

# 学校文化建设

XUEXIAO WENHUA JIANSHE  
TANSUO

探索



主编 ○ 潘国洪  
副主编 ○ 廖国明



暨南大学出版社  
JINAN UNIVERSITY PRESS

# 学校文化建设

XUEXIAO WENHUA JIANSHE

TANSUO

探索



主 编 ◎ 潘国洪  
副主编 ◎ 廖国明  
编 委 ◎ 黄秀珍 龙启梅 杨韶龙  
吕 烽 沈 琛 吴小敏



暨南大学出版社

JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

学校文化建设探索 / 潘国洪主编；廖国明副主编. —广州：暨南大学出版社，2010. 8

ISBN 978 - 7 - 81135 - 249 - 8

I. ①学… II. ①潘… ②廖… III. ①小学—校园—文化—建设—研究  
IV. ①G627

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 140228 号

---

出版发行：暨南大学出版社

---

地 址：中国广州暨南大学

电 话：总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真：(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编：510630

网 址：<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

---

排 版：暨南大学出版社照排中心

印 刷：暨南大学印刷厂

---

开 本：787mm × 960mm 1/16

印 张：12.625

字 数：224 千

版 次：2010 年 8 月第 1 版

印 次：2010 年 8 月第 1 次

---

定 价：25.00 元

---

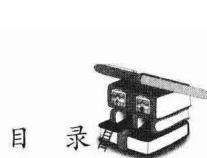
(暨大版图书如有印装质量问题，请与出版社总编室联系调换)

# 目 录

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| <b>第一篇 教育故事</b> .....         | (1)  |
| 我的求学之路 .....                  | (1)  |
| 表扬与自我表扬 .....                 | (3)  |
| 到从化森林公园打野战 .....              | (5)  |
| 参加教育硕士开学典礼 .....              | (6)  |
| 参加元旦联欢晚会 .....                | (7)  |
| 喜悦的日子 .....                   | (9)  |
| 参加教育硕士毕业论文答辩 .....            | (11) |
| 教育硕士毕业论文后记 .....              | (13) |
| 做一名猎德文化的守望者与革新者               |      |
| ——记广州市天河区猎德小学校长潘国洪 .....      | (15) |
| 扬威广州市第三届综合实践活动成果表彰会 .....     | (17) |
| 从综合实践活动公开课获得快乐与收获 .....       | (18) |
| <br><b>第二篇 工作感悟</b> .....     | (21) |
| 猎德小学搬迁新校区 .....               | (21) |
| 课堂竞赛宜有奖有罚 .....               | (23) |
| 树立积极的心态，成就卓越的校长、教师 .....      | (25) |
| 到华阳小学听市英语公开课 .....            | (28) |
| 创建市绿色学校 .....                 | (30) |
| 从重游××园想到的 .....               | (31) |
| 摩羯座与综合实践活动 .....              | (33) |
| 听“舵手与助手”专题报告 .....            | (35) |
| 科研引领猎德小学进入发展快车道 .....         | (38) |
| 我校勇夺广州市“市长杯”可口可乐三人足球赛冠军 ..... | (40) |
| 厚积薄发，工夫在诗外 .....              | (41) |
| 校报《珠水云天》刊首语 .....             | (43) |



