

# 寝室文明建设心得体会(实用5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 寝室文明建设心得体会篇一

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家晚上好！

非常荣幸能够作为此次“党员先锋队寝室文化建设”代表发言。很抱歉耽误大家4，5分钟的时间。首先非常感谢各位院系领导、各位老师，全体同学们的支持！也非常感谢组织的认可让我有机会站在这里，和大家交流分享。

接下来请允许我为大家做一个简短的自我介绍。我是来自xx级xx班xxx寝室的室长xxx。这是我在大一取得的一些小成绩，算不上特别优秀，但我也努力的在向以上那些优秀的老党员学长学姐们看齐。也希望在党的教育和培训下继续成长，不断进步，积极发挥党员先锋队的带头作用。

古人云：“一屋不扫，何以扫天下？”寝室文化建设是校园文化建设的重要组成部分，对于丰富我们的课余文化生活，营造文明、活泼、温馨的宿舍文化氛围，弘扬“理想、团结、卫生、安全”的寝室信念起着显著作用。其实很简单我所理解的寝室文化建设就是像家人一样生活共处。环境要干净，居住要舒服，思想可以碰撞，交流没有隔阂，促进我们不断向上发展前进的同时又制约我们行为规范。

在这样一个硬件，软件具备的寝室，我们所取得的成绩也是非常含金量的。这不仅是院系，组织对我们努力劳动的认可，也是我们自身努力奋斗的见证。

可以为大家展示一下我们的内务卫生情况。在清洁卫生方面，我们制定了卫生值日制度并坚持每周都进行一次大扫除，包括对门窗，生活用品，书籍和摆放等等，特别是一些死角的清理。我们寝室虽然不够华丽，但胜在朴素大方，虽然不够美观，但胜在干净整洁。这就是我们的常态，其实不管美不美化，有没有人来检查，这都不影响我们全体成员共同打造良好寝室文化氛围的决心。

我们有着良好的学习氛围和融洽的人际关系。我们来自重庆的各个地方，有着不同性格特征和生活习惯，我们有过摩擦，有过分歧，但我们都会像家人一样，换位思考，彼此理解包容，互帮互助。我们寝室全体成员在大一学期获得过综合奖学金并通过英语四级考试，普通话考试，计算机二级在学校的活动也充分展示了良好的综合素质和个人能力。今年报考六级英语考试、会计师从业证、导游证等多项考试。致力于掌握好专业技能的同时全面发展个人爱好。

还是之前那句话，我们算不上特别优秀但我们努力更加优秀。作为这次党员先锋队寝室文化建设的带头人，很乐意为大家提供几点建议。

大学生时间相对充裕，可支配时间很多，能科学的充分利用时间，并积极投身到寝室建设中去的又有多少。这个时候就需要一个敢于站出来带领大家，督促大家的带头人，希望在座的各位，不管你是积极分子还是党员，都能勇敢的站出来。不可否认，这个任务是有难度的，因为它是长期性的，在这个过程中，你会随时接收到他们的误解，抱怨，甚至是厌烦，每天都做清洁，烦不烦呐，老师都不管我你管我怎么怎么样……这样的质疑声，但是这个时候你不能质疑你自己，就像刘书记之前给我们讲过的，你要有作为党员的底气，有

力的去捍卫党员的尊严和权威，用实际行动去感染影响大家。希望我们在接下来的日子里共同努力，一帮一，共同发挥党员的优秀品质，营造良好的寝室文化环境。

好了，已经五分钟了。我的演讲也结束了，欢迎大家来指正和补充，非常乐意和大家交流分享，谢谢大家。

## 寝室文明建设心得体会篇二

大家早上好！

今天，我演讲的题目是《说文明话，做文明事》。

有人说过：人，一撇一捺，写起来容易做起来难。我们要经常性地思考，我在做什么，我做得怎样，我要成为怎样的人。做怎样的人，一百个人会有一百种答案，但在每一个答案的背后都有一基点，那就是做人首先要做一个文明的人。

