

职业生涯规划书



姓名: ****
性别: 男
学校: 昆明医学院
院系: 公共卫生学院
专业: 预防医学
班级: 预防一大班
学号: 201004011
电话: 0871-5921371
手机: 18788553122
邮件: 492943979@qq.com
时间: 2011年04月01日

职业生涯规划书

目 录

1 引言

2 自我认知

- 2.1 职业生涯规划测评.....
- 2.2 360 度评估.....
- 2.3 自我认知小结.....

3 职业认知

- 3.1 外部环境分析.....
- 3.2 目标职业分析.....
- 3.3 SWOT 分析.....
- 3.4 职业认知小结.....

4 职业规划设计

- 4.1 确定目标和路径.....
- 4.2 制定行动计划.....
- 4.3 动态分析调整.....
- 4.4 备选规划方案.....

5、结束语

一、引言

“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。”

不知不觉就过了大一，作为一名医学生，我不由得考虑起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？

随着社会的不断发展和进步，人类各种疾病突发也越来越多，现代社会的高速发展必然会伴随着 SARS、H1N1、地震、中毒、化学物质伤害、火灾等非常规事件，预防医学在处理常规疾病的同时，在应对上述非常规事件方面应担当起自己应负的责任。预防医学涵盖的内容越来越广，预防医学界也承载着越来越重的任务和责任。

SARS、H1N1 的突如其来，不仅是中华民族的一场洗礼，更使我国卫生管理体制，应急防范，医疗资源，技术储备等经历了一场严峻的考验。更显现出当代预防医学的全息性，全球性，及时性三大特点，同时体现出预防工作者的道德责任。

二、自我认知

1、职业生涯规划测评



2、360 度评估

	优点	缺点
自我评价	乐观	面对陌生人腼腆
家人评价	听话	冲不出去
老师评价	踏实	内向
亲密朋友评价	真诚	说话方式欠妥
同学评价	有内涵	有时有点冷漠

3、自我认知小结：

优势：自信、勇于挑战、稳重、聪慧、理智、容易接近、亲和力强、个性随和、待人真诚、观念开明、通情达理、对未来充满期待、崇尚健康简单的生活、做事认真、有责任心、具备团队合作能力、不盲从。

劣势：意志力较差、缺乏耐性、不善于接受正确的批评、缺乏吃苦耐劳的精神、人际交往能力稍显不足。

三、 职业认知

1、 外部环境分析

学校环境分析：学校新校区所在地呈贡新城没有很好的地理区域优势，但学校却能积极的采取了很多方式来弥补这方面的不足，并且新校区环境优美、远离喧嚣，是学习的好地方。

家庭环境分析：经济状况不好、家人期望走出农村不要延续那农民生活、家族中每个亲友都希望我能成为一名出色的医生。

社会环境分析：预防医学是随着现代医学和统计学、微生物学的先后创立而逐步发展完善的。预防医学创立于 19 世纪自然科学三大发现之后的欧洲，到 20 世纪一战之后，欧美发达国家和俄罗斯都纷纷在医学院校开设了预防与社会医学系、公共卫生系等，主要进行学生时期和毕业后教育。二战之后，公共卫生医师的作用更加受到重视，欧美各国和俄罗斯都开设了专门的公共卫生学院。欧美各国都非常重视公共卫生事业的健全与完善，有完整的卫生防疫和社会医疗体系。因此，发达国家和中等发达国家的公共卫生专业教育很发达。其毕业生将主要从事环境监控、卫生宣教、卫生立法等工作。美国公共卫生教育的总方针是“立足群体，紧密结合群体治疗和预防”，基础开设统计学、社会学、经济学、政治学、营养学、卫生工程学、管理学、病因学等等。专业课都

与群体和社区有关：包括流行病学、卫生教育、疾病控制规划、公共卫生计划、环境卫生学、卫生管理学、应用营养学、职业卫生学、卫生信息系统等。主要课堂不是在教室，而是在社区。美国这一教育模式已经越来越得到世界各国的认同。

