

大学生职业计划书

——借风腾云，突破自我

目录

序言	————— 3
自我认知	————— 4
专业认知	————— 5
学习目标	————— 5
学习策略	————— 5
实施计划	————— 5
评估与备选方案	————— 5
结束语	————— 5

序言

踏入大学的门槛，我们就要有一个目标，就好像在心底种下一颗种子，怀揣着对未来的期许。

大学是社会的缩影，而大学生活是我们逐步进入社会生活的过渡形态。学业规划作为职业生涯规划在大学阶段的体现，正是自身理想和社会现实的有机结合。良好的学业规划不仅可以帮助我们有效利用资源、合理安排时间、使我们成为全面发展的大学生，同时也可以帮助我们更好地适应社会的现代化建设，对我们日后的职业理想具有重要意义。学业规划里体现了我们的主观能动性，同时也与客观现实相结合，理性分析了自身情况和环境条件，确立了整个大学期间的目标和行动规划。

学业早规划，未来在我手，好风凭借力，助我上青云，古有大鹏抟扶摇而上者九万里，今有学子借风腾云，突破自我！

自我认知

初步自我认知

优势：

学习刻苦，踏实勤恳；进取心强，有强烈的拼搏进取精神；善于团队合作，有一定的协调组织能力和良好的交际能力；忠于职守，有责任心；喜欢自我反思，自我批评，并会改正。

不足

做事拖拉，不能持之以恒，说到但不能做到，执行力不强；不能控制自己的情绪，容易过激；语言表达能力不强，容易让别人误会自己；并不善于总结。

进一步自我认知

我采用了 MBYI 职业性格测试，测试表明：

直爽坦率，友善合群，善于将项目和人组织起来将事情完成，并尽可能以最有效率的方法达到目的。喜欢工作中带有和人接触、交流的成分，但不以态度取胜。讲求实际，注重现实和事实，更感兴趣的是“真实的事物”，而不是诸如抽象的想法和理论等无形的东西，对那些认为没有实用价值的东西不感兴趣。我知道自己周围将要发生的事情，但首要关心的则是目前。通常我会很容易地了解事物，这是因为你相信“你看到的便是你得到的”。我很客观，有条理性和分析能力，以及很强的推理能力。事实上，除了符合逻辑外，其他没有什么可以使我信服。我常常以自己过去的经历为基础得出结论，并且能果断的做出实际可行的决定。我能够注意日常例行工作的细节，有一套清晰的逻辑标准，有系统性地遵循，并希望他人也同样遵循，而且会以较强硬的态度去执行计划。我可能比较传统，有兴趣维护现存的制度。虽然对于我来说，感情生活和社会活动并不像生活的其他方面那样重要，但是对于亲情关系，我却固守不变。

我不但能很轻松地判断别人，而且还是条理分明的纪律执行者，具有责任感，信守自己的承诺。

专业认知

我对口腔医学的认知：

拔牙、补牙、镶牙、洗牙、整牙、牙周、植牙、美白、美容。

牙齿是否美丽对于人的自信心、自尊心等有很大影响。

学口腔医学能给病人带去微笑和幸福。

学口腔医学能赚很多钱，还能自己开诊所。

口腔医学是什么：

口腔所包含的组织器官有唇、牙齿、面颊、颞、牙龈、牙槽骨、上颌骨、下颌骨、舌骨、颞骨、颞颌关节、腮腺、颌下腺、舌下腺及这些器官上的肌肉、神经、血管等。

口腔医学专业学生主要学习口腔医学的基本理论和基本知识，受到口腔及颌面部疾病的诊断、治疗、预防方面的训练，具有口腔常见病、多发病的诊断、修复和预防保健的基本能力。

毕业后主要从事口腔医学诊疗工作或预防保健工作、医学教育工作和医学科研工作。

有口腔内科、口腔颌面外科、口腔修复学、口腔正畸学、儿童口腔科学、口腔预防学

教学：

课程有医学物理学、生物化学、口腔解剖生理学、口腔组织病理学、口腔材料学、口腔内科学、口腔颌面外科学、口腔修复学、口腔正畸学等。

口腔内科、口腔外科和口腔修复等学科的毕业实习，一般安排 36 周~42 周。修业年限：五年

学位

口腔医学学士学位、口腔医学硕士学位、口腔医学博士学位

学习目标

思想道德方面：

具有对病人高度负责的精神，更具有全心全意为人民服务的思想，遵从医学生宣誓：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，执着追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生！

以马列主义，毛泽东思想，邓小平理论，“三个代表”重要思想为指导，树立并坚持正确的世界观、人生观、价值观。以爱国主义为核心坚定不移的走党的路线，履行自己的义务，正确行使自己的权利。

