

护士职业规划范文（19 篇）

护士职业规划 1

自我评估

自我认识

护士的职业生涯规划首先要进行全面的自我评估。

自我认识主要包括 4 个方面：兴趣、性格、能力、价值观。价值观对于职业选择影响很大，比如很多人的价值观就是要赚很多的钱，一般就不会选择护士这个行业，如果选择了护士这个行业，也会更想进入收入相对高的科室；性格也是一个影响因素，比如有的护士比较外向、沟通能力强，就更适合前台导诊或需要和患者沟通的岗位，而有些护士特别不爱说话，但做事很认真，就更适合对技术要求高而不需要经常与患者交流的岗位。

认识变化

每个人在不同阶段的兴趣和目标并不完全一致，有时甚至是完全对立的，但会随着年龄增长、阅历的增加而逐渐固定，并最终锁定自己的终身理想。

举个口腔科的例子，比如有的护士刚开始被分到口腔科时，第一反应是“口腔科是干什么的呀？我一点都不想去”，工作一段时间以后这种想法就会有所变化，开始喜欢上口腔科的工作。

综合评估

就业前，最好做一个关于研究倾向、社会倾向、艺术倾向等的评估，因为自己的评价往往不够客观，所以这种评估要自评与他评结合，由家人、朋友、老师等多人评价，最后获得一个相对客观的结果。如果已经选择了口腔护士这个行业，可以进一步评价自己属于技术型、管理型、创造型、研究型还是混合型，给自己定位，对自己今后的职业发展起到导向性作用。有人会说“有必要进行职业规划吗？我只想平平稳稳在这个单位做一个普通的护士”。其实这就是规划的一种，为了能平平稳稳地工作，要把自己职责内的工作做好，学习与工作都如逆水行舟，为了平平稳稳的工作，你需要付出一定的努力来维持你的平稳状态，也就是向着自己的规划目标前进。自我评价之后，科室的护士长、医生、其他人员也会对护士做一个评价，整体评价其属于哪种类型，如管理型则将来适合担任护士长等。

职业环境评估

职业环境的评估对职业生涯规划非常重要。

①家庭背景是其中一个重要影响因素。比如很多孩子走上了学习口腔医学的道路，是受到父母的影响；再如很多父母是商人的家庭，孩子也早年就开始从商。

②所在地区经济发展也是一个重要因素。比如沿海地区经济发展较中部、西部发达，口腔事业与经济发展密切相关，所以沿海地区的口腔事业及口腔护理事业发展也相对迅速。

③人事政策、企业制度也会有一定影响。

职业特点评估

个人评价之后，需要对职业特点进行评估，综合医院的护士与口腔医院或综合医院口腔科的护士职业特点对比如下表所示。与综合护士相比，口腔护士与医生的配合度更高，虽然综合护士也需要遵医嘱，但操作大都自主安排，不需要与医生配合操作。从整体上讲，口腔护士的管理能力需求也更高，新工作1~3年的综合护士大多是做好职责内工作，很少接触管理层面工作，但口腔护士一旦与医生配合就要承担椅位的管理、患者的管理（包括挂号、治疗、复诊安排、回访等），所以不要认为在口腔科工作更轻松，有些在其他临床科室表现的很好的护士，到口腔科以后，不一定能轻松胜任，而是需要一个学习的阶段。对于技能与服务能力，医生对口腔护士的服务能力更加看重，当然，专业技能与服务能力兼具是最好的，但如果二者要选其一，专家和医生们都更倾向选择善于沟通、有服务意识的护士。综上，对综合能力的要求，口腔护士较综合护士更高。

社会需求的评估

目前口腔专业护士的需求情况是，有口腔基础经验的护士相对容易就业，但是口腔专业毕业的护士数量及其有限，大部分都是护理专业的. 护士，那么从护理专业到口腔护理就必须经过相应的培训。

一名护士新入职，经过 3~4 个月的培训后，基本都能胜任一个牙科椅位的简单管理工作，可以进行常规的椅旁配合工作，看似很容易，实则不然。

根据侯雅蓉主任对目前口腔行业的了解，护理人才的总体情况是，普通护士招聘容易，综合能力强的护士难求，无论是口腔专科医院还是民营诊所，都急需专业技能与服务管理能力兼备的优质护理人才，所以只要是综合能力强的护理人员，都会有一片非常广阔的天地。

国内外情况对比

美国的口腔护士被称作“牙科助手”，有相应的专科分类，分为牙周专业、正畸专业等。新西兰口腔护士被称作“牙科治疗师”，起源于19世纪60年代。在1865年，新西兰启动了一个强制性的全国儿童口腔保健项目，包括对家长控制孩子饮食、口腔卫生维护、龋病防范的指导等，以此为契机，培养出一批高中毕业（学制为3年）的口腔健康理学学士，后一直沿袭此传统。日本的口腔护士被称作“口腔卫生士”，也是高中毕业（学制为3年），她们的工作范畴更广，包括龋洞的充填（由医生备洞，口腔卫生士进行充填、光照固化、调牙合）、临时冠的制作和洁治等，配合工作也更为丰富。但在我国，口腔护士处于一个很尴尬的境地，尤其在职称评定方面处于弱势。我国口腔护士的教育背景分为中专、大专、本科，口腔专业毕业的护士极少，培训一般由单位自主进行，全国目前只有三、四所院校进行口腔专业护士的培养，和英语护士、助产士颇为相像，因为要考取护士执业资格证，口腔专业护士有2/3的时间仍需学综合护理专业的内容，只能用晚上的时间及业余时间学习口腔护理，虽然非常辛苦，但就业前景很好，在临床非常受欢迎。中国口腔护士工作的主要范畴包括临床配合、健康宣教和感染控制。

