

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/潘永忠,刘华主编. —北京:
中国协和医科大学出版社,2016.2

ISBN 978-7-5679-0513-9

I. ①大… II. ①潘… ②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(2016)第 020572 号

大学生职业生涯规划与就业创业指导

主 编 潘永忠 刘 华
责任编辑 邓明俊 向 前
出版发行 中国协和医科大学出版社
社 址 北京东单三条 9 号
网 址 www.pumcp.com

印 刷 成都市海翔印务有限公司
开 本 1/16 787×1092
印 张 14
字 数 320 千字
版 次 2016 年 4 月 第 1 版
印 次 2016 年 4 月 第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5679-0513-9
定 价 32.00 元

目 录

第一篇 职业生涯规划

第一章 大学生活与职业准备	2
第一节 大学与大学生活	2
第二节 学会学习 提升素质	6
第三节 了解职业 做好准备	10
第二章 职业素质与职业能力	21
第一节 职业素质概述及训练标准	21
第二节 职业理想与职业道德	24
第三节 职业素质培养和职业能力提升	28
第三章 职业生涯设计及实施策略	37
第一节 职业生涯与职业生涯规划	37
第二节 职业生涯规划	43
第三节 大学生职业生涯规划的实施策略	47

第二篇 就业指导

第一章 当前我国的就业形势	53
第一节 当前我国的就业形势与发展趋势	53
第二节 我国现行就业政策与制度	62
第二章 就业准备与求职技巧	78
第一节 充分做好就业准备	78
第二节 就业程序与求职技巧	102
第三章 理性择业与成功就业	118
第一节 大学生就业的途径	118
第二节 树立正确的就业观念	123

第三篇 创业指导

第一章 大学生创业概述	140
第一节 创业时代与创业教育	140
第二节 大学生创业现状及创业指导的意义	143
第三节 大学生如何提高自己的创业能力	148
第四节 国内大学生创业的优惠政策	150
第二章 大学生创业准备	154
第一节 大学生创业的必备素质	154
第二节 大学生创业的市场调查与项目选择	156
第三节 正确对待创业机遇	158
第四节 创业挫折	161
第三章 大学生创业实践	166
第一节 创业计划书的编制	166
第二节 创业资金的筹措	170
第三节 创办企业（公司）的审批程序和运作流程	172
附录 有关法律法规	176
附录 1 中华人民共和国劳动合同法实施条例	176
附录 2 中华人民共和国就业促进法	180
附录 3 关于引导和鼓励高校毕业生面向基层就业的意见	187
附录 4 国务院办公厅关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见	191
附录 5 护士条例	195
附录 6 护士执业资格考试办法	199
附录 7 护士职业注册管理办法	202
附录 8 医疗事故处理条例	205
附录 9 职工带薪年休假条例	214
附录 10 国务院女职工劳动保护条例	215
参考文献	217

第一篇 职业生涯规划

在网络上曾盛传一首人生百年歌：一岁闪亮登场，十岁天天向上，二十远大理想，三十发愤图强，四十基本定向，五十处处吃香，六十告老还乡，七十打打麻将，八十晒晒太阳，九十躺在床上，一百挂在墙上。这虽然是对人生的一种调侃，但未尝不是许多人一生的真实写照。可见，一个没有规划的人生缺少方向，也缺少一份精彩，所以，作为将会成为社会支柱力量的大学生，进行职业生涯规划是非常必要的。

成功的人生在于规划。在人生舞台上，有人取得很大成功，演绎出精彩的人生，有人却碌碌无为，混沌度日，原因何在？答案就在生涯规划，正如古罗马政治家塞涅卡所言：“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。”



案例评析

有一个人，名字叫失败，他干什么都不成，从来就没有成功过。有人给他提了一个建议，说某某地方有一个圣人，曾经指点过很多人的迷津，使他们从失败走向成功，你可以去请教他，让他帮助你成功。于是，失败找到了这个圣人，向他请教如何走向成功。圣人首先问他究竟想往哪个方向努力，失败就告诉圣人，只要能够成功，什么方向都无所谓，你给我指点吧。结果，圣人说，如果是这样的话，那么，你走哪条路都无所谓了，你走吧。

启示：当一个人想要成功的时候，他首先需要去确定一个正确的发展方向，进行具体规划，如果没有方向，那他永远都不会成功。

第一章 大学生活与职业准备

第一节 大学与大学生活

大学是什么？大学是一个动态名词，在中国历史上使用过“太学”、“国学”、“大学堂”等称呼，随着我国高等教育体系日益完善和成熟，学校的称呼也逐渐确定下来。在当代只有具备一定教学条件、科研条件等才能成为大学。大学之大并不因其学生年龄大、校园面积广、高楼多，而在其自由、包容、出人才。大学有着特立独行的思想，有着激发学生向上的能量，有着自由民主的氛围……在大学不仅传授学生专业知识，教给学生专业技能，也教会学生如何思考，如何做人。

一、大学职能及发展历程

（一）大学职能

大学的职能也可以称之为大学的使命，不同的高校有着不同的侧重点。

1. 大学职能的含义。

要想理解大学职能的含义，首先要弄清什么是职能。在汉语中，“职”是指管理某种事务，分内应该做的事情；“能”是指本事或者胜任等。职能是指主体因特定的分工具有的能力或者承担的职责、作用等。大学职能是指承担高等教育的主体即大学应该具有的责任和作用。

2. 大学职能的内容。

大学职能呈现出由单一性到多元化，由经院性到社会化的发展轨迹。目前公认的大学职能主要包括培养人才、科学研究、服务社会和传承文化四个方面。

培养社会需要的人才大学的基本功能。培养人才是大学最初建立的原因，也是大学最终得以发展的原因。大学培养什么样的人才呢？英国宗教领袖、著名教育家约翰·亨利·纽曼认为大学要培养绅士；当代美国著名高等教育家克拉克·科尔认为要培养掌握丰富知识、了解美国的“有效的公民”。大学应培养什么样的人才与社会实际情况紧密相连。当今时代是一个经济全球化、社会知识化、文化多元化、信息网络化的时代，科学技术更新的周期越来越短，产业结构和职业结构的调整越来越频繁，这样的时代要求大学培养的是专业性人才以及全面发展的高素质人才。

柏林洪堡大学第一次将科学研究和教书育人并列，使大学具备了第二大功能。洪堡大学颠覆了传统的大学模式，倡导“学术自由”和“教学与研究相统一”，学术开始进入大学，科研在大学生活中占据着越来越重要的地位。因此在当代大学教师不仅仅

教书育人，也是学术研究者；学生不应单纯地接受知识，更应以探究学问为己任。叶恭绰在做交通大学校长时的一次演讲中曾告诫师生：“诸君皆学问中人，请先言学问之事。……尝以为诸君修学当以三为难衡：第一，研究学术，当以学术本身为前提已达于学术独立境界。……夫学术之事，自有其精神与范围，非以外力逼迫而得善果者……。”故而，大学之高深、大学之涵阔、大学之发展均在于有探究学术的精神。

