

医学生职业生涯规划书集合 医学生职业生涯规划(通用14篇)

一个清晰、结构良好的个人简历可以帮助你吸引雇主的注意，并提高你被面试的机会。以下是一些自我介绍的技巧和注意事项，希望能帮助大家提升自我介绍的能力。

医学生职业生涯规划书集合篇一

4月12日下午，医学生职业生涯规划讲座在上海交通大学东上院500号举行。上海交通大学基础医学院教学办公室主任、免疫学与微生物学系副教授钮晓音为学生们带来题为“医学生：学什么？如何学？”的精彩授课。

钮晓音首先提出医学生的能力培养要求。她引用世界医学教育联合会发布的《爱丁堡宣言》和我国的医学生誓词，指出医学生与普通学生相比，有着“除人类之病痛”的使命和责任，因此对医学生的培养要求也有所不同，这些要求主要体现在职业价值、态度、行为和伦理、医学科学基础知识、临床技能等。钮晓音认为，面对医学日新月异的进展，医学生要能够自我引导学习、终身学习。此外，良好的沟通技能、团队协作也是医学生需要掌握的重要能力。

钮晓音详细介绍了临床医学专业医学生的知识培养体系。其中的基础医学分为医学导论、器官系统整合课程、基础医学实验整合课程等三大板块。她指出，自主思考贯穿了整个培养体系，体外与体内、因果与相关、科学与伦理、生理与心理、理论与实践等方面，都是医学生要着重培养的思维能力。

在医学生培养体系中，医学整合课程教育体系有着举足轻重的地位。钮晓音指出，学生要学会适应新的教学理念，整合课程打破了学科界限，让基础与临床交叉渗透，临床能力的培养贯穿人才培养全过程。同时，学生要学会适应新的教学

模式，如今的授课已从原先的注入式教学转变为基于pbl讨论等形式的交互式教学，并且注重形成性评价，老师将通过平时的小组讨论和线上小测等多种方式来综合考量学生，并给予及时反馈。器官系统整合课程，是将与身体各个系统相关的各学科知识进行整合后教授。钮晓音以呼吸系统为例，其教学融合了组织胚胎学、生理学、病理学、病理生理学、药理学、诊断学、影像学等多门相关课程。她还向学生解释了整合课程中常用的教学方式，例如pbl翻转课堂等教学，要求学生自主查阅相关资料，通过自己讲授的方式进行，这样的学习可以加深对知识的理解，知识的留存率也会大大增加。钮晓音也向同学们介绍了基础医学院的教学团队和首席教师们，在整合课程的实施过程中，教师们能够因材施教，教学有法。

现场互动中，钮晓音就同学们提出的“学习医学各门学科的方法”、“整合课程是否对学生有更大的挑战”等问题与大家进行了交流探讨，并指出如今的整合系统增加了知识的关联性，学生对医学知识的接受程度更高，也更容易理解。

医学教育是医学生学习生涯的重要阶梯，钮晓音的精彩讲座带领学生们打开了医学学习的大门，帮助同学们了解医学院医学课程的特点和学习方法，从而更好地迈出医学学习的第一步。

医学生职业生涯规划书集合篇二

就目前而言，随着科技的日新月异，医疗行业具有良好的发展前景，对于一个医学生来说，势在必行，为将来就业打好基础。

如今很多学生历经高考迈入大学，首先想到的是轻松一下，对自己的发展规划并不明确，缺少对于未来工作与人生发展方向的理性思考，这种情况将导致学生毕业前的准备不足和定位偏差，影响对专业工作的适应性。

作为一个医学生，其专业的明确性有别于其他专业的学生，早在接到《入取通知书》后便已明确自己将从事医学工作。这既免除了绝大部分医学生毕业后择业的烦恼，也提供了尽早进行的条件。然而，我们时常可以看到，某些医学生在毕业后改行不从事医学工作了，某些则面对一长串导师名单而六神无主，某些毕业后在于病人的交流中遇到了困难。所以，尽早地对进行一份全面详实客观的规划是十分必要也是不可或缺的。

的意义和目的主要有以下几点：有目的地为毕业后的选择工作或研究方向做准备。尽早培养医学职业精神，学习医学道德规范，了解医患关系的发展变化。有计划地进行课外见习、锻炼，或语言学习等。互相学习探讨，共同营造良好的医学学习氛围。

医学生职业生涯规划书集合篇三

要想写好职业生涯规划，就必须先认识它的含义。职业生涯规划，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析并权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。下面小编准备了医学生职业生涯规划的范文，提供给大家参考！

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。对企业而言，如何体现公司“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；而对每个人而言，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。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？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，才会有动力。

我的职业生涯规划如下：

1. 兴趣分析：我虽然从小没有学医学的梦想，但是我发现自己的兴趣很符合学医的标准。我经常与我的高中同学联系，听他们说他们学的一些工类和理工类的对数学要求很高。我这人不能说对数学没兴趣但是我的数学成绩不好，这也不是我没努力。在高中时我是数学课代表，挺爱学数学的但是就是考不好。一些工类和理工类的专业学的数学很难，但是我学的临床专业对数学要求不是很高。临床专业就象是化学与生物一样，学习方法也差不多。而我就对化学尤其是生物的学习很有妙招，在高中是我的化学成绩一直很好生物经常在班里考第一。我现在都庆幸自己当时幸亏没学别的专业，我对临床医学充满了信心，对自己充满了信心。

