



定规划，梦起航



姓 名：黄奕侃

学 号：170603414

系 别：护理系


专业班级：临护17(4)

学校：无锡卫生分院



2020年7月10日





个人基本情况

- 真实姓名：黄奕侃
- 性别：男
- 年龄：18
- 政治面貌：共青团员
- 专业及班级：护理专业17（4）班
- 学号：170603414

座右铭：志在山顶的人，不会贪恋半山腰的风景。

人生信念：冰冻三尺非一日之寒，一旦携着一份自信，一份执着，终会有滴水穿石的奇迹，有时候创造奇迹的不一定是天资卓越的天才，而是自信执着的普通人，而我会带着我的一份自信，一份执着向着我的目标——主任护师迈进。




第一部分

职业生涯规划书

目 录

一、 引言.....	4
二、 识自我、探内心.....	5
(一) “追”选择之初心.....	5
(二) “析”职业之性格.....	8
(三) “寻”职业之兴趣.....	8
(四) “溯”职业之价值观.....	11
(五) “煨”职业之技能.....	12
(六) “集”自我之认知.....	14
三、 究职业之深度.....	16
(一) 家庭环境.....	16
(二) 学校环境.....	16
(三) 社会环境.....	16
(四) 职业环境.....	17
(五) 职业认知小结.....	19
四、 撰职业目标，述路径设计.....	20
(一) 职业与 SWOT 分析.....	20
(二) 职业目标与路径.....	22
五、 决规划，定计划.....	25
(一) 职业生涯规划实施方案（短期目标）.....	25
(二) 职业生涯规划实施方案（中期目标）.....	26
(三) 职业生涯规划实施方案（长期目标）.....	27
六、 评变化，思备案.....	28
(一) 评估方案.....	28
(二) 调整方案.....	28
七、 以笔抒心.....	30



一、引言

2017年当我刚刚踏入学校的时候，我作为一个男生，还是有些许迷茫，这时懂懂的我发现了一门闻所未闻的科目——职业生涯规划。在老师的引导下我开始回顾我是为什么选择护理专业的，开始制定我的职业目标，开始分析我的周边环境。非常感谢学校有这一门课程，这一门课程是“认识你自己，驱散心中迷雾”的一个绝好平台。

我开始在每一节课上跟着老师的思路，不断思考我的职业目标，并且列出我的人生计划，在这个过程中我探寻生命意义，挖掘职业深度，加深坚持信念。让我对我选择的专业更为清晰，更为热爱。

人生价值的体现往往离不开好的规划，一份好的规划往往能够拥有比别人多的多的机会。

如果你对我的经历，规划有了一些好奇请不要着急，让我来将我的人生故事一一书写。

二、识自我，探内心

（一）“追”选择之初心

我作为一个男孩子为什么会选择护理这一行业呢？是的在大多数人的认知里，护士不都应该是美丽和善的女孩子吗？和我这样的男孩子看起来是没有一点联系，若要追本溯源，那还要回到我的婴幼儿时代，那时我心中就很向往那些一身白衣，医者仁心，治病救人的医务工作者。并且小时候的我身体一直不太好，隔三差五就要去医院挂水，可以说医院都快是我第二个家了。每次挂水的时候也都是护士姐姐给我进行操作，进针过程我现在还能记得，十分灵巧一扎、一拍、一穿、一贴就完成了进针，在我哭闹的时候，会对我柔声安慰。心中如今想来自那时起心中就埋下了那么一颗苗吧。

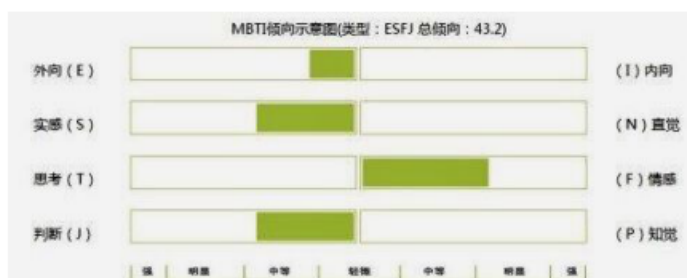
慢慢的我长大了，我坎坎坷坷的到了中考，中考成绩下来了，我的成绩并不拔尖，勉强可以读一个四星高中，这时我的阿姨告诉我：“诶，侃侃你可以去做男护士呀，现在比较稀缺的。”我当时就一听还有这个职业吗，我小时候怎么没有见到过男护士？”但是我心中的那一颗幼儿时的苗促使着我去了解了。于是我发现男护士在护理岗位上能够起到较大作用的，并且是比较稀缺的。心中想着：他缺，那我就干，为中国医疗发展做出一点贡献。就这样我来到了这个学校，开始我的护理求学之旅。



