

陶青松 闻 学◎主编



高职大学生 职业生涯与发展规划

GAOZHI DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN
GUIHUA

中国科学技术大学出版社

GAOZHI DAXUESHENG

ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN GUIHUA

高职大学生 职业生涯与发展规划

主 审 施民宪

主 编 陶青松 闻 学

副 主 编 纪新艳 王传庆

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王伟庆 纪新艳 张向红

张 毅 陈 惠 闻 学

陶青松 章明辉 翟文胜

中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职大学生职业生涯与发展规划/陶青松, 闻学主编. —合肥: 中国科学技术大学出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-312-02387-3

I. 高… II. ①陶…②闻… III. 大学生—职业选择—高等学校: 技术学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 132094 号

责任编辑 闻学
封面设计 闻学
版式设计 闻学
印刷 闻学
发行 闻学
经销 闻学

选题组稿: 职教部

文字编辑: 黄成群

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号
<http://press.ustc.edu.cn>
印刷 安徽江淮印务有限责任公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店

开本 710 mm×960 mm 1/16
印张 16.25
字数 319 千
版次 2008 年 9 月第 1 版
印次 2008 年 9 月第 1 次印刷
定价 26.00 元

凡购买中国科大版图书, 如有印装质量问题, 请与本社发行部门调换。

前言

我国高等教育大众化的直接结果之一就是高校毕业生人数的快速增加。近年来,我国高校应对劳动力市场的反应速度过慢和能力不足、大学生的就业观念转变缓慢及我国现行的就业制度与就业形势不适应等主客观因素所导致的大学生就业问题,正在演化成为困扰社会及经济健康发展的一个热点问题。而作为我国高等教育“半壁江山”的高等职业教育,其人才培养方向、教育导向等因素决定了高职院校在办学、教育的过程中必须要注重顺应人才市场需求。因此,“教育的职业性,职业教育的全程性、针对性”必然成为高等职业教育主要特色。在此背景下,“高职大学生职业生涯与发展规划”课程的开设,便显示出了特殊的意义。

本书基于当前我国高等职业教育现状,严格按照国家教育部 2008 年《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的文件要求编写,旨在提高大学生生涯智能,培养高职大学生自我职业生涯设计的理念,养成不断提高自身就业力的习惯,促进其自主创业意识的形成,并通过个人职业生涯规划的设计和调整,实现自我生涯的发展等。在内容上,我们主要从职业生涯和职业生涯规划意识的建立、职业生涯设计的方法、步骤(知己、知彼、决策等环节)、职业生涯规划的评价反馈、创业教育和提高就业力教育等四大模块进行设置。在内容编排上,我们力求实用性、可操作性,每章内容都采用有针对性的案例进行任务引入,章节后都附有参考阅读和自我盘点。

本书的编者大多是安徽电子信息职业技术学院的教师。本书由陶青松和闻学拟定编写大纲并担任主编,纪新艳、王传庆任副主编。参加编写的有:陶青松(第四章、第五章)、纪新艳(第一章第一、二节,第二章)、王传庆(第一章第三节)、章明辉(第七章、第八章)、张向红(第九章)、翟文胜(第三章第一、二、三、四节)、陈惠(第六章)、上海理想人力资源有限公司张毅(第三章第五节)。全书由陶青松、闻学统稿,并由施民宪主审。

尽管我们尽了自己最大努力来编写本书,但由于水平有限,再加上时间仓促,不足之处在所难免,恳请专家、同行及读者批评指正。

本书在编写的过程中,参阅了大量同类书籍和相关资料。在此,谨向有关作者表示衷心的感谢!

