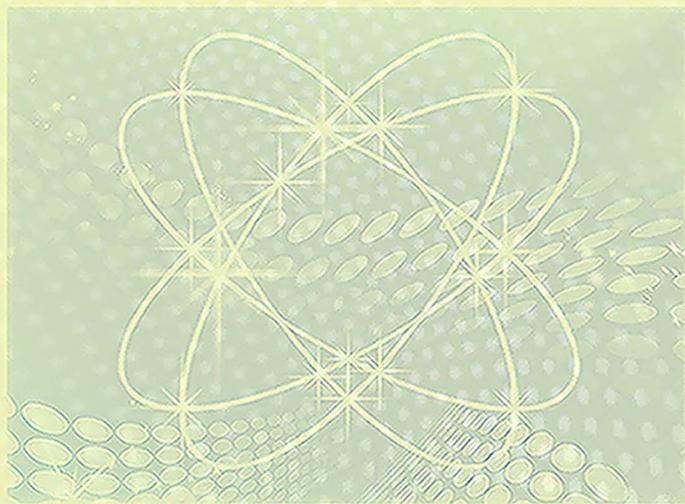


# 职业生涯规划

## (第2版)

宋建荣 主编



人民军医出版社

全国中等卫生职业教育规划教材  
供中等卫生职业教育各专业使用

# 职业生涯规划

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

(第2版)

主 编 宋建荣

副主编 冯莉莉 熊剑峰

编 者 (以姓氏笔画为序)

冯莉莉 鄂尔多斯市卫生学校

刘 晓 重庆市医药卫生学校

杨洁玉 黑河市卫生学校

宋建荣 重庆市医药卫生学校

顾 伟 安徽省淮南卫生学校

崔 岩 郑州市卫生学校

熊剑峰 南昌市卫生学校



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/宋建荣主编. —2版. —北京:人民军医出版社,2015.3

全国中等卫生职业教育规划教材

ISBN 978-7-5091-8061-7

I. ①职… II. ①宋… III. ①职业选择—中等专业学校—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第045214号

---

策划编辑:曾小珍 文字编辑:杜海洲 黄维佳 责任审读:余满松

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8163

网址:[www.pmmpp.com.cn](http://www.pmmpp.com.cn)

---

印、装:北京国马印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:8.25 字数:190千字

版、印次:2015年3月第2版第1次印刷

印数:18501—24500

定价:22.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

---

# 全国中等卫生职业教育规划教材

## 编审委员会

### (第2版)

---

主任委员	于晓谟	毕重国	张展		
副主任委员	封银曼	林峰	李学松	王莉杰	代加平
	李蔚然	秦秀海	张继新	姚磊	
委员	(以姓氏笔画为序)				
	丁来玲	王萌	王静	王燕	王建春
	王春先	王晓宏	王海燕	田廷科	生加云
	刘东升	刘冬梅	刘岩峰	安毅莉	孙晓丹
	严菱	李云芝	杨明荣	杨建芬	吴苇
	宋建荣	张蕴	张石在	张生玉	张伟建
	张荆辉	张彩霞	陈秀娟	陈德荣	周洪波
	周溢彪	赵宏	柳海滨	饶洪洋	宫国仁
	耿杰	徐红	高云山	高怀军	黄力毅
	符秀华	董燕斐	韩新荣	曾建平	靳平
	翟向红				
编辑办公室	郝文娜	徐卓立	曾小珍	马凤娟	池静

# 全国中等卫生职业教育规划教材

## 教材目录

(第2版)