通过认识自己，能让我们全面了解自己是怎样的人，自己适合什么样的工作。可以让我们找到工作方向的同时，对未来做出一个准确的规划。

（二）“析”职业之性格

根据 MBTI 职业性格的测试，我是 ESFJ 型的。ESFJ 所对应的便是外向、实感、情感、判断。是比较有爱心、责任心、尽职尽责、正直的这与我选择的职业不谋而合。



❖ 我的个性类型是：ESFJ —— 外向、实感、情感、判断

我热衷于医疗行业，喜欢看着病人一点点的恢复，带着舒坦的笑容，迎着阳光走出医院大门。为了能够成为一名出色的护理人，我也有意的培养了自己各方面的能力，担任校文艺部副部长一职，积极参加各类活动。也让我拥有了许多适合这个岗位的特质：

(1) 我可以和形形色色的人组成一个团队，共同致力于各种不同的工作项目，集思广益，各司其职，将目标达成。

(2) 我有良好的创新意识，能够提出新的想法，想出新的办法和新的产品。能够帮助别人解决他们的难题

(3) 性格乐观，能够快速适应环境的变化，勇于挑战

(4) 有良好的的组织协调管理能力，在忙碌的时候可以把事情有条理的规划好

(5) 在新的环境中我愿意学习新的技能

(6) 我的性格是乐于助人的，乐于帮助患者解决他们困难

(7) 我富有幽默感并且对人都充满了善意，可以在工作中将人际冲突最小化。

(8) 对于新的知识我都会刻苦钻研，将他琢磨透

(9) 身体素质较好，可以适应高强度的工作在工作中需要搬重物时我也能够得心应手。

(10) 做任何事都有坚韧的态度，会一定要将它做好。我也因为这一点受益匪浅，获得过 2019 年度“优秀共青团员”、“优秀学生干部”校内各



项朗诵演讲比赛获奖数次。

小结：自我表达能力出色，在别人遇到困难时愿意挺身而出，认真钻研热爱且愿意学习，做事明确有良好规划，有很好的很好的身体素质，愿意探索有很强的动手能力。

（三）“寻”职业之兴趣



我的家乡是位于江苏省西南端的一个小城，他是“金陵三杰”之一的徐悲鸿的家乡，是曾任北京大学校长的周培源的



家乡也是原清华大学校长的蒋南翔的家乡。我从小就是听着他们的故事长大的，当时的我什么也不懂，只是觉得他们了不起，觉得应该向他们学习，这让我也有了几分家国情怀。再加之我儿时坎坷经历，这一切都让我有成为一名出色的护理人员的兴趣。



根据霍兰德职业兴趣测试（霍兰德职业兴趣六型：R 实际性
C 常规型 E 事业型 S 社会型 I 探索型 A 艺术型）



❖ 我最感兴趣的职业类型是：**SCR**—— S 社会型 C 常规型 R 实际型

实际型 R：遵守规则、实际、安定、喜欢需要基本技能的具体活动。

比较适合的职业：有具体的规则和程序，需要特定的技巧或技能的行业。

研究型 I：需要系统观察、科学分析和一定程度的创造性。

比较适合的职业：专门的科学研究、某个领域的高尖端工作及某些行业的研发工作。

艺术型 A：想象、直觉、冲动、无序，喜欢用艺术形式来表现自己的思想与情感。

比较适合的职业：通过非系统化的自由活动进行艺术表现的行业。

社会型 S：助人、合作，具有责任感和同情心，喜欢社会交往，



乐善好施。

比较适合的职业：对人进行说服、劝导、帮助、教育和治疗的行业。

管理型 E：具有支配能力，自信、精力旺盛，喜欢劝导别人接受自己的意见。

比较适合的职业：需要动员、组织和领导他人实现既定目标的行业。

常规型 C：有条理、稳定、顺从、有序，喜欢程序化的条理性工作。

比较适合的职业：具有固定规则的习惯性、重复性工作。

因此分析可得为：我愿意且喜欢与人交往，不断结交新朋友，善于言谈喜欢助人，教导别人，很看重社会道德及义务，渴望发挥自己的社会作用，愿意从事具备操作性特点的工作，动手能力强，手脚灵活喜欢需要基本操作技能的工作。护士与这恰好吻合，这也是我对护理事业有强烈兴趣的原因之一。

小结：平时的我喜欢看书，跑步，听音乐，看书可以充实我的精神世界，跑步可以强健我的体魄，听音乐可以缓解疲乏内心。愿意与别人交谈，渴望实现自我的价值，对护理行业充满热情。