目 录

前言	(I)
第一章 未来决定于现在	(1)
第一节 职业与人生	(2)
一、职业的内涵	(2)
二、职业的分类与职业发展趋势	(5)
三、职业与专业学习	(9)
第二节 职业生涯与发展	(11)
一、职业生涯的概念	(11)
二、职业生涯发展理论	(13)
三、职业生涯发展阶段	(16)
第三节 影响职业生涯发展的因素	(19)
一、个人因素	(19)
二、组织因素	(22)
三、环境因素	(23)
第二章 高职大学生职业生涯规划基础	(28)
第一节 职业生涯规划的含义及意义	(29)
一、职业生涯规划的含义	(29)
二、职业生涯规划的特点	(30)
三、高职大学生职业生涯规划的意义	(31)
四、高职大学生的就业形势	(33)
第二节 职业生涯规划与大学生活	(36)
一、勤于思考,善于分析	(36)
二、珍惜在校生活,提高专业技能	(37)
三、重视社会实践,增强就业能力	(37)
四、关注职场变化,及时调整职业方向	(37)

五、突出专长,全面发展	(37)
第三节 职业生涯规划要素及方法	(39)
一、职业生涯规划的基本要素	(39)
二、职业生涯规划的方法	(39)
三、职业生涯规划应该注意的问题	(42)
第三章 认识自我	(48)
第一节 能力与职业	(49)
一、能力及其影响因素	(49)
二、职业能力及测评	(52)
三、职业技能测评	(58)
第二节 兴趣与职业	(62)
一、兴趣的含义及分类	(62)
二、兴趣与职业	(63)
三、了解你的职业兴趣	(65)
第三节 人格与职业	(68)
一、性格与职业	(68)
二、气质与职业	(72)
第四节 需要、价值观与职业	(79)
一、马斯洛的需要层次论	(79)
二、价值观与职业价值观	(81)
三、价值观评定	(83)
第五节 职业期望	(85)
一、职业期望的分类	(86)
二、制定合理的职业期望	(86)
三、克服职业挫折,提高挫折商	(87)
第四章 职业与职场	(96)
第一节 认识职场	(97)
一、我国的产业和行业概述	(97)
二、变化中的职场	(102)
三、我国劳动力市场状况	(104)
第二节 职业信息	(108)
一、掌握收集职业信息的方法和途径	(108)

二、职业信息的整理与分析	(110)
三、职业信息选介	(111)
第五章 职业环境分析	(126)
第一节 外部环境分析	(127)
一、社会环境整体分析	(128)
二、组织(企业)环境分析	(129)
三、职场环境分析	(130)
第二节 职业环境的个人因素分析	(136)
一、职业阻隔的个人因素	(136)
二、如何突破职业阻隔	(139)
第六章 职业生涯目标的确定	(144)
第一节 确定职业目标的意义及其影响因素	(145)
一、确定职业生涯目标的意义	(145)
二、影响职业生涯目标确定的因素	(147)
三、确立职业生涯目标应注意的事项	(148)
第二节 职业方向与定位	(151)
一、明确职业方向	(151)
二、解析职业定位	(151)
三、明确方向、准确定位	(152)
第三节 确定职业生涯目标	(156)
一、目标的分解	(156)
二、目标的组合	(159)
三、计划制订与实施	(161)
第七章 职业决策理论及其应用	(166)
第一节 职业决策理论	(167)
一、职业决策及类型	(167)
二、决策模型及模式理论	(168)
三、决策风格	(170)
四、影响决策的主要因素	(171)
五、决策阶段理论	(172)
六、成功做出决策的策略	(175)

第二节 职业生涯决策的应用	(178)
一、验证“知己”——自我对话	(179)
二、验证“知彼”——环境分析	(180)
三、职业路线选择	(181)
第三节 职业生涯规划的实施与评估反馈	(185)
一、制订行动计划与措施	(185)
二、评估与反馈	(186)
第八章 高职大学生自主创业	(191)
第一节 高职大学生自主创业概述	(193)
一、高职大学生自主创业及其意义	(193)
二、高职大学生自主创业的类型和方向	(195)
三、高职大学生自主创业面临的挑战及对策	(196)
四、大学生创业的相关政策法规	(199)
第二节 创业准备及创业过程	(202)
一、创业准备	(202)
二、创业的一般过程	(208)
三、成功创业的基本因素	(209)
第三节 创业精神与创业素质	(213)
一、创业者心理素养	(213)
二、创业者的工作特征	(214)
三、创业者必备的其他素养	(215)
四、创业者的创业能力	(216)
第九章 高职大学生就业力	(223)
第一节 专业技能与就业力	(224)
一、学好公共基础课,完善知识结构	(224)
二、强化专业理论学习,积极培养自学能力	(225)
三、重视专业实践,不断提高专业实践能力	(225)
第二节 通用技能与就业力	(226)
一、开拓创新与决策能力	(226)
二、实践操作与适应社会能力	(227)
三、人际交往与表达能力	(228)
四、组织管理与团结协作能力	(228)

