

我的职业生涯规划



如果你不生活在未来，
那么明天你将生活在过去。



每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。

目 录

总论（引言）	3
第一章 认识自我	
1. 个人基本情况	4
2. MBTI 性格测试结果	4
3. 霍兰德职业兴趣试	5
4. 自我分析小结	6
第二章 职业生涯条件分析	
1. 家庭环境分析	6
2. 学校环境分析	7
3. 社会环境分析	7
4. 职业环境分析	8
第三章 职业目标定位	
1. 医生职业的总体认识	9
2. 毕业后面临的选择	9
3. 我的职业定位	10
4. 本人的差距和缩小差距的方 法	11
第四章 具体执行计划	
1 近期计划	11
2 中期计划	12
3 远期计划	13
第五章 评估调整	
1 评估标准	14
2 职业调整	14
结束语	15

引言

人生如同一本书，一本自传。不同的人他书中的内容也有着不同的内容。书中可能有彩色的，黑白的图片；有繁华的，纯朴的文章；有快乐的，痛苦的情绪，等等。

在书中，我们的经历就是那书中的书页，辞去了旧的一天，页码就会相应的增加了一页；迎来了新一天的同时，一张空白的纸也在等着我们去填写。而且每本书的开头都标明目录，以方便我们去查找所需要的内容。那我们人生之书的目录又是什么呢？是我们的计划。出版社一般都是根据内容去制作目录，而我们的“书”则是根据目录去填写后面的内容。在不同的时期，可以根据自己的计划去完成预定的目标。古语曰：“凡事预则立，不预则废。”

想要自己人生之书内容变得丰富多彩就的先把目录写好。





第一章 认识自我

1. 【个人基本情况】

优点：细心，做事有规划，踏实

缺点：有些固执，单纯，不是很健谈

2. 【MBTI 测试结果】

性格类型倾向是“ISTJ”（内向 实感 思维 判断），总得分为：299 + I71 S71 T57 J100

沉静，认真；贯彻始终、得人信赖而取得成功。讲求实际，注重事实和责任感。能够合情合理地去决定应做的事情，而且坚定不移地把它完成，不会因外界事物而分散精神。以做事有次序、有条理为乐——不论在工作上，家庭上或者生活上。重视传统和忠诚。

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、条理性和准确性。无论他们做什么，都相当有条理和可靠。他们具有坚定不移、深思熟虑的思想，一旦他们着手自己相信是最好的行动方法时，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。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、谨小甚微。他们聆听和喜欢确实、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，也许有强烈却很少表露的反应。

• 适合的领域有：工商业领域、政府机构 金融银行业、政府机构、技术领域、医务领域

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· 银行信贷员· 预算分析师· 保险精算师· 税务经纪人· 税务检查员· 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· 外科医生· 药剂师· 实验室技术人员· 牙科医生· 医学研究员· 信息总监· 电脑编程员· 证券经纪人· 会计· 文字处理专业人士

3. 【霍兰德职业兴趣测试】

您的典型职业兴趣类型

您尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争。

常规型Conventional (C): 职业倾向:

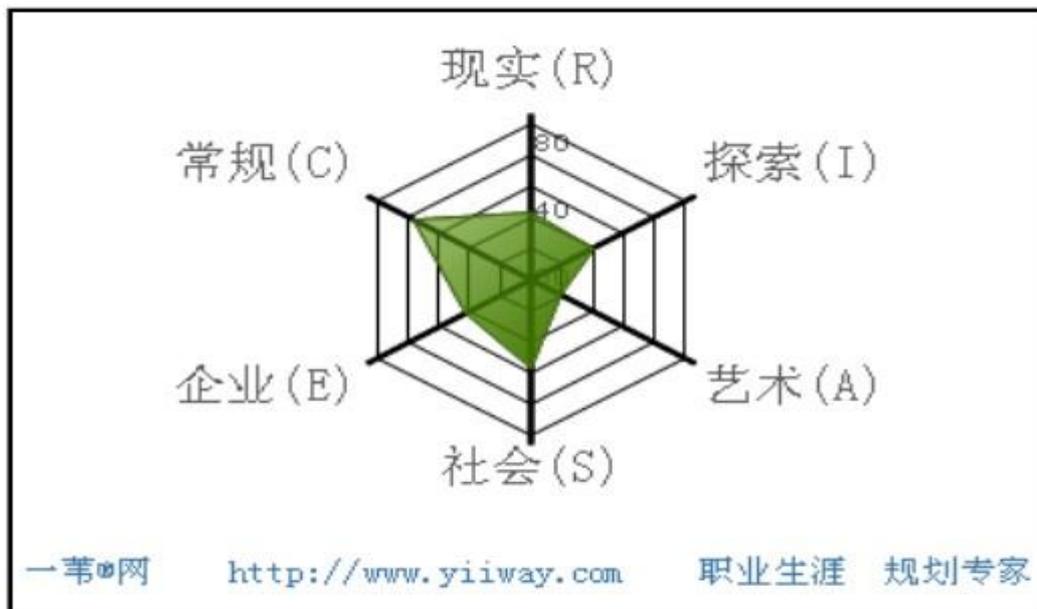
喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。

性格与职业特征:

1. 工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律；自我控制能力强；喜欢有秩序安稳的生活；
2. 做事有计划，讲求精确，喜欢从事高度有序的工作；
3. 习惯接受他人指挥和领导，愿意执行上级命令，通常不习惯于自己对事情做出判断和决策；有时候可能会显得有些保守。

CONVENTIONAL

	10	20	30	40	50	60	70	80	90	角色特征
 常规型	■	■	■	■	■	■	■	■	■	有责任心、依赖性强、高效率、稳重踏实、细致、有耐心。
 社会型	■	■	■	■	■	■				为人友好、热情活跃、善解人意、外向直接、且乐于助人。
 现实型	■	■	■	■	■					感觉迟钝、不讲究、谦逊、踏实稳重、诚实可靠。
 企业型	■	■	■	■	■					善辩、精力旺盛、独断、乐观自信、好交际、有支配愿望。
 探索型	■	■	■	■						坚持性强、有韧性、喜欢钻研、为人好奇、独立性强。
 艺术型	■	■								有创造性、非传统的、敏感、易情绪化、较冲动、不服从指挥。



4. 【自我分析小结】

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。

有待提高发展与提高的方面：加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，勇于表现出自己最好的一面，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。正所谓能战胜自己的人才真正的强者。

其次，加强体育锻炼，增强自己的体质。



第二章 职业生涯条件分析

1. 【家庭环境分析】

我出生于一个农村家庭，从家庭来讲，我从事医生这一职业是很好的。首先，我亲戚家人的身体不是很好，我希望自己可以更多地帮助到家人。虽然没有亲戚和有密切社会关系的人在医疗行业工作，但我想经过我的努力，可以成为一名医生。

2. 【学校环境分析】

我现在是福建医科大学基础医学院的一名大二本科在读生，学习临床医学专业。福建医科大学创建于 1937 年，是福建唯一一所学习西医的本科院校。

经过 70 多年的建设发展，学校已形成学士—硕士—博士人才培养体系和“勤奋、严谨、求实、创新”优良校风，成为一所集教学、科研、医疗、预防和社会服务为一体的省属医科大学。2003 年，被福建省人民政府确定为重点建设高校。同年以良好的成绩通过了教育部本科教学工作水平评估。其实，现在学校并不重要，重要的是我要学到过硬的知识才是真理。

3. 【社会环境分析】

现在各行各业受到金融危机的影响，导致今年的大学生就业率才达 8%，然而，医生这一行业是不受金融危机影响的。但是虽然不受金融危机影响，因为大学生越来越多，每年医院的病人的数量是差不多的，医生这一职位也接近达饱和状态，所以没有过强过硬的本领，是很难在这个强手如林的社会里立足的。