1	解剖学基础	于晓谟	袁耀华	主编
2	生理学基础	柳海滨	孙永波	主编
3	病理学基础		周溢彪	主编
4	生物化学概论		高怀军	主编
5	病原生物与免疫学基础	饶洪洋	张晓红	主编
6	药理学基础	符秀华	付红焱	主编
7	医用化学基础	张彩霞	张勇	主编
8	就业与创业指导		丁来玲	主编
9	职业生涯规划		宋建荣	主编
10	卫生法律法规		李云芝	主编
11	信息技术应用基础	张伟建	程正兴	主编
12	护理伦理学		王晓宏	主编
13	青少年心理健康		高云山	主编
14	营养与膳食指导	靳平	冯峰	主编
15	护理礼仪与人际沟通		王燕	主编
16	护理学基础		王静	主编
17	健康评估	张展	李学松	主编
18	内科护理	董燕斐	张晓萍	主编
19	外科护理	王萌	张继新	主编
20	妇产科护理	王春先	刘胜霞	主编
21	儿科护理	黄力毅	李砚池	主编
22	康复护理	封银曼	高丽	主编
23	五官科护理		陈德荣	主编
24	老年护理		生加云	主编
25	中医护理	韩新荣	朱文慧	主编
26	社区护理		吴苇	主编
27	心理与精神护理		杨明荣	主编
28	急救护理技术		杨建芬	主编
29	护理专业技术实训		曾建平	主编
30	产科护理	翟向红	王莉杰	主编
31	妇科护理		陈秀娟	主编
32	母婴保健	王海燕	吴晓琴	主编
33	遗传与优生学基础	田廷科	赵文忠	主编

---

# 全国中等卫生职业教育规划教材

## 再版说明

### (第2版)

---

在全国各个卫生职业院校的支持下,人民军医出版社2010年出版的《全国中等卫生职业教育规划教材(护理、助产专业)》教材发行至今,已经走过了五个不平凡的春秋。五年中,教材作为传播知识的有效载体,遵照其实用性、针对性和先进性的创新编写宗旨,给护理、助产等专业的学生带来了丰富的精神食粮,为学生掌握专业技能提供了扎实的理论基础,在全国护士执业考试中,显示了其独特的价值,落实了《国务院关于大力发展职业教育的决定》精神,贯彻了《护士条例》,受到了卫生职业院校及学生的赞誉和厚爱,实现了编写精品教材的目的。

这次修订再版是在第1版的基础上进行的。在全面审视第1版教材的基础上,教材编委会讨论制定了一系列相关的修订方针。

1. 修订的指导思想 实践卫生职业教育改革与创新,突出职业教育特点,紧贴护理、助产专业,有利于执业资格获取和就业市场。在教学方法上,提倡自主和网络互动学习,引导和鼓励学生亲身经历和体验。

2. 修订的基本思路 首先要调整知识体系与教学内容,使基础课更侧重于对专业课知识点的支持、利于知识扩展和学生继续学习的需要;专业课则紧贴护理、助产专业的岗位需求、职业考试的导向;纠正第1版教材在教学实践中发现的问题。其次应调整教学内容的呈现方式,根据年龄特点、接受知识的能力和学习兴趣,注意纸质、电子、网络的结合,文字、图像、动画和视频的结合。

3. 修订的基本原则 继续保持第1版教材内容的稳定性和知识结构的连续性,同时对部分内容进行改写、挪动和补充,避免教材之间出现重复以及知识的棚架现象。修订重点放在四方面:一是根据近几年新颁布的卫生法规和卫生事业发展规划以及人民健康标准,补充学科的新知识、新理论等内容。二是根据卫生技术应用型人才今后的发展方向,人才市场需求标准,结合执业考试大纲要求增补针对性、实用性内容。三是根据近几年的使用中读者的建议,修正、完善学科内容,保持其先进性。四是根据学生的年龄和认知能力及态度,进一步创新编写形式和内容呈现方式,以更有效地服务于教学。

现在,经过全体编者的努力,新版教材正式出版了。共修订了33种课程,可供护理、助产

及其他相关医学类专业的教学和职业考试选用,从2015年开始向全国卫生职业院校供应。修订的教材面目一新,具有以下创新特色。

1. 编写形式创新 在保留第1版“重点提示,适时点拨”的同时,本版教材增加了对重要知识点/考点的强化和提醒。对内容中所有重要的知识点/考点均做了统一提取,标列在相关数字化辅助教材中以引起学生重视,帮助学生拓展、加固所学的课程知识。原有的“讨论与思考”栏目也根据历年护士执业考试知识点的出现频度和教学要求做了重新设计,写出了许多思考性强的问题,以促进学生理论联系实际和提高独立思考的能力。

