

在道德品质方面暴露出了缺失的一面。例如在很多新闻报导中出现：初中寄宿学校中，很多教师眼中的“学霸”却在宿舍里丧失基本的生活自理能力，除了自己的衣物不会清洗以外，还对舍友们使用言语辱骂来使自己的利益得到保障。所以从这个例子上我们应该得出：只有理论知识的标准课程是不足以衡量一个学生的，道德与法治的课程也需要列入到中学生必修计划中，得到和其他学科课程一样的重视程度，必要时也可采用考试的形式检测学生的学习成果。

(二) 提高教师的榜样示范作用
众所周知，学校教育在学生的身心发展过程中占据着主导作用，所以教师对于学生来说，就会像一个榜样式的存在。师在一件事情上的做法也会在无形中对学生产生一个模仿作用，在他们辨别是非能力还不够强的时候，如果教师将随手用完的废纸扔到垃圾桶外面，学生看到后也不会再将自己的垃圾扔入垃圾桶内，因为他们认为教师的做法就是对的，自己也可以这样做。所以教师应该在教授学生书本知识的过程中，也要时刻注意自己的品德素质与生活作风，为学生们做一个积极的榜样示范作用，才能够从根本上帮助学生获得正确的道德与法治教育观念。

(三) 增加学生的实践活动内容
如果教师在课堂中只是单纯的将课本教材上的书面知识机械性的教授给同学，那远远是不够的，因为学生单凭理论知识的学习是很难从自己的内心深处去理解或掌握道德教育与法制教育课程的内涵。所以这就要求我们教师需要在日常的教学过程中多运用社会上实际发生的事件举例来促进学生的深入学习。除此之外，教师可以在教学设计中增添让学生进行实践锻炼的课堂活动，例如对社会上发生的真实事件改编为可以在课堂上进行的角色扮演活动，让学生从自己扮演的角色去深入剖析各种人物的心理活动，最后教师再进行总结，根据实际活动去教导学生应具备正确的道德观念与法治思想；或者学校可以利用周末时间带领学生参加一些社区活动，以小组为单位进行具体实践，通过进行各种不同的活动工作，来从多

个方面来培养学生的道德素质以及法治思想。

(四) 培养学生的阅读书籍习惯

初中阶段，学生需要养成一个阅读书籍的良好习惯，因为一本好书不但可以帮助学生获取知识还能提高学生核心素质能力，还能让学生在紧张的学习生活之余充实自己课外生活。因此对于初中生来说，在对他们的道德与法治核心素质的培养过程中，尽可能多的阅读相关书籍也是非常必要的。为此，学校可以每月举行一次以培养学生道德素质与法治观念为主题的读书系列讲座，每个参加该活动的学生都会获得一本相应题材的书籍，在活动结束后可以把书统一放到班级设置的图书角中，供同学们相互传阅。这种方法主要是针对学生在这个阶段喜欢多读书的行为特点来选择的方法，能够促进采用学生们喜爱的学习方式来促进他们对相应知识内容的掌握，为帮助学生树立正确的道德法治观念发挥重要的作用。

三、结束语

初中阶段的学生无论是在生理还是心理的发展都是不够完善的，仍需要教师积极的指导和及时地纠错。在这个学生树立正确道德法治观念的重要阶段，教师应不断通过各种方式来培养学生正确的价值观念，并在学生成长的过程中提高他们自身对于法律的具体认识。这就要求教师需要根据时代发展的潮流，适时调整自己的教学方式，从学生角度出发，研究制定适合初中阶段学生身心发展的教学方案，并通过增添适当的实践锻炼来激发学生的学习兴趣，提高学生的个人素质能力。

参考文献

- [1] 刘辉. 初中道德与法治课培养学生核心素质的策略探讨[J]. 课程教育研究, 2019(19): 81-82.
[2] 赵洪琴. 在初中道德与法治教学中培养学生的健全人格[J]. 文教资料, 2019(11): 198-199.

