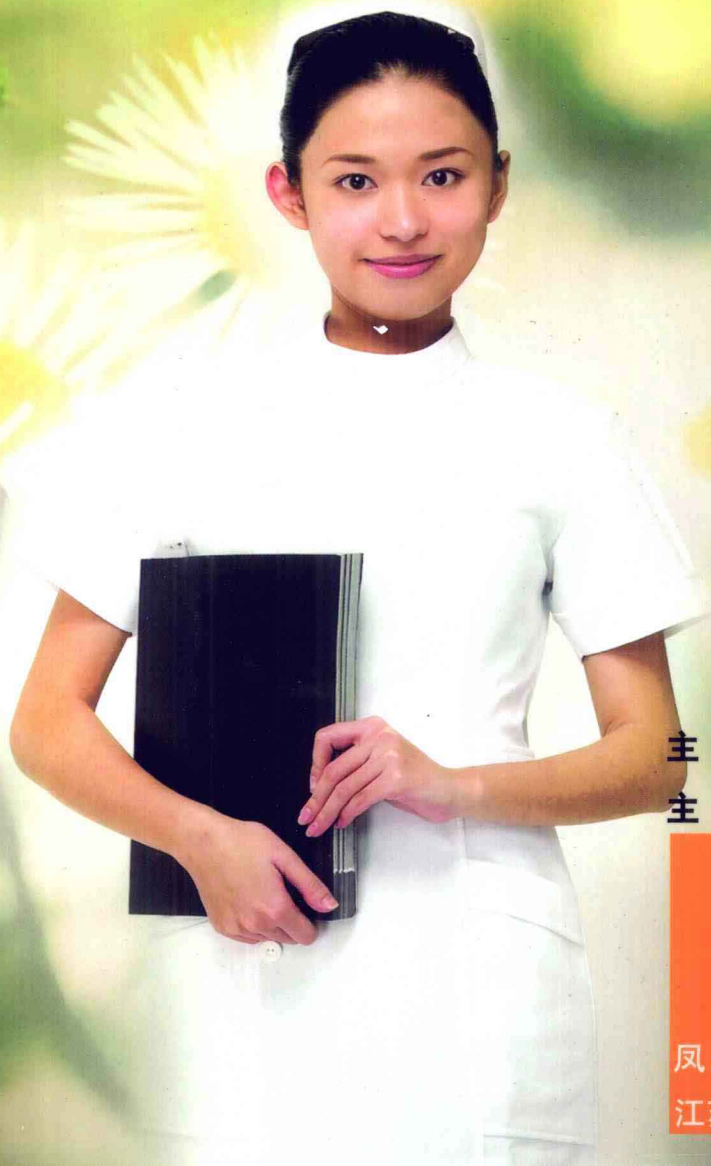


HUSHI ZHIYESHENGYA GUIHUA

全国高职高专护理专业教材

卫生部
护理教改课题
研究成果

护士职业生涯规划



主 审 吕俊峰
主 编 吴丽荣

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

HUSHI ZHIYESHENGYA GUIHUA

全国高职高专护理专业教材

卫生部
护理教改课题
研究成果

护士职业生涯规划

江苏工业学院图书馆
藏书章

主 审 吕俊峰

主 编 吴丽荣

编 者 (以姓氏笔画为序)

许 莉 孙小娅

吴丽荣 宋悦宁

傅玉峰

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

护士职业生涯规划 / 吴丽荣主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2009. 1

全国高职高专护理专业教材

ISBN 978-7-5345-6361-4

I. 护… II. 吴… III. 护士—职业选择—高等学校: 技术学校—教材 IV. R192.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 185762 号

全国高职高专护理专业教材

护士职业生涯规划

主 编 吴丽荣

责任编辑 胡海群

责任校对 郝慧华

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 8

字 数 180 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6361-4

定 价 14.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

全国高职高专护理专业教材 建设委员会

主任委员 姜锡梅 黎 雪

副主任委员 袁建平 孙宁生 周兴安 丁 鹏

委 员 (以姓氏笔画为序)

马国华	王光文	王胜发	左玉梅
孙丽芳	杨厚谊	陈宜刚	宋利华
张瑞云	金安娜	赵强翔	施建民
姜渭强	高三度	崔 林	傅永红

全国高职高专护理专业教材 编审委员会

名誉主任委员 沈 宁

主任委员 吕俊峰

副主任委员 马如娅 孙小娅 傅永红

委 员 (以姓氏笔画为序)