20 世纪 30 年代美国的威斯康星大学最早将服务社会作为大学的新功能，把判断教授的标准与其服务社会的能力结合起来，使大学从社会边缘走到社会中心。社会发展需要高校提供科技和智力支撑，反过来，社会经济发展又不断对大学提出新的要求。社会将根据自身的需求对人才的选择作出判断，高校人才输出的标准和路径也将做出相应的调整。大学服务社会职能的实现主要是以教学和科学研究为基础，但其服务内容日益丰富，现今主要有继续教育服务、决策咨询服务、社会判断与监督、科技推广服务、科技培训服务、资源共享服务、行业知识培训等。

守护、传承、创新文化已是大学必须承担的新功能，即大学应有的第四大功能。这个功能实现得如何，不仅决定着大学的水平与质量，也决定着它对国家和民族的意义。在当今经济全球化和政治多极化背景下，各国文化相互冲击碰撞。大学可以将不同文化置于同一平台，使差异得以展示，了解得以进行，沟通得以实现，进行跨文化的交流与融合正是国际化背景下大学的新使命。把中国文化传播出去，增强中华文化在世界的影响力，对此我们的大学责无旁贷。

（二）大学的发展历程

大学的历史久远，东西方大学的发展经过了长期的历史过程。

1. 西方大学的发展历程。

公元前 387 年，古希腊哲学家柏拉图在雅典城外一片小森林里创建了第一个学院，为纪念当地一名叫阿卡穆德的战斗英雄，学校命名为阿卡穆德学院。公元前 323 年，由这个学院培养出来的学生亚里士多德在雅典创办了另一个堪称哲学研究中心的学院——凯姆学院。到中世纪，欧洲为了满足社会对宗教神职人员的需要，教会开办了专门培养神职人员的宗教学堂。1088 年意大利博洛尼亚大学的诞生标志着欧洲第一所大学的诞生，以法学、医学为主。随后，1180 年法国巴黎大学诞生，以神学为主。到了 18、19 世纪，由于工业革命的发展，自然科学、工程技术等知识成为人们的需要，大学又逐渐开设了各类理工专业，实现了人文和自然的整合发展。西方近代大学以 1809 年洪堡大学的诞生为标志，西方现代大学的诞生以 1848 年威斯康星大学的诞生为标志。

2. 我国大学的发展历程。

我国的高等教育最早可追溯到夏、商、周，历经春秋时期儒家创始人孔子创办的私塾，再到汉武帝开办的大学、科举制下各个朝代的国子监，以及民间力量开办的各类学堂、学院，可见我国古代大学教育历经沧桑。

中国历史上最早大学严格意义上是 1898 年清政府创办的京师大学堂。1912 年京师大学堂改名为北京大学，至此，成为我国历史上首次创办的综合性大学，为我国近

代大学的发展开了历史先河。随后建立的一些大学基本上都打上了殖民教育的烙印，如复旦大学的前身就是由传教士创办的第一所社会学校。“五四”运动后，我国大学发展进入辉煌的历史阶段。

新中国成立后，我国政府通过《共同纲领》接管旧学校，同时教育部还将私立高等学校改为公立学校和接管原先的教会学校。1950年成立的中国人民大学是我国自己独立创办的第一所大学，是我国新式教育的起点。1952年到1956年我国根据经济建设和社会发展的需要，对高等教育进行了一次历史性变革，将原有的一些学校进行分解、合并，重新组成一些专门学校，从而基本形成了我国高等教育的格局。“文化大革命”十年动乱，一些学校遭受停办和关门，我国高等教育进入停滞阶段。“文化大革命”结束后，我国高等学校逐步恢复了正常的教学秩序和科研工作。改革开放以来，中国经济快速发展，综合国力增强，为我国高等教育的发展提供了坚实的物质基础。尤其是科教兴国战略的实施，我国高等教育迎来了一个全新发展时期。



相关链接

教育家心中的大学

胡适：大学的历史存在于什么地方呢？在书面的记载里，在建筑的实物上，当然是的。但是，它同样也存在于人们的记忆中，相对而言，存在于人们的记忆中，时间是有限的，但它毕竟是存在，而且这个存在更具体，更生动，更动人心魄。

季羨林：文化重建，价值理想、信仰的重建，本应该是大学的任务。因此，大学生的问题，正是大学教育的问题的折射；用廉价的赞颂来掩盖大学生的问题，其实质就是要掩盖中国大学教育的问题。

柏拉图：大学的根本任务是培养人，即以人为本。不仅要传授学生专业知识，更要培养他们的人文精神。

约翰·纽曼：大学不仅是传统的教育机构，而且是科学研究的中心。它总是把科学当作一个没有完全解决的难题来看待，它因此也总是处于研究探索之中。

洪堡：大学把学生培养成有知识、能工作的公民，它进行科学研究，发展创造新文化新知识，传播知识给广大民众，使之能用这些知识解决经济、生产、社会、政治及生活方面的问题。

二、适应大学生活

（一）大学生活的变化



案例导入

一个大学新生的博客

我刚刚步入大学的时候，面对全新的环境各方面都不适应。面对食堂不可口的饭菜，吃饭成了一种无奈；面对“教无定法”的教学方式我不知道应该怎样觅取；面

对性格各异的室友，我感到陌生而又孤独；我躺在床上辗转反侧，一连好几天失眠，我非常想念我的父母，如果他们在我的身边，我可以向他们求助，可是……

我该怎么办？

大学生活不同于高中生活，有了巨大变化。大学生生活的变化主要表现在以下几方面。

1. 社会角色的转变 在中学时，很多学生都是学校里的尖子生，在校内或班内担任一定职务；而在人才荟萃的大学校园里，大部分同学都是普通者，大学生要适应这种转变。此外，相对中学阶段，大学里学生的职业方向大致定位，社会地位有了较大提高，社会对大学生的期望和要求要高得多，大学新生要适应社会角色的变化。

2. 奋斗目标的转变 中学阶段的主要目标就是好好学习，考上一所理想的大学。而进入大学阶段奋斗目标发生转变，大学新生要根据学校教学的客观实际和自身实际情况，制定出个人在学业、思想道德、心理发育等素质培养方面的奋斗目标和行动方略，为实现美好的人生奠定基础。

3. 思维方式的转变 与中学相比，大学的生活节奏快，活动空间大，结交的人多，面对这些环境条件的变化，大学新生的思维方式要做到由“非成人化”向“成人化”的转变。在思考处理问题时要做到辩证全面，要远见务实；对人生重大问题的选择要深思熟虑，三思而后行，而不要盲目冲动或感情用事；要加强道德和法制观念，做事要考虑后果。

4. 生活方式的转变 在中学时，生活琐事大多依靠父母亲友帮助处理；进入大学后，衣食住行等个人生活都不得不由自己安排处理。大学生应积极主动地适应这些变化，自主而合理地处理好个人的学习和生活问题，注意培养独立生活的能力；要自觉遵守学校的规章制度和作息时间，养成良好的生活习惯。

