

最新班主任管理经验心得(精选6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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

班主任管理经验心得篇一

作为一名班主任，在班级管理和教育教学工作中，我们常常面临着各种各样的挑战和困难。这就需要我们不断提升自己的管理能力和方法。《班主任管理指南》是一本非常实用的工具书，为我们提供了许多宝贵的经验和指导。在对这本书进行学习和运用的过程中，我有了一些心得体会。

第二段：有效沟通是班主任管理的基础

班主任要和学生、家长和其他教师进行日常的沟通和交流，这是管理工作的基础。通过良好的沟通，可以增加彼此的了解、建立信任和合作关系。这本书提醒了我要注重倾听和理解对方的意见和需求，同时也要清晰地表达自己的想法与期望。比如，当学生出现问题时，我们要先倾听他们的心声，了解问题的原因，然后再给予适当的指导和建议。只有通过有效沟通，我们才能更好地与学生和家长合作，提高管理工作的效果。

第三段：激励与表扬是班级管理的关键

学生是班主任管理的主要对象，如何有效地激励和表扬学生的努力和成就，对于班级管理至关重要。这本书提醒了我要关注每个学生的优势和进步，并及时给予肯定和表扬。在课堂上，我尝试使用一些积极的语言和肢体语言，来鼓励学生，

让他们感到自己的努力是被看到和认可的。在班级活动中，我也尝试给予学生更多的发言权和决策权，让他们感受到自己的价值和重要性。通过积极的激励和表扬，我发现学生的学习积极性明显提高了，他们也更加乐于参与班级活动。

第四段：建立良好的班级规则和纪律

班级规则和纪律是班主任管理的重要组成部分。这本书提醒了我要与学生一起制定班级规则，让他们参与其中，增强他们的责任意识。在课堂上，我坚持要求学生守纪律，不允许迟到、早退和上课打扰。同时，我也注重对学生进行正规的纪律教育，让他们明白纪律的重要性和现实意义。通过建立良好的班级规则和纪律，我发现学生之间的相互尊重和合作能力得到了提升，班级的秩序也更加井然有序。

第五段：定期反思与自我提升

管理工作永远都没有终点，我们需要不断反思和提升自己的管理能力。这本书提供了一些方法和思路，帮助我们进行班级管理的反思。我经常设立时间，仔细回顾自己的管理工作，思考过去的不足和改进的方向。同时，我也会与其他班主任进行交流和分享，借鉴他们的经验和做法。通过不断地反思和自我提升，我发现自己的管理能力和效果逐渐得到了提高。

结尾：

通过学习和运用《班主任管理指南》，我意识到班主任的管理工作并不是一蹴而就的，需要我們不断地学习和探索。良好的沟通、有效的激励、明确的纪律和持续的自我提升，是我们管理工作的关键。这本书为我提供了很多宝贵的指导和启示，我将继续努力，提升自己的管理能力，为班级的教育教学工作做出更大的贡献。

班主任管理经验心得篇二

班主任作为学生们成长路上的陪伴和引导者，承担着巨大的责任。为了更好地履行这一责任，不少班主任都参加了班主任管理指南培训课程。近期，我也参加了一次关于班主任管理指南的培训，并从中得到了一些宝贵的心得体会。

首先，作为班主任，我们要注重与学生的沟通。班级是一个小社会，每个学生都有自己的个性和需求。作为班主任，我们要耐心倾听学生的心声，关注他们的成长和需求。通过与学生们进行多样化的交流，我们可以更好地了解他们的内心世界，帮助他们解决问题和面对挑战。例如，有一次在课堂上，我注意到一位学生表现得比较低落。我主动找他聊天，从他迟到的原因开始，慢慢引导他敞开心扉，并发现了一些与学习压力和人际关系有关的问题。通过与他的交流，我给他建议，并尽力帮助他解决问题。后来，这位学生逐渐重拾了自信，成绩和情绪也有了明显的提高。因此，班主任要注重与学生的沟通交流，并且关注他们的情绪和需求。