于有江	华危持	吉传旺	苏金林
李卫星	李惠玲	陈湘玉	沈建新
张日新	张绮霞	周亚林	季苏醒
贾亚平	顾则娟	海 波	徐祝平
常唐喜	黄跃进	程 钊	蔡克难
瞿光耀			

序 言

进入 21 世纪,护理工作发展将面临机遇和挑战。随着社会经济的发展、人民群众生活和文化水平的不断提高,人民群众的健康需求和期望不断增长,促使护理服务向高质量、多元化和人性化方向发展;医学模式的转变丰富了护理工作的内涵,促使护理工作要从生物、心理和社会的整体观念出发,满足人民群众身心健康的护理需求;随着临床医学技术水平的提高,护理工作的技术含量大大提高了,这对护士的专业知识、技术水平和能力提出了新的要求;疾病谱的变化和人口老龄化问题对护理工作提出新的要求;在经济全球化的进程中,护理领域的国际化交流与合作日益扩大,对我国护理教育、护士队伍建设和护理服务模式产生了深远影响。

毋庸讳言,我国的护理教育还存在着一些值得研究和有待解决的问题。长期以来,卫生部一直关心护理教育的改革。20 世纪 90 年代,我国部分省区先后试办护理高等职业教育。

根据生源现状和护理工作发展要求构建科学的人才培养方案是护理教育必须重点研究解决的课题。护理高等职业教育起步较早、办学效果显著的江苏省开展课程改革实验研究并在 2005 年获得卫生部科研立项。此次编写出版的系列教材正是这一研究成果的集中体现。课题组经过广泛社会调研论证,邀请临床专家全程参与,对护理岗位进行调查与分析,确定高职护理专业培养目标、课程设置和课程目标,形成了具有一定特色的护理人才培养方案,并组织一线护理专家和骨干教师共同确定课程标准,编写系列教材。

该套教材较好地体现了以就业为导向、以市场需求为宗旨,贯彻以人为本的理念,立足培养护理专业学生的全面职业素质的指导思想。公共文化课在强调素质教育的同时,依据针对性和适用性的原则,按照专业培养目标要求和学生自身发展的需要,合理设置知识传授和能力培养模块;医学基础课在保证“必须、够用”的前提下,服从专业课程的需要,与专业课程对接;专业课教材彻底改变以往重医轻护、以病症为中心的编写模式,立足护理专业的自身特点,以临床要求和生命周期为轴线组织教学内容,加强个性化的培养,加强人文教育和专业教育的有机结合。

该套高职高专护理系列教材适用于高职高专护理专业,其他层次的护理专业也可选用,还可作为在职护理人员继续教育的选用教材。

如何编好高职高专护理专业教材,仍处在探索阶段。我们殷切希望广大护理教育工作者积极参与护理教育教学改革,以促进我国护理教育不断发展。

刘永华

前 言

职业生涯指贯穿于人一生的职业历程的漫长过程。科学地将职业生涯划分为不同阶段,明确每个阶段的特征和任务,做好规划,对更好地从事自己的职业,实现人生目标,非常重要。《护士职业生涯规划》内容涉及帮助学生了解护士职业的现状、岗位设置与要求、发展前景等,促使学生热爱职业,激发学习兴趣,明确学习目的,指导学生根据自己的实际情况规划职业生涯,同时根据社会发展,确定职业目标,增强适应岗位变化的能力,培养学生成为适应护理教育发展和卫生服务行业需要的具有综合职业能力的高等技术应用性护理专业人才。作为护理专业的一名学生,必须了解自己所学专业所对应岗位的职业要求,了解护理职业发展及其变化趋势。在了解就业后晋升、发展的可能性的基础上,通过分析自己的学习能力和对职业展望的自身条件,确定职业目标,规划各个发展阶段和制订实现措施,从而使学生明确学习目的,同时依据职业对从业者素质的要求,调整和提高自我,为其走向社会,适应职业岗位打下良好基础。本教材的编写思路是以护士岗位为依据,分析护士应具备的能力,掌握职业背景与职业生涯规划的内容,以护士的岗位设置、职业资格要求、教育培训、工作条件和待遇、求职与应聘技巧为主线,穿插案例与资料、实践与思考。