|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| 心愿 .....                             | (44)         |
| 党旗永远在心中飘扬 .....                      | (45)         |
| <b>第三篇 教育论坛 .....</b>                | <b>(47)</b>  |
| 学习“八荣八耻”，自觉提高思想觉悟，切实加强未成年人思想教育 ..... | (47)         |
| 猎德小学办学理念释义 .....                     | (51)         |
| 预评是促进学校、教师发展的有效举措 .....              | (53)         |
| 以课题研究促进班主任专业化发展 .....                | (58)         |
| 提高学校领导执行力的策略 .....                   | (60)         |
| 浅谈如何提高青年教师职业道德修养 .....               | (65)         |
| 建立科学的学科教研组机制，促进学校内涵发展 .....          | (71)         |
| 学校中层干部执行力标准研究与提高策略 .....             | (76)         |
| 巧用联想记忆，丰富识记单词方法 .....                | (84)         |
| 对感恩教育的认识与初步探索 .....                  | (85)         |
| 班级管理案例：转化差班的设计与说明 .....              | (91)         |
| 教师满意度测评统计与分析 .....                   | (96)         |
| 利用地域文化资源，开发综合实践活动课程的探索 .....         | (109)        |
| <b>第四篇 猎德文化研究 .....</b>              | <b>(114)</b> |
| 何谓“猎德文化”？ .....                      | (114)        |
| 传承猎德文化，铸造一代新人 .....                  | (115)        |
| 利用猎德文化，发挥其教育作用的一点思考 .....            | (117)        |
| 各大传媒争相报道猎德文化博物馆的开放 .....             | (120)        |
| 充分挖掘和利用猎德文化，促进学校发展 .....             | (121)        |
| 建小小博物馆，承载文明和谐社区希望 .....              | (127)        |
| 猎德文化博物馆后记 .....                      | (130)        |
| <b>第五篇 书山览胜 .....</b>                | <b>(131)</b> |
| 追求教师的幸福 .....                        | (131)        |
| 读《细节决定成败》有感 .....                    | (134)        |
| 读《高EQ父母之教育子女的秘诀》有感 .....             | (136)        |
| 学习管人的技巧，努力提高管理质量 .....               | (138)        |



## 目 录

|   |              |
|---|--------------|
| 正确运用评比、奖励手段 .....                               | (140)        |
| 《儿童美术欣赏教育研究》读后感 .....                           | (142)        |
| 《蹲下来，走进孩子的世界》读后感 .....                          | (144)        |
| 不追求完美，学会选择，学会放弃                                 |              |
| ——读《保证完成任务》有感 .....                             | (146)        |
| 读《课堂也会因遗憾而美丽》有感 .....                           | (148)        |
| <br><b>第六篇 讲话稿精选 .....</b>                      | <b>(150)</b> |
| 重温猎德村的来历，做知恩图报的一代新人                             |              |
| ——在 2005 学年上学期开学典礼上的讲话 .....                    | (150)        |
| 在“书香进校园”猎德小学阅读系列活动的讲话 .....                     | (152)        |
| 在猎德小学第二届艺术节开幕式上的讲话 .....                        | (154)        |
| 在新校区落成暨 2007 学年上学期开学典礼上的讲话 .....                | (155)        |
| 在 2009 学年上学期开学典礼上的讲话 .....                      | (157)        |
| 在猎德小学建校 80 周年庆典上的讲话 .....                       | (160)        |
| <br><b>附录一 猎德小学 2004—2006 学年发展规划 .....</b>      | <b>(162)</b> |
| <b>附录二 猎德小学 2007—2009 学年发展规划 .....</b>          | <b>(166)</b> |
| <b>附录三 2010 年猎德小学领导班子述职报告 .....</b>             | <b>(173)</b> |
| <b>附录四 猎德小学 2008—2010 年综合实践活动课程校本开发方案 .....</b> | <b>(177)</b> |
| <br><b>附录五 猎德小学感恩教育系列活动总目标、细化标准 .....</b>       | <b>(185)</b> |
| <b>附录六 猎德小学“星级科组”评比方案 .....</b>                 | <b>(189)</b> |
| <br><b>参考文献 .....</b>                           | <b>(193)</b> |

# 第一篇 教育故事

## 我的求学之路

潘国洪

斗转星移，岁月流逝，我在教坛已有二十春秋，回想多年走过的足迹，求学之路，历历在目，甜酸苦辣，尽在心头……

“穷人的孩子早当家”，苦读十年，未满 18 周岁的我就进入了教师队伍，成了园丁、孩子王。我深知自己根基浅薄，便埋头苦学，不断学习教育学、心理学知识，不断钻研课堂教学方法，并且反复地学习与实践，从实践中来，到实践中去，在这个过程中教学基本功不断扎实，教学业务水平不断提高。几年后，我初出茅庐，参加镇基本功教学比赛，居然名列英语科首位，参加区的比赛也获得了不错的成绩。

沐陂小学给了我很多机会，我曾经担任学校少先队员辅导员、团支部书记、教导主任、《东圃教育》的通讯员，在这些实践中我不断增长才干，干一行，学一行，虽然不能精通，但却能驾轻就熟，不辱使命。正是这些锻炼的机会，使我增强了组织能力、口头表达能力和文字表达能力，为以后的工作奠定了坚实的基础。

