

# 大学生职业生涯规划书大一 大学职业生涯规划规划书大一新生(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 大学生职业生涯规划书大一篇一

我家住在农村里，爸爸是一名中学教师，妈妈留在家里照顾家里的日常起居，因而，家里的情况一般，但家人对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很是高兴，他们其实也不是期望我能做出什么伟大的事，他们只希望我过的好好的，希望将来自己能有一个好工作，能有更好的生活。

### 2. 学校环境

学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践，不断来提升我们自己的能力。

### 3. 社会环境

金融危机几乎让每个行业都遭受了不同打击，就业形势严峻，令人堪忧，不少企业做了大面积的裁员，大多数企业则是大幅度缩减招聘人数，这对于大学生就业无疑是火上浇油，农民工，研究生，本科生都在为各自的工作激烈的斗争，随着当今大学的各种扩招，大学生的数量逐年增加，就业形势越来越严峻。

## 大学生职业生涯规划书大一篇二

有效的职业生涯规划必须与社会需要、个人兴趣相结合。21世纪需要一专多能的综合型人才，需要具备良好的心理素质和较强的学习能力。

一是职业准备阶段，其主要任务是发展职业想象力，接受必需的教育。

二是进入组织（学校）阶段，其主要任务是在学到足够的知识、技能后，选择一份合适的工作。

三是职业生涯初期阶段，其主要任务是学习职业技术，提高工作能力，逐步适应职业与组织，期望未来职业成功。

四是职业生涯中期阶段，其主要任务是对早期职业生涯重新评估，强化或转变职业理想。

五是职业生涯后期阶段。

自我认识是进行职业生涯规划的第一步，就是要真实描绘自己，正确的自我评价。自我认识除了自己本身的了解外，还应通过一些科学的测试方式和周围人的评价，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足，从而得出较为客观的结论。一年级新生入学往往刚从高三的紧张中舒缓过来，离开父母来到大学，有的好像一下没有了目标和压力，不知道自己到底想做什么、能做什么。这时候的指导尤其重要，一方面帮助大学生深刻地剖析自我；另一方面引导他们适应新的环境，树立目标，朝着既符合自己兴趣又能提高自身素质的方向去发展，顺利迈出职业生涯规划第一步。

社会虽然是不不断变化发展的，但总有一定规律。现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特征。职业生涯规划要

考虑到职业区域的具体特点；职业所在的企业单位发展；了解职业所需的一般素质要求及特殊能力要求。不同的职业岗位对求业者的自身素质和能力有着不同的要求。因此，在学生逐渐适应大学生活后，要引导大学生主动地去了解社会发展的趋势，进行职业分析，从宏观上把握形势，通过社会调查，资料搜索、参观访问、社会兼职等方式了解本专业本行业状况。

职业目标是指人们对未来职业表现出来的一种强烈的追求和向往，是人们对未来职业生活的构想和规划，确立目标可以成为追求成功的驱动力。因此在制定职业生涯规划时，关键是要确立好目标。任何人的职业目标必然要受到社会环境和社会现实的制约，大学生在认识自我，了解社会之后，需要根据具体情况确定自己的职业目标。及早地确定职业目标，并朝着目标方向不断自我完善和发展，才能在就业竞争中找到适合自己的工作。

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

## 大学生职业生涯规划书大一篇三

学号：

专业：数学与应用数学

一，前言

## 二，自我探索

前言20\_年9月，我们带着对大学生活的向往与对未来的憧憬，走进了地大，开启了我们的大学生活。初来乍到的我们，刚从高中繁忙的学业中走出，还不适应大学轻松的氛围，往往会由于自制力差而放纵自我，每天沉溺在游戏，睡觉，谈恋爱中，却忘了学生最本质的事情：学习。其实，进入大学是一个人一生当中重要的里程碑，大学阶段为未来工作和生活做着相应的准备。当今的社会，人们越来越重视自我的发展完善和实现，这就客观要求我们对自己的未来做出一个全方位的统筹规划。职业生涯规划让我们更充分的认识自我，了解自我的优缺点、兴趣，可以结合我们的特点作出切合实际的方案，为我们的未来奠定良好的基础，它成为动力的源泉，鼓励我们不断奋进，追求更高的目标，使我们有了前进的方向，帮助我们选择一条最正确的适合自己的道路。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的职业生涯规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，规划好自己的职业生涯，明细目标、理清头绪，对于个人的成长和发展意义非凡！

### 第一章自我探索

结合相关的测评报告对自己进行全方位、多角度的分析。从测评得分可以看出，我在学习风格、性格、兴趣的自我了解方面稍有欠缺。你在技能、价值观的自我了解方面对自己比较清楚。