高中英语教学中培养学生人文素养的策略

陈倩

(重庆市松树桥中学 重庆 401147)

摘要随着我国对外交流的不断加深，对英语人才的要求也是越来越高。学校作为英语人才的重要培养基地，必须做好当下的英语教育。在新课改的深入发展下，英语教育不再满足于当下的知识和能力教学，更加注重发展学生人文素养，以促进学生学习的全面发展。文章以高中英语为研究对象，简述了发展学生人文素养的重要性，分析了影响高中英语教育开展人文教育的因素，文章最后提出了培养学生人文素养的基本策略。

关键词高中英语；人文素养；教学研究

DOI 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1009

高中不仅是学生文化基础夯实阶段，更是学生品质发展、人格素养提升的关键阶段。通过对高中英语教材的分析和研究发现，高中英语教材蕴含着众多的人文知识，对发展学生人文素养起到了积极的推动作用。

一、发展高中生人文素养的重要性

大量的教学实践研究表明：只有关注学生学情，加强对学生人文素养的发展，才能激起学生的英语学习兴趣，才能提高学生的课堂参与度。为此教师要将人文素养纳入到高中英语教学中来，并通过有效措施的开展促进学生英语综合能力的发展。高中作为培养学生人文素养的关键时期，通过有效教学可以帮助学生深刻把握文章内容，可以让他们把握当下社会的发展，以更好的适应未来的社会发展。

二、影响高中英语教育开展人文教育的因素

(一) 教学效率低下，忽视人文氛围的塑造

在大力推进校园文化的建设中，受到重视学科知识忽视学生人文素养发展的应试教育理念的影响，导致人文氛围的塑造存在很大的问题。实则这一问题的出现不单是应试教育体制所造成的，快节奏的生活也是重要的影响因素。如此学生便会出现认知的偏差，同时高中英语一重视教材为重点，缺乏人文知识的渗透，让本就枯燥的课堂更加乏味。

(二) 脱离现实生活，没有深入挖掘人文内涵

在教学体制的不断改革中，越来越多的教育学者和教师看到了人文素养的重要性。但体现在当今的高中英语教学中，教师依然采取落后方式，将书本知识和盘托出的告诉学生，导致学生的学习一直停留在表面，忽视了人文素养的渗透，导致学生无法体验英语知识背后的西方文化，无法对文本进行深入的了解。

三、高中英语教学中培养学生人文素养的策略

(一) 深入英语教材，挖掘人文内涵

高中英语教材蕴含着丰富的人文知识，需要教师深入其中、有效把握，并将其和英语教学结合起来。比如在人教版教学文章《English around the world》的学习中，在和大家探讨完英语在世界各国的发展之外，教师可以适时的引入“汉语热”的现象，世界各地国家建立的孔子学院也成为汉语文化交流、发展的重要平台，对中华优秀传统文化在海外的传播有着积极的作用。“汉语热”的兴起以及在世界各地的传播反映着我国的综合国力，体现着我国的世界影响力，通过有效的学习可以激起学生内心的民族自豪感。再如在完成英语课程《The internet》的学习中，教师 and 同学们一起了解了The internet，让同学们对The internet有了全面的了解。同时教师可以组织大家开展一场“The Internet is good and bad”的辩论比赛，在帮助学生夯实词汇、语法知识的同时，提升了学生的思辨能力，让高中生形成了良好的信息技术使用规则，促进了他们人格素养的发展。

(二) 丰富教学方式，强化学生的人文素养

在实际教学中，如若单纯依靠教师的讲解无法实现人文素养在学生内心的有效渗透，无法满足学生的个性化需要。为此教师要积极创新教学模式，通过学生喜闻乐见的方式渗透入

人文素养，可以实现人文素养教学效果的最大化。比如在英语教学中，教师巧用信息技术开展教学，可以让学生全身心的进入到英语课堂中来，并促进学生人文素养的发展。教师理念的更新、教学模式的创新，可以提升人文素养在学生内心的地位，可以调动起他们的英语学习热情，为日后的发展奠定坚实的基础。

比如在英语课堂中，教师巧用激励方法开展教学，可以提高学生参与度，然后选择代表性强问题帮助学生分析文本，可以让学生掌握学习的方法，并利用这一方法分析下一问题，进而实现英语教学目标。由此可见，巧用激励法可以推动学生的深入学习。

