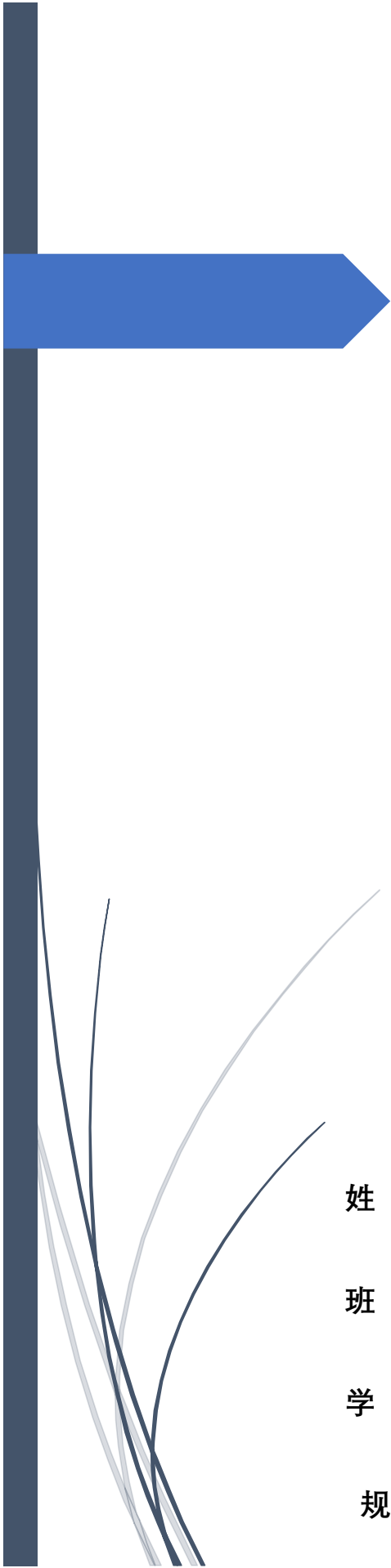




职业生涯规划书

姓 名： 陈楚云

班 级： 19 助产 5 班

学 号： 19665020549

规划日期： 2020 年 4 月

目 录

目录.....	1
一、前言.....	2
二、自我认识	
1.个性特征.....	3
2.职业价值观.....	4
3.职业兴趣.....	5
4.自我认知小结.....	7
三、职业认知	
1.家庭环境分析.....	9
2.学校环境分析.....	10
3.社会环境分析.....	11
四、目标确立	
1.职业目标.....	12
五、计划实施	
1.职业决策.....	13
2.SWOT 分析.....	14
3.明确阶段目标.....	16
六、反馈修正.....	19
七、总 结.....	21

前言

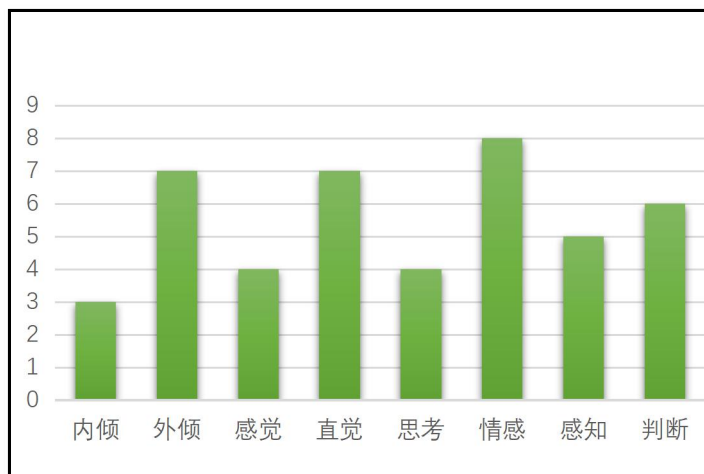
引语：志不立,天下无可成之事,虽百工技艺,未有不本志于者。志不立,如无舵之舟,无衔之马,飘荡奔逸,何所底乎。故天下未有有其志而无其事者,亦未有无其志而有其事者。

