

2023年学校精神心得体会 精神心得体会 会(通用9篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

学校精神心得体会篇一

是呀，敌人的围剿算什么？湍急的金沙江、奔腾咆哮的大渡河算什么？只剩几根铁索、令人毛骨悚然的泸定桥又能算什么？那高耸入云的大雪山和杳无人烟的大草地，这些曾被人们视为可望而不可及的“天险”，不是都被我们这些可敬的红军战士征服了吗！

长征，它将一个钢铁般的意志、一股夺取胜利的勇气和一股巨人般的力量存留进了人类史册。坚定不移地信仰，不屈不挠地求索，无所畏惧的前进，向着理想勇敢奋斗，没有哪一个词能够像“长征”那样，包含了所有这些令感动崇高的精神和象征意义。

展望未来，长征犹如一座丰碑，光辉熠熠地立在了中华民族复兴的伟大史册中，成为我们中国人民发奋图强、坚忍不拔、积极向上、战胜任何困难的精神力量！

我们，作为21世纪的建设者和接班人，一定会好好学习，天天向上；发扬长征精神，向世人写好一份圆满的“中国人民走向世界”的宣言书，做伟大中国迈向21世纪的宣传队，成为播种社会主义祖国繁荣昌盛胜利种子的播种机！让长征精神代代相传。

为纪念中国工农红军长征胜利85周年，近日，吉大附中七年级同学赴井冈山接受革命传统教育。

本次活动以拓展教学、重走革命路、缅怀革命先烈，学习井冈山精神为切入点，通过情景教学，现场教学以及音乐教学等形式，让同学们深刻理解革命英烈传奇故事，体会到今日幸福生活的来之不易。在几天的接受教育过程中，老师同学在红米饭里咀嚼革命历史，在南瓜汤里回味武装斗争，好像依稀听到震撼山河的炮声，耳边萦绕着革命党人面对屠刀发出惊天地泣鬼神的呐喊。在心灵的不断震撼中，大家纷纷表示无数革命先烈用生命和鲜血铸就的井冈山精神是伟大而永恒的，不但不会被岁月的风尘所遮蔽，而且会代代相传，源远流长。

这次活动适逢长征胜利85周年，我们组织这样的活动是希望同学们可以感受幸福生活的得来不易，体会艰苦奋斗的意义，感悟红旗的颜色寓意，从此树立报效祖国的长久信念。

走进红色摇篮，铸就精神家园，是此行的目标。在这几天的实践中，学习们收获良多，无论是烈士陵园祭奠带给孩子们的震撼，还是重走红军路带给孩子们的意义，都直击他们灵魂深处，对他们的毅力，意志力都是一次洗礼，尤其让他们体会感恩，学会珍惜有非常好的助益，必然会对他们产生很久远的作用，相信也会让他们的信仰点亮今后的人生。

这次不同寻常的活动，让我在井冈山深刻体验了革命先辈不怕牺牲、艰苦奋斗、无私奉献的革命情怀；踏着他们的足迹，追寻革命先辈的道路，使自己的灵魂在重温这段历史中得到洗礼和升华，令我终生难忘。

学校精神心得体会篇二

右玉，是一个位于中国山西省南部的小县城。这个地方以其优美的自然风光和民风淳朴而闻名。而在右玉中学，也培养了一种独特的精神——右玉精神。我有幸在这所学校度过了三年的高中时光，右玉精神给了我深刻的体验和感悟。它不仅是一种学习方法，更是一种人生态度。通过对右玉精神的

实践和体会，我更加深入地理解了人生的真谛。

第一段：对右玉精神的理解和体验

右玉精神是通过“实践、求实、创新”来培养学生的创新意识和实践能力的一种精神。在我的高中生活中，我深刻体验到了这种精神。学校注重实践活动，每年都会组织各种实践课程和实践训练，让我们学以致用。这为我们开阔了眼界，培养了我们的创新能力。同时，学校也鼓励学生勇于探索和创新，每年都会组织创新竞赛，激发学生的创造力和竞争意识。通过这些实践和创新的活动，我不仅学到了知识，还培养了自己的实践能力和创新思维。

