



“十二五”职业教育国家规划教材  
经全国职业教育教材审定委员会审定

# 护理职业生涯规划

HULI ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编 季 诚 周 彤

副主编 陈玉萍

编 者 (按姓氏笔画排序)

邹 娟 陈玉萍 季 诚 周 彤 董晶晶

## 图书在版编目(CIP)数据

护理职业生涯规划 / 季诚,周彤主编. —南京:江苏教育出版社,2014.5(2024.7重印)

ISBN 978-7-5499-2010-5

I. ①护… II. ①季…②周… III. ①护理—职业选择—高等教育—教材 IV. ①R192.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 015424 号

“十二五”职业教育国家规划教材

书 名 护理职业生涯规划

主 编 季 诚 周 彤

责任编辑 刘洪涛

出版发行 江苏教育出版社

地 址 南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009

出 品 江苏凤凰职业教育图书有限公司

网 址 <http://www.fhmooc.com>

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 天津市蓟县宏图印务有限公司

厂 址 天津市蓟县天津专用汽车产业园福山大道 14 号

电 话 022-29140509

开 本 787 毫米×1 092 毫米 1/16

印 张 5.5

版次印次 2014 年 5 月第 1 版 2024 年 7 月第 6 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5499-2010-5

定 价 19.80 元

批发电话 025-83677909

盗版举报 025-83658893

如发现质量问题,请联系我们。

【内容质量】电话:025-83658873 邮箱:sunyi@ppm.cn

【印装质量】电话:025-83677905

# 序 言

长期以来,国家一直关心护理教育的改革,不断加强护理人才培养。护理工作是医疗卫生工作的重要组成部分,在医疗、预防、康复医学中均占有极其重要的地位。随着现代医学模式的不断改变,新的护理模式已由传统的以执行医嘱为中心的疾病护理发展到以病人为中心的身心整体护理。这一转变,不仅要求护理人员要具有丰富的医学理论知识、熟练的护理操作技术,还必须加强自身修养,提高思想道德素质、科学文化素质、专业素质和身体心理素质。这也是当前国家推行的优质护理服务所要求的。

20世纪90年代,我国部分地区先后试办了五年制护理专业高等职业教育。实践证明,这种学制有其独特的优势。它将中等和高等职业教育贯通,整体设计学生的知识、能力和素质结构,统筹安排中、高等职业教育的课程体系,更好地培养学生的职业意识和职业能力,减少了课程的重复,提高了教育效率,因此,是我国护理专业高等职业教育的重要形式之一。

江苏联合职业技术学院是经教育部正式备案的以五年制高职教育为主的普通高等学校。为全面推进职业教育课程改革,江苏联合职业技术学院成立了护理专业协作委员会,由成员学校的骨干教师组成了课程改革与师资队伍建设项目组,承担五年制高职教育护理专业建设和课程改革的实践和研究工作。江苏联合职业技术学院在对护理行业发展和护理专业人才市场需求进行广泛调研的基础上,邀请医药卫生行业专家、临床专家、课程专家及护理专业骨干教师共同参与,对护理岗位进行调查与分析,形成了具有五年制高职特色的护理人才培养方案,编写了本套高职高专护理专业规划教材。

该套教材能够结合护理专业的特点,坚持以能力为本位、以就业为导向,突出实践性教学环节,较好地体现了最新的职业教育理念。具体来说,主要有以下几个特色:

## 1. 在教学内容上坚持课程整体优化,突出实践性和针对性

该套教材紧密围绕护理专业人才培养目标,对课程内容进行整合优化。按照护理专业岗位需求、课程目标选择教学内容,增加了护理专业实训、实践的比重,更加突出护理专业课程的实践性、针对性和实用性。同时,结合护理专业职业资格标准,及时将与护理岗位直接相关的新知识、新技术引入到教学中,使学生能够掌握从事护理岗位工作的基本技能和专门技能。

## 2. 在组织结构上坚持“项目引领、任务驱动”的课程体系

该套教材打破了护理专业传统的章节编写体系,采用了项目化、模块化的编写模式。通过项目、任务、学习目标、护理情境案例等为载体组织学习单元,体现模块化、系统化、项目化的职教理念和护理专业学生的认知规律,强调护理专业教材内容的创新性、综合性、实用性与可读性。

## 3. 在教材呈现形式上力求立体化、数字化

为配合护理专业教学的需要,该套教材配设了丰富的多媒体教学资源,包括教学课件、电子教案、护理专业教学大纲、护理实训录像以及护理专业技能实训题库等。力求教材呈现形式新颖多样,图、文、声、像并茂,方便师生的教与学。

## 4. 在课程选取上增加了选修课程的比重

该套教材结合学校办学实际,增加了护理专业选修课教材的比重,扩大了学生对课程的选择权,并在课程内容的深度与广度上具有一定的弹性,努力形成灵活、开放、多样的课程体系,坚持统一性与灵活性的有机结合。从而适应护理岗位市场的变化和护理专业学生个性发展的需要,促进学生的全面发展。

该套教材主要适用于五年制高等职业教育护理专业,也适用于三年制高等职业教育、中等职业教育的护理专业,还可供护理人员继续教育用。

该套教材的出版,为高等职业教育护理专业课程改革起到了一定的推进作用。我们殷切希望,更多的护理教育工作者能积极参与护理教育课程改革,努力培养和造就面向各级医疗、预防、保健机构从事临床护理、社区护理和健康保健等护理工作的高素质技能型应用人才。