学历和知识也是我孜孜以求的。1986 年，我进入华南师范大学的英语函授大专班，开始了我的高等教育求学之旅。带着兴趣和期盼，我很努力地边工作，边学习。三年后，我圆了大专梦，获得毕业文凭，英语水平也得到了提升。2002 年 5 月，我报名参加广东省成人高考，经过精心准备，终于“工夫不负有心人”，我以高分考进了华南师范大学教育管理本科班。当时我已是一名校长，由于专业对口，我饶有兴趣地投入到了学习中，掌握到了以前不知道的知识，更重要的是能“知其所以然”，并且常常把学到的理论



知识运用到工作中，收益不小。通过三年的学习，我拿到了学士学位。此时，我的理论水平提升到了新的层次，同时明白了许多教育原理，这些都使我的工作更加得心应手。学无止境，我没有就此止步，稍作休息，我便向教育硕士的目标迈进，经过努力，终于接到了贵州师范大学教育管理专业教育硕士研究生班的录取通知书，得以继续圆我的教育硕士之梦。

人是需要不断适应环境，不断学习新鲜事物的，我也不例外。20世纪90年代初，我紧跟潮流，考取了市劳动局的电脑操作证书，起初还能应付自如，打字和基本操作不成问题。但后来，信息技术飞速发展，我却停止了学习，便落后于形势，连多媒体教学都不能操作自如。直到来到猎德小学，经过同事的指导，才懂得了多媒体技术，建立了自己的电子邮箱、MSN，开始利用电脑与别人交流，也算享有了现代人的生活方式。

以前，我很抗拒“网络教研”、“天河部落”，我不认可它们的作用，更谈不上建立自己的教学博客。一次偶然的机会，我上了天河部落，其风采使我大开眼界，豁然开朗。于是，我建立了我的个人博客，力求走向教育的自由王国。我徜徉其中，进行交流、探讨，学得与习得两全其美，收获甚丰。通过博客，我可以发表见解，阅读人生，增长见闻，锻炼能力，不断适应新的教育形势的发展。

“活到老，学到老”，从教以来，我参加过不少培训班，如全国少先队辅导员培训班，天河区教育局中青年干部培训班，校长提高班，天河区党支部书记培训班，天河区名校长、名教师培训班，档案员培训班，英语教学法培训班等，通过在这些培训班的学习和实践，我的能力也不断增强。此外，我还经常学习多种艺术、文体技能，例如，曾从师于庞中华，参加过两期钢笔书法培训班；年轻时，学习过吉他，可惜半途而废；爱好文学、写作，不断思考，撰写文章，抒发感情；喜欢唱歌，兴奋时几乎能连续唱三个小时；爱好体育活动，无师自通，买回有关足球、乒乓球、台球、羽毛球的辅导教材，不断刻苦钻研，虽然年纪不断增长，但运动技术却不断提高，生命质量也在不断提高。

学习伴随着我的成长、进步、成熟，求学之路永无止境，我要不断适应新的形势、新的环境，活到老，学到老，这样才能时时傲视群雄，做个不落伍的现代人，永远保持年轻的心态。

# 表扬与自我表扬

潘国洪

在教育管理及教育教学当中，经常会开展“批评与自我批评”活动，特别是在一些政治运动过程中，常常会召开民主生活会。毋庸置疑，这是中国特色的思想政治方法，自有其独特之处。

但猎德小学近来开展了“表扬与自我表扬”的活动。这个活动是利用教师会议的前十分钟，专为教师们表达互相赞美之情而建立的互相欣赏的平台，是促进我校学校文化建设的一项重要内容。

2006年10月18日，一个星期三下午的教师会议，全校的老师准时来到会议室。他们正襟危坐，等待领导发言。

会议开始，我首先发话：“老师们，你们经常听说‘批评与自我批评’活动，但你们是否听过‘表扬与自我表扬’呢？”老师们摇头。我接着说：“今天我们要在这里开展一次‘表扬与自我表扬’活动，让大家敞开心扉，互相赞美，表达对同事的欣赏。我国存在着‘文人相轻’的不良思想，这种思想阻碍了很多文人的思想沟通与交流，是一种不良的文化。今天我们要开创先河，让赞美成为我们的学校文化，让赞美成为我们互相欣赏的方式。”话音刚落，会议室响起了热烈的掌声，这是老师的赞许，也是老师们对新理念的认可。我动情地说：“大家可以表扬自己，也可以表扬别人，只要是发自内心的都可以。下面开始，谁先带头？”