（四）“溯”职业之价值观

我的职业价值观是什么时候形成的？我这样问自己。我无法清晰地回答这个问题，但是隐隐约约中我看到了一些答案。在刚入学时，老师便给我们讲了许多关于护理界先辈的故事“提灯女神”南丁格尔，“中国第一位南丁格尔奖章”获得者王秀英，为抗击非典献出年轻生命的叶欣、“雪域高原的提灯天使”巴桑邓珠。我的内心就希望为社会做出贡献。在护理入门课上老师带着我们一起庄严宣誓：



余谨以至诚，
于上帝及会众面前宣誓：
终身纯洁，忠贞职守。
勿为有损之事，
勿取服或故用有害之药。
尽力提高护理之标准，
慎守病人家务及秘密。
竭诚协助医生之诊治，
务谋病者之福利。

谨誓！

这让我更加的坚定了自己的内心，并且我根据舒伯职业价值观测试测得以下结果

成 就 感	利 他 主 义	人 际 关 系	美 感	社 会 声 望	安 全 感	管 理	独 立 性	追 求 新 意	舒 适	智 力 刺 激	社 会 交 际	经 济 报 酬	总 计
16	16	16	15	14	13	12	12	12	11	11	10	10	168

❖ 我的职业价值观取向是：成就感、利他主义、人际关系

成就感：在工作中喜欢不断创新，不断地取得成就，不断地得到病人与上级的认可，不断地实现自己想做的事情。

利他主义：工作的目的和价值在于为大众的幸福和利益尽一份力。

人际关系：很注重与我一起工作的同事、上级以及病人之间相处的愉快自然，会觉得这是一件非常有意义的事情，也会让我有很大的满足感

小结：我在工作中在意成就感，这会让我不断地去提高自己高标准要求自己，对病人景致尽责，将病人护理到位。并且自身也是利他主义，是愿意不计个人得失来帮助又困难的人的，帮助他们解决他们的问题，也注重人际关系会与周围的人好好相处，制造一个愉快的交流相处环境。这都与成为一名护士十分契合。

（五）“煅”职业之技能

成为一名优秀的护理人需要拥有许多方面的能力以及掌握许多的职业技能，在刚开学时我常常躺在床上想：以后的我能否胜任这一份工作呢？我的各项能力又能否支持我来顺利的完成临床的实



习工作呢？同时也我深谙想得多不如做的多的道理，因此我在学校中会抓住机会锻炼自己的能力，到现在还算是有些许进步。

护理操作技能：刚上第一节基础护理的课程时，我便以严谨认真的态度上好每一节课，老师在教导操作时，我往往是目不转睛聚精会神的看，生怕遗漏每一个细节，在课后的练习中，我也是抓紧每一次练的机会提升自己水平，并且我有幸被选入急救操作组，并且在校技能大赛中获得二等奖。即使到现在我还是一有机会就会提升自己的操作能力的，这能够让我以后上临床更快的适应。



人际沟通能力：作为一名护士在医院中最不可避免的就是与各种各样的人交流，与上级，与医生，与后勤，与病人。我在学校里便积极的参加活动，加入学生会会在学生会的日常工作中与同学与部员与老师之间有了更多的交流沟通，这让我在这方面的能力得到的长足的进步。让我在上临床后能够得心应手些。

协调管理能力：身为一名护士会有许多琐碎的事情，需要良好的协调管理的能力将所有的事情分配好，这样才不至于忙的毫无头绪，到处乱转。我很注重这一方面的能力培养，在校学生会中我担任了文艺部副部长，组织过大大小小的活动，在每一次活动中也有许多细节需要来规划分配，在这样的工作中也让我有了很好的协调管理能力，可以将每一件事情都分配的井井有条，



哪些事情先做哪些事情后做，哪些事情和哪些事情可以一起做。

小结：我现在拥有良好的操作技能、人际沟通能力、协调管理能力，这些对成为一名护士都是有着莫大帮助的，这也是我能够成为一摸能够良好护理人员的基石，是我能够上临床的底气，但是在将来的时间里我会继续不断精进这些能力，不断培养新的能力

（六）“集”自我之认知

● 自我评估

我的职业状况	
我的职业需求	主任护师
我的职业兴趣	SCR
我的职业价值观	成就感、利他主义、人际关系
我的职业性格	ESFJ
我的职业能力	人际交往能力、协调管理能力、实践操作能力
我的优势	组织协调能力强，专业理论知识掌握扎实
我的劣势	不够细致，会有马虎，自信不足

● 他人评估

兼听则明偏信则暗，在我奔向理想终点的道路上也需要听取别人对我的评价，让我来把别人对我的评价一一展示。



班主任：“你学习认真，性格不拘小节，不要浮躁，我相信你在这个职业上能够有所作为。”

我的母亲：“平时生活中按部就班，学习态度良好能够清楚地知道自己的目标，就是希望在兴奋的时候也能够沉住气，戒骄戒躁。”