其次，班主任要做好学生的引导与激励。每个学生都有自己的潜力和才华，但有时候他们可能会被一些困难和挫折所打击。作为班主任，我们要时刻关注学生的学习态度和进步，发现他们的优点和潜力，并及时给予鼓励和激励。例如，在班级里有一个同学成绩一直处于中游水平，但他对写作非常感兴趣。我在课堂上注意到了他的潜力，并鼓励他参加写作比赛。他听到我的鼓励后，努力提高自己的写作水平，并最终获得了奖项。通过引导和激励，这位同学不仅提高了自己的自信心，而且也发现了自己的特长和兴趣。因此，班主任要作为学生的引导者和激励者，发现他们的潜力和优点，并鼓励他们积极进取。

第三，班主任要注重班级文化的培养。班级文化是班主任工作的重要组成部分，它包括班级内的友好氛围、相互尊重和关心。班主任应该积极营造良好的班级文化，建立起学生之

间的信任和积极的关系。例如，在班级里，有一个同学经常受到同学取笑和欺负。我立即意识到了这个问题，并积极介入，跟所有的学生进行了一次面对面的交流。我向他们强调班级是一个集体，每个人都应该受到尊重和关心。通过这次交流，班级氛围变得更加友好和和谐，那位同学也受到了其他同学的关心和帮助。通过班主任的引导和帮助，班级文化得到了培养和巩固。

第四，班主任要与家长保持密切的联系。家庭是学生成长的重要环境和影响力之一。班主任要及时向家长反馈学生的学习和进步情况，也要倾听家长对学生成长的期望和建议。例如，在班级里，有一个学生的学习成绩一直不及格，我找到他的家长进行了一次谈话。在谈话中，我向他的家长详细介绍了他的学习情况，并给出了一些建议。家长对我的关心和建议表示了感谢，并表示会积极配合我的工作。之后，这位学生在家庭的支持和我的帮助下逐渐提高了成绩，并取得了显著的进步。通过与家长的密切联系，班主任可以更好地了解学生的家庭背景和需求，并与家长一起为孩子的成长共同努力。

最后，班主任还要不断提升自己的教育教学能力。作为班级的管理者和引导者，班主任的教育教学能力直接影响着学生的成长和发展。因此，我们要不断学习和提升自己的专业知识和管理能力。例如，我经常参加教育培训和研讨会，学习先进的教育理念和管理技巧，并将其运用到班级管理中。通过不断提升自己的教育教学能力，我可以更好地满足学生的需求，提高班级管理的质量。

综上所述，班主任管理指南对我的帮助很大。通过与学生的沟通交流、引导激励，培养班级文化，与家长保持密切联系以及不断提升自己的教育教学能力，我可以发挥更好的班主任作用，为学生们的成长和发展贡献力量。班主任管理指南为我提供了行之有效的方法和策略，对于更好地履行班主任的责任具有重要意义。

班主任管理经验心得篇三

作为一名班主任，管理好一个班级是一项很有挑战性的任务。所幸，我最近参加了一场班主任管理培训，学习到了一些有效的管理技巧和方法。在这篇文章中，我将分享我在管理指南上的心得体会，希望能对其他班主任们有所帮助。

首先，我学到了班会的重要性。班会是班级管理的核心活动之一，可以加强班级凝聚力和团结感。通过定期召开班会，我可以与学生们面对面交流，了解他们的学习和生活情况。在班会上，我还可以及时反馈学生们在学习上的表现，并与他们一起制定解决问题的策略。此外，班会还是一个宣传教育的机会，我可以向学生们介绍有关学习方法、积极心态和社会常识等方面的知识。通过班会的开展，我发现学生们与我更加亲近，班级氛围也更加和谐。

其次，我领悟到了家校合作的重要性。孩子的成长需要家庭与学校的共同努力。在管理指南中，我们强调与家长的沟通和合作。我始终保持与家长的密切联系，定期向他们反馈学生的学习表现和思想动态。在家访中，我还会向家长们提供一些实用的教育方法和指导，帮助他们更好地教育孩子。通过与家长的合作，我发现学生的学习成绩有了明显的提高，他们的家庭氛围也变得更加温馨。

第三，我学到了班级管理的分层次和个别化原则。每个学生都有自己独特的特点和需求，因此，班级管理不能一刀切。管理指南中提到，学生们可以按照不同的能力和特长分组，并提供个别化的辅导和指导。通过尊重学生的差异性，我可以更好地满足学生的需求，促进他们取得更好的发展。同时，我也密切关注学生们的表现，并与他们及时沟通，帮助他们克服困难，取得进步。在实践中，我发现这种分层次和个别化的管理方法确实有效，学生的学习态度和成绩都有了可喜的变化。