俗话说:行行都出状元郎。当今社会竞争日益激烈,各类人才如雨后春笋般破土而出,而大学生职业职前生涯规划是给我们的梦想插上了翅膀,让我们在人生战略上更胜人一筹。人如果不能为自己制定一个好的目标,那么就像在大海中航行的船舶没有目的地一样,会在茫茫的大海中随波逐流,最后沉没。

在当前国际发展大环境的条件下,中国的医学助产行业虽然有了一定的发展。但是,正如大家所看到的那样,中国的助产行业无论从知识上还是操作上,和一些国家相比还是有一定差距的。我们明显的感觉到助产行业成为人们生活道路不可或缺的一部分。”一位哲人这样说过:“走好每一步,这就是你的人生”。于是对自己做出以下一生的规划,以便于时常提醒自己不要忘记目标。

一、自我认知

1. 个性特征

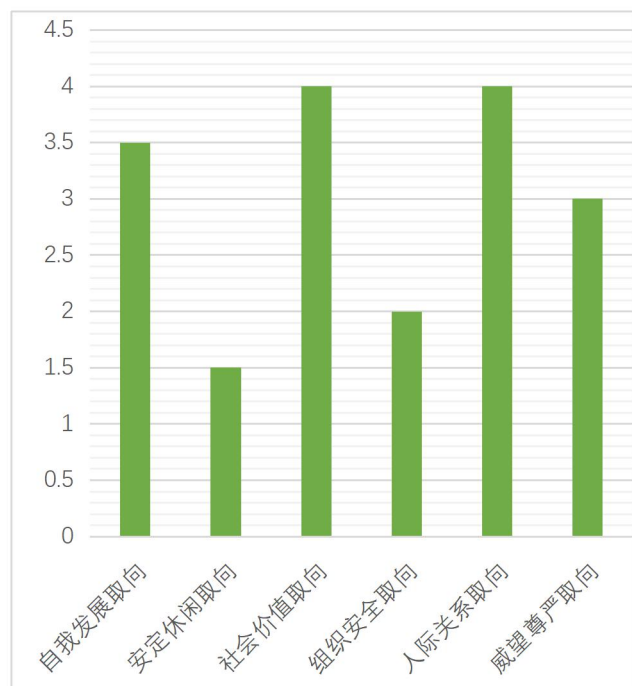


分析：从上表中可以看出我的个性类型是：ENFJ——外倾、直觉、情感和判断

适合岗位性质：

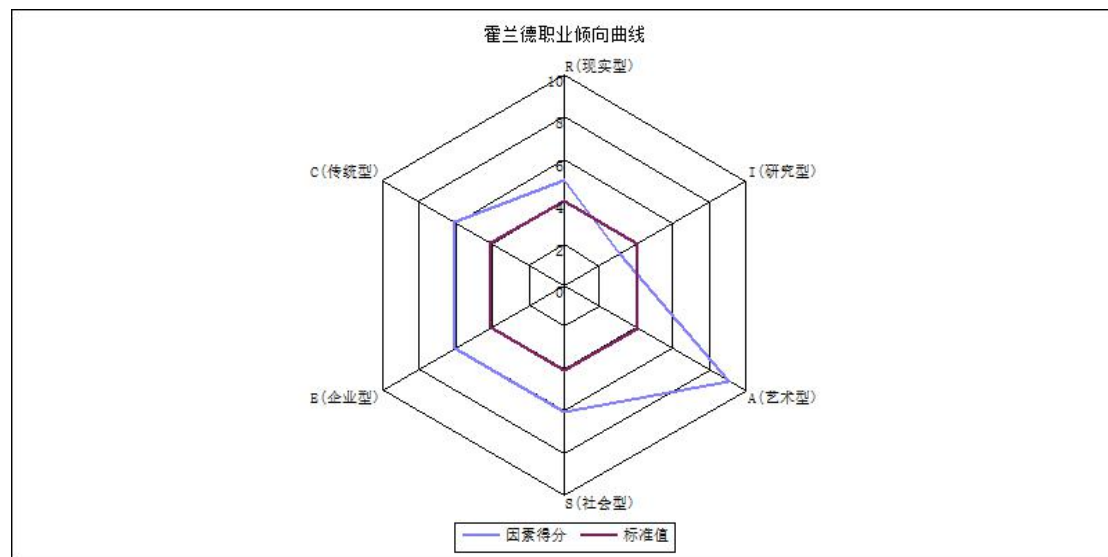
- (1) 热忱、易感应及负责人的，也具能鼓励他人的领导风格。
- (2) 对别人所想或希求会表达真正关切且切实用心去处理。
- (3) 能怡然且技巧性地带领团体讨论或演示文稿提案。
- (4) 可以和同事、客户和顾客建立和维持热情而相互支持的个人关系。
- (5) 没有人与人之间的矛盾冲突和紧张压力。
- (6) 爱交际、受欢迎及富有同情心。
- (7) 对于赞许和批评很在意。
- (8) 喜欢带引别人且能使别人或团体发挥潜能。
- (9) 能够成为具有创造力的人中间适合的一份子，我信任他们，而且工作繁忙充实、卓有成效。

