

高等学校创新教材

医学生职业发展与 就业创业教程

主编 / 王彩霞 刘 进



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



高等学校创新教材

医学生职业发展与 就业创业教程

编辑委员会

主 任 尹克森

副主任 张 君 杨 平

主 编 王彩霞 刘 进

副主编 王俊林 杨 帆 杨 泰 赵国华

编 委 (以姓氏笔画为序)

王俊林 (牡丹江医学院)

王彩霞 (哈尔滨医科大学)

尹克森 (哈尔滨医科大学)

邓玉霞 (哈尔滨医科大学)

冯修猛 (牡丹江医学院)

吕春梅 (佳木斯大学)

任凤云 (牡丹江医学院)

刘 进 (哈尔滨医科大学)

刘文慧 (哈尔滨医科大学)

刘春娇 (哈尔滨医科大学)

孙建玲 (哈尔滨医科大学)

孙春艳 (哈尔滨医科大学)

李 昶 (大庆医学高等专科学校)

李 霞 (哈尔滨医科大学)

杨 平 (哈尔滨医科大学)

杨 帆 (哈尔滨医科大学)

杨 泰 (齐齐哈尔医学院)

杨大坤 (哈尔滨医科大学)

迟秋君 (哈尔滨医科大学)

张 君 (哈尔滨医科大学)

岳 鹏 (哈尔滨医科大学)

孟庆宇 (牡丹江医学院)

赵国华 (大庆医学高等专科学校)

姜 鹏 (齐齐哈尔医学院)

康齐力 (哈尔滨医科大学)

鲍作臣 (哈尔滨医科大学)

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

医学生职业发展与就业创业教程/王彩霞等主编.

—北京:人民卫生出版社,2009.9

ISBN 978-7-117-11599-5

I. 医… II. 王… III. 医学-职业选择-医学
院校-教材 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 130081 号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网: www.hrhexam.com 执业护士、执业医师、
卫生资格考试培训

医学生职业发展与就业创业教程

主 编: 王彩霞 刘进

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市安泰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 19.75

字 数: 468 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11599-5/R·11600

定 价: 38.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



序

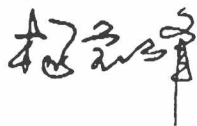
近年来,大学生就业与创业问题得到全社会的广泛关注,如何转变大学生就业观念,提高大学生就业能力,帮助毕业生找到理想的工作,是高等学校必须高度重视的问题。

随着我国高等医学教育的快速发展,医学毕业生的数量和质量也显著提高。然而,由于医学专业性强,就业面相对较窄,导致医学毕业生就业压力逐年上升。同时,受全球金融危机的影响,毕业生就业难度不断增大。为缓解全球金融危机给高校毕业生带来的就业压力,国务院要求各地区、各有关部门采取切实有效的措施,拓宽就业门路,促进高校毕业生就业,并相继出台了一系列促进高校毕业生就业的政策措施。高等院校毕业生就业工作已成为重要任务,医学生的职业发展与就业创业工作显得尤为重要。

凡事“预则立,不预则废”,21世纪是充满机遇和挑战的时代,求职择业是每个医学生面临的人生重大课题之一。我能干什么?想干什么?适合干什么?社会需要什么样的人?升学?考研?出国?……面对着纷繁复杂的职业生涯,同学们有着太多的困惑。美国生涯理论专家舒伯(D. E. Super)曾经说过:“生涯是个人终其一生所扮演角色的整个过程,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。”职业生涯规划的过程,是实现自我的开始,是接受新知识,学习新技能,建立新观念,不断提升完善自己的过程。医学生在求职择业过程中,面对全新的就业体制,面对激烈的择业竞争,面对复杂的人际关系,往往会感到手足无措,产生种种心理误区。大学生职业生涯规划,能帮助同学们真正了解自己,为自己定下事业大计,谋划未来,拟定一生的发展方向,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向,找到现实与理想的最佳结合点。因此,职业生涯规划作为大学生进入社会前应做好的关键一环,应得到社会、学校,特别是大学生自己的重视。

这本书是哈尔滨医科大学牵头,会同省内医学院校从事职业发展与就业指导的专家学者们,总结自己多年的工作经验,精心撰写的一部职业发展与就业创业教程。早在1909年,美国人帕森斯(Frank Parsons)首次提出了“职业指导”的概念,并因此成为职业指导之父。今天,哈尔滨医科大学及省内医学院校的老师们将带给广大医学生一个更系统、更完善、更全新的医学生职业发展理念。希望通过本书能够对广大医学生的职业发展和职业选择有所裨益,帮助你们确定自己的职业目标,规划自己的职业方向,完善自己的人生定位,在未来的职业生涯中扬帆远航!