本教材可供各层次护理专业学生使用。在本书的编写过程中,苏州卫生职业技术学院吕俊峰副院长在百忙之中为本书审稿,在此表示衷心感谢。限于编者的能力和水平,书中的疏漏与错误之处在所难免,恳请广大读者惠予指正。

编者
2008年7月

目 录

第1章 人生发展与职业生涯规划

第一节 概述	1
一、生涯概念与特点	1
二、职业生涯规划的意义与影响因素	2
三、职业生涯发展的基本阶段	4
第二节 生涯规划从“心”开始	5
一、了解自我	5
二、职业与事业	7
三、快乐工作	8
四、如何经营事业	9
第三节 护士职业生涯概况	10
一、护理学概况	10
二、护士职业概况	11

第2章 护士职业选择与生涯规划

第一节 职业生涯选择理论	13
一、帕森斯的职业-人匹理论	13
二、佛隆的择业动机理论	14
三、施恩的职业锚理论	15
第二节 职业选择	16
一、职业选择影响因素	17
二、个人因素对职业选择的影响	17
三、自我评价与职业选择	19
第三节 职业生涯规划	21
一、职业生涯规划的基本要素	21



二、职业生涯规划的基本原则	22
三、职业生涯规划的基本步骤	22

第3章 护士职业背景

第一节 护士专业、职业的未来前景及护士需求	26
一、护理专业发展前景	26
二、护士岗位发展趋势	27
三、护士需求	27
四、护士执业资格	29
第二节 护士职业阶梯	29
一、职业生涯发展路线的选择	30
二、职业生涯规划的阶梯思维	30
三、护士职业阶梯	31
第三节 护士职业能力需求	34
一、观察能力	34
二、决策能力	35
三、解决问题能力	36
四、职业适应能力	37
五、沟通能力	39
六、组织协调能力	41
七、团队协作精神	41
八、学习能力	42
九、竞争能力	43

第4章 护士工作条件

第一节 护士的工作条件概述	45
一、护士工作场所	45
二、护士工作时间	46
三、护士体力需求	46
第二节 工作待遇	47
一、社会地位与声望	47
二、职称待遇	48
三、工资待遇	48
四、进修培训、奖励待遇	50
五、其他福利待遇	50

第三节 护士职业安全防护	51
一、生物性危害及防护	52
二、化学性危害及防护	53
三、物理性危害及防护	54
四、心理社会危害及防护	56

第5章 护理教育

第一节 护理教育概述	59
一、护理教育的含义	59
二、护理教育的特点	59
三、护理教育的发展史	60
四、护理教育的发展趋势	61
第二节 护理教育层次和类型	62
一、护理教育的层次	62
二、护理教育的类型	63
第三节 护理专业课程	66
一、护理专业课程设置	66
二、护理专业课程学习的要求	68
第四节 护士在职教育与终身教育	68
一、护士在职教育的意义	69
二、护士在职教育的内容	69
三、终身教育	72

第6章 走向职场

第一节 职前信息及心理准备	77
一、职前信息准备	77
二、职前心理准备	79
第二节 职前材料准备	80
一、封面	80
二、简历	81
三、求职信	84
四、毕业生就业推荐表	86
五、相关材料	87
第三节 就业方略	87
一、笔试	87
二、面试	89



三、实习试用期	93
四、就业基本程序	94

第7章 职业生涯的自我管理

第一节 职业生涯管理	96
一、职业生涯早期阶段——胜任工作	96
二、职业生涯中期阶段——应对压力	97
三、职业生涯后期阶段——角色转变	99
第二节 职业生涯开发	100
一、职业生涯的人际资源开发	100
二、职业生涯的时间资源开发	103
三、职业资本积累	104
第三节 职业生涯成功	105
一、职业生涯成功的含义	105
二、职业生涯成功的全面评价	106
三、避免职业生涯失败	107

附 录

《护士职业生涯规划》课程标准	110
护士条例	114

第1章

人生发展与职业生涯规划

安居乐业是民生之本。成功就业是每一名劳动者融入社会、实现自我价值的重要途径。面对经济全球化和技术变革的加速,中国人的职业观念正在发生深刻的变革。人们越来越认识到,职业生涯的发展程度决定了自我人生需求的满足和自我价值的实现程度。

