

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与就业指导. 护理专业/李希科, 苏丽秋主编. —上海:
华东师范大学出版社, 2017
ISBN 978-7-5675-6314-8

I. ①职… II. ①李…②苏… III. ①职业选择—高等职业教
育—教材②护理学—高等职业教育—教材 IV. ①G717.38②R47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 072095 号

职业生涯规划与就业指导(护理专业)

主 编 李希科 苏丽秋
项目编辑 皮瑞光
特约编辑 刘汉金
装帧设计 创图文化

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮 编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

印 刷 者 成都市海翔印务有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 17.25
字 数 350 千字
版 次 2017 年 6 月第 1 版
印 次 2017 年 6 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-6314-8/G·10252
定 价 39.80 元
出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换)

目 录

第一部分 职业生涯规划

第一章 职业生涯规划的基本理论与意义	3
第一节 职业生涯规划的基本概念、要素及常用方法	3
第二节 职业规划的步骤	13
第三节 职业生涯规划的意义	16
第二章 高职护理专业学生就业趋势与应具备的专业素质	18
第一节 我国现阶段医疗卫生行业状况与分析	18
第二节 高职护理专业学生就业趋势	26
第三节 新时期高职护理专业学生就业应具备的专业素质	31
第三章 高职护理专业学生自我认知	47
第一节 兴趣与职业	47
第二节 性格与职业	63
第三节 气质与职业	65
第四节 职业价值观与职业	69
第四章 高职护理专业学生职业生涯规划的制定	73
第一节 确立职业目标	73
第二节 职业生涯规划的制定与实施	82
第三节 职业生涯规划的评价与反馈	88
第四节 职业生涯规划设计书	91
第五章 高职护理专业学生职业生涯准备	99
第一节 大学一、二年级的职业生涯准备	99
第二节 实习期间的职业准备	116
第三节 护士执业资格考试	125
第六章 高职护理专业学生职业生涯规划的调整与职业生涯发展	140
第一节 职业生涯规划调整	140
第二节 发展自我职业生涯	148

第二部分 就业指导

第一章 高职护理专业学生求职准备	163
第一节 高职护理专业学生求职的心理准备	163
第二节 就业信息收集的途径与方法	166
第三节 高职护理专业学生求职材料的准备	168
第二章 高职护理专业学生应聘过程	188
第一节 高职护理招聘面试内容及技巧	188
第二节 高职护理招聘笔试考核的种类及准备	201
第三节 高职护理招聘技能考核的内容及准备	204
第三章 高职护理毕业生职业发展与就业劳动保护	210
第一节 高职护理专业毕业生角色转变与影响因素	210
第二节 高职护理专业毕业生职业适应与发展	217
第三节 高职护理专业毕业生就业中的劳动保护	226
第四章 高职护理专业学生就业拓展领域	245
第一节 高职护理专业学生常见就业拓展领域	245
第二节 行业发展前景评估	250
第三节 创业	256
参考文献	266

第一部分

职业生涯规划

第一章 职业生涯规划的基本理论与意义

第一节 职业生涯规划的基本概念、要素及常用方法

一、职业生涯规划的基本概念

（一）职业生涯的定义

要理解职业生涯规划，就必须首先了解什么是职业生涯。职业生涯的英文是“career”，在日常翻译中，大家习惯上称其为“职业”或“职业生涯”，往往被理解成个人所从事的工作。实际上，“career”翻译成为“生涯”更加贴切，“生”即“活着”，“涯”即为“边界”，“career”应该被理解成为贯穿个人一生的各种活动。

在理解了“career”时，我们首先将对一些与工作相关的概念进行区分。

第一个相关概念“job”，是指在一个组织结构中，一群类似的、有薪资的职位，且要求工作者具有类似的特性，如建筑、贸易、教育工作者、医护人员、公务员等。第二个相关概念“work”，是指个人全力以赴追求，并且受到别人仰慕的一些目标。这一类的追求，可能需要获得相应的报酬。例如，是有收入的特定工作，也可能并没有报酬，如志愿者等。个人所追求的目标可能是工作本身所带来的内在愉悦感、工作角色所赋予生活的结构、工作所提供的经济支持，或者是其所伴随来的休闲心态等。第三个相关概念“occupation”，指的是在许多工商事业或机构中的一群类似的工作，如农民、工人、商人、教师、医生、律师、会计师等。“occupation”在某种程度上与job概念相一致。第四个相关概念“position”，将它翻译成为“职位”，指个人在机构中特定的职务，而且会有相应的薪资收入。

职业生涯不仅仅局限于“工作”或“职业”，还包含了个人的“生活风格”，即包含一个人在其一生中所从事的所有活动。工作是指在一个组织机构中，一群类似的、有薪资的职位，且要求工作者具有类似的特性；职业是指在许多工商事业或机构中的一群类似的工作，如工人、商人、教师、医生等。而职业生涯的定义要比这两者都宽

泛得多，除了工作和职业之外，它还涵盖了人一生所从事的各种活动的集合，扮演着不同的角色，从孩童、学生、上班族、社会公民直到为人父母，不同社会角色的组合就形成了人的“生活风格”。这样的发展过程就构成了“职业生涯”。

（二）职业生涯规划的定义

职业生涯规划是指个人结合自身情况、眼前的机遇及制约因素，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。

职业生涯规划是一个人尽其可能地规划未来职业生涯发展的历程。从定义可以看出，职业生涯规划是一个人主动的、有意识的行为。“尽可能地规划未来”的意义在于：对于我们所能做到的，要全力以赴；至于生命中诸多个人无法掌握的因素，如飓风、地震、突如其来的天灾人祸等，我们必须冷静面对。简单地来讲，生涯规划就是找到引领自己坚定前进的方向！

当我们考虑职业生涯规划的时候，我们必须要考虑我们需要什么样的人生。不同的价值取向和人生目标必然需要不同的职业来实现。同时，当我们规划好职业生涯时，就必须要考虑为成功实现职业生涯目标做准备。也就是说，为了实现成功的职业生涯，我们必须通过学习和实践来获得职业生涯所需的知识、技能和经验。我们从小接受的教育、训练和各种社会学习，都是为未来职业成功做准备，进而实现我们的人生目标和人生理想。

（三）大学生职业生涯规划的定义

大学生职业生涯规划可定义为：大学生在大学生活阶段通过对自身和外部环境的了解，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（特别是大学阶段的学习计划）、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。