哈尔滨医科大学校长



2009年7月3日



前言

记得有这样一句话:人生可以输在起点,但绝不能输在转折点上!对于当代青年人而言,高考是人生的一个重要起点,许多人由于种种原因没能进入理想的大学,没能选取自己喜欢的专业,如果论输赢似乎是先输了一步。但中外有识之士认为,从现代教育观来看,大学仅是通识与素质教育的重要阶段,并非真正意义的专业教育,上什么样的大学并不决定一个人一生的成败,关键是怎样上大学,在大学期间是否认真思考人生、是否明晰实现职业目标的步骤与规划,这将决定一个人一生的成败。因为大学是人生最重要的转折点。

转折是指“事物在发展过程中改变原来的方向、形势或者趋势”。大学是大学生自己把握自己命运的时期,大学时光对于每一个大学生来说,都是非常珍贵的。一个刚刚步入大学的青涩学生,如果以积极的心态把握好大学时光,全方位地锻炼自己,提升自己,就会为人生的成功大厦垒砌一座厚重而坚实的地基,未来可能成为一名综合素质全面、职业能力突出的职场精英,也可能成为一名通晓专业知识、具备研究潜质的科研人才;但如果在大学期间没有确立自己的职业理想与目标,大学生活就可能在庸庸碌碌中度过,茫然中走到毕业,未来将绝不仅仅是悔恨和叹息。特别是医学院校的大学生,由于其专业的特殊性以及我国医疗卫生事业体制与机制改革的不断深化,医学生就业的方式与形式都发生了很大的变化,由原来单一的进医院从事临床工作,逐渐演化为临床医生、社区医生、保健医生、心理医生、运动医生、健康科普医师、医药营销、医疗器械与生物科技开发等领域;从以前的国家分配“铁饭碗”,到现在的用人单位与毕业生双向选择;从国营医院的事业编制,到大量的民营私企医院的悄悄兴起,都给医学生的就业带来了不容乐观的压力。

当然,由于医学的专业特殊性和社区乡镇山村缺医少药的现状,使医学生求职竞争并不那么激烈,这也间接导致了医学院校在职业发展与就业创业指导方面不像综合型大学那么完善;医学生在求职与创业方面的能力也相对薄弱,尤其是想从事其他行业的毕业生,到底自己的医学背景能发挥怎样的作用,自己未来的职业人生应该怎么规划,究竟怎样去创业与就业,这些都让许多医学生感到迷惘和困惑。

那么,该如何有效地帮助医学生规划大学学习生活、建立起明晰的职业理想和目标呢?我们认为,除了有赖于医学生自身的主动探索、刻苦努力外,更需要高校就业工作部门、就业指导教师不断地提高自身职业化、专业化的服务水平,有效指导在校医学生科学规划职业生涯,坚定职业理想与信念,指导他们做好就业准备,使得他们主动、理性地锤炼自己的就业能力,从容自信地走上工作岗位。为了及早地唤醒医学生对职业发展与就业

创业的觉知,及早地掌握自我认知测量工具,全面而有效地提高就业能力,我们汇集全省医学院校的部分就业指导教师,以心理学与社会学的融合为切入点,精心策划了这部教材。力争促进医学生的职业规划辅导和教育,让医学殿堂的迷茫一族早日走出盲区,早日设计自身的医学职业发展规划,做到心中有方向,努力有目标,实施有计划。

本教材编写的总体思路:以医学生涯为主线,以心理学与社会学的融合为基础,以人的思维逻辑为顺序,以疑惑、案例为单元切入点,以探索自我、探索工作世界、探索职业决策与求职技巧为重点,理论讲解简明、实践结合紧密、测试体验便捷、模拟训练具体,引导每位医学生将自身优势与未来职业做到真正的适配,实现提高医学生就业能力的最优化。本教材的三个主要特色:

(1) 医学特色。本教材以热爱医学专业教育为基点,以医学生活真实事件为案例、分析各类医学职场的现状与营销策略,引导学生将自己的性格、兴趣、技能、价值观与医学领域的医学操作类、医学研究类、医学艺术类、医学社会服务类、医学管理类、医学经营类等有机适配起来,使医学生安心学习医学专业,选准医学为大背景的未来职业目标。

(2) 实践特色。一个人的职业生涯和就业的选择,必须从科学的自我探索做起,只有了解了自我内在的兴趣、性格、能力、价值观等要素,才能够科学地找到最适合自己的职业。因此,本教材以国内外心理学、社会学、教育学、管理学等理论为支撑,恰当运用心理测评的各类工具,真正体现教学与系统训练的科学性和实践性。

(3) 创新特色。本教材打破传统教材章节模式,按单元设计,每个单元由若干个关键点作为框架,并设计成一堂富有个性又兼具知识系统的生动课程,引用大量学生职业发展与求职的真实案例,设计模拟场景与共同参与的活动,让学生扮演职场各类角色,感受职场氛围,循序渐进地掌握职场技巧,使之在理论学习与活动锻炼中认识自己、认识职场,逐步找到自我与职业的最佳适配点。

参与本书写作的人员都是我省医学高校从事就业指导工作的学者和教师,他们不仅接受过正规职业规划师的系统培训,具有较好的职业生涯咨询的理论功底,也有丰富的互动式职业规划教学经验,其扎实的理论功底和丰富的实践经验保证了本书的专业性、科学性和实用性。

最后,衷心祝愿每一位阅读本书的莘莘学子都能够科学地规划自己的大学生活与职业生涯,进而拥有一个美好灿烂的明天!

