得信赖，他们重视承诺。对他们来说，言语就是庄重的誓言。ISTJ型的人工作缜密，讲求实际，很有头脑也很现实。他们具有很强的集中力、条理性 and 准确性。无论他们做什么，都相当有条理。他们具有坚定不移、深思熟虑的思想，一旦他们采用的是自己相信的最好的行动方法时，就很难转变或变得沮丧。ISTJ型的人特别安静和勤奋，对于细节有很强的记忆和判断能力。他们能够引证准确的事实支持自己的观点，把过去的经历运用到现在的决策中。他们重视和利用符合逻辑、客观的分

析，以坚持不懈的态度准时地完成工作，并且总是安排有序，很有条理。他们重视必要的理论体系和传统惯例，对于那些不是如此做事的人则很不耐烦。ISTJ型的人总是很传统，谨小慎微。他们在聆听之余还喜欢确实、清晰地陈述事物。ISTJ型的人天生不喜欢显露，即使危机之时也显得很平静。他们总是显得责无旁贷、坚定不变。但是在他们冷静的外表之下，也许有着更加强烈却很少表露的反应

适合职业:

审计师、会计、财务经理、办公室行政管理、后勤和供应管理、中层经理、公务（法律、税务）执行人员等；银行信贷员、成本估价师、保险精算师、税务经纪人、税务检查员等；机械、电气工程师、计算机程序员、数据库管理员、地质、气象学家、法律研究者、律师等；外科医生、药剂师、实验室技术人员、牙科医生、医学研究员

3. 能力分析

类型:

职业能力倾向	自评等级	职业能力倾向	自评等级
G	1.4	Q	2.6
V	1.4	K	4.4
N	2.2	F	4.4
S	1.2	M	3.2
P	1.4		

特点：一般学习能力倾向（G），言语能力倾向（V），空间判断能力倾向（S），形态知觉能力倾向（P）这些方面能力较强；算术能力倾向（N），书写知觉能力倾向（Q）这两种能力也挺好的，属于平均偏上的水平；但是眼手运动协调能力倾向（K），手指灵巧度（F），手腕灵巧度（M）这些方面能力偏低。

适合职业：数学家和统计学家，系统分析家和计算机程序编制者，经济学家，社会学家、人类学者，心理学家，内科、外科、牙科医生等

4. 职业兴趣分析

类型：科学研究能力（I型）得分最高

适合我的职业人格类型排列组合：ISA

特点：比较喜欢自然科学方面的研究工作，如气象研究、生物学研究、天文学研究等等，或科学杂志编辑。

适合的职业：气象研究、生物学研究、天文学研究等等，或科学杂志编辑，实验心理学家、普通心理学家、发展心理学家、教育心理学家、社会心理学家、临床心理学家、

目录学家、皮肤病学家、精神病学家、妇产科医生、眼科医生、五官科医生、医学实验室技术专家、民航医务人员、护士

5. 职业价值观分析

类型：支配型 自尊型

特点：也称独断专行型。这种类型的人想当组织的一把手，飞扬跋扈，无视他人的想法，为所欲为，且视此为无比快乐的事；受人尊重的欲望很强，追求虚荣，优越感也很强。他们渴望能有社会地位和名誉，希望常常受到众人尊敬。在欲望得不到满足时，由于过于强烈的自我意识，有时反而很自卑。

适合职业：

政治家、律师、调度员、管理人员，公务员、银行出纳、工商税务人员、会计等。

（四）自我认知总结——总体分析

根据以上的探索分析并结合我自己的具体情况，我把我的职业方向定位于医疗行业，将来做一名专业的专科医生。

有待于提高与发展的方面：加强与他人的交流沟通，毕竟医生的服务对象是人，只有与病人好好沟通才能提高看病质量，避免医患矛盾的发生；保持一颗谦逊之心，医学是一门不断地高速发展的科学，只有秉持着一颗学无止境的心才能不断的精湛自己的技艺，才能更好的为病人服务；改掉没有恒心的坏习惯，学医是一条漫长而又艰苦的道路，只有不断坚持，不断努力，持之以恒地向自己的目标前进，才会成功；用于展现出自己最好的一面，使自己多一份自信与从容。正所谓能战胜自己的人才真正的强者。

三、职业环境认知

（一）微观环境分析

1. 家庭环境分析：我出生于一个普通的家庭，父母都是普通的职员，从家庭来讲，我从事医生这一职业是很好的。由于家里没有什么社会关系，我希望自己成为一名医生后可以多多帮助家里人，以后不会出现“看病难”的情况
2. 学校环境分析：我现在是大连大学临床学院的一名大一的本科生，学习临床专业。在 1949 年，原关东[医学院](#)并入当时的[大连大学](#)，更名大连大学医学院。1950 年大连大学建制撤销，大连医学院独立，即后来的[大连医科大学](#)。

