

[我的职业生涯规划]

报告人：

2024年3月28日

目录

| | | |
|---|------------------|---|
| ❖ | 引言 | 2 |
| ❖ | 第一章 认识自我 | 3 |
| ❖ | 1. 个人基本情况 | |
| ❖ | 2. 职业兴趣 | |
| ❖ | 3. 职业能力及适应性 | |
| ❖ | 4. 个人特质 | |
| ❖ | 5. 职业价值观 | |
| ❖ | 6. 胜任能力 | |
| ❖ | 自我分析小结 | |
| ❖ | 第二章 职业生涯条件分析 | 5 |
| ❖ | 1. 家庭环境分析 | |
| ❖ | 2. 学校环境分析 | |
| ❖ | 3. 社会环境分析 | |
| ❖ | 4. 职业环境分析 | |
| ❖ | 职业生涯条件分析小结 | |
| ❖ | 第三章 职业目标定位及其分解组合 | 7 |
| ❖ | 1. 职业目标的确定 | |
| ❖ | 2. 职业目标的分解与组合 | |
| ❖ | 第四章 具体执行计划 | 8 |
| ❖ | 第五章 评估调整 | 9 |
| ❖ | 1. 评估的内容 | |
| ❖ | 2. 评估的时间 | |
| ❖ | 3. 规划调整的原则 | |
| ❖ | 结束语 | 9 |

引言

转眼之间大三生活也只剩下短短的一个多月，我也即将走到生命中的第二十个年头，看当今世界，数码、网络发展日新月异，知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，年轻的一代凭借自己的一技之长在社会大潮中奋力打拼，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一个护理专业的大学生，我将如何面对，我究竟能扮演一个什么样的角色呢？

水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气。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。泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。一室不扫，何以扫天下。只有从小处做起，任劳任怨，才能换来最后的笑容。

这样的道理也许人人都懂，未来不是梦，她掌握在自己的手中。但是，回忆自己走过的岁月，我不禁自惭形秽。自从上小学，我就是在老师家长的监督之下一步步学习，这样一直走过了十二个年头，如今上了大学，学习的自觉性都靠自己，我的惰性就暴露无遗。平日里总有些倦怠、懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。想到这里这些不由得让我不大吃一惊。幸运的是，现在正是人生的黄金时代，我还有改进的机会。工欲善其事必先利其器，欲行千里，先立其志，否则浑浑噩噩地得过且过，岂不延误时机，浪费年华。在学校学习时间，对于我来说是决定后半生命运的尖峰时刻。

第一章 认识自我

❖ 1. 个人基本情况

我目前是一名大三护理学院的学生，每天都在重复着一样的生活和学习，教室，寝室，食堂，因为要上课，睡觉，吃饭，和准备各种考试。除此之外就基本上不到任何地方去。第一是因为没钱，第二是因为懒。懒得动，懒得走，懒得逛……不过，偶尔会去参加一些学生组织的活动，就当做是生活的调剂。所以有时候我是一个懒散的人。

平时休息就是拿着手机上网打游戏，或者是对着电脑看电影看小说。偶尔也看看闲书，偶尔也发呆，偶尔也出去玩，偶尔在纠结一些为人处事的问题，然后逃避不去想。经常胡思乱想，有点好高骛远，遇到解决不了的事总爱逃避或是寻求他人的帮助。对网络游戏可以很沉迷，但一旦停止就基本不会碰，小说也一样，说明我的自制力不高，但目前正致力于增强自己的自制力。学习挺上进的，课后好好完成作业，我的目标一直都是能够拿到最高奖学金。有目标，有理想，但是经常是“计划赶不上变化”。生活上也勤俭节约，基本上不乱花钱，有理财意识。对人际交往方面比较弱，面对一些陌生人的时候有时总是会不知所措，假装坚强。但是相处起来虽然会有些尴尬，但一般都很融洽，毕竟我是一个脾气暴躁的人，做到这点已经很满意了。

