

职业生涯规划书

学 院：医学院

专 业 班 级：13 级检验二班

学 号：2013514644

姓 名：张俊祺

联 系 电 话：13095098922

E-mail: xiayuqi001@tom.com

目 录

总论(引言)	
第一章 认识自我	
(一)个人基本情况	
(二)职业兴趣	
(三)职业能力及适应性	
(四)个人特质(MBTI 的性格类型)	
(五)职业价值观	
第二章 环境分析	
(一)家庭环境分析	
(二)学校环境分析	
(三)专业环境分析	
(四)行业环境分析	
(五)职业环境分析	
(六)社会环境分析	
第三章 职业目标定位、路径选择及实施	
(一)职业目标的确定	
(二)对本人职业定位进行 SWOT 分析	
(三)职业目标的分解与组合	
第四章 评估调整	
(一)评估的内容	
(二)评估的时间	
(三)规划调整的原则	
(四)结束语	
附:参考书目	

大学生职业生涯规划书参考内容

总论（引言）：结合自己的实际谈谈对职业生涯规划的认识和理解：

职业规划就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。一个完整的职业规划由职业定位、目标设定和通道设计三个要素构成。

第一章 认识自我

1、个人的基本情况介绍（姓名、性别、生源地、所在学院、班级、担任的职务等）

我叫张俊祺，男，来自云南楚雄第一中学，目前为石河子大学医学院医学检验 13 级 02 班的学生。担任大学人事处学生助理。

2. 职业兴趣——喜欢做什么

在我的人才素质测评中，职业兴趣前三项是（I）研究型、（R）现实型和（T）传。我的具体情况是具有谨慎、冒险、野心、独断、冲动、乐观、自信、追求享受、精力充沛、善于社交、获取注意、谨慎、保守、自抑、顺从、规律、坚毅、实际、稳重、有效率、缺乏想象力、知名度高、批评、好奇、独立、聪明、内向、条理、谦逊、精确、理性、保守、顺从、坦率、谦虚、自然、实际、有礼、害羞、稳健、节俭、物质主义的特征

行为表现上：爱劳动、有领导和说服他人的能力。喜欢以影响力、说服力和人群互动，追求政治或经济上的成就，是有自信的领导者有敏捷的的文书和计算能力。喜欢处理文书或数字数据，注意细节、按指示完成琐碎的事，是谨慎的事务家，另外有机械操作的能力。喜欢做和物体、机械、工作、动物、植物有关的工作，有数理能力和科学研究精神。喜欢观察、学习、思考、分析和解决问题，是是勤奋的技术家和重视客观的科学家

3、. 职业能力——能够干什么

我比较喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发等事物，并具备相应能力。如：教育工作者（教室，教师行政人员），社会工作者（咨询人员，公关人员）。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，高水平沟通技能，热情助人的，如教师、心理师、辅导人员、教士工作者。

4. 职业性格——适合干什么（MBTI 性格类型的特点、适合从事的职业）

5. 职业价值观——最看重什么

医生是指受过中等医学教育以上或具有同等能力、经国家卫生部门审查合格的负医疗责任的医务工作者。医生也不再是传统医学中只治疗和改善人们身体健康的职业，心里医生也日益发挥着很重要的作用。

作为医生应具备一下素质：

1. 综合性的知识：掌握全面的基础和临床医学的基本知识，除此外还了解社会学、心理学政治、法律、社会经济学甚至宗教知识，以便解决各种问题及各种个体的身心疾患和群体的健康卫生问题。

2. 高尚的素质：医生肩负生命周期健康照顾的重担，对每一位病人都有高度的责任感和同情心，对每一问题需始终站在公正的立场上，常常会遇到一些棘手的问题，必须具备有冷静的头脑、良好的思想境界，调节人们的情绪，使人们相对的思想平静、生活安逸、工作舒畅、精神愉快。因此，他们除具有好的医学才能外，还必需有高尚的人品、良好的修养。

3. 丰富的生活经验：医生面临的是疾病和生活交织的问题，是医学知识与社会常识、人文科学边缘的接合，从实践中获得和总结丰富的生活经验。正是由于这些，丰富了他们的头脑，使其对问题有深刻的认识，并具有较强的解决问题的能力。

