

# 2023年对规则的理解和感悟(实用9篇)

规划计划可以帮助我们充分利用时间，合理安排任务，提高工作和学习的效率。规划计划的制定并非一次性的，需要不断进行迭代和修正，以适应变化的需求和环境。综合生成：规划计划是在对某个时间段内的目标与任务进行详细安排与分配的行为，有助于我们提前做好准备。制定规划计划时，需要考虑到实际情况和个人能力，合理安排时间和资源。以下是小编为大家收集的规划计划范文，供大家参考，希望能给大家一些启发和帮助。

## 对规则的理解和感悟篇一

都说当兵的人是最可爱的，在这次军训中，我终于体会到了这句话的内涵。教官们响亮的口令，整齐的步伐，都让我深深折服。“一，二，三，四”的口号声，在某一时刻，我竟觉得是世上最动听的声音。当教官用沙哑的喉咙唱起那首《第一天当兵》时，我不禁落下了眼泪，有种感情在内心喷发，那是对军人的浓浓敬意。

人只有在经历过挫折之后才会变得更加成熟，在困难面前才会更加坚强。我们放下那一份伤感，小心翼翼地拾起断续的梦，带着虔诚的信念和不移的决心，在大学中积极进取，在生活上，勇往直前。军训的日子就像风雨过后的泥土，经过了无数次的洗刷，最终会沉淀下去，直至融入我生命的最底层……军训，真的让我学会了很多，同学之间的团结友爱，师生情，军民情，好多感情共同发酵，凝成我脑中最美丽的回忆！

## 对规则的理解和感悟篇二

学习《赤壁》，不仅要让学生读懂诗歌意思，了解诗歌平仄押韵，理解字词运用，品味诗歌之美，回味三国英雄，追忆

历史。而且要让学生学会思考历史，假设历史。假设历史，看似荒唐，却有深意。这样做即可以让学生更深层次的学习了解历史(假设历史，必须要去弄懂真实的历史)，也可以锻炼学生的思辨精神，还可以培养、增强学生的历史使命感、责任感和危机感。

因为去假设历史，我们会发现，历史的兴衰进退，不仅是那些光芒万丈的英雄伟人所决定的，更是千千万万的“我”决定的，“我”的一言一行，一举一动都在执行着历史赋予的使命，历史与“我”有关!“我”要对历史负责!

### 对规则的理解和感悟篇三

这次英语月考是对开学一个月来所学知识点的检测。通过这次检测，暴露了我英语学习中的很多问题。我的语法掌握的还不够好，单词记的还不太牢。我会在今后的学习中加强这两方面的学习，上课做好笔记，认真听讲，争取下次考出更满意的成绩。

### 对规则的理解和感悟篇四

通过反思，使我进一步认识到了自己在安全管理工作中存在的问题，同时也深刻认识到了这些问题对我\_\_安全生产的严重危害性，认识到，在今后的的工作中，只有全面落实各项规章制度，加强车间安全工作管理，才能确保安全生产，才能杜绝事故发生。

通过反思，存在以下主要问题

一是抓落实不够彻底，工作作风不够扎实。突出表现在:对于检查发现的问题处理不及时、不到位、不积极。如在检查班组设备以及日常工作时，对于检查发现的设备问题、职工两纪问题，口头批评多，按规定进行处理少;提出要求多，跟踪检查少。存在着说到了、在干部检查登记本上也登记了就算

克服了解决了的问题，对于班组是否及时进行处理，结果如何没有及时进行检查和过问，问题跟踪要求没有得到良好落实，致使班组管理以及设备上的一些问题长期存在，得不到解决。

二是在\_\_\_\_开展的各项活动中，应付心里严重，一些工作停留在传达上，在制定一些措施时，空洞、泛泛，不能认真结合车间的工作实际认真研究、制定出结合车间工作实际的、针对性强的措施，致使一些活动开展效果不好，也是造成车间管内班组管理不到位、安全问题时有发生的重要原因。如在今年开展的\_\_\_\_\_教育活动中，由于自己思想认识的不到位，没能将党委下发的\_\_\_\_\_及时下发班组并组织开展教育，造成党委重点工作落实不到位。再如今年年初，由于我对开展的安全大检查、人身安全专项检查等活动认识不够、思想麻痹、开展不好，造成职工思想认识不高、安全意识淡薄，以至于发生\_\_\_\_\_问题的发生。