目前并不安于现状，想进步，想改变，想尝试新鲜的事物。喜欢看书，如《放风筝的人》，《麦田的守望者》。最喜欢的是唱歌，虽然不是专业级别的，但好歹也还算动听。正在思考如何制定职业生涯规划中……

❖ 2. 职业兴趣

在我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是社会型(8分)、常规型(7分)和实际型(5分)。

我的具体情况是在上大学之前，我把社会想得很简单，觉得自己喜欢干什么就可以干什么。不过上了一年大学之后，我发现我错得很离谱。首先，兴趣只能是一个很粗浅的层次，在将感兴趣的东西一层层剥开研究的过程中，你会发现原来自己喜欢的东西都是一些那么枯燥的理论，并不是想象中的那么美好。其次，你喜欢的东西不一定是社会需要的，社会不需要你再喜欢，以后也不能靠它吃饭。

从我的专业中，我渐渐的发现了比较适合从事为人服务的工作，参与解决人们共同关心的社会问题，平时热情慷慨，善于交际，关心他人，总是寻求群众接触的就会，渴望实现自己的社会价值。所以我完全可以从事护理专业的工作，虽然我并不是很感兴趣。

❖ 3. 职业能力及适应性

我的人才素质测评报告结果显示，适应能力得分较高(8分)，数学运用能力得分较低(4分)。我的具体情况是感觉测试结果和我自身感觉还是蛮符合的，喜欢具有创造性、挑战性的工作，不太喜欢固定程式的任务。但是对于抽象的东西或是逻辑性比较强的问题，有的时候就没办法解决。具体来说就是乐于助人的、有责任心的、合作的、合群的、耐心的、八面玲珑的、有说服力的。

❖ 4. 个人特质

我的职业生涯规划

我的人才素质测评报告结果显示喜欢从事为人服务和教育他人的工作，参与解决人们共同关心的社会问题：热情慷慨，善于交际，关心他人：总是寻求群众接触的就会，渴望发挥自己的社会作用；比较看重社会义务与社会道德；缺乏技术特长，不喜欢从事需要劳动工具的工作。我的具体情况是具有冒险精神，积极主动。勤奋向上，只要我认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做我认为毫无意义的事情。

务实、实事求是，有目标有想法，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。喜欢单独思考、收集和考察丰富的外在信息。不喜欢逻辑的思考和理论的应用，对细节很强的记忆力。与人交往时较为敏感，比较谦逊、有同情心，对朋友忠实友好，有奉献精神，充满一腔热血喜欢关心他人并提供实际的帮助。做事有很强的原则性，学习生活比较有条理，愿意承担责任，依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

❖ 5. 职业价值观

我的人才素质测评报告结果显示前三项是人际关系取向(7分)、独立性取向(6分)和成就感取向(5分)。我的具体情况是我的职业价值观很简单，作为一个实用主义者，我最看重的就是职业的实用性。最好是那种能够实实在在的为自己，为社会做事的职业。希望自己毕业之后能够找到一个可以在前期得到很好的锻炼的岗位，让自己成为一个有职业经验的人。

但是我不会找到工作就安于现状，我想我会在前期以经验为重，到了生活工作基本稳定的时候再谋求更高一级的职位或者更好的工作，之后的工作必然将会以待遇为重。

❖ 6. 胜任能力

我的优势：做事追求完美，喜欢通过做事从中学习知识。有任务时不逃避，只要是力所能及就会去完成。在听从领导的安排时会适当保留自己的想法，能够首先服从，后提出意见。有很强的学习欲望和上进心。想象力很丰富，有时会有别人意想不到的想法。一个人做事的时候会更加的专心。

我的劣势：有些固执己见，有些自以为是。脾气有时会很暴躁。有时也会有点懒惰，投机取巧。有时也会感情用事，会冲动。

❖ 自我分析小结

根据这些测试和周围人对我的评价，总的来说我应该是一个不错的普通人，而且会是一个很有潜力的人才，在经过一定时间的学习和培训之后应该会将自己的潜力发挥出来。我重视工作中与同事，领导的关系，希望能和他们友好相处。在今后的日子里会随着社会阅历和个人经历的增长，我想我会不断完善自己，让自己更加适合这个社会，更加适合在社会上生存。

