

职业发展教育丛书

DAXUESHENG  
SHENGYAFAZHANYU  
ZHIYEZHUNBEIGUIHUA

王少浪 蒋丽华 刘克琦 主编

# 大学生 生涯发展与职业准备规划

( 医学院校高职高专版 )

 同济大学出版社  
TONGJI UNIVERSITY PRESS

职业发展教育丛书

# 大学生生涯发展与职业准备规划

(医学院校高职高专版)

王少浪 蒋丽华 刘克琦 主编

## 内 容 提 要

本书以辩证法及四个自信为指导,结合习近平总书记提出的培养大学生成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义事业接班人的指示,引导学生在进入大学后,全面掌握生涯规划这个工具,对自己在校期间的生涯发展及毕业后打算从事的工作进行合理规划,为毕业后踏入社会做好准备。

本书紧紧抓住高职高专医学生的心理特质,结合医药专业特点、行业发展趋势及职业要求,在倡导动态化生涯发展与职业准备规划思想的前提下,帮助学生制订新生期、低年级、高年级到入职前的各种规划,使学生在学、习、成长、社会实践三方面均得到锻炼提升,帮助大学生成长。本书可作为学生的职业发展教育类课程教材,也可供相关研究人员参考阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯发展与职业准备规划:医学院校高职高专版 / 王少浪, 蒋丽华, 刘克琦主编. —上海: 同济大学出版社, 2019. 8

ISBN 978-7-5608-8641-1

I. ①大… II. ①王…②蒋…③刘… III. ①大学生—职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 146948 号

---

职业发展教育丛书

## 大学生生涯发展与职业准备规划(医学院校高职高专版)

王少浪 蒋丽华 刘克琦 主编

责任编辑 陈佳蔚 助理编辑 任学敏 责任校对 徐春莲 封面设计 陈益平

---

出版发行 同济大学出版社 [www.tongjipress.com.cn](http://www.tongjipress.com.cn)  
(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店  
排 版 南京月叶图文制作有限公司  
印 刷 江苏启东市人民印刷有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 13.5  
字 数 337 000  
版 次 2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5608-8641-1

---

定 价 48.00 元

---

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

# 编委会

主 编 王少浪 蒋丽华 刘克琦

副主编 董武忠 赵 宏 王 翔 郑鹤英

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 涛 王 钊 王 翔 王少浪

石 楠 刘克琦 郑鹤英 赵 宏

秦 璐 徐 佃 徐扬超 董武忠

蒋丽华 鄢 云

# 前言

## Foreword

随着生涯规划教育、生涯规划大赛在高校的全面开展,学生的生涯规划意识越来越强。越来越多的学生管理者看到了生涯规划教育给学生管理工作带来的便利,越来越多的学生得到了生涯规划教育的益处。不少学生都自觉地应用生涯规划这个工具来帮助自己更好地规划大学生活,从而为自己未来的职业发展做好准备。

但是,一方面,整体上我国高校生涯规划教育的教学质量不高,教师的教学水平参差不齐,很难满足学生对生涯规划知识的需求;另一方面,各个学校对生涯规划教育的重视程度相差很大,有的学校生涯规划教育和相关大赛开展得红红火火,有的学校(特别是部分就业情况不错的学校)生涯规划形式还仅仅是开讲座。

学生对生涯规划课程的认识,在很大程度上取决于教师的教学水平和引导方式。有的学生认为“上生涯规划课浪费生涯”;有的学生觉得“我不学这个专业,不想从事职业咨询,我为什么要学这门课?”这些现象说明学生的生涯教育存在一定问题。那么应该怎样来开展生涯规划教育?

