

## 3 年 护理职业生涯规划书

凡事预则立不预则废，计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。

### 3 年 护理职业生涯规划书一 一、做成功护士的理由

做一位成功的护士，首先要对我们所从事的职业熟悉、热爱并充满激情，这就是事业容易成功的一个理由和原因。我们护士在职业过程中需要有专业知识，有良好的职业素质，还要有非常好的沟通能力、文笔书写能力及外语能力，这样才容易创造自己的职业业绩。人的一生当中大家都会忙碌的生活和工作，如果只是为了生活而忙碌，那我们可能生活在一个低等的生活状态。如果是为了享受生活而奔波，我们就会生活在一个中等的生活状态。如果为了发展自己体现自己的职业价值而呕心沥血的工作，那我们就会享受高级的人生生活。人生真正的快乐是发展自己的潜力，追求卓越，取得成绩。让自己的生命充实而有意义，这才是让护士的职业更有价值的唯一的源泉。

### 二、护士职业发展之路

世界排名前四位的职业为：律师、医生、教师、护士，护士在世界许多国家和许多行业中是一个非常受尊重和受

欢迎的也是比较稳定的一个职业。我们在自己的护士职业发展的过程中应如何的发展自己呢?总体来说有 5 条:

1、临床职称系列护士职称由低到高分别是:护士、护师、主管护师、副主任护师、主任护师和知名专科专家。

2、护理管理系列护理的管理岗位逐渐提升的过程如下:负责人(如专业组或者护理组的组长)、护士长、科护士长、高级护理干事、护理部主任、护理管理院长。

3、国际护士系列成为中国注册护士后,经过 3~5 年的努力和实践,可以申请境外注册护士资格到美国、英国或其他国家去做注册护士,通过境外护士的资格考试,取得相应国家的注册护士的资格。

4、专科护士方向责任护士不断积累经验使自己不断完善,可担任护理小组的组长,负责对下属护士的指导,然后再发展再提高可以成为一位专科护士,还有的人可以承担一些专项的护理专家,比如说造口护士、糖尿病护士或者是导管护士等,在这些基础上经过深造或者专业的学习也可以成为专科的护理专家。在临床工作中,要衡量自己适合成为哪个目标,提高自己的核心竞争力,做个有准备的人,做个让职业的每一天不虚度的人。

5、边缘职业医院内的边缘岗位有康复、理疗、麻醉、导管等,这些岗位除了需要护士的本职工作外,还需要学习和掌握相应的专科、专业的理论知识和技能。医院外的边缘

岗位有保险公司、医药公司、医疗器械公司、妇儿保健、健康管理、营养和心理咨询等，这些都是护士可以通过专业学习从事的职业，也是非常适合成年或有一定年资的护士去尝试的。选择了护士职业，就选择了奉献；选择了护士职业，就选择了博爱；选择了护士职业，就选择了终生学习；选择了护士职业，就选择了爱心与责任。那么，护士职业需要什么样的人来从事？在南丁格尔护士学校，选择护士的条件是要具有专业知识、性格温和、对患者具有同情心。在 21 世纪我们同样需要有知识、技能、同情心的护士。

### 三、21 世纪职业护士生涯设计

1、当你选择护士学校读书时当你选择护士学校读书时，就应该深刻认识护士职业，学好专业，确定专业目标，训练综合素质。在选择护士学校读书的时候，我们的职业目标是：具有较系统的、完整的基础知识；掌握比较全面的、牢固的专业理论知识；掌握一到两种国际通用的语言；培养自己的特长。在做护士学生的时候就应该强化护士角色的意识，尽快缩短护士学生到职业护士之间的距离。以护士的角度学习医学知识，以护士的标准规范规范自己的言行，以护士的眼睛观察身边的人和事，以护士的心态面对身边发生的一切。

2、当你临床生产实习时临床生产实习是做一个合格护士的良好开端，应该认识到作为一个护士应该适应医院的工作环境，在医院要训练自己的综合素质，培养锻炼自己的

情商，将理论知识实践为能力，学习前沿的理论和先进技术。在实习阶段还应该获得一封推荐信，这封推荐信将有利于你的择业和以后的发展。在做临床实习护士时，我们应该确立这样的职业目标：具备护士素质，掌握护理技能，适应职业需要。

3、当你选择工作应聘时当你选择工作应聘时，应该做个有准备的人。这时很多信息需要我们自己把握，我们要了解信息、把握机遇，选择自己应该或者适合去的医院。在择业时，我们要记住应该理智选择，沉着应对，一展芳华！所以，在择业应聘时，我们的职业目标应该是：找到适合自己发展的岗位。

4、当你成为见习护士时当你成为一名见习护士时，应该有良好的职业形象，最重要的是要做到职业安全，另外，要以优秀的注册成绩注册成为中华人民共和国注册护士。理论和经验都很重要，所以刚工作的时候，要非常的谦虚，主动学习、主动多参与一些工作，这样使自己得到大家的认可，自己也得到了一种锻炼。所以，当你成为见习护士时，职业目标就是成功注册。

