# 敬一丹改变自己什么时候都不晚

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-08-02

*第一篇：敬一丹改变自己什么时候都不晚敬一丹：改变自己，什么时候都不晚1955年生人我不是什么成功女性，也不是什么女强人，只不过是干电视工作的，如果说还取得了一点小小成绩的话，不过是比别人多付出了一些汗水而已。“回头看自己走过的路，我觉得每...*

**第一篇：敬一丹改变自己什么时候都不晚**

敬一丹：改变自己，什么时候都不晚

1955年生人

我不是什么成功女性，也不是什么女强人，只不过是干电视工作的，如果说还取得了一点小小成绩的话，不过是比别人多付出了一些汗水而已。“回头看自己走过的路，我觉得每一个脚印里盛满了坎坷和踏实。”

她就是人称敬大姐的央视名主敬一丹。

从北广毕业后，敬一丹回到了家乡黑龙江，在省电台工作。因为经历过上山下乡的知青生活，她的文化底子薄，于是报考了母校的研究生，可连续两次都名落孙山。“当时我已经２９岁了，不想再折腾了，但就这样放弃，我又有些不甘。”那段时间，敬一丹一直闷闷不乐。母亲是个知识女性，告诉她：“人的命运掌握在自己手里，真要想改变自己，什么时候都不晚。”

“什么时候都不晚”，就是这一句话，让敬一丹第三次走上了考场，终于在３０岁的那一年成为了北广的研究生。

入学不久，她结婚了，丈夫在清华大学读研。虽然有了家，但他们依然住在各自学校的集体宿舍里，和单身生活没有什么区别。３年的苦日子熬过后，敬一丹留校任教了。一个女人在大学里当老师，工作既体面又轻松，收入也不错，很多人都羡慕她，但她对自己的生活状况并不满意：“我觉得自己是学新闻的，更应该到一线去做更有挑战性的工作。”

她３３岁那年，央视经济部来北广要人，经过面试、笔试和实践考核，她幸运地被录用了。当时来自亲友们的阻力很大，他们说我是头脑发热，都３０多岁的人了，还瞎折腾什么？

在人生的关键时刻敬一丹又一次犹豫了，那段时间，她不断地想起母亲的话：“人要想改变自己，什么时候都不晚。”就这样，她在３３岁的年纪走进了中央电视台，成为了一名主持人，而且越来越得到百姓的认可。

一转眼，敬一丹就到了４０岁，看到镜子里自己眼角细密的皱纹，她突然有一种深深的危机感和失落感。４０岁，对一个女人来说，是道迈不过去的坎，尤其对女主持人来说，更是尴尬的年龄。

她把自己的困惑和烦恼向母亲倾诉了，母亲说：“丹啊，你不觉得这十几年来，你是越来越美丽了吗？每一个人都不可避免会变老，有的人只是变得老而无用，可是有的人却会变得有智慧有魅力，这种改变，不是最好的么？”那一刻，敬一丹迷茫混沌的心豁然开朗。

年龄对一个人来说，可以是一种负担，也可以是一种财富。心态平和了，工作的热情又重新回来了，尽管敬一丹已４０多岁了，但领导依然让她在栏目组里挑大梁。

因为她信奉：“人要想改变自己，什么时候都不晚。”

**第二篇：改变自己,什么时候都不晚美文**

我不是什么成功女性，也不是什么女强人，只不过是干电视工作的，如果说还取得了一点小小成绩的话，不过是比别人多付出了一些汗水而已。回头看自己走过的路，我觉得每一个脚印里都盛满了坎坷和踏实。

从北京广播学院毕业后，我回到了家乡黑龙江，在省人民广播电台工作。因为经历过上山下乡的知青生活，我的文化底子薄，于是我报考了母校的研究生，可连续两次都名落孙山。当时我已经29岁了，不想再这样折腾了，但就这样放弃，我又有些不甘。那段时间，我一直闷闷不乐。母亲是个知识女性，她对我说：“人的命运掌握在自己手里，真要想改变自己，什么时候都不晚。”