我们相信美国的一句著名谚语:“当一个人知道自己想要什么时,整个世界都将为之让路。”

王彩霞

2009年7月15日



目 录

第一单元 认识医学职业生涯规划·····	1
第二单元 认识医学及学业规划·····	18
第三单元 认识自我——兴趣探索·····	34
第四单元 认识自我——性格探索·····	54
第五单元 认识自我——技能探索·····	69
第六单元 认识自我——价值观探索·····	81
第七单元 自我探索操作技能训练·····	98
第八单元 认识医学职业与工作世界·····	118
第九单元 职业探索操作技能训练·····	132
第十单元 认识职业决策·····	143
第十一单元 职业规划操作技能训练·····	161
第十二单元 医学生就业前期准备·····	179
第十三单元 医学生求职与面试·····	199
第十四单元 医疗职场模拟应聘训练·····	218
第十五单元 认识生涯规划管理·····	231
第十六单元 医学生创业教育·····	243
参考文献·····	263
附录1 大学生职业生涯与发展规划表·····	266
附录2 国家关于大学生就业创业的相关政策、法规及问答·····	272
附录3 案例:不签订劳动合同的人事经理·····	303
后记·····	306

第一单元

【认识医学职业生涯规划】

如果不做职业生涯规划,你离挨饿只有三天。

——徐小平(中国职业生涯规划、人生设计专家)

Medical 单元知识点

通过本单元的学习,帮助医学生正确认识职业生涯规划及其重要意义,树立现代职业生涯规划的理念,理清并掌握职业生涯规划的设计步骤,提高对职业规划的感悟性,主动并有创造性地投入到对自己的生涯探索和职业规划之中,抓住机会,与成功握手!

职业生涯规划:只要开始,永远不晚;只要进步,总有空间。

Medical 迷惘与疑惑

小程同学的故事(一)

小程,2003届白求恩医科大学医药信息学本科毕业,2006年中国协和医科大学情报学硕士毕业生。

小时候,我的理想是长大了能成为一名医生。我常常想象着自己有一天也能如名医华佗一样为他人解除病痛,甚至妙手回春,那时一定会有很强的成就感和幸福感。

高考时,我毫不犹豫地报考了那所以白求恩的名字命名的医科大学。优异的成绩让我顺利地踏入了这所重点大学的校门,却没能帮我实现当医生的梦想,我被录取到医药信息学专业。接到录取通知书时我心情很糟糕。但不服输的个性让我马上又将希望寄托于五年后的临床医学研究生入学考试,多方咨询后才知道只有本科所学专业是临床医学的学生才有资格报考临床医学专业的研究生。本该沉浸在高考成功喜悦中的我一下子被这个现实击倒了,入学后的很长一段时间我都有退学的想法。由于担心我的复习再考会给父母带来经济负担和心理压力,我最终放弃了这个念头。

医药信息学专业前三年半的课程安排与临床医学专业一致。每当看到那些临床医学的学生刻苦学习的劲头,我就会想,如果我将来能成为一名医生,我一定比他们还要刻苦。既然无法成为一名医生,那我有什么必要和他们一样拼命去学习医学知识呢?很长一段时间

时间我似乎在跟命运怄气。我带着沮丧的表情站在生活这面镜子前面,生活也对我愁眉苦脸。我不再勤奋,也不再有上进心。于是几乎所有的学习荣誉第一次远离了我。我在无法圆梦的失落情绪中也离我的同学们越来越远。

突然有一天,我猛然发现还有一年半就要毕业了。我开始问自己:你珍惜过自己十二年寒窗苦读后获得的学习机会吗?这三年半你都学到了什么?你为自己的未来考虑过吗?毕业了,你拿什么去找工作?一份不起眼的成绩单?一张普通的大学毕业证?周围的同学一直在进步,我为什么到现在才察觉?难道只有当上医生才叫成功吗?

同学们,上面的故事是否让你感悟到了什么?你有没有与小程近似的心路历程?你觉醒了么?开始行动了么?你身处何处?想要去何方?该怎样去?职业生涯规划会引领你度过一个对未来有意义的大学生活;职业生涯规划会督促你为就业做好充分的准备,帮你提升自己的能力和价值,助你步入成功的人生。

Medical 理论解析

一、职业生涯规划的基本概念

(一) 职业(occupation)及其相关概念的含义

“职业”是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的、在社会分工中具有专门技能的工作。

“职位”(professional position)是和分配给个人的一系列具体任务直接相关的。因此,职位和参与工作的个人相对应,有多少参与工作的个人,就有多少个职位。例如,小张是某俱乐部足球队的前锋。

“工作”(job)是由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。

(二) 生涯(career)的含义

日常生活中我们经常听到“舞台生涯”、“艺术生涯”、“行知生涯”、“政治生涯”等。简单说,生涯就是一个人终生的工作经历。

《辞海》对“生涯”一词的解释为:指从事某种活动或职业的生活。还有学者认为:广义的生涯,指社会个体在其整个生命活动的时空中所经历的以接受教育(培训)与职业转换为主轴的一切活动的总和;狭义的生涯,既可以指社会个体在其某一段生命活动的时空里所经历的以教育(培训)与职业转换为主轴的一切活动的总和,也可以指社会个体在其某一生命活动的时空里所经历的以非教育(培训)与职业转换为主轴的一切活动的总和。目前,大多数西方学者所接受的生涯的定义是舒伯(Donald E. Super)于1976年提出的论点:生涯是生活里各种时态的演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯也是人生从青春期到退休后,一连串有酬或无酬职位的综合。除了职业之外,还包括任何与工作有关的角色,如学生、退休者,甚至包含家庭和公民的角色。