当我们看到鸟儿都在梳理自己的羽毛，我们还有什么理由不把我们教室、个人的卫生搞好呢？还有什么理由去破坏我们的环境呢？当我们看到动物们在严冬到来的时候紧紧的挨在一起用相互的体温御寒的时候，我们还有什么理由不搞好团结呢？还有什么理由动手打我们朝夕相处的同学呢？当我们骂人的时候，我们是否想过，骂走了自己的尊严和信念。当我们打人的时候，我们是否想过，打走了自己的善良和友谊。当我们吐痰的时候，我们是否想过，吐走了自己的清洁和风度。

同学们，如果我们都想成为一个高尚的、受欢迎的、快乐的人，那首先就要学会使用文明的语言，不说脏话、粗话。同时，还要注意讲话的场合，态度的真诚。早上起床后，向家人问一声：早上好！到了学校，见到老师、同学，说一声：你好！打扰了对方，给别人带来了不方便，或是做错了事，真诚地说一声：对不起！受到了别人给予的方便和照顾，充

满感激之情地道一声：谢谢你！就在这些美好的语言中，不知不觉地塑造着你在别人心目中的良好形象。第二就是美好的行为。美好而文明的行为包括许多方面，如爱惜草坪，不随意践踏；不乱丢垃圾，你丢我捡；不随地吐痰、不在公共场合大声喧哗；衣着整洁，举止大方你也许会说，这么多要求，记也记不住，怎么能全部做到呢？其实，你只要先思而后行，在行动之前先判断一下，这样做是好是坏，然后再决定怎样去做，聪明的你一定会做得很好。

一个社会的文明形象，是靠每一个公民在公共场所彬彬有礼的言行举止塑造起来的，就让我们从一言一行、一点一滴做起吧！说话的时候，先想一想，我的言语是不是美；做事的时候，先想一想，我的行为是不是美；待人接物时，先想一想，我的心灵是不是美。这样，你肯定会成为一个文明的小天使！

谢谢大家！

### 寝室文明建设心得体会篇三

尊敬的校领导、老师，亲爱的同学们：

远离喧闹的缠绕，走入学习的胜地！接受学风的洗礼，感受爱心的抚慰！我们的生活，我们的人生，我们要主宰自己的命运，用心思考，用眼发现，用手打造。美好的寝室生活早已眷顾我们太多太多的感动，每个人都没有浮华城市的缩影，有的是用满腔的'热忱，朴实的彰显自己的本色。搞好寝室卫生，送自己一份洁净，让灵魂和身心得得到洗礼；提高综合素质，给自己一份责任，让生活 and 人生得到修养。天地间有一种东西叫雪花，从天而降，落地而化；人世间有一种东西叫友情，自心中诞生，升华中融洽。这就是优秀寝室的内涵。室友之间要相互信任，相互尊重，多交流思想，多沟通感情。“好话一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。说话做事要顾及到他人的感受，他人的情绪，不能伤感情，坏和气。“金无足

赤，人无完人”，有长处要相互学习，有短处要相互提醒，有难处要相互关心，有错处要相互帮助。只要“家庭”中的你、我、他心往一处想，劲往一处使，相信我们就可以成为攻无不克，战无不胜的集体。

“没有完美的个人，只有完美的团队”，一个优秀的寝室离不开寝室成员的团结一心，我们要彼此包容，彼此理解，彼此帮助，互相尊重彼此的成果，营造一个和谐的爱的寝室。宽容大度，虚怀若谷，不能把自己的好恶强加给别人。要允许别人进步，把别人的成功看成是自己的成功，从中吸取经验和教训，取长补短，为明天更好的发展做好准备。俗话说：“种瓜得瓜，种豆得豆”。只有播种真诚，展现真实的自我，为对方捧出一颗真心，对待室友像春天般的温暖，用一颗火热的心去包容一切，这样才会收获别人的真诚。室友既为亲人，也为朋友，始终保持着平等、友爱、团结，相信宿舍的和谐就可能达到完美。

这就是我眼中的“寝室文化”，它不单纯表现为室内的清洁，物品的排放整齐，更重要的是那浓浓的亲情和温暖的家的感觉。或许我们无法掌控他人，但却能把握自己，让青春和梦想一起飞翔；或许我们无法预知以后，但我们可以把握现在，让时间和学习留在身边；或许我们无法事事成功，但我们能时时尽力，让耕耘和拼搏铸造人生。

