

全国高等卫生职业教育创新教材

供助产、护理等专业用

医学生职业生涯规划 与就业指导

主 编 石 静



人民卫生出版社

全国高等卫生职业教育创新教材
供助产、护理等专业用

医学生职业生涯规划 与就业指导

● 主 编 石 静

● 副主编 汤新云 赵颖莉 陈艺芬

● 编 者 (以姓氏笔画为序)

王 丹 雅安职业技术学院

王利敏 廊坊职业技术学院

石 静 雅安职业技术学院

刘江平 重庆三峡医药高等专科学校

汤新云 雅安职业技术学院

张绿文 漳州卫生职业学院

杜仕文 四川省南部县杜邦乾门诊部

陈艺芬 漳州卫生职业学院

赵颖莉 黑龙江护理高等专科学校

袁 欣 南阳医学高等专科学校

袁成凯 四川中医药高等专科学校

彭 鲲 长沙卫生职业学院

鲍 敏 安徽医学高等专科学校

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

医学生职业生涯规划与就业指导 / 石静主编. —北京:
人民卫生出版社, 2013

ISBN 978-7-117-18679-7

I. ①医… II. ①石… III. ①医学院校—大学生—
职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 023834 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

医学生职业生涯规划与就业指导

主 编: 石 静

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15

字 数: 374 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18679-7/R · 18680

定 价: 28.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

前 言

医药卫生事业肩负着人类健康的重要使命。提高医学生的教育培养质量,更好地适应社会需求并服务社会,是医药类院校的历史责任。“健康所系,生命相托”,每一位医学生都应该树立高尚的职业道德情操、人文关怀理念,掌握精湛的医学知识和技能,并将为病患解除或减轻因疾病带来的痛苦作为专业学习的最高追求。针对当前高职高专医学生职业生涯规划的现状和当前的就业形势,培养医学生具有较高的职业认知能力、社会适应能力和综合实践能力,提高医学生的职业道德水准和职业规划水平,并使职业生涯规划更具操作性,是《医学生职业生涯规划与就业指导》这部教材编写的指导思想与根本任务。

本教材汇集了全国 9 所高等职业院校和一家医疗卫生单位的 13 位专家、骨干教师以及行业人士进行编写,内容包括:认识职业;自我认知;职业生涯规划概述;职业素质与职业发展;就业政策与制度支持;就业准备;求职技巧;自主创业。本教材具备以下特点:①采集面宽、适用面广。本教材由我国东、西、南、北、中部地区的部分高等职业院校专家学者参与编写,适用于较大范围内高职高专医学生职业生涯规划与就业指导。②紧贴专业、适用性强。教材编写以医学生为背景,以医学生就业案例为导入,适用于对高职高专所有医学专业学生进行职业知识教育、职业生涯规划指导和就业指导。③内容精练、通俗易懂。坚持基本理论够用,基本知识丰富,基本技能扎实的编写原则,力求去粗取精。同时,兼顾章节知识的链接,教与学都简单易行。④全面培养,注重实践。本教材严格区分知识型题和能力型题,将能力型题创新单列为实践实作题型,并对该题型进行设计、情景制作和实践操作,把医学生就业实践放在重点进行训练。⑤体例新颖、排版科学。作为创新教材,除了在内容取舍、前沿新知识介入等方面进行改革以外,适合教学与自学的教材编写体例,也在教材中得以呈现。科学的排版印刷,增添了教材的可读性与趣味性。

本教材严格对教材主编、副主编及编者进行资格审查和筛选,并适当选入行业优秀人士参与教材编写过程,促进了教材理论性与实践性的结合。本教材从编写到出版,经过严格的七级审核制,即编者自审、全章审核、各章交叉互审、第一副主编审核、第二副主编审核、主编审核和出版社专家审核,保证了教材编写的质量。

教材响应国务院和教育部的号召,在国家政策框架下,为了适应就业形势,专门为高职高专医学类专业大学生职业生涯规划 and 就业指导而编写。本教材也适用于其他层次医学类专业毕业生使用。

本书编写得到了人民卫生出版社的高度重视,在此表示感谢。由于编者水平有限,编写时间仓促,不足之处在所难免,恳请同行批评斧正。

石 静

2013年12月

目 录

第一章 认识职业	1
第一节 职业与人生	1
第二节 职业知识概述	10
第三节 职业与专业	15
第二章 自我认知	24
第一节 兴趣探索	24
第二节 性格探索	35
第三节 职业能力的自我认知	43
第四节 价值观探索	52
第三章 职业生涯规划概述	62
第一节 职业生涯规划的基本知识	62
第二节 职业生涯规划理论	68
第三节 医学生职业生涯规划的一般步骤	80
第四章 职业素质与职业发展	90
第一节 职业素质概述	90
第二节 职业素质与职业发展	93
第三节 医学生职业素质的提升	97
第五章 就业政策与制度支持	109
第一节 就业制度的演变	109
第二节 就业制度与就业	112
第三节 就业保障	128
第六章 就业准备	139
第一节 医学生的就业意识	139
第二节 医学生就业的心理准备	143
第三节 医学生就业的信息准备	150

