

2023年本科毕业的职业规划(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

本科毕业的职业规划篇一

2. 培训和准备：3年内取得高级技师资格，7年内取得工程师资格，工程师后5年内成为高级工程师在业余时间进修管理学知识需要提高处理信息的能力，保持积极的心态。

5. 生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成较有规律的良好个人习惯，并参加体育活动，如跑步、打球等途径：制定生活时间表，约束自己更好执行在20__年左右的时间里，努力奋斗，使自己在本单位、本岗位上业务精湛，并小有成就。

能力提高

文体艺术、社团活动与身心发展方面：积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛等，以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采积极参加身体锻炼，校运动会每周平均参加体育活动三次，每次半小时左右。

五、计划实施方案

1. 大学期间：

- 1) 学好各科专业知识，掌握技能、管理行业的基本知识。
- 2) 英语考级积极复习，强化英语，至少过四级。

3) 从现在起, 关注考证的各种信息, 继续努力学习, 升本再考研, 继续深造。

4) 假期打工(和本人专业相符合的工作)积累社会经验。

2. 大学毕业的五年 :

1) 若考上本科生, 则继续勤奋学习。

2) 如果有机会去国外深造, 去国外工作。

3. 长期计划:

1) 在工作之余, 不断学习各方面的知识, 提高自己的能力, 增长各方面见识. 2) 努力工作, 积极博取提升的机会。

3) 在工作, 学习之外, 坚持锻炼身体。

4) 汲取他人各种优点, 不断提高自身的修养。

5) 不断发现自己的不足, 并不大的予以改正。

6) 建立良好的交际网, 秉承“四海之内皆兄弟”的人生格言

评估调整

社会是不断变化的, 而且是不断向前发展的, 所以对我的职业规划要做出一些风险的预测。如果我不能够按规划完成以上制定的计划的时候, 我会有以下的发展路径: 大学毕业后, 没有考上本科生, 则:

1) 直接参加工作, 累积资本, 为日后深造打下经济基础。

2) 一方面可以在国企找工作。

3) 同样也可以在私企找工作.

四、未来人生职业规划

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向计算机和英语两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来五十年作初步规划如下：

1、20__-20__年学业有成期：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，并作为就业准备。（具体规划见后）。2、20__-20__年，熟悉适应期：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

我的近期目标用教授的名言解释为下：

(1)、做想当五星级上将的士兵，不做只想一辈子原地打转的拉磨驴。

(2)、做动口动手的君子，不做动口不动手的小人。

(3)、做学习生活充实的强者，不做虚度年华的废物。

(4)、做“我要学”的主动者，不做“要我学”的被动者。

完成主要内容：

(1)学历、知识结构：提升自身学历层次，专业技能熟练。英语争取过四级、普通话过级，且拿到英语口语等级证书，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，充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

(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，希望自己在写作方面会有所发展，能够在报纸或杂志上发表文章。并参加健身运动，养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上，经常做运动如散步、打羽毛球、篮球等。

3、20__-20__年，在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，拥有一个完美的家庭。

五、结束语

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。在未来的三年中，如果可以严格的要求自己，相信目标不会太远。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！

本科毕业的职业规划篇二

从我们呱呱坠地就开始了我们人生的旅程。人生的曲折与坎坷铸就了我们对生活的百折不挠，也磨练了我们坚韧不拔的毅力。人们常说：“人无远虑，必有近忧。”如何使我们的人生显得更有价值，体现生命的意义。我想拟定一份职业计划书是我们不可或缺的基础石料。

大学生职业生涯规划书未来，掌握在自己手中。

大学生职业生涯规划书花开花又落，春去春又回。

踏着时光车轮，我已走到21岁的年轮边界。

大学生职业生涯规划书驻足观望，电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

水无点滴量的积累，难成大河。

人无点滴量的积累，难成大气。

没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功喜悦？

没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？

只有付出，才能有收获。

未来，掌握在自己手中。

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

作为新世纪的大学生，我们有能力去展示当代年青人的风采，历史的舞台为我们而拓展，只要有信心，你就可以。但是在面对日益激烈的人才竞争，我们更应该明确自己在社会大剧场中所扮演的角色。给自己一个最准确的定位，职业规划让我们更能看清自己，了解自己，那你还等什么-----一起来吧！

在我和人生哲学里，生命不应该是一个简单的轮回和重复，每一个生命都应以其独特的方式去演绎自己的人生。因此，我希望我的人生按照自己设定的方向前进，不管遇到什么样的事或人，都要做自己。

