

毕业生就业培训心得 就业培训的心得体会 (模板8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

毕业生就业培训心得篇一

20xx年7月7日——7月13日，我参加了学校的职业指导师的培训班，几天下来，我不由得敬佩这次的培训导师，他的课上得很好，涉及的知识面也很广，案例也很有启发性。

此次培训，让我接触到了职业指导的许多新理念，初步掌握了一些新的实践操作，让我对职业指导多了一份理解和认识，也为今后开展职业指导提供了更多的帮助和支持。

本次培训学到的基本理论有以下几点：

- 1、职业指导师为求职者就业、就业稳定、职业发展和用人单位合理用人，提供咨询、指导及帮助的过程。职业指导包括：咨询与指导、信息采集与处理、职业素质测评、职业设计和帮助实施。

- 2、职业咨询是运用心理学等方法，协助当事人更好地解决在选择职业、安置就业和职业发展等方面遇到的问题。在职业咨询过程中需要采取一些专门的技术，协助当事人认识自己、认识当前的社会，发现自己的才能、特长与短处，不断挖掘潜力，增强挫折承受能力和市场竞争能力，提高与完善自我，在职业生涯中获得成功。

3、在学校开展职业指导的基本思路：使学生对就业有良好的心理准备；帮助学生掌握就业的方法和手段；重塑学校公众形象；促进学校办学理念和实践的探索。

职业指导师不仅仅是一种称号，更是一份责任。职业教育需要职业指导师，更需要我们发挥真正的作用，我一定不负众望，努力提升自己专业技能的同时，更要提高自己的服务意识，帮助我们的职校生找到自我，实现价值。

毕业生就业培训心得篇二

20xx年3月18日至20日，我参加了由教育部全国高校教师网络培训中心组织的《大学生职业与就业发展》精品课程培训。培训由首都师范大学的陈宁、杨娜、刘锐、高蓉老师主讲，四位老师深入浅出的讲解，使我受益匪浅。同时，在班级讨论中，我还与其他兄弟院校的教师进行了交流。通过这次培训，我更加明确了自己未来努力的方向，现就自己的学习心得汇报如下：

培训过程中，陈宁老师围绕课程建设背景、课程建设思路、课程定位和课程建设等情况进行了介绍。我所在的学校将这门课程列为通识教育必修课，分别在新生入学和大三学年，开设《大学生职业生涯规划》和《就业指导》课程，主要采用理论教学和实践教学的方式。其中，由于课时较少，理论教学多于实践教学，学生的参与性不足，课程实践性较弱。通过此次培训，了解到首都师范大学的教学模式分别是课堂实践教学、课外指导性实践和岗位体验式实践。增加岗位体验式实践将是我今后教学努力的方向。

为了增加学生对理论的了解，鼓励学生参与课堂，平时的课堂教学中，我们会通过课堂游戏，进行相关理论的介绍，但是，教学效果不明显。此次培训过程中，几位老师进行了本门课程教学过程中的难、重点进行深度剖析，同时，通过案例分析、现场示范课和视频播放的形式，生动地展示了“柔

性牵引”的魅力。其中，我对教学过程中的课堂游戏比较感兴趣。培训中提到的撕纸、击掌、价值观拍卖、兴趣岛等游戏，尤其是价值观拍卖和兴趣岛的具体操作过程，对我帮助较大。

《大学生职业生涯规划》课程结束后，我会将学生的职业生涯规划书收集保管，大三开设《就业指导》课程时，将其规划与完成情况进行比对。通过如期实现规划的成功案例，促使学生树立职业生涯规划的意识，提升就业能力。同时，我比较重视学生的平时作业、学期末教学建议的收集，获得学生对课程的建议，以此发现教学的不足，改善教学的质量。这次培训，发现视频资料的保存也是提高教学质量的方法之一，尤其在求职面试的教学过程中，更能直观地反映参与者的表现，有利于评委更加形象的点评参与者的行为。