我的舍友：“在学校里积极参加活动，学习很认真，平时也会带动宿舍里的人学习，乐于助人，不会混吃等死和大家关系也不错。”

小结：我不是十全十美的那一个，也没有比别人厉害很多的地方，但是我会不断吸取别人的意见，在逐梦的道路上，我会不断纠正自己的缺点，让自己能够贴近一点，再贴近一点自己的目标，我会让自己沉静下来，在学习实践中让自己进步，扬长避短成为一名合格的护理人。



三、究职业之深度

古人云：“故近朱者赤，近墨者黑；声和则响清，形正则影直。”古有孟母三迁，今有慈母择校，都说明了环境对一个人的成长和发展起着极为重要的作用。

（一）家庭环境

家庭是人的第一所学校，对于一个人的个性形成起着至关重要的作用。我的母亲从小对于我的学习成绩没有特别的要求，但是对于做人这一方面是严格把控的，从小就是培养了我对事情的专注，要找到目标按部就班的去实现它。对我的教育一直是要让我成为一个成为有爱心有责任心有担当的人，做一个对社会有用的人，并且对我的职业选择是十分支持的，也能够在我迷茫的时候给我提出一些意见。这也让我在追寻我自己的职业理想上没有了后顾之忧。



（二）学校环境

橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳。学校的选择也会起到决定性的作用，我目前就读的学校，成立于1919年至今已有百年之余，师资力量强大，拥有一流的教师队伍，已仁爱精诚为校训已培育优秀人才为不懈追求，并且取得了一定的成绩。学



校一贯追求卓越，争先创优，被评为中国教育改革创新示范院校、全国最具社会满意度示范校、江苏省高水平现代化职业学校、江苏省现代化示范性职业学校、江苏省职业教育课程改革实验学校、江苏省文明单位、江苏省德育特色学校、江苏省平安校园、江苏省职业学校智慧校园、江苏省职业学校学生管理30强学校。就业是每一年的应届毕业生十分苦恼的事情而在校，最近两年就业率分别为99.51%，99.17%。

（三）社会环境

近年来，随着经济形势的日益严峻，快速发展的节奏已经放缓。大学生就业已经逐渐成为世界性难题。据统计，目前全世界有15亿年龄在12至24岁的青年，其中的13亿生活在发展中国家，这个数字比世界历史上的任何时候都要多。对发展中国家来说，这么多年轻人，既意味着将会拥有人数更多、技术水平更高的劳动力大军，也意味着如果没有充分的准备，就会有更多人找不到好工作，在这个情况下医药卫生行业无疑是很好的选择，社会对医药卫生类人才的包容度较高。

（四）职业环境

选择一个职业的事业也需要考虑他的职业环境，这是你能否达成自己目标的一大因素。中国对以医药卫生的投入不断加大，颁布了各种政策和措施促进了我国医疗卫生事业工作的发展。但根据网络数据统计，至2017年底全国注册护士有380万人，占卫生技术人员的43.3%。单以医护比而言我国与国际标准还有很大差距，



因此中国护理行业还有很大缺口，仍需要大量的临床护理人员当前中国政治稳定，经济不断发展，在物质生活得到满足的情况下，人们开始越来越关注身体健康。人们对健康发自内心的渴望，使得现代医学产业持续升，级为我们护理专业的毕业生提供了广阔的发展空间。国家加大卫生投入，各种政策和措施进一步促进我国医疗卫生事业的发展。现阶段，随着全球卫生事业的迅猛发展，护理专业在很多层面都有了实质性的突破。网络数据统计，全国护士共有150多万名，占卫生技术人员的34%。就中国的医疗体系中，医护比例而言，中国仍需要大量的临床护理工作者，对与具有丰富的理论知识，扎实娴熟的技术的临床护士更是急需。我国护理事业正是出于上升期，这也正是我们的机会，行业的发展就是成就自身的机会。今年正逢疫情，护理工作者们也白衣执甲，在今年国际护士节临近时，习近平总书记代表党中央，向全国广大护士致以节日的祝贺和诚挚的慰问！



要关心关爱广大医务人员，他们夜以继日、连续奋战，非常辛苦，也有医务人员不幸被病毒感染，有的甚至献出了生命，体现了医者仁心的崇高精神。

——2月10日，习近平在北京调研指导新冠肺炎疫情防控工作时强调

医务人员是战胜疫情的中坚力量，务必高度重视对他们的保护、关心、爱护，从各个方面提供支持保障，使他们始终保持强大战斗力、昂扬斗志、旺盛精力，持续健康投入战胜疫情斗争。