大学生是一个较为特殊的青年群体。经过大学阶段的学习和生活后，大学生们掌握了一定的专业技能，身心得到了进一步的发展，为大学毕业后的工作和生活打下基础。大学时代是一个人职业生涯规划中的黄金时段。一方面，在校大学生都是 20 岁左右的青年，具有充沛的体力和很强的学习能力，而且职业观念、职业理想、人生观、世界观等方面都具有很强的可塑性，因而有很好的职业生涯可规划性；另一方面，大学为青年学子提供了学习基本职业技能和本领的良好条件，大学生可以为自己成功的职业生涯打好基础，做好准备。因此，及时、科学的职业生涯规划不仅会使大学生度过一个完美充实的大学时代，而且还会影响他们的一生。

二、职业生涯规划的要素和特征

（一）职业生涯规划的要素

成功的职业生涯规划要考虑各种要素，主要包括知己、知彼、抉择、目标、行动。

其一是知己。知己是了解自己，向内看，看自己的兴趣、能力、价值观、个性、性向以及父母的管教态度、学校与社会教育对人产生的影响。其二是知彼。知彼是探索外在的世界，它包括职业的特性、所需要的能力、就业渠道、工作内容、工作发展前景、职业的薪资待遇。知己就是要了解自己的特性，知彼是了解工作舞台的特性。在职场上，知己与知彼之间密切关联。其三是抉择。抉择包括抉择技巧、抉择风格以及抉择可能面临的冲突、阻力和助力等。抉择之后是制定目标，最后是采取行动。

知己知彼，才有可能百战百胜，而不是一定能百战百胜，就如同在武林中，百战百胜的前提是熟知自己的武功招数，以及如何破解对方的方法。破解对方的招数是目标，破解的技术是行动。有了积极行动之后，战胜的几率就高了。

（二）职业生涯规划的特征

1. 个性化

个性化是职业生涯规划的最重要特征，它是由个人性格、价值观、思维方式、行为方式、对成功的评价等方面的差异性决定的。发展的动力和源泉在于自身，职业生涯规划不是别人强加在个人身上的实施方案，而是个人在内心动力的驱使下，结合社会和企业的发展利益，依据现实条件和机会所制订的个人化的发展方案。我们并不忽视家庭、企业、社会环境对个人职业生涯的影响，但是如果不认清发展的动力和源泉在于个人自身，就无法解释为什么有的人一生无所作为，而在类似甚至是更困难的条件下，有的人却在职业生涯发展中出类拔萃。

2. 开放性

个人是职业生涯开发与管理的主要角色，但并不意味着个人闭门造车，独自完成职业生涯规划，也不意味着职业生涯规划必须一次完成、终生不变。职业生涯规划的开放性要求人们与外界尽可能多地交换信息，与家人、老师、上级、下级、朋友、职业顾问等交换意见，听取他们的建议，并充分利用测评工具测定职业潜能。

3. 全面性

职业生涯规划是使人全面发展的一种有效工具，而不是固定的行为模式，更不应成为精神枷锁。职业生涯的成功在很大程度上取决于是否能制订出一个切合实际的职业生涯规划。规划一旦制订出来，也不是一成不变的，需要根据客观环境、自身条件的变化等及时做出调整。

三、职业生涯规划的常用方法

（一）日常使用的职业规划法

了解生涯规划的基本要素（知己、知彼、抉择、目标、行动）之后，我们不禁要问，什么是生涯规划的方法？如何进行生涯规划？下面我们就来了解一下几种比较便捷，并且在生活中常常被人们广泛使用的方法。

1. 自然发生法

一切都顺其自然。最常见的情形是学生在填写高考志愿时，并未仔细考虑自己的性格、志趣，只是考虑自己的考分和各学校、各专业的录取分数，找到差不多相吻合的，就草草地作出了选择。这种选择方法可能比较保险，但是如果所选择的学校科系并不是自己喜欢的，可能一进去就会抱怨，因此蹉跎了大学美好光阴，悔恨终生。

2. 目前趋势法

跟随现在市场的趋势，盲目地投入新兴的热门行业，比如目前非常热门的计算机、经济管理类。这样的选择可能暂时会造成将来就业情况非常乐观的假象，但学生没有考虑到三年后形势是否会有所变化。应该认识到原本热门的行业也会慢慢变冷，而一些目前尚处冷门的行业也有可能在不久的将来迅速成为崛起的新兴产业。因此在作选择时，应该进行动态考虑，而不能一味地随波逐流、追踪热门。

3. 最少努力法

选择最容易的科系或技术，希望能够学得轻松、玩得开心，但又祈求有最好的结果。这样的想法太理想主义，总是希望能够不劳而获。须切记：天上不会掉下馅饼，一分耕耘一分收获。

4. 拜金主义法

盲目选择待遇最好的行业，而忽略了从事该行业给自身心理带来的是快乐还是痛苦，志趣是否与此符合，如果不是的话就会很辛苦，心理的痛苦会使人得不偿失。

5. 刻板印象法

以性别、年龄、社会地位等刻板印象来选择职业，例如，认为女性应该从事一些服务业、秘书等辅助工作；而男性则应该做大事，不必拘泥于小节。这样的观点早已过时，现在只要想做，小到清洁工，大到总统元帅，男女都可以从事，已经没有不可以从事的职业。

6. 橱窗游走法

到各种工作场所走马观花一番，再选择最顺眼的工作。对各种工作有所了解是必需的。但要注意在这一阶段所花费的时间千万不能太长，否则到头来会发现自己没有专项所长，现在的社会不仅需要全才，更需要有所专长的专才。

7. 假手他人法

由他人替自己决定和选择。

(1) 父母或家人，因为过去各种细枝末节的事都是由他们一手包办的。

(2) 朋友或同学，因为他们比较了解自己，也是自己最好的伙伴，不会做使自己受害的决定。

(3) 老师或辅导员，因为他们是这方面的专家，会提供更理性、更有价值的信息和指导。

(4) 权威人士，因为他们本身事业成功，聪明能干，能够洞察时机，把握事态。

(5) 社会或人民，因为自己是社会的一分子，必须履行公民的责任，造福社会。

（二）专业分析工具规划分析法

1. SWOT 分析法

对于高等职业院校以上的学生而言，正处在个体职业生涯的探索阶段，这一阶段对职业的选择及今后职业生涯发展有着十分重要的意义。因此，在设计自己的职业生涯时全面进行自我分析是非常必要的，完全可以用个人职业生涯规划的“SWOT”分析法来实施。