确定目标

各个医院都有护士长和护理部主任，她们是很多目标模型的一种，因为护士长只有一个，大家有多种目标模型可以选择，我们可以把自己的目标定位为带教老师、优秀护士骨干等。很多医生会从

公立医院转到民营，会带走其信任及认可的护士，做一个被大家认可和需要的人也可是一种目标。

目标分为很多种，包括：

①短期目标——工作 1~3 年，可关注专业工作技能、知识、诊位管理等；

②中期目标——工作 4~6 年，可关注技能的更新、新的工作领域、写论文、带教、工作流程总结和工作创新等；

③长期目标——工作7~9年，可关注更新知识、理念等，要把握时机更上一层楼；

④最终目标——通过上述努力达成最终目标。

目标还可以分为学历目标、经济目标、职务目标、能力目标等。

学历目标可分为本科、研究生等。

职务目标可分为组长、带教老师、护士长、护理部主任等。

能力目标可由一开始只能进行简单操作配合，到复杂操作配合；由能配合普通医生，到配合要求严苛的医生；由能配合牙体牙髓、修复，到可以配合种植及各个复杂专业；由能用流利的普通话和病人交流，到能用英语和病人交流。

制定与落实措施

要将自己的规划用具体措施付诸行动，具体、可行，能执行是关键！注意应用技巧，向同行、前辈学习，充分利用可利用的资源，多参加各种活动。

举个例子，有些护士单位不派她参加活动，她就没有自主参加的欲望，而有些护士则自费参与各种学术研讨会，这就是不同价值观的体现。再比如，你所在的科室口腔种植在行业领先，就要把握机会，努力提升自己配合口腔种植的技巧，才能有一技之长。如果你所在的科室学术氛围很浓，你也可以向他人学习撰写论文的技巧。

成功的标准

成功就是在不同的人生阶段设定目标，通过自己的勤劳努力达成目标就是成功。

什么才算成功？不一定非要成为护理部主任才算成功，要正确的看待自己，制定自己的目标并达成，做一个平凡普通的口腔专业护士也是一种成功。

就算制定好的目标，也随时会遇到变动和夭折，要学会调整心态和新的目标。假如在一个科室工作了一段时间，工作做得很好，也设立了自己的小目标，但是突遇工作调动，你会怎么做呢？有人会很兴奋，觉得“自己又有机会学习新技术了”；但有人就会很沮丧，觉得“是不是护士长不要我了”等等。所以针对变动与机遇，人与人的看法不同，做法不同，当然对目标及成功的认识也不同。

人不成功的十二个特征包括：三分钟热度、自我设限、逃避现实、整天抱怨、恐惧、整天吹牛却不见行动、总找借口、拖延、懒惰、拒绝学习、害怕被拒绝、犹豫不决。大家可以对应上述特征自我反省，有则改之无则加勉。

单位对护士的职业规划

认识护士 挖掘潜能

护士长及时掌握护士的个性化特征、特长和我们口腔职业的发展动向，了解护士的需要、能力及自我目标，帮助她进行个体管理。

比如在科室内部展示中，发现某护士的演讲才能，就可以派她参加更大的演讲比赛。可适度给予护士一些压力，为其制定分阶段的目标，或分派进修、培训机会，或许能挖掘出意想不到的潜能。

及时评价 修正自我

需要予以及时评价，使护士能认识自我，进而产生与科室/诊所/医院同命运、共发展的内在动力与创新能力。

比如口腔护理入门较快，有些护士可能会认为工作简单，骄傲自满，这时管理者要及时修正其自我认识。

完善制度 加强管理

以完善的管理制度和管理体系为护士提供工作机会和发展阶梯的必要保障。医院良性发展的核心是人的激励与约束，如果没有有效的激励机制、约束机制与发展机制，护士的积极性、创造性就得不到充分的发挥。

比如现在很多医院的合同制让很多护士甘于平庸，局限了人才的发展，对这一点应当在政策上做出改善。

良性发展 实现双赢

管理者首先应当明确护士有好的收入及职位的升迁不是医院对员工的酬谢或赏赐，而是双方共同的目标。护士的自我实现通过横向的（如金钱）和纵向的（如职位）发展来体现，而单位/科室的实力与荣誉也是通过个人/团队的表现来获得。

结语

口腔专业护士职业生涯规划任重而道远，口腔专业护士职业的认可、专业的培训、职称的评定等都有待改善。医生、管理者、护士本身对口腔护士的职业发展都非常关注，各位可以从当下开始，给自己制定一个目标，朝着目标一步一步前进。希望在以后职业生涯的道路上，把自己的专业做好，做到横向、纵向发展，更多地思考本专业的长远发展，让我们携手共进！扬帆远航！

护士职业规划 2

对自我的认识：

性格： 和蔼、友善、谦虚、负责、有上进心、务实、耐心、易相融、孝顺、注重团队合作、外向、善于和人交往、富有想像和冒险精神

能力： 做事的主动性较强，愿意承担责任，难以拒绝别人，满足他人的需求。对事情要求不高，倾向于容忍自己的不高追求或失败，喜欢较为轻松的生活。不愿影响、控制或引导他人，希望每个人按自己的方式做事，不希望与他人进行争权夺势。

