

# 最新前家长会心得体会 家长会教育经验 发言稿(大全8篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 前家长会心得体会篇一

尊敬的老师，各位家长们：

大家好！

今天，我站上这个讲台，内心是忐忑的，头一回在这么多人面前说话。但一想到咱家孩子对我的期待，我暗暗的给自己鼓励。我很高兴，我站在在这里了，我真的做到了。能与在座的那么多的家长们分享、交流孩子教育的心得，一起去感受、去体会养育孩子的快乐。

在孩子的教育上，在座的各位家长都接受过良好的教育，有一套自己的行之有效的办法。让我再讲些教育的大道理就是在浪费大家宝贵的时间了。作为外地的家长，送孩子到二附求学，最大的难题是什么呢？这些半大的孩子离家在外求学，我们将怎样与孩子保持有效沟通呢？下面，我简单的谈一谈，希望能抛砖引玉，给大家有所收获，我乐意之至。

绝大多数的孩子乐意跟父母分享快乐的，比如某次测验考高分了；自然也希望父母与他分担烦恼的事，比如某次测验考不好，被坑了。作为家长，我们要学会宽容，不拘泥于分数。我们要告诉孩子，未来更重要，赢得未来需要去努力，而且坚信“天道酬勤”。给孩子更多的精神安慰和鼓励，让孩子

以饱满的积极的精神状态投入学习。

这个学期初，开学头二周，孩子的学习成绩退步非常大，情绪也燥，电话里劝说不中。当班主任吴老师再次把孩子的学习情况反馈给我时，我也有点心慌无措，每天都不忘给孩子通电话，反复强调初三学习很紧张，松懈不得。尽管如此，效果甚差。其间，我还请假赶去学校，找吴老师谈一谈，找找孩子出状况的根源。回来后，我跟孩子爸聊了孩子近期情况。孩子爸也静下心来想了。后来，孩子爸提议，适逢国庆假期，咱们带儿子外出散散心，换个环境，换个心情，边玩边找机会开导吧。让孩子感受到父母的爱时，教育和引导就更易于孩子接受。刚开始时，孩子话不多，不愿聊学习上的事。随着越玩越开心，孩子也转变态度，主动跟我们认真聊了，多半是些抱怨的话。孩子爸给孩子的意见是，“困难是客观存在的，当不能改变时，你就只能去战胜它，而不是去抱怨，去等待。”

假期后，孩子重回学习正道，努力了，自律了。第一次月考，成绩回恢到他原有的水平。

而我得到的收获是，任何有效沟通，都需要辅以情感的交流与互动。

二附读书的孩子，生活学习节奏是很快的。

每次，我跟孩子通电话，孩子都要提醒说，“我要去教室了”，“生活老师来检查宿舍了”。我尊重孩子遵守校规校纪心情，有多少次都是不舍的挂上电话。后来，我把要跟孩子说的事，事前列好清单，生怕说漏了，同时，也先调整好心情，传递快乐的、积极的情绪。

有时，孩子也会把一些理解不透的问题来请教，希望我们给他分析讲解一下，互相探讨辩论一下。记得有一次，儿子说，同舍的同学笑儿子说，“放假回校，数学又厉害蛮多了。”

其实，孩子假期回家，也就是跟孩子爸一起探讨一些数学方面的难题。若是他把孩子爸比下去，他还真蛮有成就感咯。

另一方面，家长也承担起学习信息的收集者，通过沟通把有关学习的信息和资料，及时反馈给孩子，让孩子安排时间去了解斟酌。希望给他在学习上实实在在的帮助，有好些的学习资料还是桂林的家长提供的。在此，要对桂林的'家长无私的奉献，说一声，“谢谢！”。

谢谢翰文妈妈，子彦扭伤脚时，给他买镇痛药膏；

还有梁泓曦爸爸，让子彦外出补英语时蹭车。

沟通的内容要宽泛一些，最好是有趣味的，调动孩子沟通的欲望。试问一下，有哪一个孩子原意接到爸妈的电话，全是谈学习的？若有家长抱怨孩子电话少，不能与孩子建立良好的沟通，那么，责任一定在家长身上。

