



中国科学院教材建设专家委员会规划教材

全国高等院校规划教材

医学生职业生涯 发展与规划

◎主编 赵鹏飞 翟成蹊 周 艳



科学出版社

中国科学院教材建设专家委员会规划教材
全国高等院校规划教材

医学生职业生涯发展与规划

主 编 赵鹏飞 翟成蹊 周 艳

编 者 (按姓氏笔画排序)

任容华	师贞明	朱笔丹	扶长青
吴 敏	张 伟	张素芳	陈 旭
周 艳	赵鹏飞	徐 争	崔楠楠
廖婧羽	翟成蹊		

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书是针对医学生特点而编写的适用于医药院校职业生涯辅导的参考教材,也是医学生进行职业生涯规划的指导用书。本书系统地介绍了大学生进行职业生涯规划的基本理论、普遍原则和方法,并详细描述了医学生的职业发展环境、未来发展趋势以及医学生就业能力的培养方法。本书在编写上按照“知识”、“能力”、“素质”并重的要求,将“课堂理论教学、实践体验教学”的教学体系落实在教材中,特别重视情景教学、体验教学等教学方式,引导学生从体验式实践过渡到全真式实践,让学生在学中得、学中悟,实现“情景、体验、拓展、互动”的教学创新模式。

本书适合高等院校本科生使用。

图书在版编目(CIP)数据

医学生职业生涯发展与规划 / 赵鹏飞, 翟成蹊, 周艳主编. —北京: 科学出版社, 2016.8

中国科学院教材建设专家委员会规划教材·全国高等院校规划教材

ISBN 978-7-03-049667-6

I. ①医… II. ①赵… ②翟… ③周… 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(2016)第 196890 号

责任编辑: 胡治国 / 责任校对: 钟 洋

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 陈 敬

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

三河市骏杰印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 8 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2016 年 8 月第一次印刷 印张: 13

字数: 307 000

定价: 35.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

经过艰苦的拼搏，伴着辛勤的汗水，带着多彩的梦想，九月，同学们终于跨进了大学的校门，开始了全新的大学生活。大学虽然是人生中不长的几年，但因自然生命上汇聚了人们青春最炽热的年华而影响深远，在精神成长上继往开来，在学业与事业上面对的是社会的无限风光。大学生活，包含了青春的骄傲与沮丧，也充满青春的美好与苦恼，大学风景线，永远是人生中最动人的篇章。

那么，大学阶段该怎么度过？大学阶段的主要任务是什么？或许在跨进大学校门之时，同学们尚未进行认真的思考。其实，大学阶段有许多的任务要完成，同学们的专业不同，具体任务有所差异，但结合社会对人才的需求，首先要树立职业生涯规划 and 发展的意识，具体讲就是要培养一种精神，树立两种意识，学会三种本领。

培养一种精神：即职业精神。职业精神是人们在从事工作时所表现出来的一种态度或精神风貌。职业精神对一个人的职业发展非常重要。一个人在大学里养成的行为习惯，是很容易带到今后的工作场所中去的。因此，同学们要在大学阶段，培养自己的职业精神。职业精神的内涵非常丰富，作为新时代的大学生，要培养职业精神就应当具备较强的责任心、积极主动的精神和诚信的品质。

树立两种意识：一是生涯规划意识，如今我们生活在一个瞬息万变的世界中，世界充满了不确定性。在我们的一生中有许多事情需要我们去完成，而每个人的时间又是如此的有限，面对多变的外在环境，无限多的事情，要充分发挥人的潜力，实现人生观价值，就必须能够未雨绸缪，事先做好规划，机会往往给予有准备的人；二是自立意识，学会自立是我们实现人格独立、开创事业的前提条件。在大学里应该树立自立意识，培养自立能力。一个人只有学会了自立，才可能赢得职业生涯的发展和成功。

学会三种本领：首先学会做人，这是一个既现实又深刻的话题。做人是人们在人际交往中所表现出来的对人对己的原则和态度。如何学会做人，是我们应该长期用心思考的问题。在日常的学习生活中，记着做一个有心的人，从老师同学的言行中去分析和体会，在面对同一件事情时，别人为什么处理得比我好，我从中应该借鉴什么，吸取什么。学会做人是一个逐渐积累的过程，远不仅是大学阶段的主要任务，也是贯穿于整个职业生涯发展过程中的重要方面；其次是学会学习，大学不是职业培训场，而是一个让学生学会适应社会，适应不同工作岗位的平台。在大学期间，学习专业知识固然重要，但更重要的还是要学习独立思考和解决问题的方法，掌握自修之道。只有这样，大学毕业生才能跟上瞬息万变的未来世界；最后是学会做事。大学阶段，还有一个非常重要的任务就是要充分利用大学里的优质教育资源来培养我们的职业胜任能力。当今社会物质财富极大丰富，从一定意义上讲，人最重要的不是生存而是发展，唯有发展才能实现自己人生的更大价值。大学生的核心问题是今后怎么发展的问题。运用发展的理论来研究大学生，其发展包括三个层次，第一是生存性发展，第二是职业性发展，第三是事业性发展。进入大学，我们要把“为了生活而学习的工作职业观”转化为“为了学习工作而生活的事业观”。作为一个大学生要

着眼于今后的长远的发展，学会规划自己。

健康所系，性命相托。这是人类赋予医护人员的神圣职责，也是同学们步入医学殿堂的庄严承诺。现在，让我们一起去了解同学们未来工作的世界和环境，去审视你们独特的个性和愿望，去挖掘自己深邃的思想和潜力……良好的开端是成功的一半！良好的职业生涯规划设计，可以打造成辉煌人生的职业技能，可以获得职场成功的心理能量和正确手段，可以从此在生活、学习、工作中如鱼得水。同学们，准备好了，让我们一起去探索！

