

2023 临床医学大一新生学业规划书（通用 6 篇）

临床医学大一新生学业规划书 1

经过上一学年一年时间基础医学课程的学习，已经将基础医学全部学完，由于时间的压缩，加上紧密的纯医学课程的学习，知识掌握的并不是十分牢固。

但是紧接着临床医学课程就来临了。认真学习临床医学课程的同时，还需要融会之前的基础医学知识，将知识内化为自己的知识，能够随时用的出来。

上学期虽然通过了体能联考，但是我体能并不好，没能通过学校的抽考，因此我需要继续加强体能锻炼，良好的身体素质才能为学习提供保障。

总结上学期的经验，这学期的学习应当更加注重课堂，课后或课前的工作不能替代课堂所得到的东西，课堂上思路跟着老师才能学好这些课程。

上课前作简单的预习，划出重点问题，以便在上课时重点学习。在课后自习的时间回顾和梳理当天所学的知识，将笔记整理全面。每一周在梳理下这一周学的知识，将知识融会贯通，形成体系。认真完成每一项课后作业，通过作业将知识牢固掌握并学会运用知识。在见习时，多动手，多看，多听，多思考。学会运用课堂所学的知识。俗话说百闻不如一见，在临床中多看才能更好的掌握知识，并且能够学会更好的将知识用于临床。为将来临床医学工作打下良好的基础。

平时注重将所学的知识与病例细致的贴合，将老师所提到的病例的原理弄明白。还需要增加对研讨课的重视，提高自己的文献阅读能力，学会理解别人的思路，学会叙述自己的思路。提高自己的理解能力和表达能力，学会与同学合作。还需要学会静下心来，专注的做好事情，提高自己的学习效率。

另外体能训练时间也要好好利用，劳逸结合，学习之余要注意身体，身体是革命的本钱，争取在学习情况良好的同时，也能有一个好身体，作息时也尽可

能安排的符合规律，保证充足的睡眠，养好精神才能更好的学习。其余的尽量舍弃一些无关紧要的事情，将全身心投入到学习中来。

总之制订了计划就得遵守，希望自己能够拥有持之以恒的毅力能够自觉、严格的执行计划。并且调节好自己的身心，学好临床真本事，将来为病人谋福利。

临床医学大一新生学业规划书 2

个人优势与劣势剖析

个人优势

读研是本人经过深思熟虑后人生最重要的一个选择，我有以下的优势：首先，作为应届生，本科和现在的学习有一定的连贯性；其次，出于对学科的爱，我愿意为之投入百分之百的精力，这是最重要的一点；最后，我是一个态度端正，做事踏实认真、目标明确，懂得节约时间和热爱生活的人。

个人劣势

结合实际情况，本人对自己的劣势作出如下几个方面的剖析和总结：

首先，英语口语和听力弱。从大学开始到现在，很少主动用英语开口说话。听力方面，可能因为听得少，或者因为男生的先天不足，找不到感觉。

其次，知识基本上只是停留在理论上，缺乏实践的经验。一不小心，可能就犯了教条主义的错误。所以，我在实验方法选择方面可能存在着不足。

最后，性格上内向，口头表达能力有待提高。

学习目的：

我了解到，研究生阶段的学习是一种以研究为主要特征的更高层次学习，主要是通过研究为手段来掌握知识、运用知识的，同时也更加强调是以其专业方面的知识为主。我从以下几个方面来明确自己的学习目的。

1、进一步健全自己的人格：一个能得到大家尊重的学者往往有着较大的人格魅力。读研期间，我绝不弄虚作假，做人诚信，胸怀理想，与人为善，不浮躁，多向导师、专业课老师以及同学、室友学习，既要有“仰望星空”的远见卓识，也要有“脚踏实地”的实事求是。

2、建立完备的知识体系：熟练掌握本学科基础知识，深入了解学科的历史、现在以及将来的发展趋势。阅读《国际检验医学杂志》、《中华检验医学杂志》、《临床检验杂志》、《》等临床检验类期刊论文，学会浏览中英文的专业，让自己站在学术的前沿，注重深化对《临床检验基础》、《临床生化检验基础》、《临床微生物检验基础》、《临床血液检验基础》、《医学免疫学基础》等相关基础理论的学习与理解。在学习过程中，注重写读书笔记，有灵感或者说就某个问题有话要说的时候，可进行论文的创作。总之，使学习成为习惯，厚积薄发。

3、学会选题和掌握独立的研究方法：上海大学叶志明教授说，研究生是将来要到一个未知领域独立工作的人，这是研究生和本科生的区别。我非常喜欢这句话。我认为，一个人想深入到一个未知的领域，如果没有独立的思维，创新的想法，科学的研究方法，是很难出成绩的。所以，尽量学习相关研究方法，熟悉研究过程和步骤，解决实际问题，也是我研究生阶段的学习目的。

