



职业生涯与就业指导丛书

供稿

职业生涯与发展规划
课题研究组



中国出版集团
CHINA PUBLISHING GROUP

“十二五”规划教材



大学生 职业生涯★发展规划

医学院校本科版

丛书总主编：方伟 王少浪

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA YU
FAZHAN GUIHUA



世界图书出版公司



启航致远 职业生涯与就业指导丛书



中国出版集团 “十二五” 规划教材

大学生 职业生涯★发展规划

DAXUESHENG 医学院校本科版
ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN GUIHUA

主 编 方 伟 王少浪

副主编 徐松美 张 超

丛书总主编 方 伟 王少浪

职业生涯与发展规划课题研究组 供稿

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯与发展规划:医学院校本科版/《职业生涯与就业指导丛书》编委会主编. —西安:世界图书出版西安有限公司,2011.1

(职业生涯与就业指导丛书)

ISBN 978-7-5100-1650-9

I. ①大… II. ①职… III. ①大学生—职业选择—医学院校—教材
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 252757 号

大学生职业生涯与发展规划(医学院校本科版)

供 稿 职业生涯与发展规划课题研究组

责任编辑 汪信武 陈刘源

出 版 世界图书出版公司

发 行 世界图书出版西安有限公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029-87285507(教材出版中心)

010-84912676(北京教材发展中心)

029-87234767(总编室)

传 真 029-87285817

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 14

字 数 308 千字

印 数 1~3000

版 次 2011 年 7 月第 1 版

印 次 2011 年 7 月第 1 次印刷

I S B N 978-7-5100-1650-9

定 价 28.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆



中国出版集团
CHINA PUBLISHING GROUP

“十二五”规划教材

职业生涯与就业指导丛书专家委员会

本书由教育部高等学校创业教育指导委员会推荐，作为“十二五”规划教材。

本书由教育部高等学校创业教育指导委员会推荐，作为“十二五”规划教材。

丛书总主编：方伟 王少浪

本书由教育部高等学校创业教育指导委员会推荐，作为“十二五”规划教材。

本书由教育部高等学校创业教育指导委员会推荐，作为“十二五”规划教材。

专家团名单：

李家华 中国青年政治学院副院长 教育部高等学校创业教育指导委员会副

主任委员

陈永利 北京大学学生就业指导服务中心主任

熊义志 清华大学就业指导中心主任

周荣 中国人民大学招生就业处副处长

高桥 北京联合大学教授

黄贵州 安博职业教育运营集团总裁

王朝晖 北森测评技术有限公司总裁

付鹏 北京市华普亿方软件科技有限公司总裁

梁浩 中国职业信用公共管理平台 深圳市金前程信息技术有限公司董事长

龙平 中国职业定位网首席策划

主编心语

大学生就业难,难就难在缺乏明确的生涯规划,难在就业观没有变,难在自己的就业能力不足。本丛书着重介绍大学生们在校期间生涯规划的方法,从学业、生活成长和社会实践三方面指导学生全面合理地安排在校期间的宝贵时光,旨在帮助学生们明确自己的奋斗目标,明确毕业后的去向,树立新的就业观,提升自己的就业能力。这样,在度过美好的学校时光后,学生们可以更坦然地走向社会,投身到祖国的建设大潮中去!

附:

启航致远网址: www.sailingon.cn

启航致远 QQ: 564357805

前言

PREFACE

近些年来,大学生就业一直困扰着众多的学生、家长和学校,也引起教育主管部门、人力资源管理部门的重视。特别是,这一社会现象得到包括胡锦涛总书记、温家宝总理在内的中央最高领导人的高度关注。胡锦涛总书记和温家宝总理多次走访高校与同学们座谈,并多次发表讲话、作出相关指示。国家相关部委近几年也集中出台了各种法律法规、采取相关措施来缓解大学生就业难,各高校也把大学生就业工作作为“一把手工程”来对待,各地教育主管部门也把大学生就业工作列入高校的专项考核内容之中。