第二章 职业生涯条件分析

❖ 1. 家庭环境分析

我们家属于贫困家庭，父亲和母亲都在打零工以贴补家用。由于从小寄养在阿姨家里，自理能力强，动手能力也很强。因为家里其他亲戚都在给各自的已经长大的孩子灌输这个“向钱看”的社会中金钱的重要性，所以在某些方面我也算是个“唯利是图”的人。

家庭对我的影响促使我对这个社会有了一定的了解，虽然也算被保护的比较好，但是家人也会时不时让我接触社会，所以我想我应该能在毕业之后短时间内适应这个社会。

❖ 2. 学校环境分析

学校和专业特色：我们学校属于是一所不太出名的二流大学，是那种拿出去基本上叫不响的名号。我学习的是护理学院护理专业，看起来是高大上的白衣天使，而实际是既要吃苦也要耐劳并且还需要很多专业知识的专业。当时之所以选择这个专业主要就是因为护理在现在这个社会还是很吃香的，毕竟岗位需求摆在那里。

实践经验：在学校时加入了很多学生组织，锻炼自己的社交能力和做事能力，社会实践不算丰富，但也不完全为零。我还会在接下来的一年多时间内多多增加自己的社会实践机会，以便毕业之后能够更好的适应社会。

❖ 3. 社会环境分析

就业形势：大学毕业生具有较高的人力资本水平，是劳动力市场上的优势群体。但随着全球化的发展与知识经济的冲击，青年初次与持续就业所需的能力门槛逐年提高，大学生必须具备能够满足新经济要求的核心就业能力才能成功发展，但现有教育培训体系缺乏必要的就业市场需求导向，缺乏对创业行为的深入研究，高等教育培养出来的大学生在知识和技能结构上与人才市场的需求存在脱节，大学生就业的结构性矛盾日益突出。因此，大学生一毕业就失业的情况会越来越严重。护理专业的需求量虽然大，但各大医院对于招收新护士并不关注，反而是采取对于在岗的护士加长工时的措施。所以总体来说，就业形势还是严峻的。

就业政策：国家，学校，社会等方面为了解决这一现象制定了不少政策。比如：国家方面，对刚步入社会的大学生选择自主创业时，给予资金支持或是优惠政策。帮助其自主创业。同时引导毕业生到非公有制单位、农村及基层单位就业。稳定的就业环境。创造公平的就业机会。加快调整人才培养结构。拓宽高校毕业生到基层就业的渠道。切实解决私营公司聘用高校毕业生的有关问题。加强对高校毕业生的就业指导。

❖ 4. 职业环境分析

(1) 行业分析

护士现在处于一个短缺的状况。但一些医院为了减少成本，增加经济效益，以低月薪聘用合同护士，正规编制的护士队伍逐渐被合同护士所代替医学搜集整理。另一些医院连临时护士都不用，让病人花钱请护工，由此产生的“黑护工”问题社会反响强烈。护士数量不足，质量不高，已成为许多医院的普遍问题。中

华护理学会去年年底就曾披露，中国护士严重短缺，甚至达不到 26 年前的配置标准。中国每千人口护士人数在全世界排名倒数第三。据卫生部对全国 400 多家医院进行的调查，有些医院，白班护士平均每人要负责 15-20 名病人，公休、节假日和夜班，护士平均每人要负责 40-45 名病人。与从前相比，今天病人治疗量大、治疗手段多，往往要求也高，可是却连 26 年前护理量低时的护士配置标准都没达到，这个反差确实令人吃惊。

