

江苏省教育科学“十一五”规划项目

大学生职业生涯规划 与就业指导

(中医药院校)

主 审 陈涤平
主 编 姚峥嵘
副主编 张同远 屠宏斐

南京大学出版社

江苏省教育科学“十一五”规划项目

大学生 职业生涯规划 与就业创业指导

(中医药院校)

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业创业指导：中医药院校
/ 姚峥嵘主编. — 南京：南京大学出版社，2013.7

ISBN 978-7-305-11204-1

I. ①大… II. ①姚… III. ①中医学院—大学生—职业选择 IV. ①R2-40

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 048536 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出 版 人 左 健

书 名 大学生职业生涯规划与就业创业指导(中医药院校)

主 编 姚峥嵘

策划编辑 吴 华

责任编辑 黄 卉 吴 汀 编辑热线 025-83596997

照 排 江苏南大印刷厂

印 刷 南京人民印刷厂

开 本 787×1 092 1/16 印张 20.5 字数 493 千

版 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1~4 500

ISBN 978-7-305-11204-1

定 价 39.80 元

发行热线 025-83594756 83686452

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有,侵权必究

* 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购
图书销售部门联系调换

编写委员会

主 审 陈涤平

主 编 姚峥嵘

副主编 张同远 屠宏斐

编 委 (按姓氏笔画排序)

刁 佳	马小伟	卞雅琼	毛 敏	王庆华	白云娜
刘云龙	刘叶兰	成 娟	张同远	李海滨	杨 菁
苏文娟	陈小进	陈 伟	陈 昊	周莹莹	姚峥嵘
胡 璟	聂久胜	高永昌	屠宏斐	曹 峰	葛友志
蒋 燕	谢 波	臧 迪			

秘 书 苏文娟

指导委员会

主 任 王长青

副主任 王九龙 唐德才

委 员 (按姓氏笔画排序)

王 珏	王为群	王红云	王治世	王海波	刘跃光
孙新新	杨 羽	汪元平	沈永健	郑晓红	姜劲松
唐春霞	徐 斌	蔡爱华	薛建国		

序

职业生涯规划起源于20世纪初的美国,至今已有100多年的历史。世界主要先进国家对职业生涯教育都给予了高度的重视,甚至以政府法案的形式进行了职业生涯教育改革。如美国就在20世纪70年代和90年代分别出台了《生计教育法案》和《学校—就业法案》。这些国家在中学生中大力开展职业生涯教育,有些国家甚至在幼儿园就开始开展职业生涯教育。中国早在南北朝时期北齐颜之推的《颜氏家训》中即有明确记载的“抓周”习俗,作为一种预测幼儿前途和性情的仪式,已有职业规划的影子。但相比之下,这种活动更多的是一种家庭游戏,是一种具有人伦味、以育儿为追求的信仰风俗。直到20世纪90年代中期,职业生涯规划传入中国后,国内的职业规划和就业创业指导才如雨后春笋般蓬勃发展起来。许多高校也都开设了职业规划和就业创业指导课程,对引导大学生树立职业观念、做好职业生涯规划、成功实现就业创业起到了重要的作用。但由于国内的职业规划和就业创业指导起步较晚,比发达国家晚了将近100年,且主要是在高校开展,不可避免地存在两个主要问题:一是理论缺乏针对性。目前的职业规划和就业创业指导的理论多是从国外引进,具有更强的广泛性,但缺乏对具体专业的针对性。利用舶来的理论对不同院校、不同专业的大学生开展缺乏针对性的职业规划和就业创业指导,不仅有“隔靴搔痒”之感,而且生搬硬套国外的理论和教育方式,也难免有“橘生淮南则为橘,生于淮北则为枳”之嫌。二是时机明显滞后。国外在中学阶段甚至更早即开展职业规划和就业创业指导,学生很早就能够根据自身的实际情况进行明确的职业生涯规划,这对选择高校和专业、毕业时的就业和创业都有针对性很强的指导作用。相比较而言,当前国内的职业规划和就业创业指导主要是在高校开展。而受各种条件限制,国内的很多学生并不是根据自己的兴趣和能力进行“量体裁衣”,而是根据自己的高考成绩“看菜下饭”来选择学校和专业,有些专业甚至以前从来没有关注过。所以,在高校开展职业生涯规划教育和就业创业指导必须紧紧地结合各自的专业特点来进行。作为我国独有的专业,中医药专业的大学生更加迫切需要适合自身专业特点的职业生涯规划教育和就业创业指导。尤其是随着中国特色全民医疗保障体系的建立和不断完善,中医药行业迎来了前所未有的历史发展机遇。为了适应这一形势的发展,南京中医药大学特地组织编写了这本《大学生职业生涯规划与就业创业指导(中医药院校)》,希望能够弥补中医药院校职业生涯规划教育和就业创业指导教材的空白。