——2月，习近平就关心爱护参与疫情防控工作的医务人员专门作出重要指示强调

央视新闻



（五）职业认知小结

环境与我们息息相关，我们组成了环境，环境也影响着我們，通过种种资料表明我们医药卫生行业有着良好的前景再加上全球医学技术型与管理型人才缺乏，未来我将把成为主任护师作为我的职业目标为之而奋斗，有则改之无则加勉，不断踏实的，热诚的保持初心的一步一步坚定的走向他。



四、撰职业目标，述职业路径

“清楚自己的目标能够拥有比别人多得多的成功机会”著名的新闻人张泉灵这样说过。那些能在职场中获得成功的人，则是那些清楚自己目标的人，能为自己目标做出规划的人，并将自己的才能发挥到极致的人。他们管理职业，就像企业家管理企业一样。”给自己的职业一个定位，做最好的自己。这样才能拥有成功自信的职业生涯。

（一）职业与 SWOT 分析

职业生涯规划是一个长远的事情，并非一朝一夕可完成的，计划赶不上变化，在实践中需要不断调整计划。我也常常会考虑：我擅长做什么，我的优势在哪，哪些将会是我的机会，又会有哪些威胁。这些事情对我职业目标的达成会产生哪些影响？让我接下来一一分析吧！

SWOT 分析法

	优势因素 (S)	弱势因素 (W)
内部环境	学习成绩优势，沟通能力强，对临床护理方面理论知识掌握牢固，对护理学有强烈的兴趣，专业技能较为扎实	1、较为马虎 2、实践经验不足； 3、自信心不强
	机会因素 (O)	威胁因素 (T)



<p>外部环境</p>	<p>鉴于医学行业获得信息的渠道很多，因而有利于临床护理理论知识的提升和加强。学校医院中常常会举办各种活动，积极参加，能够有脱颖而出的机会。</p>	<p>1、自己的实践经验还有欠缺； 2、大学毕业生逐年增加，毕业生供过于求。</p>
-------------	--	--

SO: 追求更优异的学习成绩，精进自己的职业技能，同时在社会实践、学生工作中不断历练自己；加强与老师之间的沟通以及与毕业的学长学姐的交流，能给尽早知道关于医疗卫生行业的信息，做到不脱节及时更新信息。

ST: 从学生实习、工作、各个方面提升、完善自己，多向本专业内的优秀同学学习，取其精华，去其糟粕，不断打造自己的核心竞争力，在应聘时能给面试官留下好印象

WT:时刻提醒自己要注意细致，培养细致的性格，抓紧一切实践机会，并且培养自己的自信心，做好时间管理，加强工作韧性做到同时面对多份工作冷静对待

WO: 多关注一些国内外的护理类新闻和宏观经济形势，丰富自己的专业知识，提升专业素养；多参加一些活动多方面增强自己的能力，同时积极寻求实习机会，增强实践能力。



（二）职业目标与路径

● 三期目标

短期目标（1~5年）	中期目标（5~10年）	长期目标（十年以上）
以优异的成绩顺利从无锡卫生高等职业技术学校顺利毕业，拿到毕业证和护士执业资格证，并且能够取得去南医大康达学院学习的机会	在大学期间努力学习，以优异成绩毕业，并且尽自己最大的努力争取研究生上岸，进入三甲医院成为一名优秀的临床护理工作者的	积累丰富经验提升职称直至主任护师，并且依然不断学习护理学，研究生护理学，尽可能多的为中国护理行业做出贡献

● 发展路径

职业目标	主任护师
职业发展策略	获得研究生学历，进入一家三甲医院工作
职业发展路径	最终走专业科研路线
具体路径	实习护士—正式护士—护师—主管护师—副主任护师—主任护师

● 目标之职责

一、在护理部主任领导下，负责本专科护理业务技术、科研和教学工作。



二、负责指导本科室护士制定重症、疑难病例的护理计划、护理会诊及抢救工作。

三、主持本科室的护理查房及主管护师查房，不断提高专科护理业务水平。

四、对院内发生的护理差错、事故提出技术鉴定意见，整改防范建议。

五、负责制订本专科主管护师、护师、护士、进修护士的业务学习计划，并负责指导实施、负责讲授。

六、参与临床实习教学安排工作，担任部分课程的讲授，并指导总带教老师完成此项工作。

七、了解国内外专科护理发展动态医学教育网收集整理，并根据具体情况积极引进和开展新业务、新技术，以提高护理质量及护理学科水平。

八、制订本专科护理科研计划，并负责指导实施，参与审定、评价护理论文和科研成果。积极撰写护理论文，要求每年必须在护理杂志（ISSN）上发表论文一篇以上。

九、负责组织本专科护理学术讲座和护理病案讨论。

十、协助护理部进行主管护师、护师晋级和业务考核工作，承担对专科护士的培养工作。



十一、对全院的护理队伍建设、业务技术管理和组织管理提出意见，协助护理部加强对全院护理工作的管理。

● 任职资格

(1) 博士研究生毕业后，取得主管护师任职资格，并从事主管护师工作二年以上；

(2) 硕士研究生毕业后，从事护理专业技术工作八年以上，取得主管护师任职资格，并从事主管护师工作五年以上；

(3) 大学本科毕业后，从事护理专业技术工作十年以上，取得主管护师任职资格，并从事主管护师工作五年以上；

(4) 参加工作后取本得本专业或相近专业的上述相同学历，从事护理专业技术工作达到上述规定的相应年限，取得主管护师任职资格，并在职后取得上述学历后从事主管护师工作五年以上

