



A group of approximately 12 nurses in white uniforms and caps are walking in a line towards the camera. They are holding blue and red folders. In the background is a traditional Chinese building with a dark tiled roof and red pillars, surrounded by greenery.

护生就业指南

北京协和医院护理部 吴欣娟 张红梅/主编

中国协和医科大学出版社

护生就业指南

北京协和医院护理部 编

主编：吴欣娟 张红梅

编委：（按姓氏笔画先后顺序排序）

甘 泠 张晓静 郭 娜

曹 晶 谢瑶洁

编者（以姓氏笔画为序）

甘 泠 张红梅 张晓静 吴欣娟

郭 娜 曹 晶 谢瑶洁

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护生就业指南 / 北京协和医院护理部编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2007.5

ISBN 978-7-81072-895-9

I. 护… II. 北… III. 护士-劳动就业-中国-指南 IV. D669.2-62 R192.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 031802 号

护生就业指南

编 者: 协和医院护理部

责任编辑: 张忠丽 孙 渝

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 787×960 毫米 1/32 开

印 张: 8.5

字 数: 120 千字

版 次: 2007 年 7 月第一版 2007 年 7 月第一次印刷

印 数: 1—5 000

定 价: 18.00 元

ISBN 978-7-81072-895-9/R·888

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)



内 容 简 介

本书共八章，在总结近年来护理专业毕业生就业工作经验的基础上，围绕着他们就业的诸多问题，全面介绍了当前我国护理专业毕业生就业形势与就业政策、医院用工制度与特点以及医院选拔新护士的条件和要求。另外，还详细介绍了如何把握好临床实习、如何制作和投递简历、如何在面试中取胜、如何顺利通过笔试和操作考试以及今后的职业生涯规划和时间管理等策略和技巧。本书内容全面具体，注重实用性和可操作性，适于各类护理专业毕业生阅读和参考。



前言：致护理专业毕业生

亲爱的同学们：

几年前，带着对未来的美好憧憬、怀着对知识的深切渴望，你们进入了神圣的医学殿堂，在护理专业这片沃土上辛勤耕耘。光阴荏苒，流年似水，转眼间你们即将结束学生生涯，从学校这个小门走向社会的大门，在各自的工作岗位上展现自我，建功立业。在学校的日日夜夜里，你们遨游知识的海洋，探讨人生的真谛，从一个个懵懂少年变成祖国的栋梁之才，我们感到由衷的欣慰。然而，面对日益严峻的就业形势，我们也为你们的前途深深的忧虑和担心。

求职就业是职业生涯的第一步，获得一个好的工作是事业迈向成功的阶梯。我们发现，有相当多的同学在寻找工作的过程中是迷茫的，不明方向、不知所措，不知道自己适合什么样的工作，不知道如何去获取就业信息，不知道怎样包装和推销自己……结果往往是，时间浪费了，精力付出了，找的工作却不尽如意。求职的过程是辛苦



的，这中间的酸甜苦辣只有自己清楚，那么，如何找到合适的、满意的工作呢？为了帮助同学们明确定位、顺利就业，我们编写了这本书，其目的就是希望同学们能够认清形势、转变观念、抓住机遇、积极行动，希望每个人都能实现自己的愿望，找到称心满意的工作！

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，祝愿所有的护理专业毕业生都能拥有美好的未来！

编 者

2007年2月



目 录

第一章 护理毕业生就业形势及	
政策解析	(1)
第一节 拨开云雾见月明——理性分	
析,认清自己的就业形势	(2)
第二节 风景这边独好——良好的	
就业趋势,让你的未来不	
是梦	(11)
第三节 授人以渔——宏观分析,	
帮你实现就业	(16)
第四节 以规矩成方圆——了解就	
业政策,成就美好人生	(20)
第五节 了解医院用工制度,明明	
白白签协议	(29)
第二章 如何把握好临床实习	(39)
第一节 临床实习面面观	(39)
第二节 充充电,做好准备迎接	
临床实习	(54)
第三节 展现优势,留下美好的	
第一印象	(62)



第四节	渐入佳境，把握好实习	
	现在时	(68)
第五节	反思实习，扬帆启航	(91)
第三章	医院选拔新护士的条件	(98)
第一节	个人基本条件	(98)
第二节	应具备的护士职业道德和 素质要求	(101)
第四章	简历	(110)
第一节	这样的简历受欢迎	(110)
第二节	用人单位对简历内容的 要求	(115)
第三节	简历写作思路及原则	(119)
第四节	简历写作内容	(127)
第五节	简历排版与包装	(151)
第六节	投递简历，有的放矢	(157)
第七节	简历投递之后	(163)
第五章	面试	(165)
第一节	了解面试基本流程，做到 心中有数	(166)
第二节	面试前充分准备，做到知 己知彼，百战不殆	(168)
第三节	面试前 24 小时，养精蓄锐	(183)
第四节	掌握面试策略和技巧，轻	



