

临床医学专业大学生 职业生涯规划书

徐州医学院
临床医学系
临床六班宋强

●目录

第一章 前言	3
第二章 个人分析与角色建议	4
第三章 社会环境规划和职业分析	7
第四章 确定目标	8
第五章 职业目标分解与组合（十年规划）	9
第六章 成功标准	10
第七章 差距	10
第八章 缩小差距的方法	11
第九章 实施方案（十年规划）	11
第十章 结束语	13

序

"你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要"。是的，下一步往哪走才是最重要的。人生只有单程票，我们无法选择回头，无法驻足，只有不停地向前。所以，你的前方在哪里，这才是至关重要的。过去已成历史，未来属于自己的。

第一章 前言

作为医学生的我，又如何走好自己的下一步呢？只有认真规划，仔细执行，下一步才有精彩可言。

一位智者这样说过：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。而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。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。如下是我的十年人生规划书：

第二章 个人分析与角色建议

1. 个人分析：

(1) 自身现状：兴趣、能力、性格等 兴趣：

生活兴趣：我兴趣广泛，如喜欢打球，尤其是篮球和乒乓球，喜

欢旅游，对新事物充满好奇心.....

职业兴趣：我喜欢那些穿着白大褂、以睿智丰富的知识为病人解除病痛的医生。自己也喜欢当医生。

职业价值观：我认为医生首先要有崇高的敬业精神，要有精湛的医学技术和追求卓越、利他主义、责任感、同情心、移情、负责、诚实、正直、严谨的科学态度。

能力：我的管理和学习能力还不错。现在是班里的班长。我的办事能力是可以的，管理组织能力也得到别人的肯定，有独立学习的能力。好的学习能力为我以后的职业能力打下了基础。

性格：我是比较喜欢独立的人，一般都是自己的事情自己解决，不喜欢麻烦别人。面对别人，我是热情开朗的男生。我会对我遇见的人很阳光的微笑，很热情的打招呼。我会热心地待人。对于不幸的人我会同情他，对于失意伤心的朋友，我会安慰他，对于需要帮助的朋友，我也会热心地尽自己所能地帮他.....我在别人面前是乐观，是开朗的。所以很多人都人认为我很厉害，很不错，根本都不会有愁的时候。这就是我阳光的一面吧！大多时候，我是有耐心的人，我可以很细心地做好事情。只是近段做事有点缺少恒心与毅力，只抱三分热情，没有动力。不过这只是暂时的，我会找好自己的方向，努力前进的。再仔细端详自己的性格，待人待事热心热情，适合当医生的。

2. 我的职业生涯报告

一苇® 职业性格测评 测评报告



图2

图2反映了您所倾向的性格的明显程度，分为轻微、中等、明显、非常明显四个程度等级。如果您的明显程度越高，本报告结果与您的符合程度也相应越好。

我的性格维度

■ 最佳表现

您可靠，并顾及他人，尽忠于与您相关的人和群体，并忠实地履行职责。您会以稳健的精力，准时并圆满地完成工作。在认为有必要的时候，您会排除万难去完成某些事情，但您不会去做那些您认为是没有意义的事情。您专注于人的需要和要求，会建立起有次序的步骤，去确保那些需要和要求被得以满足。您非常重视自己的岗位和职责，并要求他人也如此。家庭关系和责任对您来说极为重要，您会尽心尽力的去履行这方面的责任，并要求家庭成员也是这样。

■ 性格特征

您对于事实抱有一种现实和实际的尊重态度。您把认知主要运用于内心，在心里储藏了丰富的资料。对您个人有意义的事物的种种细节，例如某人的声调或者面部表情，会记得一清二楚，因此，您往往是讲求实际和注重现实，具体而明确的人。您以个人的价值观和对别人的关怀作为基础，运用情感做决定，并珍惜和谐和合作的氛围，并且致力于创造这种环境。

您很坚持自己的决定，因为这些是您小心地运用清晰的个人价值观和心理储藏的丰富资料所做出的。您尊重既定的程序和权力，相信它们之所以存在，是因为它们运作良好，只有在新的资料显示改变的确会带来实际的得益时，您才会支持改变。

■ 在他人眼里

在与人进行交往时，您一般会显得谦虚而沉静，并时常把别人的需求，特别是家人的需求，放在自己的需求之上。您对互相抗衡感到不安，并会尽可能地去包容别人，但在另外一个方面，您对于传统和别人感受的尊重，会驱使您去挑战那些您认为是伤害别人，或不为别人着想的行为。

别人会看到您的价值观，您对结构和尽早做出决定的要求，以及仁慈。但是别人很可能不会理解您内心丰富和精确的信息和记忆；别人通常会把您理解成为一个沉静、严肃和认真的；会顾及他人感受，可以付与重托的；会兑现承诺和秉持传统的一个人。