第二段：右玉精神的重要意义

右玉精神在我的成长道路上起到了重要的指导作用。首先，它教会了我勇于尝试和冒险。在遇到新的事物和困难时，我不再害怕和退缩，而是勇敢地面对，积极寻找解决方法。其次，右玉精神让我明白了坚持的重要性。在学习和生活中，我不再轻易放弃，而是坚持不懈，直到取得成功。另外，右玉精神也教会了我懂得感恩。在享受自己努力成果的同时，我也要想到给予帮助过我的人以感谢之情。总之，右玉精神帮助我在人生道路上更加自信、勇敢和坚强。

第三段：右玉精神对人生态度的影响

右玉精神不仅是一种学习方法，更是一种人生态度。在我的生活中，右玉精神对我有着深远的影响。首先，这种精神让我理解到人生其实并不是一帆风顺的，而是充满了挫折和困难。然而，只要我们坚持不懈，勇敢面对，就一定能够克服困难，取得成功。其次，右玉精神让我深入体会到每一次尝试和付出都是有意义的。成功或失败都是一种宝贵的经验，只有通过不断尝试和反思，我们才能不断进步。最后，右玉精神让我明白到人生的意义不在于追求功名利禄，而在于追

求真理和人生的价值。只有去追求自己内心真正的梦想，我们才能活出真正的自己。

第四段：对右玉精神的思考和反思

在学校的三年时间里，我对右玉精神有了更加深入的思考和反思。首先，我认识到只有掌握了正确的学习方法和态度，我们才能在竞争激烈的现代社会中立足。其次，在学习中，我们应该注重实践和创新，而不仅仅是死记硬背。通过实践和创新，我们可以更好地理解知识，并将其应用于实际生活中。最后，右玉精神也让我认识到一个人的成功不仅仅取决于个人的努力，还需要他人的支持和帮助。因此，我们应该珍惜身边的每一个人，给予他们应有的尊重和感激。

第五段：对未来的展望

通过对右玉精神的学习和实践，我对自己的未来有了更加明确的规划和展望。我希望能以右玉精神为指导，勇敢面对未来的挑战。我不会畏惧困难，始终保持积极向上的态度，持之以恒地追求自己的梦想。我相信只要我坚持努力，不断学习和实践，我一定能够在自己的专业领域中取得成功。同时，我也希望将右玉精神传承下去，成为一个乐于助人、勇于实践、追求创新的人。通过自己的努力和影响，我希望能够为社会的进步和发展做出一份贡献。

右玉精神是我的成长经历中宝贵的财富，它给了我坚定的信念和动力。通过实践和体会，我深刻地体验到了这种精神的真正意义和价值。不管面对多大的困难，我都相信只要我们坚持不懈，勇于实践，就一定能够取得成功。在未来的人生道路上，我将始终以右玉精神为指导，勇往直前，追求更高的目标和更美好的人生。

学校精神心得体会篇三

这次到大庆参观学习，我有幸以党的积极分子的身份参加了这次活动。使我的心灵受到一次新的震撼，仿佛又看到了大庆石油工人的辛勤工作场面。尤其是这一次，在我们即将迎来共和国五十七岁生日的时候，x党委精心组织这次活动，我感到其意义非比寻常。

从大庆回来后，通过互联网我阅读了一些关于弘扬铁人精神的文章，记得有一篇文章提到过，大庆在创业之初曾提出，“人就是要有一股气，对一个国家来讲，就是要有民气；对一个集体来讲，就是要有士气；对一个人来讲，就是要有志气。”细细品位这段话的含义，对我触动很大。是呀，人总得有一种精神，为什么说一些人死了可他们还活着，而另一些人虽然活着可在人们的心中已经死了，这其中的原委就是有的人有一种精神，他虽死犹生，而有的人确如同行尸走肉，虽生犹死。可以说，铁人精神就是这种令人虽死犹生的精神，它体现了一个国家、一个民族、一个集体实现自己崇高理想和奋斗目标的势不可挡的意志。这种精神在任何时代、任何地方，都是一种奋发进取的力量：有了它就会前进；失去了它，也就失去了进步的动力。