每个人都有属于自己的生涯,每个人的生涯都在他自己的脚下进行着,或默默无声,或轰轰烈烈。生涯像水一样流动,你可以通过自我寻觅与探索去改变它的流向,也可以通过行为的调试来完善性格,从而提升它的深度。即使社会存在诸多因素不断影响着你生

涯的发展,但是你可以从现在开始,认识自己,掌握生涯,贴近生命。

(三) 职业生涯(career)的含义

职业生涯指个体职业发展的历程,指一个人一生连续从事的职业、职务、职位的过程。职业生涯不仅是职业活动还包括与职业有关的行为和态度等内容。

(四) 职业生涯规划的含义

职业生涯规划(career planning),是指个人和组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析,结合社会需要,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。比如:做出自我评估、个人职业的近期和远景规划、职业目标、方案设计、评估与行动方案等一系列计划与行动。职业生涯规划的目的绝不只是协助个人按照自己资历条件找一份工作,达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己筹划未来,拟订一生的目标,在“衡外情,量己力”、“知己知彼”的情形下设计出各自合理且可行的职业生涯发展方向。

从1957年到1990年,著名职业生涯规划大师舒伯(Donald E. Super)经过研究提出了“生涯”概念和生活广度、生活空间的生涯发展观(life-span, life-space career development)。他依照年龄将每个人生阶段与职业发展配合,将生涯发展阶段划分成成长、试探、建立、保持和衰退五个阶段,并创意设计生涯彩虹图(life-career rainbow)。在生涯彩虹图中(图1-1),纵向层面代表的是纵观上下的生活空间,是由一组职位和角色所组成。分成:子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者六个不同的角色,他们交互影响交织出个人独特的生涯类型。

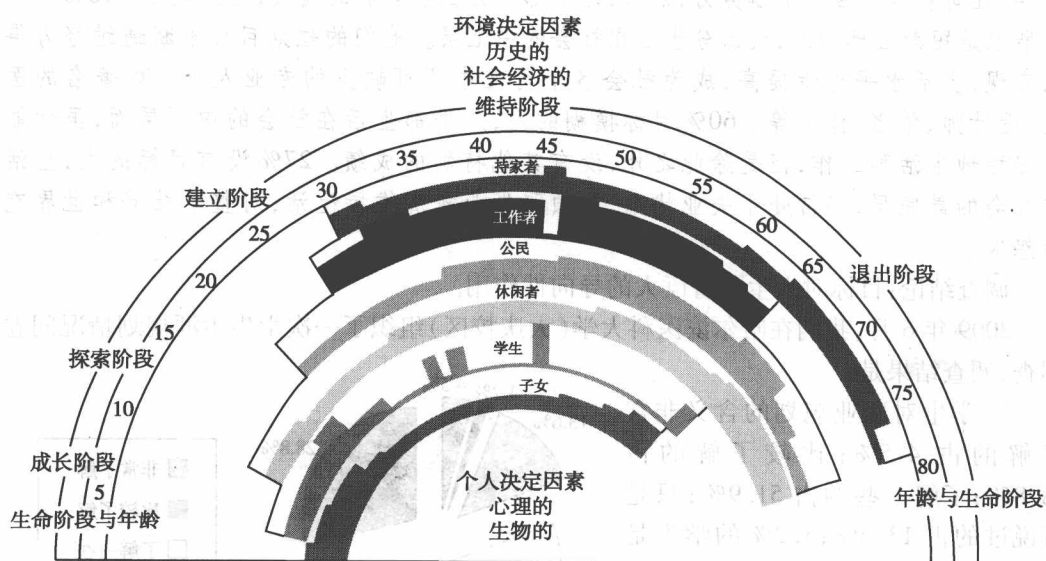


图 1-1 舒伯生涯彩虹图

从这个彩虹图的阴影比例中可以看出,成长阶段(0~14岁)最显著的角色是子女;探索阶段(15~20岁)是学生;建立阶段(30岁左右)是家长和工作者的角色突然中断,又恢复了学生角色,同时公民与休闲者的角色逐渐增加,这

正如一般所说的“中年危机”的出现,同时暗示这时必须再学习、再调适才有可能处理好职业与家庭生活中所面临的问题;衰退阶段(65 岁以上),由于生理及心理功能日渐衰退,个体不得不面对现实从积极参与到隐退。这一阶段往往注重发展新的角色,寻求不同方式以替代和满足需求。举例来说,如一个大学的新生,必须适应新的角色与学习环境,经过“成长”和“探索”,一旦“建立”了较固定的适应模式,同时“维持”了大学学习生活之后,又要开始面对另一个阶段——准备求职。原有的已经适应了的习惯会逐渐衰退,继而对新阶段的任务又要进行“成长”、“探索”、“建立”、“维持”与“衰退”,如此周而复始。