兴趣和爱好： 喜欢听听音乐、看看书、跳舞、打打羽毛球、打网球。

内在需求： 在校期间成绩良好：增强自己的交际能力：拿到适合自己发展的证书等。

价值观：接触了政治以后，我就比较相信唯物主义，推崇集体主义价值观，虽然在这个观念里说“性善论”是错误的，我还是觉得不管什么人，他的内心深处都有一颗善良的心。

身心状况：我比较重视自己的身体素质，体育能力较强。和别的同学相比，身体素质还算较好，我会继续努力坚持身体锻炼。

情绪的平稳度：一般情绪不大，但当压力超过我的负荷时，易于受情境的影响，导致情绪话的一面。

问题的解决能力：做事稍显粗心，有时出现差错。在意结果，做没有把握的事情会犹豫不决。遇见比较大的问题时，不知道如何去解决，从而不敢做出抉择。

综合以上所有，我比较热衷于社会关系和帮助他人解决问题，适合在彼此支持的气氛下工作，换言之我认为我自己适合从事护理。

对护理专业的认识：

搞好护理工作是提高医疗水平的根本保证。护理工作是医疗工作的重要组成部分，互利质量的好坏直接关系到病人的安危，俗话说：“三分治疗，七分护理。”这就说明护理质量的高低直接影响患者的康复。护士要把“质量第一”放在核心位置，预防为主，掌握主动，变事后管理为事先控制，做到三预（预测、预查、预防），四抓（抓个别）抓重点工作、抓特定时间、抓有关科室）。

人类进入 21 世纪，世界更加关注人的身心健康，人性化护理显得有为重要，其本质是“以病人为中心”，它转变了以往护士被动机械地执行医嘱的工作程序。从“要我做”，到“我要做”，从居高临下到与病人的平等相待，耐心指导，倾听病人的心声。因此这就对护士提出了更高的要求。简单的说，护理工作比较烦琐、繁忙、紧急、人际关系比较复杂，护士需要有良好的心理和身体素质，护士的工作不再仅仅是给病人打针、发药，更要学会和病人沟通。护理的对象是人，因此护士的重要职责是：促进健康，预防疾病，恢复健康，减轻痛苦。

职业机会评估：

1、社会一般环境：中国政治稳定，经济持续发展。在全球卫生事业发展迅速的形势下，中国卫生事业也在突飞猛进的发展，逐渐从以前的中专水平—大专水平—本科水平—硕士水平—博士水平，更甚者可以出国深造与国际进行交流。

2、卫生职业特殊社会环境：由于中国的卫生事业的发展需要更多的高素质，高技术，高能力的医学人才，特别是临床经验丰富的老师，老师是培育`青出于蓝，而胜于蓝`的使者。中国卫生事业的发展，必须要适合中国的国情，这就为当代卫生事业的认识提出了切实的要求与任务。

3、护士的工作环境：当今社会，医院都是以科技为先导、以人才为基础、以疗效为根本、以服务求生存医院聚集一批精萃的医学人才，医院中有护理组织发展战略、护理人力资源需求、组织护理队伍的群体结构、组织护理人员的升迁政策等等，护士的地位大大得到了提高，工资待遇也和医生一样。

行业分析：就中国的医疗体系中，医护比例而言，中国仍需要大量的临床护理工作者，临床护士的市场需求较大，对与具有丰富的理论知识，扎实娴熟的技术的临床护士更是急需。

面对这一情况，我想毕业之后也就是回到自己的家乡工作，一方面是因为大部分人都希望呆在城市，城市就业压力很大，另一方面是因为回到家乡工作，既可以方便自己，又可以为自己家乡的卫生公共事业贡献一点绵力。

但计划赶不上变化，作为一名护理专业的学生，我们不能太过乐观，因为近几年，国家不断加大对护理事业的投入，再加上人们对服务性行业的观念开始转变一觉得类似于护士、教师等行业比较容易找到工作，越来越多的投身于这个职业。目前专科护士市场已经开始饱和所以我不敢确定我们毕业了可不可以找到一份满意的工作。

因此我们现在就要树立起危机意识，作好自己的生涯规划

短期目标：

- 1、积极准备等级英语考试，争取通过。
- 2、这个学期多参加一些技能竞赛，丰富自己的知识。

3、每次计算机理论课认真听讲，上级课抓紧练习，为秋季的计算机登记考试做好准备。

4、平时多练练钢笔字。

长期目标：

1、培养自己的兴趣爱好，多参加一些活动，提高自己的交际能力。

2、多去考一些和自己专业有关的证书。

3、在实习的同时，积极准备护师的.资格证书的考试。

4、工作后3`4年，完成自己的终身大事。

5、工作后3`5间，争取主管护师资格证。

6、工作后第六年，生个孩子。

7、工作后十年内，竞选护士长的岗位。

总结：

梦想总是美好的，现实却不一定如意，所以我们只有梦是不够的。在现在我能做的就是好好学习，掌握扎实专业知识。还要锻炼自己的综合能力，因为近年来用人单位的择才标准经历了很大变化——从最初专看学习成绩，到慢慢注意学生的爱好特长，现在则是最关注学生的综合素质，尤其是创新精神和实践能力。我们利用自己的年轻给自己充电，在专业上应该是样样精的同时对于其他的我们可能用的到的专业知识也要样样通。这样才能适应社会的发展而不被淘汰。