现今社会职业竞争异常激烈,我们必须具备更加强大的竞争优势。这就需要我们对未来有一个长久的规划,对现有的资源和时间有一个合理的统筹,以提前适应市场竞争的要求。在职业学校,对学生进行职业生涯规划教育已经成为人才培养和毕业生就业工作的重要组成部分。

职业规划是根据个人的特殊情况、特殊才能,考虑社会背景等多方面主客观因素,结合职业发展的阶段,提出相应的发展目标、拟定实现目标的工作和教育的一个综合体系。制定一份适合自己的、合乎现实的职业规划,不仅能帮助我们进入职场时省时省力,还能帮助我们健康发展职业能力。在护理专业学习阶段,为自己规划一条职业之路,对自己未来的护理职业发展是很有帮助的。

本教材的编写,结合护理专业培养目标及本专业职业生涯规划的特点,旨在帮助护理专业学生解决在职业生涯规划中遇到的理论和实践问题,引导学生树立明确的护理职业生涯目标,提高护理专业学生的成才能力、职业认知能力、求职能力、职业适应能力、自我提升能力。本教材可供各层次护理专业学生使用。

本书由季诚、周彤任主编,陈玉萍任副主编,参加编写的还有邹娟、董晶晶。限于编者的能力和水平,书中的疏漏和错误之处在所难免,恳请读者斧正,在此表示感谢!

编者



<b>模块 1 人生发展与职业生涯规划</b> .....	1
项目 1 职业生涯规划概述 .....	1
项目 2 职业生涯规划的意义与影响因素 .....	3
项目 3 职业生涯发展的基本阶段 .....	11
实践 1 演讲比赛——谈谈自己对护理职业的看法 .....	12
<b>模块 2 护理学生的职业生涯规划</b> .....	13
项目 1 护理职业环境认知与评估 .....	13
项目 2 护理学生自我认知与评估 .....	15
项目 3 护理职业生涯规划的制定 .....	28
项目 4 护理职业生涯规划的反馈与调整 .....	30
实践 2 护理职业生涯规划书的设计 .....	32
<b>模块 3 见习和实习</b> .....	34
项目 1 见习的重要意义 .....	35
项目 2 见习的行为规范与形式 .....	36
项目 3 实习是形成职业实践能力的关键 .....	41
实践 3 医院护理工作见习并完成见习报告 .....	46
实践 4 制作实习计划书 .....	46
<b>模块 4 护理职业就业准备</b> .....	47
项目 1 护理专业就业现状与求职渠道 .....	47
项目 2 就业准备 .....	51
项目 3 应试方法与技巧 .....	57
实践 5 制作毕业生就业自荐书 .....	59
实践 6 开展一次模拟招聘会并进行评价 .....	59
<b>模块 5 护理执业期发展规划</b> .....	61
项目 1 护理执业期发展的基本理论 .....	61
项目 2 护理执业期发展过程中的自我完善 .....	66
项目 3 护理执业期发展的方向和阶段 .....	70
项目 4 护理执业期发展规划的反馈和修正 .....	78
实践 7 制作护理执业期发展规划书 .....	80







## 学习目标

- 掌握职业生涯的概念及相关术语。
- 理解职业生涯规划的目的和意义。
- 了解职业生涯规划的影响因素。

## 项目 1



## 职业生涯规划概述

## 一、生涯

## (一) 含义

生涯(career)是指个体一生的发展过程,它集合了人一生中的各种角色和职业特点,由此表现出个人独特的人生发展形态。

不同学者对“生涯”一词有不同的理解。沙特尔(Shartle, 1952年)认为,生涯是指一个人在工作生活中所经历的职业和职位的总称。美国生涯理论专家舒伯(Super, 1957年)认为,生涯是指一个人生活中各种事件的演进方向与历程,它统合了人的一生中各种职业和生活的角色,由此表露出个人独特的自我发展形势。麦克弗兰德(Mcfarland, 1969年)认为,生涯是指一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择以及相关的教育或训练活动,是有计划的职业发展历程。

目前大多数接受的观点是舒伯对“生涯”一词的解释。舒伯认为,生涯是个人终其一生所扮演角色的整个过程,由三个层面构成:① 时间,即个人的年龄或生命的过程,又可细分为成长、试探、建立、维持、衰退等五个时期;② 广度或范围,即每个人一生所扮演的各种不同的角色;③ 深度,即个人投入的程度。生涯发展是以人为中心,只有个人在寻求她的时候,它才存在。每个人都有独特的生涯形态,而形态的不同对人的发展影响很大。健康的生涯形态,能使事业获得成功,家庭生活美满;反之,常导致事业一事无成,生活质量下降。

## (二) 生涯特点

从生涯的含义中不难看出生涯尤其显著的特点:

## 1. 终身性

生涯是指一个人一生的连续不断的发展过程,并不是其中的某一阶段所特有的。它概括了人一生所拥有的各种生活角色和职业特点的全部。

### 2. 独特性

每个人的生涯有其独特的发展过程,无论职业、地域、单位是否相同,每个人都依据自己的人生理想,为了实现自我价值而展开一系列的、独特的生命历程。

### 3. 发展性

生涯也是一个动态的发展过程,每个人在不同的生命历程中会有不同的奋斗目标,受其影响演奏出不同的生命历程,个体有着不同的成长与发展过程。

### 4. 综合性

生涯尽管是个人一生的发展历程,但它受到社会环境、时代特征、家庭亲友等综合因素的影响。

## 二、职业生涯

### (一) 含义

职业生涯是指个体职业发展的历程,一般是指一个人终身经历的所有职业发展的整个历程。职业生涯体现着一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程,也是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的价值观、职业意向、职业角色、专业和工作匹配等连续性经历的过程。

职业不仅是人们谋生的手段,更是实现个人价值,追求和实现理想生活的重要途径。职业生涯是人生极为重要的方面,是社会与个人、整体与个体的联结点。在职业生涯中,人们的自我意识伴随着职业角色的发展而发展,在社会发展、职业组织发展的前提下,个人的需求得以满足,个人的潜能得以发挥,个人的目标得以实现。职业生涯是人们获得自我实现的最主要途径。

### (二) 特点

职业生涯和其他事物一样,有其自身的特点,归纳起来主要有以下特点:

#### 1. 可规划性

每个人由于所处的情况不同,加之个体因素之间的差异,在职业生涯的发展过程中,实际上充满了偶然因素,许多时候人们以为是偶然因素在左右他们的前程,但从长远来看,职业生涯的发展是可以规划的。因为偶然因素的存在一定有必然因素在起作用,偶然存在于必然之中。况且职业生涯规划的目的,不是预言职业生涯发展过程中的具体细节,而是给个人提供一个总体的职业生涯发展状态的指导,对职业生涯发展方向做出战略性的把握。职业生涯的可规划性,正是表现在对职业生涯发展过程中许多偶然因素的把握上,用以克服在职业生涯发展中因偶然因素而导致的盲目性。

#### 2. 不可逆转性

“人生无草稿”这句话生动地说明了职业生涯发展的不可逆性。职业生涯发展的不可逆性是由人的自然成长和发展过程中的不可逆性决定的,一个人由幼年到老年,这是一个自然发展的过程,它必须顺应从生到衰的规律,想重新再来是不可能的。职业生涯发展的不可逆性提醒人们要充分重视职业生涯发展中的每一步,因为今天的每一个选择,都可能影响你的下一个选择。事实上,人们常常有一招不慎全盘皆输的经验和感受。正确认识职业生涯的不可逆转性,目的就是要较好地设计自己的人生,不给自己留下“假如能重来”的遗憾。

#### 3. 差异性

每个人所从事的职业不同,个体状态不同,职业生涯也会有很大差异。由于一个人心态、思

想、价值观的不同,面对岗位工作就会有不同的感受,就会向着自己潜意识支配着的职业生涯方向发展,随着时间的推移,这种职业生涯的差异就会越来越大。正是由于这种差异的存在,每个人的职业生涯设计应是个性化的。职业生涯设计越是个性化,它对把自己的职业生涯发展才越具有现实的指导意义。差异性并不妨碍人们对职业生涯发展规律的认识和运用,在职业生涯设计过程中,对职业生涯发展规律把握越深刻,对自己的差异性认识越充分,自己的职业生涯设计才越具有针对性。

#### 4. 阶段性

与人的自然生长规律相一致,职业生涯的发展具有阶段性。这种阶段性一般以工作年限为主要特征,而且每一个阶段都会表现出不同的特点。除了准备阶段以外,每个阶段都以岗位工作为中心展开,并表现出各阶段的不同。各阶段之间并不是并列关系,前一阶段的状态是后一阶段的基础,前一阶段的状态越好,后一阶段的状态才可能越好。前后阶段的接续关系无论是趋好还是趋坏,一般是递进的。因此,注意职业生涯发展的阶段性,高质量顺利地完成任务,对职业生涯的持续发展就显得非常重要。

#### 5. 发展性

职业生涯是一个人一生连续不断的发展过程。随着时间的推移,不管你自己是否愿意,每个人都会不同程度地在这个过程中成熟起来。有明确目标和强烈进取精神的人会成熟得快一些、好一些,否则就成熟得慢一些、差一些,正像春种秋收一样,生长是必然的,而由于种种原因收获的多少会有很大的差异。发展性在职业生涯中的表现是多方面的。人们通过持续不断的个人修养来全面提升自己,使自己一步步地成长起来;通过一个个人生追求的实现来促进个人价值的提升,去承担越来越重要的社会角色;通过有效地技能训练来提高自己的职业化水平,使自己成为某一方面的专家。个人职业生涯发展的结果是整个社会的进步。



### 思考与练习

1. 职业生涯的含义和特点是什么?
2. 案例分析

小顾是某职业学校的2013届毕业生,在校期间,经常听到学姐说起在大医院的上班心得,非常羡慕,想到自己表现优秀,也一定能成为大医院的护理工作者。到她毕业时,由于市区医院饱和,不再招收新的护理人员,小顾万念俱灰,有几家社区医院很看重她,希望她能去工作,可她一点都没兴趣。

