

许我一个中医梦

——mm 的职业生涯规划书

mm，男，共青团员，广东徐闻人氏，广州中医药大学第一临床医学院中医学临床大一学生。现任第一临床医学院学生会设计部副部长，风信子追风逐梦队宣传负责人，徐闻同乡会会长助理。具有一定的电脑设计能力，属于技术宅。

【性味归经】性沉着，冷静，内敛；归学习、旅游、运动三经。

【功效】交友谈心、结伴游山、谈经论道。

【产地】中国大陆最南端

【现代药理】方值弱冠之年，踌躇满志。

目 录

序 言	- 3 -
一、认识自我	- 4 -
(一) 职业价值观	- 5 -
(二) 职业兴趣	- 6 -
(三) 职业能力	- 6 -
(四) 全面评价	- 8 -
(五) 自我认识小结	- 9 -
二、职业机会评估	- 9 -
(一) 宏观环境分析	- 9 -
(二) 职业教育分析	- 13 -
(三) 职业选择	- 14 -
(四) SWOT 分析	- 15 -
(五) 个人竞争力塑造	- 17 -
三、职业目标与路径	- 18 -
(一) 目标设定	- 18 -
四、职业发展策略	- 22 -
(一) 团队合作能力培养	- 22 -
(二) 身心健康计划	- 23 -
(三) 家庭-工作平衡计划	- 23 -
五、反馈与修正	- 23 -
(一) 反馈与评估	- 23 -

(二) 备选方案..... - 24 -

六、结束语..... - 24 -

序 言

步入广中医的大门，并不是我和中医之缘的开始，而是我中医之梦的起飞。探寻源头，那还是在我读初三的时候，就和中医结下了不解之缘。这一切缘于一个人，徐小周（字文兵，厚朴中医学堂堂主，其毕业于北京中医药大学中医系，其忧虑中医发展的逐渐西化，矢志回复中医传统。）在中央广播电台和梁冬做的一趟解说黄帝内经的节目。那是一趟夜间的节目，躺在床上，耳朵里接收着千里之外的电波，黄帝内经就以这样的方式，走进了我的世界。（前些阵子和12中实的同学聊天，惊奇的发现他们课间在放着这趟节目的录音，我实在是很有感触，因为我电脑里几乎每一期都有，并且时常反复的听。即便在高三那段时间，别人休息的时候听的是音乐，而我是听这个录音。）于是，步入高一的我，便把我的目标定在了广中医。高三临近考试，惊喜的是，广中医到我们高中挂优质生源基地的牌子，或许这就是缘分。

渐行熟悉的广中医的学习和生活，让我在学习中医的过程中享受着快乐的同时，也让我对今后自己的发展充满期待，我自许能为中医事业的发展做出自己力所能及的事情，更幻想着自己能将中医发扬光大，因此许给自己一个中医梦。

借此大学生职业生涯规划作业，我要给我的梦做出一个具体的规划，让这个梦能飞翔于杏林。

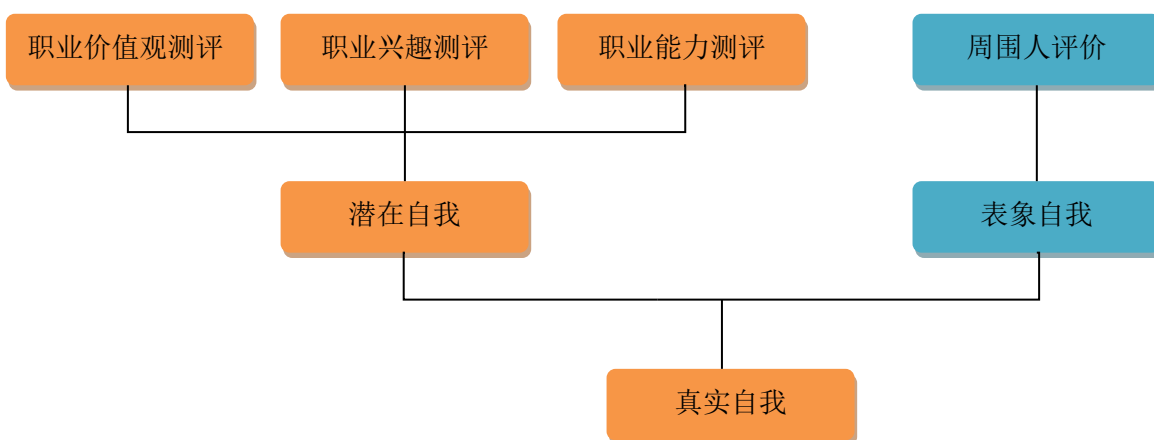
一、认识自我

我们时常会用到军事大家孙子的一句话“知己知彼，百战百胜”，殊不知，我们并没有完全理解这位先秦圣人的大智慧，怎么可能百战百胜呢，尽管历史上是有以少胜多的战役，但打不过还是走为上计。仔细一想，原来是我们篡改了人家老子的话，原话本应该是“百战不殆”，认识自我，了解敌人，就能使自己处于安全的境地。