一、自我盘点

1、自我兴趣爱好大盘点：阅读、养花、跆拳道等等

喜欢的文学作品：

《红楼梦》、《冰心散文》《人间词话》、《宋词三百首》、《雷雨》等散文诗歌。散文和诗歌给人带来的享受无法用言语来表达，那是一种精神和灵魂的对话。有时候更只是一种感觉，我是相信感觉的。

心中的偶像：曹雪芹、三毛、周恩来。

2、自己的优势盘点：

有理想，有追求，对待学习态度端正，对待工作兢兢业业，在自己人际交往的圈子中，我努力用真诚对待每一个人，因为我相信，爱出者爱返，福往者福来，我乐于交友，希望能朋友身上学到自己所没有的优点。

3、自己的劣势盘点：

缺乏社会实践经验，动手能力不强。做事有点毛躁，抗压能力不强，对某些

事物过于敏感

4、生活中成功经验的盘：

独立自主，很多事都必须自己一个人去面对去思考去决定。

不管在学习上还是在生活中，都要自己亲身经历才能领悟到其中的奥秘。

5、生活中失败的教训：

目前我遇到的最大失败就是高考，我把高考看得太重要了以至于没有发挥自己的真实水平。现在觉得生活中没有一个人或一件事就能完全决定我的人生，只要以一种平常的心态去面对那些所谓重要的事和人，没什么大不了的。

二、解决自我盘点中的劣势和缺点：

利用假期找份兼职工作，增加实践经验，提高对社会的认识。看一些心理学方面的书籍或是向心理老师咨询解决自己在性格方面的弱点。增强自己的抗压能力，让自我感觉更好。

6、人生格言知识改变命运

综上所述，只要我选择了适合自己的，我就会是最好的。我明白我不能决定生命的长度，但我可以控制它的宽度，我不能左右天气，但我可以改变心情，我不能预知明天，但我可以利用今天，我不能样样顺利，但我可以事事努力。

三、社会环境规划和职业分析

1、社会一般环境：

有报道说：__年5月21日，中国新闻教育学会会长何梓华在首届新闻传播学院院长国际研讨会指出，我国新闻学类专业点超常规发展，毕业生供大于求。

1994年以前，全国新闻学类专业点共有66个；1995-1999年，5年共增加58个专业点，平均每年增加10个左右；__-__年，5年期间共增加335个专业点，平均每年增加67个；__年，新闻学

类专业点已达661个，两年新增了202个，平均每年增加101。而事实上，3-5年内新闻媒体对新闻人才的需求量不大。以目前661个新闻类专业点每个每年招收50人的最保守估算，本科四年招收200人， $661 \times 200 = 132200$ 人，平均每年的毕业生将为33050人——而全国领有记者证的新闻工作者人数约为15万人，供大于求是显而易见的。

2、新闻学业特殊社会环境

随着社会主义市场经济的发展，新闻媒体希望新闻院校能为他们多培养新闻媒体的经营管理人才。但建国以来，新闻院校集中力量培养的是记者和编辑，经营管理人才的培养被长期忽视。

据中国新闻教育学会对60多家新闻媒体的调查：大多数新闻媒体已经组建了一支以中青年为主、学历层次比较高、知识结构比较合理的队伍；对能从事一般记者和编辑工作的本科毕业生，需求量已接近饱和；为了进一步提高新闻报道的质量，并满足受众多方面的需要，新闻媒体需要新闻院校培养既懂新闻业务知识，又能掌握另一门学科基本知识的复合型人才。当新闻院校无法满足此需求时，新闻媒体不再局限于招收新闻学类专业的毕业生。

四、未来职业规划

(一)确定职业通路

职业类型：记者，播音员，编辑

典型特征：白领，编辑领导

成功标准：五年内成为主播，有一套三室二厅的房子。五年后创立自己的风格，有固定的听众。

主要职业领域：报社，电台，电视台

个人职业生涯规划：先在一家比较好的电台做播音员，然后向编辑方面靠拢。在编辑方面积累经验，最后在时机成熟的时候，成立自己的团队。

(二) 未来人生职业规划

根据可能的职业发展道路，对未来五到十年作初步规划，如下：

1、__年—__年

完成主要内容：

(1) 学历、知识结构：获得大学本科文凭，英语过四六级，获得普通话资格证，如有可能，最好能拿到教师资格证。选修文学和经济学，提高个人素质。

(2) 个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。学会书法和网球，经常参加体育锻炼，有一个强健的体魄。

