

幸福与教育读书心得体会 幸福教育心得体会(优秀8篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

幸福与教育读书心得体会篇一

首先，我们要放正心态。学会“有教无类”地接纳身边的每一个学生，学会以每一个学生为基准，对孩子多一份宽容，让学生学会做自己人生舞台上的主角，从它的幸福成长中获得幸福！当你发现给了学生一份相信和鼓励，自己却得到了更多的尊重、快乐和幸福！这样的课堂真是一种享受！

其次，充满爱心的对待自己事业。我们教师又靠什么来支撑我们无比睿智的人生呢？那就是——爱！从事教育事业，没有一片爱心是不可能成功的。世界上没有无缘无故的爱，对于职业也是如此。如果没有新课程的实施，或许我态度的转变会更缓些。不可否认，新课程的实施给我注入了强劲的动力，刹那间我感觉自己的面前是一个广阔的舞台，我可以尽情的跳跃、施展。从对新课标的研究开始，到认真的备课、写教案、上课，再到与学生打交道，我逐渐的习惯了这份职业，并且在习惯中对教育的热爱、对学生的关爱与日俱增。感之愈深，爱之愈切。随着对教育教学的深入了解，无论形势发生怎样的变化，这种维系教育大厦永远矗立的感情在我心目中变成了一种永恒。没有这种对教育事业的真正热爱，我想我不会真正的投入与付出，当然也不会体会到作教师的幸福。

第三，尽心尽力做好自己的工作。努力去做学生心目中的好

教师，才是一名幸福的教师；作为培养祖国下一代的人民教师要有表率作用，要有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，吃苦在前、享受在后的意识，要“树立育人为本的思想。”“热爱学生，言传身教，为人师表，教书育人，以高尚的情操引导学生德、智、体、美全面发展。”教师是人类灵魂的工程师，是青年学生成长的引路人和指导者，一言一行对学生的起着潜移默化的作用。一定要坚持教书育人、言传身教、为人师表、以德修身、率先垂范。做一名无愧于“春蚕”、“蜡烛”美喻的优秀教师，把自己美丽的青春和腾飞的事业投入实际的工作中去！因此，在新形式下要做一名幸福的教师要志存高远、爱国爱教；要热爱学生、教书育人；要身正为范、为人师表；要学高为师、终身学习。

幸福与教育读书心得体会篇二

作为一个普通的教师，应对那些淘气顽皮，还不太懂事的孩子，个性是应对各种各样的检查和各级各类的比赛，我们幸福吗？带着这些疑问，我翻开了这本书——《做一个幸福的教师》，随着阅读的步步深入，陶老师在字里行间流露出的从容淡定，平易亲切，以及他深刻的教育思想，给了我很多的人生启示。

1、做幸福教师，要懂得享受教育。课堂是我们教师生命最重要的舞台，一个懂得享受上课的人，课堂便自然会成为其享受幸福的重要舞台，营造一个充满生命活力的课堂，和学生一齐痛苦、一齐欢乐，你就会少了许多教学的焦虑和烦恼。我们要懂得享受学生，因为教师职业幸福感最重要的源泉是学生的成功和他们对你的真情回报，任何影响教师职业幸福感的许多不利因素都能够从学生对教师的尊重、理解、感激中得到弥补。但要让学生感恩你，你就务必学会感恩学生、呵护学生、尊重学生，而要真正做到这点并不容易，但如果你只明白用你的权威来管理学生，也许你就会离幸福更远。

2、做幸福的教师，要拥有一颗宽容的心。有人说得好：如今

我们身上的全部长处都是以前老师以前夸奖过的，我们身上的大部分缺点也是当年老师以前批评过的。《做一个幸福的教师》读后感。所以一个教师要有一颗宽容的心，能够成为孩子的良师益友，要学会赏识学生。在评价学生时，多一些鼓励，使学生时刻感到自信；当学生犯错时，多给学生一些宽容；当学生取得成绩时，别忘了给学生送上掌声；当学生有疑难时，做学生最好的心理医生和真诚的朋友；当学生大胆表现自己时，做学生最好的欣赏者。总之，教师潜在的人格魅力会深深地感染学生，在平时的教育教学中，我们要时刻不忘对孩子有一颗宽容的心。宽容是阳光，她会让我们每个人拥有健康，拥有幸福。