谈谈你如何看待小顾的求职心态。

## 项目 2



## 职业生涯规划的意义与影响因素

### 一、职业生涯规划的意义

#### (一) 职业生涯规划可以帮助人们明确人生的奋斗目标

面对人生大舞台,相信每个人都渴望实现自我价值,因为追求成功是人的本性。表面上来看所有的人每天都在忙忙碌碌,而且每一个行动都围绕着一个目标而进行。但是只有在明确了人生

奋斗的总目标后,平时的行为才会有更高的效率和价值。

我们往往会羡慕社会上成功的人,希望自己也能够像他们一样度过不平凡的一生。如果去看很多成功人士的个人简历,你会发现,这些看来非常成功的人并不是因为他们有多么好的机会和家庭背景,最主要的原因就在于他们懂得如何自己设定职业生涯的目标,他们通过不懈的努力找到了那颗属于自己的“北极星”。职业生涯规划就可以帮助我们每一个人根据自己的能力和知识,设计好一个自己将要为之奋斗的目标,然后再通过一步一步地努力朝着那个方向前进,最终实现自己的人生理想。

确立志向,既是个人制定职业生涯规划的关键,也是个人职业生涯规划中最重要的一环,职业生涯规划是人生旅途的重要部分,一个人从事工作实现人生价值的时间大概是30年,一份科学合理而又完善的职业生涯规划将会帮助你在漫长而又短暂的职业生涯规划中“定心”,把人生的美好希望变成行动的目标、奋斗的方向和激发进取的动力。



### 案例

1984年,在东京国际马拉松邀请赛中,名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺取了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时,他说了这么一句话:凭智慧战胜对手。两年后,意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行,山田本一又获得了世界冠军。记者又请他谈经验。山田本一回答的仍是上次那句话:用智慧战胜对手。所有人对他所谓的智慧迷惑不解。

10年后,这个谜终于被解开了。山田本一在他的自传中是这么说的:每次比赛之前,我们都要乘车把比赛的路线仔细地查看一遍,并把沿途比较醒目的标识画下来,比如第一个目标是一个银行,第二个目标是一棵大树,第三个目标是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后,我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去,等到达第一个目标后,我又以同样的速度向第二个目标冲去。四十多千米的赛程,就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初,我并不懂这样的道理,我把我的目标定在四十多千米外终点线上的那面旗帜上,结果我跑到十多千米外就疲惫不堪了,我被前面那段遥远的路程给吓倒了。

### 点评

当人们的行为有了明确目标,并能把自己的行为与目标不断地加以对照,进而清楚地知道自己的行进速度和目标之间的距离,人们行动的动机就会得到维持和加强,就会自觉地克服一切困难,努力达到目标。像山田本一一样,把大目标分解为多个易于达到的小目标,充分调动自己的潜能去达到下一个目标,从而最终实现自己的总目标。

#### (二) 职业生涯规划能够激发人们突破障碍,发挥潜能

没有制定职业生涯规划的人,很容易沉陷于繁杂事务中,学习工作无侧重,精力分散,丧失自信心,缺乏斗志。而职业生涯规划能够帮助我们集中精力,为实现自己的职业目标尽可能发挥自己的潜能。虽然每个人都蕴藏着无限的潜力,但并不是每个人都能使其得到最大限度的发挥,所以唯有善于激发个人潜能,才会为了目标有重点地努力学习专业知识和社会知识,从而使个人职业能力得以提高和锻炼。

一份行之有效的职业生涯规划能使我们更加深入、全面地认识自己,包括性格、兴趣、气质、职业能力、职业价值观等,帮助我们重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;引导我们对自己的综合优势与劣势进行对比分析,准确评价个人特点和强项,评估个人目标和现状的差距,突破并塑造清新充实的自我;树立明确的职业发展目标与职业理想,准确地进行职业定位,确定人生的方向,提供奋斗的策略,搜索或发现新的或有潜力的职业机会,找到适合自己的工作;学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强我们的职业竞争力,使我们的潜在资源优势得到有效积累与发挥,让人生的列车沿着既定的轨道顺利地驶向自己的目的地。

### (三) 职业生涯规划能促使我们适时自我觉醒

在校学生对职业问题的认识大多较为浅薄,有的家长和学生甚至将“上大学”视为人生最大目标,殊不知“上大学”只是今后从事某一职业的准备阶段。所以,一部分学生进入大学后就自我放松或失去了生活的目标,也失去了学习的动力,以至于整天无所事事,更有甚者,终日沉溺于网络游戏中不能自拔。职业生涯规划将一方面给学生灌输职业的概念、类型及相关的知识,促使大家主动去考虑要成为社会人或职业人所需的能力和素质,有目的地汲取知识,增强学习动力;另一方面也使学生理解“人职匹配”的重要性,简单说就是一个人的性格特点、能力特长、价值观等因素要与所从事的职业特点相吻合。

### (四) 职业生涯规划有助于提升职业品质,增强就业竞争力

职业品质是在职业过程中表现出来的综合品质,即个体或群体在行为、作风上所表现出来的思想、认识、品性等。职业生涯规划能大大地提升一个人的职业品质,因为职业生涯规划是这样一个过程:通过正确认识自我,了解社会和职业状况,尤其是对职业信息的收集、分析和比较,增进对工作世界的整体了解、感知,领悟丰富的工作世界,寻找适合自身发展需要的职业,有意识地培养职业心态、职业技能和职业素质,实现个体与职业的匹配,为成功的职业生涯打下基础。