4、学会表达和沟通：表达包含两个方面的意思，一是书面上的表达即做论文，二是口头表达(包含英文口头表达能力)。在导师的指导下，培养自己严密的逻辑思维能力和判断能力，将自己所学跟现实相接，多写，多分析实际问题，真正将所学的知识加以转化为自身。以上是我读研期间要完成的几个重要目标，我希望在老师的指导下，通过自己的努力去完成，去实现。

个人时间管理：在确定了自己目标的基础上，我对自己读研期间的的时间作如下管理：研一阶段：

确定自己研究方向。“兴趣是最好的老师”，因此，我要熟悉和喜欢研究的课题。多与导师沟通自己的想法，让导师多了解我，然后在导师的指导下，确定研究领域或者方向。多读书，多实践，勤交流，保持学习热情，牢固掌握基础知识，勤于动手和思考。提高职业能力，争取获得执业资格，选择一些推荐书目上的书，认真阅读，培养在书中提取知识和发现问题的能力。承认自身的不足，虚心接受他人的意见和建议，不懂的地方及时向导师、师兄师姐请教。积极参加学术报告，了解学科的科研前景。加强英语学习，重视提高口语和听力，坚持练习；阅读方面，常浏览与专业相关、权威的英文，既能提高阅读，又能提高专业方面的知识。多练笔，养成经常写点东西的习惯，提高自己书面表达能力，争取达到相应的外语水平。经常和导师联系，按时完成相关的学习任务，自觉将自己阶段性的情况反馈给导师，并虚心接受建议或意见。如果有机会，我想试着接触导师的一些课题，希望与导师、师兄师姐通力合作，一起攻关，争取早日融入到学术科研。

研二阶段

任何时候都不能停止学习。研二还没有开始，但我知道那是一个非常重要的阶段。我对研二学习制定的重点是完善论文的写作，多写，常写，形成自己的写作风格，注意与师哥师姐及各位老师多多交流，规范自己的研究过程，用数字说话，由定性到定量，每一个论据都_____真实可靠，每一个结论都言之有理。虽然现在预见不到太多，但我相信研二才是拼杀的高地和关键时期。如果可以，我想多实践，多调查，多参与课题，把自己的所学运用到现实中去，为自己以后工作做准备。

根据我校研究生的培养工作时间表，__年9月份以后学院安排中期考核，随后还进行开题报告，所以任务比较重。但我相信在自己的努力下，在课题组老师的悉心指导和师兄师姐的帮助下，这些应该都没有问题。

研三阶段

我认为，这一年主要的任务是学位论文的写作。编筐编篓重在收口，如果说前两年的基础打得扎实，相信硕士论文就会轻车熟路。然后，希望即将毕业时也能找到心仪的工作。我会脚踏实地、勇于求索，不断攀登科学高峰。

希望这篇学习规划能有助于老师更好地了解我，以便在今后的学习和实践中更好地指导我。而我也会在明确今后的学习目标和方向，以及在规划未来就业目标基础上，不懈地提升自己的综合能力，为以后的职业生涯做充分地准备。

临床医学大一新生学业规划书 3

医院的发展，归根到底是人的发展，是全体医护人员自身素质和水平的发展。面对着医院发展的宏伟蓝图，对医院的全体职工提出了新的要求。作为年轻的医生，应当积极地提高自身素质以适应医院发展的需要。当好一名基层医生在工作上以“病人为中心”，追求“以病人需求为服务导向”，在业务上注重知识更新积极吸纳多学科知识，医德医风方面，知法、守法、文明规范行医。我们认为应从以下几个方面做起：

1. 立足本职工作，做好每一名患者的临床诊疗工作，积累本专业各种常见病的临床经验，苦练基本功，包括体格检查，病历书写，危重病人的抢救处理等

2. 积极巩固医学基理论知识，作为实践工作的指导。以参加三基学习考试为契机，认真学习理论知识以考促学，把理论提高一个档次。在工作之余，争取能反复多次研读内科医生必备的内科学等教材，特别是其中的消化，内分泌，肾病专业，并对相关内容理解、消化。对本科室领域的基本问题、基本常识与常见病的处理原则有一个全盘的认识，培养合格年轻医生的基本素质。

3. 结合本科室收治的部分重点、难点病人，利用课内各种书籍资料资源，有针对性地学习各种危重病和复杂疾病的诊治要点，经验技巧，并注意临床病例

资料的收集整理，业余时间查阅相关文献资料，还有就是我们计划每月至少阅读1-2 篇论文，可以从万方数据库里搜索、查阅。从浅至深、从中文至英文，认真总结、学习。

4. 积极利用医院给与的各种机会走出去参加各种年会以及培训，进修，学习上级医院及知名专家教授的先进知识，临床检验，操作技能，为医院科室的发展提供后劲。

5. 加强法律意识，规范医疗文件书写。随着人们法律意识的提高，医疗事故处理条例的颁布，如何在医疗服务中加强法制建设，提高人员医护人员的法律意识，已成为一个重要环节。在以后的工作中，严格按照医疗文件书写规范要求，记录完整、客观、及时。

