# 个人资料

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-08-09

*第一篇：个人资料任期内个人工作总结高育林光阴荏苒，白驹过隙，转瞬间,已是七年过去。逝去的七年也是我在教育教学领域履行中学一级教师职责，努力耕耘、不断进取的七年，现对任职内工作总结如下：一、思想方面：本人思想端正，拥护党的正确领导，关心国家...*

**第一篇：个人资料**

任期内个人工作总结

高育林

光阴荏苒，白驹过隙，转瞬间,已是七年过去。逝去的七年也是我在教育教学领域履行中学一级教师职责，努力耕耘、不断进取的七年，现对任职内工作总结如下：

一、思想方面：本人思想端正，拥护党的正确领导，关心国家大事，并且能积极参加政治学习。积极参加学校的各项活动，认真学习了《教育法》、《教师法》，并自学有关教育教学的相关理论知识和专业知识。

二、教学方面： 教学上我不敢有一丝马虎，努力转变自己的观念，力求使自己的教学方法适应学生的学习方法，不断改进自己教学中的不足。因此备课时我认真钻研教材、教参，学习新课标，虚心向其他老师学习、请教。力求吃透教材，找准重点、难点。为了上好一节课，我上网查资料，集中别人的优点确定自己的教学思路，为了学生能更直观地感受所学的知识内容，我积极查找课件，制作课件，准备、制作教具。尝试运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生学习的积极性和创造性思维，使学生具有举一反三的能力。课后认真总结上课中所出现的突发事件，写好反思。

三、德育工作：德育是学校工作中的重中之重，师爱是伟大的、神圣的。师爱是人类复杂情感中最高尚的情感，它凝结着教师无私奉献的精神。尊重学生要尊重学生的人格，教师与学生虽然处在教育教学过程中的不同的地位，但在人格上应该是平等的，这就是要求教师不能盛气凌人，更不能利用教师的地位和权力污辱学生；只有这样，学生才能与教师缩小心理距离。教师的责任不仅在于教授学生知识，更在于引导他们学会生活和生存的基本技能，及做人的基本行为准则。工作二十年，其中班主任工作十七年，在班级管理中我注重激发学生干部的作用，创造良好的学习环境，创新开展工作，所带班级连续多年学期被评为校级优秀班集体和县级优秀班集体。在教育工作中多次被评为县级和校级教学成绩先进个人。获得省级化学竞赛优秀指导教师。

教育工作，是一项常做常新、永无止境的工作。社会在发展，时代在前进，学生的特点和问题也在发生着不断的变化。作为有责任感的教育工作者，必须以高度的敏感性和自觉性，及时发现、研究和解决学生教育和管理工作中的新情况、新问题，掌握其特点、发现其规律，尽职尽责地做好工作，以完成我们肩负的神圣历史使命。

2025年10月12日

申请

县职改办：

我叫高育林，生育1970年1月，44岁。1994年7月参加工作，2025年7月晋升为中学一级教师。我工作勤恳认真,在化学组内各位老师的帮助和指点下教学和教研上有了巨大的进步。下面我将我这七年来在教育教学领域履行中学一级教师职责的工作总结如下：

一、思想方面：本人思想端正，拥护党的正确领导，关心国家大事，并且能积极参加政治学习。积极参加学校的各项活动，认真学习了《教育法》、《教师法》等，并自学有关教育教学的相关理论知识和专业知识。

二、教学方面： 努力转变自己的观念，力求使自己的教学方法适应学生的学习方法，不断改进自己的缺点。因此备课时我认真钻研教材、教参，学习新课标，虚心向其他老师学习、请教。力求吃透教材，找准重点、难点。为了上好一节课，我上网查资料，集中别人的优点确定自己的教学思路，为了学生能更直观地感受所学的知识内容，我积极查找课件，制作课件，准备、制作教具。尝试运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生学习的积极性和创造性思维，使学生有举一反三的能力。课后认真总结上课中所出现的突发事件、临时灵感，写好反思。

三、德育工作：德育是学校工作中的重中之重，师爱是伟大的、神圣的。尊重学生要尊重学生的人格，教师与学生虽然处在教育教学过程中的不同的地位，但在人格上应该是平等的，这就是要求教师不能盛气凌人，更不能利用教师的地位和权力污辱学生；只有这样，学生才能与教师缩小心理距离。作为班主任，经常家访，曾组织同学对班级有困难的学生献出爱心，赢得了学生和家长的肯定。我所带的班级稳定，在校级的各种比赛中均有所收获。