1，价值观探索职业价值观指的是，你无论从事的是什么工作，都会努力在工作中追求的东西。从某种角度，可以认为，工作价值观就是你在工作中最期待获得的东西。当然，这可能

是金钱、权力，也可能是成就感、社会奉献等。

我最突出的职业价值观是追求成就、支持满足。其中，追求成就8.0分，而支持满足6.0分。

追求成就:希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

支持满足:一个期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇的人。

什么都没有得到，我希望能有一种成就感，不一定是金钱带来的，只要是能让我感到有意义的就可以。我不是安于现状的人，我希望能得到更多的发展与提高的机会，以此来提升自己，更好的完成工作，也得到更好的发展。

## 2， 职业兴趣探索

每个人都有独特的兴趣特点，通过霍兰德六边形，我了解到我的兴趣类型是：现实型和研究型。而最弱的兴趣类型是：常规型。

对我而言，我不是很喜欢运动，好像身体协调性也不好，手脚不太灵活，有些不太准确。而常规型还和我挺接近的。我喜欢把精力投入抽象理念的活动中，像证明题的证明。

我觉得我还比较靠谱，脚踏实地，我不太喜欢仓促地做决定，希望在明确、固定的环境中，有充分的亲身活动来获取经验。

我从小就立志要成为科学家或发明家，好奇心旺盛，分析力强，坚持不懈，独立自信，不喜欢被约束但我能很好地自律，是积极的行动者。

多，但一旦发表意见，我就有一说一，不善修饰和委婉，不太在乎别人的看法。

### 3，学习风格探索

我在反省型上得分，属于反省型的学习者。

对我来说，我更喜欢独立思考。喜欢事前有时间准备，比如在行动前思考权衡利弊，在发表观点前综合别人的意见，有机会事先阅读介绍背景情况的简要资料等等。这样对我的帮助会很大。希望有机会能复习和回顾经过和所学到的东西。提交东西很谨慎。我喜欢平等地与他人交流，没有事先约定和没有结构化学习经验的束缚。在没有压力及紧张期限的情况下思考，得出结论。

我不喜欢x头露面，充当组织者、，或在别人面前角色扮演。我也不想卷入一些未经计划而需要马上进行的紧迫情况。在未经提醒的情况下投入某项工作，要求当即立断和即兴想法，会让我很不适应。我讨厌有较大的时间压力或在不同的活动之间奔忙，为了出结果而不得不走捷径或做表面文章。

### 4，技能探索

我认为我最擅长的5项技能：

- 1、时间管理：有效安排并管理自己的时间和他人的时间
- 3、判断和决策：权衡各种方案的得失利弊，并从中选出
- 4、积极学习：学习新知识，并能很快运用新知识
- 5、科学思维：利用科学的规则和方法（比如对比、分类、演绎、归纳等）解决问题

我认为我最薄弱的3项技能：

1、口头表达：有效地口头传达信息或观点

2、说服：说服他人改变想法或行为

3、修理：使用工具修理机器或系统

5, 性格探索

合，把情况的有利与不利方面看的很清楚。具有独特的、创造性的观点，喜欢来自多方面的挑战。在你感兴趣的领域里，会投入令人难以置信的精力、专心和动力。其实这个测评是我觉得最接近的，我做出决定后，就决不轻易改变，对自己要求也还行，就是有时有点自制力不足。在团队中，我也不是特别爱发言，基本上以听为主。而且，我还比较独立，更喜欢一个人做事情，不喜欢有别人的介入或帮忙，同时，我的耐心不是很多，有时就容易态度不好，有时会有些不切实际的想法。我喜欢有挑战性的任务。

6, 自我探索小结

每个人都有多种价值观，因为价值观是与个人需要密切相关的。要能够早早定位自己内心深处追求的东西，及早有一个方向，才会获得更多的成功与机会。

职业兴趣类型没有好坏之分，不需要故意地形成好恶。每种兴趣都有适合的工作环境，也都有自己的特点和不足。每个人都可能将他的兴趣和工作结合起来发挥自身的价值，应该做到的是：了解自己的兴趣特点，将其发挥到极至！