2. 性格分析：我是一个活泼、开朗的女孩。我相信一个人的性格是可以改变的，我就是个很好的例子。在上初中的时候我的性格有点内向，但是到了高中以后我认识了几个好朋友，也在班里负责工作，我变的外向了。我做事很认真，做每件事情总是尽自己的最大努力，争取作到最好。我很重感情，如果有同学真心对我好我就会把他当作我的好友来对待，我的高中同学就是这样，我喜欢挑战自己，如果一件事我知道自己不行但是我还是要试一试，我很喜欢与人沟通交往，但是如果我发现他不好我就永远不想与他交往如果好的话我会好好的对他。

3. 能力分析：我的理论分析能力比我的动手能力要好，当然我的动手能力也是很棒的，我不怕苦，不怕累，不怕脏，吃苦耐劳。我喜欢用科学的眼光去分析问题解决问题。能够接受别人对我的建议和意见。

4. 优缺点分析

优点缺点

做事认真谦虚谨慎没有耐心缺少社会实践

对自己的工作负责做事效率低

心地善良上进心强紧张时一点点口吃

人品端正脚踏实地不太关心同学

解决自我认知中的劣势和缺点，针对自己的不足和缺点，我准备从以下几方面克服我的缺点：

(1) 阅读一些励志性的书籍，增强自己学习的毅力(2) 向学习努力的同学取经，借鉴其学习方法。(3) 参加一些实践活动多的社团，既能结交志同道合的朋友，又能参加社会实践。

环境分析：我是来自农村的一个学生，自小从农村长大。我的父母都是工人我有一个姐姐，一个弟弟，在上学，家庭不算富裕但也称不上贫穷，家人在一起时很和谐也很快乐。父母供给我们三个上学希望我们都能够出人头地，找到一分好工作。家里人一直很支持我学习医学，相信他们会永远支持我的工作。

2学校环境分析：在没来这个学校之前我感觉这是一个不好的学校，但是来到之后着所学校给我的感觉比我想像的好多了，它虽不能和国家重点学校相比但是还是有很多好老师的。这里的学风很好。我相信我们学校的学生不一定比中国医科大的学生差，我相信煤医的学子也能够考上别人只有做梦才能去上的学校的研究生。

3社会环境分析：

现在的中国在飞速的发展，产业也更新的很快.今天的热门专业明天可能就成为了冷门.但是幸运的是医学是恒星职业是不会过时的，当然我不会因此而放纵了自己.从事将来的医学事业必须有过硬的知识和能力才行，将来的社会是有知识和有能力人的天下.因此只要你有足够的能力，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力!

4职业环境分析：随着大学的扩招，现在中国的大学生越来越多，因此就业形式越来越严峻，现在甚至出现了“大学生毕业就是失业的”说法，其实这一点也不夸张.据我了解现在临床医学的学生如果没有很好的关系毕业后找工作是很难的，因为有大批的医学生.也是因此有些学生就考研究生，一些学生为什么考研究生?是为了自身素质的提高吗?根本不是，他们就是为了混个文凭，为了将来好找工作.但是现在的研究生也不好找工作，别说硕士就是博士也难找.我们老师说上次我们医学院这样的学校招老师九个人中有六个博士，由此可见就业形式的严峻.但是我相信一点“就业率再低也有找到工作的，就业率再高也有找不到工作”.将来只有那些实力派的才好找工作，因此现在必须努力为成为实力派努力，尽可能多的学习知识不仅仅是医学知识，其实各种各样的知识都是不多余的，因为再将来不一定会用到那一方面的知识.

现在一些大学生选择自主创业，这是我们中国教育发展的必然结果，但是自主创业不是想干就能干成的事情，我不认为每个人都可以成功因为几十年中我才见到一个比尔盖茨，我不相信别人做到的我一定能作到因为人与人是有差别的.一些人说“人做到的我也可以作的到”那是不对的，例如有人考入了国家重点医科大学有人考入了煤医，这就是差距.因此在自主创业前必须考虑好自己是不是那块料，适合不适合自主创业，首先看清自己.

我相信政府会帮助大学生解决这个问题，政府会想办法来解决大学生就业难的问题.比如现在政府大学生下乡工作，鼓励大学生农民工化以及支边，这些都是政府的一些措施.但是我

们也不能以此而放松了，因为政府解决的只是一部分人的问题，因为现在的社会存在着“浅规则”！

1. 短期的职业目标(在大学期间)：努力学习好各门功课，在学习期间要注意学习专业课以外的知识，多关注医学事业的发展. 大学英语四六级一次性过去，争取入党. 处理好与同学之间的关系，争取多次拿奖学金. 多参加活动.

