

《大学职业生涯规划书》



学院：口腔医学院专业：口腔医学姓名：时月阳

学

号：201115390121



提交时间：一年 月 一日

个人资料

姓弟：时月阳

性别：男

年龄：21

籍贯：河北省保定市

所在学校及学院：河北联合大学口腔医学院

班级及专业：口腔医学 11 级

学号：201115390121

联系电话：18232590523



3、自我调整

(二) 职业选择

1、职业兴趣

2、职业价值观

3、职业能力 [三、环境评估

1、家庭环境分析

2、学校环境分析

3、社会环境分析

4、职业环境分析

5、环境分析小结。

6、职业选择对比


7、职业定位

四、职业决策

1、SWOT 分析

2. 职业目标的分解与组合

五、结束语



一、总 论（引言）

一个好的计划能给我们带来动力，当我们还在徘徊不知道我们将要做什么的时候，那就像是一个没有指南针的船在浩瀚无边的海洋中航行一样，只会不停地在同一个地方犹豫不决。所以我们应该对自己的将来有个计划，就像在我们的道路上点亮一盏指路灯一样，让我们的人生更加精彩。

、尤其是在当今社会中，竞争如此之激烈，怎样在这（·*倉）中发挥自己的优势，能在社会中立于不败之地呢？冬选择职业，就是选择未来的自己。是的，就是规戈心这参是我们领先于其他竞争者的最佳选择。人生的职业规划与没有职业规划会有一个明显的不同。有职业规划的人，皇有目的地按照规划去完成一件件早就规划了的事情，并能/职场中得到好的发展，人生将会越过越精彩。而没有职业规划的人，却要盲目地生活，无休止地地毯似地投递简历，而复试的机会却越来越少，心里的压力会越来越大。久而久之，社会的不公平感将会越来越强烈，对工作的热情只会与日递减。领先百步，先领先半步。那么我们现在就开始起跑！

二、个人基本情况

1、MBTI 测试结果

MBTI 人格动力测试结果是 INFJ 型（内向+直觉+感觉+ 判断）

对 INFJ 类型的人来说，最重要的是能忠实于自己的预见。在恬静的外表下，他们对人生重要大事有着更深的信仰。积极分子们（INFJ 人有这种倾向）不是为了个人的辉煌或政治权利而工作，而是为了自己的事业而战！ INFJ 人是不容易受人牵制的，他们在任何时候都不易被愚弄欺骗。虽然 INFJ 人很通情达理，并富有同情心，但是他们对朋友却是很挑剔的，这种友谊是以相互间的利益为基础的。INFJ 人对语言的熟练表达和交际的才能有自己的诀窍，再加上 INFJ 人的那种无需过多言语表达的敏感性使得他们能与人们很好的交往。当然，在写作，咨询，公共关系甚至政治领域都有 INFJ 人的一席之地。

对 INFJ 人的描述：富有创造性和独创性，独立自主，细心周到，热情细腻；全球化的思想家有独特的洞察力，并有高涨的热情；细致谨慎，深思熟虑；有计划有组织，有生产能力的，有决策力的；有节制，有礼貌。

2、自我认知

优点：偏内向的性格使我少一份张扬，多一点内敛。做事仔细认真、踏实，稳重，准备充分，有条理，不打无准备之战。与同学相处融洽，对环境的适应能力强。

劣势：交际能力相对较差，缺乏自信心和冒险精神，积极主动性不够。做事缺乏恒心，常常半途而废。体质较弱。经常先替别人考虑，主动给别人留下退路，但有时别人全身而退的同时会给

自身带来很大的创伤;较容易说话,耐不住别人的软磨硬泡,所以有时会很累但又出力不讨好;优柔寡断,为了追求完美,通常不能当机立断,总是不断权衡各种因素作用的结果,机会与时间往往在这中间溜走了。