5. 交往方式的转变 中学生大多在家乡就读，同学间充满乡音乡情，而大学生来自全国各地，其语言、个性、生活习惯有较大差异，这就要求交往有所转变。在班级里多关心他人，在宿舍里要相互礼让。要相互尊重，相互关心，为人诚恳热情，宽以待人，大事讲原则，小事讲风格。

（二）积极适应大学生活

面对这些变化，如何进行自我调整，积极适应大学生活呢？

1. 接纳现实，提高自立和自理能力 入大学之前许多学生把众多大学的优点综合起来，然而入学后会发现很多和期望的不一样，有些学生会产生心理落差，以致情绪低落。对此大学生应增强对我国教育现状的认识，不可能所有大学都整齐划一，事实上校园环境的优劣，教学设备的齐全和先进与否并非个人能否成功的决定因素和唯一因素。个人的成功最重要的还是取决于自身的努力程度。因此大学生应该积极主动地去适应现实环境，充分利用大学资源，提高自身素质，为走上社会做好充分准备。

2. 积极建立和谐的人际关系 每个同学来自不同的生长、生活环境，每个人的性格、处事方式等各不相同，因此人与人之间产生矛盾和冲突是必然的。我们要正确看待和及时解决这些矛盾。俗话说：忍一时风平浪静，退一步海阔天空，大事化小、小

事化了。对于自己解决不了的矛盾，可以通过其他同学或者老师，请他们帮助解决。首先我们要平等对待和尊重每一位同学，在与同学交往时要时刻注意自己的言谈举止，礼貌待人。其次要宽以待人，“己所不欲勿施于人”。学会善于站在别人的角度上思考问题，在集体交往中克服以自我为中心的心理，树立集体意识。最后要注重自身人格塑造和自身素质的提升，不断健全人格，施展自己的才华，使自己全面发展。

3. 正确认识自我和评价自我 在古希腊的阿波罗神殿大门上，写着一句著名的箴言：“认识你自己”，哲学家苏格拉底将其作为自己哲学的宣言，认识自己在人生发展的过程中具有重要作用。正确认识自己的过去和现在，正确认识自己的才能和道德水平是一件非常重要但同时也是非常困难的事情。正确认识自己要时刻做到自我省查，要“见贤思齐，见不贤而内自省也”。

在进行自我评价时，我们既要在与周围人的比较中看到自己的长处与不足，更要看到自身的成长和收获，增强自信，不断自我完善。在充分认识自我的基础上规划自己的人生，确立符合自身实际情况的发展目标，围绕目标制定出实现目标的步骤和方法。一个人的生命线是由自己描绘的，同样的起点，却不一定有同样的终点。从现在起我们就正确认识自己和评价自己，给自己做一个生涯设计，积极行动起来，化理想为现实。

第二节 学会学习 提升素质

学生的天职是学习，在大学里学习的概念和中学相比有了新的含义。英国数学家、哲学家怀特海曾说：“在中学阶段学生伏案学习；在大学里他应该站起来四面环望。”

一、明确学习目的，激发学习兴趣

（一）大学学习的特点

大学学习与中学学习已经发生重大变化，对于刚刚进入大学的新生来讲，了解大学学习规律和特点是成功度过大学生活的前提和关键。

1. 学习的自主性 在中学每天上什么课，学习什么内容都是学校或者教师给安排好的。大学学习与中学学习截然不同的特点是依赖性的减少，代之以主动、自觉的学习。课堂教学往往是提纲挈领式的，教师在课堂上只讲重点、难点或者疑点，其余部分要由学生自己去理解和掌握。因此大学学习不能像中学那样完全依赖教师的计划和安排，学生不能只单纯地接受课堂上的教学内容，还要充分发挥自己的主观能动性培养和提高自学能力。根据自己的情况选择适合自己的最有效的学习方法，根据自己的学习目标和专业要求，选择、吸收和消化有用的知识。

2. 学习的专业性 大学学习实际上是一种高层次的专业学习。这种专业性是随着社会对专业要求的变化和发展而不断深入的，这种专业性通常只能是一个大致的方向，而更具体、更细致的专业目标是在大学的学习过程中或在将来走向社会后最终确定下来的。

大学教育的目的是培养高级专门人才，大学学习具有明显的专业性特点。从报考大学的那一刻起，专业方向的选择就摆在了考生的面前，被大学录取，专业方向就已经基本确定了。

3. 学习的广泛性 广泛性反映了大学学习的多层面、多角度的特点，表现在以下两个方面：第一，大学生可以通过各种不同途径和渠道吸收知识，也可以靠广泛的兴趣去探求课程之外的知识。上课时间之外，学生有较多时间可以自由支配，可以利用各种条件进行学习，比如学术报告、知识讲座、专题讨论、社会调查等。第二，大学生在学习活动中可以发展自己的兴趣，不断丰富调整自己的学习内容，形成合理的知识结构。如果想取得事业成功，必须同时具备人文素质和科学文化素质。

（二）明确学习目的，激发学习兴趣

明确的目的可以激励大学生学习，浓厚的兴趣可以引领大学生更好地学习，因此在大学阶段要明确学习目的，激发学习兴趣。

1. 明确学习目的。

学习如果没有目标，就如航海时没有灯塔，很容易迷失方向。学习目标是“学习中学习者预期达到的学习结果和标准”。一些研究表明，完成同样的学习任务，学习者有学习目标比没有目标可以节省 60% 的时间。明确的学习目标对学生学习活动安排、学业成绩提高都会产生积极影响。有人打过形象的比喻：没有目标的学习像饭后散步，有明确目标的学习像是运动会上赛跑。

为什么上大学呢？这是每个大学生都面临的问题，当然每个人的答案也是不一样的。有的是为了发展自我，实现人生理想；有的是为父母增光，光宗耀祖；有的是为获得高薪，提高社会地位等。我们要分析自身的实际，把握自身的优势和劣势，同时也要与国家需要和为人民服务相结合，确立自己明确和科学的学习目的。



感悟生活

生命中的大石块

一天，时间管理专家为商学院的学生讲课，那堂课的演示让学生们终生难忘。

“我们来做个小测验。”专家拿出一个广口瓶放在桌上。随后，他取出一堆拳头大小的石块，把它们一块块地放进瓶子里，直到石块高出瓶口再也放不上了。他问“瓶子满了吗？”所有的学生应道：“满了。”他反问：“真的？”说着他从桌下取出一桶砾石，倒了一些进去，并敲击玻璃壁使砾石填满石块间的间隙。“现在瓶子满了吗？”这一次学生有些明白了，“可能还没有。”“很好！”

他伸手从桌下又拿出一桶沙子，把它慢慢倒进玻璃瓶，沙子填满了石块和砾石的所有间隙。他又一次问学生：“瓶子满了吗？”“没满！”学生们大声说。然后专家拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口齐平。他望着学生，“这个例子说明了什么？”

一个学生举手发言：“它告诉我们：无论你的时间表多么紧凑，如果你真的再加把劲，你还可以干更多的事！”