2.职业价值观



分析：我的职业价值观取向是：自我发展取向、社会价值取向、人际关系取向。

3. 职业兴趣



分析：我的霍兰德职业倾向是：主导剖面是艺术型 (A)；辅助剖面是企业型 (E) 和社会型 (S) 和传统型 (C)。

我的职业兴趣代码是：ACS，ASC，ACE，ASE，AEC，AES

ACS:

ACS 这种性格很独特，专门对应于这种性格的专业或职业很少，但可以考虑创意大类的专业与职业，尤其是精细而需要与人互动的，如话剧、歌唱、康复，美容、美发、护理，艺术教师、语言教师、助产、笔迹鉴定师等。

ASC:

ASC 适合的专业有艺术教育、戏剧、音乐、舞蹈、助产、文学、护理、口腔等。

※适合的典型职业有：乐器演奏家、模具师、剧作家、曲艺演员、魔术师、助产、医生、护理、舞蹈演员、艺术教师等

ACE:

ACE 这种性格很独特，专门对应于这种性格的专业或职业很少，但可以考虑创意大类的专业与职业，尤其是精细的公共艺术，如康复、医生、影视摄影、助产、护理、发型设计、化妆、口腔、播音主持等。

ASE:

ASE 适合的典型专业有：康复、口腔、心理学、医生、中国文学、护士、动画、助产、会展等等。

※适合的典型职业有：戏剧导演、舞蹈教师、护理、音乐教师、剧作教练、康复、口腔、医生、记者、演员、英语翻译、助产、编辑。

AEC:

AEC 适合的专业有工艺美术、助产、护理、医生等。

※适合的职业有：口腔、康复师、影像师、护理、助产等。

AES:

AES 适合的典型专业有：康复、助产、音乐/戏剧表演、口腔、会展/博物馆设计、康复、绘画、医生、戏剧、艺术教育、护理。

※**适合的典型职业有：**演员、流行歌手、舞蹈演员、电影导演、广播节目主持人、舞蹈教师、护理、喜剧演员、模特、医生、广告设计师、口腔、媒体制作人、助产。

(1) A- 艺术型：共同特点：有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。做事理想化，追求完美，不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧、心态较为复杂。

典型职业：喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，具备相应的能力。不善于事务性工作。如艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人），音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥），文学方面（小说家、诗人、剧作家）。

(2) S-社会型：共同特征：喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。

典型职业：喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应能力。如：教育工作者（教师、教育行政人员），社会工作者（咨询人员、公关人员）。

(3) E-企业型：共同特征：追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢 竞争、敢冒风险、有野心、抱负。为人务实，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

典型职业：喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治、社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。如项目经理、销售人员，营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

(4) C-传统型：尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

典型职业：喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。如：秘书、护士、记事员、医生、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员。

