# 大学生人际交往训练课程感悟

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2025-01-20

*第一篇：大学生人际交往训练课程感悟大学生人际交往训练课程感悟专业：广告学班级：121班学号： 09号姓名：彭初恒教师：刘老师日期：二零一三年十月八号大学生人际交往训练课程感悟人际关系与人际沟通，听起来就很诱人的名字。当初也正是基于认为人际...*

**第一篇：大学生人际交往训练课程感悟**

大学生人际交往训练课程感悟

专业：广告学

班级：121班

学号： 09号

姓名：彭初恒

教师：刘老师

日期：二零一三年十月八号

大学生人际交往训练课程感悟

人际关系与人际沟通，听起来就很诱人的名字。当初也正是基于认为人际关系与人际沟通是一门很有学问的课才兴致勃勃的选择了它而今，十三周的学习已经结束了，每周都充实得过了下来，其中所学、所得、所想将一一陈述如下。所谓“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”，人人熟知而效仿。而身为大学生，“齐家、治国、平天下”未免说得太过了些。我们能做的就是从自身做起，从身边做起，用自己的方式去塑造自身，从而慢慢达到接近“齐家、治国、平天下”的高度。

人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。如正义感、同情心、乐观向上等都是在民主、和睦、友爱的人际关系中成长起来的。良好的人际关系还能够增进学生集体的凝聚力，成为集体中最重要的教育力量。人际交往是人与人之间的一种互动。良好的人际交往能力是积极向上的，反之，不利于个体的全面健康的发展。大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可能导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

孔子曾说过：“独学而无友，则孤陋而寡闻”。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方。同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。只有对他人的认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。人际交往的核心部分，一是合作，二是沟通。培养交往能力首先要有积极的心态，理解他人，关心他人，日常交往活动中，要主动与他人交往，不要消极回避，要敢于接触，尤其是要敢于面对与自己不同的人，而且还要不怕出身、相貌、经历，不要因来自边远的地区、相貌不好看或者经历不如别人而封闭自己，其次要从小做起，注意社交礼仪，积少成多；再次要善于去做，大胆走出校门，消除恐惧，加强交往方面的知识积累，在实际的交往生活中去体会，把握人际交往中的各种方法和技巧。另外，要认识到在与别人的交往中，打动人的是真诚，以诚交友，以诚办事，真诚才能换来与别人的合作和沟通，真诚永远是人类最珍贵的感情之一。

社会主义社会人际交往，首先要坚持平等的原则，无论是公务还是私交，都没有高低贵贱之分，要以朋友的身份进行交往，才能深交。切忌因工作时间短，经验不足，经济条件差而自卑，也不要因为自己是大学毕业生、年轻、美貌而趾高气扬。这些心态都影响人际关系的顺利发展。其次要坚持相容的原则：主要是心理相容、即人与人之间的融洽关系，与人相处时的容纳、包含、以及宽容、忍让。主动与人交往，广交朋友，交好朋友，不但交与自己相似的人、还要交与自己性格相反的人，求同存异、互学互补、处理好竞争与相容的关系，更好的完善自己。再次必须注重互利的原则，指交往双方的互惠互利。人际交往是一种双向行为，故有“来而不往、非理也”之说，只有单方获得好处的人际交往是不能长久的。所以要双方都受益，不仅是物质的，还有精神的，所以交往双方都要讲付出和奉献。最重要的当然少不了信用的原则，交往离不开信用。信用指一个人诚实、不欺、信守诺言。古人“有一言既出、驷马难追”的格言。现在有以诚实为本的原则，不要轻易许诺，一旦许诺、要设法实现，以免失信于人。朋友之间，言必信、行必果、不卑不亢、端庄而不过于矜持，谦虚而不矫饰诈伪，不俯仰讨好位尊者，不藐视位卑者显示自己的自信心，取得别人的信赖。最后还有人际交往不可或缺的宽容的原则，表现在对非原则性问题不斤斤计较，能够以德报怨，宽容大度。人际交往中往往会产生误解和矛盾。大学生个性较强，接触又密切，不可必免产生矛盾。这就要求大学生在交往中不要斤斤计较，而要谦让大度、克制忍让，不计较对方的态度、不计较对方的言辞，并勇于承担自己的行为责任，“做到宰相肚里能撑船”，他吵，你不吵；他凶，你不凶；他骂，你不骂。只要我们胸怀宽广，容纳他人，发火的一方也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反，它是有度量的表现，是建立良好人际关系的润滑剂，能“化干戈为玉帛”，赢得更多的朋友。