2. 中长期的职业目标：在国内读硕。在读研究生时学习一些中医知识，毕业后至少进一家一般的医院工作，在40岁前作到主任医师，在职期间不断学习，抓住出国的机会去国外学习，努力向院长迈进，争取在退休前作10年左右的院长退休后去合适的单位做医学顾问。

3. 备选的职业目标

(一)找工作。这一点我会首先考虑，因为不管怎么深造就是为了就业。刚进医院肯定是最底层，但是我不会因此而气馁，因为我毕业的学校不好，我会努力工作以求晋升。大学毕业时我24，在找工作之前要拿到医师资格证，在30岁之前要不断的学习，尽量多的考取证书为以后的晋级做铺垫，并且要争取成为主治医师；在35岁前努力晋升为主任医师，之后去条件较好的医院工作，接下来向院长努力，在退休之前作5~8年的院长。退休后找适合自己的事做或者回到故乡帮助乡亲们排忧解难。

(二) 出国深造。大学毕业去国外读研。在外国读研究生毕业后若有好的机会就在外国工作或者在外国读博，但我希望在国外读完硕博后回国工作。回国后要进一家好医院，努力争取在35岁前晋升为主任医师，在职期间抓住一切出国学习的机会，尽可能多的评职称，在45岁前成为医院里的核心人物。接下来努力向中国科学院迈进而努力，争取在有生之年成为一名院士。若不能做院士就在医院努力工作，能晋升到那里就升到那里。退休后在合适的单位做医学顾问。

这只是我现在对自己职业的规划，我是一切从实际出发考虑了各种因素，我相信它很符合自己，我也会按照上面写的一样努力去做，争取能够象自己现在规划的一样.当然这里面必定存在这一些不足之处，再今后我会不断的更新，但是这个大方向是不会变的.

梦想与现实之间总是存在着差距，但是这种差距是可以通过自己的努力来消除，这个过程也就是梦想实现的过程.我深深的知道要实现以上规划不是一件容易的事，其过程之艰难是可想而知的.成功，不相信眼泪，未来，要靠自己去打拼!大雨过后才会有美丽的彩虹，成功就在彼岸，离我们并不远，明天就可以到达，现在我们只需划好属于自己的船，欣赏着沿岸风景就可以了。

医学生职业生涯规划书集合篇四

通过职业生涯规划书，医学生个人工作者可以增强自己的职业生涯规划竞争力。下面要为大家分享的就是医学生职业生涯规划，希望你会喜欢！

兴趣：我兴趣广泛，如喜欢逛街，喜欢旅游，喜欢集邮，喜欢手动制作些手工艺品，喜欢可爱的东西，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。从班里的学习委员和当社团的会长这两点来看，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，我是热情开朗的女孩。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，我会安慰她，对于需要帮助的朋友，我也会热心地尽自己所能地帮她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。

环境与职业的分析

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——广东药学院来讲，读医不是个很好的选择，因为本学校是以药剂学等专业较好的，在一个药科学校里读医不是很好的选择。但是，我想，只要我读研时在更好的学校读，这样就可以弥补回来了。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。

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。

职业目标：医生

20xx-20xx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

职务目标：做临床医学院健康促进协会的会长

20xx年-20xx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。会为诊断简易病情。

20xx-20xx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：考取中山大学或者南方医科的研究生

20xx-20xx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，医学智能可以安全使用

学历目标：考上研究生

20xx年-20xx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

20xx-20xx年：

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7.20xx-2019年——三年目标：

职位目标：向主任医师、专家前进

四、具体行动计划

铭记大目标，每天写小目标，每天写总结。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：

1.20xx-20xx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——针灸学，达到针基班的高级水平
- 5) 参加急救知识竞赛，并要获奖
- 6) 复习学过的书本，巩固好学过的知识
- 7) 了解读研信息与做好读研准备
- 8) 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

2.20xx年-20xx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

3□20xx-20xx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，定下考取中山大学或者南方医科大学的研究生的目标

3) 搜集就业信息，掌握求职技巧

4□20xx-20xx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

5□20xx年-20xx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

6.20xx-20xx年：目标

1) 考取研究生学位

2) 考取医师证

3) 在广州或者深圳的三甲医院上班

7.20xx-2019年——三年目标：向主任医师、专家前进

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。

医学生职业生涯规划书集合篇五

转眼之间大一第一个学期只剩下短短的半个月,如今知识经济迅猛增长源源不断,人才竞争日趋激烈,我不由考虑起自己的前程:在机遇与挑战面前,作为一个学习医学的大学生,我将如何面对?俗话说,欲行千里,先立其志。因此,我首先要把自己今后学习生活以及工作目标大致计划一下,让多一份力量鞭策我、激励我在未知多变的人生旅途中稳健前行。

专业概况:预防医学的课程主要有基础医学、临床医学的专业课,自己的专业课有:统计学、卫生毒理学、流行病学、职业卫生与职业医学、环境卫生学、食品营养与卫生学。

结合人才测评报告等分析方法,我对自己进行了全方位、多角度的的分析。

我的人才素质测评报告中,职业兴趣前四项是社会型(8分)、企业型、现实型、研究型(7分)。

报告分析显示,社会型的人喜爱训练人、治疗、教育人的活动。他们具有教育能力和善于与人相处等人际关系方面的能力,这种类型的人适合于做教员、咨询、社会工作者等以与人接触为中心的社会服务性工作,其人格特征是社交的、爱

帮助人和善解人意的。

在我自己看来：我的社交能力一般，并不能在与陌生人的交往中占据主导地位；性格上具有内外向的双重特点并倾向于外向但有时有点情绪化。关心他人不知道方式，易与他人发生摩擦，而自己却不知道，而且不善于表达自己的情感。但我对生活 and 对待他人总是充满热情，有着积极乐观的态度。总的来说，我的性格相对较符合社会型的特征。