“什么时候都不晚”，就是这一句话，让我第三次走上了考场，终于在30岁的那一年成为了北广的研究生。

入学不久，我就结婚了，丈夫在清华大学读研究生。虽然有了家，但我们依然住在各自学校的集体宿舍里，一日三餐在食堂里吃饭，和单身生活没有什么区别。三年的苦日子熬过后，我留校任教了。一个女人在大学里当教师，工作既体面又轻松，收入也不错，而且有很多时间可以照顾家庭，很多人都羡慕我，但我对自己的生活状况并不满意，我觉得自己是学新闻的，更应该到一线去做更有挑战性的工作。

33岁那年，中央电视台经济部来北广要人，经过面试、笔试和实践考核，我幸运地被录用了。当时来自亲友们的阻力很大，他们说我是头脑发热，都30多岁的人了，还瞎折腾什么。我想，如果我听从了他们的意见，也许自己这辈子就会在北广做一名教师，永远过着波澜不惊的生活，那将是我一辈子的遗憾。

在人生的关键时刻我又一次犹豫了，我真的还有能力面临这次新的人生考验吗？那段时间，我不断地想起母亲的话：“人要想改变自己，什么时候都不晚。”我最后的决定是，不管怎么样，不能让自己的人生留下遗憾，哪怕失败了，我也无怨无悔。就这样，我在33岁那年走进了中央电视台，成为一名主持人。

中央电视台人才济济，竞争很激烈，我知道自己没有任何优势，只有多付出心血和汗水，才不会被淘汰，才能站得住脚。我虚心向比我年轻的同事学习，经常在办公室加班加点到深夜，把每一项简单的工作当作重大的使命来完成。经过不懈努力，我不仅在中央电视台有了一席之地，还以自己的名字开辟了“一丹话题”这个专栏，这是全国第一个以主持人的名字命名的节目，观众的反映还不错，这给我很大的信心。

一转眼，我就到了40岁，看到镜子里自己眼角细密的皱纹，我突然有一种深深的危机感和失落感。40岁，对一个女人来说，是道迈不过去的坎，尤其对女主持人来说，更是尴尬的年龄。每天早晨起床，我第一件事就是想到自己的年龄，每天患得患失，内心充满着苦涩和忧郁。我把自己的困惑和烦恼向母亲倾诉了，母亲说：“丹啊，你不觉得这十几年来，你是越来越美丽了吗？每一个人都不可避免会变老，有的人只是变得老而无用，可是有的人却会变得有智慧有魅力，这种改变，不是最好的么？”那一刻，我迷茫混沌的心豁然开朗，是啊，年轻女主持人的本钱是美丽和青春，而40岁的我，虽然青春和美丽已经不再，但我可以靠自己的智慧、学识、修养和内在的气质来赢得观众的喜爱。年龄对一个人来说。可以是一种负担，也可以是一种财富。心态平和了，工作的热情又重新回来了，尽管我已40多岁了，但领导依然让我在栏目组里挑大梁。

我的人生，应该说没有被命运和机遇特别垂青过，每一步，都是自己踏踏实实走下来的。我特别感谢母亲，是她在那些关键的时刻解开了我的心结，告诉我人生的方向应该把握在自己的手里。如果到了50岁、60岁，又有新的梦想在诱惑我，我想我依然会义无反顾地朝着它走去。好的改变，什么时候都不嫌晚。

**第三篇：任何时候开始都不晚美文摘抄**

我不是个很有耐性的人，常兴之所至地迷恋一样事情，但刚学了皮毛便兴味索然。

插队时我是知青点的管理员，常跟公社食堂的管理员打交道。此人之所以令我印象深刻，皆因一架凤凰琴，他那又拨弦又弹键很陶醉的样子令我心动，于是趁回城购物时买了一架。再见到管理员，请教完账目我便请教弹琴。后来便很有模样地可弹奏一些简单的曲子了。只可惜我后来当兵去了，凤凰琴不知所踪。

我当兵那年正值恢复高考，学英语成为所有有志青年的爱好。我想我也应该学门外语。但大家都学英语我也学它便好似落了俗套，遂决定学日语。70年代学日语很不方便，一无教材二无老师。所幸我们师医院有位药剂师懂日语，我便拜她为师，从五十音图学起，得空就划拉几笔天书一样的平假名、片假名。

我对日语的热情还算保持时间最久的，直到复员后还专门参加了日语班。日本人似乎对中国人要学他们的语言很在意，当我给日本NHK电台写信索要教材时，对方居然真的航空快递给我一套。须知那可是80年代初啊，这在我的单位很轰动了一阵儿。

