

口腔医师职业规划书

口腔医师职业规划书范文（通用 5 篇）

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，你是否有一个清晰而精准的职业方向了呢？不如为自己的职业生涯做个规划吧。那么如何做出一份高质量的职业规划呢？下面是小编帮大家整理的口腔医师职业规划书范文（通用 5 篇），欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

口腔医师职业规划书 1

人生就如一艘在海上航行的船，如果没有了目标，那么任何方向的风都是逆风。所以只要有了目标，我们才可以制定计划，然后按一定的航线乘风破浪地前进，否则我们会藏身于茫茫之海。所以从这一刻起我们要建立自己的人生目标，同时还要分析、了解、熟悉自己的航程(行情)，认识自己。因为“知己知彼百战不殆”！愿大家都能成功地驶向理想的彼岸！祝大家的学习生活充实快乐，每天都有进步！

一、职业规划之认识自己

1、自己的优势：人缘很好，善于交谈，性格开朗，乐于助人，不计较个人得失，团结同学，尊老爱幼有一定的管理能力和组织，喜欢独自思考，喜欢挑战极限，不会武断处理一些问题，待人友善，平易近人，能够给大家带来欢笑，能给别人留下深刻的印象。有强烈的同情心是我最大的亮点。

2、兴趣爱好：下象棋，练书法，打羽毛球，任何方式的聊天，写日记，看小说。

3、自己的劣势：有时局部勇敢，感情用事，处事优柔寡断，拿得起放不下，我害怕输，更讨厌输的感觉。有时会过于执着追求。很难认得出新友和记得他们的名字。

4、生活中成功的经验盘点：小学，初中，高中一直是班里的班干部，得到老师们的信任。大一曾经自己编了一个小品《相亲相爱一家人》，然后主排，虽然在彩排的时候也出现了一些问题，但还是收到了较大的效果，很有成就感。坚信只要肯下苦功就‘一切皆有可能’！

5、他人对我的评介：同学：具有友善、负责、认真的特点，只要

认为应该做的事不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做你认为毫无意义的事情。自己能做的事自己做，一般不会轻易去麻烦同学。交往能力很强，很容易适应新的环境。

母亲：爱好与人交往、善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好。但通常不愿意将个人情感表现出来。

老师：做事有很强的原则性，处事果断，尊重约定。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，能充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

父亲：由于老实、细致，有时容易忽略事情的全面性，难以预见存在的可能性。爱替别人担心，懂得给别人更多的空间。在工作中，过多的承受和忍耐，不太习惯表达，

妹妹：照顾幼小、有耐心，擅长折纸，不喜欢去做自己不喜欢做的事情，在有些事情上比较固执，做事非常有责任心。

二、如何解决自我盘点中的劣势和缺点

1、注重陶冶自己的情操：多阅读文学著作，吸取书中的精华；勤练习书法，让内心平静下来。胜不骄，败不馁，每做完一件事都要总结经验吸取教训，学会沉着应付突发事件。

2、注重实践：“实践是检验真理的唯一标准”所以我们要积极参加或观看一些大型的有意义的文娱活动，细心观察和解剖他人的成果，想想如果由自己来做，自己会怎样去安排、布置。

3、注重聆听：“听君一席话，胜读十年书”这可见聆听重要性！所以要多点主动与相关领域的有经验人士请教，学习他们的经验和吸取教训。

4、注重分析：“磨刀不误砍柴工”所以在办理任何一件事前，我们要做好充分的准备去熟悉和了解它，看看前人的成功例子或自己应该要怎样去做。事后我们也要总结经验为下一次做好准备。只有做足了功课我们才能更快，更好的完成一件事。

三、环境分析和职业机会评估

1、家庭环境：父母和姐妹们都非常支持我的选择，有他们无私的爱支撑着，再苦、再困难我也会一直走下去，努力用优异的成绩来报

答他们的厚望和期待。

2、学校环境：韶关医学院的历史悠久绵长和具有很好的知名度。它每年都向全国各地输送各专业(护理、检验、中骨、中医、临床、口腔医学)的人才。韶关医学院虽然不大，但“五脏俱全”。这里的办学条件良好，教学环境优良，公共服务体系建设颇具规模。师资队伍结构合理，实力雄厚，在教学、临床方面都取得一系列成果。此外学校还相邻着“新华医院”和“粤北医院”，有利于学生们的见习和实习，此外学校还与各地的医疗机构联系在一起，保证了学生实习有地方去，学到真本领。可谓给我们造就了：“天时、地利、人和”。

