# 2024年活着心得体会简短(7篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-07-20

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。活着心得体会简短篇一“我”醒来上前搭话后，老人便...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**活着心得体会简短篇一**

“我”醒来上前搭话后，老人便讲起了自己的故事。此后，“牛”又多次在文中出现，贯穿了整部小说。除了出现在老人的故事里作为自己生平的一部分来讲述，它还出现在老人讲述的间隙，“我”跳出来和老人面对面时。而这种时刻，往往就是读者被悲伤袭击得忍不住要落泪的时候。第一次是老人讲到自己年轻时一夜之间输光家产，爹被气死，妻子也被丈人接走的时候。老牛以“蹲在池塘泛黄的水中，只露出脑袋和一条长长的脊梁”的姿态出现了，池水正拍击着它的脊梁。这让人不禁想到彼时几为苦痛所淹没的一夜落魄的旧日公子哥，痛苦时时撞击着他如水拍打着牛。所幸他没有沉沦，牛那条露出水面的脊梁似乎预示了他后日的站起来。

第二次是老人讲到自己被抓壮丁抓走，从战场的生死线上捡回自己的命回到家却发现娘已去世，而赢去了自己家产的龙二也因其财富被枪毙的时候。此刻牛正在悠然的啃着青草。跟着福贵一路走过死亡地带的读者，在突然看到这样一幅宁静的画面的时候会是什么样的感觉呢。仿佛久久笼罩的阴霾悄然散去，我们发现阳光是那么温煦，眼前的池塘、柳枝、青草都是那样的生机勃勃，饱经风霜的老牛是那么宁静安然，恰如老人的生存状态。我顿有一种被生命紧紧拥住的暖然与踏实，而眼前的一切都那么来之不易，值得珍惜。那些伤痛已经无所谓了，重要的是，他还活着，我们也都还活着。老人给牛套上了犁，生活还将继续。

第三次出现是老人讲述到有庆被抽血过度而死，自己背着重病的妻子家珍来到儿子坟前的时候。这一次没有对牛的正面描写，牛正在犁地，它周围是浑身散发着生命力的在田间劳作或休息的人们。福贵在向人们讲说“做人的道理”的当儿向牛吆喝了一声，他说：“做人不能忘记四条，话不要说错，床不要睡错，门槛不要踏错，口袋不要摸错。”这就是他朴素却深邃的人生哲学。与周围热闹的人群相比，牛显得安分而踏实，浪子回头后的福贵也正是如此，他没有被困难压垮，更没有在自己遭不幸后向社会报复，他不偷不抢不怨天不尤人，他只是默默地承当生命所赋予他的一切，负重前行。

最后一次是在文章的末尾，亲人一一离他而去，最后他剩下的唯一的亲人，他的孙子，那个一心等着买牛的苦根，也死了。老人讲述自己怀揣着钱，买下了一头即将被宰的流着眼泪老牛。这不就再仅仅是生活的需要，也不仅仅是对死去的孙儿的承诺，更不是对“把鸡养大了变成鹅，鹅养大了变成羊，羊大了又变成牛”的家族复兴的执着。牛的眼泪让他看到了对生之眷恋，在死亡面前再无所求，只想简简单单地活着，无论那需要承担的是什么。我想正是这与自己毫无二致的生命意志，深深触动了他，让他把它牵回了家，并取名福贵。至此，故事结束，老人的讲述与现实合而为一。而从故事中走出来读者，将以新的眼光审视眼前的世界和我们的生存状态。

我们不难看到，作为一个贯穿全文的意象，“牛”一方面在结构上起了结构全文的作用，每一次出现都是一定阶段的结束，新一阶段的开始，新的故事又即将展开；另一方面，从叙事上说，作者安排将镜头从故事中切换到有着安静悠然的姿态的牛身上，能暂时切断读者的悲伤心绪，让我们得以舒缓一口气，而不至于在故事中沉湎太深而陷入绝望，将我们拉回现实，让我们更加感受到现实生活真实的美好；此外，我觉得最重要的是，“牛”有着它深刻的象征意义，每一次出现，都是这种象征意味的凸显。“牛”的意象在中国本身就有着深刻的内涵，比如勤勤恳恳，比如踏踏实实，比如默默无闻，比如忍辱负重。

