# 2024年寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会(13篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-30

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇一**

所谓“有效学习”，就是指教师遵循教学活动的客观规律，以尽可能少的时间、精力和物力投入，取得尽可能多的教学效果，从而实现特定的教学目标，满足社会和个人的教育价值需求。

如今, 在新的教育理念下，教与学的方式都发生了深刻的变化。传统的教学活动中，一个非常突出的问题是教师教得很辛苦，学生学得很痛苦，且厌学或学无收获，不能促进学生发展。造成这一问题的重要原因，是传统教学将教学的天平沉在“教”这一边，而未能对学生进行一定程度的“授权”。新课程的设计理念，从根本上说，是强调学生的自主性和创造性。新课程倡导“建构的学习”。建构主义学习理论认为，教学中学习者是主角，教师充当“脚手架”的作用，力求营造一个“丰富多彩的学习环境”。这一环境的主要因素是：多样化信息、和现实紧密结合的教学情景和问题，教师多元化的角色(引导者、协调者、激励者、反馈者)，互帮互学的学习小组，能够自我控制并有良好学习意识的学习者等。可见，课堂有效的学习活动不能单纯地依赖模仿与记忆，动手 实践、自主探索与合作交流是学生学习的重要方式。学生是学习的主人，是学习的真正主体。

现代认知心理学认为思维是人的信息加工过程，而信息加工的过程有三类：问题解决、模式识别和学习。这三类过程既相互区别又彼此渗透联系。

皮亚杰认为认知发展不是一种数量上简单积累的过程，而是认知结构不断重新建构的过程。他认为，个体的认知结构是通过同化和顺应而获得不断发展，以适应新的环境。个体每当遇到新的刺激，总是把对象纳入到已有的认知结构之中(同化)。若获得成功，便得到暂时的平衡;如果已有的认知结构无法容纳新的对象，个体就必须对已有的认知结构进行变化，使其与环境适应(顺应)，直至达到认知上的新的平衡。数学是一门系统性很强的学科，数学教材所表现的是经过逻辑加工好的数学形式。因此，就数学知识的学习而言，绝大多数是在新旧知识的相互作用和联系中进行的，即数学知识的学习应该在同化与顺应中完成。

根据“有效学习”的定义，良好的数学课堂教学策划势必是有效学习目标达成的重要环节。为此，我们提出促进有效学习的数学课堂策划中必备的环节。

1、注重对学生情感、态度的开发与利用

在数学教学过程中，数学课堂教学中学生的情绪情感作为一种清晰的变量，伴随在教学活动中。情感既可以成为认知的动力，进而促成学生的学习和教师的教学产生互动;又可以抵消教师教学活动的张力，影响学生对所学内容的认同、接纳与构建，甚至干扰认知过程。由于数学的概念体系和数学的逻辑推理都表现出抽象的形式。这种抽象使不少学生难以产生学习的动机与兴趣，不易产生积极的情感态度，因此在设计课堂策划的过程中，要：(1)注重抽象的概念定理与实际生活的联系，设计良好的课堂导入，让学生感受数学来源于生活并服务于生活;(2)注重学生个体差异，端正个体态度，调动班级学习情绪;(3)调整好教师本身的情感因素，将课堂策划一气呵成的完成;(4)充分理解学生的知识建构过程;(5)设计学生的自主学习时机、时段，让学生充分参与知识点的产生过程，激发学生的学习好奇心。

2、科学设计促成学生自主学习的措施

学生的学习意图以及学生本身的特点是人文教学的起点，因此在教学过程中要注意：(1)调动学生潜藏的数学意识，包括学习数学的良好动机和对待数学信息的正确态度;(2)维持正确的目标意识，包括对运算和推理的理解、分析和讨论;(3)训练数学学习的选择意识，信息转换方式，包括不同的数学学习策略和学习资源的选择;(4)张扬逻辑意识，让学生的最近发展区从描绘性的逻辑言语指向论证性的逻辑演绎。

3、合理筹划数学课堂教学，设计激发学生学习动机的环节

如果一门课程使学生饱受挫折的打击而与成功的喜悦无缘，学生也就不会喜欢，更谈不上“终身学习的愿望”了，数学教学活动应该成为喜欢和好奇心的源泉。数学教学当然也不例外。

第一，设计学生经历知识点学习的探索、发现以及归纳阶段。数学教学活动要融入学生的认知层次，引导学生产生疑问，自主进入探索问题，发现规律，归纳总结的阶段，并适时点明并细化学生的那些“成就归于努力”的意识能激发学生的学习动机;第二，注重学生的个体差异。在一个班级体中，学生的学习与接受能力总有差异。优秀生能够在预算时间内完成探索等一系列数学学习活动，自信心饱满，充满热情，他们总是积极地寻求和利用有用的信息来解决学习问题;而班内的后进生往往会要用多一点的时间来总结归纳，或许会对自己的学习能力产生消极想法，缺乏学习兴趣，没有积极探索冲动。这就需要教师对课堂有完善的驾驭与控制能力，使得课堂活动有适当的阶段性、波浪式的任务管理与技巧训练。第三，设计对学生学习兴趣的激发。学生对学习产生足够的兴趣，是实行有效学习策略的重要前提，在学生的学习认清高涨时提出更有意义的讨论，可以促进学生的数学学习。

总的来说，在一节课堂策划上，要秉承以下原则：巧设情境，激活求知欲望;以学生为主体，提供机会，满足其探索、发现欲望;灵活、合理使用教材，充分发挥其特有功能;加强激励性评价。充分将这些理论贯彻运用与课堂教学中，才能达到有效学习的目的。

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇二**

读书，是好事；读大量的书，更值得称赞。

一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书，就象鸟儿有了翅膀”吗！  然而，我们很容易忽略的是：有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原因只有一个，那就是他不善长于读书，而只会“依葫芦画瓢”。

朱熹说过：“读书之法，在循序渐进，熟读而精思。”

