

大学生职业生涯规划

前言：

选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来。铁匠锤打铁砧，铁砧也锤打铁匠；海蛤的壳在棕黑深邃的海洋里变成，人的心灵也受到生命历程的染色，只是所受的影响奥妙复杂，不易为人觉察而已。所以说，选择职业，就是选择将来的自己。

--罗素

一、自我认知

通过对自我的评估与分析，我发现我是一个认真而严谨的人，勤奋而负有责任感，认准的事情很少会改变或气馁，做事深思熟虑，信守承诺并值得信赖。

在做事方面，我依靠理智的思考来做决定，总是采取客观、合乎逻辑的步骤，不会感情用事，甚至在遇到危机时都能够表现得平静。

对细节非常敏感，有很实际的判断力，决定时能够运用精确的证据和过去的经验来支持自己的观点，并且非常系统有条不紊。

缺点：

- 1、看问题有很强的批判性，通常持怀疑态度。

比较固执，一旦决定的事情，会对其他的观点置之不理，并经常沉浸于具体的细节和日常的操作中。

2、比较独立，我行我素，不能理解不合逻辑的事情，忽视他人的情感。

3、比较有主见，时常会将自己的观点和标准强加给别人，而且无视那些不自信的人的建议。在处理问题时，强求别人按照自己的想法来做。

二. 环境分析

选择一个职业，也许就决定了自己未来的所有生活，因此需要对自己的理想职业有个清醒的认识，使自己向梦想越走越近。

1. 总体方面

康复治疗是康复医学的重要内容之一，是使病、伤、残者康复的重要手段，常与药物治疗、手术疗法等临床治疗综合进行。

随着生活水平的提高，“三高”越来越普遍，康复的价值就得到充分的体现。据目前，康复治疗技术专业就业率较高。对个人来说，开康复治疗个企就目前形式而言还不太可能，因为一个是昂贵的康复费用，一个是昂贵的康复器械，一个是它属于医疗机构，必须有急救等基本医疗措施，所以相对来说开起来困难。

2. 社会方面：

据有关方面近期曾对我国的康复治疗专业人才现状做过调

查,我国拥有13亿人口和6千万之多的残疾人,我国现有康复治疗师5640人,每10万人口仅分摊0.4名。在西方发达国家康复医师与康复治疗师的比例要求达到1:5到1:10。康复治疗师在数量和质量上远远落后于康复医疗实际的需要,就业前景广阔。

3. 专业方面 :

康复治疗技术专业是一门促进伤患者和残疾人身心功能康复的新的治疗学科,也是一门新的技术专业。它的目的是使人们能够尽可能地恢复日常生活、学习、工作和劳动,以及社会生活的能力,融入社会,改善生活质量。在20世纪下半叶及21世纪初,康复治疗技术这门新兴的技术专业和康复治疗师这种新的职业显示了强劲的发展势头和成长的活力,反映了医疗和康复市场对这门新的专业及人力资源的迫切需要。康复治疗技术专业的开设,正是顺应社会民众健康、审美的需要,满足人们对意外伤害、疾病所致的残疾、手术后的恢复等在治疗疾病、延年益寿等多方面的需求,有着广泛、深厚的社会基础,市场广阔。

主干课程:人体解剖学、生理学、临床医学概要、康复医学概论、康复评定学、康复心理学、运动疗法学、作业疗法学、言语治疗学、针灸推拿学等。

4、就业方向:毕业后适合在各级综合医院康复科、康复医院、康复中心、社区卫生服务中心(站)、疗养院等各级康复机构、保健康复机构和老年看护机构的康复医学技术岗位等工作。

三. 职业生涯规划的目标与计划

任何一个目标的实现，都是一场艰辛但却不断坚定自我的过程，也许其中不乏挫折和困难，但我不会轻易放弃。有目标更要有计划，它使目标更快的实现，也使做每件事时的目的性更强。因此我制定了我的未来计划，我相信：完善的计划是获得成功的关键。它使每一天过得充实而有意义。

（1）近期目标

在校期间，努力学好专业知识，牢固掌握专业技能，积极参加课外实践活动，多去医院中实习，在假期参加不同的兼职工作；大一下学期通过英语 A 级考试，大二通过英语四级考试和计算机二级考试为专升本做好准备。

（2）中期目标

在实习期间多看多学多问，掌握好专业知识，打好更加扎实的基础，将所学知识应用于临床中，学会做事，学会共事，学会生存。

（3）长期目标

在专升本毕业后，在医院中找一份与专业对应的工作努力工作，在所在医院有一定的发展，积累丰富的工作经验，很好的人际关系和工作环境，在实践中不断成长。使自己成为优秀的康复治疗师。

大学三年基本规划：

主要任务：

大一

国家计算机一级，英语 A 级等级考试

了解康复治疗基础知识并打好基础

大二

英语四级

加强专业知识的学习

了解针灸推拿专业及康复近几年的就业状况和就业方向等

大三

进入实习阶段，为专升本做好准备，对已学知识进行总结的同时，多多实践，积累经验，与同事建立良好的关系。活到老学到老，时代是在变化的，我们必须使自己跟进时代的步伐，在工作中积极学习新知识，了解新科技，才会不被时代所淘汰，才会成为一个新时代的人才。

四. 职业评估与调整

职业目标评估

我的职业生涯梦想是成为一名在医院工作的成功的康复治疗师，这职业生涯策划只是为自己的将来提供一个构架，指明一个方向。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。所以职业规划也需要做好与外部环境相适应的调整和修订。

其他因素评估：随着一个人的年龄增长，其兴趣、能力、经验等自变量在不断地变化，这些因素对我的职业的倾向性和判断也在不断地发生变化。

五. 结束语

成功与不成功唯一区别在于成功的人可以无数地修改方法但绝不轻易放弃目标；与之相反不成功得人总是修改目标不修改方法。

成功，不相信眼泪；

成功，不相信颓废；

成功，不相信幻影。

成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。

未来，只能掌握在自己手中。