S 代表 strength（优势）：清晰地知道自己的优势是什么。

W 代表 weakness（弱势）：弱势是自己的短处，更要清晰地知道。

O 代表 opportunity（机遇）：机遇分析是关键因素。

T 代表 threat（挑战）：外部环境带来的挑战与威胁。

在进行职业生涯规划设计时，不妨采用 SWOT 分析法对自己进行一番从里到外的体检。

SWOT 分析是检查一个人的技能、能力、职业、喜好和职业机会的有用工具。如对自己做个细致的 SWOT 分析，那么，会很明了地知道自己的个人优点和弱点在哪里，并且会仔细地评估出自己所感兴趣的不同职业道路的机会和威胁所在。

一般来说，在进行 SWOT 分析时，应遵循以下四个步骤。

（1）优势分析。在自己的职业生涯设计中，如果能根据自身长处在选择职业并“顺势而为”地将自己的优势发挥得淋漓尽致，就会事半功倍，如鱼得水；如果像让兔子学游泳那样选择了与自身爱好、兴趣、特长“背道而驰”的职业，那么，即使以后再勤奋弥补，耗费了九牛二虎之力，也是事倍功半，难以补拙。职业生涯设计的前提是：知道自身优势是什么，并将自己的生活、工作和事业发展都建立在这个优势之上。

具体来说，就是要知道：

- 你学了什么。在几年的学习生活中，你从学校开设的课程中学到了什么有价值的东西，社会实践活动提高和升华了你哪方面的知识和能力。

- 你曾经做过什么。在学校期间担当的学生职务，参加过什么社会实践活动，工作经验的积累程度如何等。要提高自己经历的丰富性和突出性，你应该有针对性地选择与职业目标相一致的工作项目，坚持不懈地努力工作，这样才会使自己的经历有说服力。

- 最成功的是什么。你做过的事情中最成功的是什么？是如何成功的？通过分析，可以发现自己的长处，譬如坚强的意志、创新精神，以此作为个人深层次挖掘的动力之源和魅力闪光点，形成职业生涯设计的有力支撑。

（2）弱势分析。要指出本人的弱势和最不喜欢做的事情。不知道自己的弱势在哪里，就会盲目高兴，觉得天生能做好许多事情，从而沉浸在自我优势的圈子里，像井底之蛙，不知天到底有多大。找到自己的短处，可以努力去改正自己常犯的错误，提高自己的技能，放弃那些对不擅长的技能要求很高的职业。具体来说就是要知道：

- 性格的弱点。人天生就都有弱点，这是我们与生俱来且无法避免的。坐下来跟

别人认真沟通，看看别人眼中的你是什么样子的，与你的自我看法是否一样，指出其中的偏差并借鉴，这将有助于自我提高。

- 经验或经历中所欠缺的方面。欠缺并不可怕，怕的是自己还没有认识到或认识到了而一味地不懂装懂。正确的态度是，认真对待，善于发现，努力克服和提高。

- 最失败的是什么。你做过事情中最失败的是什么？是如何失败的？通过分析来避免在以后的职业生涯中再次失败，防止在跌倒的地方再次跌倒。

自我认识一定要全面、客观、深刻，绝不能规避缺点和短处。“当局者迷，旁观者清”，尽量多参考父母、同学、朋友、师长、专业咨询机构等的意见，力争对自我有一个全面的认识。

知识链接 1-1

某高等院校护理专业大一学生的自我分析

自我认识分析

a. 个人优点（Strength）：性格上，做事认真，待人真诚，乐于助人，富有责任感，言行举止得体，做人安分守己；能力上，有一定的分析能力，并有寻根究底的兴趣，遇事一定要想清楚；生活上，勤俭节约，不与别人攀比，生活态度比较乐观，积极向上，自控能力强，意志坚定；学习上，护理专业技能课程成绩优秀，基础专业技能熟练掌握；普通话二甲证书和国家计算机二级证书。

b. 个人缺点（Weak）：性格大体倾向于内向，做事不果断，经常犹豫不决；在大众面前显得不够热情大方，缺乏幽默感，参加学校和学院的各项活动不积极；英语六级尚未通过；学习没有结合长远目标，创新能力有待提高；写作能力差，语言表达不够流利和简洁；竞争意识不强（不与他人竞争），不能够主动地利用校园资源，比如学校图书馆和电脑室等，很少借阅书和到电脑室利用英语资源。

（3）机遇分析。环境为每个人提供了活动的空间、发展的条件和成功的机遇。特别是近年来，社会的快速变化，科技的高速发展，市场的竞争加剧，都对个人的发展产生很大的影响。在这种情况下，个人如果能很好地利用外部环境，就会有助于个人发展的成功。否则，就会处处碰壁，寸步难行。

我们都面临各种各样的机遇，比如，经济快速发展为我们提供了发展空间，网络技术的发展使我们能了解更多的信息，出国深造的途径多了，择业的双向选择给了自主选择权，等等。这都是大学生面对的机遇。在机会面前有五种人：第一种人创造机会，第二种人寻找机会，第三种人等待机会，第四种人错过机会，第五种人漠视机会。即使我们做不了第一种人，至少也要主动去寻找机会。如果不善于创造机会，那一定要善于抓住身边的机会，不可让机会从指尖溜走。

（4）环境挑战分析。除了机遇，在这个社会中，我们也会面对各种各样的挑战和威胁。这是我们无法控制的外部因素，但是我们可以弱化它的影响，这些因素包括：

就业还处于买方市场形势，所学专业过时或不符合社会的需要，来自同学的竞争，面对有更高的技能和更丰富知识及更多的实践经验竞争者，公司不雇用自己所学专业的人，等等。这都是可能遇到的挑战。

对于这些环境挑战，我们不能采取一味的回避的态度，或者自怨自艾，因为我们不能让社会适应自己，而只能改变自己，提高自己适应社会的能力，通过努力把挑战转化为一种内在的动力。只有这样才能避免不利因素的影响，在困境中脱颖而出，寻求发展和成功。