换成我们职业规划来说，一方面了解自己的能力和，另一方面清楚市场职业需求，才能使自己处于主动的境地，即在自己最大限度的范围内取得最好的结果，而不是超过自己的能力去追求不切实际的东西。

那么，第一步就是要对自己做出一个全面客观的认识。

西方学者提出一个“素质冰山模型”，认为人素质大部分是潜在的，少部分是表象层。那么接下来，就分潜在和表象两方面来剖析自己，首先是通过一系列的测评工具，发现潜在的素质，然后通过周围人的评价来认识自己表象层的素质。综合两者，是自己有个较全面的自我认识。结构如图-1 所示：



（一）职业价值观

利用网络测评工具¹对自己的职业价值观进行测评，结果显示，本人职业价值取向偏于利他主义，这和我的职业目标是具有一致性。测试结果如下图—2（经过处理，保留得分前四位的职业价值观）

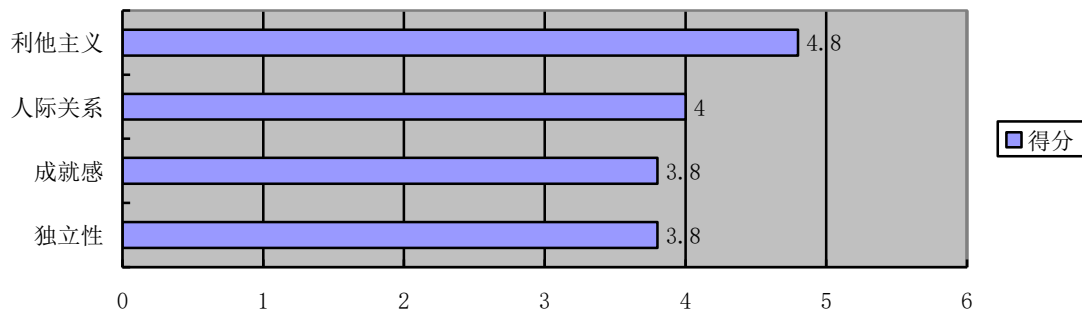


图-2 职业价值观测评结果

根据测评结果，结合自身实际情况，就上述四种情况进行分析讨论：（网页结论，具体分析）

1. 利他主义：工作的目的和价值，在于直接为大众的幸福和利益尽一份力。这个价值观是作为一名医生所必须具备的，正是这样一种职业价值观，才能为医药事业做出更大的贡献。
2. 人际关系：希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。这点可以具体到医患关系上，而现今紧张的医患关系，已经成为重大的社会问题，如何解决，我们责无旁贷。
3. 成就感：工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬，或不断实现自己想要做的事。医生的成就感来自于病人的康复。

¹来自优品优聘人才网的测评工具 www.upuphr.com

4. 独立性：工作的目的和价值，在于能充分发挥自己的独立性和主动性，按照自己的方式步调想法去做，不受他人的干扰。在这一点，虽然中医是经验性科学，但在遵循前人的过程中，要建立起自己的思维。

（二）职业兴趣

根据霍兰德职业兴趣测试，我的职业兴趣类型为实用型，组合类型为 RIA 型。结果如下图—3：

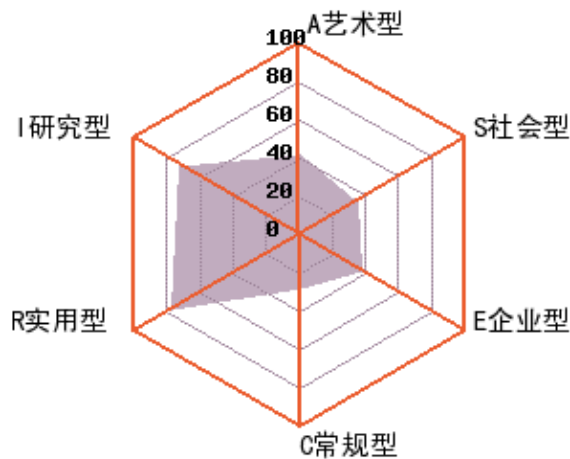


图-3 霍兰德职业兴趣测试结果

测评的结果与自我的认识有大部分是符合的，本人喜欢动手，且具有一定的动手能力，因此实用型比重最大。此外学习上喜欢专研问题，具有灵活的思维方式，中学多次在各科能力竞赛中获得名次。