学生进行职业生涯规划后,有了明确的目标,对专业、个人均有明确的认识,这样有助于在校期间有目的地安排学习、生活,协调自己和社会的关系,不断提高自己的综合素质。此外,还应积极投入实习实践中,增强自己的职业针对性和目的性,让自己在实践过程中有目的地建立与职业目标相一致的能力、知识和素质结构。因此,学生要在生活实践中了解职业岗位需求变化对职业生涯的影响,根据社会需要调整个人职业生涯规划,了解单位用人标准,明确今后的努力方向,勇于走出校门,走向社会,让自己在实践中不断成熟。

### (五) 职业生涯规划有助于转变择业观念

当今社会到处充满着激烈的竞争。要想在激烈竞争中脱颖而出,并立于不败之地,必须设计好自己的职业生涯规划,有效整合自己的优势,做到心中有数,不打无准备之仗。传统的职业观念是终身从事一项稳定的职业,不断精于这一行,直到退休。这种职业观念已经不适应知识经济发展的需要。从终身职业到终身就业,职业活动的转换已经成为人们生活中的必然。在新的就业模式中,不会再有终身职业,取而代之的应该是人人拥有终身就业的机会,而且没有职业的稳定,只有技能的稳定与更新。职业生涯规划能帮助一个人认清就业形势,转变就业观念,永远保持对职业与未来的活跃思考。

## 二、职业生涯规划的影响因素

### (一) 内在因素

影响职业生涯规划的因素是多方面的,关键因素有个人的气质、性格、兴趣、能力和价值观等。

在制定职业规划之前,必须对自己的气质、性格等内在因素进行系统的分析。

### 1. 气质

气质是人的典型的、稳定的心理特点,一般分为多血质型、胆汁质型、黏液质型和抑郁质型。这里简要介绍这四种不同气质的特点以及各自适合的职业。

(1) 多血质型。多血质型属于活泼、好动、敏感的气质类型。他们感受性低而耐受性高,举止敏捷,行为活泼;情绪的色彩鲜明,具有较大的可塑性和外向型;语言表达能力和感染能力强,善于交际,感情外露但又显得粗心浮躁;办事多凭兴趣,富于幻想,缺乏耐力和毅力。多血质型的人工作能力强,容易适应新环境,适应面较广泛,适合做政府及企业管理工作、外事工作、公关工作、驾驶员、医生、律师、运动员、新闻工作者、演员、公安侦查员、服务员等。多血质型的人不适合做过细的工作,单调机械的工作也很难胜任。

(2) 胆汁质型。胆汁质型属于热情、直率、外露、急躁的类型。他们感受性低而耐受性高,情绪高涨,抑制性差,日常生活中表现为积极热情,精力旺盛,坚韧不拔,语言明确,富于表情,喜欢新的活动、热闹场面,处理问题迅速而坚决;性情直率,但易急躁,热情忽高忽低,办事粗心,有时会刚愎自用,傲慢不恭。胆汁质型的人适合做导游、勘探工作者、推销员、节目主持人、外事接待人员、演员等工作,他们适应于热闹、繁杂的工作环境,而对长期安坐的细致工作很难胜任。

(3) 黏液质型。黏液质型属于稳重、自制、内向的类型。他们的情感不易变化和暴露,平素心平气和,不易激动,但一引起波动就变得强烈,稳固而深刻;他们说话慢而言语少,遇事谨慎,善于克制忍让,对工作埋头苦干,有耐久力,注意力不易转移;但往往不够灵活,容易固执拘谨。黏液质型的人适合做外科医生、法官、财会、统计、播音员等工作。

(4) 抑郁质型。抑郁质型属于好静,情绪不易外露,办事认真的类型。他们感受性高而耐受性低,冷静,深沉,易相处,人缘好,工作细心审慎,稳妥可靠,但遇事缺乏果断和信心,工作适应能力差,容易产生悲观情绪。抑郁质型的人可以较好地胜任胆汁质型的人难以胜任的工作,比如人事、机要、秘书、编辑、档案、化验、保管等工作,也适合从事研究和艺术造型等工作。

需要说明的是,气质并无好坏之分,任何一种气质都有其积极和消极的方面,气质并不决定一个人的社会价值和成就的大小。据有关专家研究认为,俄国四位著名的文学家就分别属于四种气质类型:普希金属于热情、奔放的胆汁质型,赫尔岑属于活泼好动的多血质型,克雷洛夫属于稳重、寡言的黏液质型,果戈理则属于深沉、孤独的抑郁质型。另外,现实生活中,纯粹属于某一气质类型的人也不多,多数人是几种气质兼而有之。还要说明的是,决定人行为实际能力的是性格特点,而性格是后天形成的,是可以锻炼改造的,只要扬长避短,每一种气质类型的人都可以在大部分职业中有所作为。所以,确定职业意愿要考虑气质因素,但又不能将它的作用扩大化、绝对化。

### 2. 性格

性格是人对现实的态度和行为方式中比较稳定的心理特征的总和。职业性格是个人对职业的稳定态度和在职业活动中习惯化了的行为方式所表现出来的个性心理特征,对每个人的职业生涯规划有重要意义。

