# 数学观摩课心得 数学观摩课活动心 得(模板9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退,写作可以弥补记忆的不足,将曾经的人生经历和感悟记录下来,也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢?有哪些格式需要注意呢?接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写,我们一起来看一看吧。

# 数学观摩课心得篇一

20xx年4月11日至4月12日,我有幸到乌鲁木齐市八一中学参加了"中国教育梦全国著名特级教师好课堂小学数学教学观摩"活动。此次的观摩学习时间只有两天,共听了5特级教师的现场课,4场特级教师的精彩讲座。参加完活动我感觉还是有很大的收获。下面我来谈谈自己的一些感受。

给我印象最深的一节课时厦门市华昌小学李培芳老师的一节《数与形》,这节课是人教版教材改编后六年级上册新增加的内容。我们学校小学数学组曾在一起谈论过此节课的教学设计,可能当时大家都是第一次接触,并没有深刻领会其中的意义。所以大家的思路都局限在教案中。连引课都觉得不知该用什么引入能引起学生的兴趣。大家也都觉得这课上起来有难度。可是,当我听完李培芳老师的课后,真的是茅塞顿开,一切都清楚了。李老师在上这节课的时候,是充分的相信学生,告诉学生数学很神奇,要有大胆的想象,更重要的是要会从不同的角度去思考。教会学生的是一种数学理念和数学思想。李老师这节课从愉快的谈话引入,学生真的是在一种轻松的环境中发挥自己的想象力。

还有南京师范附属小学副校长余颖老师的《数学游戏》课,也是让学生在愉快轻松的环境下学习,真正体现了让孩子们在玩中学,学中玩。这些老师的课给我感触最深的地方是,

老师们上完一节课并不是很在意要得到一个什么定律或是一个结果,而注重的是学生掌握了什么样的数学思想和解决数学问题的能力。这恰恰是我们平时上课时所缺少的。

课上的精彩,讲座同样是让我们受益匪浅。每个教师都有自己特有的教学方法和教学想法,我觉得都很值得我们学习。什么样的课堂才是自主课堂,学生是不是学有兴趣,学有主见,学有伙伴等等这些都是自主课堂的表现形式。余老师在说到,她是把自己上课出现问题或是不顺畅的地方在经过反思后写出一些教学小故事。还有就是课堂上,学生对知识点的.掌握方法多种多样并在一起交流时,老师肯能会很高兴,但是儿童的特征导致他们在听取时,信息的流失量也很大,课后应该让学生把课上的方法进行回忆并把记忆最深刻的写下来等。我觉得这些好的方法都是值得我们去学习的。

还有很多值得我们去学习的地方,我就不在一一阐述了。总之,如果你想成为一名优秀的教师,就要不断地给自己充电,在上每节课前,一定要做到能真正的了解自己的学生,对教材一定要研究透彻。不一定非要把知识目标和结论体现出来,更多的是让学生有自己的数学思想和数学方法。

### 数学观摩课心得篇二

12月2-3日本人和我的同事有幸被学校派往南昌参加由《小学教育研究》杂志社举办的小学数学名师经典观摩课活动。本次活动邀请到全国各地名师数人,如北京市特级教师刘xx老师、南京大学教授、博士生导师 郑xx教授,还有浙江省特级教师杭州师范大学硕士研究生导师朱乐平教授,江苏南京师范大学附属小学特级教师贲友林教师等12位。参加活动的几百名老师来自各个省市地区,虽然活动时间安排紧密,但名师们的教学和讲座都非常精彩,给我们来学习的老师带来的精神大餐让我们记忆深刻。

活动开始由刘德武老师带来两节找规律一节是六年级《斐波

那契数列》,他在引导学生思考合作学习,采用尝试方法,有步骤、多角度的学习解决问题的策略,教学中语言风趣幽默,以及丰厚的知识底蕴是我们学习的榜样。还有一节是一年级的《找规律》他根据一年级小朋友的特点从初步认识规律、到找规律、再到用规律最后是感受规律教师的行序渐进收放自如,使学生们更加喜欢数学,并进一步感受到数学的魅力和神奇。郑毓信教授的讲座《立足专业成长,关注基本问题》也是值得我们广大教师是深思。 郑毓信教授在分析了多年课改所存在的"钟摆现象"之后,明确指出,一线教师只有"以不变应万变",不动摇,不懈怠,不折腾,才能做一个真正的好教师。因此,立足专业成长,关注基本问题,才是教师成长的正确路径。

