# 口腔医学大学生涯规划书 7 篇

## 口腔医学大学生涯规划书 1

### 一、学习方面

专业课：抓紧把握时间学习与中医学有关的中国古代文化知识和理论以及多方面多渠道的社会知识。学医离不开背诵识记，以及自己的领悟和实践能力，通过五年的学习系统地掌握中医医治知识，让自己更深入地去学习中医学，应用中医。同时，我也应该要学好西医学科，做到中西医结合，符合现代科学的发展。

非专业课：学好电脑文档等办公操作，提高自己的英语和数学能力，让自己好在社会竞争中保有一点优势。还有就是与中医学有关的养生和体质方面的知识，这样可以用于平时服务自己和他人。

### 二、生活方面

同学篇。用五年的时间与班里的同学相互了解，学会在 170 多人的班级中学习生活，以便在未来所需面向的广大社会利用到自己在大学中所学会的人际交往能力。

师兄师姐篇。多向师兄师姐们请教关于专业课的知识，让他们或成功或失败的经验来为我们稍微指引下前方的学习生活之路，听取他们的一些教诲，同时我们也要积极地提升自己的能力，不让师兄师姐们对我们有种居高临下的感觉，而争取在我们共同的.学习探讨中，让他们感受到我们具有做好某些事情的能力，在平等的竞争中学会合作，共同进步。

老师篇。开始阶段要多遵循老师在学习方面的教诲指导，学习他们身上贵为人师的特点以及他们的学术风格。在以后循序渐进地专业学习中与老师形成一个

有利于自我发展的师生关系。起码要让超过 5 位以上的导师深深地记住自己，得到他们在日常生活中传授的多方面的知识

社交篇。通过学校的社团和兴趣队伍广泛地认识各专业的同学，在组织和参加活动中学习课本以外的丰富知识和技能，懂得与人为善，提高自己的交友社交能力，在与他人一起生活工作的过程中展现自己的个性，体现自己的人生价值，让认识自己的人都记住自己曾经带给过他们的快乐

三、社会实践方面

校内。多在校园纪律维护和管理中发出自己的一份力量。在学习生活中多为其他的同学提供适时的帮助。

校外。提高自己的专业服务医疗水平，有机会就多去参加社会义教义诊活动，服务他人的同时提高自己临床的能力。同时多关注自己身处的城市，多去校外扩展活动，提高自己对这个社会的幸福领略感。作为医学生，我们同时也要关注社会基层的医疗概况，在自己放假期间要多向家乡那边等边远乡镇的居民宣传医疗卫生知识，多去调研自己身边的医疗情况，为自己以后所要接触的医院诊断提供一些帮助。对于渐远渐进的未来，我要在有限的大学五年的时间里努力学好专业课，提升自己的社会责任感，做一个合格并优秀的医疗工作者。

总结：开学前半段：调整适应大学生活，明确自己在这一年中所要走的道路，怎么学好和处理大学的各种事情。不断总结探索，到接近大二时，开始注重自己的专业方向选取，深入地去学好最起码的几门课程。

我的五年的大学奋斗生活也许是这样的：大一的懒散与好奇，被暂时较为松的课程养成不思进取的不好习惯，后期就要懂得安定心神慢慢追赶自己落下的课程，并通过自己的后继努力收获到比别人更多的学习上的快乐。大二时也许会懵懂与暂时的方向感迷失，在日渐惯性的生活中仍有自己的一份来至学习和感情上得快乐，之后就有柳暗花明的一种感觉：我终于真正感受到自己对中医的执着追求感，因为在这时我已经慢慢确定了自己的专业方向了。之后的大学 3 年就是怎

样去学好自己专业的阶段，在此之间，我会更加地专注努力，并且在学习和生活上更看得开来，达到一种入则唯我个人，出则整个社会的境界。到那时我就会成为一个真正的有用之才，毕业时也会无悔这 5 年的中医院校的大学生活。