1987年10月在原[大连理工大学](#)分校的基础上，合并了大连医学、师范等专科学校，组建了新的大连大学。大连大学医学院重获新生。原大连大学医学院校址大连大学医学院是设在综合性大学里具有地方特色的高等医学院校，拥有50多年的办学历程。学院现设有临床医学、医学检验、口腔医学、护理学、中药学五个本科专业；另设有护理、口腔技术、中西医结合、药物制剂技术4个高职专科专业；有病原生物学、生理学、人体解剖与组织胚胎学、中西医结合基础、临床检验诊断学5个二级学科硕士点。在校生达2000余人，近几年本科生考研率逐步提高，毕业生就业率一直位于学校的前列。

3. 专业环境分析：

现在各行各业都收到了金融危机的影响，导致大学生的就业率逐年下降。然而，医生这一职业是不受金融危机的影响的。但虽然不受金融危机的影响，因为大学生越来越多，而每一年医院患者的数量是差不多的，医生这一行业也接近到达饱和状态，所以没有过强过硬的专业本领，是无法在这个高手如林的社会里立足的。

（二）宏观环境分析

1. 总体就业环境分析

（1）政治环境：一、鼓励和引导毕业生到城乡基层就业的政策措施第一，基层社会管理和公共服务岗位就业补贴政策。第二，学费和[助学贷款](#)代偿政策。第三，选聘招录优惠政策。第四，继续实施和完善面向基层就业的专门项目，扩大项目范围。二、鼓励毕业生到中小企业、非公有制企业就业的政策第一，清理影响就业的制度性障碍和限制。第二，[取消落户限制](#)。第三，落实就业扶持政策。三、鼓励骨干企业和科研项目单位积极吸纳和稳定高校毕业生就业的政策第一，鼓励企业更多吸纳高校毕业生。第二，鼓励困难企业更多保留高校毕业生。第三，鼓励科研项目聘用高校毕业生。四、鼓励和支持高校毕业生自主创业的政策措施四项政策鼓励自主创业--免收行政事业性收费。--提供[小额担保贷款](#)。--享受职业培训补贴。--享受更多公共服务。五、对困难毕业生的就业援助措施一是对困难家庭毕业生，高校可根据情况给予适当的求职补贴，公务员考录、[事业单位招聘](#)时免收报名费和体检费。二是对离校后未就业回到原籍的毕业生，各地要摸清底数，免费提供政策咨询、职业指导、职业介绍和[人事档案](#)托管等服务，并组织其参加就业见习、职业技能培训等促进就业活动。三是对登记失业的高校毕业生，各地要纳入当地失业人员扶持政策体系，抓好政策落实。四是对就业困难和[零就业家庭](#)的高校毕业生，要实施一对一职业指导、向用人单位重点推荐、[公益性岗位](#)安置等帮扶措施，按规定落实[社会保险补贴](#)、公益性岗位补贴等就业援助政策。

(2) 经济环境：社会经济状况直接反映到职业的经济地位和行业的经济状况上。近几年 IT 产业发展迅速，在国民经济中的地位直线上升，需求数量大幅上升，质量要求较高，毕业生就业出现结构性矛盾，表现为专业与需求，层次与需求的失衡现象。由于学校培养周期与社会需求变化的频率非同步发生，学校针对社会需求的调适往往是滞后以致错位，这就要求大学生要认识客观经济环境对就业的直接影响，充分发挥主观能动性，克服客观环境的不利因素，主动适应社会需要。

3) 社会环境：由于社会环境中时尚表现出的时髦性、时热性、时狂性等特点，人们崇尚的行为取向就会表现出社会时尚运动，这对大学生择业的影响是不可忽视的，如大学生择业中出现过的大城市热、合资企业热、“孔雀东南飞”以及现在盛行的公务员热、考研热等。时尚又与社会舆论有关。社会舆论能够引导时尚运动，时尚也能形成较为集中的舆论和热门话题；反过来，舆论”或热门话题又促进或阻滞时尚运动。时尚对人们的正负面影响，会造成行为结果的不同。健康的时尚，会激发人们的责任感和使命感，形成正向行为导向；非健康或带有偏见的时尚，会造成人们思想意识的偏狭和行为取向的偏差，在大学生择业中易于形成从众、攀比、自卑等灰色心理倾向和盲动的行为。