4. 卓越的管理才能：全科医生以病人为中心，维护患者的利益，对自己的工作岗位诊听，更是要进行细致的业务、人事、经济管理，因此在其工作中施展了卓越的管理才能。

5. 作为医生应做到：

时刻为病人着想，千方百计为病人解除病痛；救死扶伤，实行社会主义的人道主义。

尊重病人的人格与权利，对待病人不分民族、性别、职业、地位、财产状况，都应一视同仁；

文明礼貌服务。举止端庄，语言文明，态度和蔼，同情、关心和体贴病人；

廉洁奉公。自觉遵纪守法，不接受患者红包、宴请，不向患者或家属借钱、借物；

不泄露病人隐私与秘密；

正确处理同行同事间的关系，相互学习，团结协作；

严谨求实，奋发进取，钻研医术，精益求精。不断更新知识，提高技术水平。

第二章：环境分析

1. 家庭环境分析

经济状况处于正常水平，爸妈都是老师，从小受父母的熏陶，家人希望将来自己能够找到一份好工作安乐的生活，所以我也只是希望可以平平静静的和自己关心的人在一起，开开心心的过完一生。

2. 学校环境分析

石河子大学是国家“211工程”重点大学，是“中西部高校综合实力提升工程”高校和“中西部高校基础能力建设工程”高校，由教育部和新疆生产建设兵团共建，也是国家重点建设的西部14所高水平大学之一，“中西部高校联盟”成员。我在新疆石河子大学学习，这里景色秀丽，教学设施齐全，且比较新近，教学水平也比较高，医学院是我校的一个大院，所开的课程收到一致好评，教学质量高，师资雄厚，总的来说，学校还是很好的，我校在建国初成立，已培养很多优秀人才，并已经在石河子大学附属医院就职并担任重要位置，有前辈丰富的经验指导相信不会走太多的弯路。

3. 专业环境分析

专业特点：医学检验技术专业以培养具有扎实的基础医学，临床医学和医学检验及其相关的理论基础和较强实践能力的高素质医学检验实用型人才为目标，注重实践教

学，在教学过程中不断改革和创新其内涵，经过多年的探索和努力已经构建起了基础实践，专业技能和临床实习相结合的实践教学体系。

人才培养目标：培养具有医学知识的，具有专业医学检验知识的，负责人的高素质医疗工作者。

核心课程：英语、无机化学、有机化学、分析化学、人体解剖学、组织胚胎学、生理学、生物化学、分子生物学、病理学、医学统计学、临床医学概论），临床检验基础、临床生物化学及检验、微生物学及检验、免疫学及检验、血液学检验、寄生虫学及检验、卫生理化检验、检验仪器学和实验室管理。

就业方向：各级各类医院检验科、输血科、疾病控制中心、血站、计划生育服务站、各科研院所的实验室以及商品检验、环境保护、海关检疫、试剂研制及营销等部门工作。

就业形势：医学检验技术对许多疾病的诊断、治疗监测和预后评估都起着越来越重要的作用。过去临床检验科室一直被看作是医院的辅助科室，只对临床部门起"辅助"作用。而目前检验科室已经成为各医院很重要的一个部门。衡量一个医院整体水平的高低，其中很重要的一方面就是这个医院的检验部门可以检测多少项目、检测的水平如何，以及所应用的技术手段是否先进。另外，随着检测技术的不断发展，检测项目的逐步增多，临床疾病的诊断对医学检验项目的依赖愈加明显。因此，检验学科及其相关部门在现代医学中的地位和作用已经越来越受到重视。

4. 行业分析

目前全国共有 26 个检验系，多个博士点和硕士点。现在每年约有 3000 余名大专以上的毕业生补充到检验队伍中，使得检验科的人员结构和素质逐步发生了巨大变化。目前发达国家实验室开设的检验项目达 1300 多项，而我国的三甲医院约有 300 项，县级医院则仅仅 50 余项。由此可见，我国的医学检验事业有广阔的发展前景。医学检验是一门应用性强，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。近几年，医学检验专业人才比较紧缺，也许，这正是我们的机遇。但是我们也不能因此而掉以轻心，忽略自身学习的重要性。况且，医学检验学科发展更新很快，检验人员需要不断自主吸收新的知识和新的技术。