①环境优势：我国护理行业发展迅速，需要大量专业型人才。随着人口老龄化的加重、疾病谱和死亡谱的改变导致了社区医疗护理和家庭医疗护理的需求有所增加，但是目前我国面临着家庭护理人才匮乏、家庭保健护理政策及财力支持不足的状况，然而随着社会的进步，经济的发展，人们健康观念转变，社会、政府的支持，家庭护理的开展必将成为当今社会医疗发展的时代潮流。

②环境劣势：首先，大学学校扩招，大学生人数也就日益增多，各行业大学生就业趋向饱和，这成为我们就业的一大障碍。其次，由于大学生人数的不断上升，就业困难，一些大学生为了谋生存或更好的发展，踏上了深造之路，本科生、研究生的数目也在上升，与专科生竞争相同的岗位，从而使得专科生的就业形势变得更加严峻。

(5) 详细地列出今后的职业生涯目标。

职业生涯目标是指个人在选定的职业领域内未来时点上所要达到的具体目标，包括短期目标、中期目标和长期目标。

仔细地对自己做一个“SWOT 分析”评估，列出从学校毕业后最想实现的四至五个职业目标。这些目标可以包括：想从事哪一种职业，将管理多少人，或者希望自己拿到的薪水属于哪一级别。时刻记住：必须竭尽所能地发挥出自己的优势，使之与行业提供的工作机会完满匹配。

为了实现自己的目标，写出详细的行动计划，而且计划应是明确的、具体的、可量化的、可以实现的；时间也应按照学期和假期来进行设计。计划实施如下：

知识链接 1-2

1. 短期目标（在校二至三年）

时间跨度：20××—20××年

总目标：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并为就业准备。

分目标：

大一：以适应大学生活为主，由于刚离开高中那种没有自由的学习环境，必须为自己的时间做好合理安排；初步了解职业，提高人际沟通能力。

大二：学好专业知识，取得奖学金；争取通过计算机二级和英语四级；适时参加安全义务献血、青年志愿服务活动等公益事业；定期递交对党的章程的学习、认识及实践，争取早日加入中国共产党；暑假去做社会实践；并在大二下半学期选择实习

职业生涯规划与就业指导（护理专业）

单位。

大三：进入医院认真实习，在实践中检验自己，慎重考虑毕业以后是继续学习深造还是直接就业。

2. 中期目标（大学毕业后五年）

时间跨度：20××年—20××年

总目标：工作的同时继续深造，争取拿到硕士学位。然后利用三年左右的时间，经过不断地尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

分目标：

(1) 学历、知识结构：提升自身学历层次，专业技能熟练；开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

(2) 个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(3) 生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如散步、跳健美操、打羽毛球等。

3. 长期目标：20××年以后（大学毕业后五至十年）

总目标：在单位努力工作，虚心求教，向老一辈医务人员学习请教，不断拼搏创新，作出成绩，努力提高业务水平。

分目标：

(1) 20××—20××年，通过努力学习进修，成为某一科室主管护师，具有一定的临床经验。

(2) 20××—20××年，在单位勤奋努力，虚心学习，不断发现自己的不足，并不断地予以改正，取得副主任护师职称。

(3) 20××年以后，通过学习进修取得主任护师职称，成为某一领域专家，并且发表一些相关的学术论文；汲取他人各种优点，不断提高自身的修养。

(6) 列出一份今后的职业行动计划。

一份详尽的个人 SWOT 分析为今后提供一个连贯的、实际可行的个人职业策略用于自己参考。在当今竞争白热化的市场经济社会里，拥有一份挑战和乐趣并存、薪酬丰厚的职业是每一个人的梦想，只有清楚地了解个人优势和弱势，然后制定一份策略性的行动计划，并保证有效地完成它，才能使个人的职业发展更具有竞争性。

在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。这里所指的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成目标，在工作方面，计划采取什么措施提高工作效率？在业务素质方面，计划学习哪些知识，掌握哪些技能以提高业务能力？在潜能开发方面，采取什么措施开发潜能，等等，都要有具体的计划与明确的措施。并且这些计划要特别具体，以便于定时检查。

2. 五个“W” 归零思考模式

用五个问题归零思考，从问自己是谁开始。然后一路问下去，共有五个问题：

- (1) 我是谁？ Who am I?
- (2) 我想做什么？ What do I want?
- (3) 我会做什么？ What can I do?
- (4) 环境支持或允许我做什么？ What can support me?
- (5) 我的职业与生活规划是什么？ What shall I be in the end?

回答了这五个问题，找到它们的最高共同点，就有了最初的职业生涯规划。现在就可以试试：先取出五张白纸、一支铅笔、一块橡皮；在每张纸的最上边分别写上以上五个问题；然后，静下心来，排除干扰，按照顺序，独立地仔细思考每一个问题。

• “我是谁”回答的要点是：面对自己，真实地写出每一个想到的答案；写完了再想想有没有遗漏，认为确实没有了，按重要性进行排序。

• “我想干什么”可将思绪回溯到孩童时代，从人生初次萌生第一个想干什么的念头开始，然后随着年龄的增长，回忆自己真心向往过想干的事，并一一地记录下来，写完后再想想有无遗漏，确实没有了，就进行排序。

• “我能干什么”则把确实证明的能力和自认为还可以开发出来的潜能都一一列出来，认为没有遗漏了，就进行排序。

• “环境支持或允许我做什么”的回答则要稍做分析：环境，本市、本省、本国和其他国家，自小向大，只要认为自己有可能借助的环境，都应在考虑范畴之内；在这些环境中，认真想想自己可能获得什么支持和允许，一一写下来，再以重要性排列一下。

• “我的职业规划是什么”把前四张纸和第五张纸一字排开，认真比较第一至第四张纸上的答案，将内容相同或相近的答案用一条横线连起来，会得到几条连线，而不与其他连线相交的又处于最上面的线，就是你最应该去做的事情，你的职业生涯就应该以此为方向。并在此方向上以三年为单位，提出近期、中期与远期的目标；在近期的目标中提出今年的目标；将今年的目标分解为每季度目标、每月目标、每周目标、每天目标。这样，每天睡前就可以对照自己的目标进行反省，总结当日成就与失误、经验与教训，修正明天的目标与方法，第二天稍加温习就可以投入行动。这样日积月累，就没有不能实现的规划。