5、当你成为注册护士执业时成为注册护士后，很容易呈现出一种成长依赖期的状态，所以，这个时期应该认识到自己是一个刚参加工作一年的新员工，很多东西仍需要学习，每一项操作都要非常认真和严谨。注册护士需

要有很好的观察能力和文书书写能力，还应该根据自己的情况，适当的补充学历，努力适应自己的岗位工作，不断提高自己的外语能力和技术操作能力，使自己成为一个可塑造的护士。在这个阶段我们的职业目标是：成为在任何岗位都受欢迎的护士！

6、职业五年之内的你这个时期我们应该有带教能力、掌握技术能力、监护危重病人能力、在短时间内动员知识储备的能力和应变应急能力。职业目标是：出色一些，博学一些，成为可塑造的护士，成为骨干护士。

7、职业五年以后的你职业五年后 60%的人会停留在这个阶段，不再往前发展了。在这个时候我们应该努力的去发展自己、提高自己，成为专业骨干，要相对稳定的从事一个或两个科系专业，不要多次的转换科系。能够独立承担特护工作，准确判断解决工作中的问题。能够参与新业务、科研、教学、质控、赛事等。此阶段是丰富阅历，积累经验，增长才干的最佳时期。职业目标是：成为可培养人才，有修养，有能力，有业绩人才。

8、成为主管护师的你成为主管护师后，应该进入了指导授能期。因为这个时期的护士往往成为稳重成熟的职业护士，可承担各种各岗位工作，抢救病人时，有段时间内调动知识储备的能力，用知识和经验解决的能力。可参与教学、学术、科研、质控、查房、讨论。所以，这个时期的职业目

标是：成为经验丰富、有修养和能力、有业绩的护理人才。

9、当你已是高年资护士时一个高年资护士应该成为科室的骨干、专业学科带头人，还应该在护理会诊、护理病例讨论、护理指导和一些特殊情况的处理上都是一个护理专家，都能够在医院、科室起到护士引导的作用，而且善于培养年轻护士。主要业绩应该是主持科研工作、著书授课。这个时期的职业目标是：具有广博深厚的专业知识、精湛的技能 and 较高专业水平的护士。

10、当你成为护士长的时候一个护士长应该有较高的情商，同时在管理能力、决策能力、文字书写能力、语言表达能力、批判性思维能力等方面也应该比较出色，只有这样才能承担起护士长的工作。护士长在具有管理能力的同时，具备较高的专业能力也是非常重要的。对于专科的技术操作、机器设备的应用，护士长都应该熟练，而且能够指导下属护士。护士长还应该具有专业的科研能力，对经常护理的病种进行科学的研究。另外，质量控制能力也是护士长应具备的基本能力之一。护士长的职业目标是：成为道德高尚、有凝聚力、高效率、受欢迎的护士长。

11、当你成为高级管理者或护理专家时，成为高级管理者或护理专家时，应该学习运用知识及信息的能力。由于我们承担着非常重要的护理管理的职能，所以要具备较高的管理能力，同时应该增加自己的周边知识，有稳定的专业发展

方向及较高的业绩，在本专科及岗位有深厚的影响力。另外，有开拓创新能力、培养人才能力、组织策划能力、著书授课能力。所以这个时期的职业目标是：成为优秀团队的创建人和领头人，具有专业的管理成就。

12、当你考虑退休的时候当你考虑退休的时候，要思考自己的职业能力积累；要思考自己的职业定位；要适时的让位自己的岗位；要为有能力到任何一所医院工作而准备；要培养年轻人，对事业负责；要以自己良好的职业素质影响更多的护理人；考虑到更需要的岗位发挥更大的作用！职业生涯发展 TOP 模型：T：talent 才能、能力、经验、天赋；O：organizationneeds 组织、需求、机会；P：passion 热情。

#### 四、人生职业生涯的三个阶段

1、20~30 岁 20~30 这个时候我们都是纯真的，不怕有些规定；我们是热情的，敢于表达，敢于批评；这个时候我们要适度的自傲，但是要懂礼貌，知礼节，要学习认真，值得信赖，这样才能时时有进步。这个时候我们每个月至少要读两本书，人的一生读书中会有三个阶段，如毕业后、结婚前后和就业以后，我们要抓紧时间使自己在人生的每一个阶段都不停留。

2、30~40 岁 30~40 这个阶段是我们展示领导才能和负责的阶段。我们要积极努力的向管理层晋升，这个时候要不断学习、不断充电，不要因为家庭而影响事业，也不要因为

我们个人情绪影响到发展。这个时期的职业形象应该是：受年轻人部下信赖、做事有魅力、做事诚实、谦虚。

3、40~50岁 40~50这个阶段我们要努力,我们要成熟,形象和长相就是我们的履历表,我们要爱护自己,爱护自己的职业,在这个时候年龄差可能会差到12岁左右,能力会差5倍。

222

## 一、前言

在今天这个人才竞争的时代,职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器,护理职业生涯规划书。对各家医院而言,如何体现医院“以人为本”的人才理念,关注员工的人才理念,关注员工的持续成长,职业生涯规划是一种有效的手段;而对于每个人医护工作者而言,职业生命是有限的,如果不进行有效的规划,势必会造成生命和时间的浪费。因此,我试着为自己拟定一份职业生涯规划,将自己的未来好好的设计一下,有了目标才有动力。