我们每个人都有自己独特的个性。也就是说,每个人的心理特征不同,看问题、处理事情的风格、方式也不同。有的人热情爽朗,有的人深稳持重,有的人风风火火,有的人谨慎多疑……但“金无足赤,人无完人”,一个人在某方面有所不足,其他方面必有过人之处,说不定就是制胜的法宝。

性格对职业生涯规划有重要的影响,有以下几方面原因:

(1) 性格是个体人格中具有核心意义的部分,几乎涉及一个人的心理过程及个性特征的各个方面,与职业息息相关。

性格使一个人更加偏爱某一种而不是另一种环境。由于性格的不同,每个人在对不同环境的认知过程中,也表现出不同的个性化风格。从事与自己的性格不匹配的工作,个人的才能就会受到阻碍,会让你觉得整个工作状态都很“不对劲”。使一个人在某种职业中获得成功的性格,可能会让他在另一职业中大受挫折。因此在职业选择中,应尽可能充分考虑自己的个性特征与职业要求是否相适应,这样在工作中就能够满足你的独特欲望,能够发挥你特有的能力,还能利用你的个人资本,体验到更多的快乐和愉悦。

职业规划专家通过一个小小的实验阐明了这一观点。你在一张纸上或是书页边上签上自己的姓名。然后说:“完成了吗?好。现在换一只手再签一次。”如果你感到别扭,那就对了,因为大多数人在第一次签名后会说“很自然”“简单”“很快”“毫不费劲”,然而当你换用另一只手时感觉又如何?一些经典的回答有“很慢”“别扭”“发酸”“很累”“要花很长时间”“花费更多精力和心思”。职业规划师认为用手的习惯可以很好地说明找到与性格匹配的职业的重要性。使用你惯用的那只手时,你会感到舒适与自信;若强迫使用另一只手,这当然可以拓展你的能力,但绝不会像先前那样灵活自如,收到的效果当然也就不那么令人满意了。

(2) 在职业发展上,性格比能力重要。用人单位在选人上逐渐认识到性格比能力重要。这种认识在国外已经相当普及。其原因是,如果一个人能力不足,可通过培训提高,一年不行,两年;两年不行,三年,总可以开发出来。但一个人的性格与职业或岗位不吻合,要改变起来,可就困难了。所以,公司在招聘新人时,将性格的测试放在首位,当性格与职业或岗位吻合了,才对其能力进行测验考察。如果性格与职业或岗位不吻合,再高的学历,再高的能力,也不予录用。

(3) 性格无所谓好坏,关键看是否放对了地方,每一类性格都有与之相适应的职业范围。职业心理学研究表明,不同的职业需要具有不同性格的从业者,某一类职业工作能够体现出某一类共同的职业性格。

例如,敏感型的人精神饱满,好动不好静,办事喜欢速战速决,但行为常有盲目性,有时情绪不稳定。这类人的职业范围包括运动员、行政人员及一般性职业。情感型的人感情丰富,喜怒哀乐溢于言表,不喜欢单调生活,爱刺激,爱感情用事,对新事物很有兴趣。这类人合适的职业范围包括演员、导游、活动家、护理人员等。思考型的人善于思考,逻辑思维发达,有比较成熟的观点,生活、工作有规律,时间观念强,重视调查研究的精确性,但有时思考僵化,缺乏灵活性。这类人合适的职业范围包括工程师、教师、财务人员和数据处理员等。想象型的人想象力丰富,憧憬未来,喜欢思考问题,有时刻板,不易合群。这类人适合的职业范围包括科学工作者、技术人员、艺术工作者和作家等。

因此,在进行职业生涯规划时,性格通常是重点因素。

### 3. 兴趣

职业兴趣是职业选择时需要考虑的一个重要因素,正所谓“学之者不如好之者,好之者不如乐之者”。如果一个人的职业兴趣与自己从事的职业相匹配,对个人发展和企业都是受益匪浅的,所以在现在的职场生活中,了解自己的职业兴趣非常重要。下面我们从一个案例来看如何识别自己的职业兴趣。



## 案例

姜同学,1999年考入某重点医学院的7年制临床专业,研究生阶段进入有“金眼科”之称的重点科室;2006年7月硕士毕业后,继续攻读博士学位……这些似乎预示着这个学生应该顺理成章地读完博士,毕业后继续在专业领域不断地进步,争取早日有所成就。他本人也觉得:似乎就应该这样的,没有悬念——住院医师、主治医师、副教授、教授或者至少当一个好医生。但他却说:“见习、实习,背书、考试,充斥着每个学生的每一分钟,我好像就是在上高中——高七、高八。临床工作的繁忙、科研的重压、医疗环境的紧张……让我对自己的将来产生了怀疑。”

## 分析

姜同学为什么会有这样的困扰呢?让我们来看看她的相关背景:姜同学小时候喜欢书法、画画,曾经的理想是做一名画家。姜同学性格外向,在学校一直是文艺委员,人缘很好,高考填报临床专业是父母的意愿,从大一开始就不太喜欢自己的临床专业,花大量时间参加各种社团活动,担任院里的宣传干事、青年志愿者协会会长、校外联部副部长。硕士毕业后父母支持其继续深造,就选择了转博考试。生活中的她喜欢情感交流,喜欢一切美的、有创意的事情,渴望和谐、公正,容易被感动,坦率、随和、热心,有些情绪化,容易暴露自己的喜怒哀乐。从姜同学的现状和背景来看,她的困扰可能主要来源于目前的临床工作和她的职业兴趣偏差太大,工作过程和结果不能给她带来满足感和成就感。

