

我的职业生涯规划

助产之路

走自己的路.让别人说去

张雪琼

2012/5/1

目录

1 自我认知

- 1.1 360 度评估.....
- 1.2 橱窗分析法.....
- 1.3 自我认知小结.....

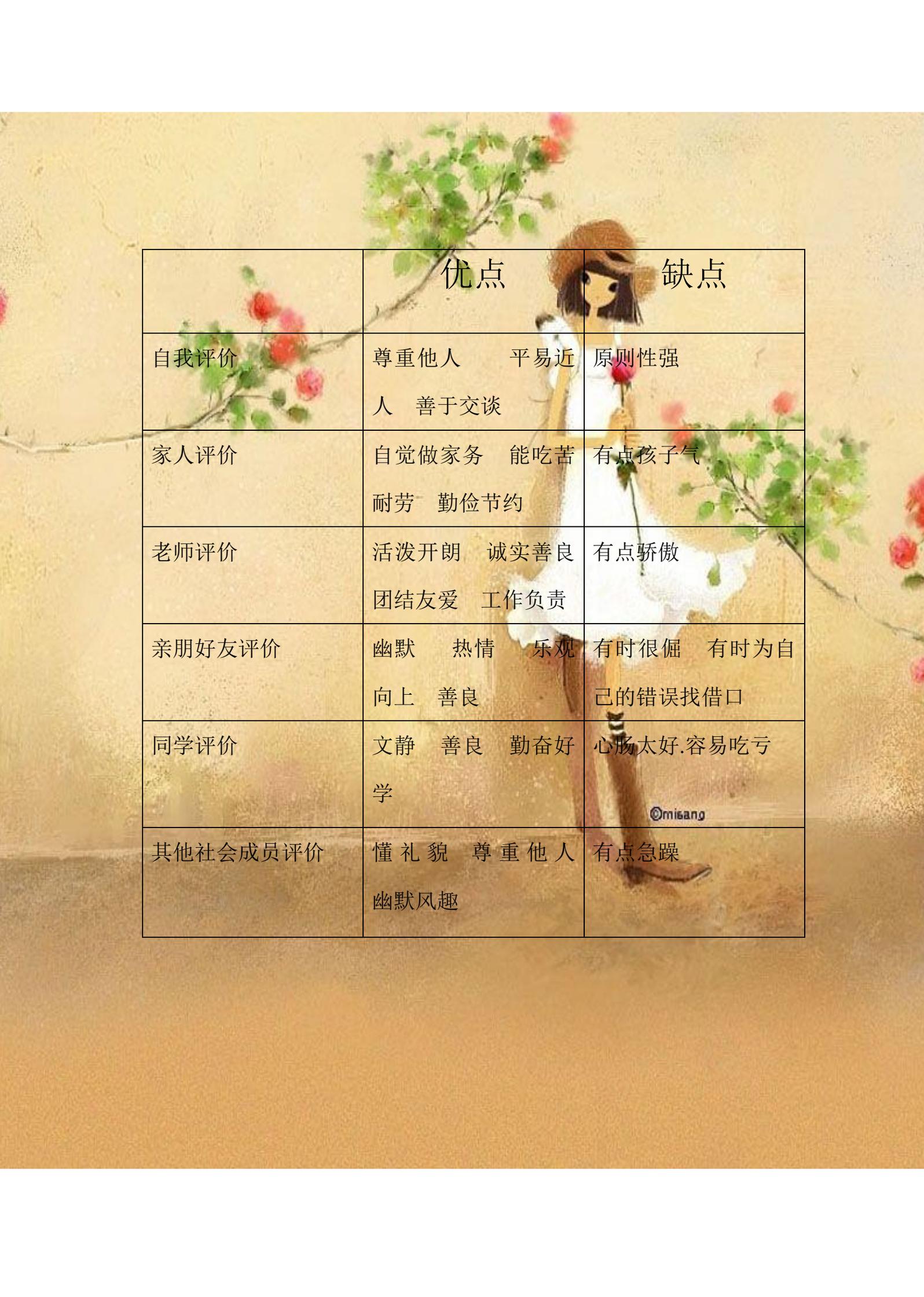
2 职业认知

- 2.1 外部环境分析.....
- 2.2 目标职业分析.....
- 2.3 职业素质测评.....
- 2.4 SWOT 分析.....
- 2.5 职业认知小结.....

3 职业生涯规划设计

- 3.1 确定目标和路径.....
- 3.2 制定行动计划.....
- 3.3 动态分析调整.....
- 3.4 备选规划方案.....

1.1---360 评估



| | 优点 | 缺点 |
|----------|---------------------|------------------|
| 自我评价 | 尊重他人 平易近人 善于交谈 | 原则性强 |
| 家人评价 | 自觉做家务 能吃苦耐劳 勤俭节约 | 有点孩子气 |
| 老师评价 | 活泼开朗 诚实善良 团结友爱 工作负责 | 有点骄傲 |
| 亲朋好友评价 | 幽默 热情 乐观向上 善良 | 有时很倔 有时为自己的错误找借口 |
| 同学评价 | 文静 善良 勤奋好学 | 心肠太好.容易吃亏 |
| 其他社会成员评价 | 懂礼貌 尊重他人 幽默风趣 | 有点急躁 |

