

# 职业生涯规划书

学院：公共卫生学院

姓名：爱新觉罗·启明

学号：0

专业班级：预防一班

## 一、自我认知

### MBTI 测评结果



重实用性，尊重事实，寻求有利方法，具有现实性，只信服被论证的结果。

喜欢独立工作，依靠逻辑和足智多谋解决即时出现的组织问题。

#### 组织的贡献

在感兴趣的领域里，发挥行走的信息库的作用。

计算出克服障碍、完成任务的最实际的途径。

在规划中增加其专业领域里的知识和技能。

#### 领导模式

能够以身作则。

一视同仁，尊重每个人的价值。

宽松管理员工，喜欢自我监督。

采用明晰、理性的管理原则。

### **学习模式**

生动性、娱乐性的学习模式。

对有用的内容和有实际应用的学习内容感兴趣。

### **问题解决模式**

喜欢依据具体事实以自身具有的内部逻辑解决问题。

为获得理想结果，需要考虑其它可能性和对人们的影响。

### **潜在的缺点**

在先前的努力获得成果前，缺少坚持性。

犹豫不决，欠缺兴趣、活力、坚持性。

## **2. 自我分析**

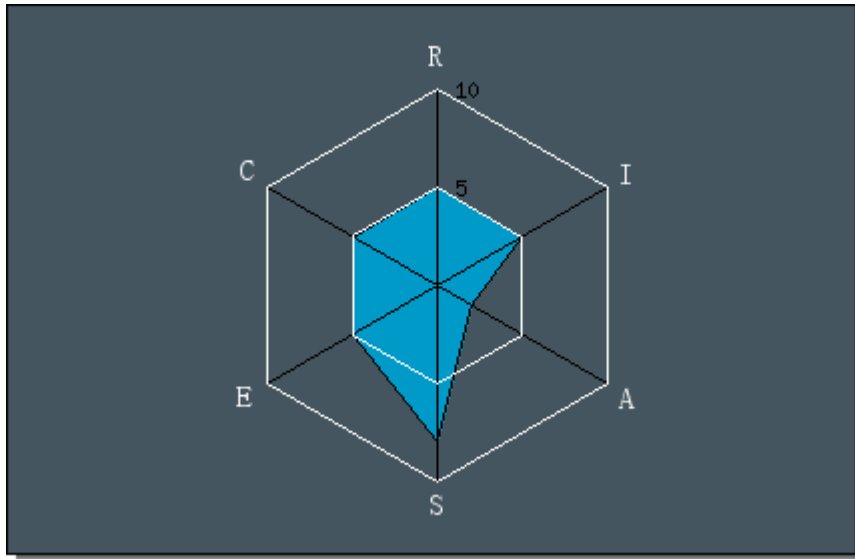
内向的性格使我少一份张扬，多一点内敛。做事仔细认真、踏实，稳重，准备充分，有条理，不打无准备之战，能够有效地避免不必要的损失。严格要求自己，但同时又能包容其他人的不同观点，博采众家之所长。与众人相处融洽，对环境的适应能力强。

同样因为性格内向，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。往往因办事之前考虑过多而优柔寡断。做事缺乏恒心，常常半途而废。有时会因为担心结果不佳而焦虑。

## **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是真正的强者。

## 霍兰德职业兴趣测试



我的霍兰德类型是：SEC

**社会型(Social)：** 具有此类倾向的个体，喜欢与人为对象的工作。他们通常言语能力优于数理能力，善于言谈，乐于与人相处，给人提供帮助，具有人道主义倾向，责任心也较强。习惯于与人商讨或调整人际关系来解决面临的问题。不太喜欢以机械和物品为对象的工作。适合从事咨询、培训、辅导、说劝类工作。这一领域的职业有：学校教育以及社会教育方面、社会福利事业、医疗与保健方面、各种直接为人服务的和商品营销方面的职业等。

**企业型(Enterprising)：** 又译经营型。具有这种兴趣倾向的个体，喜欢制定新的工作计划、事业规划以及设立新的组织，并积极地发挥组织的作用进行活动；喜欢影响、管理、领导他人；自信、支配欲、冒险性强。他们不喜欢具体精细、或需要长时间集中心智的工作。这一领域的职业有：管理，市场和销售类的职业。