第四节 医学生求职的材料准备·····	155
第七章 求职技巧·····	161
第一节 自荐就业·····	161
第二节 笔试·····	163
第三节 面试·····	169
第八章 自主创业·····	185
第一节 自主创业的基本知识·····	185
第二节 医学生自主创业的准备·····	198
第三节 创业实践·····	208
参考文献·····	218
附录一 医学生职业价值观调查问卷·····	219
附录二 职业生涯规划书(范本)·····	222

第一章

认识职业

职业与人生的关系是医学生面临的重大课题。医学生不仅要思考自己的人生意义所在,而且要了解职业对人生将产生怎样的影响;不仅要对职业的相关知识有全面的认知,而且更要弄清职业与我们所学专业之间的关系。要根据现代社会职业发展的趋势与职业要求来规划自己的人生,有目的地进行专业学习。

第一节 职业与人生

【案例一】

书法练习的启示——人生不可重绘

有位医学生考虑到就业后要写病历、处方,书法很重要,于是在废旧报纸上练习书法。经过了好几年时间,他发现没有明显的进步,于是就请教一位有名望的书法老师。老师说:“如果你用最好的纸来写,可能会写得更好。”

从此以后,这位医学生就按照老师说的去做。果然,他的书法大有长进。当他向老师问其原因时,老师告诉他:“因为你用旧报纸写字时,总感觉是在打草稿,即使写得不好也无所谓,以后还有机会,所以就不能完全专心;而用最好的纸,你就会感觉机会的珍贵,有一种很正式的心态,从而也就比平常练习时更加专心致志、用心去写,所以字也就能够写好。”

分析:回首我们走过的人生道路,确实曾有在草稿上练字的那种心态,以至于许多愿望没能实现。其实,就是因为曾经寄希望于自己来日方长,所以才一次次失去难得的机遇,白白地浪费了一张又一张的人生好“纸”。如果我们总是以一种非介入的心态做事,那么就不可能完全发挥出自己的潜能,结果就可想而知了。

我们在许多时候容易犯这样的错误:总把希望寄托在明天,不珍惜有限的生命,对人生就像写字一样,往往不注重字写得怎样,而只是看花费了多少“纸”。

生命不应该打草稿,而现实的生活其实也不会给我们打草稿的机会,因为我们平时所认为的许多草稿,其实就已经是我们人生的答卷——无法更改,也无法重绘。因此,我们要珍惜每一次机会,认真对待每一天。

一、人生的意义

从童年开始,学习、奋斗、欢乐、忧愁就伴随着我们成长;成人后的就业、工作、家庭、婚姻、事业,都是我们人生之路必有的历程。路过的人,沿途的风景,不同的感受,无与伦比

的心情,只有自己最清楚。痛过,笑过,伤过,无奈,释然,最终都化为生命中走过的一段痕迹,或深,或浅……过去的就过去了,但是未来仍在继续,我们还在成长。

(一) 人生的概念

人生就是人的生命过程,包括人的生命和生活两个方面,生命表达的是人作为生物个体的存在,而生活表达的是我们存在的方式。人生是个人认识世界和改造世界的生命历程。

人的生命过程与其他动物的生命过程不同,用马克思的话说,把人和动物区别开来,在于动物是一种“生存活动”,而人是一种“生活活动”。人是通过自己自觉的、有目的地认识世界、改造环境、创造物质和精神财富而主动生存和发展的。因此,人生不是消极的、被动的生存过程,而是在一定社会历史条件下的能动的、创造性的生活过程。人生不仅仅是一个自然过程,还包含着极为丰富的社会内容。人不仅要活着,而且还要生产、交往、创造,并对自己生存和发展的一般状态进行思考,形成一定的人生价值目标,以一定的人生观指导自己的行为,赋予人生这样或那样的意义。因此,人生重要的不仅仅是活着,而是为什么活着和怎样活着。一样的生命之所以可以演绎出不一样的人生,除了客观历史条件和机遇等因素的影响之外,在很大程度上是因为人们对待人生的态度不一样、所追求的人生目标不一样、如何去实现人生价值不一样。

(二) 人生意义的不同观点

什么样的人生才是有意义的呢?由于人们在现实社会关系中的地位不同,经济利益和政治立场不同,生活经历、人生境遇、认识水平不同,人们对人生的看法也不同。

有人说:活着本身是荒谬的,是没有人跟我们商量过就胡乱将我们抛洒在这个世界上的一个冷酷的事实。

有人说:人生是为了生命存在而活,为活着而活着。

有人说:人生是为思想自由而活,为信仰而活!

有人说:人生的意义在于获得权势和名望。

有人说:人生就是不断超越自我!