熟悉国家卫生工作方针、政策和法规，严格遵守。

学业方面：

纵观五年学业旅程，必定要有一个终点，而我的终点是考研。读研的目标也有不同，我的目标是四大家族之一。梦想必定要有，万一实现了呢？

在五年中力争各科成绩均为优秀，被评为优秀毕业生。

我毕业时应具有以下几方面的知识和能力：掌握基础医学和临床医学的基本理论知识和实验技能；掌握口腔医学各学科的基本理论知识和医疗技能；具有口腔及颌面部常见病、多发病的诊治和急、难、重症的初步处理的能力；具有口腔修复工作的基本知识和一般操作技能；掌握文献检索、资料查询的基该方法，具有口腔医学研究和实际工作的初步能力。

体育方面：

拥有强健体魄，具体表现为每学期体育都在良好以上，力争优秀。保持身体健康，活力十足。

能力素质方面：

不骄不躁，谦虚待人，宽容大度，能够迅速融入社会，擅长处理人际关系，有广泛的朋友圈，可以正确处理学业、友情、亲情、爱情等一系列问题，简而言之，情商得到提升。

学习策略

认知策略：

课前预习，将不懂的部分标记出来，便于在课堂上将所学知识充分吸收。课后复习，每日巩固，睡觉前可在脑海中迅速过一遍今天所学知识点。每周总结。

精加工策略：

将总结知识分门别类，标记出易错点，做好笔记，便于复习。

资源管理策略：

时间管理：合理安排，利用琐碎时间，做到高效学习。

学习工具使用：利用好图书馆跟网络资源，比如中国知网。

人力资源利用：多向学长学姐请教，从学长学姐的经验中提升自我。

实施计划

一、克服自身弱点：

火爆的性格是我最应该改变的地方，任务最大也最艰巨。

- 1、三思而后行，逐渐改变思维方式，用理智控制自己的行为，成为一个高级的人
- 2、换位思考，理解别人，关心和宽容他人，不以自我为中心
- 3、开阔胸怀。爱发脾气实则是气量狭窄的表现，成为一个大气的人不仅是生活需要还是一次自身修行。
- 4、经常反思，认清危害。人与人之间是平等的，人格要互相尊重。区区小事就大发雷霆，这是侮辱他人人格的行为。不尊重别人的人，必然也得不到他人的尊重，相反还会遭到众人的轻视。
- 5、时常鼓励自己，给自己信心，不可妄自菲薄，自暴自弃。

坏习惯同样是我成长的阻力，一日不改，则一日不能展翅翱翔。

- 1、克服拖拉。列出任务清单，分配每个任务的时间。若任务复杂，可分时段分节点完成。并时时记得给自己压力，激发自己的潜能。
- 2、克服执行力弱，易受诱惑。在做某事时把不相干的会分散注意力的东西收拾在一起放在不会干扰自己的地方。可以将提醒自己集中注意力的句子写在纸上时刻告诉自己要先完成眼下的事。平时可以多修身养性，克服浮躁，养成一颗沉静的心。时刻提醒自己的梦想，给自己压力，激发自己潜能。
- 3、记忆力弱，不在意细节。细节决定成败，平时可以把一些任务记在手机或者笔记本上，把学习放在第一位，重视学习，时常给自己制定短期，长期规划，时刻翻看任务本。

二、专业学习方面

大一

1、专业早接触：加入口腔保健协会先接触专业基础知识。平时生活中可以有意识的看些专业入门的书籍。培养对口腔的兴趣。

2、全面务实基础：大一学业还不繁重，而公选课中的教学，英语，政治都为考研所涉及的内容，所以，在大一阶段要花大力气在这些公选课。数学是我的弱项，所以平时要保证问题的解决，建立错题本，时常翻看以检错勘漏。

具体学习（养成好习惯）。

2.1 做到课前预习，课后复习。内容当晚睡前回忆加深记忆

2.2 课上认真听讲，做好笔记。来不及做笔记可以寻求同学帮助补足笔记。或者拷贝老师的学习资料

2.3 作业不拖沓，当天完成。若有些老师不批改作业则要自己批改，并用红笔订正，必要时可整理错题集。

2.4 课后又不懂得询问老师或同学，及时解惑。

2.5 关注网上与专业相关的网站

3 丰富课外知识：多看书籍杂志，获得广博知识，跟上时代潮流。养成每天读书的习惯。

大二大三

1、大二大三的课业会很多很多，但一定要学好医学基础课程，保证知识基础扎实，抽空复习大一知识，并适当练习考研真题

2、实验的操作及技能要反复练习直到熟练

3、选修课选择一些与口腔专业联系较大的，提高自己专业能力，当然，也要适当选择些和自己专业跨度比较大的，扩大知识面，跨专业人才才是最有竞争力的。

大四大五

- 1、实习阶段是进入社会的最后阶段，迅速提高与患者，同事，上级的沟通能力，并将理论知识转移至实际操作上，实习比实验更需仔细，务必谨慎行事，但又不可因此失去临床操作的勇气，给自己信心。
- 2、实习课是对专业知识，技能和处理的考验，所有对知识的熟练掌握必不可少，还是要常常温书。
- 3、经常与同学交流学习心得和经验，分享成果，获得双赢。