五、解决问题能力	(229)
第三节 个人素养与就业力	(230)
一、目标、信心、意志	(231)
二、健康素质	(234)
三、诚信	(235)
第四节 提高就业力的途径	(236)
一、科学的职业生涯规划是提升就业力的基础	(236)
二、积极投身社会实践是提升就业力的关键	(237)
三、良好的心理素质的培养是提升就业力的根本	(238)
四、正确的择业心态是提升就业力的保证	(238)
五、获取职业资格证书(职业技能证书)	(239)
六、根据目标职业要求,制定大学期间的学业规划	(240)
附录一 高职大学生职业生涯规划表	(243)
附录二 职业生涯阶段评估表	(244)
附录三 职业规划书	(245)
参考文献	(249)

第一章 未来决定于现在

知识点:

- (1) 职业的内涵;
- (2) 职业生涯的概念。

技能点:

- (1) 了解职业与专业学习的关系;
- (2) 了解影响职业生涯发展的因素。

任务引入

小李同学就读于某高职高专院校,学习的是饭店管理专业。他上学时主动按照自己的专业要求,在暑假里花大量的时间观察、体验和研究各式各样的酒店,并认真做了总结,为自己今后的职业生涯奠定了良好的实践基础。

毕业时,他去应聘某著名酒店,参加了小组面试。面试人只问了一个问题:“你为这个职业做了什么样的准备?”要求小组的每个应聘者依次回答。小李同学清楚地陈述了自我职业生涯发展计划,还指出了观察过的各个酒店的特色和不足之处。

面试官当场拍板录用了他,并说:“一个有职业准备的人,一个有职业生涯发展意识的人,就是一个有较高职业精神的人,这么好的人是用人单位最欢迎的。”

任务分析

小李同学从入学起,就树立起职业的概念,对自己将来“想干什么”、“能干什么”、“怎么干”的问题进行了思考,并付诸实施。面对日益严峻的就业形势,在不少大学生感叹就业难的情况下,小李却找到了适合自己发展的工作岗位,为实现自己的人生目标扬起了理想的风帆。由此可见,职业意识的树立贯穿于大学生在校期间学习、生活的全过程,是大学生职业生涯规划的基础,也是大学生社会角色转换



的重要标志。

第一节 职业与人生

一、职业的内涵

(一) 职业的含义

谈起“职业”，相信同学们不会感到陌生，我们周围的许多人都在从事着特定的职业。职业作为一种社会现象，是社会分工的产物。人类要生存，社会要发展，首先要解决衣食住行的问题，需要有人从事各种社会劳动，有的做工，有的务农，有的经商，有的从医，还有的从教，等等。

那么什么叫做“职业”呢？职业是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门业务的社会劳动。职业是劳动者参与社会分工，利用专门的知识技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。由此可见，从社会的角度来看，职业是劳动者获得的社会角色；从国家的角度来看，职业是社会分工的一个部门；从个人的角度来看，职业是为承担一定义务并享有相应权利而“扮演”的社会角色。

我们可以理解职业含义中所包含的四种关系：

其一是个人与社会的关系。从事了某种职业就意味着你参与了社会分工，而对不同需求进行的职业分工，体现了个人与社会的关系，也是职业结构的关系。

其二是知识技能与创造财富的关系。人们利用专门的知识技能创造物质财富和精神财富，由此引入职业化的概念。

其三是创造财富和获得报酬的关系。只有你为社会创造了物质财富和精神财富，才有资格获得报酬，而且是获得合理报酬。

其四是工作和生活的关系。人们通过工作获得合理报酬来满足其物质生活和精神生活的需求。

(二) 职业的特性

职业特性反映了职业主体在长期的实践活动中所形成的与其他形式的劳动相区别的本质属性。

1. 社会性

职业充分体现了社会分工,是社会生产力发展的产物,每一种职业都体现了社会分工的细化,体现了对社会生产和社会进步的积极作用。社会成员在一定的社会职业岗位上为社会整体做贡献,社会整体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。职业的社会特性反映了不同的职业承担着不同的社会责任,不同职业人应当了解自己承担的职业角色,完成自己的使命。

