

## （康复医学系护理专业）

职业生涯规划书 前言 现代社会是一个经济迅速发展的社会,也是一个充满竞争的社会,提前做好自己的规划对我们更好的适应社会打下基础,作为时代的大专生,我们应该清楚的认识自己,对自己要有一个明确的目标,并树立良好的精神风貌,端正我们的态度,坚定自己的信念,以最好的态度去面对社会.对现在的就业形势、社会的政治环境、经济环境、文化环境等,对自己的性格能力都应有清醒的认识,只有这样才能更好的适应社会,为社会做出更大的贡献,更好的实现自己的人生价值。

目录 一.自我分析 一.自我分析 3.职业能力分析 二.职业分析 二.职业分析

1. 家庭环境分析: 我出生在一个并不富裕的农村家庭里,父亲是唯一的生活支柱,而父母对自己所选择的职业有很高的期望,希望我以后的生活过得更好,并期望我能当上一名护士长,而因为我姐姐是一名护士,对我的影响很大,她能帮助我解决一些现在所遇到的问题以及对我以后的就业单位提供一定的帮助。

2. 学校环境分析: 长沙民政职业技术学院在全国国家示范性高等学校中享有较高的名誉,而且学校的体制完善,师资力量雄厚,对人才的培养提供了很好的平台,而护理专业在该校中每年取得护士执业资格证的人员达到 90%,而有 70%都留在医院工作,这给该校护理专业人员提供的就业机率大大提升。

二.职业分析 三.职业定位: 四.职业目标 1.大学毕业时能够到一些沿海地区的三甲医院工作,由于三甲医院在内地

的待遇不是很高，而广西的护理工资是相对较低的，一般合同护士的基本工资都是在 600-1000 元，而只有某些三甲医院每月可达到 1500-3000 元，但是沿海地区的医院工资一般都在 1500-3000 元。

2. 工作一年后，成为一名三甲医院的优秀护士，工资收入 2000 元以上

3. 工作 3-5 年，成为一名三甲医院的护士长，工资收入 3000 元以上

五. 职业规划方案

五. 职业规划方案

五. 职业规划方案---短期目标

五. 职业规划方案---短期目标

五. 职业规划方案---短期目标

六. 职业规划的调整及反馈

又对职业规划在工作后两年内进行适当的调整，以自我发展为准绳，符合当时社会发展形势，再确定目标方案。

七. 职业生涯评估

从我的自我分析到职业目标的制定，使我对未来的三年有了明确的目标，有了追求的方向，让我的人生有了一条光明的大道，也许我自己所完成的只有部分任务。也许付出了，不一定有收获，但不付出就永远不会有收获，重要的是努力的过程，真诚的对待，不管遇到任何困难，我都坚持到底，永不放弃。

八. 职业生涯结束语

在静默中努力，在努力中成长，在成长中收获，在收获中品味成功

谢谢! \* \* L/O/G/O Content Layouts

自立! 自律! 自信!

总目标

一. 自我分析

二. 职业分析

三. 职业定位

四. 职业目标

志存高远，努力拼搏

总目标

六. 职业规划的调整及反馈

七. 职业生涯评估

八. 职业生涯结束语

五. 职业规划方案

Contents Contents Contens Contents

2. 职业兴趣分析

1. 自身现状分析

3. 职业能力分析

4. 个人特质分析

自

我分析 5. 自我小结 在高二期间获得了全国英语大赛优秀奖，并取得学校的英语大赛三等奖，并勇敢的去挑战全国高中数学竞赛。思维敏捷，做事认真，在高中三年曾担任过班长、生活委员、体育委员，有较强的组织能力，有强健的体魄，有吃苦耐劳的精神，有强烈的学习愿望和追求。

1. 自身现状分析：对于汽车创造方面很有兴趣，也非常喜欢与人打交道，有持之以恒之心，喜欢去感动别人，在日常生活中与同学友好相处，热情大方，乐于助人，态度和蔼，处事周密、得体，对自己所做的事情有责任感，受人尊重，受人喜爱。

2. 职业兴趣分析 ①与他人关系： ②学习能力方面： ③做事风格：对待他人友好真诚，外向活泼、健谈，经常与别人交流，对于他人能够展示自我，率真坦诚，对他人有较强的依赖性，需要别人的支持才能更有信心地走下去。做事情时，缺乏自信，依赖感强；遇到困难能迎难而上，对于新事物有强烈的喜爱，喜欢与人共同工作、一起奋斗，对所做事情有组织与计划 ④心理健康方面：沉着冷静，能敢于挑战，富有团结精神，过于相信他人，对自己所犯的错误能有清醒的认识，敢于承担，情绪容易波动，感到厌倦。思维敏捷，心思缜密，学习能力强，个性开放，能全面考虑事情，处理事情时容易感情用事，不能沉稳思考

2. 学校环境分析 1. 家庭环境分析 3. 职业环境分析 4. 职业分析小结 3. 职业环境分析：①行业分析：护理人员的工作量大，而且时间长，对于一些基本的操作要求明确，工作较单一，但要求严谨细致，而且社会需求量大，

前景比较广阔。②职业分析：一般在外企的医院工作，企业的待遇高，但要求员工的素质高、服务态度要一流，工作能力要强，肯努力而且要精通一门外语以上，而且本国设立的医院工作待遇一般较外企低，但有些医院还是较高，员工素质及工作态度要求也是相当高，而从这两种医院的人员匹配上，本国的人员匹配较高。