编 者

2016年4月

目 录

第一章 大学生职业生涯规划概述	1
第一节 职业生涯规划的基本概念	1
第二节 大学生职业生涯规划	11
第二章 职业生涯规划的基本理论	23
第一节 职业选择理论	23
第二节 职业生涯发展理论	27
第三节 职业生涯决策理论	38
第三章 大学生职业生涯规划的原则与方法	48
第一节 职业生涯规划的影响因素与基本原则	48
第二节 职业生涯规划的方法与基本步骤	56
第四章 大学生职业生涯规划中的自我探索	66
第一节 自我探索概述	66
第二节 自我探索的内容	72
第五章 大学生职业生涯规划中的外部探索	103
第一节 外部探索的意义	103
第二节 外部探索的内容和方法	104
第六章 大学生职业生涯规划的实施	123
第一节 大学生职业生涯规划的实施	123
第二节 大学生职业生涯规划制定与实施	133
第七章 医学生的职业发展环境	146
第一节 我国卫生人力资源的宏观环境	146
第二节 影响我国医学生职业发展的环境因素	154
第八章 医学生就业能力的培养	160
第一节 高等医学教育标准国际化的趋势	160
第二节 医学生就业能力的培养	165
主要参考文献	170
附录	171
附录一 中华人民共和国执业医师法	171
附录二 护士条例	176
附录三 国家卫生计生委等 7 部门关于建立住院医师规范化培训制度的指导意见	180
附录四 关于印发推进和规范医师多点执业的若干意见	183
附录五 全国医疗卫生服务体系规划纲要（2015—2020 年）	185
附录六 医疗机构从业人员行为规范	198
后记	202

第一章 大学生职业生涯规划概述



本章导读

经过寒窗苦读和奋力拼搏，走进期待已久的大学校园，无疑是一次很兴奋的体验。然而，在高中生成长为大学生的过程中，会有许多问题需要重新加以思索。大学新生面对全新的环境氛围，可能会感到迷茫和困惑。职业生涯规划课程的意义，在于帮助学生认识自我，了解大学，研究学业，探索职业，明确定位，把握趋势，最终拟定符合自身实际情况的生涯规划。

第一节 职业生涯规划的基本概念

在这一节，我们旨在了解职业生涯规划的基本概念。这有利于我们掌握科学的生涯规划理念，提高对生涯规划意义的认识，也有助于我们确立个人发展目标，鞭策自己努力工作、学习和生活。

一、职业、职业生涯规划的概念

（一）什么是职业

谈起“职业”，我们并不会感到陌生，我们周围的许多人都在从事着工人、农民、教师、商人、医生等特定职业，我们毕业后走出校门，也要开始自己的职业生涯。以一般人一生的人生轨迹为例，0~5岁为懵懂阶段，6~24岁为求学阶段，25~60岁为工作阶段，60岁之后退休享受人生直至80岁离开人世。那么，这个人一生当中有35个年头是在工作，也就是说，我们把一生中最宝贵的时光、最珍贵的年华都献给了职业。所以，了解职业、认识职业是伴随人一生的重要课题。

那么，什么是职业？从社会学的角度来说“职业”（occupation）是一个有劳动能力的人为了取得经济收入，而从事具有社会价值的持续性活动，是个人在社会中所从事的作为生活稳定来源的专门工作。根据我们对职业概念的理解，职业具有以下几个特性：

- （1）社会性：职业是为社会所需要的，是劳动者所进行的社会生产劳动。
- （2）分工性：职业是社会分工体系中劳动者所获得的一种劳动角色。
- （3）连续性和稳定性：职业是劳动者连续从事的某种社会工作，而且该工作相对稳定，不是随时随地变动的。
- （4）经济性：劳动者从事某种职业必定要从中取得合法的经济收入报酬。

职业对社会和个体都具有十分重要的意义。从国家的角度来看，每一种职业都是一种社会分工；从社会的角度来看，职业是劳动者获得的社会角色，如医生、教师、律师、公务员等；从个人的角度来看，职业则是劳动者“扮演”的社会角色，并为社会承担一定的义务和责任，同时获得相应的收入。

职业通常由以下五个要素构成：

(1) 职业名称：一般是由社会通用称谓来命名的，是职业的符号特征。

(2) 职业主体：从事一定社会分工活动的劳动者，必须具有承担该职业活动所需要的资格和能力。

(3) 职业客体：职业活动的工作对象、内容、劳动方式和场所等。

(4) 职业报酬：通过职业活动所取得的各种报酬。

(5) 职业技术：劳动者在从事职业活动中所运用的自然技术、社会技术与思维技术的总和。它体现在人们从事职业活动时使用工具、材料、工艺方法的发展和应用，也包括尚未形成系统的经验。

职业的要素体现了职业是社会与个人、整体与个体的联结点，社会整体依靠每一个个体的职业活动来推动和实现发展目标；个体则通过职业活动对整体做出贡献，并索取一定的回报以维持生活。整个社会因众多的职业分工和从业者的工作而构成人类共同生活的基本结构。

(二) 职业、行业、职位与工作

与职业相关的还有行业、职位、工作等概念。面临职业生涯规划问题的人常常混淆这几个词。

简而言之，行业是指从事相同性质活动的所有单位集合，如各级各类学校构成教育行业，各级各类医院构成医疗行业，各种软件公司、网络公司构成了 IT 行业等。关于行业的更多介绍请翻看本书第五章的相关内容。