(三) 立足英语文化，开展深入探究

高中英语是一个涉及范围广泛的学科，不仅涉及自然地理知识还有不同地区的文化和历史。这就决定了高中英语要突破表层知识教学，深入英语背后蕴含的文化，在提升教学趣味性的同时，让学生感受和体验西方文化下的英语知识，进而达到培养学生人文素养的目的。巧用现代化教学技术整合英语资源，将历史典故穿插到教学中去，让学生站在人文视角分析材料。再如在西方风景的教学中，教师可以利用多媒体为学生展现西方国家的风土人情，只有深挖文化背景才能实现高效课堂的构建，才能提升学生的跨文化交际能力。

(四) 巧用社会热点话题，帮助学生树立正确三观

在新课改的深入发展下，高中英语教学也要突破教材和课堂的限制，积极探寻学生熟知的现实生活，挖掘社会热点话题，让我们的教学契合时代的发展。比如在英语课堂中，待完成基础知识教学后，教师可以基于课本内容，引入当下的热点话题，并鼓舞学生以小组为单位开展探讨，在小组合作和探究中提升他们的思考能力，并达到陶冶学生性情、促进学生情感发展的目的。比如在英语课程“Looking good, Feeling good”的一课中，教师可以引入“运动健身”的热点话题，鼓舞学生表达自己的观点，在大家的交流和探讨中帮助学生形成良好的生活习惯，并促进学生人文素养的发展。

结束语

人文素养是一个人自身文化水平、内涵的重要体现。为了将其纳入到教学中来，为了提升学生人文素养，教师要一改以往的方式，将人文素养纳入到教学的行列。综上所述，随着教育的发展，高中英语教学只有突破以往限制，注重发展学生的人文素养，才能拓宽学生的视野范围，才能强化学生的人文素养，才能让我们的高中更好的应对未来社会。

参考文献

- [1] 罗波. 高中英语教学中学生人文素养的培养策略[J]. 中文科技期刊数据库(引文版) 教育科学, 2018(01): 00139-00139.
[2] 行千般. 高中英语教学中学生人文素养的培养策略研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2018(004): P. 387-387.
[3] 李亚鹏. 高中英语教学中关于学生人文素养培养的研究[J]. 考试周刊, 2017(052): 91.

高中英语课堂教学的思考

高林枫

(四川省广元市宝轮中学 四川 广元 628000)

摘要随着新课改的深入开展，高考对学生英语综合能力考察力度逐渐加大，面对这门真正的“foreign language”语言学科，我们必须重构课堂、重构教学观，课堂上以教师的语言引领及学生语言运用相融合的方式开展教学活动，实现高效课堂的教学目的。

关键词高中英语；教学；新课标

DOI 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1010

一、建立融洽的师生关系，激发学生学习兴趣，创造和谐的学习氛围

孔子说：“知之者不如好之者，好之者不如乐知者”这里的“乐”即是兴趣。学生一旦对语言学习产生了兴趣，就会自觉地参与到各个环节中来，因此，教授一门语言学科，教师必须要通过自己的言行，表情，微笑传递给学生亲切和信任感，多鼓励，多表扬，公平公正地对待每一位学生，以自己真挚的爱去唤起学生的共鸣，灵活运用各种幽默风趣的语言来创造轻松和谐的课堂教学氛围，让学生在“兴趣”的指引下始终处于积极状态从而主动愉快地学习，收到良好的教学效果。课堂的教学质量取决于上课的艺术。例如，重视课前导入，一

节课的开头如同给一首歌曲定调一样，它可以决定整堂课节奏的快慢及教学效果，精彩的导入，可以更好地调动学生学习英语的积极性，创造一种学习英语的良好氛围，课堂气氛轻松活跃了，学生就能在老师的带领下主动参与学习，积极探究，从而收到良好的教学效果。

二、培养学生良好的学习习惯是提高课堂教学质量的根本前提和保障
习惯决定性格，性格决定命运，好习惯是一个学生的毕业证书。新生开学的第一天我一般不急于上新课，而是用2-3节课专题讲解如何更好学习英语的方法、技巧和习惯。如我要求我的学生必须坚持好以下四个习惯：

人人准备一本笔记本，一本错题集。笔记本前面记老师讲的考点，语法，特别重要的是记好与每个考点相关的例句，后面学生自己积累阅读碰到的生单词（生单词集）及每单元的作文专题，每次作业及试卷评讲必须将“出错知识点”即时整理到错题集上形成错题档案，以供学生自己“查漏补缺”复习巩固所学知识。

