

# 教研培训心得体会及感悟(模板8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。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。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 教研培训心得体会及感悟篇一

随着教育的发展，教师培训变得越来越重要。培训不仅帮助教师学习一些新的教学方法和技巧，还有助于提高教师的专业素养和教育水平。在最近的一次教师培训结束后，我深感收获良多，从中学到了许多宝贵的经验和教训。以下是我关于这次培训的学习心得体会。

首先，我感受到了培训的必要性。这次培训主要围绕新的教育法和教学方法展开。在培训中，我们学习了一些先进的教学技术，并进行了实践操作。通过与其他教师的交流和互动，我发现我们有很多共同的困惑和问题。培训为我们提供了解决这些难题的机会，使我意识到培训对于教师来说是非常必要的。每个教师都需要不断地学习和更新自己的知识和技能，以适应不断变化的教育环境。

其次，培训让我意识到了专业素养的重要性。在培训中，我们学习了如何有效地组织课堂，如何与学生进行更好的沟通，以及如何引导学生积极参与学习。这些都是提高教师专业素养的关键要素。通过培训，我了解到一个教师不仅需要掌握教学内容，还需要具备良好的组织能力、沟通能力和激发学生学习兴趣的能力。一个教师的专业素养不仅关系到他个人的发展，也关系到学生的学习成果。

另外，培训还加强了我的教学技能。在培训中，我们进行了

多种形式的教学实践，如小组讨论、角色扮演和案例分析等。这些实践活动使我更加熟练地掌握了一些有效的教学技巧。在与其他教师的合作和交流中，我学到了许多新的教学方法和策略。这些方法和策略不仅能够提高学生的学习兴趣，还能够激发他们的思维能力和创造力。通过培训，我不仅扩大了自己的教学工具箱，还提高了自己的教学能力。

此外，培训也让我认识到了教师之间的互相学习和合作的重要性。在培训中，我们与其他教师分享了自己的教学经验和教学方法。通过听取他们的分享和意见，我深刻体会到教师之间相互学习和借鉴的价值。每个教师都有自己的长处和擅长的领域，通过互相学习和合作，我们可以共同进步。这次培训也让我结识了许多优秀的教师朋友，并与他们建立了良好的合作关系。

最后，这次培训给了我提升自己 and 展示自己的机会。通过培训，我不仅交流了自己的想法和经验，还展示了自己的教学方法和技巧。这让我有机会展示自己的才能，同时也培养了我自信和表达能力。我相信，通过这次培训，我的教学能力和专业素养一定会得到提升。

总之，在这次教师培训后，我深感益处良多。培训的必要性、专业素养的重要性以及教师之间的学习和合作，都让我对教育的未来有了更深刻的认识。我会将这次培训的经验教训运用于自己的教学实践中，不断提升自己的教学能力和素质。我相信，只有不断学习和更新自己，才能成为一名优秀的教师，为学生的未来增添更多的光彩。

## 教研培训心得体会及感悟篇二

通过培训，我进一步确定了自己的方向，并且有了日后工作的指南针。

1. 终身学习，我们不仅要提升自身的专业知识，还要学习更

多方面，如教育学、心理学、课程改革理念等等。同时我们也要学会做事与人际交往。教师从事的是和人打交道的工作，如果能善于观察、研究、思考，处理好与学生、家长、同事之间的关系，那么相对来说，工作起来就会更得心应手。

2. 提升个人魅力，作为一名教师，首先要让学生喜欢你，喜欢听你的课，进而喜欢听你的指导。这就要求个人魅力不断提升，在积累经验中获得一种平和优雅的心境，在和学生相处的过程中获得学生的信赖。书是最好的老师，多读书，提升自己，在实践中反思自我，做一位优秀的人民教师。

2. 热爱学生，不管学生做了什么，你都要真心实意，关心爱护学生，体贴与理解学生。让学生觉得你始终是爱他们的。真诚可以是一面镜子，也可以是一种无敌的武器，对待学生，对待花样年龄的青少年，除了真诚还能用什么方式来打动他们，获得他们的信任呢？在教师生涯中，我将本着对学生对职业的热爱，坚决地走下去。

