

职业生涯规划



前 言

职业院校学生是国家各行各业技能人才的后备力量。目前,根据职业院校的培养目标、服务领域、毕业生就业方向和就业渠道等情况,学生怎样选择到适合自己的职业,在职业中实现个人的理想和抱负,如何规划自己的职业发展道路,使自己适应竞争激烈的社会环境,是摆在每一位同学面前既紧迫又现实的问题。为了适应这种形势的需求,按照教育部最新颁布的《职业生涯规划教学大纲》要求,我们编写了这本《职业生涯规划》。

《职业生涯规划》以毛泽东思想、中国特色社会主义理论体系为指导,对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育,引导学生树立正确的职业观念和职业理想,学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划,并以此规范和调整自己的行为,为顺利就业、创业创造条件。

本书以实现教学大纲规定的教学目标为依据,结合职业学校学生的认知规律和心理特点来编排内容和设计体例。内容的选择突出了职业特色,贴近学生,贴近实际,贴近生活;内容形式多样化,图文并茂,能够充分调动学生学习的积极性。

本书上篇的体例设计如下:

* 单元导读:用生动形象的语言概述本单元的主要内容,提高学生学习兴趣;

* 目标透视:列出通过本单元学习所要达到的学习目标;

* 情境感悟:创设情境,提出问题,引导学生关注本节知识点;

* 知识探究:阐述每节主要的知识点;

* 案例启迪:用生动的案例帮助学生进一步掌握相关知识点;

* 发展建议:结合本节知识点,针对学生职业发展给出相关建议;

* 学以致用:通过富有趣味性和实践性的练习,让学生们体会学以致用;

* 活动体验:设置具有启发性的活动,提高学生的学习水平、能力水平和认知水平;

* 知识拓展:选取可读性强的材料,延伸介绍本单元相关知识点,拓

展学生们的知识面。

本书总学时为 36 学时，每周 2 学时。教学时间 32 学时，考核 2 学时，机动 2 学时。

由于编者水平有限以及编写时间仓促，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正，以求日臻完善！

编 者

2015 年 6 月

课程介绍

职业生涯规划是职业院校学生必修的一门德育课。本课程以毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育。其总体教学目标是使学生掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法，树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观，培养职业生涯规划的能力，增强提高职业素质和职业能力的自觉性，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

职业生涯规划教育的必要性

一、就业形势严峻

随着高等教育的扩招，越来越多的大学生涌进了就业市场，使得社会上对人才的要求越来越高，毕业生面临着越来越尖锐的就业难问题，就业形势日益严峻。为了应对这种形势，就业前必须做好职业生涯规划。

二、职业环境变化快

市场经济条件下，科技迅速发展，知识日新月异。一个人在学校中所学到的知识，几年后可能有大部分过时。在这种形势下，职业院校学生不能仅以毕业后找到一份工作为满足，而应立足于整个人生来思考、规划自己在学校的学习和生活。把自己的人生发展，与社会变迁紧密结合起来，把自己培养成有发展潜力的人，迎接新世纪带来的新挑战。

三、学校教育体制不完善

虽然职业院校的教育理念、治理体制、教学内容都进行了改革，但仍存在一些弊端。首先，我国的教育更加注重对知识的记忆、模拟和重复性的练习，而忽视对创新精神的培养。其次，我国的教育是以学科为中心，忽视了整体化的知识，造成专业口径太窄、分科太细。这种学科体制导致毕业生知识面相对狭窄、专业单一、适应性不强、后劲不足。再次，我国的教育是以智力为中心的教育，只注重智力因素，而忽视了非智力因素，如学生的动机、爱好、情感、意志和性格等。

四、学生发展的内在需要

目前，很多学生在学校的学习和就业中表现出诸多不适：自我定位不准，学习动力不足甚至厌学，对职业了解不够，对社会和环境认识不多，对前途感到迷惘。为了调动他们的学习积极性，发挥他们的主体作用，职业生涯规划教育就显得尤为重要。一是职业生涯规划教育就其内容而言能唤起学生的主体意识，唤起学生去思考“我是一个怎样的人”“我今后应该走怎样的人生道路”“成为怎样的人”这些切实而又现实的自身问题，有利于解决学生对自我缺乏科学认识、方向迷惘的问题。二是职业生涯规划就其形式而言能激发学生的主动性，让学生主动设计未来，让学生自己设计怎样逐步去实现自己的目标，把现阶段的学习和未来的发展结合起来，使其在学习期间自觉合理地进行职业生涯规划。