有人说:人生的意义在于体验。

还有人说:人生是为灵魂而活,以求得到神的宽恕。

更有人在博客里用26个英文字母来解读快乐的人生意义,让我们觉得眼前一亮。A 感激(acknowledging):感激上苍赐予你的一切;B 信念(belief):做每一件事情都要有坚定的信念;C 信心(confidence):相信自己有能力,充分利用上苍赐予的一切,相信自己能创造出有意义、有成就的人生;D 梦想(dreaming):敢于做大梦,追寻似乎是不可能的最荒诞的梦想;E 心灵相通(empathy):保持一颗同情心,理解他人的情感和他人的思维方式;F 乐趣(fun):享受自己每一天的生活,能从自己所做的事情中找到乐趣;G 给予(giving):将你的时间、你积极的想法、你善良的心和你所能拿得出的所有东西慷慨地带给周围的人;H 幸福观(happiness):对你自己和你在生活中所做的事情都感到满意,这样幸福将常伴随着你;I 想象力(imagination):展开你想象的翅膀去追寻你的梦想;J 欢乐(joy):把你的欢乐带给你的家庭、你的同事以及你所见的人们;K 知识(knowledge):不断学习各种知识,并把你所学到的知识用于改善生活和促进社会的进步;L 爱心(love):无条件地奉献出你的情感和爱心;M 激励(motivation):不断地激励自己和别人实现自我超越;N 友善(nice):即使对陌生人也保持一颗友善的心;O 开放(openness):对别人的、新的想法以及荒诞而有趣的主意

都能敞开你的胸襟；P 耐心 (patience)：成功往往需要有惊人的耐心，耐心地做事、耐心地等待机会；Q 安宁 (quiet)：为自己找到一段安宁的时间，找一块安宁的地方去回顾、反思并使自己重新获得活力；R 尊重 (respect)：尊重不同的种族、宗教、文化、信仰和价值观；S 微笑 (smile)：要有以微笑面对绝望的能力；T 信任 (trust)：信任自己、亲戚、朋友和其他人；U 团结 (unity)：要与你周围的人和平相处，团结你的家庭、朋友和同事；V 成功 (victory)：要认可自己在生活中所取得的每一个小小的成功，并进行庆祝；W 希望 (want)：英国诗人雪莱说：“如果冬天来了，春天还会远吗？”；X 未知因数 (X factor)：发现你自己和别人身上的特长，找到每一个人的优点，并将它发挥出来；Y 赞同 (yes)：迎接积极的挑战和具有一定的冒险精神；Z 极大的生活乐趣 (zest)：把所做的事情都做得最完美，努力达到生活的顶峰。

人生的意义需要在实际生活中去体会和感悟……如果我们走在崎岖的小径上，就用崎岖小径的心去欣赏它；如果我们走在林荫大道上，就从林荫大道的角度去品尝。如果把人生比作花园，它也不可能每天美丽，因为它有春的众花夺艳，也有秋的萧条凄清，有夏的艳阳照热土，也有冬的雪花结花枝。人生如明月，月也有阴晴圆缺。所以，面对人生的喜怒哀乐，我们都该泰然处之，从容面对。人生就像一条河，它整个生命的过程当然有时细水长流，有时波涛澎湃，有时顺畅，有时受阻，有时宽，有时窄。我们在宽时品尝宽，在窄时品尝窄；在逆时面对逆，在顺时享受顺。假若人生犹如一条长街，我们就不应错过这街上每一处细小的风景。

其实人生不仅需要理想、目标、激情，更要面对现实生活，脚踏实地，积极行动，一步一步地走出、走好自己的人生路。我们每个人都可以通过自己的努力为社会作贡献，使自己的人生更有意义。当我们发现自己能够为他人带来欢乐、为他人减轻痛苦、为身边的人做力所能及的事、为自己的家乡和社会作出贡献时，就能体会到自己的人生意义。

人们只有找到了自己对生活意义的答案，才会自觉地朝着选定的目标努力，以全部的情感、意志、信念去创造有价值的人生。当我们回首往事时，不会因虚度年华而悔恨，也不会因碌碌无为而羞愧。

（三）怎样让自己的人生更有意义

19 世纪法国一位杰出的科学家路易斯·巴斯德认为，立志是一种很重要的事情。工作随着志向走，成功随着工作来，这是一定的规律。立志、工作、成功，是人类活动的三大要素。立志是事业的大门，工作是登堂入室的旅程，这旅程的尽头就是成功在等待着，来庆祝你努力的结果。他认为要使自己的人生更有意义，就必须做好这三件大事。

清代王国维在《人间词话》中妙用三句古词来形容人生的三种境界：

第一种境界是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”。强调一个人首先要有执著的追求，登高望远，瞰察路径，有明确的目标与方向。第二种境界是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。为实现远大理想目标而坚韧不拔，忘我奋斗，为了到达成功的彼岸，能在所不惜地去努力。第三种境界是“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。在经过多次周折、多年磨炼之后，就会逐渐成熟起来，就能明察秋毫，豁然领悟，这就达到了最后的成功。所谓“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”。这正是厚积薄发、功到自然成。

作为一名医学大学生，我们也在思考，如何做才能让自己的人生充满意义呢？

1. 树立正确的人生观 人生观是世界观的重要组成部分，是人们在实践中形成的对于人生目的和意义的根本看法，它决定着人们实践活动的目标、人生道路的方向和对待生活的态度。人生观不仅对一个人的成才标准和人生目标起着决定性的作用，而且对于一个