专业相关分析：随着西方各国社会医疗体系的进一步完善，社会医疗将成为医疗体系的主导，而日益严重的环境卫生问题和由此引发的职业病流行病也将成为威胁人类健康的头号杀手。可以做这样的展望，公共卫生专业教育的独立性将越来越突出，将不再仅是医学范畴，而是医学、社会学、环境学多学科教育的集合。我国的经济收入和文化素养正在不断提高，对疾病的认识也由被动接受治疗转向主动预防、追求健康上来。我国政府已明确提出响应世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的目标，并已明确做出承诺。因此，目前国家对预防医学教育的重视程度将进一步提高，投入将进一步增加，招生规模将进一步扩大，同时课程设置将更趋向于社会学、环境学等非医学类的比例。以此来满足不断增长的社会对公共卫生专业人才的需求。由于该专业在我国的情况一直比较好，所以其供求应该基本上可达到平衡，但其仍将是21世纪世界范围内的热点专业。因此学好了该专业是一种很大的优势

2、目标职业分析

(1) 目标职业

a、目标职业名称：（按期望从大到小）

疾病预防控制中心(CDC)、医院、卫生行政部门、中国卫生监督
(CNHI)、出入境检验检疫局、食品药品监督管理局(SFDA)

b、知识技能：

a) 掌握预防医学的基本理论知识和防疫工作的基本能力；

b) 掌握对人群劳动、生活、学习、环境和食品进行卫生检测和监
督的基本能力；

c) 具有分析影响人群健康的各种因素和疾病流行规律，制定预防
疾病和增进人群健康措施与计划的能力；

d) 熟悉国家卫生工作方针、政策和法规；

e) 熟悉临床医学的基本理论知识和常见病、多发病的防治技术，
熟悉健康教育工作；

f) 掌握文献检索、资料查询、计算机应用及统计分析的基本方法，
具有一定的科学研究和实际工作能力。

预防医学的任务要求它必须高瞻远瞩，面向医学的未来，从
战略的高度考虑人类的疾病和健康问题。预防医学培养出的人才
有超前性和远见思想，能从整体把握大局。调查分析是预防医学
的基本研究方法，需依赖现场观察和实验研究两类分析手段，多

采用卫生统计学和流行病学等方法，学生会接受系统的统计学、计算机等科目的教育。

c、工作特点：

- a) 工作能够充分发挥你的创造性和开拓性，并能得到承认和激励
- b) 在快速成长、变化的环境中工作，从事挑战性较大的任务
- c) 有一定的弹性，较为灵活，能够自由的、不受各种死板制度限制地工作
- d) 工作能让我体验到乐趣、活跃和兴奋，不要做重复的、繁琐的、简单的细节工作
- e) 能够让我结识不同的人，与有能力的人或自己尊重的人交往，并开展有意义的合作
- f) 工作能够不断提高自己的能力
- g) 允许我设计或者发起一项计划，但不要深陷乏味的细节

(4) 就业出路：

预防医学专业就业领域较广，涉及医学和非医学领域的各相关专业。医学领域可从事临床工作（进传染病科室）。从事临床科研工作（进流行病、地方病研究所），或者从事卫生防疫、卫生宣传普及，卫生事业管理、社会医学研究等相关工作。

非医领域可从事环境保护与监测、海关疫检等。总之，预防医学专业由于所学课程的多样性和本专业所学的边缘性，使该专业的毕业生初步具备了向多种方向发展的能力。

本科就业一般且相对饱和，一般面向疾控中心，防疫站，少数医院。研究生就业趋势比本科稍好。非医学领域就业基本可以忽略不计，这几种单位，都不是一般人想去就能去的。总的说来，预防专业都是面相医学领域就业。

