



人生启航书系

二十一世纪普通高等院校系列教材

# 大学生

职业生涯规划与发展规划课题研究组编

DA XUE SHENG

ZHI YE SHENG GUO YU FA ZHAN GUI HUA

JIAO CHENG

## 职业生涯规划与发展规划

教程

(卫生类)



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



人生启航书系

二十一世纪普通高等院校系列教材

职业生涯规划课题研究组 编

# 大学生

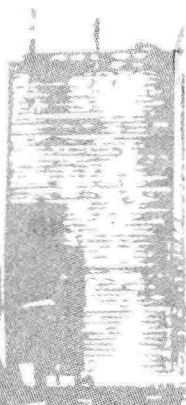
DAYESHENG  
ZHIYESHENG YU FAYZHANGHUIHUA  
JIAOCHENG

## 职业生涯规划

教程

(卫生类)

人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



---

**图书在版编目(CIP)数据**

大学生职业生涯与发展规划教程(卫生类)/职业生涯与发展规划课题组编. —北京:人民军医出版社,2008.9

(二十一世纪普通高等院校系列教材)

ISBN 978-7-5091-2045-3

I. 大… II. 职… III. 大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 142058 号

---

策划编辑:王少浪 丁 震 责任编辑:李玉梅 文字编辑:刘 改 责任审读:刘 平

出 版 人:齐学进

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)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)88556768

策划编辑电话:(010)88556768

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

---

印刷装订:三河市燕山印刷有限公司

开本:787×1092 1/16

印张:14.25 字数:329千字

版、印次:2008年8月第1版 第1次印刷

定价:26.00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

# 编写说明

为了认真贯彻党的十七大精神,积极落实《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2007]26号)和《教育部、人事部、劳动保障部关于积极做好2008年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(教学[2007]24号)的精神,进一步提升大中专院校就业指导服务水平,提高广大毕业生的就业能力,根据《教育部办公厅关于印发〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》[教高厅(2007)7号]要求,针对大中专院校学生的就业趋势,我们组织相关专家成立了“职业生涯与发展规划课题调研组”和“就业与创业指导课题调研组”,分专业、分层次拟定了《大中专学生职业生涯与发展规划教程》和《大中专学生就业与创业指导教程》编写方案。

在市场调研中,我们注意到市场上《职业生涯规划》与《就业指导》一类的书有许多版本,许多院校都自行编写过讲义。但是大多数教材都把“职业生涯规划”和“就业指导”放在一本书里面讲授。而现实教学中,“职业生涯规划”应该在新生入学的第一学期就开始讲授,而“就业指导”则多数放在第三学年毕业前夕讲授。根据教育部的相关规定,大中专学生职业生涯与就业指导教育要贯穿整个学习过程。

从内容上看,目前绝大多数职业生涯规划教材是以职业生涯规划的理论介绍为主,强调职业生涯理论体系的完整性,而学生学习后对规划自己的生涯并无多少实际性的帮助。同时,从2008年开始,我国实行新的《劳动合同法》和《就业促进法》,各部委响应中央的号召也出台了許多关于鼓励毕业生到西部、到农村、到社区去工作的新政策。这都为我们重新编写《大中专学生职业生涯和发展规划教程》和《大中专学生就业与创业指导教程》提出了更高的要求。

我们认为,大中专学生职业生涯规划教育应该突出实用性和指导性,应该涵盖学生在校学习期间的学习生涯、成长生涯规划和毕业前后的职业生涯规划。鉴于此,在编写时,我们始终以学生为主线,针对学生们从中学进入大中专学校这个陌生的环境开始,即进行正确的引导。引导学生从学业、生活成长、社会活动等方面规划自己在校期间的一切行为。我们还吸取许多老师的建议,从正反两个方面提供了规划成功和失败的案例供大家参考。而对大中专学生就业与创业,则结合最新的政策法规以及就业或创业的形势给大家提出参考意见,为学生们就业或创业做好参谋。特别值得强调的是,我们根据市场调研,从国际化的大趋势出发,针对中职卫生类学校的就业特点,首次正式介绍了境外求职的新途径,对境外求职的方法和注意事项等相关内容作了简略介绍。