人际交往中必须注重的技巧：记住别人的姓或名，主动与人打招呼，称呼要得当，让别人觉得礼貌相 待、倍受重视，给人以平易近人的印象。举止大方、坦然自若，使别人感到轻松、自在，激发交往动机。培养开朗、活泼的个性，让对方觉得和你在一起是愉快的。培养幽默风趣的言行，幽默而不失分寸，风趣而不显轻浮，给人以美的享受。与人交往要谦虚，待人要和气，尊重他人，否则事与愿违。做到心平气和、不乱发牢骚，这样不仅自己快乐、涵养性高，别人也会心情愉悦。要注意语言的魅力：安慰受创伤的人，鼓励失败的人。恭维真正取得成就的人，帮助有困难的人。处事果断、富有主见、精神饱满、充满自信的人容易激发别人的交往动机，博得别人的信认，产生使人乐意交往的魅力。

人际沟通作为人们在社会生活中为了彼此了解、相互活动，通过语言等多种媒介而进行的信息传递、思想交流的行为，是将信息编译，并通过各种媒介在人与人之间传递和理解的过程。每一天，每个人，都无法避免的就是人际沟通，无论是肢体上的还是语言上的。每个人在迎接每个挑战的时候也同样在接触着人际沟通。人际沟通讲求尊重、相容、理解，而在交往过程中以他人为中心实为人际

沟通的白金原则。而作为最尊重别人的表现方式之一，倾听无疑是最好的方法。上帝给了我们一个闭着的嘴巴，但却给了我们24小时开着的耳朵，他的意思是要我们多听少说。多些倾听，是建立信任的开始，是相互理解，是包容，是对彼此最真诚的回应。同时，我们的倾听为对方表达内心创造了环境，也为对方一吐不快抑或一吐心头之快提供了最温暖的诉说之地。但单单倾听远远不能完成一个交流的过程。倾听并有适时的回应才是最佳交流方式。而说话也自有说话的技巧。我们也承诺，在现实生活中，我们更尊重这样一条规律：在保持大诚大信的前提下，要多一些善意的谎言，少一些不必要的真实。关于善意的谎言，也可以联想到人际沟通的艺术性之所在。如何做好人际沟通的工作确是一门艺术。这不仅包括批评的艺术，还包括听取对方意见、谈话中适当提问的艺术等。其中就我个人而言，最重要的就是要切记情绪很差时尽量避免与人谈话，避免无谓的争论。因为在一个人情绪很差时，他的思维也间接的受到影响。如果在这个时候还要继续保持和别人谈话，则引起大怒并发泄出来的几率将会大大增加。这样，于人，于己都有难以想象的后果。而至于无谓的争论，所谓无谓，我们一方面可以认为是面对不讲理的对方来说，争论是在做无用功，所以宁可不要；另一方面，我们要讲求无为。或许它不重要，或许真的没有必要在为了证明自己而去解释什么，争论什么。所以，综合以上，人际沟通，讲求说的技巧，讲求听的技巧，更讲究思考的技巧！

总括而言，要增进个人的社交能力，一方面要提高对自己及别人的需要、思想、感受的洞察力，另一方面亦要细心观察不同的情境和人物，分辨其中不同之处并加以理解分析，以加强对千变万化的社交环境的掌握。虽然心理学家认为社交能力是可以训练提高的，但要真正的提高社交能力，实在不是一件容易的事，亦非一朝一夕可以做到，成功与否还是取决于一个人的动机、决心、努力与恒心。

**第二篇：人际交往训练课程感悟**

-------人际交往训练感悟

《大学生人际交往训练》

课程感想

学院:材料科学与工程

班级：材料113班

姓名：蔡文彩 联系方式：\*\*\*

-------人际交往训练感悟

与人交往，从心开始

-------《大学生人际交往训练》课程感想 为期四周的“大学生人际交往训练”选修课程在刘亦晴老师的教导下已不知不觉结束了，回味老师的耐心讲解以及新颖的课堂活动，还有同学间的讨论与学习，短短的四周时间的课程让我心中不由得产生了很多感触。

大学学什么？我想，除了知识外，最关键、最基本的是培养自己的能力罢。大学生应该培养各种能力，如：人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学习能力和自立能力等等。其中人际交往能力是很重要的一方面。

