

一、前言

现今社会，人们越来越重视自我的发展完善和实现，这就客观的要求我们对自己的未来做出一个全方位的统筹规划，也可以说就是职业生涯规划。它是我们职业选择乃至一生的计划，对于我们是至关重要的，职业生涯规划让我们更充分的认识自我，了解自我的优缺点、兴趣，可以结合我们的特点作出切合实际的方案，为我们的未来奠定了良好的基础，鼓励自我不断奋进，追求更高的目标。

二、自我剖析

“知己知彼，百战不殆”，进行职业规划首先要“知己”，即全面、深入、客观的分析和了解自己。

（一）我的性格，兴趣

1. 个性随和，待人真诚，做事认真，有责任心
2. 观念开明，通情达理
3. 对未来充满期待，崇尚健康简单的生活
4. 自信，人际交往能力稍显不足，但团队合作能力强，有极高的集体荣誉感

（二）我的能力

经过两年半的大学生活现下证书方面我拥有英语三四级的证书，计算机一级的证书，化学分析工证等。除了证书在大学里我还学到了如何组织一些活动，参加有益的社团活动以锻炼自己的交流能力以及面对一些突发事件的应变能力，是自己能够面对各种情况都能够处变不惊，沉着冷静地思考以最好的方式解决。

在剩下的半年里我会去考取英语 6 级、计算机 2 级的证书和导游证以及驾照为自己以后的工作以及生活做好最充足的准备。

而在实习时我会积极主动的向老师学习，做到不懂就问，不会多做的境界，充分发扬不怕苦不怕累的精神，以学到更多的知识。除了学习外我还会多与病人及其家属进行沟通学习如何处理好医患间的关系，让病人得到最大的尊敬。

（三）职业价值与兴趣

对于职业价值，世人对医生的第一印象就是以医人为目的而不是盈利，但我不这么认为。我认为一份好的职业最终的目的是为了有一份可观的经济回报，让自己与家人过上健康舒适的生活。而作为检验人员，我的目标与职责是能够及时的发出检验报告，提供有价值的检验数据，并协助临床医生做好相应的工作，以帮助病患。现如今检验事业有很大的发展前景，因此我会认真严谨的学好专业知识。

对于检验的一些理论课我是很感兴趣的，因为这让我对一些疾病的发生发展以及它的发病原因与诱因有所了解，对于有些疾病的注意事项等我也会知道，这可以让我把自己以及自己的家人照顾的更好。而只要想到以后可以帮到更多的人我也感到很高兴，倒不是说我的品格有多高尚而只是这份工作带给我的满足感。

（四）同学、朋友及家人对我的评价

在同学眼中我是一个个性温和，做事有点慢，对事情永远都是不太上心并且总是慢半拍的人，和人相处也是的。对于同学在学习以及生活上需要帮助的只要对我说出来我也总是竭尽所能的进行帮助，而不是说找各种理由去推掉或者说什么不高兴。

而在家人和朋友的眼中我是个十足的犟脾气，只要我认定的事我总是十足的认定到底很少改变，如果有人做的事与我的认知是相反地我会很不爽。这也就是他们觉得我有的时候很孩子气的原因。对于我身边的人我是从不会对他们敷衍啊什么的，我总是认真的对待他们说过的话以及他们的一些生活习惯我也是记住的，所以他们也会说我是一个知心朋友。