一. 中国大学生就业情况

- 1) 高等教育大众化背景：2010 年高校在校生将达 3000 万人，毛入学率 25%；
- 2) 高校毕业生达到总量和增量的高峰：2007 年 495 万毕业生，2008 年约 540 万；
- 3) 社会就业高峰时期：2010 年前后，每年城镇新增劳动力 1700 万，下岗失业、分流、登记失业、农村剩余劳动力向城镇转移，形成几股大潮；
- 4) 我国经济发展能够新增的就业岗位有限，每年大约 1000 万个，缺口巨大。

年 份	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
全 国 毕 业 生 数 (万人)	98	115	145	212	280	338	413	495	约 540

二. 大学生就业政策

1、国家宏观政策：2007 年以后重点是鼓励和引导毕业生面向基层，具体是落实五项政策和五个计划

五项政策：

(1) 助学贷款代偿政策（西部和边远地区基层，服务期 3 年以上，见财政部、教育部财教〔2006〕133 号文件）。

(2) 自主创业优惠政策：财政部、国家发改委财综〔2006〕7 号文件、浙江省政府〔2006〕16 号文件。

(3) 大学生到基层、非公有制企业的工龄、劳保福利政策。

(4) 大学生到基层就业后的升学、考公务员加分政策：公务员招考三分之一的岗位要 2 年以上基层经历等。考本校研究生加 10 分，考西部公务员加 5 分。

(5) 对中西部实行周转编制的政策：有编制就有一份经费。

五大计划（个人发展同国家需要有效结合）：

(1) 西部志愿者服务计划、地方政府欠发达地区志愿者服务计划：全国今年预计 1 万人，由共青团组织实施；

(2) 三支一扶计划：支农、支教、支医和扶贫，由人事部牵头，从今年起连续 5 年招募 2 万人；

(3) 大学生村官计划：浙江省从今年开始试点，10% 的村，五年内村村配备一名大学生（后备梯队）；

(4) 社区大学生工作者服务计划：城市社区管理岗位，居委会等；

(5) 农村教师特岗计划和农村教育硕士计划：全国 5 年内实施 2-3 万个农村教师特设岗位，聘期 3 年；到期可免考读教育硕士。

4. 【职业环境分析】

大学里读医的人数在逐年增多，现在对医生的要求也愈来愈高，本科生想在较好的医院里呆是很难的事情，除非你的能力非常的高。否则，现在大多医院都是要求硕士以上的学位才可以的。