当然也有很多到毕业后才发现做一名临床护士压力很大，那她们是不是还要硬着头皮去从事护理行业，我的答案是不！其实学护理专业，并不代表你就要去从事临床护理工作。你也可以选择与护理有关的工作，比如你可以继续学习，进修毕业后留在学校做一名老师，也可以去医药公司，也可以去疾病预防控制中心做宣传，下到社区成为一名社区护士…

未来的形势怎样，没有人敢确定，不过我们能做的是以积极的心态去应对，我想每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。

护士职业规划 3

一、个人评估

1、自我评估：要更好地做好将来从事职业，就要更好了解自身能力，制定将来要改善和保留计划。我认为我善于与人沟通，富有同情心，而且注重自身动手能力培养。我现在还是一名在校就读护理专业中专生，学校注重就是实际操作能力培养，而我也受益良多。我认为我会学到更多护理知识。但是，我理论知识欠缺，还需要阅读大量课外书籍，丰富自身理论知识，以更好适应市场竞争。

2、评估结果：

自我评价优点：善于与人交往，个性开朗，容易感染他人。

缺点：办事不够细心，个性直率，带点冲动。

家人评价优点：关心他人，有善心，动手能力较强。

缺点：做总比想快，往往做无用功，有时脾气太暴躁。

老师评价优点：关心集体，善于与同学交流，喜欢帮助人。

缺点：做事不够细心，发起火来脾气有点烦躁。

同学评价优点：很好聊天对象，很可爱善良。

缺点：不喜欢麻烦事，有时候性子太急。

小结：通过各项分析，我了解了自己职业能力上优点与不足；语言表达能力优秀，但细心程度不够，记忆能力不足，应多读书多记忆，增强记忆能力，并不断补充知识不足。

3、自身发展条件

家庭分析：家里主要是以父母做小生意来维持生活，属于中下等经济水平、生活条件一般，但全家人过得很开心，因为是一个团结和谐家庭。爸爸是一个大男人主义，但很通情达理一个人；妈妈从不唠叨。

学习基础：中上水平。对于所有科目来说，除了英语科，其他科目都比较好。因此，为了克服英语难点，可以给自己设置一个英语环境，坚持“多听”、“多读”、“多写”，那么英语在不断努力下，肯定会很好，并且会很出色。 学校环境分析：学校是以悠久历史和良好校风、教风和学风。优美生活学习环境，有丰富多彩校园文化氛围，有优美校园环境。

二、职业分析

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球卫生事业发展迅速形势下，中国卫生事业也在突飞猛进发展，所以我国高素质医学人才也层层辈出。

2、卫生职业特殊社会环境：

由于中国卫生事业发展需要更多高素质，高技术，高能力医学人才，特别是临床经验丰富老师，老师是培育`青出于蓝，而胜于蓝`使者。中国卫生事业发展，必须要适合中国国情，这就为当代卫生事业认识提出了切实要求与任务。

3、行业环境分析

行业分析：就中国医疗体系中，医护比例而言，中国仍需要大量临床护理工作，临床护士市场需求较大，对与具有丰富理论知识，扎实娴熟技术临床护士更是急需。

三、确定目标和制定发展措施

1、近期目标：（20__——20__年）

确定目标：在校期间多和老师、同学讨论交流学业，学好扎实基础理论知识和熟悉操作技能；实习期间精通各项护理技能操作，并做到出色临床实习期工作；以达到顺利地考过执业资格护士证。

制定发展措施：这个时期是我从学校进入工作环境，并在工作环境中逐渐社会化，实现从学生到护士转变，并为新组织所接纳过程。我要用饱满精神和热情态度投入工作，积极熟悉科室业务，使自己适应繁忙而多变临床工作环境；上班时间和科室同事配合好工作，对不明白地方不耻下问；利用休息时间浏览医院网页，关注医院政策和新闻动态，熟悉医院运行机制。

2、中期目标：（20__—20__年）

确定目标：攻读并取得大专文凭；通过考核后有一份稳定工作；考取编制护士证；取得护师资格证。

制定发展措施：

3、中长目标：（20__—20__年）

确定目标：通过英语考试，拿到英语三级证书。

制定发展措施：从实践中来，到实践中去，结合临床病人特点查阅相关书籍，再用书本知识指导病人康复；定期参加医院和科室组织业务学习，多与领导、同事、病人互相交流，查漏补缺；每周定期到示教室练习基础护理操作，使各项操作得心应手；广泛涉猎中英文护理期刊或利用网络资源搜寻相关文献资料，在护理核心期刊发表论文一篇；了解国内外护理学专业新进展，并结合科室实际情况，在护士长带领下进行相应科研项目；努力学习好英语，每天利用课余时间，多读、多听、多练，让英语水平更上一层楼。

4、长期目标：（20__年之后—）

长期目标：考到护师资格证，成为护士长

确定目标：职业目标分解与组合

职业目标：业务能力高护理人士，优秀护理教育者。

1、成果目标；通过临床工作，总结出适合当代中国护理教育理论

学历目标：硕士研究生毕业，取得硕士学位；取得主管护师资格证、通过英语高级口语考试。

职务目标：护士长

能力目标：精通各项护理技能操作，通过实习具有一定实践经验；具备精湛业务能力；有一定科研能力，发表2篇以上论文。

经济目标：2000—5000 元/月

2、学历目标：通过副主任护师晋级，取得教师资格证。

职务目标：护士长，优秀教师

能力目标：熟练处理医务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位；成为受欢迎教师。

经济目标：4000—7000 元/月

3、学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：大学高级讲师

制定发展措施：科研能力突出，在国外权威刊物发表论文；形成自己护理管理理念，有很高演讲水平，具备组织、领导一个团队能力；带领更多护理教育者，提高中国护理教育工作；具备应付突发事件心理素质和能力；有广泛社交范围，在业界有一定知名度。