第四，我强调了奖励和惩罚的合理运用。在班级管理中，适当的奖励和惩罚可以有效地激励学生的学习积极性和规范行为。通过适时的奖励，我可以给学生们传递积极向上的价值观，增强他们的自信心。同时，我也会根据学生们的不良行为给予相应的惩罚，帮助他们纠正错误，培养良好的行为习惯。管理指南中提到，奖励和惩罚的运用要公平公正，不能过分倚重某一方面，以免导致学生们的不满和抵触情绪。在实践中，我发现奖励和惩罚的合理运用确实可以起到很好的教育效果。

最后，我要说的是，班主任管理指南只是提供了一些方法和技巧，如何运用这些方法和技巧还需要班主任们不断地实践和总结。作为一名班主任，我们要不断更新自己的知识，提高自己的管理水平。我们还要与同行们进行交流和分享，共同进步。只有这样，我们才能更好地管理好班级，培养更多优秀的学生，为他们的成长贡献力量。

总之，通过参加班主任管理指南的学习，我深刻体会到了班级管理的重要性和技巧。班会、家校合作、分层次和个别化原则以及奖励和惩罚的合理运用都是我在管理中要注重的方面。作为一名班主任，我将继续不断学习和实践，不断提高自己的管理水平，为学生们的成长和发展做出更大的贡献。

班主任管理经验心得篇四

苏霍姆林斯基曾说：“不了解孩子，不也解他的智力发展他的思维、兴趣爱好、才能、禀赋的倾向就谈不上教育。”因而，在接到一个新班级时，适时地对每一位学生进行家访、谈心，走访学校老师以及适度的观察是必不可少的。当一个新班级形成运行半学期左右，学生中便会自然而然地形成一些“自然群落”，包括有些老师谈虎色变的“小团体”。其实，如果到学生中，我们会发现，这些群落往往是根据兴趣爱好、学习成绩、性格脾气，或社会关系等因素自然形成，如果能够加强对这些团体的引导，无疑是进行好“软管理”

的重要环节。我们可以做以下两方面的工作。

第一：把握每一个“自然群落”的“首领”，并交给他们适合的工作。往往这些“自然群落”的“首领”在客观上都有着一定的管理潜力，让这些同学承担某一职务，就能影响到本群落的其他同学。比如，有一个“自然领袖”，他全面发展，在学生中有相当威信，便可委任他为班长。有些“自然领袖”学习纪律等表现不佳，但却有不少人听从他，这类学生可适当引导，让他当值日班长或行政、锻炼、卫生组长。其实，“每一个人都有一颗成为好人的心。”如果引导得好，以之为契机便能带动其他同学共同进步，从而把这些“自然群落”纳入班级的正规管理，达到学生自我教育的目的。

第二：把握“自然群落”中有交叉的同学，让他们成为“桥梁”。自然群落中必然会产生交叉。比如，学习成绩好的同学形成一群体，体育爱好者又形成一群体。但其中必然有一部分同学在学习成绩优秀的同时，也爱好体育。那么，我们不妨让这些学生成为“桥梁”，使两群体的学生互相影响，互相帮助，取长补短，共同提高。这比班主任强制规定的“一帮一”岂不是强的多。

“只有激发学生进行自我教育的教育才是真正的教育。”只有充分把握每一位学生，承认并合理利用学生中“自然群落”的有利因素，才能使学生的自我教育真正落到实处。

现代量化考核制度，说到底就是扣分制度。违反课堂纪律扣分、卫生不认真扣分。在学生心中，生活在班集体中必须步步小心，时时在意，唯恐做错一件事，被扣了分去。如此一来，整个班级就会缺乏生机与活力。而在这硬管理模式下，适度地进行“激励”这种“软管理”，无疑如春日的一缕阳光，能温暖人的心。

第一：选五个不是班长的“班长”。在学生心目中，班长真是个不小的“官”，这个职务无疑代表信任、能力、权力、

荣誉。但一个班中班长只有一个，尤其是那些调皮学生更是只能望“长”兴叹。但我们不妨在这些学生中选五个值日班长，每天纪律由一人负责，这样既可以让他们加强自制力，产生心灵上的激励，又可使学生进行自我管理。如果能再辅以老师班委的帮助，这些不是班长的“班长”哪能不成气候。

