

大学生职业生涯规划书 管理学

引言：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，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。

一、自我分析 1、主观分析我是一个以兴趣为导向的人，喜欢做自己喜欢做的事。

但这也不是绝对的。

记得曾在张静涛所著的《让梦想起飞》一书中看到过这样一句话：顺应市场发展需求，做自己应该做的事，而不是想做的事。

我觉得我的性格也符合这样一个多变性。

我没有一个固定的有明显特征的性格，有的人说我内向，文静，有的人说我外向，开朗，大方。

其实我就是这样有着多重性格的人，不想说话的时候显得很安静，想说话时又是很开朗。

尤其是跟陌生人在一起时，很快便能聊到一块，因为这样，所以认识的人也比较多。

见一次面，就要努力把他转化为自己的朋友。

我从小就当班干部，所以我有较强的组织能力和人际沟通能力，最重要的是锻炼出了做事沉稳的态度。

有的人说我对任何事总是不慌不忙的，好像毫不在乎，其实不是不在乎，在这冷静的背后，有一颗大脑正在思考着。

2、客观分析朋友都说我善于交际，人缘很好，有正义感，有责任心；有同学说我思想成熟；老师说我总的来说是个非常上进、灵活正直的人，综合素质比较好；那家人有时候会说我性子比较急，有时候不淡定。

职业价值观：崇尚独立，注重关系。

适应的工作环境：有创造性、要求人际交往、有自由度而不过分约束的环境，能发挥个人智慧和支配性。

职业能力：我具有很强的学术思辨能力，从来不迷从于权威。

3、以往的经历和目前处境分析自从高中毕业，每个暑假我都会去工作，就是去感受一下真实的社会，为以后就业铺路，很多老板都会说我勤奋，肯吃苦，我认为这是每个员工都应该的精神。

其中，在大一的暑假我就在君利集团的售楼书工作，在那里我看到了激烈的竞争和强烈的团队合作。

那我现在刚上大二，离就业说远也不算遥远，但是现在就要有个大概的目标，我现在的首要任务就是好好学习这些专业知识，有时间会去找一些合适的单位实习一下。

自我小结根据以上方面分析总结，我很大程度上认识自己，自己有很多的优点，但也有不少的不足，鲁迅说过，好的开头等于成功的一般，因而正确认识自己，明确自己适合什么样的工作，对自己的职业生涯做出合理的规划，可以让自己更加快脚步走向自己的成功，职业是自己一生的事情，所以必须先选好适合自己的工作，才能在以后的工作中不断的学习，不断的进步，不断的完善，以期望自己能够在未来有更大的发展。

当然工作生活与日常普通生活必须协调好，身体健康也不容忽视，总而言之，自我认知，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

二、外部环境 1、家庭环境分析我生在农村，家庭经济状况一般，基本的生活还是没问题的。

因为家里祖祖辈辈都是农民，并没有什么特别的关系网，而且他们的学历最高就是初中。有句话说“现在的中国，关系就是生产力。

所以，我首先缺失了这一生产力。

但是它却是可以随着我的成长慢慢补回来的。

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，而后留在他们身边，我要感谢我的爸爸妈妈，以后我要好好的陪陪他们。

2、学校环境分析 在一所 211 学校读书其实应该感到骄傲，这无疑是一个有力的条件。

但我们总是不知足，我们学校其实不乏好老师，各种硬件设施都居全国首列。

作为当代一名大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习环境，一个学习平台，我在学校的专业学习，大多是通过自己学习掌握的，老师给的大多是引导，更多的是指点，只要把自己的能力锻炼到最强，还怕找不到工作。

3、社会环境分析中国政治稳定，经济持续发展。

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。

由于中国的建筑科学发展较晚，建筑知识大部分源于国外，中国的建筑管理还有许多不完善的地方。

中国急需建筑人才，尤其是经过系统培训的高级建筑人才，因此企业建筑职业市场广阔。

4、行业环境分析我国现在大学生虽日渐增多，需求量接近饱和，但是在路、桥方面工程管理、造价的人才还是供不应求，再加上中国交通基础设施建设起步晚，交通基础设施不完善，现在大力建设交通，全国兴起高速，高铁建设热潮，以及世界范围内的高速，高铁建设热潮，都需要经过系统培训的高级管理人才以及造价师等。

