# 如何活得好人缘

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-01-12

*第一篇：如何活得好人缘如何获得好人缘408主题班会活动背景：十七八岁的高中生有很强的自我意识，渴望拥有良好的人际关系，但部分学生因为过于以自我为中心，交往面狭窄，交往方式单一，闭锁心门，导致人际关系不和谐，限制了今后的发展，这不符合高中生...*

**第一篇：如何活得好人缘**

如何获得好人缘

408主题班会

活动背景：

十七八岁的高中生有很强的自我意识，渴望拥有良好的人际关系，但部分学生因为过于以自我为中心，交往面狭窄，交往方式单一，闭锁心门，导致人际关系不和谐，限制了今后的发展，这不符合高中生应具备良好的人际关系和沟通能力的要求。

活动目标：

1．了解交友的途径、交友的意义、朋友的类型，掌握交友的原则、方法以 及网上交友规则，培养学生人际交往与沟通能力。

2．采用体验式教学方法，设置相应的教学情境，让学生自己探索思考。

3．培养学生积极乐观的心态，树立学生正确的人际交往观念，主动提高自 己的交际能

活动准备 ：

1．把全班学生分为三组，选出组长，取好队名； 每一项活动均以小组为单 位分组竞赛。

2．布置每组学生填写友情小档案。

3．找四位同学排演小品《一期黑板报的\*\*》。

4．布置学生制作一张心愿卡，在心愿卡正面写下自己的姓名、一句交友格 言，反面写自己的三个心愿。

活动过程：

主持人： 同学们，今天我们有缘相聚在田中，是件幸福快乐的事。如果分别时我们能成为朋友，那更是件幸福快乐的事。从小到大，我们都在茫茫人海中寻找自

己的朋友，正如有一首歌唱的“朋友啊朋友，你可曾想起了我”。这是哪首歌?对，《朋友啊朋友》。现在，请让我们一起唱响这首《朋友啊朋友》。师生同唱。．

主持人：大家唱得非常好!我们喜欢这首歌是因为它唱出了我们所有人的心声。同学们来到田中，不仅要学好知识，练好技能，还要广交朋友。但是，如何才能有个好人缘，这需要我们学会人际交往。大家在结交新朋友的同时，不应忘记老朋友。今天我们的班会主题就是： 如何有个好人缘。

学生分组，以组为单位介绍组名(友谊队、和谐队、笑笑家族)及口号，并选出小组代表。

第一环节 交友经历

主持人：现在请大家首先完成下面的小调查—— 友情小档案。

一．小调查：友情小档案

朋友姓名 认识方式 吸引之处 自己的收获 朋友类型

二、活动要求：

1．每组组员间进行交流，一个人负责记录。

2．每组派一个代表发言、展示，时间为1分钟。

师：每个组的代表都发言了。根据大家的发言，现在我们总结一下

（朋友姓名 认识方式 吸引之处自己的收获朋友类型）

主持人：最后一点是我补充的。大家还可以参加社会活动，充当志愿者，做义工，不仅能不断地完善自我，还能结交更多的朋友。这是一个很好的交友方式。

三、活动小结

交友目的：交到知心朋友。

朋友的类型：

损友：指会对自己的道德品行产生不良影响的朋友：

益友： 指思想品德良好，能帮助自己上进的朋友；

诤友： 指能坦率指出自己缺点、错误的朋友。

设计意图：通过小调查，了解交友的途径，交友的意义及朋友的类型。

第二环节：交友之道

主持人：通过刚才的交友回眸，让我们越发感到朋友难得，友谊难求。为了能够顺利交友，我们要注意掌握交友的原则和方法，学会交友之道。下面进入第二环节：交友之道

一、小品《一期黑板报的\*\*》：

元旦即将到来，学校要求各班组织出一期黑板报。班上决定由A,B,C三人负责。A花了三天时间设计出自认为很满意的黑板报版面。B含着棒棒糖过来欣赏，一看，她认为A有两幅画画得很不好，就拿起粉笔改掉了A的得意之作，改为放大镜和贺卡上的西瓜猪。A回来看见图画被改掉，非常生气，扭头就往宿舍走。在路上，A遇到D，A向D诉说。D跟B曾经有过节，于是挑拨说：“B对你旱就不满了，还做了许多对不起你的事。”A气愤不已，D乘机说： “我认识一个很厉害的网友，我请他帮你出这口气。”C闻讯后，马上找到A和D，批评了李容的做法。

主持人： 非常感谢这四位同学的精彩表演。表演虽然结束了，但是问题还需要同学们帮忙解决。

二、活动分享：

讨论题目：

1．请你设想小品不同的结局。

2．针对不同的结局，你愿意和小品中的谁交朋友?为什么?

