# 我很重要读后感200字10篇范文

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-02-11

*所有的好书，都将给我们的骨骼补钙，给心脏输血，教会我们怎样靠近本真生活。这种美，源于广袤的自然，成熟于和谐社会，浸润了思考的智慧，所以它的力量得以永恒传承，下面是小编收集整理的我很重要读后感200字，大家一起来看看吧。我很重要读后感200字...*

所有的好书，都将给我们的骨骼补钙，给心脏输血，教会我们怎样靠近本真生活。这种美，源于广袤的自然，成熟于和谐社会，浸润了思考的智慧，所以它的力量得以永恒传承，下面是小编收集整理的我很重要读后感200字，大家一起来看看吧。

**我很重要读后感200字1**

“我很重要”这句话我们太久太久没有说过了。读了毕淑敏的这篇散文，有一股冲动想说这句话。也许年幼时就曾经说过，那时觉得自己很了不起，很伟大，长大了一定会是一个重要级的人物。但是随着年龄的增长，思想慢慢地成熟，开始懂事有责任之后，这句话就只能卡在喉咙里。无论做什么事情，都要先考虑一下别人，而常常忽略了自己。于是“我”作为个体被遗忘在角落。时间久了，我们就会对“我”这个概念淡忘，麻木。

很多人经常会这样想：即使没有我地球一样转动，街上依然车水马龙。我只是大海里的一滴水，没有我，大海还是那个汹涌澎湃的大海。这种念头不知打败了多少渴望成功的人，他们觉得自己不重要，并对自己产生了怀疑。

文章一开始，作者就用一连串的四个排比句，来解释“我不重要”的教育，其实是忽视个体尊严和个体价值、缺乏人文关怀的教育。接着作者从多方面列举了“我很重要”理由：对生命而言，每一个生命来之不易，我们没有权利和资格说不重要;对父母而言，我们是他们慈爱的对象，幸福的中心，我们不敢说不重要;对爱人而言，我们是相濡以沫的同道，我们不忍心说不重要;对子女而言，我们是他们的靠山和慰籍，我们没有胆量说不重要;对朋友而言，相交多年密不可分，我们不好意思说不重要;对事业而言，我们就是创意，就是新设想，我们无法说不重要。面对着这么多无法拒绝的理由，我们怎能不说“我很重要”?我们应该大声说我是重要的，因为“我是由无数星辰日月草木山川的精华汇聚而成的”。

我很重要，我是特别的人，全世界只有一个我，我应该爱我，爱这个样子的我，爱现在的我，也爱将来的我，我是伟大的。假如我不存在了，世界上就会少一个人在海边看瑰丽的旭日。我应该多给自己一些赞美，让我感觉自己很重要，只有这样，我们才有信心，才会不断地发现自己的优点，发掘自己的，才会面对成功和失败的挑战。这就是作家毕淑敏对生命的解读。如果读者你能理解，那么，你一定会不看轻自己而好好地活着。其实，每个人在世上活着也不过几十年的光景，为何不珍惜这几十年的光阴，时刻努力着，为光明奋斗着，让自己的生命绽放出她应有的光彩呢?

尚且，只要我们无比重要地生活着，我们就无愧于心灵对生命的许诺!

做个正直的人!

**我很重要读后感200字2**

毕淑敏老师的这篇散文《我很重要》写的真的很好，每次看，每次都有深深的触动。我把感想写下来，当做和你的交流吧。

当我们总在看贬自己，认为自己毫不重要的时候，毕淑敏老师发出这样的呼声：“我很重要!”中国人太谦虚，从小到大都受着传统思想的训导——“我不重要”。重要不等同于伟大，不等同于无人替代，也学我们还不具有称自己很伟大的资格，但我们完全可以大声地，自信地说：“我很重要!”因为这是对自己生命的尊重，是对生我养我的父母的尊重，是对下一代的负责，是对朋友的关怀，是对自己工作的肯定，是对世间万物的珍惜，是对身边所有人的一种鼓励!