人如何成才、走什么样的成才之路起着至关重要的作用。不同的人生观往往意味着不同的生活道路和生活方式,并赋予人生以不同的意义。因此,在科学的理论和方法指导下,树立正确的人生观,摒弃诸如拜金主义人生观、享乐主义人生观、个人主义人生观等错误的人生观,是我们应该严肃对待的重大人生课题。

尽管在人类历史长河中涌现过形形色色的人生观,但只有以“为人民服务”为核心内容的人生观,才是科学高尚的人生观,才值得我们终身尊奉和践行。一般说来,正确的人生观能指导一个人沿着正确的人生道路前进,正确的人生观能激发一个人奋斗成才的内在潜力。

人的一生总会遇到各种各样的境遇,有得意有失意、有顺利有挫折、有成功有失败。只要树立正确的人生观,就能以正确的、积极的心态对待人生、对待生活,具有高度的责任感,把个人的努力与社会的事业结合起来,胸怀远大理想,积极投身社会实践,热爱生活、珍惜生命,用坚韧不拔的意志勇敢战胜生活、学习和工作中的种种困难与挫折,在不断开拓人生更高境界中领会生活的美好,在服务人民、奉献社会中实现自己的人生价值。

2. 确定人生目标 人生目标是指在有限的个体生命历程中,一个人生活和追求的目的。人的生命是有限的,要使有限的生命有意义,就必须让人生具有明确的奋斗目标,并沿着正确的方向和道路前进,这对人的一生具有决定性的意义。

在人生的大海中,我们虽然不能把握风力的大小,却可以调整帆的方向。有目标的人生叫航程,没有目标的人生叫流浪。人生迷茫是因为失去了方向,失去了目标。著名的打工皇帝唐骏曾说,人必须有一个正确的方向,无论你多么意气风发,无论你多么足智多谋,无论你花费了多大的心血,如果没有一个明确的方向,就会过得很茫然,渐渐地就丧失了斗志,忘却了最初的梦想,就会走上弯路,甚至不归路,枉费了自己的聪明才智,误了自己的青春年华。可见,人生目标的确立,关系到人生奋斗的方向。明确自己的人生目标,是走向人生成功的前提。一个人有什么样的人生目标,往往就会成为什么样的人。正如世界顶尖潜能大师安东尼·罗宾所说:“有什么样的目标,就有什么样的人生。”树立小的目标,只会取得小的成绩,树立大的目标,就会赢得大的成功。

人生目标对于个人的成长有着非常重要的作用:人生目标可以使人明确前进的方向,可以更好地规划个人的发展,使人明确要努力达到什么样的目的。有了目标,人生才不会盲目,在日常生活中,就不会随波逐流;人生目标对个人发展有约束作用,它要求我们该做什么,不该做什么;人生目标对个人还具有鞭策作用,它促使人们攻坚克难、锲而不舍地进取;人生目标还会激励人们在社会生活中积极实践,通过实践不仅可以增长见识,而且还能激发人自身内在的潜能。对于既有目标又勇于实践的人来说,他的潜能可以最大限度地发挥出来。

3. 合理地进行人生规划 所谓人生规划就是一个人根据社会发展的需要和个人发展的志向,对自己未来的发展道路做出一种预先的策划和设计。人生规划使我们在规划人生的同时可以更理性地思考自己的未来,初步尝试性地选择未来适合自己从事的职业和生活,尽早(多从学生时代)开始培养自己综合能力和综合素质。人生规划最重要的就是学业规划和职业规划。人生规划与职业规划的区别在于人生规划比职业规划广泛,职业规划只是人生规划的一部分,它并不是人生的全部。在一个日渐民主和自由的时代,一个可以充分把握自我的时代,在一个选择比努力更重要的时代,规划的智慧,已经上升为人生的第一智慧,规划人生,已经成为当代人成就自我的一门必修课。

人生如大海航行,人生规划就是人生的基本航线,有了航线,我们就不会偏离目标,更不会迷失方向,才能更加顺利和快速地向成功的彼岸。人生规划的目的就是要实现自己的人生目标。人生是规划的过程,规划的主人是自己,规划做得具体,执行做得确实,胜算必然属于自己。这就是人们常说的“机会总是垂青有准备的头脑”。

人生规划有助于大学生实现自己的人生目标。西方有一句谚语:“如果你不知道你要到哪儿去,那通常你哪儿也去不了。”所以,我们要为自己确立人生目标,选择人生方向,合理规划人生并付诸实践,人生的轨道就可以开始转变,成功的可能性就会增大;合理的人生规划将有助于大学生的全面发展,使我们在将来的社会竞争中获得较大的优势。18世纪的政治家富兰克林说得好:“我总以为一个能力很一般的人,如果有个好计划,就会有作为。”作为大学生,我们为了实现自己的目标,有计划地积累知识和经验,将会提高和增强自己的综合素质。

4. 付诸实际行动 人生是短暂的,要在有限的时间里实现自己的人生理想与目标,拥有属于自己的人生,就必须立刻采取行动,而不要仅仅停留在口号上。因为人的成长与成功只有在行动中才能得到实现。行动是人生最好的老师,行动也是人生最宝贵的财富。人生只有通过自己的勤奋工作和努力,为社会和集体创造财富、作出贡献,才能实现自己的人生价值。只有在积极的行动中,我们才能获得人生的体验和感悟,获得人生的智慧,才能不断地理解和认识人生,不断地积累人生经验,才能抓住人生发展的机遇,使自己的人生到达新的高度,以实现自我成长,拥有灿烂的人生。