青春是一面旗帜，也是一个长满栀子花的年代，是欢快的，也是忧伤的，是钢琴上的黑白键，有序的排列着，弹奏我们的青春乐曲，大学就是青春生活的最后一站，做好身边点滴之事，点滴之事乃见人之本性，用真诚经营爱情，用执着追求事业，用善良对待朋友，用平淡对待磨难，用虔诚期盼幸福，用感恩回报人间。当代的大学生不仅要有较高的科学文化素质，更需要我们自身的素养，工作和学习中需要文明，寝室文化生活更需要文明，寝室是我们的家，文明卫生靠大家。

近年来，随着城市规模的不断壮大，这对我们青少年学生提出了更高要求，让文明文化进班级、进教室、进寝室，努力占据学生的心灵，从小做起，从我做起，从校园做起，建设文明九江。针对这个号召，我有如下建议：

1、“十一国庆”前夕，举办以“燃烧的青春”为主题的丰富多彩的系列活动。有团的知识学习宣传及开展征文评比、向希望工程捐献课桌椅活动、自制服装秀、网页设计大赛、校徽征集活动等，为大学生提供更加广阔的展示才智的空间和舞台，营造浓郁的校园文化氛围。

3、团委、宿管科办《学生之家》之类的小报，以寝室为单位免费发行，反映学生心声。

5、举办各类棋类比赛、安全知识讲座、呼啦圈比赛、拔河比赛、叠被子比赛和校园吉尼斯大奖赛等活动，使校园内外一年四季洋溢着健康文明、团结友爱的良好气氛。

我呼吁大家：同饮九江水，共建文明城，同是九江人，做文明学生！我的演讲完毕，谢谢大家。

## 寝室文明建设心得体会篇四

宿舍是对大学生最具持久影响的因素之一

北京师范大学心理学院的许燕教授是这项研究的负责人。她在研究中发现，宿舍文化是对大学生成长最具长远影响的因素。当询问大四学生或已经毕业的大学生“在学校中给你留下了最深印象的是什么？”，大部分人都会回答：“是宿舍，发生在宿舍里的人与事。”

许燕教授接下来所做的《大学生人格成长环境的研究》中，在对大学生成长最具有影响因素的调查显示，舍友、宿舍氛围、同班同学是被提及频次最高的因素。

对此许燕解释，在大学里，宿舍构成了一个相对密集的人际空间，在这个空间中更多地体现出宿舍人自发的、共建的文化特点。一般来说，在学校的课堂环境中，大家倾向于遵循集体规范性的要求，而宿舍文化是一种自由放松的状态，这种状态会使个人的性格更自由彰显。

“来自五湖四海的人，生活习惯和脾气秉性都不同，很多人都第一次经历与家庭之外的人共同生活，因此4年的磨合与碰撞，对他们的个性施展和人际交往都会产生重要的影响。”许燕说。

在与香港的校园文化做比较研究时，许燕看到了香港大学的宿舍文化建设。

香港大学请学校最有威望的学者做舍监，主要负责宿舍管理，与学生有效沟通，参与学生的活动，解决学生的问题。整个宿舍建立的是大家庭文化，舍监像父亲一样与学生交流。比如公共物品丢失，舍监会写张小公告：最近某一公共物品不在从前的位置上，哪位同学忘记还了请尽快送回。公告上没有出现一个“偷”字。很多学生反映，这种文化建设让他们远离家庭时更感受到家的温暖。

“好的宿舍文化会让学生学会一种社会规则，学会宽容与助人，学会从小事中做起。”许燕说，宿舍中大部分都是鸡毛蒜皮的小事，比如你打水了我没有打，你用了我的东西，我吃了你的零食等。但在鸡毛蒜皮的小事中也反映出每个人社会交往的风格、社会成熟度，特别是能否在沟通中解决人际冲突。

许燕在《大学生人际交往特征的研究》中，特别强调人格特征对人际和谐的影响。每个人都有自己的人格特征，这种人格特征会影响到他的交往风格与效果。“人际环”就是一种描述人际互动的模型，它可以显示给我们：什么样的性格特征有利于与他人建立良好的关系，什么样的性格特征不利于