## 口腔医学大学生涯规划书 2

### 一、引言

做一个适合自己的、合乎现实的职业规划，不仅能帮助我们学生在进入职场时省时省力，还能帮助我们能健康发展职业能力。在大学阶段，为自己规划一条职业之路是很有帮助的。因此，我希望我的人生按照自己设定的方向前进，不管遇到什么样的事或人，都要做自己。下文是我的职业生涯规划。

### 二、自我分析

1、个人特征：本人目前虽然还是一个偏内向的人，而且较喜欢独处，但是在最近几年中，我逐渐多地与人交往，并且在交往中觉得越来越充实，我发现在与他人的交往中会有意想不到的收获,找到从未有过的快乐及学到很多的知识丰富自己的视野。做事喜欢有较强的目标方向性，客观性强。

2、人际关系：虽然我很少与人交往，但我以诚待人。所以从小到大和同学朋友都保持良好的友谊，尤其是好多个知心朋友，更是经常保持沟通联系，这是我非常巨大的财富。

3、我的优点：有理想，有追求，做事有始有终，有坚持到底且全身心投入的激情。做事有责任心、恒心，动手能力较强。

4、我的缺点：缺乏社会实践经验，交际能力较差，组织能力较弱，口才欠佳。

5、价值倾向：我渴望能力能受到肯定，希望能享有不受拘束的发展空间。我有正确的世界观、人生观、价值观，并通过在大学的学习，使自己具备良好的的价值倾向。我认为美和协调是最重要的，用辨证的方法看问题，人要对社会作出贡献，但不是完全脱离自我的需要，应该尽量把自身要求同社会联系起来，达到双方的满足，互惠互利。同时我们要对生活抱有一种乐观的态度，对任何事物都要看到其积极向上的一面，并且以此来激励自我进步，创造出更好的人生价值。

6、我的能力：有一定的团队合作能力，组织策划能力，创新能力，善于观察。

7、我的兴趣：我平时喜欢看书，我还喜欢听音乐，特别是对古典中国民乐有浓厚的兴趣；我也喜爱动漫，动漫有利于开拓思维。

三、社会环境分析

中国现在是一个政治稳定，经济文化快速发展的国家，并且将持续相当长的一段时间，在全球经济一体化环境中的重要角色。随着市场经济的发展，数字技术突飞猛进的发展，促进了计算机、通信和广播三大传统信息系统领域的融合，国家经济和数字媒体创意产业的发展是相互依赖、相互促进的关系。所以中高层管理人员及掌握一门高端技术的人必将发挥着越来越重要的的作用。高校的核心工作是培养人才。对人才要素的界定和需求是随着时代的变迁而变化的。进入二十一世纪，世界发展的基本趋势是全球化与多元化的同步加剧，知识化与信息化的全面展开。这一时代特征是我们确立科学的培养模式的根本立足点。我认为，人才培养的根本不在于知识的传授，而在于能力的培养。因此，在德智体全面发展的基础上，应着力于加强基本技能、创新能力、实践能力、自学能力的培养。由于中国的信息科学发展较晚，信息知识大部分源于国外，中国的信息管理还有许多不完善的地方。中国急需信息人才，尤其是经过系统培训的高级信息人才。因此企业信息职业市场广阔。

四、职业认知

毕业生人数迅速增长，就业形势日益严峻，大学生就业面临困难；职业资本低，缺乏相应的工作经验，家庭背景单一，经济条件不足，众多竞争者的加入，自身对企业的流程运作也缺乏了解。中国软件业高速增长的首要原因，要归功于中国整个国民经济的高速增长，中国企业整体实力的提高，市场经济的进一步发展，对企业信息化提出了更高的要求，这是中国软件业发展的重要基础。然而，中国软件业也面临着重大的挑战。中国软件产业的整体结构还不够合理，软件服务体系不健全，中国软件业的管理水平、企业家素质、企业战略规划与远景设计的水平都不高，机遇与挑战并存的中国软件业，目前急需的是具有高技术水平和高素质的人才。