三、职业定位 SWOT 分析表职业定位一览表 四、行动计划及目标实现策略 1、短期目标即大学的四年时间里，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。

另外还要在课余时间做做兼职，当然主要还是专业知识，考过英语四六级，也许会报考一些资格证书。

要了解对个人事业选择和职业发展方面的理论观点，形成自己的事业追求和方向选择，为就业做准备。

2、中期目标 熟悉适应期：首先是利用 2 年左右的时间接触社会，熟悉社会，可以顺利进入一个企业做有关管理方面的工作；其次利用自己的交际沟通能力，建立良好的人际关系网，

重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度，发展好人际关系这一生产力。

积累好经验，为以后的职业生涯铺路。

3、长期目标在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，最好能做到中高层管理；拥有一个完美的家庭，使自己家庭事业两不误。

五、评估调整 1、评估内容（1）假如在公司内一直不被重视，一直被排挤，我也许会重新选择公司。

其实刚刚开始工作，好的报酬并不代表今后有一个好的发展环境和成长空间，短期的工作就是要学到跟多的知识，只有有更多的知识我们才能看清一个企业的发展前景和自己的发展目标。

（1）假如公司在后期福利不好，或者工资水平与其他同等公司差距悬殊时，我会选择离开公司，寻求新的公司。

（3）假如公司倒闭，我会提前选好新的公司做准备，并且随时安排好自己以后的工作方向，至到公司结束运营后再到新的公司面试就职。

2、评估的时间计划往往赶不上变化，这要求我要做好职业目标的评估和调整，及时了解情况的变化，通过对实际情况和目标的实现程度分析，做好职业目标的考核，修改和调整，重新制定适合自身发展的职业目标，确保可行性，才能完成职业目标的实现。

一般情况下，我会一年做一次评估规划，并在年头制定该年具体计划，并逐月修订，将具体计划按照年月周细分，并做好总结工作。

积极修正和合核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情况下，例如职位变更或者职业变更时期，我会随时评估并进行相应调整，我会酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

3、其他因素评估（1）假如身体出现重大疾病时，我会选择辞职，带调理好身体之后，再度就业。

（2）假如家庭发生重大变故，如需要大量资金时，我会酌情选择工资较高的工资就职或者是抵押贷款；如需要长时间陪伴家庭时，我会选择辞职，陪伴家庭度过难关。

（3）经济状况不足以维持整个家庭的开支时，我会尽量缩减开支，同时寻找第二份职业填补家用。

六、结束语一篇计划写下来，发现自己的人生如果按部就班一定少走很多崎岖的弯路，一切都会是那般美好。

实现这些规划可能不容易，虽说不容易，但是只要自己坚持一定会有很大的效果，相信自己按照自己规划的人生一步一个脚印走我一定可以度过剩下的充实而美好的大学生活，并以胸有成竹的自信姿态迈向社会。

行政管理大学生职业生涯规划书 2017-06-25 19:47 | #2 楼引言：通过职业生涯规划课，我了解了什么是职业生涯规划以及作为大学生的我们应该如何进行职业规划。