倘若不曾读毕淑敏老师的文章，不曾看到这篇《我很重要》，我也许一直都不曾想过，我们，每一个单独的我们，是世间万物星辰日月草木山川凝聚的精华，我们是亿万粒米面、亿万滴甘霖养出的万物之灵，我们没有理由不对自己说“我很重要”!

我们是父母的结晶，是精子与卵子的结合，我们的诞生石一个生命的开始，是父母的寄托，我们能对自己掉以轻心吗?如果不是父亲和母亲，如果不是那个时间他们相爱，如果他们的快乐被一声噪杂打破，那么，也许我们就不会出现了。父母赐予我们生的希望，我们能说自己不重要吗?我们是独一无二的存在，是无法复制的孤本，我们，不重要吗?

我们的孩子，我们的下一代，他们需要我们的呵护，他们需要我们的教诲，他们需要我们的爱。对于他们而言，我们是谁也不可替代的。我们的肩膀上承着老一辈的希冀，手心负着少一辈的责任。我们，真的很重要。

还有我们的朋友，我们的知己，多年相识，多年相知，一个眼神，一个手势，一切便了然于心。荣辱祸福我们一起担当;快乐痛苦，我们一起分享。如此真挚，如此信赖，少了谁都像丢了一件珍藏百年的古董，令人心痛，为之惋惜。我们真的是举足轻重。

诚如上面所说，毕淑敏老师从人的生命、父母之爱、孩子之爱、朋友之亲等等的角度分别告诉我们一个恒久不变，也是我们最容易忽略的道理，那就是“我很重要”!

毕淑敏老师的文章，读来总是流畅自然，于朴实中告诉我们一种道理，给我们一种安慰，让人满心欢愉。就如毕淑敏老师在《我很重要》一文的末尾说的那样，“让我们昂起头来，对着我们这个美丽星球上的无数的生灵，响亮地宣布——我很重要!”

上面就是我的一些感悟。希望于你有帮助。

**我很重要读后感200字3**

记得在我很小的时候，爸爸妈妈就教育我要多表现，更不要自暴自弃，总而言之，就是“我很重要”。我也接受了这种教育。

语文老师让我们在寒假期间阅读《毕淑敏散文集》，我和妈妈立马跑到图书馆里买回了《毕淑敏散文集》，一回到家，我迫不及待拿起书津津有味的看了起来，当我看到《我很重要》这篇文章时，它深深的吸引了我，于是我就一口气看完了这篇文章，我看后非常震惊，因为这篇文章竟与我父母的观点一模一样!经典之处：

“当我说出‘我很重要’这句话的时候，颈项后面掠过一阵战栗。我知道这是把自己的额头露在弓箭之下了，心灵极容易被别人的批判洞伤。”是的，从古至今，没有多少人敢在光天化日之下说“我很重要”，每个人都是默默无闻的——老师默默地教书;医生默默地治病;就连植物也不例外，花儿默默地绽放，小草默默地生长着……一切都是默默的，一切对于自然来说好似都不重要。但，真的不重要吗?

不，其实都很重要!“回溯我们诞生的过程，两组生命基因的嵌合，更是充满了人所不能把握的偶然性。我们每一个个体，都是机遇的产物。”我是独特的我，没有人能代替我在父母心中的地位，就像我也不能代替别人一样。

对于一株新生的树苗，每一片叶子都很重要，对于每一个孕育中的胚胎，每一段染色体碎片都很重要。对于我的父母来说，我永远是不可重复的孤本，我真的很重要。

毕淑敏的这篇散文不仅让我感受到情感的细腻，文辞的华美，更给了我深深的震撼，我的心灵彻底被征服了。

其实，我们每个人都很重要，一个个体形成了庞大的群体，涓涓细流汇成江河，我们应该由不习惯说到大声地说，从“我对自己小声地说”到“响亮地对世界宣布”，我们应该有这份勇气，因为能大声说出“我很重要”，就是心灵对生命的一种庄严地。让我们同毕淑敏一样，昂起头，对着我们这颗美丽的星球上无数的生灵，响亮地宣布——我很重要!