三是安全管理不扎实，表面现象较为突出。突出的表现为班组以及车间的许多管理工作基本处于表面化状态，或者说许多制度、办法只停留在文字上。如班组的月度生产会、\_\_\_\_\_分析、月度安全分析等，表现出来的应付现象比较明显，但在自己以及车间的检查中不能够及时予以纠正，把“有没有是态度问题、好不好是水平问题”作为评判工作是否落实的标准，认为只要有、不缺少就行，没有认识到管理工作也是安全工作的重要组成部分，思想认识产生严重偏差。在车间管理上，同样也存在一些问题，如安全问题库问题管理不规范，对于一些车间无力解决的问题以汇报有关科室代替解决，认为只要汇报了就没事儿了，缺乏保证措施，同时也没有进一步联系有关部门进行解决，造成一些问题的长期存在。再如班组的安全考试、业务考试以及政治考试等工作，流于形式的问题仍然存在，不能促进职工加强自身学习的主动性和自觉性，同时也不能反映职工对有关知识要求掌握的真实水平。因此在职工教育以及考试组织上还需进一步完善和提高。

四是车间会议制度落实不够、会议功能发挥不好。主要表现为时间仓促、人员不全、准备不充分、条理性针对性不强，对问题分析不透彻、举一反三不够、安全预测不全面、措施制定不够具体等。同时在布置工作和制定措施时重点不突出，面面俱到，使班组长难以把握工作重点，因而造成班组在工作落实上存在死角和落实不好。

## 对规则的理解和感悟篇五

20-年1月16日至17日，两天的骨干教师学习培训，有幸聆听了北京师范大学教育学部副教授、硕士导师钱志亮的题为《教师职业的基本逻辑》、通化市第一中学校长刘天云关于《课堂教学有效评价策略研究》及通化县教师进修学校赵金明的关于《多元智能理论与课堂教学实践》的讲座。特别是钱教授生动精彩的讲座赢得在场教师的阵阵掌声，在视听感受愉悦的同时，也颇有一番收获。钱志亮教授的报告是富于激情、睿智、幽默，具有深厚的文化底蕴，对人的研究很深入很全面。启发着我们的思维，影响着我们更多的思考。他从生理学、心理学、教育学等多学科角度对人的差异性做了透彻分析，运用大量生动的事例引导我们追根溯源，剖析比照，尊重差异，科学育人。他上课的方式也非常特别，诙谐逗趣，台上台下穿梭流动，经常提出问题与教师对话、交流，使得整个会场动静有序效果显著气氛愉悦。

钱教授在讲座中与很多的内容让我们思考，如：教育给人呢以道德，道德是一种修行，所以教育就是引领人成才命从哪里来？人命关天，芸芸众生中其有幸成为万物之灵——存在自有存在的理由，每个人都是妈妈七百万卵胞中杀将出来的前500强，我们庆幸能来到这个美丽的人世间活过一次，我们生活在同一时间，并能有机会相处，师生抬头不见低头见，双方都不能选择——缘，因珍惜缘分而生的一种爱，因为教育相遇，而且一起生活那么久，不但有缘，而且有份。爱是教育的原点，无论中西方都是需要用心来做的工作。为什么今天得教育工作者不快乐——没有了爱呢？而是机械的冷冰冰

的、僵死的方式去从事教育工作?为什么学生厌学自杀扭曲的事件不断地发生呢?没有了学生哪来教师的营生?学生是教师的衣食父母。在学校用暴力对待后进生，用非人性的标语口号来督促学生拼命学习，用沉重的学习负担剥夺其幸福的童年。以上这些问题和现象作为教师很惭愧。在钱教授的讲座中讲到美国校长对教师的忠告，关于教师对待不同学生的精辟之言，第一条就是建议你们要爱班里学习好的学生，因为他们将来都会成为专家学者知名人士，还有可能获得诺贝尔奖，等我们学校搞校庆的时候，需要他们回来装门面的，如果你不爱他们将来他们会来看你的· · · · · ·。