大多数高校都按照教育部的要求把大学生生涯教育和就业指导课程纳入必修课或者选修课的必选课程。有的学校强化了就业指导师资的培训工作。但也有相当一部分学校,尤其是地方院校,生涯教育师资极其缺乏,就业指导模式尚待创新,生涯教育课程质量难以得到保障,以致学生的就业观并没有得到根本的转变,许多学校就业指导中心老师辛辛苦苦联系到的就业岗位并不被学生认可。这一切均说明我们的生涯教育与就业指导教育理念有待转变,教学质量亟待提高。

在现实教学中,我们了解到,在讲“生涯规划”时,老师比较热衷于“自我认知”的讲授,特别喜欢讲性格、兴趣对人的影响。在讲“就业指导”课时,老师比较喜欢讲“求职材料准备”、“求职心理”、“面试技巧”等。从这些教学活动中我们可以看出老师的薄弱点在于对生涯规划课的认识不够,不知道这门课到底属于哪一类课?到底应该让学生通过这门课学到什么?现时的教材也大多千篇一律地大谈生涯规划理论,使不少非专业的生涯教育老师和从事就业指导课的老师不知如何施教。有的学生甚至产生“上生涯规划课是浪费我的生涯”的感叹!鉴于此,我们组织了一大批长期在一线接触学生、专门从事大学生生涯教育与就业指导教育的专家和教师,成立“职业生涯规划与就业指导课题组”,专门从事大中专学生生涯规划与就业指导教学研究,并策划了“职业生涯与就业指导丛书”。期望能为广大的大中专学生提供一本贴近学生实际的生涯规划与就业指导教材。

在本套教材的编写过程中,我们特别强调“中国魂”的概念。也就是说,希望按照中国的哲学思想、中国的传统文化、中国人的心理特点、中国当今的政治经济环境和职业要求来编写和讲授生涯规划,真正做到与中国国情相结合,贴近学生实际需求。

如在《生涯规划》编写过程中,我们融入中华优秀传统文化元素,弥补了按西方心理学模式给中国学生讲授职业规划的不足。在自我认知时,我们改变了原来只重视通过测评来获得性格、兴趣、能力和价值观评价,根据测评结果作出自我认知,并进行职业规划的做法;提出了从生理、心理、社会、家庭、道德和优势六个维度进行自

我认知的观点,构成一个“完整我”的认知。其中我们特别强调“社会我”和“家庭我”的认知,强化学生的社会意识和家庭责任。鼓励大家在强调自己兴趣、性格的同时,更要考虑国家的需要和家庭的需要。为了帮助大学生做好“职业认知”,我们按专业类别对相关专业与相关行业的关系、行业内的相关职业、职业的相关要求均做了介绍,我们还吸纳部分院校通过学生职业体验增加对职业、岗位了解的做法,鼓励学生利用假期进行职业体验,以完成正确的环境认知,这样有助于同学们做出适合自己的生涯规划。

根据大学生个人及所处环境处于动态变化的过程中的特点,我们提出了“必须分阶段进行自我认知和环境认知”的观点。只有做好自我认知和环境认知,才能帮助大学生进行合理、正确的生涯规划。

我们把《生涯规划》这门课程定义为方法学,就像英语和计算机技术一样,是一门应用性很强的方法学课程,其教学目的就是要让同学们学会使用这种工具来规划自己在校期间以及毕业后的生活和工作,使同学们在入学之初就开始学会管理自我,转变自己的就业观念,并通过在校期间的学习,不断提升自己的就业能力。在《就业指导》的编写过程中,我们改变了原来一直强调的就业形势严峻的做法,在“形势教育”中,重点强调社会转型给学生带来的就业与创业机会,强调相关行业信息、行业用人标准、重点职业的岗位要求。强调学生对职业道德的了解,提升自己的职业素养;强调学生入职后必须注意的几个原则性转变,有助于学生步入社会后能更好地适应所从事的工作。

每一个成功的人都有明确的人生方向和目标,而每一个阶段都应该对本阶段的“自我”和“环境”有清晰的认知,并在此基础上做好自己的短期和中长期规划,这是生涯规划成功的关键要素。

当然,我们也注意到有人提出了“生涯能规划吗”的论点。对此,我们强调生涯规划的80/20法则,提出了生涯规划与创新的关系。这些论点对人们认识 and 了解生涯规划理论的意义、学好这门课程极有帮助。