(2) 职业分析

随着经济的发展、知识的更新、观念的变化正以前所未有的速度和程度影响着人类生活的各个方面，作为与人类健康息息相关的护理业也因此受到巨大的冲击，新的形势及变化将对医疗护理业产生巨大的影响，也向护理工提出了新的挑战。我国医疗护理行业发展还不完善，护理的基础设施相对落后，护理观念也相对落后。随着医疗行业竞争的逐渐激烈，医疗护理作为医院经营的作用日益提高，医疗护理水平也逐渐提高，国家对于医疗护理的重视程度也有所加大，卫生部 2010 年 1 月份下发了《关于加强医院临床护理工作的通知》，加强了对医疗护理行业的要求，在未来免费的医疗护理或可能成为今后医院发展的一个趋势。

(3) 企业分析

公立医院：在国务院办公厅发布的《深化医药卫生体制改革 2014 年重点工作任务》中，公立医院的改革已排在了重点任务中的第一个。按照《任务》安排，公立医院的改革将在城市和县两个层面上同步推进，县级公立医院试点将新增 700 个，覆盖 50% 以上的县，同时城市公立医院综合改革试点将继续扩大，2014 年每个省份要有 1 个试点城市。医疗改革一方面将公立医院推向市场，另一方面减少医院医药收入，运用医保支付制度控制其所收费用。随着医改的深入，公立医院将面临一系列的挑战。

企业医院：作为计划经济时期特定历史条件下形成的产物，国有企业医院的规模曾经在我国的医院体系中，达到三分天下有其一的辉煌历史。企业医院这些年走过的历程可谓是“一半是海水，一半是火焰”，一边是政府对政府办公立医院的大力支持，一边是国有企业对下属医院扶持的不断减弱，加上企业医院自身先天竞争优势的不足，导致不少企业医院并没有随着整个医院产业那样蓬勃发展。

(4) 地域分析

福州的优势无可置疑，它是福建省的省会，拥有福建省内最强大的行政资源，福建省内最大的城市，在三明、莆田两市及以北的地域中是无可质疑的中心城市，且这一地位正在随着闽东北区域内公路交通的迅速改善而继续增强。尽管在人均可支配收入等统计指标上看似平平，但水面以下，普通百姓的平均财富拥有量即便放在全国范围内亦属前列，这归功于本地居民的勤奋、不安于现状和经商的传统，当然也包括巨额侨汇的支持。

❖ 职业生涯条件分析小结

总的来说，对于研究型职业我应该能胜任。我会在不断提高自身综合素质的基础上不断培养自己的创新意识，责任意识，和环境适应能力，未雨绸缪，做好充分的准备。在校期间进一步做好职业生涯规划，了解我所适合的各行各业就业形势的最近变化，以备不时之需。

第三章 职业目标定位及其分解组合

❖ 1. 职业目标的确定

综合第一部分(自我分析)及第二部分(职业生涯规划条件分析)的主要内容得出本人职业定位的 SWOT 分析:

| | | |
|--------|--|---|
| 内部环境因素 | 优势因素(S) | 弱势因素(W) |
| | 家庭环境培养了我比同龄人更加独立的性格和处事能力 | 因为毕业院校和家庭因素让我有一种潜意识里的自卑感 |
| 外部环境因素 | 机会因素(O) | 威胁因素(T) |
| | 工作的就业前景还是很好的 | 同期毕业人数多,同等水平或比自己更高水平的人大有人在 |
| 分析 | 服输的性格和不断追求更好的信念让我可以百折不挠,就算碰壁也不会灰心,自身年龄也还算小,会不断从中积累经验,不断学习,不断成长 | 害怕从事单调的工作,因为职业生涯刚刚起步必然会先从基层做起,基层的工作大都是单调的体力劳动,完成不好怕会影响到日后的发展。 |

❖ 2. 职业目标的分解与组合

职业名称: 护士

任职资格:

1. 护理专业中专以上学历
2. 通过护士执业资格考试
3. 完成护理临床实习
4. 了解诊疗护理常规,熟练掌握护理三级操作技能
5. 有很强的亲和力、沟通能力以及语言表达能力。
6. 具有高度的责任心、良好的职业道德、严谨的工作态度、较强的综合分析能力,敏锐的洞察力。