本书主要是面向中医药院校大学生,对其他院校的大学生也有一定的参考借鉴作用。本





书的编者都是长期在高等中医药院校从事职业生涯规划教育和就业创业指导的工作者,有着丰富的职业指导工作经验。希望通过本书的学习,能够帮助学生了解职业生涯规划与就业创业指导发展的历史、相关的理论和概念、进行职业生涯规划与就业创业指导的现实意义、中医药行业发展的历史与现状、中医药院校大学生的职业能力培养、中医药院校大学生的职业发展方向。附录部分则收录了目前中医药行业的主要政策和法规、毕业生就业创业手续的办理等内容,对大学生进一步了解职业世界,更好地规划未来,成功地走向职场提供帮助。

“将登泰岱,舍径奚从;欲诣扶桑,非舟莫适。”希望这本教材能够为中医药院校大学生开展职业生涯规划教育与就业创业指导提供一个有力的工具,为新时期高素质中医药人才的培养提供一个有效的平台,为有志于中医药事业的杏林学子指明一条小径,登上事业成功的巅峰。

南京中医药大学党委书记 教授

陈涤平

目 录

上篇 职业生涯规划——我的未来我做主

第一章 职业生涯规划概述.....	003
绪 论.....	003
第一节 职业生涯规划的意义.....	003
第二节 职业生涯规划的历史发展.....	007
第三节 职业生涯规划的相关概念.....	008
第二章 职业生涯基本理论.....	021
第一节 职业选择理论.....	021
第二节 职业生涯发展理论.....	026
第三节 职业生涯决策理论.....	031
第三章 自我认知与自我评价.....	034
第一节 职业个性认知.....	034
第二节 自我探索的非标准化评优技术.....	045
第三节 人职匹配理论.....	049
第四章 大学生职业生涯规划.....	052
第一节 职业生涯规划的影响因素.....	052
第二节 职业生涯规划的基本步骤.....	053
第三节 职业生涯规划的主要方法.....	056



中篇 大学学习与生活——千里之行,始于足下

第五章 大学生生活规划	075
第一节 认识大学	075
第二节 适应大学生活	082
第三节 校园安全宝典	092
第六章 大学学业规划	101
第一节 规划学习目标	101
第二节 更新学习方法	105
第三节 资格等级考试	110
第七章 大学生素质培养	116
第一节 基本能力培养	116
第二节 心理素质培养	119
第三节 职业能力培养	121
第四节 职业道德培养	125

下篇 就业创业指导——我的未来不是梦

第八章 就业形势与政策	131
第一节 大学生就业政策的发展	131
第二节 我国现行大学生就业政策	132
第三节 人事代理	133
第九章 中医药院校主要专业职业发展分析	138
第一节 中医学专业职业发展分析	138
第二节 药学类专业职业发展分析	148
第三节 经管类专业职业发展分析	153
第四节 护理学专业职业发展分析	158
第五节 英语专业职业发展分析	162