本书特别重视中国哲学思想在生涯规划教育中的指导作用,特别注意中国传统文化在生涯规划过程中的运用,突出强调具有“中国魂”概念的生涯规划教育体系——“本土化”生涯规划理念的构建。在此基础上,针对当代中国人(尤其是“95后”大学生)的心理特征,充分结合当前国家政治经济环境和岗位要求,结合大学生的任务特点,生理、心理特点和缺乏实践的特点,提出了动态化、本土化、实用化的生涯教育体系。

所谓“动态化”,是指生涯规划不是一次规划定终生,而是随着个人的成长以及所处环境的变化,分阶段地进行认知和规划。

所谓“本土化”,是指生涯规划必须根据所处国家、区域、行业、学校、专业、个人和时代的具体情况,分阶段地制订规划。

所谓“实用化”,就是对绝大多数不从事生涯规划工作的学生来说,不要向他们灌输太多的生涯规划的理论,而是帮助他们学会较简单地使用生涯规划这个自我管理的工具,解决在校期间乃至今后可能遇到的各种问题。

本书完全遵循以上原则,具体体现如下:

在“自我认知”中,改变了原来仅仅通过测评来获得学生性格、兴趣、价值观和能力认知结果并依此做出人生规划的做法,提出了影响一个人职业发展的六项因素——生理、心理、社会、家庭、道德、优势的“完整我”认知法,并强调了分阶段认知自我的必要性和不同阶段认知内容的差异,对学生更清晰地认知自我有极大的帮助。

在“环境认知”中,特别强调了大学生环境认知的特点——校园、专业、国家和区域经济社会发展的趋势,相关行业、专业人脉等不同认知阶段的认知特点,使空洞的理论变得触手可及。

在“制订目标”中,强调了学生的规划要与职业人的规划相区别,在校的不同时期要进行不同的规划。通过设计“新生期规划表”“低年级规划表”和“高年级规划表”,引导学生学会应用生涯规划这个工具处理自己遇到的各种问题。特别是针对许多大学新生的茫然,大一开学时就给学生介绍了毕业后的几种去向;在高年级阶段,更以“毕业去向”作为主要的规划内容。这种做法,不仅能使教师看到自己的教学效果,更重要的是,能帮助学生养成自我管理的习惯,提高学生发现问题、解决问题的能力,这对学生来说是至关重要的。

必须强调的是:本书取名为“大学生生涯发展与职业准备规划”,主要为了突出职业准备规划的概念,以显示与职业人职业规划的区别。职业准备规划是指入职前很长一段时期的规划,包括小学、初中、高中、大学阶段的规划,内容以学习、成长为主,与职业人的职业规划以工作为主有较大的区别。为了论述方便,书中有时将“生涯发展与职业准备规划”简称为“生涯规划”。

每一个成功的人都有明确的人生方向和目标。每一个人,都应该对自己所处的每一个阶段进行自我认知和环境认知,进而做好自己的阶段性规划,踏踏实实地走好每一步,这是生涯发展成功的关键。

生涯规划目标的设定只是生涯发展成功的一部分,极为关键的是目标设定之后的实施和行动。为此,本书对实施方案的制订也做了较详细的说明。

当然,也有人提出“世界变化这么快,生涯能规划吗?”的质疑。对此,本书提出了生涯规划的80/20法则,从辩证法角度很好地解决了规划与变化的关系、规划与创新的关系。这些观点对帮助学生认识和了解生涯规划理论的意义、学好这门课程具有一定帮助。

本书由王少浪、蒋丽华、刘克琦担任主编。各章节编写内容分工如下:第一章由王翔、鄢云负责编写;第二章由于涛、王钊负责编写;第三章由赵宏、徐扬超负责编写;第四章由郑鹤英、石楠负责编写;第五章由董武忠、刘克琦负责编写;第六章由秦璐、徐佃负责编写。

大学阶段是人生的重要转折点。同学们需要未雨绸缪,尽早为自己做好生涯发展规划,把握自己的命运,创造美好生活,演绎精彩人生。

同学们,希望你们能运用生涯规划这个工具,在前行的道路上认清方向,踏踏实实地走好每一步,在广阔的天空中展翅翱翔。

本书编委会

2019年7月

# 目录 Contents

## 前言

引言 .....	1
----------	---

## 第一章 大学生生涯发展与职业准备规划启蒙 .....

6

第一节 生涯发展与职业准备规划是一门方法学课程 .....	8
-------------------------------	---

第二节 生涯发展与职业准备规划相关名词 .....	9
---------------------------	---

一、生涯、目标 .....	9
---------------	---

二、职业、职业准备和职业发展 .....	9
----------------------	---

三、职业生涯 .....	10
--------------	----

四、内职业生涯 .....	10
---------------	----

五、外职业生涯 .....	11
---------------	----

六、规划、生涯规划、职业准备规划、职业生涯规划 .....	11
-------------------------------	----

七、职业锚 .....	12
-------------	----

第三节 高职高专医学生生涯发展与职业准备规划的特点 .....	13
---------------------------------	----

一、大学生生涯发展与职业准备规划的重点和主要内容 .....	13
--------------------------------	----

二、高职高专医学生生涯规划与职业人职业生涯规划的区别与联系 .....	13
-------------------------------------	----