老师常表扬我发音纯正，加上音色的特别，听上去很像日本人发音。可最终我连句“丝咪玛森”都没说，就跟日语“撒哟那拉”了，因为我突然想要学画画了。

我学的是水彩，每天黄昏赶往一位著名画家的绘画班上课。晚霞映照着身背画夹的我，很有水彩画的意象。但学了几个月我又意兴阑珊了。我不觉得我能成为一个画家，既如此学它做甚？于是当即将画夹送了一位爱画画的朋友。因为我又想学乐器了。凤凰琴虽已丢失，但乐器情怀还在。一位老师听说后，把闲置的手风琴借给我。估计各位已想到了结局，我刚能凑合着演奏一曲就又兴趣转移了，我——想写小说了！

有人说，耐性这东西是有数量的，一旦用光就不会再来了。这让我为自己的缺少耐性、一事无成找到了些许安慰的理由。可紧接着我就被哲学家培根狠狠抽了耳光，“不管任何人，只要失去了耐性，就是失去了灵魂。”天呐！难道我根本就是一个失去灵魂的人？

我很为自己悲哀。

前些天，偶然在网上看到一网友晒出退休后画的油画，看得我心潮澎湃又拿起了画笔。真的拿起了笔才悲哀地发现我已老了，那么多好时光都被我轻易丢掉了。如今腰不灵了，颈椎也增生了，痛到拿不得毛笔，只能躺在床头握只铅笔，勉强寻找绘画的感觉了。别说我太晚才觉悟哦，倪萍也是50岁才学画，作品竟拍出了百万高价。而河南那个从没动过画笔的农妇常秀峰，70岁才学画画，竟神似梵高，被称为“梵高奶奶”。我没信心将自己培养成他们那样，但至少可为生活添一份趣味，何乐而不为？只要得此觉悟，那么，任何时候开始都不晚。

**第四篇：改变自己（推荐）**

改变自己

“汩余若将不及兮，恐年岁之不吾与。”趁着现在如花季般的年龄，好好的整顿心情。改变自己的多愁善感，改变自己的愚昧无知，改变懵懂，改变幼稚。

一大早的，枝上的鸟儿“叽叽喳喳”的。室友们围在一起谈论着哪个明星，哪件八卦，哪些时尚。如果是以往，这人群堆里说话最尖锐最响亮的那个女生，绝对是我。但是今天我一反常态，我捧着冰心奶奶的散文集，竟在书中翱翔起来。面对我的一语不发，室友们都蛮惊讶的。冰心说过：“我很重要”所以，我来改变自己，做个独一无二的我，只因为——我很重要。

那时的我，感性到了极点。“花谢，人落泪”本身说的是黛玉，如今我也参入了一份子。从唐山到玉树，无一不感伤，无一不落泪。可是，我不能总是泪眼婆娑的面对人吧？以致我反复地看很煽情的电影，为的是看破那些虚假的感情。后来，有朋友对我说：“你变了。冷漠麻木，你都有”“不，我这不是麻木，我这是淡定，冷静。我希望自己在面对纷乱的感情时，可以驾驭自己的情绪。”

我，没有特长，没有爱好。很多时候我是不甘于平凡的。怎么样让自己成为闪光点呢？不是一个发型，不是一个妆容，也不是华丽的服饰，而是气质、优点。人说，人没有十全十美的，这我自然知道，我要的是用自己的优点去赢取别人的掌声。

我也不甘愿做一个书呆子，我也有我自己的一番天地。我从前一直很不喜欢那些只念书而不唱歌的人。他们那儿郑重其事、勇往直前地求知识，他们从来不觉得歌唱有什么意思，而我只是喜欢歌唱。

他们说我：“任性，小孩子气。”这一点，我承认我有些难改。不过相信不久后就会改变，因为我所生活的环境不允许我这样，我愈任性我的朋友就会离我愈远。我尝试用宽容大度和心平气和的心态去对待周遭的每一个人。真的，换来的都是笑脸相迎。我决定一直遵循这个原则下去。

有时候我甚至会怪别人不会欣赏我写的东西，后来我发现，不是每一个人的眼光都一样。我考虑用大众的眼光去看待我所有的东西，或许真的是我不够好，不过没关系，再接再厉。我坚信总有伯乐来识别我这匹被埋没的千里马的。