把病人的需要作为第一需要，把病人的利益作为第一考虑，把病人的满意作为第一标准。提高服务质量，加强医德医风自我学习，增强工作责任心。运用专业知识认真体察病情，作出合理诊断，使用最佳治疗方案，解决患者疾苦，文明规范行医，提高医患沟通技能，杜绝医疗纠纷发生，从而促使医疗质量提高。

临床医学大一新生学业规划书 4

全程规划

1. 基础阶段（.3--6）

1) 这个时期大家平时的课程挺多的。当下课程学习时更重要的，对于复习考研，我们则在不上课的时候打个坚实的基础。（跨专业考研的统统卸，请忽略这一点，但千万不要挂科呀）

2) 此阶段要做到对各科基础知识有整体印象，全面细致的了解知识点。

3) 这个时期做模拟题都是无意义的，不如打好基础，再好好研究真题。还没决定学校和专业的统统卸，一定要在此阶段尽快定下来。

2. 强化阶段 (.7--8)

1) 此阶段要清晰地了解各科的一级重要知识点，建立一个完整的逻辑框架，并根据重点、难点进行攻克。

2) 难得有大段时间可以专心复习，一定要制定全面复习计划，把握好每一天。

3. 提升阶段 (.9--10)

1) 关注葛兆生单位的招生简章和专业计划，调整专业课复习计划。

2) 认真回顾暑假期强化笔记，启动习题练习。

3) 政治在这个阶段占复习时间的比例要有所提升。

4) 秋招正当时，这段时间要稳定心态，不要被周围不相干的人和事过多地打扰，安心地备考。

4. 冲刺阶段 (.11--12)

1) 对各门课的知识进行认真的梳理，有效地整合，在头脑中形成对整个章节的知识框架图。

2) 开始进行考场模拟训练，每天固定时间做整套试卷。

3) 每天要抽出一定时间对重点和高频考点知识进行强化记忆。

4) 这段时间可能大家都进入了复习疲倦期，要知道这是很正常，不用过多地感到焦虑，可以适当出去走走。

5. 考前一周

1) 突击强化记忆没门课老师预测的重点大题。

2) 做一套题，按照考研时间的安排，模拟实战。

3) 好好休息，调整心态，平和地去对待考试。每周固定一天作为休息时间，不到这一天不休息，到这一天一定要休息。

英语全程计划

1. 基础阶段（3月—6月）

1) 学习目标：完成至少1轮单词背诵，巩固语法基础。

2) 阶段重点：英语单词、语法

3) 复习建议

(1) 英语每天抽空背背单词，建议时长0.5—1h；不管是用单词软件还是传统词书，不管是用词根词缀还是死记硬背，最重要的事每天都被。积累到某一天时，你会发现好多__都看得懂了。

(2) 英语基础不牢的童鞋，应该花点时间复习语法。语法知识能帮助你在读__和翻译时更加流畅、对__意思把握得更准确。

(3) 多看看新闻，关注时事热点。近年来的英语作文和阅读都是涉及到热点话题的。

(4) 不建议大家在这个阶段做习题集。

2. 强化阶段（7月—10月）

1) 学习目标：熟读并详细分析近10年

2) 阶段重点：真题，重点是阅读。

3) 复习建议：

(1) 单词记忆每天记性，不间断。

(2) 定时做真题阅读，做完后详细分析。

a) 利用早上整段的时间做真题（作文可以不写），不要查单词，完全自己做，然后对答案，之后卡一下答案分析。

b) 每天分析 2—3 篇，分析包括：第一遍分析正确选项，第二遍分析错误选项的设置，第三遍在原位中找对应的句子，是每个选项对应的句子，分析为什么这样出题，第四遍，了解__的背景，作者的情感。