(3) 婚姻家庭：未婚且无男朋友。

2、__年—20__年

完成主要内容：

(1) 学历、知识结构：获得硕士文凭，通过新闻学硕士资格认证，提高英语口语表达能力，选修企业管理。

(2) 个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。结识一些软件业的精英人物，提高人际关系网的质量。最好能找到个男朋友。

(3) 婚姻家庭：未婚但有男朋友。

3、20__年以后：

进入一家比较好的广播电台，处理好人际关系。三年后做到中层干部，成为公司骨干。十年以后积累了一定的经济财富和人际关系，为成立自己的团队打下软硬方面的基础。

(三) 短期目标规划

千里之行始于足下，做好每一天我该做好的事，终有一天成功的大门会向我敞开，我现在在做的就是让每一天过得充实有意义。

a□大学在校期间总体规划：

1、思想政治方面：提高思想认识，加入中国共产党

2、学业方面：以优异成绩完成大学学业，拿到教师资格证书，在大四顺利考上研究生。

3、个性发展方面：在四年尽量把自己想干的事都干了，看自己想看的书，学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。

4、身体素质方面：每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高身素质。

b□大学四年具体规

1、大一：尽可能地多参加社团活动，增长自己的见识，提高自己的能力。

2、大二：英语过四六级。选修文学。

3、大三：拿到教师资格认证，并开始为考研作准备。选修经济学。

4、大四：全力考研。

五、结束语

这就是我对自己的规划，有计划固然是好事，但要做到并不是一件简单的事，不过只要有努力就一定会有成绩。未来发生什么样的事，没有人知道。未来有太多的未知数，到时候随机应变吧。然而，现实又是多变的，计划中要有变化，我们要保持清醒的头脑，解决好随时遇到的困难。每个人都有自己的理想，理想的实现还是要靠自己的，不管你的理想有多美好，没有辛勤的汗水都是不可能实现的。美丽的花朵背后是枝叶的风霜雨露，参天大树的下面是纵横百错的根系，成功人士的背后是辛勤的汗水和多少个不眠夜.....天下没有免费的午餐，一个人，要想有所作为，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！大雨过后才会有美丽的彩虹，成功就在彼岸，离我们并不远，明天的明天就可以到达，现在我们只许划好属于自己的船，欣赏着沿岸风景就可以了。

本科毕业的职业规划篇三

由于我这学期的成绩不好，因此我也想到可能是自身的基础不牢固的原因，于是我觉得当务之急便是将自己的不足进行弥补，也就是说我应该想办法将知识上的漏洞解决掉。首先便是上补习班，将过去所学的知识好好梳理一番，打好基础，这样我才能够开始接下来的计划。

第二阶段，预习教材

如果我的手上能够有一套六年级的教材，那么对我的学习计

划无疑有着很大的帮助，所以我觉得自己可以在网上查找资料，网上肯定有着六年级的教材内容，我将这些找出来进行学习，如果是语文的话我就先将诗词摘抄出来进行背诵，数学的话我可以先列一个提纲，大致有哪几类的题型，或许除了平时的补习以外，我可以报一个奥数班，毕竟小学阶段最难的应该就是数学了，语文只要肯下苦工去死记硬背，那么就能够获得一定的优势。

第三阶段，联系同学

我觉得一个人的力量肯定是比不上团队的力量，我可以去拜访那些平时成绩比较好的同学，和他们共同探讨，毕竟劳逸结合嘛，和同学一起做题目的话也能够从中得到一些灵感，这些对于我的学习是有着一定的帮助的，我觉得自己一个人思考的话肯定会有一些自己想不到的地方，这就是我的疏忽之处了，如果自己想不出来的话可以去问同学，说不定站在另外一个角度上能够有着新的想法，这样的话就能够相互促进、相互学习。

第四阶段，自主学习

最后则是看我能够对自己有多么严格了，其实我一直都憧憬着这样的生活，早上起来做早操，然后朗诵40分钟的课文，外出跑步一会儿以后便去补习班进行学习，中午可以午休，然后下午则去同学家一起做作业，一起思考新的问题，晚上跑步以后便在房间查阅资料，记录下那些不懂的题型，然后第二天上午询问补习老师，当然睡觉之前还要朗诵半小时的课文，因为复习是最重要的，不然可能会遗忘。

