附件：

南京医科大学康达学院

大学生职业生涯规划大赛

作品名称：

姓 名：

性 别：

学 号：

所在学部：

所在班级：

指导老师：

联系方式：

电子邮箱：

目 录

第一部分 职业生涯规划书…………………………………

1. （小标题）……………………………………………
2. （小标题）……………………………………………
3. （小标题）……………………………………………
4. （小标题）……………………………………………
5. （小标题）……………………………………………

第二部分 人物访谈报告……………………………………

第三部分 职业典型一日……………………………………

**第一部分**

**职**

**业**

**生**

**涯**

**规**

**划**

**书**

（优秀案例：案例引自《大学生职业生涯规划》，通识教育规划教材编写组，中国工信出版集团、人民邮电出版社）

一、自我认知

通过人才测评分析结果以及本人对自己的认识、朋友对我的评价，得出的自我认知如下。

1.职业兴趣

研究型，希望日后能从事科研方面的工作。

2.职业能力

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

3.个人特质

喜欢追求各种不确定的目标；观察力强，工作自觉、热情，能够吃苦耐劳；主张少说多做；爱学习；喜欢独立工作。

4.职业价值观

基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作。其次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，考虑我是否适合去从事这份工作，我的能力能否胜任等相关问题。

5.优缺点分析

（1）优点：头脑灵活，有较强的上进心，逻辑推理能力比较强；能够客观地分析和处理问题，对自己要求严格，经常制订目标。

（2）缺点：有严重的个人中心主义，有时听不进别人的劝导。

自我分析小结：我认为自己有明确的职业兴趣及方向，我要发挥自己的优点，努力改正自己缺点。平时要多与人沟通，多听取别人的建议和意见。

二、职业认知

从家庭环境、学校环境、社会环境、职业环境、行业环境等方面对职业进行分析，得出以下职业认知。

1.家庭环境分析

家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为全额贷款。我父母的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般，姐姐从医，妹妹钢琴弹得不错，父母均未完成九年义务教育，但支持我们完成大学教育。

2.学校环境分析

我就读于某医科大学，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较高，只是学校更重视研究生，本科生不受重视。我所在的预防医学系虽不是全校最好的学科，但所开设的专业课受到一致好评，毕业大学生的就业率达100%。

3.社会环境分析

我国人才的竞争日趋激烈，大学毕业生渐渐增多，市场需求渐渐饱和。不过，政府越来越重视预防专业，我正在提高自己的专业才能，以在众多应聘者中脱颖而出。

4.职业环境分析

在我国，由于预防医学为新兴专业，这方面的人才需求量较大，社会分工还算明确，前景不错。但也因此，专业知识技能不够发达，报酬也不高。

5.行业环境分析

我希望将来进入疾病预防控制中心工作。预防医学目前还处于幼童期，不够壮大，但就业范围比较广，在医药、食品、卫生等行业均容易找到工作，只是待遇不高。目前国内此类高端人才及技术缺乏，不过国家越来越重视预防，正提倡培养该方面的人才，全国各地都逐渐设立起疾病预防控制中心。现在自己应多取得相关证书，以便在上述就业范围内更容易找到工作。