2. 内容呈现方式创新 为方便学生自学和网络交互学习,也为今后方便开展慕课、微课类学习,除了纸质教材外,本版教材提供了数字化辅助教材和网络教学资料。内容除了教学大纲和学时分配以及列出了各章节知识点/考点外,还有讲课所需的PPT课件(包含图表、影像等),大量针对知识点/考点的各种类型的练习题(每章不低于10题,每考点1~5题,选择题占60%以上,专业考试科目中的案例题不低于30%,并有一定数量的综合题),以及根据历年护士执业考试调研后组成的模拟试卷等,极大地提高了教材内涵,丰富了学习实践活动。

我们希望通过本次修订使新版教材更上一层楼,不仅继承发扬该套教材的针对性、实用性和先进性,而且确保其能够真正成为医学教材中的精品,为卫生职教的教学改革和人才培养做出应有的贡献。

最后,特别感谢本系列教材修订中全国各卫生职业院校的大力支持和付出,希望各院校在使用过程中继续总结经验,使教材不断得到完善和提高,打造真正的精品,更好地服务于学生。

# 前言

同学们告别了初中生活,满怀希望地走进职业学校,开始编织放飞梦想,为将要从事的职业而做必要的准备。这是我们人生的一次重大转折,是我们走上职业道路的一个新起点。但是,职业的含义是什么,也许我们并不清楚,对即将从事的职业也并不了解,对未来的职业道路感到迷茫,更不知道实现自己的职业理想,还需要制订职业规划。

为此,我们根据教育部《关于中等职业学校德育课程设置与教学安排的意见》和卫生部《关于加强卫生职业教育的指导意见》,编写了《职业生涯规划》这本教材,对中职学生在求职就业方面所存在的问题,开展职业生涯和职业理想教育,引导学生树立正确的职业观念,确立合适的职业目标,提高职业生涯规划的能力,使学生在正确的职业理想指引下,根据自身特点和社会需要进行合理定位,明确职业目标,做出适合自己的职业生涯规划,为以后的就业、创业准备条件。

本书遵循贴近实际、贴近学生的原则,从中等卫生职业教育的实际出发,针对卫生职业的特点和中职学生的实际状况,力求形成“科学性、针对性、实用性”的特色,在每章的开始明确学习要点,正文内容尽量做到通俗易懂,并从中适当插入“知识链接”“专家提示”“重点提示”和“案例”以增强趣味性,便于学生理解、接受和自觉阅读。

本书共分9章,共计36学时,每章教学学时分配如下表。

	内容	参考学时
第1章	绪论	2学时
第2章	职业与职业素质	4学时
第3章	职业生涯规划与职业理想	4学时
第4章	职业生涯规划基本理论	2学时
第5章	影响职业生涯规划的因素	6学时
第6章	职业生涯规划规划的制订与实施	6学时
第7章	职业心理与职业个性	4学时
第8章	职业生涯发展与就业、创业	4学时
第9章	职业生涯规划的管理调整	4学时

在编写过程中,我们得到了各位编者所在学校的大力支持,得到了人民军医出版社领导和编辑的精心指导,在此表示感谢!