三、英语和计算机学习

- 1、大一大二制定详细的四级复习计划，努力优秀通过四级考试。然后把精力放在六级英语上。

详细计划

- 1.1 每天早读前听一段四级听力。起床后要早读，内容可为课本，听力材料及英语原文片段等。
- 1.2 购买英语杂志，每天阅读一篇英语短文，既可以增加词汇量，又可以训练快速阅读的能力。
- 1.3 下载手机四级英语单词软件，每天记十个新单词及用法，已能顺利造句为准。隔天复习。
- 1.4 英语课上踊跃发言，积极表达自己的观点，不拍出错。
- 1.5 大一下学期每周抽时间在规定时间内做一份四级真题。通过四级考试后做六级试题
- 1.6 每月选一部贴近生活的英文电影观看，学习其中的口语。

- 2、计算机大一的内容较为简单，可以关注计算机二级的信息，翻阅相关指导书。可利用双休日练习计算机的 Access，为计算机二级考试做准备。

四、自身锻炼

身体是革命的本钱，拥有健康的体魄才能应对未来繁重的学习及考研。所以在大学

学阶段，要勤于锻炼，这样不仅可以提高身体素质，对个人毅力和耐力也是一种提升。

- 1、坚持 7 点跑步，4 点半晚跑，路程的长短要循序渐进，但也要量力而为，不可以过度劳累影响学习。冬天可适当减少运动量，以去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。
- 2、下午没课可以和同学打乒乓球，劳逸结合。

五、思想道德方面

- 1、大一大二通读马列主义，毛泽东思想，邓小平理论，“三个代表”重要思想一遍。
- 2、热爱中国共产党，积极参加各阶段的党团活动
- 3、每月向党组织递交党章的学习，认识，实践，加入自己的感受。
- 4、关心政治时事，努力践行“八荣八耻”，树立社会主义荣辱观和正确的人生观，价值观，道德观。
- 5、思想道德修养和法律基础课上认真听讲
- 6、做到遵纪守法，爱护公物，热爱劳动，尊敬师长，关心同学，讲文明，讲礼貌

六、资源利用

形形色色的信息在展示着这个时代资源的丰富，拥有资源就意味着你能比别人早一步规划，早一步完成任务。所以我要紧紧抓住一切可利用的资源为自己服务，为未来铺路。

- 1、经常去图书馆，利用其书籍资源及数字资源
- 2、吃透教材，教材是知识的凝练，与其中许多内容相关联的知识还需要自己发掘。
- 3、与老师保持良好关系，又不懂得问题要勇敢问出来。但不是事无巨细都过问老师，有些可以独立解决的问题要学会自己寻找答案
- 4、多接触学长学姐，可以通过部门，社团认识学长学姐，也可以多找班助，学长学姐他们对

学习，生活和工作的观点与我的更贴近，同时能为我提供一些学习资料和建议。

5、参加学校组织的讲座，如远志大讲堂，感受名人的人生经历，吸取经验教训。

评估与备选方案

SWOT 评估法

S 优势	求学态度：积极认真、踏实 个人个性：乐观、坦然面对挫折 专业早接触：加入口腔保健协会 先接触专业基础知识
W 缺点	个性方面：由于性格火爆、不够果决、易陷入自我为中心的窘境、拖拖拉拉、易受诱惑 学习方面：数学是我的弱项，所以平时要保证问题的解决
O 机会	领导能力：担任班上的干部 修习课程：选修口腔相关课程，奠定专业知识的基础

T 威胁	实际动手操作经验较为不足：一 二年级时多为理论基础课程，实 际进入现场训练，衔接上的困恼
------	--

给自己来这所学校的三个 active reason (非 passive reasons)

优秀毕业的共同素养：时间管理能力

自我检验：

- 1、已经清楚我想考研攻博或从事的职业型态
- 2、与生涯顾问讨论并做过职业相关测验
- 3、至少和三位该领域者讨论过
- 4、我知道从事该工作所需要的条件和证照

善用校园资源：良师、益友、图书馆、通识课程、社团、志工

并且持续接触大量的讯息：研究生资讯 专业方面资讯

结束语

「每天早晨在非洲，都有一只羚羊醒来，
牠知道一定要跑比最快的狮子还快，不然就会被吃掉；

每天早晨都有一头狮子醒来，
牠知道一定要扑上最慢的一只羚羊，不然就会饿死；

所以，不论你是狮子还是羚羊

当太阳升起，你最好快跑」

(引自 Thomas Friedman 「世界是平的」)

学业规划进入了尾声，我们的脚步却才刚刚迈开。也许我们的学业规划没有华丽的辞藻，没有精美的排版，但是请转过头望向窗外，你一定会为爬山虎的奋发向上惊叹。爬山虎没有花朵艳丽芬芳，没有古松苍劲挺拔，平淡如覆地野草、山间青苔，但是认准目标就义无反顾攀墙直上。

这，就是未来的我们。

没有行动，一切规划和目标都是空谈。年少轻狂，幸福时光，我们定当不负韶华，不负流年，不在白头空悲切。