特别是贲老师讲座《十年反思的力量》主题, 贲老师的讲座, 言简意洁, 幽默风趣, 他用自己切身的经历介绍了两个十年的反思历程, 就什么叫反思、为何用文字反思、反思写什么、怎么用文字记录四个问题进行了阐述。贲老师是个坚持的人, 他认为反思就是反反复复的思考、反思是正过来反过去换个角度思考、反思就是回顾; 贲老师也是个执着、平静的人, 他期望能在辛苦中寻求工作的快乐, 虽然工作辛苦, 但不心苦; 贲老师还是个充满智慧的人, 他认为反思可以写亮点、败笔, 还可以是意外; 反思可以用最直白的纪实加上自己的思考, 也可以是随笔。反思是一种行为、更是一种意识。

一个多小时,一个个精彩真实的案例,让我们感受到反思能给日渐贫瘠的心灵以丰富温暖的慰藉,反思能给平淡无奇的日子以清新亮丽的感动。

一个多小时,我们感受到了反思的力量,也看到了反思对教师职业成长的巨大作用。

通过这次的学习,本人更深切体会到作为教师,我们应该以学生发展为本,指导学生合理选择课程、制定学习计划,帮助学生打好基础,提高对数学的整体认识,发展学生的能力

和应用意识,注重数学知识与实际的联系,注重数学的文化价值,促进学生的科学观的形成。在日常教学中,更新理念,改进教学方法,做一名真正的好数学教师。

### 数学观摩课心得篇三

我有幸参加了观摩活动,我抓住这次难得的学习机会,认真听,详细记,用心去体会……以下是一点点感受,有不当之处,敬请指正。

一、创设情境, 让学生积极投入学习

新课程实验教材注重了儿童心理学,小学生特别是低年级的学生,对任何事物的兴趣不能具有持久性,注意力易于分散。教师应根据教学内容创设生动的情境,让学生从直观形象的情境中去发现新的数学知识与方法,不知不觉地进入数学学习世界。比如刘艳杰老师的《三角形三条边的关系》就创设一个学生非常熟悉的"小沈阳"引入教学内容,这个生动有趣的情境,调动学生积极参与认识时分的活动,使学生在积极的情感中自主地、能动地探索、发现新的知识。因此,在教学过程中,我们要注重创设情境,依托情境,在情境中让学生学习数学、发展数学、体验数学的价值。

二、学习内容生活化, 使学生感受数学与生活的联系

数学源于生活,生活中处处有数学。在我们日常生活中充满着许多数学知识,在教学时融入生活中的数学,使他们感到生活与数学密切相关的道理,感到数学就在身边,对数学产生亲切感,激发他们学习数学、发现数学的热望。借助于学生的生活经验,把数学课题用学生熟悉的、感兴趣的、贴近于他们实际生活的素材来取代,如:学习《找规律》时,吕金颖老师利用超市、商店开业时门口悬挂的彩旗入手,引导学生去找规律,这样使学生对学习不陌生,又不枯燥,体现了教学内容的生活化,增加了教学的实效性。

#### 三、学习方式活动化, 让学生主动获取知识

活动是学生所喜欢的学习形式。创设学生喜欢的活动,使其在自由、宽松、活跃的学习氛围中积极主动地感知、探索、发现数学问题、从而创造性地解决问题。新教材在学生探究知识的过程中重视了以下活动:

- 1、重视操作活动。动是儿童的天性,将学生置于"学玩"结合的活动中,化枯燥的知识趣味化。如刘子跃老师执教的《体积和体积单位》一课,学习单位体积的问题时,他先让学生独立思考,然后让学生说,再让学生用烧杯去量水,用手感知硬币的大小等等,学生在动手操作中,明白方法,能够感知物体的体积。再如慈老师的《认识平行四边形》中也安排大量的动手操作的时间,让学生在折一折、画一画、摆一摆中认识感知平行四边形的'形状。
- 2、重视游戏活动。爱做游戏是儿童的天性。特别是小学生通过游戏能激发学习兴趣,如果学生产生浓厚的兴趣,变苦学为乐学,就会产生强烈的欲望,积极主动地学习。如吕金颖老师的《找规律》一课中,就让学生通过小组比赛摆圆柱、正方体、长方体等活动,让学生从游戏中去体验,去感受规律,从而享有玩中学的乐趣。