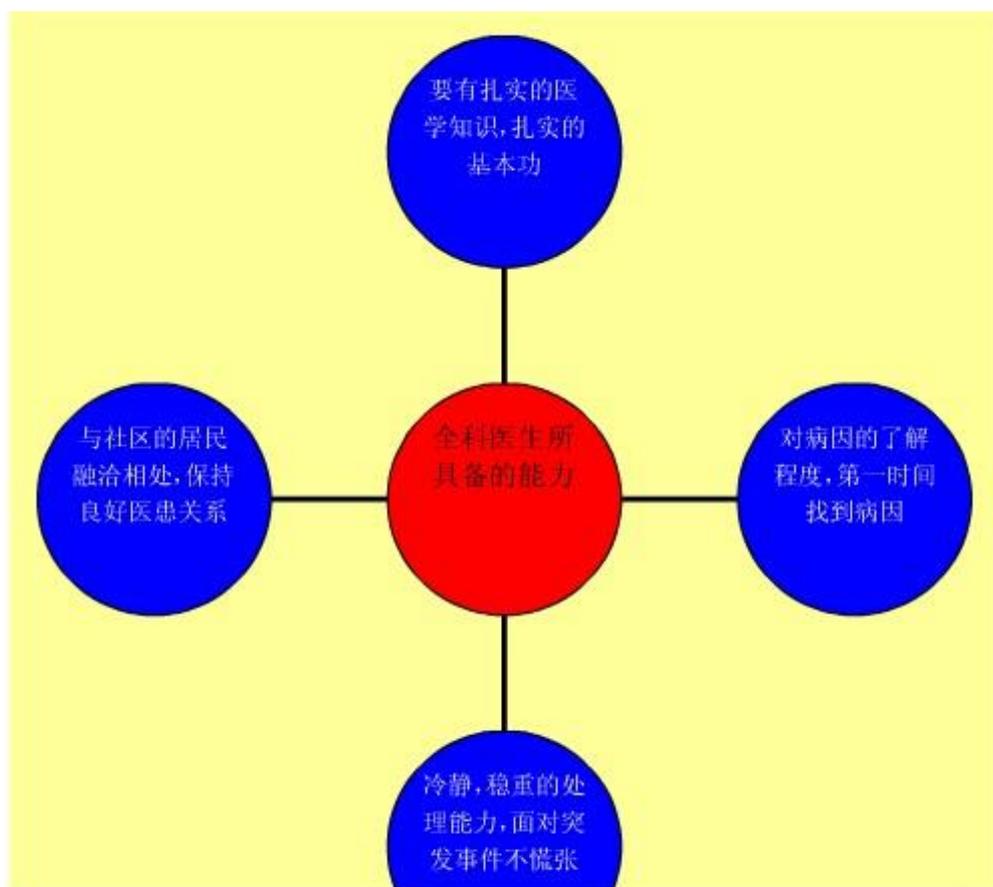
目前医生职业存在饱和状态，即供过于求的状态。医学也越来越发达，要学的用具自然也愈来愈多，这使得很多本科毕业生要持续学习，争取拿到硕士以至博士学位，新政策的宣布更使对医高足的学历要求增高。要想以后找到好做事就务必自我增值，多学点用具。

我现在就读的是临床医学，以后可以选择外科、内科、儿科、妇产科等方向。外科医生需要理论知识牢固、动手能力强、体力够强、思维敏捷细腻等能力。各科医生的要求各不相同，给自己定向时要有充分的了解才可以。



第三章 职业目标定位

1 【医生总体认知，医生需要具备的基本素质】：



2. 【毕业后面临的选择】：作为医学生，对于未来有些茫然。临床医学专业是专业性比较强的学科，毕业之前，我面临着这样的选择：是放弃自己的专业，还是专注于自己喜欢的事情？

1). 医院

医学生成为似乎是顺理成章的事情，医生最大的优势是稳定，只要你不犯原则性的错误，一般不会有下岗这一说。最大的缺点是工作强度与收入不成正比，以上海三级甲等医院为例，住院内科医师的年收入不过四万，主治医师的年收入在八万到十万左右。外科医生因为有手术提成，收入可能更高一点。简单的说，我在三十岁左右，最需要钱买房买车的时候，没有钱，而到了五十岁

左右，生活比较稳定，对金钱需求不大的时候，现金流反而多了。很多人会说，医生有灰色收入。我不否认灰色收入客观存在，但是，拿了灰色收入晚上睡得踏实吗？

2). 医药公司

医药公司是医学生择业的一大热点，招应届生的主要是研发和销售的职位。研发这块我不是很熟悉，做销售的每个月，每个季度都有指标，压力也满大的。值得一提的是，有些外资公司招收医学专业部，曾经和 gsk 公司的医学部主管聊过，觉得这个职位还是满有意思的，既没有放弃自己的医学专业，还能做一些市场方面的工作，有机会去国外出差。

3). 公务员

公务员是个不错的选择，比临床医生来说，风险小，收入高。我的性格不适合这方面的工作，所以没有深入了解。

4). 咨询公司：

由于医药业务的发展，麦肯锡已经开始招收临床医学专业背景的毕业生。似乎比较适合医学院的牛人。个人觉得，做咨询的，逻辑很重要。医学生在逻辑思维上，应该还是有优势的。进入咨询行业，收入很高，工作很累，私人生活很少。