在人生的大舞台上,每个人都在用自己的行动诠释着自己的人生意义,成就着自己的人生。因为我们每个人都清楚地知道:一分耕耘,一分收获。成功的人无一不是脚踏实地、努力行动的结果。不想行动、不行动、不积极行动,不愿意付出努力,终将一事无成。

千里之行,始于足下。作为在校的医学生,我们要认真制定职业生涯规划,使我们大学阶段的学习有目的、有措施、有进展。通过实实在在的学习和实训,我们要成为社会医疗卫生事业合格的人才,用我们的智慧和勤劳去推进医疗卫生事业建设的进程。

二、职业对人生的重要意义

职业是参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。职业在人生中具有十分重要的地位。

“男怕入错行,女怕嫁错郎”是中国的一句老话,我们摒弃男尊女卑的错误观念,就其内容,表明了职业选择对人生的重要。无论男女,选择一个恰当的职业,是人生重大的问题。《美国新闻和世界报道》记者对影响生活质量最重大的三个因素进行提问采访时,美国公众的回答竟然几乎是惊人的一致:第一,职业或工作的满足感;第二,家庭关系;第三才是金钱。这都说明职业对于一个人来讲是件很重要的事情。

任何一个人,无论家庭背景、教育程度、个人志向如何,都会遇到职业的问题。如果把人生过程分为少年、成年、老年几个阶段,那么成年阶段时间最长,是人们从事职业生活最重要的时期。也就是说,在一个人一生漫长的历程中,职业生活就长达几十年,占据了人生的大部分时间,这就是我们通常所说的“职业伴随人生”。因此,职业生活在人们社会生活中是居首要地位的活动,解决好职业问题对人的一生发展具有极其重要的意义。

(一) 职业是现阶段人们必要的生存手段

人们通过从事职业为社会奉献劳动,社会按照一定标准付给劳动者报酬,这些报酬成

为劳动者及其家庭成员生存和发展的主要经济来源。从这个角度讲,从事职业是个人维持家庭生活的手段,是人们谋生的手段,它决定着人们的生存基础和生活质量。职业活动因为岗位的不同、劳动复杂程度的不同、劳动科技含量的不同,给劳动者带来的经济收入存在着明显的差别,从而影响人的生活水平和生活方式。同时,不同的职业对于劳动者的素质和能力要求也有较大的差异。大学生要想在职业选择和经济收入上取得较高的职位和较高的收入,就必须及早努力,不断提升自己的综合素质、专业水平和职业能力。

(二) 职业为人们提供服务他人、融入社会的工作岗位

职业是人们在社会生活中所从事的获取经济收入的工作,是个人服务社会、服务他人的工作岗位。在我们的社会里,人人都是服务对象,人人又都为他人服务,正所谓“我为人人、人人为我”。人在社会中想要享受便利和服务,同时就要承担一定的社会义务,为社会创造物质和精神财富。两者的关系是相辅相成的。在市场经济的社会理念中,为社会、企业创造财富的多少同个人享受的便利和服务是相对等的。“服务社会、服务企业、服务他人、服务自我”已成为职业人必修的一种理念。

(三) 职业是我们实现人生价值的重要平台

职业是实现生活理想的桥梁,通过职业活动,就使理想插上了翅膀。我们从事某种职业不仅是为了获得报酬,更重要的是在职业活动中展示自己的智慧和才华,发挥发展自己的潜在能力,实现人生理想和价值。因此,职业发展的过程就是劳动者自身价值不断实现的过程。通过职业,我们获得一定的社会角色,为社会作出贡献,得到社会的承认。在职业这块土壤上,我们挥洒辛勤的汗水,播下智慧的种子,收获成功的果实。天道酬勤,我们付出了努力、勤劳、勇敢、热情,有时甚至要经受挫折、失败,作出一定的牺牲,我们为社会所做的贡献越大,社会给我们的回报就越高。只有在职业的舞台,才能使人的潜能得到充分的发挥,最大限度地实现自己的人生价值。

三、医学生的职业意识

(一) 职业意识的含义

职业意识是指人们对职业活动的认识、评价、情感和态度等心理成分的综合反映以及对职业所持的主要观点,它是支配和调控全部职业行为和职业活动的调节器。职业意识具有社会职业的共性,也具有鲜明的行业或企业个性。职业意识是从业人员的根本素质,是一个社会职业者必备的条件。不管从事什么职业,都应该具有强烈的职业意识,扮演好自己的职业角色,克服个人弱点,约束自己的职业行为。研究表明,正确的职业意识可以改变自身工作的原动力,使人可以更主动、更努力地去工作。一个人职业生涯的成败 60% 取决于自己的职业意识。成功的职业人所共有的一个显著特点就是有相当积极的职业意识。

大学生的职业意识影响着现在的职业准备、未来的职业选择和职业发展。在学校期间,我们必须有意识地培养自己的职业意识,这样等我们真正进入用人单位的时候才能体现出训练有素的一面,为自己的职业生涯赢得一席之地。