3、做幸福的教师，要善于营造富有情趣的课堂。新的课程标准要求我们务必树立以人为本的教育理念，一个好教师必须会给孩子营造一个富有情趣的课堂。在这本书中，陶老师给我们指明了一个方向：读书。他说：“知识关乎事物，智慧关乎人生。如果只有知识，那你看到一块石头就是一块石头，看到一粒沙子仅是一粒沙子而已。但是一旦拥有了智慧，就能够从一块石头里发现一道风景，从一粒沙子中感悟灵魂的律动。”在平时的工作中，我们要让教学与读书相得益彰，要享受自己的课堂，使自己乐教，学生乐学，让每次课堂都迸发出生命的活力，这样，学生才能亲其师而信其道。

4、做幸福的教师，要有对学生真诚无私的爱。一个人只要心中有“爱”，无论人生的路多艰难、多痛苦，脸上带着微笑，心里就是宁静平和的，这就是幸福的人生。我们教师也是这样，虽然我们此刻实行了绩效工资，收入增加了，但工作整天是忙忙碌碌的，而且压力也很大，在这种状况下，我们也要学会做个幸福的教师，创造幸福的自己，培养幸福的学生，服务幸福的社会。在学生需要我们指导、帮忙的时间里，我们要真诚的关心、爱护、帮忙他们，尤其是那些生活上、学习上有困难的学生。热爱学生就务必了解学生，尊重学生，时刻把学生放在心上，体察学生的内心世界，与学生建立起和谐、友爱的师生关系。

陶老师说：“文化一旦在心灵安顿之后，就成为了一生幸福的储蓄。”他提出自己的见解：“教师要想发展起来，就要给自己的心灵留下一个阅读经典的空间，从而使自己的教学登上‘会当凌绝顶’的境地。”他告诉人们，透过“文化存款”才能获得持久的幸福。而他所指的“文化存款”就是阅读经典！他深入揭示读书与教师生命成长的关系，这种为教师终生幸福打算，直接进入终极关怀的话语是前所未有的，它慢慢地指向人活一世的终极目标：幸福地活着。读了《做一个幸福的教师》这本书，让我的心变得豁然开朗起来，让我们以陶老师为榜样，在平时的工作和生活中，始终做到从容淡定，宠辱不惊、淡泊名利，与经典为伴，与学生为友，多一些享受，少一些抱怨；多一些赏识，少一些责备；多一些宽容，少一些苛求。真正做一个拥有“健康的身体，宁静的心灵，幸福的人生”的幸福教师！

幸福与教育读书心得体会篇三

幸福，是每个人都向往的最美境界。幸福是人生的主题，只有拥有幸福感的人，才能把幸福给予身边的人。尤其是教师，能否时时处处感到幸福不仅仅影响着其人生是否快乐，更影响着学生，因为只有拥有幸福感的教师，才能把幸福的感觉带给学生，才能让学生成为幸福的人。

时间如流水一般，不知不觉，我已在教师这一岗位上，工作近二年了，就在这酸甜苦辣五味俱全的教学工作中度过了人生中最美好的一段时光。回忆点点滴滴中的幸福的体味，还是会情不自禁地流露出发自内心的微笑。

教师节，教过的一届又一届的毕业生来到我的面前，和我一起回忆当年中学生活的趣事，诉说如今大学生活的充实，社会生活的多姿多彩时，脑海里立即清晰浮现多年前那一张张稚气可爱的脸蛋，那丝丝感动依旧萦绕心头。节日里，收到一条条来自学生的问候短信，那幸福的感觉会涌上心头。当所带的孩子在我的帮助下有些许进步时，取得一些成绩时，

当课堂上的我捉襟见肘时，当我的微笑不再让孩子着迷的时候，我对自己说，我只是想做一个称职的教师，做一个让孩子喜欢的教师，除此之外，别无它求。让我感到幸福的事真的很多很多。原来，幸福就是这么简单，老师的幸福感是这么容易拥有。如果经常关注取得幸福的每一步，收集自己幸福的一点一滴，会发现原来自己生活在幸福的海洋里！