咱家有宠物，一只陪着子彦长大的猫，略算下来，也有十岁了。子彦常常会在电话中提到它，让我给他讲一讲，那只猫的又有些什么可爱表现。甚至，还让猫咪给他在电话中“喵喵”几声。

偶尔，我也会跟孩子介绍一点爸妈的工作情况，以及近期有些什么家庭活动，给他介绍活动的情况。概括的说，就是要保持话题丰富有趣，让他也能感受到，尽管他在几百里之外，仿如身处家庭生活中。

急急中收到陈老师邀请，匆匆中作的讲稿，讲稿多有不足，遗憾甚多。望家长们理解。

谢谢大家！

## 前家长会心得体会篇二

尊敬的老师、各位家长：

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师，也是孩子成长中学习的榜样，良好的家庭教育对于孩子的一生都起着至关重要的作用。做父母的我们应该重视孩子的家庭教育，教育孩子为人处事的道理，教会孩子生活的技能，使孩子成为具有健康心理和健全人格的人。

### （一）营造良好的家庭环境

家庭的和睦对于一个孩子的成长是至关重要的，家人之间的相亲相爱会让孩子学会宽容，学会理解，学会爱，爱别人和爱自己。让孩子成为一个有爱心、同情心、责任心的人，在集体生活中要有集体荣誉感。

### （二）父母要以身作则

家庭教育，作为父母的我们要想教育好孩子，首先要以身作则，父母是孩子最好的榜样，只有自己做了，孩子才会跟着学习。父母的言行会在不经意间给孩子起到潜移默化的作用。

### （三）奖罚有度实事求是孩子发脾气时冷处理

孩子做对了，我们要积极的夸奖，孩子做错了，我们也要及时的纠正。奖励和惩罚都要有度，适可而止。虽然现在的教育是提倡多称赞孩子，但在称赞孩子方面要实事求是，不能一味盲目的夸奖称赞。当然批评就更要有度，如果批评过度，甚至诋毁打骂孩子，慢慢的孩子就会变得叛逆，当孩子做错事的时候还是坚持讲道理说服教育，而且就事说事，不翻旧账。当孩子任性发脾气的时候，要冷处理。让孩子自己去闹，做个旁观者，等孩子把她不良情绪发泄过后，冷静下来的时候，再去和她交流，这样孩子更容易接受，效果也会好一些。

#### （四）让孩子学会尊重他人

首先父母就要先学会尊重孩子，孩子虽小，可他们是一个独立的个体，他们也有自己的思想，所以我们要尊重孩子的意愿。遇事要和孩子商量，要征求孩子的意见。在和他人相处时，要懂得尊重他人，尊重他人的劳动成果。

#### （五）培养孩子的劳动习惯

从小培养孩子做一些力所能及的活，让他们参与进来，体会一下劳动的辛苦和不宜，这样以来孩子就会尊重、珍惜他人的劳动成果，比如说自己的东西不要乱放，垃圾不乱丢等等。

#### （一）培养孩子良好的学习习惯

上课认真听讲，不做小动作，不交头接耳，积极回答老师上课时的提问。记得女儿在一年级的時候有过一次上课说话被老师批评的事。当我得知这一情况时，心平气和的问她是怎么回事？当时觉得孩子还小，自律性不是那么的太好。偶尔犯错误也可以理解。她很诚恳的一一叙述了事情的原委，没有批评，只是给她讲了一下上课这样做的危害，会对自己和周围的同学以及正在上课的老师造成什么样不好的影响。从那以后就再也没有听说过有这样的事情发生。

#### （二）培养孩子的自信心

我们家孩子胆小，对自己也不是很自信，上课很少主动举手回答老师的提问。在我们的引导鼓励和老师的点名提携下，慢慢开始主动回答问题了。记得有一次放学回家的路上，她兴奋的给我讲她今天上课举手回答了一个少有同学知道答案的提问，老师说回答正确。孩子特有成就感，我也借此机会对她讲要相信自己，要积极思考老师的提问，把你的想法表达出来。这一次就像一个转折点，在很大程度上提高了孩子对自己的自信心和思考回答问题的积极性。现在的她比起以