每一把伞下，都有一片晴空；每一次改变，都有最有力的证明。我愿与你们一起努力，把成功的路挖掘的更畅通无阻。

我在变

我是一个胆小而且有一点害羞的男生。

我上学前班时候，整天总是提心吊胆的一副样子。上课不敢举手回答老师提出的问题，有时自己明明知道答案。到了小学一年级，老师总是说 ：“使你把老师提的问题答错了，也没有什么关系，因为‘人非圣贤，孰能无过’呀！”。可是我仍然不敢在课堂上勇敢举手回答问题。

到了小学三年级，我又面临一个新的变化，出现了一门新的课程——英语。平时自己不敢大声地读，有了疑难之处不敢向老师请教。可是期中考试后，学校又把英语成绩纳入到总分里，可是我的英语成绩那么差，这下我急了，怎么办？我英语成绩明显比他同学差一大截，每次考试，总是英语拖我的后腿。

今年，我升入了初中。我荣幸的被分到了七年级一班。班主任老师是一位年轻的女老师，同时叫我们英语，老师刚毕业不久，为人和蔼可亲，对教学工作非常热心。我觉得一下子和老师的隔膜没有了，她就像大姐姐一样。在老师的帮助下，我参加了快速补习班，每天要记住20多个单词，这样半学期下来，我积累了不少单词，也学习了不少句式，大大提高了我的英语水平，我感觉我的英语知识越来越丰富了。在本学期的期中考试中，我的英语成绩在我们班名列第一，当然，我的总分也得到了很大的提高。

当然，我的变化还不止这一点。我发现随着成绩的提高，我们的言谈举止，心理状态，衣着打扮，气质风度都在变化，我们刚入学的时候还很害羞，现在就不害羞了。我的父母也说，上了中学，我变的更加成熟稳重了。

我在小学的时候，爱打小报告，什么事也要给老师说一声。经常会听到我喊“老师，他又欺负我了”、“我的文具盒不见了，老师”、“他今天又没来，老师”„„可是到了中学，我变得坚强了，自信了；小学时，每天在和小伙伴追逐，玩捉迷藏，可是到了中学，我懂得了学习的重要性，我正在抓紧一切时间，努力学习，用知识武装自己的头脑。xiao xue 123

我们总是在变化，时时刻刻都在变化，我们的行为变了，言谈举止变了，衣着打扮变了，变得更好、更美。

我每天都在欣喜的关注自己的变化，因为我在长大了。

军训使我变得坚强

今年暑期安排四、五、六年级同学军训，我高兴极了，心想军训肯定很好玩，因此整个假期都在盼望着。八月十六日上午，我们乘车来到了位于廊坊市的东方大学城，下车后没休息就开始了军训的第一课。

烈日炎炎，太阳炙烤着大地，我们列队在操场上。第一个科目是训练站军姿。教官说站军姿是最基本的动作，也是最重要的，要站好军姿不是那么简单的。他望了望 我们，先做了一个示范。我虽说不清动作要领，但给我的感觉这就是“站如松”。接下来让我们按照这个示范动作，一动不动地站立半个小时。

我看了看，心想：这还不简单，体育课上也经常立正站着，有什么了不起。真是看着容易，做起来难。不到五分钟，我的脚就不听使唤了，腿和手酸得要命。用眼角 扫了扫旁边的同学，也都咬着牙，脸胀得像个大紫茄子似的，豆大的汗珠一个劲儿向下淌。向前看，教官也一动不动地站在那里，汗顺着他的双颊一直往下流，脸晒 得更黑了。

这时，一只讨厌的苍蝇仿佛向我挑战似的，飞到我鼻子上，我实在忍不住，就用手挥了一下。“不要动，苍蝇算什么？记住，这就是战场，你们就是战士，有蛇来了都不准动，否则就会惊动敌人。”教官眼睛真尖，我只好咬着牙，不停地告诫自己：“坚持！坚持！”不知过了多长时间，在烈日的烘烤下我虚脱了，教官马上跑过来扶我到荫凉处。坐在树荫下看着同学们一个个挺拔的身躯，我想一定要坚持住。于是休息片刻后我马 上起身归了队。可是我那不争气的身体比刚才更难受了，只觉得浑身软软的，神智似乎都不太清醒了。我咬着牙，心里默念着两个字：“坚持！坚持！”今天我才知 道什么叫度“时”如年了！又不知站了多久，教官终于喊了声“停”，说了声“今天上午的训练就到这儿。”听到这句话，我如释重负，高兴极了。我终于挺过来 了。环顾左右，从同学们一个个充满稚气的脸上，我看到了一种战胜困难，战胜自我后的快乐和自豪。