因此,在数学教学中应让学生在现实的数学学习活动中获得理解和发展,注意从学生熟悉的生活情境出发,创设鲜明的问题情境作为学习素材,吸引他们展开学习活动,并从中感受数学与生活的密切联系,体会数学的意义。教学中,遇到一些简单的问题,尽量让学生通过自己动口,动手,动脑去解决.教师要鼓励学生积极尝试,主动去探索问题,让每个学生都有参与与思考和发表意见的机会,让每个学生都成为数学学习的主人。

总之,通过这次学习,令我的眼界大开,领略了许多优秀老师的教学风采,为我的课堂教学增加了大量的宝贵经验。希

望今后类似的活动还能有机会参加,我会将学到的经验运用到自己的课堂教学中,不断提高自己的教学水平。

### 数学观摩课心得篇四

第一,两位老师都较好地运用了多媒体进行教学,课件设计的恰当合理,充满趣味性,有效地提高了学生学习的兴趣,而兴趣才是最好的老师。

第二,在教学过程中,两位老师对学生因材施教,注重引导学生,使学生一步一步进入课堂,从而充分理解并且加深了对所学知识的理解。

第三,在课堂中,两位老师语言亲切,对于学生的鼓励性语言较为常用,对于学生的出错点语气并不刻板,不讥讽,做到了尊重学生,欣赏学生的一个老师应该具备的师德品质。

第四,在教学过程中,充分利用了小组合作的理念,以小组为单位探讨课堂中的重难点,以学生为主体,让学生自己做课堂的主人,这就充分调动了学生学习的主动性,而不是被动地学习,我觉得这样更能让学生的积极性及学习兴趣得到很大的'提升,对于他们接受新知识的过程也就顺其自然,让学生做学习的主人,学习是一种享受快乐的过程。

### 数学观摩课心得篇五

我有幸参加了小学数学观摩活动,我抓住这次难得的学习机会,认真听,详细记,用心去体会……以下是一点点感受,有不当之处,敬请指正。

新课程实验教材注重了儿童心理学,小学生特别是低年级的学生,对任何事物的兴趣不能具有持久性,注意力易于分散。教师应根据教学内容创设生动的情境,让学生从直观形象的

情境中去发现新的数学知识与方法,不知不觉地进入数学学习世界。比如刘艳杰老师的《三角形三条边的关系》就创设一个学生非常熟悉的"小沈阳"引入教学内容,这个生动有趣的情境,调动学生积极参与认识时分的活动,使学生在积极的情感中自主地、能动地探索、发现新的知识。因此,在教学过程中,我们要注重创设情境,依托情境,在情境中让学生学习数学、发展数学、体验数学的价值。

数学源于生活,生活中处处有数学。在我们日常生活中充满着许多数学知识,在教学时融入生活中的数学,使他们感到生活与数学密切相关的道理,感到数学就在身边,对数学产生亲切感,激发他们学习数学、发现数学的热望。借助于学生的生活经验,把数学课题用学生熟悉的、感兴趣的、贴近于他们实际生活的素材来取代,如:学习《找规律》时,吕金颖老师利用超市、商店开业时门口悬挂的彩旗入手,引导学生去找规律,这样使学生对学习不陌生,又不枯燥,体现了教学内容的生活化,增加了教学的实效性。

活动是学生所喜欢的学习形式。创设学生喜欢的活动,使其在自由、宽松、活跃的学习氛围中积极主动地感知、探索、发现数学问题、从而创造性地解决问题。新教材在学生探究知识的过程中重视了以下活动:

- 1、重视操作活动。动是儿童的天性,将学生置于"学玩"结合的活动中,化枯燥的知识趣味化。如刘子跃老师执教的《体积和体积单位》一课,学习单位体积的问题时,他先让学生独立思考,然后让学生说,再让学生用烧杯去量水,用手感知硬币的大小等等,学生在动手操作中,明白方法,能够感知物体的体积。再如慈老师的《认识平行四边形》中也安排大量的. 动手操作的时间,让学生在折一折、画一画、摆一摆中认识感知平行四边形的形状。
- 2、重视游戏活动。爱做游戏是儿童的天性。特别是小学生通过游戏能激发学习兴趣,如果学生产生浓厚的兴趣,变苦学