二、医学生职业生涯规划的意义和目的

(一) 有助于医学生明确个人职业目标

古人云:“志不立,天下无可成之事”。人生需要有前进的方向和目标,没有目标,就像轮船在大海里失去了航向和灯塔,不仅会浪费大量的时间和精力,甚至会导致沉船即一生一事无成。古罗马帝国的恺撒大帝,战功赫赫,他一手造就了整个世界的文明发源地,他一生的成功被他自己归纳成 8 个字:“提前布局,抓住机会”。

【案例】

哈佛大学的专家曾经做过一个著名的调研。1953 年召集 100 位大学生作了目标对人生影响的跟踪调查,调查对象是那些智力、学历和环境因素基本相同的学生。调查开始时候的数据表明:27% 的人,没有目标;60% 的人,目标模糊;10% 的人,有清晰但比较短期的目标;3% 的人,有清晰且长期的目标。25 年之后,再来对这些“年轻人”的生活进行调查。他们的状况如下:3% 有清晰且长期的目标的人,25 年来几乎没有改变过自己的目标,并且向着这个目标不懈努力,最后,几乎都成为社会各界的精英,行业领袖。10% 有着清晰但是短期目标的人,大部分生活在社会的中上层。他们的短期目标不断通过努力得以实现,生活水平稳步提高,成为社会各个行业中不可缺少的专业人士。如著名的医生、设计师、学者、律师等。60% 目标模糊的人,几乎都生活在社会的中下层面,虽然能够安稳地生活和工作,但是除此之外,没有其他特别的成就。27% 没有目标的人,生活在社会的最底层,经常处于失业状态,靠领取失业救济维持生活,对整个社会和世界充满怨恨。

调查结论:目标对人生有着巨大的导向性作用。

2009 年 6 月,我们在哈尔滨医科大学(大庆校区)组织了一次学生生涯规划情况问卷调查,调查结果是:

1. 学生对职业规划的含义非常了解的占 4.5%;比较了解的占 28.8%;了解一些的占 51.9%;只是听说过的占 13.6%;1.2% 的学生是一点都不了解。并对四个年级的学生对职业规划含义的了解程度进行了统计分析($\chi^2 = 18.94, P = 0.09$) (图 1-2),结果是不同年级学生对职业规划含义的了解程度没有差异。

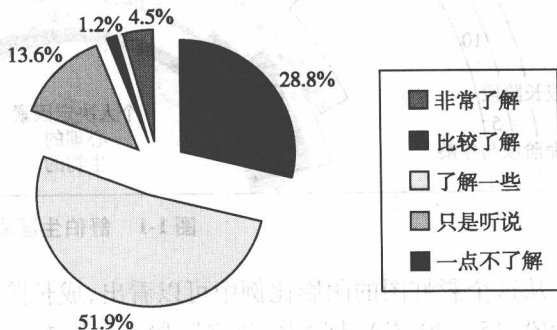


图 1-2 医学生对职业规划了解情况

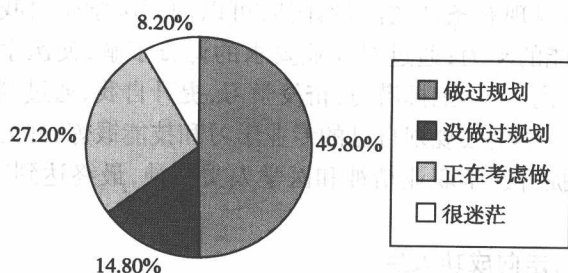


图 1-3 医学生对职业规划操作程度

2. 在医学生对职业规划操作程度的调查结果显示(图 1-3),做过大学生生活或学业规划的学生占 49.8%;没做过的占 14.8%;正在考虑做的占 27.2%;有 8.2% 的学生很迷茫,不知道如何做大学生生活规划和职业规划。

必要程度也有所不同(图 1-4)。

大学作为大学生职业生涯规划的第一站,其作用至关重要。这个数字比率说明指导当代医学生进行职业生涯规划已迫在眉睫,刻不容缓。

(二) 有助于医学生进行正确自我分析,转变就业观念

通过职业发展规划理论的系统学习,用科学认知的方法和手段,对自己的性格、兴趣、气质、能力以及价值观等进行全面分析,认清自己的优势与特长、劣势与不足。同时,结合职业分析,充分考虑职业的区域性、行业性和岗位性等特性,认清医药卫生行业的现状和发展前景,以及医学职业岗位对求职者的自身素质和能力的要求,从而清晰地知道自己能做什么,适合做什么,据此帮助自己,做到知己所长,知己所短,然后在医学大背景下选择适合自己从事的医学具体职业,这对医学生确立正确就业观十分重要。良好的就业观念是医学生在认识和处理职业问题时的准绳,正确地认识和把握这一准绳,不仅有助于个人找到合适的就业岗位,而且有助于医学生的成长、成才和职业理想的实现。