第四节 高职高专医学生生涯发展与职业准备规划的几个关键问题 .....	17
-------------------------------------	----

一、高职高专医学生生涯发展与职业准备规划要特别注意阶段性特点 .....	17
--------------------------------------	----

二、高职高专医学生要尽早了解并确定自己的毕业去向 .....	17
--------------------------------	----

三、制订生涯发展与职业准备规划时要遵循 80/20 法则 .....	18
------------------------------------	----

四、要正确认识规划与创新的关系,摆正规划与创新的位置 .....	20
----------------------------------	----

五、高职高专医学生还要学会写“失败履历表” .....	20
-----------------------------	----

## 第二章 生涯发展与职业准备规划的前提条件之一——自我认知 .....

22

第一节 自我认知的内容 .....	23
-------------------	----

一、“生理我”——我的身体状况 .....	24
二、“心理我”——我的内心世界 .....	26
三、“社会我”——我对社会的责任和我在社会发展中的机遇 .....	36
四、“道德我”——我的基本道德和职业道德 .....	36
五、“家庭我”——我对家庭的责任 .....	44
六、“优势我”——明确我的所长 .....	47
第二节 自我认知的方法 .....	48
一、自我分析 .....	48
二、他人评价 .....	50
三、专家咨询 .....	51
四、职业测评 .....	51
第三节 自我认知的阶段性 .....	58
一、新生期大学生的自我认知——强调对独立生活能力、大学生生活方式和思维方式的认知 .....	58
二、低年级大学生的自我认知——强调对“完整我”的认知 .....	59
三、高年级大学生的自我认知——强调对“社会我”“家庭我”“优势我”的认知 .....	60
四、即将入职大学生的自我认知——强调对自我适应社会的能力的认知 .....	61
<b>第三章 生涯发展与职业准备规划的前提条件之二——环境认知</b> .....	<b>64</b>
第一节 环境认知的内容 .....	65
一、家庭环境 .....	65
二、校园环境 .....	66
三、所在城市环境 .....	67
四、专业背景 .....	69
五、职业背景 .....	71
六、社会环境 .....	73
第二节 环境认知的途径 .....	80
一、查阅文献 .....	80
二、向学长和老师咨询 .....	81
三、借助媒体 .....	81

四、见习和实习 .....	81
五、职业体验 .....	81
六、生涯人物访谈 .....	83
七、参加社团及社区活动 .....	90
八、做义工 .....	90
第三节 环境认知的阶段性 .....	91
一、新生期大学生的环境认知——重在了解校园的硬件与软件 .....	91
二、低年级大学生的环境认知——重在了解城市、专业和行业 .....	92
三、高年级大学生的环境认知——重在了解毕业要求,顺利毕业;同时选择好 毕业去向 .....	94
四、即将入职大学生的环境认知——重在了解即将就业单位的整体情况 .....	100
<b>第四章 确定目标,制订规划 .....</b>	<b>103</b>
第一节 大学生生涯发展与职业准备规划的主要内容 .....	106
一、学业规划 .....	107
二、成长规划 .....	108
三、实践规划 .....	127
第二节 制订大学生生涯发展与职业准备规划的方法 .....	136
一、确定职业生涯目标 .....	136
二、按时间制订在校期间的生涯发展与职业准备规划 .....	138
三、按内容制订在校期间的生涯发展与职业准备规划 .....	140
第三节 大学生生涯发展与职业准备规划的阶段性 .....	141
一、新生期大学生生涯发展与职业准备规划 .....	141
二、低年级大学生生涯发展与职业准备规划 .....	143
三、高年级大学生生涯发展与职业准备规划 .....	145
四、即将入职大学生生涯发展与职业准备规划 .....	148
第四节 大学生生涯发展与职业准备规划案例 .....	150
一、就业规划 .....	150
二、考公务员规划 .....	154
三、创业规划 .....	157