(4) 全国就业形势：近年来，劳动力就业市场“招工难”与“就业难”并存的现象让人疑惑。特别是每年春节过后都会出现一方面“招工难”另一方面“找工作难”的现象。今年也不例外。这种就业的结构性矛盾，反映了在市场供求总量基本相当的情况下，人力资源供给与岗位需求之间的不匹配，在一批劳动者难以实现就业的同时，另有一批企业则难以招到员工。

在“用工荒”的背后有着多重原因，迫切需要企业进行结构调整和转型升级。而“就业难”则反映出劳动力结构失衡，求职者与用人单位需求不对等，如专业技术人才相对紧缺，部分高技术人才又期待较高的待遇而犹疑不定；普通求职者不具备相关的专业技能，难以胜任高技术含量的职务，但又不愿从事相对比较低端的工作，正所谓“高不成，低不就”，因此，找工作难也就难以避免

5) 大学生就业形势：2013 年全国大学毕业生达 699 万，被一些人称为“史上最难就业季”。2014 年，高校毕业生有 727 万，或者只有网络那句老话“没有最难，只有更难”才能描述这种情况。事实上，除了 727 万这个规模之外，今年的毕业生面临的挑战还包括连续几年饱和的市场以及往届“剩”下的师兄师姐们。据人力资源服务机构前程无忧前不久发布的《2013 典范企业人才招聘状况报告》显示，该机构认定的 100 家“最佳人力资

源典范企业”计划招聘 2014 年大学毕业生的数量比 2013 年下降 7.3%。这意味着 2014 年大学毕业生的求职难度与去年相比还会加剧。总之，大学生的就业情况十分不乐观。

2. 行业分析:

- 1) .医疗纠纷导致流血事件频频发生
- 2.) 工作负荷严重超载
- 3) .医疗资源分布不均
- 4.) 行政管理体制制约下大把时间的浪费
- 5) .收入远低于国际水平
- 6) .医生行业问题多多影响高考专业选报

(三) 职业分析

1. 职业分类

- 1) 医院：做一个职业的专科医生
- 2) 医药公司：做医药代表
- 3) 卫生局：做公务员
- 4) 咨询公司：由于医药业务的发展，一些医药公司开始招收临床医学背景的医学
生，做专业咨询顾问
- 5) 部分与医药相关的行业：如做与医学相关的杂志的记者等职业。

2. 目标职业及要求

- (1) 目标职业：做一名职业的专科医生

- (2) 要求

知识要求：要成为一个技艺精湛的专科医生，必须拥有丰富的全科医生知识以及有深度的专业知识，除此之外，高超的外语能力也是必不可少的。

能力要求：良好的语言表达能力，与人交往的能力，动手能力要强，学习能力也要十分优秀

素质要求：谦虚低调的学术品质，待人处事客气礼貌，有为他人服务的热心，做事持之以恒

的耐心以及能够吃苦耐劳

（四）职业环境分析总结

临床医学是一门应用性强，发展迅速的应用技术学科，是医学各科中发展最快的专业之一，但也是竞争最激烈的专业之一。因为每年报考医学的人数在逐年增加，现在对医生的要求也越来越高，本科生想要在较好的医院里呆着是很难的事，除非你的专业知识，专业技能都非常优秀。否则，大多数医院都是要求硕士以上的学历才可以的。

而且现在的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，要学的用具自然能也越来越多，这使得许多本科生要继续努力，争取拿到硕士以至博士学位，新政策的宣布更使得对医学生高学历要求的增高。要想以后找到好工作就必须自我增值，提高对自己的要求。

我学的是临床医学，以后可以选择外科，内科，儿科，妇产科等方面。各科医生的要求不同，要根据自己的实际情况来确定自己的目标。

四、职业决策

（一）职业生涯目标

1. 短期的职业目标：好好学习专业知识，以高自己的英语水平，争取拿到奖学金。
2. 中期的职业目标：考上名牌大学的硕士研究生
3. 长期的职业目标：成为一名知名的专科医生
4. 人生目标：在医学方面，有一些作为，能为许许多多的人治病。