为乐学,就会产生强烈的欲望,积极主动地学习。如吕金颖老师的《找规律》一课中,就让学生通过小组比赛摆圆柱、正方体、长方体等活动,让学生从游戏中去体验,去感受规律,从而享有玩中学的乐趣。

因此,在数学教学中应让学生在现实的数学学习活动中获得理解和发展,注意从学生熟悉的生活情境出发,创设鲜明的问题情境作为学习素材,吸引他们展开学习活动,并从中感受数学与生活的密切联系,体会数学的意义。教学中,遇到一些简单的问题,尽量让学生通过自己动口,动手,动脑去解决。教师要鼓励学生积极尝试,主动去探索问题,让每个学生都有参与与思考和发表意见的机会,让每个学生都成为数学学习的主人。

总之,通过这次学习,令我的眼界大开,领略了许多优秀老师的教学风采,为我的课堂教学增加了大量的宝贵经验。希望今后类似的活动还能有机会参加,我会将学到的经验运用到自己的课堂教学中,不断提高自己的教学水平。

#### 数学观摩课心得篇六

20xx年xx月x日,我有幸参加了在新城实验小学举办的'小学数学"新课改"教学观摩研讨会。在短短的一天时间里,我一共现场观摩了两节数学优质课,两位名师的精彩课堂,令我们耳目一新。他们每一位老师所执教的课堪称优美。在整个教学过程中,每位老师所设计的教学环节都很新颖、恰当、合理、平实,现代化的多媒体教学和老师优美幽默的语言,更是给课堂增添了活力,并激发了学生的学习兴趣。同时,在老师的设计和引导下,整个课堂以学生为主体,主要包括学生讨论、学生展示,教师点评等过程。学生通过自主探索、不断获得新的知识,培养了各种能力,从而也体验到了学习的乐趣。并且每位老师在引领学生探究知识的同时,注重数学思想方法的渗透,这些都是值得我们学习和借鉴的。下面我来谈一些自己的粗浅的体会。

两位老师的课彻底打破了常规的教学方式,整个课堂以导学案为载体,教师只起了个穿针引线和补充的作用。我们常规的教学方式都是以教师讲解为主,学生被动接受。课堂上教师是主体,不断灌输,学生就像容器,没有积极性,没有主动性。信息以单向传输为主。但这节课则完全是以学生为主体,学生做导演,学生做演员,教师只是起了导师的作用。以前习惯了老师讲学生听,不相信学生可以通过自学、探究、讨论能把知识学会。听完这节课,才觉得是自己思想上放不开,对学生不信任,总是觉得不讲不放心,讲完之后学生听不懂又觉得不能理解,甚至很生气。以前的主要任务是备好课,讲好课,看来以后要多备备学生在自主探究的过程中可能会产生哪些问题才是最重要的。

通过听课,我觉得在教育教学方面收获很多。虽然各个老师的教学风格各异,但每一节课都有很多值得我学习借鉴的地方。这次课堂观摩活动,让我再次开阔了眼界,明白了今后教学努力的方向。另外,我对自己也提出了许多思考的问题:怎样设计课堂让学生感兴趣?怎样让学生学会探究学习?怎样让我们的教学真正实现高效?怎样培养孩子自主学习的能力等等。这些问题都是我们教师所要考虑的。希望今后还能有更多的机会与名师零距离接触。

# 数学观摩课心得篇七

非常有幸能够参加"xx市第x届小学数学教学能手课堂教学观摩课"这一活动。从4月17至4月19号,为期三天,共有14位来自xx市各县的精英教师参加比赛,一共听了14节课。参加这次活动让我受益匪浅,让我更深刻的了解到课堂教学是一个"仁者见仁,智者见智"的话题,在我看来,不同的教师演绎不同的风采,却展现同样的精彩。