总之，参加工作以来，我尽职尽责，勤奋工作，各方面都取得一定的成绩，但是所有的成绩都代表过去，今后我将更加努力的投入到教育教学工作中去，为党的教育事业贡献自己的全力!现申请晋升为中学一级教师，恳请领导和老师们给予监督和支持。

申请人：高育林 2025年10月12日

**第二篇：个人资料及“自传”**

姓名：吴梓睿

性别：男

出身年月：1990年11月06日

家庭住址：内蒙古自治区赤峰克什克腾旗新开地乡上地组

班级：测绘1001班（湖南安全职业技术学院安全系）

联系电话：\*\*\*

身份证号：\*\*\*1013338

自传

我叫吴梓睿，1990年11月06日出生于内蒙古赤峰市的一个农村家庭，2025年加入共青团组织，并于2025年年出递交了入党申请书，现在就读于湖南安全职业技术学院安全系测绘班。

我的志愿加入中国共产党，成为一名光荣的中国共产党员。因为中国共产党是中国工人阶级的先锋队，是中国各族人民利益的忠实代表，是中国社会主义事业的领导核心。党的最终目标是实现共产主义的社会制度。作为一名入党积极分子，首先要解决为什么要入党的问题。因为入党动机是激励我入党的主观原因，从根本上决定了作为一名党员应具有的素质和行为，也是个人世界观、人生观的集中反映。其实正确的入党动机的形成并不在一朝一夕，而是在我多年的学习、思考中渐渐地体会到的。

在学校读书期间，高中时，担任班上的副班长。现在，也同样在班上担任班长。在这个陌生的环境里，我决心不辜负父母的期望和自己曾付出的努力，我会更加严格的要求自己。同时我自觉接受马列主义毛泽东思想的教育，带领全班级同学参加各种有意义的活动，不仅丰富了同学们的课余文化生活，而且使全班更紧密的团结在一起，共同进步。

在大一的这段时间，积极面对班上和系里面的各项工作，我通过努力竞选上了系团总支组织部。先后参加了校团委举办的团委干部培训班，并顺利通过课程顺利结业，那时，让我明白今后不管做什么事都要有始有终，不放弃，让我做事更加坚定成长。

我之所以要加入中国共产党，是因为只有党，才能够教育我们坚持共产主义道路，坚持一切从人民群众出发，掌握先进的社会、科技、文化本领，是因为只有党，才能引导我们走向正确的发展道路、创造更快、更好、更先进的文明。我之所以要加入中国共产党，是因为我要全身心地投入到共产主义的事业中，为中国的胜利腾飞、为中华民族的强大出一份微薄而坚强的力量。多年来党对我孜孜不倦的教育，使我认识到：没有共产党，就没有新中国，只有共产党，才能救中国，只有共产党才能建设社会主义新中国。几十年的社会主义建设和实践证明，中国共产党能够改正自己的错误，领导中国人民向新生活迈步，她不愧为一个伟大、光荣、正确的党!

作为一个入党积极分子，我有着自身的优点，比如我责任心强，吃苦耐劳，学习勤奋刻苦，性格上比较坚强，自制力也较好。但是我还是存在着许多缺点和问题。首先，在学习专业知识基础课程时，我觉得自己思考得也少，对自己信心不足。其实尽管分析解决问题的能力有限，但也不应该抱有悲观的态度在生活中，有时我表现得太过要强，认为许多事情自己都要知道，才算关心集体。其实这只是一种盲目的热情，应该培养自己分析和观察问题的能力。集体固然要关心，但是要做好，做的有效果才行。我可以在自己擅长的环节尽力，同时，在别人做事的时候为他们加油。所起到的效果比事事做，事事做得不专心要来得好。在个人性情和道德修养上，我觉得自己脾气不好，过于耿直，也容易给别人种下了不好的印象，我很清楚地明白“细节决定成败”，这些不足之处一定多下力气加以改正。