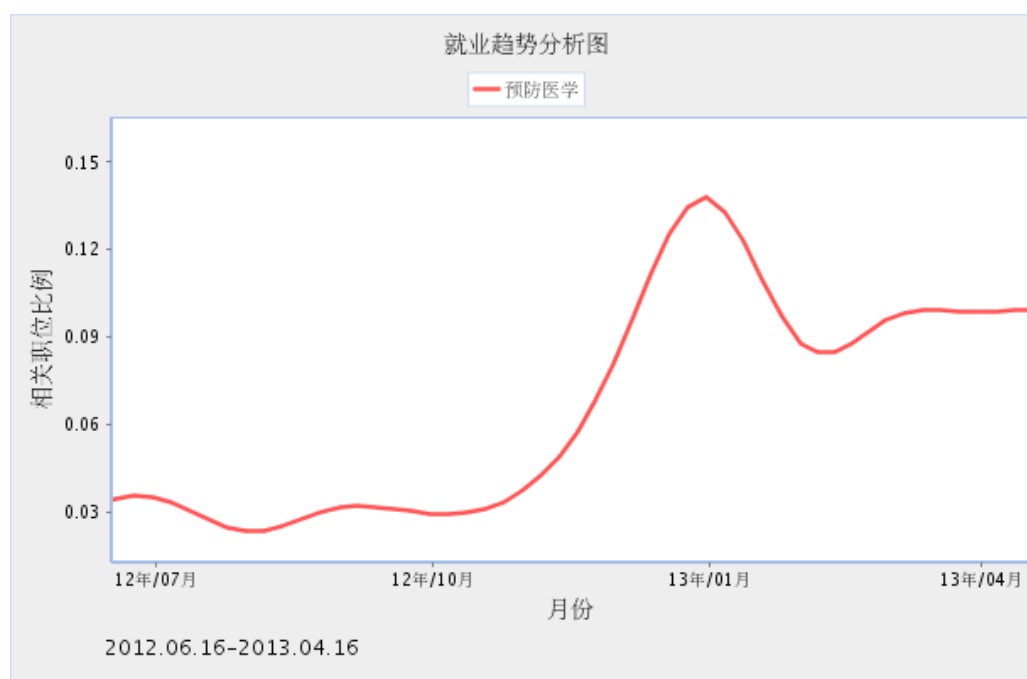
**常规型(Conventional):** 又译事务型。具有这类倾向的个体, 喜欢高度有序、要求明晰的工作, 对于规则模糊、自由度大的工作不太适应。不喜欢主动决策, 习惯于服从, 一般较为忠诚、可靠, 偏保守。与人工作中的交往会保持一定的距离。工作仔细、有毅力。对社会地位、社会评价比较在意, 通常愿意在大型机构做一般性工作。 **相应的职业领域有: 银行职员、图书管理员、会计、出纳、统计人员、计算机操作人员、办公室职员等。**

## SWOT 分析

<b>内部</b>	<b>优势因素 (S)</b>	<b>弱势分析 (W)</b>
<b>环境因素</b>	1. 家庭支持 2. 较强的职业兴趣 3. 对自己将来的发展方向很明确	1. 缺乏社会经验 2. 缺乏恒心与耐力 3. 人际关系发展的尚不完善
<b>外部</b>	<b>机会因素 (O)</b>	<b>威胁因素 (T)</b>
<b>环境因素</b>	1. 自己的专业相对于其他专业的就业面更广 2. 社会的需求日益增加	1. 来自国家重点的名牌大学的相同专业间的竞争压力过大 2. 自己的专业技能尚不成熟

## 二、职业认知

### 就业形势



从图中可以看出，2012年10月之后，预防医学的就业形势相当乐观，呈现大幅度上升的趋势，虽然在2013年开始后有小幅下降的趋势，但是仍然在平稳上升，由此可见，预防医学的就业形势总体来说还是很有希望的。

中国经济收入和文化素养正在不断提高，对疾病的认识也由被动接受治疗转向主动预防、追求健康上来。中国政府已明确提出响应世界卫生组织提出的“2000年人人享有卫生保健”的目标，并已明确做出承诺。因此，国家对预防医学教育的重视程度将进一步提高，投入将进一步增加，招生规模将进一步扩大，同时课程设置将更趋向于社会学、环境学等非医学类的比例。以此来满足不断增长的社会对公共卫生专业人才的需求。由于该专业在中国的状况一直比较好，所以其供求应该基本上可达到平衡，但其仍将是21世纪世界范围内热点专业之一。

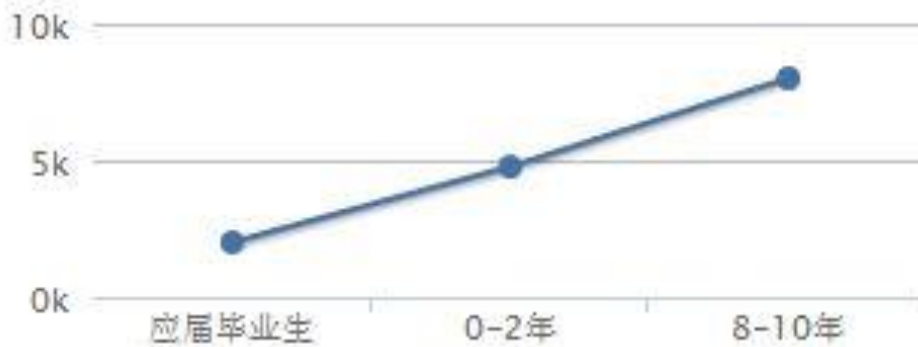
## 行业现状

就当前情况来看,高级预防医学人才处于本科生供求基本平衡,研究生以上学历人才需求略有提高的局面。预防医学专业就业领域很广,涉及医学和非医学领域的各相关专业。毕业后从事与健康有关的一切工作,一部分人可能选择出国留学,另外还可以从事临床科研工作(进流行病、地方病研究所),或者从事卫生防疫、卫生宣传普及,卫生事业管理、社会医学研究等相关工作。非医领域可从事环境保护与监测、海关疫检等。