（三）职业能力

利用职业能力倾向测试，取得分前五的结果，果如下图—4：

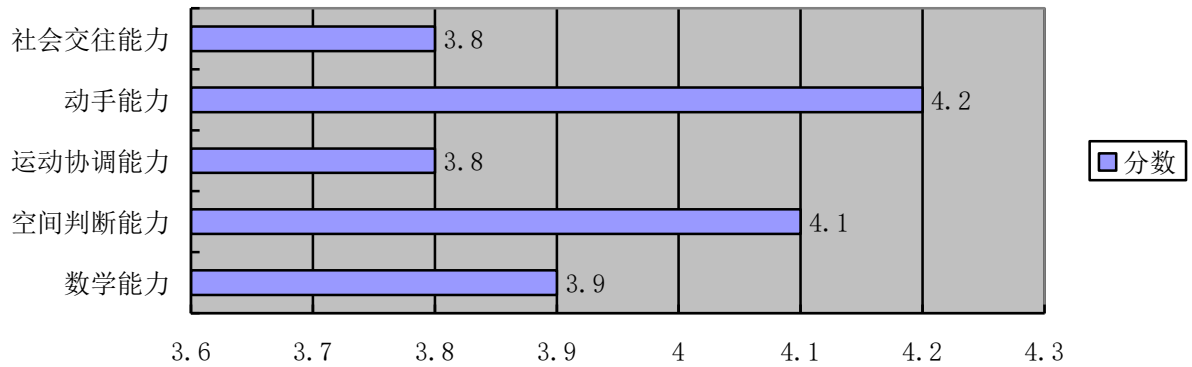


图-4 职业能力测试结果

不同的职业，因其各自职业特点，需要具有其对应能力的人，而对于个人来说，没有人是全能的，并且没有人的能力的与生俱来的，或多或少都必须经过后天的锻炼和学习获得的，而大学阶段正是这么一个具有重要意义的阶段。我们因根据现有的能力情况，和自己所预想的职业能力需求做一个对比，发现长处不断的发扬，发现短处尽力的去弥补，从而使自己成为那个职业所需求的人。

测试结果表明，我具有较强的动手能力，这点和我所预想的职业具有一定的吻合度，因为医学注重的是临床，而临床考验的就是动手能力，在一定理论的指导下，着手于操作，但在理论匮乏的情况下，我们跟多的还是要通过实际动手，通过临床去总结经验，然后提取理论，反过来再指导实际操作。因此，我认为这一点我比较符合。

另外一个空间判断能力，一开始缘于对数学立体几何的擅长，联系到自己预想的职业，这一能力也是至关重要的，每次讲到脏腑，中医都会强调，此脏非彼脏，我并非不同意，而是说功能也必须建立在物质基础之上，而人作为一个整体，按照中医的理论，你需要治其本，而本实则深藏于内，那么就需要一个空间的判断能力来辅助自己做出诊断。

数学能力，说回中医，除了一个经验性科学之外，其实很多理论的诞生都离不开统计学，而这点便归于数学能力中。当我们将排列组合运用于中药方剂中，变发现，成百上千味中药可以有无数中组合，而这些早在古人便已经探寻的极其精微，以至于我们今天所学的经方，那些个搭配，那些个用量都是用的恰到好处，而这些便是经过大样本的临床运用，配合上统计学，得出的结果。

（四）全面评价

通过量表的测量，对自己有了初步的认识，想要更加全面的认识自己，还需要通过一个途径，就是来自周围人们的评价。因为人作为群体中的一份子，必须与他人存在交流，这样每个人都会在其他人心目中留有独特的印象，而这方方面面的印象汇总起来，能够构建一个真实的自己。以下通过收集周围人的评价做出的汇总。如下图-5 所示

	优点	缺点
自我评价	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 学习勤恳、踏实 ❖ 生活丰富、积极乐观 ❖ 人际关系良好 ❖ 具有沉着稳重的气质 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 学习持久力不够 ❖ 融入集体的周期较长 ❖ 太过于在意他人的看法 ❖ 表达能力不够
朋友评价	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 值得信任、乐于助人 ❖ 会照顾人 ❖ 深藏不露 ❖ 技术宅 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 不注意形象 ❖ 不会找话题 ❖ 忧虑太多 ❖ 过于安静
老师评价	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 纪律性强 ❖ 学习主动 ❖ 态度勤恳 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 文笔欠佳 ❖ 组织能力不够 ❖ 英语差
父母评价	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 懂事争气 ❖ 尊重长辈 ❖ 交友谨慎 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 贪玩 ❖ 喜欢较劲 ❖ 容易别人骗
部门同事	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 工作认真 ❖ 技术过硬 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 太过最求完美 ❖ 不合群