(二) 职业意识的内容

职业意识是每一个人从事职业活动的基础,它包括以下几种:

1. 角色意识 演员演好一出戏,不但要深刻地领会剧本,而且还要把自己当成所扮演的角色。工作中,你想成为什么人,就得像这样的人那样去思考和行动。现代分工使得每个人都是处在具体工作岗位上的,每一个岗位都有它特别的职责权限和工作内容,做岗

工作经历等情况,并对这些资料进行评价,评价个体的生理和心理特征。第二步,了解各种职业必备的条件及所需的知识,在不同工作岗位上所占有的优势、不足、补偿和机会;分析各种职业对人的要求,并向求职者提供有关的职业信息。第三步,上述两者的平衡——人职匹配,个人在了解自己的特点和职业要求的基础上,借助职业指导者的帮助,选择一项既适合自己特点又有可能获得的职业岗位。

帕森斯认为,职业与人的匹配可以分为两种类型:条件匹配和特长匹配。条件匹配是指那些所需专业技术和专业知识的职业与那些掌握该专业技术和知识的择业者相匹配;特长匹配是指有些具有某些特长的人适合从事一些特定的职业,如具有敏感、感性、有独创性、能够打破常规的、个性强、理想主义等人格特征的人适合从事艺术创作类型的职业。

(二) 特质因素论的意义

特质因素理论作为职业选择的经典性理论为人们的职业设计提供了最基本的原则,各种心理测量工具和大量的职业信息书刊为之提供了良好的支持。由于该理论较强的可操作性,使之被人们广为采用。特质因素论强调个人所具有的特性与职业所需要的素质与技能之间的协调和匹配,对职业生涯规划 and 职业心理学的发展具有重要的指导意义。

为了对个体的特性进行深入详细的了解与掌握,特质因素论十分重视人才测评的作用,可以说,特质因素论进行职业指导是以对人的特性的测评为基本前提。它首先提出了在职业决策中进行人职匹配的思想。特质因素论进行职业指导是以对人的特性的测评为基本前提,它提出了在职业决策中进行人职匹配的思想,奠定了人才测评理论的理论基础,至今仍然正确、有效,并影响着职业管理学、职业心理学的发展,推动了人才测评在职业选拔与指导中的运用和发展。但同时我们也应该看到理论中的静态观点与现代社会的职业变动规律不相吻合,它忽视了社会因素对职业设计的影响和制约作用。

二、霍兰德职业兴趣理论

约翰·霍兰德是美国约翰·霍普金斯大学的心理学教授,美国著名的职业指导专家,长期从事职业咨询工作并成为该领域的里程碑式人物。霍兰德在帕森斯观点的基础上,于1959年提出了职业兴趣理论。经过50年的发展,现已成为影响最大的理论之一。他认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关,兴趣是人们活动的巨大动力,凡是具有职业兴趣的职业,都可以提高人们的积极性,促使人们积极地、愉快地从事该职业,一个人之所以选择某职业领域,基本上是受到其兴趣和人格的影响,且职业兴趣与人格之间存在很高的相关性。职业生涯选择是个人在对特定职业类型进行认同后,个人人格在工作世界中的表露或延伸。自我和职业认知的比较,以及后续的接纳或排斥是职业生涯选择中主要的决定因素。

(一) 霍兰德职业兴趣理论的基本观点

霍兰德指出,当个体的职业兴趣类型与环境类型一致和相容时,个体会产生较多的满意感、较多的工作投入和较少的工作转换,而不相容的则相反。职业生涯规划就是要寻求这种人格与职业类型的适配性或高度一致性,即最理想的情况就是现实型的人进入现实型的职业。这样,个人在职业生涯中就能获得职业满足感,维持职业持久性,取得最大的职业成就。

人们通常倾向选择与自我兴趣类型匹配的职业环境,如具有现实型兴趣的人希望在现实型的职业环境中工作,可以最好地发挥个人的潜能。但职业选择中,个体并非一定要选择与自己兴趣完全对应的职业环境。一是因为个体本身常是多种兴趣类型的综合体,单一

任意识,是职业责任意识使她成为了这家大医院的工作人员。从这里我们可以看出,职业意识对于一个人的事业、对他人、对社会是多么的重要!

3. 团队意识 现代组织绩效的取得,不是靠单个人、单个岗位,而是靠各岗位的有效集成,在各个岗位都良好地完成岗位职责的情况下实现各岗位的有效对接。单打独斗的英雄主义时代早已经过时了,很多情况下一个人孤军奋斗的结局总是以失败告终。在这个快节奏的时代,一个人的能力再好也有力所不及的时候,一项工作的完成往往是很多人共同协作的结果。团队合作是靠分工协作,是各自发挥专长基础上的专长相吸,最终实现优势互补。实践证明:一个人的职业活动,总是与一定的职业群体相联系,离不开同行业的支持与协作,特别是在生产力高速发展的今天,职业分工越来越细,劳动过程更趋专业化、社会化,需要加强联合。职业活动中需要竞争,更需要主动合作精神,竞争与协作相伴而生,相离而失。