职业是指不同行业和组织中存在的一组类似的职位。不论是一门手艺还是某种专业，职业都独立于个人而存在于某个行业或机构中。例如，会计是一种职业，它在医药行业或政府部门里都存在。

“职位”(position)是指组织中个人所从事的一组任务；它是由重复发生或持续进行的任务构成的一个工作单元。职位形成于一个组织划分出某个知识领域或一套技术任务之时，这种划分将使整个组织运转得更好。例如，某医院需要有人来改善医生、护士和病人之间的信息沟通过程，专门设置了一个叫“信息沟通员”的新职位，继而设法雇佣人来做这项工作。

虽然人们在找工作的时候通常会申请一个空缺的职位，但无论该职位空缺与否，这个职位都是存在的。一个人可能一生中会在许多不同的职位上工作，即使是在同一个机构或同一个职业里。例如，在一个职业足球队里，一个队员刚开始进来的时候可能是踢前锋，后来年龄大了，位置逐渐后移，开始踢中后卫。

“工作”(job)，是有一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。一份工作可能包含了一个或一组相似的带薪职位，工作由人来完成，以任务、结果和组织为中心。例如，一个医院成立一个下乡服务队，这个服务队中包括医生、护士、后勤服务人员等不同职位的人，他们的工作是去给乡村百姓看病一个月。一个月之后，这个工作就结束了，服务人员将各自回到原来的工作岗位完成自己相应的工作。

(三) 生涯的概念

人生有涯，学海无涯。生涯本意是一段经历或历程。生涯的英文为 career，源自罗马

文 (Via Carraria) 及拉丁文 (Carrus), 二者均指的是古代的战车。在西方人的概念中, 生涯这个词隐含有未知、冒险、奋进和向上的意义。

未知, 是指生涯是未知的, 未知有两个方面: 首先, 人们对自我的了解是无穷的, 也就是说人类对自身的认识充满未知。其次, 我们所处的外部世界, 也永远充满变化和未知。

因为一切都是未知的, 所以生涯的本质就是朝向未知去冒险。既然是朝向未知的冒险, 就要求我们一定要奋进、向上, 去积极地应对它。每个人都是朝向未知去积极向上地冒险。

国内外学者对生涯的定义各有不同, 目前学术界大多接受美国国家生涯发展协会 (National Career Development Association) 的定义: 生涯 (career) 是指个人通过从事工作所创造出的一种有目的的、延续不断的生活模式。

“延续一定时间 (time extended)” 是指生涯不是作为一个事件或选择的结果而发生的事情, 也不局限或束缚于某一特定的工作或职业。更确切地说, 生涯在本质上是持续一生的过程。它受到个人内在和外在力量的影响。

“创造出 (working out)” 在这里是指生涯是一个人的愿望与可能性之间、理想与现实之间妥协和权衡的产物。生涯发展是一系列接连不断的选择的结果。

“有目的的 (purposeful)” 是指生涯对个人来说是有意义和有价值的。生涯不是偶然发生或应运而生的, 它是规划、慎重考虑、制定和执行的结果。生涯因个人的动机、抱负和目标而形成、发展, 它反映了个人的价值观和信念。

“生活模式 (life pattern)” 在这里意味着生涯不仅是一个人的职业或工作, 还包括生活中的各种角色担当: 父母、配偶、持家者、学生, 以及人们整合与安排这些角色的方式。

“工作 (work)” 可能是生涯领域最易被误解的词语之一。我们每个人对它的含义都有一定的认识。但对生涯专家而言, 工作是一种为自己和他人创造价值的活动。因此, 工作不仅限于有偿的活动, 如果活动能产生对我们和他人有价值的结果, 那么无偿的、志愿的活动也包含在其中, 比如训练少年棒球队、领导教堂唱诗班、绘制风景画或掌握一种电脑程序。此外, 闲暇活动也是生涯的一部分, 有时还是很重要的一部分。工作, 而非就业, 是对生涯进行操作化定义的方式。

最后, “个人所从事的 (undertaken by the person)” 强调生涯对个人而言是独一无二的。在现实生活中, 没有任何两个人拥有完全相同的生涯, 因为生涯建立于个人特定的历史和情境之上。即使人们可能拥有相似的兴趣和技能, 从事相同的职业, 甚至为同样一个机构工作, 他们的生涯仍然不同。

生涯不是一个静止的点, 它是一个动态的过程, 不只发生在人生的某个阶段, 而是如影随形, 相伴人的一生。同时, 因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等的不同, 每个人的生涯也会不同。所以, 生涯的发展是个性化的发展, 即使处于同一时代或同一文化背景下的人们, 因为生涯发展中其他因素的影响, 每个人也会有属于自己的生涯。

(四) 职业生涯的概念

“生涯”一词本身就含有职业的意思, 在西方国家的语境里, 生涯与职业生涯是同一个单词, 即 career。由于翻译的原因, career 在中国更多的时候被翻译成“职业生涯”, 在这种情境下, 职业生涯 (career) 是指一个人终生经历的所有职位的整个历程, 是一个人在工作生活中所经历的所有职业或职位的总称, 限定的是从职业学习培训开始到退休这段历程。与“生涯”的概念相比, “职业生涯”的概念范围更窄。

我们认为职业生涯是指一个人在围绕其生命阶段目标而进行的有目的的学习与工作中,所创造出来的一种相对稳定的生活方式。人的一生中,大部分时间是与职业有关的,或者是处于职业选择阶段,或者是处于就业阶段;或者已经结束了就业阶段,但仍然在社会上继续从事一定的职业劳动。这样,一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的人生旅程就是职业生涯。因此可以说,人的生涯发展主要就是职业生涯的发展。