（五）自我认识小结

通过一系列的自我认识方式，对自己有了初步的全面认识。认识到自己的各方面潜在和表象能力对于自己的职业目标有一定的契合性，应继续保持。而有些社交方面的个人基本技能仍需不断的补进。

二、职业机会评估

第一部分，强调了知己，而这一部分便是要强调知彼，何为彼，那就是除自身因素外的，一切外在，对自己的职业生涯产生直接或者间接影响的一系列因素。这些因素可以来之于个体，也可来自于整个社会大环境，因此这一部分的分析涉及面非常广。

（一）宏观环境分析

宏观环境包括政治环境、经济环境、社会文化环境、技术环境等几大方面。其次是行业环境和与之相关企业的环境。

1、 PEST（政治、经济、社会、技术）分析

（1）政治法律环境²

国务院前总理温家宝在 2012 年 2 月 22 日主持召开国务院常务会议，研究部署“十二五”期间深化医药卫生体制改革工作。会议指出 2009 年 3 月《中共中央 国务院关于深化医药卫生体制改革的意见》和国务院《医药卫生体制改革近期重点实施方案（2009—2011 年）》

² 这一部分资料参考中华网的相关报道

发布以来，医药卫生体制五项重点改革取得明显进展。

会议指出，当前医改还面临一些较为突出的矛盾和问题，特别是体制性、结构性等深层次矛盾尚未解决。必须进一步加强组织领导，把改革持续推向深入。“十二五”期间，要以建设符合我国国情的基本医疗卫生制度为核心，在三个方面重点突破：一是加快健全全民医保体系。二是巩固完善基本药物制度和基层医疗卫生机构运行新机制。三是积极推进公立医院改革。

会议要求放宽社会资本举办医疗机构的准入，扩大和丰富全社会医疗资源。鼓励有实力的企业、慈善机构、基金会、商业保险机构等社会力量以及境外投资者举办医疗机构，鼓励具有资质的人员依法开办私人诊所。进一步落实政策，改善执业环境，对各类社会资本举办非营利性医疗机构给予优先支持。

这一系列国家指示，都在表明医药行业面临着前所未有的发展好时机，法律体系逐步成熟和颁布，为从事医药行业的人员提供了切实有力的保障。

(2) 经济水平环境

国家经济水平稳速向上增长，对医疗卫生的投入日趋加大，而人民生活水平的不断提高，也使人们在吃饱穿暖的基础上最求健康，因此大大推动了医疗卫生行业的长足发展。现在科学研究需要更高的技术性人才，因此从医生的培养，大学教育阶段，国家和社会个人都加大了教育资本的投资，使得我们享有更加全面的教育。此外医药行业的经济总量的快速发展，经济效益明显的提高。为整个医疗体系创造了



大量的资金支持。

位于珠三角地区，中国经济快速发展地带，对于医疗卫生的投入比重更加大，人们的卫生医疗需求量更加大，这也显示着这边的医疗就业前景比较好。

(3) 社会文化环境

A. 中医的危机³

中国现代化的过程就是接受西方文化、发展西方文明的过程，在这个过程中，中国固有的文化逐渐退出了国家主流意识形态，代之而取的是以西方科学主义和民主主义为核心的理性主义文化意识形态。中国固有的文化走向了民间，成为了现代社会的边缘文化。国家的中小学基础教育是培养国民现代文化意识的主要途径，目前全国所有的中小学教育实行的都是西式教育，学生学习的是西方文化中的数理化，而一些传统文化知识则是被当着附带的内容被教授给学生的。西式的文化教育培养的必然是信奉西方文化的国民，这些已经被西化了的国民遗忘了传统，只能用西方的文化意识来看待周围的事物。

这样，中医完全处在一个异质的文化环境里。与西医相比，中医已经很难被我们这些西化了的遗忘了传统的现代中国人正确地理解与认识，中医赖以建立的理论框架被斥为一种落后的文化，并被贴上神秘主义的标签。这样的态度在 100 多年前只是发生在西方的洋人身上，而中国人自己理解起来丝毫没有问题；今天却普遍地发生 在这些黑头发、黄皮肤的中国人身上。一个智慧的民族被西