3、自我调整

加强与他人的交流沟通,积极参加各种场合各项有益的活动,勇于表现出自己最好的一面,使自己多一份自信、激扬,少一份沉默、怯场。正所谓能战胜自己的人才才是真正的强者。加强体育锻炼,增强自己的体质。

二、职业选择

1、职业兴趣

在我的职业测评报告中,职业兴趣类型是事业型,希望能够创立自己的事业。

2、职业价值观

基于家庭条件,首先考虑待遇较高的工作,对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会;当然,如果没有工资收入限制,我会先考虑自己最喜欢的工作,同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想;最后,也考虑这份工作我是否合适去做,我的能力是否能胜任,等等的一些相关的问题。

3、职业能力

逻辑推理的能力相对比较强,而信息分析能力也不错的,比较喜欢对复杂的事务进行思考,将复杂事物简化。



三、环境评估

1、家庭环境分析:

我们家在农村，父亲、母亲都在家务农，家庭经济状况，一般，所以一家人的生活并不很好，但是从小爸爸就教育我要坚强，

由于戒不扁性格以及能力由爱展都有很大的帮助，父母辛勤的劳作，为的就是我能够*个比较好的工作，能过上好日子。全家人对我都有很大 M 上望。

2、学校环境分析

所在学校为河北联合大学，它是一所新组建的大学，工 科、医科为强势专业。我所学的为口腔医学专业，恰恰为本 j 校最强的专业之一。此专业为一本专业，毕业生已广泛受到 I 用人单位好评，而口腔医学同样是医学专业中的佼佼者，，毕 业后有着高需求、低风险、高薪金的强大优势”

3、社会环境分析

口腔医学，合适从事适合从事口腔医疗临床、教学、科研、 管理等工作。口腔科医生的就业领域较宽，既可在大医院从] 事口腔科工作，也可私人开设诊所，并且能在美容*相、科研、临床 | 关的面部整容、美容。毕业后从事与医学教育 实践相关的工作：



教师——在医学院校从事口腔医学教学通 | 科研工作者

——研究口腔疾病的发生、发展、端

销售人员——到牙科医疗器械公司、牙膏公司、



医师一一在医疗机构或个体诊所中帮病& 苦，

公司等从事营销工作。

正畸口腔医生一一熟练掌握各项口腔临床医疗

管理者一一尚具有有管理一个医疗机构的能力，能够很好 进行人员的优化配置，有很好的与人协作的能力。

4、职业环境分析

(1) 行业分析：据相关文献显示，在我国，口腔科医 生与人口的比例是 1： 40000, 而国际公认的合适的比例应为 1： 2000。相对于欧、美等发达国家口腔科医生配比率 1:500。

我国现有口腔医生 2.5 万人左右，而与此同时却有 25 亿颗

亟待填充，6 亿颗错位畸形待矫正，10 亿牙周病患者待医一治。如果要将这些牙病都治好，至少要我国口腔医生忙 200

年，按健康需求法预测 ($M=P*I*D*T/S$)，到 2030 年，我国需 要 154 万口腔医师。

(2) 地域分析：我国牙病患者大部分在农村，而农样、几乎无口腔治疗椅，绝大多数口腔专业毕业生又都想留在条 件好的大城市，所以造成口腔系学生就业难的假饱和现象、

5、环境分析小结。

为了缓和医患供求比例失调的现状，鼓励私人开办口腔 诊所应是大势所趋。现有的私人诊所鱼龙混杂，虽说其中也 有部分退休的老口腔医师，但更多的是没有接受过正规培训 的江湖游医，这种情况既不利于广大群众就诊，也不利于在 中国推广普及口腔保健。因此，国家将会出台相应政策，整 顿私人诊所，加强引导，使其步入正轨，以确保广大群众能 享受到禹质量酌口腔保健。有了国家相应政策的保障，毕业 序正规医学院校，接受了严格培训的口腔医生才更容易在行 业竞争中取得有利地位，在为患者提供