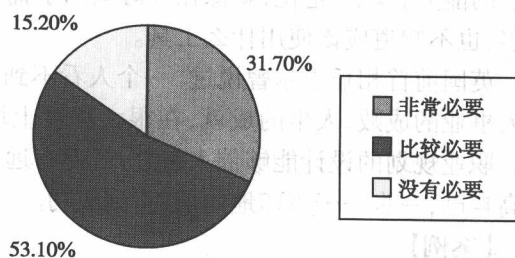


图 1-4 医学生认知职业规划必要程度情况

【案例】

小黎同学,2006 年毕业于一所医学院校医药营销学本科专业。虽然参加工作只有两年的时间,但已经换了好几份工作。最长的一份工作才做了 8 个月,每次都是她主动辞职的。理由是总是觉得自己不喜欢手上的工作,想找更合适的,但总也找不到,只好不停地辞职、不停地找。现在又处在求职的阶段,虽然她不想再这样下去,可她以前做过私立医院办公室秘书、医疗器械销售公司代理、药品销售公司推销员,只要和自己专业有点关系的,觉得自己能胜任的工作她几乎都做过了,迷茫的她也不知接下来该做什么了。

小黎同学之所以这么迷茫,就是从来没有认真地分析过自己,没有对自己的个性、兴趣、爱好、能力和水平等进行一个综合的评价,不知道自己真正喜欢什么。

(三) 有助于医学生获得持久的学习动力,完善知识结构

医学生学习实施职业发展规划,用科学的方法认识自我、认识职业,就会清晰地把握自身的优势和劣势,明确自己在学业上的努力方向,将已有知识科学重组,最大限度地发

挥知识结构的整体效能。特别是通过自身现有条件的测量评估,可以调动医学生自我完善的愿望,增强学习医学专业知识与技能的动力;通过对职业要求的调查了解,使医学生发现自身现有条件与职业要求之间的距离,从而挖掘潜力,奋发学习,提升自我;通过制定合理可行的生涯目标和职业目标,促使医学生去规划自己的专业学习和技能锻炼,并为获得理想的职业去做各种准备;在学习中提升医学职业精神和医学人文精神,最终达到“人职匹配”的目标。

(四) 有助于医学生坚定职业理想,走向成功人生

“晴带雨伞,饱带干粮”、“人无远虑,必有近忧”。众多遭遇职业瓶颈的咨询者当中,不少在工作了3~5年便遇到了“无规划窘迫症”,因为没有良好、系统的职业规划,所以在跳槽N次后开始感觉力不从心,感到茫然,不知道自己可以干什么,应该干什么和喜欢干什么,这就是“活在当下”的心态造成的苦果。面对竞争越来越激烈的职场,无法认清自己的能力和职业定位,就像在大海里用手捕鱼一样,抓到一条算一条,不知道哪个水域鱼多,也不知道应该使用什么工具。

英国前首相丘吉尔曾说过“一个人看不到未来,就把握不了现在。”大量资料显示,一个人事业的成败,人生的成就,在很大程度上取决于其能否认真的思考和规划自己的未来。职业规划的设计能够催人奋进,督促有远大抱负的人按着规划的目标坚定地去学习,提高自己,一步一个脚印地向前,直到成功。

【案例】

就读于某医科大学信息技术管理的小邹同学,在暑假社会实践中参加了一家国际医药公司的宣传活动。在这次活动中,他遇到很多志趣相投的人。他们经常在一起讨论工作,讨论世界著名的医药企业发展经历,小邹逐渐对人生有了一个清晰的目标,他产生了“想进入国际医药大公司”的念头。有了这个想法之后,他制定出了一个非常详尽的计划。包括每个阶段应该做哪些事情,考取营销师、药剂师等技能证书等。每完成一项任务,他就会从计划表中画去一项。在学习期间,他一直坚持盯住目标不放松,利用课余时间和假期参加一些大型医药公司的实习活动。他白天上课,晚上加班学习到凌晨。毕业后,小邹凭着他的丰富实践经历和优秀的学习成绩,顺利地在一家长外医药企业得到了工作机会,可是他并没有满足,他计划着找到合适的机会到名牌药科大学深造,或者是去国外读书、打工。通过学习丰富人生阅历,同时抓住可能有的新机遇,实现自己更高的职业目标。

三、医学生职业生涯规划步骤

职业生涯规划期限参考,见表1-1。

作为医学院校的学生,应该将短期、中期和长期规划进行有机结合,这样可以达到学习效率 and 求职成功率高、职业竞争力强、就业顺利的目的。

职业生涯规划的基本步骤,如图1-5所示。

(一) 激发职业规划认知

激发职业认知,简单来说就是激发医学生对职业生涯规划重要性的认识,唤起医学生的主观能动性,愿意花时间来规划自己的职业生涯。职场的激烈竞争,迫切要求医学生对自身对职业有一个清楚的认识,并有强烈的愿望去科学设计规划自己的未来人生。现实