职业生涯规划课程的特点

职业生涯规划课程体现的教育理念和设计思路，符合国情，符合职业教育的培养目标，符合“以服务为宗旨、以就业为导向”的要求，主要体现在以下几个方面。

一、以首次就业和今后创业为目标

就业是学生毕业后职业生涯发展的起始点，创业既是就业的一种形式，更是职业生涯发展的飞跃。职业生涯规划课程对准学生面临首次就业和今后创业的需要，引导学生立足于所学专业，落实于为职业生涯发展做准备，帮助学生确立适合自身条件的首次就业和今后创业的具体目标。

具体地说，本课程的目标是帮助学生了解就业形势和创业的意义，树立正确的就业观、择业观、创业观，掌握求职和创业的基本方法和途径，形成创业意识，结合即将从事的职业设计自己的未来，自觉提高职业素质和职业能力。

二、引导学生达到人职匹配

青少年可塑性强，本课程强调“兴趣可以培养、性格可以调适、能力可以提高”，让学生体验个性调适和自我控制的过程，引导学生通过对职业的主动适应来达到人职匹配。

三、引导学生走向成功，形成正确的成才观

教育实践证明，反复体验成功的孩子会越来越好，反复遭遇失败的孩子会越来越差。当体验较多成功的时候，孩子的自我概念、自我约束就比较强，他的自信心也比较强，并由此化为一种积极、健康的人格。而自信心强，又是成功的关键因

素。本课程在帮助学生分析发展条件时，强调学生要挖掘自己的优势和长处，又要鼓励学生找到自己与职业要求的差距和短处，努力按照即将从事的职业对从业者的要求提高自身素质。

本课程引导学生热爱所学专业，增强职业生涯成功的自信心，增强提高职业素质和职业能力的自觉性，积极做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

四、帮助学生珍惜在校生活，强化时间观念，形成终身学习理念

职业教育既不同于基础教育，也不同于职业培训，既要首次就业为近期发展目标，又要为职业生涯持续发展和实现长远发展目标奠定基础。不断提高自身就业质量，是一个人职业生涯发展的具体体现，而不断更新知识和技能是职业生涯可持续发展的必要条件。从职业院校毕业后，必须不断学习，才能让职业生涯得到持续发展。因此，本课程着重帮助学生了解经济社会发展、科技进步对职业演变的影响，形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度，理解终身学习与职业生涯发展的关系，形成科学管理、适时调整职业生涯规划的观念，确立终身学习、持续发展的理念。

五、引导学生目标明确地不断发展自己

经济社会的可持续发展，需要可持续发展的劳动者。促进人的发展，是教育的本质。引导学生学会发展，是职业院校职业生涯教育的“灵魂”。

人的精力和时间是有限的，不能漫无边际地发展。职业院校职业生涯教育必须引导学生依据祖国繁荣富强的需要和自身的现实条件，从所学专业起步，采取针对性强的措施，目标明确地不断提高自身素质。

利用有限的时间，目标明确地不断发展自己，使自己的职业生涯发展与经济社会发展同步，争取有一个成功的职业生涯，而不被经济社会发展所淘汰，是本课程的又一大目标。

学习职业生涯规划的方法

一、认真学习理论知识

理论是基石，理论是基础，理论是保证，正确的行为方式需要科学的理论知识加以指导。学生应认真学习《职业生涯规划》的教学内容，掌握进行职业生涯规划的方式、方法，在理论的指导下设计合理的职业生涯。