■ 情商表现

您的情商表现基于您的实感与情感，倾向于接受具体的、实际的、合乎人情观感的行为或方式。您的性格将体现出关注他人以及合作性，并聚焦在能够帮助他人或完成自己角色的事物上。您务实，并对他人的需求极具敏感性，通常，您能够积极地去传递传统

与责任的重要性。基于您内心世界对于结构以及以现实为导向的需求，您仍然能够从以下一些方面获得受益：经常性地思考某一情境的内容及其逻辑关系；不要立即拒绝那些与您的观感不一致的信息；对于那些创意的，但不符合传统要求的主意能够抱有开放的态度；能够试着学习并使用冲突管理的一些技巧；能够发现并使用合适的方法来影响他人；能够大声表达自己的价值观、立场、或观点。

在某些场合，请试着拒绝那些不切实际的额外的工作要求，并把你的想法大胆表达出来，同时，请组织好您的观点，不要情绪化。记着过度的细节可能会使人厌烦，在您向他人进行表述时，做好总结并时常能够将内容与您的表述目的以及大方向进行关联。您能够尊重传统并基于标准化进行工作，但是，在这个过程中，请记住持续改善的重要性。培养您自己的聆听技能，并试着能够接受新的观点与可能性。最重要的是，积极地与他人分享您的观点、主意或成就，让别人能够了解您、赞赏您、推荐您。

一苇·职业兴趣测评 报告

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

我的典型职业兴趣类型

您喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。

社会型 Social (S)：职业倾向：

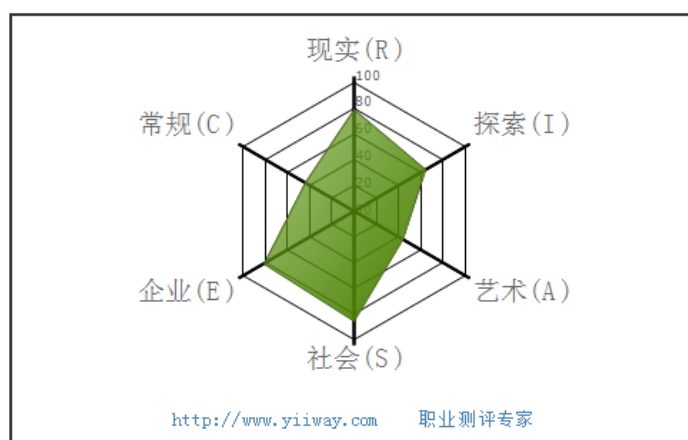
喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮

助、培训、开发或疗等事务，并具备相应能力。如：教育工作者（教师、教育行政人员），社会工作者（咨询人员、公关人员、）。

性格与职业特征：

1. 往往有较强的社会责任感和人道主义倾向，喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，和从事为他人服务和教育他人的工作；
2. 通常善于表达，善于与周围的人相处；
3. 一般喜欢与人而不是与事物打交道。

我的霍兰德职业代码



利用霍兰德代码可以进行职业、教育专业以及个人爱好的分类，以便于为测评者提供关于职业匹配以及专业选择的咨询与辅导。一苇®网职业数据库包括了约1400种职业，近800个教育专业以及近700种个人爱好。

您的霍兰德职业代码 **SER** 所对应的典型的职业包括矫正器修配者、镶牙专家、砌砖匠（建筑）等；典型的教育专业包括空中交通管制员、营销网络和电信业、保管员，家务管理员和家庭服务管理员，总称等。

您的霍兰德职业代码 **SER** 所对应的典型的职业包括矫正器修配者、镶牙专家、砌砖匠（建筑）等；典型的教育专业包括空中交通管制员、营销网络和电信业、保管员，家务管理员和家庭服务管理员，总称等。

通过比较，报告结果和自身实际相符度很高。

第三章 社会环境规划和职业分析

- 1. 家庭环境分析：**从家庭来讲，我从事医生这一职业是很好的。首先，我家人的身体不是很好，我希望自己可以更多地帮助到家人。
- 2. 学校环境分析：**就目前我所就读的学校——徐州医科大学来讲，我所学专业临床医学为国家级特色专业，我校是五年制临床医学人才培养模式改革试点、农村订单定向免费医学教育人才培养模式改革试

点、“3+2”三年制专科临床医学教育人才培养模式改革试点。不过这并不重要，重要的是我要学到过硬的知识才是真理。

3. 社会环境分析：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。

4. 法律环境分析：现在医患关系处于紧张状态中，医生这一职业，可以说是一只脚在医院，另一只却在监狱。患者都会认为，医生医好人是应该的，然而医不好就你不对。所以，为面对这么严峻的形式，学好知识，完善自我是至关重要的。