三、职业生涯规划之 SWOT 分析

（一） 我的优势

1. 专业知识，专业技能掌握牢固，且对本专业知识的学习怀有极大的热情

2. 性格属稍偏内向，安静型，心思细腻，做事认真，考虑问题比较细致

3. 有较强的逻辑思维能力和发现问题、分析问题和解决问题的能力善于短期职业规划，而且能很好的完成计划任务，

4. 生活态度比较积极，善于发现事物和环境积极的一面。待人真诚，有责任心、爱心，并且喜欢做相关的工作

5. 喜欢能让自己静下心来的工作环境，能自己控制、安排的工作，不需要跟很多人打交道的工作

（二） 我的劣势

1. 实验操作技能与所需水平还有差距

2. 竞争意识不强，对环境资源的利用不够主动，也就是与环境的交互能力不够，抗压力能力不强

3. 与人交往能力不强，不善于表现自己，经常怀疑自己的交往和沟通能力和口语表达能力，以致丧失许多锻炼自己的机会

4. 做事不过果断，尤其事前作决定的时候瞻前顾后，老是犹豫

不决，没有很大的恒心

5. 不善于长期规划，制定的计划经常会被打破，不喜欢机械行重复的工作，也不喜欢没有计划没有收获的忙乱，不喜欢应酬和刻意的事情

（三）外部环境的机遇

1. 21 世纪的医院医生的决策越来越离不开医学检验的检测结果，医院对检验科的依赖会越来越强烈，医学检验的发展已被许多国家摆在发展的最前沿，其发展前景广阔

2. 学校的实验教学条件很好，利于实验技能的培养、提高

3. 学校实行的请医院的老师来进行代教使我们能够更早的接触到临床上的一些病例，开发了我们的思维

（四）外部环境的劣势

1. 作为一名大专生，国内高校毕业生择业的激烈竞争

2. 家庭经济条件一般，没有社会人脉基础

3. 检验虽然得到重视但是医院对于检验科的人数需求不多，并且医院更愿意接受的是有着丰富临床经验的医生

4. 检验士的从业资格证要在一年之后才可以考取，使得我们的就业存在一年的窗口期

四、阶段目标

（一）优秀的毕业 2010~2012

1. 通过英语四六级考试

2. 计算机一二级考试通过

3. 考取教师资格证或者导游证

（二）实习并开始找工作 2012~2015

1. 听从学校安排或者自家找到实习点

2. 在实习期间努力工作，做好自己分内的事情，不多话不多事
3. 实习时除了不能忘了温顾理论知识外还要开始着手准备工作的事，争取能到公办的二甲医院工作
4. 备考专升本，为以后升职称转编制做好准备

（三）工作深造两不误 2016~2022

1. 拿到本科文凭后去医院先了解编制的事情，再根据收入与待遇决定去留
2. 在工作的同时了解考研的要求，多方收集资料仔细思考考研与工作的重心
3. 稳扎稳打的进入医院的中层，与领导和同事打好关系

（四）纯工作型 2022~

在所处的医院努力工作，在技术与设备仪器以及管理方面通过别的途径进行学习，在与同事与医院高层处好关系的同时，积极进入医院的高层，为自己的未来升职称等做好准备。

五、实施方案

（一）加强专业理论学习

不论是在学校还是在医院实习的时候都不会忘记对书本知识的温顾以知新。除了对理论知识的学习对于医院的一些规定也要在实习之前就进行了解，特别是对于检验科的一些硬性规定以及仪器、试剂等也要熟识它的摆放位置以及它们的质控。

（二）培养综合能力

勇于承担各项工作和领导交给的不同任务，接受来自各方面的挑战与压力，不断提高自己的思维能力和研究能力，使自己成为一个综合素质高、能力强的全能人才。

（三）积极参加社会实践

积累社会实践经验非常必要，不但有利于将所学的知识真正转化为生产力，使自己成为一个有用的人，还会使自己今后的理论学习和研究有的放矢，达到事半功半的效果。所以对于大型的体检、献血等活动要积极参与。同时也要锻炼身体保持健康的体魄，以便更好的投身于工作。

（四）塑造成熟稳重、待人友善、活泼开朗的自我

努力改正自己性格中求之过急、追求完美等相对幼稚的性格缺陷，形成一种积极上进而平和的心态，塑造自己自信、稳重、从容、务实的性格取向和个性特征。积极参加中心举办的各种的社交或联谊活动，经常与上司、同事接触、沟通，加深了解。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，建立起更广泛的社会人际关系网。

六、反馈与修正

因为事物是在不断的发展变化的，所以我做的职业生涯规划也应根据实际情况作出相应的修正以适应其变化发展。就像一个木桶一样只有每个板都足够高木板才能盛满水。知识、能力、道德素养等都只是其中的一块木板，我深知只有“木板”齐了再加上生涯规划将其固定，我才能走得更快更高更远！

职业生涯规划

1012 医学检验

王佳

学号 13