## 行业需求

1. 掌握预防医学的基本理论知识和防疫工作的基本能力;
2. 掌握对人群劳动、生活、学习、环境和食品进行卫生检测和监督的基本能力;
3. 具有分析影响人群健康的各种因素和疾病流行规律,制定预防疾病和增进人群健康措施与计划的能力;
4. 熟悉国家卫生工作方针、政策和法规;
5. 熟悉临床医学的基本理论知识和常见病、多发病的防治技术,熟悉健康教育工作;
6. 掌握文献检索、资料查询、计算机应用及统计分析的基本方法,具有一定的科学研究和实际工作能力。

## 薪金待遇



上图是预防医学相关行业的薪金增长图，从上图可以看出，应届毕业生的月薪为 2000 元；当工作 0-2 年后，月薪有所提高，为 4000-5000 元；当工作 8-10 年后，部分行业的工资甚至可以增至 7000-8000 元。可以说，预防医学的待遇是很可观的。

## 三、职业决策

### 目标设定

**我的最终目标是进入大型综合医院有关预防学科的科室工作！**

预防医学的就业前景，相比来说，可能要比基础医学和临床医学的就业面广一些。而且就业后接触的行业领域要较基础医学和临床医学丰富一些。现在国家比较缺乏这方面的人才，就业主要是去疾病预防控制中心和卫生监督所和医院等医疗卫生单位，所以我的目标就是：**进入大型综合医院有关预防学科的科室工作**

### 路径设计

从一名大学毕业生，转变成一名合格的具备各种专业素质的优秀预防科室医生，具体实施计划见下面的计划路径。



## 四、计划路径

### (1) 短期目标实施

大一	首先适应环境，与他人搞好关系，学好基础课，为日后打基础；参加学校组织的活动，锻炼自己的能力。
大二	学好专业知识，坚持学习英语，并努力通过四、六级；
大三	继续学习专业知识，并根据学校的安排，走出校园去实习，增长见识，增加社会实践经验，向有经验的相关人士请教
大四与 大五	1. 着手于考研的事情，此时应该拿出毅力，为之奋斗 2. 或者着手于找工作的事情，此时应该关注单位的招收意向等问题

除表格中所计划的内容外，我认为想要实现我的人生目标，还要广泛查阅与专业相关的资料、书籍；广泛地接触具有相关专业知识与素养的人才。要广泛接触，深入交谈，了解行情和最新消息，我认为这对今后从事这一领域会有很大帮助。

学好专业知识。本科专业的知识是医学的基础，同样也是未来的铺垫，以后我们面对的是人这个主体，所以绝不能有丝毫的马虎和大意，要负起应有的责任。

### (2) 中期目标实施

1. 顺利进入一家大型综合类医院，先从基层做起
2. 在工作中不断地学习，积累经验，掌握相关程序
3. 努力扩展自己的人脉关系，并晋升为骨干力量
4. 成为医院科室中的中坚力量，跻身管理层

5. 关注最新消息。随着社会的发展和进步，预防医学的知识在人们的生活中起到了越来越重要的作用，防范疾病于患病前。作为一个研究医学的学生，对最新的预防专业的知识的积累、了解和掌握是必不可少的。

### **(3) 长期目标实施**

1. 向国内与国际的知名专业人士请教更为先进的技术，并结合自己的经验，摸索创新，开发新的方法技术。
2. 在工作中逐步形成一套高效的专属工作模式，并向他人传授自己的经验，促进自己所在医院的整体效率与实力。
3. 如果有机会，选择一家更具优势的医院去发掘自身的更丰富的价值（**也就是在有适当机会的时候，选择跳槽**）。

## **四、自我监控**

一切内在的、外在的变化因素都会对规划发展构成威胁意思也就是职业生涯存在风险。现在做的职业生涯规划方案只是在描绘我们的职业蓝图万物都是在变化的一天没有达到目标都不算成功。因此风险、危机的预测和应对是不可缺少的。

**风险一、由于竞争激烈导致无法进入较为理想的医院。**

**方案 1：**再更加细致地准备一年后，再去应聘。

**方案 2：**继续在相关领域工作，在自己的水平达到一定程度时，再次应聘。

风险二、如果以本科生的身份进入省级医学行业，有可能存在很大差距，得不到所想要的职位。

方案 1：从基层做起，从符合自己的方面开展工作。

方案 2：加强专业能力，加强学习，耐心等待机会。（或者进修）

方案 3：选择稍差一些的医院，积累经验，提升自己的工作技能。

职业生涯规划师一个动态的过程，必须根据事实结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正，更重要的在于其具体实践并取得成效。我们大学生应当保持清醒的头脑，遇事冷静，不断地修正我们的选择与计划，在瞬息万变的社会生活中站稳脚跟，实现我们的职业规划！