**我很重要读后感200字4**

《我很重要》这篇文章带给我的心灵极大的冲击，在工作许久以来，我第一次无意间看到毕淑敏老师的视频，深深地被她的一生所震撼，再之后接触到这篇文章，回忆翻箱倒柜蔓延开来，其实我们每个人的一生都很重要，正如这树叶，树上的树叶没有两片完全相同的，我们都是独一无二的个体，或许没有那么多轰轰烈烈，但是我们每一个人都是大自然最杰出、最重要的作品，无论美丑、无论贫穷或是富贵。无论伟大或是渺小，我们时刻都应该告诉自己：没错，我很重要!

写下这篇读后感的时候，我的内心的确也是非常激动，作为一名在职工作已经3年的人来说，慢慢被磨去棱角，渐渐地忘记了自己的重要性。很多时候只会按部就班地工作着，两点一线，单位，家里。尤其是作为服务行业的工作者，在我们从事这份工作的第一天就必须牢记客户至上，没错，对我们而言客户当然是最重要的。

想想作为10000号中的一名话务员，我们简单普通，但是也正是因为我们组成了这个集体，力量是汇集成的，如果每个人都觉得少了自己没什么，那么我们不可能组成有力量的集体，试想一下如果没有我们，那么将是怎样一个场面，用户要装宽带还要千里迢迢跑到营业厅里，如果家里宽带故障了也没有办法及时报障，如果手机发不了短信了也没法直接得到处理，如果不知道营业厅地址，也就意味着要白跑一趟，如果流量不够用了也不知道该办哪些比较合适等等等等，当然不仅仅局限于我们这一个行业，我这样说也是只是想告诉大家永远都不要贬低自己，我们都很重要，这是对我们自己的肯定也是一种默默的信念，时时刻刻都要提醒自己，当你感到无助的时候，当你感到累的时候，想想我们能以这样一种姿态何尝不是一种收获，当你为用户解决问题，那一声一声谢谢，至少我们我们真正在为用户解答困惑，在帮助别人解决问题。

也许你很平凡，也许你很普通，你没有干出惊天动地的伟业，也不会在史册上永垂不朽，但是你作为一个生命来到这世上走一遭，就注定了你个人的历也将是一片辉煌。因为对你的父母来说，对你的友人来说，对你的事业来说，你都是不可或缺的，都是别人无法替代的，你确实很重要，这就是作家毕淑敏老师的解读。如果你能，那么你一定不会看清自己而好好的活着。其实，每个人在世上活着也不过几十年的光景，为何不珍惜这几十年的光阴，时刻努力着，为光明奋斗着，让自己的生命绽放出绚丽的光彩!

正如泰戈尔写小小流萤时说过：“你微小，但你并不渺小。”无论我们是谁从事着怎样的的职业只要我们付出着，那么我们都是必不可少的是重要的。

**我很重要读后感200字5**

读毕淑敏的散文，不仅能让人感受到情感的细腻，文辞的华美，更能使人受到深深的启迪。作为一名女性作家，她的笔触不仅仅停留在自然，更多的是停留在生活。于是，在她的笔下，我们看到的是一位用充满睿智的眼光在对生活、对生命进行理性思索的智者。

长期以来，我们习惯于说“我不重要”，文章一开始，作者就用一连串的四个排比句，来解释“我不重要”的教育，其实是忽视个体尊严和个体价值、缺乏人文关怀的教育。接着作者从多方面列举了“我很重要”理由：对生命而言，每一个生命来之不易，我们没有权利和资格说不重要;对父母而言，我们是他们慈爱的对象，幸福的中心，我们不敢说不重要;对爱人而言，我们是相濡以沫的同道，我们不忍心说不重要;对子女而言，我们是他们的靠山和慰藉，我们没有胆量说不重要;对朋友而言，相交多年密不可分，我们不好意思说不重要;对事业而言，我们就是创意，就是新设想，我们无法说不重要。

面对着这么多无法拒绝的理由，我们怎能不说“我很重要”?而且应该是由不习惯说到大声地说，从“我对自己小声说”到“响亮地对世界宣布”，我们应该有这份勇气，因为能大声说出“我很重要”，就是心灵对生命的一种庄严的。

也许你很平凡，也许你很普通，你没有干出惊天动地的伟业，也不会在史册上永垂不朽，但是，你作为一个生命来到这世上走一遭，就注定了在你个人的历也将是一片辉煌。因为，对你的父母来说，对你的爱人来说，对你的子女来说，对你的友人来说，对你的事业来说，你都是不可或缺的，都是别人无法替代的，你确实很重要，这就是作家毕淑敏对生命的解读。如果读者你能理解，那么，你一定会不看轻自己而好好地活着。其实，每个人在世上活着也不过几十年的光景，为何不珍惜这几十年的光阴，时刻努力着，为光明奋斗着，让自己的生命绽放出她应有的光彩呢?

