

大学生

职业生涯规划与发展

主 编 李水清 丁德智
副主编 吴尚凌 李银华 吴 健



现代教育出版社



锦程丛书
Jinjin Books

ISBN 978-7-5106-1799-7



定价：29.00元

大学生

职业生涯规划与发展



主 编 李水清 丁德智

副主编 吴芮凌 李银华 吴 健

编 委 (排名不分先后)

李水清	丁德智	吴芮凌	李银华	吴 健
王 玮	赵 燕	王 俊	代勇智	易 涛
李义波	刘 军	卢 江	叶海波	朱必法
姚 远	任 娜	郝 纯	张 赞	李谷雨
陶 甜				



现代教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

大学生职业生涯规划与发展 / 李水清, 丁德智主编
北京: 现代教育出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5106-1799-7

I. ①大… II. ①李… ②丁… III. ①大学生—职业
选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 107796 号

大学生职业生涯规划与发展

主 编	李水清 丁德智
责任编辑	王春霞
封面设计	盛 坤
出版发行	现代教育出版社
地 址	北京市朝阳区安华里 504 号 E 座
邮政编码	100011
电 话	(010) 64251256
传 真	(010) 64251256
印 刷	廊坊市文峰档案印务有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	185mm×260mm 1/16
印 张	16.25
字 数	350 千字
版 次	2013 年 6 月第 1 版
印 次	2013 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5106-1799-7
定 价	29.00 元

版权所有 翻印必究

前言

由于高校招生规模的扩大,毕业生人数逐年上升,就业市场需求饱和,毕业生就业形势相当严峻。党和政府历来高度重视大学毕业生的就业工作,近年来相继出台了一系列有效的政策、措施,有力地促进了大学毕业生的就业。2002年2月,经国务院批准,国务院办公厅转发的教育部等部门《关于进一步深化普通高等学校毕业生就业制度改革的有关问题的意见》中,要求各高等学校要“进一步加强对高校毕业生的思想教育和就业指导”。2007年末,教育部下发了教学[2007]24号文件,要求高校在新形势下切实提高就业指导服务水平,大力加强就业指导课程教材建设,突出教材的科学性、系统性和操作性。随后,教育部办公厅印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学基本要求》,明确要求高校开设大学生职业发展与就业指导课,并就课程性质、主要内容、教学模式等提出了总体要求。2009年至2012年期间,国务院、教育部连续下发文件、召开会议,明确要求加强大学生就业工作的指导力度,提出鼓励和支持大学毕业生就业、创业,为促进就业指明了方向。

湖北中医药大学作为湖北省唯一的高等中医药本科院校,肩负着为国家经济社会发展,尤其是为湖北和中部地区的崛起输送高素质中医药人才的历史使命。为了帮助我校大学生建立系统、全面的职业发展知识体系以及解决问题的方法论,更深刻地了解职业社会,掌握职业生涯规划知识,了解在职场生存和发展的规律,我们组织力量编写了这本《大学生职业生涯规划与发展》,以期对大学生合理规划自己的职业生涯有所帮助。

本书共分十二章,第一章主要帮助大学生了解校情尽快适应大学生活,第二章到第八章着重介绍了什么是职业生涯规划、职业生涯规划的经典理论、如何认识自我、认识职业环境、职业生涯规划的制定实施与管理等内容,第九章到第十二章则将重点关注大学生从“学校人”到“职场人”的角色转变,帮助他们从职场突围而出。

在本书的编写过程中,我们汲取了国内外最新研究成果,借鉴和参考了一些同类教材、资料和专家、教授、研究人员的著述。此书的问世,离不开他们的启迪,为此我们尽可能地将参考资料在参考文献中列出,但是由于篇幅限制未能一一列举,在此谨向这些参考文献的作者表示感谢与敬意。在写作过程中,编者们始终坚持教材内容的新颖性,体系的科学性、合理性和适用性,目标人群的针对性,但是受水平所限,书中难免有疏漏和不妥之处,恳请读者批评指正。

编者于黄家湖畔
二〇一三年四月

目 录

第一章 走进我的大学

第一节 认识大学	2
一、近观我的大学	2
二、我的大学学习	3
三、我的大学生活	6
第二节 大学生常见问题解决	9
一、大学新生面临的主要问题	9
二、大学新生如何适应大学生活	10