“不。”专家说，“那还不是它的寓意所在。这个例子告诉我们，如果你不先把大石块放进瓶子里，你就再也无法把它们放进去了。那么，什么是你生命中的‘大石块’呢？与你心爱的人共处的时光？努力学习？你的信仰、梦想？或是和我一样，传道授业解惑？切切记得先去处理这些‘大石块’，否则你会终生错过了”。

2. 激发学习兴趣。

子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”兴趣是求知的动力，因此我们在日常学习生活中要培养自己的兴趣爱好。大学生应当更好地把握在校时间，充分利用学校的资源，开拓视野，接触尝试形成自己的信仰、信念、理想和事业心。了解、发现自己真正的兴趣爱好，尝试课外学习、选修或旁听相关课程；利用课外时间或者假期，进一步了解相关行业的工作内容和工作性质；也可以去考自己感兴趣专业的研究生，重新进行一次专业选择。

二、注重社会实践，提高综合素质

（一）积极投身社会实践

社会实践是学生认识社会、了解社会、服务社会的一种有效途径，是大学生成长的必由之路，是培养适应社会主义市场经济的新型人才的重要手段，是大学生理论知识运用于实践的平台。

1. 教学实践。

教学实践是指教学过程中学生把所学的知识运用于生产、生活和工作的实际，在实践中检验理论知识，完善知识结构，提高知识水平和能力素质的环节。它是高校专业学习的重要组成部分，是高校教学计划的一门必修课，是大学生进行职业训练的重要途径，是各类大学生进行社会实践的主要形式。

医学专业实践一般包括见习、实验实践、教学实习、专业社会实践、毕业实习等环节。见习通常在大学第二或第三学期进行，形式主要是到学习的附属医院或与本专业对口的单位、生产现场进行参观、调查。实验实践一般在第一到第四学期进行，时间因课程和专业而不同，形式主要是安排学生到校内实验实训基地，内容以专业基础课、专业技能课为主。教学实习一般安排在第四学期进行，形式是学生利用自己所学习的理论知识和业务能力，到实习单位在带教老师的指导下进行实践技能的临床学习。专业社会实践一般在第二到第四学期进行，形式是学生在寒暑假到基层社区、乡镇卫生院进行社会实践及调查。毕业实习一般安排在第五、六学期进行，时间为8~10个月，形式是到附属医院或教学医院，在带教老师的指导下参与部分环节的工作及管理，从而全面掌握专业技能。

大学生平常要做好理论知识的积累，广泛吸收本专业相关的理论知识。在社会实践中认真对待，找到自身知识和能力的不足，同时抱着谦虚的态度去学习、去请教，达到社会实践的目的。

2. 教学外的社会实践。

教学外的社会实践是学生利用课余时间体验社会生活、认识社会、了解社会、服务社会、锻炼自己能力的一种有效途径,一般包括社会考察和实践、社会服务、勤工俭学、青年志愿者活动等几种形式。社会考察和实践是一种有组织有安排的社会实践活动,一般安排在学生寒暑假,组成考察团、调查报告团,运用观察、问卷、访谈等多种方法,统一组织学生走出校园,深入机关、企事业单位、农村、社区。社会服务活动主要包括各种咨询服务,如教育咨询、科技培训、心理咨询、卫生保健咨询、法律咨询等多种活动;也包括各种智力开发服务,如文化辅导班、技术培训辅导班、家教服务等;同时也包括各种劳务性服务,如开办文印部、打扫环境卫生等。勤工俭学是学生利用课余时间,运用专业知识或个人特长、能力,有偿服务于社会,并将劳动所得作为学习、生活费用补充的一种劳动。青年志愿者活动是指个人志愿贡献自己的时间及精力,在不为任何物质报酬的情况下,为改善社会服务,促进社会进步而提供的服务。

(二) 注重提高综合素质

综合素质是指人们自身所具有的各种生理的、心理的和外部形态方面以及内部涵养方面比较稳定的特点的总称。它大体包括身体素质、心理素质、外在素质、文化素质、专业素质等方面。为了将来顺利就业,更好地融入社会,高职学生要注重提高自身的综合素质。

1. 以职业规划为切入点,为提升就业能力奠定基础。

树立正确的职业理想,找准职业倾向,择己所爱,培养自主学习能力,学会把外部学习技能内化为自己的能力,变成学习的主人,拥有创造的愿望和乐趣,善于发现自己的不足并持续改进、探究求新,为获得理想的职业积极做准备。

正确进行自我评估和职业分析,发挥优势,改进不足。进行职业生涯规划时,充分了解职业的特性、现状及发展空间,以及对求职者的自身素质和能力的要求等进行职业定位,选择最适合自己的职业。按照社会与职业发展要求,将已有知识科学地重组、交叉融合,优化知识结构。努力学习英语和计算机知识,学会利用网络获取各类有用的信息,不断提升综合素质。加强职业需要的实践能力,提升从事该行业岗位的实际工作能力,积极投入到社会工作当中。

2. 提高社会适应能力,增强就业竞争力。

适应能力是一种综合性能力,它包括思维能力、动手能力、组织与决策能力、交往能力等。

依靠思维能力才能总结、概括前人的经验,揭示事物的本质。动手能力是知识转化为物质力量的关键,应该有意地培养自己的实际操作能力,通过社会实践、各类社团活动和毕业设计等来锻炼自己的动手能力。在求职过程中我们会发现很多用人单位倾向于要学生干部,主要看中的是学生的组织管理能力。在大学里有各种各样的学生干部职务,还有很多社团,学生当“官”的机会还是比较多的,虽然有些没有什么权力,但我们要看到任何一个职位,大到学生会主席小到寝室室长,都可能会使自己的组织能力得到锻炼。良好的人际关系有利于大学生形成健全的人格,保持乐观的态

度，同时也是将来工作的基础，这甚至关系到以后事业的成败。我们要学会因时制宜，适应各种社交环境；学会观察他人的心理活动，逐渐掌握读懂他人心理的本领；注重语言表达能力的提高，说话时注意适时、适度 and 适量；掌握人际交往和沟通的技巧，建立和谐的人际关系。

3. 保持良好的心理素质，消除提升就业能力的障碍。

在现实生活中，很多大学生都承受着巨大的心理压力，而在学习过程中，只注重专业知识的学习，忽视心理素质的提升，导致在求职过程中有些学生在遭遇失败后会一蹶不振。所以大学生应该在日常生活中注意锻炼自己坚强的性格，求职时用积极的心态战胜困难。要时刻保持自信，萧伯纳曾经说过：“有自信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”一个人在外表上可以不漂亮，不英俊，但一定要有自信，这样才能散发出强大的魅力，才有可能取得成功。

此外，大学生还需要有良好的择业心态，正确的就业观。应当把就业观念转换为就业大众化，调整自己的就业期望值，到最需要的地方去就业；充分认识自我，客观评价自己，认清就业形势，确立“先就业，后择业”的思想；破除传统就业观念，实现多元化就业。