由于编者学识水平和能力所限,书中可能存在一些不足之处,殷切希望各位同仁和读者批评指正,以便进一步修订完善。

编者

# 目 录

第 1 章 绪论·····	(1)	三、职业理想对社会发展的作用	·····	(25)
第一节 职业生涯规划概述·····	(1)	四、职业生涯规划与职业理想的实现	·····	(27)
一、生涯与职业生涯·····	(1)	第 4 章 职业生涯规划基本理论·····	(29)	
二、规划与职业生涯规划·····	(2)	第一节 人-职匹配理论·····	(29)	
第二节 职业生涯规划的目的、内容和意义·····	(3)	一、帕森斯的特质因素论·····	(30)	
一、职业生涯规划的目的·····	(3)	二、霍兰德的人格类型论·····	(31)	
二、职业生涯规划的内容·····	(4)	第二节 职业生涯发展理论·····	(33)	
三、职业生涯规划的意义·····	(5)	一、萨柏的职业生涯发展理论·····	(33)	
第 2 章 职业与职业素质·····	(8)	二、金斯伯格的职业生涯发展理论	·····	(34)
第一节 职业的认知·····	(8)	第 5 章 影响职业生涯规划的因素	·····	(36)
一、职业与行业、产业的区别和联系	·····	第一节 专业因素·····	(36)	
·····	(8)	一、专业与其对应的职业群·····	(36)	
二、职业的特点与分类·····	(9)	二、职业资格与职业生涯发展·····	(38)	
三、职业的作用·····	(10)	三、树立正确的成才观·····	(39)	
四、未来职业的发展趋势·····	(11)	第二节 个人因素·····	(41)	
第二节 职业素质·····	(12)	一、职业兴趣的探索与培养·····	(41)	
一、职业素质的内涵与特征·····	(12)	二、性格剖析与调适·····	(44)	
二、职业素质的构成·····	(13)	三、能力分析与提高·····	(47)	
第 3 章 职业生涯规划与职业理想	·····	四、职业价值取向分析与调整	·····	(48)
第一节 面向未来的职业生涯规划	·····	五、个人学习状况和行为习惯分析	·····	(50)
·····	(17)	第三节 家庭与社会因素·····	(51)	
一、职业生涯规划概述·····	(18)	一、家庭状况·····	(52)	
二、职业生涯规划的类型·····	(20)	二、企业和行业环境·····	(53)	
三、职业生涯规划的重要性·····	(21)	三、区域经济·····	(54)	
四、中职生职业生涯规划的特点	·····	第 6 章 职业生涯规划规划的制订与	·····	(56)
·····	(21)	实施·····	·····	(56)
第二节 职业理想的作用·····	(22)			
一、理想与职业理想·····	(23)			
二、职业理想对人生发展的作用	·····			
·····	(24)			

第一节 职业生涯发展的目标 ····· (56)	四、职业适应····· (93)
一、职业生涯发展目标的构成····· (56)	第二节 求职策略与技巧 ····· (95)
二、职业生涯发展目标的选择····· (58)	一、自我推销····· (95)
三、职业生涯发展目标必须符合发 展条件····· (60)	二、面试技巧与求职礼仪····· (97)
第二节 职业生涯规划的设计 ····· (61)	三、笔试 ····· (100)
一、职业生涯规划的原则····· (61)	四、识别求职陷阱 ····· (100)
二、职业生涯规划步骤····· (62)	第三节 创业····· (101)
三、阶段性发展目标的特点和设计 思路····· (65)	一、创业是就业的重要形式 ····· (101)
第三节 职业生涯规划的实施 ····· (71)	二、创业者应有的素质和能力 ··· (101)
一、制定职业生涯发展措施的重要性 ····· (71)	三、中职学生创业的优势 ····· (102)
二、制定职业生涯发展措施的三要素 ····· (73)	四、创业计划书 ····· (102)
三、近期目标的实施与评价····· (76)	第9章 职业生涯规划的管理与调整 ····· (104)
第7章 职业心理与职业个性 ····· (78)	第一节 科学管理职业生涯规划 ····· (104)
第一节 中职学生心理与个性概述 ····· (78)	一、管理使职业生涯规划得以科学 落实 ····· (104)
一、中职学生心理发展概述····· (79)	二、职业生涯规划管理必须落到实处 ····· (106)
二、中职学生个性的概述····· (80)	三、珍惜校园时光,为职业发展打好 基础 ····· (109)
第二节 职业心理与自我定位 ····· (82)	第二节 审时度势调整职业生涯规划 ····· (110)
一、职业心理分析····· (82)	一、适时调整规划的必要性及原则 ····· (110)
二、职业规划中的自我定位····· (85)	二、把握职业生涯规划调整的时机 ····· (111)
第三节 择业心理 ····· (86)	三、调整职业生涯规划的方法 ··· (112)
一、中职学生择业心理分析····· (86)	第三节 科学评价规划,促进职业生涯 发展····· (113)
二、中职学生择业心理调适的意义 及心态····· (87)	一、多元化的职业生涯评价观 ··· (113)
三、中职学生择业心理调适的方法 ····· (88)	二、评价职业生涯成功的形式 ··· (114)
第8章 职业生涯发展与就业、创业 ····· (91)	三、中职生如何评价自身的职业生 涯规划 ····· (116)
第一节 正确认识就业 ····· (91)	《职业生涯规划》数字化辅助教学 资料····· (119)
一、树立正确的就业观····· (91)	
二、认真分析就业形势····· (92)	
三、学会拓宽就业渠道····· (92)	