隐私的我

公开的我

有点自卑，有点自私

心里总是很郁闷，不喜欢说出

来

外表坚强，内心很脆弱，其实很害怕

怕

活泼开朗

积极乐观进取，对生活

充满热情

学习认真，工作负责，从无怨言

平时乐于助人，生活节俭，不喜欢攀比

潜在的我

性格直率，容易伤害朋友

有时候很苦恼

但是幽默的性格也使交友广阔

偶尔会因为一些事情使朋友

不开心，导致友谊淡化

背脊的我

自我认知小结

自我认识小结

我性格乐观豁达，做事目标明确，有很强的责任感，有很大的自信心和美好的职业向往，有强烈的团队合作精神和协作能力，做事勤奋踏实，做事认真投入，有吃苦耐劳的精神。在人际交往中，喜欢交朋友，尊重他人，不会瞧不起他人。对于职业兴趣，我很喜欢这个专业，我要把理论和实际相结合，我要学好理论，还要有很强的操作能力，所以我会认真的上好每一堂课。对于职业价值，说不会追求回报，那是不现实的。我认为一份好的职业最终目的是能够带来可观的经济回报，能够让自己和家人过上健康舒适的日子。作为一名助产护士，我们的目标和责任，应该是规范处理正常分娩，正常产褥，新生儿的护理和健康指导能力，能够协助配合医生进行产前诊断，产前检查。

2.1 外部环境分析

1. 家庭环境分析

| | |
|------|---|
| 家庭经济 | 家庭收入微薄，父母是农民，家里还有一个弟弟读高中，一个妹妹读初三，奶奶年迈 |
| 家庭情况 | 家中一共有六人 |
| 家庭关系 | 基本上没有什么社会关系，亲戚比较多，亲戚的经济状况也是一般 |
| 家庭期望 | 父母一直希望家里能有个孩子读医，家人对我的期望很高，都希望我能靠自己的能力走出农门 |
| 家庭影响 | 家里有两个堂姐是做护士的，一个堂哥是医生，我父母都是善良老实的农村人.我从小受他们的感染，对医学有着浓厚的兴趣 |

2. 学校环境分析

肇庆医学高等专科学校有两个校区，分别位于肇庆市端州区和鼎湖区，肇庆医学高等专科学校鸟瞰图[总占地](#)万平方米，总建筑面积 11.2 万平方米；校本部建有 8 个校内实验实训基础，拥有各类实验、实训、仿真、模拟技能训练室等 98 个；各教室、实验室均配备现代化的电教设备，教学科研仪器设备价值达 2680 余万元；馆藏图书 25 余万册；拥有肇庆市口腔医院等 3 所附属医院及

50 个校外实习基地，与[医院](#)了系。[为高生良好](#)临床医学系、护理系、医技药学系和基础部四个二级教学单位；招生的专业有：护理、临床医学、药学、口腔医学、助产、医学检验技术、康复治疗技术、卫生检验与检疫技术等 8 个专业。护理、临床医学和药学专业为学校重点建设专业，其中护理专业是国家财政部重点资助项目、广东省示范性建设专业、省高职高专教育实训基地。专科护理专业与菲律宾、加拿大、香港等高校开展出国护士培训项目及学生交流活动，为护理专业学生出国就业和进一步深造提供平台。

学校的培养目标是：以就业为导向，以全面素质教育为基础，以岗位能力培养为本位，培养适应二十一世纪医疗卫生事业发展需要的医药卫生技术的专门人才。

学校的学生在校期间得到良好的、系统的学习教育和严格的技能培训，具有良好的职业道德和厚实的专业基础技能，积极为群众健康、保健服务，得到了社会广泛的好评和支持，每年全省各地的医药行业单位前来招聘毕业生。学校毕业生就业率达 96%，部分专业就业率达 100%。

(2)我专业的就业情况分析

每秒都有新生命的诞生，所以我的专业永远都需要的。随着人们生活水平的不断提高，助产服务要求也在不断提高，工作人员需求量非常大，因此助产专业就业前景非常广阔，但是如果完成好这份工作，可能要辛苦些，要有心理准备。

1.3 社会环境分析

从 1999 年起，我国连续扩大招生规模，使高等教育发展进入一个新阶段。据有关统计，2001 年全国高校毕业生为 115 万，2002 年为 145 万，2003 年达到 212 万，2004 年是 250 万，2005 年是 338 万，2006 年是 413 万，2007 年是 495 万，2008 年是 559 万.....。毕业生数量急剧增长，而社会上的需求增长则是缓慢的或与往年持平。整体就业呈现供大于求的形

然而，与之相对的是，就业率连年持续下滑，2001 年 6 月毕业生一次性就业率就超过 80%，2002 年底全国高校毕业生达到 80%，2003 年降为 75%，2004 年为 73%，2005 年 72.5%。这些数字非常直观的告诉我们，大学生现在的就业情况非常严峻，且在今后若干年也会持续严峻。

主要就业岗位：各级各类医院、社区卫生服务中心及其他医疗服务机构的助产及母婴护理、计划生育、临床护理、社区护理及预防保健等岗位。

4.目的地域分析

| 城市 | 经济状况 | 发展前景 | 利与弊 |
|----|--------|-------------------|------------------|
| 广州 | 经济实力强 | 对医学的发展好，就业乐观，前景广阔 | 福利待遇较好，竞争力大 |
| 深圳 | 经济实力强 | 医疗事业发展快速，对医务人员需求大 | 吸引大量人才，需具备好的技术能力 |
| 中山 | 经济实力较强 | 前景较好 | 待遇比较好 |
| 云浮 | 经济实力较弱 | 医疗事业发展较落后，但发展空间较大 | 待遇较差，工作量大，竞争较弱 |

2.目标职业分析

(1) 目标职业名称

考护士职业资格证，注册护理人员

(2) 岗位说明

以后有可能从事护士、护师、中级主管护师、副主任护师、主任护师等

(3) 工作内容

- 1、应用护理程序实施以病人为中心的整体护理，进行护理评估，制定护理计划，执行护理措施，进行效果评估；
- 2、执行基础、专科护理常规、护理技术操作规程及相关规章制度；
- 3、遵医嘱执行口服、注射、其它途径给药治疗及采集检验标本；
- 4、巡视、观察病情变化，参与重病抢救并记录；
- 5、对病人、病人家属进行健康教育和康复指导
- 6.作为助产士，一定要对妊娠和分娩知识有所了解，要采取谈心方式，与产妇进行亲切交谈，以分散产妇注意力，此外，要掌握如何减轻分娩疼痛的动作。要作为分娩做好的各个系统的准备。