第二章 规划大学生涯

第一节 大学生涯规划概述	14
一、大学生涯规划的内涵	14
二、大学生涯规划的方法	15
三、大学生涯规划的意义	16
第二节 大学各阶段的目标与任务	18
一、大一：打牢基础	18
二、大二：重视专业	20
三、大三、大四：尝试实习	21
四、大五：扬帆千里	21
第三节 典型目标的生涯规划	23
一、就业学生的生涯规划	23
二、考研学生的生涯规划	26
三、留学学生的生涯规划	29
四、考公务员学生的生涯规划	32

第三章 职业生涯规划启蒙

第一节	认识职业生涯规划	38
一、职业生涯的含义	38	
二、职业生涯规划的内容	38	
三、职业生涯规划的意义	39	
第二节	职业生涯规划的基本理论	41
一、过程取向理论	41	
二、结构取向理论	45	
三、其他理论	47	
第三节	职业生涯规划的方法与流程	50
一、职业生涯规划的方法	50	
二、职业生涯规划的流程	51	

第四章 职业生涯规划之了解自我

第一节	自我认知概述	56
一、自我认知的概念	56	
二、自我认知的内容	56	
三、自我认知的方法	59	
第二节	我喜欢做什么——职业兴趣探索	61
一、职业兴趣的分类	61	
二、职业兴趣的认识误区	63	
三、职业兴趣的探索活动	63	
第三节	我适合做什么——职业人格探索	64
一、职业人格的分类	65	
二、职业人格的探索活动	65	
三、职业人格特征	67	
第四节	我追求做什么——职业价值观探索	68
一、价值观与职业发展的关系	68	
二、职业价值观探索活动	69	

第五节 我可以做什么——职业能力探索	70
一、能力的分类	71
二、职业能力探索活动	71

第五章 职业生涯规划之认识环境

第一节 环境认知概述	76
一、环境认知的内涵	76
二、环境认知的内容	77
第二节 职业环境认知的方法	80
一、职业环境认知的常规方法	80
二、环境因素分析	82
第三节 环境认知实践:探索职业世界	86
一、职业的分类	86
二、职业的发展趋势	88
三、大学生职业实践	91

第六章 职业生涯规划之决策与目标制定

第一节 职业生涯规划概述	96
一、职业生涯规划概念	96
二、职业生涯规划类型	97
三、职业生涯规划的主要理论	98
第二节 实施职业生涯规划	101
一、职业生涯规划的工具体系	101
二、职业生涯规划方法	104
三、职业生涯规划工具	105
第三节 制订职业目标与行动计划	108
一、职业生涯规划目标概述	109
二、职业生涯规划目标的发展流程	112
三、职业生涯规划目标的制订原则	113
四、职业生涯规划目标的确认方法	115
五、职业目标设定的误区	116
六、制订行动计划	117



第七章 职业生涯规划之实施与评估

第一节 撰写职业生涯规划书	126
一、职业生涯规划书的概念和意义	126
二、制订职业生涯规划书的原则	127
三、大学生职业生涯规划书的基本格式	127
四、大学生职业生涯规划书的主要内容	130
五、职业生涯规划书撰写的注意事项	132
第二节 管理职业生涯规划	133
一、职业生涯规划的执行	133
二、职业生涯规划的评价与反馈	133
附：职业生涯规划书范例	136

第八章 自我管理

第一节 情商管理	146
一、情商概述	146
二、情商管理的意义	148
三、提升情商管理能力的途径	150
第二节 时间管理	152
一、时间管理的意义	153
二、时间管理的类型	155
三、时间管理能力提升的途径	157
四、时间管理工具的选择	159

第九章 走出象牙塔：由学生到职业人

第一节 大学生职业角色转换	162
一、大学生角色转换与职场适应概述	162
二、大学生角色转换中的主要问题与心理障碍	164
三、职场新人适应不良的原因	167



四、由“学生”到“职场人”的角色转换策略	168
第二节 明晰工作动因	171
一、明确工作的意义	171
二、尊重你的工作	173
三、热爱你的工作	174
第三节 职场中的“我”与“他”	176
一、职场中的自我行为	177
二、职场中的对他行为	181

第十章 游弋职场：了解职场生存法则

第一节 认识职场	192
一、了解职场	192
二、了解企业文化	195
第二节 职场生存通用法则	197
一、职场生涯三阶段	197
二、职场生存规则	198
三、职场突围策略	200
第三节 职场生存之道	202
一、对工作的态度	202
二、如何与领导相处	206
三、如何与同事相处	210