铁人精神是一种为国争光，为国分忧的高度觉悟的爱国主义精神；

铁人精神是一种不计名利，不计报酬，埋头苦干的奉献精神；

铁人精神是一种不畏艰难险阻、战天斗地的艰苦创业、忘我拼搏精神；

铁人精神是一种不安于现状，不拘于常规，奋发思变的创新精神。

如果说发自肺腑地感受到铁人精神的伟大是学习王进喜的一个

“初级阶段”，那么如何将铁人精神转化为我们立足本岗、做好工作的内在动力和实际行动，则是学铁人的“高级阶段”和最终目标。

一是要加强学习，要利用一切可以利用的时间和机遇去和书本学，和老同志学，和实践学。要在自己的内心形成一种压力，让这种压力敦促自己，成为一个有上进心的新时代青年。今天在社会就业压力如此之大的环境下，我走上了如愿以偿、另人羡慕的岗位，仍然不要忘记给自己施压，要拿出我们在学生时代学习的那种韧劲、那种不怕吃苦的精神，踏踏实实、认认真真沉下来，学进去。因为“人不读书，不能成才；人不学习，不能生存”。因为只有学习，才能启迪心智，净化思想，陶冶情操，升华境界；只有学习才能总结完善自己，提高自己的修养水平；更是因为只有学习我们才不会被快速发展的时代所遗弃，才能永远做时代的宠儿。

二是要慎独慎行，树立正确的权利观、地位观和利益观。要把全心全意为人民服务作为自己的终身追求和义不容辞的责任，实实在在为群众办实事、办好事。

三是要经常自我反省。一个人如果不经常的自我反省，就很难有很大的进步。要经常在工作中从人格上、从道德上、从灵魂深处反省检讨自己，发现不足，及时修正，努力做到时刻保持清醒的头脑。

四是要求认真务实，扎实工作。要立足本职工作，埋头苦干，奋发进取，做业务上的尖子，实践中的实干家，工作中要讲究细、讲究实、讲究准，讲究严，讲究精，讲究新，讲究快，只有这样才能创造一流的工作业绩。

铁人这个神奇的人物，他为我们的前辈、为我们的民族精神渲染上了浓墨重彩的一笔，让我们在铁人精神的感召和激励下，自强、自信、自尊、自律，为实现自己的人生价值，为科技情报事业美好的明天，储备学识，储备能量。

学校精神心得体会篇四

近日，我们学校组织了一次重要的会议，主要内容是传达和解读上级教育主管部门发布的一系列文件精神。通过参加会议，我深刻感受到这些文件对于学校教育工作的重要意义。在我的理解和体会中，这些传达的文件精神对我们学校的改进提供了重要的指导。

首先，这些文件精神对于我们学校的教育改进具有明确的导向作用。文件中明确了当前教育工作的重点和方向，对学校教育改革提出了具体的要求。比如，在文件中提到了注重素质教育，培养学生的创新能力和综合素质。这给我们树立正确的教育观念和工作目标提供了重要的指引。我们在教育教学中加强素质培养，注重学生的创新能力培养，增加了学校教育的科学性和针对性。

其次，文件精神对于我们学校的教育体制改革提供了具体的实施方案。会议中，我们详细讨论了各项文件的具体要点和解读，特别是在推进教育体制改革方面进行了深入的研讨。文件中提到的改革内容包括：教师评价制度的改革、课程设置的改革以及教学方法的改革等。我们学校得到了这些改革的具体指导，根据文件的要求，进行了适应性的改革措施。这些改革旨在提高教育教学质量和效果，促进学生的全面发展和个性发展。通过这次传达会议，我们更加明确了改革的方向和目标，为推进改革提供了具体行动步骤。

此外，文件精神还对于学校管理和教育工作起到了积极的鼓舞作用。文件中对于学校的管理提出了具体要求和建议，使得学校领导层更加明确了管理的重点和方向。管理者要紧紧密结合文件中要求的目标，加强对教育工作和教职工的日常管理，提高组织的凝聚力和执行力。而对于教职工来说，文件的精神鞭策着我们不断提高自身素质和教育教学水平，为学校的发展贡献力量。通过文件的传达，我们明确了自己的责任和使命，为学校的发展而努力。

最后，这次传达会议不仅提升了我们学校的整体实力，更加增强了我们教师和学生的使命感和责任感。通过与会的交流和讨论，我们更加深刻地认识到了这些文件精神对我们教育事业的意义。我们深切感受到，教育是祖国的未来，每个教师都应该以高度的责任心和使命感，把自己的工作融入到国家发展中。而学生们也认识到自己是国家的栋梁之才，要积极努力，不断进取，为国家的发展做出贡献。