参考人才素质测评报告建议等途径方法，我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

1、家庭环境分析

经济状况：父亲是公务员，总体经济情况较好。

家人期望：我的体质不算很好，所以父母都希望我通过对中药的学习来调养自己以及家人的身体。

家庭文化及影响：我的家人对传统医学都非常信赖，小姨是学习中药学的，外祖父舅舅母亲也对养生方面很有研究，这使我对中药学和传统医学有着极高的热情。

2、学校环境分析

学校特色：我们大学的校名就是“湖南中医药大学”，而中药学又是其中开办历史最久最有经验也是在各类中医药学校中最具权威的专业。

专业学习：中药学是医药学同中国传统文化的统一，发展空间大发展潜力大，社会需求量大市场广阔。

实践经验：我校拥有1.4亿元实验器材，8所省内知名的附属医院，创建了具备二级甲等中医医院临床基本诊疗技能训练

条件的“模拟医院”，为我们的实践提供了良好的物质基础。

3、社会环境分析

就业形势：中药学本科就业方向大致分为如下几种：

从政：政府机关部门，如到各级药监局，中医药管理局作公务员；

学术：教科研单位，如到中医药类大中专院校作教师、科研院所作实验研究人员；

经商：医药公司作销售代表。

就业政策：在现阶段中国的药品市场西药略占主导，但中国传统医药正呈上升趋势。国家已放宽对中医药的政策，并加大对中药科研的投资。

竞争对手：竞争对手主要为同专业以及相关专业如药学、制药工程、药物制剂学科的人才。

4、职业环境分析

行业分析

(1)行业现状：随着经济的发展，人们对健康的重视，医药行业的发展前景可观。随着中国文化在国际上的风靡，中国传统医学在世界医学界也越来越被重视。目前，中国已经具备了比较雄厚的医药工业物质基础，医药工业总产值占gdp的比重为2.7%。

(2)发展趋势：传统医学地位的提升自然带动中药的发展，学习中药学的人才也越来越受到社会的重视，但“以药养医”这样影响医药产业发展的体制仍然不能消除。

(3)人业匹配：中药地位的提升使各企业、药厂对掌握此技术的'人才更为看重，在国有大中型企业、国内私营企业及外资企业对这类人才的薪酬待遇都十分优厚。这也带动了中药学的发展，为企业和人才及广大人民带来实惠。

职业分析

(1)工作内容：

指导和参加药品调配、制剂工作，认真执行各项规章制度技术操作规程，严防差错事故。

负责药品检验鉴定和药检仪器的使用保养，保证药品质量符合药典规定。

参加科学研究和技术革新，配合临床研究，制作新药及中草药提纯，了解使用效果，征求意见，改进剂型，并经常向各科室介绍新药知识。

解释和配制处方，进行药物的服用指示、分配、标签、妥善的处理；为病人选择并提供基本用药的指导。按照处方为顾客配药，并且向顾客说明如何服用等相关事项。

向购买者提供药品用途、禁忌、不良反应等信息，回答病人和其他专业医务人员的咨询。

从事研究、开发，并参与医药产品的生产制作，负责新药产品的药效实验，对新药进行生产质量监控等一系列工作。

(2)工作要求：掌握大量理论知识，掌握实践操作技能，细心谨慎尽职尽责。

(3)发展前景：医药业是世界贸易增长最快的朝阳产业之一。现阶段，在城市里，药店星罗棋布，据调查显示，目前我国

有近1/3的患者自行到药店买药服用。《药品管理法》规定每家医药零售店中都配有一至二名执业药师，于是药剂师的缺口凸显。国家药监局提供的数据表明，我国的执业药师只有一万多人，远远不能满足这一新生的社会需求。有鉴于此，可以预见在未来的五至十年中，我国的药剂师人数将会大量的增加。

内部环境因素

优势因素(s)

我的优势在于我的观察力很好并且好奇心旺盛。在熟悉的人面前非常活跃。我能够经常反思自己，哪些对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人，己所不欲勿施于人。

弱势因素(w)

我的缺点是兴趣虽广，但没有专长的一面；有时不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大能主动参加积极性高的活动。缺乏毅力、恒心，学习是“三天打鱼，两天晒网”。有时多愁善感，喜欢随遇而安，缺乏进取心。对自己的一些方面缺乏信心。

外部环境因素

机会因素(o)

当今社会大家在温饱之余更关注身体健康，我所学的中药学正是广大人民一直信赖的传统医药学，这就决定了我们专业毕业后就业不会困难；这一类的人才的需求量大并且需要的范围广，无论是政府部门(药监局)、医院、药房、制药企业都需要。

医学生职业生涯规划书集合篇六

5月10日下午，医学生职业生涯规划讲座在闵行校区东上院500号举行。上海交通大学医学院附属瑞金医院医学人文教研室副主任沈宇辉为学生们带来了题为“医学与信任”的精彩讲座，一起探讨“当代医患人文精神路在何方”。

沈宇辉首先介绍了医学与人文的关系。他表示，由于医学科学和人文的断裂、医学历史洞察的贫乏、医学技术革命和人道主义的疏离，当今医学领域急需呼唤人文主义精神。沈宇辉讲述了他在从医工作中遇到的一个个小故事，如医生如何面对患者死亡的情绪、如何和需要截肢治疗的病人做术前谈话等。通过这些故事，同学们体会到了人文精神在医生职业生涯中的重要性。