课上我学到了很多，比如团队的协作能力、自己的表达能力、交际能力以及领导能力等都得到了极大的提升。

今天即将过去，明天还在等待，不要让自己的明天因为今天而哭泣。

处在大学时代，学习的自觉性全来自自己，我不得不考虑起自己的前程，在机遇与挑战面

前，我必须正确的认识自己，并对自己今后的人生做一个详细的规划，真正的认识自我，才能对自己的未来职业作出正确的选择。

机会总是垂青有准备的人，当机会出现时，有能力的人总是能将它牢牢握住。

我们的职业生涯也是如此，我们只有给自己定出明确的目标并且提前去准备和规划它，才能让自己的职业目标一步步地接近现实。

最终使自己的价值得到实现，为自己创造一个美好的未来。

第一章：自我认知 1、个人特征：我出生在一个农村大家庭，从小父母管教严厉，养成了良好的个人习惯。

我的性格比较外向，喜欢交各种各样的朋友，在初高中遇到了很多朋友，同时也有好多性格不和的人，从他们身上我学到了许多东西。

我自认为活泼开朗、待人真诚、宽容、有较强的交际能力、善于沟通，来到大学我有了属于自己的人脉。

我的兴趣爱好广泛，喜欢上网、听音乐、偶尔游戏一下。

2、个人优点：性格开朗，热情乐观，做事认真，有始有终，有责任感，有较强的语言表达能力，善于与人沟通，能与人和睦相处。

吃苦耐劳，有较强的环境适应能力。

生活态度乐观向上，勤俭节约，意志坚定，勇于追求自己所要的。

在生活中不断的要求自己向新事物探索，完善自己，养成良好的学习生活习惯，挖掘自己的潜能，以实际能力来追逐自己的目标。

3、个人缺点：没有切合实际的学习计划，自控能力较差，容易受外界干扰，使自己不能按时完成计划；往往做事计划赶不上变化，马虎贪玩，做事不稳重，经常冲动，急于求成，经常是欲速则不达；固执，又是过于主观，不够自信，容易害羞；容易轻信别人，不够成熟；做事不够果断犹豫不决。