第一节 概述

在医疗卫生领域中,被誉为生命守护神的护士是为数最多的一个职业群体。守护人类健康、呵护生命的白衣天使,在漫长的护理职业生涯中,需要不断学习与进取,对自己一生的职业生涯进行合理的规划。不少人都曾经这样问过自己:“人生之路到底该如何去走?”记得一位哲人这样说过:“走好每一步,这就是你的人生。”人生之路说长也长,因为它是你一生意义的诠释;人生之路说短也短,因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生,都在实现自己的梦想。本章内容能让我们了解生涯与职业生涯的发展概况,帮助我们树立职业生涯规划理念,正确认识自己,认识职业生涯基本历程,关注环境变化的可能性,增加生涯规划的预期性,使自己的职业生涯快乐并成功。

一 生涯概念与特点

(一) 生涯概念

生涯(career)是指个体一生的发展过程,它集合了人一生中的各种生活角色和职业特点,由此表现出个人独特的人生发展形态。

不同学者对“生涯”一词都有不同的理解。沙特尔(Shartle,1952年):生涯是指一个人在工作生活中所经历的职业和职位的总称。美国生涯理论专家舒伯(Super,1957年):生涯是指一个人生活里各种事件演进方向与历程,它统合了人的一生中各种职业和生活的角色,由此表露出个人独特的自我发展形式。麦克弗兰德(Mcfarland,1969年):生涯是指一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择以及相关的教育或训练活动,是有计划的职业发展历程。

目前大多数接受的观点是舒伯对“生涯”一词的解释。舒伯认为,生涯是个人终其一生所扮演角色的整个过程,由三个层面构成:①是时间,即个人的年龄或生命的时程,又可细分为成长、试探、建立、维持、衰退等五个时期;②是广度或范围,即每个人一生所扮演的各种不同的角色;③是



深度,即个人投入的程度。生涯发展是以人为中心的,只有个人在寻求它的时候,它才存在。每个人都有独特的生涯形态,而形态的不同对人的发展影响很大。健康的生涯形态,使事业获得成功,家庭生活美满;反之,常导致事业一事无成,生活质量下降。

(二) 生涯特点

从生涯的含义中不难看到,生涯有其显著的特点:

(1) 终身性 生涯是指一个人一生的连续不断的发展过程,并不是其中的某一阶段所特有的。它概括了人一生所拥有的各种生活角色和职业特点的全部。

(2) 独特性 每个人的生涯有其独特的发展过程,无论职业、地域、单位是否相同,每个人依据自己的人生理想,为了实现自我价值而展开的一系列的、独特的生命历程。

(3) 发展性 生涯是一个动态的发展过程,每个人在不同的生命历程中会有不同的奋斗目标,受其影响演奏出不同的生命历程,个体有着不同的成长与发展过程。

(4) 综合性 生涯尽管是个人一生的发展历程,但它受到社会环境、时代特征、家庭亲友等综合因素的影响。

二

职业生涯规划的意义与影响因素

(一) 职业生涯规划对人生的意义

中国有句古语称:“男怕入错行,女怕嫁错郎。”这形象地道出了职业选择对人生的重要性。职业生涯是人生自踏上工作岗位之日起到退休所有工作经历的综合,除了职业之外还包括与工作、生活有关的各种角色的统合。

职业选择是一项复杂的工作,舒适的工作环境、高薪的回报、和谐的人际关系、能充分展示自己的聪明才智,实现人生价值等往往是人们对职业的期望。从马斯洛的需求层次论,也不难看出现代职业的三个关键功能:① 为自己和他人提供生存所需的产品和服务;② 在职业生涯中得到锻炼,不断提高,完善自己,建立和谐关系,获得尊重和友情;③ 给人们提供充分发挥和展示自己才能、实现人生价值的平台。人生能否成功,受到许多因素的影响,也有许多不确定因素,但是,“找准池塘钓大鱼”道出了合理选择职业是人生成功的关键和前提。

1. 确立人生的奋斗方向

以已有的成就和个人的潜能为基础,确立人生的奋斗方向,提供奋斗的可能途径和基本策略。由于个人职业生涯跨越青年期、中年期甚至老年期,不同时期的工作阶段,个人的体能、精力、技能、学术都有所不同,并且受到周围环境的影响,设定分阶段的目标有助于明确个人奋斗方向。