最后，我特别感谢教育部全国高校教师网络培训中心为我们高校教师提供如此宝贵的学习机会，希望今后还能参加类似的学习。

毕业生就业培训心得篇三

第一段：选择医院就业的初衷与目标

选择医院就业是出于对医学事业的热爱和对患者的关怀。我一直梦想能够成为一名医生，通过自己的努力为病患带来希望与健康。进入医院实习就业的培训阶段，既是实现自我的机会，也是展示专业能力与技术的舞台。我对于爱岗敬业、多学多问、与患者和蔼可亲的医学精神感到深深的认同。因此，我怀揣着激情与梦想开始了医院就业的培训过程。

第二段：实习培训的课堂知识与现实应用

在医院的实习培训过程中，我深刻感受到了课堂知识与实际的差距。虽然我曾经凭借在学校学习的医学理论基础，但面

对真实的病患和复杂的疾病情况，我才意识到自己的不足之处。通过与上级医生、护士的学习和交流，我积累了大量的实践经验，并且不断提升自己的医疗技术和处理疾病的能力。在实际操作中，我学会了临床检查、诊断和治疗的方法，也明白了临床与实验室检查结果相结合的重要性。毫无疑问，医院就业培训是一个衔接理论与实践的过程，通过实际操作的机会，我能够更系统地学习医学知识并将其应用到实际工作中去。

第三段：与患者的沟通与关怀

在医院实习期间，我深刻认识到患者的心理因素对疾病康复的重要性。因此，在与患者沟通时，我注重细致入微的倾听和鼓励。与患者的交流不仅仅是传递医学知识与治疗方案，更是与他们建立起一种信任、理解和支持的关系，在心理上给予他们希望与勇气。每次与患者接触，我都会尽力安抚他们的焦虑情绪，并鼓励他们积极面对治疗。在与患者的沟通中，我得到了激励与启示，也更加坚定了自己成为一名医生的决心。

第四段：与医护团队的合作与交流

在医院就业的培训过程中，我有幸与一支优秀的医护团队共事。从他们身上，我学到了很多与患者和医护人员的合作与交流技巧，学到了如何在协作中更好地发挥个人所长，也学到了如何在高压力的工作环境下保持冷静与专业。医护团队的每个人都发挥着重要的作用，无论是医生、护士还是实习生，我们都必须相互合作，共同努力，为患者提供最佳的医疗服务。通过与医护团队的合作，我认识到只有团队的协作与默契，才能够更好地应对各种突发状况，提供全方位的医疗服务。

第五段：未来的展望与自我要求

参与医院就业培训，使我对医学事业有了更加深刻的理解与认识。我意识到医生不仅仅是治疗疾病的专家，更是患者心灵的导师。因此，我将继续努力通过不断学习和积累经验，提高自己的医学水平和专业技术，以更好地回馈社会，去帮助更多的人。在未来的职业生涯中，我要不断追求卓越，注重自身修养和素质的提升，提高自己的医学道德素养，努力成为一名负责任、有爱心和专业的医生。

结尾：医院就业的培训心得体会是一个宝贵的财富，通过这段经历，我更加坚定了自己成为一名医生的信念。未来的道路也许会充满荆棘，但正是因为有医院就业培训的锻炼，我相信我能够克服一切困难，为患者带去健康与希望。医学的道路就像一本厚重的书籍，需要不断阅读与修炼才能逐渐领悟其精髓。我会一直努力，不忘初心，为实现医者使命而不断努力！

毕业生就业培训心得篇四

第一段：培训前的期望（150字）

参加金融就业培训是我作为金融专业毕业生的一个必然选择。在培训之前，我满怀期待地想要通过这个培训，提升自己的金融专业知识和实践经验，为将来的就业做好充分准备。我相信，通过培训，我可以与来自不同领域、有着丰富经验的导师和同行们交流并学习，了解金融业行业发展的最新动态和趋势，跟上时代的步伐。

第二段：培训收获的实践经验（250字）

在拜师学艺的过程中，我深刻地学到了一系列的实践经验。首先，我了解到了金融行业中重要的一点就是要不断学习和完善自己的知识和能力。在培训中，我们每天都会有系统的理论授课，行业专家分享实践经验。同时，我们还有大量的案例分析和模拟交易，这些都让我对金融市场的运行机制和

投资决策有了更深入的了解。其次，培训过程中着重强调团队协作和沟通能力。金融行业内需要与众多投资者、客户以及同行进行交流与合作，因此，在团队中的协作和沟通能力至关重要。