学习任务，需要为自己的风格完善与改进做出思考与计划。

性格没有好坏之分，每种性格都有自己的特点和不足。在职

业规划中，了解自己有什么样的性格特点有助于我们选择适合自己的环境，从而我们可以以自己喜欢和擅长的方式工作得更好。

## 第二章个人感受

要有明确的目标，有方向，才能走的远。记得我从上小学时就像成为一名科学家，在高中时候，我特别喜欢物理，想成为一名理论物理学家，研究高能物理，等到报大学时，发现地大没有物理专业，让我伤心了半天，最后想着数学专业和物理应该很接近，于是，就报了数学与应用数学这个专业，当初，报数学时，家人不是很赞成，认为数学是十大红牌专业，不好就业，让我在大一的时候换专业，但是，经过一个学期的学习数学，我发现数学也很有意义，于是，就打消了换专业的念头，读数学专业，我目前准备在读研究生时转换方向，比如：物理，金融等。但是，遗憾的是，我现在并没有明确的目标，比如是考精算师，还是学经济亦或是学物理，这些我还没有最后决定，要提前做好决定，但是，决定也要经过深思熟虑，以免自己以后会后悔。在进行人物访谈时，他们都提到了一点，要有明确的目标，在访谈校内的人时，他提到了文凭的重要性，要像他一样，至少要由博士文凭，而且要有一些荣誉，如：竞赛获奖，在大的科学杂志上发表论文等。在访谈校外的人时候，她（她学的就是生物）说要明确自己的目标，而且要关注当今世界的科技的最新进展，当今，科技发展很快，如：生物。要随时更新自己的知识，就像当今生物的dna,rna测序技术发展很快，不同的方法，有不同的优缺点等。同时，当问到非本专业的人如何转该专业时，她说到其实现在生物方面也需要数学的帮助，来分析一些大分子的组成和细胞类型的矩阵描述以及建立不同基因间的关系的模型，等等。转入很方便。她在5月25日还带我参加了“数学、计算机与生命科学交叉研究青年学者论坛”，这个论坛是在中国科学院数学与系统科学研究院举办的。其实，演讲者在上面讲的东西，我完全听不懂，因为主要是面向博士生和研究员的，也有一方面原因是他有很多英语，弄得我

听不懂。然而，让我印象最深的是最后的环节，观众提问环节，又有人问，如果在读一次phd会最想掌握什么，有一位嘉宾说他最想掌握数学的统计，对他的工作有很大帮助。还有一位区姓演讲者说他现在就在斯坦福大学读统计，因为他觉得很有用，于是就读了。他们还建议我们多读书，有一个量变到质变的过程，还谈了很多。让我受益匪浅。

### 第三章职业目标

我经过了一个学期的学习大学生职业生涯规划课，以及在测评上有了推荐职业火灾调查员、程序员、机械师、生物技术人员、经济学家、预算分析师、工业工程师、医学家[x物理学家。

其中有些是我也比较喜欢的，包括：物理学家，经济学家。

## 大学生职业生涯规划书大一篇四

专业班级[xx级园林x班姓名[xx-x

学号[xx-x

摘要：

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。

关键字：职业规划大学生

前言：

我的未来不是梦，因为我选择了我喜欢的园林专业，我的梦想就可以实现，每一位大学生今天规划好自己的明天，我们必须告诫自己：我不能被别人淘汰。而有一份长期稳定的规划是有必要的。首先，职业生涯规划是帮助柔弱个体对抗变幻莫测的世界的一种不变的工具。中国人讲究以“不变应万变”，因此需要有一份稳定的职业生涯规划了。那么对于在校大学生该怎样规划自己的职业生涯呢？对于在校大学生，首先要对自己有一个清醒的认识，知晓自己的优点、缺点等等。另外在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。我会一步一个脚印改变我自己。

## 1、自我剖析

有这样一句话说人是人有两个口袋，胸前一个，后背一个，胸前装的是别人的缺点，后背装的是自己的缺点，换言之，当局者迷，旁观者清。所以说，若能够全面的审视自己，对于我们未来的发展有着不可估量的助力。

### 1.1我的性格

后我会努力改正。总的来说：乐观积极，对生活充满激情，对今后的职业发展起到很大的作用。

### 1.2我的兴趣

我的兴趣比较广泛，对事物的接受能力强。喜欢各种实践活动，参加了学校各组织的活动，还参加了各种社会实践。对数码产品很感兴趣，其中包括电脑、相机、手机、mp3/4等等。对园林设计有着很大的兴趣。

### 1.3我的人生价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束，坚信努力了，经历了就是一种幸福。我不渴望成为别人所说的那种“我的存在就是为国家和社会奉献一切的人”，也无法像伟人那样对国家和社会做出巨大贡献。但我会尽最大的努力做好自己，以坚持积极向上的态度面对生活，胜不骄，败不馁。在自己温衣足食，不拖累社会且力所能及的前提下出一份绵薄的力量回馈社会。