长期以来，我都始终贯穿着自己是入党积极分子的思想，始终不忘自己的身份和使命。我积极参与在集体活动，和大家积极配合完成集体任务;团结同学，关心同学，尽量发挥自己的作用，作一些力所能及的事情;在生活上勤俭节约，作风正派，无不良影响。我十分感激党组织对我的信任，给了我培养为人民服务，增长才干，锻炼提高自己的极好机会。

**第三篇：张艺谋个人资料**

中文名称：张艺谋

英文名称：Yimou Zhang

国家/地区：内地

类别：影视明星星座：天蝎座

简介：

张艺谋导演生涯介绍：

张艺谋，电影导演，北京奥运会开幕式总导演，他以执导充满浓浓中国乡土情味的电影著称，艺术特点是细节的逼真和主题的浪漫互相映照，是中国大陆“第五代导演” 的代表人物之一。2025年5月24日获颁美国耶鲁大学荣誉博士学位。

实际上张艺谋在电影界崭露头角，并不是从《红高粱》开始，而是早在数年之前。1984年，刚刚从电影学院摄影系毕业不久的他就参加了电影《一个和八个》的拍摄。这是一部在中国电影史上具有划时代意义的影片，它被列为“第五代”电影人的第一部作品，从形式到内容以及在导、摄、美等方面都较以往各代的片子有大的突破。张艺谋作为该片的摄影之一，开始受到电影界的注意。

同年，张艺谋又独立担任影片《黄土地》的摄影。在这部片子中，他充分调动摄影手段，以独特的造型表现出黄土高原浑朴、雄伟的壮美。评论界认为，这种手法在美学上是具有开拓性的，张艺谋也因此获得第五届中国电影“金鸡奖”的最佳摄影奖，从此跨入一流摄影师的行列。

1986年，张艺谋又担任影片《大阅兵》的摄影。该片放映后同样在社会上引起强烈反响；

1987年，由于一个偶然的机会，张艺谋在影片《老井》中担任主角，非演员出身的他居然无意中过了一把演戏的瘾。由于过去对农村生活有亲身的体验，他深刻地理解了角色，演来很是得心应手，竟把一个北方农村知识青年孙旺泉的形象表现得活灵活现。凭着他的表演才华，他连获了日本第二届东京国际电影节最佳男演员奖、第八届中国电影“金鸡奖”最佳男主角奖和第十一届大众电影“百花奖”最佳男演员奖，从此开始实现他电影创作的三部曲，由优秀摄影师走向优秀演员，以后又走向优秀导演。

2025奥运会导演组人选从去年开始公开招标，最初共有13个竞标团队，第一轮刷下8个之后，5个竞标团队进入候选，最终由奥组委选择确定以总导演张艺谋，副总导演陈维亚、张继刚为主的导演组成员。应该说，张艺谋的艺术才华来源于他对社会与生活的深刻感悟，而且是与他年轻时的生活经历和积累分不开的。正是那些坎坷的、充满了挫折的生活，使他懂得了思考并且能以独特的视角观察社会、审视历史。

关于“谋女郎”

1、章子怡：《我的父亲母亲》中表演稚嫩的章子怡，已成为了一个国际大腕。但是，她现在所有的一切都不能不感谢一个人，那就是——张艺谋。张艺谋在章子怡的演艺事业中的重要性不可置疑。曾经，章子怡对张艺谋的意见非常听从，导致她在逐渐的努力中走到了现在的地位。这其实也不乏章子怡自己的努力。在《卧虎藏龙》中不撞南墙不回头的气势就好像是她自己性格的特写吧。

2、巩俐：在《红高粱》里她那标志性的小虎牙使人印象深刻，学生气十足。那年她22岁，还未从中戏毕业。有着这样怯生生的笑容，实在太过正常。虽然，巩俐和张艺谋曾经有过很多纠葛，但是，不能不说，张艺谋就是巩俐人生中的贵人，没有他的辅助，巩俐是达不到现在的地位的。

3、林妙可： 2025年8月8日晚，北京奥运会开幕式中，那个一身红裙、骄傲地站在“鸟巢”中央，唱着《歌唱祖国》的女孩林妙可成为当下人气最旺的“谋女郎”。她年仅9岁，北京东城西区中街小学3年级2班学生，却在短短一夜，拥有媲美国际巨星的庞大粉丝团。她能歌善舞，在成为“谋女郎”之前，小妙可早就是广告商和电视剧的宠儿。