职业生涯和其他事物一样,有它自身的规律和特点。从其定义来看,职业生涯具有终身性、独特性、发展性、综合性、内在性与外在性以及不边界性等特征。

1. 终身性 职业生涯作为一种动态发展的历程,是一生当中连续不断的过程,概括了一个人一生中所拥有的各种职位、角色。随着社会职业内涵的不断更新、人们从事职业方式的不断调整,每个人的职业生涯根据个人在不同阶段的企求而不断蜕变与成长,并持续连贯性衔接,直至终身。因此,职业生涯不是个人在某一阶段所特有的,而是终身发展的过程。

2. 独特性 职业生涯是个人依据自己的人生理想,为了自我实现而逐渐展开的一种独特的生命历程。每个人都有自己的职业条件,有自己的职业理想,有自己的职业选择,有为实现自己的职业理想所做的种种不同努力,因此不同的个体有不同的生涯。也许某些人在生涯的形态上有相似的地方,但其实质却可能是完全不同的。因此每个人的生涯发展是独一无二的。

3. 发展性 职业生涯是以人的心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容、工作业绩的评价,工资待遇、职称、职务的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。它是一个动态的发展历程,它和个人的职业发展过程相联系,是个人接受教育、培训以及职业发展所形成的结果。人是职业生涯的主动塑造者,个人在不同的生命阶段中会有不同的企求,这些企求会不断地变化与发展,个体也就不断地成长。每个人的职业生涯,都是一种发展、演进的动态过程。

4. 综合性 职业生涯是以个人事业角色的发展为主轴,也包括了其他与工作有关的角色,以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程。它并不是个人在某一时刻所拥有的职位、角色,而是个人在他一生中所拥有的所有职位、角色的总和,这个总和不只局限于个人的职业角色,也包括学生、子女、父母、公民等涵盖人生主体发展的各个层面的各种角色。同时,一个人的职业生涯受各方面的影响,如本人对终身职业生涯的设想与计划、家庭中父母的意见与配偶的理解与支持、组织的需要与人事计划、社会环境的变化等。职业生涯在一定程度上可以说是多方面因素相互作用的结果。

5. 内在性与外在性 职业生涯的内在性,是指职业生涯发展表现在观念更新、心理素质提高、技能提升、经验丰富等内在因素上。职业生涯的外在性,是指职业生涯发展表现在职位提升,待遇提高,工作环境改善,工作权限增加等外在因素上。这两者并不是孤立的,而是相互联动的。内职业生涯的发展是外职业生涯发展的基础,而外职业生涯的发展又会促进内职业生涯的提升。

6. 无边界性 在现代社会,个人的职业生涯发展越来越表现出了跨组织、跨地域和跨职业的特点,这就是无边界职业生涯(Boundaryless Career)。在传统社会,一个人固定在一个单位、一个地方、一个职业是可能的。但是,伴随着经济的全球化、信息化,组织发展的不确定性剧增,越来越多的人自愿或非自愿地进行着职业转换。

(五) 职业生涯发展型态

在人的一生中，每个人都要扮演多种角色。个人的职业转换与工作投入状况，我们称之为职业生涯发展型态。每个人都有独特的职业生涯发展型态，型态的不同，对人的发展影响也很大。常有的职业生涯发展型态有以下七种：

1. 步步高升型 这类人在职业生涯发展中，即使更换工作地点或变换工作内容，工作表现始终能够受到主管领导的肯定，晋升速度很快（图 1-1）。

案例：李强在一家颇有名气的三甲医院工作多年，他开始进来的时候因为是本科生没有编制，但是因为他勤学好问，坚持学习，先后获得了知名大学的硕士和博士学位，并且多次得到医院送出到知名医院的进修机会。李强对病人的服务也很周到，很擅长处理医患关系，与同事的关系也非常融洽。在拿到博士之后没几年就被提拔为科室副主任。又过了几年，李强因为业务能力被一线城市一家更好的三甲医院挖走，成为那里的主任医师。

2. 少年得志型 由于良好的家族背景或遗传资质，这类人很早就直接确定了方向，并得到大力栽培与锻炼，很早就达到了职业生涯的巅峰。有些少年天才尚能够持续发展，不断在职业生涯中创造新的成绩，只是增长的速度已经不及年少成名时；有些天才则渐渐泯然众人矣，再也没能突破少年时的成绩（图 1-2）。

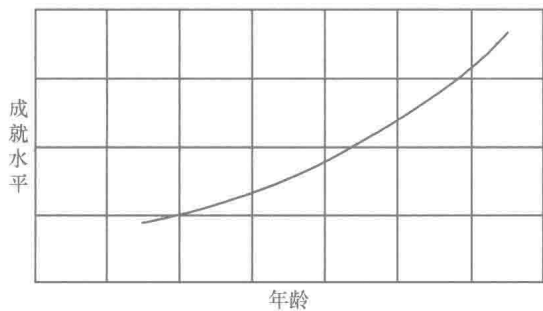


图 1-1 步步高升型职业生涯

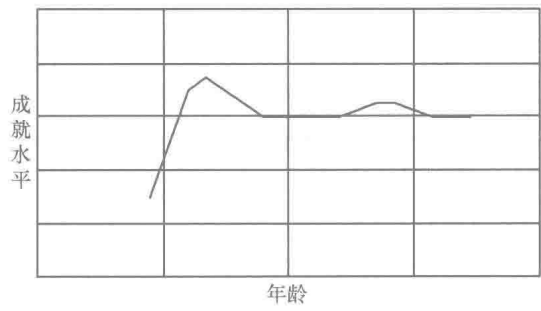


图 1-2 少年得志型职业生涯

案例：郭涛应该属于“少年得志”的演员，1994 年从中央戏剧学院毕业，就在张艺谋的《活着》中出演重要角色，接下来主演冯小刚首部电影《永失我爱》，有着话剧表演功底的他被誉为电影界的明日之星，但在 1997 年《爱情麻辣烫》之后，郭涛几乎在大银幕上消失，似乎印证了“少年得志大不幸”。2006 年宁浩的《疯狂的石头》来得不算晚，让他焕发了第二春。