3、社会环境：遍地开花遍地春?立足于市场，牙科诊所似乎开遍大街小巷，表面上我们的就业形势严峻。但退一步分析，形势大有转变，随着人口数量的增多，人们生活质量的提高，此时此刻牙齿的好坏直接关系到身体健康的问题，显然社会需要一支庞大的口腔医师来维护我们的牙齿。虽然社会上的有很多“牙医”但许多都是祖传牙医，和无照经营的。在这个科技日新月异的社会里，在医疗体系不断地完善中，这些无牌照的诊所终究还是被正规的取代。这是国家政府对大学生创业的扶助，也是社会发展的必然趋势!虽然道路是曲折的，但我们的前途是光明的……

4、目标地域分析：运用“农村包围城市”的理念。目前，不管是哪一门专业在发达地区的竞争都会相当大，口腔也不例外，特别是对于新生，有时真的会“大浪淘尽始不见金”，毕竟金子是要经过一段时间来磨练的。所以开始出来工作的时候我们应该避开“锋芒”去发展，接受社会的磨练，积累经验和物质，等到时机成熟了再一步一步向发达的地区挺进!最终达到“农村包围城市”的目的。虽然这是一种持久的战术，需要时间去考验，但革命证明它是有效的。

四、职业的选择

1、客观现实出发：因为牙齿，所以迷人!我知道作为口腔医生不仅可以为人们解除口腔上的痛苦，提高人们的生活质量，还可以让世界充满笑。虽然这专业在社会上的地位并不高，但我相信这是一个高尚而神圣的职业，它的地位将来一定会不断地提高，逐渐受到人们的

关注和爱戴。既可以为别人服务，又可以受到他人的尊敬，所以我立志成为一名出色的口腔生。

2、比较鉴别：“三百六十行，行行出状元”其实对于每一个专业，冷门和热门都是相对而言的，其实选择一个专业我们不能只看到它目前的热度和欢迎度，我们要学会‘放长线钓大鱼’，我们要用长远的目光看待问题，因为任何专业都有它的独特性。据统计数据口腔医学的就业率在医学类的专业来说并不太乐观(特别是专业技术的学生)但随着社会的发展，我坚信口腔医学这专业最终会在社会上闪亮发光。总得来说口腔医学这门专业的前途是可观的。

3、扬长避短：以以往的数据看我们这专业在大医院的就业率并不高，从另一角度来说我们就业的压力也是很大，要想真正处于不败之地，我们必须努力学习好自己的专业知识，精益求精，因为技术才是硬道理。当然我们还要从各个方面去培养自己的能力。做一个复合型人才。

4、适时调整：计划终究是计划，在实行的过程中它会跟现实产生冲突，这时候我们就要学会审时度势，适当调整一些方法!但要明白这样做不是放弃，而是为了更好地前进。

五、职业生涯规划设计

1、近期目标：在大学三年里认真学好学校要的知识 and 扩展阅读面，积极参加或组织各种有意义的活动。总的来说就是要做一个好学生!

2、中期职业目标：认真学习，天天向上，希望在实习期间能够学到更多操作性和书本上学不到的东西，同时也希望能结识更多的良师益友，极力做一位出色的实习生!

3、长期目标：实习后成功考取助理医师、执业医师两证，任何时候都要不断吸取新的知识和常跟同行的人沟通联系，尽量要与时俱进，逐渐向自己的私人诊所努力，然后慢慢做大，做强…将健康的笑容带给更多人，努力做一个有特色的口腔医生!

成功与不成功的人唯一的区别在于成功的人可以无数地修改方法，但绝不轻易放弃目标;与之相反，不成功的人总是修改目标就是不修改方法。无数的事情证明：一个人成就一番事业，很大程度上是取决于

有无一个正确适当的人生目标和计划。所以我们做事都要有计划的去进行，永远的记住：天下事有难易之乎，为之，则难者亦易乎，不为，则易者亦难矣。谨记：只要肯下苦功就一切皆有可能！

口腔医师职业规划书 2

作为当代大学生的我，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，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。

一、自我评价

我对自己性格的评估为：重情义，外向，认真负责，考虑周到，对于感兴趣的事情不知疲倦。善良，乐于助人，愿广交好友，正直，恪守原则。当初也是周围的人觉得我这性格适合当医生，我也喜欢这个以救人为事业的职业，我也十分愿意遵守医学生誓词中所说的“我志愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展。我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉。救死扶伤，不辞艰辛，执著追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生。”虽然口腔医生比临床医生更少的触动生与死，但我任然喜欢这个我向往的职业，虽然目前的我与这一目标相距太远，但我会努力实现这一目标，职业规划也是为此所展开的一小步。