# 第 1 章

## 绪 论

### 学习要点

1. 职业生涯规划的概念
2. 职业生涯规划的目的
3. 职业生涯规划的内容
4. 职业生涯规划的意义

### 第一节 职业生涯规划概述

对于刚刚走进中职学校大门的学生来说,职业生涯规划是一个非常模糊的概念,或许根本就听说过“职业生涯规划”这个词,更谈不上对自己未来的职业生涯规划了。其实关于职业生涯规划,并不像一些人所说的那样玄奥,只要你掌握了职业生涯规划的基本知识,并对自己有一个基本认识,知道自己能干什么,该干什么,同时掌握一定的方法,你就能对自己的职业生涯做出可行的规划,为自己未来的职业生涯描绘出一幅美好蓝图。

#### 一、生涯与职业生涯

“生涯”是什么?“生”就是生命、人生的意思;“涯”是尽头,边界的意思;“生”与“涯”合在一起,就是人生的边界,有生之年的意思。《现代汉语词典》将生涯定义为“从事某种活动或职业的生活。”

生涯是一个人的生活形态,包含与个人工作生活有关的所有活动,生涯就是人的生命历程。首先,每个人的生涯是各不相同的。因为各自的条件不同、理想不同,职业的选择也各不相同。即便是选择了相同的职业,甚至有着相同的职业发展轨迹,但为实现职业理想所做出的努力程度也不会完全相同。其次,生涯是一个不断发展的过程,生涯伴随着个人的成长而发展。再次,生涯作为一个动态发展的过程贯穿每个人的一生,直至生涯的结束。

职业生涯是一个人终生的职业经历,指一个人一生中所有与职业相关的活动过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。在这个过程中,不论职位高低,不论成

功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

### 重点提示

职业生涯是一个人过去、现在和未来连续从事的职业的发展过程。

职业生涯是人一生中最重要的职业历程,有着种种不同的可能:有的人从事这种职业,有的人从事那种职业;有的人一生变换多种职业,有的人终身位于一个岗位上;有的人不断追求、事业成功,有的人穷困潦倒、无所作为。造成人们职业生涯的差异,既有个人能力、心理、机遇方面的问题,也有社会、政治、经济因素的影响。职业生涯是个人实现职业愿望的主要体现,因此,如何规划自己的职业生涯,是我们无法回避和需要解决的现实问题。

## 二、规划与职业生涯规划

前面我们探讨了“职业生涯”的概念,在开始“职业生涯规划”的话题之前,先来看看什么是“规划”。

规划是人类独有的智慧,表现了人对自己、对环境的把握和掌控能力。简单地说,规划就是在考虑各种可能性之后,形成一个希望达到的目标,根据目标制订行动计划,依照计划执行并不断修正的过程。由此可以看出,规划是面向未来的,是一个从思考到行动的过程,要根据出现的新情况及时修正,而不是一成不变的。

职业生涯规划也叫“职业规划”。在学术界人们也称“生涯规划”,也有一些人用“人生规划”来称呼,其实表达的都是同样的内容。在社会迈入工业化以前,职业的种类较少,通常都是父母传授给子女,或由学徒直接向师傅学习,因此并不存在择业的问题。自产业革命之后,工业科技日渐发达,生产过程日渐复杂,产品种类大量增加,行业种类与职业更复杂、更专业。目前职业已有三万多种,年轻人凭自己的经验很难洞悉各种职业的内容及分类,而父母也难具有专业化的知识,来协助子女选择适当的职业。因此,辅导年轻人择业的责任,就由家庭转移到学校及社会就业辅导机构。职业选择是否适当,对年轻人而言,将影响其将来事业的成败以及一生的幸福;对社会而言,能决定社会人力供需是否平衡。如果每个人都有适当的职业,不仅每个人都有美好的发展前途,而且社会也因此繁荣昌盛;相反,则个人生活贫困,社会问题丛生。

职业生涯规划要求根据自身的兴趣、能力和特点,将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置,选择最适合自己的职业。职业定位是决定职业生涯成败的关键,同时也是职业生涯规划

### 专家提示

制订切合自身实际的职业生涯规划,使自己的职业发展有目标,有方向,并沿着这个方向不断努力,才能取得职业生涯的成功。

职业生涯规划并不是一个单纯的概念,它与个体所处的家庭、组织以及社会环境存在密切的关系。随着一个人的价值观、家庭环境、社会环境的变化,其职业期望也会随之变化,因此它又是一个动态变化的过程。对于个体来说,职业生涯规划的好坏必将影响整个生命历程。我