7.助产士需要采取各种方式，使产程按照正常节律进行，也就是教会产妇怎样在宫缩期间分散注意力，怎样运用深呼吸，要懂得使用按摩法，压迫法，第二产程深呼吸法，要帮助产妇更换和改变体位，使产妇处于最舒适状态，要鼓励产妇饮食和饮水，以此保持足够的营养和能量。要能够利用胎心监护的节律声音，让产妇听到胎心的有利胎心音，让产妇坐母亲的责任感以及幸福感。

8.需要负责密切观察产程进程，让产妇了解目前产程情况，并且能够及时发现产程异常。

9. 在必要时，要酌情给予一定的镇静剂或镇痛剂。

(4) 任职资格

1. 教育背景

中专以上的学历都可以，只要有护士职业资格证和注册了它。

2. 护理培训目标

为了帮助新护士尽快适应医院的护理工作，全面账务各项护理规章制度，职责，工作程序，护理技术规范，吧、护理工作方法，紧急事件处理办法，专科护理等多项护理技能，有利于医院之一、质量和整体护理水平的提高。

3. 技能技巧

一. 护士应具有良好的沟通技能；（1）语言沟通技巧，（2）非语言沟通技巧之表情体态

1、倾听的技巧

积极有效的倾听是沟通技巧的核心部分。护士要使自己成为有效的倾听着，表示你已经理解了病人的意思以鼓励其继续说下去。其次，是核实病人的意见，将理解的意思或了解的内容复述，让对方核实，对一些未理解的部分采用澄清方式予以核实。如：“您的意思是……”？最后，用简单易懂的语言将病人所讲述的内容重复一遍作为小结。

2、沉默的使用

沉默是沟通的一种技巧，运用得当可起到很有价值的作用。在病人焦虑时，护士可告诉病人：“您不想说，可以不说，我可以陪您待一会。”这样可以使病人感到舒适和温暖，病人在沉默中体验到护士正在替她分担忧愁，感到护士与她的情感正在相互交融；在病人感到孤独、悲伤时，与其默默地坐一会儿，能够提供支持力量，鼓舞其信心；在病人烦躁、情绪激动时，恰当的沉默能使其冷静下来；有些初参加工作的护士，因害羞不习惯与病人沟通，只是无声地工作着，病人很难听到她的声音。显然这种沉默，不利护理工作的开展，是不能提倡的。

3、暗示性语言

暗示作用是客观存在的一种心理现象。每个人都有不同程度的存在并有选择性的接受暗示。如患者问护士：“我用的什么药？”护士说：“这可是专治你病的特效药，很贵的。”此话虽然解除了患者对药物怀疑，增加了药物的心理作用，但却加重了患者担心药价昂贵用不起的心理负担，对于身患绝症而患者本身又不知道的情况下，护士则不能说“你想吃什么就买什么吧”之类的话，掌握语言技巧可以起到积极的暗示作用，否则可起到消极作用。

4、安慰性语言

患者住院后由于精神负担加重则表现有依赖性，经常向护士询问关于病情进展方面的问题，护士应就患者提出的问题安慰他，并耐心解释用药的过程使，患者明“白病来如山倒，病去如抽丝”的道理，安心接受治疗。

5、刺激性语言

一个人患病后，情感变得脆弱，对外来刺激非常敏感，自控能力下降，因此，刺激性语言可使患者听后心情不畅甚至导致病情恶化。如患者问“我的病不要紧吧？”，护士如果说“怎么不要紧，再晚来一

天就没命了”，护士的回答容易造成患者认为自己得了大病导致患者情绪低落，还有护士对患者提出的某些问题均以不知道为由，使患者处于一种茫然的状态之中，这也是护理上所忌讳的。

6、语言的情感性和道德性

同样的语言由于声音的大小、语调的高低都会收到不同的效果，给患者送口服药，不应大声喊“吃药了”，而应以亲切和蔼的声音说“请您吃药”。早上进病房时可先问患者“夜间睡的好吧，吃早饭了吗？”等关怀的话语，让患者感到亲切，有同情心。另外还应加强语言的道德修养，绝不能随便和患者开玩笑，对患者生理缺陷不要当众提出疑问，不要在患者面前议论其它患者，对患者的特殊病情治疗要保密，应以职业道德来规范言语活动。另外，在与患者进行语言交流时还应做到：要有同情心，表现认真不可冷漠，认真听、有耐心、患者有指责性语言时不要急于辩解，不要随便打断患者的讲话，向患者解释时不要过于强调客观原因。

1、非语言沟通的重要性

非语言性沟通通常包括面部表情、目光、举止、仪表、手势、抚摸、物理环境和空间效应等方面。病人入院后，首先接触的是护士，因此，护士的一言一行、一举一动都对病人的心理情绪有着极大的影响。人的非语言行为是一种符号，能传递一定的信息，能为处于特定文化的人们所理解和接受。非语言沟通可跨越语

言不同的障碍，所以往往比语言信息更富有感染力。非语言信号所表达的信息往往不是很确定的，但却常常比语言信息更具有真实性，因为它更趋向于发自内

心，并难以掩饰

美国心理学家艾伯特·梅拉比安认为，语言表达在沟通中起方向性和规定性作用，非语言才能准确反映出人的思想感情。人与人之间的交往中，约有 60%~70%是非语言沟通方式，非语言交流的重要性由此可想而知。