工作中，我感受到教师的幸福感与学生的表现是紧密相连的。记得一位教师说过这样一句话：“作为一名教师，你可以尽你所能的教育、关心、呵护以及鼓励你的学生，即使这份工作给你带来巨大的压力，即使你的生活需要得到更多的关注，你仍然认为这样做是值得的。”这句话在工作多年以后的我看来是事实，所以，我觉得我们教师的幸福感植根于学校之中，需要大家共同的维护才能形成。

轻轻合上书，我默默地记下曾经帮过我的长者，正在鼓励着我的朋友，始终鞭策着我的学生，记在心底，从不敢忘却，也很少提起。我知道我最好的回报方式就是默默地记着，并且努力不要辜负了他们。有老师说，现今的老师，不仅要承受来自社会、学校、家庭的压力，各级各类的检查验收，还要承受学校内部各项指标的量化考核，在学校每天像个上了弦的陀螺，钻研教材，备课、上课，改作业，补差，光是这些就弄得你头晕脑花，脚踉跄，回到家又忙着照顾家庭，哪有什么快乐和幸福可言！可是我要说的是快乐是自找的，幸福是自己争取的。只要你带着一颗善良、美丽的平常心，就会发现世界到处都是美丽的风景。

幸福与教育读书心得体会篇四

从节目开播至今，《幸福三重奏》创造的热门话题数不胜数，根据骨朵的评论统计，“剥虾”一词成为观众讨论的中心。

该词源于大s的剥虾论，三对夫妇聚餐，福原爱给江宏杰剥虾，大s连忙阻止，说妈妈告诉她女人一定不要自己剥虾，而是让

老公帮她剥。此言一出，在座的三位老公二话不说纷纷下场剥虾，场面惊慌又不失搞笑。

但观众对于这一言论评论比较两极化，一方认为大s太作，一方认为这没什么，不过是撒个娇而已，双方你一言我一语，打的不可开交。

无独有偶，剥虾之前的一期节目中，陈建斌因为好吃懒做惹蒋勤勤生气，舆论非常心疼身怀六甲还要做家务的蒋勤勤，于是一部分网友开始批评陈建斌，但是也有人认为，那就是人家夫妻的相处模式。

观众这么看不惯二人的言行，大多是因为自己在生活中也遇到或听说过类似情况，从而心生不满。

幸福与教育读书心得体会篇五

一个时期以来,受应试教育及社会大气候的影响,中小学教师长期处于身心不佳的状态,教师的职业幸福感在下降,经常有老师抱怨,工作太辛苦,家长不理解,学生很难管,精神很疲惫,报酬有点低,缺少幸福感。尤其我们沙河地区,工业比较发达,企业职工工资较高,相对说来,教师的工资偏低。

一、教育老师们要树立正确的职业幸福感观念。每个人对幸福感的认识有所不同,要通过各种形式在广大教师中宣传正确的幸福感观念,打消那种只计较个人得失,不注重工作成绩的幸福观。教育教师树立正确的幸福感。做到象一位教师在其博客上写的那样:“在我的教学生涯中,深深体验到了作为一名教师的幸福。当我全身心地投入到教学工作中,每个孩子都吸引着我,我对工作的结果愿意有一份承诺,于是我全然忘掉了时间,我感到幸福;当我营造一个充满生命活力的课堂,和学生一起克服困难、一起享受成功,我感到了幸福;当我所教的孩子成绩有所提高,思想有所进步的时候,我感到了幸福;当我渐渐地发现,知识得到不断地充实,自身得

到不断完善时，我感到了幸福。”为此我们学校经常对广大教师进行奉献精神的教育，一是教育教师要学习魏书生等名教师的先进事迹，守住寂寞，甘愿奉献，为教育事业做出贡献。二是寻找身边的典型人物，每年都进行一次师德演讲，在教师中树立学习的榜样。

二、增强教师的主人翁意识。学校领导在学校的工作中要充分发挥教师们的主观能动性，有事多和老师们商量，不搞一言堂，让老师们感觉到自己是学校的主人。要经常开展提合理化建议活动，收集教师们对学校工作的意见和建议，倾听他们的心声。多年来，我们每学期都至少组织两次征求合理化建议活动，每年组织一次教工代表提案，合理化建议又分为综合性建议和单项工作建议，对于教工的合理化建议，学校都通过多种途径进行答复，须改正的及时改正，能采用的督促各部门落实，对于落实情况定期检查。对于教工代表的提案，我们都是召开教工代表大会，有校长代表学校给予答复，教工代表反映良好。另外学校领导还经常深入到教师中去，召开座谈会倾听他们的心声，校长经常告戒领导班子成员，要和老师们打成一片，不要高高在上，要求老师做到的领导首先做到，在作息上早到晚走，工作上起好带头作用。