这些都是中华民族传统精神的一部分。老牛第一次出现时暗示的生命的坚韧，以及后来让我们感受到的对苦难的忍受与超脱，对生命的珍视，都在主人公身上得以体现，向我们传达一种生命哲学。牛还与泥土紧密相连。福贵对牛的感情也暗含了对这片生于斯长于斯的大地的感情。比如文章开头福贵赶着牛用粗哑的嗓音唱着：“皇帝招我做女婿，路远迢迢我不去”，这里头的自鸣得意，对荣华富贵最质朴的轻蔑，对当下生活的真诚的欢喜，与酸腐文人的自命清高是那么不同，把中国人自古以来浓浓的乡土情结仅以一个浅薄的“路远迢迢”来解释，这种朴实憨厚、生命的张力，让人忍俊不禁却又深深感动。福贵如此爱着生命本身，我想也一定是由于这广阔的温柔的土地的召唤。

有批评者认为，福贵的活着只是一种麻木的存在，没有幸福，也没有尊严，他让老牛与自己同名正是将自己物化，将自己的生命状态等同与动物的表现。作者的意图在于“企盼自己乃至中国人皆能像福贵那样‘温情地受难’” 。这种说法我是无论如何也不能同意的。且不说那些被他点点滴滴铭刻在心的人间温情，不说他对春生出于对来之不易的生命的珍重而选择的不责怪，单就他对一头垂死老牛的态度就能说明一切。如若麻木他又怎么会救回一头老牛呢？历经苦难悲伤而依旧善待生命，这难道不是一种悲悯吗？

他不是麻木，不是感觉不到痛苦与幸福，他只是把一切都沉淀，故而有了厚重的生命底色。我以为，活着本身即是对生命尊严的捍卫，因为不抛弃、不轻视、不虐待，而是拼尽全力去维护，去爱。而没有幸福一说，只能是旁观者置身事外，自视甚高的妄加揣度。余华在小说前写道：“如果从旁观者的角度，福贵的一生除了苦难还是苦难，其他什么也没有。可是当福贵从自己的角度出发，来讲述自己的一生，他苦难的经历里立刻充满了幸福和欢乐。”所谓如人饮水，冷暖自知啊。而以自己的名字给牛命名，我以为恰恰体现了他对自己生命意识的自觉，他从牛身上看到了某种相似。古人说“万物有灵”，为什么偏偏是福贵将自己物化而非将老牛人化？米兰昆德拉说：“没有人能给其他人一种牧歌式的礼赠，只有动物能这样做。动物不是从天堂里放逐出来的。狗和人之间的爱是牧歌式的。”

福贵与牛之间，也可以说是这种牧歌式的感情。他与牛的充满情趣的对话，是两种不同的生命个体在以平等的方式进行纯粹的生命对话，这正源于福贵对不仅仅是人类生命的尊重。而他以亲人的名字呼唤并不存在的牛，正是他对那些已逝的幸福的怀念，也是他而今生命的寄托之所在。而企图让人温情的受难一说，余华早已作出解释：“一位真正的作家所寻找的是真理，是一种排斥道德判断的真理。作家的使命不是发泄，不是控诉或者揭露，他应该向人们展示高尚。这里所说的高尚不是那种单纯的美好，而是对一切事物理解之后的超然，对善与恶一视同仁，用同情的目光看待世界。”我想我们没有资格去对这一形象作出道德评判，因为我们对他的苦难并不能感同身受，我们谁也不能说自己面对如他所承受的苦难时能作出多么“有价值”的抗争，我们谁也不能肯定自己会不会堕入绝望的深渊甚至去伤害生命。

“死也要活着”是战场上几乎处于绝境的老全对大家，也对自己说的话，这句话伴随着他一次又一次走过了枪林弹雨。看似悖论的五个字里，生命的信念与坚韧，对“活着”的留恋与执着，却散发出动人的光彩。每个人都有权选择自己的活法，这些活法并不一定就有高下之别。而当我们能以同情的目光去触摸、去感受、去理解这个世界时，相信一切都会那么不同。

**活着心得体会简短篇二**

读了《你在为谁工作》这篇文章，使我深深地认识到，我们每个人，不仅仅只是读书，还有思想，而且读书不只是单一呆站在自己旁边看，读了这么多，我的心情也是很沉重的，我的心情是怎样的呢?在读书的过程中，我也慢慢地了解了读书，也学习了读书。

读书是生活的一种修养，读书是生活的一种润滑剂，是一种享受。读书是一种享受。读书，不仅可以使我们了解到了知识，更可以丰富我们的情感，增长我们的知识，更好地让我们能从书中得到乐趣。书是一本永久的知识宝库，它让我们获得了新的思考。书，可以让你获得更多的知识，可以让你学做事，可以让你学做人……