以上便是我的暑假学习计划，接下来我应该以这个为方向点，不断完善与改进，这样到了放暑假的时候，我便有了一份适合自己的学习计划，然后我应该按照这个步骤去学习，那么就能够提高我的学习成绩，毕竟小学毕业了，为了不留遗憾，我应该更加努力。

本科毕业的职业规划篇四

暑假的学习自然不能够有着其他因素的干扰，因此我应该尽快完成暑假作业，这点是比较重要的，只有完成暑假作业以后我才能够安心做自己的事情，我应该压缩做暑假作业的时间，越快完成越好。

第二阶段，计划所需资料

四年级的教材，我记得哥哥那里有的，我可以提前找他借过来，希望上面能够有详细的学习笔记吧，这样的话我在学习的时候就能够事半功倍了。当然，仅仅是教材可能还是不够的，我应该去书店买一些教辅资料和试题，通过大量练习试题来掌握四年级的知识。

第三阶段，计划主要内容

作为一名小学生，我也想不到什么有效的办法快速提升自己的学习成绩，这种事情自然要交给专业人士，最好的办法自然是上补习班。补习班有着与我同龄的孩子，而且我觉得补习老师相比起我来说，更能抓住学习重点，这总比我一个人瞎摸索要强。小学阶段最重要的便是数学，这个就需要重点向补习老师请教了，要能够判断题型，并按照自己的理解独立完成题目，这样才能够保证我掌握了这个题目，每天除了补习班的课程以外，我还要抽出一个小时的时间学习数学，掌握了数学就相当于在小学学习中占得了先机。

第四阶段，计划补充项目

除了补习班课程的学习，自习也是比较重要的，这个就全看自觉性了。语文是可以死记硬背的，只要我愿意花时间学习，背诵课文，那么我就能够获得一定的优势，当然背诵完毕以后还要复习，不然就很容易遗忘。除了课本上的学习以外，我还有两个弱势，一个就是字迹问题，这个需要购买字帖进

行临摹，还有一个就是体质，平时没怎么锻炼过，导致我的体质比较差，如果可以的话，我应该坚持傍晚跑步。

以上就是我的暑假学习计划，其实计划能否执行成功，一个要看我的自觉性，另一个则是看我能否坚持下去，孩子的天性就是贪玩，为了保险起见，我将学习计划交给母亲，让她监督我执行这份学习计划，我相信开学以后一定能让其他同学对我刮目相看。

本科毕业的职业规划篇五

(__年-__年，20岁至30岁)

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方 向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入__著名外资企业，成为高层管理者。

已进行情况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

二. 社会环境规划和职业分析(十年规划)

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走向国门。

2、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，

中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

三. 行业环境分析和企业分析

1、行业分析：

本人所在__公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入wto商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，因此这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

2、企业分析：

__公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球10余个国家、地区设有分支机构。

公司__年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的共同进步。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，而且提升空间有限。但总体而言，作为第一份工作可以接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职业生涯目标。

四. 个人分析与角色建议

1. 个人分析：

(1) 自身现状：

英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调能力；有很强的学习愿望和能力。

(2) 测评结果(略)

2. 角色建议：

父亲：“要不断学习，能力要强”；“工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。”

母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”。

.....

五. 职业目标分解与组合

职业目标：著名外资企业高级管理人员。

1. __-__年：

成果目标；通过实践学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论

职务目标：外企企业商务助理

能力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，通过实习具有一定的实践经验；接触了解涉外商务活动；英语应用能力具备权威资格认证；有一定的科研能力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元；商务助理年薪5万

2. __年-__年：

学历目标：通过注册会计师考试

职务目标：外资企业部门经理

能力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位；熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标：年薪10万

3. __年-__年：

学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：著名外资企业高级管理人员，大学的外聘讲师

能力目标：科研能力突出，在国外权威刊物发表论文；形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；与公司决策层有直接流畅的沟通；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。

经济目标：年薪25万

六. 成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现(特别是收入目标)我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为可以理解的。在28岁之前一定要有自己的家庭。

七. 职业生涯规划实施方案

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验;2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新能力;3、快速适应能力欠缺;4、身体适应能力有差距。5、社交圈太窄。

八、缩小差距的方法：

1. 教育培训方法

(1)充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间：__年7月以前。

(2)充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

(3)攻读管理学博士学位。时间：五年以内

2. 讨论交流方法

(1)在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2)在工作中积极与直接上司沟通、加深了解;利用校友众多

的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

__本人对于职业生涯规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，后来想当外企白领，现在想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、如果我是学生，我可能想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。