第六节	计算机科学与技术专业职业发展分析·····	165
第七节	心理学专业职业发展分析·····	166
第八节	其他职业发展途径·····	168
第十章	就业准备·····	173
第一节	知识与能力准备·····	173
第二节	就业思想准备·····	179
第三节	就业心理准备·····	182
第十一章	大学生求职途径与方法·····	187
第一节	就业信息的搜集与整理·····	187
第二节	就业自荐的艺术·····	190
第三节	就业自荐材料的编写与运用·····	192
第四节	就业面试的技巧·····	203
第五节	办理就业手续·····	224
第十二章	就业权益保护·····	226
第一节	权利与义务·····	226
第二节	就业协议与劳动合同·····	230
第三节	社会保障制度·····	234
第四节	劳动争议·····	235
第五节	招聘陷阱·····	238
第十三章	大学生创业发展·····	244
第一节	大学生创业概述·····	244
第二节	大学生创业准备·····	250
第三节	大学生创业实践·····	259
第四节	大学生创业申办流程·····	262
第五节	中医药院校大学生创业前景与展望·····	272
第十四章	适应社会 走向成功·····	276
第一节	适应角色转变·····	276
第二节	适应新的环境·····	281





第三节 职业发展·····	286
附录一 就业的有关手续·····	292
附录二 江苏省关于维护毕业生权益的有关规定·····	294
附录三 中医药行业相关政策法规·····	295
参考文献·····	315

上 篇

职业生涯规划

——我的未来我做主



绪论

“生命究竟有没有意义并非我的责任,但怎样安排此生却是我的责任。”这是德国作家赫曼·赫赛曾说过的一句话。人的一生中每一个典型阶段都有自己的特征,在不同的阶段有不同的愿望和不同的需求。大学生涯是人生的一个重要阶段,它在学校学习和社会工作之间起着承前启后的作用,它是一个人由学生角色向社会职业者角色过渡的重要阶段。“春种一粒粟,秋收万颗子。”能否顺利地度过大学时光,未来的事业能否成功,是否能成就完美的人生,不仅需要努力,更需要完整和细致的职业生涯规划。

第一节

职业生涯规划的意义

一、职业生涯规划是对人生意义的追寻

【故事】

你是想一辈子卖糖水,还是想改变世界?

——苹果前 CEO 约翰·斯卡利的故事

1982 年 11 月,纽约。辛劳一天的人们正行色匆匆地离开摩天大楼里的办公室,涌入大大小小的超市、便利店,为即将到来的感恩节做准备。43 岁的职业经理人约翰·斯卡利透过办公室的玻璃窗眺望着楼下花园里的雕塑,初冬季节,纽约寒冷的空气里似乎有一丝萧瑟和凝重。

“该下班休息休息了,又一个温馨的感恩节。”斯卡利对自己说。

斯卡利对自己的状态非常满意。作为职业经理人,他几乎已经得到了普通人梦寐以求的一切:31 岁成为百事集团旗下百事可乐公司最年轻的市场营销副总裁,34 岁就成为《商业周刊》封面人物。凭借出色的营销业绩,斯卡利更是在 38 岁那一年成为百事可乐最年轻的总裁。几乎所有人都认为,他迟早会执掌百事的最高权力。





就在他伸着懒腰,打算离开办公室去享受感恩节假期的时候,电话铃响了。

这是一个猎头打来的电话。

作为百事王国事实上的继承人,斯卡利已经被大多数猎头归入了“无法触动”的一类。是谁,是哪家公司,居然会在这个时候来挖斯卡利的墙角?