经济目标：6000—10000 元/月

四、成功标准：

我成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活协调发展。顺利进入医院，掌握总结经验后尽快转入教育工作。当然只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多压力本身就是一件失败事情。

五、结束语：

一个人成功必定在很久以前就做好了长久打算，拥有了一份属于自己人生规划书。只有全面认识自己，深刻了解这个社会发展，并为自己人做好规划，成功才会向你走来，我不甘被社会淘汰，那我只能朝着设计好将来一步一个脚印走下去，去适应甚至挑胜它。

护士职业规划 4

一、前言

在如今这个充满竞争的时代，一个完整并且具有深度的职业生涯规划已经成为一个当代大学生在社会竞争中的一个重要风向标和指导者，如何不断加强自己的学习，在工作道路上不断进步和成长，职业生涯规划无疑是一种有效的手段。对我们而言，职业生命是有限的，没有一个有效的职业生涯规划，将会造成生命和时间的浪费。若是带着一脸茫然，踏入这个充满竞争的社会怎能满足社会的需要，使自己站稳脚跟？所以，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。目前，随着社会的进步和国民教育水平的提高，企业在对护理人员在专业发展方面期望更多的选择和更高的目标，培养高素质的护理人才投身于护理实践，而我身兼 11 年新学员与护理学双重角色，更感受到身上的责任与重担。

二、自我分析

1、职业兴趣。白衣天使是天使的化身，她们的双手帮助那些有疾病的人们，让他们拥有健康的快乐，她们的美好形象在我心中引航，让我深深的爱上了护理这个职业。选择护理这个专业，就是为自己有着一颗愿意去帮助别人化解病痛的心，想靠自己的努力和一颗热情的心去帮助更多的人，从小就有当一个白衣天使的理想，余琼、高帆、郁敏娟她们早已是自己心中的天使楷模，喜欢这个职业，相信会用足够的热情去对待它，去奉献。

2、自我胜任能力。我平时性格开朗，做事目标明确、有很强的积极性、专业知识基础扎实、重视人际交往、喜欢创新，动手能力较强做事认真、适当交际的环境下，有良好个人习惯，但是也有不足，比如：做事有时会比较粗心，处理事情比较急躁、缺乏社会经验等。虽然我是个女生，但是家里对我的期望很大，爸爸希望我能做自己喜欢的事，干自己感兴趣的工作，做一个优秀的人，自己也积极努力学习，希望在护理这项自己喜欢的工作上挥洒自己的汗水，但缺乏毅力、恒心，学习是三天打渔，两天晒网，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。在身高上缺乏自信心，认识到自己这些问题后，自己认为在现阶段要主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

3、不断改进不足、提高自己。虽然自己恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋

友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，以弥补海拔不够带来的负面影响。

三、社会环境认识和职业分析

1、社会一般环境：中国政治稳定，经济持续发展护士个人职业规划护士个人职业规划。在全球卫生事业发展迅速的形势下，中国卫生事业也在突飞猛进的发展

2、卫生职业特殊社会环境：由于卫生事业的发展需要更多的高素质，高技术，高能力的医学人才，特别是临床经验丰富的护理医师。

3、行业分析：就陕西的医疗体系中，医护比例而言，陕西乃至中国仍需要大量的临床护理工作者。

四、职业定位

1、个人分析：

(1) 自身现状：要积极学习提升文凭，考取高级护理证书，英语水平一般，需要提高口语水平；尽快适应工作和社会，精通各项护理技术操作。

(2) 性格：开朗大方，交际广，对同学朋友都能友好相待，作为一个女生，既有女生细心温柔的一面，也有男孩子那雷厉风行的办事态度，对工作能认真负责的干好自己的工作。

2、他人建议：家长：生活中积极向上，不断学习不断提升个人能力，工作要上进，婚姻不要误。老师：确定目标，勇往向前。同学：年轻就是资本，敢于拼搏、为自己喜欢的事业不断付出和奋斗。

3、职业目标：努力成为业务能力突出的护理人士，一个优秀的专业护理者。

五、我的人生追求目标

我有一个很好的老师曾经对我说我有一个很好的导师曾经对我说，你的梦想需要你做什么？说什么？你就得做什么说什么。人生没有等来的风景，只有闯出来的辉煌。人生就是一连串的选择，每个人都要面临选择，工作、爱人、生活环境等等，每个人每天所做的事情，都是我们所选的，下岗了可以抱怨下岗了，也可以重更新开始。重要的是不能对生活失去希望。我很普通没有背景。我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。在追求物质丰富的同时，积极提升自己的精神富足。毕业后顺利进入医院，认真学习技术，掌握总结经验后尽快成为一个专业护理者。中期计划(毕业后五年)时间跨度：五年现阶段目标：毕业时获得毕业证书，考取护士资格证书，进入医院实习，最好是省级医院。