## 口腔医学大学生涯规划书 3

医学实验学是现代科学实验技术与生物医学渗透结合，我国在近年内形成和发展迅速的一门多学科交叉的医学应用技术学科。它涉及临床医学、基础医学、医学物理学、化学、生物学、管理学、经济学、经营学等多学科内容。

一、自我认知

兴趣：我兴趣广泛，如喜欢逛街，喜欢旅游，喜欢集邮，喜欢手动制作些手工艺品，喜欢可爱的东西，对新事物充满好奇心。

职业兴趣：我喜欢那些穿着白大褂、以睿智丰富的知识为病人解除病痛的医生。自己也喜欢当医生。

职业价值观：我认为医生首先要有崇高的敬业精神，要有精湛的医学技术和追求卓越、利他主义、责任感、同情心、移情、负责、诚实、正直、严谨的科学态度。能力:我的管理和学习能力还不错。从班里的学习委员和当社团的会长这两点来看，我的办事能力是可以的，管理组织能力也得到别人的肯定，有独立学习的能力。好的学习能力为我以后的职业能力打下了基础。

性格：我是比较喜欢独立的人，一般都是自己的事情自己解决，不喜欢麻烦别人。面对别人，我是热情开朗的女孩。我会对我遇见的人很阳光的微笑，很热情的打招呼。我会热心地待人。对于不幸的人我会同情他，对于失意伤心的朋友，我会安慰她，对于需要帮助的朋友，我也会热心地尽自己所能地帮她我在别人面前是乐观，是开朗的。所以很多人都人认为我很厉害，很不错，根本都不会有愁的时候。这就是我阳光的一面吧！大多时候，我是有耐心的人，我可以很细心地做好事情。只是近段做事有点缺少恒心与毅力，只抱三分热情，没有动力。不过这只是暂时的，我会找好自己的方向，努力前进的。再仔细端详自己的性格，待人待事热心热情，适合当医生的。

二、社会环境规划和职业分析

环境与职业的分析

1、家庭环境分析：从家庭来讲，我从事医生这一职业是很好的。首先，我家人的身体不是很好，我希望自己可以更多地帮助到家人。

2、学校环境分析：就目前我所就读的学校——广东药学院来讲，读医不是个很好的选择，因为本学校是以药剂学等专业较好的，在一个药科学校里读医不是很好的选择。但是，我想，只要我读研时在更好的学校读，这样就可以弥补回来了。现在学校并不重要，重要的是我要学到过硬的知识才是真理。

3、社会环境分析：现在各行各业受到金融危机的影响，导致今年的大学生就业率才达 8%，然而，医生这一行业是不受金融危机影响的。但是虽然不受金融危机影响，因为大学生越来越多，每年医院的病人的数量是差不多的，医生这一职位也接近达饱和状态，所以没有过强过硬的本领，是很难在这个强手如林的社会里立足的。

4、法律环境分析：现在医患关系处于紧张状态中，医生这一职业，可以说是一只脚在医院，另一只却在监狱。患者都会认为，医生医好人是应该的，然而

医不好就你不对。所以，为面对这么严峻的形式，学好知识，完善自我是至关重要的。

5、职业环境分析：大学里读医的人数在逐年增多，现在对医生的要求也愈来愈高，本科生想在较好的医院里呆是很难的事情，除非你的能力非常的高。否则，现在大多医院都是要求硕士以上的学位才可以的。

6、发展领域分析：我现在就读的是临床医学，以后可以选择外科、内科、儿科、妇产科等方向。外科医生需要理论知识牢固、动手能力强、体力够强、思维敏捷细腻等能力。各科医生的要求各不相同，给自己定向时要有充分的了解才可以。

三、职业目标分解与组合(十年规划)