上英语课时，每人必须准备两种颜色的笔。一是老师讲课时强调的重点难点或学生自己的难点全用红笔书写以示重要，二是每个单元的重点单词，短语以及高考考点都用醒目的▲标注清晰，这样学生就能对所学知识的重难点一目了然。

坚持每两天一次的小听写，每周一次的大听写且每次检测完后同学们都自觉即时的将错误的在作业本上该三遍的好习惯。

发挥课代表的积极性，充分利用早晚自习让学生巩固加深所学知识，每天早晚自习特别是最早自习预备铃响之前科代表都会将阅读、复习、背诵任务书写到黑板上并像个小老师一样带着同学们一起复习。

良好的学习习惯使得同学们都非常清楚一节课学到了哪些重难点，一个模块完后他们只需要复习单词、课文、笔记就能牢固掌握考点并灵活运用。

三、精心设计教学任务，尊重学生的实际水平，保证课堂知识的有效掌握与内化。

时代在变，教学对象也在变，我们必须重构我们的教学观。课堂教学结构组织，我将其归纳为三大环节和三个细节。

第一环节：精彩导入。常言道：良好的开端是成功的一半，教学设计时要充分尊重学生的实际，因材施教。小口径低切入往往会达到引人入胜的效果，例如：怎样引出新知识，怎样归纳复习学过的知识，怎样灵活运用各种教法，怎样恰当地使用幽默风趣的语言，怎样利用学生最熟悉的身边的人和事与课本结合巧妙的举例，从而从心灵深处激发学生学习兴趣，调动其积极性为后面的课堂教学产生共鸣奠定基础。

第二环节：“三精一清”。即：精讲，精练，精评与堂堂清。“三精一清”以及“自学一研讨点拨一反思”以生为主四个教学步骤，将（师）提出问题或（生）发现问题——（生）探究问题，解决问题——（师）点拨问题——（师生）小结、反思、巩固提高有效融合，逐层推进，环环相扣。既能充分发挥了学生自主学习的主观能动与参与性，又能激

发学生学习的兴趣和潜能，在语言表达、知识运用、能力提升等目标达成方面均会有效被“内化”。

第三环节：反思与反馈。在每一章节的教学计划和教学内容里，都要有带动学生一起小结当堂内容并即时作反馈小练习的设计和安排，努力做好教学中的“三清”工作——一堂堂清，天天清，周周清。要求学生多问自己几个“什么”。即：这节课我学到了什么？今天我悟到了什么？这个模块我又收获了些什么？通过这种方法来扫清学习障碍，构建基本学科知识体系。

极致源自一个细节，细节决定成败。在教学设计和安排时应注意以下细节：

知识清单化。我们所有的教学任务都要围绕高考展开，高考重在考察学生的核心能力和学科素养。能力是在学习知识、运用知识的过程中逐步培养和形成的，清晰的教学思路、条理化的知识网络更有利于学生关键能力的形成。

作业定时化。作业是对所学知识的再巩固，通过适量的作业练习可以帮助学生对所学知识再次更好地认知，提升学生解决问题的能力，培养良好的思维品质，但学生在完成作业的过程中出现的随意化、碎片化，会大大降低效率和质量。我们提倡平时作业考试化，考场试题作业化，这样有利于学生养成学习严谨、习惯规范、思维敏捷等意志品质，提高学习效率。

点评及时化。关于作业，无论是批阅还是点评问题都要做到“热炒热卖”，艾宾浩斯的遗忘曲线告诉我们知识记忆最好不要超过48小时。教师要备好错题档案，并要求学生及时纠错，分析写明原因并做好“查漏补缺”笔记，将“不懂的、漏掉的知识或考点”及时的整理在错题集上并慢慢内化变成自己的知识。有位专家曾说：“学英语，高一似‘滚雪球’越积越多，而到了高三就要‘化雪球’越融越小，内化于心，胸有成竹。”

教学有法，教无定法，贵在得法。如何有效构建高效英语课堂，改进教学方法，提高课堂效率，是我们一直在探究的课题。实施教学时，我们要坚持问题导向，努力激发学生的学习兴趣和情感，促使学生积极主动探究，使课堂问题不断深入，层层推进，让学生在探究问题的过程中积淀素养，提升能力，让我们的课堂教学变得更加真实有效。