打电话的猎头叫杰里·罗奇,纽约最著名的猎头之一,也是斯卡利的老朋友。斯卡利一听到罗奇的声音,就预感到今天的电话非同一般。以罗奇的资历和见识,没有极具诱惑力的职位,他是不会亲自给斯卡利打电话的。

“约翰,怎么样,想动动不?”罗奇试探着问斯卡利。

“杰里,你还不了解我吗?”斯卡利笑着说,“百事就是我的生命,我对其他任何机会都不感兴趣。”

“你知道吗?在西海岸,在硅谷,有一群才华横溢的小伙子。他们创建的公司叫苹果。如果所有传统公司在你面前都已经失去了诱惑力,你不觉得,苹果这样一家代表未来的公司,是你无论如何都会心动的吗?你难道不想到加州和这些来自未来的小伙子们聊一聊吗?”罗奇说道。

“苹果?”

斯卡利惊讶得说不出话来。他万万没有想到,自己这样一个在百事卖了许多年软饮料的职业经理人,竟会和一家年轻人开创的高科技公司扯上关系。斯卡利从没想过要离开百事。苹果是一家与百事截然不同的企业,有着他所不了解的员工和文化。最重要的是,斯卡利在百事的事业蒸蒸日上,苹果再诱人,也不值得拿自己的前途做赌注呀。斯卡利谨慎地告诉罗奇,他同意与苹果的年轻人见见面,聊一聊,但绝不是为了换工作。

就这样,斯卡利登上了飞赴西海岸的班机。12月20日,斯卡利来到苹果公司位于库比蒂诺的总部。在这里,斯卡利第一次见到了乔布斯。斯卡利还记得,乔布斯当时穿着蓝色牛仔褲,大方格子衬衫,挽着袖子,坐在办公室隔壁一间3米见方的小会议室里,和四五个人一起指指点点地讨论问题。

“史蒂夫,”斯卡利开门见山地说,“为什么你们来找我?为什么你们不去找IBM或惠普的人?你们怎么会想到要从软饮料业中寻找电脑公司的CEO?我可一点儿都不懂计算机呀。”

“我们所做的是别人从未做过的事,”乔布斯说,“我们想建立的是完全不同的公司,我们真的需要你这样杰出的人才。我的梦想是世界上每个人都能拥有自己的苹果电脑。为了实现这个梦想,我们必须成为一家擅长市场营销的公司。而你,恰恰是最懂市场营销的。”

“我们已经是好朋友了。但我还是不得不说,我觉得,从一家软饮料企业请人去管理一家电脑公司,这事儿太不靠谱。”

乔布斯只是淡淡地说:“好吧。但我希望你再多想想。”

经过几次交谈,斯卡利陷入了纠结。他的内心告诉他,他已经喜欢上了苹果。但从理智上,他又实在无法说服自己放弃已经得到的一切,去一个跟自己全无关系的地方重新打拼。这个选择对他来说,实在是太难了。

但在大陆的另一边,乔布斯可没有那么瞻前顾后,他已经认准了斯卡利就是苹果CEO的不二人选。3月20日,乔布斯再次飞赴纽约。与斯卡利共进晚餐后,两个人一起到中央公园散步。

“你的感觉到底如何?”乔布斯问。

“看到你们所做的一切,我真的非常兴奋。”斯卡利说,“你们真的是在改变世界。”

“那么,我想你就是我们要找的那个人。我想你过来和我一起工作,我可以从你身上学到很多东西。”

斯卡利对乔布斯说:“史蒂夫,我真的很愿意成为你的顾问,为你提供一切可能的帮助。因为你是我遇到的最好的人。但我不想去苹果工作,无论薪水多高,我都不想去。”

乔布斯低下头看着地面,咬着嘴唇一言不发。这片刻的宁静让斯卡利感到浑身不舒服。突然,乔布斯抬起头,用犀利的眼神看着斯卡利,说出了一句让斯卡利终生难忘的话:

“你是想一辈子卖糖水,还是想改变世界?”