4. 职业分析小结：①较好的工作环境与待遇，在清晰而明确的经管制度下与他人一起工作 ②能够有吃苦耐劳积极向上的精神去对所从事的工作 ③具有高度的责任心，科学求实，耐心细致，诚实守信，为人民服务，乐于奉献，具有团队合作精神。首先取得护士执照，兼从事护理工作，成为合格的护理人员。学习专业知识的基本理论知识和操作技能，以实践为准绳，不断努力。走护理工作路线 取得护士执照→成为一名三甲医院的护士→成为一名三甲医院的优秀护士→成为一名三甲医院的护士长

1. 职业目标： 2. 职业发展策略： 3. 职业发展路径 4. 具体路径： 1. 短期目标 2. 中期目标 3. 长期目标 自立！自律！自信！ 不断学习，不断进步，从学习中获取经验，从总结中体现不足，从进步中展现成功。积累经验，多与人沟通，并交流相关职业知识，争取做一名护士长。在前三年中总结工作经验对工作的环境和该工作的经管制度进行充分的认识，寻找更多的发展机会 在3-5年内成为一名护士长 2014年以后 长期目标 聆听前辈们的教诲并对自己进行总结，争取能够有一定的进步 完成自己的工作之余并广泛阅读 在每项工作中取得一定

的成功 认真总结工作经验，争取成为一名优秀护士 2013-2014 中期目标 了解自己所选的事业与该专业方面的理论，对自己职业进行定位 形成自己对职业的追求以及对未来发展方向的策略的确定 多参与社交活动，有利于促进人际关系，改善自己的心态，真诚对待每个人 完成主修专业和选修专业知识的学习 在假期的实践中，提升自己的职业技能，并不断总结经验 在社交中使自己的人脉资源更丰富，交际能力得以提高 大一、大二通过英语四级、计算机一级 认真学习专业知识，利用假期到各医院进行实践 提高自己的社交能力，改善自己的人际关系 在大学三年里认真学习专业知识，毕业时成为一名护士，并掌握作为一名护理人员应有的全部理论知识和操作技能。 2010-2013 短期目标

策略与措施	计划内容	分目标	总目标	时间跨度	计划名称
1. 大一、大二通过英语四级、计算机一级.	2. 认真学习专业知识，利用假期到各医院进行实践.	3. 提高自己的社交能力 改善自己的人际关系	1. 完成主修专业和选修专业知识的学习	2. 在假期的实践中，提升自己的职业技能，并不断总结经验	3. 在社交中使自己的人脉资源更丰富，交际能力得以提高
1. 在大学三年里认真学习专业知识，毕业时成为一名护士，并握作为一名护理人员应有的全部理知识和操作技能	2010-2013 . .	1. 了解自己所选的事业与该专业方面的理论，对自己职业进行定位.	2. 形成自己对职业的追求以		

及对未来发展方向的策略的确定 .

3 多参与社交活动,有利于促进人际关系,改善自己的心态,真诚对待每个人

总目标	时间跨度	策略与措施	计划内容
分目标		在每项工作中取得一定的成功	完成自己的工作之余并广泛阅读
		认真总结工作经验,争取成为一名优秀护士 . 2013-2014 . . .	聆听前辈们的教诲并对自己进行总结,争取能够有一定的进步
总目标	时间跨度	策略与措施	计划内容
分目标			.在前三年中总结工作经验对工作的环境和该工作的经管制度进行充分的认识,寻找更多的发展机会积累经验,多与人沟通,并交流相关职业知识,争取做一名护士长. 在 3-5 年内成护士长 . 2014 年以后 . . .
			不断学习,不断进步,从学习中 获取经验,从总结中体现不足,从进步中展现成功.
			是否有社会舆论的支持和好评 是否有社会组织的承认和奖励
			社会舆论 社会组织 社会的评价 是否有下级,平级同事的赞赏 是否有上级的肯定和表彰 是否有职称 职务的晋升或相同职务权利范围的扩大 是否工资待遇提高
			上级平级 下级 工作单位的评价 自己的才能是否充分发挥 对自己在单位发展,社会进步中做的贡献是否满意 对自己的职称,职务,待遇等方面的变化是否满意
			本人 自我评价 评价内容 评价者 评价方式
			志存高远 , 努力拼搏! 清晰地规划是人生走向成功的关键第一步,但塑造自我却不仅限于规划目标.要真正塑造自我和自己想要的生活,必

须奋起行动。世界上所做成的每一件事都是抱着希望而做的，但并不是抱着希望做的每件事都会成功。很多时候，我们因此而陷入低谷，尤其在我们职业生涯的锻炼期和成长期，如果处理不好，带来的负面影响会非常大的。所以我必须学会自我激励。坦然从容地承受生活的重量。只要我能把生活的每一天都看作我人生的缩影，不忘激励自己，把握每一个积极的机会，让自己每天进步一点点，那么我就必定能实现美丽的理想，成就精彩的人生。 \*

Content    Layouts    \*    \*    <div    id="loadingAD"><div  
class="ad\_box"><div    class="waiting"><strong> 文档加载  
中...</strong>广告还剩<em id="adtime"></em>秒