第十一章 职业素养锻造

第一节 职业素养概述	218
一、职业素养的含义	218
二、职业素养的培养	218
第二节 提升职业道德	221
一、职业道德的含义	221
二、职业道德的特点	221
三、职业道德的内容	222
四、职业道德的养成途径	224

五、医护工作者的职业道德	225
第三节 树立职业意识	226
一、职业意识概述	226
二、职业意识的培养	228
第四节 保持职业心态	230
一、职业心态概述	230
二、职业心态的培养	231

第十二章 职业礼仪塑造

第一节 缔造职业形象：职场仪表礼仪	238
一、职业礼仪	238
二、职场仪表礼仪	239
第二节 职场沟通与行为礼仪	245
一、仪态礼仪	245
二、介绍礼仪	246
三、握手礼仪	247
四、交谈礼仪	247
五、倾听礼仪	248
参考文献	249



走进我的大学

第一章

目标指引

通过本章的学习，要达到以下学习目标：

了解湖北中医药大学的发展历程和现状概况，加深对母校的感情；

掌握大学学习的特点、环境、内容和方式，以及大学生活的特点和环境，对大学有初步的认识；

明晰大学新生面临的常见问题有哪些，学习如何应对和解决。

第一节 认识大学

大学，是每个人心中的一片圣土，是每个学子心目中的“象牙塔”。每个人都对大学有过幻想与憧憬，想象着自己将要进入的大学是怎样的，想象着大学中将要发生的事。对于大学新生来说，进入大学以及开启全新的生活，是一种幸运，也是一种挑战。大学时期是学习专业理论，增长人生阅历，形成人生观、世界观和价值观的关键时期，可谓人生的黄金期。但又是经验不足、理论有待集中提高的感性期。

上大学后，对大学生来说最大的变化就是生活和学习环境的不同。在生活方面，没有了父母、长辈每日悉心照料，许多事情需要独自处理，真正独立的生活开始了。而在学习方面，没有了应试教育模式下统一的课时安排、统一的课程内容、统一的考试方式，学习方式也需要调整。因此，要顺利度过这段大学时光，首先要对大学有一个清晰的认识。究竟大学的学习内容及生活方式有什么独特的地方？这些都是我们认识大学的过程中需要了解的。

一、近观我的大学

（一）基本建设

湖北中医药大学创建于1958年，是湖北省人民政府主办的唯一一所普通全日制中医药本科院校，国家教育部本科教学工作水平评估优秀学校。2010年3月18日，教育部批准湖北中医学院更名为湖北中医药大学。在半个世纪的高等中医药教育实践中，湖北中医药大学立足湖北，面向全国，放眼世界，奠定了坚实的办学基础，形成了鲜明的办学特色，积累了丰富的办学经验，已形成“中医中药并举，文理工管相融”的办学格局。学校占地1610亩，其中坐落在武汉市洪山区黄家湖大学园区的新校区占地1410亩，建筑面积42万平方米。

湖北中医药大学学校图书馆是中国中医药文献检索中心湖北分中心及中国教育和科研计算机网网络中心授权的“二级节点”单位，承担着湖北省中医药、中西医结合科研项目的文献查新工作。图书馆的图书流通全部实行计算机管理，并建有功能齐全的电子阅览室，师生可以通过校园网快速检索到中外科技文献的图文信息。

（二）教学研究

学校现有普通高校全日制在校生18000余人，其中研究生1100人，本科生14000人、职业技术学院2500人，港澳台生及外国留学生600余人，另有成人继续教育学生10000人。学校现有28个本科专业（含专业方向），涵盖医学、理学、工学、管理学、人文学科5个学科门类；学校拥有中医学、中药学一级学科博士学位授予权，涵盖13



个二级学科博士点；拥有中医学、中药学、药学、中西医结合、管理科学与工程 5 个一级学科硕士学位授权点，23 个二级学科硕士点。

学校拥有内经学、伤寒学、针灸学、中医肝胆病学、中医肾病学、中医脑病学、中医药信息学、中医诊断学、临床中医学、中药炮制学、药用矿物学、中医文化学、中医护理学、中医老年病学、中医传染病学 15 个国家局级重点学科，中医学、中药学、护理学 3 个省级重点一级学科，中医学为优势学科、中药学为特色学科、护理学为培育学科。

学校坚持“科技兴校”战略，大力实施“科技创新工程”，注重高水平的科研平台建设。学校现拥有中医学一级学科博士后科研流动站，为湖北省首批获得博士后科研流动站的省属高校之一。建有 1 个省部共建国家教育部重点实验室、2 个国家中医药管理局重点研究室、3 个国家中医药管理局科研Ⅲ级实验室、4 个国家部局级医疗研究中心、4 个省级重点实验室和中药创新工程研究中心。