³ 这段评论来自文章（王世保 中西医各自的社会文化环境严重不对称）

化到已经不能理解自己的智慧，这不能不说是中国人的极大悲哀和耻辱！

在这种西化的异质的文化环境里，中医孤立地支撑着自己的身躯，不断地遭受着来自科学主义的霸道的攻击与诋毁，不断地遭受着来自于内部的那些已经西化变质的主体的慢性腐蚀。

因此，与西医相比，中医缺失了自己生存与发展的文化根基。

B. 中医的希望

国家近期提出一个名词，叫做文化自信。文化自信是一个国家，一个民族对自身文化价值的充分肯定，对自身文化生命力的坚定信念，因此，国家正处在文化觉醒的过程中，而作为中国传统文化的重要一支，中医文化及其连带的传统文化都将不断的觉醒，我们应该对此抱有希望。在文化正真觉醒的那天到来之前，作为继往开来的我们，因坚守着中医这份文化。值得肯定的是，中医院校里面确实有着一大批热爱中医事业的学子们。

(4) 技术能力环境

不能用科学解释的东西，你不能称它为不科学，那是因为你科学还没有办法去解释人家更科学的东西。为了顺承当代社会的发展，我们一边在传承着中医药，一边也要给鬼佬上课，那么我除了用切实的功效来使他们信服，同时也要在他们的游戏规则里完胜他们。

因此，各种现代化的实验室展开了各种有关中医药的实验，同时国家也给予了大力的支持，在取得长足发展和卓越成果的同

时，仍然还有许多需要研究的东西，因此科研这方面的空白领域甚广，开拓发展前景很好。

2、 市场需求分析

随着国家不断对中医的帮扶和支持，使得中医的迅速发展，中医临床应用领域越来越宽广，人们对中医保健养生产品的认同和使用、以中医概念运作的服务等行业的不断涌现，对从事中医行业的技术人才提出了新的要求，

（二）职业教育分析⁴

（1）供求关系的影响。

社会需求决定社会供给。在当今社会经济条件下，尤为如此。第一，随着人民生活水平的提高，生活节奏水平的日益加快，人们更倾向于西医的便利和疗效，而中医的弊端则日益暴露出来，与人们的社会生活习惯相矛盾，并且在某些疾病的治疗上逊于西医。于是近几年来，西医大行其道，而中医则日渐衰落。各地的市级县级中医院要么勉强度日，要么名为中医实为西医治疗。这样社会对中医人才的需求大幅下降。第二，中医专业的招生规模相对却没有明显的减少，不仅中医院校在招生，非中医院校的其他医学院校同样也在招收中医学专业学生。据资料统计，我国目前招收中医学的中医学学校全国有 41 所，中等中医药专科学校有 55 所，另外还有 60 所综合院校和 197 个卫生院校开设中医学专业，这些更加重了供大于求的局面。

（2）教育教学自身因素的影响。

学科专业教育的影响。近年来学科专业教育发展迟缓。从设立中医学到现在已经有几十年，在这几十年的发展过程中，社会形式发生了巨大的变化，然而中医学本身却没有采取相应的改变，仍然倾向

⁴本段内容参考 冀唐学院中医学专业办公室 所做的中医学专业市场人才需求的市场预测调查报告

于临床学科，较为注重的也是中医学临床职业教育建设，忽视了基础学科的教育。1997年4月国务院对中医学类型进行了调整，在硕士博士两个层次设置了具有职业背景的医学专业学位与医学科学学位。医学逐步树立起“具有医学专业学位的学历获得的是医学应用型人才；具有医学科学学位获得的是医学科研型人才”的新观念。中医学本科专业教育授予的是学士学位不是专业学位，在临床人才劳务市场，本科生被医师等应用型职位接受的可能性大大降低。随着我国中医医疗卫生行业机构岗位规范化，改革逐步展开。除大医院外，其他医疗基层的医师岗位即使是要中医学本科专业毕业生，眼光也会变得非常挑剔，中医学本科生毕业面临危机。另外，大批的中医学本科生采取升学就业来逃避当前的就业压力，从此来提高自己的就业竞争力，其结果使中医本科毕业生的就业途径更趋于狭窄。

(3) 学校教学体制的影响。

一方面我国目前有30多所中医院校，负责接收大部分的中医学本科生，另外在其他各个医学院校也都开设有中医学专业，总共算起来有不小的招生规模。但是，长期以来，招生规模不确切的考察社会的需求程度，必然会造成大量多余人才的浪费，从而造成就业压力。另一方面，近几年来，报考中医学方向的学生有大幅度的下降，但是由于学校一味的追求招生规模，不惜用各种手段来完成招生指标，导致有大量的报考非医学方向的生源调剂到中医学专业，其中大部分人没有中医学所具备的潜质或对中医的兴趣。其结果不仅耽误了学生的人生发展，而且造成了毕业后改行的学生很多，对中医学专业毕业造成了很大的不稳定性。