(1)参赛教师穿着都很大方得体,语言和蔼可亲,举手投足间透露出精干、干练。

- (2)参赛教师课前的准备活动都很到位,都精心的设计过。 有提问形式的,有课前游戏形式的,通过这样来拉近师生之 间的距离,来激发了学生的学习热情。
- (3)参赛教师都对学生进行了及时评价,关注了学生的情感,表扬的特别多,且并不是单一的表扬表现好的学生。
- (4) 参赛教师课前精心设计了课件,也还都为学生准备了学具,在教学中注重让学生自己动手得到结果。
- (5) 参赛教师都很好的利用了视屏展示台,对学生的劳动成果进行了展示,对学生那更是一种肯定。
- (1) 当地学生的综合素质都很高,进场秩序井井有条,下课后还不忘跟所有在场老师说:"老师辛苦了!老师再见!" 普通话很标准,表达能力特别强。
- (2) 当地学生特别聪明,总是能回答出老师想要的答案,也总是能提出老师想要的问题,真是帮老师解决了一大难题。

总体效果都听不错的,每位参赛教师都想尽各种办法来活跃课堂气氛。有的教师在课堂上跟学生就像是朋友一样,很随意的跟学生对话,让生从中得到想要的答案;有的教师就像学生的妈妈一样,时刻都那么的和蔼可亲,面带笑容,让学生不会一直处在一个紧张逼人的状态当中,学的很自在轻松;有的教师还不忘跟学生互动,对学生做了鼓励的动作,摸摸学生的头之类的动作,使得学生学的很有信心。但我个人觉得这次的活动当中有个很大的失误就是:虽然课堂气氛都调动起来了,但大部分老师对课堂的一些生成并没有处理得当,时间也没掌控好,拖堂特严重。当然也有时间掌控很好的老师。

本次学习给我印象最深受益最大的是铅山县实验小学的邹红玲老师的那节课《三角形的内角和》。整节课都面带笑容,

平易近人。课堂上她总是钻空就表扬学生,让学生在一种很 快乐的氛围当中学习。她还有一个很大的闪光点,在教学过 程当中,她让学生用折角的方法求三角形内角和。有个学生 在用折角求和法的方法求直角三角形的内角和的时候,通过 折角,结果就重合了一个直角了,画面上就只有一个直角了, 那个学生就说直角三角形的内角和是90°。在这时候, 邹红 玲老师非但没有责怪笑话他,反而将这位学生不小心犯的错 当成了一个闪光点, 通过耐心的演示解释, 最终让全班学生 都知道了所有三角形的内角和都是180°。讲完这个知识点后, 还特意请所有师生对其表扬了一番,说谢谢他不小心犯得这 个错误。因为如此,才能让所有学生都那么深刻的记住所有 三角形的内角和都是180°,没有例外。这节课让我更清楚的 知道了,并不是按你设计好的课堂走才是一节好课,一位好 老师就必须得知道如何处理课堂上的一些一想不到的生成, 怎样对待回答的答案不尽你意的学生。并不是所有的正确答 案才是有益学生学习的,有时抓住学生犯的错误,将它当成 一个闪光点去处理,说不定就有意想不到的效果。而且这样 做,不但不会打消学生学习的积极性,反而能增加学生学习 的积极性, 使他们越来越自信。

在今后的教学中,我会更加用心经营每节课,让自己的课堂也活跃起来,真正让学生在快乐的氛围中学习,充分让学生参与到数学学习中来,从而切实感受到了数学的魅力。

### 数学观摩课心得篇八

9月26日上午,接到学校教导处通知,前往梅山路小学观摩学 习市级数学优质课,怀着虔诚和激动的心情非常荣幸的参加 了这次观摩学习活动。

上午一共有四位来自不同区县的老师为我们带来了精彩纷呈的课堂教学,各位老师的展示课都有一个共同的特点:教师语言富有感染力,展现学本课堂,学生探究结合教师引导打造优质课堂。教师充分让学生参与到数学课的教学中来,从

而切实感受到了数学课的魅力。充分体现"教师以学生为主体,学生是学习的主人,教师是学习的组织者、引导者和合作者"的教学理念。

印象最深刻的是霍山文峰小学曹小芳老师的《去图书馆》这一课,这是四年级上册知识,本是枯燥繁琐的认识方位知识,她通过巧妙的设计各种游戏环节、分组活动、闯关活动,让学生在轻松的课堂氛围中学习并掌握新授知识。曹老师的练习设计形式多样,学生既有学习的兴趣,又能体会数学在实际生活中的应用,培养了学生动手操作能力。