3．这个小品体现了怎样的交友原则?请归纳出交友的原则和方法。

4．请制定网上交友的注意事项。每组组员进行交流，一个人负责记录，随后派一个代表发言，时间为1分钟。

友谊队：我们设想小品的结局是和解或反目。我们最想和C交朋友。

和谐队：我们设想小品的结局是和解或冷战。我们最想和C交朋友。

笑笑家族：我们设想小品的结局是和解或C被打。如果和解，四个人都可选，我们最想和C交朋友。

主持人： 同学们回答都很精彩，很有想象力。这

四种结局，最精彩的是哪一种?最尴尬的是哪一

种?最无奈的是哪一种?

生：最精彩的是和解；最尴尬的是反目C被打； 最无奈的是冷战。

主持人：C为什么有这么好的人缘?我们现场采访一下C。如果小品的结局是C被打，请问C你还愿意做诤友、好人吗?

主持人：…说得太好了。这个小品体现了怎样的交友原则?

每组代表上台发言。

友谊队： 交友的原则有平等、互利原则。交友的方法是真诚待人

和谐队：交友的原则有平等、相容原则。交友的方法是宽容待人

笑笑家族：交友的原则有信任、相容原则。交友的方法是自立自强

师： 同学们总结都很全面。我认为这个小品体现了相容原则，同时我也归纳了交友的原则、方法，大家请看— —

交友的原则：

相容原则

信用原则

平等原则

互利原则

交友的方法：

敞开心扉，主动交往

产生差异，宽容待人

学会自立，拒绝依赖

坚持原则，谨慎择友

主持人： 刚才小品中李容提到纠集网友帮A教训B这是错误的行为。同学们都有网友吗?网上交友有什么感受?网友让我欢喜让我忧，让我爱来让我恨。现在请大家讨论： 网上交友注意事项。每组代表上台发言。

友谊队： 不要轻易泄露自己的真实情况

和谐队：提高警惕，小心上当受骗

笑笑家族：不要因为网络的虚拟世界而影响现实生活⋯⋯

主持人： 大家都说了自己的网上交友注意事项，因为网络具有虚拟性，我们不要贪慕虚荣，防止受骗上当。我们必须提高安全防范意识，不要轻信网友，不要轻易与陌生网友见面。在交网友时，我们应该注意网上交友的注意事项。我也总结了，请看大屏幕——

匿名交友网上多，透露真情会惹祸。

网上人品难区分，小心谨慎没有错。

低级庸俗须避开，影响生活不理睬。

师：希望同学们牢记网上交友的注意事项，交友时要做到广交益友，不交损友，慎交网友。这“一期黑板报的\*\*”虽然平息了，但我们在交友的路上，还可能会有各种各样的\*\*，怎样避免、减少类似的情况，请大家看大屏幕，一起朗读活动小结。

先淡后浓，先疏后密，先远后近，交友之道也。

— — 胡氏家训

没能弄清对方的底细，决不能掏出你的心来。

— — 巴尔扎克

人生离不开友谊，但要得到真正的友谊是不容易的：友谊需要用忠诚去播种，用热情去浇灌，用原则去培养，用谅解去护理。

— — 马克思

第三环节：送宝活动

师：通过今天的探讨，大家都学会交友之道了吗?为了增强同学们交友能力，老师送你们三件法宝。我们一起进入第三环节— — 送宝活动。

有一种食品，它的味道甜甜的，让人无法抗拒。我们和别人交往时，如果能够带上它，效果一定会很好!大家猜猜是什么?对，是糖，棒棒糖。和别人交往时带上一张甜甜的嘴巴，多使用“请” “您好” “谢谢” “再见” 等敬语和礼貌用语，学会说话，学会沟通。