沈宇辉随后展开对医学人文的思考。医学要以人文为善，科学为真。现代医学的特点是“顶天”与“立地”的结合，即科学与人文的结合。在对疾病的科研与治疗过程中，渗透着研究机构和社会管理机构的合作。病人作为承载抽象疾病的实体，却被遗漏了。沈宇辉给出了世界卫生组织[who]对健康的定义：健康不仅是没有疾病和病症，而是一种个体在身体、精神、社会上完全安宁的状态。因此，为了保证患者的健康，医生要做到与患者共商、共享、共生，增加患者的权利，做好医学人文在现实中的应用。

沈宇辉讲述了医患关系的本质，即成本问题、社会问题、观念问题、文化问题。医患关系紧张具有多种原因，如人口流动性造成医患关系黏度降低、医疗行政垄断造成医疗资源配置低下、社会转型各种矛盾突出等，医患之间的互不信任正是社会上人与人之间的不信任造成的。

最后，沈宇辉向学生们介绍了心理学中的医学人文。他指出，集体无意识由现实中的原型构成，历史上所有影响深远的观点都可以追溯到原型，了解无意识，就能让自己摆脱无意识

的操控。当代医学人文被口头重视的原因正是现实的需要。此外，他还结合医学实例具体介绍了心理学操作层面的理论，包括认知一致性、归因理论、定位效应、适应与偏见、投射效应、行动决定态度等等。沈宇辉表示，医生必须先具有对自己的人文精神，而在医生自我修养过程中，实践人文精神是唯一的出路。

现场互动中，沈宇辉耐心回答大家的问题，并对大家寄予深切期望，希望医学生们成长为有人文精神的“好医生”。在本次讲座中，医学生感悟到了人文精神在医学实践中的重要性，一名好的医生不仅要医术高超，还要有人文修养。“科学顶天行医术，人文立地济世路”，只有将科学与人文结合起来，才能成为受人尊敬的“好医生”。

医学生职业生涯规划书集合篇七

学号：

院系：口腔医学院

专业：口腔医学

目录

一个好的计划能给我们带来动力，当我们还在徘徊不知道我们将来要做什么的时候，那就像是一个没有指南针的船在浩瀚无边的海洋中航行一样，只会不停地在同一个地方犹豫不决。所以我们应该对自己的将来有个计划，就像在我们人生的道路上点亮一盏指路灯一样，让我们的人生更加精彩。尤其是在当今社会中，竞争如此之激烈，怎样在这样的社会中发挥自己的优势，能在社会中立于不败之地呢？罗素说过，选择职业，就是选择未来的自己。是的，就是规划，这就是我们领先于其他竞争者的最佳选择。

医学生职业生涯规划书集合篇八

5月10日下午，讲座在闵行校区东上院500号举行。上海交通大学医学院附属瑞金医院医学人文教研室副主任沈宇辉为学生们带来了题为“医学与信任”的精彩讲座，一起探讨“当代医患人文精神路在何方”。

沈宇辉首先介绍了医学与人文的关系。他表示，由于医学科学和人文的断裂、医学历史洞察的贫乏、医学技术革命和人道主义的疏离，当今医学领域急需呼唤人文主义精神。沈宇辉讲述了他在从医工作中遇到的一个个小故事，如医生如何面对患者死亡的情绪、如何和需要截肢治疗的病人做术前谈话等。通过这些故事，同学们体会到了人文精神在医生职业生涯中的重要性。

沈宇辉随后展开对医学人文的思考。医学要以人文为善，科学为真。现代医学的特点是“顶天”与“立地”的结合，即科学与人文的结合。在对疾病的科研与治疗过程中，渗透着研究机构和社会管理机构的合作。病人作为承载抽象疾病的实体，却被遗漏了。沈宇辉给出了世界卫生组织[who]对健康的定义：健康不仅是没有疾病和病症，而是一种个体在身体、精神、社会上完全安宁的状态。因此，为了保证患者的健康，医生要做到与患者共商、共享、共生，增加患者的权利，做好医学人文在现实中的应用。

沈宇辉讲述了医患关系的本质，即成本问题、社会问题、观念问题、文化问题。医患关系紧张具有多种原因，如人口流动性造成医患关系黏度降低、医疗行政垄断造成医疗资源配置低下、社会转型各种矛盾突出等，医患之间的互不信任正是社会上人与人之间的不信任造成的。

最后，沈宇辉向学生们介绍了心理学中的医学人文。他指出，集体无意识由现实中的原型构成，历史上所有影响深远的观点都可以追溯到原型，了解无意识，就能让自己摆脱无意识

的操控。当代医学人文被口头重视的原因正是现实的需要。此外，他还结合医学实例具体介绍了心理学操作层面的理论，包括认知一致性、归因理论、定位效应、适应与偏见、投射效应、行动决定态度等等。沈宇辉表示，医生必须先具有对自己的人文精神，而在医生自我修养过程中，实践人文精神是唯一的出路。

现场互动中，沈宇辉耐心回答大家的问题，并对大家寄予深切期望，希望医学生们成长为有人文精神的“好医生”。在本次讲座中，医学生感悟到了人文精神在医学实践中的重要性，一名好的医生不仅要医术高超，还要有人文修养。“科学顶天行医术，人文立地济世路”，只有将科学与人文结合起来，才能成为受人尊敬的“好医生”。