三、学校领导处事要公平、公正、公开、透明。特别是在职称评定、评先选优、绩效工资发放、干部提拔选用方面要公正、公开、透明，不挫伤教师的积极性。让老师们知道只有干好工作才是正道，让干工作的老实人不吃亏。在这一方面我们特别重视学校教代会的作用，学校各项重大开支，各种评先选优、职称评定、绩效工资发放等都要经过教代会的讨论通过，同时，及时公开各种信息，增强透明度。

四、关注教师身心健康，发放适当的福利待遇，。身体是工作的本钱，身体不好就没有什么幸福感，要关心教师的身心健康，我们每年组织教师查体，学校建立了教师健康档案，做到有病早知道早预防。在讲无私奉献的同时我们不鼓励教师带病坚持工作。同时学校在力所能及的情况下，要适当的

发放一定的福利，对老师们的工作给予肯定。福利的发放要有利于调动广大教师工作的积极性，仅几年来，我校三八节为女教师、重阳节为教师家中70岁以上老人等都发放一定的纪念性礼品。为全体教师入了意外伤害保险。

五、多开展文体活动，活跃教师的生活。开展文体活动是活跃教师生活的重要途径，如果一个学校老师们只知道埋头工作，不开展活动，就象一潭死水没有生气，也就没有了幸福感，同时，通过开展活动，也可以锻炼教师们的身体。我校每年都组织开展女教工跳棋比赛、男教工象棋比赛、乒乓球比赛、篮球比赛、羽毛球比赛、教工运动会、新年汇演、课间健身操等活动活跃教工生活。

六、关心教师的生活和疾苦。学校就象老师们的家一样，要体贴老师，要关心他们生活和疾苦，当他们有困难的时候，要伸出温暖之手，他们会感激不尽，会体会到集体的温暖，会以百倍的干劲用到工作中去，会体会到幸福。学校建立了困难职工档案，定期走访慰问，每当职工家中出现困难或重大事情时，学校领导和工会领导都是及时到达，表示慰问，并在经济上给予适当的补助。

七、理顺好教师与家长的关系。教师与家长的关系是教育过程中不可忽视的重要关系之一。正确处理好教师与学生家长之间的关系，对于教育教学工作的顺利开展，学生的健康成长有着重要意义。学校要教育教师要尊重家长，主动与家长保持联系，充分发挥家长对学校工作的多方面作用，并通过家长开发教育资源；要帮助家长提高教育子女的艺术，取长补短。学校还要通过家长会、致家长一封信等方式争取家长要理解、支持、配合学校与教师的工作，经常沟通，及时了解孩子在校的各方面表现，有针对性地教育子女。教师与家长密切配合，那教师在工作中也就会更得心应手，工作的幸福感也自然会加倍提升。

总之，从我们站在学校的角度上看，学校应在力所能及的情

况下更加关心教师，尽量为教师营造一个“以人为本”的环境，建立合理的考核和奖惩机制，让老师们感觉辛勤付出是值得的。

幸福与教育读书心得体会篇六

2015年3月31日下午，我有幸参加了学校组织的***教授专题讲座，讲座的主题是《做一个幸福的老师》。这个讲座但看题目就感觉比较吸引，认真聆听之后，感觉讲座很接地气、确实能够为自己指点迷津，对自己进一步调整心态，努力实现自己做好工作、做一个幸福的老师的愿望，起到明显的指导作用。

在讲座中，教授通过我们比较熟悉的事件、人物以及好几件发人深省的案例，引导我们思考，对于教授从案例中归纳的三个观点：抓住时机才能实现跨越式发展、要事第一和大家好才是真的好，我非常认同。我也进一步认识到一个人的心态对工作、生活质量提升的重要意义，尤其是教师要转换角度思考问题，对我们进一步做好教育教学工作很具有现实指导意义。