所谓“循序渐进”，就是学习、工作等按照一定的步骤诼渐深入或提高。也就是说我们并不要求书有几千甚至几万，根本的目的在于对自己的书要层层深入，点点掌握，关键还在于把握自己的读书速度。至于“熟读”，顾名思义，就是要把自己看过的书在看，在看，看的滚瓜烂熟，能活学活用。而“精思”则是“循序渐进”，“熟读”的必然结果，也必然是读书的要决。有了细致、精练的思索才能更高一层的理解书所要讲的道理。

由此可见，读书不在于多而在于是否读的精。象亚克敦，他徒有万卷图书，而不会读，我们可以毫不犹豫地说：其实他一本书也没有读完。

现在的我们，这种“有书等于没书”的现象是历历在目，也就是不会读书。就说语文课本，大家都认为没什么看头；这样一来，掌握的知识也相对于较为肤浅。因此更何况是其他书呢？我们读书提倡：拳不离手，曲不离口。面对现在激烈竞争的社会，更需要我们的善读。

对于书，只有善读，才能象蚕一样，吃进去的是桑叶，吐出来的是丝。

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇三**

初次邂逅《陪孩子走过小学六年》这本家庭教育书籍，是在长春的联合书城。当时和好朋友一起去买书，为了凑够买300元钱的书就可以办一张会员卡，我就毫不犹豫的听了书店工作人员的介绍买了这本书，理由是这本书书是师大附小的老师推荐给家长看的。

回到家之后，利用空闲时间慢慢品读，更有一种相见恨晚的感觉。读了一遍后，又挑重点地方读了第二遍。本书的作者是刘称莲。她是一个普通的母亲，在培养自己孩子的过程中，注重营造良好的家庭教育环境，从实践中摸索出了丰富的家庭教育经验，倡导和谐的亲子关系，用科学的方法培养自己的孩子，18年的时间，她培养了一个素质全面，成绩优秀的女儿，她的女儿同时被北大和香港大学录取。本书重点记录的她的女儿在小学阶段成长的点滴。

读完此书，作为教师的我才感觉到对自己儿子的教育与人家相比真的是汗颜。在培养孩子的写作能力上，我没有像作者那样给孩子写“下水”作文；在培养孩子的耐心时，我不会像作者那样陪孩子一起玩拼图，让孩子从中体会到“输得起”的人生态度；在节假日，我没有把逛书店作为孩子休闲交流的地方，让孩子泡在书海中学习和感受……这一桩桩事例，无不体现出作者的出发点，都是基于有利于孩子成长来考虑的。

此书让我的收获颇丰，现在谈谈自己感受最深的地方：

一、让孩子泡在书海中。以前我总是说自己的孩子不喜欢读课外书，其实是我没有找到正确的引导的方法。首先家里要有适合孩子阅读的书，父母更要和孩子一起读书，这一点和我校的亲子共读是一致的。让孩子读感兴趣的书，哪怕开始的时候和学习的书并没关，但是当孩子的兴趣培养起来后，他就会不知不觉中要求看更多方面的书，这是名著和文学书籍就会走近孩子的视野中。从我儿子的身上我就明显的感受到了这一点，以前的儿子从来不读课外书，是一本校园文学书《淘气包马小跳》让他爱上了校园文学。那次我和他一起去书店买学习用品，儿子自己挑了一本《淘气包马小跳》。回到家后，我陪儿子一起看，儿子一看就上瘾了，连上厕所的时候都在看，看完后，又央求我给他买另一本。

看到儿子有主动读书的愿望，我没有吝啬钱，在网上给儿子买了全套的《淘气包马小跳》共20本。看到儿子捧着新爱的书读的时候，我真的感觉的由衷的高兴，当儿子读完这一套之后，又读了杨红樱的《笑猫日记》全套16册和《漂亮老师和坏小子》系列。现在每当我和儿子去吉林或者长春的时候，孩子最爱去的地方不是游乐园，而是书店。我们母子都喜欢在书海中漫步，畅游。如今，儿子读完的书已经有几十本了。这中间包括校园文学、四大名著、科普知识等等，只要是儿子买书的要求，我一律同意。现在我感觉到儿子写作文不在像以前那样“词穷”了。书读多了，他的想象力也丰富了。每天我家睡觉前都会看到我和儿子各持一本书在床头品读，虽然是个读个的，但孩子真的是爱上了阅读。

二、爱在自由里。孩子不是机器，教育不能揠苗助长，教育不仅仅是大道理，而是把父母的爱化做涓涓细流，时刻滋润孩子成长的心田，与孩子合拍。在教育孩子方面，要懂得孩子就是一个独特的存在。不要因为虚荣心而一味的在孩子成绩方面和别人攀比，在孩子小学六年的生涯中，用教育学的眼光看待孩子，慢慢等待孩子一点一滴的成长，多一点耐心与爱心，让他把各方面基础都打扎实了，正如厚积而勃发。在给孩子学习时间的同时更应该给孩子玩的时间，有的时候，玩中也是一种学习。让孩子在快乐中成长，相信是每个为人父母的的心声。

读完此书，收获还不仅仅是这些，我会把我学到的教育理念不单用在自己孩子的身上，也会用在我的学生身上，

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇四**

《母亲》这部小说中的第一个高潮是一次工人和市民的游行。在这一章节中，作者通过各个侧面的描写，表现不同人物各异的思想性格;其中革命战士不畏暴力、敢于斗争的精神尤其令人感动。

巴维尔举着红旗，走在游行队伍的最前面。他们唱着《马赛曲》，高呼着口号，边走边向人们宣传。周围有人在诅咒他们，有人冷眼旁观，也有人加入游行的行列。

在通往广场的路上，宪兵封住了道路，带着闪光的刺刀，不少人犹豫、退却了，而坚定的革命战士仍在勇敢的前进，鼓舞他们的是对真理的信仰。

到了刺刀跟前，巴维尔仍紧紧地握着旗杆，对眼前的一切毫无畏惧，宪兵扑了上来。。。。。。。

在这部分中，小说主要通过语言、动作、神态、心理描写来表现人物，同时运用景物加以衬托，采用正面描写与侧面描写相结合的方法，将不同人物刻画得有血有肉。革命战士的动作、语言，体现出他们的无畏、沉着，以及对同志的关心。读到这部分时，让人感到沉重的压抑和深深的震动。