大中专学生就业指导课作为一项专门的教学活动,其功能的发展与变化是与时代和社会的发展变化同步的。它在大中专学生生涯之路中的作用也正经历着一个由浅入深,由单一功能到多功能的发展过程。其功能的加强、范围的扩大,反映了党和国家对大中专学生就业问题的关心,同时也反映了社会,特别是人才市场对大中专学生就业指导需要的变化和发展。

在推进全国高校开设大中专学生就业指导课的过程中,突出的障碍之一是缺乏优秀的教材,尤其是缺乏按不同层次和专业类别编写的强化实践应用的个性化、特色化的优秀教材。

在就业指导教材的编写中,有两个基本点是很重要的。

其一,就业指导应贯穿于学生培养的全过程,其内容是渐进的和连续的。同时,大中专学生就业指导应分阶段进行,各个阶段的内容和要求有所侧重,前一阶段是后一阶段的基础。因此,作为课程建设,就要注意到教育对象的连续性与阶段性、普遍性与特殊性的不同需求,尽可能地在教材中体现连续性与阶段性、普遍性与特殊性的内容组合与分布。从新生入学开始,及早开设就业指导课,引导学生分析预测社会需要、行业发展情况,帮助学生认识和了解所学专业,稳定专业思想,尽快适应学校生活;此后,根据社会对专业人才素质的要求,指导学生认清肩负的历史使命,珍惜时光,发奋学习,全面提高自身素质,为将来的就业竞争创造条件;再到毕业前夕,为学生求职就业提供多方面、多形式的具体服务,并依据职业岗位的特殊需要,指导学生弥补思想、知识、能力和心理上的不足,以缩短其走向社会后适应的时间,最终实现由学生到职业人的转变。

其二,在大中专学生就业指导课的教学过程中,学生的参与程度是教学赖以有效进行的最重要的基础。因此,作为教材,编写者理应按照教学规律,体现该课的特点,不仅要有效地完成教学计划要求,更要特别考虑学生的重视和接受。基于此,传统的教学方式是不够的,要构建互动教学的教材模式,实现以学习者为中心的学习,使学生在教学中更多地依据某些问题进行主动学习、开放式学习和创造性学习,推动学生深入进行独立探索。从吸引、参与和实效的角度看,应强调“练”多于和重于“教”的设计体例和互动性教材的比较优势,其效果不仅在于调动学生的兴趣和积极性,主要还在于增加了教学的参与性、直观性、实践性和有用性。

可喜的是,由人民军医出版社、北京出版社携手推出的不同专业、不同层次的《职业生涯与发展规划教程》与《就业与创业指导教程》,努力尝试以上理念,强调了如下特点:

一是按照学校的层次和专业类别进行划分,分为本科、高职高专、中职三

个层次来编写。这是因为不同层次的学校其学生的基础和素质不同,其成长历程、就业去向、适应的职业也不同。所以分别教育和帮助他们做好自己的职业生涯规划,有着积极的意义。

二是按不同专业划分,分师范类、民族类、卫生类、公共类四大类来编写。这是因为不同专业对相关人才的素质要求不一样,其总的就业趋势也不一样。因此根据专业特点明确规划职业方向对学生进行引导更实用。

三是在课程设置上,选择了教育部推荐的第二种方案,即把“职业生涯与发展规划”和“就业与创业指导”分成两本书来编写,并提供了可供学校参考的配套教学计划。

四是改变了《职业生涯规划》教材的编写方式,强调以大学生为主线来介绍职业生涯规划的内容,注重应用性。重点讲述大学生在校期间的学业规划、生活成长规划、社会实践规划,强调了学业规划与专业目标的相关性。作者还原创性地设计了学生在校期间和毕业之后的职业生涯规划表,通过教学,达到学生能够自行或在老师的指导下顺利完成在校期间和毕业后的生涯规划表的填写工作,使教师教、学生学的目的性更强。