三、职业决策

综合前面的自我认知和职业认知这两部分内容，得出本人职业定位的SWOT分析如下。

1.内部因素

优势（S）：头脑灵活，逻辑推理能力较强，具有创造力，认真、负责、有毅力，观察力强。

弱势（W）：具有个人中心主义，顽固，不喜欢模式化工作，偶尔会有厌倦心理。

2.外部因素

机会（O）：新兴专业的工作岗位相对较多，疾病预防发展前景较大。

威胁（T）：社会环境不断变化，竞争激烈，就业形势日益严峻。

3.结论

（1）职业目标：成为一名预防医学专业的科研工作者。

（2）职业的发展路径：考取各种证书→公务员→疾病预防控制中心工作者→进华中研究院。

四、计划与途径

1.大学期间（2020—2024年）

（1）大三、大四学好各科专业知识，掌握预防医学的基本知识。

（2）大四前英语六级争取过600分，积极考托福，希望能用英语与外国人自由交谈。

（3）大四前考取全国计算机二级证书。

（4）大三开始业余学习韩语，希望能用韩语和商务伙伴自如沟通。

（5）假期实习和本人专业对口，积累社会经验。

2.大学毕业后的5年（2024—2029年）

（1）若考上研究生，则继续勤奋学习。

（2）考公务员，去疾病预防控制中心工作。

（3）进科研院。

（4）去国外留学，学习本专业，继续深造。

（5）去国外工作。

3.长期计划

（1）在努力工作之余，不断学习各方面的知识，增长各方面的见识。

（2）坚持锻炼身体。

（3）学习他人的各种优点，不断发现自己的不足，并予以改正，提高自身的修养。

（4）扩大自己的交际圈，享受友谊。

五、评估调整

计划只是给我们指明了一个前进的方向，具体的路还得慢慢走。社会随时在变，我们要适应这个社会就要时刻关注社会的发展，跟上时代变化的步伐。所以在计划实行期间，我们要进行适当的调整，实现自己的梦想，实现自我。

取业计划的调整频率至少保证每年一次。预防医学行业飞速发展，要在行业中更上一层楼，必须及时回过头来审视自己，用适宜的方法调整自己的计划，以便适应时代的变化。

六、评估标准

检验是否按时完成了自己制订的目标与计划。

**第二部分**

**人**

**物**

**访**

**谈**

**报**

**告**

一、访谈报告的撰写目的

（一）提升大学生对目标行业（职业）的认知

对职场人士进行访谈，必须基于对目标行业（职业）作全面了解或对某方面进行深入探究的目的。无论是人物访谈还是访谈报告的撰写，都要把握这个目的，紧紧围绕某个主题而展开。问题要尽量全面，以便尽可能多地获得认知目标行业（职业）的有价值的信息。

（二）指导大学生理性选择目标行业（职业）

职场人物访谈报告要突出人物访谈的心得体会，以及采访人对于目标行业（职业）认知方面的深刻思考。这些体会和思考，必须为有效指导在校大学生（尤其是自己）理性选择目标行业（职业）服务。因此，访谈报告要具有必要性、针对性和可行性。

二、访谈报告的基本框架

职场人物访谈报告的撰写内容应包括如下两方面：一是职场人物访谈内容，一般涉及访谈对象简介、访谈记录等；二是职场人物访谈总结，一般涉及目标行业（职业）分析、对在校生的职业生涯规划建议、自己对未来职业生涯发展的设想等。

基本框架及内容一般按如下逻辑顺序展开。

（一）封面

注明采访人姓名、撰写时间等。可做简洁的封面设计。

（二）扉页

列明采访人的基本信息，如姓名、性别、年龄、学校、院系、班级、专业等。

（三）正文（注：一份职场人物访谈报告，全文字数通常可控制在10000字左右；前言可控制在400字左右；访谈总结部分一般控制在全文字数的1/2以内，但不少于1/3。）

1.前言

一般包括访谈目的、访谈地点、访谈方式等。

2.访谈内容

内容一般依次包括三方面，一是访谈基本情况概述，如访谈时间与地点、访谈方式等；二是访谈对象简介，如所在行业与单位、所担任的职位、工作性质、工作内容等；三是访谈内容记录，切忌写成“留声机”式的实录，要做行文上的润色，删减无关紧要的内容。根据职业生涯访谈所要了解的职业信息量等方面的需要，访谈人数可更多、类别可更丰富。

3.访谈总结

一是对目标行业（职业）的分析。以职场人物访谈内容为基础，综合分析目标行业（职业）的相关信息，可以涉及目标行业（职业）的发展趋势、福利待遇、职业成长、人才供需状况、从业者素质要求、从业环境、职业满意度、职业稳定性等方面。

二是对在校生的职业生涯规划建议。基于对目标行业（职业）的理解和访谈对象的建议，对在校大学生在专业学习、专业技能锻炼、职业素养提升、职业生涯规划等方面提出有针对性的建议。

