

最新护理职业生涯规划书到 护理职业生涯规划书(精选6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

护理职业生涯规划书到篇一

做一位成功的护士，首先要对我们所从事的职业熟悉、热爱并充满激情，这就是事业容易成功的一个理由和原因。我们护士在职业过程中需要有专业知识，有良好的职业素质，还要有非常好的沟通能力、文笔书写能力及外语能力，这样才容易创造自己的职业业绩。人的一生当中大家都会忙碌的生活和工作，如果只是为了生活而忙碌，那我们可能生活在一个低等的生活状态。如果是为了享受生活而奔波，我们就会生活在一个中等的生活状态。如果为了发展自己体现自己的职业价值而呕心沥血的工作，那我们就会享受高级的人生生活。人生真正的快乐是发展自己的潜力，追求卓越，取得成绩。让自己的生命充实而有意义，这才是让护士的职业更有价值的唯一的源泉。

世界排名前四位的职业为：律师、医生、教师、护士，护士在世界许多国家和许多行业中是一个非常受尊重和受欢迎的也是比较稳定的一个职业。我们在自己的护士职业发展的过程中应如何的发展自己呢？总体来说有5条：

- 1、临床职称系列护士职称由低到高分别是：护士、护师、主管护师、副主任护师、主任护师和知名专科专家。
- 2、护理管理系列护理的管理岗位逐渐提升的过程如下：负责人（如专业组或者护理组的组长）、护士长、科护士长、高级护理干事、护理部主任、护理管理院长。

3、国际护士系列成为中国注册护士后，经过3~5年的努力和实践，可以申请境外注册护士资格到美国、英国或其他国家去做注册护士，通过境外护士的资格考试，取得相应国家的注册护士的资格。

4、专科护士方向责任护士不断积累经验使自己不断完善，可担任护理小组的组长，负责对下属护士的指导，然后再发展再提高可以成为一位专科护士，还有的人可以承担一些专项的护理专家，比如说造口护士、糖尿病护士或者是导管护士等，在这些基础上经过深造或者专业的学习也可以成为专科的护理专家。在临床工作中，要衡量自己适合成为哪个目标，提高自己的核心竞争力，做个有准备的人，做个让职业的每一天不虚度的人。

5、边缘职业医院内的边缘岗位有康复、理疗、麻醉、导管等，这些岗位除了需要护士的本职工作外，还需要学习和掌握相应的专科、专业的理论知识和技能。医院外的边缘岗位有保险公司、医药公司、医疗器械公司、妇儿保健、健康管理、营养和心理咨询等，这些都是护士可以通过专业学习从事的职业，也是非常适合成年或有一定年资的护士去尝试的。选择了护士职业，就选择了奉献；选择了护士职业，就选择了博爱；选择了护士职业，就选择了终生学习；选择了护士职业，就选择了爱心与责任。那么，护士职业需要什么样的人来从事？在南丁格尔护士学校，选择护士的条件是要具有专业知识、性格温和、对患者具有同情心。在21世纪我们同样需要有知识、技能、同情心的护士。

1、当你选择护士学校读书时当你选择护士学校读书时，就应该深刻认识护士职业，学好专业，确定专业目标，训练综合素质。在选择护士学校读书的时候，我们的职业目标是：具有较系统的、完整的基础知识；掌握比较全面的、牢固的专业理论知识；掌握一到两种国际通用的语言；培养自己的特长。在做护士学生的时候就应该强化护士角色的意识，尽快缩短护士学生到职业护士之间的距离。以护士的角度学习医

学知识，以护士的标准规范规范自己的言行，以护士的眼睛观察身边的人和事，以护士的心态面对身边发生的一切。

2、当你临床生产实习时临床生产实习是做一个合格护士的良好开端，应该认识到作为一个护士应该适应医院的工作环境，在医院要训练自己的综合素质，培养锻炼自己的情商，将理论知识实践为能力，学习前沿的理论和技能。在实习阶段还应该获得一封推荐信，这封推荐信将有利于你的择业和以后的发展。在做临床实习护士时，我们应该确立这样的职业目标：具备护士素质，掌握护理技能，适应职业需要。

