



人生启航书系

二十一世纪高职高专系列教材

DAXUESHENG
ZHISHENGYA
YUFAZHANGUIHUAJIAOCHENG

● 职业生涯规划课题研究组 编

大学生

职业生涯规划教程

(卫生类)

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



人生启航书系

二十一世纪高职高专系列教材

● 职业生涯与发展规划课题研究组 编

DAKXUSHENG
ZHIYESHENGYA
YIJIANGUANGHUASHIYI
QIANJIANGLIANGYI

大学生职业生涯

与发展规划教程

(卫生类)

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,2008.8

(二十一世纪高职高专系列教材)

ISBN 978-7-5091-2044-6

I. 大… II. 职… III. 大学生—职业选择—高等学校:技术学校—教材

IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 135847 号

策划编辑:王少浪 丁 震 责任编辑:曾小珍 文字编辑:池 静 责任审读:张之生

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. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷装订:三河市燕山印刷有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:14.25 字数:262千字

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

编委会

主 编 刘晓滇

副主编 叶国英 沈建新

编 者 (以姓氏笔画为序)

叶国英 刘晓滇 余晓波

沈建新 郑淑贞 宗克成

赵 华 贺 彪 郭占锋

黄金银 蒋琼瑛 蔡秋梅

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研究组”和“就业与创业指导课题研究组”,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。根据教育部的有关规定,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的教材是以职业生涯规划的理论介绍为主,强调职业生涯规划理论的完整性,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许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规划和发展规划教程》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在内。有鉴于此,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,考虑到国际化的大趋势,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,就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,更要特别考虑学生对此的重视程度和接受与否。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,推动学生深入进行自我参与的独立探索。从吸引、参与和实效的角度看,理应强调“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了学生的兴趣和积极性,更主要的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,分了师范类、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到社会的种种情景。

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

1707年10月,在英国发生了这样一件事。当时有一位海军上将克劳斯里·夏威尔爵士,他在地中海打败法国的舰队后,出了地中海沿经线北行。经过12天的大雾,结果迷失了方向。

在一个依然是大雾弥漫的夜晚,英国几乎损失了整整一支舰队,而且当时并没有发生惨烈的海战。原因是夏威尔爵士把自己在大西洋的位置算错了。他以为舰队在法国西北角不列塔尼半岛外的威珊岛的西边安全海域上,于是勇敢继续北行,却一下子发现英格兰西南海岸外的夕利群岛出现在眼前,他的旗舰撞上了礁石。这支舰队的其余军舰盲目地跟随其后,也一艘接一艘地撞上礁石。结果,四艘军舰和二千多名海军官兵葬身海底,夏威尔也在其中。

威珊岛与夕利群岛的经度相差1度,东西相距约80公里;估计船速决定经度,估计居然差了80公里!对于当时一个自命不凡的海军强国来说,这一悲剧的确令人难堪。不过,这并不是这位海军上将的疏忽大意,而是由于在当时的条件下,他缺乏测算经度的能力。

虽然经度和纬度的概念早在公元前一世纪就已经问世,但是直到1700年,人们尚未发明一种测算经度的准确方法,也就是说,在18世纪以前的全部岁月里,那些航行在茫茫大海上的人,无疑都是一群“瞎子”。

军舰没有定位导航系统而沉没海底,人生不也是如此么?如果年轻人没有自己的定位,那你的职业之船也可能会在人生的海洋里沉没。每个人都有人生的梦想,梦想就是一个人生的计划,你必须要有非常清楚的定位,否则就会出位。

人的一生都在工作,只不过在一生中的不同时期,工作会发生变动罢了。如果你在给别人工作,那是你的职业;如果你在求职,在“寻找工作”,那么求职本身就是你目前的工作。你永远不会有失业,不会失业!即使有人可能会称你为“失业者”,你依然有一份每天从上午9点到下午5点的全日制工作。它就是你的职业规划,你的工作就是规划你的职业生涯。职业规划是大学生迈入社会的第一个规划,没有职业规划,人生就没有方向。做好这个规划有助于帮助大学生清晰定位,职业生涯可以更顺利。

这是你一生中将要从事其他职业的第一步,也是非常重要的一步。

设定一个明确的、可衡量的、可执行的、有时限的职业生涯目标至关重要,因为“没有目标的人永远给有目标的人打工”。

美国一所大学曾经做过一项长年调查证明:27%的人没有明确的目标,30年后生活在社会底层,或抱怨、或不如意、或失业、或靠救济生活。60%的人目标模糊,30年后生活

在社会中下层,生活安稳、平淡、没有特别成绩。10%的人有清晰但比较短期的目标,30年后生活在社会中上层,事业稳步上升,是各行各业优秀专业人员。只有3%的人有清晰且长期的目标,最后终于成为社会各界顶尖的成功人士和社会精英。