建立良好的关系。

“人际环”显示出这样的规律：在控制维度上遵循互补原则，即支配引起顺从，顺从引起支配；在亲和维度上遵循相似原则，即敌对引起敌对，友好引起友好；遵循这样的规律有助于良好人际关系的建立与维护。

也就是说，宿舍里一个具有支配性格的学生和一个顺从性格的学生，反而更容易建立稳定的关系。这是因为，支配和顺从是对应的关系，虽然人格特征相反，但匹配性比较高。而友好和敌对的人却与之相反，只有友好的人之间能够建立比较好的关系，敌对的人之间建立比较好的关系。此时，友好和敌对是矛盾的双方，只有具有相同人格特质的人更容易走到一起。

我们通常看到的这样的情景：宿舍中一个人是另一个人的小尾巴，“尾巴”总是怯生生地听取“头儿”的意见，这很可能是“互补律”在起作用；还有一种情况，两个本身都比较急、比较冲的人，别人和他们交往可能很累，他们之间交往起来却无比的痛快，这则是“相似律”发生了效力。

在另一项研究中还发现，受欢迎的交往类型是以友好为首要条件的，不受欢迎的人主要表现为敌对的特征。除了友好，最受欢迎的人还与下列品质结合在一起：友好—支配型，敬重仁慈，而乐群表露表现得很明显；最不受欢迎的人则敌对—支配型，孤独缄默，而竞争多疑表现得尤其明显。

从人际互选的情况来分析，互选以友好为特征，单选以顺从为特征，未选以敌对为特征。互选的关系越多，寝室的关系就越融洽。

另外，人际环也因性别呈现出不同规律。友好—顺从型的女生更容易被女生选择为朋友，而支配型的男生更容易被男生所选择。



宿舍中最受欢迎的人和最不受欢迎人，被研究者统称为“特殊人物”。许燕说，对“特殊人物”进行特殊的研究，是想检验一下宿舍中有一个人际交往特别好的人，能否把整个宿舍的环境带好，有一个特别不受欢迎的人会不会搅乱整体的和谐。

在后来与学生的接触中发现，特别友好的人也会给他人带来压力。许燕这样解释：“敌对是一种恶性刺激，过于友好则是一种良性刺激。除了有一些嫉妒因素之外，特别友好的人还给他人带来一种不觉察的潜在压力。”

试想，如果宿舍中有一个具有特别友好的室友，非常主动地为大家做了很多事情，时间长了，会弄得别人很不好意思。虽然他是心甘情愿做的，但会给别人带来一种暗示，那就是“为了回报我也要去，要讲平衡”。可能别人本身并不愿意这样，后来形成这样的模式之后就会觉得不舒服，有压力。

许燕举例，比如打水，一个人总在打，其他人自然也会轮流打；比如买早点，有些室友早早起来把早点买回来，那么其他起床晚的人可能会默念“下次我必须早起，也得为大家服务”。这样就把别人的生活节奏打乱了，心里即使很别扭也不好表达。“人际交往需要有一个度，需要给别人一定的自由空间。当你打乱别人的自由空间时，别人就会疏远而不愿与你接近了。”许燕总结。

所以，友好固然是人际吸引的重要因素，但极端友好和极端敌对一样，都会影响到心理健康。许燕说，有时越是中和的品质越能应对多变的环境。有些同学为赢得好的人脉，会无原则地对所有人都好。当宿舍中出现一些是非的问题时，有些友好型的人也会不得罪任何一方。“其实这样大家也不喜欢，当说到友好是人际和谐的重要品质时，得强调适度。一个友好的特殊人物为什么也让宿舍关系不稳定，就是没有把握好度。”

因此，要防止“以一对十”的行为定势，有时应该灵活地处理好你的人际行为和情境的匹配性，该友好的时候友好，比如生病时。但是如果对方做了不应该的事情，不要害怕得罪人，多少能够直率地表露自己的意见，这也是一种诚恳的方式。

如果把与大学生发生冲突的对象分为家人亲戚、同学朋友、老师管理员、陌生人四类，调查显示，其中57.66%的冲突来自同学和朋友之间。

一般来说，人际空间越密集，人际冲突越多。在宿舍这样一块小小的领地上，有五六个人天天在一起进行各种活动，私人空间和公共空间都很窄，所以冲突会更集中。虽然很多人都喜欢“放帘”，拉上帘，这就是我的私人空间了，拉开时私人空间处于开放的状态。“但这种空间依然不会让人心情愉悦，一旦人的实际生存空间小于心理愉悦的空间，那么产生冲突就在所难免了。”