学校是教育部确定的全国第一批具有接收外国留学生资格的高校之一，先后为美国、英国、加拿大、日本、韩国等国家和地区培养本科生、硕士生、博士生 1400 余人，在校留学生规模在全省省属院校中位居前列。

（三）师资力量

学校本部现有教职工 1200 余人，专任教师 800 余人，其中教授、副教授 420 人，博士生导师 77 人，硕士生导师 453 人。现有 34 人享受国务院及湖北省政府特殊津贴，20 人被评为省“中青年突出贡献专家”，6 人次获全国“五一”劳动奖章、全国劳动模范、全国优秀教师等荣誉称号，9 人次获省劳动模范、省优秀教师和优秀教育工作者称号。还特聘 5 名中国工程院、中国科学院院士作为学校学术委员会校外委员和省部共建教育部重点实验室学术委员会主任委员，聘请 6 位国内知名专家学者为学校“楚天学者”特聘教授。

二、我的大学学习

与中学学习相比，大学生要想真正学到知识和本领，除了继续发扬勤奋刻苦的学习精神外，还要适应大学的教学规律，掌握大学的学习特点，选择适合自己的学习方法。大学的学习既要求掌握比较深厚的基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养。大学教育具有明显的职业定向性，要求大学生除了扎扎实实掌握书本知识之外，还要培养研究和解决问题的能力。因此，要特别注重自学能力的培养，学会独立地支配学习时间，自觉地、主动地、生动活泼地学习。还要注重思维能力、创造能力、组织管理能力、表达能力的培养，为将来适应社会工作打下良好的基础。

（一）大学的学习特点

一般说来，大学的学习主要有以下特点：



1. 自主性

在大学阶段,学习虽然也有一定的强制性,但较中小学要少得多。首先,大多数大学生的所学专业是自愿选择的,是他们所感兴趣的。其次,大学生除了要学习基础知识外,还要掌握各种专业知识,成为某学科的专门人才,这就要求大学生必须善于自觉地、主动地学习。同时,大学生根据自己的兴趣和爱好,选择某些选修课,独立地阅读各种书籍,制订学习计划,采用适合自己的有效的学习方法,也体现出较大的自主性。

2. 专业性

大学学习的专业性十分明显。大学生的学习实际上是专业学习,从入学开始就有了职业定向,再经过几年的学习,大学生逐步成为基础知识扎实、专业知识结构合理、能力强、创造性高、品行高尚的德智体全面发展的高级专门人才。

3. 多样性

大学生的学习形式多种多样。在大学,虽然课堂教学还是主要形式,但大学生可以依靠多种渠道来获得知识,同时大学的实践性教学活动占有很大的比重。因而学生要通过自学、讨论,听学术讲座、参加第二课堂等活动来获取知识,加强实验、实习、社会实践和科研等实践性的环节,这些都是大学生增长知识和才干的重要途径。

4. 探索性

大学生的学习具有明显的探索和研究性质。大学的教学内容由确定结论的论述,逐步转向展现各派理论观点和介绍最新学术发展动向等方面;人文学科的内容变化更大,知识更新更快。这就要求大学生的学习观念从正确再现教学内容,向汇集百家之长、形成个人见解的方向转变。另外,大学生从开始在教师指导下完成作业,到独立完成毕业论文(或毕业设计),都带有明显的探索性质。

此外,医学院校的学习特点与普通高校相比,也有一些不同,具体体现在:

1. 严谨性

中医药大学的学生在进入大学接受4年或者5年,甚至7年及以上的知识教育后,都要走向社会,为促进人们的健康而努力。因此作为一名大学生,应该深刻理解“健康所系、性命相托”的含义,把学习动机、学习目的和努力方向建立在社会需要、培养目标、个人理想三者有机结合的基础上,树立奉献精神和严谨尽职的态度。学生不论是进入校门还是跨出校门,都要体会到自己肩负的重要使命和职责,树立起“刻苦学习、终身学习”的理念,保持严谨的作风。

2. 实践性

医学是一门实践性、应用性较强的学科,学校应积极开展医学基础知识、护理专业知识和技能操作、影像专业读片、检验专业三常规检查和临床医学专业常规体检等各类专业知识的竞赛活动,以及医疗卫生下乡、社会调查等为主要内容的大学生社会实践活动,提升大学生的文化知识和专业素质。此外,学校还应该举办学术讲座,邀