5. 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。

6. 发展领域分析：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。

第四章 确定目标

职业方向：医疗行业 **总体目标：**当一名医术精明，经验丰富，高职业道德素质，人人佩服，人人信赖的医生。

美好愿望：我希望自己可以充实地过每一天，希望我身边的人都能健康康，幸福快乐！希望通过自己的不断求知和进取能帮人从病痛

之中摆脱出来。

已进行情况：职业道德在进行中，医学知识在刻苦的学习中，学会在同龄人中确立威信度，让被人认可自己，信任自己。

第五章 职业目标分解与组合（十年规划）

职业目标：医生

1. 2015-2016 年——大一要达到如下目标

学习目标：各门功课都要过关，尤其是英语，要优秀，为考级做准备。

能力目标：提高自己与他人沟通交流的能力，敢于在众人面前发表意见。

职务目标：成为一名优秀学生干部

2. 2016-2017 年——大二要达如下目标

学习目标：过英语六级，学好专业知识，学好计算机，拿二等奖学金。

能力目标：提高自己的领导能力

3. 2017 年-2018 年——大三要达如下目标：

学习目标：牢固掌握学过的所有医学基础知识，医学专业英语水平达可以自如地阅读外医书的水平，

能力目标：会熟练运用推拿、针灸、拔罐、急救等。会诊断简易病情。

4. 2018-2019 年——大四为冲刺期，要达如下目标：

学习目标：熟练掌握各项医学智能，医学知识牢固，掌握求职技巧

考研目标：南京医科大学、南方医科大学、第四军医大的研究生

5、2019-2020 年--大五冲刺分化期，要达如下目标

学习目标：各科医学基本理论知识非常牢固，医学技能可以安全使用

学历目标：考上研究生

6、2020 年-2021 年：三年研究生生活

学习目标：要有自己的研究课题，作出成果

能力目标：动手能力强，医学技能可以熟练运用

7. 2021-2022 年：完成华丽的蜕变

学位目标：考取研究生学位，医师证

工作目标：在广州或者深圳的三甲医院上班

8. 2022-2025 年--三年目标：

职位目标：向主任医师、专家前进

第六章 成功标准

每一学年均能完成既定的目标，并完成得出色才算成功。

第七章 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) 英语水平不高
- 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

第八章 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

第九章 实施方案（十年规划）

用恒心与毅力去坚持，相信自己的能力，相信自己总能行。努力实现自己的目标与梦想。如下是我的近十年目标的实施方案：

1. 2015-2016年：刚刚步入大学的殿堂，对大学的一切还需要一个更深的认识，还有对基础课程的认真学习和能力的培养。

具体实施：

- 1) 各门功课认真预习复习，作业认真完成
- 2) 积极参加学生会，班级组织的活动，提高自己的综合素质

3) 多听英语文章，多说，多背，为四六级做好准备。

2. 2016—2017 年：正值大二的我，处于大学的定向期。我这个学期的目标的具体实施有：

- 1) 过英语六级。要每天读英语，每星期做套题训练，多听多写多说。
- 2) 学好计算机基本机能，如学会熟练操作电脑 Office 软件，学会数学媒体的应用与 Visual basic。
- 3) 学好各个科目，保证各科考试在 85 分以上。
- 4) 学好自己的选修，达到高级水平
- 5) 参加急救知识竞赛，并要获奖
- 7) 复习学过的书本，巩固好学过的知识
- 8) 了解读研信息与做好读研准备
- 9) 主动去做医学综述报告，锻炼自己主动搜集与学习知识的能力

3. 2017 年—2018 年—大三的目标实施方案如下：

- 1) 复习好学过的知识
- 2) 主动去医院见习
- 3) 继续拓展自己的英语视野，提高医学专业英语水平，以达可以自如地阅读外国医学知识。
- 4) 积极参加各项医学智能培训
- 5) 注意锻炼并熟练运用推拿、针灸、拔罐、急救等。
- 6) 掌握好各科知识

7) 培养自己与人沟通的能力，学习医德素养

4、2018-2019 年--大四为冲刺期，目标实施方案如下：

- 1) 熟练掌握各项医学智能，医学知识牢固
- 2) 为考研做好充分的准备，定下考取南京医科大学或者南方医科的研究生的目标
- 3) 搜集就业信息，掌握求职技巧

5、2019-2020 年--大五冲刺分化期，目标实施方案如下：

- 1) 各科医学基本理论知识非常牢固，医学智能可以安全使用
- 2) 考上研究生

6、2020 年-2023 年：三年研究生生活

- 1) 要有自己的研究课题，作出成果
- 2) 多注意动手能力的锻炼
- 3) 多注意学习当医生的各项技能
- 4) 学好专业知识，学以致用

7. 2023-2024 年：完成从学着到医生的华丽蜕变

- 1) 考取研究生学位
- 2) 考取医师证
- 3) 在青岛或者徐州的三甲医院上班

8. 2024-2027 年--三年目标：向主任医师、专家前进

第十章 结束语

其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想与追求；但是无论你眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么一切都只是镜中花、

水中月,可望而不可及。一个人若要获得成功,必须得拿出勇气,付出努力,不断拼搏奋斗。成功,不相信眼泪,不相信颓废,不相信幻影,它只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来,掌握在自己手中。所有的退却都有借口,而所有的挑战都没有理由,只有必胜的信念才可向成功、向梦想越靠近。