我距离任职资格的差距: 资格考试、学历证书、实习经验。

具体路径: 初级资格(含士级、师级) → 中级资格(主要护理学)

第四章 具体执行计划

❖ 1. 短期目标的具体实施计划

本人现正就读大学三年级，我的大学计划为把主要精力投入到学习专业知识与技能上，适时参加各种专业实践活动提高专业技能。继续做好自己在学校担任的班委、系学生会副部等职务、积极领导开展各种活动，培养自己的综合能力。

大三下学期开始实习，实习期间尽可能多的接触陌生的环境和工作。在大学期间还有的寒暑假，利用假期时间寻找工作经验，到合适的单位免费实习，尽可能多的学习工作流程。完成毕业设计和论文，为大学生生活画上句号。

❖ 2. 中期目标的具体实施计划

毕业之后找一家私立医院或诊所继续积累经验。努力工作，提高自己的实际工作经验与相关理论知识。还要学习与本职业相关的工作内容、方法、技巧，争取对本行业内其他相关职业都有一定了解，以备自己在其他岗位上更快地适应。工作中、生活中培养同事之间的感情建立良好的同事关系。

通过各种途径了解化学专业新领域新应用，及所需职业素质、能力、求职应聘技巧等。参加各种人才招聘会及毕业生就业洽谈会，了解就业信息。

❖ 3. 长期目标的具体实施计划

22-23岁找到一份稳定的工作，开始学习工作技巧和建立人脉关系。争取在23岁时私人存款能够达到五位数。积累人脉，工作经验和创业资金，拓展更大的人际关系网，锻炼自己处理应急事情的能力，磨练自我性格。在工作之余，不断学习各方面的知识，提高自己的能力，增长各方面见识

23-26岁积累资本，扩大人脉，努力升迁。并寻找能够以结婚为前提进行交往的男朋友。（在能力不允许的条件下坚决不按揭买房，宁愿一直租房。）

26-28岁考虑结婚。并整理自己的所有财产，用一部分钱开始准备在网上兼职创业，争取能够一次性成功。

❖ 4. 人生总目标的具体实施计划

将生活稳定下来，组成一个美满的家庭，工作稳定，充实但并不繁忙。抓住表现自己能力的机会。参加管理的相关培训。每天自省，改正缺点。

第五章 评估调整

❖ 1. 评估的内容

职业目标评估：假如一直无法在单位上得到升迁的机会，那么我将考虑从事其他职业兴趣的工作。首选护工工作，其次是社会型的职业。比如：咨询，顾问人员，医疗卫生人员，美容保健，生活服务人员。

职业路径评估：当出现裁员或者因故被开除的时候，我将考虑再重新拾起书本，学习相关的科目，准备考取更高的学历。

其他因素评估：如果身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况发生突变，就只能随机行事了。

❖ 2. 评估的时间

在一般情况下，我定期一年评估规划。

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) 当出现就业前景渺茫时我将会调整规划。
- 2) 当可以预测单位将发生大的变故时我将会选择调整规划。
- 3) 当目前从事的职业已经不再为社会所重视时我将调整规划。
- 4) 当觉得目前从事的职业已不再对自己有意义时我将调整规划。
- 5) 当发现更好的机会给我时我将调整规划。

结束语

暂将职业生涯规划做到大学毕业，毕竟大学的努力是步入社会之后的基础，大学还可以有所预期，进入社会就有太多的不可控因素，事变则备变吧。大学期间应该把精力放在学习能力的培养上，毕竟大学只短短的几年，弹指一挥间，学到太多的知识是不可能的，学习方法才是最重要的。

有了自己的计划，固然是好事，但更重要的是在计划的执行上，我会努力按我的计划去做。希望我的大学是我梦想的跳板，让我能够凭此飞得更高，看得更远。