作为一名医学生，我不由得考虑起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？现在我决定毕业以后我直接就业。如果没有意外基本不会去考研。虽说不参加深造，那么现在学习的时间也更加宝贵了，我会把主要精力放在学习上。同时，不断提高自身的素质，参加各种社会活动。积极参与如科研这样的与学术相关活动，丰富知识面。

二、职业分析

口腔医学专业学生主要学习口腔医学的基本理论和基本知识，受到口腔及颌面部疾病的诊断、治疗、预防方面的训练，具有口腔常见病、多发病的诊疗、修复和预防保健的基本能力。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。

三、职业定位

首先要考虑的便是对牙科医师临床技能的一个实事求是的衡量。过去那种磨牙—充填—收费的私人开业模式已不适合时代了。要想在私人行医这个行业立足，牙科医师必须能够提供完善的牙科服务。长时间呆在公立医院的牙科医师们已对一些新的治疗技术缺乏了解，如牙髓治疗、种植、冠桥修复和美容牙科等这些在公立医院由专家们所掌握的技术。要想使私人开业获得成功，牙科医师必须提供除简单的充填、牙外科和修复治疗以外更多的治疗技术。

四、实施计划

2012~2015

在校期间，努力学好专业知识，增加英语词汇量，熟记词汇，英语过四级。丰富计算机知识，计算机过二级。拿到口腔执业医师证。

- 1.掌握基础医学和临床医学的基本理论知识和实验技能；
- 2.掌握口腔医学各学科的基本理论知识和医疗技能；
- 3.掌握口腔及颌面部常见病、多发病的诊治和急、难、重症的初步处理的能力；
- 4.具有口腔修复工作的基本知识和般操作技能；
- 5.掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有口腔医学科学研究和实际工作的初步能力；
- 6.熟悉国家卫生工作方针、政策和法规。

口腔医师职业规划书 3

《礼记·中庸》有言：凡事预则力不预则废。言前定则不和，事前定则不和，行前定则不疚，道前定则不穷。未雨绸缪，运筹帷幄，我虽不奢求决胜千里，但亦希望职业生涯可以有所保障。我是一名大三

的专科生，不比同专业的本科生，现在的我已经步入了社会，从实习开始，体会职业生涯的开端。天降大任于斯人，必先苦其心志，劳其筋骨。我没有先天的条件可以坐享其成，为了弥补先天的不足，我就要付出更多的努力。在这里，我将我的职业生涯规划为四个部分。

一、自我认识与职业认识

1.对自我的认识

(1) 个人特征：首先，从个人片面的角度出发，我对自我的认识如下。

优点：

①热心：为人热心，乐于助人。

②社交能力：较强了交际能力，易与人打成一片。

③独立性强：长期在外求学独立性很强。

④重友谊：珍惜朋友之间的感情。

⑤洞察力强：对事情的洞察力较强，在人际交往时容易发生周围人情感上的微妙变化。

⑥逻辑性强：做事有条理，按逻辑行事。

⑦艺术性：有一定的艺术性。

缺点：

①耐心：对于熟悉的人总是表现的不够有耐心。

②自我约束：对自己的要求不够严格，对于他人却过于严格。

③自信：有些时候缺乏自信，显得有些胆怯。

④体质：体质较弱。

⑤冒险精神：缺乏冒险精神。

个人特征小结：从以上自我的认识可以看到，我是一个相对理性化的人，日常生活中，更注重与人际交往时的艺术，不喜欢墨守成规，但却在某些时候表现的比较懦弱，缺乏冒险精神。因此，不适合从事大胆创新的职业。相比较，对动手能力要求较高的工作就更适合我。