斯卡利觉得,这句话像钟磬一样敲在心头铮铮作响。面对乔布斯的诚意,在一次可能改变世界的机会面前,他明白,自己无论如何也不能说“不”。

(摘自《乔布斯传——神一样的传奇》)

【案例】 目标的力量——哈佛试验

哈佛大学曾做过一项著名的“目标对人生的影响”的跟踪调查,在一群智力与年龄相近的优秀青年人中进行了调查,调查结果如下:

3%的人有清晰的长远目标;

10%的人有清晰但比较短期的目标;

60%的人只有一些模糊的目标;

27%的人没有目标。

25年后,哈佛大学再次对他们做了跟踪调查,结果令人吃惊:那3%的人几乎都成了社会各界的精英、行业领袖;那10%的人也都是各专业领域的成功人士,生活在社会的中上层,事业有成;那60%的人基本上属于社会大众群体,生活在社会中下层,事业平平;那27%的人过得很不如意,工作不稳定,常常怨天尤人。(结果如表1-1所示)

表 1-1 哈佛大学“目标对人生的影响”调查

类型	25 年前目标			25 年中目标 是否改变	25 年后目标设计 者的结果
	有与无	清晰与模糊	长期与短期		
3%的人	有	清晰	长期	从未改变	成为创业者、行业领袖、社会精英
10%的人	有	清晰	短期	有改变	成为各行业的专门人才,生活在社会中上层
60%的人	不清楚	模糊	—	—	生活安稳,没有特别的成就
27%的人	无	—	—	—	生活在社会底层,常失业,靠救济为主,他们抱怨社会

(资料来源:《大学生职业生涯规划》,马晓华著)

调查结果说明:目标对人生有巨大的导向作用。目标是指引我们获取生活中想要获得的东西的路标。只有树立了目标,才能明确奋斗方向,犹如海洋中的灯塔,引导你避开礁石,走向成功。





人的一生是非常短暂的,在实现愿望、满足需求、主宰命运的人生海洋里,职业生涯是最为重要的组成部分,生涯规划从本质上讲是对生命意义的追寻和生活目标的实现。当代大学生正是胸怀远大理想的时候,你们拥有年轻的资本,有充足的时间和充沛的精力,要认真规划自己在大学时期的发展,享受一段充实、均衡、成功的大学生活;同时还要学习规划自己的未来,找准下一步的发展方向。

二、职业生涯规划有助于提高职业竞争力

目前,在应试教育的体制下,大家从小到大,与其说是学生,不如说是考生。上小学是为了考初中,上初中是为了考高中,上高中是为了考上好大学。那么,上大学又是为了什么呢?人生到了这里,成了一个大大的问号了。有同学把找到一份好工作当作上大学的目标。暂不论这句话是否妥当,但是什么叫“好工作”呢?怎么样才能找到一份“好工作”呢?

受到全球化经济的冲击、劳动力市场的急剧变化,以及近几年高等教育体制改革的深化、毕业生就业方式转变等影响,大学毕业生就业难的问题日益突显。面对激烈的就业竞争,作为大学生的我们,做好生涯规划尤为重要,它有助于我们提高职业竞争力。通过职业生涯规划,同学们能够了解自己的能力和职业心理,充分认知自己的优势和不足,进一步明确未来的发展方向,并有意识地挖掘自身的潜能,为将来的职业选择和职业发展打下坚实的基础。

三、职业生涯规划有利于大学期间的学习和深造

大学时代是个体成长的特殊时期,学生将从“学校人”变为“社会人”,它也是个人职业探索 and 职业决策的重要时期。经过十年寒窗苦读,莘莘学子终于进入了梦寐以求的学习殿堂,短暂的兴奋过后就是一系列角色的转变和适应问题。大学与中学在培养目标、培养方法、学习内容、学习方法、生活方式等方面有着较大的不同。梅贻琦在《大学一解》中说:“在大学的主要任务是学会学习,学会做事,学会做人,学会规划自己的发展道路。”我们经常会发现大学里有些同学在不停地忙碌着,为自己的理想和生活而不懈努力,大学生活过得紧张而充实;有些人却浑浑噩噩,“黄金季节”的天空因此蒙上了一层灰色,大学生活也失去了应有的光彩。因此,有的人大学毕业走出校门时,抬头仰望遥远的天空,脸上写满了憧憬与自信;而有的人眼里透出的却是迷茫和无助。