2. 经济性

职业活动是以获得谋生的经济来源为目的的。劳动者在承担职业岗位职责并完成工作任务的过程中要索取报酬,获得收入,一方面这是社会、企业及用人单位对劳动者付出劳动的回报和代价;另一方面,劳动者以此维持家庭生活,这是保持整个社会稳定的基础。

3. 技术性

从某种意义上说,职业的技术特性标示了职业的专业色彩。尽管每一种职业所表现出来的技术性要求程度不同,有的甚至具有较大的差异性,但它们都是职业得以存在的基本表现形式。因此,自职业诞生之初,社会上就不存在没有技术的职业。任何一个职业岗位,都有相应的职责要求,能胜任和承担岗位工作的人,除了达到该岗位的职业道德要求履行相关责任义务以外,至少要达到持证上岗的水准。

4. 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。职业的生命具有相对的稳定性。但是,这种稳定性是相对的,随着现代社会经济、科技、文化的快速发展,特别是科学技术的日新月异,促使原有职业活动产生变化。如果这种变化只是在量的层面上,说明这个职业为社会所提供的功能仍然存在;如果这种变化反映在质的层面上,则意味着这个职业已经没有存在的价值,完成了它的历史使命,将被新生职业所取代。

5. 群体性

职业的存在常常和一定的从业人数密切相关。凡是达不到一定数量从业人员的劳动,都不能称其为职业。群体性并不仅仅表现为一定的从业人员数量,更重要的是一定数量的从业人员所从事的不同工序、工艺流程表现出的协作关系及由此而产生的人际关系。从业者由于处于同一企业、同一车间或同一部门,因此,他们总会形成语言、习惯、利益、目的等方面的共同特征,从而使群体成员不断产生群体认同感。个人对相关职业特征的了解和认同,能够促进其更有效地实现就业和进一步的职业生涯发展。

6. 规范性

职业的规范性有两个含义:一是职业主体所从事的职业活动必须符合国家法



律规定和社会伦理道德准则。在我国,某些人所从事的活动尽管具有前述的各种职业特征,但不符合国家的有关法律规定或与社会伦理道德准则相悖,它就不属于正当职业范畴。其次,从业者本身应遵守相关法律法规,如某些职业的从业者应持证上岗,某些职业的从业者在操作过程中须遵守特定的法律法规等。

(三) 职业对于人生的重要作用

职业,是人的一种社会活动,是一种经济行为,又是人的一种生活方式,它对于社会中的每一个人都是极为重要的。当我们走上工作岗位以后,当我们在职业岗位上工作着的时候,会逐渐发现和理解职业对于“人”的重要作用。

1. 职业是人们谋生的手段

职业生活是构成人生的重要组成部分,人们的职业生活首先表现在通过参加社会劳动来获取生存必需的生活资料。人类社会的存在与发展是基于劳动创造实现的,没有社会上每个人的劳动与创造,也就没有人类社会今日的进步与发展。在现实社会中,劳动的目的是为了取得一定的报酬来作为生活资料的来源、积累财富改善个人和家庭的生活条件。在谋生的过程中,个人通过职业活动为社会创造着无尽的财富,为人类的繁衍提供保障。

2. 职业使人获得了社会地位

职业依人们参加社会劳动的性质和形式,形成了不同的社会集团,即不同的社会层次。它区分人们在社会劳动分工中的具体劳动方式及承担的具体工作类型。一方面,由于各种职业主体的劳动方式、经济收入的不同,形成了不同的职业层次;另一方面,又由于政治、经济、文化、历史等方面的差异,形成了特定的等级、地位与身价。