那么，什么是“大学生人际关系”呢？大学生人际关系是高等院校中人际关系的重要组成部分，它是大学生在学习、工作、生活过程中所结成的一种人际关系。“人际关系”是指人们在相互交往的过程中，彼此间相互影响而形成的一种心理上和社会上的联系，是在一定的社会团体中，人们之间直接的、间接的、可觉察到的并受心理特征所制约的相互交往关系。

大学是我们人生走向社会的最后一站，培养良好人际交往能力不仅能够让大学生顺利地处理和同学老师之间的关系，也可以为人生做一个长期的准备。伟大的革命导师马克思曾经说过，“人是各种社会关系的总和，每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中”，如何处理好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。

“人际交往”是我们从小就不断学习和要掌握的一种能力。在进入大学后这项能力显得尤为重要，在大学不同于我们以往的教学模式，自由成了大学的代名词，在这个自由的国度里，每个人都在不时地接触着各式各样的人，参与者着色彩纷呈的活动，人际交往的重要性不断凸显。都说大学是一个小型社会，在这样的集体生活中，在与他们打交道的过程中，如果不懂得人际交往的基本礼节和禁忌，就可能给对方带去不好的第一印象，甚至给以后的交往带来问题。人际交往是交流信息、获取知识的重要途径，也是认识自我、完善自我的重要手段。因而，也是怀揣着“了解他人，提高自身”的目的，我选修了这门课程。

在我看来，“人际交往”重在“交往”两字上，也就是“交互”和“来往”。所以说，人际交往是多维和多方向的。不少人在与别人交往的过程中遇到问题，很多时候就是因为他们没有理解“交往”的真正含义，往往忽视了对方，只是自

第 一 页

-------人际交往训练感悟

己在滔滔不绝的说话或者不断的表现自己。这样，势必给对方造成一种“显摆”的印象，也就让自己在对方心里的形象打了折扣。所以，人际交往最基本的一个词就应该是“互相”。让双方通过交流，每个人都有机会表达自己的思想和看法，每个人都获得相应的任务，而不是把重点放在一个或个别人身上，这是获得和谐而且成功的人际关系的大前提。

那么，与他人建立良好的人际关系、实现较好的人际交往对我们大学生而言具体究竟有什么意义呢？我想，主要有以下几点吧。

1、和谐的人际氛围是大学生顺利完成学业的基础。

2、社会不是抽象的，而是由具体的人及其相互之间的交往编织起来的。对于大学生来说，与周围的同学、教员交往、沟通中融洽相处，这就为自己减少烦恼，心身愉快，集中精力学习，顺利完成学业创造了一个良好的学习和生活氛围。

3、良好的人际关系会使你获得幸福感。

4、良好的人际交往与沟通能力有利于培育大学生健康的心理。

5、协调而亲密的人际关系有利于身体健康，尤其是在手术后的康复阶段更需要人们多关心。

6、良好的人际关系与沟通能力是大学生未来事业成功的必备素质。

7、良好的人际交往与沟通能力有助于大学生未来家庭生活幸福美满。

另外在课堂的学习中，让我印象最深刻的是刘老师生动地给我们分析了大学生人际交往的现状，还有各种场合下该如何去和别人交往。说到交往，沟通是主要的方式。刘老师在课堂上让我们观看的国学大师翟鸿燊曾说道：“沟通的3个要素：文字信息、有声信息、肢体动作。文字传达信息，声音传达感觉，肢体传达态度。”我们在与别人交往的时候，首因效应很重要，这就需要我们注意讲话方式和交流沟通的技巧，给别人留下好的印象。

在大学里并不同于以往的高中生活，朋友圈更广泛，朋友的性格也各式各样，这时的沟通就显得尤为重要，我们要了解朋友，自然就要学会去交往，在课堂上我们了解并学习了一些人际关系的基本技巧：

一、良好的第一印象

与人交往中，给人留下良好的第一印象很重要。印象不好，以后就很难改变，正所谓先入为主。第一印象很好，仿佛一见如故，继续再交往就有了基础。

第一印象的好坏，首先取决于外表及言谈举止。外表的过分张扬，举止的轻

第 二 页

-------人际交往训练感悟

浮，语气的傲慢、夸下海口、都会给人一种不可靠的感觉。一般来说，接触第一次后，人们总会对你有一番评价。这种回忆性的描述，就是对你第一印象的定格。人的第一印象，外表的得体很重要。应聘考试面试，公关初次交道，合作协商谈判，朋友相识，都是有见面的刹那决定你是否是受欢迎的。