4. 自我认知小结

根据测评，我是一个喜欢结交朋友，擅长组织各类活动，善于和别人打交道，能理解他人，喜欢与人沟通，在对人与人之间的沟通也较有研究。本人给别人的感觉是一个乐观且积极向上和

精力充沛的一个女生，喜欢运动，能歌能画，能说会道，对他人热情，又具有冒险创新精神，支配能力强。喜欢追求权力、财富及地位，喜欢从事需要创新、冒风险且承担责任的活动。

我的职业价值观取向是：自我发展取向、社会价值取向、人际关系取向。我的组织管理能力、运动协调能力、空间判断能力较强。在助产岗位工作的实习过程中，我始终把学习作为获得新知识、掌握方法、提供能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极地把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也有才能检验知识的有用性。在工作中不断地学习也是弥补自己不足的有效方式。信息时代，瞬息万变，社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落伍。

通过个人的兴趣、性格及价值观等方面的探索和测评，测评结果和我自身的探索的结果基本一致，有较强的空间能力和细节能力，喜欢自由、喜欢从事有冒险性、挑战性的活动或工作、喜欢从事医学和企业性质的职业。

三、 环境评估

1.家庭环境分析

他人眼中的我		
重要他人	优点	缺点
爸爸	是个懂事的乖女儿	平时做事太拖拉
妈妈	听话、有想法、有礼貌	懒惰、粗心、固执
哥哥姐姐	坦率、活泼、爱帮助人	任性、太幼稚、爱发脾气
朋友	友好、开心果、幽默	感情用事、容易激动
同学	乐观开朗、值得信任、好动	犹豫不决、好奇心强
老师	热情开朗、尊重师长	太听从别人的意见
感言：我是一个来自农村户口的女孩，虽然出身很普通，爸爸妈妈存在一点点矛盾，但爸爸妈妈都会教给我好的东西，他们从小就教育我诚实做人、踏实做事，要学会尊重他人，懂礼貌，还教会我处处要宽容别人、帮助别人，这就为以后的我养成了良好的习惯，让我受到别人的尊重。我是家里最小的，从小被父母姐姐哥哥宠大，他们能在我失落的时候安慰我，做我最强有力的后盾，虽然我的家庭很普通，但我们很幸福，所以，我很开心能在这个家庭长大，也让我学到那么多的人生道理。希望自己能在毕业后找到好的工作来报答父母，因为他们才有了这样的我。		

2.学校环境分析

学院创办于 1993 年，2001 年 5 月经广东省人民政府批准成立。是一所集医药健康类、电子通信类、现代制造类、财经管理类和创意设计类专业为一体的民办高等职业技术学院。

学院现有广州和清远两大校区，校园总面积 1316 亩，校舍建筑面积近 55 万平方米，教学、科研仪器设备总值 15691.82 万元，纸质图书逾 155.62 万册；现有高职在校生 17693 人，拥有教师总数 1127 人，其中专任教师 738 人，企业兼职教师 233 人，现有 14 个教学单位，54 个高职招生专业，其中药学、模具设计与制造、软件技术、动漫设计与制作四个专业为省重点建设专业；创校以来，为社会输送了大批高素质技术技能人才。广东岭南职业技术学院学院有教职工约 560 人，其中专任教师近 450 人。具有研究生学历或硕士及以上学位教师 135 人，占专任教师总数的 30.6%。高级职称教师 81 人，占专任教师总人数的 18.4%。具有研究生以上学历或硕士以上学位教师 104 人，具有双师型及双师素质教师 118 人。同时从国内 20 多所著名高校、大型企业聘请了近百名专家、学者担任客座教授，学院形成了一支专兼结合、结构合理、相对稳定的教学及管理队伍。据 2017 年 11 月学校官网信息显示，岭南学院现有全日制专科学生 16300 余名，教职工 1000 多人，高级职称教师占比 31.52%，双师素质占比 75.05%。南粤优秀教师 2 人，广东省女教职工 2014 年度风采人物 1 人，广东省民办教育优秀教师 1 人。