职业目标：医生

-：大二要达如下目标

学习目标：过英语六级，学好专业知识，学好计算机，拿二等奖学金。

能力目标：提高自己的领导能力

职务目标：做临床医学院健康促进协会的会长

-：大三要达如下目标：

学习目标：牢固掌握学过的所有医学基础知识，医学专业英语水平达可以自如地阅读外医书的水平，能力目标：会熟练运用推拿、针灸、拔罐、急救等。会为诊断简易病情。

-：大四为冲刺期，要达如下目标：

学习目标：熟练掌握各项医学智能，医学知识牢固，掌握求职技巧

考研目标:考取中山大学或者南方医科的研究生

-：大五冲刺分化期，要达如下目标

学习目标：各科医学基本理论知识非常牢固，医学智能可以安全使用

学历目标:考上研究生

-:三年研究生生活

学习目标：要有自己的研究课题，作出成果

能力目标：动手能力强，医学技能可以熟练运用

-：

学位目标：考取研究生学位，医师证

工作目标：在广州或者深圳的三甲医院上班 7、-一一三年目标：

职位目标：向主任医师、专家前进

四、具体行动计划

铭记大目标，每天写小目标，每天写总结。用恒心与毅力去坚持，相信自己的能力，相信自己总能行。努力实现自己的目标与梦想。如下是我的近十年目标的实施方案：

1、-：正值大二的我，处于大学的定向期。我这个学期的目标的具体实施有：

1)过英语六级。要每天读英语，每星期做套题训练，多听多写多说。

2)学好计算机基本机能，如学会熟练操作电脑 Office 软件，学会数学媒体的应用与 Visualbasic 。

3)学好各个科目，保证各科考试在 85 分以上。

4)学好自己的选修一一针灸学，达到针基班的高级水平

5)参加急救知识竞赛，并要获奖

6)复习学过的书本，巩固好学过的知识

7)了解读研信息与做好读研准备

8)主动去做医学综述报告，锻炼自己主动搜集与学习知识的.能力

2、-：大三的目标实施方案如下：

1)复习好学过的知识

2)主动去医院见习

3)继续拓展自己的英语视野，提高医学专业英语水平，以达可以自如地阅读外国医学知识。

4)积极参加各项医学智能培训

5)注意锻炼并熟练运用推拿、针灸、拔罐、急救等。

6)掌握好各科知识

7)培养自己与人沟通的能力，学习医德素养

3、-：大四为冲刺期，目标实施方案如下：

1)熟练掌握各项医学智能，医学知识牢固

2)为考研做好充分的准备,定下考取中山大学或者南方医科的研究生的目标

3)搜集就业信息，掌握求职技巧

4、-：大五冲刺分化期，目标实施方案如下：

1)各科医学基本理论知识非常牢固，医学智能可以安全使用

2)考上研究生

5、-:三年研究生生活

1)要有自己的研究课题，作出成果

2)多注意动手能力的锻炼

3)多注意学习当医生的各项技能

4)学好专业知识，学以致用

6、-：目标

1)考取研究生学位

2)考取医师证

3)在广州或者深圳的三甲医院上班

7、-：三年目标：向主任医师、专家前进

五、结束语

其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想与追求;但是无论你眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么一切都只是镜中花、水中月，可望而不可及。一个人若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力，不断拼博奋斗。成功，不相信眼泪，不相信颓废，不相信幻影，它只垂青有充分磨砺充分付出的人。未来，掌握在自己手中。所有的退却都有借口，而所有的挑战都没有理由，只有必胜的信念才可向成功、向梦想越靠近。



一、总论(引言)

一个好的计划能给我们带来动力，当我们还在徘徊不知道我们将来要做什么的时候，那就像是一个没有指南针的船在浩瀚无边的海洋中航行一样，只会不停地在同一个地方犹豫不决。所以我们应该对自己的将来有个计划，就像在我们人生的道路上点亮一盏指路灯一样，让我们的人生更加精彩。

尤其是在当今社会中，竞争如此之激烈，怎样在这样的社会中发挥自己的优势，能在社会中立于不败之地呢?罗素说过，选择职业，就是选择未来的自己。是的，就是规划，这就是我们领先于其他竞争者的最佳选择。人生的职业规划与没有职业规划会有一个明显的不同。有职业规划的人，会有目的地按照规划去完成一件件早就规划了的事情，并能在职场中得到好的发展，人生将会越过越精彩。而没有职业规划的人，却要盲目地生活，无休止地地毯似地投送求职简历，而复试的机会却越来越少，心里的压力会越来越大。久而久之，社会的不公平感将会越来越强烈，对工作的热情只会与日递减。领先百步，先领先半步。那么我们现在就开始起跑!