松过关	(185)
第五节 面试后续工作, 不可掉以轻心	(198)
第六节 勇敢地面对失败	(200)
第六章 笔试和操作考试	(204)
第一节 考试前的准备	(206)
第二节 考试时的应对策略	(212)
第三节 考试的主要内容	(217)
第四节 英语水平测试	(220)
第七章 生涯规划	(229)
第一节 生涯规划的概念及影响因素	(230)
第二节 生涯规划三步曲	(236)
第三节 生涯规划的实施	(243)
第八章 时间管理	(251)
第一节 时间管理的概念及目的	(251)
第二节 时间管理的策略	(257)
第三节 时间管理的方法	(260)



第一章 护理毕业生就业形势及政策解析

就业，乃民生之本、安国之策，因而毕业生就业问题倍受全社会瞩目。近几年，毕业生数量逐年增加，用人单位的门槛也越来越高，招聘条件更加苛刻，总体上就业的现实情况不容乐观。2006 年国家发展和改革委员会公布的一季度就业形势分析显示，2006 年全国普通高校毕业生比去年增长 22%，而预计今年全国对高校毕业生需求量比去年实际就业量减少 22%，供过于求的矛盾进一步加大。如此激烈的竞争环境是每一位面临就业的同学所不能回避的，然而竞争的环境在带来压力的同时又充满着机遇。法国前总统蓬皮杜曾经说过：“人的命运就是一种机会以及抓住这种机会的能力”。但是如何才能抓住这种机遇，对于刚刚走出校门，社会经验和工作经验都不足的毕业生来说是一个全新的课题。以至于很多毕业生对自己的未来感到迷茫，甚至表现出一种“就业恐慌”。《孙子兵法》中提到“知己知彼，百战不



殆”，这一战术在现今的职场上仍具有重要意义。能否成功地谋取一份理想的工作，除了取决于自身的能力外，还取决于毕业生是否拥有大量、可靠的信息。最基本的前提条件是要在宏观上了解社会需求和国家的相关政策，在微观上认识本专业的基本状况及走向。只有如此，同学们才能在变革迅猛、竞争激烈的当代社会中顺利地找到适合自己的位置，开创出一片属于自己的天空。

第一节 拨开云雾现月明

——理性分析，认清自己的 就业形势

近年来，“毕业即是失业”充塞于不少人的视听，似乎就业前景是一片愁云，只能用惨惨淡淡形容。对于我们护理专业的学生而言，就业之路也是这样的雾中迷途吗？让我们在就业之前，通过理性的分析，把眼前的迷雾拨开，看清我们的就业之途吧。

一、护理专业毕业生就业现状

（一）总体就业形势相对乐观

近年来，随着开办护理专业的学校越来越多、办学条件日益改善、招生规模日趋扩大、培养层



次不断提高,毕业生的数量和质量均达到了新的高度。从大多数医学院校签约情况看,护理毕业生签约较为容易,签约率在所有专业中名列前茅。特别是部分城市和地区如北京、江西、河南等,在发布的2006年紧缺人才信息中,护理专业榜上有名。可以说,护理毕业生在就业市场不很乐观的情形下,就业状况相对较好,被认为是“热销”的人才。护理专业良好的就业形势也成为吸引考生报考护理专业的原因之一,很多学校增设护理专业或者扩大原有招生规模亦与之不无关系。

(二) 就业压力攀升

大部分毕业生感觉到,现今的就业形势与四五年前刚入学时相比压力明显加大,理想的工作越来越难找。几年前,护理专科毕业生进入三级甲等医院并不太困难,而且中专毕业生也有一定的机会,但是目前很多医院将招聘护士的条件提升到了本科甚至硕士层次。而且除了学习成绩的要求外,对于容貌、身高、语言表达能力、反应能力、外语能力等都有了一定的要求,并且招聘的数量也比较有限。

(三) 存在供需结构的不平衡

主要表现为地域差异、学校和学历差异、学生自身素质差异以及用人单位间的差异等引起的



不平衡。

1. 地域的差异：我国地域之间发展不均衡，因而地区间就业形势也存在一定差异。人事部最近公布的数据表明，2005 年，仅北京、广州、上海、深圳 4 个城市就接收了人事部抽查的 15 个省市 10.9% 的高校毕业生。因此，大城市和一些沿海地区对毕业生的吸纳能力较强，而经济欠发达地区相对较弱。但据多项调查显示，目前大多数毕业生将目光瞄向了这些省市，导致了这些地方出现了人才拥挤的现象，而一些欠发达地区则处于人才急需的状态。

2. 院校的差异：通常重点院校的生源和师资优于一般院校，所以在一定程度上招聘单位尤其是一些“热门单位”，比较青睐来自重点院校的毕业生。在一些重点院校，甚至出现毕业生供不应求的现象。可以说，重点院校的学生就业形势要好于非重点院校的毕业生。

3. 学历的差异：近年来，毕业生的学历层次与就业机会有着较为密切的联系。这一方面是社会发展的客观需要，另一方面与部分招聘单位片面的强调学历也有关系。总体上来看，高学历毕业生找到一份满意的工作较为容易，而中专生难度相对较大。