大学阶段是人生历程中一个重要的转折点。同学们需要未雨绸缪,提前为自己做好生涯规划,把握自己的命运,创造美好生活,演绎精彩人生。做好生涯规划,必须清晰地认识生涯规划的相关概念,了解职业选择和职业决策的相关理论,认清职业、专业与生涯规划的影响和相互关系,把握影响生涯规划的因素,掌握生涯规划的内容、原则和步骤,为制订科学合理并符合自身特色的生涯规划提供保障,同时也为成功的职业人生打好基础。

同学们,希望你们能够在前行的路上认清方向,认真地走好每一步,在未来的广阔天空中展翅飞翔。

本书编写组

2011年5月

23 职业认同——本书系数第00版数第主 章二第

12 客内用联自 章一第

22 第0版数第主

22 第0版数第主

04 版第0中第第主

11 版第0版第主

12 第0版数第主

22 第0版数第主

12 第0版数第主

12 第0版数第主

82 第0版数第主

82 第0版数第主

70 第0版数第主

12 第0版数第主

70 第0版数第主

70 第0版数第主

60 第0版数第主

57 第0版数第主

67 第0版数第主

47 第0版数第主

67 第0版数第主

67 第0版数第主

47 第0版数第主

08 第0版数第主

28 第0版数第主

78 第0版数第主

98 第0版数第主

78 第0版数第主

目录

Contents



引言	1
第一章 大学生生涯规划启蒙	6
第一节 生涯规划是一门方法学课程	8
第二节 生涯规划相关名词	9
一、生涯、目标	9
二、职业、职业发展	10
三、职业生涯	10
四、内职业生涯	11
五、外职业生涯	11
六、规划、生涯规划、职业生涯规划	11
七、职业锚	12
第三节 医学生生涯规划的特点	14
一、大学期间生涯规划的重点和主要内容	14
二、医学生生涯规划与职业人职业生涯规划的区别与联系	14
第四节 医学生生涯规划的几个关键问题	18
一、医学生生涯规划要特别注意阶段性特点	18
二、医学生要尽早了解并确定自己的毕业去向	18
三、制订生涯规划时要遵循 80/20 法则	20
四、要正确认识规划与创新的关系,摆正规划与创新的位置	21
五、医学生还要学会写“失败履历表”	22

第二章 生涯规划的前提条件之一——自我认知	23
第一节 自我认知的内容	24
一、“生理我”——我的身体状况	25
二、“心理我”——我的内心世界	29
三、“社会我”——我对社会的责任和我在社会发展中的机遇	40
四、“道德我”——我的基本道德和职业道德	41
五、“家庭我”——我对家庭的责任	51
六、“优势我”——明确我的所长	53
第二节 自我认知的方法	54
一、自我分析	55
二、他人评价	57
三、专家咨询	58
四、职业测评	58
第三节 自我认知的阶段性	67
一、新生期大学生的自我认知——强调对独立生活能力、大学生生活方式和思维方式的认知	67
二、低年级大学生的自我认知——强调对“完整我”的认知	67
三、高年级大学生的自我认知——强调对“社会我”、“家庭我”、“优势我”的认知	69
第三章 生涯规划的两个前提条件之二——环境认知	72
第一节 环境认知的内容	73
一、家庭环境	74
二、校园环境	74
三、所在城市环境	75
四、专业背景	78
五、职业背景	80
六、社会环境	82
第二节 环境认知的途径	87
一、查阅文献	87
二、向学长和老师咨询	87
三、借助媒体	87

四、见习和实习	87
五、职业体验	88
六、生涯人物访谈	90
七、参加社团及社区活动	98
八、做义工	98
第三节 环境认知的阶段性	99
一、新生期大学生的环境认知——重在了解校园的硬件与软件	99
二、低年级大学生的环境认知——重在了解城市、专业和行业	100
三、高年级大学生的环境认知——重在了解社会、职业	102
第四章 确定目标,制订规划	111
第一节 大学生生涯规划的主要内容	114
一、学业规划	115
二、成长规划	117
三、实践规划	139
第二节 制订大学期间生涯规划的方法	150
一、确定职业生涯目标	151
二、按时间制订自己在校期间的生涯规划	153
三、按内容制订自己在校期间的生涯规划	156
第三节 大学生生涯规划的阶段性	158
一、新生期大学生生涯规划	158
二、低年级大学生生涯规划	159
三、高年级大学生生涯规划	162
第四节 大学生生涯规划案例介绍	165
一、规划就业的案例	166
二、规划考研的案例	170
三、规划考公务员的案例	174
四、规划留学的案例	178
五、规划创业的案例	182
第五章 制订实施方案,评估修正	188
第一节 制订大学生生涯与发展规划实施方案	190
一、大学四年的行动方案	191