得体的第一印象应该是正解仪表，不卑不亢的气质，富有内涵的谈吐，清晰的思维，务实的态度；如风趣的语言、诚信的外露、个性的优势、人格魅力等等。那将会给人留下更深刻的更美好的印象。这种良好的印象，为人际交往的建立创建了受人欢迎的起点。

二、良好的沟通窍门

在现代社会中，如果能与人有效地沟通，那么人生成功的几率就越大。因此，学会沟通的技巧成为现代人最重要的生活技能之一。要成功，就要做一个现代社会中的沟通高手。美国克莱斯特总裁艾柯尔说过一句名言:“我从来不用主管对其评语为‘不善与人沟通’的人”。这句话可以让大家体会到沟通在生活和工作中的重要性。

与人沟通，首先要让人感觉亲切，因此，沟通的内容在这时是次要的，行家认为这只占7%。要做到与人融洽相处，就要调动一些除谈话内容以外的肢体语言，如表情，态度，手势，语气口气等等，这些方面占沟通的55%。另外声音和音调占38%。总而言之，所有传递给对方的讯息，要让人有充分的好感，这是良好的沟通前提。

三、赞美的技巧

中国有句古训：“道人善，既是善。”赞扬别人的优点，这就是善行。喜欢听赞美之词，这是人的天性；得到别人的赞美，这是心灵的满足。为此，赞美别人，这是激励的法宝。赞美别人，从情感上来说，可以很快拉近人际距离。赞美别人是一种心诚善意的动机和态度，可以上对方感到心悦诚服的感受；由此，对方产生的劫难、信任、理解，为沟通奠定了情感共鸣的基础。

在课程结束的时候，我回想到刘老师播放的关于国学大师翟鸿燊的一些人际交往的讲座中的一些话“让自己快乐，是一种美德；让别人快乐，是一种功德；人际交往，最忌讳的是一脸死相。”；“沟通5心：喜悦心、包容心、同理心、赞美心、爱心”；“同流才能交流，交流才能交心，交心才能交易”；“用我一颗爱心，去温暖每一寸泥土的寒凉；把每一个陌生的面孔都换成亲人的模样！”相信只要

第 三 页

-------人际交往训练感悟

用心去和身边的人交往的，我们的人际门打开，那么我们终会赢得良好的人际关系，“口乃心之门户”，善于沟通，人生的道路会因有更多人的陪伴而变得更加丰富多彩。

“大学生人际交往”课程结束了，但人际交往的学习还将继续，这门课带给我的是一个新的起点，我相信我以后可以少走很多弯路，在与别人交往的过程中学会营造和谐良好的气氛，给别人留下好的印象，给自己塑造一个好形象。而且，我也会把这门课程推荐给身边还没有选修过的同学。人际交往将会贯穿我们一生，学习人际交往，永远都是有用的！

第 四 页

**第三篇：大学生人际交往训练专题**

人际交往就是人与人的交流和往来，人与人之间的相互作用，是以人为对象的一种活动形式。马克思在谈到人类交往现象时强调，交往是人类历史发展的必然伴侣。交往的内容，是人的思想，观点，兴趣，情感和态度的相互交流，目的是达成沟通，协调和建立一定的人际关系。大学生校园生活会遇到各种困扰因素，而人际交往问题在所有困扰因素中处于十分突出的位置，成为大学生校园生活的第一大问题。

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样？有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。我以为，我们在校学习期间，就要培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辩能力；与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪；与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情感的控制和发泄。

中国在校大学生的人际交往能力属于中等偏下水平,同时可以看出一般人在新环境中比较拘束,适应较慢.在异性和非同龄人面前会有所紧张,不够大胆,不主动交往,甚至有少数同学有自闭心理.人际交往能力和方法的欠缺是影响大学生人际交往的原因之一。不少大学生缺乏交往的经验，尤其是成功的经验。他们想关心人，但不知从何做起，想赞美人，可怎么也开不了口或词不达意，交友的愿望强烈，然而总感到没有机会。交往中想表现自己却不能如愿，内心想表示温柔，言语却是硬邦邦的，这些情况阻碍了他们和他人交往的顺利进行。但绝大多数人都知道社交能力的重要性,想有所提高.大学生在交往中，能否和他人建立良好的人际关系,关键在于是否具有良好的、积极的心理状态。这种心理状态的形成和保持,一方面源于能否客观地评价自我;另一方面源于接纳自我,表现为—个人能客观地认识和对待自己的优势与弱势,既不自傲、自负、也不自卑、羞怯或敌视他人;要学会原谅自己,包括自己的失误和过失，注重自我修养,不断完善自己。这是改善人际关系的重要途径。由于大学生性格、家庭、生活环境不同，个性之间存在明显差异，因此在交往中要遵循真诚互助的原则。这样有利于大学生互帮互助，求同存异。