(2) 周围人的评价：360° 测评结果见下表1。

旁推侧引：从他人对我的看法不难看出，大家对于我的认知和我的自我认知相差不大，但我家人对我的看法是易感情用事，这使我能

够了解到我在处理某些感情的时候还不够客观，仅依靠主观意识去判断，这将会是我日后职场与生活中处理事情的一大盲点。

(3) SWOT 分析表：根据以上的资料，我结合职业规划的目的，做出了一份简略的 SWOT 分析表。

(4) 个人技能：

①在大学期间，通过全国计算机二级考试。

②参加口腔高级技工的考核，成绩待定。

③参加学校举办的“荆州博物馆”征文比赛获得一等奖，并在当地报纸上发表。

④在校第四届大学生英语演讲比赛中获三等奖。

⑤积极参加学校的各类运动活动并取得一定成绩。

⑥积极响应学校的公益活动

⑦在大学期间多次去诊所及医院参加见习，熟练掌握了基本专业技能。现在荆州市第三人民医院口腔科实习，并且已熟练掌握了基本的操作技能。

(5) 学习风格：根据测评工具，我发现我在以下四种学习风格上的得分见下表 3。

由此可见，我是属于反省型的学习者，而在下列的活动中反省型学习者的学习效果最佳：

①要求或鼓励进行观察和思考。

②不要求或允许非直接碰撞的学习方式，比如在一旁倾听、观察。

③事前有时间准备，比如在行动前思考，在发表观点前综合别人的意见，有机会事先阅读介绍背景情况的简要资料等。

④能够进行艰苦的研究，调查、汇总信息、探索真相。

⑤有机会能复习和回顾经过和所学到的东西。

⑥要求提交谨慎思考过的分析和报告。

⑦平等地与他人交流，没有事先约定和没有结构化学习经验的束缚。

⑧在没有压力及紧期限的情况下思考，得出结论。

相对的，我在下列活动中学习效果最差，也许会反对这些活动：

①被迫抛头露面，充当组织者、领导者，或在别人面前角色扮演。

②卷入一些未经计划而需要马上进行的紧迫情况。在未经提醒的情况下投入某项工作，要求当机立断和即兴想法。

③提供的数据不足以支持结论。

④提供的指导死板沉闷。

⑤较大的时间压力或在不同的活动之间奔忙，为了出结果而不得不走捷径或做表面文章。

(6) 职业技能：技能是完成某种任务过程中所表现出来的某方面实际能力，它在个人职业生涯发展中占据非常重要的地位，成为制约职业生涯发展的关键因素，也是我个人在求职时用人单位和企业最关注的部分。我通过职业技能测评，了解了我所擅长与不擅长的技能。

擅长技能：

①口头表达：有效地口头传达信息或观点。

②人际敏感：人际交往中，关注他人的反应，并从中理解他们的想法。

③书面表达：通过书面方式，有效传达信息、表达观点。

④协商：遇到分歧时，召集相关人员，商量解决办法，达成共识。

⑤批判性思考：解决问题时，运用逻辑分析和推理，鉴别不同解决方案、结论方法的优劣。

薄弱技能：

①人际适应：根据他人的表现，来调整自己的行为 and 表现。

②修理：使用工具修理机器或系统。

③数学思维：运用数学方法或者数学知识解决问题。

(7) 自我认识小结：根据自我的认识以及周围人群对我的评价，我对自己的基本性格有了一个较为全面的了解。在生活与工作方面，我更注重于人际方面的交往技巧，但同时，我又难以接受周围的人与我所不同的习惯，且不能接受自身的一些缺点，在平时的生活中，给他人与自己造成了一定的困扰。另一方面，经过这个详细的分析，我对于自身适合的职业也有了一定的了解。哪些是我所热衷的，哪些又是我所不能胜任的，使得自己更具有自知之明。相信日后无论是在就

职还是人际交往方面都有很大的帮助作用。

2.对职业的认识

作为一名口腔医学专业的学生，我首先必须要了解口腔医学专业，口腔医学是研究口腔及颌面部疾病的学科，就业方向主要为从事口腔医学诊疗工作或预防保健工作、医学教育工作和医学科研工作。

（1）专业知识储备：

- ①掌握基础医学和临床医学的基本理论知识和实验技能。
- ②掌握口腔医学各学科的基本理论知识和医疗技能。
- ③具有口腔及颌面部常见病、多发病的诊治和急、难、重症的初步处理的能力。
- ④具有口腔修复工作的基本知识和一般操作技能。
- ⑤熟悉国家卫生方针、政策和法规。