们常常提到的成功与失败,不过就是所设定目标的实现与否,目标是决定成败的关键。人生目标是多样的,有生活质量目标、职业发展目标、人际关系目标等,这些目标之间相互交织,职业发展目标居于中心位置,这个目标的实现与否,直接引起成就与挫折、愉快与惆怅的不同感受,影响着生命的质量。

### 重点提示

职业生涯规划就是规划人生的远景,彩绘生命的蓝图,发挥自己的才能,写出人生的剧本。

## 第二节 职业生涯规划的目的、内容和意义

职业生涯规划是新时代的潮流、现代人的课题,在当今社会已经成为职业人的一种时尚。可这个话题对于我们这些刚刚走进中职学校的学生来说却是非常陌生的,因此,明确职业生涯规划的目的,了解职业生涯规划的内涵,学会制订职业生涯规划,对于我们今后的职业发展具有十分重要的现实意义。

### 一、职业生涯规划的目的

为什么要规划自己的职业生涯?这里有一个小故事与同学们分享。小红与小芳是小学到初中的同学,又一起进入一所卫生学校护理专业学习。毕业后小红考上大专继续深造,之后进入医院当护士,在工作中爱岗敬业、刻苦钻研,业务上精益求精,事业上小有成就,不仅晋升了主管护师职称,而且还当上了护士长。小芳先是到一家医院应聘当了护士,由于缺乏工作热情和责任心,几次差错事故都没有吸取教训,进而发生了责任事故而被解聘。之后到药店做销售员,因待遇不高而辞职;做医疗器械的销售,又因性格过于内向,缺乏人际沟通能力,因业绩太差被辞退。迫于生活的压力,她不得不到宾馆当服务员。

从上面的小故事可以看出,小红在职场上取得的成就源于对职业的合理规划,而小芳的失败显然是由于没有对自己的人生进行合理的规划,即便当上了护士,也因为不热爱护理工作、粗心大意而发生差错事故;当药品销售员又不切实际地片面追求待遇,做医疗器械销售工作又不调适性格。由此可见,一个没有规划的人生,在事业上是很容易失败的。

我们要想在未来职业生涯中有所作为,必须制订出一个切合实际的职业生涯规划,这样做的目的有两个。

第一,帮助个人发展属于自己的独特的生活形态,找到一份适合自己的工作,实现自己的职业目标。每个人都有自己的生活理想,比如有的人喜欢紧张和富有挑战性的生活,把追求事业成功作为人生最大的快乐和目标;有的人则喜欢轻松悠闲的生活,希望有更多的时间与家人在一起,享受天伦之乐。而这些愿望的实现,就要弄清自己想要干什么、能干什么,自己的兴趣、才能、学识适合干什么,然后在众多的职业中,找到最适合自己的那份工作,并努力奋斗去实现自己的职业目标。职业生涯规划就像大海航行中的灯塔,使我们能够始终把握前行的方向,坚定自己的步伐,发掘自己迎接困难和挑战的潜力。

第二,帮助个人真正了解自己,筹划未来,找到符合自己特点而又可行的职业生涯发展

方向。人生最重要的事,不是你现在站在何处,而是你今后要朝哪个方向发展。只要方向对头,找对了路线,就不怕山高路远。我们在年轻的时候,如果能够制订好职业生涯规划,并进行职业生涯规划的有效管理,那么,就一定能够达到自己的人生目标,实现自己的人生理想。

## 二、职业生涯规划的内容

职业生涯规划目的的实现,一般来说,需要采取以下步骤。

第一步知己。认识自己是怎样的人,包括自身的学历、阅历、能力、兴趣爱好、个性特征、价值观、家庭及社会背景,希望自己未来成为怎样的人,了解自己有什么优势,存在哪些不足,这样才能使自己的生涯规划切合自身实际。

第二步知彼。了解社会需要什么,存在哪些发展机会,包括所选职业的特点和要求、职业的能力需求、岗位的具体内容、职业的发展前景、人才的市场状况、工作待遇及择业渠道等,这样才能使自己的生涯规划不至于脱离社会实际。