总的来说，学校传达的这些文件精神，对于我们学校的发展起到了非常重要的指导作用。它们明确了教育改进的方向，提供了具体的实施方案，鼓舞了学校管理者和教职工的积极性，也增强了学生的责任感和使命感。我们将以这些文件精神为指引，努力提高教育教学质量和管理水平，为实现国家教育事业的繁荣发展而努力奋斗。

学校精神心得体会篇五

“十年磨一剑”，磨出的不仅是剑的躯壳，更是利剑钢铁一般的性情。铁的纪律打造铁的集体；钢的意志创造钢的奇迹。

狭路相逢，冷眼亮剑。宝剑出匣未必要华光四溢，却一定要剑气凌人。无论对手有多么强大，我们都要敢于亮剑，勇于亮剑，善于亮剑。倒在对手剑下不丢人，不敢亮剑那才叫丢人。

优秀学生的出现，往往是以集体的形式。原因很简单，因为他们受同一个老师的教诲，受同一个老师思想的影响，这使他们养成了同样的性格和气质，同样的意识与精神。

我们初二·六班就是如此。平时像一堆干柴一样堆在那里并不起眼，可一旦有一点火星，就能燃气熊熊烈火，并溅出足以吞天末日的激情。而唯一能点燃这干柴，激发全班桀骜不驯的昂扬斗志之人，就是我们的班主任——张老师。她用自己的一举一动，给这个班级注入了灵魂，从此不管岁月流逝，

人员易换，就是把这个班级拆散打乱，它的灵魂永在，永不更迭。

任何一个班级都有自己的传统。那么我们班的传统是什么？是拼搏，是奋斗，是面对对手必克的信念。就是误入虎口，也要有掰下一颗门牙的勇气与执着。这传统是自强不息、奋斗拼搏、昂扬进取、盛气冲天的精神。

大丈夫仗剑三尺立天下，好男儿顽强奋斗志四方。顽强的精神，狂野的性格，凌云的霸气，打造了初二·六班。

亮剑，亮出的是豪壮的班风，刚毅的班貌，凌人的班威，火烈的班魂。总之一句话：剑锋所指，所向披靡。

学校精神心得体会篇六

学校是一个培养和传承精神的场所，而贵州精神则是贵州地区特有的一种精神力量。贵州精神是一种深厚的人文底蕴和民族情感，它蕴含了勤劳、坚毅、开放、包容的优秀品质。在学校中，我们不仅学会了知识，更重要的是感受和传承了贵州精神。

第一段：勤劳是贵州精神的基石

贵州精神的第一个品质是勤劳。贵州是一个多山的省份，艰苦的地理环境使得贵州人民具备了顽强的生存意志和刻苦耐劳的精神。在学校里，我们也始终保持着勤劳的习惯。当我们每天坚持自主学习，不断充实自己的知识储备时，我们就在学校中传承和发扬着贵州精神。勤劳并不仅仅是为了追求个人的成就，更是为了更好地服务社会，推动国家的发展。

第二段：坚毅是贵州精神的支柱

贵州精神的第二个品质是坚毅。贵州人民在面对困难和挫折

时从不屈服，他们始终坚持奋发向前的信念。同样地，学校也是充满了各种挑战和压力的地方。在学习上，我们会遇到知识难题和考试压力；在生活中，我们会遇到人际关系和团队合作的矛盾。然而，贵州精神让我们坚守初心，战胜困难。正是坚毅的品格，让我们在学校中不断进取，不断成长。

第三段：开放是贵州精神的拓荒者

贵州精神的第三个品质是开放。贵州是中国西南地区最具特色的省份之一，她以其多样的地理和多民族的文化而闻名。贵州人民始终保持着开放的心态，欢迎外来文化的融入和交流。在学校中，我们也积极主动地学习和接纳不同的思想和观点。开放的心态让我们在学校里的学习和交流中有更广阔的视野和更多的机会。