第二，定几条不是奖励的“奖励”。班级管理不可能永远风和日丽，有奖必有罚，那我们是否可以换一种形式。如某同学忘记打扫卫生，就“奖励他打扫卫生一次”。这是一种充满温情的处罚，是奖给他一个机会改正错误，赢得大家的谅解。若说成“罚他打扫卫生一次”，则带有明显的强制性，易形式对立情绪。在这方面，著名教育改革家魏书生就做得相当成功，比如把检讨书改成情况说明书就是一个例子。

第三，多写几张鼓励性的评语。

量化制度是没有人情味的，在执行过程中，势必会出现学生的一些不理解甚至抵触情绪。这时候，谈心作为“软管理”方式的一种，就是必需的了。

第一，直接的面对面的“促膝而谈”。直接谈心，切忌不能居高临下，应让学生置于与老师同等的地位上，即“促膝而谈”。直接谈心有多种方式，但我认为特别应该注意的是，在谈心过程中对学生提出的要求，应从最低最容易办到的开始，然后一步步提高，就如登山一样，不要盼望一步登天。比如在一次大合唱比赛中，我班获了一等奖，其中某男生的领唱立下汗马功劳。在回家路上，我与踌躇满志的他同行，我对他说：“你能唱得那么有水平，说明你有别人不及的才能。如果你学习上也像唱歌那样肯下功夫，学习成绩一定能得到提高。”这位男生很高兴的接受了这一要求。这以后，我创造一切机会，多次谈心，引导他把精力转到学习上来。从不违反课堂纪律开始，到认真完成作业……如登山一样，一步步往上攀登，一学期来，学习成绩突飞猛进。

第二，通过周记、书信等的间接谈心。如若直接谈心，而学生无动于衷仍我行我素，又如有些问题如早恋比较敏感，不便于直接谈心时，间接谈心就可避免些许的尴尬场面，也可以多给学生一些思考的余地，从容地作出正确的选择。我碰到过高中同学的一则早恋问题，女学生面子薄，正面直接谈心有所不妥，我就是与她五次笔谈，很好地引导这位学生走出了困境。

以上是我十年来当班主任的心得。但要能正确运用”软管理”手段，”情感”因素是至关重要的。在硬管理前提下，我们强调铁面无私，作为班主任这是必须坚持的。但在”软管理”前提下，必须有情感化的思想交流，营造出一种氛围，使学生的性情愉快的流露。班主任应常常将自己的思维降格到和学生同等地位进行换位思考，这样得出的结论和采取的措施往往使学生乐于接受，便于实施。只有这种情感化的”软管理”，才可以营造出一个自律和谐、有凝聚力的”家”——班级。

班主任管理经验心得篇五

作为班主任，管理好自己所带班级的教学工作是一项十分重要的任务。班主任应该具备良好的教学能力、管理能力和沟通能力，才能更好地管理自己所带的学生。

在自己担任班主任的多年教学实践中，我通过总结和归纳，得出了不少管理教学的心得体会，下面将详细介绍。

二、教学目标要合理

以班级管理而言，学习目标的确立非常重要，所以教学目标必须要与学生实际情况相符。教学初期，我会收集每位学生的成绩单，进行分析和比较，了解学生的学情及深度，在对应科目及课程上立下合理、具体的教学目标。

同时，设定目标时，还应以“任务与机会”原则为前提。如果班级暴露出某些不足的问题，班主任就要通过搜集资料、咨询同行、协商教师等途径，确立目标，制定行动方案，提高教学效果。

三、管理学生的思想行为

一个好的班主任不仅要关注学生的学习情况，也要关注他们的心理健康。在班级管理，我认为需要做到以下几点：

1. 注重信任：学生必须能感受到班主任对他们的信任，特别是要建立信任的氛围，以便建立沟通渠道，让学生发表意见，提出疑问。
2. 引导而非强制：通过正确引导，让学生明白应该怎样做才是对的，提高思维能力，培养学生的自主意识。
3. 示范引导：班主任是学生的榜样，要用言传身教和亲自耕耘去教育和引导学生。
4. 心智开放：班主任需保持心态开放，了解学生不同的心态、清晰的行动目标和短期计划。