我是一名来自 XXX 的学生，曾经也有过离开 XX 到 XXX 闯荡的梦想。但现在，来到 XXX 后，我的这个所谓的梦想，渐渐亦发生了些改变。家里父母年龄比较大，我亦是家中独女，

所以，我更希望毕业后能回到家乡工作。一来可以照顾父母，二来我希望能尽我的绵薄之力，改善家乡医疗条件。

5. 职业分析

医学检验技术的工作内容、工作要求、发展前景，人岗匹配分析

工作内容：包括临床检验，免疫，生化，血液，微生物，寄生虫，分子诊断学。

工作要求：1. 掌握基础医学和临床医学的基本理论知识；2. 掌握医用化学、分子生物学、免疫学、病原诊断学、血细胞形态学的基本理论和技术，了解常用检验仪器的基本构件和性能；3. 具有数理统计及计算机应用的基本能力；4. 熟悉国家卫生工作及临床实验主管理有关的方针、政策和法规；5. 了解医学检验前沿学科的理论和技术的发展动态；6. 掌握文献检索、资料调查的基本方法，具有一定的科学研究和实际工作能力。

发展前景：随着检测技术的不断发展，检测项目的逐步增多，临床疾病的诊断对医学检验项目的依赖愈加明显。因此，检验学科及其相关部门在现代医学中的地位和作用已经越来越受到重视。

人岗匹配分析：目前我国大城市检验技术人员已接近饱和，其他地区仍继续专业检验人员。

6、社会环境分析

地域分析、政策分析

工作单位所在城市的文化特点、气候水土、人际关系等

(1) 学生自身思想问题的影响 医学生从单纯的学校课堂到相对复杂的医院病房，学习内容和方式、生活环境、接触的对象都发生了很大变化。这就导致了部分医学生思想准备不足，不能很快适应实习生活，在临床实习中欠缺主动学习、主动思考能力，不能很好处理与同学、带教老师和患者的人际关系，造成医学生思想上的困惑。有的医学生基础不牢，缺乏熟练的基本功，面对当前复杂的医疗环境，不知所措，产生恐惧和顾虑心理。某些社会不良现象对部分医学生产生负面影响，这些情况的出现造成学生思想不稳定，消极对待实习。

医患矛盾加剧的影响 随着市场经济体制改革的深入发展，人们法律意识和自我保护意识也在不断加强，医患纠纷逐年上升。医患矛盾加剧、医疗纠纷举证责任倒置以及

医疗市场激烈竞争环境下的“病人选医生”，使实习生动手机会逐年大幅减少。而实习生操作技术的熟练性以及与患者和患者家属的沟通能力都有待于在临床实践中提高，但增加实习生操作机会必然会增加医患纠纷发生的可能性。加之一些医患纠纷所产生的负面影响，使一部分患者对医院医学生的见、实习很不配合，甚至强烈排斥，有些患者甚至直接拒绝接受实习生的服务。如果患者被两个实习学生具体实践之后，第三个人上手则是很难的了。更令人瞠目的是个别患者对见、实习学生的观摩学习，动辄以侵犯隐私权为由将医院告上法庭，由此导致了許多纠缠不清的医患纠纷，带教老师不敢放手让学生接诊、处置病人，因此学生通常是看的多做的少，动手操作的能力得不到锻炼，致使临床实践中很多手段都受到了限制，医学生遭遇到临床技术学习的困境。由此直接限制和打击了实习学生的积极性和参与热情。学生就业和考研压力的影响 改革开放使社会分配就业形势发生了巨大变化，毕业生就业须双向选择、自谋出路。医学毕业生供过于求的矛盾在短期内不会有大的改观，使得学生在面临就业这一人生重要抉择时，占用了许多实习时间。他们疲于参加形形色色的各种供需见面会，而无心顾及对他们很重要的临床实习。另一方面，就业的压力和用人单位对人才招聘过于追求高学历，也使得大部分学生不管自己的实际情况盲目加入考研的行列，把实习的时间用于准备考研究生，参加各种考研辅导班，脱岗复习等。对实习只限于应付，不惜托人说情要求不进科实习，甚至违反劳动纪律干脆不上班，或私自离开实习医院等，一年的临床实习时间完全成了学生们找工作时间、考研复习时间。总之，由上述多种因素可导致学生对见、实习不感兴趣，有的学生甚至连看都不看，更谈不上动手操作，严重影响了学生参与实习的积极性和热情