3. 大器晚成型 这类人在职业生涯发展的很长一段时间里往往都默默无闻，但是在不断积累行业经验和专业技能，等到机会来临的那天，往往能一鸣惊人（图 1-3）。

案例：吴秀波，1968 年出生于北京，先后出演过多部影视剧，也当过歌手发过专辑，而且还经过商，最终还是回归演戏，但一直都是混熟脸演配角的阶段，直到 2010 年，因为主演一部《黎明之前》中的男一号“刘新杰”一炮而红，42 岁的高龄才开始走红无疑是大器晚成。2013 年主演的电影《北京遇上西雅图》成为票房黑马，更是让吴秀波的人气再登高峰。

4. 大起大落型 这类人的职业生涯发展跌宕起伏，在一段时间内达到巅峰，又迅速滑落，有些人可能过一段时间又重回巅峰，有些人则就此一蹶不振（图 1-4）。

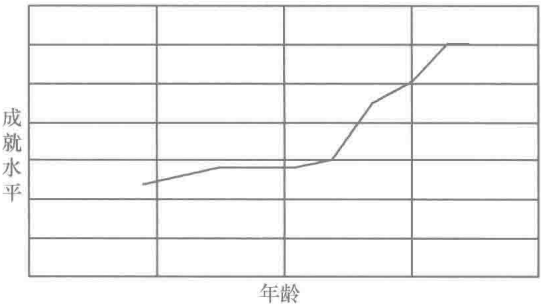


图 1-3 大器晚成型职业生涯

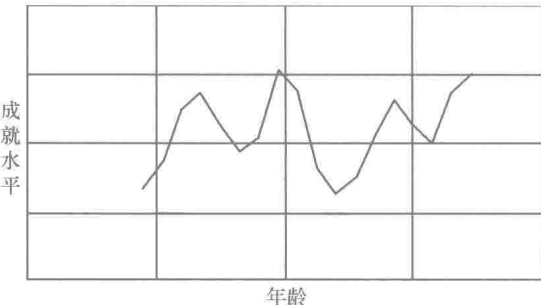


图 1-4 大起大落型职业生涯

案例：褚时健，1928 年生，中国著名企业家。早年他历经波折，51 岁成为玉溪卷烟厂厂长，历经 18 年打造出千亿“烟国”。正当他登上令众人仰望的巅峰时，却骤然折戟身陷囹圄。1995 年，唯一女儿在狱中自杀身亡，1999 年因“贪污 174 万美元”被判处无期徒刑，后又减为有期徒刑 17 年。75 岁保外就医后，他不甘寂寞承包下 2400 亩荒山，经过一番打拼，由烟王华丽转身成橙王，翻开了财富人生的新篇章。

5. 因故中断型职业生涯 这类人的职业发展因为某些因素如读书、照顾幼儿等而突然停顿或进入衰退阶段。

案例：

林青霞，1954 年 11 月 3 日出生在中国台湾省新北三重区，祖籍山东莱阳。1973 年在台北西门町被星探发现出演处女作《窗外》女主角江雁容。1976 年凭《八百壮士》荣获亚太电影节最佳女主角；当时她与林凤娇以及秦汉、秦祥林并称“二秦二林”。1984 年将事业重心移入香港，1990 年凭《滚滚红尘》夺得台湾电影金马奖最佳女主角。1992 年与徐克导演合作电影《笑傲江湖之东方不败》，塑造出东方不败这一经典角色。林青霞也成为 90 年代前期香港电影的“卖座保证”之一。此片也获得香港电影金像奖最佳女主角提名。1994 年 6 月 29 日嫁给香港商人邢李源（火原），随即淡出影坛，为她的电影生涯画上了休止符。

6. 稳扎稳打型 这类人往往选择在较为稳定的事业单位工作，比如学校、行政机关、研究所等，这类单位的升迁与发展虽然缓慢，但是只要认真工作，一步一个脚印的发展，非常稳定（图 1-5）。