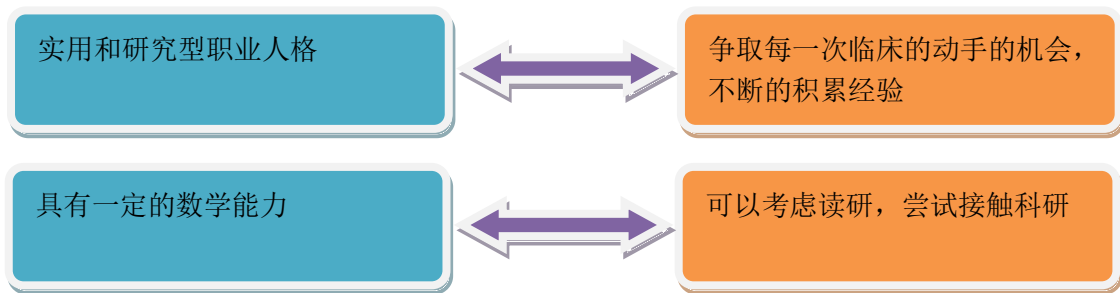
(三) 职业选择

认识与职业选择

以利他主义为主要价值观
对中医有着浓厚的兴趣



学好本专业，不断的提高自己的
能力



(四) SWOT 分析⁵

通过 SWOT 分析, 综合个人内部环境与外部环境, 对自己做出整体分析。

分析过程如下:

1. 内部环境分析:

优势 Strengths

- ① 对传统文化有较深的兴趣, 尤其对本专业的知识有着浓厚的兴趣。
- ② 具有有较较强的自我约束力, 能坚持自己的原则和立场。
- ③ 具有明确的人生价值观, 有创意、有激情、有梦想、有追求。
- ④ 富有责任心, 对于工作, 能较好的完成任务, 并且追追求完美。
- ⑤ 喜欢思考, 对自己感兴趣的东西, 具有追根问底的习惯。
- ⑥ 有一技之长, 能凭此展示自己, 推销自己, 提高自己在集体中的了解度。

劣势 Weakness

- ① 想法很多, 没能相对应的制定出实行计划, 让想法不能实现。
- ② 缺少沟通的技巧, 没能如期的表达自己的想法。
- ③ 对事物的接受能力较慢, 反应速度不够快。
- ④ 做事不够果断, 尤其过程中最求处处完美, 而使整个计划延期。

⁵ 这个 SWOT 分析实为上学期大学生学习指导时做的分析

- ⑤ 具有患得患失的想法，不够专注于谋一件事上。
- ⑥ 缺乏书面表达能力和组织策划能力。

2. 外部环境分析

机会 Opportunities

- ① 医疗体系的改革，国民健康意识的改变，中医临床效果的凸显，是的中医行业发展的前景是可预见的。
- ② 就中医和西医的学生人数，我们中医专业的学生的就业前景也是乐观的。
- ③ 距离毕业还有 5 年的时间，就业压力不明显，可以专心的学习专业知识，补充个人能力。
- ④ 就读于全国四所著名中医高校之一，并且是国家重点学科，师资力量和硬件设备一流，有机会学到跟多的东西。

威胁 Threats

- ① 医患关系紧张，医院整体风气的浑浊，医生职业道德受到怀疑，使得就业环境的不乐观。
- ② 职业属性需要过硬的知识基础和动手能力，以及强大的心里承受能力，这个对自身要求较高，很难达成目标。
- ③ 优秀的人很多，而且机会不一定是均等的，这是需要运气，更需要全面的知识，并非单一的知识。
- ④ 面对西医强大的势力，以及药商的经济利益最大化的追求，中医的发展，及其中药的效用，都是对当代中医的巨大的考验。

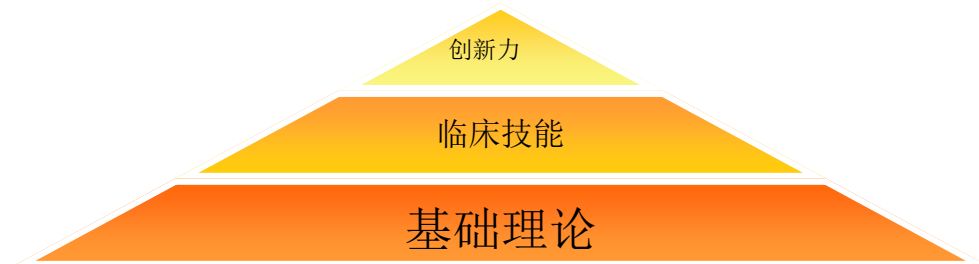
3. SWOT 策略分析

	S 优势	W 劣势
O 机会	<p>SO 战略</p> <p>利用好学校的学习之源，把握好学习机会，最大限度的提高自己的竞争能力。</p>	<p>WO 战略</p> <p>通过参加社团活动，增强自信心，提高自己的表达和策划组织能力。</p>
T 威胁	<p>ST 战略</p> <p>在不断学习医学知识的基础上，把握机会，学习电子网络知识，为今后的择业多样化打下基础，为自己提供多条选择机会。</p>	<p>WT 战略</p> <p>转变专业观念，把握现有资源，将专业知识与其他专业知识相结合，寻求新的出发点。</p>