(3) 学生自身思想问题的影响 医学生从单纯的学校课堂到相对复杂的医院病房，学习内容和方式、生活环境、接触的对象都发生了很大变化。这就导致了部分医学生思想准备不足，不能很快适应实习生活，在临床实习中欠缺主动学习、主动思考能力，不能很好处理与同学、带教老师和患者的人际关系，造成医学生思想上的困惑。有的医学生基础不牢，缺乏熟练的基本功，面对当前复杂的医疗环境，不知所措，产生恐惧和顾虑心理。某些社会不良现象对部分医学生产生负面影响，这些情况的出现造成学生思想不稳定，消极对待实习。

第三章 职业目标定位、路径选择及实施

1. 职业目标的确定

我虽然没有明确定位于某个具体职业，但大概方向，将与检验方向一致。我不怎么喜欢理论知识，反而比较热衷于实际操作工作，但我的动手能力并不是很强，所以在大学期间以及假期，我都将会着重培养自己的动手能力，为将来从事的职业奠定良好的基础。

2. 对本人职业定位进行 SWOT 分析：

内部环境因素 优势因素（S）：弱势因素（W）：

外部环境因素：机会因素（O）：威胁因素（T）：

根据 SWOT 分析结果确定行动计划

（1）我的优势：（Strength）医护人员的工作客观要求从业者有细心、责任心，而我是一个性格严谨的人，有较强的责任感、有耐心，有一定的逻辑思维能力的人，而且我对医

1）我的优势：（Strength）医护人员的工作客观要求从业者有细心、责任心，而我是一个性格严谨的人，有较强的责任感、有耐心，有一定的逻辑思维能力的人，而且我对医院工作有着浓厚的兴趣。

（2）我的弱势：（Weakness）经验少，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，竞争和就业压力大。比较懒，不太有上进心，应该好好锻炼自己。

（3）我面临的挑战：将来我面临的竞争对手是全国各大高校的优秀毕业生。她们社会阅历比我多，实力比我强，且与上一届师姐师哥同事毕业，竞争很大。

3. 职业目标的分解与组合（制定短、中、长期的计划）

（一）短期计划：

1. 英语通过四、六级考试，并每天用 1 小时学习公共英语和专业英语，顺利通过研究生入学英语考试。

2. 计算机通过三级考试

3. 参加 1 项大学生 srp 立项课题工作，学习科研思路和科研动手能力。

4. 在校期间认真学习专业知识、技能，各课学习成绩在 80 分以上，决不能有挂课。为考研，西医综合的学习是至关重要的，西医综合考试范围为基础医学中的生理学、生物化学和病理学；临床医学中的内科学（包括诊断学）和外科学。要求系统掌握上述医学学科中的基本理论、基本知识和基本技能，能够运用所学的基本理论、基本知识和基本技能综合分析、判断和解决有关理论问题和实际问题。顺利通过研究生

西医综合入学考试。

5. 完成毕业的临床实习和毕业论文。

6. 在实习地参加研究生政治入学考试辅导班。

7. 制定研究生入学考试复习计划，并落实到位。考研已经开始进入到紧张的备战阶段。

(1) 何时开始复习 何时开始进入复习状态？有人说越早越充分，有人说越早越疲塌，也是见仁见智。我们在广泛调查的基础上发现，针对不同的考研类型，进入复习的最佳时间是不一样的。跨专业跨校的应该起步最早，本专业本校的可以晚一些。下面我们在对大量考研成功者访谈后总结出来的开始准备考研的时间：

四种不同考研类型的复习时间安排表

类型	难度	最佳开始时间	最好不晚于
本专业本校报考	较小	大三下学期	大四前暑假
本专业跨校报考	一般	大三上学期	大三下学期
跨专业本校报考	较大	大三上学期	大三下学期
跨专业跨校报考	很大	大二下学期	大三寒假前