请国内外学术专家作学术报告等，促进学生专业知识的增强。

（二）大学的学习环境

大学教育的根本是基础知识的灌输和人文精神的培养，大学的学习已完全不同于中学。迈入大学校园，大学生面临的是一个全新的学习环境，而图书馆则是大学生学习环境的缩影。

大学教育是开放式的教育，除了老师传授知识以外，更重要的是要让学生主动去探索、学习。图书馆有丰富的资料，是大学生自主学习的最佳场所。在图书馆学习，可以培养学生独立学习和研究的本领，因此学会使用图书馆资源是大学学习重要的前提，是大学生的必备技能之一。

真正地用好图书馆，大学生将不用依赖学校、老师的安排，就能够自主设置学习任务、检验学习成效，实现自主学习。例如，你需要一些专业课程之外的知识，就可以去查找书籍和文献，以接触更多的知识和研究成果；如果你在某一门课上发现了自己感兴趣的课题，然后就应当积极地去图书馆查阅相关文献，了解这个课题的来龙去脉和目前的研究动态。所以说，图书馆是大学生增长知识的宝库。

（三）大学的学习内容

大学的学习内容十分广泛，可以概括为两种文化、两种学识、两种高校教育模式和三个层次。

1. 两种文化

《两种文化》(C. P. 斯诺)：人类文明积淀至今，可分为自然科学文化与人文科学文化，前者重于物质及自然规律的探索（如万物统一定律），后者重于社会存在的探析，以及个体精神、意识、心理、情绪等的探索（如生命体意识、情感、价值、意义等的多元化定律）。

两种文化大体可分为两大类学科：自然学科和人文学科。自然学科包括物理学、化学、计算机科学、生物科学、地理学，等等；人文学科包括哲学、文学、社会学、法学，等等。

2. 两种学识

两种学识指的是知识与智慧。大学里不仅要学习知识，还要积攒智慧。

知识关于事物、智慧关于人生；知识是关于世界规律、真相的求索，智慧是关于人生价值、意义的把握；学习知识的能力称为智商，情绪控制的能力称为情商，提升智慧的能力称为灵商。智商决定生存的层次，情商决定生活的质量，灵商决定生命的高度。

3. 两种高校教育模式

迄今为止，主要有两种有代表性的教育模式，一是美国的通识教育，二是前苏联的专业化教育。我国现在主要是专业化教育，由于专业化教育存在一些弊端，比如专



业划分太细，学生知识面太窄，难以适应急剧变化的市场需要，也难以培养出杰出人才。目前，不少高校已提出通识教育的教学理念。

4. 三个层次

综上所述，大学学习不仅仅是专业知识的学习，还包括生活知识的学习；大学生不仅应掌握科学研究的方法，还应掌握思考生活的方法；不仅应增长知识水平，还应锤炼性情、增长智慧。简述之，大学学习内容分三个层次：

- (1) 系统化掌握专业知识（立身之本）；
- (2) 掌握相关知识，完善自身知识结构（精进之道）；
- (3) 全面提高个人素质，培养个人职业核心竞争力（更高层次的完善）。

（四）大学的学习方式

大学的学习方式主要有三种：课程学习、课余学习和实践锻炼。

1. 课程学习

与一般大学相比，医学院校的课程学习稍微有些不同。以五年制学习为例，教学安排一般为：一、二年级学习公共基础课程以及专业基础课程，三年级学习专业课程和实习，四年级、五年级继续进行实习及论文。

- (1) 大一各门课程是后续课程的基础，课程学习至关重要，学习效果层层放大。
- (2) 大一、大二课程共同构建知识体系基础，基础扎实才能“学而不惑”。
- (3) 大三学习专业发展方向的课程，以及开始进行实习。
- (4) 大四、大五主要学习内容就是进行实习和论文写作。

2. 课余学习

- (1) 完善或深化知识体系。
- (2) 补“通识教育”之课。
- (3) 为下一步职业发展提前做准备。

3. 实践锻炼

- (1) 学生社团工作实践

提供团队合作、组织管理、能力拓展、服务他人的实践锻炼机会，旨在“学生自治”。

- (2) 科研实践

通过实践训练实现学以致用，学会把知识转化为实践技能，如临床实习等。

- (3) 社会生产实践

提供社会工作、职业世界实践体验。

三、我的大学生活

大学生和中学生的基本生活环境都是学校，但大学的生活与中学在空间、内容、