善。因为：一方面是由于现在学生已经能从课堂之外，不依赖于老师而获得知识。课堂之外的各种媒体传递的通道，使学生获取信息之快，范围之广，内容之丰富，渠道之便利，远远超出教师的想象。在某些方面甚至已经超过老师。另一方面，如果教师仍然在课堂上坚持一言堂的权威阐述，会打消学生主动参与学习的积极性。长此以往，会扼杀学生的创造潜能，还会产生一定的厌烦心理和逆反心理，因此教师要转变角色。教师应从权威者变成学生的朋友，由知识的绝对权威拥有者成为学生学习的引导者。从课堂的独裁者转变为学习过程的良好组织者。教师的角色一旦发生变化，会在课堂上营造出一种民主、平等、和谐、愉快的教学气氛，使学生和教师保持愉悦的状态，使教师和学生之间产生广泛的交

流，互相启发，开拓思路，使学生的思维活跃起来。

教授的讲座给我的启发还有很多，希望学校今后继续邀请高水平教授到校开设专题讲座，为老师们专业成长建设良好平台。

承德，一个宁静、安祥、和谐的地方，一个充满无私，充满爱的地方，一个神秘又神圣的地方，更有人说那里就是一个天堂，因为衣食无忧、因为宁静祥和、因为与世无争.....但这里其实是一个让人认识传统文化、重视传统文化、发扬传统文化的地方。

在物欲横流、争名夺利的'今天，有这样一方净土，是多么的难得，而承德创始人杨老师放弃名利、拯救传统文化的精神又是多么的难能可贵。由此让我想起鲁迅，他开始到日本时是学医的，但是他很快意识到，解救人民最要紧的不是“医”，而是需要打开思想上的枷锁，唤起民众起来斗争。所以他毅然决定弃医从文，用犀利的笔去挑开旧世界的黑幕，让人民群众看清统治者的丑恶面目，也看清自己的愚昧，唤醒民众。个人感觉有点相似、或许有些夸张。但是看到当前社会道德沦丧、信任危机、各种疾病、自然灾害等等现象越来越多的情况下，不由得让人产生一种危机感。而问题的根源就是传统文化的颠覆，价值观的扭曲。

在课堂上听到一个故事，觉得挺有哲理的，分享一下：

一群羊，在一望无际的山坡上安静的吃草。草儿嫩绿，散发着青春的香味。后面的羊吃着草，突然动起了脑筋：“我们在后面吃到的是前面的羊吃剩下的草根，为什么不跑到前面吃更鲜嫩的草尖呢！”于是，后面的羊就往前跑，前面的羊也不甘示弱，这样往前跑的结果是整个羊群都奔跑起来，他们争先恐后的往前跑着，谁也不肯落后，至于为什么要向前跑，在激烈奔跑的过程中，它们早就忘记自己是来吃青草的！

跑啊跑啊，跑到了悬崖边，因为跑的太快，收不住脚，一头接一头，掉进了悬崖。这个奔跑的羊群竟然集体自杀了！

身心和谐，始于仁爱；社会和谐，始于谨信；家庭和谐，始于孝悌

课程中的众多视频、课后的大多分享，都围绕着一个问题：和谐，大到社会的不和谐，小到家庭的不和谐，细细讲来都与传统文化有关。家庭就像是社会的细胞，家庭与社会的关系就如同细胞与生物体的关系一样，无数个兴旺发达的家庭，才能构成繁荣昌盛的社会。

从当前情况来看，有些家长过于看重现实利益，产生许多急功近利的“误区”，出现了家庭教育“重物质轻精神，重智育轻德育，重知识轻能力，重成才轻成人”的现象，一些青少年在所谓的现代意识的掩饰下，对传统文化表现出冷淡与漠视，对传统道德表现出叛逆与背弃，物质化、功利化倾向明显，个人行为失范、极端个人主义抬头的现象不容乐观，错误的价值观对社会的影响极大，这时就更需要弘扬中华优秀传统文化，树立正确的家庭教育观。

界生：天赋予了我们命，地赋予了我们命，父母生了我们身。他所讲的众多事例告诉我们：性不好，天降灾；心不好，地降病；人不好，法律管。原来很多病都是由心生的，更告诉我们要遵循自然规律，要有仁爱之心。