3. 思维导图分析法

思维导图，又称心智图（Mind Map）、脑图、心智地图、脑力激荡图、灵感触发图、概念地图、树枝图或思维地图，是一种图像式思维的工具。

(1) 思维导图的作用：能够使职业规划清晰化、流程化、图谱化。

(2) 思维导图的绘制：



图 1-1

(3) 思维导图在职业规划中的运用：

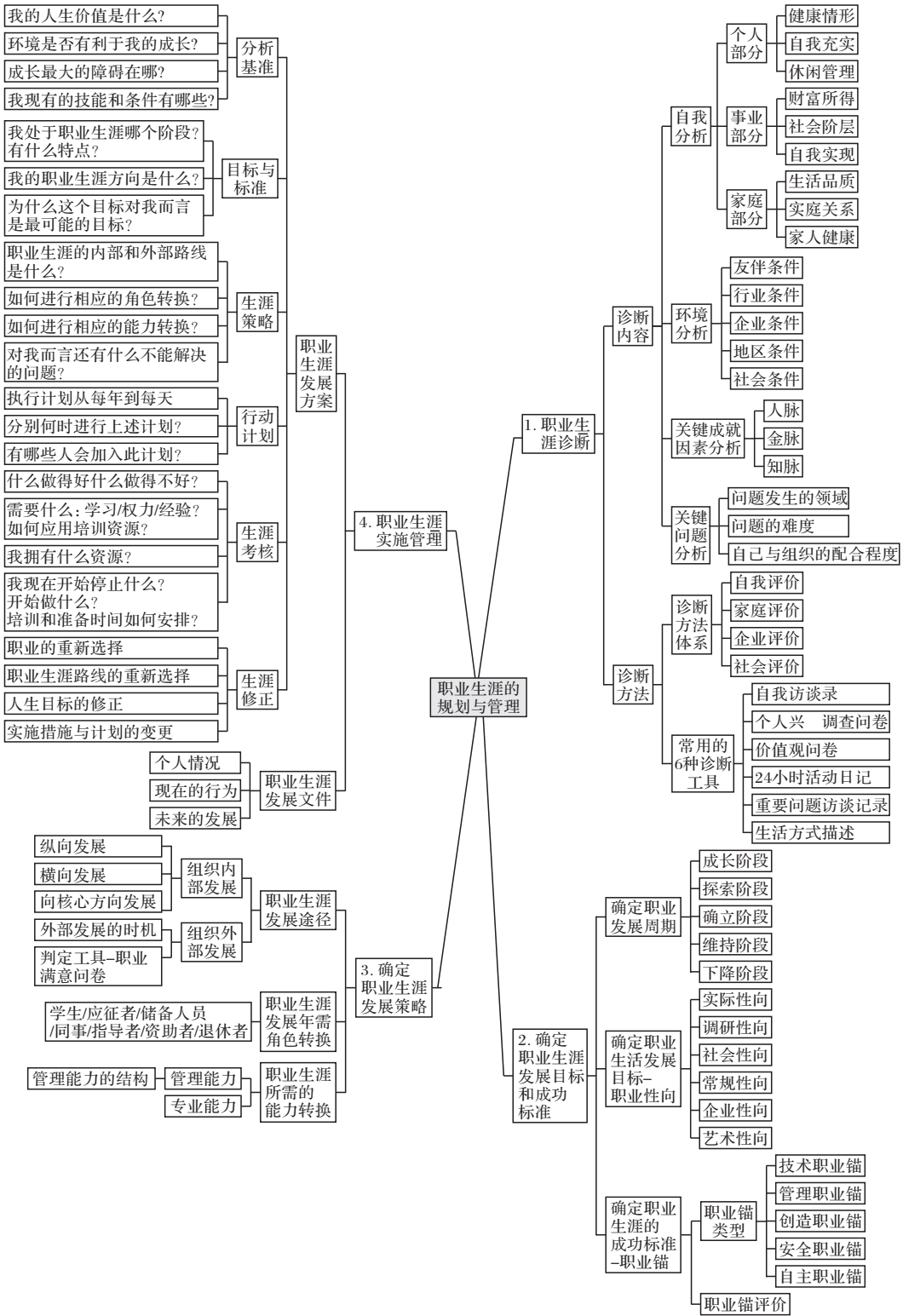


图 1-2

第二节 职业生涯规划的步骤

人生需要规划，成功的人生更需要成功的规划。有备无患、未雨绸缪，从这些成语之中就可以发现，古人早就认识到这一点，作为现代人的我们又怎么能忽视。我们认为职业生涯规划包括自我评估、职业环境分析、职业目标的确定、实施策略与措施和反馈调整五个步骤。

一、自我评估

自我评估是个人职业生涯规划的第一步，是开头。一个好的开始，等于成功了一半，正确做好自我评估，是做好整个职业生涯规划的关键。只有通过自我评估，正确地认识 and 了解自己，才能对未来的职业生涯作出最佳抉择。

自我评估，包括兴趣、性格、能力、特长、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等。自我评估不能想当然，一定要客观，尽量收集他人对自己的评估做参考，结合自己的评估最终完成自我评估。

二、职业环境分析

近朱者赤，近墨者黑。这句话说明了环境对人的影响非常大。所以，职业生涯规划必须对未来的职业环境进行分析。根据自己的习惯、自己的能力，来选择相应的环境，来制定在各种职业环境中的规划，最终实现自己的目标。

1. 社会环境分析

中国政治稳定，经济持续发展。在全球卫生事业发展迅速的形势下，中国卫生事业也在突飞猛进地发展，所以我国高素质的医学人才也层层辈出。

2. 学校环境分析

知识链接 1-3

以河南省某职业院校护理学院为例：该护理学院是国家教育部、卫生部等六部委确定的“国家级技能型护理紧缺人才培养培训基地”。现有专任教师 100 余人，其中教授 13 人，副教授 33 人，国家级骨干教师 9 人，拥有南丁格尔奖获得者章金媛、王雅屏等特聘教授 10 名，全国护士执业资格考试专家团专家 1 名。《护理基本技术》为河南省高校精品课程和网络资源共享课程。

护理实训大楼面积 2.9 万平方米，实训设施全国一流，省内领先，是河南省护理示范性实训基地。拥有郑州大学各附院、河南省人民医院、河南大学一附院、河南科

职业生涯规划与就业指导（护理专业）

技大学一附院、河南中医学院一附院、新乡医学院一附院、中国人民解放军总参谋部医院、北京大学一附院等省内外 35 家三甲教学实习医院。

该院组建“南丁格尔班”，旨在为用人单位培养高素质护理人才，传承南丁格尔精神；还开设了“手术室护理”“重症护理”“妇幼护理”“慢性病健康教育”专科护理方向，提高学生就业的针对性和竞争力。