《三个火枪手》中的第二十八章，是个很富有戏剧性和令人开怀的章节。在这一部分，作者展示了他精巧的构思和高超的写作技巧。

这章讲的是达尔大尼央从英国归来，沿途去见了波尔朵斯、阿拉密斯和阿多斯，并分别送了他们一匹好马，自己也留了一匹。但是，不幸得很，当四个朋友再次见面时，四匹马都没有了。阿拉密斯卖掉了马，波尔朵斯赌博输掉了，而阿多斯不仅输掉了自己的，也把达尔大尼央的马输给了别人。这样，当四个人在酒店会面时，也不禁为他们自己的不约而同相对大笑。

除了情节上的有趣，这一章也生动的将各个人物的性格展现了出来。如波尔朵斯，他把马输给了两个英国人，但嘴上却不肯承认，说是卖掉了——不过买主少付了不少钱。

全书的特点也从这一章中表现了出来：语言诙谐、情节起伏，多用语言描写，人物性格鲜明。

语言描写是这一章乃至全书最成功的地方。人物语言代替了情节叙述，又是人物性格的最佳体现;爱慕虚荣的波尔朵斯，沉稳干练的阿多斯，痴迷于宗教的阿拉密斯，还有关心朋友的达尔大尼央，他们似乎活生生的站在我们眼前。

《欧。亨利短篇小说选》中的每篇小说都堪称精品，其中留给我印象最深的是《警察和赞美诗》。

这篇小说的主角是一个名叫苏尔的流浪汉。他无家可归，为了在即将到来的严冬求得食宿，他故意为非作歹，想让警察把他送进监狱。但屡次以身试法，却都没有被捕。这时他听到教堂的赞美诗，决定振作精神，重新做人，警察却把他抓走了。

小说的情节看似荒诞，但不失其严肃的现实意义。在那样一个颠倒是非、混淆黑白的社会里，谁又敢说这样的事不会发生呢?

小说的结构一如欧。亨利的其它作品，结尾以一个陡然的转折，让人们在惊诧和开怀之余深思一番。正当读者鄙夷警察的糊涂和对苏尔思想上的转变感到高兴时，苏尔却无缘无故地进了监狱——既在意料之外，又是情理之中。

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇五**

终于盼到了日思夜想的寒假，我终于可以动手做一些力所能及的事了，但愿不要再被爸爸妈妈宠成小公主!

爸爸妈妈说，我是快乐而幸福的一代，就像早晨八九点钟的太阳，蓬勃向上，充满能量。可是他们不知道，年纪小小的我也有不小的烦恼呢!

在家里，爸爸妈妈把我宠得像一个小公主，什么事情都事先替我安排好，除了学习什么都不用我去做，真是“衣来伸手，饭来张口”啊!每次我提出抗议，让我做一些力所能及的事，他们总推说我还小长大了再做。唉!爸爸妈妈，你们可知道这种溺爱般的“包干”可让我献丑了呀!长这么大，我竟然连梳辫子都不会。还记得上次回家我哭鼻子吗?就是因为我们班举行了“巧巧手”比赛，我虽然学习成绩不错，可是自理能力和动手能力却是班里倒数……其实，爸爸妈妈你们总教育我要学会感恩，学会帮助他人，但我连自己都不能照顾好，怎么去顾全别人呢?所以请你们不要总替我做主，也让我安排一下我的生活吧!

今年，我已经是一名六年级的学生了，记得爸爸总玩笑他这么大的时候都可以烧饭做菜了，可是您却忽略了上学放学坚持接送我的这一习惯。现在路上虽然车多，不安全的隐患也多，可这也不能作为我不能自主自立的理由呀!我是90后，我也长大了，不是温室里的花朵。该承担的，我可以试着承担了，就像小时候您和妈妈鼓励我学走路一样，有些事是不能因为担心和害怕就可以省略的，那是必经的体验和锻炼。每次看到年迈的奶奶风里来雨里去地接我回家，我真的感到很惭愧。我真的很想对你们说：“请让我自己回家吧!”宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，不用担心我!我们自信、乐观、勇敢有担当，我们是阳光而快乐的90后!我们更希望在你们的一路鼓励下，“我的童年我做主”!

看了《我是90后》这本书，更让我懂得了在这物质空前繁荣的时代，我们既深感幸福，又肩负重大责任。我们应该像锁佳樱姐姐一样，不断追求，不断完善自我;我们还应该像马鹏飞大哥哥一样，自信乐观，勇于承担现。我们更应该向灾区的小朋友学习，学习他们的不亢不卑，自强自立，用自己的行动谱写祖国的腾飞!

我真为自己是90后而备感骄傲!同学们，让我们携起手来一起行动吧—我们的童年我们自己做主，用我们充满神奇的手勾勒我们明天的色彩!

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇六**

为了更好的教育孩子，妻子在江油书城淘会一本《犹太人教子》，不经意间我随手翻阅就被前言所吸引：犹太人之所以以超凡的智慧纵横于世界舞台，最重要的原因就在于犹太民族在求知、交友、处世、自我修养等各方面的良好传统，使他们具备了超群卓越的文化素养。犹太民族一直以人才辈出闻名于世。伟大的政治思想家马克思、无产阶级革命导师列宁、精神分析学的开创者弗洛伊德、现象学大师胡塞尔、泛神论大师斯宾诺莎等;西方现代派文学的奠基人卡夫卡、诺贝尔文学奖得主贝娄、诗人海涅、作曲家马勒、世界超现实主义画家毕加索、音乐家门德尔松等都是犹太人;金融领域中所罗门兄弟、摩根、莱曼等都是顶尖级人物;《纽约时报》的奥克斯等都是犹太裔。犹太人自称是上帝的选民，我认为可以这样称谓。因为没有犹太人，世界的历史将会重写。

犹太人是世界上最聪明的民族，也是苦难深重的民族，在这个民族4000多年的历史中，有20\_\_多年他们没有家园，流离失所。他们遭遇过形形色色的排犹主义，在二战中，600多万犹太人死于纳粹魔掌之下。但他们不屈不挠，依然执着地在夹缝中求得生存，并为世界文明做出巨大的贡献。犹太人成功的根源在哪里呢?那就是独到的家庭教育造就了无数的精英，熔铸了民族之魂，托起了美好的希望。一口气读完此书，回味悠长。