教师要认识到对学生负责就是对社会未来负责，教师个人的敬畏心升华了教师的责任。好的教育不但让孩子幸福一生，而且会造福一生。因此我们应该尽心尽力的去做好工作，认认真真地欣赏学生的演唱，踏踏实实地上好每一节课，诚心诚意地去面对每一个学生的每次谈话、提问、表演等。他在报告中说：“对于教育是存在着先天差异和发展差异的，人生来的天赋并非平等的，但都有发展的可能。后天的努力也可以改变一个人的发展，命运是可以努力争取的。”对学生，可以通过自身的努力弥补先天的不足。而对于我们老师，既然当了老师就要尽自己最大的努力，既教书又育人，让他们力争成为社会的有用之人。而对于我们老师，面对的孩子可真是气质个性心理都存在这很大的差异，20多年的教师工作，让我一点点的成长和提高，这要感谢所有的学生，因为经常是他们天真纯洁的言行打动我，影响我，激励我。是他们稚嫩的歌声舞姿表演感动我、鞭策我、净化我。一个人学习的好坏不是最重要的，重要的是他有一个良好的品德，知道如何做一个合格的人，如何对父母、对老师的劳动有感恩之心，对班级、对集体、对社会有责任感，面对每一位同学应多多挖掘他们身上的闪光点，发现他们的潜能都及时给以鼓励，增强了他们做人的信心，有了自己的尊严，我们师生的感情也越来越深，我体会到了只要你不忽视每一个学生，学生也同时回报你，“大爱无言，只在身体力行”。

作为一名教师，我要吸取教育教学理论精华的同时，结合自己的专业特点，提高自身的综合能力水平，用音乐与学生相亲相爱，用舞蹈与学生友谊地久，用表演与学生欢乐祥和。用温暖和关爱，使每一名学生都能健康幸福的歌唱。

## 对规则的理解和感悟篇六

军训的最后一天，是难忘的。吃完早餐，我们踏着整齐的步伐，雄赳赳气昂昂地走向会场。调整好了队伍，便开始了训练我们领导力与责任心的活动。首先，选出李林枫、任师瑶为我们的领袖。接着，主持人领导我们以及领袖宣誓。然后，开始了训练：主持人在台上喊“向左转！稍息！向右转！”，再让教官找出做错了的同学，“你！刚刚做错了！”、“你这个笨蛋，稍息就稍息，跨什么立啊！”、“你……”听到一阵又一阵纠错的声音，听到一阵又一阵“对不起，我错了！”的道歉的声音，我的鼻子酸了，眼泪如断了线的珍珠般落了下来，流淌在脸上，下巴上，脖子上，可是除了眼泪，我们全身都不能动，一个小小的不规范的动作，就会使领袖为了我们的错误而绕着会场跑一圈，我想着：千千万万不能出错，我没有资格出错！可是，“对不起，我错了”的声音仍然在延续着。看着两个领袖为了我们一圈又一圈地跑着，脸上的汗不停地流着，泪水涌在眼中，手时不时擦去脸上的汗水，听着教官讲的感动人心的话。

顿时，我感到无比地自责与内疚，我渴望替领袖跑步，我渴望为辛苦劳累的爸爸妈妈捶捶腿，揉揉腰或是端杯茶，我渴望减轻为我负责任的人的负担。“不要跑了，我来替你们跑！”我泪眼朦胧地说着。接着，教官说道：“想替领袖跑的举手！”还没等教官说完。我们就不约而同地举起了手，我们的手举得是那么地直！我们认识得是那么深刻！从我们第二次宣誓的那刻起，我百分之百地确认我长大了！

# 对规则的理解和感悟篇七

## 微课学习心得体会一

本学期我参加了学校微课的培训学习，使我对微课有了进一步的了解——通过微课每个老师能把自己的教学经验的精华部分简洁快速的传授给别人。下面谈谈微课制作几点学习体会：

(一)录制时调整电脑分辨率为1024\*768，颜色位数为16位，ppt尽量做到简洁、美观大方。(尽可能使文件小，易于传输)