c) 此阶段不建议专门简历单词笔记本，重要的单词在分析时顺便查一下就好。

d) 时间比较充足的童鞋可以全文翻译阅读原文。

(3) 完成阅读后，用同样的方法完型、翻译和新题型。完型和性提醒这两类提醒不用全文翻译。

3. 冲刺阶段（11—12 月）

1) 学习目标：对重点和高频考点知识进行强化记忆，查漏补缺。

2) 阶段重点：大作文和小作文

3) 复习建议：

(1) 每周写 3 篇作文，遇到好的词语、句子就整理在一块，形成自己的写作风格；从 12 月开始，建立专属于自己的写作模板。

(2) 此阶段还需要继续练习真题阅读。你以为做过一遍就不会再错啦！大部分人在同样的地方摔跟头。

(3) 单词不能停

4. 考前一周

1) 学习目标：放轻松，相信自己在之前的积累

2) 阶段重点：运用自己专属的写作模板复习

4) 复习建议：

(1) 背单词：真题中还不熟悉的单词。

(2) 熟悉各种类型的作文，牢记自己的模板。

(3) 复习之前的笔记。

(4) 按照考试时间，完整的做一套真题。

政治全程规划

1. 政治复习常见误区

在正式介绍政治的复习时间安排时，中域医学考研先带大家看一些关于政治“流言甚广”的错误概念。

1) “政治非常简单，随便复习就可以上60了”

这个问题首先是一个态度问题，态度就决定了你的高度。任何事情，即使最简单的事情，要把它做好也是不简单的。再次，政治这科本身也没那么简单，特别是对于基础不好的理科生。

所以复习之前，大家一定要摆正好自己的态度。如果是认认真真的想考研，就一定认认真真的对待每一门课，你付出的努力，其回报都会体现在结果上。

2) “‘裸考’政治照样60+甚至70+”？

对于各种各样的“经验”，我们是要学会自己去分析、辨别。这种“裸考”说法不靠谱的地方如下：

“裸考”，是裸到一丝不挂了吗？

裸考，就是关着屁股去考场考试，正经点讲就是，不复习就去考试。那么那些说裸考的人，可能是有以下几种情况

(1) 考神这种人，考前瞄几眼资料或者连资料都不瞄，光着上考场，考好了。这是名副其实地“裸”。请正确看待自己的学习能力和考试能力。

(2) 文科专业就是哲学、历史等专业，对于考试内容很熟悉，考前瞄几眼资料或者连资料都不看，光着上考场，考好了。这算“裸”如果没有真阳的知识储备，请慎重考虑是否“裸考”。而就算有这样的知识储备，也需要花点时间了解考试内容、范围、提醒等相关内容，好成绩才会妥妥的拿到。

还有这样一类人存在，自己其实看完了考纲，刚过了习题，但为了乳腺智商高能、或者谦虚过度、或者（谁知道呢），就是要口口声声说自己没复习，是“裸考”（这种情况真是存在）。这时候大家千万保持一颗理智又清醒的头脑，不要被这种人给迷惑了。

3) “从考试大纲出版再复习政治也不迟”？

一战的时候，很多学长学姐都说考试大纲出来之后再复习也来得及，还有人说10月复习也没什么问题，大家都这么说于是我就真的这么做了。于是9月中旬的时候才开始复习政治刚拿到考试大纲的时候，简直傻眼了，书厚字小内容多。于是我只能硬着头皮啃，啃了一个多月没啃完，结果还发现前面看的基本忘光了。这时候已经是十月下旬了，加上专业课的任务非常重要，这时候已经慌神了！心里恐慌就开始手足无措，计划的完成度极低。政治只搞定第一轮，最后成绩也不理想。二战的时候进了好几个考研复习群，到了后期的时候，经常听到小伙伴们在吐槽复习晚了的事。在二战时候，我在7、8月的时候正式开始复习政治。每天只花30分钟—1小时来看考试大纲，在新大纲出来的时候，把旧大纲看完一遍。（每年大纲会有所变动，但是一般是将内容合并、将小知识单独列小标题等，真正完全改写的地方并不多，所以新大纲出来之前，看旧大纲是不冲突的。）

2. 基础阶段（3月—6月）

1) 学习目标：对考试提醒、每本书分数的设置能有个整体印象

2) 阶段重点：了解基础知识

3) 复习建议：

(1) 同学们可以买一本考研政治的辅导书将其从头到尾扫一遍。这本辅导书，最好是比较精炼而又全面的那种，提纲挈领又不遗漏任何知识点，主要是为了对考研政治的内容有一个全面的了解。也可以直接看去年的大纲，大纲一般变化不会很大。

(2) 多余时间可以去翻阅以前大一、大二时期学过的教材，了解一下考研政治的基础知识。

(3) 这个阶段多关注时事热点，可以抽空看看样式的新闻联播，上上主流。

(4) 不建议大家在这个阶段做习题集，收效甚微，习题还是留给暑假再联系吧。

(5) 每天 30 分钟到 1 小时足矣！

3. 强化阶段（7月—8月）

1) 学习目标：通过做题区分知识点的重要程度，攻克难点

2) 阶段重点：政治选择题知识点

3) 复习建议：

(1) 开始做题，搞定难点。做真题方面，不要着急看答案和算分数。做真题的目的是让我们了解自己对于知识点掌握多少，提高巩固的作用，所以重点再看应该如何解析，掌握解题思路。

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/565242342140011043>