（五）个人竞争力塑造

每个人都有自己的职业目标，但实际情况是，在你追求一个目标的同时，也有许许多多的人在向着同一个目标前进，那么如何让自己在那千军万马中脱颖而出，就必须依靠自己的竞争力。同时，又由于职业的不同，其需要具备的竞争与以前单纯的学习成绩不同。因此我们要根据我们的职业特性，明确自己的精神力的核心组成。

综合前面的论述，拟出自己的竞争核心如下图-5 所示：



基础理论：理论指导着实践，所以要有正确的行动，就应该运用正确的理论去指导，而基础的理论是整个职业的发展的根基。要想具有强大的竞争力，就必须有牢固的根基，才能为进一步的发展打下基础。

临床技能：在以牢固的基础理论为根基，那么在接下来的临床实践中，能更加的得心应手，并能从实践中获得跟多的经验，从而去总结出自己的一套理论。

创新力：今时今日，这个社会强调的是创新，面对传统，我们依然需要创新，唯有创兴，才能将传统在现今的作用发挥出来，才不致于陨灭，所以我们需要具有一定的创新能力。

三、职业目标与路径

有了目标，还不行，还需要给自己的规划一条切实可行的道路。而在规划道路的过程中，我们既要避免虚伪的捷径，又要减少浪费时间的弯路，所以在这个路径的选中，也是尤为关键。

（一）目标设定

短期目标：大学五年的目标。⁶

1、探索阶段：大一

⁶ 这份短期目标是大一上学期做出的，根据下学期的实际情况，做出调整。

目标：

这个时期的主要目标是，发现自己的兴趣，并着手展开兴趣的培养，不断的明确自己的学习目标，不断的修改完善学习计划。

行为要求：

发现自己喜欢传统文化，借助学校图书馆丰富的馆藏书籍，制定自己的课外阅读计划，发现自己对电子网络感兴趣，以学生会设计部工作为契机，学习软件运用知识，并且附加培训和提升自己美术设计的能力，对此作出工作计划。

平时多关注本专业的资讯，和最新动态，明确专业需要的人才形式和体能要求。不断的补充自己的计划目标和要求。

对继续深造起着关键作用的英语，要有开始有计划的专项训练。

2、全面发展：大二

目标：在大一的基础上，全面发展个人的能力。同时不断的学习专业的基础知识。

行为要求：

在书面表达和组织策划能力上，以社团活动为契机，锻炼自己这方面的能力，同时在锻炼的过程中，提高自信心。此外，进一步提高自己的设计能力，在学生会设计部的换届中得到较满意的表现，充分利用这一年时间，好好扩展非专业知识，为大三开始的全专业的学习做基础。

3、专业阶段：大三

目标：

努力学好自己的专业知识和技能，选择自己喜欢的方向。

行为要求：

由于方向的选择是分高者优先，所以还是需要拼命学的，并且是建立在大一大二打下的坚实基础上的，由于记忆能力是有限的，要抓住上大三之前的假期，将基础知识复习好，牢固掌握，以免大三的学习中，还要花时间去复习，这样既影响了心情，也影响了学习效率。

同时，自己要清楚的、深刻的认识到，作为医生，自己所担负着的，是生命，因此在整个治疗的过程中，不能有丝毫的差错。于是在这个阶段，需要着重培养自己的严谨的学习态度，不断发现自己的错误，多多寻求老师的指导。同时请他人给自己指出缺点，提出意见和建议。

4、应用阶段：大四

目标：

把握好临床的机会，进一步丰富自己的临床技能和理论知识，改正自己的缺点。

行为要求：

到了大四，多多少少会有临床的机会，在这个时期，跟着导师，去临床实践时，需要大胆的尝试，然后虚心听取教导，认真做好总结。在理论的学习上，开始要自己要尝试着对某一小课题的研究，这时要有多一些自己的想法，然后拿一些可行的想法和老师交流，探讨。

5、过渡阶段：大五

目标：

为过渡了社会做准备，还是要不断的积累经验，学习知识，或者考虑读研。准备毕业论文。

行为要求：

据个人了解到，大五的任务就两个，呆在医院做实习生，第二个是准备毕业论文，不管哪个，既然安排了这么长的时间去准备，必定有其重要的道理。其中实习过程，是自己的动手机会多了，并且也有人指出其中不对的地方，要好好把握这个时期。