《塔木德》是犹太人继《旧约圣经》之后的最重要的典籍，犹太人人手一本，从生到死一直研读，这本书教会了犹太人如何思考和思考什么，在书中多次提到了《塔木德》中的故事。如：书是甜的 在每一个犹太人家里，当小孩稍微懂事时，母亲就会翻开圣经，点一滴蜂蜜在上面，然后叫小孩子去吻圣经上的蜂蜜。联合国教科文组织1998年的一次调查表明，在以犹太人为主的以色列，14岁以上的以色列人平均每月读一本书，全国450万人，就有100万人办有图书证。犹太人重视学问、重视智慧、重视教育，在这些文化传统的影响下，犹太人对书的特殊爱好使他们成为“书的民族”。犹太人历来尊崇学者，教师和有智慧的人享有很高的声望。他们认为教师才是民族利益的守护者，在希伯来语中父亲一词就有教师的意思，因此教师的职业是一种神圣的职业，每个孩子都要像尊重上帝一样尊重教师。正因为如此，犹太民族能得以历尽磨难而卓然超群，其中的原因与整个民族高度重视教育、高度尊重教师有着必然的联系。

犹太人在长期的民族灾难中，背井离乡，流散于世界各地。他们顽强地保持着自己的文化，同时也吸引了所在国的文化精华。犹太民族杰出的科学创造力，源于这个民族特有的开放式社会文化生态。许多犹太家庭主动与其他民族接触，大量地汲取其他民族的文化养料，这样就有了更加开阔的视野和更加丰富的知识养料。正是这样善于寻找生活中的榜样，学习和借鉴别人的经验，这正如我国文学之父鲁迅说的拿来主义。吸取精华，去其糟粕，使其文化之根，枝繁叶茂。

诺贝尔奖获得者、美籍犹太人赫伯特·布郎说:“我的祖父常问我，为什么今天与其他日子不同呢?他总是让我自己提出问题，自己找出理由，然后让我自己知道为什么。我的整个童年时代，父母都鼓励我提出疑问，从不教育我依靠信仰去接受一件事物，而是一切都求之于理。我以为，这一点是犹太人的教育比其他人略胜一筹的地方。”几乎每个犹太家庭的孩子都要回答这一个问题：“假如有一天你的房子被烧毁，你将带什么东西逃跑呢?”要是孩子回答是钱或钻石，母亲将进一步问：“有一种没有形状、没有颜色、没有气味的宝贝，你知道是什么呢?”要是孩子回答不出来，母亲就会说：“孩子，你要带走的不是钱，也不是钻石，而是智慧。因为智慧是任何人都抢不走的，你只要活着，智慧就永远跟着你。”犹太人一心追求知识，并以不同寻常的方式运用知识来谋生的特点代代相传。

犹太家庭不但重视知识，而且更重视才能。他们把仅有知识而没有才能的人喻为“背着很多书本的驴子”。他们崇尚创新，认为没有创新的学习只是一种模仿，学习应该以思考为基础，要敢于怀疑，随时发问。怀疑是开启智慧大门的钥匙，知道越多，就越会发生怀疑，而问题也就随之增加。所以，许多犹太人家庭里碰到放学的孩子，第一句话就是：“你又提问题了吗?”有人称犹太民族是一个企图揭示自然和人类秘密的哲学家民族。

有对比才能看得出差距，为了孩子我们应该有所改变，让孩子赢在起跑线上。

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇七**

用这个寒假我读了两本书：《第五项修炼》和《杜拉拉升职记》，我从书里看到的似乎只是一些表层的东西，却也足以让我受益。

先看的是《第五项修炼》，刚开始看着那些环行线路图和那些专业术语，有些为难，有些看不懂。真奇怪它怎么能以连续几年名列全美畅销书的排行金榜。慢慢我读懂了。呵，那感觉真的像作者彼得圣吉博士坐在我面前，我像一个小学生样端坐着，听着他从内心深处流淌出的肺腑之言，看着他为我开启了一扇重新看世界的窗，那些经典的事例那些睿智的语言那些寓意深刻的小故事，还有那些我还是有些不感兴趣的图表，都在给我以启迪以思考。

我喜欢那个水煮青蛙的小故事：如果你把一只青蛙放在沸水中，它会立刻跳出。但是如果你把青蛙放在温水中，然后慢慢加热，当温度慢慢上升时，青蛙将变得愈来愈虚弱，最后无法动弹。虽然没有什么限制它脱离困境，青蛙仍留在那里直到被煮熟。为什么会这样?因为青蛙内部感应生存威胁的器官，只能感应出环境中激烈的变化，而不是针对缓慢渐进的变化。所以我们要学习看出缓慢渐进的过程，放慢自己认知变化的步调，并特别注意那些细微以及不寻常的变化，避免被煮青蛙的命运。

《第五项修炼》有五项主要的内容：分别是自我超越、改善心智模式、建立共同理想、团队学习、全局思考。每个团体都有自己的特点，彼得圣吉博士的观点是要我们去发展学习型的团队合作。更重要的是，我们应该从中学到自己需要的理论，并把这项理论运用到实践中去，真正做到活学活用，学以致用。《第五项修炼》字字如玉，发人深思，催人觉醒，授人以渔，引人成功……

读《杜拉拉升职记》完全是抱着一种轻松愉悦的心情，却也看到了许多许多的东西。这是一本贴 近现代生活的书，是对我们现代生活的一个真实写照。书中的主人公，那个具有时尚名字的杜拉拉，因她身在世界500强之外企职场，执著上进踏实勤奋，用一般人难有的勤奋，再加上不断学习聪明的大脑，为她自己加薪晋级换来了机会，最终成长为这个大公司的hr经理，并为自己赢来了理想中的爱情。