2. 帮助自己正确地认识自我

尽可能准确地评估自我,如兴趣、爱好、性格、气质、学识、技能、能力、智商、情商、思维方式、道德水准、潜在的主观能动性,树立清晰、量化的奋斗目标,通过多层次的自我剖析,对自己形成一个客观的、全面的认识和定位,找出现实的我与理想的我之间的差距,寻找达成目标的途径与方法。

3. 准确定位职业方向

进行职业生涯规划,首先要了解自己可能从事的职业种类,行业对人才质量的要求,客观分析自己所从事的职业的优势与劣势,或者不断发现新的职业机遇,平衡工作与生活、家庭与朋友、工作要求与自我爱好等之间的需求,找准自己的职业定位,获得人生的快乐与价值的实现。

4. 增强职业竞争力

在对自己的职业生涯进行设计与规划的同时,开始新的自我认识,懂得如何通过学习与培训增长才智,提高职业竞争力。

(二) 职业生涯发展的影响因素

人生的辉煌,莫过于最大程度地发挥自己的潜能,实现人生的价值。一个人如果按照自己的潜能优势来确定发展方向的话,更可能成功,实现自我价值,感受到人生的幸福和满足。因此,必须科学地了解自己的潜能和优势,了解外部环境给予的各种机遇与挑战,才能实现职业生涯的成功。

众所周知,人们一生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;有的人一生变换过多种职业,有的人终身在一个岗位上;有的人事业有成,有的人则碌碌无为……这是为什么?影响职业生涯的因素是多方面的,有个人素质、心理等主观方面的问题,也有社会环境、机遇等客观方面的问题,他们相互关联、相互影响,但是,最根本的在于个人素质与努力的结果。影响职业生涯发展的主客观因素主要有以下几个方面。

1. 个体客观条件

(1) 健康 健康对于职业选择特别重要,几乎所有的职业都需要健康的身心。健康是从事职业的基本条件。对护理专业的学生来说,专业对学生的身体提出了更高的要求,要求学生具有健康的身体,有健康的身体才能照顾患者。

(2) 性别 虽然男女平等的观念已普遍被现代社会所接受,但“性别因素”仍然扮演着重要的角色。事实上,很少有人能完全漠视性别问题。因此,我们每个人(尤其是女性)都必须找出自己的理想,以便充分发展自己的性别特色,并使自己获得成功。

2. 个体心理因素

(1) 进取心与责任心 进取心是使个体具有目标指向性和适度活力的内部能源,认真而持久的工作是个体事业成功的前提,而具有进取特质的个体也就具有了事业成功的心理基石。一个责任心强的人常常能够审时度势选择适度的目标,并持之以恒地、自信地追求这个目标,获得事业的成功。

(2) 自信心 自信心为个体在逆境中开拓、创新提供了信心和勇气,也为个体在面临怀疑和批评时提供了信心和勇气。没有信心的人会变得平庸、怯懦、顺从。而喜欢挑战,善于战胜失败,突破逆境是自信心强的特质。

(3) 自我力量感 虽然人的能力存在差别,但只要个体具有中等程度的智力,再加上善于总结经验、教训,善于改进方法和策略,那么,经过主观努力之后,许多事情是能够完成的。因此,可以把成功和失败归因于努力水平的高低和工作方法的优劣。

(4) 自我认识和自我调节 常言道,人最难认识的是自己。了解自己的优势和劣势,了解自己所处的组织环境关系,善于调节自己的生涯规划是职业生涯成功的必要条件。

(5) 情绪 冷静、稳定的情绪状态为工作提供了适度的激活水平。焦虑和抑郁会使人无端紧张、烦恼或无力,恐惧和急躁不但易使人忙中出乱,而且会带来人际关系的紧张。

(6) 社会敏感性 洞察社会发展对自身发展带来的机遇与挑战,善于把握人际交往间的逻辑关系,对事物发展趋势有预见力,行动之前善于思考行为的结果,与人交往时能设身处地的想一想他人处境,以获得他人的尊重与帮助,能使自己的事业得到支持与帮助,是职业生涯成功的必要