小结：我们是新时代的后浪，在这个时代中充满了机遇，有着各种机会，我们要做的就是确定自己的目标，并且坚定而又自信的脚踏实地的一点点完成他，这是时代给我们福利，我们付出的努力也会给自己回馈，给社会回馈。



五、决规划，定计划

再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。下面制定不同时期的行动方案，以便实现个人职业规划目标。

（一）职业生涯规划实施方案（短期 1-5 年）

	详细要求	完成标志
能力增强	熟悉护理专业知识，提高医学急救水平以及综合运用能力，即如何理论结合实践。	能熟练运用护理理论知识，满足社会与企业对护理人员的需要。
性格培养	与朋友的相处中去弥补自身性格上的不足，尽量扩大交际圈，在学校内的各种活动中培养自己的自信心	结交医学行业的朋友，特别是临床护理类，能够与他们和谐相处，深入交流，做每一件事时都能满怀期待充满自信
学历提升	在学校时打好基础，掌握知识，以南医大康达学院为目标	进入康达学院继续深造，提升护理水平

学习计划：踏实的学好专业理论知识，将学习融入日常生活，抓



紧课上时间，争取在课上把所有的知识理解，充分利用课余时间，巩固知识加强印象。把所学知识融会贯通。

技能计划：专业操作技能决定职业道路的下限，因此我会在实操时用心学用心记，在可以练习时抓紧时间多练习。英语影响一个人职业道路的上限，每天抽出一点时间来进行英语的加强，进行听说读写的训练提升水平，抓住在校机会和校内外教进行沟通会话。在这个信息化的时代我也会抽空进行计算机的操作实务，锻炼计算机水平。

其它计划：利用现在丰富的网络资源以及图书馆资源多看书吸取各方面的知识，以便于以后能与别人更好的交流，多参加各类的讲座和公开课学习先进知识及理念，空闲之余出去散散心缓解压力劳逸结合。

（二）职业生涯规划实施方案（中期 5-10）

完成本科的学习获得本科学历，争取研究生上岸，研究生毕业，然后提升自己的就业能力挑选心仪单位，为面试做好准备，积极参加招聘活动，了解心仪单位的各类信息做好充足准备。

实施过程

- 1、在本科期间毫不松懈，加强理论知识的学习，积极参加学校内的活动，将成绩维持在年级前百分之五
- 2、努力备战研究生，收集考研资料信息，选择心仪考研院校，根据院校要求来提升自己，针对考试的科目有计划的学习，争取上岸。

3、研究生阶段选择一个适合自己的项目做出成果，与优秀的学长学姐进行交流，平日里也与导师多加沟通请导师多提意见。

4、研究生毕业后，找一家心仪的三甲医院，根据医院分配的科室，踏实的工作，将每一件事情做好，等待机会。

5、不断提升职称，工作年限达到即去考取职称，争取每一年发表至少一篇属于自己的能在著名刊物上的专业性文章。

（三）职业生涯规划实施方案（长期十年以上）

未来的日子里，在临床上做好慎独，把病人的每一件事认真对待，每一次操作仔细完成，实践中发现问题，解决问题中提升能力。终身学习不忘初心，抓住一切可以提升自己的机会，从而获得副主任护师乃至主任护师，将我所在的科室变成一流的先进的科室，培养出优秀的护理人才，为护理事业做出一点事情。



六、评变化，思备案

人生没有一路顺风，职业生涯更是布满了荆棘。计划永远是赶不上变化的因此我们需要预测变化，应对变化，做出评估及时调整。

（一）评估方案

▲评估时间▼

根据在校情况以及家庭情况等综合考虑约每半年即评估一次。如有情况则做出相应调整。

▲评估标准▼

评估在校期间学习的努力程度，实习工作的完成情况，是否专转本成功，是否研究生上岸，以及进入职场后，有没有发挥出自己的能力，有没有和同事领导融洽相处；最后在职业的飞跃期，有没有继续保持初心，在工作岗位上有没有不断的提升自己。