表 1-1 职业生涯规划期限参考表

项 目	期 限	规 划 内 容
学业规划	3 年以内	确定大学期间的学业规划及近期目标规划 大学期间应着重训练、完成的任务
学业末期、求职及职业初期规划	3 ~ 5 年	规划 3 ~ 5 年内的职业目标与任务 毕业前准备、求职目标、行动及职业尝试锻炼等
职业中期拼搏规划	5 ~ 10 年	主要总结前五年的职业发展情况,修订职业目标 调整中长期职业发展的计划与措施等
长期规划	10 ~ 20 年	职业稳定之后,仍需要确立更高的职业理想与目标,如业务水平、工资待遇、学术价值、社会地位、职位等

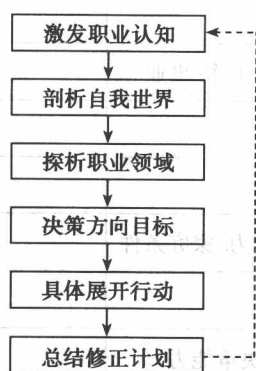


图 1-5 职业生涯规划步骤

中许多医学生简单地将职业看成谋生手段,大大降低了其责任心与归属感,严重影响了个人职业潜力和学习智慧的发挥。因此职业生涯设计的第一步是让医学生对职业生涯规划的重要性有清醒的认识。每一个医学生都应该懂得,生涯规划只是一个过程,是一种面对生涯发展的态度,它未必能够立竿见影,马上为自己带来理想的工作或某种物质利益,但你只要耕耘,必有收获。它的效益是在不久的将来,而且一定会让你终生受益。

(二) 剖析自我世界

1. 明确人生价值 人生价值观是建立在世界观和生命观基础上随时调整人生方向的“罗盘”和“指南针”,不同的价值观成就不同的人生,人生的千差万别主要是门类繁多的价值观导致的,耶稣和佛陀的价值观成就了他们神佛的品质,希特勒的价值观成就了他魔鬼的品质,有人从政,有人经商,有人当牧师,有人却成了窃贼,这主要是他们不同的价值观成就的。价值观就是一种意识,有什么样的意识,就有什么样的生存方式和生活追求,许多人一辈子匆忙奔波最后一事无成,主要原因是没有明确的价值观,或者说他们的价值观是混乱的,不确定的,他们从来没有思考过人生什么是最重要的,所以也不清楚人生的主次先后和轻重缓急,始终在随大流,忙了一辈子,也没忙出一个所以然来。没有方向的人生是盲目的,没有价值观的人生是迷茫的,人生的苦恼和不幸主要在于没有人生的方向和价值观。大学是人生重要的转折阶段,大学生一定要树立正确的价值观,因为它就像人生方向的“指南针”,会引领你走向成功或走向失败。列夫·托尔斯泰曾说过:“人生的价值,并不是用时间,而是用深度去衡量的。自私自利之心,是立人达人之障。一个以自我为中心、充满私欲的人,容易患得患失,瞻前顾后,难以实现宏图大业”。

2. 认清自身现状 一份完善的职业生涯规划的重中之重是对自我的正确认识和剖析,自我认知是个人职业生涯规划的基础,一个人只有通过自我认知和评估,正确、深

刻、准确地认识 and 了解自己,才能对未来的职业生涯做出最佳抉择。自我认知测试,见表 1-2。

表 1-2 自我认知测试简表

项 目	判 断		属于其他
性格特点	内向/软弱	外向/刚强	
心理素质怎样?	好/较好	一般/不好	
优势是什么?	沟通	动手能力	
劣势是什么?	不善表达	沟通能力差	
兴趣是什么?	经商/当医生/做护士	医药营销商/运动医生/ 心理医生/家庭护士	
爱好是什么?	艺术/写作	设计/理财	
什么是我生命中最不会舍弃的东西?	亲情/爱情/友情	金钱/享受/工作/事业	
生活中曾受到的失败的教训是什么?	高考失意/求职碰壁	恋爱失败	
生活中曾取得的成功经验有哪些?			
我具备的优于他人的技能是什么?	外语/智商/表达	社会实践能力/家庭条件	
整体素质怎样?	高	低	
最欠缺的是什么?	胆识/魄力	独立思考/决策能力	
医学专业成绩怎样?	高	一般	
情商?	高	一般	
身体/体质状况	健康/强壮	亚健康/一般	
思想观念	传统	现代/后现代	
性别	男	女	

(三) 剖析职业领域

在制定职业生涯规划时,医学生要注意到环境资源对个人职业生涯发展的重要影响。要清楚以下情况:

- ☐ 所处的医学大环境。
- ☐ 医学职业环境的发展变化情况。
- ☐ 所学医学专业与医学环境的关系。
- ☐ 医学职业环境对求职者的要求、条件和待遇。
- ☐ 医学职业环境对自己提出的要求以及医学职业环境对自己的有利条件和不利因素。

(四) 决策方向与目标



【练习 1-1】

(1) 撰写你的墓志铭:我们先来看看名人大家是怎样撰写自己的墓志铭的。

☐ 聂耳是我国的著名作曲家,他的墓志铭引自法国诗人可拉托的诗句:“我的耳朵宛如贝壳,思念着大海的涛声。”

☐ 卢梭:“睡在这里的是一个热爱自然和真理的人。”

☐ 物理学家玻尔兹曼生前发现了热力学第二定律的统计解释,他的墓碑上只写着 he 发现的公式“ $S = K \ln \Omega$ ”。

☐ 大作家海明威的墓志铭:“恕我不起来了!”