医学生可以在日常学习生活中培养团队意识。例如注重融洽同学之间的关系,虚心向他人学习;在听取他人建议的时候学会把“我”和“他们”变成“我们”;老师布置分组作业时,就应该充分发挥协作精神,集思广益,有意识地极力配合其他同学把作业做得更完善。

4. 问题意识 这就要求我们能够发现工作中存在的问题并及时解决问题。一个医生只能诊断出病情,却不能治好,无疑非常糟糕。所以,发现问题远远不如解决问题。只为成功找方法,不为失败找理由!学会把出现的问题看成是机会来锻炼自我:单位的问题,就是你展示自我的机会;患者的问题,就是你应用专业技能的机会;自己的问题,就是你成长的机会;同事的问题,就是你建立人脉的机会;老板的问题,就是你赢得信任的机会;竞争对手的问题,就是你变强的机会。

5. 效率意识 要求一个人做任何事情都要有投入产出思维,考虑工作的轻重缓急。时间,往往是最容易被忽视的成本。

效率意识,就是办事不拖拉、遇事不推诿,不要把今天的事情留到明天做,并养成雷厉风行的做事作风。现代社会,“时间就是金钱,效率就是生命”早已不是什么新鲜观念,效率意识已经被定义为职业素质的最重要内容之一;效率意识,就是不断改进工作方法,使完成同一件事情的时间尽量缩短;效率意识,就是有较强的时间观念。上课也好,工作也罢,做一个有时间意识的人;效率意识,就是能高效判断出什么是正确的事,因为做正确的事比正确地做事更重要。

6. 创新意识 创新意识是指人们根据社会和个体生活发展的需要,引起创造前所未有的事物或观念的动机,并在创造活动中表现出的意向、愿望和设想。它是人类意识活动中的一种积极的、富有成果性的表现形式,是人们进行创造活动的出发点和内在动力。是创造性思维和创造力的前提。

伏尔泰说:“创新是时代精神,谁不具备这种精神,谁就要承担时代的全部不幸。”

创新意识是一个民族进步的灵魂,也是国家兴旺发达的不竭动力。创新能力其实是一种综合能力,它要求具有强烈的创造欲、敏锐的观察力、准确的记忆力和良好的思维能力。要从传统的中庸观念中解脱出来,对新思想持开放态度,积极思考尚未经检验的假设。

我们可以这样来理解创新:用熟悉的眼光看熟悉的事物——不放过任何细节;用陌生的眼光看熟悉的事物——发现问题;用熟悉的眼光看陌生的事物——进行类比、联想;用陌生的眼光看陌生的事物——探索、深思。

7. 服务意识 服务意识是指企业全体员工在与一切企业利益相关的人或企业的交往中所体现的为其提供热情、周到、主动服务的欲望和意识。即自觉主动做好服务工作的一

种观念和愿望,它发自服务人员的内心。

服务意识必须存在于我们每个人的思想认识中,只有大家提高了对服务的认识,增强了服务的意识,才会激发起人在服务过程中的主观能动性,搞好服务才有思想基础。

服务意识也是以别人为中心的意识。拥有服务意识的人,常常会站在别人的立场上,急别人之所急,想别人之所想;为了别人满意,不惜自我谦让,甚至奉献、牺牲。实际上,多为别人付出的人,往往得到的更多。

8. 学习意识 在校大学生,智力已趋于成熟。经过十多年的学习,早已形成了自己的一套学习方法。只有具备学会学习的能力,才可能不断地进行创新,适应职业的发展要求。更新自己原有的专业知识,掌握新技能,是学习;勤于思考、善于思考与我们自身发展联系最为紧密的事情,是学习;结合自身实际克服缺点来完善自我,也是学习。只要你有学习意识并坚持学习,你就是在进步。当然,不但要“学会”,而且要“会学”,掌握正确的学习方法,真正成为时代所需要的高素质人才。

9. 习惯意识 对医学生而言,培养良好的习惯能成就我们的优秀。习惯看似只是个人的问题,但是在工作中的习惯,在一定程度上决定着我们的工作进度、工作质量、工作成效。从小处说,习惯会影响一个人的工作表现;从大处说,它会影响一个团队、一个单位的综合竞争力。对于在校的大学生,需要在平时的学习生活中有意识地养成良好的习惯,为未来从事职业活动打下基础。比如注重条理,井然有序的习惯。处理事情要分清轻重缓急,思路清晰,合理安排,切忌眉毛胡子一起抓。杂乱无章、无头绪是我们的绊脚石;在面对众多事情时,把你的精力主要集中到一个焦点上;养成使用“日常备忘录”的习惯,始终对于自己要办的事情、要解决的问题做到心中有数,这样就不容易有遗漏;保持寝室尤其是自己学习和生活环境的整洁有序。

(三) 职业意识的养成

医学生职业意识的养成不是突然的,而是经历了一个由幻想到现实、由模糊到清晰、由摇摆到稳定、由远至近的产生和发展过程。作为一名在校医学生,在校期间有效地培养自己的职业意识是很有必要的。那么,到底应该如何培养自己的职业意识呢?

