# 政治体检个人自查报告汇编5篇

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2025-04-04

*自查报告是一个单位或部门在一定的时间段内对执行某项工作中存在的问题的一种自我检查方式的报告文体。下面是小编精心整理的政治体检个人自查报告汇编5篇，仅供参考，大家一起来看看吧。【篇1】政治体检个人自查报告根据安徽省委书记、省人大常委会主任郑栅...*

自查报告是一个单位或部门在一定的时间段内对执行某项工作中存在的问题的一种自我检查方式的报告文体。下面是小编精心整理的政治体检个人自查报告汇编5篇，仅供参考，大家一起来看看吧。

**【篇1】政治体检个人自查报告**

根据安徽省委书记、省人大常委会主任郑栅洁同志在安徽全省改进工作作风为民办实事为企优环境大会讲话精神，结合自身工作实际，进行对标对表，全面查摆剖析。现将查摆问题及整改措施汇报如下：

一、存在的主要问题

理论联系实际不够，使自己对理论知识的理解与实际脱节，没有发挥理论的指导作用，没有做到用正确的观点和方法观察事物，研究新情况，处理新问题。思想和工作存在主观性、局限性和片面性，站的不高，想的不远。

党的性质宗旨、奋斗目标，决定了实现党的各项任务与实现人民根本利益的高度一致性。在现实中作为一名党员为人民服务的宗旨意识严重淡化，群众观念与群众立场没有牢固树立起来，没有真正弄清楚“我是谁”、“为了谁”、“依靠谁”，从而使精神上缺钙以及革命意志衰退。

为群众服务的意识有待于进一步提高。没有牢固树立为群众服务的宗旨观念：对于“一切为了群众、一切依靠群众、从群众中来到群众中去”的工作方法理解的不够深入透彻。

体现在对党的大政方针、改革精神学的不够，悟的不深。学用结合不紧密，学用“两张皮”。存在懒惰思想，怕学、厌学、愁学。工作能力不强，缺乏专业眼光和专业素养，对待本职工作按部就班，得过且过的思想仍然存在，本位思想严重，存在事不关已高高挂起的工作态度。群众工作能力不强，群众观点树得不牢不知道依靠群众开展工作，不注重加强党群关系脱离基层，不接地气。

二、整改措施

针对以上问题，结合自身实际，下一步我将从以下几个方面进行整改。

一是加强党的宗旨和党性修养的自身教育，积极遵守党的路线、方针、政策主动积极学习，深入领会，进一步强化担当意识和奉献意识教育；

二是加强党员组织生活会学习教育活动，不断用政治理论武装自己，牢固树立“六不”意识，用自己的一言一行、一举一动去自觉实践党员的职责，真正体现出共产党员的先进性。

在目标任务管理上，明确目标任务，做到对标对表，强化目标责任意识。加强自我要求和自身规范，工作中的管理制度不能仅仅是停留在表面上，要自我监督自我要求，只有加强自身的觉悟才能更好的完成组织交给的各项工作。

对待群众始终保持热情的服务态度，当手头工作较多时，不能性子急，要态度和蔼，如需重复的问题，要耐心调整好自己的情绪，不能觉得麻烦而抱怨。

提高对学习业务知识重要性和迫切性的认识，自觉刻苦的钻研业务，务实基础，灵活运用方法和措施，热爱本职工作，干一行爱一行。

我深信通过深刻剖析，查找问题，一定能够提高自身素质。在今后的工作中做到严以律己、立足本职、扎实工作，在领导和同志们一如既往的帮助支持下，振奋精神、加倍努力，出色的完成领导交给的各项工作，为开发区经济建设又好又快的发展贡献自己的力量。

**【篇2】政治体检个人自查报告**

20XX年，中央决定要在全党开展以“深入学习党章党规，深入学习系列重要讲话，做合格的共产党员”学习教育。这是继党的群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育之后，深化党内教育的又一次重要实践。党章是党的基本法、总规矩，党员、干部要把党章作为加强党性修养的必修课，自觉学党章、守党章、践党章、护党章，按照党的组织原则和党内政治生活准则办事;系列重要讲话是中国特色社会主义理论体系的最新成果，是当代中国最鲜活的马克思主义，也是广大党员、干部改造主观世界和客观世界的有力思想武器。通过近期的个人学习，我感到收获很大，主要体现在以下几点：