本期目标：毕业五年后要熟悉临床护士的职责。

六、目标阶段：

1、第一年：实习是检验自己能否胜任本质工作的标准，也是自己对自己专业知识的一个自我审视，能否给自己一个固定的工作就主要在于这一年实习中的表现和自我学习，自己要不断努力，积极学习技能，不怕劳累不怕艰苦，由于自己刚刚参加工作，所以要身边有经验的前辈积极请教，紧密的靠拢在医院其它资历老的师姐身边，不耻下问，在实习中不断去加强自己的专业技术。同时巩固专业知识，考取护士高级护理证书。一年的`时间如白驹过隙，自己要抓住这一年宝贵的时间，努力积极、用心这六个字是对自己的要求，凭借自己年轻的优势去拼，为自己梦想奋斗，我的目标很现实，希望在实习完毕后能争取找到一个可以在编制内的工作。最好是省级医院护士个人职业规划职业规划。

2、第二年：经过一年的实习过后，从新审视自己，给自己一个新的起点，新的目标，雄关漫道真如铁，而今又要从头越

在这一年里，不能再以同样的要求来鞭策自己，要努力不断提高，在竞争激烈的现如今，必须加强学习文化知识，提升自己的文凭，对工作做到兢兢业业。

3、第三年：经过前两年的积淀，自己的工作处于基本稳定和上升阶段，在这一年里，专心做自己的护士。并且因为年龄原因，个人应该问题考虑，希望找到一个有共同话题，能对自己付出真心的人，做到事业，个人问题互不耽误。

4、第四年：在这一年里，随着家庭的建立，生活的稳定，自己能自食其力时，要努力孝敬父母，他们为我操劳了太多太多，努力为父母提供一个舒适的生活环境。在这一年里，随着工作经验积累和人际交往的扩大，对各项工作的熟知与实践，加上自己年龄的成熟和对工作的热情和负责，积极晋升职位，努力向高素质、高标准的护理团队接轨，不断提高自己的阅历，只有这样永不知足的进取，才能看到自己心中那一道美丽的彩虹。 护士职业规划 5

1、时间梯度原则

由于人生具有发展阶段和职业生涯周期发展的任务，职业生涯规划与管理的内容就必须分解为若干个阶段，并划分到不同的时间段内完成。

每一时间阶段又有“起点”和“终点”，即“开始执行”和“完成目标”两个时间坐标。如果没有明确的时间规定，会使职业生涯规划陷于空谈和失败。

2、公平、公开原则

在职业生涯规划方面，企业在提供有关职业发展的各种信息、教育培训机会、任职机会时，都应当公开其条件标准，保持高度的透明度，维护管理人员整体积极性的保证。

3、协作进行原则

协作进行原则，即职业生涯规划的各项活动，都要由组织与员工双方共同制定、共同实施、共同参与完成。

如果缺乏沟通，就可能造成双方的不理解、不配合以至造成风险，因此必须在职业生涯开发管理战略开始前和进行中，建立相互信任的上下级关系。建立互信关系的最有效方法就是始终共同参与、共同制定、共同实施职业生涯规划。

4、利益整合原则

利益整合是指员工利益与组织利益的整合。处理好员工个人发展和组织发展的关系，寻找个人发展与组织发展的结合点。

每个个体都是在一定的组织环境与社会环境中学习发展的，因此，个体必须认可组织的目的和价值观，并把他的价值观、知识和努力集中于组织的需要和机会上。

5、全面评价原则

为了对职业生涯发展状况和组织的职业生涯规划与管理工作情况有正确的了解，要由组织、员工个人、上级管理者、家庭成员以及社会有关方面对职业生涯进行全面的评价。在评价中，要特别注意下级对上级的评价。

6、全程推动原则

在实施职业生涯规划各个环节上，对员工进行全过程的观察、设计、实施和调整，以保证职业生涯规划与管理活动的持续性，使其效果得到保证。

7、动态目标原则

一般来说，组织是变动的，组织的职位是动态的，因此组织对于员工的职业生涯规划也应当是动态的。在“未来职位”的供给方面，组织除了要用自身的良好成长加以保证外，还要注重员工在成长中所能开拓和创造的岗位。

8、发展创新原则

发挥“创造性”这一点，在确定职业生涯目标时就应得到体现。职业生涯规划和管理工作，并不是指制定一套规程序，循规蹈矩、按部就班地完成，而是要发挥自己的能力和潜能，达到自我实现，创造组织效益的目的。还应当看到，一个人职业生涯的成功，不仅仅是职务上的提升，还包括工作内容的转换或增加、责任范围的扩大、创造性的增强等内在质量的变化。 护士职业规划 6

一、前言

庄子曰：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。”有一番成就的人，必然都是善于利用时间，把握自我的人。从收到大学录取通知书的那一刻起，我就踏上了护理职业的道路。如今，我已经成为一名护士，如何将今后的工作做好、将我有限的职业生命尽量延长，是我现在必须认真思考的事情。

二、自我评价

我是一个刚刚毕业的护理本科生，可这并不意味着我有着多大的优越性或拥有过人的技术能力，其实大家同在同一条起跑线上，谁能够出类拔萃还要看今后的努力。我不怕吃苦，动手能力强，喜欢临床工作。不论是工作还是学习上，我总是争强好胜，不服输、不甘落于人后，这也是我前进的动力之一。最大的缺陷是有时候做事拖沓，不够果断干脆。