我们必须面对这样一个奇怪的事实：在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。人活着就像航海，“如果一个人连自己的目标在哪里都不知道，那么任何风向对他来说都是不顺的”。对于刚刚踏出校门的人们，每个人都会怀揣各种各样的梦想，然而当你真正步入一个公司，处于一个职位的时候，你可能会发现其实现实与自己所想象的情况是不同的，这样有些人非要逆流而上，而有些人则会顺流而下，然而时间和实践证明往往后者会走的更远、更好、更顺利，而前者多会在抱怨中生活。因此，当你发现自己不适应当前环境的时候，我觉得其实改变自己比起改变环境更容易一些，也更实用和实际一些。这样在工作中不论环境如何改变，你都可以应对自如，因为你本身就在改变。而另一方面，对于工作和环境的不断变化，在你的身边会出现各种各样的问题，而对于这些问题，我们还应具备的就是“思考”。其实在工作中会思考的人要比只会努力的人更轻松、更有效率、更有前途。

做为一名现代社会的大学生，我们也很快将要走出校园，踏上社会，有属于自己的一份工作。想要在自己的工作岗位上有所作为，我认为向杜拉拉学习是很有必要的，尤其是她的善于改变勤于思考。

生活可不是想象中的那么简单，你若青涩，便还能成长;你若熟透，便将腐烂。只要你还肯学，就能不断成长。

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇八**

在我这个寒假，我利用假期多读好书，写出心得。希望通过读书能有所得、有所收获、有所感悟，让自己可以在书中学到更多的东西。让自己可以在如今日渐商业的城市中找到心灵的栖息地，找到属于自己的“黄金屋”。 在这个假期中，令我颇有体会的是高尔基写的一部小说《童年》。这是高尔基以自身经历为原型创作的自传体小说三部曲中的第一部。这部小说从一个侧面反映了作家童年的成长经历，描绘了19世纪末俄罗斯社会生活的画面。

这本书主要讲述的是阿廖沙(高尔基的乳名)三岁到十岁这一时期的童年生活。小说从\"我\"随母亲去投奔外祖父写起，到外祖父叫\"我\"去\"人间\"混饭吃结束。外祖父开了家染坊，但随着家业的逐渐衰落，他变得吝啬，贪婪，专横，残暴，经常毒打外祖母和孩子们，狠心地剥削手下的工人。有一次阿列克谢因为染坏了一匹布，竟被他打得昏死过去。幼小的阿廖沙也曾被他用树枝抽得失去知觉。他还暗地里放高利贷，甚至怂恿帮工去偷东西。两个舅舅也是粗野，自私的市侩，整日为争夺家产争吵斗殴。在这样一个弥漫着残暴和仇恨的家庭里，幼小的阿廖沙过早地体会到了人间的痛苦和丑恶。舅舅们为争夺家产而争吵斗殴的情景使小阿廖沙饱受惊吓。这一幕真实反映了俄国下层人民沉重的生活状况，批判了小市民的自私残暴。

然而就是在这样一个可怕的环境里，也有温暖与光明。这就是阿廖沙的外祖母和另外一些人，过的另外一种生活。外祖母慈祥善良，聪明能干，热爱生活，对谁都很忍让，有着圣徒一般的宽大胸怀。她如一盏明灯，照亮了阿廖沙敏感而孤独的心，她对阿廖沙的影响，正像高尔基后来写的那样:\"在她没有来之前，我仿佛是躲在黑暗中睡觉，但她一出现，就把我叫醒了，把我领到光明的地方，是她那对世界无私的爱丰富了我，使我充满坚强的力量以应付困苦的生活。\"外祖母使他在黑暗污浊的环境中仍保持着生活的勇气和信心，并逐渐成长为一个坚强，勇敢，正直和充满爱心的人。

幸福的童年都是相似的;不幸的童年各有各的不幸。《童年》以小主人公阿廖沙在外祖父家的生活经历为线索，刻画了一群性格鲜明，生动的人物形象:这里有严厉而暴躁的外公，有慈祥的外婆，有爱喝酒闹事的舅舅，有漂亮而忧郁的妈妈，还有会跳舞的\"小茨冈\";有抬起长腿踢妈妈的继父，有称为\"奶奶\"的绿老太婆，有孤僻而执著于化学实验的房客\"好事儿\"，有自杀的小偷彼得伯伯，还有一群玩草鞋大战，去冰天雪地的小岛上偷木板过活的善良小流浪汉。

而小阿廖沙正是以一颗脆弱而敏感的童心生活在这群人中，体验着人生的酸甜苦辣。爱丰富了他，使他充满了坚强的力量去应对困苦的生活;苦难让他明白，俄罗斯人大多像小孩子似的，喜欢拿忧伤来逗乐，玩弄，不为做不幸的人而羞愧。正是从这个足迹里，走出来了一个文学巨人，世界因他而增辉。《童年》，也为我们认真了解一个伟大民族打开了一扇小小窗户。

读完这本书后，我不仅从中读到扣人心弦的故事情节，获得珍贵的精神食粮，而且还学习了作着刻画人物性格的匠心独运和简练的叙事风格。高尔基的生平教会我如何从容镇静地去面对人生的危机与挑战;我受到了一次灵魂的洗礼，心灵如雨后的晴空，清新，明净，一片蔚蓝。相信自己在以后的生活和学习中也可以从中获得从容面对的勇气。

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇九**

“有效学习”这一名词越来越多的成为如何提高教学效率的关键词。在阅读了《关于数学有效学习》这一篇文章，针对自己正在从事的工作，我收获颇丰。

所谓“有效学习”，就是指教师遵循教学活动的客观规律，以尽可能少的时间、精力和物力投入，取得尽可能多的教学效果，从而实现特定的教学目标，满足社会和个人的教育价值需求。

如今, 在新的教育理念下，教与学的方式都发生了深刻的变化。传统的教学活动中，一个非常突出的问题是教师教得很辛苦，学生学得很痛苦，且厌学或学无收获，不能促进学生发展。造成这一问题的重要原因，是传统教学将教学的天平沉在“教”这一边，而未能对学生进行一定程度的“授权”。新课程的设计理念，从根本上说，是强调学生的自主性和创造性。新课程倡导“建构的学习”。建构主义学习理论认为，教学中学习者是主角，教师充当“脚手架”的作用，力求营造一个“丰富多彩的学习环境”。这一环境的主要因素是：多样化信息、和现实紧密结合的教学情景和问题，教师多元化的角色(引导者、协调者、激励者、反馈者)，互帮互学的学习小组，能够自我控制并有良好学习意识的学习者等。可见，课堂有效的学习活动不能单纯地依赖模仿与记忆，动手 实践、自主探索与合作交流是学生学习的重要方式。学生是学习的主人，是学习的真正主体。