三是自己对未来职业生涯发展的设想。通过人物访谈的亲身体会，结合访谈内容，为自己在未来职业生涯规划方面提出个性化的设想。

（四）附件

一般包括人物访谈中的有关证明材料，如调查问卷、访谈提纲，以及相关音频、视频、照片等。

三、人物访谈的注意事项

（一）人物访谈流程

1.确定访谈主题

2.物色访谈对象

3.做好访谈准备

一是预约。在访谈对象愿意接受你的访谈之后，就要约定具体的访谈时间和时长。

二是制定访谈大纲。访谈对象给你的时间通常是有限的（一小时、半小时甚至十几分钟），即使对方未作时间限定，也应以一小时以内为宜。要明确访谈重点，根据访谈主题需要，访谈的主要问题一般不少于10个。此外，还要准备录音笔（须经对方同意）、记录的纸笔等。

4.正式展开访谈

在进行访谈时，准时是第一要求，既要准时开始也要准时结束（除非对方主动允许延时）。所以，一定要将主要问题先访谈完毕，有时间时再做深入访谈。

5.访谈感谢反馈

不管以什么样的心情和状态结束访谈，都必须向访谈对象表示衷心的感谢。事后，应尽快将访谈记录和个人心得以约定的方式送交给对方。这既是对访谈对象的价值肯定，也可能使访谈对象再一次给你提出具体建议。

（二）学会与访谈对象交流

1.访谈方式

访谈的方式既可以是电话采访，也可以是当面采访，还可以是邮件或书信采访。效果最好的是与访谈对象在其单位进行面对面采访，这样便于实地体验。尽量不要采用QQ、微信等工具访谈。

2.精神面貌

表现青春热情、积极向上。在访谈中，要注意言行举止。

3.语言表达

采访人的问题和语气不能咄咄逼人，要自然、柔和、大方，眼神要自然地与对方进行交流，还要适时地点头或应答，以表示你在认真听其讲话。

4.应急处理

若访谈对象表示不愿意或显露出不耐烦，你就要及时或尽快结束访谈。

（以上内容引自《大学生职业规划与职业素养》，林瑞青主编，中国人民大学出版社）

**第三部分**

**职**

**业**

**典**

**型**

**一**

**日**

一、实践目的

充分体验梦想中的职业或与其相似的职业，从而不断提升自己的相应技能和经验。为接下来学习工作中的蓄力过程打下良好基础。

二、实践地点

与职业规划有关

三、实践内容

按照时间顺序或核心事件描述（任选其一）

**职业典型一日报告**

1.按照时间顺序，可通过表格形式呈现

（优秀案例：南京医科大学康达学院学生提供）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 时间 | 工作 | 实时记录 |
| 8:00-10:00 | 来到疾控中心,参观各个科室,了解各个科室的工作 | 附照片 |
| 10:00-12:00 | 来到免疫规划科,了解该科室相关工作,并进行观摩 | 附照片 |
| 12:00-14:00 | 吃午饭，和疾控中心工作人员学习交流 | 附照片 |
| 14:00-16:30 | 整理这一个星期各个社区上报的疫苗接种情况, 实施相关疫苗人群免疫水平监测报告。 | 附照片 |
| 16:30-17:30 | 与负责老师交流经验 | 附照片 |

2.按核心事件，通过实践活动内容分类呈现。

（优秀案例：南京医科大学康达学院学生提供）

一、前言

1.体验介绍：2019年1月19日，我来到了松溪县中医院进行为期一周的职业体验。和医生们进行一番交流后，负责协助他们的工作，给患者提供就医指导的工作。

2.医院简介：医院设有内科、外科、骨伤科、针灸科、推拿科、妇科、急诊科、眼科、耳鼻咽喉科、口腔科、儿科、血液净化室等科室，其中骨伤科为省级重点专科，针灸科为市级重点专科，全院有针灸科、推拿科、骨伤科、颈椎病科、中风专科、妇科等中医特色专科。医院主要诊疗设备有:德国西门子CT，彩色多普勒B型超声仪，500毫安X光机、移动式C臂X光机、全自动生化仪、呼吸机、磁振热治疗仪、针刺手术治疗仪、骨质增生治疗仪等设备总值5100余万元。医院现有职工152人，其中卫生技术人员 126 人。高级职称医务人员25人，中级职称医务人员53人。为二级乙等医院。医院位于市中心繁华地段，交通便利。