基础。

(7) 社会接纳性 社会接纳性是建立深厚的个人关系的基础,在承认人人有差别和有不足的前提下接纳他人,做到容人之长,容人之短,是使自己融入团体,并在其中发挥作用的前提。

(8) 社会影响力 在为人处事中以自己的正直和公正造就个人的社会影响力。它包括:善于沟通和交流,理解人,善待人,具备自信心和幽默等感染力;仔细、镇静、沉着、办事干练等行为的影响力;仪表、身姿等视觉的影响力;忠诚和正直等道德品德的感染力。

3. 社会性因素

(1) 家庭 目前,我国大学生在未进入大学校园前,多数与父母生活在一起,因此,父母的教育方式和榜样作用都对学生的职业生涯产生潜移默化的影响。其次,每个人对于家庭来说都要承担相应的责任和义务。任何年满 18 岁的成年人必定会受各种义务的束缚。例如,品行皆优的大学生由于父母年事已高,体弱多病,自动放弃免试读研的资格,投入到工作中以减轻他们的负担。

(2) 教育 教育是赋予一个人才能,塑造人格,促进个人发展的活动。一般而言,接受过高等教育的人,在就业以后具备相当的发展潜能、具有较大的发展空间,当职业转换时,其再次进行职业选择的能力和竞争力也较强。另外,人们所接受教育的专业、学科门类、对职业生涯起着决定性作用。人们在选择职业、转换职业时往往与所学的专业有一定的联系,或以该专业的理论知识、技术能力为基础。因此,教育是个体提升社会地位的主要动力。但是,随着高等教育的大众化,社会行业在录用员工时,更强调考察其职业能力和发展潜力。

(3) 社会环境 主要是指社会的政治、经济体制、人才市场的管理体制、社会文化习俗、职业的社会评价等。社会环境因素决定了社会对社会职业岗位的数量、结构、层次等,也决定了人们对不同职业岗位的接受、赞誉或贬低的程度,决定了个人步入职业生涯的基本方式,决定了开始职业生涯后的基本态度以及由此引起的个人职业生涯的变化。比如,在计划经济和市场经济条件下,国家对高校毕业生就业的管理方式是截然不同的。在计划经济体制下,国家对大学生进行统招统配,毕业生和用人单位均无自主权可言。在市场经济条件下,随着高校教育体制改革的不断深入,我国高校普遍建立了在国家方针政策和宏观调控下,学校和各级政府推荐,学生和用人单位双向选择的毕业生就业工作模式。用人单位和大学毕业生都有了选择的自主权。

(4) 机遇 机遇是影响职业生涯的偶然因素,但是对个人的职业生涯而言,有时又具有决定性的作用。机遇是随机出现的、具有偶然性因素的事物,它包括社会各种职业对一个人展示的随机性的岗位,或者说是一个能够就业和流动的各种职业岗位,也包括能够给个人提供发展的职业境遇。机遇本身是客观存在的,但机遇只垂青于那些有准备的人。个人的能动性会促使寻求到新的发展机会或者自己创造机会。许多人在事业上获得成功,不是靠家庭、亲友的帮助,社会给予的现成机会,而是靠自己的努力奋斗和开拓进取。



图 1-1 职业生涯发展的影响因素

三

职业生涯发展的基本阶段

人的一生是漫长而短暂的。年轻时的你会觉得自己的生活道路很漫长,一份工作可以用很多

的时间慢慢去做。等到你人过半百时,你会觉得几十年仅是转眼即逝,许多事情还没开始做就过了最佳的时机。通常职业生涯会经历五个发展阶段,而不同的职业发展阶段对职业选择会有不同的影响。

(1) 职业幻想期(3~14岁) 这个时期对自己的职业兴趣与职业能力不能正确认识与评价,仅是通过周围的人与事开始对某些职业产生一定的兴趣,幻想着将来自己会喜欢或从事某项职业。

(2) 职业探索期(15~24岁) 通过中学阶段的学习,大学的专业选择,开始确立职业概念,探索自己从事某项职业的可能性,并为就业做好必要的准备。

(3) 职业确立期(25~44岁) 这是人生最宝贵的时期,是职业生命的旺盛期。通过自己最初的职业生涯体验,从就业走向择业,找准能适合自己发展的职业领域,确立个人的职业优势。