3、当你选择工作应聘时当你选择工作应聘时，应该做个有准备的人。这时很多信息需要我们自己把握，我们要了解信息、把握机遇，选择自己应该或者适合去的医院。在择业时，我们要记住应该理智选择，沉着应对，一展芳华！所以，在择业应聘时，我们的职业目标应该是：找到适合自己发展的岗位。

4、当你成为见习护士时当你成为一名见习护士时，应该有良好的职业形象，最重要的是要做到职业安全，另外，要以优秀的注册成绩注册成为中华人民共和国注册护士。理论和经验都很重要，所以刚工作的时候，要非常的谦虚，主动学习、主动多参与一些工作，这样使自己得到大家的认可，自己也得到了一种锻炼。所以，当你成为见习护士时，职业目标就是成功注册。

5、当你成为注册护士执业时成为注册护士后，很很容易呈现出一种成长依赖期的状态，所以，这个时期应该认识到自己是一个刚参加工作一年的新员工，很多东西仍需要学习，每一项操作都要非常认真和严谨。注册护士需要有很好的观察能力和文书书写能力，还应该根据自己的情况，适当的补充学历，努力适应自己的岗位工作，不断提高自己的外语能力和技术操作能力，使自己成为一个可塑造的护士。在这个阶段我们的职业目标是：成为在任何岗位都受欢迎的护士！

6、职业五年之内的你这个时期我们应该有带教能力、掌握技术能力、监护危重病人能力、在短时间内动员知识储备的能力和应变应急能力。职业目标是：出色一些，博学一些，成为可塑造的护士，成为骨干护士。

7、职业五年以后的你职业五年后60%的人会停留在这个阶段，不再往前发展了。在这个时候我们应该努力的去发展自己、提高自己，成为专业骨干，要相对稳定的从事一个或两个科系专业，不要多次的转换科系。能够独立承担特护工作，准确判断解决工作中的问题。能够参与新业务、科研、教学、质控、赛事等。此阶段是丰富阅历，积累经验，增长才干的最佳时期。职业目标是：成为可培养人才，有修养，有能力，有业绩人才。

8、成为主管护师的你成为主管护师后，应该进入了指导授能期。因为这个时期的护士往往成为稳重成熟的职业护士，可承担各种各岗位工作，抢救病人时，有段时间内调动知识储备的能力，用知识和经验解决的能力。可参与教学、学术、科研、质控、查房、讨论。所以，这个时期的职业目标是：成为经验丰富、有修养和能力、有业绩的护理人才。

9、当你已是高年资护士时一个高年资护士应该成为科室的骨干、专业学科带头人，还应该在护理会诊、护理病例讨论、护理指导和一些特殊情况的处理上都是一个护理专家，都能够到医院、科室起到护士引导的作用，而且善于培养年轻护士。主要业绩应该是主持科研工作、著书授课。这个时期的职业目标是：具有广博深厚的专业知识、精湛的技能 and 较高专业水平的护士。

10、当你成为护士长的时候一个护士长应该有较高的情商，同时在管理能力、决策能力、文字书写能力、语言表达能力、批判性思维能力等方面也应该比较出色，只有这样才能承担起护士长的工作。护士长在具有管理能力的同时，具备较高的专业能力也是非常重要的。对于专科的技术操作、机器设

备的应用，护士长都应该熟练，而且能够指导下属护士。护士长还应该具有专业的科研能力，对经常护理的病种进行科学的研究。另外，质量控制能力也是护士长应具备的基本能力之一。护士长的职业目标是：成为道德高尚、有凝聚力、高效率、受欢迎的护士长。

11、当你成为高级管理者或护理专家时，成为高级管理者或护理专家时，应该学习运用知识及信息的能力。由于我们承担着非常重要的护理管理的职能，所以要具备较高的管理能力，同时应该增加自己的周边知识，有稳定的专业发展方向及较高的业绩，在本专科及岗位有深厚的影响力。另外，有开拓创新能力、培养人才能力、组织策划能力、著书授课能力。所以这个时期的职业目标是：成为优秀团队的创建人和领头人，具有专业的管理成就。