（

(二) SWOT分析

为了实现目标，对自身和环境进行了综合分析，见表4-1。

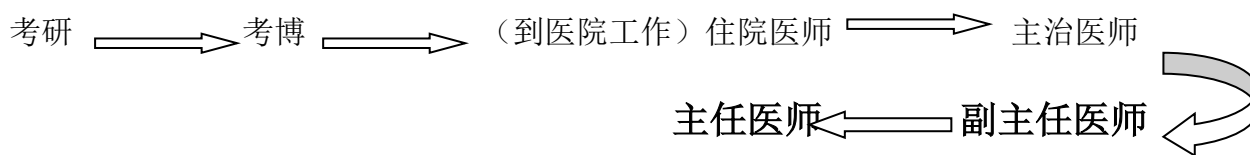
表4-1 SWOT分析

自身优势	自身劣势
学习能力强，有一定的自控力，具有钻研精神，待人处事比较温和有礼	没有恒心，做事三分钟热度，比较容易骄傲，待人做事不太热情，面对陌生人有点内向
环境机会	环境威胁
临床专业是一个热门专业，技术性很强，所在的学院学习氛围好，考研率较高	临床专业已处于饱和状态，就业有压力，所在的学校在这一领域不是特别出名，只能考研

五、计划与路径

(一) 职业生涯规划总体战略

总体计划于路径



(二) 职业生涯规划实施方案 (学校篇)

表5-1 大学职业生涯规划实施方案

年级	基本目标	具体目标	措施
大一	学业	文化基础课、专业基础课、专业课以及与未来发展有关的知识技能，考过英语四级	认真学习，做好计划并认真完成
	生活成长	思想道德培养、良好生活习惯、健康的兴趣、正确的交友观、财务管理、时间管理、人脉管理、自我管理能力的提高	多多参加集体活动，多认识一些有“正能量”的朋友，学会理财
	社会实践	校园社团、见习实习、社会实践、公益活动、兼职	多多参加社团活动，和一些公益活动
大二	学业	文化基础课、专业基础课、专业课以及与未来发展有关的知识技能，考过英语六级	认真学习，做好计划并认真完成
	生活成长	思想道德培养、良好生活习惯、健康的兴趣、正确的交友观、财务管理、时间管理、人脉管理、自我管理能力的提高	多多参加集体活动，多认识一些有“正能量”的朋友，学会理财
	社会实践	校园社团、见习实习、社会实践、公益活动、兼职	多多参加社团活动，和一些公益活动
大三	学业	文化基础课、专业基础课、专业课以及与未来发展有关的知识技能，考雅思或GRE	认真学习，做好计划并认真完成
	生活成长	财务管理、时间管理、人脉管理、自我管理能力的提高	多参加集体活动，多认识一些有“正能量”的朋友，学会理财
	社会实践	校园社团、见习实习、社会实践、公益活动、兼职	多多参加社团活动，和一些公益活动

大四	学业	文化基础课、专业基础课、专业课以及与未来发展有关的知识和技能，	认真学习，做好计划并认真完成
	生活成长	财务管理、时间管理、人脉管理、自我管理能力的提高	多参加集体活动，多认识一些有“正能量”的朋友，学会理财
	社会实践	校园社团、见习实习、社会实践、公益活动、兼职	多多参加社团活动，和一些公益活动
大五	学业	到医院实习	认真向医生学习，重点加强临床技能的学习
	生活成长	财务管理、时间管理、人脉管理、自我管理能力的提高	多参加集体活动，多认识一些有“正能量”的朋友，学会理财
	社会实践	校园社团、见习实习、社会实践、公益活动、兼职	多多参加社团活动，和一些公益活动

（三）职业生涯规划实施方案（职场篇）

1. 职业实践（大学毕业 1-3 年）：考研究生，读硕士
2. 职业塑造（大学毕业 3-6 年）：考博 读博士
3. 职业锁定（大学毕业 6-10 年）：到医院工作，住院医师
4. 职业开拓（大学毕业 10-15 年）：考取主治医师
5. 职业平稳（大学毕业 15-30 年）：评取副主任医师，在评主任医师

六、评估与修正

（一）评估方案

1. 目标问题：结合为自身的兴趣爱好和能力特点，目标无太大问题
2. 方案问题：方案跨度的时间有点短
3. 执行问题：方案确实可行，无太大问题

（二）修正方案

1. 目标：无修改
2. 方案：时间改为 25 到 30 年
3. 执行：无修改

结束语

世界唯一不变的是永远在变，为了更好地适应这个社会，我们应该以万变应万变，职业生涯规划也就如此。在您原有判断和规划的基础上，我们必须紧跟时代的步伐，灵活调整我们的规划，这样才能真正规划地规划我们的未来。

计划虽好,但重要的是具体实施并取得成效.然而,往往有计划赶不上变化的时候,不仅要及时面对,分析问题,更要有解决的办法. 成功与不成功人唯一区别在于成功人可以无数地修改方法但绝不轻易放弃目标; 与之相反不成功人总是修改目标不修改方法 无数事情证明: 人成就一番事业很大程度上是取决于有无正确适当人生目标和计划所以做事都

要有计划去进行。永远记住:只要坑下苦功,就没有什么完不成的梦想。