前来说很是自信了，也敢于表达自己的想法了。前些天在给  
她检查作业时，她说了一句让我很是惊讶的话，你女儿做的，  
肯定都是对的。

### （三）和孩子要有一个良好的沟通

要留有一定的时间和孩子有一个良好的沟通。大家都知道我的  
侄子zyt和pmz女儿在一个班，在接孩子放学回家的路上，  
和他们都会有一个简短的交流。今天在学校表现怎么样？班  
里有什么新闻？以便及时了解孩子在校学习和生活的动向。  
内向的女儿不善言辞，刚开始在她的眼里班里天天都那样，  
没有什么事情是特别的□zyt在这方面就会好很多，他会告诉  
我们今天班里有什么事情，同学们之间又有怎么了等等。  
在zyt的叙述下，慢慢的pmz也就讲起了班里的趣事，以及自  
己在班上的表现。

### （四）培养孩子按时完成作业的好习惯

在孩子做作业的时候，最好给她们创造一个安静的氛围，不  
在电视下写作业，保持安静，坐在旁边，孩子有不会的问题  
及时给他们做个讲解。在作业完成上要求孩子按时按量及时  
完成。从上幼儿园开始，就要求孩子放学回来的第一件事情  
就是先完成老师当天所布置的家庭作业。作业完成以后，从  
来不再给孩子加量。孩子小正是玩的时候，就应该让她们多  
玩，在玩的过程中对他们来说也是一种学习，不单单只学书  
本上的东西。所以在写作业这方面他们从不磨蹭，至今保持  
着一回家就写作业的习惯。

在教育孩子方面，我也是在摸索中前行，教育方式和孩子一  
同成长。最后，希望孩子在老师的谆谆教导和家长的关心和  
帮助下能健康快乐的成长。

## 前家长会心得体会篇三

尊敬的各位家长：

在现实生活中，一些小学二，三年级学生还不会自己整理书包，吃饭后不会整理饭桌面，写完作业后不会整理自己的写字台。作为母亲，我从小做好孩子的榜样，带着孩子一起收拾书包，收拾书桌，整理房子，久而久之，孩子就已经养成了一种习惯，做完作业，自己整理书包，自己整理书桌，饭后自己把碗筷收拾好。让孩子从小就培养一种自己管理的'意识。

在孩子睡觉前每天看下自己制定的板块，是否已经全部做到？有多少没有完成的？这样可以约束他的自己管理，形成好的一个行为习惯。

孩子根据自己的.实际情况制定学年的总目标和阶段性的自己发展目标。阶段目标要小而实际，要有利于实现，并自己预订可以实现的时间。如，孩子在上小学一年级的时侯，让孩子目标订为：第一月学会自己整理东西，带齐物品，如果制定的目标在这一个月没有出现问题，则表示已经实现，那就可以奖励孩子几个星星（集到多少个星星可以让孩子选择一个奖品），然后可以继续制定下一阶段的目标。

在日常生活管理中，比如，买生活用品，让孩子一起参与来，充分尊重和采纳孩子的意见。在家里，我基本上不对孩子的任何行为做出评判，即使孩子不想写作业，或在写作业时有拖拉现象，我会平和跟孩子说：“累了吧？需要妈妈给你按摩下吗？”孩子在这个时候会高兴地说：“好啊！我确实有点累了。”当给孩子按摩几分钟后，孩子会高兴地继续写作业或者看课外书……由此可见，孩子上学真的很辛苦，我们应该理解与尊重孩子，让孩子学会自己管理时间，不要给予孩子过多的要求，不要随意给孩子贴任何标签，允许自己给予孩子足够的爱与陪伴就好。

陶行知说“教是为了不教”，魏书生认为“管是为了不管”，其实就是说要充分发挥孩子在学习生活管理中的主体作用。引导孩子自己管理，根本上在于培养孩子自己管理的能力。

我想，当孩子们实现从“被管理者”到“管理者”的角色转变，让自己直接管理自己，每一位孩子都能实现自己，不会在学习，生活中出现拖拉现象，并能感受欢乐与喜悦。

## 前家长会心得体会篇四

尊敬的各位家长：

对孩子的素质教育，应该是所有家长的夙愿，从上到下也喊了很多年，今年9月国家正式出台双减政策，10月，新东方发布公告于11月底停止k9培训服务；11月也就是上周末，13号，学而思宣布学科类培训今年底全面截止；这并非一惊一乍，也不是一紧一松，而是彻底禁止了；国家为什么大动干戈，个人觉得除了表面上的目的：追求教育的公平、减轻学生的压力、降低教育的成本，之外，其核心要素就是素质教育，双减”新政的.颁布，重在打击k9培训机构，给学生和家长减负，同时也告诫了我们这些家长，到了革新育儿观念的时候了，更需要关注孩子的身心健康以及理性规划孩子未来。