据同学们反映，冲突主要来自：观点不同、生活习惯不同、时间冲突、玩笑过头、表里不一、误会、疏忽、背后说闲话、约会迟到、自己情绪不好、私拆他人信件。其中，观点不同、生活习惯不同、时间冲突是比较集中的冲突来源。

对此，许燕说，观点不同是最常见的冲突事件，涉及了价值观的不同引发的冲突。几乎每个寝室关了灯都习惯聊天，聊天的过程中什么东西都可能聊到，鸡毛蒜皮的小事可能不那么生气，生气多数缘于“我是这个观点，你怎么跟我不一样”，“我要尽力说服大家”，结果谁也说服不了谁，经常不欢而散。

其实，不同的人会站在不同的角度上看问题。学会求同存异，学会换位思维，学会多角度看问题。不一定非要强求别人和你达到共识，别人从不同的角度提出观点时，可以拓宽你的思路，也可能对你的思考具有启迪的作用。

生活习惯不同引发的冲突也很常见。许燕建议应该尊重别人的生活习惯，不要力图什么都去改变。想改变别人时，反过来从自身的角度考虑一下，尝试改变自己的行为。不期然地融入到同一个集体，自然会有不兼容的地方，但可以彼此适当调整。如果双方都是这样的态度，很多问题就不再成为困扰。

至于时间冲突，只要适当调整彼此的时间节奏并多加注意，也是可以避免的。生活在一起久了的几个人，生物钟可以适当调到一起。如果不能统一，应该尊重他人的习惯。宿舍中可能有喜欢早睡的，有喜欢晚睡的，有喜欢早起的，有喜欢晚起的。因此，晚睡的最好不要避免临睡前特别嘈杂的活动，早起的也要小心谨慎，不要把大家都吵醒了，特别是考研或有特殊的活动要参加时。

“一件小事常会影响到宿舍的和谐，只有在相处的过程中学会宽容和忍耐，才会避免和化解冲突，营造友好、信任、和谐的氛围。这也是每个人所期望的，也是共同能够做到的。”许燕最后说。

大学校园是大学生认识社会和适应社会的预备班，对大学生成长的方向提供了一个宏观性的方向，大学生宿舍作为校园中人际关系相对集中，交往时空充分接近的大学生微观体的集合。建设和谐的宿舍文化是大学校园文化建设的一个重要组成部分，它是和谐校园的折射，家庭文化的延续，社会角色的缩影，因此，建设和谐的宿舍文化对大学生的成才具有重要影响。

为主干、以部分支流文化为旁枝的宿舍文化呈“伞”型辐射圈，覆盖和影响宿舍成员个体。例如，一部分成员关心某个领域的文化知识，在讨论与交流中所传达出来的话题就有辐射性，其他成员为了将自己更好地融入集体，平常的学习和生活中就有意识或无意识地关注其他成员所关注的话题，以便在自己参与他人的活动时言可发，这就体现为宿舍文化

的易感染性，宿舍文化的辐射性和易感染性在和谐的宿舍体现得最为明显。因此，宿舍文化越是丰富多彩、健康活泼，对宿舍成员的辐射性和感染性就越强。

宿舍成员的生活习惯、脾气秉性在宿舍这个学习、休息、交流、娱乐的主要场所有明显的延续。成员们会不自觉地以家庭教育背景的模式作为独立学习生活的参照和标准，以使自己努力在自己参与营造的宿舍文化氛围里找到与个体家庭情结相符的契合点，这种不自觉、无意识地建构自我个体学习生活环境的行为称之为宿舍文化建设的自发性。例如有的成员生活杂乱无章，固执己见，各行其是，团体观念薄弱；有的成员个个物品整理得井井有条，尊重他人，乐于为他人服务，主张民主决策，集体意识较强。长期下来，当后一种生活文化在宿舍中占主体地位时，由于辐射性与易感染性的作用，重个人的成员也能主动为大家，为私利的个人也主动为集体，从而使健康文明的宿舍文化内化为成员自觉遵守的潜在规则，并在这种具有良性刺激作用的“约定俗成”下，形成一股向心力和凝聚力，自觉主动地维护和营造良好的宿舍文化。反之，则是一种恶性循环，这就是宿舍文化的共建性体现。