老师们左顾右盼，没有人发言，场面冷清。我想：难道表扬真的这么难？难道他们真有顾忌？我改变了策略，让坐在第一排的先讲。我说：“H老师，你先讲吧！”H老师沉吟了片刻，终于开口：“我先要表扬我自己，我今年‘升官’了，既担任×××组长，又担任×××组长，身上的担子重了，说明我还能行；其次，我要表扬学校领导，能知人善任，用人所长，我要好好地干，要不然会辜负大家的期望。”话毕，会议室响起了热烈的掌声，这是老师们发自内心的赞许。

我接着问：“还有哪些老师要讲？”这时，有几个老师纷纷举起手来，跃跃欲试。我指着一个女老师说：“你来。”这位女老师拿着话筒，激动地



说：“今天，我很高兴有这样一个机会，第一次在全体老师面前发言，我非常激动，非常自豪，我自以为是‘丑小鸭’，工作成绩不佳，积极性不高，但这个学期，我一改常态，工作非常努力，我要表扬我自己，我希望我以后好好地干，争取做出成绩来，同时，我要感谢同事们给予我的帮助和支持，使我工作能顺利地开展。”她的话音刚落会议室就响起了雷鸣般的掌声……

此时此刻，我也非常激动，心里默默在想：我们每一个人心中都充满着阳光，让这阳光驱散不信任的阴霾，让赞美声充斥我们的校园，总有一天猎德小学会充满和谐的阳光。

# 到从化森林公园打野战

潘国洪

2006年11月4日、5日，猎德小学组织全体教师到从化颐龙山庄和从化森林公园进行团队精神构建及团队拓展训练。这是学校努力建设学校文化“三个世界”——建设向善的世界，建设求知的世界，建设美好心灵的世界的重要内容。

4日下午，学校刚接受完“广州市绿色学校”评估组的评估，便组织全体教师进行团队拓展活动。当天晚上，皓月当空，我们举行了一场联欢晚会。会上有各教研组表演的文艺节目，其中我代表英语科组演唱歌曲《懂你》。低段语文组提供游戏“传递密码”，很能体现团队的合作精神。晚会期间还穿插了抽奖环节，令人惊奇的是，董老师被我抽到特等奖，令其他教师认为，我唱的歌是《懂你》，正与“董”有关。当然，这纯属巧合。

5日下午，我们到达从化森林公园进行另一项团队拓展训练——打野战。这精彩、紧张、刺激的活动，使教师们难以忘怀。我的头部不幸被击中，头盔被染成红色，有些教师身上多处挂彩。最终，防守方获得了胜利。

这一系列意义非凡的活动，增进了干群间的相互了解、沟通，增强了团队的凝聚力，提升了教师的生命质量。



看，我们的队伍多威武！

# 参加教育硕士开学典礼

潘国洪

2007年7月21日，正值炎热的夏天，但这丝毫没有降低2007届教育硕士学员们的热情，在中山大学教工活动中心二楼大厅，将举行贵州师范大学（广州班）2007届教育硕士开学典礼。汇聚全省各地教育界精英的50名诚挚的学子将在这里接受高层次教育管理的专业训练。提高教育教学理论，获取教育硕士学位，正是在场所有人梦寐以求的目标，希望正从这里开始。

开学典礼庄重而又简朴，贵州师范大学研究生处处长谢廷秋作了语重心长而又热情洋溢的讲话。她向我们介绍了教育硕士学位的性质、授予对象，教育硕士学位的特点，有关教育硕士的课程、毕业论文的撰写；要求学生务必注重学习过程，不能只注重结果；她还向我们特别描述了贵州师范大学，指出那是一个学术绿洲，虽然贵州的经济比较落后，但教育一点也不落后。最后，她诚挚希望学生能认真刻苦地读好两至四年的课程，较好地完成毕业论文，早日获取教育硕士学位。