第三节 了解职业 做好准备

一、职业概述及其发展趋势

我们每位医学生都要步入社会、创造价值，与职业结下不解之缘，成为一名职业人，为我国经济社会和人民群众的健康事业服务。

（一）职业的概念

谈起职业，人们就会想到日常生活中各种各样的劳动岗位和与劳动岗位相关的各种工作，如医生、护士、教师、记者等。这些工作由于性质、任务、对象和方式的不同，我们称之为不同的职业。职业是人类社会发展到一定阶段的产物，是随着社会分工而产生的，并随着社会生产力的发展而不断发展变化。

所谓职业，从社会的角度而言，是指人们为了谋生和发展而从事相对稳定、有收入的、专门类别的社会劳动。这种社会劳动是人们的生活方式、经济状况、教育程度、行为模式和道德情操等的综合反映，也是权利、义务、职责的具体体现。概言之，职业既是人们实现人生价值、为社会做贡献的舞台，也是人们谋生的手段。

（二）职业的特征

职业在发展历程中体现出以下特征。

一是社会性。职业充分体现社会分工，劳动者所从事的每项职业都是他人所需要的，并且与其他社会成员相关联。社会成员在一定的职业岗位上为社会做贡献，社会也以全体成员的劳动成果作为积累而获得持续的发展和进步。

二是经济性。从个人角度讲，劳动者所从事的某项职业是以获得现金或实物等报

酬为目的。可以说,职业是个人获得经济收入的来源,是个人维持家庭生活的手段。从社会角度讲,职业的分工是社会经济运行主体,职业劳动所创造的社会财富成为社会存在和发展的物质基础。

三是稳定性。任何一种职业都要经历一个从酝酿到形成,从发展到完善再到消亡的变化过程。一般来说,构成职业生存的社会条件变化是比较缓慢的,职业的生命周期便相对地具有稳定性。

四是技能性。任何一种职业岗位都有相应的职业要求,而要完成职业要求,必须有特定的职业素质和专业技能。

五是规范性。主要是指职业主体要符合并遵守国家法律规定和社会伦理道德标准。

六是群体性。处于同一企业或同一部门的从业者,总会形成语言、习惯、利益及目的等方面的共同特征,从而不断产生群体认同感。

(三) 职业发展的新趋势

职业的兴衰和变迁以及社会人群在不同职业间的流动,总是反映社会的发展与潮流。职业的形成与人类社会分工的发展、产业结构的变迁、科学技术的进步、社会文明程度的提升和新的发明创新以及消费水平是息息相关的。在现阶段表现出以下新的趋势。

1. 职业分类在数量上由少到多,新职业出现的频率逐渐加快。

据有关资料显示,近年来,上海已“冒出”了近百个新职业,这些新行当相对集中在 IC 芯片制作、IT 类和媒体印刷三大类,与此同时,物流师、心理咨询师、项目经理师、舞台灯光师、茶艺师等各种新型职业也不断涌现。这些职业都是经过上海市职业鉴定中心认定的。

2. 职业分工由简单到精细。

职业的产生是社会分工的结果,社会分工具有三个层次,即一般分工、特殊分工和个别分工。一般分工区分出第一产业、第二产业、第三产业;特殊分工划分出不同行业;个别分工则划分出职业岗位。

3. 职业活动的内容不断弃旧更新。

旧的业务知识、技术方法陈旧、落后了,也就为新的业务知识、技术方法所取代。

4. 职业呈现专业化、综合化和多元化趋势。

随着科学技术的发展,有些职业的专业性越来越强,若不具备一定的专业能力,达不到职业的要求,就不能适应职业的需要。同时,职业开始向综合化、多元化方向发展,打破了以往每种职业都有相对固定范围的界限,而职业与职业之间的相互交叉延伸,也促使其界限模糊。

5. 职业结构变化加快。

纵观人类社会的历史,产业结构和行业结构从农业革命到工业革命经历了数千年,而自工业革命到新的产业革命的今天,才 200 多年,就在这 200 多年的时间里,不但经常出现新行业,且各行业的主次地位的变化也越来越快。

6. 第三产业的职业数量大幅度增加。

现在第三产业开始受到前所未有的重视，它在国民经济发展中的作用也越来越突出。我国目前第三产业从业者的比例虽然比较低，但根据《中国就业状况和政策》白皮书，1990到2003年，第三产业从业人员所占比重稳步增长，由18.5%提高到29.3%，从业人员达到21809万人，发展潜力相当大。根据国家统计局2005年12月20日发布的消息，我国第三产业在GDP中比重又上升了8.8个百分点，达到40.7%。

7. 脑力劳动职业增加。

据有关资料介绍，1960年美国的脑力劳动者占就业总数的43.3%，1997年上升为50.1%，并继续出现增长的趋势。我国1982年和1990年两次人口普查的各职业人口构成资料表明，白领人员占各职业的比例由9.7%上升到了11.8%，增加了2个百分点，虽然从比例上看，增加幅度不大，但从绝对数上看，增加幅度还是很大的。

8. 21世纪中国职业发展趋势。

据专家预测，今后每十年将会发生一次全面的“职业革命”，重大变化每两年就会有一次。在我国，随着城市化趋势、老龄化趋势、人口流动加速、加入WTO后的国际化趋势、新工作模式、新技术及产业结构等变化的加剧，会深刻影响到我们的职业选择和职业发展。从职业均势总体上分析，在新的世纪，信息类职业前程远大；与知识产业密切相关的职业和我国科学技术方面将会重点发展的以电子、生物、航天、海洋、新能源、新材料为代表的六大高新技术领域的职业前景看好；新兴职业主要从IT业、咨询培训业、休闲健身以及绿色食品革命所开发的“绿色经济、绿色农业、绿色技术、绿色产品”中产生。

9. 有发展前景的行业和职业预测。

会计类职业、计算机技术类、计算机软件开发类、环境保护类、中医和健康医学类、咨询服务类、保险类、法律类、老年医学类、家庭护理和服务类、专业公关类、市场营销类、生物化学和生物技术类、心理学类、旅游类、人力资源类。

二、职业选择与职业准备

作为一个即将走上社会的大学毕业生，正面临着人生中最大或最重要的选择之一——职业选择。就业不仅仅是对职业的选择，也是个人对将来人生道路和生存方式的选择。

（一）职业选择的概念

职业选择是指在自身价值观的指导下，依照自己的职业期望和兴趣，凭借自身能力挑选职业的过程。职业选择是一个双向的过程，它既包含求职者对职业岗位的选择，也包含职业岗位对求职者的选择。

职业选择是职业规划付诸实施的第一步，因而具有重要的意义。在职业指导理论中，较为广泛应用和接纳的理论是人与职业和谐的理念，即个体差异是普遍存在的，每一个个体都有自己的个性特征，而每一种职业由于其工作性质、环境、条件、方式的不同，对工作者的能力、知识、技能、性格、气质、心理素质等有不同的要求；进行职业决策时，就要根据一个人的个性特征来选择与之相对应的职业种类，即进行人