**第四篇：怎样写大学生人际交往课程论文**

怎样写大学生人际交往论文（南农）

我当时得了很好的分数，主要提醒，老师说上课从不点名，但是分数和到课率有关，那么老师暗示了什么呢，意思是你的论文中要有老师讲过的内容，多多益善。

另外课程论文不需要太正式，有关键词、摘要、参考文献就好啦。

**第五篇：人际交往能力训练课程期末总结**

人际交往能力训练课程期末总结

摘要

本文述说了从开课到现在的学习感受，收获，以及对未来的规划

关键词

感受，收获，实践，规划

正文

上课的感受

本学期非常有幸能够选到老师的人际交往能力训练课，其实选这个课绝对是我的幸运，因为我是刷出来的，选修课我本着实用的原则，而这门课正是我所希望的其中之一，不管自己在人际交往方面有没有问题，我都觉得这门课会给我带来课本知识以外的收获——能力。更何况每个人都会有自己人际交往方面的困惑，每个人不可能都把人际关系处理的很完美，总归是有不足和失败的，因此，能选上这门课，我真的很高兴，同时老师也是我的大一心理老师，可以说，我还是比较适应牛老师上的课，有趣，切实，活跃，积极……

果然，这门课没有让我失望，第一次来，我又重新认识了老师，又结识了不同专业，不同年级的同学，有学长学姐，有学弟学妹，我还是很少认识这么全的同学呢。另外，让我意外的是老师安排了一个自由的教室，这种开放式的课程我还是第一次上。而且我对这种方式更加赞同，我真的希望所有的课都这么上，不仅温馨，而且和谐。分成小组的方式更是让我们体会到了不一般的乐趣，一起听课，一起实践，一起探讨，一起了解对方，真是其乐不穷。

短暂的8节课已经上完了7节，回想一下，我们共同经历了很多美好的课堂时光。分组，我们异常兴奋；做游戏，了解对方，我们不亦乐乎；共同走出教室实践，我们欢声笑语，团结分工，有采访吓呆的美女，有志趣相投的学长开怀畅聊；表演话剧，我们大方搞笑，又不乏深刻寓意。好多场景历历在目，仿佛还在昨天。依然记得我们组的学长是最幽默近人的，每次上课都充斥这他那憨憨的笑声；我们组的学姐已经大四了，不过给我印象最深的还是他那水灵灵的大眼睛转来转去；组长小学妹办事利落，从不用其他人操心；副组长小学弟含蓄内敛；还有两个同级的不同专业的同学，学光科的深沉而且学术；学管理的稳重而且大气。想想看，我真是认识了不少人才，结识了不少朋友，还有我们的牛老师，依然笑容可亲，上课新意百出。说了这么多，总之还得一句话，这课上的。。。。真值

日常实践

上这门课，除了认识了朋友，也学得了知识，我明白，人际交往的一切问题都围绕着矛盾展开，如何避免矛盾的产生，如何解决产生的矛盾，最主要的还是主观意识。老师教导我们说，交往首先要改变自己的防御心理，从心里肯定对方的好意，其次便是沟通，能够良好的沟通，才能避免产生矛盾，同时良好的沟通也能解决矛盾。无论是谁对错，发生矛盾了，主动沟通，主动让步，对方也会退一步海阔天空，大度是解决矛盾的良药，同时多站在对方的角度考虑问题，就更能解决矛盾。学了这些，在现实的交往中，我真的在注意这些问题，多按老师的做，果然很有效果，即使产生矛盾了，我主动去沟通，主动退让，对方也能够化解矛盾，我真的进步不少。

未来的规划

已经了解的如何与陌生人打交道，我希望自己在未来能够广交朋友，广交挚友，同时与异性的交往也要提高，当然我知道，一切要从身边做起，我要先处理好与熟人，同学朋友之间的关系，建立稳固的友谊，然后在去结新朋友，我更希望自己能结交各个领域的人，因为这中人际关系对于未来的生活是必要的。

还得说，这门课让我受益匪浅，再次还要感谢老师，能让我了解到这些东西，这些对我真的很有帮助。

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！