(二)时间须严格控制在五分钟左右。

(三)内容非常碎片化，非常精炼，在五分钟内讲解透彻，不泛泛而谈，若内容较多，建议制作系列微课。

(四)在编写微课内容时，基于教学设计思想，完全一对一地“启惑”“解惑”。

(五)微课在内容、文字、图片、语言等上须正确准确无误。

(六)微课讲解时，声音响亮，抑扬顿挫。语言通俗易懂、深入浅出、详略得当，不出现“你们”、“大家”、“同学们”等大众受众式用语。

(七)若在讲解中使用课件，课件有视觉美感(建议ppt尽量采用单色，突出简洁之美)。

(八)视频画质清晰。

(九)建议能看到教师头像，在“ppt+视频”的录制模式下，头像不遮挡教学内容。

(十)要有片头片尾，显示标题、作者、单位等信息。

(十一)视频格式为:flv□mp4□视频尺寸为:640\*480或320\*240。  
音频格式有:aac(.aac,.m4a,and.f4a),mp3,andvorbis

微课是新时代的产物，作为新时代的人民教师，我们有必要去学会正确使用它，并创造性的运用到我们的日常教学工作中去。

## 微课学习心得体会二：微课学习心得体会

微课——这个校本教研新形式的产物时，我觉得挺困惑的。我有空就进入教师网学习，看看里面的微课，看多了我就悟出了道。“微课”其实就是无生上课，就是教师根据事先设计的教案，在没有学生的情况下面对听课者上课。它在传统的听课、评课活动的基础上增添了“说课”和“答辩”等环节。它具有以下特点：

### 1. “微课”不同于常态教学研究活动。

“微课”可以在办公室或其他场所进行，它观察、研究对象主要是教师的教，对学生的状态只能作出猜测。活动的目标主要在于帮助教师改进教学方案，培训教学技能等。

### 2. “微课”的规模孝时间短、参与性强。

教师在学科组内参加活动。每人上“课”、被评的时间控制在5分钟左右，听“课”者由其他参加者(同组教师和专业人员)组成。在活动的过程中，每一位教师不仅登台上“课”，展示自己对某堂课的准备情况，同时又可作为学生向同事、向专业人员学习，并参与对教学效果的自评与他评，不断反思、修改自己的课前备课，总结经验，提升能力。

### 3. “微课”的反馈及时、客观、针对性强



由于在较短的时间内集中开展“无生上课”活动，参加者能及时听到他人对自己教学行为的评价，获得反馈信息。较之常态的听课、评课活动，“现炒现卖”，具有即时性。由于是课前的组内“预演”，人人参与，互相学习，互相帮助，共同提高，在一定程度上减轻了教师的心理压力，不会担心教学的“失败”，不会顾虑评价的“得罪人”，较之常态的评课就会更加客观。

我切切实实的感受到：微课虽然是无生上课，但上课的老师心中必须有学生，只有这样才能真正展示出老师的教学技巧和老师的教学素养。微课其实是老师与学生在心灵上交流、互动的教学模式。只有心中有生才能上好微型，从而达到提高自身教学技能的目的。

### 微课学习心得体会三：微课学习心得体会

刚接触，既好奇又疑惑，有空就进入教师网学习，看看里面的微课，觉得里面的内容不详尽，又到其他网络搜索，看多了我就悟出了道。“它具有以下特点：

#### 1. “微课”不同于常态教学研究活动。

“微课”可以在办公室或其他场所进行，它观察、研究对象主要是教师的教，对学生的状态只能作出猜测。活动的目标主要在于帮助教师改进教学方案，培训教学技能等。

#### 2. “微课”的规模孝时间短、参与性强。

教师在学科组内参加活动。每人上“课”、被评的时间控制在5分钟左右，听“课”者由其他参加者(同组教师和专业人员)组成。在活动的过程中，每一位教师不仅登台上“课”，展示自己对某堂课的准备情况，同时又可作为学生向同事、向专业人员学习，并参与对教学效果的自评与他评，不断反思、修改自己的课前备课，总结经验，提升能力。

### 3. “微课”的反馈及时、客观、针对性强

由于在较短的时间内集中开展“无生上课”活动，参加者能及时听到他人对自己教学行为的评价，获得反馈信息。较之常态的听课、评课活动，“现炒现卖”，具有即时性。由于是课前的组内“预演”，人人参与，互相学习，互相帮助，共同提高，在一定程度上减轻了教师的心理压力，不会担心教学的“失败”，不会顾虑评价的“得罪人”，较之常态的评课就会更加客观。

我切切实实的感受到：微课虽然是无生上课，但上课的老师心中必须有学生，只有这样才能真正展示出老师的教学技巧和老师的教学素养。微课其实是老师与学生在心灵上交流、互动的教学模式。只有心中有生才能上好微型，从而达到提高自身教学技能的目的。