这些话我深有体会，我来这里进修，不是为了职称，不单纯为了学位，而更为求取真知，获得教育的真谛，走向教育的自由王国。

今天，我将从这里启航，向我理想的彼岸努力驶去！

# 参加元旦联欢晚会

潘国洪

2006年12月30日晚上，猎德经济发展公司四楼舞厅充满了节日气氛，舞台布置得鲜艳夺目。在这里，猎德经济发展公司团支部和猎德小学、猎德幼儿园联合举办元旦联欢晚会，以迎接2007年的到来。这是猎德小学倡导建设学校文化的“三个世界”之一——建设美好心灵的世界的具体举措。心灵的世界是美好的，也是无限的，这个世界是靠艺术来滋养的。为此，我校用高雅的艺术熏陶教师的心灵，使之更清澈、更灵动、更高尚。我们鼓励教师听音乐会，享受文学作品，自驾旅游，组织读书赏艺会、歌舞会，举办节日联欢晚会，等等，让教师主动接受艺术美、自然美的洗礼，关怀教师的心灵世界，真正提升教师的生命质量。

元旦联欢晚会得到了猎德经济发展公司的大力支持，它承担了活动的所有经费。建设银行驻猎德办事处也分别向猎德小学和猎德幼儿园表示了心意，赠送了名贵的书画。

猎德经济发展公司党总支书记、董事长李方荣，副书记梁贤德，民兵营营长李志华出席了这场晚会，这体现了猎德村领导的重视和对教师们的关心。

作为猎德小学校长，我带头参与了集体舞《兔子舞》，并创设了手抱双脚跳跃龙门的技术动作，博得了在场人员的阵阵掌声。更为精彩的是，我为这次晚会献上了一首网络流行歌曲《两只蝴蝶》，由于音响质量高，且准备充分，加上观众们的鼓励，我完全投入，尽情演绎，博得了在场观众的热烈掌声，现场还收到了两位观众的鲜花。

在整个晚会期间，节目精彩不断，高潮迭起。猎德幼儿园的老师献上了优美的独舞《春之韵》、集体手语《感恩的心》。我校女歌星王丹红老师使出绝活，一口气唱了两首佳作，为本次晚会增添异彩。接着猎德幼儿园的尹园长演唱了高难度的《青藏高原》，博得了观众经久不息的掌声。

其间，为活跃气氛，晚会穿插进行了“超级无敌乒乓球”、“哩咕哩咕抢凳子”、“双龙戏珠”、“噼里啪啦踩气球”等游戏。诙谐有趣的节目调节



了现场的气氛，凝聚了人心。

这次晚会组织得当，节目丰富多彩，现场气氛浓厚，观众参与面广，真正调动了每个人的积极性，晚会深受观众的欢迎。

我们还会不断满足教师的各种不同需要，引导教师向往更美好心灵的需求，让教师体验并感激生命的赐予，每一天都用灿烂的微笑来面对美好的生活，使教师在学校中真正拥有幸福感。

# 喜悦的日子

潘国洪

2008年12月喜事连连：猎德小学“在综合实践活动中开发猎德社区文化资源研究”的课题正式被广州市天河区教育局批准立项，揭示了我校“猎德文化系列教育”踏上了新台阶；12月11日，我校两节天河区综合实践活动公开课的成功举行，证明了我校的课题研究和综合实践活动正迈步向前，这为打造富有特色的“猎德文化”综合实践活动增添了浓厚的色彩。正所谓“拨开云雾见青天”，全校师生一起克服了“万事开头难”的困难后，我们的猎德文化系列研究与教育渐入佳境。在此，我要感谢所有支持和帮助过我们的领导、专家以及为我校课题开展和实施综合实践活动付出过辛勤劳动的老师们。我们成功开展课题研究和常态实施综合实践活动，是集体智慧的结晶，也是“团结就是力量”的体现。

对于我个人，12月11日也是我“丰收的日子”：我收获了7本证书，其中，2本是分别由华南师范大学和天河区进修学校颁发的2008—2012年天河区小学校长提高班结业证书，1本是我撰写的论文《提高学校领导干部执行力的策略研究》，荣获天河区2008—2012年小学校长提高培训班结业论文一等奖的证书，另外4本则是我参加天河区猎德街主办的“我与猎德文化”征文比赛的获奖证书，我撰写的《传承猎德文化，铸造一代新人》荣获本次征文唯一的一等奖，我的另外三篇文章也获得优秀奖。