案例：刘星大学毕业后进入一家药物研究所工作，从研究助理开始干起，认真工作，慢慢积累，20 年后已经成为这家研究所的资深专家。

7. 多次转型型 这类人在一个行业沉浸几年，达到一定的成就之后，就会选择到另外一个行业再谋发展，职业生涯中经历多次转型（图 1-6）。

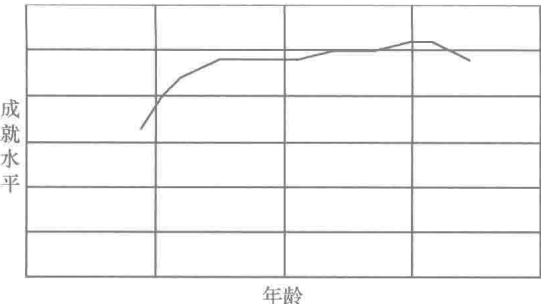


图 1-5 稳扎稳打型职业生涯

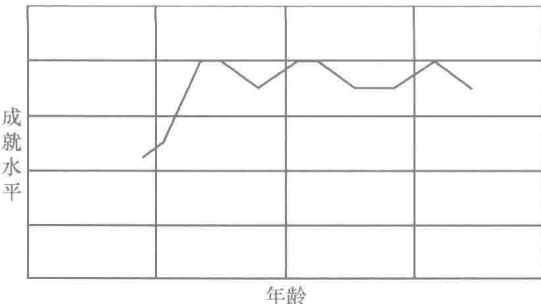


图 1-6 多次转型者的职业生涯

案例：罗永浩，1972 年出生，朝鲜族，吉林延边人。1989 年，高二辍学。罗辍学后曾做过诸如传销培训、卖二手书、倒卖走私车之类的生意，也曾出国打过工。后因经济压力，决定去英语培训机构当讲师。2001 年至 2006 年在北京新东方学校任教。2006 年 7 月 31 日，发起创办的牛博网正式开张。2008 年 4 月创办老罗和他的朋友们教育科技有限公司，同时担任北京市海淀区至圣嘉德学校的执行校长。2012 年 8 月，罗永浩在微博称已经结束教师生涯，全身心投入智能手机的创业中，2013 年 3 月 27 日罗永浩创办的锤子科技发布基于安卓（Android）的深度定制操作系统，2014 年 5 月 20 日，罗永浩正式发布了首款智能手机产品 Smartisan T1。2015 年 8 月 25 日，罗永浩发布了锤子科技继 Smartisan 之后的全新子品牌坚果手机。

（六）职业生涯规划的概念

职业生涯规划（career planning），有时也称为职业生涯设计（career design），是指个人根据对自身的主观和客观环境的分析，确立自己的职业生涯发展目标，以及制定相应的工作、培训和教育计划，并按照一定的时间安排，采取必要的行动实现职业生涯目标的过程。

通俗的说，职业生涯规划是一门探讨人们如何在现实中生存、生活和成长的学问。职业是人们实现自己生涯目标的手段之一，成功也只是幸福的副产品，生涯的真正目的是帮助人们发展自己的人生。通过生涯规划，我们可以找到奋斗的理由，了解奋斗的出路，并最终走出适合自己的奋斗路径。

从职业生涯规划的概念可以看出，职业生涯规划具有个人主导性的特点，即个人依据自身素质对自己未来发展做出主动的、自觉的设计和规划，并根据变化而做出相应的调整，达到最大限度地实现自我价值。

需要说明的是，职业生涯规划不是一蹴而就的，而是一个动态的发展过程，即“分析→目标→计划→行动→评估→再分析→目标→计划→行动→再评估”。在职业生涯规划的过程中，需要对影响我们生涯发展的经济、社会、心理、教育、生理等各种因素进行选择 and 创造。它通常建立在个体对自我全面、深刻的认识的基础之上，需要结合自身发展的一般性特点。

与职业生涯规划相关的概念还有生涯发展、职业生涯开发与管理、职业生涯教育、职业指导、职业生涯规划咨询等，刚接触的人可能也容易混淆。

简而言之，生涯发展（career development）：指那些共同塑造我们生涯的经济、社会、心理、教育、生理以及机遇等因素之总和。生涯发展的概念首先被金斯伯格（Ginzberg）等人使用（1951）。他们提出，生涯选择是在一段时间内发生的发展过程。后将其修改为生涯选择是终身作决定的过程。普瑞欧（Pryor, 1985）认为，生涯发展是一系列连续的关于职业选择的决定。希尔思（Sears, 1982）认为，生涯发展是所有心理的、社会的、教育的、生理的、经济的和机遇等因素结合对个体在整个生命全程的塑造。实际上，生涯发展是一个“全人”的发展，是一个不断变化、选择、完善、前进的过程，而这一过程会受许多内、外因素的影响。生涯发展是一个人终其一生的过程，在这样一个终身过程中，各种各样的因素都可能在其中起作用。不同的理论家从不同的视角研究和解释了人们的生涯发展过程，我们将在生涯发展理论部分详尽介绍。

职业生涯开发与管理（career development and management）：指在企业组织环境下所

设计的一系列员工职业发展方面的活动或措施,其目的是改善员工的工作习惯,提高员工对工作的胜任度,从而提高组织的生产力和经济效益。

职业生涯教育 (career education): 指在教育情境中设计的一系列职业发展方面的活动或措施,其目的是增进学生的职业生涯意识,能主动地为自己将来的职业生涯做良好的准备。

职业指导 (career guidance): 指有有经验的人通过谈话的形式对个人有关职业方面的困惑进行指导。在指导关系中,指导者与被指导者的地位是不对等的,指导者居于主导地位。

职业生涯咨询/辅导 (career counseling): 指咨询师与来访者通过应用不同的咨询技巧建立一种平等合作的沟通关系,来协助来访者自己解决职业发展方面的问题。

(七) 对职业生涯规划认识的几个误区

由于职业生涯规划是西方的舶来品,在引入到中国的过程中因为各种原因,导致人们对职业生涯规划的认识存在很多偏差和误区。这里集中澄清一下。

1. 世界变化无常,谁能规划未来 这种观点认为,现在世界变化这么快,没有人能够预测未来,我们根本不可能规划出未来,也就没有必要做职业生涯规划。

诚然,无常是人生的重要特性,如果凡事早已确定,人生也不复有意义与乐趣。但完全被无常所控制,看不到内在的常,那又是人生的无趣,好比风中的落叶,不知道自己从哪里来,到哪里去。正所谓“变化是无常,应变之道则是常”。生涯规划的目的不在于你很快地找到自己的人生目标,很快做个决定,而在于对自我和环境的不断探索。通过生涯探索,更多地了解自己和环境,那就可能做更充分的准备,也更可能有意识地发挥出自己的潜能。以积极准备的态度面对人生,随时知时知势知己,自己才不会被淘汰。正是由于时代变化太快,生涯规划才有必要,计划时代和铁饭碗时代是不用生涯规划的。