五是与同类教材相比,《就业与创业指导》还重点补充了国家新实施的两部法律和其他新的就业政策,即《劳动合同法》《就业促进法》《中组部等部委关于鼓励大学生当村官的政策》。以利于学生更准确地掌握形势政策,调整好就业思路。

另外,还根据近年来发展较快的境外求职市场,特别介绍了境外求职的新途径。

在教材的编写中,作者特别注意了教材的应用性和实用性,采用了很多图表表示,简单明了。并且提供了正反两方面的案例,有利于学生从案例中学习经验、汲取教训。特别设计的模拟沙龙训练,使学生可以在课堂就感受社会的种种情景。

如今,大中专学生就业形势的变化和就业指导的发展都很快,需求越来越高,任务日趋繁重。

加强就业指导课的建设,从发展的角度看,就应该积极推进教材的升级。我相信,随着大中专学生的需要和就业指导水平的提升,在大家的共同努力下探索 and 研发出的新教材将会为解决大学生就业问题提供积极的帮助。由衷地祝贺这套新教材的出版发行获得成功。

北京高校毕业生就业促进会专家委员会主席

李家华 教授

2008年7月



# 前 言

---

## FOREWORD

为了贯彻党的十七大报告提出的“积极做好高校毕业生就业工作”精神，落实《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》（国办发〔2007〕26号）以及《教育部、人事部、劳动保障部关于积极做好2008年普通高等学校毕业生就业工作的通知》（教学〔2007〕24号）的要求，进一步提升高校就业指导服务水平，提高广大毕业生的就业能力，教育部办公厅印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（教高厅〔2007〕7号），要求规定：“高校要切实将就业指导课程建设纳入人才培养工作，列入就业‘一把手’工程”“要将就业指导课程建设和效果列入就业工作评估范围”“从2008年起提倡所有高校开设职业发展与就业指导课程”“经过3~5年的完善后全部过渡到必修课”“各高校要依据自身情况制订具体教学计划，分年级设立相应学分，建议本课程安排学时不少于38学时”。

温家宝总理在谈到大学生就业的问题时说：“我天天在关注大学生的就业问题。”大学生的就业事关国计民生，牵动着党和国家领导人及全国人民的心，关乎人才强国战略的实施，更关乎社会主义和谐社会的构建。为此，我们根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，策划并编写了本书，并且建议在大学一年级新生入学之初就开设本课程。

我们经过对上百所院校的走访，发现有不少学校既往一般在毕业前夕才进行就业培训工作，而对职业生涯规划都是以讲座形式对学生进行辅导。这在方法上值得商榷。

我们还收集了目前市面上数十种《职业生涯规划》教材，了解到这些教材在系统介绍职业生涯规划的理论方面比较全面，多从职业生涯规划的历史沿革、理论体系、几种学说等方面进行阐述，类似于职业生涯规划专业学生使用的教材，对其他专业的大学生指导意义不大。

大学生从中学进入大学后，其人生的轨迹发生较大的变化，无论从学习目的、方法，还是从生活、生理、心理、环境和成长历程上都有别于原来的自我，当然也与职场中的人有区别。



我们认为,大学生的职业生涯与发展规划与职场人的职业生涯与发展规划有很多的不同。大学生的职业生涯与发展规划应该以学生为主线,专注于大学生在校期间的学业规划、生活成长规划和社会实践规划,树立正确的就业与创业观,在充分认识自己的前提下,自我设计,自我规划,有目的地提升自己的就业与创业能力,同时结合专业学习,选择好自己今后的发展方向。

在编写过程中,我们既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注大学生的全面发展和终身发展,通过激发大学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观,让大学生理性地规划自身未来的发展,并努力在大学学习过程中自觉地提高就业能力和职业生涯管理能力。作者还针对大学生的特点和求职择业的需要,总结了多年从事毕业生就业指导工作的经验和近年来毕业生就业与创业的实际情况,并参考国内外职业生涯指导的成熟做法。

全书以较短的篇幅介绍职业生涯与发展规划相关知识与理论,重点介绍大学生职业生涯与发展规划的四步骤,引导大学生做好自己在校期间的学业规划、生活成长规划、成才规划以及未来的职业生涯规划,同时着眼于未来职业发展,增加了大学生职业生涯发展技能和职业素养,力求使之具有一定的理论性、更强的指导性、实用性和操作性。