3. 家庭环境分析

家庭环境分析指的是对家庭软、硬环境的分析。家庭软环境，是指笼罩着特定场合的特殊气氛或氛围，它诉诸于人的内在情绪和感受，对人起着潜移默化的作用，是家庭生活中人与人之间相互联系时所形成的一种气氛；家庭硬环境，是指特定的物质条件，它是人得以发展的基础条件。每个人从出生伊始就受到家庭环境的影响，这种影响往往是多方面的，深远的。

三、职业生涯规划目标的确定

再准的狙击手也需要目标，再快的短跑运动员也有终点，不然过程没有意义。我们为什么制定个人职业生涯规划？当然就是要实现自己的职业生涯规划目标，最终达到自己的理想，所以目标抉择是职业生涯规划的核心。

（一）职业生涯规划目标分类

1. 人生规划目标

整个职业生涯的规划，时间长至 40 年左右，设定整个人生的发展目标。

2. 长期规划目标

5—10 年的规划，主要设定较长远的目标。

3. 中期规划目标

一般为 3—5 年内的目标与任务。

4. 短期规划目标

3 年以内的规划。

（二）职业生涯规划特征

1. 短期目标特征

- （1）目标表述清晰、明确；
- （2）目标对于本人具有意义，与自我价值观和中长期目标一致，有可能暂时不能完全满足自己的兴趣要求，但可“以迂为直”；
- （3）目标切合实际，并非幻想；
- （4）有明确的具体完成时间；

(5) 有明确的努力方向, 通过努力能达到适合环境需要的能力, 实现起来完全有把握;

(6) 目标精练。

2. 中期目标特征

(1) 目标是结合自己的志愿、组织的环境及要求制订的, 与长期目标相一致;

(2) 目标基本符合自己的兴趣、价值观, 使人充满信心, 且愿意公之于众;

(3) 目标切合实际, 并且未来的发展有所创新, 有一定的挑战性;

(4) 目标能用明确的语言定量与定性说明;

(5) 目标有比较明确的执行时间, 根据外部环境变化可做适当的调整;

(6) 目标可以发挥自己的能动性, 实现的可能性非常大。

以某高职院校护理学院助产专业某学生为例:

知识链接 1-4

大一期间: 要保证我的学习成绩名列前茅; 积极向党组织靠拢, 向党递交入党申请书; 努力学习英语, 报考英语四级考试并通过考试; 课余时间巩固母婴保健知识; 参加护士礼仪大赛、演讲比赛、跳绳比赛等提高自身素质; 寒暑假期间去医院的妇产科见习, 提高自己对紧急情况的应对能力, 为第二年学习助产专业奠定良好的基础。

大二期间: 深知理论与实践并重, 这时我会选择我的第二专业方向——急救, 丰富自身技能。我更要刻苦训练护理技能操作, 积极参加护理技能大赛; 全面掌握理论知识, 使自身的综合素质得到充分提高。通过选拔, 进入省级妇幼保健院实习。

大三期间: 进入省级妇幼保健院实习, 实习期间严格遵守医院规定, 以饱满热情的心积极投入到工作当中, 向带教老师学习技能操作, 为未来的目标奠定坚实的基础。

毕业后: 希望可以通过省级妇幼保健院的招聘考试进入医院工作, 一步一个脚印, 先从产科护士做起, 工作一年后考取助产士资格证, 成为一名优秀的助产士。

3. 长期目标特征

(1) 目标是自己认真选择的, 和组织、社会的发展需求相结合;

(2) 目标很符合自己的兴趣、价值观, 能为自己的选择感到骄傲;

(3) 目标能用明确的语言定性说明;

(4) 有实现的可能, 并有更大的挑战性;

(5) 目标与志向相吻合, 能够立志通过努力实现理想;

(6) 目标与人生目标相融为一体, 指导自己为创造美好未来坚持不懈。

四、实施策略

职业生涯实施策略是指为实现职业生涯目标制定的具体行动计划, 一般都是具体

的、可行性较强的。在确定具体的职业选择目标后，行动成了关键环节。明确目标之后，就可以制定策略了。定了这个目标后，我们要怎么做？怎么做才能实现这个目标？所以要想出一系列的行动方案，行动方案要具体（越具体越好）、可行，容易评估，应包括职业生涯发展路线、教育培训安排、时间计划等方面的内容。

五、反馈调整

职业生涯规划的反馈、修正与调整过程是个人对自己的不断认识过程，也是对社会不断认识的过程，是使职业生涯规划更加有效的手段。变幻莫测的世界，会打乱我们原本制定的规划，使规划发生偏差。我们需要不断地总结、反思并对规划的目标和行动方案作出修正或调整。

第三节 职业生涯规划的意义

一、通过职业生涯规划满足自身人生需要

个人需求的满足，特别是高层次需求的满足，与个人通过从事一定的职业对社会的贡献紧密相关。由于每个人都有自己的特性，并在需求上存在差异性，因此每个人的职业倾向是不一样的，从事某个特定职业的潜力也是不一样的。通过职业生涯规划，可以把“我想做的事情”与“我能做的事情”有机结合起来，在客观分析自身和外界环境之后，制订出科学可行的、个性化的方案，实施这个方案，将会使自己的优势得到最大限度的发挥，需求得到最大限度的满足。对大学生来说，按照职业生涯规划理论的指引认真进行自我规划，不仅有利于正确地看待就业，从容地应对就业竞争，也可以为个人一生的成功与幸福奠定坚实的基础。

二、职业生涯规划是大学生适应社会经济发展的要求

知识经济对人才素质提出了更高的要求，它不仅需要人才具有合理的知识结构，还需要人才具有较强的逻辑思维能力、社会活动能力和创新能力、大学生职业发展与就业指导等综合能力。大学生是青年一代中的佼佼者，也是未来祖国建设的中流砥柱，要适应知识经济时代的要求，把握好每一个可能成功的机遇，必然要借助职业生涯规划，认识自我、发展自我、完善自我，培养个人的素质和修养，设计一生职业发展的最优路径。