4. 学生自身素质差异：复合型人才的需求是社会发展的客观需要。尤其，护理工作的服务对象是“人”，除了要有良好的理论知识和实践能力外，爱心、耐心、细心、同情心和人文精神也是成为一名合格护士不可获缺的条件。因而综合素质好、动手能力和责任心强、具有吃苦耐劳和奉献精神毕业生容易就业，一些学生党员、学生干部及具有某方面特长或受过特别嘉奖的毕业生更是用人单位希望聘用的对象。

5. 用人单位间的差异：国有大中型医院是广大毕业生就职的首选，尤其是一些福利待遇好、技术力量强的医院，同学们更是趋之若鹜。而选择到基层医院、非公立医院就职的人员较少。

二、护理毕业生目前的就业状况，主要与以下因素有关

（一）全球性的护理人才短缺

无论从国际还是国内的形势来看，护理人力资源的不足已日益突出地摆在各国面前。

1. 国际市场的护理人力资源状况：目前许多国家都存在“护士荒”，例如，护理行业在澳大利亚就业和劳资关系部每年公布的技术人员短缺职业榜上都位居榜首；美国卫生部(HHS)护士局研究显示，到2020年美国注册护士的短缺量将达到



50 万人；加拿大护士协会(CNA)在 2002 年预测——到 2011 年加拿大注册护士将短缺 78 000 名，到 2016 年这一数目将增长到 113 000 人。从以上信息可以看出，国际市场的护理人力短缺状况。

2. 我国的护理人力资源状况：2004 年全国注册护士 1307 814 人，平均每千人口护士人数仅为 1.24，距 WHO 建议的每千人口 2 名护士的数量标准还有很大差距。1993 年世界银行在世界发展状况中指出医护比例应该达到 1:2 或 1:4，但目前我国仅为 1.48:1。就床位与护士比例而言，世界许多国家基本保持在 1:1 以上，而 2005 年卫生部对全国 400 多所医院的调查显示：我国床位与病房护士比平均为 1:0.33，95% 以上医院住院病人的生活护理主要由家属或者护工承担。根据以上数字可以得知，护理人员缺编在我国尤为突出。因而，教育部已明确将护理专业作为国家技能型紧缺专业来加大护理人员的培养力度。

（二）医疗体制改革的影响

随着我国经济体制改革的不断深入，医疗卫生行业也步入了市场竞争的浪潮中。一方面，许多外资医院、民营医院纷纷进入市场，为广大毕业生带来了新的就业渠道，增加了就业机会；与此同时，医疗行业的市场化，使各医院多采用自



负盈亏的方式进行经营,走“靠质量促效益求发展”为内涵的发展道路已成为各医院的工作重点。这一方面造成大规模接收毕业生的状况将不存在,另一方面进行压缩人员编制以节省开支成为一种普遍现象,由于护理费用较低和“重医轻护”观念的存在,护士编制就成为了压缩的主要对象,这种局面给目前以医院为主要就业市场的护生就业带来了一定困难。

(三) 教育改革的影响

1999年,高等教育开始扩招。这为更多的学生带来了继续深造的机会,有利于全民素质的提高。但从哲学的“矛盾学说”我们可以得知,任何事物都具有二重性,“扩招”也不例外。数据显示,2001年全国护理专业共招生106 565人,比1999年增长了35%;而2002年全国招生量为141 337人,与2001年相比又增长了24%。这虽然不是构成就业难的根本原因,但在一定程度上确实增加了岗位的竞争。尤其是高等教育的招生规模增长幅度更加明显,2002年与1996年相比,本科招生规模扩大了近24倍,专科规模扩大了近25倍,这样用人单位对于高学历人才的需求比较容易得到满足。当然,还有部分学校为了经济利益,在自身师资力量并不强的基础上,低门槛、无限



制的招生，使护理专业毕业生质量难以保证，也促使了“毕业生就业难”局面的出现。

（四）社会需求变化的影响

高学历的护士就业相对容易是与社会的整体发展状况相一致的。原因有以下两点：首先，随着社会的不断向前发展，全民的文化素养都在不断提高。其次，从整个社会层面来看，对于高层次人才都是较为紧缺的。虽然学历不能与能力划等号，但是某种程度上它还是能够作为衡量能力的客观标准。因而，许多单位愿意招聘一些高学历的护士，并且考虑到医院的长远发展，管理者也希望通过提高医院护士的学历层次来提高护理人员整体素质，提高护理质量。

（五）毕业生自身因素的影响

1. 就业观念保守，就业去向比较单一：目前许多护理毕业生受传统就业观念影响较深，缺乏开阔的行业视角和创业创新的勇气。这除了与医学教育的特殊性有关，护生长期形成的思维定势也是原因之一。

虽然多数毕业生对国家实行的在一定范围内的双向选择持肯定态度，“统招统分、包当干部”的想法已经淡化，但由于习惯势力的影响，部分护生对于计划经济下国家包分配制度依然留恋，