1、提高了认识。党风关系到党的生死存亡。党有党纪，国有国法。没有规矩不成方圆，作为一个共产党员必须带头遵守党纪国法。适时在党员中组织开展两学一做活动，对于一名普通的实验室检验人员的我来讲，我理解主要基于以下目的：在我们党面临“四种风险”、“四种考验”的历史条件下，强化党员廉洁从政教育，保持党员干部思想纯洁，对保持和发杨党的先进性、纯洁性，巩固党的执政地位具有重点的基础性作用。对于让每一名共产党员在从业过程中，坚持做到廉洁从业，通过自己的勤奋努力，为全局事业的发展服务意识具有重大意义。

2、武装了头脑。要遵守党纪就必须知道有些什么内容的党纪条规。党的纪律包括党的政治纪律、组织纪律等方面的内容，通过学习尤其是通过对《党章》的学习更进一步增强了宗旨意识，明确了党员的义务和责任。通过对一些具体条规内容的学习明确了作为一个共产党员必须有底线思维，不得触犯党的纪律。

3、明确了目标。作为一名检验检疫系统普通的检验员，必须严格遵守党的纪律做遵纪守法的模范，同时要通过立足日常检验工作岗位，努力工作，为全实验室、全单位的事业发展添砖加瓦。

1、要有求真的精神。求真说到底是一种觉悟、一种境界、一种品德、一种精神，是分析问题、研究问题、解决问题的有力武器。从大的方面讲，是科学判断新形势，准确把握规律，探求办法措施。具体到岗位来说，就是坚持把人民利益放在首位，把我们客户的利益放在收为，增强压力感和紧迫感。同时，又要看到我们良好的工作基础、各方面的优势条件，坚定信心，抢抓机遇，推实验室各项工作的不断发展。

2、要有务实的作风。说老实话。办老实事、做实在人，即是处事为人的立身之本，也是创业干事的基本准则。一个人的能力有大小、职位有高低，但只要是踏下心来做事、实打实地做人，就能干出名堂，也就取得组织的信任，得到客户的赞誉。

3、要有实干的行动。功成不必在我，建功必须有我。实干，是共产党人的作风;认真，是共产党人的品格。我们要继续坚持“干”字当头、“实”字为先，遇到困难不缩手，干不成功不罢手，以实干求实绩，以实干求发展。科学的决策再加上实干的行动，我们的事业就能无往而不胜。

4、要有实际的效果。衡量工作能力的标准，主要是看实绩。只要是领导布置的任务、安排的工作，都要按时、按质、按量完成。

**【篇3】政治体检个人自查报告**

我叫\*\*\*，1975年5月加入中国共产党，19\*\*\*年2月由内蒙调到肥城市文化局工作至今。

经过一个多月的保持共产党员先进性教育活动，使我真正认识到，在新的历史条件下，在全党进行保持共产党员先进性教育活动是十分必要的。这对于巩固中国共产党的执政地位、密切党同广大人民群众的血肉联系，全面落实“三个代表”重要思想，加速中国社会主义现代化建设进程具有十分重要的意义。

通过保持共产党员先进性教育活动的学习，结合肥党教发[20\*\*\*]5号《关于党政机关开展保持共产党员先进性教育活动的意见》中提出的11大类突出问题和77种具体表现，对照自己的思想和工作，认真自查，进行了深刻反思，找出了存在的问题并提出整改措施:

1、横向比、比差的，工作对得起工资，思想满足于现状，把自己混同于老百姓，体现不出共产党员的先进性。我是一个比较正统的人，对近年来社会上出现的一些不正之风和腐败现象十分痛恨，一些党员、干部，尤其是党的高级领导干部经不住错误思潮和不良风气的侵袭，对党和人民群众的思想感情和人生的价值观念逐渐发生变化，甚至以丑为美，以耻为荣，善恶颠倒，是非混淆，拜金成风，唯利是图，享乐盛行。人民的“公仆”变成了人民的“老爷”，堕落为腐败分子，违法乱纪分子，原党的高级干部陈希同、成克杰、胡天清等就是这样的反面典型。