尚且只要我们无比重要地生活着，我们就无愧于心灵对生命的许诺!

**我很重要读后感200字6**

这篇文章讲的是一个日本食品公司就快要倒闭，这家公司为了起死回生，决定裁员三分之一。有三种人在名单内，一种是清洁工，一种是司机，还有一种是仓库保管，经理找他们谈话，说明了裁员的意图，可这三种人都说了同样一句话“我们很重要”并说出了自己重要的理由，经理从他们的话中得到启发，在企业门口挂了一块大匾，上面写着“我很重要”，结果公司的每个职员看到这四个字后，都认为领导很重视他们，因此工作也很卖命，结果这家公司迅速崛起，成了日本有名的大公司之一。

是啊，我之所以最喜欢这篇文章是因为，这篇文章不仅告诉了我人生的道理，更重要的是，它使我明白了自己的重要性，无论遇到什么困难，什么挫折，无论别人怎么看你，自己怎样看自己是最重要的，自己一定要对自己有信心，不要被困难，只要你有信心，敢说“我很重要”，就一定有信心战胜挫折与困难。

就像作者马国福说的：生命没有高低贵贱之分。一只蜜蜂和一只雄鹰相比，虽然微不足道，但是它可以传播花粉，从而使大自然变得五彩斑斓。

任何时候都不要看轻了自己。在关键时刻，你敢说“我很重要”吗?试着说出来，你的人生也许会由此揭开新的一页。

**我很重要读后感200字7**

有多少次我们认为自己是茫茫人群中最渺小的一笔，认为我们即使逝去，世界依然还是原样。我们可能真的只抒袤大地上平凡的一个人，可能你消失掉，世界也不会改变。但如果是对于父母呢，我们的每一滴成功，都如同经过放大镜，进入他们的瞳孔，摄入他们的心底。假如我们先他们而去，他们的白发会从日出垂到日暮，他们的泪水会使太平洋为之涨潮。面对这无法承载的亲情，我们还敢说我不重要吗?

是的，其实我们每个人都很重要。一个个体形成了庞大的群体，涓涓细流汇成江河，我们应该由不习惯说到大声地说，从“我对自己小声地说”到“响亮地对世界宣布”，我们应该有这份勇气，因为能大声说出“我很重要”，就是心灵对生命的一种庄严的。

其中在文章里读过这样一个故事，讲的是一个日本食品公司就快要倒闭，这家公司为了起死回生，决定裁员三分之一。有三种人在名单内，一种是清洁工，一种是司机，还有一种是仓库保管，经理找他们谈话，说明了裁员的意图，可这三种人都说了同样一句话“我们很重要”并说出了自己重要的理由，经理从他们的话中得到启发，在企业门口挂了一块大匾，上面写着“我很重要”，结果公司的每个职员看到这四个字后，都认为领导很重视他们，因此工作也很卖命，结果这家公司迅速崛起，成了日本有名的大公司之一。

读了这个故事后，我们难道不应该意识到，“我很重要”这句话对我们的重要性吗?从今日起，让我们意识到自己的重要性，爱现在的我，也爱将来的我，我是伟大的。假如没有了我，在湛蓝的天空就少了一只充满美好遐想的鸟儿，假如没有了我，在金灿灿的沙滩上就少了一颗明亮的珍珠……