二、年度(或学期)行动计划	191
三、月度行动计划	192
四、周行动计划	193
五、日行动计划	193
第二节 大学生生涯与发展规划方案的评估与修正	195
一、生涯规划评估	195
二、大学生生涯与发展规划方案的修正	200
第三节 大学生生涯与发展规划实施案例	203
附录	
附录一 新生期大学生生涯规划表	206
附录二 低年级大学生生涯规划表	208
附录三 高年级大学生生涯与职业发展规划表	210
附录四 大学期间生涯规划实施方案	212
附录五 大学期间生涯规划评估修正表	214

引言

PREFACE

每年的九月,都有数以百万计的学生从中学跨入大学的校门。这些学生经过12年的寒窗苦读,终于熬成“正果”,来到心仪的大学学习。但每年的七月,也有数以百万计的大学生手捧求职申请,涌入各地的招聘现场。逐年下降的首次就业成功率、零工资就业的做法和“大学毕业就等于失业”的悲观论点困扰着学生、家长、学校、老师、企业、社会和国家。医学新生同学们可以设想一下,自己五年后大学毕业时,能学到什么真本领,掌握多少知识和技能?你有多大把握,能够仅仅在12上加一个4,就能成功地应对以后的人生?如果说,12年的苦读为的只是今天的上大学,那么,读大学又是为了什么呢?我们来看看大学新生们的感悟:

案例

“入学前,我以为大学是一座神圣的知识殿堂,应该是窗明几净,充满着诗情画意。然而,入学后,我对大学的憧憬几乎完全破灭。与来自不同地方的同学的人际关系让我无所适从,大学里的教学方法让我摸不到头脑,生活条件与想象中的也大不一样。大学新生活不仅没有给我带来满足与快乐,相反,我心里却充满了失落、自卑和压抑,不知怎么办才好。”

【问题】

“为什么进了大学以后所有的事情和自己想象的都不一样?”

“在离开家庭的情况下,怎样使自己感到安全、有依托,不让自己感到孤单?怎样使自己以最快的速度融入新的环境,全身心地投入到大学生活中去?”

刚刚进入大学的你是不是也有同样的困惑?于是突然很想听爸妈的唠叨,突然开始怀念大清早揉着朦胧的睡眼,慵懒地穿着拖鞋,蹭到厨房看老妈为自己做早餐的情景?可是现实就是,从现在开始,你必须要靠自己了。

你是不是总在晚上定好闹铃,鼓励自己上课一定不要迟到?为了保险,你还叮嘱舍友,如果闹铃没响,一定帮忙叫你起床。可是第二天早晨,你慵懒地躺在床上,就是不想起床,最终历尽艰难,起床收拾好,甚至还来不及收拾,就必须狂奔到教室才赶得上课,更不要说是吃早餐了。

终于下课了,你来到食堂,可那里拥挤不堪,饭菜也没有老妈做的可口,你甚至连学校到底有几个食堂都搞不清楚,哪个窗口卖什么也不知道,等你搞清楚了,食堂里的饭菜早已所剩无几,没有了温度。好不容易打到饭了,却又很不巧,这菜是一位爱脱发的大叔做的,你是不是会很沮丧?

下午没有课,你和舍友出去疯玩了半天,顿觉神清气爽,回寝室的路上,你们哼起了小曲,有说有笑,好像忘记了早上起床的艰难,也忘记了那令人乏味的午餐。可是,当你回到宿舍,望着一大堆还没洗的衣服、袜子,再也没有老妈帮忙,你也不能把他们丢到全自动洗衣机里就万事大吉,你必须先把它泡在水里,一件件地搓洗。这时你又想起了临行前老妈的谆谆教导,要把易脱色的衣服分开洗,而且不同质地的衣服要用不同的洗涤剂,内外衣一定不要混在一起洗,漂洗一定要干净,否则对皮肤不好;晾衣服的时候还要小心别被风刮跑了……你是不是又开始苦闷了呢?