(5) 培养目标

本专业培养具备预防医学基本理论知识和卫生检测技术，能在卫生防疫、环境卫生或食品卫生监测等机构从事预防医学工作的医学高级专门人才。

3. SWOT 分析

我的优势(strength)及其作用：自信、勇于挑战、稳重、聪慧、理智、容易接近、亲和力强个性随和、待人真诚、观念开明、通情达理、

对未来充满期待、崇尚健康简单的生活、做事认真、有责任心、具备团队合作能力、不盲从。拥有不俗的文笔，掌握更多自己喜欢的知识，努力将自己培养成一个复合型预防医学人才。

我的劣势(weakness)及其弥补：意志力较差、缺乏耐性、不善于接受正确的批评、缺乏吃苦耐劳的精神、人际交往能力稍显不足。但我会用大学五年时间扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外购书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。并在适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动；发展人脉关系，扩大人际交往圈。

我的机会(opportunity)及其利用：我始终相信机会是留给有准备的人，在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，为我的职业生涯做好一切准备。

我面临的威胁(threat)及其排除：如果自己不努力处处是威胁，最大的威胁是自己的懒散。但在当前就业形势下，使我不得不冲破这个阻碍，努力学习一切能学习的东西。

4、职业认知小结：预防医学专业培养从事预防医学实验工作与科研工作，具有一定卫生管理知识和外语水平的卫生医师。学生在掌握一般临床医学理论知识与技能的基础上，能系统地掌握本专业

的基础理论、基本知识和基本技能，能运用所学的知识、技能从事实际工作和科学研究工作。本专业学生主要学习基础医学、预防医学的基本理论知识，受到卫生检测技术、疾病控制的基本训练，具有卫生防疫、控制传染病与职业病、改进人群环境卫生条件、实施食品卫生监督等工作的基本能力。如今的社会可谓机遇与危机并存，一方面企业为找不足合格的知识人员，企业发展受阻而发愁，另一方面大量的本科生找不到理想的工作，可见要想有所成就必须掌握出色的专业知识，知识决定你的发展。

四、职业生涯规划设计

1、确定职业目标和路径

- ① **近期职业目标**：通过英语四、六级考试以及计算机等级考试，通读精读古今中外名著，认真学好各门课程，并熟练掌握基础医学、预防医学的基本理论知识。适时参加社会调查活动、社区保健咨询、医院临时实习等工作。适时参加安全义务献血、青年志愿者服务等公益事业。力争各科平均成绩达 80 分以上优秀成绩，被评为优秀毕业生。
- ② **中期职业目标**：选择考研，继续深造。参加心理咨询师、公共营养师的考试，并取得相关证书。进入地方疾控中心或是医院工作。

③ 长期职业目标：创立自己的事业。

④ 职业发展路径

方向	就业（县疾控中心 县医院）	创业	考研
优点	收入稳定，亲人多，方便照顾父母，能尽我的绵薄之力，改善家乡医疗条件。	可根据自己的爱好做自己想做的事把自己的设想发挥出来，发挥自己的潜能	可以学习更多的知识，拓宽自己的就业面
缺点	时间久了会厌倦，不能做自己想做的事	收入不稳定，有风险，经验不足，缺少资金	需要更多时间，家庭经济负担重，浪费就业机会，就业竞争更加激烈

先就业同时考研为创业积累资金，目前虽然没有明确的职业但又明确的职业范围，没有明确的创业方向但有明确的创业决心。

2、制定行动计划

① 短期计划

英语通过四、六级，尽可能多的记背单词，提高口语能力；利用马克思主义，思想道德修养…的条件搞好小组的事宜，锻炼自己的 team

work 能力;参加创业就业社团活动,通过听讲座与实践相结合,提高自己的具体知识框架;融洽处理自己与同学的关系,在反思中矫正自己,培养一个好的社交能力,最后优秀的毕业。

② 中期计划

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。并抽空做出市场调查,社会实践,志愿者活动以及兼职,积累一定的社会经验,取得公卫执业医师资格证,如果可以,再取得临床执业医师资格证,因为我想做医生。