1. 了解职业意识 通过学习去了解作为一名医学生应该培养哪些职业意识,深刻认识职业意识对我们的重要性。作为一位有理性、有文化的从业者,生活在如此错综复杂的社会里,我们应当拥有很强的职业意识。只有这样,自己的职业生活才会有计划性、指向性,才能有充足的动力将我们的工作做好,职业发展才可能更快,成功的概率才可能更大。

2. 积极参加社会实践 通过社会实践,我们承担一定的岗位责任,思考、谋划、组织有关活动,完成限定的工作任务,实现特定的组织目标。既在自我管理、自我教育、自我服务中锻炼能力、增长才干,同时又增长了责任意识、服务意识等职业意识,可谓是一举多得。在求职择业中,担任过学生会干部的同学往往容易脱颖而出,受到用人单位的青睐。这是一个不争的事实,也充分证明了实践活动的价值和作用。

3. 注重在日常行为中塑造自己 大学阶段的学习可以培养我们的职业意识、职业习惯。如学习中会遇到各种问题,如何去解决问题,要勤于思考,多想办法,对自己以往的知识、经验进行再梳理,对遇到的困难进行分析,找出问题的关键点,寻求攻克之道,最终找到解决问题的办法。这个学习过程,可以培养大学生主动思考问题、解决问题的职业意识,这种思维模式对今后走上工作岗位也大有益处。

综上所述,在日常生活中培养自己的职业意识,将对我们以后的工作起到重要的帮助

作用。只要我们现在积极地、努力地面对生活，自觉地发掘开启未来成功大门的钥匙，终究有一天会“旗开得胜、马到成功”。

(王 丹)

第二节 职业知识概述

【案例四】

寻找属于自己的职业之路

王某医药营销学本科毕业后，便留校当了两年医药营销学教师，可是却对教师职业不感兴趣，觉得自己并不适合在教育领域发展。之后，王某便跳槽到一家国有医药公司，主要负责客户营销顾问及产品推广与销售业务，业绩非常好，工作能力也十分过硬。四年后，因为家庭原因，王某来到了北京，通过朋友介绍进入一家国有制药公司任职，除了担任以前从事过的工作，她还负责部门内部的管理工作，这样的工作一直持续到现在。

国企工作的稳定性使她从根本上丧失了晋升的欲望，同时，部门内部的管理工作耗费了王某大量的精力，致使先前突出的产品销售业务能力无法凸显，多次受到了领导的质疑，甚至长时间失去对工作的兴趣和激情，而且薪资根本就没有什么大的提升。相比许多跳槽的同事，过得都不错，薪资也是自己的二三倍，以自己的能力和资历绝不应该只拿这点薪水。周围也有一些公司在向自己示意，但除了薪资稍稍提高外，工作内容并无大的改变。由于公司规模比现在的小，工作性质也没有什么质变，王某拒绝了。她趁着休假试探性地向心目中向往的单位投出二十多份简历，近两个月了都查无音讯。

王某也想过再跳槽，但是已经31岁的她，想到自己还能否经得起职场大风大浪的考验时，就显得毫无信心。没有寻求发展的理想，以及害怕风险的本能使王某感到职业发展一片渺茫。带着种种困惑，王某向母校的班主任刘老师寻求帮助，希望能够让自己明确属于自己的职业之路，从而获得最大的利益和职业生涯的发展。

为了能让王某尽快走出低谷，刘老师与王某一起对王某的职业发展进行了深入分析，其现有的优势为：本科以上学历；三年以上医药营销咨询服务经验；具有很强的产品推广与销售业务能力；具有较深厚的专业分析背景，良好的沟通能力；具团队合作精神，勇于创新；具有财务分析和市场营销的经验和能力，熟知客户服务、客户的开发和维护、资金运作、财务分析、市场信息管理等；具备从业资格证书。结合她所处的职业发展状况，找到了目前最适合她的切入点，鼓励其不要辞职，主动放弃部门内部的管理职务，专心从事自己所擅长的产品推广与销售业务。

三年后，王某因推广与销售业绩突出，屡屡创造新的纪录，赢得了企业同事及领导的认可，在工作调整中，破格晋升为华北区域销售总监，享受年薪很高的待遇，成为同事们羡慕的对象。

分析：在决定是否跳槽以谋求加薪、晋升的时候，首先要考虑的不是目标工作的薪水是否高、职务是否有晋升、公司规模是否比现在的规模大等因素，而是应该明确自己想要做什么、自己适合做什么以及自己能够做什么。如果不明确这三点的话，即使拿到高薪、高职务，也如昙花一现，一旦行业回调，公司变动，自己必然失去方向。竞争力的不足必将增加自己所从事工作的风险。

事实上，一个人若能够尽早地规划自己的职业生涯，不仅不用担心行业发展回调的可能性，甚至无论行业发展是高潮还是低谷，他们都能够处乱不惊，从容应对。确保每一步的事业发展都少走弯路，在最短的时间内充分调动、挖掘自己的职业竞争力，以最快的速度达到职业目标。

每位医学生都要步入社会，要创造价值，都会与职业结下不解之缘，不可避免地要成为一名职业人。那么，了解职业的概念、职业的特点、职业的分类、职业的演变和发展等内容，