刚来学校,觉得什么都新奇,你们寝室当然也不例外,于是,睡觉前,大家激动不已,忍不住开起了卧谈会,这一谈就到了深夜两三点,第二天起床又因此变得无比艰难,但是你仍意犹未尽,突然想讨论一个问题:“碰到一个漂亮女生,首先该说什么?”结果不巧,某君从梦中惊醒,喃喃道:“啥也别说了,咱们快睡吧!”明明是你的兴致被扫荡一空,但是你是不是仍该道个歉呢?

在刚入学的日子里,你有没有听说谁丢了钱包手机,谁上当买错或买贵了东西,甚至还有人不小心差点出交通事故……

你以及身边的许多人是否突然感觉自己平庸了很多?以前是学校里的佼佼者,突然身边强手如云,是不是有点缺乏存在感?

如果你来自农村,看着身边的同学来学校报到穿着名牌,拎着大包小包,装备齐全,甚至还带着笔记本电脑,用着高档手机,是不是偷偷地自卑过?

……

实际上,这些问题在刚入学的大学新生中普遍存在着。

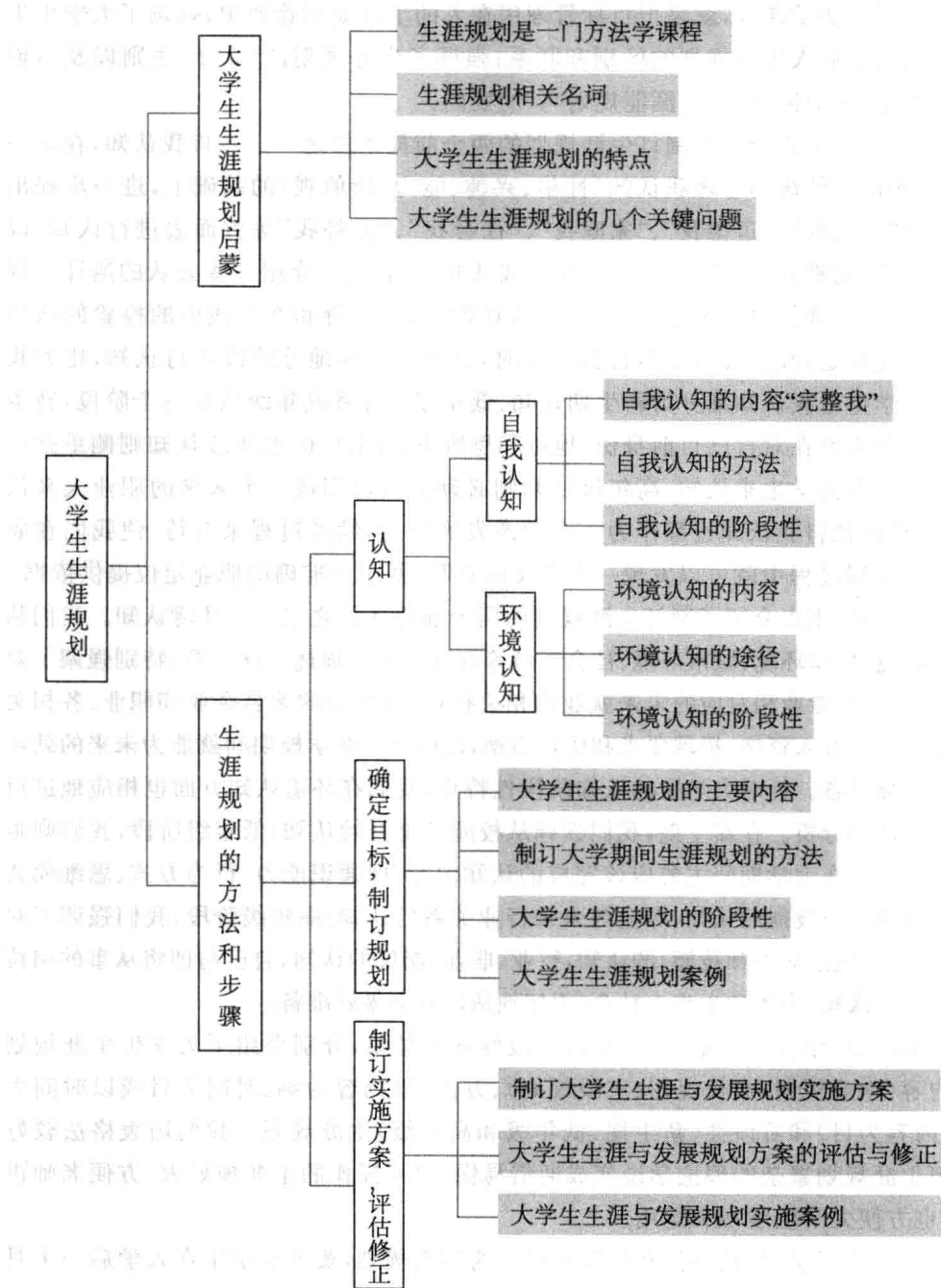
小链接

前不久,有人对北京高校的数百名大学新生进行了调查,请他们描述了自己入学两个月以来的心情,除了有少数同学用“兴奋”、“新奇”、“愉快”、“快乐”等词汇来描述自己入学后的心情以外,多数同学使用了这样一些字眼和句子:紧张、苦闷、困惑、烦恼、抑郁、郁闷、自卑、无聊、空虚、害怕、冷漠、痛苦、孤独、寂寞、沮丧、迷茫、茫然、无地自容、自我封闭、失去了理想,没有了动力,找不到位置,对自己估计过高了;世界变大了,自己变小了;心情低落不愉快;经济困难,影响学习和生活的自信心;因不会讲普通话而自卑;因不再是老师的宠儿而有失落感……

这是许多大学新生会遇到的问题。为了使自己能够顺利地度过新生期,也为了使自己能充分利用大学的宝贵时光,多学知识、多学本领,为将来的职业发展做好准备,我们首先就学会做好自己的生涯规划,特别是大学期间的生涯规划,掌握



在不同阶段进行不同的认知内容和目标规划的方法,引导自己一步一步走向成功。以下几章就是为了解决这些问题和困惑而设计的。



大学生生涯规划学习导图