主干学科：口腔内科学、口腔颌面外科学、口腔修复学、口腔预防学。

主要课程：生物化学、口腔解剖生理学、口腔组织病理学、口腔材料学、口腔内科学、口腔颌面外科学、口腔修复学、口腔正畸学、口腔预防学等。

（2）专业道德的阐述：医患关系日益紧张，医生与患者之间的信任度早已不如往日。曾经在网上看到过这样的一句话：选择医生职业就意味着选择了一生奉献。做好一个医生，首先要做好一个人。古往今来，凡成苍生大医者，无一不具备高尚的品德。医生，是一个与生命挂钩的行业，很多人的生命就掌握在我们的手术刀下，一举一动，就牵系着一个家庭的未来。所以我走每一步都对得起自己，对得起病人。我实习的带教老师经常和我讲：“口腔医生，虽然很多人都觉得微不足道，但就最起码的道德而言，我们看每一颗牙都要对得起自己的良心，哪怕是补牙时候的微小悬突，也是对你良心的谴责。”

（3）职业兴趣的工具测评：根据对自我的认识，我通过专业工具的测评得出了我所能胜任的行业（表4）

（4）我的职业兴趣—MBTI 职业兴趣测试，通过才储分析得出以下结论：

我的性格类型：倾向于“ENTP”（外向、直觉、思维、知觉、倾向度：E70 N56 T65 P52，不假思索指数：19）

我的特点是：反应快、睿智，有激励别人的能力，警觉性强、直言不讳。在解决新的、具有挑战性的问题时机智而有策略。善于找出理论上的可能性，然后再用战略的眼光分析。善于理解别人。不喜欢例行公事，很少会用相同的方法做相同的事情，倾向于一个接一个地发展新的爱好。

从测试中我知道：ENTP 型的人喜欢兴奋与挑战。他们热情开放、足智多谋、健谈而聪明，擅长于许多事情，不断追求增加能力和个人权利。ENTP 型的人天生富有想象力，他们深深地喜欢新思想，留心一切可能性。他们有很强的首创精神，善于运用创造冲动。他们好奇、多才多艺、适应性强，在解决挑战性和理论性问题时善于随机应变。他们有极好的分析能力，是出色的策略谋划者。他们几乎一直能够为他们所希望的事情找出符合逻辑的推理。大多数的 ENTP 型人喜欢审视周围的环境，认为多数的规则和章程如果不被打破，便意味着屈服。他们喜欢自在地生活，在每天的生活中寻找快乐和变化。他们喜欢努力理解和回应他人，而不是判断他人。

适应领域：通过以上的观点，我发现我适合的领域有投资顾问、项目策划、投资银行、自我创业、市场营销、创造性领域、公共关系、政治等

（5）职业认知小结：通过工具测评，结合当今的就业形势与自我的兴趣，我认为口腔医学这个理论与实践相结合的行业十分适合我，这个专业并不局限于死板的书本知识，临床上通常需要灵活的变通。而且，从测试可以看出，我是一个热衷于研究性学习的人，讲究一定的自由度，因此适合发挥空间大的工作。

二、环境分析与职业机会的评估

1. 职业环境调查显示，现在在欧美等发达国家，口腔医生与人口比例是 1:800 的关系，而在中国，平均水平为 1:8000，即使在上海、北京等大城市，也仅仅维持在 1:3000 到 1:4000 的水平之间。如果按照每 4000 人拥有一位口腔医生来计算，我国 13 亿人口应有 32.5 万名口

腔医生。截至 20xx 年，我国大陆注册口腔执业医师数量约为 12.18 万人，存在很大缺口。而随着中国医疗环境的大幅度改变，口腔医生的需求量将大幅度提升。

2. 就业前景盘点专业对口职业就业率最高的十个专业，口腔排到第四位（表 5）

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。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，国家已出台相应政策，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。目前来说，一些大医院口腔科医生的月收入应在万元以上，如果是私人开设诊所相信收入会更可观。

3. 当前促进大学生就业中存在的问题

- (1) 大学生和企业对促进就业政策的知晓率均偏低。
- (2) 优惠政策的落实尚有待加强。
- (3) 单位新招用大学生的积极性不高。
- (4) 缺乏实践经验仍是影响大学生就业的主要因素。
- (5) 大学生“先就业后择业”的观念仍需加强。
- (6) 经济发展对大学生的吸纳能力有所下降。

4. 环境评估与职业机会评估小结通过以上分析，我可以得出的结论是：当今社会因为经济发展呈下降趋势使得现今大学生的就业情况不是十分乐观。我的专业——口腔医学，社会缺口远大于校园供应。因此，就业情况较其他专业来讲还是比较乐观的。但从学历方面考虑，即使整个口腔业的就业情况较乐观，作为一名只有大专学历的毕业生，压力不容小觑。先不考虑比我学历高的研究生，单是本科生乃至大专

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/876041133110011005>