3. 不断反思，要想从工作中不断提高自己的教学水平就少了这个环节；不断的反思、改进。教师职业没有最好，只有更好。在不断的反思与积累中获得属于自己的经验与方法，并且能将这种方法深化为一种理论，这便是做一名教师的最高境界了。

用实际行动来为教育做贡献，同时实现自身价值。学校是一个大家庭，教师是家庭的一分子。我们要在树立和培养良好的师德、师风的基础上，要把教育当成自己的事业。通过这次培训中各位领导的讲话，我被彻底的震撼了，只有当你把所从事的工作当作自己的事业来做，才能真正投入其中，并乐在其中。

把学生当成自己的孩子真心实意为他们着想。看到他们进步要及时给予肯定和鼓励，发现不足要耐心的说服教育。学生就是一个一个跳动的音符，教师就是音乐家，只有用心血去认

真的谱写，才能把他们演奏成欢快的乐章，用自己的全部的爱和热情去感染学生，而这必须是发自内心的，师生之间的融洽度亲和力要达到朋友一样这就要求教师必须要有爱心了解不同学生的心理特点心理困惑心理压力等能给予他们及时的帮助。才能使教学更有效率更能促进学生的发展。除此之外，教师的责任心、进取心、奉献精神、团队精神至关重要的，更重要的是要把他当作一种服务性行业来对待，比例高老师说的向空姐学习，人家那空姐是多么服务态度好，多么服务周到。

新的生活、新的责任、新的角色多少有些陌生，领导们的讲话充满对新教师的鼓励。鼓励我们要赶快适应特教中心的教学环境、生活环境、人际关系环境等，是鼓励我们要更加理性地认识社会、认识自己的角色。鼓励我们要做一名终身学习型老师，做一名能够不断适应新知识新问题新环境的老师。高尔基曾经说过：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。”也许，对于我们新教师来说，只要有克服困难的信心，才能取得好的开端，而好的开端，便是成功的一半。

在今后的学习工作中我将不断开拓进取，脚踏实地，以一名优秀教师的标准严格要求自己，不断提高自己的业务水平，深入调查研究总结规律，把握特点，形成新的工作思路，用自己的热情，良好的师德，进取的心态做好自己的本职工作。

## 教研培训心得体会及感悟篇三

第一段：介绍教师培训的重要性（大约200字）

教师培训是教育行业中不可或缺的一部分。随着社会的发展，教育形式也在不断变化，新的教育理念和方法层出不穷。因此，不断提升自身的教育水平和专业素养是每位教师的追求。教师培训的目的是让教师们学习和掌握最新的教育理论和实践技巧，以适应新的教育环境和要求。通过参与培训，教师

们可以不断提高自己的教学能力，进一步提升教育质量和效果。

## 第二段：培训的内容和方式（大约250字）

教师培训的内容非常广泛，涵盖了教学理论、课程设计、教学方法、评价方式等各个方面。在培训过程中，通常会有讲座、讨论、实践等多种方式相结合，以满足不同教师的学习需求。培训内容的设置通常与教师的工作实际密切相关，旨在帮助教师解决实际教学中遇到的问题，并提供实用的解决方案。教师培训还注重培养教师的团队合作精神和专业素养，提升他们的沟通能力和领导力。

## 第三段：培训中的学习收获（大约300字）

参与教师培训后，我深刻体会到了培训带来的学习收获。首先，我学会了更加系统地进行教学设计和教学组织，不再盲目地进行教学活动。通过培训，我了解到了许多新的教学方法和教育技巧，将其应用到教学实践中，取得了显著的效果。同时，培训还提高了我的问题解决能力和团队合作能力，使我更加自信和专业地应对各种教学挑战。培训过程中，与其他教师的互动也为我提供了宝贵的经验和启示，让我从不同的视角思考教育问题，并找到更好的解决方法。

## 第四段：培训后的改变与应用（大约300字）

教师培训赋予了我新的视野和思维方式，让我看到了自身的不足和进步的空间。培训后，我在教学过程中更注重学生的主体性，鼓励他们发挥自己的创造力和动手能力。在课堂上，我更加注重启发式的教学，通过提出问题和引导学生思考，激发他们的学习兴趣和求知欲。同时，我也更加注重与学生的互动和沟通，建立良好的师生关系。培训的经验还帮助我更好地理解学生的需求和特点，根据他们的不同情况进行个性化的教学安排。