[多媒体投影]法宝一：棒棒糖寓意——和别人交往时带上一张甜甜的嘴巴，多使用“请” “您好” “谢谢” “再见” 等敬语和礼貌用语，学会说话，学会沟通。

师：有一种物品，它能够让我们清楚地看到许多细小的、不易被发现的东西。大家猜猜是什么?对，是放大镜。我们要用放大镜去寻找别人的优点、闪光点，学会欣赏别人，肯定别人，赞美别人。

[多媒体投影]法宝二： 放大镜寓意— — 善于寻找别人的优点、闪光点，学会欣赏别人，肯定别人，赞美别人。

师：逢年过节，我们想向别人表达祝福，表达心意，一般会选择一种礼轻情意重的小礼物，是什么?贺年卡?差不多，心愿卡。红红的心愿卡，仿佛是一颗火热的心。同学们要想获得真挚的友谊，必须有一颗宽容、仁爱之心，真心换真心，就能朋友遍天下!

[多媒体投影】法宝三： 心愿卡寓意——只要大家有一颗宽容的心、仁爱的心，多关心别人，多帮助别人，就可能实现自己的愿望，大家就能心连心，永远是朋友

拓展活动：’

师：每个同学都有一张心愿卡，课后请同学们玩一个游戏《国王与天使》，大家来了解游戏要求。

游戏要求：

1．每个同学都作为国王，在一张心愿卡上写下自己的姓名及三个心愿。

2．每个同学随机抽到一张心愿卡，私下看抽到哪个国王的三个心愿。

3．每个同学都作为天使，要在半个月内努力帮助国王实现三个心愿，并注意保密工作。

4． 每个同学写一篇500字的交友心得，三个星期后交f活动心语：l ’ ● 师： 同学们，青春是美丽的，朋友是无价的。没有朋友的学业犹如一只慢慢爬行的蜗牛难以提速；没有朋友的生活犹如一杯没有加糖的咖啡苦涩难咽； 没有朋友的职场犹如一只单飞的大雁难以取得成功；没有朋友的人生犹如一片干涸荒芜的沙漠缺少生机。希望我们在青春的旅途上永远有朋友相伴。朋友是春日郁郁寡欢时我们心中照进的一缕阳光；朋友是夏日风雨交加时我们手里撑着的一把雨伞；朋友是秋日果实收荻时我们肩上挑着的一对柳筐；朋友是冬日寒风凛冽时我们身上穿着的一件棉袄。我们要常怀感恩之心，常念相识之缘，珍爱朋友，珍惜友谊!在《永远是朋友》的音乐声中结束班会。

**第二篇：论如何赢得好人缘**

论如何赢得好人缘

社会是个大群体，在这个大群体中，个体不是孤立存在的，而是借助一定的方式与别人交往。人际交往的最基本功能在于传递信息、交流感情，并逐渐形成较和谐的社会关系。人际交往和沟通的技巧不仅仅是一门学问，而且是一种艺术，只有将科学性和艺术性结合起来，才能提高交往的效果，才能改善人际关系。人际关系是我们生活中的一个重要组成部分，别人乐于接受并与之交往的人，心理学上称为“人缘儿”，好人缘是一个人的巨大财富。戴尔·卡耐基说：“一个人事业的成功，只有15％靠他的专业知识，另外85％主要靠人际关系和处世技巧。”可见，在日常生活工作中是否拥有好人缘，在某种程度上决定着一个人事业的成功与否。那么如何处理好人际关系，赢得好人缘呢？现根据本人经验，谈几点体会。

一、尊重别人，学会求大同存小异

在日常社会交往中，我们应该理解和尊重别人。如果多理解和尊重别人，有了误会及时沟通交流，相信不会有跨不过去的鸿沟，指责、抱怨是不能从根本上解决问题的。尊重是双方的，是平等的。可以说，你处处尊重别人，得到的回报就是别人处处尊重你，尊重别人其实就是尊重你自己。

相识又在一起共事的人能够走在一起那是缘分，彼此都应珍惜。在社会交往中我们不可避免的要与各种类型的人相处，每个人都是一个独特的个体，每一个人有自己的个性，看待问题有自己独特的观点和态度。由于性格的不同，人与人之间在待人接物方面的差异也是很大的。当看到了这种不同之处以后，我们不要觉得这也不顺眼，那也不顺眼，更不要讨厌和嫌弃别人。只有学会求大同存小异，学会科学地接受别人的观点和看法，学会换位思考，大家才能友好相处。有时，吃亏一点、低调一些不算什么，要相信退一步海阔天空。