2. 社会环境分析

助产专业为各级医疗卫生单位培养德、智、体、美全面发展，具有良好的职业道德、现代服务理念和具备临床助产、临床护理和妇幼保健工作必需的专业知识和技能的高素质中、高级应用型助产专门人才。毕业后能在各级医疗、预防、保健机构和社区卫生服务中心从事助产、护理、母婴保健等工作。助产专业前景十分好，随着国民经济的发展及人民生活水平的提高，社会对妇女保健服务人才规格需求也不断提高，每 4000 人口需要 1 名助产士；人性化全程陪伴分娩，要求大批高素质的助产士。本专业毕业后可报考双证（护理资格证和助产士资格证），就业前景良好，根据国家有关规定，凡在基层从事计生专干工作，必须持有助产士资格证方可上岗。

助产士的就业前景：

助产就业前景是非常好的。

随着时代发展和社会进步，助产专业培养目标已经重新准确定位，目前国际上倡导“助产士主导模式”管理正常的产妇，强调助产士是孕妇孕期主要照顾者，通过助产士给产妇提供连续性照顾的专业服务，能够降低剖宫产率，提高自然分娩率，减少药物镇痛与产时麻醉，降低会阴侧切率，降低新生儿复苏率，同时也能增加产妇对分娩过程的满意度。因此助产士的工作领域不仅局限于产房接产，还要延伸至产前甚至是孕前以及产后的保健指导我国目前存在围产护理人力资源短缺、内部结构不合理、人口和地理分布不平衡等问题，国内医院仅

产房助产士的缺口至少有 20 多万人。世界卫生组织建议助产教育应基于大学教育，服从学院的学制和学位的规定，一般通过四年学习获得学士学位。我国助产士的来源是以大、中专毕业的护士为主，到产房工作后接受临床培训（多为 3 个月）而成为助产士。助产士中仅有 14% 为本科学历，本科和研究生水平的高等教育正在起步阶段，助产教育主要是大专层次的高职教育。目前全国有 129 所高职高专院校开设了助产专业。与此同时，本科学历助产士就显得相当抢手，他们的就业方向主要为在各级医疗单位、医学教育和科研单位从事临床护理、助产、妇幼保健、教学或研究工作。

四、目标确立

1、职业目标

职业目标 1：助产士

实现步骤：

助产士 → 助产师 → 副主任护师 → 主任护师

职务目标： 五年内胜任助产士的工作

七年内成为副主任助产师

十年内成为主任助产师

能力目标： 五年内掌握基本临床操作和提高接生的能力，时时了解和掌握与助产相关的最新发展趋势，从而提高自己在六到十年内能有一个自己的研讨团队并能游刃有余的管理好团队

成果目标： 在七年内参加各式的比赛以及研讨会，帮他人传递自己的医学知识

经济目标： 四年后年薪六十万，六年后年薪八十万，十年后年薪一百万

职业目标 2：护士

实现步骤：



职务目标： 五年内成为三甲医院一名出色的护士

八年内成为三甲医院一名优秀的护士长

十年内成为三甲医院一名出彩的主任护师

能力目标： 五年内掌握能熟练地掌握临床知识和提高自己的操作能力

时时了解和掌握与助产专业相关的所有最新发展趋势，从而提高自己的

临床知识能力

在六到十年内能有一个自己的研讨团队并能游刃有余的管理好团队

成果目标： 在六年内参加各式的比赛和研讨会，帮他人传递我的医学能力知识。

经济目标： 五年后年薪六十万，八年后年薪八十万，十年后年薪一百万

五、计划实施

1、职业决策

平衡单法分析：

考虑因素	职业目标一		职业目标二	
失得分范围（-5—5） （加权范围 1—5 倍） 各因素得分=得（+）失（-） 分数×加权系数	助产士		护士	
	得（+）	失（-）	得（+）	失（-）
符合兴趣（*5）	5*5		5*4	
发展空间（*4）	5*4		4*4	
挑战性（*3）	3*3		3*2	
社会地位（*4）	4*3		4*3	
成就感（*3）	5*2		5*2	
经济报酬（*2）	3*2		3*2	
压力（*4）		-4*3		-4*3
工作时间（*3）		-5*3		-4*3
合计	82	-27	70	-24
得失差数	55		46	