二、实践性学习

“读书是学习，使用也是学习，而且是更重要的学习。”这句名言说明了实践

性学习的重要性。对于职业生涯规划课程的学习，则更重要。学生有目的地参加社会实践、参与社会服务、参观访问、了解行业发展趋势和进行就业市场调查等活动，可以更好地熟悉职业世界，熟悉自我，形成科学的职业观、职业理想等，为自己的职业生涯奠定坚实的基础。作为中职生，长期生活在校园中，很容易形成不切实际的幻想。只有走出校园，亲身去实践，才能对社会有深刻的认识，才能制定出符合现实的职业生涯规划。

三、自我反思法

反思是一种对自己的决策、行为以及由此所产生的结果进行审视和分析的过程。在学习职业生涯规划理论的过程中，在规划自己的职业生涯中，在实施职业生涯规划方案的实践中，在平时的学习生活中，都需要进行不断地反思。反思自我，反思规划，反思执行情况，发现职业生涯规划中存在的问题，从而不断调整自己的职业生涯规划，更新职业观念，优化职业理想，使得自己的职业生涯规划更加合理。

四、与经济社会发展联系起来学习

进行职业生涯规划学习必须通过分析发展条件和机遇，把个人发展与经济社会发展联系起来，把个人自信、自强、积极向上的精神与国家兴亡联系起来。学生应该珍惜在校生活，并在即将开始的职业生涯中，以发展的观念审视自己与经济社会需要的差距。

希望通过本课程的学习，能够提高学生对职业生涯规划的兴趣，制订一份既实事求是又富有激励功能的发展规划，形成具有很强自信心的成功者的心态，并主动按照职业对从业者的素质要求来规范自己的行为。

目 录

上 篇

第一章 职业生涯规划与职业理想	(3)
第一节 面向未来的职业生涯规划	(3)
第二节 职业理想的作用	(10)
第二章 职业生涯发展条件与机遇	(18)
第一节 发展要从所学专业起步	(18)
第二节 发展要立足本人实际	(28)
第三节 发展要善于把握机遇	(42)
第三章 职业生涯发展目标与措施	(62)
第一节 确定发展目标	(62)
第二节 构建发展阶梯	(67)
第三节 制订发展措施	(73)
第四章 职业生涯发展与就业、创业	(81)
第一节 正确认识就业	(81)
第二节 做好就业准备	(87)
第三节 创业是就业的重要形式	(98)
第五章 职业生涯规划管理与调整	(110)
第一节 管理规划, 夯实终身发展的基础	(110)
第二节 调整规划, 适应发展条件变化	(117)
第三节 科学评价职业生涯发展	(121)

下 篇

第六章 自我认知	(133)
第一节 兴趣的自我认知	(133)
第二节 人格的自我认知	(137)
第三节 能力的自我认知	(142)
第四节 价值观的自我认知	(146)
第五节 职业测评工具的应用及注意事项	(148)

第七章 职业认知	·····	(171)
第一节 职业的特性与分类	·····	(171)
第二节 当代职业发展趋势	·····	(176)
第三节 职业认知的方法	·····	(181)
第四节 价值观的相关理论	·····	(185)
第五节 岗位分析	·····	(189)
第八章 职业定向	·····	(198)
第一节 职业定向的基本要素	·····	(198)
第二节 职业定向的原则	·····	(208)
第九章 职业素质培养	·····	(217)
第一节 职业兴趣	·····	(218)
第二节 职业道德	·····	(223)
第三节 职业能力	·····	(234)
第十章 职业生涯规划的实施	·····	(243)
第一节 《职业生涯规划书》的撰写	·····	(243)
第二节 职业生涯规划中常见的问题及对策	·····	(253)
第三节 职业生涯规划的实施与调控	·····	(257)

上 篇

第一章

职业生涯规划与职业理想

青春的理想是丰富多彩的，凭着它，我们可以绘制出最美丽的人生蓝图。在这张人生蓝图中，职业是最绚丽的一道彩虹，拥有它，我们的人生就会丰盈而美满。然而，美好的职业不是说拥有就能拥有的。它需要我们认真地规划，一步一个脚印地耕耘。只有这样，当我们回首往事时，才不因碌碌无为而悔恨，不因虚度年华而羞愧；当我们展望未来时，才会为任重道远而奋斗，更为美好前程而欢欣。