第三段：培训过程中的困惑与突破（250字）

在培训过程中，我也遇到了一些困惑。金融行业是一个复杂而庞大的体系，其中涉及到的专业知识和技能非常繁杂。最初，我对市场交易和风险控制方面的知识感到有些困惑。但是，通过与导师和同行们的讨论和学习，我逐渐找到了突破的方法。我学会了运用不同的分析工具来识别市场状况，了解行业动态和企业经营情况，从而更好地进行投资决策。我也认识到，金融行业需要与不同的人打交道，因此必须注重个人素质的培养和提升。

第四段：培训带来的改变（250字）

通过这次金融就业培训，我不仅学到了专业知识和实践经验，更重要的是培养了正确的职业观念和态度。培训过程中，我明白了金融行业不仅需要知识和技能，也需要专业的素养和自我发展。我认识到，个人的职业发展是一个不断学习和进步的过程，需要不断刷新自己，与时俱进。这次培训给了我这样的机会，让我逐渐明确了自己的职业目标和定位。

第五段：对未来的展望（300字）

金融就业培训不仅是一个补充和提升知识能力的过程，更重要的是为我打下了一个良好的职业基础。通过这次培训，我为自己的未来就业找到了更多的机会和可能性。同时，我也认识到，金融行业是一个充满挑战和机遇的行业，需要终身学习和进步。所以，我会继续保持学习的态度，不断提升自己的专业能力和综合素质。我相信，在未来的就业中，我可以充分发挥自己的优势，做出更大的贡献。

综上所述，金融就业培训对于我来说是一次非常有收获的经历。通过这次培训，我不仅学到了金融专业知识和实践经验，更重要的是培养了正确的职业观念和态度。我将把这些宝贵的经验和能力应用到未来的就业中，为自己的事业发展铺平道路。金融行业发展迅速，机遇和挑战并存，我相信在未来的工作中，我可以立足这个行业，取得成功。

毕业生就业培训心得篇五

金融行业是现代社会经济运行的重要支柱，也是各大企业急需的人才岗位。为了提高个人的就业竞争力，我参加了一场金融就业培训班。通过这次培训，我收获颇丰，不仅提升了自己的金融知识水平，也锻炼了一些实际操作的能力。下面，我将结合自身经历，分享我在金融就业培训中的心得体会。

在这次培训中，我首先学习了金融基础知识。金融行业的专业术语众多，我之前对很多概念并不了解。通过培训，我了解了金融体系的基本构成，包括货币市场、资本市场、金融机构等。同时，我还学习了金融产品的分类和特点，如股票、债券、期货等。这些基础知识为我进一步学习和理解金融知识打下了坚实的基础。

在学习了金融基础知识后，我开始了金融实务的学习。实务课程让我从理论向实践转变，在课堂上，我们学习了金融分析、投资组合管理、风险管理等实用技能。教师通过案例分析和操作演练来强化学习效果，提高我们处理实际问题的能力。通过这些实务课程的学习，我掌握了一些实用的投资理论和方法，理解了金融市场的运作机制，提升了我在金融领域的专业素养。

此外，这次培训还为我们提供了实习机会。我们有机会进入知名金融机构实习，亲身参与一线工作。这不仅让我在实践中将理论应用到实际中，也让我更加深入地了解了金融行业的内部运作。实习期间，我经常与行业内的专业人士交流，

并得到了他们宝贵的指导和建议。这些实习经验不仅让我建立了更广泛的人际网络，也增强了我在实际工作中的信心和能

力。通过这次培训，我还参加了一些金融论坛和研讨会。这些活动旨在让我们了解金融行业的最新动态和发展趋势，促使我们关注并思考与金融相关的热点问题。在这些论坛和研讨会上，我们与业界专家和同行进行了深入的交流和探讨，开阔了我们的思维，扩展了我们的知识面。通过参加这些活动，我不仅学到了新的理论知识，也得到了一些建设性的建议，这对我的进一步发展具有积极的影响。

通过参加金融就业培训，我不仅获得了系统的金融知识，还提升了自身的实践能力和就业竞争力。这次培训为我今后在金融领域发展奠定了坚实的基础，并使我对自己的职业规划有了更清晰的目标。作为一名年轻人，我深知金融行业的竞争激烈，只有不断学习和提升自己，才能在这个行业中立于不败之地。因此，我将继续不断努力，将所学知识运用到实际工作中，并持续关注行业发展趋势，以保持自己的竞争力。