那么以后我们孩子的课程表从以前的语文、数学、逻辑、英语，换成了美术、音乐、游泳、足球、篮球等技能训练等，是不是就是素质教育了呢？我觉得不完全是，当家长把大部分注意力放在艺术、体育等方面的技能训练时，往往忽略了“素质教育”中同样重要的部分，就是对“道德情感”、“心理健康”以及“独立学习和创新能力”的培养；对此，个人有几点想法和大家分享。

不过分强逼，但也不能完全散养，双减政策的出台，空出的时间，并不是让孩子放飞自己，无拘无束，而是转变方式，我们以往的教育，都以知识考察来检测学生的学习能力高低。

所以，导致校外机构疯狂帮助孩子强化知识学习，提高分数。客观上，这些可能会对提升学习能力有一定作用。但是，目标与手段颠倒，我们的目标应该是提升孩子的学习能力，而不是过分注重掌握现有的知识，懂得多，知识面广，虽然好；但是，当下社会，科技日新月异，谁能准确预见未来的工作和行业会是如何？所以，拥有学习能力，才是以不变应万变的重中之重，授之以鱼不如授之以渔！

以上就是个人的浅见，愿与各位家长，老师共勉。

## 前家长会心得体会篇五

尊敬的各位家长：

我们知道孩子在学校接受的大部分是知识的教育，智力的培养。作为家庭教育我认为对孩子教育的方向应重点放在非智力因素的培养上，如良好的生活习惯、学习习惯，坚强的意志，健康的心理，积极的情绪等，我就简单谈两点。

首先谈学习习惯，孩子在家里的学习习惯的养成。我家的做法是按时间点做事，到什么时候做什么事。养成规律之后，就像火车在轨道上奔驰，就不需要你再花费太大的力气去催他学习。做作业的时候，尽量不要打扰打断他，特别是男孩子，他本身就比较女孩子更容易分心，所以在孩子们安心做作业的时候，一定不要去打断他，一会儿说句话，一会儿递个水果。说到这里，有可能会有家长有这样一个疑惑，五年级了，孩子学习时还要不要陪。我觉得还是要分情况分人决定的，不能一概而论。当然，我们都知道一二年级时候是鼓励家长陪做作业的，三四年级要逐步放手，五六年级要让孩子自己独立完成作业，完成向初中的过渡。这是普遍规律，但也应该因人而异。比如，我家孩子，他目前写作业的时候，我偶尔会陪他，当他需要我的时候我就陪。比如，陪他默写词语、背课文、或者他说今天希望我陪会儿，我都会坐到他旁边去。

其次，谈一谈意志力的问题。学习并不是一件快乐的事情，需要付出大量时间和精力，还会遇到挫败。为什么孩子喜欢打游戏，因为游戏会不断的给予信息反馈，让游戏者获得成就感。学习不会一直有正向的信息反馈，也就是不会一直得到表扬，得到高分，得到奖励。在这个时候怎么让孩子对学习抱有高度的热情。那其实也需要给他正面的反馈，作为家长，我们能做的就是积极关注孩子的学习情况，不断地鼓励他。不能成绩好就夸，成绩不好就是一顿批评。表扬的时候再给孩子提点要求，批评的时候还要对他最近表现好的地方进行肯定，始终保持一个平衡。