二、取长补短，学会真诚赞美

“三人行必有我师焉”。每个人都有值得我们肯定和学习的地方。跟不同类型的人相处，要注意多发现别人的优点，取长补短。世界上尽善尽美的事物是没有的，人无完人，不要去放大别人的缺点而忽略别人的优点。所以，我们对别人不能求全责备。对别人的长处，要虚心学习与接受。如果能把朋友的长处和优点时时放在心上，并且尊重这些长处和优点，给他们提供发挥优势的条件和机会，那么，这些朋友就会有种遇到了“明君”和知己的感觉，就会义无反顾地围绕在你身旁，长久地与你相处，相互有所补益，成为你真正的朋友和兄弟。

同时，还应该学会真诚地赞美别人，因为每个人都渴望被人赞美。只有真诚地赞美别人，我们才能更好地了解自身的缺点，也才能更好地学习别人的优点，取长补短，进一步完善自己。一个老认为别人不如自己的人，是不会有进步的，也不可能有朋友的。你能及时发现并真诚地赞美别人的长处，将会受到大家的欢迎，也会获得好人缘。

三、心存感激，学会宽容待人

人与人的频繁接触，难免会出现磕磕碰碰的现象。在这种情况下，如果心存感激，学会大度和宽容，就会使你赢得一个绿色的人际环境。

在日常社会交往中，如果你对他人常怀仁爱之心，慈悲之怀，就会对他人心存感激。心存感激，就要布施行善，多给予，少掠取，使自己心灵富足。人的一生，你为他人付出得越多，他的心就越富足，你就越过得胸怀坦荡，泰然自若。一个人如果给予别人越少，那么他的心灵就越干枯，他也就过得心神不宁、惴惴不安。心灵富足的人必会爱人，因为爱就是给予，爱就是富足，爱就是宽广，爱就是一切。得到别人帮助时心存感激，就会让你在别人遇到困难时伸出援助之手；与人发生矛盾时心存感激，就会让你想起往日他对你的关心帮助，化解心灵的隔阂，让友谊常在。如果心存感激，就必须学会宽容他人。那么，如何学会宽容呢？首先应该宽容自己，宽容自己的一切愚蠢和错误行为，不要让忧伤和懊悔折磨自己，我们就会从错误中汲取力量；其次要宽容他人，要爱邻居，爱同事，爱亲朋。因为宽容是给予的一种高级境界，是通往我们精神和灵魂增长之路的钥匙。有人说：“世界上最宽广的是大海，比大海更宽广的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”只要我们以宽容的心态，去欣赏他人的优点，以真诚的态度，诚心诚意地去发掘他人的特点，以良善、仁慈、宽恕的胸怀接纳他人，便可以在这矛盾纷繁的世界架起人与人相互沟通的桥梁，心与心相互连接的纽带。同样，当我们以一种宽容的心态来看待周围的事，以一颗仁爱的心来对待这个多样纷杂的社会，以一种宽厚的胸怀接待这个具有缺失的世界的时候，我们就会在他人和自己的身上创造出生命的力量、光芒！就会看到世界因人与人之间的宽容而变得美丽、和谐！

四、乐于助人，学会雪中送炭

在日常生活、工作、学习中，我们大家都要做一个乐于助人的人，要学会关心别人，学会帮助别人。因为乐于助人，这是一种朴实的中国传统美德。每个人都有遇到困难的时候，最需要的是别人给予的帮助。如果人人都能献出一点爱，世界将会变成美好的人间，也将不再会看到别人得不到帮助时焦急的脸庞。当别人危难之时需要帮助的时候，如果我们能雪中送炭、鼎力相助，及时送去温暖，用父亲母亲般的心态去对待每一个需要我们帮助的人，那么这个世界就会变得更加美好。请让我们大家记住：锦上添花远不如雪中送炭让人感激；顺境中的赞扬也远不如逆境中的帮助与支持令人难忘。

同时一个人经常乐于助人，与人为善，能懂得滴水之恩当涌泉相报的道理，就会心情舒畅，开心过好每一天。我们在做任何事时都不会刻意追求什么回报，因为做任何事不求回报也是一种美德。