## 第五段：总结培训的意义和建议（大约150字）

教师培训是一次有益的学习和成长过程。通过参与培训，我不仅提升了自己的教学能力和专业素养，也拓宽了自己的教育视野和思维方式。我认为，教师培训是每位教师不可或缺的一部分，应该积极参与其中并将所学应用到实际教学中。同时，教育机构和学校应该加强对教师培训的重视，提供更多的培训机会和资源，为教师的专业发展提供支持和保障。只有不断学习和提升，我们才能更好地完成自己的教育使命，培养出更多优秀的学生。

## 教研培训心得体会及感悟篇四

本着对每一位入格教师熟悉教材的原则，教研室在每一个开学初，都会举行一次三到六年级教材的培训。旨在让每一位英语教师对本册英语课本的熟练掌握。10月11日，本学期的小学英语教材培训会在教研组长张勇老师的带领下，在新郑市外国语小学拉开了帷幕。此次的培训内容丰富，有课时分配、课型介绍、英语教学技能与方法等多方面内容，通过小学英语教师的培训，我学到了许多新的知识和教育方法，提高了自身的基本素质，开拓了眼界，为今后的英语教学奠定了基础。

这次培训对我来讲，真的可以说是及时雨，在专家们清晰、透彻地解读之下，不仅让老师们了解了教材内容编排的意图、意义，有待于更好地研读教材、运用教材，而且还解答了日常教学中所遇到的困惑与难题。

让我印象深刻的是几个老师都讲授了语音教学课，讲解老师给我们讲解了语音板块的功能、内容、编写思路、教学策略等。3年级上册—5年级下册共同的部分是let's spell,板块功能不变，目的是保护学生学习英语的兴趣。教学方法应该多样化，包括动画、图片、声音等多种方式引导学生自主总结发音规律，这让我在教学过程中得到了很大的启发。

读写体系中对小学生的要求相对更高一些，需要循序渐进，由简单到复杂，使学生有一个消化知识的过程。整个小学期间，把各内容、要求分配在各年级、各单元及各版块中。这些都给了我在教学中的启发。几位老师的精彩讲座使我收获颇丰，让我对人教版小学英语新教材有了更深刻的了解，能够在教学过程中更合理、灵活地、有创造性使用教材，对教材的内容进行适当的取舍，对教材建议的教学方法做适当的调整，更能够提高英语教学的效果。

讲解老师在讲解的过程中，郑重解释了一个重要思考点—教材是什么，针对这个问题，做了详细的答复。不管教材是容易还是难，都要围绕教材的重点。从而，更加明确了几点内容：

1. 教师应具备的教师观，教材是学习资源、课程资源的核心内容，对教学具有重要的引导作用，但不是决定作用，教师才是决定作用。教材编写及改编要以国家课标为基础；教师必须根据学生的实际情况灵活选用教材、超越教材；记住：使用教材，超越教材，因材施教，顺势而为。
2. 教材编写如何体现课标所要求的。其中，语言技能：听、说、读、写、玩、演、做唱。语言知识：词汇、语音、语言结构。综合运用：玩、演、做、唱、故事、娱乐。
3. 主体结构关系表现在四方面：话题与功能体系；语音体系；听说体系；读写体系。语音体系旨在培养自然拼读能力，在教材必学板块a部分的第3页，专设了语音学习的内容，利用自然拼读法(phonics)学习一些基本的发音规律。而写的体系则又简单到复杂，循序渐进。
4. 每个单元重点与难点分别是什么，明确了各个板块之间的联系，包括各册单元基本结构，学习各单元体例说明，各年级单元板块衔接说明，复习单元体例说明。小学英语要培养学生的听、讲、读、写、唱的能力，让学生达到综合运用的

能力。

英语课程的学习，既是学生通过英语学习和实践活动，逐步掌握英语知识和技能，提高语言实际运用能力的过程；又是他们磨砺意志、陶冶情操、拓展视野、丰富生活经历、开发思维能力、发展个性和提高人文素养的过程，所以要转变教育理念，迎接新的挑战。