读书能让我们的生命过的更美好，读书，可以让我们的人生更美好，读书能使你的生活更幸福，而且让读书成为我们每天生活的一部分!读书的过程是一件幸福的事情，读书的过程是一笔财富，可以让你在工作中少走许多弯路。读书是一种享受，是一种享受，也可以让你学会了如何去享受生活，让你学会生活的美好，也可以让你学会如何去做好人，如何去爱自己的家人，这样的生活才是幸福的。读书，不仅能让我们了解到知识，更能让你学会如何去爱自己的工作，爱自己的父母，爱自己的老师，爱自己所有的人。

读书是一种幸福。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受，它让我们获得了更多的知识，也让读书成为我们每天生活的一部分。读书是一种享受。读书是一种享受，它让我们获得了更多的知识，也让读书成为我们每天生活的一部分。读书是一种享受，也是一种享受。读书是一种幸福。读书是一种享受，也是一种享受。读书是一种享受，也是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。

读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。

读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受!读书是一种享受。读书是一种享受，读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受!

读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。学习是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。书是一种享受。

读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一种享受。读书是一

**活着心得体会简短篇三**

人紧紧相拥时的甜蜜，还是许久未见的朋友相遇时的惊喜；幸福是穿着品牌吃着海味的奢侈，还是赤着脚丫享受乡间的静谧……

我想，每个人对幸福的定义都不同吧。小时候，觉得嘴里有根棒棒糖就是幸福；可以装病逃过幼儿园的课就是幸福；能和小伙伴们一直玩一直玩不用回家吃饭写作业就是幸福。

上了中学，觉得没有爸妈的唠叨就是幸福；能丢掉繁琐的学习去玩游戏玩得昏天暗地就是幸福；能用上同学们眼中有钱人才会用的苹果手机就是幸福……

所以，我觉得我并不幸福。

别的小朋友嘴里叼着棒棒糖心满意足地蹦蹦跳跳时，我只能吃着苦涩的青菜；同学们身上穿着阿迪达斯用着新上市的苹果八，而我只能穿着地摊上不起眼的帆布鞋，用着早已淘汰过的诺基亚；到了周末，朋友们相约去ktv，去kfc，去大维，去星巴克，而我只能在家一遍又一遍地读着烂于心的课文，写着不知写了几遍的卷子……

我真是不幸。

后来，偶然间读了余华的《活着》。福贵是书中的主人公。他年轻的时候，是个阔少爷。早年不读书，一心往花堆里钻，往赌摊里凑，直到他输光了所有的家产。被国民党抓去当兵后，过了两个月提心吊胆的打仗生活，好在被解放军俘虏了才得以回家。

他的女儿凤霞不幸生了一场病，成了聋哑人；他的儿子有庆也因给县长的夫人捐血过多而死去，原来勤劳能干的夫人家珍也卧病不起……他觉得一切都完了。

可是，活着的信念仍驱使他活了下来。后来，终于熬过那段最痛苦的时期。凤霞嫁给了老实本分的二喜，日子过得甚是甜蜜。当凤霞生下儿子苦根后却因失血过多而死去。读后感·不久，家珍也去了另一个世界，凤霞的丈夫二喜也在一次事故中死去。

天哪。

活着活着就只剩下年迈的福贵和年幼的苦根，可是，在七岁那年，苦根也因吃豆子太多撑死了。读完余华的《活着》，我彻夜未眠。原来，活着就是一种幸福。而我，是加倍幸福。

我不会因为牙疼而三更半夜睡不着觉；我不会因为手机影响而成绩一落千丈；不用担心社会上的不良青年来纠缠自己，不用为了同学间的攀比而徒增烦恼，增加父母的重担…。每天起床能吃上热气腾腾的饭菜，每次思考能将复杂苦闷的数学题解出，每天健健康康地活着便是幸福！

原来，平平淡淡也是别人遥不可及的幸福。

**活着心得体会简短篇四**

周日晚上，我花了3个多小时，一口气读了一本爸爸的小说——《活着》。

合上书以后，我有一种很难受的感觉，想哭却哭不出，说他们可怜但好像又不可怜。

余华是在一位名叫福贵的老人身上，用第一人称叙述其看似悲惨的一生。地主家儿子福贵好赌，花光了家里所有的钱，在还债路上又被抓去当兵，误当成了国民党。几年战争后，死里逃生，逃出来回到家，发现父亲已经死了。接下来女儿因发烧耽误医治也变成哑巴了，原本好好的一个家变得支离破碎。随着时间的推移，女儿风霞、老婆家珍、女婿二喜、还有外孙苦根也相继遭遇不幸，这一大家子最后就剩福贵一个人了，最终跟老牛相依偎。