第一章,重点介绍了生涯规划的启蒙知识,包括大学生生涯规划是一门什么样的课程,生涯规划相关名词,大学生生涯规划的特点,等等。我们认为,生涯规划课程是一门方法学课程,就是把目标管理用在人的生涯规划管理中;强调了大学生生涯规划与职业人生涯规划的区别和联系;强调了生涯规划的80/20法则以及与创新的关系;正面回答了“生涯能规划吗”的疑问。

第二章,重点介绍了制订生涯规划的两个前提条件之一——自我认知,在这一章中,我们在传统的心理我认知(性格、兴趣、能力、价值观)的基础上,进一步提出还应从“生理我”、“道德我”、“家庭我”、“社会我”、“优势我”等方面去进行认知,以构成一个“完整我”的概念。为此,在自我认知方面,除了介绍一些公认的测评工具的使用之外,我们更强调他人评价、专家评价、自我评价和在实践中检验的认知方法。尤其是,我们提出了在自我认知时,必须经常性地分阶段进行认知,比如我们把大学生自我认知细分为新生期认知、低年级认知和高年级认知三个阶段,新生期认知的重点在对自己目前身份、地位和思维方式的认知,低年级认知则侧重把自己作为一个大学生来认知,高年级认知则必须把自己当成一个未来的职业人来认知,这样就把自我认知过程作为一个动态发展的、连续的过程来对待,使我们在职业生涯发展过程中就可以发现一个真实的自我,便于为准确的职业定位提供依据。

第三章,重点介绍了制订生涯规划的两个前提条件之二——环境认知。我们从家庭环境、校园环境、城市环境、社会环境等方面进行了描述。这一章,特别强调了对相关专业、与专业相对应的未来就业的相关行业、该行业的著名企业和职业、各相关工作岗位的准入资格、招聘要求和职业道德,以便学生在校期间就能为未来的就业做好充分准备。针对大学生的认知阶段性特点,我们在环境认知方面也相应地进行阶段性认知分析。在新生期,我们强调从校园环境开始认知;低年级阶段,我们则强调了大学生在大学期间主要应该完成的认知内容,即通识能力、行为方式、思维模式及专业知识与技能的认知,专业与未来行业关系的认知;高年级阶段,我们强调了对自己能力(包括知识和技能)的认知,行业、职业、岗位的认知,自己与即将从事的岗位的匹配的认知,为大学生步入社会,很好地适应社会做好准备。