高中物理教学中培养学生自主学习能力的实践教学探析

何 斌

（江西省高安市高安中学 江西 高安 330800）

【摘 要】高中物理学科抽象性和实践性较强，相比初中学科而言，内容深度都有所拓展。因此，对于学生的学习要求更高，学生要想学好物理，不仅仅是在课堂上掌握知识，还要具备较强的自主学习能力，这样才能在主动学习的过程中更加有效的掌握物理知识，自主学习能力是学生应当具备的基本能力之一，利用物理学科培养学生的自主学习能力也能提高学生的整体素质。基于此，本文针对高中物理学科中培养学生的自主学习能力进行了探索。

【关键词】高中物理；自主学习能力；实践教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1011

引言

新课程改革提出以来，要求教师在课程教学中促进学生的全面发展，培养学生的多种能力，使学生适应社会发展的需要。高中阶段的物理课程作为教育学体系中的重要组成部分，对于培养学生的自主学习能力起到了重要的载体作用。但从高中物理教学的实际情况来看，物理教学中存在一系列问题，这些问题的存在影响了学生自主学习能力培养的实效性，因此首先要对这些问题进行探究，才能够制定针对性的实践教学策略，提高自主学习能力培养的效果。

1、高中物理学科教学中存在的问题

首先，学生自主学习兴趣不高。高中阶段的学生面临巨大的高考压力，学习时间紧张任务繁重，因此大多数教师在课程教学中，采用灌输式的讲解方法指导学生，这使得学生在学习的过程中产生依赖的心理，缺乏自主学习的积极性，也缺乏学习物理的兴趣，只是在教师的引导下进行学习。

其次，学生缺乏正确的学习方法。大多数学生为了更好的掌握物理知识应对高考，通常会采用设计应配合大量刷题的方式学习物理知识，但物理知识内容相对抽象且深奥，学生通过这样的方式很难深刻理解物理知识。因此还要教会学生正确的自主学习方法，学生才能更好的进行物理课程的学习。

2、高中物理教学中培养学生自主学习能力的实践教学策略

（1）给予学生足够的学习时间和空间

高中阶段的学生之所以自主学习能力不强，一部分原因是因为课程时间紧且任务繁重，教师在课堂内的教学实践只能让学生掌握基础知识。因此，在物理学科教学中培养学生的自主学习能力，需要教师优化教学方法，不仅要让学生在课堂上通过自主探究，主动参与教师的教学活动，掌握物理知识。还要让学生拥有更多的学习空间，不仅仅在课堂上进行学习也能够在生活中随处针对物理知识进行探究。基于这样的理念，教师在课程教学中要为学生营造自主合作探究学习氛围，为此，教师要以问题为导向，引导学生不断的进行思考和探索。其次，教师在课后复习的过程中，要优化物理课程的作业，不需要让学生大量的刷题，在确保作业质量的基础上设置更多开放性的问题，让学生通过探究拓展自己的思维，通过自主学习深刻的掌握物理知识。

（2）优化课堂教学活动的组织

在以往的高中物理教学中，教师通常占据课程的主体地位，让学生跟随自己的思维进行

学习，并且针对知识点进行详尽的讲解，充分利用课堂的时间让学生掌握更多的知识。但从培养学生自主学习能力的角度来看，教师的这种教学方法会使学生过于依赖教师的教学，而忽略了自己的主动参与最终使得学生难以培养自主学习能力。基于此，教师在课程教学中要从课程设计、课前预习、课堂教学课后复习等各个环节中进行优化，在每一个环节中都要针对学生的自主学习能力培养制定一系列措施，这样才能使自主学习能力的培养贯穿于物理课程教学的方方面面，达到培养自主学习能力的预期目标。

首先，教师要重视学生的自主预习，在这种预习阶段了解本节课程需要学习哪些知识，本次课程涉及哪些物理实验，物理实验操作的步骤有哪些。学生在预习阶段通过自主学习能够掌握这些基础知识为接下来的学习奠定基础。

其次，教师在课程教学中要关注学生自主学习的效果，根据学生自主预习过程中标注出来的重难点知识进行讲解，根据不同学生对知识理解的程度不同进行分层次教学，或者采用启发式教学让学生在在自己的学习成果上不断深入思考，进而掌握物理知识。