很多人以为有钱、有权就是幸福，一辈子都在商场上奔波、打拼，却没有时间停下来静静品味人生，其实人生的幸福在于用心感受生命中每一个过程和细节，感受生活中与家人、朋友、同事、接触时的感受，而不是金钱就能够买到的，只有真正用心的人才能情感受到的。

《弟子规》，不能相信，就不能受益；不能相信，就不能落实；不能相信，就不会有和谐。不力行，但学文，长浮华，

成何人。意思就是说不能身体力行孝、悌、谨、信、泛爱众、亲仁这些部分，一味死读书，纵然有些知识，也只是增长了自己浮华不实的习气，变成一个不切实际的人。

幸福人生讲座，主要讲的就是告诉我们如何才能过上幸福美满的生活。而答案就是用正确的思想观念来指导我们的行为，重拾中国传统文化，学习《弟子规》，落实《弟子规》，从而就能通往幸福而光明的人生大道。幸福人生的密码：践行《弟子规》，从心开始！

1.有关教授讲座心得体会

2.有关的讲座心得体会

3.有关讲座心得体会

4.有关教授的讲座心得体会

5.观看幸福人生讲座有感

6.有关讲座的主持词

7.讲座心得体会

8.讲座心得体会

幸福与教育读书心得体会篇七

当今社会信息技术飞速发展，使世界步入了一个数字化的时代。当人类步入信息化社会，教育改革与发展面临重大的挑战。

作为一名高中教师，信息化教学又是我校的教学特色，高效

的信息技术资源让我们在课堂上大显身手，使之成为幸福的课堂。下面说说我的学习体会。

兴趣是最好的老师，一堂成功的教学课，学生的学习兴趣一定是很高的，多媒体教学是我们的好帮手。恰当地运用多媒体教学比传统的教学手段更富有表现力和感染力，它可使学生快速、高效的获取知识，发展思维，形成能力。在传授新知识时，使用多媒体教学能更好的突出重点，分散难点，起到事半功倍的作用。随着现代教育技术的推广，多媒体教学已是必不可少的了。它不仅能充分调动学生的积极性，激发学生的求知欲，活跃学生的思维，拓展学生的想象力，而且在提高课堂效果，优化课堂结构等方面都起着不可估量的作用。人们常说听到的不如看到的，因此，在教学当中，教师必须根据教学内容设计丰富的教学材料，借助事物的具体形象进行思维，变有意注意，为无意注意，使学生在轻松的、愉快的氛围中掌握知识。

学习的主动性。使学生愿意学，乐于学。如果学生在课堂上能感受到学习的乐趣，在积极的情感投入中进行学习，课堂就不只是教师教学的天地，而更成为学生积极投入、成就体验的乐园，从教师的精彩到学生的精彩，乃至课堂的真谛。

除此之外，在教师自身成长方面，信息技术也起到了很大的作用。我校多次举行信息化课堂环境下的公开课，同学科教师就可以在网络平台上进行“辩课”。各学科教学活动都主动依托网络，发挥多媒体及网络技术直观、形象，资源丰富的优势，创设宽松、和谐、自主的学习氛围，使教师“学会教学”，学生“学会学习”。

总之，信息技术作为一种高效的教学手段，可以创设特定情境，为学生提供丰富的学习资料，发挥学生的积极性和主动性，使学生乐于学习、主动学习。使课堂真正成为老师和学生交流，获取知识，提高能力的沃土。老师高兴的教，学生快乐的学，幸福之花开满这片沃土。

幸福与教育读书心得体会篇八

“那你以后上课,还要不要和别人讲话了呀?”“不了,我以后上课不再讲话了。”这件事已经过去一个多月了,但是我却一直不能忘记,当时的情景历历在目,一股内疚感也会随之涌上心头.是呀,我们在教学过程中要出现多少象我这样大大小小的事呀,最重要的是我们老师要对学生多一份信任——因为学生总是信任老师的(即使老师不信任他,让他站出来),他也相信老师不会错怪他的.每一位学生都是好的,只不过是他们对事物的表达方式不同而已,学生的内心世界是多么的清纯!学生难得有这样的情怀,作为一个老师,我想对待学生应该时时把信任放在最前!