4、董洁：当年的选秀\*\*，把董洁推上了风口浪尖。那个在春节晚会上站在谢霆锋身边的女孩，谁也

不知道，她会成为谋女郎。《幸福时光》中，她扮演盲女孩。后来在《天上的恋人》里，她演一个哑子。她的眉眼与巩俐也有几分相像，显示了张艺谋一贯的品味。她和魏敏芝一样，同样给人一种天然、纯真的感觉。

5、瞿颖：《有话好好说》是部不折不扣的男人戏，瞿颖的出现只有一个目的，好让这场闹剧更为通畅。瞿颖演那种没心没肺的女人显然比巩俐更得心应手，更关键的是，瞿颖对时尚的把握更容易心领神会。另一方面，瞿颖的身形更显朝气，在朝气扬洒之余，那种花瓶感也跃然银幕之上。张艺谋对现代女性的处理仍是符号化的，并将它放在了一个随时可以替换，可有可无的位置上来。

6、魏敏芝：这个少女版的秋菊，显然比秋菊更缺乏女性的甜美。但那种原生态的表演，并不逊色于经科班训练过的巩俐。至少，她是极为合适的。看得出来，她跟银幕上那个临时拉差的小民办教师一样，都有股“一根筋”的劲。张艺谋对“一根筋”向来情有独钟，他影片中的人物大都如此。这倒不是信念坚定，而是带种生物性的条件反射。

7、徐筠：在上海戏剧学院读书时，徐筠大大小小的广告已拍了十来个。一天，一家广告公司突然打电话给她，让她去试个广告，当时她并不知道这个广告会由张艺谋导演。试镜后公司选出了３０个，让网友评选。被幸运选中后的女孩(包括她在内)有６个，这６个女孩都是来自上戏、中戏和北电，由张艺谋亲自面试，他当时出了个小品，内容是一个女孩被男友抛弃了，表现两人分手时的状态。面试没过几天，徐筠就得到了被选中的消息。

8、李曼：《满城尽带黄金甲》虽然争议不少，但还是捧红了李曼。当时还是在校生的李曼，被张艺谋选为女主角，和巩俐、刘烨等大牌明星对戏，使其演技有了很大的提高。

9、闫妮：张艺谋新片《三枪拍案惊奇》从本月9日开机后，连连出现状况。男主演小沈阳、孙红雷受伤，拍摄只得延期，而原先定下的“赵家班”女主演王小华也因故被悄悄换下，顶替她的是《武林外传》中的“佟掌柜”闫妮。演技可圈可点的闫妮将在《三枪拍案惊奇》展现她独特的魅力。

10、蒋雯：在两万人中被挑选出来的蒋雯也许不会是张艺谋电影中最红的一位女演员，却是当年独一无二的“谋女郎”。也是最低调的谋女郎了。《千里走单骑》从开始拍摄以来，蒋雯就成为媒体追踪的首要目标，而她却像这部影片的角色一样平静而低调，她说：“当时媒体采访我，我觉得不喜欢接受采访就拒绝了。”

11,周冬雨:1992年12月7日生，石家庄第十二中学高三8班学生，主修舞蹈，在张艺谋电影《山楂树之恋(电影)》中饰演静秋。

张艺谋影视作品

1984：《一个和八个》 摄影

1984：《黄土地》 摄影

1986：《大阅兵》 摄影

1987：《老井》 主演

1987：《红高粱》 导演

1989：《古今大战秦俑情》主演

1989：《代号美洲豹》 导演(与杨凤良合作)