3. 职业为个人发展自我个性、实现自我价值提供了空间

人生价值的实现,无论从哪方面看,都离不开职业活动。职业规定了一个人的工作岗位及其奋斗目标,个人只有以工作岗位为起点,才能实现与社会整体的融合。一个人将丰富的知识、熟练的技能出色地运用于职业活动时,就会创造出一定的效益来回报社会,从而实现自己的人生价值。通过职业活动,一方面满足了个人对社会、集体与单位的归属感,并提供了个人为社会做贡献的场所;另一方面也满足了个人对归属、爱、尊敬与被尊敬的需要。

二、职业的分类与职业发展趋势

(一) 职业分类的概念和内容

1. 职业分类的概念

所谓职业分类,就是指运用一定的科学方法,按照某种特定的标准,依据一定的分类原则,通过对从业人员所从事的各类社会职业进行分析和研究,进行全面而系统的划分归类。它是一个国家形成产业结构概念和进行产业结构、产业组织及产业政策研究的基础,对于社会各个行业的发展有着十分重要的指导意义,任何一个国家的职业分类都影响并制约其国民经济各部门管理活动的成效。

2. 职业分类的内容

(1) 按职业性质分类。作为职业的本质属性,职业的性质决定着职业的特点和规律,决定着职业间的联系与区别。国家统计局、国家标准局、国务院人口普查办公室第三次人口普查使用的“职业分类标准”就是依据从业人员所从事的经济活动或工作性质的同一性进行分类的,它将全国范围内的职业划分为大、中、小三个级别,共8个大类。目前我国人才市场使用的职业分类是1999年初通过审定的,第一大类为国家机关、党群组织、企事业单位负责人;第二大类为专业技术人员;第三大类为办事人员和有关人员;第四大类为商业、服务业人员;第五大类为农业、林业、牧业、渔业、水利业生产人员;第六大类为生产、运输设备操作人员及有关人员;第七大类为军人;第八大类为不便分类的其他从业人员。

(2) 按职业活动方式分类。职业活动方式是职业存在的客观状态或表现形式。依据职业活动方式划分职业类别,一方面要把握职业的活动目标,因为不同的目标规定着不同的活动方式,不同的目标需要不同的活动方式去实现,了解了职业目标就能更深刻地体会职业的活动方式;另一方面还要注重职业活动的主客观条件,不同的主客观条件常常表现为职业活动方式的技术含量或知识密集程度。通常社会职业可以根据活动方式的这种含量区分为脑力型职业、体力型职业和脑体结合型职业。

(3) 按产业分类。我国国民经济分为三大产业:第一产业指农业、林业、畜牧业、渔业等国民经济的基础行业;第二产业是指工业、交通业、建筑业等国民经济发展的主导行业;第三产业是指商业、服务业、旅游业、信息产业等社会服务行业,具体包括为生产和生活服务的行业,为提高科学文化水平和居民素质服务的行业,为管理国家、管理社会服务的行业。

(4) 按职业特点分类。职业的差异性使得各种职业都具备着其他职业所不具



备的特点,因此按不同特点可将职业分为实务、社会服务、文教、科研、艺术及创造、计算、自然界、户外、管理、一般服务性职业等十多种类型。实务性职业主要指工作任务很实际的职业,包括使用机器、工具和其他种类设备的工种,也包括使用各种书写仪器的职业,如工人、打字员等。社会服务性职业是指帮助别人解决困难或问题的职业,如医疗卫生保健、民事调解、婚姻、心理咨询、职业介绍等。文教性职业是指使用文字或其他媒介,把信息和知识传授给别人的职业,如教师、记者、图书和档案工作人员等。科研性职业是指从事科学研究试验方面的职业,如技术人员、化验人员、药剂师等。艺术及创造性职业是指用语言、动作、音响、色彩等来创造艺术作品的职业,如摄影师、作家、画家、音乐家、设计师、舞蹈家等。计算性职业是指钱财管理及资料数据统计、分类等职业,如银行职员、会计、统计员等。自然界性职业是指户外料理牲畜、植物的职业,如农、林、牧、渔业等。户外性职业是指大部分工作时间在户外,且有一定艰苦性的职业,如交通警察、地质、勘测及其他野外作业人员等。一般服务性职业是指凭说服力和影响力进行工作的职业,包括管理、指派他人做事,运用说服力和影响力达到目标,如国家公务员、厂长、经理、律师等。