(4) 职业维持期(45~65岁) 在自己的职业领域中不断发展自己的职业能力,保持自己的一席之地,实现人生价值。这个时期是职业生涯成果高产期。

(5) 职业衰退期(65岁以后) 随着年龄的增高与脑力、体力的衰退,在职业领域开始力不从心,接受的权力与负责开始减少,逐步进入退养阶段。

因此,精彩的人生开始于自己对自我的精心雕刻,把现实的我雕刻成一个优秀的我。

第二节 生涯规划从“心”开始

作为一项系统工程,职业生涯规划虽受社会发展需求的制约,但更多的是受大学生自身素质的影响。因为职业生涯规划不是社会或学校强加于个人身上的实施方案,而是当事人在内心动力的驱使下,结合社会职业的要求和社会发展利益,依据现实条件和机会所制订的个性化的实施方案。

一 了解自我

评估自我是为了更好地认识自我、了解自我。通过科学认知的方法和手段,如借助职业兴趣测验和性格测验以及周围人对你的评价等,对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识,认清自己的优势与特长、劣势与不足。评估自我时要客观、冷静,不能以点概面,既要看到自己的优点,又要勇于正视自己的缺点,从而避免职业生涯设计中的盲目性,提高职业生涯设计的科学性、适宜性。

(一) 我是谁?(Who am I?)

认识自我是人生的一道难题。古希腊哲学家苏格拉底曾提出一个著名的命题“认识你自己”。他认为,人之所以能够认识自己,在于其理性;认识自己的目的在于认识最高真理,达到心灵上的至善。“认识你自己”还被刻在古希腊阿波罗神殿的石柱上,与之相对的石柱上刻着另一句箴言“毋过”,这两句名言作为象征最高智慧的“阿波罗神谕”,告诫我们应该有自知之明,不要做超出自己能力之外的事。

在我国,老子说过“知人者智,自知者明”,作为大军事家的孙子则有“知己知彼,百战不殆”的名言传世。可以说,从古到今,人们对于自我的认识始终处于一个无尽的探索之中。“我是谁”,



“我能做什么”，“我的一生会如何”，如此的问题不管是有意识的还是潜意识的，或多或少地会出现在我们的脑海中。古语云：“人贵有自知之明。”特别是随着社会经济的迅猛发展和就业形势的急剧变化，现代人在社会中越来越多地面临着机遇与挑战。如果不了解自己，我们可能会成为职业社会的迷失者。

(二) 我想干什么？(What do I want?)

现实中，很多人都希望找到自己喜欢的工作，但要找一份好工作，获得良好的职业发展前景，我们迫切需要做自我分析，想清楚自己想干什么，才会走好自己的职业之路。

有关自我探索的问题有：我喜欢什么工作？为什么喜欢？为获得这份工作，我得付出多大的努力？我的实力在哪里？可能遇到什么阻力？我能否逾越阻力？我还需要什么教育或培训？我如何获得这份工作？这一连串有关自我的问题需要你在寻找工作的过程中不断思考。当你弄明白自己所要的前景以及自己的相关条件时，你就会去努力实现自己的愿望，你就能达到你所期望的。正所谓“心有多远，你的世界就有多大”。社会心理学家研究发现，善于给自己的生活做出计划的人往往比较勤奋、进取，擅长理性思考，对生命成长的每一个阶段都能谨慎把握，一般都能主宰自己的命运，成功机会也就自然和他们有缘。但是，所有的一切都因为你而开始，这足以说明探索自我有多重要。

(三) 我能做什么？(What can I do?)

职业生涯规划理论中十分强调自我的认识与了解，即给自我人生定位，明确“我能干什么”、“社会可以提供给我什么机会”、“我选择干什么”、“我怎么干”的问题，使理想可操作化，为走入社会提供明确方向。

其中最重要的是明确自我人生目标，通过自我剖析认识自身的条件，进行比较准确的自我评价，并对此做出深层次的分析。自我探索，认识自己的条件，认识自己的内在需求，从积极的角度来感觉自己很好，可以掌握自己的命运，你就能跟上积极的行动。行动会带给你成功的体验，在你的生活中发挥深远的影响，始终面对你自己，相信你自己，把握你自己。

(四) 环境支持或允许我干什么？(What can support me?)