3.体验目的：了解医院日常的工作模式，在学习中了解自己所缺乏的各种专业技能，从而为今后的就业打下基础，扩展自身的知识面，扩大社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自身的实践能力，以便在以后真正走向社会后能够在工作和生活中更好地处理各方面的问题。

二、具体工作

来到医院的第一天，我对一切都感觉到新鲜和好奇。这和之前生病后去医院看病的心情完全不同，心里多了一份责任感。我知道，穿上白大褂后，自己就不仅仅是一个学生了，而是一个以治病救人，减轻病人病痛为己任的医生。

在病房里，张主任对病房的设备进行了一一介绍，我终于了解了病床上方设备带上的各种接口都是做什么用的。不由得感叹生命的脆弱，在疾病面前，每个人都显得不堪一击。我还跟随着张主任学习了六步洗手法、测血压、心肺听诊；了解号脉、康复理疗、针灸等中医知识，深感医学之博大精深。在接下来的几天里，每天我都跟着医生们，按时打卡上下班，参与门诊，观摩有经验的老专家为病人治疗，他们的操作之娴熟，观察之仔细，定位之准确，让人敬佩不已。经过几天的实践工作，收获特别大，加深了我对医生这个职业的理解，学到的知识在今后的生活中有很多实用的帮助，希望以后会有更多的机会参加这种体验。

在即将离开医院的最后一天里，张主任对我说的一番话直到现在依旧记忆犹新。“无论最终选择什么职业，首先都要认真做好当下，进入这个行业之后，还要保持着热情与兴趣，不停追求梦想，才能取得职业生涯的成功。”这短短的一句话，却饱含着期望与提醒。我决定，在新的学期里继续努力学习，争取将来能成为像张主任一样优秀的医生。

四、实践心得

通过实践，得到的体会，思考职业胜任的差距。

（优秀案例：南京医科大学康达学院学生提供）

通过这次经验，我得到了很多的体会。医生需要有专业的知识，精准的判断，在面对患者时给出合适的意见，我还记得在学习听诊时，在我听来没什么差别的声音，医生却能指出患者身体存在什么问题。他们需要有超越常人的体力，学习心肺复苏时，要按压昏迷者的胸骨，只是假人，只是做了一组按压的1/5，我就已经累的满脸通红，而那些医生要常年对真人实施整套抢救，辛苦可想而知。医疗工作者有太多我没有想到的艰辛，这让我更加尊敬他们，同时，也对这份职业多了一份了解，对将来从事和他们相同的职业而感到荣幸。

我还感受到了了医生是一个多么不容易的职业，他们在默默地奉献着自己，却在有些时候得不到人们的理解，可就算有人不理解他们，当这个人有需要时，他们仍然会毫不犹豫地去进行救治，他们才是真正的天使，白衣天使。我也希望，在将来，能有更多的人去体谅，了解医生这个职位，看到他们的不容易，他们比任何人都希望能把病人治疗好，我相信，每一位医生对病人都是全心全力的治疗。

下面是我的一些收获：

1、在社会工作中要善于沟通和学习。对于一个病人的病情，不同的医生可能给出不一样的治疗方案，甚至会因此有争执，这都是正常的现象。大家的出发点都是为了病人好，在这种情况下，就需要大家相互之间的沟通和协调，一起为病人寻找更好的治疗方案。对于一些疑难杂症，多请教有经验的老医生，日常多看一些国外的先进科学杂志，了解整体国际医学发展局势。

2、在社会工作中要注重团队合作。独木不成林，一个人的力量总是薄弱的，学会与他人合作，共同工作，聚集大家的力量，工作才能完成得更好。通过这段时间的学习，我从前辈们那里学到了很多，不管是从工作态度，工作方法，还是为人处世，这都为我以后的成长提供了宝贵的经验。