四、即将入职大学生的规划 .....	162
<b>第五章 实施方案的制订、评估与修正 .....</b>	<b>167</b>
第一节 制订大学生生涯发展与职业准备规划实施方案 .....	169
一、大学三年的行动计划 .....	169
二、年度(或学期)行动计划 .....	170
三、月度行动计划 .....	171
四、周行动计划 .....	171
五、日行动计划 .....	171
第二节 大学生生涯发展与职业准备规划实施方案的评估与修正 .....	173
一、大学生生涯发展与职业准备规划实施方案的评估 .....	173
二、大学生生涯发展与职业准备规划实施方案的修正 .....	177
第三节 大学生生涯发展与职业准备规划实施案例 .....	179
<b>附录 .....</b>	<b>182</b>
附录一 气质类型测试 .....	182
附录二 职业能力自测 .....	185
附录三 职业锚测试 .....	189
附录四 价值观倾向测试 .....	192
附录五 新生期大学生生涯发展与职业准备规划表 .....	195
附录六 低年级大学生生涯发展与职业准备规划表 .....	197
附录七 高年级大学生生涯发展与职业准备规划表 .....	199
附录八 即将入职大学生生涯发展与职业准备规划表 .....	201
附录九 大学期间生涯发展与职业准备规划实施方案 .....	203
附录十 大学期间生涯发展与职业准备规划实施结果评估修正表 .....	205

# 引言 Preface

每年九月,数以百万计的学生从中学跨入大学的校门。这些学生经过12年的寒窗苦读,终于修得“正果”,来到心仪的大学学习。每年七月,也有数以百万计的大学生手捧求职申请,涌入各地的招聘现场。逐年下降的首次就业成功率、零工资就业和“大学毕业就等于失业”的悲观论点困扰着学生、家长、学校、教师、企业、社会和国家。医学新生可以设想一下,自己三年后大学毕业时,能学到什么真本领,掌握多少知识和技能?你有多大把握,能够仅仅在12上加一个3,就能成功地应对以后的人生?如果说,12年的苦读为的只是今天能上大学,那么,读大学又是为了什么呢?我们来看看大学新生们的感悟:

## 案例

“入学前,我以为大学是一座神圣的知识殿堂,应该是窗明几净,充满着诗情画意。然而,入学后,我对大学的憧憬几乎完全破灭。与来自不同地方同学的人际关系让我无所适从,大学里的教学方法让我摸不着头脑,生活条件与想象中的也大不一样。大学的新生活不仅没有给我带来满足与快乐,相反,我心里却充满了失落、自卑和压抑,不知怎么办才好。”

### 【问题】

1. 为什么进了大学以后所有的事情和自己想象的都不一样?
2. 在离开家庭的情况下,怎样使自己感到安全、有依靠,不让自己感到孤单?怎样使自己以最快的速度融入新的环境,全身心地投入大学生活中去?

刚刚进入大学的你是不是也有同样的困惑?于是突然很想听爸妈的唠叨,突然开始怀念大清早揉着蒙眬的睡眼,慵懒地穿着拖鞋,蹭到厨房看妈妈为自己做早餐的情景。可是现实就是,从现在开始,你必须要靠自己了。

你是不是总在晚上设好闹铃,鼓励自己第二天上课一定不要迟到?为了保险起见,你还叮嘱舍友,如果闹铃没响,一定帮忙叫你起床。可是第二天早晨,你慵懒地躺在床上,就是不想起床,最终经过一番斗争,起床收拾,甚至还来不及收拾好,就必须一路狂奔到教室才赶得及上课,更不要说吃早餐了。

终于下课了,你来到食堂,可那里拥挤不堪,饭菜也没有妈妈做得可口,你甚至连学校到底有几个食堂都搞不清楚,哪个窗口卖什么也不知道,等你搞清楚了,食堂里的饭菜早已所剩无几,没有了温度。好不容易打到饭,却又很不巧,其中的菜是一个爱脱发的大叔做的,此时的你是不是会很沮丧?