目标透视

- ◇了解职业、职业生涯和职业理想的内涵
- ◇理解职业生涯的特点
- ◇理解职业生涯规划的重要性
- ◇了解中职生职业生涯规划的特点
- ◇明确职业理想对人生发展的作用
- ◇理解职业生涯规划与职业理想的关系
- ◇形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度

第一节 面向未来的职业生涯规划

情境感悟

我是一名服装制作与营销专业的中职生。毕业时，我被推荐到一家服装厂工作，因对工作不满，两个月后就辞职了。后来我去了一家大型企业做销售。现在在一家公司当文员。毕业至今才1年，我已经做过3份工作了。面对众多的招聘职位，我像坠入云里雾中，不知道今后该向哪个方向发展。

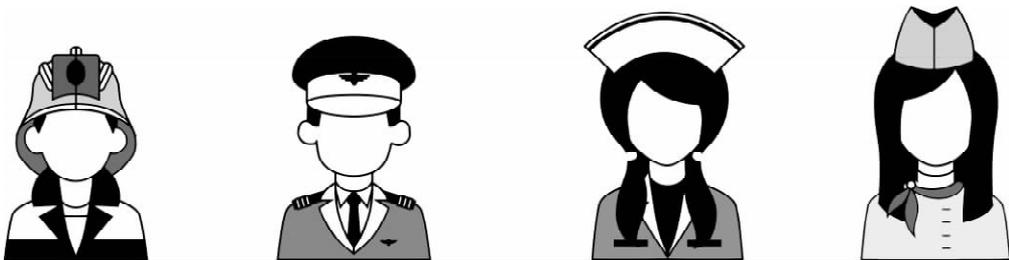
造成他这种困惑的原因是_____

知识探究

一、职业与职业生涯

1. 职业

职业对于我们来说并不陌生，我们的父母、亲属、朋友，他们都有各自的职业，可能是医生、教师、工程师、会计师等等。那么，什么是职业呢？职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 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。



职业这一概念的外延包含四个方面。第一，职业与人类的需求和职业结构相关，强调社会分工，具有社会性和时代性。职业是社会分工细化的结果。每一种职业都是社会分工的一个部门，在不同的历史时期，就有不同的职业。第二，职业与职业的内在属性相关，强调利用专门的知识 and 技能，具有专业性。同一职业对从业者的知识技能要求类似，例如，律师需要具有相应的法律知识。这也是产生职业资格考试的内在依据。第三，职业与社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬。职业是人们在社会中获得生活来源的主要手段，是个人社会价值的主要体现方式。第四，职业与个人生活相关，强调物质生活来源，并满足精神生活。个人通过职业创造社会财富，也在职业中获得个人的满足，是个人自我价值的体现。

根据职业的发展历史及其对人类社会发展的影响，可看出职业具有以下特征：

(1) 产业性。

一个国家，一个社会，就大的方面可以分为三类产业。第一产业和第二产业都是物质生产部门，第三产业虽然并不生产物质财富，但却是社会物质生产和人民生活必不可少的部门。在传统农业社会，农业人口比重最大；在工业化社会，工作领域中的职业数量和就业人口显著增加；在科学技术高度发达和经济发展迅速的社会，第三产业职业数量和就业人口显著增加。

(2) 行业性。

行业是根据生产工作单位所生产的物品或提供服务的人的不同而划分的。同行业的职业内部，其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容相同或相近。不同行

业间存在着很大的差异，劳动条件、工作对象、工作性质等都不相同。

(3) 职位性。

职位是一定的职权和相应责任的集合体。职权和责任是组成职位的两个基本要素。职权相同，责任一致，就是同一职位。在职业分类中，每一种职业都含有职位的特性。从社会需要的角度来看，职业并没有高低贵贱之分，但是，现实生活中由于对从事职业的素质要求不同以及人们对职业的看法或舆论的评价不同，职业便有了层次之分，这种职业的不同层次往往是由不同职业体力和脑力劳动的付出及收入水平、工作任务、社会声望、权力地位等因素决定的。