## 1.4我的能力

我的工作能力很强，现任校级社团联合会宣传部副部长和院级影轩信息中心新闻部副部长，人缘好，能和不同背景、各种性格的人都相处愉快，得到他们的欣赏和支持。交友广泛，即使复杂的人际关系，我也游刃有余；能通过打理人脉解决一些实际的问题。。并具有较熟练运用office办公软件、photoshop、illustrator等常用软件。

## 2、环境分析

不同的环境塑造着不同的性格，正确的审视利用自身周围的环境更利于我们的生存与发展。

### 2.1家庭背景

1991年的一个冬天我出生在一个普通家庭里，我的父母均是很普通的职工。我们家境不甚宽裕，对于我以后的生存发展或许帮不了多少忙，但是父母的吃苦耐劳以及勤劳、善良、质朴的精神会永远的影响着我。

### 2.2学校环境

我现在就读的是一所独立院校——北京航空航天大学北海学院，是一所环境

优美，师资力量雄厚，有着先进的教育教学设备和实践技能训练基地以及严谨的教学管理方式，特别是生活卫生方面要求甚严。

## 2.3 社会环境

当社会人才竞争激烈，就业形势可谓相当严峻，尤其是当前大学生日益增多，又缺乏实际操作能力的前提下，就业难早已印证在每个大学生的心中，甚至可以说大学毕业即是失业。社会竞争的范围空前扩张，其广度，深度和激烈程度前所未有，但随着中国经济的腾飞，城乡一体化的建设发展，人们追求精神文明日益高涨，园林专业的发展环境还是不错的。

## 3、专业分析及就业前景和就业方向

随着生态环境发展的趋势恶化，园林这一产业可谓有着蓬勃发展的趋势。

### 3.1 专业分析

我目前所读的专业是园林，园林算不上新兴产业，因为园林的发展与生态环境相辅相成的。现代社会重视生态的程度愈益提高，绿色成为时代的主旋律，世界环境卫生组织推出的《21世纪议程》就有力的说明了生态潮流的发展。

### 3.2 就业前景

说起就业前景，很多人马上联想到专业的冷热门直接影响着就业前景，其实不然，专业无所谓冷热门，就业前景是由自身对专业掌握的多少所决定的。对于园林专业的就业前景，有的说根本找不到工作，有的说前景不甚明朗，也有人说前景一片光明，可谓众说纷纭。园林植物生产是国民经济的重要组成部分，城市生态、园林景观、城乡环境的绿化美化更是国家建设的重中之重。因此，园林专业是造福人类、前景

无限的专业。我国正处于发展中国家行列，生态环境的转型急需人才去实施。国家对园林越来越重视，所以，园林方面的人才需求量很大。

### 3.3 就业方向

工作都比较辛苦。所以学园林的女生选择设计相关的职业比较好些。

## 4、职业目标定位及其分解组合

### 4.1 确立职业目标

我以后准备先用一段时间在园林公司工作，积累经验，打好人脉关系，积累资金。工作几年后，待时机成熟，自己与在园林方面有技术、有成就并且志同道合的人一起合作，开始创业，一起创办自己的园林公司。一开始我们必须仔细经营，树立品牌，，获得信任，让人们相信我们公司的实力，市场打开后，我们再开始进一步的拓展业务，扩大规模，慢慢做大企业。总之，一切过程中必须稳打稳扎，业务质量为我们追求的第一要素。

### 4.2 职业目标的分解与组合

在学校期间，学好各门功课，争取英语过四级、计算机过二级，具备cad、photoshop、3dsmax基本操作能力积极参加学校组织的活动以及学校的一些社团，加强体育锻炼，保持健康的心理素质，积极向上，做个品学兼优的好学生；广泛与人交往，学会交际；积极参加党课培训，争取入党；还有经常到图书馆看书，学到更多的知识，逐渐从事有关园林方面的兼职工作，取得丰富的经验。

毕业后1~10年，在园林公司工作，积累经验，打好人脉关系，积累资金，为创办公司做准备。

毕业后10年后，开始与在园林方面有知识有成就的人士合作，创办自己的公司，从业务质量做起，做出信誉，做出品牌。

最后，一步一步扎实前进，吸收各种技术、知识不断完善公司各个方面，逐步扩大公司规模。

## 5、评估调整

世间变化是无处不在，所以以后行动过程有些变化是绝对的，但是作为一个有规划的人，我会努力向自己的规划书去做。

### 5.1评估内容

(1) 实施计划过程中出现的一些与计划冲突或不协调情况及原因

(2) 计划实施的顺利程度及存在问题

(3) 自己实施计划中出现的优缺点及改进方法

(4) 计划工作与实际的吻合度

### 5.2评估的时间

每个阶段末必须有一次对本阶段计划实施情况的总结以及对之前所实施的几个阶段的大总结。每个阶段中也需间断性的对小阶段进行总结，并分别对各个阶段所产生的问题进行分析并加以修正。