与职业的匹配。

（二）职业选择的重要性

人生面临着无数次决定和选择。小到每餐吃什么，大到事业发展，人们随时需要对发生在自己身上的事做出决定，决策失误是最大的失误。正如作家毕淑敏所写的：“一个选择决定一条道路。一条道路到达一方土地。一方土地，开始一种生活。一种生活，形成一个命运。”

职业选择是我们一生面临的重大选择之一，决定了我们未来事业发展的方向和我们在这个社会上的地位。俗话说：“男怕入错行，女怕嫁错郎”。错误的职业选择会对你的职业生涯造成不利影响，甚至会妨碍你事业成功。爱因斯坦曾收到一封信，信中邀请他去当以色列的总统。但是，他坚决地拒绝了，他在信中写道：“我整个一生都在同客观事物打交道，因而缺乏天生的才智，也缺乏经验来处理行政事务及公正的对待别人，所以，本人不适合如此高官重任。”爱因斯坦的选择是明智的，因为他知道，虽然他在物理领域独树一帜，可这并不表明他在任何领域都是无所不能的。否则，世界上可能就少了一位大科学家，而多了一位庸庸碌碌的政府官员。

职业选择对每个人而言并不是一件轻松的事情，因为在诸多选择面前，我们时常面临着现实与长远，个人兴趣与社会需要，经济利益与人生理想之间的矛盾和困惑。这些困惑会使我们陷入职业选择的误区之中，所以，我们在选择职业的时候要三思而后行。

（三）职业选择的原则

职业生涯决定你一生的幸福与伤悲，在职业选择时要遵循以下原则。

1. 符合社会需要的原则。

一个人在选择职业岗位时，把社会需要作为出发点和归宿，以社会对自己的要求为准绳，去观察、认识问题，进而决定自己的职业岗位。虽然大学生就业实行双向选择、自主择业，但自主择业是相对的、有条件的，并非可以不顾社会需要，一味地追求“自我设计”。社会的发展，科技的进步，经济的繁荣，也都期望着合格的大学生为之去奋斗。从另一方面看，社会是由人构成的，社会需要本质上就是人类的需要。在现实生活中，个人需要的内容无论怎样多，个人需要结构无论怎样复杂，它总是受现实社会要求的制约。人们正是通过不同的职业活动，在满足社会需要的同时，也在满足着个体的需要。社会的每一步发展，都是上述职业活动共同作用的结果。

2. 发挥个人素质优势的原则。

一个人在选择职业岗位时，要综合考虑自己的素质情况，根据自身的特长和优势选择职业岗位，以利于在职业岗位上能够顺利、出色地完成本职工作。发挥个人素质优势主要包括以下几方面。

（1）发挥专业所长。大学生经过大学阶段的学习，不仅具有较为扎实的基础知识，而且具有一定的专业知识。因此在选择职业岗位时，要从所学专业特点出发，做到专业基本对口。这样就可以在职业岗位上发挥所长，大显身手。

（2）发挥能力所长。同一专业的同届毕业生，由于个人的情况不同，能力也有差

异,根据不同的能力选择不同的职业岗位是充分发挥个人素质优势的最佳体现。比如,有的人语言表达能力较强,适合搞教学、宣传工作;有的人设计能力较强,适合从事设计工作;有的人研究能力较强,适合搞科研;有的人组织能力较强,适合领导或管理工作;还有的人文字表达能力较强,适合从事文秘、编辑等工作。由此可见,根据自己的能力所长选择职业岗位,既是胜任工作的需要,也是发挥个人最大潜力、进行创造性劳动的需要。否则的话,事与愿违,功不成、业不就,就会贻误事业与前程。

(3) 适当考虑性格特点。就性格本身来讲,并不能决定一个人的成才方向和成就的高低。同一性格的人,有的可能很有作为,有的则可能一事无成。性格相异的人也可能在同一领域、同一职业中成才。但是,在选择职业岗位时,适当考虑自己的性格特点,充分发挥性格所长则是十分必要的。比如在职业活动中,有的人是用理智去衡量一切并配合行动,这样的人就适合从事基础理论研究工作;有的人很有主见,并善于发现问题和解决问题,这样的人就较适合从事科学研究或领导工作。

3. 主动选择的原则。

大学毕业生在职业选择中不能消极等待,而应主动出击,积极参与。这里所说的主动选择,主要包括以下三个方面。

(1) 主动参与职业岗位竞争。竞争机制的引入,冲击着各行各业,也冲击着人才就业市场。竞争使人们增加了紧迫感和危机感,也增加了责任感。从某种意义上说,职业岗位的竞争,就是靠才华、靠良好的素质去争得一份比较理想的职业。

(2) 主动地了解人才供求信息和规格要求。由于社会对大学生的要求在不断发生着变化,因此主动了解用人单位对人才规格的要求和需求信息,对有的放矢地选择职业岗位有着重要意义。

(3) 主动完善自己。大学生应根据社会需要,加强学习,主动提高、完善自己,以尽快适应新的工作岗位。

4. 着眼未来、面向未来的原则。

毕业生在选择职业时,不能只看眼前实惠,不看企业发展前景;不能只看暂时困难,而不看企业的未来;不能只图安逸的生活,而不顾事业的追求。选择职业时,要站得高,看得远,放开视野,理清思路,把自己的命运紧紧地和祖国的命运联系在一起,找到自己的最佳位置,牢牢地把握好职业选择的主动权。

(四) 职业准备

为了做好人生的职业选择,我们要从以下几个方面做准备。

1. 职业道德。

职业道德,是指人们在职业活动中处理人与人之间、人与社会之间关系所应遵守的道德准则和行为规范。社会主义职业道德的基本内容是爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会。通过学习,培养自己的职业道德;培养道德良知,强化道德意志;训练良好的道德行为,养成良好的道德习惯。

2. 职业知识。

知识结构是指一个人知识体系的组合方式与构成情况。具有三个共同特征,即整

体性、层次性、动态性。合理的知识结构由基础知识、专业知识和相关学科知识三部分组成。要学好职业知识就要树立正确的学习观念,包括终身学习观、自主学习观、创造性学习观、勤奋学习观,并且掌握科学的学习方法,规划好职业目标;课前预习、查阅资料,课堂做好笔记,课后做好复习总结。

3. 职业能力。

职业能力是指从事一项职业必须具备的能力。能力就是实力,无论从事什么职业,都必须有必要的能力作保障。职业能力包括专业实践能力、语言表达能力、社会适应能力、人际交往能力、组织管理能力、创新能力、决策能力和学习能力。职业能力是个人在社会上生存的必要手段,实现个人社会价值的主要依托,个人素质和潜能得到充分发挥与发展的基础。

4. 职业态度。

态度是对人、事、物、观念等的评价,它反映了一个人对于某件事情的感受。

它包括三个要素,即认知要素、情感要素和行为倾向要素。职业态度就是指个人对职业选择所持的观念和态度。态度的好坏对个人、组织和环境将产生相互的影响。比如责任意识,良好的责任心是每个人必须具备的品质,责任是一个人在工作和生活中表现出来的严于律己、执着、认真、完美的态度。