医学生职业生涯规划书集合篇九

4月12日下午，讲座在上海交通大学东上院500号举行。上海交通大学基础医学院教学办公室主任、免疫学与微生物学系副教授钮晓音为学生们带来题为“医学生：学什么？如何学？”的精彩授课。

钮晓音首先提出医学生的能力培养要求。她引用世界医学教育联合会发布的《爱丁堡宣言》和我国的医学生誓词，指出医学生与普通学生相比，有着“除人类之病痛”的使命和责任，因此对医学生的培养要求也有所不同，这些要求主要体现在职业价值、态度、行为和伦理、医学科学基础知识、临床技能等。钮晓音认为，面对医学日新月异的进展，医学生要能够自我引导学习、终身学习。此外，良好的沟通技能、团队协作也是医学生需要掌握的重要能力。

钮晓音详细介绍了临床医学专业医学生的知识培养体系。其中的基础医学分为医学导论、器官系统整合课程、基础医学实验整合课程等三大板块。她指出，自主思考贯穿了整个培养体系，体外与体内、因果与相关、科学与伦理、生理与心

理、理论与实践等方面，都是医学生要着重培养的思维能力。

在医学生培养体系中，医学整合课程教育体系有着举足轻重的地位。钮晓音指出，学生要学会适应新的'教学理念，整合课程打破了学科界限，让基础与临床交叉渗透，临床能力的培养贯穿人才培养全过程。同时，学生要学会适应新的教学模式，如今的授课已从原先的注入式教学转变为基于pbl讨论等形式的交互式教学，并且注重形成性评价，老师将通过平时的小组讨论和线上小测等多种方式来综合考量学生，并给予及时反馈。器官系统整合课程，是将与身体各个系统相关的各学科知识进行整合后教授。钮晓音以呼吸系统为例，其教学融合了组织胚胎学、生理学、病理学、病理生理学、药理学、诊断学、影像学等多门相关课程。她还向学生解释了整合课程中常用的教学方式，例如pbl翻转课堂等教学，要求学生自主查阅相关资料，通过自己讲授的方式进行，这样的学习可以加深对知识的理解，知识的留存率也会大大增加。钮晓音也向同学们介绍了基础医学院的教学团队和首席教师们，在整合课程的实施过程中，教师们能够因材施教，教学有法。

现场互动中，钮晓音就同学们提出的“学习医学各门学科的方法”、“整合课程是否对学生有更大的挑战”等问题与大家进行了交流探讨，并指出如今的整合系统增加了知识的关联性，学生对医学知识的接受程度更高，也更容易理解。

医学教育是医学生学习生涯的重要阶梯，钮晓音的精彩讲座带领学生们打开了医学学习的大门，帮助同学们了解医学院医学课程的特点和学习方法，从而更好地迈出医学学习的第一步。

医学生职业生涯规划书集合篇十

一个好的打算能给我们带来动力，当我们还在徘徊不知道我们将来要做什么的时候，那就像是一个没有指南针的船在浩

瀚无边的海洋中航行一样，只会不停地在同一个地方迟疑不决。所以我们应当对自己的将来有个打算，就像在我们人生的道路上点亮一盏指路灯一样，让我们的人生更加精彩。尤其是在当今社会中，竞争如此之激烈，怎样在这样的社会中发挥自己的优势，能在社会中立于不败之地呢？罗素说过，选择职业，就是选择将来的自己。是的，就是规划，这就是我们领先于其他竞争者的最正确选择。

医学生职业生涯规划书集合篇十一

“健康所系，性命相托。当我步入神圣医学学府的时刻，谨庄严宣誓：

我志愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉。救死扶伤，不辞艰辛，执著追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生。”

不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。仙桃学院是一个大的百花园，我只是百花园里一棵不起眼的小草，可小小草有一个大大的理想，就让我在这里畅想一下自己的职业生涯！

我是一个不甘平凡的男孩，心中总有一种不服输的信念，我想每天都会是一个崭新的开始，面对新的希望，我没有理由去逃避。当朝霞生起的时候，我会放飞我新一天的希望，晚霞落下的时候，我会收获一天的幸福和快乐、因此，面对未来，我信心十足，不管人生道路何等艰辛，我都会勇敢走下去，直至成功。

- 1、自己的优势：拥有强健的身体，有较强的忍耐性，做事认真负责，遇事急而不乱，待人友善，动手能力强。
- 2、自己的弱点：口才不太好，记忆力较差且不擅于和陌生人交流。
- 3、兴趣爱好：踢足球，羽毛球，学医等等。
- 4、生活中成功经验的盘点：在与人交往的同时让我学到了很多为人处世的道理，在帮助他人的时候不仅给他带来了方便而且也给自己带来了快乐。
- 5、生活中失败的教训：在一次辩论赛的时候由于自己太紧张，导致失去了一次锻炼的机会。
- 6、决自我盘点解中的劣势和缺点：充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，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加以针对改正。

1、社会环境分析：

我国现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，社会就业率不高，反而失业率有上升的趋势，所以就业环境不是很好，尤其是学医的形势更加严峻。而现在的我只是一名普专生，深知就业的困难，因此，我必须努力学习专业技能，拓宽自己的知识面。