毕业生就业培训心得篇六

随着社会的不断进步和发展，医疗行业的需求也日益增加。作为一个就读医学专业的学生，踏足医院进行就业培训是我非常期待的一段经历。在过去的几个月里，我有幸进入了当地知名医院进行实习和培训。通过这段时间的亲身经历，我深刻体会到了医院就业培训的重要性和价值，同时也积累了不少宝贵的经验。

首先，医院就业培训让我对医学专业的学习起到了很大的推动作用。在校园教学中，我们主要是通过课堂学习来了解各种医学理论和技术。然而，在实际的医疗工作中，理论知识并不能完全解决问题。只有通过真实病例的接触，才能更好地理解和熟悉疾病的发展过程 and 治疗方法。实际工作中，

我立刻感觉到了自己的不足之处，既有理论知识的匮乏，也有实践操作的不熟练。而在医院就业培训中，我通过跟随教授和经验丰富的医生，参与到真实病例的观察、处理和诊疗中，不仅能够提前感受到医生的角色和责任，还能够补充和拓宽自己的医学知识。

其次，医院就业培训也让我更加深刻地认识到医院工作的复杂性和艰辛性。在医院中，医生需要承担的工作内容非常多样和繁重，而且每一项工作都需要谨慎细致的处理。例如，接诊病人、开具处方、进行手术等等。在实践中，我经历了一次又一次的失误和挫折，学到了很多宝贵的教训。我深刻意识到，作为医生，必须具备高超的医术技能，细心的观察力和良好的沟通能力，才能够更好地为患者提供优质的医疗服务。

第三，医院就业培训还让我意识到了团队合作的重要性。医院中的医疗工作，往往需要多个不同科室的医生和护士协同合作。每一个环节的工作都离不开团队的支持和配合。在培训期间，我积极与其他实习生和医护人员进行沟通和合作，相互支持和帮助。通过团队合作，我不仅掌握了更多的医疗知识和操作技能，还培养了良好的沟通合作能力，这些对我未来的医生职业发展带来了宝贵的帮助。

第四，医院就业培训还让我更多地关注了患者的感受和需求。在医学专业的学习中，我们往往更多地关注理论知识和技术，而忽视了患者的个体差异和情感需求。然而，在医疗工作中，患者的感受和需求是至关重要的。在医院实习期间，我时常与患者交流，倾听他们的心声和需求，更加理解了他们的痛苦和困惑。通过这样的交流，我学会了在医疗工作中更加细心、耐心和贴心地对待每一个患者。

最后，医院就业培训也帮助我树立了正确的职业价值观和人生观。作为医学专业的学生，我们的首要职责是把握专业知识和技能，为患者的健康和生命负责。在医院就业培训过程

中，我常常看到医生们在面对重病患者时表现出的坚定和无私。他们不辞辛劳，尽力挽救每一个生命，并尽自己最大的努力去治愈病痛，这让我深受鼓舞和感动。我渐渐认识到，作为医生，我们不仅要具备高超的医术技能，更要怀有爱心和责任心，用自己的行动影响和改变他人的命运。

总之，医院就业培训给予了我宝贵的实践机会，让我从多个方面得到了成长和启迪。通过与患者和医护人员的接触，我认识到医学并非只是一门理论知识，更是一种情感和责任的承载。我将珍惜这段培训经历，不断学习和提升自己，将来能够成为一名优秀的医生，为社会的健康事业做出更大的贡献。

毕业生就业培训心得篇七

即将面临社会这道门槛，褪去来时的一腔热血、踌躇满志。心绪开始慢慢沉淀，也开始认认真真的替自己的未来考虑了。大学，一个从理想世界到残酷社会的跳板，让我们有幸生在理想之中，又可以目睹社会现实的残酷的一面。

我想，对我们这群没有见过世面，整天呆在校园里的莘莘学子来说，就业是一个不再遥远的话题。因此，我觉得，我们就更应该好好考虑就业这个问题，那样才不会被将来的就业打个措手不及。