（3）在课后复习加强自主学习能力

每一堂物理课程结束之后，教师要让学生利用好碎片化的时间，对今天所学的知识进行回顾，并且让学生自己做好课堂记录，抓住学习的重点，回忆课程教学中没有理解的问题，利用自己的课堂记录自主学习。通过这样的复习方式不断强化自主学习的效果，不仅加强学生自主学习能力的培养，也能使教师将所学的物理知识串联成知识体系，在提高学习效果的同时逐步培养自主学习能力。

结语

综上所述，当选高中物理课程教学中还存在一系列问题，这些问题的出现影响了自主学习能力的培养。因此，教师在课程教学中要给予学生足够的自主学习时间和空间，并且从课程设计、课前预习、课堂教学以及课后复习等各个环节加强引导，通过优化课程教学方式组织好课程教学活动等等，引导学生深入的进行自主学习，使学生长期在这样的教学模式下，将自主学习意识转化为自主学习能力。

参考文献

[1] 刘立贤.高中物理教学中培养学生自主学习能力的实践教学探析[J].中国校外教育, 2018(02): 140-141.

[2] 廖晓倩.高中物理教学中学生自主性学习的构建[J].教育科学, 2017(02): 49.

关注当下 联系生活——初中化学生活化教学新思路探讨

唐淑芬

（扶余市陶赖昭镇第一中学 吉林 扶余 131211）

【摘 要】陶行知曾经说过“生活即教育”这句话恰好说明了生活与教育有着密切的关系，两者相辅相成，缺一不可。教“教育源于生活，教育满足生活”这是新课标明确指出的教育思想。如今化学这门学科已经渗透于生活的各个方面，日常生活中不易理解的现象都可以用化学元素解释，如“防晒霜为什么晒不黑？”“泡泡糖为什么可以吹泡泡？”化学每时每刻都在生活中发挥着深刻的作用。因此让学生在从生活中发现化学，使化学在一些真实的情境中得以运用，促进全体学生素质的全面提高是非常有必要的。

【关键词】初中化学；生活化教学；新思路探讨

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1012

如今，随着互联网的高速发展，年轻人况且不论，老老少少皆会使用手机、电脑等畅游于互联网。殊不知，互联网在给予便利的同时，也存在着欺诈的行为。对于不了解化学的一些年轻人空信网上一些“标题党”，他们无限夸大化学的危害，传播与化学产品有关的危害。而一些对化学原料不了解的人，很容易相信这种情况。更有一些不良的商家在网上售卖“三无保健品”，诋毁一些中老年人，这种“三无产品”主要成分未可知，且其效果不仅不会滋养身体，而且会危害人体的健康。因此，为了改变这种现状，就要将化学生活化，融入于平日的生活中。在九年义务教育中，初中生才开始步入学习化学的生涯，因此增强初中生的化学知识积累，将化学元素融入生活，不仅可以减少上述这种现象而且可以为国家培养一些此方面的人才。

一、结合学生生活经验，从生活现象入手

化学这一门课程，本就源于生活，从生活中的现象出发，经过探索后成为一门必修课程，学习化学也是为了更好的服务于生活。日常生活中蕴含了大量的化学知识而很多化学现象可以从生活中得到答案，因此以学生生活为实例，导入课程内容，更容易吸引学生的注意力，提高学生的兴趣，使之与其产生共鸣，将生活带入课堂之中，激发学生的求知欲望^[1]。例如，观察和描述一对蜡烛及其燃烧的实验，学生在生活中对于蜡烛随处可见，但是却不知蜡烛也有许多奥秘，在课上可先让学生观察蜡烛火焰的颜色，当蜡烛燃着时，用小木条比较火焰不同部位温度的高低，当蜡烛燃灭后用火柴去点白烟，观察蜡烛能否重新燃烧。通过这个实验，可以让学生了解到，蜡烛的外焰温度是相对于较高的，触碰是非常危险的，而蜡烛的内焰温度相对于较低。另外老师可以提出一些问题来引发学生的思考，例如，为什么用火柴去点白烟，蜡烛可以重新燃烧，用诸如此类的问题带领他们寻找类似的生活现象。用一些