现代认知心理学认为思维是人的信息加工过程，而信息加工的过程有三类：问题解决、模式识别和学习。这三类过程既相互区别又彼此渗透联系。

皮亚杰认为认知发展不是一种数量上简单积累的过程，而是认知结构不断重新建构的过程。他认为，个体的认知结构是通过同化和顺应而获得不断发展，以适应新的环境。个体每当遇到新的刺激，总是把对象纳入到已有的认知结构之中(同化)。若获得成功，便得到暂时的平衡;如果已有的认知结构无法容纳新的对象，个体就必须对已有的认知结构进行变化，使其与环境适应(顺应)，直至达到认知上的新的平衡。数学是一门系统性很强的学科，数学教材所表现的是经过逻辑加工好的数学形式。因此，就数学知识的学习而言，绝大多数是在新旧知识的相互作用和联系中进行的，即数学知识的学习应该在同化与顺应中完成。

根据“有效学习”的定义，良好的数学课堂教学策划势必是有效学习目标达成的重要环节。为此，我们提出促进有效学习的数学课堂策划中必备的环节。

1、注重对学生情感、态度的开发与利用

在数学教学过程中，数学课堂教学中学生的情绪情感作为一种清晰的变量，伴随在教学活动中。情感既可以成为认知的动力，进而促成学生的学习和教师的教学产生互动;又可以抵消教师教学活动的张力，影响学生对所学内容的认同、接纳与构建，甚至干扰认知过程。由于数学的概念体系和数学的逻辑推理都表现出抽象的形式。这种抽象使不少学生难以产生学习的动机与兴趣，不易产生积极的情感态度，因此在设计课堂策划的过程中，要：(1)注重抽象的概念定理与实际生活的联系，设计良好的课堂导入，让学生感受数学来源于生活并服务于生活;(2)注重学生个体差异，端正个体态度，调动班级学习情绪;(3)调整好教师本身的情感因素，将课堂策划一气呵成的完成;(4)充分理解学生的知识建构过程;(5)设计学生的自主学习时机、时段，让学生充分参与知识点的产生过程，激发学生的学习好奇心。

2、科学设计促成学生自主学习的措施

学生的学习意图以及学生本身的特点是人文教学的起点，因此在教学过程中要注意：(1)调动学生潜藏的数学意识，包括学习数学的良好动机和对待数学信息的正确态度;(2)维持正确的目标意识，包括对运算和推理的理解、分析和讨论;(3)训练数学学习的选择意识，信息转换方式，包括不同的数学学习策略和学习资源的选择;(4)张扬逻辑意识，让学生的最近发展区从描绘性的逻辑言语指向论证性的逻辑演绎。

3、合理筹划数学课堂教学，设计激发学生学习动机的环节

如果一门课程使学生饱受挫折的打击而与成功的喜悦无缘，学生也就不会喜欢，更谈不上“终身学习的愿望”了，数学教学活动应该成为喜欢和好奇心的源泉。数学教学当然也不例外。

第一，设计学生经历知识点学习的探索、发现以及归纳阶段。数学教学活动要融入学生的认知层次，引导学生产生疑问，自主进入探索问题，发现规律，归纳总结的阶段，并适时点明并细化学生的那些“成就归于努力”的意识能激发学生的学习动机;第二，注重学生的个体差异。在一个班级体中，学生的学习与接受能力总有差异。优秀生能够在预算时间内完成探索等一系列数学学习活动，自信心饱满，充满热情，他们总是积极地寻求和利用有用的信息来解决学习问题;而班内的后进生往往会要用多一点的时间来总结归纳，或许会对自己的学习能力产生消极想法，缺乏学习兴趣，没有积极探索冲动。这就需要教师对课堂有完善的驾驭与控制能力，使得课堂活动有适当的阶段性、波浪式的任务管理与技巧训练。第三，设计对学生学习兴趣的激发。学生对学习产生足够的兴趣，是实行有效学习策略的重要前提，在学生的学习认清高涨时提出更有意义的讨论，可以促进学生的数学学习。

总的来说，在一节课堂策划上，要秉承以下原则：巧设情境，激活求知欲望;以学生为主体，提供机会，满足其探索、发现欲望;灵活、合理使用教材，充分发挥其特有功能;加强激励性评价。充分将这些理论贯彻运用与课堂教学中，才能达到有效学习的目的。

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇十**

《简·爱》的作者是夏洛蒂·勃朗特，高尔基曾评价她：“你似乎是一位精通读心术的女巫，你的杰作《简·爱》带着浓厚的自传气息，给读者的印象宛如一根盎然矗立的女权图腾柱。”的确，让我仿佛看到了那个独立、平等、自由的精神楷模——简·爱。

当我看到病入膏肓的海伦憔悴地躺在病床上，简心心念念地寻找那个曾经陪伴在她身边度过最艰难时光的海伦时，两个幼小的身躯紧紧地挤在一起，简抱着她的朋友海伦，一直到破晓的光照入，海伦彻底地离开了人世。这样的友情，一次次地打动我，我想，谁不希望有这样一段美好的，没有欺骗，互相安慰，互相理解的友谊?在我们青春正值的岁月里，友情就像白莲一样单纯，我明白了珍惜。

简离开罗沃德孤儿院后，来到桑菲尔德花园，在这里，她初尝爱情，但即使她和罗切斯特先生相爱接近发疯发狂，这本来没有遗憾的缘分开始有了裂痕，心灰意冷的简和罗切斯特从此分道扬镳。我第一次看到性格怪异的罗切斯特消沉孤独。我们都是有感情的人，也许还有些事情没有明白得很透彻，但那一刻，就在简和罗切斯特遥遥呼唤，心灵感应的那一刻，这两个终究无法在一起的人让我感到了深切的心痛，多么可惜，该是多么悲伤的结局啊!在我怀着这样一种心情继续看下去时，更是感动得不知如何用语言形容。