☐ 大文豪萧伯纳的墓志铭:“我早就知道无论我活多久,这种事情还是一定会发生。”

☐ 还有人的墓志铭上写着:“这里躺着强尼·伊斯特:原谅我招呼不周,因为我爬不起来。”

☐ 甚至有人提议写:“当你看清这行字的时候,朋友,你踩到我了。”以及“基因重组中,请稍后二十年”等。

那么同学们,你们将如何撰写自己的墓志铭呢?

(2) 终点思考法:上一个撰写墓志铭的小练习中,我们主要想向同学们介绍出终点思考法这一人生规划法。所谓终点思考法是由曾任山东省潍坊市教育局局长李希贵提出的,也就是说人要先想好目的地,再制定路线,就会比较容易走向成功,而且会发现捷径所在。

一个人在思考自己人生方向的时候,有一个非常重要而又实用的方法:从终点向现在逆向思考。譬如说,人生七十,因此,你可以先想好七十岁前,你想干什么?要达到什么目标?正在干什么?身边会有什么?当这些明确时,你就能知道五十岁的时候自己应该在哪里,已经完成了些什么。再推想四十岁、三十岁以至于今天。这无疑是对人生的一次规划,不由得让人驻足思量。

中央电视台知名主持人杨澜,在人气最旺的时候突然从央视节目中消失,不再主持中央台收视率最高的黄金栏目——正大综艺,而选择去国外进修学习去了。很多人都不能理解杨澜的做法。其实杨澜的想法很明确,她喜欢当一个有智慧的主持人,当一个靠人格魅力赢得观众的主持人,而不是靠年轻、脸蛋吃饭的主持人。今天,当观众再看杨澜的节目时,就能发现一个全新的杨澜。她以自身的内涵和气质赢得了观众,获得好评如潮。杨澜的成功,依靠的是自身修养,而从战略上说,则是“终点思考”的人生韬略帮了她的大忙。

进行终点思考,使自己走过的每一步,具体而不盲从,沉稳而不空乏,实效而不盲目。所以,同学们,在每天的学习生活中,当你感到劳碌而迷茫时,你进行“终点思考”了吗?

1. 制定个人职业生涯规划 就是为了实现某种职业生涯目标,进而获得自己理想的生活,所以目标抉择才是职业生涯规划的核心。制定目标要符合个人实际情况,不能过高或过低。过高的目标无法实现会使人受到打击,过低的目标太容易实现不利于发挥潜能,也就不利于获得大的成就。还需要根据所学专业与兴趣、理想相结合,理性客观地确定目标。

设定目标的原则:先有大目标,再补充小目标;亦可先有小目标,再定大目标。医学生就业目标方向可参考图 1-6。

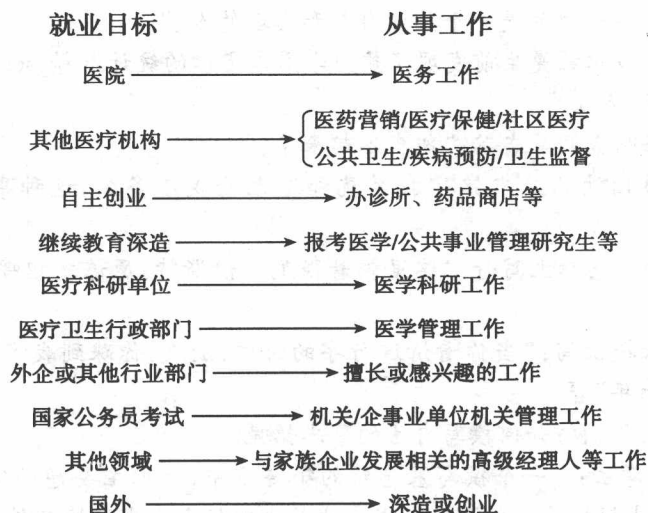


图 1-6 医学生就业方向选择

2. 策划医学职业生涯规划的方案 所谓职业生涯策略与措施,是指为实现职业生涯目标而制订的行动计划。在我们确定职业生涯目标后,就要制订相应的行动方案来实现它们。实施策略措施要具体可行,容易评估。应包括职业生涯发展路线、时间计划、具体的求职过程、制作简历求职信以及面试等方面的措施。医学生要通过自己的行动来实现自己设立的工作目标。

执行方案要素:

☐ 计划的执行:人生计划—十年计划—五年计划—年度计划—月计划—周计划—日计划。

☐ 掌握“轻重缓急、有条不紊”的原则。

☐ 实施有效的“时间管理”,积极进取。

☐ 定期配合环境变化及既有成就,适时调整规划。

(五) 具体展开行动

积极行动的开展是将一切策划进行落实的阶段,医学生在此阶段应该综合考虑以上各个因素来进行具体的行动。具体的行动内容有:

1. 大学行动计划

第一,有计划地安排课业,参考表 1-3。

第二,有计划地安排课外活动,参考表 1-4。