职业决策小结：职业目标一的助产士与职业目标二的护士相比之下，我更喜

欢职业目标一助产士，也更适合，成功的可能性最高。

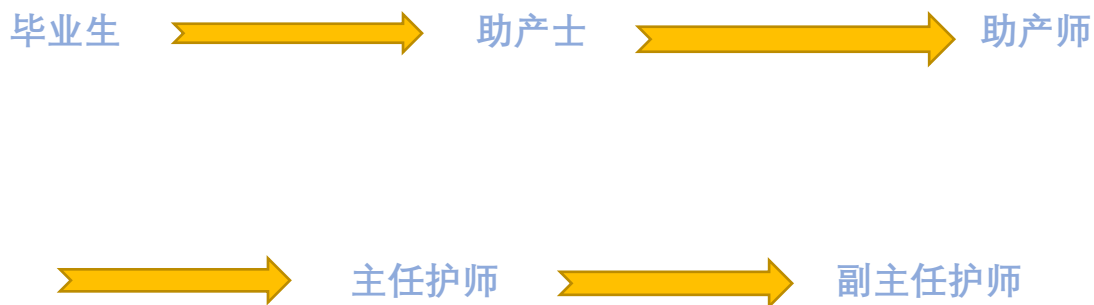
2、SWOT 分析

	内部环境因素	外部环境因素
S (优势)	1. 善于理解他人，喜欢与人沟通 2. 对人与人之间的沟通较有研究 3. 积极向上，精力充沛的一个女生，能歌能画，富有想象力，能说会道，在社交礼仪方面有所了解 4. 对他人热情，又具有冒险创新精神，适应能力强。	1. 社会正处于经济发展旺盛时期，是很好的发展机会 2 学校重视助产专业的发展, 可以掌握跟丰富的知识 3 社会大量缺乏本专业人才, 学校提供良好的教育环境
W (劣势)	1. 有时候会比较固执 2. 有时候缺乏耐心 3. 有时候会情绪化 4. 在助产这方面工作经验不足	1. 伴随此行业的发展，就业竞争十分激烈和惨烈 2. 文凭不高 3. 企业对人才的要求越来越高 4. 海外留学以及专科回国的人越来越多，增加了竞争

O (机会)	1. 我还有两年的时间，可以有计划的去完成关于助产相关的社会实践能力和积累相关的专业知识。	1. 可以去旁听大二或其他学校的课堂，补充多点基础知识 2. 可以在学校里找就业指导中心的指导老师做指导或者专业老师
T (威胁)	1. 工作的强度很大，容易影响私人的生活 2. 对脑力的要求会大，会秃头	每个人都有自己长处和短处，就怕自己战胜不了自己。

小结：根据 SWOT 的分析可知，对于存在的威胁因素，我们可以通过个人的努力去改变，只要肯付出努力，我相信就一定会有所回报，无论结果会是怎样的，我都会尽我自己所能去实现理想，只要我努力的去改变劣势的因素，发展优势的因素，我相信离成功的几率也不会遥远了。

3. 明确阶段目标



短期目标（2019 年-2022 年）优秀毕业生

2019.10.08--2020.01.10

主要专攻专业理论知识，初步掌握该专业基础知识，为实践提供理论基础；重点专注理论知识、技能操作。通过对基础理论的学习及掌握，熟悉助产的知识要点。

2020.02.22--2020.07.10

专攻小儿心肺复术和会阴侧切等技能；考取英语 B 级；在第一学期掌握技能知识的情况下可以外出学习或兼职，更深入的了解助产专业，体会这行中的酸甜苦辣；积极参加专业内举行的比赛，积累经验。