4、职业兴趣：职业兴趣是职业选择中最重要的因素，是一种强大的精神力量职业兴趣测验可以帮助个体明确自己的主观性向，从而能得到最适宜的活动情境并给予最大的能力投入。

使自己在事业中发挥自己最大的作用，最终实现自我价值和社会价值。

而我的职业兴趣类型是属于社会型的（喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。

关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。

3 寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德入）。

5、职业能力：职业能力是人们从事其职业的多种能力的综合。

首先，我认为要具有良好的职业能力就必须先具有良好的个人素质和心理素质，我的个人素质和心理素质良好。

其次，良好的语言表达能力和沟通能力是衡量职业能力的重要标准，我认为自己具有较好的表达能力。

所以我认为自己能够成为一个好的经理助理。

6、职业价值观：我的职业价值属于自我实现型。

希望在一个好的环境里工作，能有亲人和朋友陪伴。

不 大考虑社会地位及他人对自己的看法，尽力发挥自己的潜力，施展自己的本领，实现自我价值，并通过自己的不断努力让自己和父母过上富足的生活。

行政管理专业的毕业生有广泛的适用性。

他们不仅可以从事于党政机关事业单位的行政部门，也可以在工商行政管理部门、涉外经济管理部门、经济监督检查等管理部门从事政策和法规研究及实际工作。

另外，也可以在学校、科研部门从事教学或科研工作；或者进入中外大中型企业做公司的经营管理工作。

中国改革开放需要越来越多的行政管理人员，而在这个领域有很大的缺口，有公司专门要招行政管理专业的人才，所以行政管理就业前景应该不错的。

4 第二章：环境分析：1、家庭环境：生活在农村家庭，家庭成员较多。

父母对我要求较为严格，希望我能通过学习改变自己的生活现状。

我从小较为自立，自理能力强，父母从不要求我按照他们规划的路线走，凡是自己能做决定的事从不予以干涉。

都说家庭是孩子的第一任教师，虽然我的父母文化水平不高，但是他们教会了我如何做人做事。

2、学校环境：我校是培养人才的摇篮。

学校生活学习环境都相对较好，生活区的良好规划为我们的生活提供了非常好的条件。

而且学校学习氛围很不错，大多数同学在课余时间都会去图书馆、自习教室自习，这可以很好的带动我学习。

学校图书馆拥有丰富的文献信息资源，涵盖各门科类，我们可以查阅各个方面的资料，从中汲取很多的知识。

另外，我认为师资水平是一个学校发展的重要条件，我们学校的老师都是各学术界的专业人才，具有丰富的教学经验，是经过严格挑选聘请来的。

相对优越和方便的教学资源为我们的专业基础的培养提供了条件。

学校为我们提供了丰富的学习资源，学校讲座较多，课余活动较为丰富，这为我们对社会的认识和自身能力素质的提升提供了一个广阔的平台。

53、社会环境： 由于我国正在向市场经济转型，因此，就业政策也基本上按市场经济规律来加以指导。

自 2015 年以来，美国次贷危机已经波及全球，，世界 经济正处在一个艰难的低迷时期，形势不容乐观。

2015 届毕业生的全国总体就业率为 89.6%，高于金融危机前约 2 个百分点，其中，本科院校 2015 届毕业的就业率为 91.2%，比 2015 届上升 3.2 个百分点；高职高专院校为 88.1%，比 2015 届上升 2.9 个百分点。

总体来说，我们现在面临一个非常好的宏观环境，社会安定，政治稳定，经济发展迅速，并与全球一体化接轨，法制建设不断完善，文化繁荣自由，尖端技术、高新技术突飞猛进。

因此，在这个大前提之下，我们需要特别注意的是职业环境的变化。

4、专业就业方向：现代管理专业的发展趋势系统化、行政决策科学化、行政管理方法的定量化和最优化、行政事务工作的现代化和自动化。

行政管理的对象日益广泛，包括经济建设、文化教育、市政建设、社会秩序、公共卫生、环境保护等各个方面。

在各行各业都要求具备专门知识的专业化人才的趋势下，行政管理专业人才在社会上的需求呈上升趋势，现有的行政管理职业无论政府机关还是企事业单位都需要行政管理专业人才。

这无形之中为本专业人才就业创造了较大的就业机会。

另外，从量上而言，随着我国经济的繁荣发展和科技水平的不断提高，新企业的不断建立，老企业不断扩大，七分管理。

因此，企业等单位 6 增设行政管理职位便成为大势所趋，这从量上增加了本专业人才的就业机会。

从目前来看，本专业人才需求量正呈上升趋势。

第三章：目标与规划：1、职业定位：我最希望的是成为一个经理助理，其次，我也会选择教师或者公务员。

优势(S)：选择经理助理是我的兴趣之所在，而且与我们行政管理专业专业对口，让我在大学所学的知识能发挥自己的优势，学以致用，而且相对于教师和公务员两个专业而言收入较高一些，更能满足我的生活需要以及适应社会的快节奏的经济发展。

劣势(W)：经理助理职业要求专业技能较高，学习范围较广，对职员综合素质要求较高，而且学习管理类专业的人员与日俱增，相对来说新毕业的大学生经验不足，而且发展较快要求接受新事物的能力较强。

日常工作内容枯燥乏味。

我自身不够细心、做事不稳等缺点也是最大的劣势。

但是并不是一切都能随人愿，如果不能从事经理助理这个职业，教师和公务员也是不错的选择。

教师工作稳定，不用经常出差，省去很多麻烦。

收入虽不高但是很清闲，各种福利待遇都有都好，还有固定的假期。

而且工作环境较好，每天和学生们在一起使自己的心情变好。

相对而言公务员除了假期较少以外与教师职业基本相似。

不管最后做什么职业，我都要尽自己最大的努力，实现自己的价值。

2. 行动计划在校期间：大一：积极参加学校举办的各种活动，参加学校社团，主要是以培养自己的兴趣爱好为主，并且取得一定成绩，培养自己的实践能力以及交往能力，不断提高自身素质。