当欣赏了很多微课，个人感觉很简单，迫不及待地着手准备了。

只有试过后才明白“看花容易绣花难”。整个录制过程我都快要崩溃了，“意外”太多。重录了n多遍，好不容易吧，在再也不想录了的念头控制下，保持了点理智，完成了录制过程，点击“保存”，这下是大功成了吧？可是不知道它被保存到哪去了，当时心里的急啊，不能用言语来形容。搜索程序和文件，找不到。这个录制微课的软件几乎是英文，咱不懂啊，再找开它，反正是稀里糊涂地，那个认为消失无踪的东西又出来的刹那间，心里真是比捡到金子还更高兴。

记录下令人“抓狂”的微课录制过程，对初探微课的老师说一句话“磨刀不误砍柴工”，一定要先把录制微课的相关理论知识吃透，再来实践哦！

## 对规则的理解和感悟篇八

按照基础教育管理干部培训学习计划，我及时在线注册并详细登记个人信息，从开始参加基础教育管理干部培训学习，给自己制定了培训计划。在上线学习的过程中，我积极参与网上互动学习，按时提交了问题单和教学实践案例，主动提问与回答，认真撰写学习心得、教学体会，在学科文章区发表文章，阐述自己的思想见解，并按要求提问题、交作业、发帖、回帖等，按时按量完成了规定的学习任务。并且参与qq线上讨论。集体备课、上课、课下讨论，把基础教育管理干部培训所学运用到实践中，在实践中丰富完善。最后撰写基础教育管理干部培训个人研修报告。

### 二高效课堂听课及评课

我校举办了为期一周的高效课堂评比课。我们每个老师不但精心准备了一节课，而且还聆听了同组老师的多节多媒体课。每堂课的课件制作科学，直观，严谨。课堂气氛是生生互动，师生互动。之后备课组进行了评课，其中有自评和互评。通过学习，我对教学有了更深刻的认识：教学观念要发生一定程度的改变，教学方法要灵活多样，在教学中创设生动的情景，促进学生创新思维的发展，提高学习效能。在教学中应该坚持用现代的教育思想理念以科学的态度和方法，努力减轻学生负担，并创造一个宽松和谐的课堂环境，让学生大胆地参与到各个教学活动中来，使学生真正成为教学中的主体。

学习过程中我明白了一个道理：作为教师必须不断的提高自己，充实自己，具有丰富的专业知识，扎实的教学基本功，否则不能适应时代的要求。

通过远程培训学习，在看了视频，听了专家讲座后，我深刻领悟了应该怎样处理教材，怎样设计教学流程，怎样选择教学方法，怎样导入新课，怎样把握重难点等，通过网络平台，我浏览了各位同仁发表的文章和教学反思，使我受益匪浅。

### 三、教学反思

基础教育管理干部培训的时间近一年，但收获是丰富的，学习让我开阔了眼界，增长了见识。我也希望以后能够有更多这样的机会，使自己不断提高。以下谈谈我本次学习的两点体会：

1、转变了教学观念。通过此次培训，我在教学观念上有了一定的转变，不能为了教书而教书，教是为了最终达到不需要教，为了达成这个目标，教学不光是简单的传授知识，要重在教学生掌握方法，学会学习，授人以鱼不如授人以渔，学生掌握了方法，终身受用，可以自己获取知识，除了学习，还要注重启迪学生的智慧，给学生充分的空间、时间，发挥出他们的想象力和创造力，要真正发挥教师的主导作用，体现以学生为主体的地位。

2、提高了教育教学能力。实施素质教育推进新课改形势下的教育教学本质是把握社会发展对人的发展的基本需要，确立培养目标，把握学生的个性特点。

### 四、个人发展规划

1、养成了良好的阅读习惯。

2、树立了终生学习的观念，在不断的综合学习中提升了自己的科学素养，成为了一个有内涵的教师。

3、关注高效课堂的研究和实践，并能成为有一定个性的知名教师，成为学生喜欢、家长放心、领导省心的教师。

4、锻炼好自己，让自己的专业知识、基本功以及做人都达到一个全新的高度，做一个真正的教育者。

总之，培训只是一个手段，也是一个开端。今后我会学以致用

用，我会把学到的新知识尽快地内化为自己的东西，运用到教育教学过程中去，努力学习同行们的学习态度，求知精神，协作能力，加强平时的学习、充电，一定让培训的成果落在实处。