每个人的工作，不管是文学、音乐、艺术、建筑还是其他工作，都是自己的一幅画像。

——勃特勒

(4) 组群性。

无论以何种依据来划分职业都带有组群特点。如科学研究人员中包含哲学、社会学、经济学、理学、工学、医学等，再如咨询服务事业包括科技咨询工作者、心理咨询工作者、职业咨询工作者等。

(5) 时空性。

随着社会的发展和进步，职业变化迅速，除了弃旧更新外，同一种职业的活动内容和方式也会发生变化，所以职业的划分带有明显的时代性，不同时代有不同的热门职业。我国曾出现过的“当兵热”“从政热”，后又发展到“下海热”“外企热”等，都反映出了特定时期人们对某种职业的热衷程度。

思考：当今社会，人们对哪种职业的热衷程度较高？

2. 职业生涯

职业生涯是指一个人一生的职业经历，即一个人一生连续从事的职业和工作职务的发展道路。狭义的职业生涯是指一个人从职业学习开始，到职业劳动结束，专指人的职业工作历程；广义的职业生涯是从职业能力的获得，职业兴趣的培养到就业、职业发展，直至最后退出职业劳动这一完整的职业发展的过程，其起点可以说从一出生就开始了。我们这里探讨的是狭义的，即从职业知识和技能学习开始的职业生涯。

职业生涯的基本含义包括：

(1) 职业生涯是个个体的概念，它是个体的行为经历，而非群体或组织的行为经历；

(2) 职业生涯是个职业的概念，实质是指一个人一生中的职业经历或里程；

(3) 职业生涯是个时间的概念，指的是劳动者的职业周期；

(4) 职业生涯是个发展变化的概念，每个人的具体的职业内容和职位是在不

断发展变化的，它既体现着时间的长短，也反映着职业变更和发展的经历和过程，包括职业的选择、职业的发展、职业的转换和晋升等具体的内容。

3. 职业与职业生涯

职业与职业生涯是两个紧密联系的概念，职业是职业生涯的基础，职业生涯是一系列职业的综合。当一个人的一生都从事一种职业时，职业生涯的外延就等同于职业的外延。然而在目前整个世界经济一体化与中国社会经济转型加速的背景之下，人们越来越不满足于在同一个工作岗位上终老，而是随时寻找更好的发展机会，更大的舞台，职业与职业生涯不再等同。职业与职业生涯的区别是职业是分类性的、静态的描述，个人色彩较淡；而职业生涯注重发展，即将个人的职业生涯看成是一个动态的过程。从职业心理学的角度而言，职业是一个中性的概念，既可以从社会的角度来看它，也可以从个人的角度来看它。从社会的角度而言，职业是指人们为了谋生和发展而从事相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。从个人的角度而言，职业则是指人人扮演的一系列工作角色。而职业生涯则更能体现个人的主体性特点，表示个人的职业生活的发展和变化历程。当使用职业这个词的时候，人们往往会潜意识地将自己放在一个旁观者的位置上，而使用职业生涯这个词的时候，则更多地给人一种活力、自主的心理感觉。

随着社会的发展，职业作为谋生手段的工具作用减少，而更多的是与人的价值的实现、与工作之外的休闲、家庭生活联系在一起，与个人生命的意义紧密相连。职业生涯在人生发展中的作用也就显得尤为重要。在我们一生的职业发展中，要随时能够根据自己拥有的资源以及社会需要、自我个性化需求调整自己的职业定位，寻找最适合自己的职业生涯发展道路。

二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

1. 职业生涯的特点

职业生涯也和其他事物一样，有它自身的规律和特点，研究它可以更好地帮助我们进行职业生涯规划。综合起来，职业生涯主要有以下几个特点。

(1) 发展性。

职业生涯是一个人一生连续不断的发展过程。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；通过有效的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。如果我们在职业生涯中能够注重发展性，就会主动发现和抓住每一个职业生涯发展的机会，使自己更快更好地成熟起来。

(2) 阶段性。

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，每个阶段都以工作岗位为中心展开，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，一般都是递进的。因而，注意职业生涯的阶段性的，顺利地完成任务，对职业生涯的持续发展就显得更加重要。