第四段：包容是贵州精神的特征

贵州精神的第四个品质是包容。贵州是一个多民族的省份，拥有着丰富的民族文化和多元的宗教信仰。贵州人民习惯于与不同文化背景的人和谐相处，他们尊重差异和包容多样性。在学校中，我们也始终珍视包容的精神。无论是同学之间的差异，还是老师和学生之间的差异，我们都能够尊重对方的观点并积极协调。正是因为包容，学校才能够成为一个团结和谐的大家庭。

学校是传承贵州精神的重要场所。在学校中，我们接受了贵州精神的熏陶和磨练，培养了勤劳、坚毅、开放、包容的优秀品质。在学校的教育体制下，我们通过知识的传授和实践的锤炼，阐述和延续了贵州精神的内涵和价值。同时，学校也为我们提供了交流和合作的机会，让我们与他人共同体验和传承贵州精神。

总结：

在学校中，我们能够切实感受到贵州精神的力量。勤劳、坚毅、开放、包容，这些品质使我们不断进取，追求卓越。学校是一个培养和传承精神的场所，而贵州精神则是学校中精神力量的源泉。在学校的陪伴下，我们将继续发扬贵州精神，为实现自己的人生目标贡献力量。

学校精神心得体会篇七

里约奥运会进行了女排决赛，中国女排战胜塞尔维亚队，夺得金牌，塞尔维亚队夺得银牌。这是中国女排历史上第三次夺得奥运金牌。

当最后时刻替补上场委以重任的张常宁，成功的发球过网后急坠破坏了对手的一传，惠若琪的探头给塞尔维亚人致命一击之时，如你，如我，如电视机前13亿中国人，都会发出歇斯底里的咆哮，人说看中国女排需要一颗大心脏，坚持着看完里约奥运决赛，发现自己已经不再紧张，更多的是热泪盈眶！

当伦敦奥运中国女排2-3被日本挡在四强之外时，那时的女排跌入谷底，我们以为还要等待下一个20xx年。

幸好，我们有郎平，这个30年中国人永远兴奋的女排图腾！她上任后，给中国女排带来了全新一代的“朱袁张”组合，你能想象一支在伦敦仅仅进入八强的球队，仅仅用了三年的时间就站上世界之巅吗？20xx年世界杯夺冠——这竟然和郎平此前给出的时间表完全重合，在她连续发掘了朱婷、袁心玥和张常宁、龚翔宇之后，给出了这支女排出成绩的时间表就是20xx年！

真的，除了这个团队，没有别的任何一支球队能够配得上“精神”二字——请记住，她们的名字叫中国女排，她们30多年来激励国人的叫“女排精神”。网上流行的一句话：“哪有什么洪荒之力，不过是在咬牙坚持。”在这个网络化、

娱乐化充斥的时代，我们更需要女排精神的归来。

郎平说：“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。”我们的生活也是如此，不是目标太难，而是你还不够努力！加油，每一天！

女排精神常在，共筑泰山不屈斗志！

学校精神心得体会篇八

一改两为精神是指学校在教育教学中以人为本、以素质为中心的一种教育理念和改革实践。近年来，越来越多的学校开始实施一改两为精神，以培养学生的全面发展和健康成长为目标，不仅注重学科知识的传授，更注重学生的综合素质培养。在我多年的学校生活中，我身临其境地感受到了一改两为精神的巨大变化和丰硕成果，我深感受益匪浅。以下将从培养学生的创新能力、提高学生的综合素质、构建和谐校园三个方面，进行探讨和总结。

首先，一改两为精神重视培养学生的创新能力。在以往的教育教学中，学生只是被动地接受知识的灌输，缺乏主动、创造性的思考。而在一改两为精神的指导下，学校注重培养学生的创新意识和创新能力。例如，在数学课上，老师不仅注重教授基础知识，更注重培养学生的问题发现和解决能力。老师鼓励学生思考，推崇学生的独立思维和创造力，并引导学生进行数学问题的解决。通过这样的教学方式，我的数学水平得到了显著提高，并且我也逐渐培养了解决问题的能力和习惯。

其次，一改两为精神致力于提高学生的综合素质。传统的教育教学往往只注重学科知识的传授和学习成绩的好坏，忽视了学生的综合素质发展。而在一改两为精神的指导下，学校开始注重学生的身心健康发展、艺术素养培养和社会实践能