吃午饭的时间到了，本以为马上就能吃上饭，可令人吃惊的是还要走几公里的山路才能到饭堂，而且还要正步走着去。拖着疲惫的身躯，望着眼前的山路，我的眼泪 有点不听使唤，顺着面颊流了下来。看到我的样子，教官走了过来，关切地问道：“你一定很累了吧，要多喝水，多吃饭，实在太累就不要硬挺着，休息一会儿再 走。”然后他一个个地询问同学们受得了受不了，并对大家说：“大家一定要坚持住，参加军训就是为了锻炼你们的身体，磨练你们的意志，你们一定要做一个坚强 的孩子。”听着教练坚定的话语，望着他关切的神情，我又挺直了胸，下决心坚持下去。

时间过得真快，四天的军训生活结束了。军训前的我与现在的我相比像变了一个人似的。现在我每天早上起床不再用妈妈叫了；生活中自己的事情自己做，从不让妈妈操心；在学习中遇到困难和挫折时，我总能勇敢地面对，积极克服。

这次军训，我觉得自己长大了，身体强壮了，意志坚强了。我想，假如有一天我离开父母独自参与社会活动，一定能凭借自己的勇气和信心，有成绩有创新。

（本文获第六届全国青少年“春蕾杯”征文大赛一等奖）

2024年中考优秀作文素材：我在变

我在变，如魔术般神奇，几年前那个我好象已经从人间蒸发。现在我已经是一名堂堂中学生了。

记得刚上小学三年级的时候，我十分淘气，一放暑假，爸爸就把我送到奶奶家住。我整天缠着奶奶和我玩，可满头银发的奶奶哪会玩呀！不久后，爷爷开始教我下棋。起初，我的棋艺太差，总是耍赖，要么悔棋，要么把爷爷的老将拿走。有时，眼看就要输时，就把棋盘上的棋子一把推乱，然后就一边大笑一边喊“我赢了，哈哈！”回忆起这段淘气的时光，真是有趣。

小学中，下棋和画画就是我最大的爱好了。那时候，我学棋不认真，总觉得下棋只是下着玩儿。渐渐地，这种意识改变了。很快，我的棋艺大增，开始参加比赛，小学中，我先后获得过四次济南市的第一名呢！而且省赛也得了第六和第八的好成绩。

步入中学的大门，显然与小学不同了，学习紧张起来，我也不象以前那样淘气了，而变得沉稳多了。中秋佳节，我依然依偎在奶奶身旁赏月，她的白发在月光下泛出点点银光，我不再吵着让奶奶陪我下棋玩了，而是静静地看着可望不可即的圆月，沉思着„„

初中非小学，没有了那么多玩乐嬉戏的时间，但我仍然追求着我的爱好，不同的是，不再把下棋当作“玩玩”了，而开始钻研它其中的奥妙。这下棋的时间是挤出来的，主要任务当然还是学习，那个淘气的我是属于小学的，让它随着小学的生活消失吧，结束吧！

时光如水，岁月如梭，一分一秒，默默地走过。时间过得真快，我也在不经意之间变化着。

让我从小学的记忆中走出，让崭新的我度过这丰富多彩，渴望已久的初中生活吧！

湖南高考优秀作文：脱变

高中三年过去了，回想高一，那时的我是多么粗鲁、无礼、以自我为中心，认为在高中会有很好的发挥，会结识许多朋友，会有许多收获。然而，在一次次的考试中，成绩排名越来越往后，一次次挫折，给我以太多打击。但也因为那一次次的挫折，让我知道，人要谦虚，要有自信但不能自傲。每个人都有值得骄傲的地方，但骄傲过头，便成为一种自负，便会受人讨厌。口常生活中，你不经意的小习惯，足以成为你日后成功道路上的阻碍。