家庭作为孩子学习的第二课堂，忠告各位家长一句：孩子做作业时我们不要看手机，玩电脑，就是家长的以身作则。孩子是善于模仿的，他最容易模仿的人就是他最亲近的人——他的父母。就像刚才视频中看到的，如果家长也是抱着手机不放手，怎么能要求孩子学习上专心致志？我们可以在一旁看书，处理自己的工作，给孩子做出适当的指导。孩子的潜力是无穷的，我认为我们家长在重视孩子非智力因素培养的同时不要忘记孩子潜力的开发。闲暇之余、睡觉之前应多给孩子读书，读书对一个人的成长是非常重要的，要让孩子从小养成读书的好习惯。对于阅读，有家长会有疑惑，我孩子平时很爱读书，为什么作文成绩不好。因为我们孩子读书更多的是看有趣的故事，并没有很好的关注文章布局、各种细节描写、对话生成，起因怎么写，结尾怎么写，过渡句怎么微妙地将上一个段落引向下一个段落。所以，如果家长有时间，就和孩子一起阅读，如果家长忙，那就让孩子做阅读摘抄。

我认为：如果能找到适当的时间跟孩子好好沟通，互相了解，换位思考，多给孩子一些关爱，那么这种努力一定有收益。不要总是居高临下的去教育孩子，该摆家长架子的时候要摆，不该摆时要把孩子看做是自己的朋友。要多理解、多表扬、多鼓励自己的孩子，俗话说：好孩子是夸出来的就是这个道理。但夸要夸到具体的那件事那个点上。作为孩子，每个人

都希望自己是最棒的，但山外有山人外有人，第一名只有一个。所以我们还要和自己和解，不要对孩子提过高的要求。孩子是在慢慢成长中的，看到孩子的进步，看到他的不足之处。帮助他进步，而不是一味的批评。其实道理大家都懂，但坚持做到做好却很难。即便是我，今天说了这么多，你问我是不是都做到了，我要说，我也在努力中。

最后，还有一点我想说的是，家庭教育中，需要爸爸妈妈一起参与进来，如果在教育问题上有争议和分歧，不要当着孩子的面探讨。

## 前家长会心得体会篇六

尊敬的各位家长：

时间过得飞快，转眼孩子已经上幼儿园了，在这么好的幼儿园里孩子成长得很快。回顾三年多来教育孩子的得失，总结如下：教育孩子要做到了解孩子，理解孩子，支持孩子，放飞孩子。

首先家长要充分了解孩子的成长规律，多学习，因为无知犯错给孩子心理和生理带来伤害是很可悲的事，李跃儿老师写的：《关注儿童心理问题：谁误解了孩子的行为》还有中央电视台播的“宝贝一家亲”里的系列片《解读孩子的敏感期》都对了解孩子有很大帮助。

第二理解孩子，“很多时候我们大人并不能真正理解孩子的一些行为。由于不理解而带给孩子许多痛苦，这些痛苦造成孩子的问题，这些问题如果不被解决就会成为他们人格的一部分，成为将来他们性格中的一部分，为他们的生活和工作带来困难，影响他们的发展。”这一段话是李跃儿在《谁拿走了孩子的幸福》一书中的第一节“做天使，不做上帝”的开头一段话，现在孩子已经有了非常强的自己意识，处理孩子问题的`时候先弄清楚孩子为什么要这么做，不要武断的下

结论，这样很容易会伤害到孩子稚嫩的心灵。

第三说到支持孩子，尤其要在孩子失败的时候多鼓励支持他，切忌讽刺、挖苦孩子，那会把孩子的探索热情熄灭掉。也不要孩子失败的时候可怜他，那会使他丧失克服困难的勇气。精神上的支持比物质上的支持更有力。

最后我们还要学会放飞孩子，母爱之所以伟大，是因为他的爱最终目的不是为了团聚而是为了分离，为了孩子有一天能离开妈妈独立高飞。做家长的不要等到那一天让孩子去飞时才发现孩子被自己保护得无力飞翔，我们现在就要开始学着放手，大胆让他去尝试，相信他有能力去做好。相信孩子并不是放任孩子，而是让孩子自由决定，自己负责。让我们给孩子创造一个和谐的家庭环境，放松心情陪着孩子一起成长吧。

## 前家长会心得体会篇七

尊敬的各位家长：

家长需要为孩子创建一个浓厚的学习氛围。我举个看书的例子，之前很长的一段时间袁昀看书的时候我们最多的陪在他身边，关注一下他看书的进度，我发现他看书的速度非常快，但是有一次我就让他简短叙述一下书里某段情节，他就结结巴巴、断断续续的陈述，内容也说的前后不连贯，想到哪里就说哪里。我就发觉孩子看书不在于看书的数量而是看书的质量，我最近也改变了方法，就是和他一起看同一本书。最近他在看的是《希腊神话》，每看完一个大的章节我就和他从时间、人物、事件、结果等方面进行讨论，引导他就不同英雄说出自己的观点和看法。他现在对读书就进一步的产生了兴趣。