五、诙谐幽默，学会相处技巧

幽默是语言的调味品，它可使交谈变得生动有趣。会说笑逗大家开心的人，去哪儿都占了上风。人人都喜爱开心果，谁爱每天都愁眉苦脸呢？虽然他们背后有满腹苦水，但是面对大家时还是把欢笑带出来，那样的人，有谁能不爱他们呢？幽默大师查理·卓别林说过：幽默是智慧的最高体现，具有幽默感的人最富有个人魅力，他不仅能与别人愉快相处，更重要的是拥有一个快乐的人生。所以，幽默是一种积极的人生态度，它使生活总是充满快乐、温暖、爱心和希望。

幽默是一种巧妙的语言方法，也是一种社交技巧。交往中的技巧犹如人际关系的润滑剂，它可以帮助人们在交往活动中增进彼此的沟通和了解，缩短心理距离，建立良好的关系。很多存在人际关系障碍的人都是由于沟通技巧的缺乏所造成的。很多人都说，他们在与自己比较熟悉的人交往时能表现得很自如，但与不太熟悉的人交往时往往很被动、拘谨、畏缩，不知该如何与他们相处。很多人由于缺乏交流和人际交往的技巧，往往容易对人际交往失去兴趣，并造成在人际交往的场合被动、孤立的境地，而且容易因不能恰当表达自己的想法而限制了自己的发展。对许多人来说，如果意识到自己在社交和人际交往方面缺乏必要的技巧，应采取主动的、积极的方式，去逐步改善自己的人际交往问题，而不应一味的回避。事实上，社交技巧是多种多样的，除了幽默外，还有增强人际吸引力、、巧妙批评、语言艺术等等。

总之，多结一份好人缘，在关键时刻，就会多一个人为你挺身而出，为你赴汤蹈火，为你赢得机遇；多结一份好人缘，就能多掌握一份有价值的信息，也就为你的成功搭建了更宽广的平台。