以多数人的想法看来，他最后的命运一定不是疯就是自尽。可福贵依然乐观地活着，因为他想明白了一个道理，这也是全书的亮点所在——活着就有希望。

这本书的作者是余华，本应是余华在讲述福贵的故事，应该使用第三人称，可作者采用第一人称，让人觉得更加真切，更加理解书中的我，在历经世间沧桑和磨难之后的坦然。

家人一个接一个相继去世，富贵被一次次的打击，这里面，不仅有活着的真正道理，还有对世界的乐观态度。

他没有抱怨、仇恨，而是认认真真地过好每一天。抱着乐观的态度活着，这才是“活着”的真理。

活着本身就很艰难，延读生命就得艰难地活着，正因为异常艰难，活着才具有深刻的含义。没有比活着更美好的事了，也没有比活着更艰难的事了。

**活着心得体会简短篇五**

读书，不仅能让人静心思考，还能让我们在阅读中受学习，在学习中成长，在成长的过程中，我读过这样一本读书，它能让我们学到许多知识、也让我们了解到许多做人的道理，这一切都会成为我终身受益的一笔。

读书，让我的思想得到了进步，也让我在学习中获得了动力、收获了快乐，我相信在我自己不断努力下，我一定会成功，让我的大学生活变得精彩、快乐、幸福!

“书中自由的、愉悦的、乐享受的”，是我们每一个人都必须明白的道理，书是我们心灵与灵魂的窗户，是我们生活与精神的源泉。

“书中自由的、愉悦的、乐享受的”，是我们每一位学生必须明白的道理，书对于人类的影响是深刻的，我们每个人都不可避免地在日常生活中不经意间成长起来，读书也是如此，书可谓“百花齐放、百家争鸣、春满校园”。读书是一种乐趣，读书更可能会给一个人带来意想不到的收获。

读书，是一种文化，书是我们的生存与生活的根本。“书是人类进步的阶梯”，读书是人们一生的幸福，读书是一种乐趣，读书是一种享受，读书是一种境界。“读，是人们重要的学习方式”，读书可以让人们不断增长知识，开阔视野，增长见识;读书可以让人们懂得人与人之间的相处，让我们知道如何生活，如何与他人相处，如何与自己的行为交流;读书可以让我们感受到生活中的幸福与快乐。在书的滋养下，我们的心田得到净化。

读书，能让生命的灵动起来，使人有所收获，也能让人感到幸福。让书成为我们的一种精神追求，使人生的精神受益终生。

“读书，可以使人明智”，读书是人类最美好的朋友。读书让我们走出象牙塔，沐浴露阳光，让我们的灵魂得到净化，让心灵得到净化。让读书成为一种享受，让读书成为一种习惯。让我们的学生成为一支不断学习的队伍，成为一名“书虫”，一名成功的作家，成为一名精通业务、懂得科学、善于思考的教师，成为一名博学博爱的教师。

读书是一种乐趣，读书是一种享受，读书是一种情感，读书是一种气质，读书是一种境界，读书可以陶冶人格，培育心灵。让我们在读书的过程中，不断地成长、成才，让“书香校园”进一步深入人心，让“书香校园”进一步发挥“书香师生”的作用，让书香浸润学生的内心，从而让我们的孩子们成为一支“书虫”。

我们的孩子就像一个小社会，这里的人有文化、有思想、有智慧，但我们的孩子还有很多缺点，我们应当在教育中充分挖掘、培养、发展、使学生的个性、智慧、能力、创造才能，让我们的孩子成为有理想、有道德、有文化、有纪律、德、身心健康成长的人。

**活着心得体会简短篇六**

从1月31日到2月17日，近三个星期的实习生活要结束了，时间并不长，但是在这种全新的生活状态中，我确实受益匪浅。

这三个星期的工作内容并不繁杂，主要是参与处理机关党委的文件和文书。自我认为，工作期间还是比较积极认真的，但是不足还是存在，主要有以下几处：一是工作时不够细致，在拼写时易出现错误，而且检查时也只是浏览，没有逐字逐句推敲，交给上级修改时常有字、词甚至标点符号的错误；二是工作还不够大胆，有些想法会觉得不够深入，因而不敢提出，但事实上这些想法并不都是不可取的；三是平时学习积累不够，在写文书时常出现用词不准确，句型不精炼的现象，甚至有一些专用名词没有掌握。

会出现这些现象，主要原因一方面是由于平时接触少，另一方面还是因为自己锻炼和积累不够，所以在有些工作中会很吃力。由此，我也意识到，以后不管是从事工作或者完成某件事，日常的学习和积累是很重要的，要积累的不仅仅是专业的知识，各种有用的东西都应该多涉猎。同时，工作时也应做到胆大心细，抓好细节，敢于突破，才能将事情做的圆满。