这次的就业培训给我们提供了一个良好的平台，是我们能够提早对近年的就业形势和就业的相关重要知识和信息有所接触和了解。我们大学生求职主要有以下四个方面：

第二，能够较正确地找到与自己与聘用单位的共同点。包括自己的志向、知识、能力、特长、爱好、爱好等与聘用单位有共通之处；第三，要具备一定的求职技能，尽管求职技能多种多样，错综复杂，但对大学生而言，最常见和最主要的技能就是两样：会写自荐书信，写出的自荐书信能扬长避短，

重点突出，简明扼要，措辞巧妙、精辟，能引起阅读者的重视等；会说话，面对聘用单位的职员说话时，能够心不慌、脸不红，知道哪些该说、详说，哪些该回避、简谈，说话当中能给人以老实、谦虚、稳重和成熟之感等；第四，要有一定的抗干扰能力。抗干扰能力当中，最重要的有两项：一是能够较正确地鉴别信息的真伪，防止上当受骗；二是能够捕捉最佳决策时机，防止因种种原因丧失最佳机遇。

同时我们大学生同意陷进几个就业心理误区：自我期看值过高；过多的物质要求；迷恋大型企业；追求热门职业。作为大学生，我们应做好心理准备，坚信“天生我才必有用”的信念，从零做起，从基层做起，终极定能在社会上找到自己的位置。

通过这次和老师的讨论，我很有感触。似有“与君一席话，胜读十年书”。原先的天真烂漫的想法被新的观念替代，褪去稚嫩的思想，我们在不断的成长中变得稳重踏实，似有惊醒梦中之人的作用。这才发觉，现实不如理想般美好，我们也不应该对现实渴求什么，踏踏实实的走好每一步路，理想和现实是有着不可越过的鸿沟，但经过细心经营也会别有洞天，让人痴迷、让人向往。

觉得，读他人的故事，就像读历史一样，一页一页的翻开，一页一页品味，使人有一种使人明智的感觉，知兴衰，知得失，更知己知彼。

在全球金融危机的影响下，我国就业形式相当严峻！在此背景之下，据教育部的统计，20__年，全国普通高校毕业生达559万人，比20__年增加64万人。据统计，20__年毕业大学生实际就业率不到70%。每年高校毕业生数量不断增加，再加之历年未就业的毕业生数量，20__年大学生就业市场将十分拥挤。

随着经济的发展，社会各行业的分工也精细起来，对于招收

员工的要求也逐渐高了，所以造成了现在社会人才市场竞争场面变得热火朝天起来，每到就业季度，这里就聚集了成千上万的择业者，就业者，这足以证明当前就业形式的严峻和紧张。所以作为即将要走出大学校门的毕业生，将面临着很繁重的压力。

而在我们认识了这一严峻的课题，我们就得做好迎接挑战的准备。只有正确地认知就业形式，分析就业形式，我们才能更好地为自己迈出第一步铺下平砖，只有正确地认识就业形式，我们才能更好地不断训练自己，提高自己和充实自己，为自己在迎接挑战前做好武装，只有正确地认识就业形式，我们才能趋利避害，排除我们前进的障碍，抓住机遇发展自己，因此，对当前就业形势的认识，对于我们每个在校大学生来说是尤为重要！

具体的讲，就是要练就以下几方面的能力：一是练就过硬的专业知识和技能，如外语、计算机等级证书是高或低，有无其他的如编程、会计等任职资格证书；二是要具备较强的敬业爱岗和开拓进取精神，以良好的个人修养走向社会；三是具备巨大的发展潜力，如有健康的身体、良好的积极进取的心态、吃苦耐劳干好本职工作的能力等。

通过这次的就业培训，老师既专业又较多地联系实际讲解，使我从中学到好多书本中没有的知识，确实受益匪浅。

第一，帮助我们更好地认识了现状；

第二，培养了我们的职业素质；

第三，对自己有了一个更清醒更深入的认识，对自己的未来和前途有了明确的目标和计划；

第五，提高了觉悟，我深刻地明白了一个道理，那就是求职是一门非常有意思的生活艺术。

就业指导课上张老师对于就业的各方面工作把握得十分准确，给我从内到外进行一次十分彻底的清洗，让我明白了自己存在的不足。

首先，要正确地认识自己，给自己一个准确的定位，“兴趣是最好的老师”。其次，在平时加强积累，并认真做好求职准备。在学好本专业知识的同时，多了解相关专业以及新的行业知识。这里所说的积累不仅仅是学习知识上的积累，还包括社会活动、兼职工作、社会经验以及人生阅历的积累。