在医疗护理工作中，非语言沟通在一些特定的环境下就显得尤为重要，如咽喉疾患、严重脑血栓等患者不能用语言向医护人员、家属表达他的要求，只能依靠表情姿势或手势来反映他的感受；在工作过程中，医护人员的语言交流受时间、环境的限制，这种情况下，非语

言交流弥补了其不足，增进了相互间的理解，如手术时医护人员之间的交流等，使工作配合的更加默契。所以，在护患、医护交流中，应恰到好处的应用非语言沟通的方式，以弥补在某些状态下语言交流的不足。这里我们主要探讨护患之间的非语言沟通。

2、主要形式及应用

非语言沟通的主要形式是表情体态、人体触摸和空间环境。

其中表情体态是非语言沟通中应用最为广泛的，包括仪态服饰、面部表情和动作姿势

(1)

面部表情

面部表情在非语言性沟通中有特殊的重要性。英国的斯提德说：“微笑无需成本，却能创造许多价值”。因此面带微笑接待病人是进行沟通的首要条件，微笑可使病人消除陌生感、恐惧感，增加对护士的信任，缩短护患间的距离。相反，护士的表情冷漠，则可增加患者的紧张感，会使他们认为这样的护士难以接近，即使有心理和生理上的问题，也不愿透露，这样就不能从病人那里得到更多的信息，无法实施有效的护理。另一方面也可根据病人的面部表情来观察病人的身心状况。如当病人紧皱双眉，满面愁容，则为忧愁、烦闷的表现；当病人

面露喜色，心情愉快，则为病情好转的表现。当护患间达到真正的沟通，病人高兴时医护人员也会不自觉地露出微笑；病人伤感时，则会不自觉地皱眉表示同情。

面部表情是人类心理活动的晴雨表，是世界通用的语言，不同文化或国家对面部表情的解释具有高度的一致性，信息的效果等于7%的书面语+38%的音调+55%的面部表情，可见面部表情在人际沟通过程中有何等重要的地位。人类的各种情感都可非常灵敏的通过面部表情反映出来，可直接影响患者的情绪状态，“喜怒形于色”就是这个道理。

在人际沟通中，来自面部表情的信息，更容易为人们所理解和察觉，它是人们理解对方情绪状态最有效的一种途径，是非语言沟通中最丰富如护士面对患者时，必须控制有关惊慌、紧张、厌恶、害怕接触的表情，以避免患者误将这些表情与自己病情恶化情况相联系，同样，护士也应注意观察患者表情的变化，获得信息。

(5) 工作条件

工作场所：医院

环境状况：总体要求；安全性，舒适性，整洁性，安静性

社会环境①建议良好的护患关系②帮助病人之间建立良好的患者关系③帮助病人适应医院的规章制度

物理环境

| 项目 | 标准 |
|----|----------------------------------|
| 温度 | 一般为 18-22, 新生儿室, 老年室能及手术室为 22-24 |
| 湿度 | 50-60 |
| 通风 | 定时通风, 每次以 30 分为宜 |
| 光线 | 经常接受阳光照射, 人工光源依需要进行调节 |
| 音响 | 白天噪音强度在 35-40db, 工作人员做到四轻 |
| 装饰 | 宜简洁美观为主 |
| 空间 | 床距不少于 1 米 |

(6) 就业与发展前景

可以沿着护士一级一级的上升到主管护师, 护理行业的前景很好, 但压力大。

3. 职业胜任力测评

社会评价

社会因素得分表



社会因素等级评分

| 次因素 | 评价等级 | 评语 |
|------|------|--|
| 社会责任 | 一般 | <p>社会责任感反映一个人在工作过程中是否有责任心。你在这方面的得分中等，说明你的责任心一般，对于跟自己关系比较密切的事物，才会去理会，跟自己无多大关系的，则往往认为事不关己，不加理会。</p> |
| 应变能力 | 一般 | <p>应变能力反映一个人采取相应措施处理生活中突然事变的能力。你在这方面的得分中等，说明你的应变能力一般。你在平时生活中一般能够灵活自如的处理问题，但当遇到紧急情况时可能会难以马上做出反应或自如解决。</p> |
| 交际能力 | 较高 | <p>交际能力是社会生活的基本能力，即如何与他人交往的能力。你在这方面的得分较高，说明你的交际能力较强。你能够与他人友好交往，一般情况下能够调整与周围环境的的关系，你周围的朋友一般较多。</p> |

(1) 能力评价

能力因素得分



(4) 能力因素等级评价



| 次因素 | 评价等级 | 评语 |
|--------|------|--|
| 资料分析能力 | 较差 | 资料分析能力指对已有资料的综合概括和分析能力。你在这方面的得分较差,说明你对已有资料的内容有一定的理解,但不全面,不准确,而且往往只停留在资料的具体内容上,要从中抽象概括出其中心思想、逻辑结构等比较困难。 |
| 数学推理能力 | 很差 | 数学推理能力指运用数理逻辑进行推理的能力。你在这方面的得分很差,说明你对数理逻辑概念的掌握很差,不能准确理解数理逻辑的关系,甚至在推理证明简单的数学问题都容易出现困难。 |
| 数学运算能力 | 中等 | 数学运算能力指对数字的基本四则运算能力。你在这方面的得分一般,说明你掌握数学四则运算的一般规则,对数字具有一定的四则运算能力,可以完成简单的运算,但在较复杂的情况下对规则往往难以灵活运用。 |
| 注意力 | 较差 | 注意力指反映对目标事物的指向性和集中性程度的一种能力。你在这方面的得分较差,说明你能够将注意力集中在简单的事物上,但在考察目标事物时易厌烦,易分心,难以长时地注意正在从事的事情,容易更换正从事的活动。 |