所谓一个宿舍就是一个小型社会团体，每个宿舍成员都是一种社会角色的代表。大学生要在这个方寸之地共同学习、生活和交往，宿舍就是大学生跨入社会、认识社会、了解社会的预备班，是大学生逐步社会化的重要场所。宿舍成员的学习方式、生活习惯、交往风格、兴趣爱好等所营造出来的宿舍文化氛围是多元化的，它们根据宿舍成员社会化成熟度的不同，既可以互不干涉也可以互相影响。如何提高自身的社会化程度，如何取他人之精华，扬长避短，如何使自身个体素质更符合社会的需求等等，为此宿舍文化为社会的缩影就为大学生提供了一个进行社会角色提前演练的场所，为人处事，交际风格，做事原则，自我审视，如何正确看待自我和他人的角色，就在宿舍文化的氛围中不断的加以演练，以求达到社会能够接纳的程度。

首先，加强学生思想道德教育，明确宿舍文化建设的理念。

## 寝室文明建设心得体会篇五

各位领导，老师，大家晚上好：

为贯彻落实学校《关于深入开展文明寝室建设的通知》的有关精神，我院积极响应，结合本院实际，特制定《土木建筑工程学院文明寝室建设活动实施方案》，此方案旨在架构树典型、强学风、创价值三位一体兼具有自身学院特色的学生文明寝室构架。

学生宿舍是学生在校学习期间生活、学习的主要场所。以自主活动为主要特征、以寝室为主要活动场所的宿舍生活，是学生学习生涯的重要组成部分，是学生的第一社会、第二家庭、第三课堂，对其世界观、人生观、价值观的形成和个性心理品质的发展都有重要影响。因此，学院特成立由学院领导班子组成的文明寝室建设工作领导小组，下设办公室，直接进行寝室卫生管理、寝室文化建设等工作。本学期文明寝室建设工作主要从寝室卫生、寝室文化、寝室安全等几方面着手，着重培养学生自觉维护环境整洁的良好习惯，革除马虎之心，加强日常寝室检查工作，对于每周的检查结果进行通报，对发现的问题，督促整改。

在寝室卫生建设方面，我们坚持学院领导班子成员按照楼幢联系寝室，学院教师按照班级联系寝室，学生党员按照寝室进行联系的制度，而针对于倒数30%的寝室，寝室整改检查必须每周两次。除了日常的检查，我院还组织了寝室长责任落实工作，要求寝室长有“我承诺，我负责”的责任意识，敢为人先的工作的精神，切实建立寝室卫生建设常态化、长效化机制。此外，学院还制定了统一的大扫除活动。定于每周五下午为学院“文明卫生日”，开展卫生扫除等一系列活动。在寝室文化建设方面，学院通过丰富的活动载体，以贴近实际、贴近生活、贴近学生，创新内容、创新形式、创新手段，

开展了“我的寝室我设计”活动，创建特色寝室活动，“1+1”寝室帮扶活动，旨在将学生寝室建设成为融“思想教育、行为指导、生活服务、文化熏陶”于一体的养成教育课堂，而且，学院的每一个寝室都贴有“手足土建，和谐寝室”的标识，以加强同学们的归属感。在寝室安全建设方面，我们坚决贯彻“不给任何隐患留任何机会”的工作理念，开展了多个层面的安全教育活动，包括卫生、食品、心理等等，特别是大功率电器，一经发现，决不姑息。

在寝室文化方面也有较大改观，同学们更加团结，更加友爱，即使住在隔壁的是学长或学姐，也会经常串门学习。

文明无句号，创建无止境，在接下来的工作中，我们将把建设期间好的经验，好的做法，好的制度保持下去，并针对新形势下出现的新问题，研究对策、采取措施、进一步查漏补缺，从严、从细、从实地抓好创建工作，使创建意识深深扎根在每个教师、每个学生的思想上，落实在行动上，并瞄准学院文明寝室的目標发奋努力，百尺竿头，更进一步。

谢谢大家