除按以上分类外,还有按职业工种分类、按心理特征分类等方式。

(二) 当前职业发展趋势

信息时代,人们的生活内容逐渐丰富,职业的种类也随之加速更新。一方面,传统的职业整合了新的运作模式;另一方面,新兴职业层出不穷。了解当前职业发展趋势,对于设计个人职业生涯有着重要的意义。

1. 教育

21 世纪的竞争是人才的竞争,这种竞争必然导致以培养人才为目标的教育事业的竞争。随着社会竞争的日益激烈和信息更替的进一步加快,人们将越来越重视教育的作用。21 世纪的教育将发展为终身教育和全民教育,各种各样的职业教育和教育方兴未艾,教育也将越来越强调个性化发展,强调非智力因素在教育中的作用。该职业从业者应该是毕业于师范类院校,获得教育学、管理学和心理学等相关专业的学历或学位,并且具备教师资格认证的专业人才。而科技和经济的发展也必将促使教育走向专业化,也必将对教师的个人素质提出更高的要求。

2. 财会

随着社会经济的发展和财务管理规范化,社会对会计的需求大大增加,会计将成为各行业中的一个热门职业,社会地位和收入也较高。该职业从业者应是具有助理会计师、会计师和高级会计师等职称或专业资格认证的专业人才,一般需要具有会计、财经、统计等专业的学历或学位。

3. 计算机技术

随着计算机技术的发展和广泛应用,各行业(如银行、医院、政府部门、企业等)

对计算机技术方面的职业人才需求越来越大,从业者待遇也比较优厚。这些职业包括计算机硬件工程师、程序员、网络管理员、系统维护专家、数据库管理人员等,他们一般需要获得计算机、信息技术、电子技术或相关专业的学历或学位。

4. 计算机软件开发

计算机技术的普及促进了计算机软件业的飞速发展,软件开发成为计算机行业的重要开发领域,软件设计专家成为软件开发业热门人才。软件开发专家主要从事操作系统、开发工具、应用软件等计算机软件的开发工作,要求具有计算机软件专业或相关专业的学历或学位,并具有一定的软件开发经验。这项职业在未来相当长的时间里,将成为社会上的高技术和高待遇职业。

5. 环境保护

随着环境污染的加剧和国家与公众环保意识的增强,社会对环境保护类职业的人才需求将呈直线上升趋势。环境保护工作具体包括环境监测、环境质量评价、环境治理(环境工程)、环境卫生等方面,需要环境科学、地理学、生物学、环境化学、环境工程学等方面的专业人才。

6. 医疗保健

改革开放以来,我国的人均收入和生活水平有了大幅度的提高,人们对自己的生活状态和健康状况越来越关注,健康医学应运而生,医用保健品市场也随之壮大,中医学和健康医学成为一个受大众关注的领域。由于西医对一些疑难病症的疗效不大,而中医在辩证治疗和整体治疗方面具有独到之处,而且与当今的生物制药领域有密切的关系。因此,社会对中医师和健康医学人才的需求量将逐渐增加。通常这方面职业从业者需要获得生物医学或中医学专业方面的学历或学位。

7. 咨询服务

当今社会是一个信息膨胀的社会,信息获取已经成为科学技术发展和商业运作的关键环节。社会分工的精细化和专门化促进了信息咨询和相关咨询行业的发展,并成为社会发展和进步的一个主导职业。目前社会上的咨询行业有企业管理咨询、心理咨询、信息咨询(包括各种信息服务咨询)、教育咨询等。从事咨询业需要具有教育学、心理学、管理学、信息科学、经济学等方面的学历或学位。

8. 保险

社会经济结构的变化和各种不可预料的因素给人们的工作和生活增添了很多不确定的因素,这就需要有完善的社会保障体系。社会保障体系的不断完善促进了保险业的发展,保险业的发展将人们生活中的由不确定因素所造成的损失降到最小。社会对保险业务员、管理人员、精算师和索赔估价员的需要也不断增加,待遇也高于一般的职业。一般从事保险业的人员需要具有保险专业、金融专业、经济类专业、管理类专业的学历或学位。