简回到日日夜夜都思念着的罗切斯特身边，尽管此时的罗切斯特瘸了腿，又双目失明，简义无反顾，当罗切斯特在黑暗中说了一句：“简，真的是你吗?”时，我顿时泪如泉涌，那种心灵的颤动，恐怕只有我自己知道。

故事以幸福圆满的结局结束了。简这个充满自尊的女孩，一生中收获了友情，收获了亲情，最后又收获了亲情。其实她的充满坎坷的一生，我倒很羡慕，我期望一个知道自己想要什么并努力追求的人生。

这本书更让我明白了，人间大爱的力量是没有穷尽的，它可以穿越一切阻碍，让温暖经久不衰，心中有爱，才感到温暖。遇到爱，要懂得珍惜，不要当它悄然流逝了才如梦初醒。

简·爱的品质精神即便是一百多年后的今天也值得我们学习。

坐在阳台上，夕阳投射出的光斑下，我轻轻地合上书，心头涌上一股暖流。心下便决定我也要如她这般独立，自由，平等待人，善良，在逆境中撞出一片光亮。

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇十一**

书中的主角桑提亚哥是个可怜的老头——看上去似乎是的。海明威以自己精炼的语言塑造了这个形象，可以说，海明威并没有给予老人成功，却赋予老人在压力下优雅而坚韧的形象。

《老人与海》写的是古巴老渔夫桑提亚哥在连续八十四天没捕到鱼的情况下，终于独自钓上了一条大马林鱼，但这鱼实在大，把他的小船在海上拖了三天才筋疲力尽，他杀死那条大鱼并把它绑在小船的一边，但在归程中却一再遭到鲨鱼的袭击，最后回港时大鱼只剩鱼头鱼尾和一条脊骨。

我很喜欢这本书，喜欢它的语言，内容，甚至每一个句子。看了很多次每看一次我都会有不少的收获，“人不是为失败而生的，一个人可以被毁灭，但不可能被打败，”这是我最喜欢着的一句话。每每看到它，我总觉得它给了我无穷的力量。然后，越来越坚强。

骨骼是精神的支柱，海明威看似没有让老人桑提亚哥成功，却以光秃秃的骨骼奏出了老人生命的硬度。

“我和你奉陪到死”——这个硬汉面对挑战如是说。暗喻他自身的英雄主义所在，还有他趋向坚韧的力量。故事的头尾，都出现了名叫明诺林的男孩——他希望继承老人的事业。何止捕鱼的事业要被传承，这副铮铮铁骨又何尝不为我们所崇敬、所供奉、所学习呢。在老人的故事里为什么有这个孩子的出现？年轻，象征着力量和希望，即便是老人，他的内心同样是年轻的。文中多次描写到狮子，阿非利加海滩上，狮子在笑闹嬉戏，它们浮现在老人的梦中，一直在老人的心中，同样揭示了老人永远不会老的意志。

人活着，能确定的必然，就是走向死亡。除此之外，没有任何必然的东西可以依靠。既然人是靠偶然活着的，那么支撑人生存勇气的，就只有自信了。如果丧失了自信，在持续那么多天的背运之后，桑提亚哥还有勇气和毅力出海捕鱼吗？

因此人活着就必须自信，不自信是人消费不起的奢侈品。正因为桑提亚哥有着绝对自信，他对小孩被叫走，表示了完全的宽容和理解。在这里，海明威展现了自信与宽容之间的联系。《老人与海》的主要篇幅，是描写孤独的老渔夫桑提亚哥，在茫茫大海上和大马林鱼和各种鲨鱼纠缠、搏斗了三天三夜的经历。通过海明威淋漓尽致的描写，我们充分感受到了桑提亚哥与命运作殊死抗争的悲壮与崇高。老人最后拖回家的只是一副十八英尺长的鱼的骨架，骨架上完整的是鱼头和漂亮的鱼尾巴。

海明威的这部小说荣获了诺贝尔文学奖和普利策奖。这个骨头里留有几百块弹片的硬汉作家，恰当地写出了生命的强度，告诉我们怎么去面对生、老、病、死，告诉我们心该有多宽，如海一般。老人是孤独的，他是在理想的道路上前行的旅人，但他又是不孤独的，因为他的意志是那样的坚强。

不妨将鲨鱼看作打击，吃掉你的成功和幸福。但正如那孩子说的：“它没有打败你，它没有。”

一个真正的强者，只能被摧毁而不能被击败。永不言败，这就是《老人与海》告诉我们的。

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇十二**

《钢铁是怎样炼成的》作者——奥斯特洛夫斯基，出生在一个工人家庭，饱尝人间疾苦，二十岁参加了共产党员，因积劳成疾导致全身瘫痪，后\*双目失明，辗转病榻长达九年，然而卧病期间，在令人难以想象的困境中，他并没有心灰意冷，而是把笔作为武器，把文学创作当作自己新的工作岗位，开始新的奋斗，并以惊人的毅力写出了这部不朽的名著。

文中，奥斯特洛夫斯基所塑造的主人公，保尔?柯察金,同样也鼓舞着千千万万的读者。

保尔?柯察金——一个双目失明，身体瘫痪的人，在重重的人生道路障碍前，凭自己钢铁般的意志及亲友的鼓舞，勇敢地与疾病搏斗，终于创作了《暴风雨利索诞生的》这部著作。

我被保尔的坚强不息的精神所感动。试想一下，一个人若双目失明，他便看不到周围的朋友，看不到这个多彩的世界。他，只能靠耳朵来生存\*，一个意志平凡的人怎么可能做到?.更何况保尔双腿瘫痪，且左手不能动弹?!