人格因素得分表

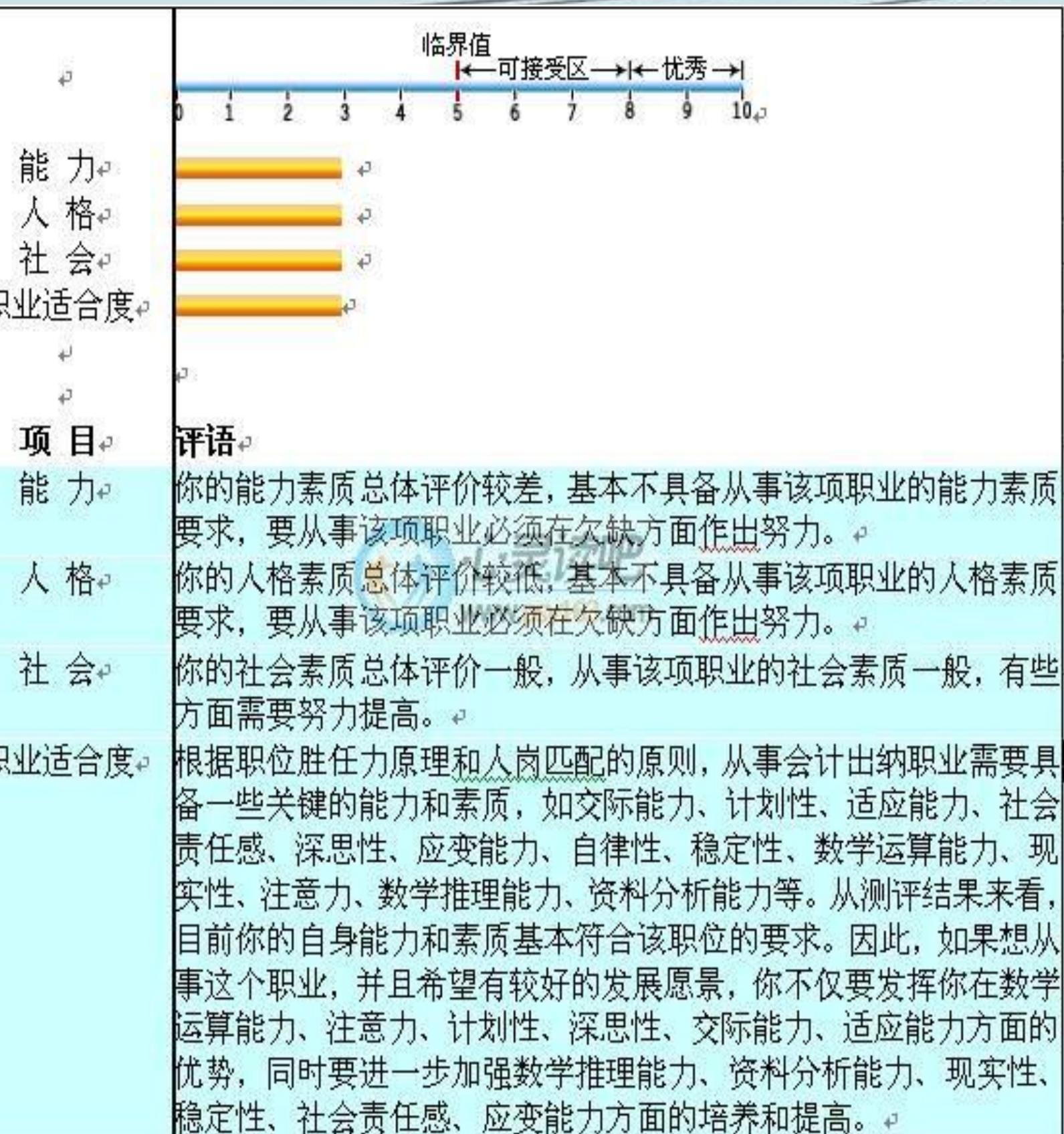


人格因素等级评价

| 次因素 | 评价等级 | 评语 |
|-----|------|--|
| 稳定性 | 较低 | 稳定性反映一个人情绪、理智、意志和行为的稳定程度。你在这方面的得分较低，说明你情绪不稳定、幼稚、意气用事，不能很好地面对现实甚至逃避现实。 |
| 现实性 | 很低 | 现实性反映一个人对待问题与解决问题的态度与行为方式。你在这方面的得分很低，说明你通常办事冲动，极少分析客观情况，通常都会感情用事，不从实际出发，浮躁。 |
| 深思性 | 一般 | 深思性反映一个人思维品质方面。你在这方面的得分一般，说明你做事不够细心负责，较少经过深思熟虑，有时会很马虎了事，忽略细节，但工作速度比较快，节省时间与精力。 |
| 计划性 | 一般 | 计划性反映一个人办事风格方面。你在这方面的得分一般，说明你办事不注重计划，不喜欢有组织性，喜欢随心所欲。 |
| 自律性 | 一般 | 自律性反映一个人掌握和支配自己行为的能力。你在这方面的得分一般，说明你有一定的自制力，能遵守纪律，但意志力不强，容易放弃。 |