2、职业环境分析：

随着时代的进步，历史的发展，人们对医疗水平的要求越来越高，虽然医生这一行业的需求量相应提高，但是我们普专生的就业形势是很不理想的。尤其是我们临床专业的学生。

- 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医生。

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。

3、第三年：再攀事业的高峰，专心做自己的医生。

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，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。

10、第十年：创造自己的医院，进而为人们服务终生。

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。

作为医生这个特殊的行业，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。

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！

医学生职业生涯规划书集合篇十二

培养掌握医学检验的基本理论和生物医学基础，熟悉相关临床知识，具有较强的医学检验专业技能，熟悉外语、计算机、实验室组织与管理等知识技能，从事医学检验技术工作的高级技术应用性专门人才。

专业核心课程：医学统计、寄生虫检验、临床检验基础、免疫检验、临床微生物学、血液学检验、临床生物化学、分子生物学基础技术。

实践教学：实验、实训、顶岗实习、专业技能训练、综合技能训练。按照基础、提高、综合三个层次和基本实训、单项

技能训练、综合技能训练、综合顶岗实习、社会实践等模块构建实践能力培养体系。

各级各类医疗卫生机构，医药、食品企业，生物制品、医疗设备企业从事临床检验、输血检验、微生物检验、病理检验、实验室管理、质检、营销及其他工作。

医学生职业生涯规划书集合篇十三

□20xx年—20xx年，20岁至23岁)

方向：临床医生

总体目标：完成本科的学习，获得学士学位，考上研究生

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。

2、医生职业特殊社会环境：

现在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，要学的东西自然也愈来愈多，这使得很多本科毕业生要学习，争取拿到硕士甚至博士学位，新政策的颁布更对医学生的学历要求增高。要想以后找到好工作就必须自我增值，多学点东西。

1、个人分析：

(1) 自身现状：

有较强的学习愿望和学习能力，能吃苦耐劳，对所学的知识掌握地较扎实。英语四级已过，准备过六级。准备多看点课外的知识充实自己，多学点东西。

2、角色建议：

父亲：“要不断学习，不断充实自己”“任何时候都不能骄傲也不能气馁”

母亲：“要学会宽容”

老师：“聪明、有上进心、勤奋、乖巧，缺乏社会经验，还要磨练”

同学：“有较强的学习能力，适合学医，做医生”

职业目标：一个优秀的妇产科医生。

1□20xx—20xx年：

完成教材的内容，争取考得好成绩，通过英语六级考试。

2□20xx—20xx年：

3□20xx—20xx年

到一家医院实习，通过实习具有一定的实践经验。顺利完成毕业论文，顺利毕业，获取学士学位。尝试一下考研，如果考上就读书，完成学业，如果考不上，就去找一家医院工作，到第二年再考。

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是可以理解的。在28岁之前一定要有自己的家庭。

差距：

- 1、作为临床医生所必须的理论 and 实践能力；
- 2、快速适应能力欠缺；
- 3、身体适应能力有差距；
- 4、社交圈太窄。

1、教育培训方法

(1) 充分利用本科毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。

(2) 充分利用学校给学生提供的实习和见习机会，争取更多的学习机会。

(3) 攻读硕士研究生学习机会

2、讨论交流方法

在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

3、实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6—8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、

重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

本人对于职业生涯规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当警察，后来想当医生，所以觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

医学生职业生涯规划书集合篇十四

职业生涯规划是指个人和组织相结合，在对一个人职业生 涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

如：做出个人职业的近期和远景规划、职业定位、阶段目标、路径设计、评估与行动方案等一系列计划与行动。职业生涯规划的目的决不只是协助个人按照自己资历条件找一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己订下事业大计，筹划未来，拟订一生的方向，进一步详细估量内、外环境的优势和限制，在“衡外情，量己力”的情形下设计出各自合理且可行的职业生涯规划发展方向。

职业生涯规划既包括个人对自己进行的个体生涯规划，也包括企业对员工进行的职业规划管理体系。职业生涯规划不仅

可以使个人在职业起步阶段成功就业，在职业发展阶段走出困惑，到达成功彼岸；对于企业来说，良好的职业生涯管理体系还可以充分发挥员工的潜能，给优秀员工一个明确而具体的职业发展引导，从人力资本增值的角度达成企业价值最大化。借助教育测量学、现代心理学、组织行为学、管理学、职业规划与职业发展理论等相关科学经典理论，结合中国特色的企业管理实践和个人性格特征，形成了比较成熟、完善的职业生涯规划体系。

职业生涯规划的时间一般划分为短期规划、中期规划和长期规划。

短期规划为三年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期完成的任务。

中期目标一般为三至五年，在近期目标的基础上设计中期目标。

长期目标其规划时间是五年至十年，主要设定长远目标。

1. 清晰性原则：考虑目标措施是否清晰明确？实现目标的步骤是否直截了当？
2. 变动性原则：目标或措施是否有弹性或缓冲性？是否能依据环境的变化而调整？
4. 挑战性原则：目标与措施是否具有挑战性，还是仅保持其原来状况而已？
6. 合作性原则：个人的目标与他人的目标是否具有合作性与协调性？
7. 全程原则：拟定生涯规划时必须考虑到生涯发展的整个历程，作全程的考虑。