个人的职业态度对其职业选择的行为有所影响,观念正确、心态健全的人对职业的选择较积极、慎重,做出正确选择的机会较大;相反,观念不正确、心态不健全的人,对职业的选择具有推诿搪塞、轻忽草率的倾向。

三、医者素质及医学生学习指南

医学职业是一个令人向往的、神圣的职业。21 世纪医学所肩负的责任,客观上对医学职业提出了更高的要求。我们只有进一步认识和把握未来医学职业的基本要求,发掘长处,找出不足,才能更加理智、更加科学地规划自己的医学职业生涯。

(一) 医学生的知识结构

医学生没有良好的知识结构是难以顺利开展工作的,而知识结构是在不断发展的。随着人类认识的深化,发现新的事物和新的联系,就会出现新的知识结构,创造出新的知识产品。知识结构协调得好,具有合理性,就能适应工作的需要。

1. 医学生知识结构的基本框架。

知识,是认识主体与客体相互作用的产物,是人类认识世界和改造世界的成果。医学生的知识结构是指存在于医学生的意识之中,以医学专业知识为主的多学科多层次的知识相互联系构成的知识系统。医学生在校学习期间,首要的任务是完成所学专业开设的必修课程,这是长期经验所形成的、比较科学合理的知识结构基本框架,包含公共基础知识、专业基础知识、专业知识三种知识技能。

(1) 宽厚的公共基础知识。社会科学知识、人文科学知识、自然科学知识等方面的基础部分构成了公共基础知识,在人类知识结构中处于核心和基础地位。医学生有了雄厚的基础知识和相关学科的知识,才能把相关知识联结成一个整体,才能更充分

地理解专业知识的内涵,不断获取新的知识,把握本学科的前沿发展,才有发奋进取的后劲。

(2) 稳固的医学专业基础知识。医学专业基础知识介于公共基础知识和专业知识之间,处于先导地位,起着承前启后的作用。医学生只有掌握稳固的医学专业基础知识,才能进一步深入学好医学专业知识。

(3) 精深的医学专业知识。医学专业知识是知识结构的核心部分,也是医学科技人才知识结构的特色之所在。医学专业知识是从事医疗岗位工作最直接的知识,随着医学科技卫生事业的不断发展和进步,医学生在学好专业理论的基础上,一方面要加倍学习,钻研医学专业知识;另一方面要时时刻刻注意医学专业的发展脉搏,及时了解和努力掌握最新动态,使所学专业知识能步入医学专业发展的前沿。

医学生除了掌握过硬的专业知识之外,还应具有一定的其他知识技能,如掌握书法、驾驶、公关等方面知识技能的医学生更容易求职成功。

2. 医学生必备知识。

未来的医学人才,不仅需要深厚的医学基础知识,更需要具备一定的观察、分析、研究和解决问题的能力。因此,医学的飞速发展,要求医学生的知识结构实际上包含人文社会科学知识、自然科学知识和医学知识。

(1) 人文科学知识。掌握人文社会科学知识是适应医学模式转变的需要。广博的人文社会科学知识有利于医学人才素质的提高,有利于医学人才对专业知识和技能的掌握,有利于医学人才创新精神的培养,有利于医学社会化的需要。人文科学知识包括思想政治和伦理道德知识、医学人文素养知识、科学方法论和文化修养知识等。

(2) 自然科学知识。自然科学知识包含数学、物理、化学、生命科学和信息科学等学科。广博的自然科学知识能为专业知识的掌握和能力的培养奠定坚实的基础。

(3) 医学知识。医学知识是知识结构的最重要的部分。只有熟练掌握现代医学学科知识,才能更好地开展医疗、教学、科研等工作,提高自身的服务水平。医学知识包含基础医学知识、临床医学知识、护理学知识、预防医学知识等。另外医学生还要掌握外语、计算机应用,从事不同专业的医学人才还要掌握相应的医学专业知识。

(二) 医学生的能力结构

能力,通常指主体在从事某项活动时所表现出的心理特征水平。所谓能力结构,是指把各种能力的集合作为一个系统整体考虑时所呈现出的系统结构属性。能力只有通过实践活动才能产生和体现出来。这就对医学生提出了更高的要求,所以医学生就业首先需要广博扎实的基础知识,同时还应具备各种各样的技能。

1. 适应社会的能力。

适应社会首先要调整自己的观念,勇敢地面对挑战、融入社会,适应社会的能力是一个人综合素质的反映。

2. 交往能力。

医学生在培养自己的人际交往能力上应注意以下几点。

(1) 大胆参与。抓住机遇,积极参加社团和社会实践活动,比如寒暑假做家教、

推销和服务工等。

(2) 心理相容。在与人交往中,不计较个人得失,要有宽阔的胸怀,要做有远大理想、开朗、豁达、对人谦让的人。

(3) 诚实守信。“人无信而不立”,我们无法设想一个虚伪寡信的人能在人际交往中占据上风。

(4) 平等互利。作为一种能力品质,在这里我们强调的是人格平等。那种顾全大局、先人后己、处处闪耀着高尚的人格光芒的人,在任何时候、任何场合都会得到人们的敬佩和赞同。

3. 组织管理能力。

组织管理能力是指在一定社会组织和集团中,将各种活动要素合理有效地加以协调、使用,以达到最佳的工作目标的能力。每个人在将来的工作中都会不同程度地应用到组织管理才能,这是现代社会对综合性人才提出的新的要求。医学生要对这方面的能力进行培养,提高自身的组织管理能力,以适应发展的需要。

(1) 努力学习相关理论知识。作为一名医学生,要培养其自身的组织管理能力,就应建立合理的知识结构,掌握组织管理方面的理论及相关知识,具有灵活思考问题的方法。学习马列主义、毛泽东思想、中国特色社会主义理论、社会主义核心价值观,学会用正确的立场、观点、方法分析和解决问题;深入学习经济、管理方面的基础知识,学会现代化的管理方法,掌握管理的基本原理和思想;学习和掌握处世技巧与艺术,提高组织管理和协调能力。

(2) 积极参加各种组织管理活动。组织管理工作实践是培养大学生组织管理能力最有效的途径。医学生在校期间有很多锻炼组织管理能力的机会,如担任学生干部、担任学生助理辅导员、参加学生社团活动等,医学生应充分利用,好好把握,积极参与,大胆实践。

4. 实际操作能力。

实际操作能力也就是动手能力。实际操作能力包括临床操作技能和实验操作技能等,是医学生必备的基本功。

在实验教学中,医学生要自己多动手,锻炼实践操作能力,同时还应加强设计性实验及科学方法等方面的训练,锻炼探求知识的思维能力。在临床教学中,充分重视实践教学,与病人多接触,完成必要的诊疗操作,这些都是锻炼动手能力的重要内容。医疗实践离不开动手操作。医学生从基础阶段就应有意识地训练自己的动手能力,要特别重视各种实验课,珍惜每一次动手实践的机会。重视临床实习,实习期间,在严格遵守医院的各项规章制度,充分尊重患者权利的前提下,抓住每一个动手操作的机会,多看、多学、多想、多干,促进自身动手操作能力的提高。