2020.09.01--2021.01.10

学习熟练 Photoshop 四级证书和全国计算机等级证书以及办公软件，在第一个学年的基础上进一步加强自身职业技能；让自己能熟练运用这些办公软件，在将来出社会能有一个技能在身边。

2021.02.25--2021.06.02

准备好考证，考到证书，然后学好技能操作和理论知识，去了解更多有助产的保健医院，做好调查，多找点助产士的工作来累积自己的经验，尽量让自己在

今后出社会后能少点竞争力，努力的提高自己。

2021.09.01-2022.01.10

继续在校内学习专业相关知识，但大部分时间会转移在实习单位。成为一名优秀的毕业生。

中期目标（2022 年-2028 年）副主任护师

2022.02.12--2024.02.12 成为一名助产士

在两年的时间里让自己累积更多的社会经验，学会更多在学校里学不到的知识，积极配合上级发布的任务安排；在空闲时间也可以继续进修学习，让自己先在半年内从毕业生到完全适应医院，成为医院一名优秀助产士；之后一年半里先努力工作，让自己多参加各种各样的比赛，并取得荣誉。

2024.02--2026.02 成为一名助产师

通过在医院工作三年内升最少一个职位，成为助产师后，多参加一些研讨会和多参加一些医学比赛，来获得成就。

2026.03--2028.03 成为一名副主任护师

至少晋升一个职位，同时准备组一个自己的团队并学会带领好自己的团队，在此期间兼顾个人感情规划。

长期目标：主任护师

在短期目标的基础上考取有关助产的所有资格证书；在医院以后的十年中继续获得晋升机会；同时也要多学习有关助产的最新内容；不断参加行业交流会，参加各类比赛来不断成熟职业技能，为将来打下基础。

六、反馈与修正

时代在进步，社会也在发展，世界的变化是日新月异，人的一生并不一定会按着制定的目标和方案来走，人生会遇到很多变数。现在的我们还不知道未来会发生什么事情，所以，在我有大方向的目标的努力下，我也会考虑到我的备选职业，从而适应世界的变化。

对于我的大方向目标，我会根据自己的情况对它进行每个月对它所做出的成果做出总结并分析利弊，让它跟我制定的计划相适合而得以更好地实现。

对于我的备选职业（职业目标二）——护士，我不会不考虑，反而我要考虑它在经济社会中可能发生的种种可能性，在大目标顺利的情况下兼顾这个备选目标。

备选职业：护士

备选实现可能情况	分析
对个人助产能力失去希望	可能经历了重大毁灭性事件留下阴影
对操作能力不够灵活	在新时代，新思想潮流冲击下无法更新创新思维，与时代不接轨时
行业内部的变化	行业内部可能会出现未知的变化是无法适应
身体状况跟不上	有可能熬夜成性对身体造成长期不利的影响

前途局限	在行业里得不到提拔时，要反思是否是自身问题，若是则启动备选职业
------	---------------------------------

备选职业与目标职业的相似之处：

1. 都从事设计的专业；
2. 所用的软件差不多；

七、总结

总之，职业生涯的规划与管理是我们青年人所面临的重要问题，也是人生重要的阶段。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。我计划不如变化快的今天，要使职业生涯规划划之有效，我们的工作方式就要不断推陈出新，为此，我们要拥有一套属于自己的职业生涯彩虹，做自己的主人，将理想变成现实，需为之付出努力。谚云：世上无难事，只畏有新人，有心之人，即立志之坚者也，志坚则不畏事之不成。坐而写不如站而行，为了我的我的辉煌人生，我会笑对挑战，奋力拼搏，因为我的未来不是梦。此上就是我的职业生涯规划了，我已经在社会的大形势下对于现状有一个比较清醒的认识，并为自己定了一个符合自身状况的学习、工作计划，或许这个计划随着个人阅历的增长会有所变化。但是我知道无论如何这条道路并不好走，也许会有许多伴着眼泪的坎坷。但是我相信我是正确的，我会一直走下去，我会通过 奋斗到达胜利的彼岸。因为在职业场上，重要的是你。如何对待你自己的工作而不是你做的是什工作。