二、个人基本情况

1、mbti 测试结果

mbti 人格动力测试结果是 infj　型(内向+直觉+感觉+判断)

《口腔医学大学生职业生涯规划书》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容下一页查看。

对 infj　类型的人来说，最重要的是能忠实于自己的预见。在恬静的外表下，他们对人生重要大事有着更深的信仰。积极分子们(infj　人有这种倾向)不是为了个人的辉煌或政治权利而工作，而是为了自己的事业而战!infj　人是不容易受人牵制的，他们在任何时候都不易被愚弄欺骗。虽然 infj　人很通情达理，并富有同情心，但是他们对朋友却是很挑剔的，这种友谊是以相互间的利益为基础的。infj　人对语言的熟练表达和交际的才能有自己的诀窍，再加上 infj　人的那种无

公共关系甚至政治领域都有 infj 人的一席之地。

对 infj 人的描述：富有创造性和独创性，独立自主，细心周到，热情细腻；全球化的思想家有独特的洞察力，并有高涨的热情；细致谨慎，深思熟虑；有计划有组织，有生产能力的，有决策力的；有节制，有礼貌。

2、自我认知

优点：偏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。与同学相处融洽，对环境的适应能力强。

劣势：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。做事缺乏恒心，常常半途而费。体质较弱。经常先替别人考虑，主动给别人留下退路，但有时别人全身而退的同时会给自身带来很大的创伤；较容易说话，耐不住别人的软磨硬泡，所以有时会很累但又出力不讨好；优柔寡断，为了追求完美，通常不能当机立断，总是不断权衡各种因素作用的结果，机会与时间往往在这中间溜走了。

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。加强体育锻炼，增强自己的体质。

三、职业选择

1、职业兴趣

在我的职业测评报告中，职业兴趣类型是事业型，希望能够创立自己的事业。

2、职业价值观

基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作，对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，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

3、职业能力

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

四、环境评估

1、家庭环境分析：

我们家在农村，父亲、母亲都在家务农，家庭经济状况一般，所以一家人的生活并不很好，但是从小爸爸就教育我要坚强，这对于我个人的性格以及能力的发展都有很大的帮助，父母辛勤的劳作，为的就是我能够有一个比较好的工作，能过上好日子。全家人对我都有很大的期望。

2、学校环境分析

所在学校为河北联合大学，它是一所新组建的大学，工科、医科为强势专业。我所学的为口腔医学专业，恰恰为本校最强的专业之一。此专业为一本专业，毕业生已广泛受到用人单位好评，而口腔医学同样是医学专业中的佼佼者，毕业后有着高需求、低风险、高薪金的强大优势。

3、社会环境分析

口腔医学，合适从事适合从事口腔医疗临床、教学、科研、管理等工作。口腔科医生的就业领域较宽，既可在大医院从事口腔科工作，也可私人开设诊所，并且能在美容院从事相关的面部整容、美容。毕业后从事与医学教育、科研、临床实践相关的工作：

医师——在医疗机构或个体诊所中帮病人解决口腔的疾苦，

教师——在医学院校从事口腔医学教学工作；

科研工作者——研究口腔疾病的发生、发展、预防及治疗，

销售人员——到牙科医疗器械公司、牙膏公司、牙科材料

公司等从事营销工作。

正畸口腔医生——熟练掌握各项口腔临床医疗技术

管理者——尚具有有管理一个医疗机构的能力，能够很好进行人员的优化配舲，有很好的与人协作的能力。

4、职业环境分析

(1)行业分析：据相关文献显示，在我国，口腔科医生与人口的比例是 1：40000，而国际公认的合适的比例应为 1：。相对于欧、美等发达国家口腔科医生配比率 1:500。我国现有口腔医生 2.5 万人左右，而与此同时却有 25 亿颗龋齿待填充，6 亿颗错位畸形待矫正，10 亿牙周病患者待医治。如果要将这些牙病都治好，至少要我国口腔医生忙 200 年。按健康需求法预测(m=p__i__d__t/s),到，我国需要 154 万口腔医师。