结语：

世上的事你很难得到“最好的”理性的人懂得如何选择，“较好的”。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇

问题，要求有清醒的头脑。事业的选择与发展正是在这种一次次变得“更好”的轨迹上得到自我实现的。通过沟通分析综合评估执行以形成一种理性的思维，这样明确了方向，便向成功更迈进了一步。即使今后的工作和目标相比有所偏差，也不会差距太远。还有一点就是，不能随更改自己的规划，要坚持自己的目标，勇于面对挫折。每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影未来，要靠自己去打拼！

## 大学生职业生涯规划书大一篇五

大学生活是丰富多彩的，但更应该是精彩的，若要更好地度过大学生活，我们就必须明了读大学的目的：

- 1、获取知识。求知是每个人都有的欲望，上大学更是为了获取知识，只有具备了渊博的知识，才能立足于社会，才能在日趋激烈的竞争中取胜，才能开创自己的事业。
- 2、提高素质与能力。作为当代大学生，全面的知识固然重要，但社会的要求不仅仅是呆板的书本知识，而对综合素质和能力的要求却越来越高。我们在大学校园里，既要学好专业知识，又要积极参加各项活动，不断提高自身的综合素质和能力。
- 3、更好地生存与发展。我们接受大学教育是为了提高自己的学识和综合素质，但最终还是为了自己的生存和发展。如果我们学业有成，自然为将来的前途打下坚实的基础，为自己未来的幸福生活埋下伏笔。

此外，我们还得合理利用时间，培养以下几方面的能力：

1、学习的能力。学习能力的培养可通过学校教师培养而获得，也可通过自我锻炼获得。大学生要有一种探究精神，在学习上不能遇到问题就放弃，要把克服困难的过程看作一种快乐，要知道任何困难都会随着时间的推移而淡化，即便遇到问题一定要反复学习，多推敲、理解，寻求解决问题的方法。

2、自我约束能力。作为当代大学生要有明辨是非的能力，知道什么事情能做，什么事情不能做；要有自我控制的能力，会合理安排自己时间，妥善处理同学关系，自觉遵守学校纪律，切忌冲动行事、感情用事。

3、分析问题与解决问题的能力。我们在现实生活中会遇到很多问题，这就要求我们必须具有分析问题和解决问题的能力。在问题面前，要认真思考、分析，找准其切入点，从而找到解决问题的方法。

大学如同高中一样，也是一种学校，但是一种特殊的学校。它是高等教育的殿堂，也是寻求知识的场所。它需要学生们积极主动学习知识，研究学问，进而培养自己分析问题、解决问题的能力。在大学里，当然有教师的引导、授课，而且这一点是十分重要的。但就学生学习进步而言，主要是要自己，自己去探寻、去钻研、去拼搏。我国古谚云：“师傅领进门，修行在个人。”就是这个意思。德国哲学家雅斯贝尔斯在谈及大学观念时，也明确地强调这一点。他说：“大学应始终贯穿这一思想观念：即大学生应是独立自主、把握自己命运的人。他们有选择地去听课、聆听不同的看法、事实和建议，为的是自己将来去检验和决定。真正的大学生能主动地替自己订下学习目标、善于开动脑筋，并且知道工作意识着什么……这是一种精神上的升华，每一个人都可以感受到自己被召唤成为最伟大的人。”由此可见，大学是一个全新的环境。步入这个环境的大学生，理当树立一个全新的意识：即独立自主，自己来规划自己的大学生活。再也不能依赖于“事事有人管”的环境，要变“有人管”为“自己管”。“自己管”，体现在各个方面：身体保健、生活自理、

社会来往……这是最起码的方面，但更重要的是学业的研习。关于这一点，我国一位在科技界卓有成就的科学家说得很好，在大学，基础知识必须要学好，但同时要结合自己的情况选修其它课程，广泛吸纳知识。而且这种吸纳是审视性的、思考性的，因而获益匪浅。

尽管我们身处大一，但是四年并不长远，不得不及早为四年以后做打算。我们应该更高利用好大学四年这个人生中及其重要的四年，也是人生的黄金四年。让自己充实的过完大学四年，为以后步入社会更好的发挥自己做好准备。