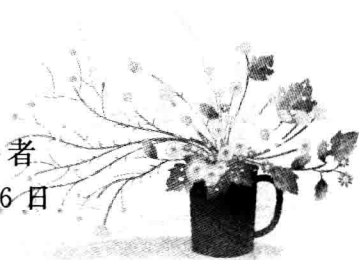
最值得推荐的是,鉴于职业生涯这门课程许多老师在教的时候不知要达到什么目的,学生学的时候也不知学了干什么。所以我们特意新设计了三个规划表格,让老师讲授时围绕这三个表讲,学生学完能够完成这三个表。教与学的统一就完美结合在一起了。

由于医学是一门涉及人们生命安全且实践性很强的科学,对从业人员的职业道德和职业素养有极高的要求,所以书中对此做了较为详细的介绍。同时,结合卫生部未来几年全国卫生工作的重点,我们在书中也引导医学生们在制订职业生涯规划时要响应党的号召,到祖国最需要的地方去,把社区和乡镇医疗机构作为自己择业的首选,在广阔的天地里利用自己的才华为广大人民的健康保障服务。

本书一定存在许多缺点和不足之处,真诚欢迎广大教师和学生对此提出宝贵的意见、批评与指导,以便修订和完善,在此谨致诚挚的谢意。

编者

2008年8月6日





# 编委会

主 编 李 芳 李义庭

副主编 张 瀛 乔学斌 李 洋

编 委 (以姓氏笔画为序)

乔学斌 任 霞 李 芳

李 洋 李义庭 吴爱南

张 瀛 陈 伟 郁崑岳

金玲玲

# CONTENTS

# 目 录

<b>第 1 章</b>	<b>职业生涯规划与发展规划导论</b> .....	1
第一节	职业规划的相关概念 .....	1
第二节	职业、专业对医学生职业生涯规划的影响和相互关系 .....	16
第三节	影响职业生涯规划的因素 .....	19
第四节	职业生涯规划与发展规划的要素、原则、内容与步骤 .....	25
第五节	职业生涯规划目标的设定、分解、组合、反馈与修正 .....	38
第六节	职业生涯规划的成功标准 .....	42
第七节	高校开展职业生涯规划教育的意义 .....	43
<b>第 2 章</b>	<b>大学生职业生涯规划与发展规划的第一步:认识自我,转变角色</b> .....	45
第一节	认识自我 .....	45
第二节	转变角色 .....	56
第三节	大学生活对职业生涯发展的影响 .....	59
<b>第 3 章</b>	<b>大学生职业生涯规划与发展规划的第二步:了解职业,了解环境</b> .....	62
第一节	了解职业 .....	62
第二节	了解校园生活与职业环境 .....	77
第三节	了解所学专业及其课程设置 .....	84
第四节	形成职业期望 .....	86
<b>第 4 章</b>	<b>大学生职业生涯规划与发展规划的第三步:确立目标,制订方案</b> .....	90
第一节	确立目标职业 .....	90
第二节	制订大学期间的学业规划 .....	97
第三节	制订大学期间的生活成长规划 .....	100
第四节	制订大学期间的社会活动规划 .....	103

第五节	制订与目标职业相关的职业生涯规划方案 .....	108
第六节	获取与职业相关的证书 .....	113
<b>第 5 章</b>	<b>大学生职业生涯规划与发展规划的实施、反馈和修正</b> .....	<b>116</b>
第一节	大学生职业生涯规划与发展规划的实施 .....	116
第二节	大学生职业生涯规划与发展规划的反馈 .....	129
第三节	大学生职业生涯规划与发展规划的修正 .....	134
<b>第 6 章</b>	<b>大学生职业生涯发展技能</b> .....	<b>139</b>
第一节	医学生的职业生涯与发展 .....	139
第二节	职业阻隔 .....	145
第三节	情商与职业发展 .....	155
第四节	职业适应与职业发展 .....	158
第五节	潜能开发 .....	165
<b>第 7 章</b>	<b>职业道德</b> .....	<b>170</b>
第一节	职业道德概述 .....	170
第二节	职业道德的基本规范 .....	176
第三节	提升职业道德修养 .....	184
第四节	医护工作者的职业道德 .....	189
<b>附录 A</b>	<b>大学生职业生涯规划与发展规划表</b> .....	<b>200</b>
一、	×××大学期间生涯规划表 .....	200
二、	×××大学期间生涯规划××(阶段)实施、评估与修正表 .....	203
三、	大学生毕业后职业生涯规划表 .....	204
<b>附录 B</b>	<b>生涯发展团体训练</b> .....	<b>206</b>
参考文献	.....	217
<b>后记</b>	.....	<b>220</b>