(2) 总体复习时间在各科间的分配 复习一旦开始，就牵扯到一个复习时间在各科目间如何分配的问题。要遵循突出重点、弱项倾斜的原则，结合自己的实际情况，切忌“平均主义”比如英语是强项，数学是弱项，那么数学的时间就要多安排一些；再比如跨专业报考，那么专业课的复习就要安排大量的时间。

下面两种时间分配方案，适用于各门功课基础都比较平均的同学。

本专业考研：政治 20%，英语 30%，西医综合 35%，专业课 15%

跨专业考研：政治 20%，英语 25%，西医综合 30%，专业课 25%

(二) 中期计划—强化自身，积累工作经验

1. 完成硕士学位，考博或在三甲医院从事检验工作

2. 熟悉工作环境和行业特点

3. 积累工作经验，完成本职工作

4. 锻炼人际交往能力及领导能力

(三) 长期计划—进入医院领导组织或成为医院学术带头人

1. 积极申报课题，发表高水平学术论文

2. 成为检验科科长或成为医院学术带头人

理想的薪酬水平

刚毕业，我对薪酬要求并不高，只要院方能够肯定我的工作能力。至于工资，能够确保我的生活，不用再伸手向爸妈要钱就行。至于理想薪酬，5-10万/年。

第四章 评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据事实结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。在整个的生涯发展中，我们还需要不断地自我探索和对职业的探索，来修正我们现在的选择和计划。

1. 硕士毕业直接就业：能否给自己一个固定的工作还要靠自己努力，凭借自己年轻的优势去自己梦想中的地方闯闯，争取找到可以在编制内的工作。努力将自己的才华和能力证明给大家看，争取做一名出色的临床检验师。

2. 博士毕业直接就业：给自己定个新的目标，尽量在事业上勇攀高峰，专心做自己的学术。在生活上要考虑个人问题。

3. 就业后第2-3年：再攀事业的高峰，工作上争取晋升，争取改善生活质量，在父母的帮助下购置一套房子。30的年龄应该考虑结婚了，给自己一个完美的家庭。

4. 就业后第3-4年：开始为自己的理想行动，在做好自己的工作之余给自己充电。考虑要孩子，给自己的生活添一种色彩。

5. 就业后第4-5年：稳定工作，照顾孩子，家庭放在首位，接父母来生活。

6. 就业后第6-年：创造自己的医院，进而为人民服务终生。

2. 评估的时间

在一般情况下，定期（半年或一年）评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则：因时而动、随机应变

4. 结束语

梦想总是美好的，现实却不一定会如意，所以我们只有梦是不够的。在现在我能做的就是好好学习，掌握扎实专业知识。还要锻炼自己的综合能力，因为近年来用人单位的择才标准经历了很大变化——从最初专看学习成绩，到慢慢注意学生的爱好特长，现在则是最关注学生的综合素质，尤其是创新精神和实践能力。西安交通大学产业集团总裁岳华峰说：“从一个企业来讲，我们需要的人才首先人品要好，有合作意识，心胸开阔。我们非常看重年轻人的创造性，光有文凭还不行，创造性思维非常重要。具备“T”型知识结构的年轻人是最受企业欢迎的人才。另外，组织能力、社会活动能力也是企业非常看重的素质。所以我要学的东西还有很多。

作为医学这个特殊的行业，实践能力更是我们需要锻炼的技巧，所以要加强实践。在学习之余，给自己找个医院实地观察和学习，很多临床经验使我们在书本上是学不到的。

对于工作后的我们，更应该发挥自己长处，利用我们的知识和行动服务于病人，并虚心向老医生学习临床经验，医生是个要不停学习的职业所以我们不可以放弃学习的时间，利用自己的年轻给自己充电。现代社会对人的能力提出了较高的要求。现代社会要求人具有很强的能力。包括：思维能力、动手能力、组织能力、交往能力、管理能力、综合能力、创造能力，等等。也就是说对人的能力的要求呈现出多样性，且每一种能力都有更深层次的要求。所以现在的人才不再是那些读死书的秀才而是多才多艺的万事通。所以我们在专业上应该是样样精的同时对于其他的我们可能用的到的专业知识也要样样通。这样才能适应社会的发展而不被淘汰。

总而言之，我们应该珍惜青春时光，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！