▲评估原则▼

审时度势，适当调整以最好的适应。如无巨大变动，尽量保持原定的方案，按部就班不对计划的大方向进行调整。另外，我会把握好三项原则，即定位原则、增值原则、平衡原则。如有重大变革使得无法继续坚持原定方案的情况下，才会制定新的职业规划发展方案。

（二）调整方案



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。因此预测未来的变化，并且做出一些备选方案，这会让我们在以后遇到变化的时候能够得心应手一些。。

世界上没有什么东西是一成不变的，正如我们的职业路线。我的备选职业规划方案：如果没能研究生上岸，我将会提前进入医院，成为一名临床护理工作者，从基层做起，积累工作经验，在工作中继续学习来提升学历。创造机会来让自己变得更加优秀，等到机会来临能够不错失。





七、以笔抒心

俗话说“千里之行，始于足下”，这句话说明，定好计划固然重要，但是实际行动也不可忽略。只说不做，到最后，会成为竹篮打水一场空。Life isn't about waiting for the storm to pass. it's about learning to dance in the rain.人生不是坐等暴风雨过去，而是学会在雨中起舞。在追寻职业理想的路上不会一帆风顺，人有祸福旦夕，月有阴晴圆缺。尽人事，听天命。遇到可以控制的事情时，我应当全力以赴；遇到不可控制的事情时，我应当坦然接受。我会养成一种广阔的胸怀与气度，我会抱着一颗火热的内心与激情，要做就要做到最好。在人生中遇到的一切都会是未来优秀的我们的养料，未来的我会在学习中，拼搏向上；在工作中，精益求精。这样才能最终到达成功的彼岸。



第二部分

生涯人物访谈

生涯人物访谈

访谈要解决的问题：

- 1、作为一名护士应该要有什么样的工作态度？
- 2、在临床上，作为一名护理人有哪些注意事项？
- 3、高职毕业后是提升学历还是直接就业。

访谈人物：学工处陆琦老师

所属行业：护理专业教学岗位

职务：老年保健与管理专业负责人

年龄：44岁

行业工作年限：11年



生涯经历：以中专学历进入无锡市第五人民医院助产专业，后提升学历至大专，进入骨科工作，于27岁时担任当时无锡第五人民医院骨科护士长，五院与人民医院合并之际又升考研究生学历。后脱离临床岗位进入学校的教学岗位，在教学岗位时主要承担五年制高职护理专业《护理学基础》、《护理入门》、《护理管理与科研》以及成人教育《护理管理学》等课程的教学。发表省级以上论文10余篇，其中统计源期刊6篇；参编教材1部；2009年参与《护理学基础》市级精品课程建设；2012年获无锡市技能大赛教师组一等奖、省技能大赛教师组三等奖；2013年获省职业学校专业课“两课评比”研究课，2014年指导学生参加全国护理技能大赛获一等奖，并获得“无锡市百名优秀护士”、“无锡市巾帼示范岗”、“校优秀班主任”、“校优秀党员”等荣誉称号。

访谈目的：

- 1、明确护士从业的工作态度
- 2、清楚护理人的注意事项
- 3、解决在提升学历与直接就业间的困惑

访谈准备工作

联系和沟通：

在学校网站上看到了老师的简介，感觉能够给我的职业生涯答疑解惑，就去老师的办公室，进行了沟通，约好了时间。

要点和提纲的确定：

通过自己对于职业的困惑，想要解决的问题，结合职业的实际情况、被采访者的生涯经历反复斟酌从而敲定。

访谈过程简介和记录：

于2020年6月18日下午，在会议室与陆琦老师关于从事护理行业的特质、提升学历与直接就业、临床的注意事项、以及从事护理行业的学习方面进行着重的采访。

访谈过程中的不足：

访谈时没能自然的衔接问题让被采访者顺畅自然的回答每一个问题。

访谈总结与反思：

对目标职业的分析：

护理行业目前在中国缺口很大，属于稀缺性技术性人才。医护比远远不能达到世界平均水平，因此具有很大的发展前景，并且在国家有困难时医

护人员也会冲在一线。行业的发展便是我们的机遇。

护理工作是一门艺术，所以要做好护士这一工作不光要掌握操作技能和理论知识还需要能够与他人良好的沟通，掌握良好的沟通技巧。在护理病人时尽量减少病人痛苦。而主任护师需要做的更多，在于病人打交道时还需要负责本专科护理业务技术、科研和教学工作。负责指导本科室护士制定重症、疑难病例的护理计划、护理会诊及抢救工作。主持本科室的护理查房及主管护师查房，不断提高专科护理业务水平。对院内发生的护理差错、事故提出技术鉴定意见，整改防范建议等。因此要成为一名优秀的护士，乃至一个主任护师一定要有扎实的专业知识，熟练的操作技能，较长的工作年限和在自己所在科室类别上拥有一定的学术研究，有自己的研究成果。想要成为一名主任护师也得循序渐进从护士到护师到主管护师最后才到副主任护师和主任护师。