职业适合度

职业适合度评语



(4) SWOT 分析

1.我的优势（strength）及其使用

优势：

- ①英语水平及计算机水平自我感觉一般
- ②喜欢与他人交朋友，喜欢锻炼身体
- ③专业课的操作能力掌握的较好

使用：

- ①申请工作和面试时会得到优先考虑
- ②在工作中与同事之间的交往会有一定的帮助
- ③在临床上会有一定的帮助

2.我的弱势（weakness）及弥补

弱势：

- ①有时说话够直接，没有考虑到他人的感受
- ②有时比较好面子
- ③有时脾气比较不好，比较暴躁

弥补：

- ①要在以他人交往中换位思考，尊重他人，慢慢的改过
- ②要在生活实践中磨练自己
- ③要控制自己的情绪

3.我的机会(opportunity)及其利用

机会：

- ①在大学期间活动多

②大学期间的假期时间比较长，比较轻松

③毕业后的考护士资格证

利用：

①我要好好利用大学期间，要积极参加学校的课外活动，锻炼自己

②我要利用假期去体验社会的生活，去打假期工，去医院预见习

③我要在大学期间好好的学习好专业知识，为了毕业后的考证做好充足的准备

4.我面临的威胁(threat)及其排除

威胁：

①面试前的心理状况及各方面的挑战

②英语及计算机方面的应用能力有限

③毕业后找工作压力大

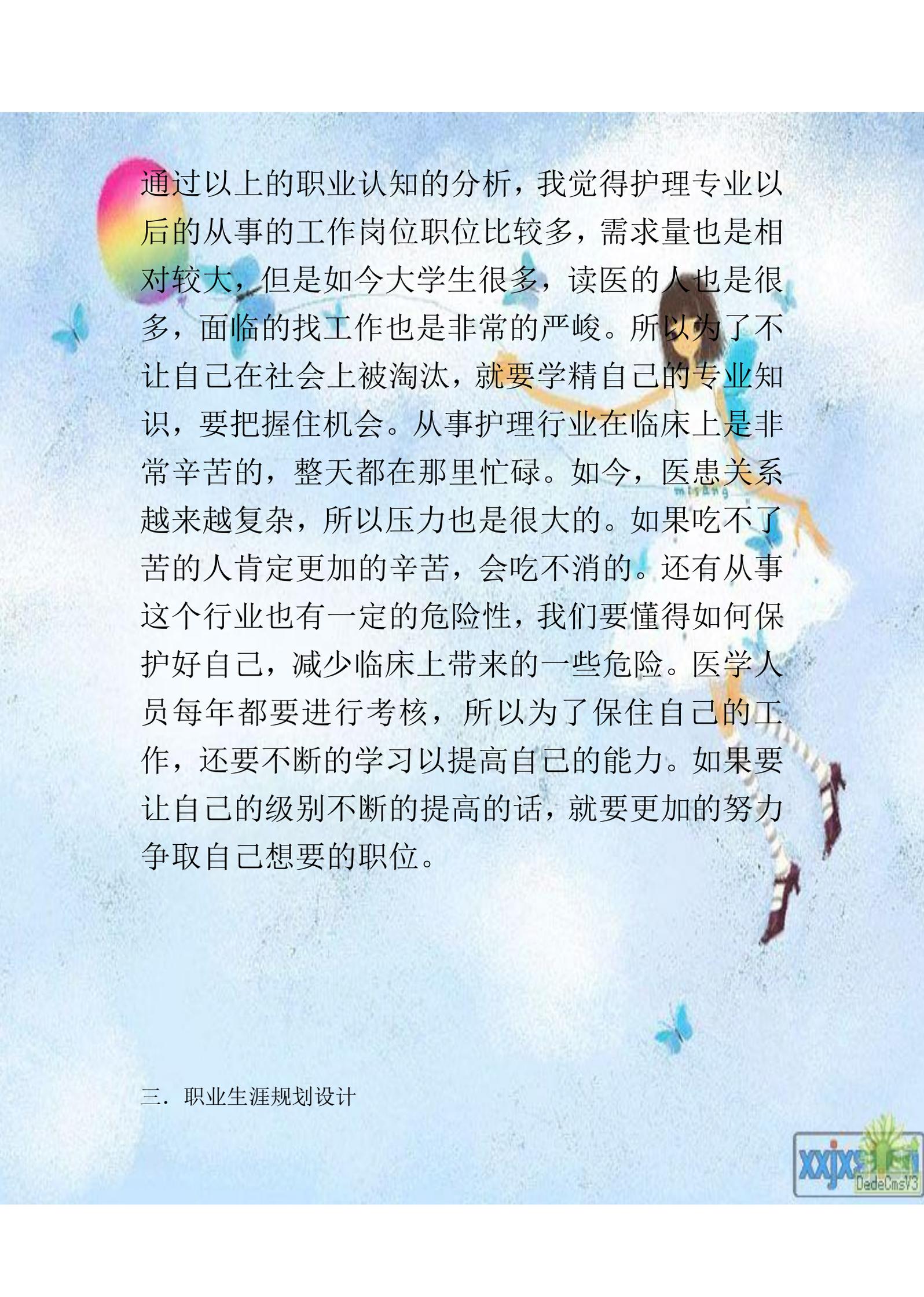
排除：

①提高自己的身体素质，保证精神饱满的工作

②虚心向深资人士学习，通过与他们沟通，从他们的的身上学习工作经验

③要掌握好专业知识

2.5 职业认知小结



通过以上的职业认知的分析，我觉得护理专业以后的从事的工作岗位职位比较多，需求量也是相对较大，但是如今大学生很多，读医的人也是很多，面临的找工作也是非常的严峻。所以为了不让自己在社会上被淘汰，就要学精自己的专业知识，要把握住机会。从事护理行业在临床上是非常辛苦的，整天都在那里忙碌。如今，医患关系越来越复杂，所以压力也是很大的。如果吃不了苦的人肯定更加的辛苦，会吃不消的。还有从事这个行业也有一定的危险性，我们要懂得如何保护好自己，减少临床上带来的一些危险。医学人员每年都要进行考核，所以为了保住自己的工作，还要不断的学习以提高自己的能力。如果要让自己的级别不断的提高的话，就要更加的努力争取自己想要的职位。