(2)地域分析：我国牙病患者大部分在农村，而农村几乎无口腔治疗椅，绝大多数口腔专业毕业生又都想留在条件好的大城市，所以造成口腔系学生就业难的假饱和现象。

《口腔医学大学生职业生涯规划书》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容下一页查看。

5、环境分析小结。

为了缓和医患供求比例失调的现状，鼓励私人开办口腔诊所应是大势所趋。现有的私人诊所鱼龙混杂，虽说其中也有部分退休的老口腔医师，但更多的是没有接受过正规培训的江湖游医，这种情况既不利于广大群众就诊，也不利于在中国推广普及口腔保健。因此，国家将会出台相应政策，整顿私人诊所，加强引导，使其步入正轨，以确保广大群众能享受到高质量的口腔保健。有了国家相应政策的保障，毕业于正规医学院校，接受了严格培训的口腔医生才更容易在行业竞争中取得有利地位，在为患者提供医疗服务的同时，自己也能获得较丰厚的回报。所以，将来毕业后可以

(1).开设私人诊所

(2).继续考研以便进入大医院

6、职业选择对比

开设私人诊所

优点：适合自己的兴趣爱好，发展潜力很大。

缺点：由于医学方面对学位的要求较高，本科生开设诊所势必会遭遇到很大的困难，比如资金的不足会造成诊所开销不能正常运转，专业储备方面、经验的不足不免会引发医疗事故，又如自己肯定会遇到不能做的病例。

继续考研进入大医院

优点：能较好的实现自己的价值，工作稳定。

缺点：不能与自己的兴趣爱好相适应，自己不喜欢一成不变的工作，并且，医院医生的薪金一般较低，不能与现在的社会相适应。

7、职业定位

根据对比，自己将目标定位于本科毕业后继续考研，首先积蓄一定的专业知识、专业能力、个人财富，然后继续自己的创业之路，建立自己的口腔诊所，最后做大做强。

五、职业决策

1、综合第一部分(自我评估)及第二部分(环境评估)的主要内容得出本人职业定位的 swot 分析：

内部环境因素

优势因素(s)

适应能力强，心理承受力强

积极乐观，面对任何困难都有积极的心态应对。

创造力强，有很好的创新意识。

弱势因素(w)

缺乏冷静力

语言表达能力有

待提高动手能力有待加强

外部环境因素

机会因素(o)

近年来医学不断发展，对医生的需求也不断增加。

口腔医学专业的发展势头良好，接触口腔医学学习的人群不断增加。

威胁因素(t)

口腔医学专业毕业生竞争越来越激烈，研究生也越来越多，博士生也有增加的趋势。

医学专业对学历要求较高。

结论：

职业目标——从事医学行业的口腔医生职业，建立自己的口腔诊所，并做大、做强。

职业发展策略——本科时努力学习专业知识，完善自己的专业知识储备，并努力进入更高层次的院校深造，进行实习工作，积累经验，积蓄财富。进而为建立自己的口腔诊所做准备。

职业发展路径——专家型和管理型

2.职业目标的分解与组合

把职业目标分成三个规划期：即短期、中期和远期，并对各个规划及其要实现的目标进行分解。

计划实施一览表

短期计划(大学计划)

～大学毕业时要达到本科医学生的基本素质。并努力考取知名院校研究生。

大一要过计算机一级、英语四级。大二要过英语六级。在口腔医学方面要达到一个口腔医师的基本素质。

大一以适应大学生活为主，大二后以专业学习和掌握职业技能为主，大学期间要获得各项大学生应具备的等级证书以及通过考试完成本科学士文凭。

中期计划(本科毕业后计划)

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：https://d.book118.com/038116132131006024