力的培养。例如，在语文课上，老师不仅教授文学常识，更关注学生的语感培养和表达能力的提升。老师鼓励学生阅读文学作品，了解文学知识，同时也注重培养学生的写作能力。通过这样的教学方式，学生不仅在学科成绩上有所提高，更在表达能力、思维能力等方面得到了全面锻炼。

再次，一改两为精神致力于构建和谐校园。学校是学生成长的重要场所，学校的教育环境和氛围对学生的发展起到至关重要的作用。在一改两为精神的指导下，学校注重构建和谐校园，营造积极向上的学习氛围和友爱互助的人际关系。例如，在班级管理上，老师注重培养学生之间的合作精神和友善关系。老师组织一些小组活动，让学生们互相合作，共同完成一些任务。通过这样的活动，学生们不仅体验到了团队合作的乐趣，更培养了相互帮助和支持的意识和习惯。这样的校园环境让学生感到温馨与融洽，是他们全面发展的重要保障。

综上所述，一改两为精神是一种以人为本、以素质为中心的教育改革实践，它关注学生的全面发展和健康成长。在这种教育理念和改革措施的引导下，学校的教育教学发生了巨大变化，学生的学习态度和学习能力得到了全面提升，并且在身心健康、艺术素养、社会实践等方面得到了全面的发展。我深深地体会到，只有树立正确的教育观念，才能培养出更多有创造力、有综合素质的优秀学生。因此，我们要不断学习和探索，将一改两为精神贯彻到教育实践中，为培养更多的优秀人才做出应有的贡献。

学校精神心得体会篇九

世界上最宝贵的是什么?毫无疑问是生命!我们护士的职业就是挽救千百万人的生命，用浓浓的爱去温暖病人的心灵!护士与每个人都有着千丝万缕的联系：当你降生到这个世界上第一个迎接你的是护士，当你病魔缠身时为你解除痛苦的是护士，当一个人走完人生历程，带着沉重告别的时候，送他归

去的还是护士。人们把护士比作生命的使者，健康的卫士，爱的化身。

我是一名综合科护士。人们常说产科护士的手托起的是明天的希望。而我们的工作却是搀扶我们的长者，让他们在金色的晚年里，同样能享受到健康与爱带来的快乐!在实际工作中，我深深体会到责任的重大。一天，我值夜班，一位老年痴呆的病人将大小便解在床上，浑身污垢不堪。我拿出病人的脸盆，毛巾，一处一处为他擦洗并为他换上干净的衣裤和被单被套。虽然，我累得满头大汗，但我的心情却很轻松，这一定是对病人的爱让我获得了力量!老人用自己特有的方式不厌其烦的重复着谢谢，一股幸福的暖流涌上我的心头!

这样的故事太多太多了!我的一位老师，在大雪天上夜班的路上，由于路太滑，连车带人重重地摔在雪地上，为了工作她硬是咬着牙，含着泪水来到自己的岗位上。她说：病人需要我!那天还是正月初三，是合家欢乐的日子，可她却忍受着疼痛，默默地工作着。我的这些老师们，也许她们不是合格的妻子，不是称职的母亲，但她们一定都是优秀的护理工作者!她们用自己的爱安抚着患者的心!

一位即将出院的老人曾经对我说：你们的病房就像一道亮丽的风景，一切都安排得井井有条，感觉舒服极了!来到这里就像回到家里一样!更另我们振奋的是，一位老人的家属，一个有知识的小伙子，在接受我们的服务之后，说了这样一句话：来到你们这里，我才真正感觉到白衣天使的存在!是啊!病人的满意就是我们的追求，使病人放心，使病人满意，是我们义不容辞的责任!

我要感谢我的职业，是它让我知道如何平等，善良，真诚地对待每一个生命，是它让我理解了活着就是一种美丽!我的职业使我比别人活的沉重，但我能用我的生命搀扶着另一个生命慢慢走过!在支付我的生命艰辛的同时，也收入着他人获得生命的喜悦。当我回头时，看到的是生命的律动与蓬勃。我

庆幸，我能如此的贴近生命，去触摸，聆听，去感悟!作为一名护士，我将把我一生的爱奉献给我的病人们!因为，平凡就是幸福，奉献让我更美丽!