

职业生涯规划书

个人简历

专业:临床护理

班级: G09 (6) 班

性别: 女

姓名: 唐慧

联系电话: 15852502563

前言

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,存眷员工的人才理念,存眷员工的持续成长,职业生涯规划是一种有效的手段;而对每个人医护工笔者而言,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。作为当代大学生,尤其是作为当代的医学生,若是带着一脸茫然,踏入这个拥挤的社会,怎能对得起我们的医学誓词,又承担得起治职业规划范文病救人的重任。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预设一下,有了方针才有动力。

目录：

- 一、 我的职业志向
- 二、 自身条件
- 三、 当今职业的社会环境
- 四、 我的职业生涯目标
- 五、 行动和计划

一、 我的职业志向

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。

白衣天使是天使的化身，是人生路上的守护神，她们的双手帮助那些有疾病的人们，让他们拥有健康快乐，她们的美好形象在我心中引航，让我深深的爱上了护理这个职业。虽然临床护理工作很辛苦，但我认为临床工作是最直接的服务于社会的方式，用我的知识和爱心救死扶伤、解除别人的痛苦是我最大的心愿。

目前随着谁会带进步和整体教育水平的提高，高等护护理教育的发展促使护理人员在专业发展方面期望更多的选择和更高的目标，培养高素质的护理人才投身于护理实践，并在专业领域发挥带头人作用已经成为新时期面临的新课题。在当代的我更感受到身上的责任与重担。无锡卫校这艘母航为我提供了丰厚的土壤和施展抱负的舞台，我会珍惜青春时光，跟上时代发展的潮流，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，在事业上勇攀高峰！

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。

二、自身条件

根据我的性格和天赋，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 and 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，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。护士的亲合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。亲合力也与个人的后天修养有关，是长期修养而成的人格魅力。亲合力高被认同为人缘好，与人相处融洽。相反，亲合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合力很好，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。所以我希望在以后的工作岗位上能做好一名好的临床护士。

三、 当今职业的社会环境

中国政治稳定，经济持续发展。在全球卫生事业发展迅速的形势下，中国卫生事业也在突飞猛进的发展，所以我国高素质的医学人才也层层辈出。由于中国的卫生事业的发展需要更多的高素质，高技术，高能力的医学人才，特别是临床经验丰富的老师，老师是培育`青出于蓝，而胜于蓝`的使者。中国卫生事业的发展，必须要适合中国的国情，这就为当代卫生事业的认识提出了切实的要求与任务。就中国的医疗体系中，医护比例而言，中国仍需要大量的临床护理工作者，临床护士的市场需求较大，对与具有丰富的理论知识，扎实娴熟的技

术的临床护士更是急需。

护士职业的发展空间也很大。全国的 157 万护士队伍,是个很大的医疗服务大军,这个队伍要发展,要提高,需要很多的人才,有很大的发展空间。由于管理体制和工作模式的传统和经验型,在很大程度上,限制了护士个体发展的机会和积极性,许多护士只能在经验型的管理模式下,默默的服从和工作着,对于个人职业发展处于被动和迷茫的状态,尽管许多积极向上的护士也在努力的作事业,但临床护士对个人职业发展的迷茫和无奈居多。

有句名言"行行出状元,特别在我们现在所处的年代,任何一个岗位都会有精英,都会有人才,人才就一定有展示的机会。如果感到护士职业没有什么发展空间,这是很不成熟的成见。一个专业有否发展空间,在教育层面是学位,在具体职业层面是技术职称定位,这两方面我们护理专业国家都给予了,即有硕士,博士,有高级职称,怎么能说这个职业没有前途呢?只是在具体执行上有些问题,这些问题的解决还是靠护理的高层管理的思路和政策,更有的是护士个体的职业素质和职业目标的建立。

在全球卫生事业发展迅速的形势下,我国护理专业在教育、实践、管理、科研等层面都有突飞猛进的发展,我国高素质、高技术、高能力的护理人才也层层辈出。截止 2007 年底,全国护士共 154.3 万名,占卫生技术人员的 34%,根据 2007 年卫生部对全国 696 所三级综合医院的调查显示,护士中具备大专以上学历的护士比例占 57.5%,我国护理硕士教育起于 90 年代,现在已经基本成熟。

在护理实践方面，护理工作的专业范围业已拓展到预防疾病、保护生命、减轻痛苦和促进健康等方面。在临床护理领域，护理的专科化程度不断提高，许多领域都培养了专科护士，同时，社区护理、老年护理、临终关怀等护理服务方兴未艾，尤其是社区护理，2008年“5.12”国际护士节主题为“提高社区护理品质，引领初级卫生保健”，可见社区将成为最大的护理需求市场，二级医院和社区卫生中心以及家庭护理将成为护理需求的重头市场。

护理工作作为卫生事业的重要组成部分，为我们提供了若干机遇，在这个大环境下，究竟发展，为教育者、管理者还是临床护理专家就取决于我们的职业胜任能力

四、 职业生涯目标

人生最不能等待的就是时间，因为它是一去不返的，职业资本积累要从读专业就开使，看到多少竞聘职位的毕业生，在被眇视的时候就已经具备了职业资本，而多数的毕业生准备的不够，使得应聘失利。许多人说到人际的暗箱操作问题，但你要记住，没有哪个胆大的敢不聘最优秀的。

到了护士岗位，我们要一步步的决不落后于别人，如表现，大本学历的补充、每步的职称晋级、各种培训和展示的机会等，要具备优秀的表现和不错的成绩，即使没有机会作管理，也是一位优秀的专科护士，能在每个职称阶梯上发挥应有的作用，成为医院或科室不可缺少的人才，成为需要时就是你的人才。

护士职业非常清楚的具有与医生一样的职称，医生的每位个体都

在不停的努力，在积累临床经验，积累技术职称，随着年资的增长而自然的成为了专家。我们护士的资本也要象医生那样积累，职业生命可持续到退休以后

要成为新世纪的护理人员，应该要有扎实的常识基础和熟练精湛的操作技能，要有严峻认真的工作态度，积极向上的工作精神，努力做好每项事情。然后综合自身的各类因素综合评价，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方针

正确适当的目标是职业生涯规划的核心，一个人事业的成败，很大程度上取决于合适的目标，有了目标，才会有动力。有句话说得好：如果你不知道要到哪儿去，那么通常你就哪儿也去不了，所以，当你将脚抬起走路前先明确去哪里，这至关重要。

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，本人特对未来几年作初步规划如下：

1、2010-2013 年学业有成期：充分利用校园环境及条件优护理职业规划书范文势，认真学好专业常识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合本质，并作为就业准备。

2、2013-2014 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。

3、工作第一年，熟悉适应期：给自己定个新的目标，尽量在事业上勇攀高峰。

4、工作第二至第四年，事业有成期：在生活上要考虑个人问题。利用3年左右的时间，经过不断的测验考试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗亭。

5、工作第五年：争取改善生活质量，工作上争取晋升。

6、工作第六年：稳定工作，接父母来生活。这年龄应该考虑结婚了，给自己个完美的家庭。

7、工作第七年：：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。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。

。

五、 行动和计划

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，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！