1990：《菊豆》 导演

1991：《大红灯笼高高挂》 导演

1992：《秋菊打官司》 导演

1994：《活着》 导演

1995：《摇啊摇，摇到外婆桥》 导演

1996：《有话好好说》 导演

1996： 受邀参与电影《卢米埃与四十大导》（本片是为纪念“现代电影之父”奥古斯都·卢米埃与路易斯·卢米埃兄弟而拍摄）导演/演员

1997：《图兰朵》(歌剧/意大利佛罗伦萨节日歌剧院)导演

1998： 大型露天实景歌剧《图兰朵》(中国紫禁城太庙)导演

1998：《一个都不能少》 导演

1999：《我的父亲母亲》 导演

2025：《大宅门》 客串（饰李莲英）

2025：《幸福时光》 导演

2025： 大型三幕芭蕾舞剧《大红灯笼高高挂》 编剧 导演 艺术总监

2025： 北京申办2025年奥运会宣传片《新北京，新奥运》 总导演

2025：《英雄》 导演

2025： 上海申办2025年世博会宣传片 总导演

2025： 韩国世界杯体育场 大型露天实景歌剧《图兰朵》 导演

2025： 北京奥运会会徽发布仪式及会徽宣传片《中国印象·舞动的北京》 总导演

2025： 成都城市形象宣传片（表达的主题是“成都市是一座来了就不想离开的城市”）2025：《十面埋伏》 导演

2025： 大型山水实景演出《印象·刘三姐》（桂林）总导演（与樊跃、王潮歌合作）2025：《千里走单骑》 导演

2025： 法国圣丹尼斯的法兰西体育场 大型露天实景歌剧《图兰朵》 导演

2025： 大型山水实景演出《印象·丽江》 总导演（与樊跃、王潮歌合作）

2025：《满城尽带黄金甲》 导演

2025： 美国大都会原创歌剧《秦始皇》 导演

2025： 北京奥运会火炬及火炬接力宣传片 导演

2025： 大型山水实景演出《印象·西湖》 总导演（与樊跃、王潮歌合作）

2025： 戛呐电影节60周年纪念短片集——《每人一部电影》之《看电影》 导演

2025： 第29届夏季奥林匹克运动会、第13届夏季残疾人奥林匹克运动会 开闭幕式 总导演2025： 大型山水实景演出《印象·海南岛》 总导演（与樊跃、王潮歌合作）

2025： 庆祝中华人民共和国成立60周年联欢晚会（Tian\"anmen Square）总导演2025： 大型露天实景歌剧《图兰朵》（国家体育场“鸟巢”）导演

2025：《三枪拍案惊奇》 导演

2025： 山水实景演出《印象大红袍》 总导演

2025：《山楂树之恋》 导演

2025：《金陵十三钗》 导演

**第四篇：简历 - 个人资料**

所谓基本资料当然包括：姓名、年龄、性别、籍贯、住址、电话、甚至有些还包括身份证字号或照片…等，每个人都背在脑里的信息，这些资料的主要用途，其实是方便业主做日后联系之用，也就是当他们决定和你面试时，拿来通知和建档整理而已；需要特别注意的，大概就是下列几项事情： 1.不要扯太多： 个人资料撰写的重点应该要尽量以简洁扼要为主。一方面，他不是整份履历表的重点（不管他是否排在第一个位置），另一方面，过多的个人信息很容易混淆视听，造成阅读者搞不清楚你的立场和状况。比方说，有些年轻人喜欢在基本资料上写一大堆血型、星座、生肖、甚至「命主文昌」这种字眼，我都认为有点多余，由于个人资料的主要用途是事后联络之用，顶多注明出生年月日就算很仔细了。所谓多写多错，万一你真得遇上相信此道的业主，如果那些命理资料「很合」还好，万一是那种「不合」或「对冲」，那你不就冤大了？自己把自己推上了万劫不复的地步。2.确定能够联络得到： 一定要确定联络方式的确可以找得到你，是非常重要的一件事情。过去，这种联络不到求职者的状况很少，因为十之八九的年轻人仍是以住家地址电话为主要联络窗口。但随着外宿风气的开始，有些刚毕业的求职者会在准备进入职场前，准备在外居住，或是与朋友一起外宿，连双亲都不一定联络得到本人的情况很多。从行动电话开始通行于年轻人的世界后，在成本考量或其它特惠方案的诱惑下，也有许多求职者在短时间中更换号码。最麻烦的要属以E-MAIL为联络方式的那一种。一方面无论手写或计算机排版，零和０是很难辨认的，而且一般负责招募的老板或主管也没空写EMAIL一一联络，另一方面，随着目前免费邮件服务逐渐变成付费方式，很多人都常常更改EMAIL帐号，因此要特别注意这一点。最后，求职者都要对每个工作有一个观念，只要你尽心尽力去准备过，即使企业目前无法任用，但并不代表未来不可能有机会任用。每一个企业征选人力都有波段式的需求，甚至还会半年内招募两三次员工的状况。这主要是因为随着每一家企业的薪资、福利、人事结构、与工作性质的要求，还有新人本身就存在的异动性，做不满一个月就提出辞呈的状况多得是，因此，确定自己联络管道畅通稳定是让机会来寻找你的好方式。3.自己设计履历格式的个人数据域： 我强烈建议所有求职者最好都自己设计履历表。除了市售的格式有许多限制之外，有些设计根本就不太合理，比方说，在个人资料这个部分上，竟然要求新人填写「身份证字号」，这一点是我很不能苟同的地方，连是否会被录取都不知道，就要提供身份证字号，不写觉得诚意不够，写了又觉得不对劲，万一不被录用，而这些资料又没有妥善的处理好，那后果不是很难控制吗？ 许多市面上的书藉，或是一般履历表范例中，习惯将「个人资料」放置在履历表一开头的位置上，但我个人倒习惯把他挪到最后才处理。主要的原因是节省业主在阅謮和决策上的时间成本。既然是找工作，就必须先让对方清楚我的能力、学经历、曾经工作的单位、与负责过的项目，如果他们没有兴趣，我基本资料再多也没有用，但如果他们认为我还可以面试看看，就可以直接在最后的资料上联络到我。不过，每个人设计履历表的理念和表达方式都不同，面对的公司部门也不一样，履历表本身也没有条件限制，所以并没有规定要照谁的方式才是对的。