# 第1章 职业生涯与发展规划导论



人生在世,谁都想成就一番事业。然而,并非人人都能如愿以偿。如今的社会发展突飞猛进,以至人们很难预料长久的未来会怎样,更难预料经历很多事情后自己会发生哪些变化。而良好的职业生涯规划可以帮助人们充分地认识自己,客观地分析环境,科学地树立目标,正确地选择职业;也可以帮助人们运用适当的方法,采取有效的措施,克服职业生涯中的险阻,避免人生陷阱,从而获得事业的成功。

所谓“职业生涯规划”,是指个人结合自身情况、眼前机遇和制约因素,为自己确立职业方向、职业目标,选择职业道路,确定教育计划、发展计划,为实现职业生涯的目标确定行动时间和行动方案。职业生涯规划对医学高等院校的大学生而言,就是在考虑自身兴趣、爱好的前提下,认真分析个人的性格特征,结合自己的专业特长和知识结构,对将来所从事工作的方向性方案。

作为医学高等院校的大学生,通过职业生涯规划可以促使自己在全面、深入地分析和了解自我的基础上,制订出明确的职业目标,并且在职业目标的引领下,充分、合理地利用大学时光,提高职业素质,构建、优化知识结构。它不仅可以提高大学生求职时的竞争力,也可以使大学时期的投入实现效益最大化。

## 第一节 职业规划的相关概念

### 一、职业

#### (一)职业的内涵

职业对我们来说并不陌生,它是人们在社会生活中所从事的主要生活来源的工作,即我们通常所称的工作岗位。职,即职责、责任;业,则指专门业务。所谓职业,就是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。人们由于特定的社会分工而形成的具有专门业务和特定职责的社会活动,就叫职业。

根据职业的上述定义可以看出,职业由3个最基本的要素构成:一是劳动;二是有固定的报酬收入;三是要承担一定的社会职责并得到社会的承认。

职业是社会生产力发展到一定阶段的产物。在原始社会初期,由于没有分工也就没有职业。在原始社会后期,由于生产力的发展,人类有了3次社会大分工,即因畜牧业、



种植业和长期狩猎的分工而产生了农业,因生活资料和生产资料的分工而产生了工业,以及因人们为满足对多种生活品的需要而产生了商品交换和买卖的商业,由此就产生了因社会分工不同而形成的职业。由于社会分工和科技发展是渐进性的,因此职业的分化也是缓慢的。到了资本主义时代,工业革命使人类进入了现代工业社会,社会生产力由于机械化、电气化、自动化的相继实现而大大提高,从而使得经济结构、产业结构和社会结构等发生了巨大的变化。人们劳动的专业化程度越来越高,人们的生产、生活和行为方式发生了前所未有的变化,尤其是人类进入 21 世纪以后,科学技术特别是电脑的广泛使用,促进了社会生产力的迅速发展,社会分工越来越细,职业的种类也就越来越多。

例如医学,在生产力十分低下时,社会分工不细,医生也没有明确的分工,什么病都得看,就像现在所称呼的“全科医生”。但随着社会生产力的发展,社会分工逐渐细化,医生也从全科渐渐有了内科、外科等专业的分工。如今,随着分工的更加细化,外科亦分成了普外科、脑外科、耳鼻喉科、口腔科、胸外科、乳房外科、烫伤科、整形科、骨科、泌尿外科、美容外科等,甚至出现了很多交叉、边缘专科。由此可见,职业是社会生产力发展的一种必然,是社会生活中互通有无的一种分工。