第三步抉择。在知己、知彼的基础上,通过综合分析和判断,做出正确的选择和决定,确定切合自身实际,又与社会需要相适应的职业生涯规划目标。

### 重点提示

只有在充分认识自己、了解社会的基础上,才能给自己一个合理的定位,确立适合自己的职业目标。

以上三个步骤包含了四项重要的内容。

#### (一)了解自己

每个人都有自己的梦想,为了实现它,我们努力着,即便遇到了困难或遭受挫折,也不会气馁,那是我们对它有兴趣。爱因斯坦有句名言:“兴趣是最好的老师”,凡事有了兴趣,就有了良好的开端,就会为之而不懈努力。但是我们也必须知道,努力未必一定能够成功,一个人如想做好一件事,只有兴趣是不够的,尤其是面对未来的职业。成功职业生涯规划是从了解自己开始的,只有对自己的兴趣、能力、价值观等有了清晰和明确的认识,才能找到自己的职业方向和目标,设计出适合自己的职业规划,从而使自己的志向成为切实可行的理想。因为你知道,只有“适合自己的”才是最好的,一份工作只有与自己的兴趣、性格、能力、价值观相适应,才能够发挥自己的潜力,才会使自己感受到成功后的喜悦。

了解自己将给你的生涯追求增添自信和动力。因为你不是凭着一时的冲动和幻想,而是顺应自己的志趣,发挥自己的优势和特长,所以你能够面对生涯中的挑战和困难,朝着职业生涯目标奋力前行。

#### (二)认识职业

也许你会说:“只要我喜欢、只要我努力,就没有达不到的目标。”这样的豪言壮语虽然能够激励你的斗志,鼓舞你的信心,但即便你为此付出了十分的努力,也未必一定能够取得成功。也就是说,一个人仅仅是了解自己是远远不够的,因为我们生活中的这个世界很现实,我们虽然可以通过自己主观的努力来拓展职业发展的空间,职业也能给你提供一个施展自己才能的舞台,但由于职业对职业人有着种种要求和制约,这将极大地影响到你的目标的实现。因此,

我们不仅需要了解自己,还需要了解职业的意义、种类、形态和社会的需求,这样才能找到真正适合自己的职业。

### (三)做自己的主人

在了解自己、认识职业、了解社会的基础上,我们要着眼于未来的职业生涯,培养自己对众多事物的兴趣,增强对陌生事物的好奇心,主动适应职业要求,珍惜发展机会,而不是不顾自身实际、异想天开,把自己的职业设计得过于理想化,因为这样的规划是不可能完全实现的。人的一生将会经历好几个阶段,在不同的阶段会有不同的人生主题,比如学生,学习便是我们的主题,进入社会,工作、婚姻和家庭将逐渐成为生活的重心。所以,在人生的不同阶段,需要我们去了解人生发展阶段的变化,学习管理职业生涯的方法,培养自己职业生涯发展的能力,做自己人生的真正主人。

### (四)学习做决定的方法

我们每天都在为自己的衣食琐事做决定,比如早餐吃面包,还是馒头?今天穿红裙子,还是白衬衫?无论小的决定,还是大的抉择,都是根据诸多有可能的选项进行选择。在职业生涯规划中,我们不论是了解自己、认识职业,还是培养做自己人生的主人,都是为了帮助自己了解摆在面前可供选择的方案,进而做出正确的抉择和决定,然后根据这一决定开始下一步的行动。

做决定是职业生涯规划中的关键一步。因为我们的人生只有一次,光阴流逝不复还,所以我们做出的重大决定对职业生涯的影响往往是不可逆转的。为了使我们能够做出最适合自己的决定,而不是草率跟风、人云亦云,我们需要学习做决定的方法,迈好职业生涯中关键的一步。

## 经典寓言

有三个人被判入狱三年,监狱长许诺满足每人一个要求。美国人爱抽雪茄,要了三箱雪茄;法国人最浪漫,要一个美丽的女子相伴;而犹太人要了一部与外界沟通的电话。三年过后,第一个冲出来的是美国人,嘴里、鼻孔里塞满了雪茄,大喊道:“给我火,给我火!”原来他忘了要火了。接着出来的是法国人,只见他手里抱着一个小孩子,美丽女子手里牵着一个小孩子,肚子里还怀着第三个。最后出来的是犹太人,他紧紧握住监狱长的手说:“这三年来我每天与外界联系,我的生意不但没有停顿,反而利润增长了200%,为了表示感谢,我送你一辆劳施莱斯!”