四、加强课堂管理

班级的课堂管理是班主任管理教学的重点，必须加强课堂管理，才能提高班级的整体概念。

1. 相信学生：班主任需要对学生充满信心，给学生展现出自己信任他们，营造良好的氛围，使其尽可能发挥出潜在的潜力。
2. 创新教学方式：班主任需要不断创新教学方法，创造多元化的教育环境，激发学生的学习兴趣，增加学生的参与度。

3. 激发学生的动力：班主任需要制定课堂管理规则，提高教学质量，让学生在不知不觉中提升自己的学习动力和兴趣。

五、加强家校合作

家校合作是班主任管理教学工作的一项重要任务。家长是孩子成长的重要支撑，要让家长们参与进学生的学习中，班主任要与家长积极合作：

1. 建立良好关系：班主任需要与家长建立良好的关系，提高教育成效，对学生起到更好的引导、支持作用。

2. 关注家长的反馈：班主任需要了解家长对学生的问题及想法，帮助学生在某些地方有所改进。

3. 活动经验分享：班主任可以邀请家长来分享自己的亲身经历，为班级提供更多的参考和支持。

结语

以上就是我对班主任管理教学的心得体会总结，我相信通过不断学习、不断总结，我们的管理教学工作一定会更加出色。希望我所总结出来的班主任管理教学体验和思考，能够对各位班主任有所帮助，引导他们更好的管理自己的班级，更好的培养学生的素质和能力。

班主任管理经验心得篇六

班主任怎样管理班班级？班主任对于班级管理有怎样的心得体会？本文是班主任管理的心得体会，仅供参考。

一、规范学生的生活习惯和学习习惯

1、建立健全各项规章制度

俗话说：“无规矩不成方圆”，没有严格的规章制度进行约束，学生很难形成良好的生活习惯、学习习惯，也就无法完成学校的各项教育教学目标。在制定班级规章制度定时，我充分发扬民主，让学生亲自参与。要求学生献计献策，共同制定出切合实际而又行之有效的班级规章制度。学生参与了班规的制定，既增强了主人翁的意识与责任心，又为今后的班级管理夯实了基础。在学生的积极参与下，我制定出了“班规十条”、“文化科代表职责”、“体育委员职责”、“劳动委员职责”、“值日班干职责”等一系列规章制度。为规范学生的日常行为提供了有力的依据。

2、认真学习各项规章制度

光制定规章制度是不行的，必须认真的学习，让全班学生都要了解这些规章制度。本学期初，我就带领我班学生认真学习了各项规章制度。除以上列举的规章制度外，还印发并学习了“中学生日常行为规范”、“中小学生守则”等。我总认为磨刀不误砍柴工，所以我花了近一个星期的时间来学习这些规章制度。通过学习，学生们基本知道了自己在生活和学习方面应该怎样去做。

二、建设班级文化，营造和谐氛围

建立健全、学习落实各项规章制度，组织强有力的班委会，对于一个班集体的发展来说是必需的“刚”，但是建设健康的班级文化更有其不可或缺的“柔”的作用。把班级建设成为孩子们的精神乐园。就能很自然地产生一种潜移默化渗透心灵的力量，泰戈尔曾说过：“不是棒的打击，而是水的载歌载舞，使鹅卵石臻于完美。”为此，我十分注重班级的文化建设。

三、自身练好内功

其实一个老师，特别是班主任，值得学生信赖的首先不是他

的学识，而是他的人格魅力，榜样力量。孔子云：“其身正，不令而行，其身不正，虽令不从。”搞好班级各项工作，班主任必须要提高自身的素质，树立权威。班主任要苦练“内功”，要以人格影响人格，要以情感唤醒情感，做行动的楷模，给学生向上的动力。可想而知，班主任知识丰富、能力超群、人格高尚，就能在学生中树立起使人敬服的声誉和威望。如果班主任能够通过他的智慧和才干在学生心目中树立起权威，那么在工作中就能起到“不令而行”的效果。否则学生是很难与他积极合作的。