5)、部分医药相关行业

我在一本杂志看到，有个医学生在 rudolfinn 和 edelman 实习过，两家都是 top10 的 pr co.，也在《新闻晨报》健康周刊当过实习记者，基本走 healthcare communication 路线。经常要出差，一个星期飞两次做活动，开会是常有的事。做 pr 更繁琐一点，要照顾好媒体，不过两家 pr 公司的工作氛围都很好，唯一的缺点是 pr 公司阴盛阳衰，连大老板加上 it，只能玩羽毛球双打，连篮球都打不'起来。记者的生活看似轻松，但写稿子的时候也头疼，拿到同样的新闻通讯稿，采访同样的专家，要有自己的特点。一些疾病的介绍，既要浅显易懂，又不能犯错。

6)、非医学专业这个择业面就宽广很多。

机会很多，仁者见仁，智者见智。

7). 医学生的核心竞争力在哪里？

很多人认为，医学生的核心竞争力在于专业。我认为，医学生的核心竞争力在于医生这个职业本身的一些特质：逻辑性强，有同情心，有责任感，勇于承担风险，能够在压力下工作。这些都是很难用分数或者绩点来量化的。

3. 【我的职业定位】

根据本人的性格特点，比较细心，也喜欢当一名医生，尽己所能帮助身边的人和自己。

4. (1) 【本人目前存在的差距】

- 1) 现在自己的专业知识仍不牢固，距离自己的目标甚远；
- 2) 英语水平仍很低
- 3) 计算机水平也很低
- 4) 动手能力还不是很好
- 5) 做事会三分热情，恒心与毅力欠佳
- 6) 做事还不够主动
- 7) 读研信息还没掌握，还未开始准备考研工作
- 8) 医生品德素养、相关法律法规等知识仍了解甚少

(2) 【缩小差距的方法】

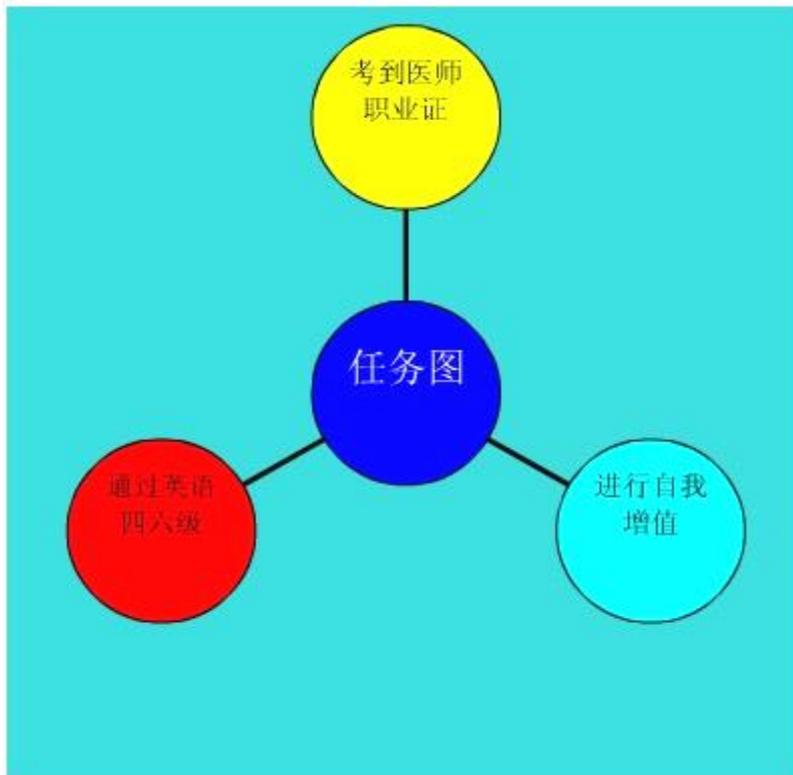
1. 积极参加各项培训，提高自己的医学技能
2. 开始着手学习各科基本理论知识
3. 主动去了解相关知识与信息
4. 抓住社会实践的机会
5. 按既定的目标，努力奋斗