三、内外环境分析

万事开头难，医院护理部相信我们给予我们很高的评价并为我们今后工作设定了一个比较高的起点和平台。我相信，在护士长和前辈们的.带领下，我能够很快地进入护理角色，更好的发挥特长，更出色地完善职业生涯。

四、五年职业规划目标与行动计划

1、20__年2月~20__年2月适应期：不论是在本科室上班还是在轮转中都要踏实工作，认真学习专业知识和技能，虚心请教，适应工作环境，熟练掌握各班次工作流程、岗位职责及核心制度等。

2、20__年3月~20__年2月熟练独立期：完成护士规范化培训，能够独立、熟练、正确完成自己班次的工作，可以单独上班及承担相关责任。科室、医院组织的三基理论、操作考试及专科护理考试都必须过关；在护士长帮助和指导下，没半年完成一次教学小讲座，一年度完成一篇论文，一篇英文综述。

3、20__年至20__年进取创新期：

(1) 20__年3月~20__年2月在保证临床工作出色完成、无缺陷、无差错，各项考试合格的前提下，经护士长的指导，完成论文和英文综述，参与并组织科室的教学讲座、教学查房。加强各科理论知识的学习，关注考研信息，尽量考取在职研究生，继续提升自我。

(2) 20__年3月~20__年2月在保证临床工作及各种考查任务过关、学习任务完成的前提下，查阅大量资料、学会科研设计方法，协助护士长进行本科室护理科研，累积经验。修满 i 类、ii 类学分，为升职称做好准备。

(3) 20__年3月~20__年2月在保证临床工作及各种考查任务过关、学习任务完成的前提下，尝试进行护理科研，通过职称英语和计算机考试，备齐资料，准备晋升主管护师。

同时应加强学习管理知识，掌握自我管理与其他管理学知识，能有自己的心得体会，并学会应用。

五、调整与评估

有计划的人生会更加条理，紧凑而充实，这样一个职业规划也让我重新审视自己，重新起步，开始为自己、为人生做一番奋斗。也许以后的道路不平坦，也许有很多新的困难，但我坚信，我可以！我能够做得更好！

护士职业规划 7

一、做成功护士的理由

做一位成功的护士，首先要对我们所从事的职业熟悉、热爱并充满激情，这就是事业容易成功的一个理由和原因。我们护士在职业过程中需要有专业知识，有良好的职业素质，还要有非常好的沟通能力、文笔书写能力及外语能力，这样才容易创造自己的职业业绩。人的一生当中大家都会忙碌的生活和工作，如果只是为了生活而忙碌，那我们可能生活在一个低等的生活状态。如果是为了享受生活而奔波，我们就会生活在一个中等的生活状态。如果为了发展自己体现自己的职业价值而呕心沥血的工作，那我们就会享受高级的人生生活。人生真正的快乐是发展自己的潜力，追求卓越，取得成绩。让自己的生命充实而有意义，这才是让护士的职业更有价值的唯一的源泉。

二、护士职业发展之路

世界排名前四位的职业为：律师、医生、教师、护士，护士在世界许多国家和许多行业中是一个非常受尊重和受欢迎的也是比较稳定的一个职业。我们在自己的护士职业发展的过程中应如何的发展自己呢？总体来说有 5 条：

1、临床职称系列护士职称由低到高分别是：护士、护师、主管护师、副主任护师、主任护师和知名专科专家。

2、护理管理系列护理的管理岗位逐渐提升的过程如下：负责人（如专业组或者护理组的组长）、护士长、科护士长、高级护理干事、护理部主任、护理管理院长。

3、国际护士系列成为中国注册护士后，经过3~5年的努力和实践，可以申请境外注册护士资格到美国、英国或其他国家去做注册护士，通过境外护士的资格考试，取得相应国家的注册护士的资格。

4、专科护士方向责任护士不断积累经验使自己不断完善，可担任护理小组的组长，负责对下属护士的指导，然后再发展再提高可以成为一位专科护士，还有的人可以承担一些专项的护理专家，比如说造口护士、糖尿病护士或者是导管护士等，在这些基础上经过深造或者专业的学习也可以成为专科的护理专家。在临床工作中，要衡量自己适合成为哪个目标，提高自己的核心竞争力，做个有准备的人，做个让职业的每一天不虚度的人。

5、边缘职业医院内的边缘岗位有康复、理疗、麻醉、导管等，这些岗位除了需要护士的本职工作外，还需要学习和掌握相应的专科、专业的理论知识和技能。医院外的边缘岗位有保险公司、医药公司、医疗器械公司、妇儿保健、健康管理、营养和心理咨询等，这些都是护士可以通过专业学习从事的职业，也是非常适合成年或有一定年资的护士去尝试的。选择了护士职业，就选择了奉献；选择了护士职业，就选择了博爱；选择了护士职业，就选择了终生学习；选择了护士职业，就选择了爱心与责任。那么，护士职业需要什么样的人来从事？在南丁格尔护士学校，选择护士的条件是要具有专业知识、性格温和、对患者具有同情心。在 21 世纪我们同样需要有知识、技能、同情心的护士。

三、21 世纪职业护士生涯设计

1、当你选择护士学校读书时当你选择护士学校读书时，就应该深刻认识护士职业，学好专业，确定专业目标，训练综合素质。在选择护士学校读书的时候，我们的职业目标是：具有较系统的、完整的基础知识；掌握比较全面的、牢固的专业理论知识；掌握一到两种国际通用的语言；培养自己的特长。在做护士学生的时候就应该强化护士角色的意识，尽快缩短护士学生到职业护士之间的距离。以护士的角度学习医学知识，以护士的标准规范规范自己的言行，以护士的眼睛观察身边的人和事，以护士的心态面对身边发生的一切。