第四章,结合第二章、第三章的阶段性认知结果,分别介绍了大学生生涯规划的内容(学业规划、成长规划、实践规划)、方法(以内容为纲、时间为目或以时间为纲、内容为目)和阶段性(新生期、低年级和高年级)生涯规划。我们用表格法较好处地把生涯规划繁杂的理论学说变成通俗易懂、易于操作的生涯规划表,方便老师讲授,也方便大学生学习和运用。

为了便于学习,我们把新生期规划作为短期规划,要求大学生在入学后一个月之内完成;低年级规划作为中期规划,即大学生在校前一二年的学业、成长和实践规划;高年级规划为长期规划,即大学生在校期间后三年及毕业后一两年之内学



业、成长和实践规划。

第五章,介绍了生涯规划实施方案的制订,分成年度、学期、月度、周、日实施计划表,帮助学生执行。另外,设计了生涯规划实施结果评估、反馈、修正表,以帮助大学生完整地完

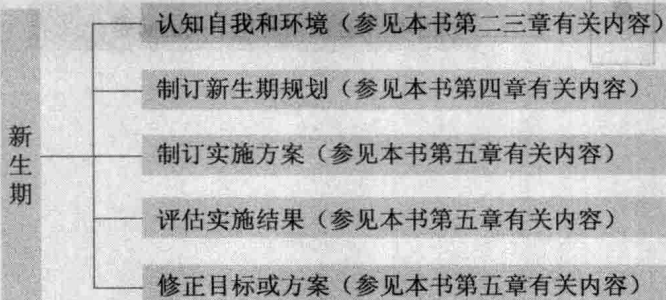
附录,我们介绍了相关的测评工具和一系列规划表,便于大学生自学和练习。

同学们可以先通过进行新生期生涯规划初步了解生涯规划的方法,然后通过低年级规划和高年级规划,达到很好地规划自我、熟练掌握这门方法学的双重目的。

大学入学伊始便接触生涯课是非常必要和重要的,而鉴于新生同学们刚刚接触此课程时,对生涯规划的相关知识和步骤了解还不够,所以建议同学们在进行新生期规划时,先自行参照第二章自我认知第三节“自我认知的阶段性”中“新生期大学生的自我认知”、第三章环境认知第三节“环境认知的阶段性”中“新生期大学生的环境认知”和第四章设定目标制订规划的第三节“大学生生涯规划的阶段性”中“新生期大学生生涯规划”进行练习;再结合新生期结束后实施效果的评估,了解整个生涯规划的目标设定、评估、修正等方法。不仅为正确设计和管理人生,走好自己的生涯路程定下路标,也为在今后的学习、工作和生活中更好地运用此方法打下基础。

案例

今天我来到了北京某大学上学,终于圆了一个长达十几年的梦,这个梦寄托着老师、父母以及乡里乡亲的殷切期望。我很想好好地利用上大学的宝贵机会,多学知识,多学本领,将来好回报社会、回报父母、回报生我养我的故乡。但我应该怎么做呢?我咨询老师,老师向我推荐了这本《大学生职业生涯与发展规划》教材,让我按图索骥,先制订新生期规划,帮我尽快完成中学生向大学生的角色转变,在完成角色转变的同时,掌握这种规划的方法,然后,再进行大学期间的生涯规划;最后在高年级再完成高年级生涯规划。老师说,这样的话,我的大学时光就可以过得很充实,奋斗有目标。我把老师的指导加以整理,绘成以下新生期规划的路线图:



第①章

大学生生涯规划启蒙

1. 了解生涯规划是一门方法学课程。
2. 熟悉生涯规划相关的名词内涵。
3. 熟悉生涯规划的阶段性的特点。
4. 了解大学期间生涯规划的重点和主要内容。
5. 了解大学生生涯规划与职业人职业生涯规划的区别与联系。
6. 了解生涯规划的 80/20 原则，注重规划与创新的关系。
7. 掌握大学生生涯规划，为就业做准备。