三. 职业生涯规划设计

3.1 确定目标和路径

①近期职业目标

在大学毕业前学好专业知识，努力通过四级英语考试，拿到全国计算机等级证书，提高自己的应用能力

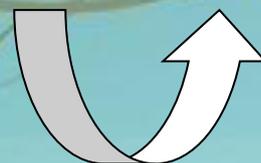
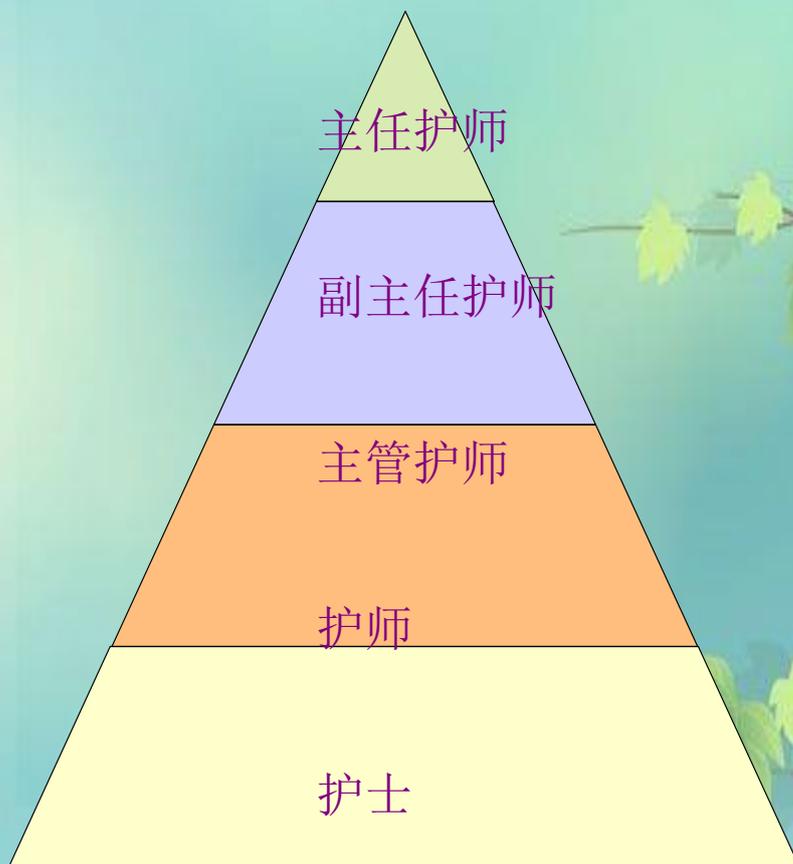
②中期职业目标

努力深入的学好自己的专业的理论知识，操作能力，到医院积累经验，考护士职业资格证

③长期职业目标

为了自己职位的级别要努力学习，考助产士资格证书，到最后要考到助产师

⑤职业发展路径



3.2 制定行动计划

①短期计划

还要学好专业知识，各科考试不挂科

在这大一时期，努力练习计算机习题，通过全国计算机过级考试，拿到计算机证书。平时多练习英语

积极参加各种加强自身锻炼的活动

参加暑假社会实践和预见习，做些有意义的事情

②中期计划

尽快适应大二的的生活,明确个人目标

专业课和实操课比较多，要学好这些知识，为以后工作打好坚实的基础,同时,兼顾好班干与社干的工作

加强寒暑假的实习，给自己多积累点经验

加强体育锻炼，保持良好的身体素质

在学习中主动与人沟通，遇到问题要请求帮助,互相帮助,共同进步,做好毕业论文

强化求职技能和职场礼仪，制作好自己的求职简历

(3)长期计划

要在毕业后考试拿到护士职业资格证书并注册

工作一年后要考助产士证书

工作三年后考护师证

在未来十年为了自己的职位级别要拿到主管护师证、副主任护师证、主任护师证

3.3 动态反馈调整

职业生涯规划不是一次完成的，它是一个不断循环的动态过程在制作规划书的时候我们难免有一定的遗漏和疏忽而且外部环境也在一直变化之中。因此，我们需要与时俱进，根据实际情况适时评估和调整

我的目标是成为主管护师，但在实施过程中许我会遇到这样或那样困难和障碍。所以围绕实现职业目标的主路线,我预测了几个风险因素，并拟定应对方案。

,

| 风险 | 应对方案 |
|---------------------|--|
| 风险一由于竞争激烈导致毕业后找不到工作 | 找出自己的不足之处，接受专业的培训，学习更好的应聘技巧为以后的工作做好准备 |
| 风险二由于职位紧张 | 要好好学好自己的专业的专业知识和实操能力，还要在临床上多把握住机会，多积累经验，这样才能在竞争中有一定的优势 |
| 风险三自己想要的职位达不到 | 即使找不到也要加强学习，努力提高自己的能力。把握住一切可能的机会。努力实现自己的职位。 |
| 风险四不想从事护理行业 | 可以考一些其他证，为自己的未来多一点出路。 |