5. 开拓创新能力。

医学生创新能力的获得,要充分注意学习过程中创新精神、创新思维的培养。在学习过程中,医学生要独立思考,敢于提出新问题,探索未知,独立寻找解决问题的方法。

医学生培养开拓创新能力要注意的事项如下：

(1) 积累知识，增长才干。积极参加社会实践活动，可以增长一个人的知识和经验，增强他的开拓创新能力。

(2) 培养想象力。想象力是指用一种不同的方法表述自己的意思，用一种新方式处理老问题。

(3) 培养创造性思维。全方位、多层次的思维方式对培养创新能力非常重要。作为一名医学生要不断学习新的知识、新的理论和新的技术，适应新形势的要求，才能在将来的实际工作中发挥出创新能力。

6. 竞争能力。

大学生是最具有竞争力的社会就业群体。在同等学历的毕业生中，多一种外语能力、计算机能力、写作能力、公关能力等，都会引起用人单位的特殊兴趣。

7. 表达能力。

临床工作离不开与病人进行交流，要正确、准确地诊治疾病，就必须有效地跟病人沟通，争取病人的信任与配合；另外，良好的交流与沟通有助于良好医患关系的建立，有助于患者心理情感的满足，从而起到间接的治疗作用。医学生要注意加强表达能力方面的修养。培养表达能力首先要敢于说话，医学生要敢想、敢干、敢说。其次要有话可说，医学生要多读书多看报，关心国家大事等。再次还要善于谈话，医学生除要学习心理学、辩证法及语法修辞外，还要学习一些说话、辩论的技巧。

8. 分析问题和解决问题的能力。

掌握知识的目的是解决实际问题。分析问题的能力实质上是一种认识能力，是融合多种专业知识经过转化形成的一种能力。解决问题的能力是一种再造性活动能力。

医学生要在学习中锻炼自己分析问题和解决问题的能力。在理论教学中，积极参与教学过程，按照教师设立的问题情境，提出问题，寻找答案；在实践教学中，积极参与病人管理和诊治过程，同时注意观察医务人员处理病人问题的思路和方法。

(三) 医学生学习指南

医学生必须学会学习，才能跟上时代的步伐；新时期医学生必须更新学习观念，明确学习目标，掌握学习方法，激发学习活力，提高学习能力。

1. 学习理念与创新性学习。

医学生在学习时必须掌握学科的基本结构，培养科学研究的能力，重视实践技能的训练，掌握“专与博”的关系。医学学习还具有以下特点。

(1) 在学习目标方面，更加注重培养职业道德素质。医务人员要具备高尚的职业道德，医学职业道德素质的培养贯穿于医学学习的全过程。

(2) 在学习内容方面，更加注重拓宽知识面和训练实践技能。医学生应具备的知识面应更广阔，要具有广博的自然科学基础知识，如数学、物理、化学、生命科学与信息科学等知识，还必须熟练掌握基础医学、临床医学、预防医学、医学人文知识等，尤其是与社会、经济、哲学、法律、伦理等社会科学相关联的知识必须具备。医学学习的实践教学要特别重视观察能力、动手能力、分析能力、创新能力和人际交往能力

的培养,尤其重视观察的全面性和细致性,重视人际交往的技巧性和医疗实践的艺术性,重视实践操作的规范性和准确性等。

(3) 在学习方法方面,更加注重对知识的理解记忆和对经验的积累。医学生必须牢记医学知识,这是学好医学和从事医学实践活动的基础。同时,医学学习特别强调经验的积累,医学生要虚心向带教教师学习,学习他们的医德、技艺、工作技巧等,不断丰富自己的经验。

2. 医学理论课程学习。

理论课程的学习是医学学习的重要组成部分,医学生在学习中要积极、主动地学习,这就要求医学生必须掌握主动学习的方法和策略。

(1) 课前要主动预习相关学习内容。通过课前预习,了解将要学习的内容及重点和难点,为课堂上听讲和寻求教师的指导做好充分的准备,也可以通过预习对已经学过的相关知识进行回忆和分析。医学生必须自学与学习内容相关的知识,而且要带着问题学习,掌握知识的重点,并为在课堂上的发言、讨论做好充分准备。

(2) 课堂上要认真听课,积极思考。课堂学习是理论学习的关键环节,医学生在课堂学习中,必须全神贯注,在教师的启发下积极思考,使自己的思维尽可能地活跃,必要时将知识的关键点、难点或者疑点记录下来。下课后,应及时向教师提出自己的不懂之处,以寻求教师的指导。

(3) 课后要勤奋自学。课后自学是加深理解所学知识的根本环节,通过自学或者复习,达到完全掌握学习内容的目的。课后自学要讲究学习方法,先对学习的内容进行自测;然后精读教材内容,查阅有关文献资料,将学习的内容重新进行整理,从而抓住知识要点;要经常地复习,与他人交流学习、讨论,直到自己完全掌握所学的知识为止。

3. 医学实践课程学习

医学实践环节的学习对于培养合格的医药卫生人才具有十分重要的意义。医学生通过各种实践,加深巩固、理解和应用医学理论知识,进一步了解专业特点和职业工作规范,提高综合实践能力和社会适应能力,培养职业道德观念等。在实践教学中,最重要的是基础课实验和临床实习。

(1) 实验课的学习方法。通过实验课学习,达到掌握医学实验方法、加深理解医学理论和培养医学科学精神的主要目的。医学生为了提高实验课的学习效果,要做到以下几点。

实验课学习前要了解实验的目的及意义,复习与实验课相关的理论知识的基本实验技能,预习实验讲义等。

在实验课学习的过程中,要认真听取教师的讲授,仔细观察教师的示范操作。

在自己动手做实验时,先做好实验前的各项准备工作,全面准确地了解实验步骤,并深入思考为什么要遵循这样的实验步骤。

严格按照实验步骤进行实验,遇到问题尽可能自己解决,必要时向教师寻求帮助。

在做实验过程中,要仔细、认真、细心观察,深入思考,做好实验记录。

在做完实验后，整理实验器材；科学地分析实验结果，写出真实的实验报告。

(2) 临床实习的方法。要将职业道德的要求和自觉培养放在首位。在临床实习中，医学生必须树立全心全意为病人服务的思想，想病人之所想，急病人之所急，痛病人之所痛，解决病人之所需；高尚的医德医风培养贯穿于实习的全过程和各个具体实习环节，除了自我要求外，医学生还要主动向医德高尚、技艺精湛的临床教师和医护人员学习。

要在临床实习中做到眼勤、口勤、手勤、腿勤。医学生临床实习主要靠自觉，这就要求医学生必须明确实习的真正目的和意义，端正学习态度，切实重视实习环节的学习，学会自律，珍惜实习环节的学习。

要将临床实践与医学理论紧密结合。医学生必须将临床实践与理论知识的学习结合起来，针对临床中遇到的各种问题，全面复习与疾病或问题相关联的各种理论知识，将理论与实践进行比较、分析、归纳和总结，全面提高分析问题、解决问题的实际能力。