自身要做的准备：

在访谈前经过学校内的学习我便知道护士的工作是不容易的，护理工作是需要很多的理论知识来支撑的并且成为一名护士细心自然是缺少不了的。但是我经过了这一次的访谈我更加明白了细心的重要性，成为一名合格的护士慎独是必不可少的，并且要终身学习，才能跟得上时代。

能力方面：在校期间将专业知识学扎实，抓紧一切操作练习机会，并且每日抽出一点时间来学习英语，来提升以后职业道路的上限，为以后上临床打下牢固基础

身体素质：每天抽出半个小时到一个小时来锻炼身体，强健体魄更好适应临床工作。

职业素质：在学习和见习等过程中培养自己对护理事业的热爱，培养自己的爱伤观念。在校即注意文明用语提升自己的文化修养。

经验方面：平时在校期间可以同老师和自己通过网络与已经进入医院工作的学长学姐进行交流，了解临床工作和注意事项。在实习见习期间多学多看多问，不浪费任何可以增长见识，学习知识的机会，在临床实习期间积累经验

对自己就业和将来职业发展的帮助：

让我知道了成为一名护士应该要怎么做，要注意哪些细节，有些我的不足我可以乘现在还没有上临床，及时改正，在以后上临床后能够更快的上手，并且让我思考学历于工作之意义，自己的目的是否与学历有很大的关系，更好地为自己制定职业生涯规划。

经验与教训：

- 1、一定要遵守医院内的各项规章制度，医院内的每一项规定的背后都是血和泪。不遵守医院内各项规章制度而产生巨大不良后果的报道也能够看到。
- 2、要做好慎独，没有人监督的情况下，也需要认真的护理患者，每一次的查房和生命体征的测量都要不能落下，对患者负责，对自己负责。
- 3、做好终身学习的准备，现代医学行业是日新月异不断更新，一旦停止学习，就会跟不上现代护理学的发展，抓住一切学习机会让自己从人群中脱颖而出。

4、端正护理态度，既然从事的这一职业，那就应该一板一眼把他做好，在工作中时自己的言行举止也要符合职业形象，将爱护病人付诸于行动让患者减轻痛苦，加快的病情恢复。

在临床有过许多护士没有能够做到以上几点，也为此付出了代价，而我们作为新一代的护理人员，应该提升我们的素质和能力，让我国的护理事业能够发展的更好些。

人物生涯访谈内容

1、您觉得从事护理行业最需要的特质有哪些？

我觉得第一个，首先应该是细心。因为在日常护理工作中，病人许多病情变化都需要护士来用眼睛来观察。有些病人会觉得表露出自己的痛苦会觉得自己无能，这时候就需要护士及时发现，用自己的专业知识来处理。第二个就是慎独，因为护士的工作绝大多数地方时间都是没有人来监管的，因此你做多做少做到怎么样的程度，都是良心活，在进行护理工作过程中需要有自己的约束，对这个职业有尊重。这样到最后自己也会有一个比较好的结果。

2、离开学校踏入工作岗位时，您觉得注意些什么呢？

做为一个初入职场的人一定要虚心，因为我们常说初生牛犊不怕虎，内心一般都是特别有激情的，刚开始对病人都是特别好的，但是这样有些时候会掩盖掉一些自己工作中的谨慎，特别想去做某些事情，但是有些事情是你能力所不足的。那么，我们新到一个科室一定要虚心，要先评估一下自己能不能做这个事情，如果不会做的话一定要请教你的老师或者同事，或者是等你具备这个能力是再去执行然后就是要对制度和职责和工作的流程

有一种敬畏之心，因为所有的规定尤其是我们临床上，都是血的教训换来的。千万不能凭你自己的感觉，觉得可以去改变，如果要改变一定要得到认可后才能去。

3、您认为我们从学校毕业后是继续深造提升学历还是应该直接就业呢？

关于这一方面的话，我觉得根据自己的情况吧，因为我觉得，就是你提升学历的目的是什么？仅仅是为了让学历提升，还是通过学历的提升真的是让自己的理论和技能以及对工作的适应能力有一定的提升？我觉得这个是你心里要明白的，现在提升学历的途径有很多，每一种途径都是可以让自己得到提升的，如果你有很强的自律性，那选成人自考一边工作一边考试也是很不错的。但是如果你还是想要在学校读，那么康达学院也是不错的选择，毕竟有一个校园的氛围，可以让自己更好的去学习，有更浓厚的学习氛围，而且可以接触到更多的人，那是你的社会资源，同学群体又会变的不一样的。