与他们相比总觉得自己是一个小小老百姓，普普通通的共产党员，工作上过得去，不贪不沾、不受贿、公平、公正，良心上对得起公家发给的工资，思想虽然谈不上先进，但也不算落后，比\*\*\*堕落分子强多了，至少是没有给党和国家造成严重危害，没有损害共产党的威信和光辉形象，而且对他们表现出强烈的愤慨，深恶痛绝。从来不与党的好干部孔凡森、郑培民、平民百姓李素丽等一些先进典型、模范人物相比较。把自己混同于一般老百姓，体现不出共产党员的先进性，其表现就是工作平平淡淡、思想不前不后、不讲党性、讲良心。通过这次“保持共产党员先进性”教育活动进行了深刻的反思，看到了自己距离共产党员的标准，相差甚远。逆水行舟，不进则退，如不再觉悟，就有掉队的危险，甚至成为时代前进的拌脚石。因此，我要借助这次“保持共产党员先进性教育活动”加强学习，努力提高自己的政治素质，用共产党员的标准严格要求自己，向先进模范看齐，真正成为名副其实的一名共产党员。

2、进驻“审批服务中心”存有临时观念。成立“肥城市行政审批服务中心”是我市行政审批制度改革迈出的重要一步，“中心”的成立，对于促进地方经济的繁荣和发展具有重要意义。然而，由于自己的认识不到位和文化市场管理任务重，人员严重短缺和身体不好等实际困难，始终存在临时观念，总希望领导从实际出发，把文化体育局由“常驻”改为“非常驻”单位。我作为文化体育局“常驻”中心的一名工作人员，考虑的总是单位和个人利益多，服从大局少，思想上总是安定不下来，甚至几次想打报告，要求返回原单位。通过保持共产党员先进性教育活动，对进驻审批服务中心的认识有了很大的提高，一个国家公务员、一名共产党员，首先应该服从大局，听从组织安排，向雷锋同志那样党叫干啥就干啥，党叫干啥就干好啥，不计名利，不讲条件，时刻听从党召唤。做一个永不生锈的螺丝钉，做一个工作尽职尽责，思想不断追求上进的模范共产党员。

3、学习政治理论少，思想保守，创新意识不强。多年来，我淡化了对政治理论的学习，放松了世界观的改造。总认为做好自己的本职工作总比说大话、唱高调强的多。由于思想上缺乏正确的理论指导,看问题办事情,总是瞻前顾后,思想不解放,没有开拓创新意识.工作平庸,没有起色.另外,我是审批服务中心年龄的一个,有一种船到码头,车到站的思想,不求有功,旦求无过,再干几年,体体面面地退休也就行了.创不创新,那是领导和年轻同志想的事.仔细想起来,自己作为一名共产党员,真是愧对党对我多年的教育和培养.从现在起,我要加强政治理论学习,保持清醒的政治头脑,思想上严格要求,把党性原则和党员标准作为自己的行动准则,把党员先进性和创新意识结合起来,解放思想,放开胆子,敢于承担责任,多出点子,想好办法,充分发挥好自己手中的权力,为肥城的经济繁荣和发展创造良好的社会文化环境,为社会主义现代化建设,进一份共产党员的责任。

**【篇4】政治体检个人自查报告**

根据《中共廊坊市纪委关于开展贯彻执行情况专项检查的通知》精神，以十七届六次全会精神和科学发展观为指导，本人认真学习胡锦涛总书记“七.一”讲话精神和《廉政准则》。通过学习，我深深地认识到，《廉政准则》就是党员干部行为规范的标尺，是党员领导干部的从政指南。我们党员干部自身在学习的过程中不但要认真进行对照检查，加强自律自警意识，同时对照《廉政准则》做好他律，监管好我们身边的人。经过廉洁从政教育活动和自身的学习，在思想认识上有一定的提高，现将自己对照“八个严禁”、“52个不准”，执行《关于领导干部报告个人有关事项的规定》等方面的自查情况汇报如下：