保尔是正直的，十几岁的他，因为正义，敢出手教训市里的无赖;

保尔是机灵的，身处牢中的他，能抓住机会，轻而易举地使愚昧的敌人中计而躲过魔爪;

保尔是勇敢的，刚参军的他，纵马挥刀地向前猛冲，完全进入奋不顾身和忘我杀敌的精神境界‘

保尔是坚强的，作战的他,在头部严重烧伤后，在坚定的革命信念的支持下，奇迹般的活了下来，以继续抗战;

保尔是伟大的，他几次与死神进行生死搏斗，最终以胜利而回到亲人的身边，回到战友的身边;

在学习中，我们应该学习保尔不怕困难、刻苦钻研的精神;

在生活中，我们应该学习保尔勤奋进取、不怕挫折的精神;

在劳动中，我们应该学习保尔吃苦耐劳、坚忍不拔的精神;

当我们失败时，\*我们应该以保尔为榜样，分析原因，鼓起勇气，重新开始;

当我们成功时，我们应该以保尔为榜样，严肃认真，谦虚谨慎，继续努力;

《钢铁是怎样炼成的》，这是一首生命的赞歌，英雄在岁月的风雨中成长，生命在时代的洪流中放歌。愿生命永远都能放出核能，\*愿生命永远都光芒闪烁，愿生命焕化为友谊的磁场，愿生命放射出情感的电波。英雄的灵魂永不朽，生命的歌声永不落。

**寒假读书心得体会欣赏老师 暑假期间读书心得体会篇十三**

为了更好的教育孩子，妻子在江油书城淘会一本《犹太人教子》，不经意间我随手翻阅就被前言所吸引：犹太人之所以以超凡的智慧纵横于世界舞台，最重要的原因就在于犹太民族在求知、交友、处世、自我修养等各方面的良好传统，使他们具备了超群卓越的文化素养。犹太民族一直以人才辈出闻名于世。伟大的政治思想家马克思、无产阶级革命导师列宁、精神分析学的开创者弗洛伊德、现象学大师胡塞尔、泛神论大师斯宾诺莎等;西方现代派文学的奠基人卡夫卡、诺贝尔文学奖得主贝娄、诗人海涅、作曲家马勒、世界超现实主义画家毕加索、音乐家门德尔松等都是犹太人;金融领域中所罗门兄弟、摩根、莱曼等都是顶尖级人物;《纽约时报》的奥克斯等都是犹太裔。犹太人自称是上帝的选民，我认为可以这样称谓。因为没有犹太人，世界的历史将会重写。

犹太人是世界上最聪明的民族，也是苦难深重的民族，在这个民族4000多年的历史中，有20xx多年他们没有家园，流离失所。他们遭遇过形形色色的排犹主义，在二战中，600多万犹太人死于纳粹魔掌之下。但他们不屈不挠，依然执着地在夹缝中求得生存，并为世界文明做出巨大的贡献。犹太人成功的根源在哪里呢?那就是独到的家庭教育造就了无数的精英，熔铸了民族之魂，托起了美好的希望。一口气读完此书，回味悠长。

《塔木德》是犹太人继《旧约圣经》之后的最重要的典籍，犹太人人手一本，从生到死一直研读，这本书教会了犹太人如何思考和思考什么，在书中多次提到了《塔木德》中的故事。如：书是甜的 在每一个犹太人家里，当小孩稍微懂事时，母亲就会翻开圣经，点一滴蜂蜜在上面，然后叫小孩子去吻圣经上的蜂蜜。联合国教科文组织1998年的一次调查表明，在以犹太人为主的以色列，14岁以上的以色列人平均每月读一本书，全国450万人，就有100万人办有图书证。犹太人重视学问、重视智慧、重视教育，在这些文化传统的影响下，犹太人对书的特殊爱好使他们成为“书的民族”。犹太人历来尊崇学者，教师和有智慧的人享有很高的声望。他们认为教师才是民族利益的守护者，在希伯来语中父亲一词就有教师的意思，因此教师的职业是一种神圣的职业，每个孩子都要像尊重上帝一样尊重教师。正因为如此，犹太民族能得以历尽磨难而卓然超群，其中的原因与整个民族高度重视教育、高度尊重教师有着必然的联系。

犹太人在长期的民族灾难中，背井离乡，流散于世界各地。他们顽强地保持着自己的文化，同时也吸引了所在国的文化精华。犹太民族杰出的科学创造力，源于这个民族特有的开放式社会文化生态。许多犹太家庭主动与其他民族接触，大量地汲取其他民族的文化养料，这样就有了更加开阔的视野和更加丰富的知识养料。正是这样善于寻找生活中的榜样，学习和借鉴别人的经验，这正如我国文学之父鲁迅说的拿来主义。吸取精华，去其糟粕，使其文化之根，枝繁叶茂。

诺贝尔奖获得者、美籍犹太人赫伯特·布郎说:“我的祖父常问我，为什么今天与其他日子不同呢?他总是让我自己提出问题，自己找出理由，然后让我自己知道为什么。我的整个童年时代，父母都鼓励我提出疑问，从不教育我依靠信仰去接受一件事物，而是一切都求之于理。我以为，这一点是犹太人的教育比其他人略胜一筹的地方。”几乎每个犹太家庭的孩子都要回答这一个问题：“假如有一天你的房子被烧毁，你将带什么东西逃跑呢?”要是孩子回答是钱或钻石，母亲将进一步问：“有一种没有形状、没有颜色、没有气味的宝贝，你知道是什么呢?”要是孩子回答不出来，母亲就会说：“孩子，你要带走的不是钱，也不是钻石，而是智慧。因为智慧是任何人都抢不走的，你只要活着，智慧就永远跟着你。”犹太人一心追求知识，并以不同寻常的方式运用知识来谋生的特点代代相传。

犹太家庭不但重视知识，而且更重视才能。他们把仅有知识而没有才能的人喻为“背着很多书本的驴子”。他们崇尚创新，认为没有创新的学习只是一种模仿，学习应该以思考为基础，要敢于怀疑，随时发问。怀疑是开启智慧大门的钥匙，知道越多，就越会发生怀疑，而问题也就随之增加。所以，许多犹太人家庭里碰到放学的孩子，第一句话就是：“你又提问题了吗?”有人称犹太民族是一个企图揭示自然和人类秘密的哲学家民族。

有对比才能看得出差距，为了孩子我们应该有所改变，让孩子赢在起跑线上。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找