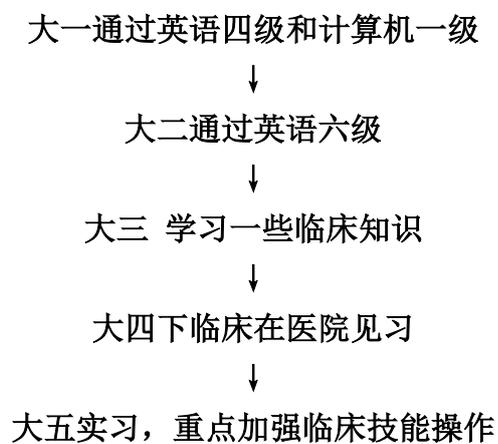
第四章 具体执行计划

1. 【近期计划（大学计划）】：

在我看来，大学不仅仅是一个学习专业知识的地方，它更是一个让我们全面认识自己，不断发掘自身潜力的地方，所以，在大学里应该有一个明确的目标并为之不断努力，为以后的发展提供一个坚实的基础。



具体计划大纲：



2. 【中期计划（毕业后五年计划）】：

毕业后我会争取到中等的县医院工作，工作后考取职业医师资格证，然后进修，提高自己，工作三年后找到自己喜欢的科室项目，准备考研，取得更高的学历。

时间(年)	目标	实现方法
2013~2015	1) 到中等医院工作3年 2) 考取职业医师资格证	努力学习英语课程，在课外时间继续学习医学内容，努力提高动手能力和学习融洽处理工作中的人际关系。并考取职业医师资格证
2016~2018	考研	根据工作经验，总结找到自己喜欢的工作科室，努力复习知识，准备考研。

3. 【远期计划（毕业后十年以上计划）】：



人到三十岁左右正是事业发展的顶峰，然而，众所周知，医生是一个需要时间和青春付出的工作，则需要更长的时间才能走得更远……



第五章 评估调整

1. 【评估标准】

(1) 职业目标评估

我的最终职业目标：有一技之长的专科医生

所做的一切都是为了实现这个目标，假如我的终极目标没有实现，那它就不是一个成功的目标选择，需要在调整每一阶段小目标的基础上适时调整最终目标的选择。

(2) 职业路径评估

我的职业路径是：

毕业取得学位→中等医院工作→考取职业医师资格证→考研→更好的医院工作

路径中的每一步都是让我最终获得成功的关键点，因此，假如这五步中有一步没有完成，那它就不是一条正确的合适的职业路径。

2【职业调整】

只要自己全心全意，才能也得到了发挥，每个阶段都有了确凿的自我举高，纵使目标没有实现（分外是收入目标）我也不会以为失败，给自己太多的压力自己即是一件失败的变乱。

有人为了家庭断送职业目标的实现，我以为是可以知道的。所以那时要处理好两者的关系，在 30 岁之前必然要有自己的家庭。

在 30 岁之前职业要确定下来，找到自己的兴趣工作，朝着它的方向努力。如果形势不允许，职业是非医生未必不可，但尽量与学习的知识相关。



结束语

每个人心中都有一把小刀，雕刻着理想、信心、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺，但这些只是一个不算开始的开始，只有当你为之付出了真正的行动之后，才会让它们都成为现实，而不仅仅是心中的幻影。

人生的旅途并非花团锦簇，坎坷、磨难常常使我们以累累伤痕来诠释青春。然而，生活的热情不能就此冷却，路，还得走下去。

在生命的蓝图上布满了繁星，每个人都有自己的位置。挖掘自己的潜能，开拓自己的智慧，不懈地求索，只有找到自己应有的位置，才能领略到人生壮丽的风景！

我不会留恋昨天，因为它是好是坏都已经像流水一样一去不复返了。关键在于把握住今天，只要坚持不懈一步一步坚强地走下去，那么迎接我的将是美好的明天！

成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！