四、关爱学生

列夫·托尔斯泰说：“如果一个教师把热爱事业和热爱学生结合，他就是一个完美的教师”。爱是教育的基础，是老师教育的源，有爱便有了一切。必须有爱心，一个班级才会让学生感到家庭般的温馨。只有在这个爱的大家庭中，每一个同学才会如兄弟姐妹般的互相关心、互相帮助、互相照顾、互相鼓舞。要营造这样温馨的班级，我做到了以下几点：

1、“宠爱”后进生。“不可爱”的孩子是最需要你爱的孩子，如果你把爱倾注在最需要你爱的孩子身上，你就会成为一名真正的班主任。爱一个“不可爱”的孩子，正是一个班主任难能可贵的品质。

2、严爱优等生。优等生，每个老师都喜欢他们。对这类学生，我从不宠坏他们，更不迁就他们。而是时时提醒他们，做一个正直的人，热情的人，向上的人，优等生不仅是学习成绩优，更重要的是人品要优。这些成天被人赞誉的学生，只有严爱才能克服他们自身的弱点。扬起他们前进的风帆。

3、博爱中等生。中等生往往是一些班主任容易忽视的群体。他们不像优等生那样容易产生优越感，也不像后进生那样容易放弃自己。他们希望老师重视他们。对这类学生，我摸清他们的心理特点，调动他们的积极因素，始终如一的尊重、

理解、信任、关爱他们。

五、与科任老师搞好关系

教师的治学作风极大地影响着班级学风建设。为此，班主任有责任团结任课教师参与班级建设。班主任与科任老师的关系是否协调，直接影响到班级建设的好坏。

班主任的工作千头万绪，但我还是想强调一点：一点一滴无声的爱是很关键的，爱心所至，必将春风化雨暖人心。我相信只要我们撑一支爱的长篙，向青草更青处漫溯，终有一天，我们将满载一船星辉，并在星辉斑斓里放歌。

今天与大家谈谈班主任工作的一点心得，其实班主任的工作只是凭着四个字认真负责就行，一个班主任，面对班上几十名学生，怎样才能解决好学生的思想问题，把学生培养成为德智体全面发展的一代新人，工作方法是多方面的，但其中一项重要的经常性的工作就是与学生谈话。俗话说，“药到病除，言至心开”。通过谈话，师生之间沟通思想、交流感情、增强信赖有着非常重要的作用。

一、观察学生的全面。走进学生的心里。看学生的家境，是否缺少家庭温暖，缺乏关爱。与家长多交流。看他在班级的人际关系，看他是否在乎其他学生对他的看法等激发他自我表现的欲望。看他是否缺少班级归宿感，仔细挖掘其优点，或发生错误时他的内心的真实想法，设身处地的理解学生的心理。从这三方面入手，找出学生的弱点所在，再帮助他改正错误。

班主任要真心诚意对待学生，关心爱护学生，做到以情感人。真心才能引起学生心灵的震撼，才能学生才能讲真话说他自己的真实感受。在谈话过程中，如果班主任带有厌恶的情绪，甚至皱一皱眉，有一点走神，学生都会敏锐地觉察到。若让学生产生一种被轻视、被愚弄的愤怒，就会起师生间的对立

情绪，影响谈话效果。

比如，最近王婷同学，班级工作老出错，同时还有一个叫邱雨的同学作业没交，课前讲话我严厉的批评了她们，而紧接着我班的期中考试等级出来了，原来这两人数理化考试出现很大的问题。这时候我想着一定要在今天把这件事解决，不能拖到明天，于是找了一节微机课，把她们找来，为了顾全她们的面子，谈话地点没有选择办公室，我选了微机课，大家都不在的时候，到教室里去和他谈话。而且遇到学生犯了小错，不可急于找家长，有些难管时要他叫家长，有时可以用叫家长的事情加以威胁，孩子有所顾忌，也可点到为止，真的问题很大时，这时可以叫家长前来谈话三堂会审，一起面对问题解决问题。同时遇见小事就找家长，那么真出了大事的时候，家长来了也不管用。

总而言之，和学生谈话最重要的是要耐心走进学生的心里，让学生感觉老师是他最亲的人，从而产生“亲其师而信其道”之功效。有时跟学生相互沟通后，让学生感受到温暖，那一刻就觉得自己真的尽职尽责而感到自豪。

共3页，当前第1页123