实习这三个星期，不仅让我了解到真正的上班生活是什么样的，也让我对自己的未来有了更明确的规划。但是，不管以后走向哪一条道路，都需要“生命不息，奋斗不止”，就像在新春培训大会上王队长的讲话中提到“你自已有无目标追求？追求的是否成功？一个没有目标追求的人，就会浑浑噩噩虚度时光。”我觉得，看清自己，为自己设定一个切合实际的目标，并为之奋斗，享受追求的过程，人生一定会有很大的收获。

人活着是为了什么？不是空想活着的意义，也不是浑浑噩噩，得过且过。目前为止，我一直觉得，活着就是为了奋斗，为自己的目标奋斗，为自己的梦想奋斗。奋斗的目标，不是说非要志在复兴中华，可以是为了文凭和能力，可以是为了未来生活压力小，也可以只是为了别人的一个微笑，一个赞许。有了一个切合实际的目标，你的一切行为才是有意义的，才是值得去做的。爱因斯坦说过：“每一个人都有一定的理想，这种理想决定着它的努力和判断的方向。就在这个意义上，我从来不把安逸和快乐看作是生活目的本身。”但是在现在社会安稳的大环境中，有很一部分的人，没有居安思危的意识，只是庸庸碌碌的重复着每天的学习、生活和工作，他们早已忘记了自己当初曾有过的目标，忘记了自己现在的学习和工作到底是对自己的生活有怎样的意义，不求提高、上进，只图安稳。然而，逆水行舟，不进则退，这种所谓的安稳，在别人都进步的对比下，只会变成退步。现实中，那些常常抱怨如何不如意的人，往往就是奋斗目标，浑浑噩噩过日子的人。要知道，如果一个人不知道他要驶向哪个码头，那么任何风都不会是顺风。

当然所谓的奋斗，并不是说为了一个目的死拼。生活中存在的不可抗因素很多，如果为了一个目标，不考虑现实因素，不考虑可行性，那会变成一种可怕的固执。人可以择善而固，但不可不知变通。过于钻牛角尖，急功近利，急于求成的人，挫折遇多了，反而会磨损信心，丧失奋斗的激情。

也有人说，对待生活要有平常心。这话没错，但是平常心更应该是指一种“不以物喜，不以己悲”的态度，而不是没有思想、没有理想，有如行尸走肉，碌碌无为的过日子。特别是年轻人，没有经历过拼搏奋斗，还有见识过成功的精彩或者是失败的悲哀，哪里有资格去谈论是否该看淡人生一切呢？

最后，虽然很客套，但是确实很感谢在这段时间给我关心和帮助的各位同事，特别是程科长。以后我会努力保持自己勇于奋斗的心态，将学习和工作完成的更圆满更出色，去开创属于自己的美好生活。

**活着心得体会简短篇七**

我读了李密《活着》这本书中的《活着》，深深地感到了一个人的生命意义。我想，这本书是最有价值的人物。

我想，我读到了我的老家老祖宗。我读到了他们的家风，我听到的是他们家的书香;我听到了他们家的书声，我听到了他们家的诗声;我听到了他们家的故事。他们是那么的可爱，是那么的优秀!

我想，在现在我们的生活中，也许是因为一些因素，一些因素吧。这些因素的影响会让我们一生的一生变得更加的不平凡。而一个个故事，一段段故事的结局，就好似在告诉我们一样。人的一生，不是只有一次机会，而是在不平凡的生活中，经历了一次次的磨练。

《活着》是一部让我们回忆的小说，这部书中有一段让我难忘的情景。我读到了我的老朋友。

老祖宗的这篇小说，让我们难以忘记。我们的父亲在他的童年时，是个什么样子的人物!我想，他一定是个活着的样子，他的父亲一定是个活着的样子……

这个故事告诉我们：不论做什么事情，要坚定信念、勇敢地去面对，不要因为一点挫折就退缩而放弃;不要因为一时的成功而沾沾自喜，更不要因为一时的失败而消极，因为只有坚持才能赢得胜利，只要坚持不懈，就一定会赢得别人的信任与尊重;要做一个活生生的人，不要因为一点挫折就放弃，更不要因为一些挫折就轻视它。

《活着》让我们看到了我们的父母。我们的父母为我们做了太多太多，而我们是否能够像他们一样为他们做些什么呢?这个故事告诉我们：不管遇到什么挫折，不管遇到什么挫折，都要用坚强的意志去克服。只要坚持了，那么你的人生就没有什么问题了，只要你坚持不懈，就一定会胜利。

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