经过此次的教材的培训，使我更新了观念，学到了很多知识，在今后的教学实践中，我更要深入学习教育教学理论，把学到的知识尽快的消化，吸收变成自己的教学方法。尽快探索出一条适合自己的切实可行的教学思路，形成自己的成熟的教研教学风格和模式，为小学英语教学做出应有的贡献。

## 教研培训心得体会及感悟篇五

随着社会的不断发展和进步，教育也不断走向深化和更新。作为教育界的工作者，教师们必须不断提高自己的专业素养和教学能力，以适应时代的变革。近期，我参加了一次针对中学英语教师的培训课程，并从中收获良多。在这次培训中，我学到了很多新的教学理念和方法，并在实践中领悟到了一些宝贵的经验。以下是我对这次培训的学习心得体会。

首先，这次培训给了我很多新的启发，使我对教学有了更深入的理解。在培训课堂上，专家们针对中学英语教学的特点和难点，向我们介绍了一些教学新观念和新方法。例如，教师要在课堂中创造积极向上的学习氛围，激发学生的学习兴趣 and 主动性。因此，我们要运用多种多样的教学手段，如小组合作学习、情景教学等，让学生在参与中获得实际操作的机会，从而加深对知识的理解和记忆。同时，培训还强调了教师要注重培养学生的综合能力，而不仅仅局限于传授知识。因为现如今的社会对学生的要求已经不再是简单的知识掌握，而是对他们的思辨和创新能力的培养。因此，我们要在教学中注重培养学生的解决问题的能力 and 团队合作精神。



其次，培训的实践环节给了我很大的触动，让我明白了理论落实在实践中的重要性以及如何在课堂中应用新的教学理念。在培训课堂上，我们不仅仅是被动地接受知识，还有机会参与到一些小组练习和实践活动中。在这些实践活动中，我们能够更好地理解 and 掌握新的教学方法，并尝试将其应用到教学中。通过这些活动，我意识到了让学生由被动接受者转变为主动参与者的的重要性。例如，我在一次小组合作活动中尝试了情景教学法，并邀请了学生在实践中运用所学的知识。结果，学生们更加主动积极地参与了课堂，提高了课堂教学的效果。

第三，这次培训让我更加关注学生个体差异，注重因材施教。在培训中，专家们强调，我们在教学中要充分考虑到学生的不同特点和需求，因人施教，使每个学生都能够在适合自己的学习环境中取得进步。这对于提高学生的学习效果和兴趣非常重要。因此，我在教学中尽量将个别差异化教学方法运用到课堂上，例如分层教学和小组配对学习等。在实际操作中，我发现学生们更加积极主动地参与到课堂活动中，也在个别辅导中取得了更好的成绩。

接下来，培训课程的交流环节让我受益匪浅。在这次培训中，我与许多来自不同学校的老师进行了交流和互动。通过与他们的交流，我了解了更多的教学方法和经验，也找到了解决教学问题的一些新途径。例如，我与一位经验丰富的老师交流时，了解到了如何更好地应用新的技术手段，如多媒体教学等，提高学生的学习效果。这些互动和交流激发了我对教学的更多思考，并通过实践将这些思考付诸于行动。在与其他老师的交流中，我不断调整自己的教学方法，以达到更好的效果。

最后，通过这次培训，我深刻体会到了教师自身的学习和提高对学生的重要性。在不断更新自己的专业知识和教学方法的同时，我们才能更好地将新的理念和方法应用到实践中，提高教学效果，培养出更多优秀的学生。

综上所述，参加教师培训课程是一次非常有意义和收获的经历。这次培训激发了我对教学的热情和思考，也提高了我的教学能力和水平。通过学习和实践，我深刻理解到了教师要不断学习和提高自己的重要性，也更加明白了如何将新的教学理念和方法应用到实践中。我相信，只有不断学习和提高，才能更好地适应和引领教育的发展。