## 点评

同学们在选择自己的职业时,虽然应该充分考虑父母或师长的意见和建议,但更应该根据自己的实际情况和兴趣,寻找适合自己的职业,这样才能在工作中得到满足,从而全身心投入,取得更大的成就。

职业兴趣是职业选择时需要考虑的一个重要因素,但不是唯一的。现实的机会、已经形成的职业积累也很重要,不过可以肯定的是早一些分析自己的职业兴趣,对未来职业的发展一定有积极作用。

### 4. 能力

能力是顺利完成某些活动所必需的,并直接影响活动效率的个性心理特征,包括一般职业能力和特殊职业能力。任何一种职业都要求从业者必须具备相应的能力,所以能力是职业适应性的首要的和基本的制约因素。能力的强弱决定了人们活动效率的高低,我国职业教育奠基者黄炎培先生曾指出:“一个人职业和才能相当和不相当,相差很大。用经济的眼光看起来,要是相当,不晓得增加多少效能;要是不相当,不晓得埋没多少人才。就个人论起来,相当,不晓得有多少快乐;不相当,不晓得有多少怨苦。”





### 小故事

#### 乌鸦学老鹰

鹰从高岩上飞下来,以非常优美的姿势俯冲而下,把一只羊羔抓走了。一只乌鸦看见了,非常羡慕,心想:要是我也能这样去抓一只羊,就不用天天吃腐烂的食物了,那该多好呀。于是乌鸦凭借着对鹰的记忆,反复练习俯冲的姿势,也希望像鹰一样去抓一只羊。

一天,它觉得练习得差不多了,呼啦啦地从山崖上俯冲而下,猛扑到一只公羊身上,狠命地想把它带走,然而它的脚爪却被羊毛缠住了,拔也拔不出来。尽管它不断地使劲拍打翅膀,但仍飞不起来。牧羊人看到后,跑过去将它一把抓住,剪去了它翅膀上的羽毛。傍晚,他带着乌鸦回家,交给了他的孩子们。孩子们问是什么鸟,牧羊人回答说:“这确实确实是一只乌鸦,可是自己却要充当老鹰。”

### 分析

乌鸦的错误在于它并不具备老鹰的能力,却简单地以为自己只要用老鹰的姿势就可以抓到羊。这种脱离自己实际能力水平而贪求不可企及的目标的做法,必然导致失败。

#### 5. 价值观

价值观是一套自我激励机制,它指向我们一生中最重要的东西。价值观支配着人认识世界和自我了解、自我定向、自我设计等,因而直接影响个人的职业生涯规划。

价值观是习得的,大多数人在 10 岁左右都已经下意识地 from 父母、老师和朋友们那里接受了一套价值观。成年后,我们逐渐将这些接受下来的价值观进行整理和筛选,并选择某些成为我们自己的价值观。因此,我们的价值观形成包含了很多因素,包括父母的价值观和社会的价值观,民族和传统文化,老师和受教育经历,宗教信仰以及朋友和同伴。



### 案例

#### 哪里才是归宿

刘某是计算机专业学生。开始他想做软件工程师,因为这和他的专业更贴近。但是他从报纸上看到,说软件工程师是青春职业,和年龄有很大关系,35 岁以后软件工程师就面临着被淘汰的可能性,工作会不太稳定。于是他想去卖包子,他认为他家楼下卖包子的生意很稳定。但因为家里反对,他放弃了这个想法,决定去公司应聘。他首先想到的是去做销售,因为他看到很多公司高层领导都是从销售做起的。但求职销售没有成功。他又回到 IT 业,想做 IT 培训老师,还是没有成功。整个求职过程下来以后,他找了很多工作,做了很多选择,但都没有成功,此后他变得非常失望、焦虑,他觉得自己的能力不被社会所接受。于是他去上网、玩游戏,这样可以暂时降低焦虑的情绪。毕业的时候为了逃避就业压力,他决定考研,成为高校中的考研一族。

### 分析

从个人角度来说,个人求职成功率的高低取决于两个主要因素:一是他选择的方向是否正确,

选择是否适合自己的方向;二是他的行动是否积极,能力再强的人,如果行动不积极,那也不会很快找到工作。在上述案例中,刘某之所以屡遭失败,一方面是他的求职方向变动很大,不太清楚适合自己的工作;另一方面,他的行动最后变得很消极,缺少积极性。

### (二) 外在因素

#### 1. 教育因素

教育是赋予一个人才能,塑造人格,从而促进个人发展的活动,它既决定着职业生涯的起点、高度,同时决定着我们的职业观念与价值追求。一个人受教育的不同直接决定其职业选择的方向、职业能力的高低。一般来说,接受过较高教育水平的人,在就业以后会有较大的发展;在职业不如意时,再次进行职业选择的能力和竞争力也较强。此外,人们所接受教育的专业、学科门类对职业生涯起着决定性作用,人们在选择职业、转换职业时往往与所学专业有一定的联系,或以该专业的理论知识、技术能力为基础,流动到更高层次的职业岗位上。因此,教育职业的进展深受正规教育或专业培训的影响,教育程度是事业成功中不可缺少的因素。凡是社会阶层高过其父母所属阶层的人都觉得,教育是改变一个人社会地位的主要动力。