12、当你考虑退休的时候当你考虑退休的时候，要思考自己的职业能力积累；要思考自己的职业定位；要适时的让位自己的岗位；要为有能力到任何一所医院工作而准备；要培养年轻人，对事业负责；要以自己良好的职业素质影响更多的护理人；考虑到更需要的岗位发挥更大的作用！职业生涯发展top模型：

t□talent才能、能力、经验、天赋□o□organizations组织、需求、机会□p□passion热情。

1、20~30岁/20~30这个时候我们都是纯真的，不怕有些规定；我们是热情的，敢于表达，敢于批评；这个时候我们要适度的自傲，但是要懂礼貌，知礼节，要学习认真，值得信赖，这样才能时时有进步。这个时候我们每个月至少要读两本书，人的一生读书中会有三个阶段，如毕业后、结婚前后和就业以后，我们要抓紧时间使自己在人生的每一个阶段都不停留。

2、30~40岁/30~40这个阶段是我们展示领导才能和负责的

阶段。我们要积极努力的向管理层晋升，这个时候要不断学习、不断充电，不要因为家庭而影响事业，也不要因为我们个人情绪影响到发展。这个时期的职业形象应该是：受年轻人部下信赖、做事有魅力、做事诚实、谦虚。

3、40~50岁/40~50这个阶段我们要努力，我们要成熟，形象和长相就是我们的履历表，我们要爱护自己，爱护自己的职业，在这个时候年龄差可能会差到12岁左右，能力会差5倍。

护理职业生涯规划书到篇二

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器，。对各家医院而言，如何体现医院“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对于每个人医护工作者而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的'未来好好的设计一下，有了目标才有动力。

我是一个当代本科护理学生，家里的希望是成为有用之才，平时喜欢外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，不爱运动，有时学习是“三天打渔，两天晒网”，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。

根据自己所学专业，在未来应该会向护理事业发展。围绕这方面，本人特对未来十年作初步规划如下：

1□xxxx至xxxx年学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。（具体规划见后）。

2□xxxx至xxxx年

熟悉适应期：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位，职业生涯规划《》。

主要完成内容：

（1）学历、知识结构：提升自身学历层次，专业技能熟练。英语四、六级争取考好。

（2）个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作。

（3）生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动。

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。

护理职业生涯规划书到篇三

我是一个当代本科护理学生，家里最大的希望是成为有用之才，平时喜欢外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，不爱运动，有时学习是“三天打渔，两天晒网”，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。但是有时自信不足，常常害怕别人在背后做评论。

所幸的是，有一句老话“江山易改，本性难移”，虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的亲人、朋友

的.优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，为今后所从事的护理事业打好身体基础。

当今社会，医院都是以科技为先导、以人才为基础、以疗效为根本、以服务求生存医院聚集一批精萃的医学人才，医院中有护理组织发展战略、护理人力资源需求、组织护理队伍的群体结构、组织护理人员的升迁政策等等。作为新世纪的护理人员，应该要有扎实的知识基础和熟练精湛的操作技能，要有严肃认真的工作态度，积极向上的工作精神，努力做好每一项事情。然后综合自身的各种因素综合评价，确定适合自己发展的机遇与空间环境，准确把握自己的奋斗目标。

根据自己所学专业，在未来应该会向护理事业发展。围绕这方面，本人特对未来十年作初步规划如下：

1、学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。（具体规划见后）。

2、熟悉适应期：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。主要完成内容：

（1）学历、知识结构：提升自身学历层次，专业技能熟练。英语四、六级争取考好，开始接触和熟悉工作环境。

（2）个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

（3）生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如跑步、打羽毛球等。

3、在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量。

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实每一个人都有理想、信念、追求、抱负；若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。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。

护理职业生涯规划书到篇四

在我中考结束，伴着9月份的开学，步入绍兴护士学校的那一刻起，我就深刻地认识到：自己今后将会成为一名“白衣天使”。如此圣洁的名字，让我从内心深处为自己喝彩。

当我在校内看见学姐们身着护士服，头戴燕尾帽，不停地在实训楼内细心操作的身影时，我由衷的希望自己也能穿上这身神圣的衣服。同时，我也很庆幸自己选择了这样一份专业。它让我感觉我的周围闪耀着阳光，连黑夜也变得不那么可怕了。