一是讲学习。根据客观实际需要，不断丰富和充实自己。学习邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观，以及教育、法律、管理等方面的知识。在学习各种理论知识的同时，十分重视党纪政纪条规的学习，不断提高工作能力与个人修养。克服自我满足，厌学浅学甚至不学的情绪，不断提高自己的思想政治素质和精神境界。自觉培养自己成为对党、对国家和人民忠诚的好干部。二是讲政治。有坚定正确的政治方向、政治立场、政治观点、政治纪律和政治敏锐性。三是讲正气。继承和发扬我们党在长期革命和建设事业中形成的好传统、好作风，坚持同歪风邪气和腐败现象作斗争。廉洁自律，洁身自好，不谋私利，一身正气，为教职员工做好表率。四是讲科学。学习科学、尊重科学、运用科学。坚持马克思主义哲学、科学主义、科学唯物辩证法的世界观和方法论，在工作中尊重科学、尊重民主、尊重事物的发展规律，尊重教育规律、尊重学生的成长规律，按管理科学规律办事。

一是正确用权。作为一名领导干部，做到了正确对待和行使手中的权利，淡化“官念”和权欲，用平常心看待官位，用责任心看待和运用权力。做到立党为公，执政为民，。二是以节制欲望。从不谋取规定以外的非法利益，不贪吃喝、不贪钱财、不贪享乐、不贪名利，堂堂正正做人，踏踏实实工作。艰苦朴素，俭以养德，保持了良好的品行和高尚的情操。三是防微杜渐。时时刻刻从大处着眼，小处着手，见微知著，防微杜渐。力争做到大事不糊涂、小事不马虎。追求党性和道德修养的更高境界。四是表里如一。在任何时候、任何情况下都自觉以党性原则和道德规范衡量、约束自己，没有人前一套、人后一套，做到了严格自我监督。

在工作中，我严格遵守廉洁自律的规定，做到了廉洁奉公，忠于职守，没有利用职权和职务上的影响谋取不正当利益;没有私自从事营利活动的行为;遵守公共财物治理和使用的规定。没有假公济私、化公为私的行为;奉公守法，没有利用职权和职务上的影响为亲友及身边工作人员谋取利益;做到了讲究艰苦奋斗，勤俭节约，禁止讲排场比阔气、挥霍公款、铺张浪费。严格遵守“八个严禁”、“52个不准”，培养和提高“三种能力”，自觉抵御各种腐朽思想的侵蚀，规范着自己的从政行为。

没有出现以下行为：违反党风廉政建设条例、条规;利用职权和工作之便为亲友牟利;对职工吃、拿、卡、要，报销应由个人支付的各种费用等。

虽然在廉洁从政方面做了很多努力，但是有些方面还做的不够，一是学习不够。由于长期从事具体工作，对党建理论关注不够，对邓小平理论、“三个代表”和科学发展观的重要思想的学习不全面、不系统，缺乏对科学体系和精神实质的把握。缺乏创新精神，开展工作稳重有余而闯劲不足。二是对《党章》、《准则》，对党员干部的基本要求学习不够，把握不牢;求真务实的作风不够扎实。三是深入基层，调查研究不够。与广大教职工沟通少，对职工的心声了解不深，导致工作的针对性不强。

今后要发扬成绩，改正缺点。一是做到加强理论学习，不断提高自身素质。为了进一步提高政治敏锐力、政治鉴别力和政策水平，增强贯彻落实党的方针、政策的自觉性、坚定性。夯实自身的思想基础，增强抵御各种腐朽思想侵蚀的免疫力。二是不断加强党性修养，时刻牢记党的宗旨和艰苦奋斗的优良传统，正确对待地位、名利、权力，自觉执行廉洁自律的各项规定，少琢磨组织上给了我什么，时刻想着我为党和人民做了什么，做到老老实实做人，踏踏实实做事。三是在实际工作中，严格按照工作权限和工作程序履行职责，不徇私情，珍视和正确行使党和人民赋予的权力。严以律己，不搞以权谋私。要求别人做到的自己首先做到，要求别人不做的自己首先不做。严格遵守组织纪律，强化廉政自律工作。虚心听取党员干部和群众的批评意见，自觉接受人民群众的监督，始终保持共产党人的蓬勃朝气、昂扬锐气和浩然正气，为学校发展，为培养社会需要的人才贡献自己的力量。

**【篇5】政治体检个人自查报告**

我叫\*\*\*，1975年5月加入中国共产党，19\*\*\*年2月由内蒙调到肥城市文化局工作至今。

经过一个多月的保持共产党员先进性教育活动，使我真正认识到，在新的历史条件下，在全党进行保持共产党员先进性教育活动是十分必要的。这对于巩固中国共产党的执政地位、密切党同广大人民群众的血肉联系，全面落实“三个代表”重要思想，加速中国社会主义现代化建设进程具有十分重要的意义。