## 对规则的理解和感悟篇九

班主任既是一个班集体的组织者、教育者和指导者，又是学校实施教育教学工作的得力助手。然而如何成为一个能够有效管理班级同时又深受学生欢迎的班主任，这是大有学问的。有幸听了金陵中学王守明老师关于如何做好班主任的报告，感觉受益匪浅。他那朴实的话语道出了十多年来关于班主任工作的心得。参照王老师关于做班主任的经验，我发现自己有许多需要总结与反思的地方，在此我将一些想法与反思总结成以下几点：

第一，用制度去管理班级。

人是需要制度去管理的，好的制度应该是公正、公开、并能够发扬民主的。因此，有必要制定一份“班规”，并针对制度确定相应的奖罚政策，鼓励先进、鞭策后进。在惩罚学生时，要让他明白，这个惩罚并非来自于教师，而是来自于班级的制度，因为你违反了制度，所以要罚你。在这个过程中，要尤其把握惩罚的度，如王老师所说，要严格区分惩罚与体罚的概念。当然如果你做的好，也应该得到相应的精神和物质奖励。班会时，可以进行一次评比，将一周的情况向所用同学反馈。这种评比可以调动学生的积极性，从而更自觉地去遵守日常的校规与班规。另外在制度制定后，为了体现它的民主，可以尝试让学生自己去管理，教师从旁加以指导。

第二、做一个以德服人、“人和”的班主任。

在教授孩子文化知识的同时，还应该将孩子培养成为一个有“德”的人，因此在平日的教育中应该注重德育的渗透，

经常结合教学内容，对学生进行行为规范、集体主义、爱国主义等德育教育，要让学生知道他成才之前首先要学会做人，做一个品德高尚的人。“公正”也是学生所看重的一项教师品质，因此对于所有的学生班主任都要一视同仁，当学生有进步时，要及时做出表扬，而当学生犯错时，也要做出合理的批评与教育。不要因为他成绩好而心存袒护，而对成绩差的学生抱有偏见。班主任要学会用爱心对待所有的学生，如王老师所言关爱不等于溺爱，我们在关爱学生的同时不可过分放任他们。其次，成为一名“人和”的班主任也是至关重要。当然“人和”的班主任也应该是有威信的，而威信并非凭空产生，是要靠自己树立的，以身作则，言教不如身教，良好的身教是树立威信的最好办法，正如孔子云：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”另一方面“人和”的班主任又应该是具有亲和力的，因为每一个学生都是有情感的，如果威信能使学生对教师敬重，那亲和则使学生对教师不会敬而远之，情感像一根纽带，把教师与学生紧紧联系在一起。

### 第三，用开放的教育去激励学生

班主任要采取民主的方法，满足学生心理上的需要，尊重学生的个性发展，班主任无论是授课还是组织班级活动，都应该保护和激励学生的好奇心和求知欲，鼓励学生大胆设想，敢于提问，培养学生的参与和快乐感。班主任应采取多种形式教育学生树立远大的理想，树立正确的人生目标，培养他们的自觉性与坚韧性，如组织学生参观、进行演讲比赛、主题班会等，此外，班主任在学生遇到困难时，要适时帮助他们分析原因，寻找解决问题的途径，鼓励他们树立信心，积极进取，坚定不移地把克服困难的方法和决定付诸行动，克服所面临的困难。总之要调动学生的积极性，增强他们的参与意识，通过民主管理，组织学生参与班级管理，激发学生的积极性，培养他们的主人翁的责任感。同时对待学生，要善于发现他们的闪光点，在公开场合大加表扬，多鼓励，少批评；多肯定，少否定，使他们在愉悦和满足中不断完善和发展，每一个学生都有自己的闪光点，作为班主任，就要善

于发现学生的这些闪光点，调动学生的自信，让他们找到自身的价值。

以上便是我听了王守明老师报告后的一些心得，在以后的班级管理工作中，我会在这几方面多下功夫，争取做到既能有效管理班级，同时又能深受学生欢迎。

[班主任工作反思总结]

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](#)