当我在校内看见南丁格尔的雕像时，我就梦想着自己能成为像她那样的人。“提灯女神”，“克里米亚天使”，多么美丽的称呼啊！我希望护理事业能因为我的加入而变的辉煌，变的灿烂，变得到处充满阳光。让自己的护理生涯变得更加多姿多彩。

所以我为自己的人生规划了这样几件想要完成的大事：

第一：我会在校学习期间努力学习，使自己的护理知识更加扎实，使自己的操作更加熟练。在走出学校之后，我要找一个适合自己的科室，在前辈护士的指导下努力充实自己，不断提高自己的专业知识。

第二：不断提升自己的职称，从护士慢慢地向护师迈进，在

工作中不断努力，向中国护士是，副主任护师，主任护师努力。

第三：我在医院内工作的期间，能够使我的病患减轻痛苦，经过我的护理，能够恢复健康，回到各自家中和工作岗位。每一位病患都能够认可我的工作能力。

最后，努力在自己的职业生涯结束时，捧回属于自己的南丁格尔奖。

我知道这些事很难成真，要完成我的梦想，其道路是很漫长的，且布满了荆棘。很多人可能会说我这是在天方夜谭，但我会坚持我自己的道路，勇往直前，尽管路途有风雨，但我相信，我定能看见雨后别样辉辉的彩虹。

我祝愿自己能成功，能在工作的医院里与大家和谐相处，处理好护患关系，医护关系，护护关系，让大家认可我，接受我。

我希望我的工作伙伴会因为和我一起工作而开心度过每一个忙碌的工作日。

我希望我接待的每一位病人在他们康复之后，会想起曾经有过一位护士在他们经受病痛折磨时曾给过他们温暖和关爱。

护理职业生涯规划书到篇五

略

本人的家庭为中下等经济水平。母亲在小学当教师，父亲在林业部门工作，月收入均在一千元左右。

本人职业倾向于临床工作，希望可以做一名合格的护士。虽然大家都说临床工作是很辛苦的，但是我觉得临床工作是最

直接的服务于社会的方式，用我们的知识和爱心解除别人的痛苦是我们每个护士的心愿。

护士肩负着救死扶伤的光荣使命。护士素质不仅与医疗护理质量有密切的关系，而且是护理学科发展的决定性要素。所以作为一名护生我们要掌握扎实的专业技术，具备良好的素质。将病人的利益放在首位，以救死扶伤为己任，在做好本职工作的基础上争取给病人最贴心的关怀。

在个性自我测验中(后附表)我进一步了解自己的性格和天赋，我觉得自己喜欢和人交流，能把问题留给自己，宁愿放弃也不愿和别人争论。容易相处，通常是好的合作伙伴。乐于助人而且不会轻易烦躁。可能不会直接说出自己的想法。避免对抗，努力去取悦别人。容易合作，会尊重别人及帮助别人。这些特点非常适合护理工作，能和病人有良好的沟通。在测试中我比较擅长的职业是交际类和艺术类，我个人也认为我的语言表达能力是我的强项，但是在现实社会理想和实际还是有差距的，所以知道自己喜欢的东西未必能作为我的职业。一个人一生的不同阶段会对自己有不同的希望，会追求不同的东西，所以我觉得现在的我希望是做好一名临床护士。

护士所从事的是一种与特殊人群打交道的工作，是为病人服务的工作，和谐的护患关系是做好护理工作的前提，因此，亲和力是护士必备的素质要求，它可以赢得病人的信任与尊重，获得宽容与理解。然而，在临床工作中，少数亲和力差的护士，表现为表情冷漠，沉默少言，高嗓门，快言快语，不修边幅，爱沉脸等，常被病人指责为态度不好，而护士感到委屈，自己并没做错什么呀？护士长也鸣不平，认为护士能力强，办事效率高，是病人太敏感，要求太高了。