通过保持共产党员先进性教育活动的学习，结合肥党教发[20\*\*\*]5号《关于党政机关开展保持共产党员先进性教育活动的意见》中提出的11大类突出问题和77种具体表现，对照自己的思想和工作，认真自查，进行了深刻反思，找出了存在的问题并提出整改措施:

1、横向比、比差的，工作对得起工资，思想满足于现状，把自己混同于老百姓，体现不出共产党员的先进性。我是一个比较正统的人，对近年来社会上出现的一些不正之风和腐败现象十分痛恨，一些党员、干部，尤其是党的高级领导干部经不住错误思潮和不良风气的侵袭，对党和人民群众的思想感情和人生的价值观念逐渐发生变化，甚至以丑为美，以耻为荣，善恶颠倒，是非混淆，拜金成风，唯利是图，享乐盛行。人民的“公仆”变成了人民的“老爷”，堕落为腐败分子，违法乱纪分子，原党的高级干部陈希同、成克杰、胡天清等就是这样的反面典型。

与他们相比总觉得自己是一个小小老百姓，普普通通的共产党员，工作上过得去，不贪不沾、不受贿、公平、公正，良心上对得起公家发给的工资，思想虽然谈不上先进，但也不算落后，比\*\*\*堕落分子强多了，至少是没有给党和国家造成严重危害，没有损害共产党的威信和光辉形象，而且对他们表现出强烈的愤慨，深恶痛绝。从来不与党的好干部孔凡森、郑培民、平民百姓李素丽等一些先进典型、模范人物相比较。把自己混同于一般老百姓，体现不出共产党员的先进性，其表现就是工作平平淡淡、思想不前不后、不讲党性、讲良心。通过这次“保持共产党员先进性”教育活动进行了深刻的反思，看到了自己距离共产党员的标准，相差甚远。逆水行舟，不进则退，如不再觉悟，就有掉队的危险，甚至成为时代前进的拌脚石。因此，我要借助这次“保持共产党员先进性教育活动”加强学习，努力提高自己的政治素质，用共产党员的标准严格要求自己，向先进模范看齐，真正成为名副其实的一名共产党员。

2、进驻“审批服务中心”存有临时观念。成立“肥城市行政审批服务中心”是我市行政审批制度改革迈出的重要一步，“中心”的成立，对于促进地方经济的繁荣和发展具有重要意义。然而，由于自己的认识不到位和文化市场管理任务重，人员严重短缺和身体不好等实际困难，始终存在临时观念，总希望领导从实际出发，把文化体育局由“常驻”改为“非常驻”单位。我作为文化体育局“常驻”中心的一名工作人员，考虑的总是单位和个人利益多，服从大局少，思想上总是安定不下来，甚至几次想打报告，要求返回原单位。通过保持共产党员先进性教育活动，对进驻审批服务中心的认识有了很大的提高，一个国家公务员、一名共产党员，首先应该服从大局，听从组织安排，向雷锋同志那样党叫干啥就干啥，党叫干啥就干好啥，不计名利，不讲条件，时刻听从党召唤。做一个永不生锈的螺丝钉，做一个工作尽职尽责，思想不断追求上进的模范共产党员。

3、学习政治理论少，思想保守，创新意识不强。多年来，我淡化了对政治理论的学习，放松了世界观的改造。总认为做好自己的本职工作总比说大话、唱高调强的多。由于思想上缺乏正确的理论指导,看问题办事情,总是瞻前顾后,思想不解放,没有开拓创新意识.工作平庸,没有起色.另外,我是审批服务中心年龄的一个,有一种船到码头,车到站的思想,不求有功,旦求无过,再干几年,体体面面地退休也就行了.创不创新,那是领导和年轻同志想的事.仔细想起来,自己作为一名共产党员,真是愧对党对我多年的教育和培养.从现在起,我要加强政治理论学习,保持清醒的政治头脑,思想上严格要求,把党性原则和党员标准作为自己的行动准则,把党员先进性和创新意识结合起来,解放思想,放开胆子,敢于承担责任,多出点子,想好办法,充分发挥好自己手中的权力,为肥城的经济繁荣和发展创造良好的社会文化环境,为社会主义现代化建设,进一份共产党员的责任。