认识更多的朋友，扩大自己的人脉。

学习上达到各个学科的要求，各个学科作业认真完成，达到要求的学分积点。

大二：课程相对比较紧张，所以学习和参加活动要有主次之分，尽量在不耽误课程要求的前提下参加活动，处理好社团和学习之间的关系。

大二也应该开始考证了，我准备在大二其间考办公自动化证、会计从业资格证，在此期间需要报辅导班，晚上就会比较忙。

要适当的复习英语，因为下学期要考四级。

广泛阅读各方面的书籍，了解多方面的知识。

大三：必须考过英语四六级、考驾照。

了解有关考研的知识，并开始着手准备考研。

大多数时间还是泡在图书馆比较好，图书馆是我们最宝贵的资源。

最主要的是利用假期时间参加实践活动，比如做兼职家教等等。

毕竟还有一年就离开学校了，步入社会有好多还是未知8的，所以希望法通过自己的亲身经历来了解社会，这样在步入社会时就不会有太多茫然。

大四：全力以赴开始考研。

即将步入社会，要尽量让自己变得成熟稳重。

参加自己喜欢的职业的面试，积累经验。

给自己打气，调整好心态面对就业时可能遇到的各种困难。

写好毕业论文以及给做好有关毕业的一切要求，为自己的大学生生活画上一个完美的句号。

离校后五年：首先大学毕业时应对自己的大学生生活做一个总结，把自己没有按计划完成的都完成。

然后应该专心读研，争取以优异的成绩走完自己的研究生之路。

读完研究生，找一份工作，认真工作，以实际行动完成自己的目标。

第四章：评估与调整：影响生涯设计的因素很多。

职业生涯规划是一个持续不断的探索过程，它是随着自身条件和外部环境的变化而变化的，这就要求我们能够及时地加以调整和修正。

个体对自我的认知是不断变化、日趋成熟的，随着一个人的年龄增长，其兴趣、能力、经验等在不断地变化，对职业的倾向性和判断也在不断地发生变化。

现在的计划也许只是适合现在的我，对于明天的我它也许是未知数，社会是多变的而我也9不断的进步，明天也许我会更优秀。

对于自己的职业选择也要适时的进行调整，不断的完善。

如果在有余力且条件允许的情况下我会考虑读博，让自己的读书之路继续下去。

在自己不断进步的基础上适时调整规划。

第五章：结束语这就是我的短期人生规划，也许它不是最好的也不是最适合我的，但是它承载了我对未来的憧憬，我要经过自己最大的努力实现自己的理想。

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！在自己青春的道路上用信念做笔，执着做纸，描绘属于自己的那篇辉煌篇章。

10 人力资源管理专业大学生职业生涯规划书 2017-06-25 20:42 | #3 楼一、职业方向及总体目标我本人的职业方向是机关事业单位，总体目标是通过自身努力成为一名国家机关工作人员，也就是国家公务员，在政府部门从事行政方面的工作。

二、社会环境分析结果我来自美丽的江北水城——山东省聊城市，经济虽然比不上青岛济南，但近几年经济发展很快，无论城镇还是乡村。

尽管如此今年高考后我还是怀着我的梦想来到了北京——我的梦想天堂，祖国的首都。

未到北京时总以为北京什么都好,可来到后慢慢发现,北京好是好——许多高楼大厦林立,名胜古迹众多,交通发达,商业繁荣。

各大知名品牌公司云集,机遇比聊城大多了。

可与此同时我也发现在北京生活的压力之大——物价高、住房难、落户难。

我的大学是北京联合大学生物化学工程学院,专业是人力资源管理(本科),这个专业的高级人才是比较缺乏的,在目前这个“人才是一切的新时代,尤其是在这个人才云集的北京,许多企业将会以前所未有的努力去寻求人才和留住人才,人力资源管理的重要性日益显现出来。

面对经济全球化、信息网络化、社会知识化及组织形态变化等的挑战和冲击,人力资源管理正面临再一经济管理系 生化人力1204B班 刘路迎 大学生职业生涯规划书2012—2022次的调整和改变:1. 人力资源管理部门职能的弱化:如招聘过程中,面试、录用及起薪的确定越来越多的由用人部门负责人直接进行。

2. 人力资源职能的分化:随着市场经济的进一步深入,社会分工越来越细,企业会将人力资源一些非核心业务外包出去。

3. 人力资源管理的强化:准确制定人力资源政策影响和引导员工的行为,为实现组织变革提供保障,参与企业战略决策并制定人力资源战略,帮助员工设计职业生涯从而实现员工与企业共同成长和发展。