成为一个医务工作者,这是作为医学高职高专院校大学生的主要追求目标。因为医务工作者是一个置科学与艺术为一身的职业,多数人在选择这一职业时是有所准备的,至少是确立了“将来做个成功医务工作者”这一最基本的目标。这便成了他们以后努力奋斗的推动力。为了正确有序地实现这一长期目标,医务工作者一生中还需不断地确立一连串的短期目标或阶段目标,最后形成一个目标链。前一个阶段目标的实现,就意味着后一个阶段目标的开始,当所有阶段目标都完成的时候,那么,他的人生目标也就成功实现了。

但是,随着市场经济体制的不断完善和就业形势的日益严峻,大学生就业在体制转型过程中发生了深刻变化,当年的“天之骄子”现在早已是风光不在,由诸多原因造成的大学生就业难的局面,使得大学生们的从容感和优越感逐渐被严峻的就业现实带来的焦虑压力所取代,这对就业主体各方都产生了深远的影响。直接面对市场的医学高职高专院校的各所高校都无可避免地承担起了毕业生就业的压力,学生就业成为高校的生命线和竞争力的重要体现。

与此同时,严峻的就业现实也使得大学生们对职业和就业指导的要求不断提高,由最初的指导求职面试找工作到进行职业生涯规划,再由泛泛的生涯规划到结合专业、行业进行指导。这些新情况和新需求,给我们医学高职高专院校的就业和职业指导、职业生涯规划教育带来了极大的挑战。

在实际工作中,我们也常常深感毕业生们在择业时的职业目标不确定,左顾右盼,无所适从。追根溯源,是我们许多大学生们对职业缺乏长远发展的战略思考,择业时随机而动,把自己的未来建立在一种不可捉摸的偶然性上,为了更好地针对医学类高职高专院校的医学及医学相关专业的同学在学校学习期间能更好地认识自己、认识社会,帮助同学们做好职业生涯规划,指导大学生们更好地就业,我们组织了一些长期工作在就业指导第一线的、全国医学类高职高专院校有经验的、从事人力资源工作的专家、学者和教授们,根据我们医学类高职高专院校的特点,编写了一本有针对性、有医学类高职高专院校特色的《大学生职业生涯与发展规划教程》,目的在于帮助大学生掌握职业的基础知识,了解职业生涯规划的基本原理,科学地规划职业生涯,切实提高自身的素质,更好地求职就业,实现自己理想的职业目标。

此外,在本书的编写过程中,我们借鉴和参考了国内外部分著作以及论文、报刊资料,在此,谨向原作者表示衷心的感谢!

书中不足之处恳请业内人士和使用本书的大学生们不吝赐教,我们不胜感谢!

编者



CONTENTS 目 录

第 1 章 职业生涯规划与发展规划导论

- 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与发展规划的影响和相互关系 16
- 第三节 影响职业生涯规划与发展规划的因素 21
- 第四节 职业生涯规划与发展规划的要素、原则、内容与步骤 27
- 第五节 职业生涯规划目标的设定、分解、组合、反馈与修正 40
- 第六节 职业生涯规划的成功标准 43
- 第七节 高校开展职业生涯规划与发展规划教育的意义 44

第 2 章 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

- 第一节 认识自我 52
- 第二节 转变角色 61
- 第三节 大学生活对职业生涯发展的影响 64

第 3 章 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

- 第一节 了解职业 67
- 第二节 了解环境 73
- 第三节 了解所学专业及其课程设置 79
- 第四节 形成职业期望 83

第 4 章 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

- 第一节 确立目标职业 88
- 第二节 制订大学期间的学业规划 96
- 第三节 制订大学期间的生活成长规划 98
- 第四节 制订大学期间的社会活动规划 100
- 第五节 制订与目标职业相关的职业生涯规划 104
- 第六节 获取与职业相关的证书 110

第5章

大学生职业生涯与发展规划第四步:实施方案,反馈修正

第一节	大学生职业生涯与发展规划的实施	112
第二节	大学生职业生涯与发展规划的反馈与修正	117
第三节	大学生职业生涯与发展规划应用举例	121

第6章

大学生职业生涯发展技能

第一节	医学生的职业生涯与发展	132
第二节	职业阻隔因素分析	138
第三节	职业情商	147
第四节	职业生涯发展技能	154
第五节	潜能开发	161
附:	大学生职业生涯拓展训练	165

第7章

职业道德与职业素质

第一节	职业道德与职业发展	168
第二节	职业道德的基本规范	174
第三节	提升职业道德修养	182
第四节	医务人员职业道德规范要求	185

附录 A

医学院校学生职业生涯规划参考实例

一、我的人生职业生涯规划(护理硕博研究生)	189
二、医药人的职业生涯规划与个人发展建议	191

附录 B

大学生职业生涯与发展规划表

一、×××大学期间生涯规划表	209
二、×××大学期间生涯规划××(阶段)实施、评估与修正表	212
三、大学生毕业后职业生涯与发展规划表	213

参考文献	215
------	-----



第1章 职业生涯规划导论



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。如今的社会突飞猛进,以至于人们很难预料长久的未来会怎样,更难预料经历过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使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,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、眼前的机遇和制约因素,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,为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。职业生涯规划对医学高职高专院校的大学生而言,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,结合自己专业特长和知识结构,对将来所从事的工作做的方向性的方案。