孩子的一些秉性特点与其说是遗传的，还不如说是从父母那里学来的。孩子们天真的眼睛一直在观察着爸爸妈妈的一言

一行，并加以模仿的，在生活中我们做父母的要以身作则用实际行动去陪伴和影响他们，创造出良好的家庭氛围。

我们家袁昀是第一个宝宝，所有全家都爱着宠着，从小饭来张口，衣来伸手，我奶奶给他喂饭喂到了5周岁。岁月匆匆，他也慢慢长大，从小精心的. 养护一个是养成了他懒惰的特色，另外就是动手能力差。我们让他从整理书包、书桌，合理安排学习时间，做一些力所能及的家务开始做起培养他独立、自理能力，同时也在慢慢锻炼他的自制能力。对于像看新上映的电影、买新书这些合理的要求我们尽量满足，但是对于袁昀痴迷的乐高我们从原来的`考试奖励的形式，变为目前的暂时禁止购买。为了培养他的自制能力，现在对于他玩乐高的时间也是让他自己制定计划，不能一空闲就玩。

孩子毕竟是孩子，每个小朋友身上有这样那样的缺点，或多或少的犯些错误，家长先得认识和承认自家孩子的缺点和错误，同时也要教育孩子去谅解别的小朋友缺点和错误。我经常跟袁昀说每个人身上都有优点和缺点，要学会发现自己的短处和别人身上的长处。

总之能否让一个孩子健康、智慧成长。三分来自学校的教育，七分来自家庭和社会的教育。让我们一起努力吧！

## 前家长会心得体会篇八

尊敬的各位校领导、各位老师、家长朋友们：

现在小孩都聪明，你和她讲道理，她是能听懂的。我问她：“你是干什么的？”她说：“我是学生啊。”我说：“学生是干什么的啊？”她说：“学习啊”然后我又问她，“爸爸妈妈是干什么的？”她说“上班啊”我说：“对，你现在是学生，你的任务就是学习。爸爸妈妈已经上班了，现在想学习也来不及了，过了学习的阶段了。所以你现在珍惜学习的机会吧，以后长大了，再想学就晚了。”现在小孩

学习负担都比较重，我这样讲，就是要告诉她，不要和家长比。

我和她讲学习的目的：

1、学习的过程，可以让你变聪明，脑子就是越用越活。学习的过程可以让你更有智慧，它能提高你对人生、事物的认识和见解。

2、学到的知识是你人生中最宝贵的财富。你这一生，什么都不是你的，就只有你学到的知识是你自己的。你这一生中，你可能会失去任何东西，但唯有你学到的知识会永远伴随着你，陪你一辈子。

3、学习可以让你今后的人生有更多的选择。你如果学习好，上名校，等你长大后，就可以有更多的选择，可以选择自己喜欢的职业。相反，如果学习不好，你的选择面就比较窄，就只能将就了。

关于如何学习，老师是专家。我认真的研究老师每天的微信，琢磨学习方法，结合我自己的想法，然后给孩子讲，如何去高效的学习。另外，教给孩子获得知识的方法，教孩子如何去查工具书，如何获得自己想要的资料等。

1、要让孩子体验到成功的快乐。孩子很在意别人对自己的评价，他是按照别人的评价去认识自己的。如果别人说他笨，他就会认为自己笨。一个总是失败的孩子体验不到成功的快乐，也就不去努力了。

2、鼓励孩子自己激励。如果孩子能够经常自己激励、自己鞭策，他便有可能避免学业上的失败。首先要帮助孩子树立自己激励的目标。其次要让孩子学会自己暗示，经常对自己说一句激励的话，如“我一定能成功”。再次是让孩子在行动中摆脱消极情绪。如果孩子因为怕学习失败而产生恐惧，重

要的是告诉孩子采取什么样的行动来消除这种情绪。

3、平时多鼓励。我们的鼓励和认可可以让孩子感受到学习的快乐。

以上是我个人在教育我家孩子过程中的一点体会，谢谢大家！