8. 具体原则：生涯规划各阶段的路线划分与安排，必须具体可行。

9. 实际原则：实现生涯目标的途径很多，在作规划时必须要考虑自己的特质、社会环境、组织环境以及其它相关的因素，选择确定可行的途径。

10. 可评量原则：规划的设计应有明确的时间限制或标准，一评量、检查，使自己随时掌握执行状况，并为规划的提供参考的依据。

1、以既有的成就为基础，确立人生的方向，提供奋斗的策略。

2、突破生活的格线，塑造清新充实的自我。

3、准确评价个人特点和强项。

4、评估个人目标和现状的差距。

5、准确定位职业方向。

6、重新认识自身的价值并使其增值。

7、发现新的职业机遇。

8、增强职业竞争力。

9、将个人、事业与家庭联系起来。

10、扬长避短，发挥职业竞争力；

11、了解就业市场，科学合理的选择行业和职业；

12、提升个人实力，获得长期职业发展优势；

13、加快适应工作，提高工作满意度，使事业成功最大化。

每个人都渴望成功，但并非都能如愿。了解自己、有坚定的奋斗目标，并按照情况的变化及时调整自己的计划，才有可能实现成功的愿望。这就需要进行职业生涯的自我规划。职业生涯规划步骤是：

1、自我评估

自我评估包括对自己的兴趣、特长、性格的了解，也包括对自己的学识、技能、智商、情商的测试，以及对自己思维方式、思维方法、道德水准的评价等等。自我评估的目的，是认识自己、了解自己，从而对自己所适合的职业和职业生涯规划目标做出合理的抉择。

2、职业生涯机会的'评估

职业生涯机会的评估，主要是评估周边各种环境因素对自己职业生涯发展的影响。在制定个人的职业生涯规划时，要充分了解所处环境的特点、掌握职业环境的发展变化情况、明确自己在这个环境中的地位以及环境对自己提出的要求和创造的条件等等。只有对环境因素充分了解和把握，才能做到在复杂的环境中避害趋利，使你的职业生涯规划具有实际意义。环境因素评估主要包括：组织环境、政治环境、社会环境、经济环境。

3、确定职业发展目标

俗话说：“志不立，天下无可成之事。”立志是人生的起跑点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观。在准确地对自己和环境做出了评估之后，我们可以确定适合自己、有实现可能的职业发展目标。在确定职业发展的目标时要注意自己性格、兴趣、特长与选定职业的比配，更重要的是考察自己所处的内外环境与职业目标是否相适应，不能妄自菲薄，

也不能好高骛远。合理、可行的职业生涯目标的确立决定了职业发展中的行为和结果，是制定职业生涯规划的关键。

4、选择职业生涯发展路线

在职业目标确定后，向哪一路线发展，如是走技术路线，还是管理路线，是走技术+管理即技术管理路线，还是先走技术路线、再走管理路线等，此时要做出选择。由于发展路线不同，对职业发展的要求也不同。因此，在职业生涯规划中，必须对发展路线做出抉择，以便及时调整自己的学习、工作以及各种行动措施沿着预定的方向前进。

5、制定职业生涯行动计划与措施

在确定了职业生涯的终极目标并选定职业发展的路线后，行动便成了关键的环节。这里所指的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、培训、教育、轮岗等方面的措施。对应自己行动计划可将职业目标进行分解，即分解为短期目标、中期目标和长期目标，其中短期目标可分为日目标、周目标、月目标、年目标，中期目标一般为三至五年；长期目标为五至十年。分解后的目标有利于跟踪检查，同时可以根据环境变化制定和调整短期行动计划，并针对具体计划目标采取有效措施。职业生涯中的措施主要指为达成既定目标，在提高工作效率、学习知识、掌握技能、开发潜能等方面选用的方法。行动计划要对应相应的措施，要层层分解、具体落实，细致的计划与措施便于进行定时检查和及时调整。

6、评估与回馈

影响职业生涯规划的因素很多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在此状态下，要使职业生涯规划行之有效，就必须不断地对职业生涯规划执行情况进行评估。首先，要对年度目标的执行情况进行总结，确定哪些目标已按计划完成，哪些目标未完成。然后，对未完成目标进行分

析，找出未完成原因及发展障碍，制定相应解决障碍的对策及方法。最后，依据评估结果对下年的计划进行修订与完善。如果有必要，也可考虑对职业目标和路线进行修正，但一定要谨慎考虑。

1. 理性决策理论——源于经济学的决策论在职业发展方面的应用，认为职业规划的目的在于培养和增进个体的决策能力或问题解决能力。

2. 职业发展理论——是从发展的观点来探究职业选择的过程，研究个体职业行为、职业发展阶段和职业成熟的职业指导理论。

3. 心理发展理论——用心理分析的方法研究职业选择过程，认为职业选择的目的在于满足个人需要、促进个体发展。心理发展理论主张职业指导应着重“自我功能”的增强，因为如果个人的心理问题获得解决，那么包括职业选择在内的生活问题就会顺利完成而不需另行指导。

4. 人职匹配理论——认为每个人都有自己独特的能力模式和人格特质，而某种个性特质与某些特定的社会职业相关联。人人都有选择与其特质相适应的职业的机会，而人的特性是可以客观手段加以测量的。职业指导就是要帮助个人寻找与其特性相一致的职业，以达到人与职业的合理匹配。

人-职匹配已成为职业选择的至理名言。在实施职业指导的国家，人-职匹配理论的咨询模式一直占据着主流地位。