下午没有课,你和舍友出去疯玩了半天,顿觉神清气爽,回寝室的路上,你们哼起了小曲,有说有笑,好像忘记了早上起床时的艰难,也忘记了那令人沮丧的午餐。可是,当你回到宿舍,望着一大堆还没洗的衣服、袜子,再也没有妈妈帮忙,也不能把它们丢到全自动洗衣机里就万事大吉,你必须把它们泡在水里,一件件搓洗。这时你又想起了临行前妈妈的嘱咐,要把易脱色的衣服分开洗,而且不同质地的衣服要用不同的洗涤剂,内外衣一定不要混在一起洗,漂洗一定要干净,否则对皮肤不好;晾衣服的时候还要小心衣服别被风刮跑了……你是不是又开始苦闷了呢?

刚来学校,觉得什么都新奇,你们寝室当然也不例外,于是,睡觉前,大家激动不已,忍不住开起了卧谈会,这一谈就到了深夜两三点,第二天起床又会因此变得无比艰难,但是你却仍意犹未尽,突然想讨论一个话题:“碰到一个漂亮女生,首先该说什么?”结果不巧,某君从梦中惊醒,喃喃道:“啥也别说了,咱们快睡吧!”明明是你的兴致被扫荡一空,但是你是不是仍该道个歉呢?

在刚入学的日子里,你有没有听说谁丢了钱包或手机,谁上当买错或买贵了东西,甚至还有人不小心差点出交通事故……

你以及身边的许多人是否突然感觉自己平庸了很多?以前是学校里的佼佼者,突然身边高手如云,是不是有点缺乏存在感?

如果你来自农村,看着身边的同学来学校报到穿着名牌,拎着大包小包,装备齐全,甚至还带着笔记本电脑,用着高档手机,你是不是偷偷地自卑过?

……

实际上,这些问题在刚入学的大学新生中普遍存在着。

### 小链接

前不久,有人对北京高校的数百名大学新生进行了调查,请他们描述了自己入学两个月以来的心情,除了有少数同学用“兴奋”“新奇”“愉快”“快乐”等词汇来描述自己入学后的心情以外,多数同学使用了这样一些字眼和句子:紧张、苦闷、困惑、烦恼、抑郁、郁闷、自卑、无聊、空虚、害怕、冷漠、痛苦、孤独、寂寞、沮丧、迷茫、茫然、无地自容、自我封闭、失去了理想、没有了动力、找不到位置、对自己估计过高了;世界变大了,自己变小了;心情低落不畅快;经济困难,影响学习和生活的自信心;因不会讲普通话而自卑;因不再是老师的宠儿而有失落感……

这是许多大学新生会遇到的问题。为了使自已能够顺利地度过新生期,也为了使自已能充分利用大学的宝贵时光,多学知识、多学本领,为将来的职业发展做好准备,我们首先必须学会做好自己的生涯规划,特别是大学期间的生涯规划,掌握在大学期间不同阶段进行不同的内容认知和目标规划的方法,引导自己一步一步走向成功。本书就是为了解决这些问题和困惑而编写的,具体每章的内容介绍如图0-1所示。