也许我应该感谢我那个朋友，高一时，我们玩得很好很好，一起吃饭，一起回家。我有许多的坏毛病都是她天天提醒，天天抱怨让我改的。渐渐的，我觉得我不再是我了，我逐渐以她为中心，让她的习惯变成了我的习惯。嗓门大，变了，说话小心谨慎。口无遮拦，变了，想好再说。无心担忧别人、对我的称呼．变了，在乎他人对我的称呼„„是她改变了我，也是她让我成长。在高二时，不知怎么，说话少了，交流坦少了。浙渐的，几乎成为陌生人。只有必要时，才招呼一声。我想，应该是我还有许多坏毛病让她难以忍受，是我的坏习惯让她疏远的。

在高二，尝试着找新的朋友，因为有分班，有以前班上玩的不以为然的人，有关系很浅的人。因为分班，聚在了一起。渐渐的，朋友又多了起来。我不再以某个人为中心，有机会就在一起走走，有时间就在一起聊聊。这让我知道，朋友，不一定是要时刻在一起，但，在你需要时，能站在你身边的就是朋友，能听你倾诉的就是朋友。哪怕是不熟，但是只要真诚对待，他们会把你放在心上的。

某知名歌唱演员在接受中央台时的改变，足以证明是时间是朋友让她改变的。在以前，对大家是“大家好，我来了。”太以自我为中心，感觉让入是应该等着她的，她的来临是让入感到荣幸的。态度让歌迷对她的热情有所下降。而后来的“谢谢大家，你们来了。”则是对歌迷的一种尊重，对自己的一种尊重，作为场面主人的一种待客之道。习惯改变之小，却可体现出一个人的道德、素质。可以说是一种脱变。

高中三年的改变，点滴生活的变化，何尝不是一种脱变呢？时间让我改变，时间促我成长，是时间让我从粗鲁、无礼、不讲礼貌、不尊重他人、以自我为中心的小丫头逐

渐成长为懂得自谦，懂得尊重他人，懂得怎样合理对待友谊，懂得如何面对失败的文静的姑娘。

人生道路何其长，希望每一次脱变都能让我成长，让我懂得更多。

**第五篇：改变自己**

人生往往是不会一帆风顺的,有些时候,为了更长足的进步,我们需要改变自己.改变自己是一个自我完善的过程.三国时期的东吴名将吕蒙就是一个很好的例子.吕蒙开始时只是晓得舞刀弄枪,不能勤于文化知识的培养,孙权在给吕蒙指出这一点之后,吕蒙发奋读书,后来连鲁肃都说：士别三日,当刮目相看.吕蒙因为孙权的一席话,改变了自己,真正做到了文武双全,为成就吴国的霸业打下基础.而吕蒙自然也就完善了自己的人格和修养,成功的改变了自己.我来到老家上学时有很多的不适应，但是我唯一能做到的是——改变自己。以你我的力量不能改变世界，但我们可以改变自己，改变隔膜，改变小气，我们要努力努力，永不放弃。

每天起床，我们要对自己大喊三声“加油”，只要我们努力没有什么不可以，相信自己，你可以改变自己，战胜自己，因为一个人最强的敌人就是自己，战胜了自己那你就战胜了一切。新一代的朋友，我们要好好的加油，让我们大声的对坏习惯说：NO。不抛弃不放弃，可以成为你我的格言。为了适应这个世界，我们不得不改变自己，在这条路上，我们要用执着把命运的锁打破，释放自己。改变自己，我们要感谢那些冷漠我们的人，因为他们让我不低头更精彩的活。改变自己，也不能走向极端，俗话说得好退一步海阔天空，我们不能周围有一些坏习惯而盲目的改变自己这时的我们应该试着退一步。要把自己改变的更出色我们还要感谢那些最懂自己的人，因为他们一路默默的陪着你，因为他们让自己的生命拥有好故事可以说。

每天睡觉前，回顾自己的一天，如果有退步，面向镜子，对镜子里的自己说：“明天我要战胜你。”如果有进步，也要对镜子里的自己说：“我明天会做得更好。”一天一天的你会发现在不知不觉中，你成功的改变了自己。

记住你可以改变自己、改变隔膜、改变小气，只要你努力，永不放弃才可以改变自己的一切，把自己改变成最完美的自己。

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