医疗服务的同时，自己也能获得较丰厚的回报。所以，将来毕业后可以

(1). 开设私人诊所

(2). 继续考研以便进入大医院

6、职业选择对比

开设私人诊所

优点：适合自己的兴趣爱好，发展潜力很大。

缺点：由于医学方面对学位的要求较高，本科生开设诊所势必会遭遇到很大的困难，比如资金的不足会造成诊所开销不能正常运转，专业储备方面、经验的不足不免会引发医疗事故，又如自己肯定会遇到不能做的病例。

继续考研进入大医院

优点：能较好的实现自己的价值，工作稳定。

缺点：不能与自己的兴趣爱好相适应，自己不喜欢一成不变的工作，并且，医院医生的薪金一般较低，不能与现在的社会相适应。

7、职业定位

根据对比，自己将目标定位于本科毕业后继续考研，首先积蓄一定的专业知识、专业能力、个人财富，然后继续自己的创业之路，建立自己的口腔诊所，最后做大做强。

四、职业决策

1、综合第一部分(自我评估)及第二部分(环境评估)的主要内容得出本人职业定位的SWOT分析:

内 部 环 境 因 素	优势因素(S)	弱势因素(W)
	适应能力强, 心理承受力强	缺乏冷静力
	积极乐观, 面对任何困难都有积极的心态应对。	语言表达能力有待提高
	创造力强, 有很好的创新意识。	动手能力有待加
外 部 环 境 因 素	机会因素(O)	威胁因素(T)
	近年来医学不断发展, 对医生的需求也不断增加。	口腔医学专业毕业生竞争越来越激烈, 研究生也越来越多, 博士生也有增加的趋势。
	口腔医学专业的发展势头良好, 接触口腔医学学习的人群不断增加。	
		医学专业对学历要求较高。

结论：

职业目标——从事医学行业的口腔医生职业，建立自己的口腔诊所，并做大、做强。

职业发展策略——本科时努力学习专业知识，完善自己的专业知识储备，并努力进入更高层次的院校深造，进行实习工作，积累经验，积蓄财富。进而为建立自己的口腔诊所做准备。

职业发展路径——专家型和管理型

2. 职业目标的分解与组合

把职业目标分成三个规划期：短期、中期和远期，并对各个规划期及要实现的目标进行分解。如下图所示：

计划实景览表 1

计划名称	时间跨度	总目标	分目标	策略和措施 (参考)
短期计划 (大学计划)	2011 年~ 2016 年	大学毕业时要达到*科医学的基本素质。并努力考取知名院校研究生。	大一要过计算机一级、英语四级。大二要过英语六级。在口腔医学方面要达得到一个口腔医师的基本素质。	大一以适应大学生活为主，大二以后以专业学习和掌握职业技能为主，大学期间要获得各项大学生应具备的等级证书以及通过考七完成本科学士学位。
中编计划 (本科毕业后计划)	2016 年~ 2019 年	考取研究生后努力培养自己的能力与素质。考取医师证。	1. 学习专业知识 2. 学习管理知识 3. 提高动手能力 4. 积蓄个人财富	以锻炼自己的 1 手能力、提高医疗水平为主。
长期计划 (毕业后十年)	2019 年后	建立规模较为庞大的医疗机	省略	

或以上
计划)

五、结束语

综上所述，只要我选择了适合自己的，我就会是最好的。我明白我不能决定生命的长度，但我可以控制它的宽度，我不能左右天气，但我可以改变心情，我不能预知明天但我可以利用今天，我不能样样顺利，但我可以事事努力。人生中虽然计划赶不上变化。但只要锁定自己的人生目标，朝着一个方向努力前进。即使有所出入，但那样的人生才是有意义的。让理想的花朵绽放在人生的道路上。相信自己，成功的日子就会到来。一份规划，一份人生的航行，旨有了这一份地图在我人生的远航中不会迷路。相途，學‘邸睨良奋 进