一堂精彩的教学,对于教学者和观摩者而言都是一次锻炼,一次提高。通过今天上午的学习,看到了别人的上课风采,对此不仅仅是羡慕,还要把别人的风采结合自身转换成自己的风采,所以不断地学习、不断地提升自身职业技能是我的终身学习目标。

将本文的word文档下载到电脑,方便收藏和打印

推荐度:

点击下载文档

搜索文档

# 数学观摩课心得篇九

本周三,我去江苏省苏州第十中学参加了课改观摩课活动,

整整一天的行程虽然很劳累,但利用拼拼凑凑的时间,我一共听到了三节优秀的课,参加了一个研讨活动,收获了很多很多。

听到的第一节课的课题是高一数学的《函数模型及其应用》, 虽然活动已经过去了几天,但是对于那个课堂的印象还是深 深地留在了我的脑海里,会永远记得那个活泼的班级,会永 远记得课堂上老师通过一个例子变式得到许许多多的其他经 典案例,会永远记得最后一个开放性的问题,为整堂课划上 了一个圆满的句号。也许之前我一直很迷惑,为什么自己很 努力,自己的课堂总是不能够很吸引人,我想,我现在一定 知晓了许多,一个老师,一定要是勤奋负责的,但要想成为 一个好老师, 更需要去动脑筋, 去思考, 更需要去精心地设 计课堂。每一个环节,每一个问题,每一个例子,学生会出 现的每一种情况,都要进行细致入微的推敲和揣摩,这样, 展现出来的才能是离完美更近一步的课堂,收到的教学效果 也应当是最最佳的。从例题的安排来看,随着课程改革的进 程,老师和学生越来越需要的是鲜活形象生动的例子,而不 是一些陈旧难懂繁杂的案例,同时,有了这些案例,如何更 好地利用它们进行教学,形成一些创新性的问题去启发学生 思考,从而在例题中获得数学的思维方式,这也是一个值得 老师不断探索和实践的方向。

最后的一节课是陈兆华老师上的《数列问题》,主要与学生一起探讨了由数列的递推关系求通项公式的几个例题,相当地精彩,我对整堂课的感受也是最深刻的。起初拿到这个课题的时候我就一直在心里想,这样一个经典的命题,作为一堂高三的复习课,如何才能把它上出新意呢?随着课堂的进行,我发现,陈老师相当吸引人的一个地方是,他将数学思想深深地贯穿进了整个授课内容。也许很多老师都会觉得,高三的复习课就是习题堆积起来的课,为了讲题而讲题,但是陈老师没有这样做,他对每一个例子的把握都相当地准确,他将"方程"、"化归"的思想结合着"相加消去法"、"待定系数法"、"拆项法"和"不动点法",融入进了整个课堂。

题目永远是做不完的,但方法是可循的,在实际的教学中,只有从更高的角度去审视每一个例题,让学生理解并探究出具有新意的思考方式,不断地去锻炼学生的数学思维能力,他们才能真正地学会数学,学好数学。这样就算摆在面前的是一个全新的问题,他们处理起来也能游刃有余。

下午的研讨交流活动,我大致有以下几点感想:一是随着课改的进行,老师应该慢慢地回归课本,课本上许多引入新课的例子设计地都非常好,但在实际的教学中使用地却不多,我想这应该是一种呼吁,呼吁更多的教师真真切切地参与到课改当中来,通过自己在实践中得到的宝贵经验来完善课改。二是作为教师,在课堂的设计中要更多地引导学生经历知识习得的过程,要更多地增加学生的动手能力,要设计更多可操作的环节,一步一步循序渐进才是一个出色的课堂。最后一点很重要的是,教师要注重培养学生积累生活知识的好习惯,这一点尤其体现在应用题中。有很多学生一直有这样的疑惑:学数学有什么用?我想,作为数学老师应该在这方面更好地完善引导工作,在课堂上更多地从生活案例入手,培养学生在生活中对数学的欣赏能力,让学生感受到数学学科真正的魅力。

以上便是我在课改观摩课活动结束后的一点小小心得,作为一个新教师,我知道自己的不足之处还有很多很多,不断学习吧,还是那句话,踏踏实实地慢慢来,每天进步一点点,我希望能够看到一个做得更好的自己。

将本文的word文档下载到电脑,方便收藏和打印

推荐度:

点击下载文档

搜索文档