## (二)职业的特性

### 1. 专业性

职业是人们从事的专门业务。一个人要从事某一种职业,就必须具备专门的知识、能力和特定的职业道德品质。如医生,必须有人体解剖和生理、病理等方面的知识,具备疾病诊断和对症下药、治疗康复的能力和精益求精的工作态度。随着社会的发展,科技的进步,劳动的专业化程度越来越高,职业的专业性也就越来越强。

### 2. 多样性

随着社会的进步,社会分工越来越细,职业种类越来越多,职业的差别也越来越大,呈现出多样性的特点。如内科、外科、儿科、妇产科、神经科、病理科、放射科等,分门别类,各有各的专业特点,各有各的技术规范要求。21 世纪,在知识经济的推动下,我国的产业结构仍将继续发生重大的变化,随之而来的,将会产生许多新行业,增加许多新职业。就是在同一行业内部,也会再分出许多更细的专业,如近年新增的营养师、心理咨询师、健康教育师等。

### 3. 技术性

每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求。如医生,在手术和借助先进医疗器械进行辅助诊疗时就必须有一定的技术要求和操作规范,需要进行专门的学习与培训。人类进入工业时代以后,科学技术得以广泛应用,职业的科学含量越来越高,以至在从事某一种职业之前,必须经过一定时间的专业知识教育,并进行专门的技术技能或操作规程的训练。这也正是职业教育和继续教育兴起并得到广泛发展的重要原因。



同样也是想要从事医务工作,就必须进入专门的医学院校接受教育和培训,并要取得相应的职业资格的重要原因。

#### 4. 时代性

职业随着时代的发展而变化,新的职业不断产生,原有的职业也获得了新的时代内容。某些职业会消失,某些职业会诞生。如20世纪以来,出现了广播电视播音员、计算机程序设计员、计算机文字处理员、医疗保健咨询员、康复保健员、导医服务员等新的职业;而电话接线员、机械打字机操作员、铅字工等已经或者趋于消失;原有的如医生、教师、会计等传统职业,其工作和劳动的科技含量也越来越高。

## 二、职业生涯

### (一)职业生涯的涵义

有人说职业就是赚钱的营生,也有人说职业就是实现梦想的工作,能让生活更充实,也能让人获得必要的尊重。这些都是对职业的描述,但是又都不全面,所谓职业就是在社会生产活动中,以自己的知识、能力,获得相应的酬劳,满足自身物质需求及精神需求的活动。

有人提出存钱靠利息养活自己,这算不算职业呢?不算,因为并没有通过自己的知识、能力获得;只有以自己的知识、能力为基础的活动,如进行金融交易,才能算作职业。那么集邮呢?要知道集邮本身并不是职业,因为它虽然是以自身知识为基础,满足了自己的精神需求,但这是个人行为,并没有参与到社会生产活动中去,只有参与了社会生产活动,如邮品交易,并在此过程中获得了酬劳,才能称之为职业。因此邮品交易是一种职业,而集邮只是爱好。从这两个例子我们可以看出,职业强调社会性、专业性、经济性、个体性。如果不同时具备这四种属性,那仅仅是兴趣、活动、行为等,而不能构成职业。

职业生涯就是一个人的终身职业经历。与职业不同,职业生涯是一个发展的概念,是一个动态的过程。它不仅包括一个人的过去、现在和未来的可以实际观察到的、连续从事的职业发展过程,还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。

具体地讲,职业生涯是以心理开发、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,以工作内容的确定和变化、工作业绩的评价、工资待遇、职称和职务的变动为标志,以满足需求为目标的工作经历和内心体验。

职业生涯是人生最重要的历程,是追求自我实现的重要人生阶段。在这里,职业不只是谋生的手段,更是实现个人价值,追求理想生活的重要途径。人生过程分为少年、成年、老年等几个阶段,而成年阶段的时间最长,是人们从事职业生活最重要的时期,是人生全部生活的主体。从这个意义上来说,人的生涯就是职业生涯。