**第五篇：个人资料怎么写**

1.名称

有四种写法：personal，personal information，other information，additional information。无论是教育背景、工作经历，还是个人资料，既可以首字母大写，也可以全部字母大写，还可以全部字母小写。哈佛商学院的标准格式是全部字母小写，这在主流商业社会中已沿用多年。另外，名称可以写在最左侧，也可居中。

2.语言

有几个层次。native speaker of指母语；从严谨的角度讲，fluent in显得更流利；english as working language显得不非常流利，但可信度更高； some knowledge of 会一些，没有把握的千万别写。在面试中，语言是最轻松的、最容易被测试的，一旦被考倒，他会认为你在撒谎，甚至认为通篇都有很多撒谎的地方。外企公司不会雇用撒谎或有撒谎嫌疑的人。

3.电脑

中国人最爱用“熟悉”（familiar）。无论中文还是英文简历，“熟悉”是一个很弱的字眼，说明你不熟练，不常用。如果几个软件，有的熟练，有的熟悉，建议只写软件名。完全没把握的，一点儿不熟悉的，千万不要写。不要以为没有电脑，就不会考你，他也会考你一两个关键用法。如果真的用的很多，不妨用“frequent user of”。

4.资格证书

最需要注意的是，有些人将注册会计师笼统地翻译成cpa，但全世界各国都有自己的cpa，有些是互不承认的，所以一定要写上国别，写明考取年份。

有一些业余爱好，能显示出一定素养的内容，也可以写上，如钢琴考级。

toefl、gre和gmat，应不应该写？应该写哪一个？我们建议都不写。因为一般外企公司不愿意雇用很快就要出国的人。

5.爱好与特长

1）写强项。弱的一定不要写，面试人员不定对哪个项目感兴趣，有时会跟你聊两句，尤其是接连几个、十几个面试之后，有些招聘人员爱聊一些轻松的话题，一旦是你的弱项，绝大部分人会很尴尬的，显出窘态，丧失自信，这对你是很不利的。更重要的是，他会觉得你在撒谎。

2）要写也只写两到三项。因为极少有人在很多方面都很强。如果您觉得自己玩得都可以的话，您的标准可能稍低了点儿。当然，确实有的人七八样都玩得挺好的，但一般人不相信个人的强项有特别多，所以您也没必要写那么多，以免给人轻浮的感觉。

3）不具体的爱好不写，如sports、music、reading。大家不知道你喜好什么，或者让大家觉得你根本就没有真正的爱好，更糟糕的是，人们会认为你的写作水平很差。

4）举几个用词。如travel，如果你喜欢旅行，而有些工作需要经常出差，那么你写上travel是非常有利的；有些女性写上cooking，是很实事求是的，也给人以踏实的感觉，对于象秘书这样的职位，总是有好处的。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！