2、当你临床生产实习时临床生产实习是做一个合格护士的良好开端，应该认识到作为一个护士应该适应医院的工作环境，在医院要训练自己的综合素质，培养锻炼自己的情商，将理论知识实践为能力，学习前沿的理论和技能。在实习阶段还应该获得一封推荐信，这封推荐信将有利于你的择业和以后的发展。在做临床实习护士时，我们应该确立这样的职业目标：具备护士素质，掌握护理技能，适应职业需要。

3、当你选择工作应聘时当你选择工作应聘时，应该做个有准备的人。这时很多信息需要我们自己把握，我们要了解信息、把握机遇，选择自己应该或者适合去的医院。在择业时，我们要记住应该理智选择，沉着应对，一展芳华！所以，在择业应聘时，我们的职业目标应该是：找到适合自己发展的岗位。

4、当你成为见习护士时当你成为一名见习护士时，应该有良好的职业形象，最重要的是要做到职业安全，另外，要以优秀的注册成绩注册成为中华人民共和国注册护士。理论和经验都很重要，所以刚工作的时候，要非常的谦虚，主动学习、主动多参与一些工作，这样使自己得到大家的认可，自己也得到了一种锻炼。所以，当你成为见习护士时，职业目标就是成功注册。

5、当你成为注册护士执业时成为注册护士后，很很容易呈现出一种成长依赖期的状态，所以，这个时期应该认识到自己是一个刚参加工作一年的新员工，很多东西仍需要学习，每一项操作都要非常认真和严谨。注册护士需要有很好的观察能力和文书书写能力，还应该根据自己的情况，适当的补充学历，努力适应自己的岗位工作，不断提高自己的外语能力和技术操作能力，使自己成为一个可塑造的护士。在这个阶段我们的职业目标是：成为在任何岗位都受欢迎的护士！

6、职业五年之内的你这个时期我们应该有带教能力、掌握技术能力、监护危重病人能力、在短时间内动员知识储备的能力和应变能力。职业目标是：出色一些，博学一些，成为可塑造的护士，成为骨干护士。

7、职业五年以后的你职业五年后 60%的人会停留在这个阶段，不再往前发展了。在这个时候我们应该努力的去发展自己、提高自己，成为专业骨干，要相对稳定的从事一个或两个科系专业，不要多次的转换科系。能够独立承担特护工作，准确判断解决工作中的问题。能够参与新业务、科研、教学、质控、赛事等。此阶段是丰富阅历，积累经验，增长才干的最佳时期。职业目标是：成为可培养人才，有修养，有能力，有业绩人才。

8、成为主管护师的你成为主管护师后，应该进入了指导授能期。因为这个时期的护士往往成为稳重成熟的职业护士，可承担各种各岗位工作，抢救病人时，有段时间内调动知识储备的能力，用知识和经验解决的能力。可参与教学、学术、科研、质控、查房、讨论。所以，这个时期的职业目标是：成为经验丰富、有修养和能力、有业绩的护理人才。

9、当你已是高年资护士时一个高年资护士应该成为科室的骨干、专业学科带头人，还应该在护理会诊、护理病例讨论、护理指导和一些特殊情况的处理上都是一个护理专家，都能够在医院、科室起到护士引导的作用，而且善于培养年轻护士。主要业绩应该是主持科研工作、著书授课。这个时期的职业目标是：具有广博深厚的专业知识、精湛的技能 and 较高专业水平的护士。

10、当你成为护士长的时候一个护士长应该有较高的情商，同时在管理能力、决策能力、文字书写能力、语言表达能力、批判性思维能力等方面也应该比较出色，只有这样才能承担起护士长的工作。护士长在具有管理能力的同时，具备较高的专业能力也是非常重要的。对于专科的技术操作、机器设备的应用，护士长都应该熟练，而且能够指导下属护士。护士长还应该具有专业的科研能力，对经常护理的病种进行科学的研究。另外，质量控制能力也是护士长应具备的基本能力之一。护士长的职业目标是：成为道德高尚、有凝聚力、高效率、受欢迎的护士长。

11、当你成为高级管理者或护理专家时，成为高级管理者或护理专家时，应该学习运用知识及信息的能力。由于我们承担着非常重要的护理管理的职能，所以要具备较高的管理能力，同时应该增加自己的周边知识，有稳定的专业发展方向及较高的业绩，在本专科及岗位有深厚的影响力。另外，有开拓创新能力、培养人才能力、组织策划能力、著书授课能力。所以这个时期的职业目标是：成为优秀团队的创建人和领头人，具有专业的管理成就。

12、当你考虑退休的时候当你考虑退休的时候，要思考自己的职业能力积累；要思考自己的职业定位；要适时的让位自己的岗位；要为有能力到任何一所医院工作而准备；要培养年轻人，对事业负责；要以自己良好的职业素质影响更多的护理人；考虑到更需要的岗位发挥更大的作用！职业生涯发展 TOP 模型：T: talent 才能、

能力、经验、天赋；O: organizations 组织、需求、机会；P: passion 热情。

四、人生职业生涯的三个阶段

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/648124122116007005>