3. 4 备份职业规划方案

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生规划方案是十分必要的。

备份职业目标

首选职业目标是成为一名主任护师，如果在未来的十年内没有实现，那我就转向其他方面的工作，我会去考营养师的证书转做这个职业。

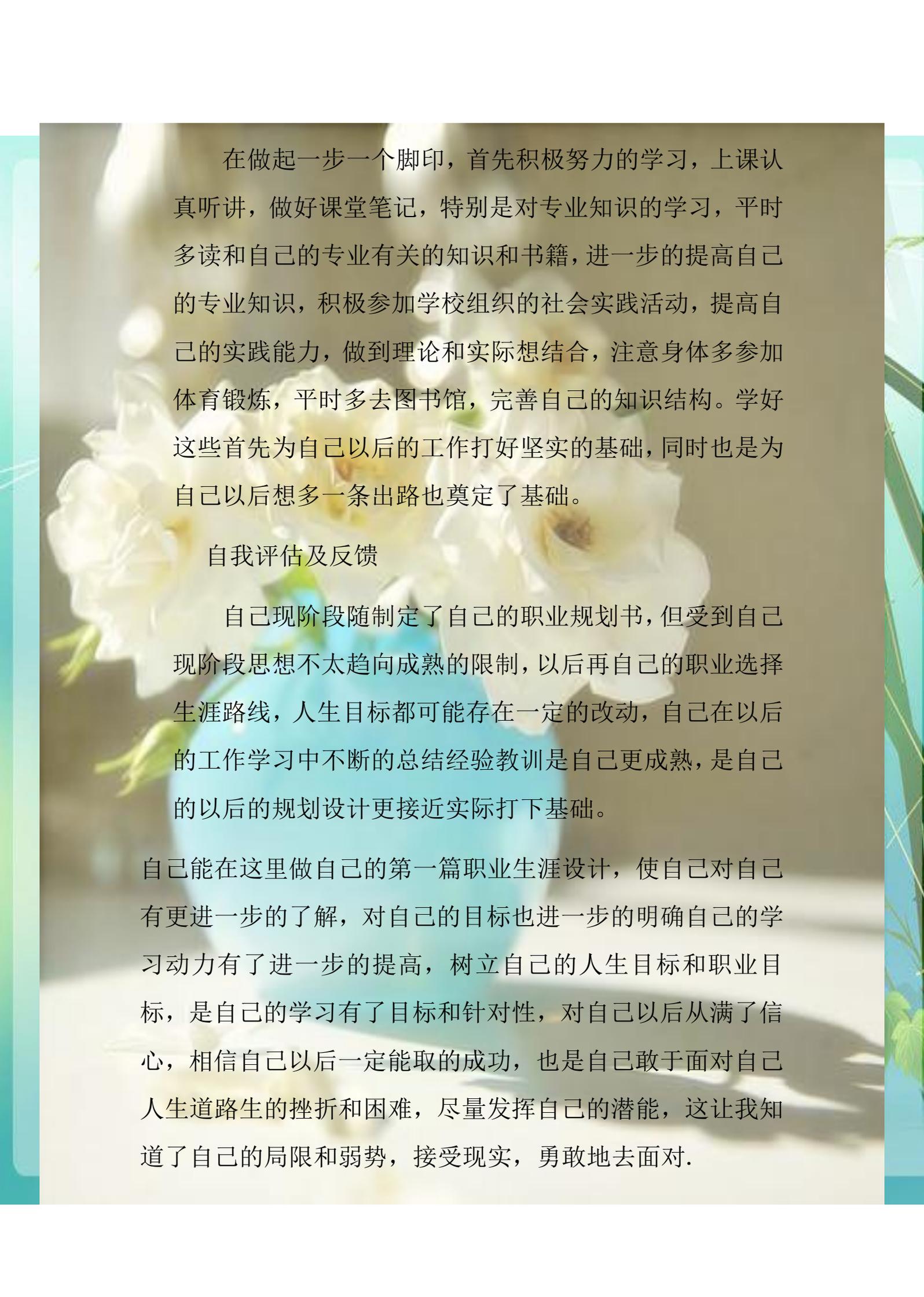
备份职业路径

我会去考诊所营养师的证书，然后在医院去转做这个工作

备份行动计划

我首先要去上网或者问朋友考这个证书到底要怎样考，在哪里考，考证的条件有哪些，费用是多少，要多久才能拿到这个证书，要考多少级的营养师，学营养师要学哪些内容。

自己的行动方案已经制定，如何完成这一成长成才的规划呢？具体应该怎样去实现呢？我觉得最主要的是从现



在做起一步一个脚印，首先积极努力的学习，上课认真听讲，做好课堂笔记，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己的专业有关的知识和书籍，进一步的提高自己的专业知识，积极参加学校组织的社会实践活动，提高自己的实践能力，做到理论和实际相结合，注意身体多参加体育锻炼，平时多去图书馆，完善自己的知识结构。学好这些首先为自己以后的工作打好坚实的基础，同时也是为自己以后想多一条出路也奠定了基础。

自我评估及反馈

自己现阶段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，以后再自己的职业选择生涯路线，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不断的总结经验教训是自己更成熟，是自己的以后的规划设计更接近实际打下基础。

自己能在这里做自己的第一篇职业生涯设计，使自己对自己有更进一步的了解，对自己的目标也进一步的明确自己的学习动力有了进一步的提高，树立自己的人生目标和职业目标，是自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也是自己敢于面对自己人生道路生的挫折和困难，尽量发挥自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱势，接受现实，勇敢地去面对。

这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态，面对竞争。

时间不等人，提前做好自己的职业生涯规划书，对自己以后的人生将有很大的帮助凡事预则立不能预则废，因此自己要为自己的职业规划做好准备。

我一直以来很欣赏一句话：如果你没有给自己机会去尝试，那么你就永远不会知道自己有多么优秀。所以，我不会让自己有机会去后悔，我会努力按照自己的职业规去一步步实现。

虽然护理行业一直没有被人们看好，但是我绝对相信：三百六十行，行行出状元。只要时刻带着三颗心去工作：责任心，热心，进取心。成功就不会远了，我坚信：选择了，宁可笑着流泪，也绝不哭着说后悔！

总结语

水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。未来，掌握在自己手中。一书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。人都是有了目标才会有动力的，但是任何目标，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。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，既然选择了，就要一直走下去。

感谢您的查阅,谢谢!