#### 2. 家庭因素

家庭是我们生活的重要场所,个体的价值观、行为模式都会受到家庭生活潜移默化的影响。每个人的成长环境决定了他们的价值观和行为模式,而这些对他们的职业选择倾向、就业机会都大有影响。

家庭背景的不同,人们的职业理想绝不可能一致。不同家庭背景下,人的需求是有差异的。人们的选择往往是要否定制约自身发展的环境因素,或者努力改变,或者力图回避。这是职业流向的内在动力。

#### 3. 社会环境因素

社会环境因素主要是指社会的政治环境、经济体制、人才市场的管理体制、社会文化习俗、职业的社会评价等。社会环境因素决定了社会职业岗位的数量、结构、层次等,决定了人们对不同职业岗位接受、赞誉或贬低的程度,决定了个人步入职业生涯的基本方式和开始职业生涯后的基本态度以及由此引起的个人职业生涯的变化,比如,在计划经济和市场经济条件下,国家对高校毕业生就业的管理方式是截然不同的。在计划经济体制下,国家对大学生进行统招统配,毕业生和用人单位均无自主权可言;在市场经济条件下,随着高校教育体制改革的不断深入,我国高校普遍建立了在国家方针政策和宏观调控下,学校和各级政府推荐,学生和用人单位双向选择的毕业生就业工作模式。用人单位和大学毕业生都有了选择的自主权。

#### 4. 机遇

机遇是影响职业生涯的偶然因素,但是对个人的职业生涯而言,有时又具有决定性的作用。机遇是随机出现的、具有偶然性,它包括社会各种职业对一个人展示的随机性的岗位,或者是一个能够就业和流动的各种职业岗位,也包括能够给个人提供发展的职业境遇。机遇本身是客观存在的,但机遇只垂青于那些有准备的人。个人的能动性会帮助寻求到新的发展机会,或者自己创造机会,许多事业上成功的人,不是靠家庭、亲友的帮助,也不依赖社会给予的现成机会,而是靠自己的努力奋斗和开拓进取。



## 思考与练习

哪些因素对你的职业生涯规划影响较大?

### 项目3

## 职业生涯规划发展的基本阶段

人的一生是漫长而短暂的。年轻时的你会觉得自己的生活道路很漫长,一份工作可以用很多的时间慢慢去做。等到你人过半百时,你会觉得几十年转眼即逝,许多事情还没开始做就过了最佳的时机。通常职业生涯会经历五个发展阶段,而不同的职业发展阶段对职业选择会有不同的影响。

#### 1. 职业幻想期(4~14岁)

这个时期人们对职业兴趣与职业能力不能正确认识与评价,仅是通过周围的人与事开始对某些职业产生一定的兴趣,幻想着将来自己会喜欢或从事某项职业。

#### 2. 职业探索期(15~24岁)

通过中学阶段的学习、大学的专业选择,开始确定职业概念,探索自己从事某项职业的可能性,并为就业做好必要的准备。

#### 3. 职业确定期(25~44岁)

这是人生最宝贵的时期,是职业生命的旺盛期。通过自己最初的职业生涯体验,从就业走向择业,找准适合自己发展的职业领域,确定个人的职业优势。

#### 4. 职业维持期(45~65岁)

在自己的职业领域中不断发展自己的职业能力,保持自己的一席之地,实现人生价值。这个时期是职业生涯成果高产期。

#### 5. 职业衰退期(65岁以后)

随着年龄的增高与脑力、体力的衰退,在职业领域开始力不从心,接受的权利与责任开始减少,逐步进入退养阶段。

因此,精彩的人生开始于自己对自我的精心雕刻,把现实的我雕刻成一个优秀的我。

### 小资料

舒伯是美国一位有代表性的职业管理学家。根据布尔赫勒(Buehler,1933)的生命周期和列文基思特(Lavighurst,1953)的发展阶段论,舒伯发展出一个新的诠释职业生涯发展理论模式。舒伯的职业生涯发展阶段理论是一种纵向职业指导理论,重在对个人的职业倾向和职业选择过程本身进行研究。他本人将其理论命名为“差异—发展—社会—现象的心理学”。



## 思考与练习

你正处于怎样的职业生涯发展阶段？

### 实践 1 演讲比赛——谈谈自己对护理职业的看法

#### 【目的】

了解护理职业发展,充分认识护理职业的社会地位和人才需求的紧迫性;培养护理职业兴趣;锻炼护生观察问题和分析问题的能力;提高护生写作能力、语言表达能力和人际沟通能力。

#### 【材料与组织形式】

护理职业发展史资料;护士职业社会评价相关资料;演讲用基本设备。采用教师组织学生演讲的形式,对演讲结果进行评比,给予奖励。

#### 【步骤】

1. 确立主题,进行社会调研,可以到医院实地考察,对护理职业做一个全面的了解并做好记录。
2. 收集素材,书写演讲稿。
3. 认真准备,积极参加演讲比赛,谈谈自己对护理职业的看法。