我们现在所受教育很注重理论基础，但是缺乏理论与实际应用的结合，导致培养出的人才与市场需求脱节。所以我们要在学习的过程中参与实际工作，经验学习较纯粹的课堂学习来说，学习效果也会更加深刻。并且加强实践。另外，一定要抓住机遇，机遇只垂青有准备的头脑，所以我们都应当做好充分的心理准备，把握恰当的机会。

就业要取得别人的欣赏、信任，要“成才”，要让工作找你而不是你找工作。现在的竞争非常激烈，但只要你自己有能力，能向别人证明你的能力，那么担心与忧虑将不属于你。莫泊桑说：“生活不可能像你想象得那么好，但也不会像你想象得那么糟！”无论我们在哪儿工作，在哪个行业工作，都应当以“志存高远，脚踏实地”的态度来面对今后的人生。

再次，在求职的过程中要有执著的精神、败而不馁的意志。

最后，自信在求职过程中是至关重要的，不能只看到自己身上的缺点，而把优点掩埋。

总之，就业指导课上讲到了很多我们以后会遇到的问题，即将遇到的问题，告诉了我们很多普遍的应对方法，但我们不能光只看，不动手，必须实践才能在以后的困难中从容的对待，以获得成功。我们知道择业成功的关键还要从本身的实际出发，灵活选择。但不管怎样，绝不能一味高挑，傲慢等。

毕业生就业培训心得篇八

医院是每个医学生都梦寐以求的工作地点，也是每个医学生毕业后首次就业的地方。而在进入医院工作之前，很多人还需要经历一段就业培训阶段。在这个阶段中，我有幸经历了一次精彩而难忘的培训，下面我将从培训效果、培训方式、培训内容、个人收获以及未来展望五个方面来谈谈我的心得体会。

首先，培训效果是衡量一次培训的关键指标之一。我所参加的医院就业培训计划以提高员工的专业素质为目标，组织了一系列系统而科学的培训课程。培训过程中，我们不仅接受了理论知识的传授，还进行了实践操作和模拟演练。通过这些培训，我们的专业技能和工作能力得到了有效提升，对今后的工作起到了积极的影响。

其次，培训方式也是一个不可忽视的因素。传统的培训方式往往以面对面的讲授为主，但随着科技的发展，现代培训方式也逐渐兴起。我所参加的培训中，除了常规的课堂教学外，还有在线学习和实践操作。特别值得一提的是，培训过程还设置了小组合作和角色扮演的环节，培养了我们的团队合作能力和应对复杂情况的能力，使培训更加生动有趣。

第三，培训内容的丰富度和全面性也是衡量培训效果的重要标准之一。我们的培训课程包括了医学基础知识、临床操作技能、医患沟通和卫生管理等方面。通过这些课程的学习，我们能够更全面地了解医院工作的方方面面，为日后的工作打下坚实的基础。尤其是临床操作技能的培训，对提高我们的实际操作能力起到了重要的作用。

第四，个人收获是一次培训的重要目标之一。培训过程中，我不仅学到了专业知识和技能，更重要的是，培养了正确的职业道德观和沟通技巧。在实践操作中，我深刻体会到了团队协作的重要性，学会了倾听和理解他人的意见，在医患沟

通上也更加得心应手。这些都是我在培训过程中获得的宝贵财富，将成为我未来工作的基石。

最后，未来展望是一个培训的最终目标。通过这次培训，我深入了解了医院工作的方方面面，并明确了自己未来的职业发展目标。我希望通过不断学习和提升，成为一名优秀的医务工作者，为患者的健康和幸福贡献自己的力量。同时，我也希望将自己的经验和知识传授给更多的人，促进整个医疗行业的发展。

综上所述，医院就业培训是非常重要的人才培养环节。通过这次培训，我深刻体会到了培训的重要性和价值，收获了丰富的知识和技能，同时明确了自己未来的职业道路。我相信，在未来的工作中，我会运用所学知识和技能，不断进步和提升，为医疗事业的发展贡献自己的力量。