## 二、自我评价

我是一个当代本科护理学生,家里最大的希望是成为有用之才,平时喜欢外出散步、聊天,还有上网。喜欢看小说、散文,尤其爱看杂志类的书籍,平时与人友好相处群众基础较好,亲人、朋友、教师关爱,做事认真、投入,但缺乏毅力、恒心,不爱运动,有时学习是“三天打渔,两天晒网”,



有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。

### 三、 内外环境分析

当今社会，医院都是以科技为先导、以人才为基础、以疗效为根本、以服务求生存医院聚集一批精萃的医学人才，医院中有护理组织发展战略、护理人力资源需求、组织护理队伍的群体结构、组织护理人员的升迁政策等等

### 四、 未来人生职业规划目标与行动计划

根据自己所学专业，在未来应该会向护理事业发展。围绕这方面，本人特对未来十年作初步规划如下：

1、20xx 至 20xx 年学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。(具体规划见后)。

#### 2、20xx 至 20xx 年

熟悉适应期：利用 3 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位，职业生涯规划《护理职业生涯规划书》。

主要完成内容：

(1) 学历、知识结构：提升自身学历层次，专业技能熟练。英语四、六级争取考好

(2) 个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，

(3) 生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形

成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，

3、20xx-20xx 年，在自己的工作岗位上

## 五、调整与评估

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。

3 年 护理职业生涯规划书二 前言：现今的社会是一个职业竞争相当激烈的时代，我们必须使具备更加强大的竞争优势。这就需要对未来有一个长久的规划，对现有的资源和时间有一个合理的统筹规划，以提前适应市场的竞争力度。因此，我们必须撰写一份职业生涯规划书，并在以后的学习和工作中不断的将它落到实处。当然，生活充满了变化，我们必须不断的更新和修改，以助于我们更好的完成它。

### 一、个人评估

1、自我评估：要更好地做好将来从事的职业，就要更好的了解自身的能力，制定将来要改善和保留的计划。我认为我善于与人沟通，富有同情心，而且注重自身动手能力的培养。我现在还是一名在校就读护理专业的中专生，学校注重的就是实际操作能力的培养，而我也受益良多。我认为我会学到更多的护理知识。但是，我的理论知识欠缺，还需要阅读大量的课外书籍，丰富自身理论知识，以更好的适应市

场竞争。

## 2、评估结果：

自我评价 优点：善于与人交往，个性开朗，容易感染他人  
护理职业生涯规划书  
护理职业生涯规划书。

缺点：办事不够细心，个性直率，带点冲动。

家人评价 优点：关心他人，有善心，动手能力较强。

缺点：做的总比想的快，往往做无用功，有时脾气太暴躁。

老师评价 优点：关心集体，善于与同学交流，喜欢帮助人。

缺点：做事不够细心，发起火来脾气有点烦躁。

同学评价 优点：很好的聊天对象，很可爱善良  
护理职业生涯规划书  
文章  
护理职业生涯规划书  
出自  
<http:///article/>，转载请保留此链接！。

缺点：不喜欢麻烦事，有时候性子太急。

小结：通过各项的分析，我了解了自己职业能力上的优点与不足；语言表达能力优秀，但细心程度不够，记忆能力不足，应多读书多记忆，增强记忆能力，并不断补充知识的不足。

## 3、自身发展条件

家庭分析：家里主要是以父母做小生意来维持生活，属于中下等经济水平、生活条件一般，但全家人过得很开心，

因为是一个团结和谐的家庭。爸爸是一个大男人主义，但很通情达理的一个人；妈妈从不唠叨。

学习基础：中上水平。对于所有科目来说，除了英语科，其他科目都比较好。因此，为了克服英语的难点，可以给自己设置一个英语环境，坚持“多听”、“多读”、“多写”，那么英语在不断的努力下，肯定会很好，并且会很出色的。

学校环境分析：学校是以悠久的历史和良好的校风、教风和学风。优美的生活学习环境，有丰富多彩的校园文化氛围，有优美的校园环境。

## 二、职业分析

### 1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展护理职业生涯规划书职业规划在全球卫生事业发展迅速的形势下，中国卫生事业也在突飞猛进的发展，所以我国高素质的医学人才也层层辈出。

### 2、卫生职业特殊社会环境：

由于中国的卫生事业的发展需要更多的高素质，高技术，高能力的医学人才，特别是临床经验丰富的老师，老师是培育`青出于蓝，而胜于蓝`的使者。中国卫生事业的发展，必须要适合中国的国情，这就为当代卫生事业的认识提出了切实的要求与任务。

### 3、行业环境分析

行业分析：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，临床护士的市场需求较大，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。

### 三、确定目标和制定发展措施

#### 1、近期目标：(20xx-2018)

确定目标：在校期间多和老师、同学讨论交流学业，学好扎实的基础理论知识和熟悉的操作技能；实习期间精通各项护理技能的操作，并做到出色的临床实习期工作；以达到顺利地考过执业资格护士证。