故事寓意:什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的,而今天我们的抉择将决定我们三年后的生活。

## 三、职业生涯规划的意义

有这样一则趣闻:项羽被打败了,说道:“天亡我也!”孟子找到了工作,说道:“天将降大任于斯人也!”这说明他们在遇到问题的时候,都认为是上天决定的,而不是由自己把握的。其实,一个人的生涯,不论“失败”与“成功”,都是由自己决定的,与天没有什么关系。中国虽然有“谋事在人,成事在天”这样一句俗话,但这可不是听天由命的意思,而是告诉我们谋事需要制订规划,成事需要把握机遇,只有天人合一才能事业有成。我们开设职业生涯规划这门课程,就是要帮助同学们学会制订职业规划,提高职业素质和能力,掌握必要的求职、择业方法,认识

就业形势,做好适应社会、融入社会的准备。

### (一)有利于确立个人职业发展目标

凡事预则立,不预则废。人生需要有前进的方向和目标,没有目标,就好像在大海里航行的船只失去了方向。有的人在职业选择或求职过程中,没有自己的主见,哪里人多去哪里,哪个职业热门选哪个,而不是根据自身特点和社会需求去分析和选择,导致在择业过程中盲目从众,即便就业了也是频繁调换工作,难有长远发展,其原因就是没有明确的职业目标。

职业生涯规划能够帮助我们进行自我分析,全面认识自己,综合评估自己的能力,了解自己的性格特点和兴趣,明确自己的优势,找出自身不足,规划适合自己的职业发展路线,确立职业发展目标。一个人的事业向哪个方向发展,只有通过制订职业生涯规划来明确。有了明确的目标,才能帮助我们从现在走向未来,激励我们去奋斗,并积极创造条件去实现目标,以免漫无目标四处漂浮,随波逐流。

### 专家提示

只有制订职业生涯规划,才会有明确的人生奋斗目标。

### (二)有利于个人潜能的挖掘和实力的增强

一份行之有效的职业生涯规划将会引导你正确认识自身的个性特质、潜能、优势和不足,分析现有与潜在的资源优势;引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析,明确需要补充的知识和技能,提高自己的职业素质;帮助你制订有利于自身发展的计划,树立职业目标与职业理想;引导你发现个人目标与现实之间的差距,让你更加珍惜现在的学习机会,不断提高自身的整体素质和实力;引导你把握前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;使你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,实现自己的职业目标与理想。

把握自己,争取成功。职业生涯规划既要认识自己,又要确定目标,这些问题解决好了,也就把握住了自己。如何从一个学生转变成一个合格的医务人员,对于我们来说,还有很长的一段路要走。现实社会竞争的残酷性,要求每个人不仅要认识自己,还要看清前方,快速地成长起来。在这个成长的过程中,可以有困惑,可以有迷茫,但绝不允许放弃努力。

### (三)有利于提升应对竞争的能力

当今社会处处充满着竞争,要想立于不败之地,就必须设计好自己的职业生涯规划,做到心中有数。但有的人没有充分认识到职业生涯规划的重要性,认为只要技术好能力强就可以找到工作,职业生涯规划纯属纸上谈兵,花费这些心思还不如多找两家招聘单位。由于没有制定职业生涯规划,毕业以后他们虽然非常努力地到处找工作,结果事与愿违,浪费了大量的时间和精力,只能感叹招聘单位有眼无珠,叹息自己无用武之地。要想自己有一个美好的未来,必须未雨绸缪,先做好适合自己的职业生涯规划。有了清晰的认识与明确的目标之后,再把求职活动付诸实践,这样的效果要好得多,胜算要大得多。

### 知识链接

某心理学家对6万名各行业人士进行问卷调查后发现,成功人士和对自己生活满意的人有一个共同特点:他们都制订有详细的人生规划。职业生涯规划是事业成功的基本前提;没有规划,不仅成功的事业无从谈起,而且也不会有幸福的生活。

### 讨论与思考

1. 简述职业生涯规划的概念。
2. 职业生涯规划的目的是什么?
3. 职业生涯规划的主要内容有哪些?
4. 职业生涯规划的意义是什么?

(宋建荣)