由此可见亲和力，是一种对他人产生的吸引力，是人与人相处时所表现的易被接纳、产生亲近行为的能力，是人际交往的一张门票，它能拉近人与人之间的距离。护士的亲和力本

质上是对病人的一种态度，一种关爱的情感表露，常表现为：外表端庄、语言亲切、态度和蔼、热情大方、善解人意、平易近人，使人感到亲切、温暖与善良。亲和力的高低主要取决于个人的性格特征，有的人天性活泼，喜欢与人交往，而有的人则沉默寡言，不善与人亲近。亲和力也与个人的后天修养有关，是长期修养而成的人格魅力。亲和力高被认同为人缘好，与人相处融洽。相反，亲和力低的人人际关系紧张，与人相处不和谐。在此方面我可以相当自信的说我的亲和力很好，这也是我当初选择护士这个和特殊人群打交道的行业的原因之一，我喜欢他我才能去努力的做好他。而护士这个行业真的让我觉得神圣而亲切。

时钟老人好象要跟我们赛跑似的，如果对自己一点规划都没有的话，我觉得快要落伍了

一切知识日新月异的变化着，没有目标并付之行动的话，人的一生就这样无聊的过完了。

既然选择了护士这份职业，就放一百个心在这职业上(除非遇到不得不另择其路的事)，规划如下：

1、第一年：实习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护士。

2、第二年：给自己定个新的目标，尽量在事业上勇攀高峰。在生活上要考虑个人问题，争取在3年内买套房子，把父母接来生活。或许生活上并不会一帆风顺，在可能的情况下发展写作。

3、第三年：再攀事业的高峰，专心做自己的护士。

4、第四年：争取改善生活质量，购置一套房子。工作上争取

晋升。

5、第五年：稳定工作，接父母来生活，在父母的帮助下争取把房子换成两室。28的年龄应该考虑结婚了，给自己个完美的家庭。

6、第六年：准备考研的复习工作，或者学习其他的专业给自己更大的发展空间。

7、第七年：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。

8、第八年：考虑要孩子，给自己的生活添一种色彩。

9、第九年：照顾孩子，正常工作，家庭放在首位。工作保证稳定就好。

10、第十年：如果能当上护士长则继续工作，如果还是护士则考虑转行。争取做教师，或者从事其他职业，给自己开辟一片天空，孩子交给老人照顾。

梦想总是美好的，现实却不一定如意，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。

作为护士这个特殊的行业，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学不到的。

“钱是用知识换来的，知识比钱更重要，拥有青春和知识比拥有奔驰更重要”这句话是中南大学83届学子、中国杰出青年企业家、湖南省首位荣获全国五一劳动奖章的民营企业家——三一重工董事长梁稳根先生在母校以“成功之路——创新与创业”为主题，共叙师生情谊，对话大学生创新创业之路大会上说的。我们正是拥有知识和青春的时候，所以我们就应该把握现在为自己的未来努力。

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，并虚心和老护士学习临床经验，护士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。

另外家庭是我们都离不开的环境，尤其对于女人，家庭永远是最大的牵挂，而没有家庭的人生也是不完整的人生，所以我们不可能只拥有工作更要拥有家庭。家庭是这个社会的组成元素，只有一个个的家庭才构成了我们的社会。

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！

护理职业生涯规划书到篇六

1、个人优势：有上进心和责任心，认真而持久的做好每一件

事；有很强的好奇心，爱研究新奇事物；自我控制本事强，能够很好的把握个人的`娱乐时间和学习时间；对待每一件事认真而又自信，我的性格活泼开朗，爱与人交往，以诚待人。在大众面前有点约束，但能现实个人的本事，发表个人的看法。

2、个人劣势：有时候太过于追求完美；主持经验缺乏，专业技术方面不精练，遇到大的事情没有主见，经验不足，在大众面的有点约束。

1、优点：

(1) 父母家人评价：做事努力认真，有爱心和责任心。

(2) 老师领导评价：对待工作认真，做事积极。

(3) 同学朋友评价：温柔，乐于助人，想象力丰富，待人友好，工作负责。

2、缺点：

(1) 父母家人评价：脾气不太好、懒。

(2) 老师领导评价：做事要沉稳。

(3) 同学朋友评价：主持经验缺乏，在大众面前过于约束。

我的职业兴趣类型为：自主/独立型。

这类人期望随心所欲安排个人的工作方式，工作习惯和生活方式。他们追求施展个人本事的工作环境，实现自身价值，摆脱组织的限制和制约，他们宁愿放弃提升或工作发展机会，也不愿意放弃自由与独立。对于计划独立自主开创未来的我来说，会是表现自我的一种方式。