积极的人生态度除了找出自己感兴趣的领域，确定自己能干的工作也即优势所在之外，还必须明确切入社会的起点及提供辅助支持、后续支援的方式，即环境可以帮助自己实现人生目标的支持因素是什么，间隔因素(阻力)有哪些，我如何充分发挥其支持因素的作用，并妥善解决间隔因素的干扰，根据自身和环境条件设计自己的职业发展方向和目标。

(五) 最终的职业目标是什么？(What can I be in the end?)

最好的人生选择其实并不是在众人眼里看起来多么的绚丽，而在于这个选择是否适合自己，是否能让自己的长处立足社会。人生职业生涯不可能在起步阶段就把今后几十年的职业道路完全设定清晰，每个人都是在探索中前进，在前进中探索，慢慢地寻找着最适合自己的职业道路和发展方向。所以，重要的不是一开始就明确自己的最终职业目标是什么，而是要懂得在人生发展中认识自己的优势和劣势，要明确自己的发展方向和奋斗目标。知道我想做什么(兴趣)？我能做什么(能力)？我适合做什么(性格)？我能做成什么(目标)？

每个人的个性、天赋、才能、价值观、所处的环境等都是不一样的，我们所要做的，不是抱怨自己不如别人的地方，而是认真分析自己的特点，找出适合自己做的事情，评判自己是否付出了应有的努力。“世界上本没有垃圾，只有放错位置的财富。”

小故事

骏马和驴子

唐朝贞观年间,长安城西的一家磨坊里,有一匹骏马和一头驴子,它们是好朋友。骏马在外面拉东西,驴子在屋里推磨。贞观三年,这匹骏马被玄奘大师选中,前往西天取经。17年后,这匹骏马驮着佛经回到了长安,它到磨坊看望驴子朋友。骏马谈起这次旅途的经历:浩瀚无际的沙漠,高耸入云的山岭,峰巅的冰雪,热浪的波澜……

那些神话般的情景,驴子听了非常神往,惊叹道:“你的见闻多丰富呀!经历了如此多的事情,走了那么多的路,我连想都不敢想。”骏马说道:“在我驮主人去西天取经的时候,你一刻也没有停止你的脚步,所不同的是,我随同玄奘大师有一个遥远且明确的目标,我们一直向着这个目标前进,所以我们打开了一个全新而广阔的世界。而你的目标是在原地不间断地重复拉磨,所以总也走不出这个封闭的空间。”

对于一个没有目标的人而言,岁月的流逝只意味着年龄的增长,只能日复一日地盲目生活。有意义的人生旅途是从他设定目标的那一天才开始的。

请记住:最适合自己的才是最好的。人生的成功不过是爬起来比倒下去多一次。

二 职业与事业

有一位哲人说过,工作时间的所作所为决定你拥有什么,业余时间的所作所为决定你是什么样的人。这里也说明了职业与事业的关系。工作时间一般是职业内容,而业余时间则是在做事业。

1. 职业与事业的矛盾

现实世界的烦恼和无奈很多,归根求源还是拥有的并非所求的,所求的并不能得到。在一个人成长过程中,父母长辈并非清楚孩子将来要成为什么样的人,然而父母往往会希望孩子将来从事什么职业。很多人一生也未能搞清楚自己与父母在事业选择方面的矛盾。孩子总是抱怨父母安排了自己的命运,因为不喜欢父母为自己安排事业。其实,父母安排的仅仅是你的职业,并非你的事业,为你安排的是他们认为比较容易谋生的手段而已,你仍然还有选择你的事业的自由。

职业和事业可以是一致的,也可以是矛盾的。当职业和事业一致时,人既快乐又幸福,因为个体能在职业中找到归属感。当职业和事业矛盾时,职业只能解决生存甚至生活的需要,并不能解决归属问题时,人们会感到痛苦,会面临生活的压力和生命的尊严哪一个更重要的问题。因此有工作的职业人是快乐的,有事业的人是幸福的。

2. 适应职业,追求事业

当你有了梦想,知道了你要什么样的生活,要成为什么样的人,那么你就知道了你的事业。不管你从事什么职业,都是为了实现你的梦想和成就你的事业。你爱你的事业,但由于某种原因,你还不得不从事另外一种职业。也许是你年少时,长辈把你引上了特定的学习和训练道路,促使