## 教研培训心得体会及感悟篇六

参加高中语文教师培训的学习，通过一段时间对专家讲学视频的学习、探讨新课程教学的优秀论文的拜读及跟同事的心得交流，有如下几点体会：

### 一、新课程下的语文教学

语文课程改革应致力于学生语文素养的形成和发展。语文素养的提出，是语文新课程的核心。例如重视民族精神、国际视野的形成；强化创新精神和实践能力、团队精神和合作能力的培养；注重生命意识、环境意识、诚信意识、职业意识的养成。徐淀芳老师说，课标中提出的这一系列新的课程理念，是编写教材、进行教学的重要依据。在语文教学中，教师应努力挖掘教材中的人文意蕴，培育学生热爱祖国语言的思想感情，指导学生正确地理解和运用祖国语言，丰富语言的积累，培养语感，发展思维，提高人文素养，使他们具有适应实际需要的阅读能力、写作能力、口语交际能力。

语文新课程不仅继承了语文教学的工具性，更重要的是强调了语文教学的实践性。语文是人类最重要的社会交际工具。要教会学生掌握好工具必须引导学生到言语实践活动中去锻炼、去领会，自己去获得语文交际能力。学生的言语实践活动是一种综合实践活动，其形式灵活多样，尽量适应学生要求、符合学生兴趣。主要反映在语文课改中淡化字词句篇基础知识和文体知识的教学，但不是说教师在课堂中不教这些知识，而是教学生在具体语言环境中与生活中学会运用语言，

这是一种不同以往的新的理念。

## 二、新课程下的师生关系

语文新课程中的师生关系是新型的师生关系。有一位专家说：“要把学习的主动权交给学生，在充分自学的基础上进行有效的合作学习。”“老师首先是学生的学习伙伴，其次才是学生学习指导者、引导者、诱导者、辅导者。”语文教育是教师和学生之间的平等对话，它既不是教师一味传道授业解惑，学生一味地服从老师，也不是教师只能造就学生，围着学生转，而是师生平等、相互合作，教师引导、学生探究。语文课程的教学活动中，学生不再是被动的、消极的，不再是被灌输的器皿，不再是课堂的听众，而是具有个性的、生动活泼的、思想活跃的、充满生命力的学生；教师不再是站在学生的对立面居高临下，教学就是教师和学生的平等对话。

教师不管在上基础型课程、拓展型课程，还是研究型课程，都应让学生畅所欲言，各抒己见。这样使得学生人人都必须参与到教学活动中。另外教师在教学反馈中，要善于评价学生学习地过程，评价学生的学习态度、方法和效果。

## 三、新课程下的语文教师

教学，是实施“课程标准”的主渠道；课堂，是实施“课程标准”的主阵地。把传授语文知识作为语文教师的全部职责，这一直是语文教师教学思想中的误区。在语文新课程的教学活动中，要学习语文知识，也要培养语文能力，还要注重培养学生学习语文的兴趣，要新奇感转化为未知欲。步根海老师说：“在语文教学中，教师要激发学生兴趣，培植学习语文的自信心。”

语文是母语教育课程，学习资源和实践机会无处不在，无时不有。语文教学中，教师要积极利用课程资源，开发课程资源。基础教育改革过程中，尤其是新教材的实施中，要求教

师根据自身发展需要，开发利用课程资源，最大限度地发挥教材所提供的空间，体现教师不仅是课程实施的主体，事实上，新教材的实施过程，就是教师发展、提升自己素质和能力的过程。我们教师不仅要承担起培训者的责任，更要充分发挥“以学生为本”的理念。

因此，我们语文教师应明白：“语文教育是事业，贵在淡薄名利，默默无闻；语文教育是科学，贵在持之以恒，求是求真；语文教育是艺术，美在享受母语，陶冶身心。”

## 教研培训心得体会及感悟篇七

在教育界，教师是推动学生学习和成长的关键人物。然而，随着时代的发展和教育观念的转变，传统的教师角色已经不能满足现代学生的学习需求。因此，作为现代教育的重要一环，学习型教师培训班的出现为教师们提供了提升自己教育水平和教学能力的有效途径。

### 第二段：培训内容和形式

学习型教师培训班通常会涵盖很广泛的主题和内容。其中包括课程设计与开发、学生评估与反馈、教学技巧与方法等。除了理论知识的传授，培训班还通过案例分析、小组讨论、角色扮演等活动形式，让教师们能够亲身体验和应用所学的知识 and 技能。