作为医学高职高专院校的大学生,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,也可使大学时代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,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,即畜牧业、种



植业和长期狩猎的分工,从而产生了农业;因生活资料和生产资料的分工而产生了工业;以及人们为满足多种生活品的需要而产生的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,从而使得社会主义经济结构、产业结构、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,人们的生产方式、生活方式和行为方式发生了前所未有的变化,尤其人类进入 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。

比如说医学,在过去生产力十分低下时,社会分工不细,医生也没有明确分工,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,到了今天,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,必须有人体结构和生理、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,呈现出多样性特点。如内科和外科,神经科和骨科,病理科和化疗科等,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,也会再细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训练。在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,以至于在从事某一种职业之前,必须经过一定时间,针对某一特定的职业进行专业知识



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,就必须进入专门的职业技术学院接受职业教育和培训,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、康复保健、导医服务等新的职业;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;原来已有的如医生、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

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、现在和未来的那些可以实际观察到的、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的经历。

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身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最后结束的这一个旅程就是职业生涯。

韦伯斯特(Webster)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,即个人终身发展的历程。

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、适合自己特点的职业。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和成功。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。

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和成功。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。

2. 职业生涯也是促进人的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。

三、职业生涯规划

规划是人类独有的智慧,是思维德望表现形式之一,它表现了人对自己、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,对于即将要走上工作岗位的医学高职高专学校的学生来讲,为了少走弯路,也必须做好自己的职业规划。

以下这个故事真实地反映了我们的人生。20岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很多压力,不停地做功课、考试、升学,就好像是背着一个很沉重的登山包,加上自己也不够成熟、能力不够,所以走得很辛苦。20岁以后,从学校毕业出来,踏上工作岗位,开始自己的



职业生涯,自己喜欢做什么就做什么,想怎么做就怎么做。就好像是卸下了沉重的包袱。所以说,从20岁到40岁,是人一生中最愉快的20年。到了40岁,人到中年,发现青春早已逝去,但又有很多遗憾,于是开始抱怨,骂老板不识货、怪家人不体恤、埋怨社会不公平……就这样在抱怨遗憾中又过了20年。到了60岁,才发现人生所剩不多,于是告诉自己,不要再埋怨了,就珍惜剩下的日子吧。于是,就默默地走完了自己的最后岁月。到了生命的尽头,突然想起:好像有什么忘记了。是什么呢?是你的钥匙,你人生的关键。你把你的理想、抱负、关键都留在了20岁,主要的任务却没有完成。

小资料

爬楼梯的故事

有两兄弟,他们同住一幢公寓楼里。一天,他们一起去郊外爬山。傍晚回到公寓楼的时候,发现大厦停电了!不巧,这两兄弟住在大厦的顶楼——80层,但除了爬楼梯已别无选择时,哥哥对弟弟说“我们爬楼梯上去吧!”于是,他们就背着沉重的登山包开始往上爬。到了20层的时候,他们觉得累了。弟弟提议说“哥哥,行李太重了,不如这样吧,我们把它放在20层,我们先上去,等大厦恢复电力,我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥觉得这主意不错,“好啊!你真聪明!”于是,他们就把行李放在20层,继续往上爬。卸下了沉重的包袱之后,两个人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。但好景不长,到了40层,两人又觉得累了。想到只爬了一半,还有40层楼要爬,两人就开始互相埋怨,指责对方不注意停电公告,才会落到如此下场。他们边吵边爬,就这样一路爬到了60层。到了60层,两人筋疲力尽,累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说“算了,只剩下最后20层了,我们就不要再吵了。”于是,他们一路无言,安静地继续往上爬。终于80层到了。到了家门口,哥哥长吁一口气,摆了一个很酷的姿势“拿钥匙来!”弟弟说:“有没有搞错?钥匙不是在你那里吗?”结果是,钥匙还留在20层楼的登山包里!

想一想,作为医学院校的大学生们,我们是不是也要等到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发生呢?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,并为自己实现职业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。

职业生涯规划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,而预先进行生涯系统安排的过程,职业生涯规划也



被称作职业生涯设计,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,它是人的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与管理,运用科学的方法,切实可行的措施,发挥个人的专长,开发自己的潜能,克服生涯发展中的困难险阻,避免人生陷阱,不断修正前进的方向,最后获得事业的成功。

职业生涯设计的目的,决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,为自己订下事业大计,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发展方向。

职业生涯设计的目的,决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,为自己订下事业大计,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发展方向。

四、职业生涯的发展阶段

(一) 职业生涯发展的阶段

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按年龄划分,可分为以下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、兴趣以及对职业的社会价值、就业机会进行考虑,开始进入人才或劳动力市场,尝试着自己选定的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