篇二

本人自从20\*\*\*年\*\*\*月\*\*\*日加入中国共产党以来时刻按照一名党员的标准检讨自己，牢记自己是一名党员，可是在实际工作和学习中，仍旧存在着不足，亟待改进。

(一)在学习方面，从20\*\*\*年七月我走出了大学的校门，由于就业的压力，刚参加工作时的不适应，那段时间放松了自我学习，本来在学校所学的知识就不够扎实，工作后也没有及时巩固，现在专业知识已经从我的强项转化成了弱项。新的工作环境又要求我有新的业务能力，对很多新事物、新知识学习掌握得不够好，运用理论指导实践促进工作上还有差距，忽视了知识能力的培养再造。学习的自觉性、主动性不强，忙于事务应酬，不愿挤出时间学，即使有了时间也坐不下来、深不进去,与本职业务有关的就学一点，与本职业务联系不紧的就不去学或者很少涉猎，搞实用主义，知识结构单一，把握形势、了解大局不深不透。就学习抓学习，不善于研究思考问题，不善于理论联系实际，自己放宽了自己,不是力求全面发展，而是满足于应付本职。原本在学校里学的理论知识在实际工作中运用起来也并非想像中的那么容易，需要不断的积累与改进。

(二)在工作方面，刚刚参加工作，新的工作岗位有许多新的情况，从一名大学生到一个农村基层工作者的角色转变，在农业知识匮乏，不了解农村生活习惯的情况下，工作很难做到尽善尽美，也致使我对待工作要求不够严格，不能从时时处处争一流的标准上去把握，存在临时观点，应付工作多，创新少，小成即满，今后还要继续把工作做深做细，因为为人民服务是永无止境的。

(三)在思想方面，前一阵子组织关系的转接，我没能及时参加我们党组织的会议和活动，学习中央的各项精神更是不够深入透彻。有时在思想深处还掺杂着私心杂念，无私奉献上做得还不够好，在服务意识上有时掺杂个人情绪，心情好时态度就好，心情坏时态度就差，“全心全意为人民服务”的思想体会的不深不透，还没有自觉地把上级领导和群众对我们的满意程度作为检验工作成效的标准，有些工作做的还不是那么令人满意，群众对我们的要求将会越来越高，不进一步提高服务意识就有可能损害群众的根本利益。

(一)加强学习，提高业务水平。做为农村书记的助理要为领导排忧解难，为农民办事，没有相应的业务能力是不行的，必须了解农业生产生活的情况，努力学习和掌握发展社会主义市场经济、全面建设小康社会以及新农村建设的基础知识，掌握能够服务于农民的现代科技农业知识，不但要传播科学的农业生产方法，更要在实践中用科学的理论指导农民发家致富，做好农民的贴心人、领路人。

(二)严以律己、甘于奉献。增强服务意识和发展的危机感、紧迫感。树立强烈的时间观念、效率观念、质量观念，与时俱进、开拓创新。认真做好上面安排的各项工作，除去敷衍了事的思想，透过现象看本质，把握工作中的内在规律，自觉按规律办事，学用结合，不断增强为人民服务的本领。

(三)要持之以恒、坚持不懈地学习\"三个代表\"重要思想和党的十六大精神，系统地学习辩证唯物主义和历史唯物主义知识，提高认识、分析和解决问题的基本能力;认真学习党的理论，坚定理想信念，强化宗旨意识，端正工作态度。广泛学习党的方针、政策和国家法律法规，当好执行政策和执法执纪的表率。定期开展自我批评。阶段性地对自己的学习、工作和思想进行总结，主要是查找问题和不足，边查边纠，自责不自宽，严格要求自己，不再“下不为例”，做到防微杜渐。

总之，我将抓住这次对自己进行党性分析机遇，反省自己的不足之处，找出原因和改进的方法，严格按照党委要求，在领导和同志们的大力帮助下，认真整改自身存在的问题和不足，力求自己在思想观念、工作作风和纪律表现上都有明显进步，努力发挥好党员的先锋模范作用，树立好个人形象，请领导和同志们监督我。

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！