**第三篇：拥有好人缘的至理名言**

1.无论发生什么事情，都要首先想到自己是不是做错了。如果自己没错（那是不可能的），那么就站在对方的角度，体验一下对方的感觉。

2.让自己去适应环境，因为环境永远不会来适应你。即使这是一个非常非常痛苦的过程。

3.大方一点。不会大方就学大方一点。如果大方真的会让你很心疼，那就装大方一点。

4.低调一点，低调一点，再低调一点（要比临时工还要低调，可能在别人眼中你

还不如一个干了几年的临时工呢）。

5.嘴要甜，平常不要吝惜你的喝彩声。（会夸奖人。好的夸奖，会让人产生愉悦感，但不要过头到令人反感。）

6.如果你觉得最近一段时间工作顺利的不得了，那你就要加小心了。

7.有礼貌。打招呼时要看着对方的眼睛。以长辈的称呼和年纪大的人沟通，因为你就是不折不扣小子辈。

8.少说多做。言多必失，人多的场合少说话。

9.不要把别人的好，视为理所当然，要知道感恩。

10.手高眼低。

11.遵守时间，但不要期望别人也遵守时间。

12.信守诺言，但不要轻易许诺。更不要把别人对你的承诺一直记在心上并信以为真。

13.不要向同事借钱，如果借了，那么一定要准时还。

14.不要借钱给同事，如果不得不借，那么就当送给他好了。

15.不要推脱责任（即使是别人的责任。偶尔承担一次你会死啊？）。

16.在一个同事的后面不要说另一个同事的坏话。要坚持在背后说别人好话，别担心这好话传不到当事人耳朵里。如果有人在你面前说某人坏话时，你要微笑。

17.避免和同事公开对立（包括公开提出反对意见，激烈的更不可取）。

18.经常帮助别人，但是不能让被帮的人觉得理所应当。

19.说实话会让你倒大霉。

20.对事不对人；或对事无情，对人要有情；或做人第一，做事其次。

21.经常检查自己是不是又自负了，又骄傲了，又看不起别人了。（即使你有通天之才没有别人的合作和帮助也是白搭）

22.忍耐是人生的必修课。（要忍耐一生的啊，有的人一辈子到死这门功课也不及格）

23.新到一个地方，不要急于融入到其中哪个圈子里去。等到了足够的时间，属于你的那个圈子会自动接纳你。

24.有一颗平常心。没什么大不了的，好事要往坏处想，坏事要往好处想。

25.尽量不要发生办公室恋情，如果实在避免不了，那就在办公室避免任何形式的身体接触，包括眼神。（如果你或者对方已婚，——恭喜你，兄弟。你，死，定，了！！）

26.会拍马屁（这是和顶头上司沟通的重要途径之一），但小心不要弄脏手。切忌用舌头去舔马屁。

27.资历非常重要。不要和老家伙们耍心眼斗法，否则你回死得很难看的。

28.好心有时不会有好结果，但不能因此而灰心。

29.待上以敬，待下以宽。

30.如果你带领一个团队，在总结工作时要把错误都揽在自己身上，把功劳都记在下属身上。当上司和下属同时在场时要记得及时表扬你的下属。批评人的时候一定要在只有你们两个人的情况下才能进行。怎样才能拥有好人缘？

**第四篇：细节帮你获得好人缘**

细节助你获得好人缘

我们学校的校训是:细节决定成败。细节的确是一个很需要注意的事情，我们无论做什么事时，常常会忽略细节，总以为这是小问题。其实这才是很容易出现问题的问题。注重细节，从小事做起。看不到细节，或者不把细节当回事的人，对工作缺乏认真的态度，对事情只能是敷衍了事。而注重细节的人，不仅认真地对待工作，将小事做细，并且能在做细的过程中找到机会，从而使自己走上成功之路。不费吹灰之力就能成为受欢迎的人。所以我们可从以下几方面做起：

一、试着赞美他人

每个人都有自己的闪光点，需要得到别人的肯定。你赞美别人时,被赞美的人获得愉悦心情的同时，也彼此拉近了人与人之间的心灵距离。小处可做大文章，真心赞美孩子的得意之作，博得孩子的好感，让孩子喜欢老师，同时也更加爱学我们自己所教课程。

二、善于分享

分享成功的喜悦，分享自己的小秘密，分享的同时，别人接受了自己也更加喜欢自己，孩子们之间更亲密，更和谐。让我们从小处着手，笑脸迎人，学会分享。

三、做个勤快的人

主动做一些事情，哪怕小小的事情，也是一个良好的开端。通过一件件小事，让别人看到你的诚意，认识到你是一个有心之人。

细节助你获得好人缘，借着良好的人缘也能走向成功。

**第五篇：26个细节帮你赢得好人缘**

1.长相不令人讨厌，如果长得不好，就让自己有才气；如果才气也没有，那就总是微笑。

2.气质是关键。如果时尚学不好，宁愿纯朴。

3.与人握手时，可多握一会儿。真诚是宝。

4.不必什么都用“我”做主语。

5.不要向朋友借钱。

6.不要“逼”客人看你的家庭相册。

7.与人打“的”时，请抢先坐在司机旁。

8.坚持在背后说别人好话，别担心这好话传不到当事人耳朵里。

9.有人在你面前说某人坏话时，你只微笑。

10.自己开小车，不要特地停下来和一个骑自行车的同事打招呼。人家会以为你在炫耀。

11.同事生病时，去探望他。很自然地坐在他病床上，回家再认真洗手。

12.不要把过去的事全让人知道。

13.尊敬不喜欢你的人。

14.对事不对人；或对事无情，对人要有情；或做人第一，做事其次。

15.自我批评总能让人相信，自我表扬则不然。

16.没有什么东西比围观者们更能提高你的保龄球的成绩了。所以，平常不要吝惜你的喝彩声。

17.不要把别人的好，视为理所当然。要知道感恩。

18.榕树上的“八哥”在讲，只讲不听，结果乱成一团。学会聆听。

19.尊重传达室里的师傅及搞卫生的阿姨。

20.说话的时候记得常用“我们”开头。

21.为每一位上台唱歌的人鼓掌。

22.有时要明知故问：你的钻戒很贵吧！有时，即使想问也不能问，比如：你多大了？

23.话多必失，人多的场合少说话。

24.把未出口的“不”改成：“这需要时间”、“我尽力”、“我不确定”、“当我决定后，会给你打电话”……

25.不要期望所有人都喜欢你，那是不可能的，让大多数人喜欢就是成功的表现。

26.当然，自己要喜欢自己。

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！