三、职业生涯规划有利于自我觉醒

由于一直以来我国职业生涯教育的落后，在校大学生对职业问题的认识普遍很浅薄，有的家长和学生甚至将“上大学”视为人生的最大目标，而很少有人将“上大学”视为一个为今后从事某一职业的积累和准备阶段。因此，有一些学生进入大学之后就失去了未来生活的目标，也失去了学习的动力，整天无所事事，更有甚者沉溺于网络游戏之中不能自拔。职业生涯规划将给大学生灌输职业的概念以及有关职业的知识，促使大学生去考虑将来成为一名职业人所需的能力和素质，有目的地去汲取知识、加大学习动力。这将为大学生开启成功的大门。

四、职业生涯规划有利于自我定位

职业生涯规划的重要前提是认识自我。只有认识自我、了解自我，才能有针对性地明确职业方向，而不盲目化。认识自我是对自我深层次的解剖，了解自己能力的大小，明确自己的优势和劣势，根据过去的经验、经历选择未来可能的工作方向，从而彻底解决“我想干什么”和“我能干什么”的问题。在此基础上，通过了解行业的特性、所需的能力、就业渠道、工作内容、工作发展前景、行业的薪资待遇等外部环境，理性地确定自己所具备的资本。这是人生所有规划和行动得以成功的基本依据，正所谓“知己知彼，百战不殆”。

五、职业生涯规划有利于大学生尽早明确自我人生目标

表面上看，我们每个人每天都在忙忙碌碌，每一个行动似乎都有目标，但是，只有在发现和确定了人生奋斗的大目标之后，围绕这个中心，我们平常的行为才会更有效率和价值。而进行职业生涯规划有利于确定人生的奋斗目标。职业生涯规划为我们的人生之旅设定了导航仪，指引我们走向成功。哈佛大学的一项追踪研究表明，只有4%的人能获得成功，而他们成功的共同点在于，他们为自己的职业生涯早早确定了目标，并且始终坚持。

课后思考题

1. 职业生涯规划的定义是什么？
2. 职业生涯规划的意义是什么？
3. 职业生涯规划常用的方法有哪几种？

第二章 高职护理专业学生 就业趋势与应具备的专业素质

第一节 我国现阶段医疗卫生行业状况与分析

一、医疗卫生服务体系发展现状

经过长期发展,我国已经建立了由医院、基层医疗卫生机构、专业公共卫生机构等组成的覆盖城乡的医疗卫生服务体系。2015 年末,全国医疗卫生机构总数达 983 528 个,其中:医院 27 587 个,基层医疗卫生机构 920 770 个,专业公共卫生机构 31 927 个。每千人口医疗卫生机构床位数由 2014 年的 4.83 张增加到 2015 年的 5.11 张,执业(助理)医师 303.9 万人,注册护士 324.1 万人。2015 年,全国医疗卫生机构总诊疗人次达 77.0 亿人次,比上年增长 1.0 亿人次(增长 1.3%)。2015 年居民到医疗卫生机构平均就诊 5.6 次。

但是,医疗卫生资源总量不足、质量不高、结构与布局不合理、服务体系碎片化、部分公立医院单体规模不合理扩张等问题依然突出:

(一)与经济社会发展和人民群众日益增长的服务需求相比,医疗卫生资源总量相对不足,质量有待提高

每千人口执业(助理)医师数、护士数、床位数相对较低。执业(助理)医师中,大学本科及以上学历者占比仅为 45%;注册护士中,大学本科及以上学历者占比仅为 10%。

(二)资源布局结构不合理,影响医疗卫生服务提供的公平与效率

西部地区医疗卫生资源质量较低。基层医疗卫生机构服务能力不足,利用效率不高。中西医发展不协调,中医药(含民族医药,下同)特色优势尚未得到充分发挥。公共卫生服务体系发展相对滞后。公立医疗机构所占比重过大,床位占比近 90%。资源要素之间配置结构失衡,医护比仅为 1:1,护士配备严重不足。专科医院发展相对较慢,儿科、精神卫生、康复、老年护理等领域服务能力较为薄弱。

(三)医疗卫生服务体系碎片化的问题比较突出

公共卫生机构、医疗机构分工协作机制不健全、缺乏联通共享，各级各类医疗卫生机构合作不够、协同性不强，服务体系难以有效应对日益严重的慢性病高发等健康问题。

（四）公立医院改革还不到位

以药补医机制尚未有效破除，科学的补偿机制尚未建立，普遍存在追求床位规模、竞相购置大型设备、忽视医院内部机制建设等粗放式发展问题，部分公立医院单体规模过大，挤压了基层医疗卫生机构与社会办医院的发展空间，影响了医疗卫生服务体系整体效率的提升。

（五）政府对医疗卫生资源配置的宏观管理能力不强，资源配置需要进一步优化

区域卫生规划实施过程中存在权威性与约束性不足、科学性和前瞻性不够等问题，规划的统筹作用和调控效力有待增强。

二、医疗卫生服务体系发展总体布局

在不同的属地层级实行资源梯度配置。地市级及以下，基本医疗服务和公共卫生资源按照常住人口规模和服务半径合理布局；省部级及以上，分区域统筹考虑，重点布局。

（一）机构设置

医疗卫生服务体系主要包括医院、基层医疗卫生机构和专业公共卫生机构等（见图 2-1）。医院分为公立医院和社会办医院。其中，公立医院分为政府办医院（根据功能定位主要划分为县办医院、市办医院、省办医院、部门办医院）和其他公立医院（主要包括军队医院、国有和集体企事业单位等举办的医院）。县级以下为基层医疗卫生机构，分为公立和社会办两类。专业公共卫生机构分为政府办专业公共卫生机构和其他专业公共卫生机构。