### 小资料

美国著名职业问题专家萨帕认为:职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程,是生活中多种事件的演进方向和历程,是个人独特的自我发展组型。他说:生涯是生活里各种事件的方向,指一个人从青春期至退休期所有的有酬或无酬职位的综合,除了职位以外,还包括与工作无关的各种角色。因此,一个人从职业学习开始到职业劳动结束的这一个旅程就是职业生涯。

韦伯斯特把“生涯”的外延进一步扩大,他指出:职业生涯是个人一生职业、社会与人际关系的总称,即个人终生发展的历程。

一个人的职业生涯是一个漫长的过程。他可以遵循传统观念,一生只从事一种职业,持续而稳定地在该岗位上晋升、增值;也可以根据个人的兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业甚至行业。当然,大多数人还是希望从事一种相对稳定、适合自己的职业。人的生命价值,在一定意义上说,就在于其职业生涯方面的成就。在一个人有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置。统计资料显示,大部分人的职业生涯时间占可利用社会时间的70%~90%。职业生涯伴随我们的大半生,甚至更长,拥有成功的职业生涯才可能实现完美人生。

## （二）职业生涯的意义

### 1. 职业生涯是满足人生需求的重要手段

现代人大部分时间是在社会组织中度过的,我们的大部分人生需求都要通过职业生涯来满足。作为个人生命中投入时间和精力最多的人生组成部分,职业生涯使我们体验到爱与被爱的幸福,受人尊敬、享受美和成就感的快乐。相对而言,人的素质愈高,精神需求就愈高,对职业生涯的期望也就愈大。

### 2. 职业生涯也是促进人全面发展的重要手段

现代人追求全面发展。随着生活水平的提高,人们的自我意识逐步增强。人们在渴望拥有健康的身体、丰富的知识、较强的能力和良好的人际关系的同时,也渴望在事业上有所建树,并享有幸福和谐的家庭生活和丰富多彩的休闲时光。我们追求成功的职业生涯,最终是要获得个人的全面发展。

人的生命价值,在一定意义上说,就在于其职业生涯方面的成就。在一个人有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置。统计资料显示,大部分人的职业生涯时间占可利用社会时间的70%~90%。职业生涯伴随我们的大半生,甚至更长,拥有成功的职业生涯才可能实现完美人生。

## 三、职业生涯规划

规划是人类独有的智慧,是思维方式的表现形式之一,它表现了人们对自己、社会、





环境的把握和调控能力。规划就是在考虑了各种可能性之后,形成了一个希望达到的目标,根据目标制订行动计划,在执行中不断修正、完善的过程。通过规划,人们可以有目的地进行学习和实践,行动就有了方向性和目标性;通过规划,当遇到新问题时,人们就不会消极等待,而是积极行动,赢得希望;通过规划,人们可以量体裁衣,合理安排,避免盲目性。

人生没有规划,就好比瞎子摸鱼,缺乏方向。同样,职业没有规划就没有追求的目标。所以,对于大学生来说,要想充分利用大学期间短短几年的时光,提升自己的专业水平和执业能力,就必须从入校之日起,做好大学期间的生涯规划,包括学业规划、生活成长规划和社会实践规划。同时,对于即将走上工作岗位的医学高等院校的学生来讲,为了少走弯路,也必须做好自己的职业规划。

### 案例

某医学院学生小C,在进入大学一年后,发现所学内容与自己期望的有较大差距,于是对自己的未来发展进行了规划。他结合自身兴趣爱好,确认了自己新的发展目标,开始更加注重能力的培养,积极参加各类社团活动,争取社会实践机会,来提升自己解决具体问题的能力。同时不忘兼顾自己的学业,最终在毕业时由于面试的突出表现以及优异成绩被某著名会计师事务所录用。

从这个例子我们可以看到,在外在环境相对不足的情况下,如果对自己的职业生涯进行合理规划,还是能够走出一片开阔的天地。一个医学生能在规划自己的职业生涯的过程中,突破自身学习的限制,根据自己的特长;更广泛地选择自己的就业目标并取得成功,这是很令人敬佩的。同时也可以看出,在高考时,由于对所学专业的认识不清,对所从事的职业认识不清,很容易在选择专业方向时出现偏差。试想一下,如果上述例子中的这名学生在高考的时候就能冷静地开始自我规划,选择财经类学校,那么他的成绩会更优异,就业的起点也就会更高。

想一想,作为医学院校的大学生们,我们难道要等到40年之后或60年之后才来追悔?