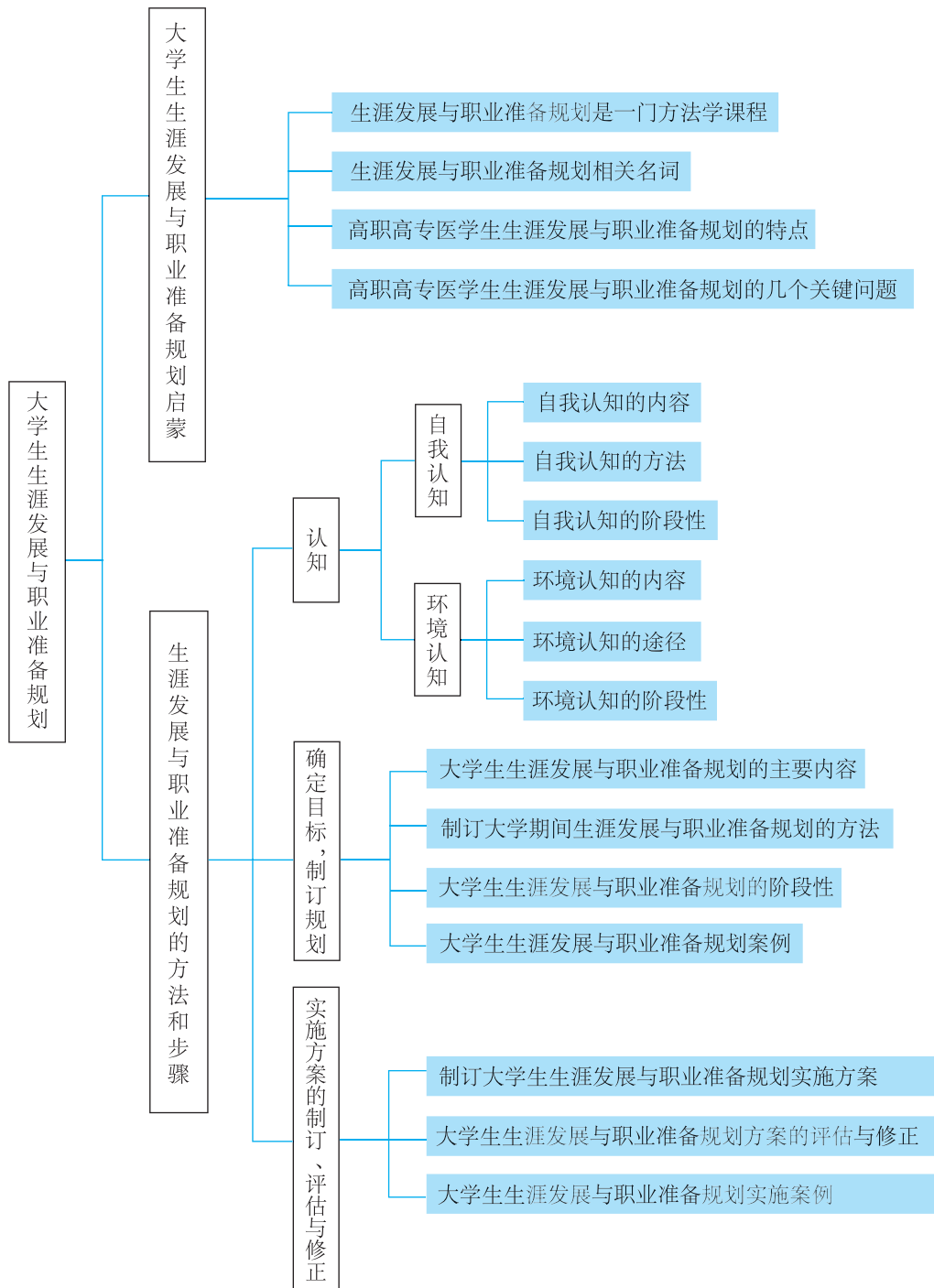


图 0-1 大学生生涯发展与职业准备规划学习导图

第一章,重点介绍了生涯发展与职业准备规划的启蒙知识,包括大学生生涯发展与职业准备规划是一门什么样的课程,生涯发展与职业准备规划相关名词,大学生生涯发展与职业准备规划的特点及关键问题。生涯发展与职业准备规划课程是一门方法学课程,就是把目

标管理用在人的生涯发展与职业准备规划管理中。本书强调了大学生生涯发展与职业准备规划与职业人职业生涯规划的区别和联系;强调了生涯发展与职业准备规划的80/20法则以及与创新的关系;正面回答了“生涯能规划吗?”的疑问。

第二章,重点介绍了生涯发展与职业准备规划的两个前提条件之一——自我认知。本书在传统的心理我认知(性格、兴趣、能力、价值观)的基础上,进一步提出还应从“生理我”“心理我”“社会我”“道德我”“家庭我”“优势我”等方面进行认知,构成一个“完整我”的概念。为此,在自我认知方面,除了介绍一些公认的测评工具的使用之外,更强调他人评价、专家评价、自我评价和在实践中检验的认知方法。尤其是,提出了在自我认知时,必须经常性地分阶段进行认知。比如,本书把大学生自我认知细分为新生期认知、低年级认知、高年级认知和即将入职大学生的认知四个阶段:

新生期认知的重点是对自己目前身份、地位和思维方式的认知;

低年级认知则侧重把自己作为一个大学生来认知;

高年级认知则必须把自己当成一个未来的职业人来认知,这样就把自我认知过程作为一个动态发展的、连续的过程来对待,在职业生涯发展过程中就可以发现一个真实的自我,便于为准确的职业定位提供依据;

即将入职大学生的认知则强调对自我适应社会能力的认知。

第三章,重点介绍了生涯发展与职业准备规划的两个前提条件之二——环境认知。本书从家庭环境、校园环境、所在城市环境、专业背景、职业背景、社会环境等方面进行描述。本章特别强调了相关专业,与专业相对应的未来就业的相关行业,该行业的著名企业和职业,各相关工作岗位的准入资格、招聘要求和职业道德,以便学生在学校期间就能为未来的就业做好充分准备。针对大学生的认知阶段性特点,本书在环境认知方面也相应地进行阶段性认知分析。

新生期,强调从校园环境开始认知;

低年级阶段,强调大学生在大学期间主要应该完成的认知内容,即通识能力、行为方式、思维模式及专业知识与技能的认知,专业与未来行业关系的认知;

高年级阶段,强调对自己能力(包括知识和技能)的认知;

即将入职阶段,强调对行业、职业、岗位的认知,对自己与即将从事的岗位的匹配度认知,为大学生步入社会,很好地适应社会做好准备。

第四章,结合第二章、第三章的阶段性认知结果,分别介绍了大学生生涯发展与职业准备规划的主要内容(学业规划、成长规划、实践规划)、制订方法(以内容为纲、时间为目或以时间为纲、内容为目)和阶段性(新生期、低年级、高年级和即将入职)。本书用表格法较好地把手生涯规划的理论学说变得通俗易懂、易于操作,方便教师讲授,也方便学生学习和运用。

为了便于学习,本书把新生期规划作为短期规划,要求大学生在入学后一个月之内完成;低年级规划作为中期规划,即大学生在校前一两年的学业、成长和实规划;高年级及即将入职规划为长期规划,即大学生在校期间后二年及毕业后一两年之内的学业、成长和实

规划。

第五章,介绍了生涯发展与职业准备规划实施方案的制订,分为年度、学期、月度、周、日实施计划表,利于学生执行。另外,设计了生涯发展与职业准备规划实施结果评估、反馈、修正表,以帮助大学生完整地完 成生涯发展与职业准备规划的整个过程。

附录,介绍了相关的测评工具和一系列规划表,便于大学生自学和练习。

大学生可以先通过进行新生期生涯发展规划初步了解规划的方法,然后通过低年级规划、高年级规划和即将入职规划,达到很好地规划自我、熟练掌握这门方法学的双重目的。

大学生入学伊始便接触生涯课是非常必要的,而鉴于新生刚刚接触此课程时,对生涯规划的相关知识和步骤了解还不够,所以建议学生在进行新生期规划时,先自行参照第二章第三节“自我认知的阶段性”中“新生期大学生的自我认知”、第三章第三节“环境认知的阶段性”中“新生期大学生的环境认知”和第四章第三节“大学生生涯发展与职业准备规划的阶段性”中“新生期大学生生涯发展与职业准备规划”进行练习;再结合新生期结束后实施效果的评估,了解整个生涯规划的目标设定、评估、修正等方法。通过生涯规划,大学生不仅为正确设计和管理人生,走好自己的人生路程定下路标,也为在今后的学习、工作和生活中更好地运用此方法打下基础。

### 案例

今天我来到了北京某大学上学,终于圆了一个长达十几年的梦,这个梦寄托着老师、父母以及乡亲的殷切期望。我很想好好地利用上大学的宝贵机会,多学知识,多学本领,将来回报社会、回报父母、回报生我养我的故乡。但我应该怎么做呢?我咨询老师,老师向我推荐了这本《大学生生涯发展与职业准备规划》教材,让我按图索骥,先制订新生期规划,尽快完成中学生向大学生的角色转变,在完成角色转变的同时,掌握规划的方法,然后,再进行大学期间的生涯规划;最后,在高年级再完成高年级及即将入职生涯规划。老师说,这样的话,我的大学时光就可以过得很充实,奋斗得有目标。我把老师的指导加以整理,绘成以下新生期规划路线图:

新生期生涯发展与职业准备规划

认知自我和环境(参见本书第二、三章有关内容)

制订新生期规划(参见本书第四章有关内容)

制订实施方案(参见本书第五章有关内容)

评估实施结果(参见本书第五章有关内容)

修正目标或方案(参见本书第五章有关内容)

# 第一章



## 大学生生涯发展与职业准备规划启蒙

### 学习目标

1. 了解生涯发展与职业准备规划是一门方法学课程。
2. 熟悉生涯发展与职业准备规划相关的名词内涵。
3. 熟悉生涯发展与职业准备规划的阶段性特点。
4. 了解大学期间生涯发展与职业准备规划的重点和主要内容。
5. 了解高职高专医学生生涯发展与职业准备规划与职业人职业生涯规划的区别与联系。
6. 了解生涯发展与职业准备规划的 80/20 原则,注重规划与创新的关系。
7. 了解大学生生涯发展与职业准备规划,为就业做准备。

大学生生涯发展与职业准备规划启蒙

生涯发展与职业准备规划是一门方法学课程

生涯发展与职业准备规划相关名词

高职高专医学生生涯发展与职业准备规划的特点

高职高专医学生生涯发展与职业准备规划的几个关键问题

生涯发展与职业准备规划课程是一门依托于哲学、管理学原理,借助积极心理学、社会学、计算机技术,帮助人们认识自己、认识社会,并进而规划自己一生的方法学课程。从广义上说,它属于通识教育范畴。也正因为这门课程属于方法学范畴,所以它的重要性远大于一般的专业课程,甚至可以说这是一门可以影响学生一生的课程。



大学生生涯  
规划的意义

由于人在不断成长,环境在不断改变,所以生涯发展与职业准备规划也应该处于不断地调整之中,也就是说,必须分阶段进行自我认知和环境认知,在此基础上,才能进行合适的阶段性人生规划。

### 案例

李想是临床医学专业的学生,自从在高中时接触了职业生涯规划之后,他就确定了从医的职业目标。高考后他搜集了大量的学校资料,然后未经父母同意便自作主张填写志愿到××大学读临床医学专业。招生老师感叹道:“真没想到这个学生比我还了解我们学校和专业。”进入大学后,当其他同学还处在朦胧阶段时,他已经按照自己的计划向目标挺进。他的目标是什么呢?是自己创办一家医院。为此,在大一时,他在很好地完成各门功课的基础上,把大部分业余时间用在了医学专业知识的深入学习上,课余时间请教本校和外校的老师,在专业学习上突飞猛进。大三时,他就去一家医院见习,在这个过程中,他不仅参与技术实践,还了解医院的管理程序。在实际工作中,他更加坚定了日后创办医院的决心。毕业后他进入一家三甲医院,几年后,熟知自己最终目标的他毅然辞去医院里那份不错的工作,自己创办医院,目前医院的事业蒸蒸日上,李想成为当年毕业那批同学中的佼佼者。相反,一些人因缺乏合理的职业目标和规划,忙碌了一辈子却不知自己想要什么。

### 专家分析

学习生涯发展与职业准备规划,可以帮助我们树立明确的职业目标;有了目标之后,就要围绕目标做相应准备,并朝着目标不断努力;要坚定目标,不能因为实现目标过程中的困难而轻易放弃。

从中我们可以看到,生涯发展与职业准备规划可以帮助大学生找到目标和实现目标的方法,并且可以有效地管理目标。学习了生涯发展与职业准备规划的学生,大学是十分充实的,其大学生活、实践、学习都会紧紧与目标相结合,做什么努力和放弃什么选择都可以依据目标而定,这样就不会产生随波逐流的现象。

这门课程的主要目的是帮助大家弄清楚三个问题:

第一,什么是生涯?

第二,为什么要做生涯发展与职业准备规划?

第三,怎样做生涯发展与职业准备规划?

这些将在以后的章节中逐一介绍。