在这个时期，到了对今后的职业发展做出规划了，一个是，先工作再考研，另一个是接着考研。综合几位中基老师的建议，先工作再考研，实用性比较大。因为经过工作后，能清楚的认识到自己需要的是那些方面的知识，然后再带有明确的目的去读研，加上有工作经验，就会使得这学习更有意义。如果是接着考研的，就需要从大一开始，就为此做准备，因为免试推荐，对学习成绩，英语级别做出了特别的要求。

中期目标：初入职场。

目标：

能找到一位经验老到的医生，在他带领下学习，并且处理好该科室主任和护士长的关系。

行为要求：

因为从已经步入职场的师兄了解到，决定你是否能在实习结束之后留在原科室，关键在于科室主任的意见，那么首要的当然是过硬的能力啦，其次就是要搞好和科室主任之间的关系，同时护士长的意见也很重要。如能营造一个

和谐的工作团队，那么也有利于自己的发展。

长期目标：建立信誉。

目标：

建立自己的中医工作室，为恢复中医传统做出努力。

行为要求：

在医院临床实践中积累大量的经验，并且通过救治病人建立起来自己的人气，然后时机成熟，变转成为个体行医的模式，一边看病，一边着手筹备自己的中医工作室。具体的职能还没有想好，但最终目的就是要恢复中医传统。

在着手准备的过程中，有一个必要的过程，就是背上行囊，尽己所能踏遍名山大川，去求访那些世外高人，尽量的将他们的技艺传承下来，或者这个工作室应该是有几只云游小队，在民间到处寻访高人。

四、职业发展策略

社会是现实的，你除了需要具备自己职业的专业知识，还需要具备其他辅助的能力，在有必要的时候就能运用上，而正是这偶然的机，让你展现了职业之外的能力，会让你有意想不到的收获。

（一）团队合作能力培养

医生的关系主要是“医生—病人”的二元关系。但在遇到重大疾病时，往往会有多个医生会诊，那么当有一个具备团队合作与领导能力的人在，会使得会诊发挥更大的效用。

那么我将在大学，在各种组织中去有意识加强这方面的训练。

（二）身心健康计划

清华有一句口号，为国家健康工作 50 年，但作为一名中医师来说，50 年远远不够，因为我们会随着年龄的增长，经验和能力会愈加的丰富。那么我们就应该给自己提出一个更高的口号，为人民群众健康工作终身。

运用中医的养生理论，参照现在的所谓科学式“饲养”菜谱。来指导自己的饮食、运动等各方面的生活。

（三）家庭-工作平衡计划

人们拼命的工作，其中除了实现自己的人生目标之外，另一个就是养家糊口。那么，平衡家庭和工作就尤为重要。

以下是一些基础的原则：

- 1、 保证有一定的时间和家人一起，并且要有时常的休闲进餐时间。
- 2、 不要把工作上的不满带回家里
- 3、 在接受任务时，要考虑到家庭的因素
- 4、 重大问题需要同家人一起商量决定

五、反馈与修正

（一）反馈与评估

- 1、 以一个学期为时间段，在寒暑假期间，回顾本学期的完成情况，和偏离程度，预测估计下学期的计划的可行度，然后做出修改。

- 2、 在实践的过程中，发现的问题，作为补注，先记录在后面，以便阶段评估时参考。
- 3、 在实践过程中获得的新的想法，同样附录在后面，为阶段性修改做出指引导向。

（二）备选方案

人生不可能事事如愿，假如当不上中医师，我的备用职业选择会有以下这些：

- 1、 从事宣传方面工作：由于掌握一定的宣传技能，假如再经过一些职业培训，或许能比较快的上手。
- 2、 从事保健顾问，具有一定的中医理论，去指导养生可能是比较热门的，正迎合了当今人们的追求。
- 3、 或者从事专门的研究工作，泡在实验室里面做自己的实验，然后发表成果。

六、结束语

孔子有句话“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”虽然说这不是孔子的人生规划，但是孔子在晚年回顾己身，然后对自己做出的人生各个阶段的总结。这个总结对我们见天来说，具有指导性意义，特别是在我们对未来的规划，因为我们现在血气方刚，精力旺盛，预想着今后也照样是这样，所以我们往往忽视了人内心的成长，和心境、态度的变化，有了孔子这句话，我们就或多或少的站在那个年龄阶段应有的心态上去思考问题，从而计划处跟家切合实际的职业规划。

面对自己满满的职业规划，为免又让自己心潮澎湃，那就一直往前走吧，
我的中医梦在路上，伴我前行……