2. 现在好好规划,以后就不用了 这种观点认为,只要花时间做好一次规划,以后就不用再管规划了。

由于环境在变,自我也在变,所以职业生涯规划是不可能一劳永逸的。我们需要在实践中不断调整自己的规划,所以职业生涯规划是一个动态的循环过程,正确的做法是盯紧近期目标,远望长期目标,在必要时及时调整中长期目标。生涯规划的最终目的不在于你找到了多么完美的人生目标,而在于你了解自己和环境多少,实现了多少近期目标,积累了多少人生资源。因而生涯规划不是一劳永逸的。

3. 现在没时间规划,等有时间了再说 这类观点认为职业生涯规划要花很多时间,而且要静下心来,在学习工作忙的时候没有时间做,等到闲下来的时候再做。

磨刀不误砍柴工,花点时间在职业生涯规划上是值得的。拖延不是一个好习惯,该做的决定早晚都要做,越拖到后面自己越被动。凡事预则立不预则废,职业生涯规划是自己的一种主动选择,这种积极的应对方式比消极的被动等待要有效率的的多。

4. 我的道路已定不需要规划 这类观点认为,我的人生已经有清晰的设定和计划,不需要再做那么复杂的规划。比如,有些人的家庭已经为他们今后的人生早早做了各项安排,有些人则是自己已经确定了某个发展方向。这种情况似乎确实没有规划的空间。但这同样是把职业生涯规划看成是一锤子买卖的错误认识。之前的安排,不论是自己有意为之还是他人安排,都是一次既成的规划,然而,世事无常,谁又能保证这样的安排不会改变,学

习职业生涯规划，正是为了让自己在每一次变化来临之前都做到心中有数，有底气说自己早有计划，而不会仓促应对，手忙脚乱。

5. 目标一旦确定，就一定要实现 这类观点认为，职业生涯规划是经过严密的思考程序做出来的，一旦决定就不能更改，必须要实现。

制定目标之后就需要按照既定的安排有步骤的进行，这的确没错，但不代表执行规划的过程就不能有调整和妥协。这至少有两个方面的原因，一方面，你可能发现自己有变化，或者认识到自己之前不知道的地方，这对于年轻人来说很正常；另一方面，我们也知道当前的职业世界变化非常快，例如，四年前人人网还是业界炙手可热的互联网公司，现在已经日薄西山了。如果一个大学生入学的时候以进入人人网为工作目标，四年之后这个大学生还必须按照之前的规划进这个江河日下的公司吗？因此，根据内外的变化做出调整，适当修正原有的计划，也是生涯规划的应有之义。

6. 我一定要马上做出自己的人生选择 这类观点认为迟迟无法决定是懦弱、不成熟的表现。别人都知道自己要做什么，只有我太差劲，我应该立即作决定。

职业生涯规划不是要马上做出人生的选择，而是做出一个又一个阶段性的安排，然后根据实际情况不断调整，经过长时间的实践之后逐渐认识到自己的人生目标和发展路径。所谓人生的选择根本就不是生涯规划追求的目标。即便是阶段性的目标暂时拟定不出来也是可以接受的，与个人是否懦弱无关。只要我们能不断了解自己，充实和储备人生资源，时机成熟时早晚会做出适合自己的选择。

二、职业生涯规划的意义

（一）职业生涯规划帮助我们明确人生的奋斗目标

我国明代哲学家王守仁说过：“志不立，如无舵之舟，无衔之马，漂荡奔逸，终亦何所底乎。”志高则言浩，志大则辞宏，志远则旨永。志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起。立志是人生的起跑点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就的大小。所以，设立目标，是制定职业生涯规划的关键，目标可以帮助我们汇集能量，让我们的生活感觉更充实，更高效。职业生涯是人生旅途的重要部分，一个人从事工作实现人生价值的时间大概是 30 年，一份科学合理而又完善的职业生涯规划，将会帮助你在这漫长而又短暂的职业生涯中“定心”，把人生的美好希望变成行动的目标、奋斗的方向、激发进取的动力。

【生涯练习】

今天谁穿了红衣服

请你现在闭上眼睛，猜猜身边有没有人今天穿的是红色的衣服，有多少人穿了红色的衣服？红色衣服在人群中是很常见的，可是绝大多数人并不容易想起来谁穿了红色衣服。为什么大家都没有注意到呢？研究发现，人们在同时存在的两种或两种以上的刺激中，往往只选择一种进行注意，而忽略其他的刺激信息，所以，当没有人提示要注意红色信息时，它被忽略了，因为它不是一个目标。当有了要寻找身边的红色事物这个目标时，我们再一次闭上眼睛，便能一一罗列。

目标决定心智活动的效率,我们没有关注目标时,效率就会很低。如果我们把注意力看成是一种能量的话,那么很明显,目标帮助我们集中能量,有了目标,学习、工作的效率会大幅度提高,因为感官会过滤掉与此无关的信息。生涯目标聚焦时,身边的所有资源会源源不断地涌向你,为你所用,成功的可能性会更大。

我们往往会羡慕社会上成功的人,希望自己也能够像他们一样,度过不平凡的一生。如果去看看很多成功人士的个人简历,你会发现,这些看来非常成功的人并不是因为他们有多么好的机会和家庭背景,最主要的原因就在于他们懂得如何为自己设定职业生涯的目标,他们通过不懈的努力找到了那颗属于自己的北极星。