4. 人力资源管理的自动化:越来越多的企业会将应聘人员资料筛选、考勤管理、薪酬福利及社会保险等工作交由计算机处理,从而有更多的精力去专注人力资源核心业务的管理。

鉴于此,在校期间一定要努力学习好这个专业,多读一些国外的尤其是欧美的管理书。

三、组织分析结果进入一个什么样的组织,对于我们的一生都影响重大,所以要选择的组织其组织文化一定要先进,能激发我们的动力,当今社会这样的组织并不少见,如海尔、海底北京联合大学捞、青岛啤酒等。

四、自身条件及潜力测评结果 1. 性格分析:我是一个活泼开朗的男孩,喜欢广交益友,与很多不同性格的人基本上都能处得来。

有时喜欢与好友开开玩笑、逗逗乐子,一般不会生气,不过我很注重感情,我对亲情、友情、爱情都非常注重的。

2. 个人特质:①我从小就追求全面发展,我从小学二年级就当班长,中学期间曾经担任过的职务有班长、团支书、纪律委员、文艺委员、学习委员、体育委员、语文和英语课代表,并且在高中当过三年的年级团总支书记兼班级团支部书记,因此有较为丰富的组织与管理经验。

②其他特长:计算机编程,笛子独奏等。

3. 自身缺点:①有时过于执着,激动时不想后果;②想得到某些东西时如果未被满足便会烦躁无比;③有时比较懒,把作业留到最后才肯做,衣服堆成一大堆才去洗;④有些爱慕虚荣,过分注重外表。

4. 潜力测评结果:通过霍尔德职业兴趣测评以及个人和周围人的看大学生职业生涯规划书2012—2022法,我觉得我比较适合现实型、艺术型、企业型的职业,适合管理类的工作。

五、角色及其建议结合我自身的条件,我觉得我比较适合做一些具有创意性的工作,比如广告设计师,或者管理人员,如人力资源管理师六、目标分解及目标组合 2012—2015:①努

力学习好大一、大二所学的各门课程，尤其是专业知识，多读一些国外的人力资源管理类的书，丰富自己的理论，为以后的实践奠定良好的基础。

② 英语要更加注重，过四级后再过六级。

③ 努力提高自己的人文素养。

④ 参加一些社会实践，锻炼自己的基本社会实践能力、与人交际能力、独自生存能力。

2015—2016：全心全意投入到学习，备战考研。

考研目标—中国人民大学人力资源管理专业或其他经济类专业。

北京联合大学 2016—2019：①如果考研成功，便全心全意投入到新的研究与学习中去，不断丰富自己的理论知识。

②如果考研失败，便去找工作，目标公司——百度公司，先在百度公司人事部里当一名普通的小职员，然后以自己的网络技术知识为基础，自主发奋学习，努力掌握相关网络技术。

③不管考研是否成功，都报考国家公务员。

2019—2022：①找一份与专业相关的工作，去我向往的百度、联想或是其他一些知名公司。

【读完研究生】②在百度公司由一名小职员逐步晋升为人事助理，最终成为人事部经理。

【未读研究生】2023 年之前考上国家公务员，在北京市政府部门工作。

大学生职业生涯规划书 2012—2022 七、成功的标准落户北京，把父母接到北京；在北京有房有车，收入高且稳定；能真正为国家作出自身的贡献；对工作一丝不苟，敢于承担责任。

八、差距社会实践经历太少，多方面的实践有待丰富；管理类书籍读的太少，专业理论知识不丰富；对礼仪方面内容了解较少，实际做的也不好；英语口语表达能力有待提高，发音有待清晰；九、缩小差距的方法及实施方案① 参加社会实践，去肯德基、超市等做服务员；② 积极参加社团活动及青年志愿者组织的活动；③ 大量阅读管理类的书籍尤其是欧美的管理书；④ 多读读礼仪方面的书，从现在自身小事做起；⑤ 坚持每天听、读、说英语，多看纯英语电影。