思考：认真领会职业生涯的阶段性的，想想为了以后各个阶段的发展，现在我们应该做些什么？

(3) 整合性。

个人所从事的工作或职业，往往决定了他的生活状态和对社会贡献的大小。因此职业生涯涵盖了人生整体发展的各个层面，而非仅仅局限于工作或职位。

(4) 终身性。

每个人的职业生涯作为一种动态发展的历程，是根据个人在不同阶段的企求而不断蜕变和增长的，这种过程直至终身。

(5) 独特性。

每个人都有自己的职业条件，有自己的职业理想和职业选择，有为实现自己的职业理想所做的种种不同努力，从而有着与别人相区别的、独特的生涯历程。

青春是美丽的，但一个人的青春可以平庸无奇，也可以放射出英雄的火花；可以因虚度而懊恼，也可以用结结实实的步子，走向光辉壮丽的成年。
——巍巍

(6) 互动性。

人的职业生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。人的自我观念、人的主观能动性，个人所掌握的社会职业信息、职业决策技术，对于其职业生涯有着重要的影响。

2. 职业生涯规划的重要性

在我们认识职业生涯规划的重要性之前，首先需要深入地理解职业生涯规划。就其内涵来看，是指规划主体根据自身的天赋、兴趣及未来社会的需要，确定自己的学业及事业（职业）发展生涯，其根本目的在于最大限度地提高规划者的人生事业（职业）发展效率，也就是以最小的经济、精力及时间的投入来取得事业（职业）上的成就。简单地说，职业生涯规划的意思就是：你打算选择什么样的行业，什么样的职业，什么样的组织，想达到什么样的成就，想过一种什么样的生活，如何通过你的学习与工作达到你的目标？

彭玉冰认为，个人没有职业生涯规划也许能找到满意的职业，但在时间、精力等各方面，绝不会是最经济的。国外的孩子从幼儿园就开始接受职业生涯规划理念的教育，而国内的一些人只有在“撞到南墙”的时候，才对自己的职业发展产生了疑问，许多人愿意花一个礼拜甚至一个月的时间去计划一次休假、一次旅行，却

不愿意花少许时间去进行关系自己一生的职业生涯规划……职业生涯规划到底具有哪些重要意义呢?

职业生涯规划是职业发展最经济的模式。

——彭玉冰

(1) 职业生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力。

一份行之有效的职业生涯规划将会引导自己正确认识自身潜在的资源优势,重新对自己的价值进行定位,运用科学的方法,采取可行的步骤与措施,不断增强自己的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

(2) 职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性,增大成功的机会。

生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”,很多时候我们的职业生涯受挫折就是由于职业生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始,古语讲,“凡事预则立,不预则废”,就是这个道理。

(3) 职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出,尤其是我国加入 **WTO** 后,要想在这场激烈的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。这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。

(4) 没有规划的人生注定要失败。

亚里士多德曾经说过“人是一种寻找目标的动物,他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”完全没有规划的职业生涯是注定要失败的。

【案例】

并非毕业于国家重点大学,又身处全球金融危机,仅仅只是一名中职应届生的朱迪,却成功进入一家知名会计师事务所。很多人向朱迪探问秘诀,他总结说,“早准备,多锻炼”是自己获得成功的主要原因。

朱迪认为,要成功就业,提早进行职业生涯规划最重要。刚入学时,他就做好了职业生涯规划,首先把主要精力放在专业知识的学习上,因为入学时养成的学习习惯、处事态度,对将来的学习和工作都有深远的影响。

第二学年时,朱迪开始参加一些职业资格考试,并在学院或班级中担任职务,锻炼自己的能力。在读书期间,朱迪通过课余学习获得了大专文凭、会计上岗证、英语中级口译证书,这些都为他能够成功就业增加了砝码。

也是从第二学年起,他先后到四家公司实习,包括国企、中外合资企业和外企。他说“通过实习,我感受到不同组织机构的企业文化,还逐渐发现了自己的兴趣在于财务,所以最后找工作时就有了针对性。”朱迪依据自己的职业规划一步