(二) 职业生涯规划帮助我们突破障碍、开发潜能

在生涯发展过程中,很多人都会产生这样或那样的困惑,遇到这样或那样的障碍,如果一个人没有生活的目标,就很容易迷失方向,随波逐流,或者困于障碍,一蹶不振。职业生涯规划本身是一个动态的不断发展的变化过程,它提供了一些有效的方法或工具,帮助你养成一种能力,能帮助你集中精力,全神贯注于自己的优势,在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视、评估的机会,这样就有助于你发挥最大的潜力,克服生涯发展困阻,避免人生陷阱,不断修正前进的方向,为自己的每一个人生阶段创造最大的成就感和满足感。一份行之有效的职业生涯规划能使我们更深入、更全面地认识自己,包括性格、兴趣、气质、职业能力、职业价值观等,帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析,准确评价个人特点和强项,评估个人目标和现状的差距,突破并塑造清新充实的自我;树立明确的职业发展目标与职业理想,准确地进行职业定位,确定人生的方向,提供奋斗的策略,搜索或发现新的或有潜力的职业机会,找到适合自己的工作;学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强你的职业竞争力,使你的潜在的资源优势得到有效积累与发挥,让人生的列车沿着既定的轨道顺利地驶向自己的目的地。

(三) 职业生涯规划促进个性发展和自我实现

英国教育家洛克说过:“每一个人的心灵都像他们的脸一样各不相同,正是他们每时每刻地表现自己的个性,才使得今天这个世界如此精彩。”职业生涯规划的目的就在于发掘自己的个性,选择与自己的兴趣、能力、性格和价值观相适应的发展道路,进而促进个性的全面发展。

有效的职业生涯规划就是在充分正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。它是通过专业的职业测评,来确定自己的核心价值观念、个性特点、天赋能力、缺陷、气质、兴趣等影响职业选择和职业发展的重要内在因素,设计个性化的发展道路和发展规划,选择与自己的兴趣、爱好、特长和能力相适应的职业,进而促进个性的全面发展。

美国 19 世纪哲学家、诗人爱默生说:“一心向着自己目标前进的人,整个世界都会给他让路!”对许多人来说,制定和实现规划就像参加一场比赛,目标给了你一个看得见的射击靶。随着时间推移,你一步一步地实现阶段性目标,这时你的思维方式和工作方式也会渐渐改变,从而有目的地锻造自身的职业能力,养成积极的职业态度,全面提升自己的综合素质,顺利适应职业发展的需要,最终实现自己的职业目标与理想。

第二节 大学生职业生涯规划

一、大学学习与职业发展

大学是人生的关键阶段。从高中进入大学，很多人是第一次卸下了考试的重担，开始追寻自己的梦想，很多人是第一次离开家庭，开始有自由来支配自己的生活，人生的选择也具有了更多的可能性。

选择是一种福利。比如有人请你吃饭，给你点上一满桌的菜，尽管你只吃了自己最爱吃的几道菜，但是能够选择本身就是一件很幸福的事情。

与此同时，选择也是一件很纠结的事情。选择就意味着放弃。人生好比一次旅行，选择了一条道路，就意味着有一部分风景看不到了。然而，人生又不同于普通的旅行。人生的道路一旦选错，一般很难回到原点。因此选择意味着责任。每个人都希望自己在回忆往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨；也不会因为碌碌无为而羞愧。

大学时期，就是人生这个坐标的一个原点。先别着急赶路，让我们先好好盘点一下自己，究竟想往哪里去，要走哪条道路。

（一）你为什么上大学

很多大学生都有这样的感受，没有上大学之前，对上大学充满了期待，想象着大学有美丽的校园，有来自五湖四海不同个性的同学，有学时渊博的教授，有丰富多彩的课余生活，有美好甜蜜的爱情故事。然而，真正进入大学之后，很多同学才发现大学没有想象的那么美好，他们陷入到了失落迷茫的情绪中。这当中的一部分学生会任由自己的惰性滋长，在大学生活中堕落沉沦，等到毕业时，才追悔莫及，叹息自己没有好好珍惜大学生活。当然也有一部分学生在茫然一段时间后，重新找到了自己合理的定位，并拟定了适合自己发展的大学规划。他们的大学生活忙碌而又充实，等到毕业时，便有了充足的底气和自信。

那么我们为什么上大学呢？

这个问题没有标准答案，每个人的情况可能都不一样。有些人上大学是为了满足家长的面子；有些人是为了自己的理想；也有些人是形势所逼，希望通过上大学改变命运；还有些人根本不知道自己为什么上大学，只是依据升学惯性来到了大学。尽管每个人上大学的原因不同，但是大学能提供给我们的，却对各个同学都有借鉴意义。

那么，大学能给我们什么呢？

首先，大学为我们追求人生理想提供了一个广阔的大平台。这个平台汇聚了各个领域的专家名师，来自五湖四海的青年才子，包罗万象的信息资源，形形色色的社团组织以及各式各样的实践机会。

1. 大学的灵魂——老师 清华前校长梅贻琦先生说：“大学之大，非大楼之大，乃大师之大。”可见，大师是一所大学的灵魂。各类学识渊博、不同学科的知识分子聚集在大学里，通过授课、讲座、报告、日常指导等多种方式给予学生不同风格、不同视角的知识体验和人格感染，这是大学最宝贵的财富之一。在这个价值多元的时代，为所有人都公认的大师可能不多了，但是每个大学里都还是有很多优秀的老师值得学生们去学习，大学生