“一分耕耘，一分收获。”喜悦来自勤奋，来自不懈的努力，来自对工作和学业执著的追求。2008年8月到11月期间，正是我“结网”的日子，也是我最为艰辛的岁月，是对我在承担繁重工作之余，在编织教育硕士梦想的道路上，不断探索前进能力的考验。首先，我要完成6篇不少于3 000字的课程论文，我没有马虎应付，而是认真对待，运用学到的理论和工作实践经验，笔耕不辍。10月初，我带上手提电脑去上海、杭州考察学习，考察学习之余挑灯夜战，苦苦求索，终于在美丽的宁波完成了最后一门课程的作业；同时，也及时整理白天的考察记录，当天晚上就将其发布到博客。完成课程作业后，新的任务又到来了。11月初，必须完成教育硕士毕业论文的



开题报告。我对毕业论文开题报告深存疑惑，便请教任课老师和华南师范大学教授，对不懂之处刨根问底，他们热心的指导，使我茅塞顿开。写文献综述需要寻找国内外研究成果，幸得同事鼎力相助，这一问题也迎刃而解。“工夫不负有心人”，最后，导师只在我的初稿上修改了几个词句，就回复说：不错，可以开题。

在我探索的道路上，书本也始终伴随我左右，几个月来，我通过在当当网、书店，以及到研讨会现场购书，总共购买了近40本书。这些书籍，是我工作、学习的指路明灯，是开启我智慧的钥匙，是实现我梦想的好帮手。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，书中自有知识库，书中自有真知在。”书将永远伴随着我的人生，伴随我实践“活到老，学到老”的理念。

初战告捷，激我斗志，添我信心。最艰辛的岁月过去了，但我仍谨记范仲淹的名言——“不以物喜，不以己悲”，以平常心去应对世间事物。

收获的日子，倍感喜悦，辛苦之余，欲揽八方好友，开怀畅饮，把酒言欢，岂不乐哉！

# 参加教育硕士毕业论文答辩

潘国洪

2009年11月3日，我来到远在千里的求学之地——贵州师范大学参加教育硕士毕业论文答辩。我的心情是既兴奋，又激动，更紧张。

此次答辩由教科院组织，参加答辩者共55人，分为4组，我被分到第四组，这组共14人，分别来自广东、浙江、贵州等地。担任我组学位论文答辩专家委员会的专家是杜国景教授、余晓莹教授和杜扬教授。他们知识广博、思维活跃，年龄上老、中、青结合，是最佳答辩专家组合。

我排在11号，下午出场。首先，我对本研究——“小学中层干部执行力存在的问题与对策研究”用PPT进行了10分钟的汇报，重点对研究的目的、意义、创新之处以及研究的主要内容、成果、建议和存在的问题进行了介绍，由于重点突出，层次分明，得到了专家们的认可。随后，专家们对我的研究提出了一些问题，主要是概念的界定和内涵以及统计数据等问题。我振作精神，积极灵活应对，巧妙地回答了大部分问题。有些不能完美回答的问题，经教授们的指点后也豁然开朗。答辩结束，答辩评委专家对我组情况进行了总结，肯定了我们的优点，又提出了希望。本组同学也得到了满意的结果——全体同学的论文过关，成绩均为“良好”或“优秀”。同学们听后顿觉兴奋，发出雷鸣般的掌声。这是代表满意的掌声，它代表通过艰辛的努力而获得的回报，是先苦后甜的喜悦。

教育硕士的学习过程是艰苦的：为完成好研究生的课程，我没有耽误一门课程的学习，常常把手提电脑带进课堂，做好笔记，认真思索，虚心请教老师；为完成课程作业，在参加校长提高班的参观考察时，我把电脑带到了上海、杭州，最终在考察途中完成课程作业，并利用晚上时间把参加的所见所闻记录下来，及时上传到博客。研究生阶段12门功课的学习圆满结束，我取得了平均分84.1分的好成绩，在班上名列前茅。在撰写毕业论文的过程中，更是尝尽了酸甜苦辣，从选题、查阅文献、开题报告、问卷设计、调查研究、统计数据、分析数据、撰写提纲到撰写论文，共花了10个月时间，光撰写论文就花了3个月。2009年暑假期间，我在家写了大半个月，然后