我们最在意的是什么?希望自己的将来和现在有什么不同?是不是可以做些什么来避免这个遗憾呢?那就是做好我们的职业生涯规划。

所谓个人职业生涯规划,是指个人结合自身情况以及眼前的机遇和制约因素,为自己确立职业目标,选择职业道路,确定教育、培训和发展计划等,并为自己实现职业生目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。

职业生涯规划是通过对职业生涯的主客观因素分析、总结和测定,确定一个人事业和职业的奋斗目标,并为实现这一目标,而预先进行职业生涯规划系统安排的过程。职业生

职业生涯规划的目的,绝不只是帮助个人按照自己的资历条件找到一份工作,达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,进一步详尽估量主客观条件和内外环境优势和限制,在“衡外情、量己力”的情形下,设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯规划发展方向。



涯规划也被称做职业生涯规划,分个人职业规划(设计)和组织职业规划(设计)两个方面。在任何社会、任何体制下,个人职业设计更为重要,它是个人职业生涯发展的真正动力和加速器,其实质是追求最佳职业生涯发展道路的过程。

职业生涯规划的作用在于帮助你树立明确的目标,运用科学的方法及切实可行的措施,发挥个人的专长,开发个人的潜能,克服职业发展中的困难险阻,避免人生陷阱,不断修正前进的方向,最后获得事业的成功。

职业生涯规划的目的,绝不只是帮助个人按照自己的资历条件找到一份工作,达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己定下事业大计,筹划未来,进一步详尽估量主客观条件和内外环境的优势和限制,在“衡外情、量己力”的情形下,设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯发展方向。

## 四、职业生涯的发展阶段

### (一) 职业生涯发展阶段

由于人的职业生活是其生活的主体,在其生涯中占有核心与关键的位置。因此,人的职业生涯发展阶段可按年龄划分为以下6个时期。

第一个时期:职业准备期(即萌发期)。一般从15岁开始,延续到18~22岁,是从事职业技能学习和等待就业机会的时期。这一时期人们以幻想、兴趣为中心,扮演自己喜爱的职业角色,对自己所理解的职业进行选择与评价。

第二个时期:职业选择期(即探索期)。17~30岁,对自身能力、兴趣以及职业的社会价值、就业机会进行考虑,开始进入人才或劳动力市场,尝试着自己选定工作领域或从事某种职业。就业者对选定的职业不满意,尝试着变换工作,达到逐步稳定工作的状态。

第三个时期:职业适应期(即建立阶段)。25~44岁,一般在就业后一两年即可完成。

第四个时期:职业稳定期(即维持阶段)。从25~30岁开始,延续到45~50岁,是人们工作效果最好、取得事业成就的时期。就业者原则上不再考虑变换职业,只想维持现状,提升自己的社会地位。

第五个时期:职业能力衰退期(即就业后期)。从45~50岁开始到退休前。

第六个时期:职业结束期(即退休前后)。这一阶段,人的健康状况和工作能力日渐衰退,职业生涯接近尾声或退出工作领域。

在这6个时期中,职业稳定期延续时间最长,是创业、立业的宝贵时机。职业选择期是关键时期,它决定着人的职业适应期或长或短,或胜任或难以适应。职业准备期是基础,在很大程度上决定着职业的选择和稳定。因此,认识人的职业生涯的发展阶段,对于人们进行职业生涯设计有着重要的意义。

### (二) 职业生涯发展阶段的特点

#### 1. 准备期的特点

准备期的主要任务是发展职业想像力,在形成了较为明确的职业意向后,做好知识、体能及心理各方面的准备,等待就业。达到就业年龄、完成了普通义务教育的青年人或