### 第三段：培训收获与应用

参加学习型教师培训班后，我个人获益良多。首先，通过培训我了解了最新的教育理念和教学方法，能够更好地了解学生的需求和利益。其次，培训班的实践活动让我能够更加灵活地运用所学知识和技能，在实际教学中能够更好地应对各种问题和挑战。最后，与来自各个学校的教师们一起学习和交流，我不仅扩大了自己的教育视野，还结交了许多志同

道合的教育伙伴，为我今后的职业发展和学习提供了宝贵资源和支持。

#### 第四段：挑战与应对

尽管学习型教师培训班给我带来了许多益处，但在过程中也遇到了一些挑战。首先是时间和精力上的压力，培训班通常需要花费大量的时间和精力来学习和完成作业。其次是适应新的教学理念和方法所带来的抵触情绪，在实际教学中很容易回归到传统的方式。然而，通过与其他教师的交流和互助，以及持续的自我反思和学习，我逐渐克服了这些挑战，并不断提升自己的教育能力。

#### 第五段：总结与展望

通过学习型教师培训班，我意识到教师的发展是一个持续不断的过程，而不仅仅是一次性的培训。我将继续不断学习和更新自己的知识和技能，以适应日益变化的教育环境。同时，我也希望将自己所学和经验与其他教师分享，共同进步。未来，我期待参加更多的教师培训班，与更多的教育专家和同行交流，为学生的成长和未来做出更大的贡献。

通过这次学习型教师培训班的经历，我发现自己在教育领域还有很多需要学习和提升的地方。但是，我也相信通过不断的学习和努力，我能够成为一个更好的教师，为学生的学习和成长创造更好的条件和环境。同时，我也希望通过自己的努力和付出，能够为教师培训班的发展和改进做出一定的贡献，使更多的教师能够受益，并为教育事业做出更大的贡献。

### 教研培训心得体会及感悟篇八

近年来，随着教育的不断深入，教师培训班已经成为提高教师素质的重要途径之一。而其中的学习型教师培训班，尤其受到广大教师的关注与参与。本文将从个人的视角出发，

谈谈对学习型教师培训班的心得体会。

首先，学习型教师培训班为广大教师提供了一个互动交流的平台。在培训班中，不同学校、不同年级、不同学科的教师都齐聚一堂，相互交流、相互学习。这种互动交流的机会，让我们有机会倾听别人的声音，了解不同学校的教学情况和经验，从而汲取他们的智慧和经验，从中找到自己的不足之处，并加以改进。通过这种互相促进的方式，我们得以不断提高自己的教学水平和教育素养。

其次，学习型教师培训班通过组织各类活动，激发了教师的学习积极性。在培训班中，我们不仅有座谈会、研讨会等形式的学习交流，还有各类课题调研、教育观摩等实践活动等。这些活动既开拓了我们的视野，也提高了我们的专业水平。在这些活动中，我们不仅可以学到新知识，还可以与各界名师交流，激发自己的学习兴趣和热情。这样的学习氛围，既为教师们提供了深入学习的机会，也为他们的职业发展打开了新的大门。

此外，学习型教师培训班还注重培养教师的问题解决能力。培训班不仅是学习的场所，更是解决问题的平台。在培训班中，我们会遇到各种各样的教学难题和困惑。而在这个平台上，我们可以和来自各个学校的教师一起探讨问题，互相交流解决办法。这种问题解决的过程中，我们不仅可以找到解决问题的有效途径，也能够锻炼我们的分析和解决问题的能力，充实自己的教学经验。

最后，学习型教师培训班还鼓励教师反思自己的教学方式和方法。在日常教学中，我们往往习惯于按照自己的方式来教学，很少反思自己的教学方式是否合适、是否有效。而在学习型教师培训班中，我们被鼓励去反思自己的教学方式，思考如何优化教学过程，提高学生的学习效果。通过这种反思，我们可以更好地发现自己的不足之处，改进自己的教学方法，提高自己的教学质量。

总之，学习型教师培训班是一种很好的提高教师素质的途径，对于广大教师而言，参加学习型教师培训班是一次难得的机会。在这里，我们可以倾听他人的声音，汲取他人的智慧和经验；在这里，我们可以与来自不同学校的教师并肩探讨，解决教学难题；在这里，我们可以反思自己的教学方式，提高自己的教学质量。因此，学习型教师培训班对于教师而言具有重要意义，值得广大教师积极参与和借鉴。