③ 长期计划

首先,毕业后,不能好高骛远,应该在自己的能力范围内选择工作,因为好的工作一般是要求有一定工作经验的,而后,到了适当的时机,因为已经有一定的工作经验和应对能力了,我相信自己具有了创业的能力时,自己创立自己的事业。然后就是对以前工作的一个肯定,但是要有目标性的,最后应该利用我的知识和能力为祖国的发展出一份力量。

3、动态分析调整

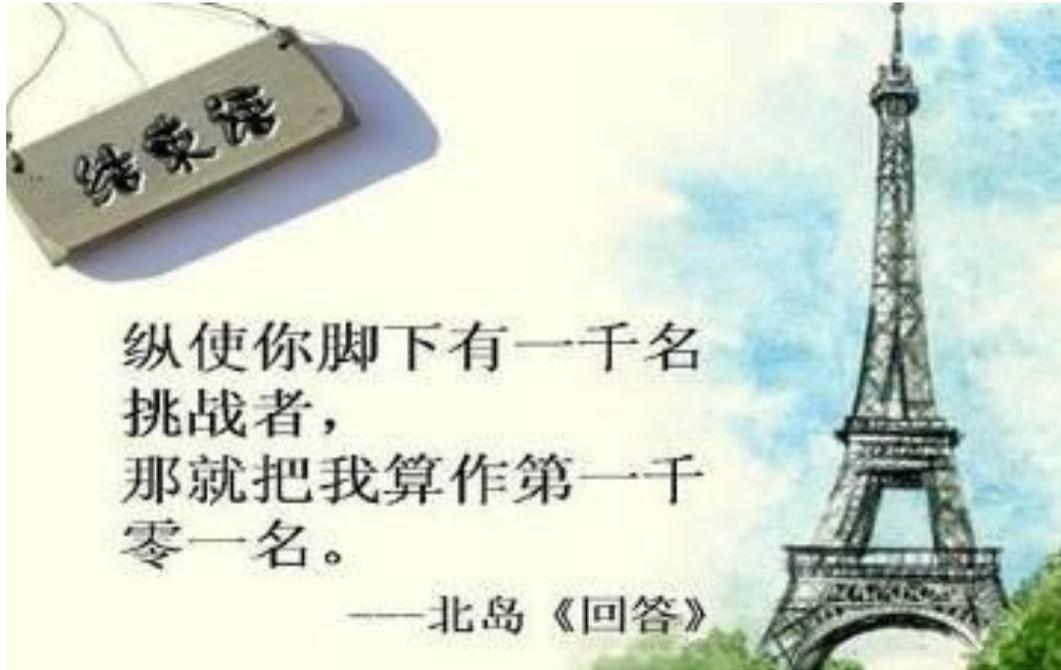
评估、调整我的职业目标、职业路径与行动计划:社会在变化,人也在变化。作为职业生涯的规划,它也只能是一个动态的过程,所以我将根据不同时期我的实际情况,结合当时相关情况,

参照相应的职业目标评估，调整职业途径和实施策略。故此，我将定期进行我的职业评估，当出现特殊情况时，将进行相应的、科学的调整，来进行我的职业规划。

4、 备选职业规划方案

由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。如果疾病预防控制中心(CDC)、医院都不适合我，我会到卫生行政部门、中国卫生监督(CNHI)、出入境检验检疫局、食品药品监督管理局(SFDA)等相关部门试试。如果在将来的工作中，以上工作都不适合我，我也决不灰心气馁，我会另谋他业，直到找到适合自己的工作。

五、结束语



用坚强做双翅膀，勇敢就是种锋芒，逆风也要飞翔，梦想是最好的信仰

把希望化成力量，让奇迹从天而降，快乐才能分享，梦想就开始发亮

放飞梦想，抹去悲伤，拥抱暖阳，让笑容留在脸上

放飞梦想，点亮希望，重新登场，做个潇洒的亮相

放飞梦想，大声歌唱，挑战自我，让自己足够坚强

放飞梦想，青春绽放，梦想就在，不远的前方