因此,合理有效的职业生涯规划可以帮助大学生有效、均衡地度过大学时期,指导学生利用大学的各类平台有意识地锻造自己,培养适应社会、适应职场的相关综合素质。通过职业生涯规划与实践,大学生能够按照自己的身心特点,科学规划设计发展路线,自觉确立人生目标和大学期间的阶段性奋斗目标,促进自身综合素质的提高。

职业是一个人安身立命之本、施展抱负之基、成就自我之途。选择了一种职业就是选择了一种生存方式,规划了一种职业生涯,就是规划了一种人生状态。职业生涯规划虽然不是人生的全部内容,但它在人生中所占的位置怎么估价也不过分。

《论语·里仁》中有云:“不患无位,患所以立。”

古罗马哲学家、作家塞涅卡曾说过:“如果一个人不知道他要驶向哪个码头,那么任何风都不会是顺风。”

职业生涯规划只要开始,永远不晚;只要进步,总有空间!



第二节

职业生涯规划的历史发展

一、国外的职业生涯规划与就业指导

随着工业革命的开始,机器生产代替了手工劳动,社会生产力得到了迅猛发展,加速了社会分工和职业种类变化的进程,原来的职业选择和方法也越来越不适应社会发展的要求。20世纪初,当美国快速发展成为世界上主要的工业国家时,职业指导运动也开始在这个国家同步兴起。美国作为职业指导的发源地,在最早期,只是作为解决失业和就业问题的一项社会工作,而随着人本主义思潮兴起,职业指导也慢慢地由最初的简单地“协助人择业”,演变成了一项“协助个人发展、接受适当、完整的自我形象,同时发展并接受完整而适当的职业角色形象”的工作,它的名称也由最初的“职业指导”变成了“职业生涯规划”。当前,世界主要先进国家对职业生涯教育都给予了高度的重视,甚至以政府法案的形式进行了职业生涯教育改革,如美国分别在20世纪70年代制定了《生计教育法案》,90年代制定了《学校—就业法案》。生涯教育在美国、英国、日本等国家已得到普及,许多国家各个层次的学校都开设了职业生涯辅导课程。在美国,儿童从幼儿园开始就接受生涯教育,高中阶段更是请专家给学生们做职业兴趣分析,几乎每位大学生都可以在职业规划师的指导下选择工作。

二、国内的职业生涯规划与就业指导

我国的职业指导始于20世纪20年代。1916年,清华大学的周寄梅先生等人在学生选择职业中采用了心理测量手段,这可视为我国职业指导研究的发端。新中国成立以后,受计划经济下“统包统分”的人事管理制度的限制,职业指导在我国没有受到足够的重视。20世纪90年代后,随着各国经济竞争的加剧,国家通过产业结构的不断调整以增强企业的竞争实力,并出台了一系列政策,改革高等学校毕业后“统包统分”和“包当干部”的就业制度,实行少数毕业生由国家安排就业、多数学生“自主择业”的就业制度,并逐步推行毕业生与用人单位“双向选择”的办法,大学生就业形势因此而改变。1999年后,高校开始扩招,大学毕业生增多,大学生的就业意愿和现实的矛盾开始凸显。而学生从小到大接受的应试教育、高校应对劳动力市场的反应速度和能力、大学生的就业态度以及需要不断完善的就业制度等主客观因素所导致的大学生就业问题,正演化为困扰社会及经济健康发展的一个热点问题。因此到20世纪90年代中期,职业生涯的理论传入中国后,国内的职业生涯规划 and 就业创业指导蓬勃发展。许多高校也都开设了职业生涯规划 and 就业创业指导课程,对引导大学生树立职业生涯规划观念、做好职业生涯规划、成功实现就业创业起到了重要的作用。