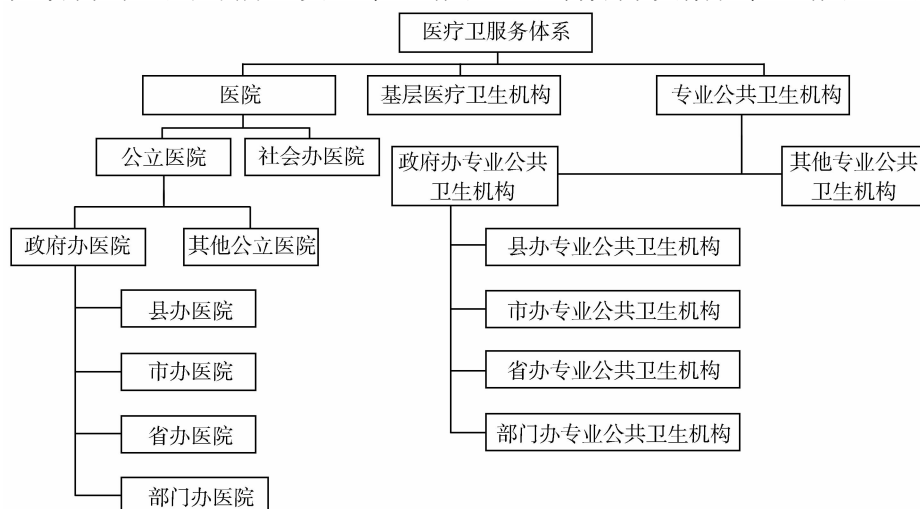


图 2-1

其他专业公共卫生机构（主要包括国有和集体企事业单位等举办的专业公共卫生机构）。根据属地层级的不同，政府办专业公共卫生机构划分为县办、市办、省办及部门办四类。

（二）床位配置

到 2020 年，每千常住人口医疗卫生机构床位数控制在 6 张，其中，医院床位数 4.8 张，基层医疗卫生机构床位数 1.2 张。在医院床位中，公立医院床位数 3.3 张，按照每千常住人口不低于 1.5 张为社会办医院预留规划空间。

分区域制定床位配置原则。根据各省份经济、社会、人口、卫生等方面的实际情况，考虑各地资源差异，在现有基础上，按照鼓励发展、平稳发展、控制发展等策略对各省份区别制定床位发展目标。

（三）信息资源配置

开展健康中国云服务计划，积极应用移动互联网、物联网、云计算、可穿戴设备等新技术，推动惠及全民的健康信息服务和智慧医疗服务，推动健康大数据的应用，逐步转变服务模式，提高服务能力和管理水平。加强人口健康信息化建设，到 2020 年，实现全员人口信息、电子健康档案和电子病历三大数据库基本覆盖全国人口并信息动态更新。全面建成互联互通的国家、省、市、县四级人口健康信息平台，实现公共卫生、计划生育、医疗服务、医疗保障、药品供应、综合管理等六大业务应用系统的互联互通和业务协同。积极推动移动互联网、远程医疗服务等发展。普及应用居民健康卡，积极推进居民健康卡与社会保障卡、金融 IC 卡、市民服务卡等公共服务卡的应用集成，实现就医“一卡通”。依托国家电子政务网，构建与互联网安全隔离，联通各级平台和各级各类卫生计生机构，高效、安全、稳定的信息网络。建立完善人口健康信息化标准规范体系。加强信息安全防护体系建设。实现各级医疗服务、医疗保障与公共卫生服务的信息共享与业务协同。

三、医疗卫生服务体系卫生人才队伍发展状况

（一）卫生人才队伍的发展现状

2015 年末，全国卫生人员总数达 1069.4 万人。2015 年末卫生人员总数中，卫生技术人员 800.8 万人，乡村医生和卫生员 103.2 万人，其他技术人员 40.0 万人，管理人员 47.3 万人，工勤技能人员 78.2 万人。卫生技术人员中，执业（助理）医师 303.9 万人，注册护士 324.1 万人。

2015 年末卫生人员机构分布：医院 613.3 万人（占 57.3%），基层医疗卫生机构 360.3 万人（占 33.7%），专业公共卫生机构 87.7 万人（占 8.2%）。

第二章 高职护理专业学生就业趋势与应具备的专业素质

2015 年末卫生技术人员学历结构：本科及以上占 30.6%，大专占 38.9%，中专占 28.2%，高中及以下占 2.3%；技术职务（聘）结构：高级（主任及副主任级）占 7.6%，中级（主治及主管）占 21.3%，初级（师、士级）占 60.8%，待聘占 10.3%。

2015 年，每千人口执业（助理）医师 2.21 人，每千人口注册护士 2.36 人；每万人口全科医生 1.38 人，每万人口专业公共卫生机构人员 6.39 人。

同时，卫生计生人才发展的一些结构性、制度性矛盾仍然突出，人才结构和分布尚不合理，基层人才、公共卫生人才以及健康服务人才短缺，人才发展的政策环境还有待完善，需要加强体制机制创新，进一步增强人才活力。

党的十八大提出了 2020 年全面建成小康社会的宏伟目标，卫生计生事业发展面临新的历史任务。一是随着经济发展、居民生活方式以及环境的变化，对公共卫生与健康服务的需求越来越多。二是随着老龄化和人口政策的调整，康复、老年护理、妇幼保健等相关服务需求更为迫切。三是随着社会保障制度的逐步完善，医疗服务需求进一步释放。四是随着分级诊疗制度的建立，互联网与信息技术的快速发展，对医疗卫生服务模式和服务水平必将产生深刻影响。五是随着全面两孩政策实施，妇幼健康、儿科等专业人才的需求将大幅增加。这些变化对卫生计生人才的服务内容和服务质量均提出了新的要求，加强卫生计生人才队伍建设十分迫切。

（二）卫生人才队伍的发展趋势

1. 指导思想

全面贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中、六中全会精神，深入贯彻习近平总书记系列重要讲话精神，紧紧围绕统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局，坚持以人民为中心的发展思想，牢固树立和贯彻落实新发展理念，坚持新形势下的卫生与健康工作方针，牢固树立科学人才观，深入实施人才优先发展战略，适应深化医药卫生体制改革、调整完善生育政策和振兴发展中医药战略要求，遵循卫生计生人才发展规律，激发人才活力，构建科学规范、开放包容、运行高效的卫生计生人才发展治理体系，为健康中国建设提供有力的人才保证。

2. 基本原则

（1）服务需求：聚焦突出问题和明显短板，更加注重基层、公共卫生、急需紧缺和健康服务人才队伍建设，更加注重一流创新人才培养，提高医学科技创新能力，适应新的健康服务需求。

（2）创新机制：更加注重人才政策和体制机制创新，做好部门间协调和服务，营造卫生计生人才发展的良好环境，利用“互联网+健康医疗”探索人才服务新模式，不断提高人才工作科学化水平。

（3）优化结构：统筹各级各类以及不同所有制机构人才资源，优化人才专业结构、城乡结构和区域分布，促进人才与卫生计生事业发展相适应，构建整合型医疗卫生服务体系。

（4）提升质量：深化医学教育综合改革，提高人才培养质量，强化各类卫生计生