泰戈尔写小小流萤时说过，“你微小，但你并不渺小。”无论我们是谁从事着怎样的职业只要我们付出着，那么我想我们都是必不可少的是重要的。

**我很重要读后感200字8**

这是一本对每个人来说都极富有价值的书。《我很重要》是一篇对自我、对自我个体生命价值和意义进行思考的文章，它带有浓烈的思辨色彩。“我很重要”，是作者的心理表白，也是留给读者的警策之语。它启示我们只要为光明而奋斗，每一个“我”都是一道独特的美丽风景，要充分认识个体生命的意义和价值。

文中说到：“对于一株新生的树苗，每一片叶子都很重要。对于一个孕育中的胚胎，每一段染色体碎片都很重要。甚至驰骋寰宇的航天飞机，也可以因为一个密封橡皮圈的疏漏而凌空爆炸——你能说它不重要吗?人们常常从成就事业的角度，断定我们是否重要。但我要说，只要我们在时刻努力着，为光明在奋斗着。我们就是在无比重要的生活着。让我们昂起头，对着我们这颗美丽的星球上无数的生灵，响亮地宣布——我很重要。”

我很重要!多么振奋人心的语句。这真是一部耐人寻味，打动人心的作品!它不仅是一个个文字的简单组合，而是满载人生真谛的读本。

读着毕淑敏的散文，你的内心一定会留下许多思考的空间。品味之余，一定更能使人受到深深的启迪。作为一名女性作家，她的笔触不仅仅停留在自然，更多的是停留在生活。

于是，在她的笔下，我们看到的是一位用充满睿智的眼光在对生活、对生命进行理性思索的智者。长期以来，我们习惯于说“我不重要”，文章一开始，作者就用一连串的四个排比句，来解释“我不重要”的教育，其实是忽视个体尊严和个体价值、缺乏人文关怀的教育。接着作者从多方面列举了“我很重要”理由：对生命而言，每一个生命来之不易，我们没有权利和资格说不重要;对父母而言，我们是他们慈爱的对象，幸福的中心，我们不敢说不重要;对爱人而言，我们是相濡以沫的同道，我们不忍心说不重要;对子女而言，我们是他们的靠山和慰籍，我们没有胆量说不重要;对朋友而言，相交多年密不可分，我们不好意思说不重要;对事业而言，我们就是创意，就是新设想，我们无法说不重要。面对着这么多无法拒绝的理由，我们怎能不说“我很重要”?

只要我们无比重要地生活着，我们就无愧于对生命的许诺!

“我很重要”这句话我们太久太久没有说过了。我对家人来说。我，很重要。对于朋友来说，我很重要，大家不舍得放弃那段美好的友情，对于未来来说，又怎么能说我不重要?我们都是未来的种子，期待着开花对，我很重要!对我自己说，对大地说，对所有人说!

其实，除了我与作者同样观点，重要是我对自己的一种鼓力，我只是给予自己一种强大的信心。毕淑敏也是给予自己有一种信心，要面对生活，甚至面对困难与失败。要给予自己信心，都说自信是成功的基础。是的，如果没有自信，就不能面对生活。每个人都会念咒，大声说出“我很重要”。这个咒语不能使你得到富贵，不能使你的钱包瞬时间变得鼓鼓囊囊。但是，它能让你重新恢复生命活力。如果是一位病人，对自己说“我很重要”。我要坚持的活在这世界上，我的肩上扛着整个家庭。如果是一位老师，对自己说“我很重要”我要坚持把知识教给更多的孩子。如果是一位失败的演出者，对自己说“我很重要”。我不能放弃我的人生梦想，加油!让观众耳目一新。

每个人都是平等的，之所以平等，是因为每个人都很重要。我很重要，我是特别的人，全世界只有一个我，我应该爱我，爱这个样子的我，爱现在的我，也爱将来的我，我是伟大的。假如我不存在了，世界上就会少一个人在海边看瑰丽的旭日。我应该多给自己一些赞美，让我感觉自己很重要，只有这样，我们才要信心，才会不断地发现自己的优点，发掘自己的激情，才会面对成功和失败的挑战。

小小的一本集子，不仅记录着作家生活中的所见所悟，同时柴米油盐皆成文，足见她不竭的才华。

**我很重要读后感200字9**

不知道有没人想过一个问题：自己到底重要不重要。一直以来，我都觉得自己并不重要，我只是芸芸众生中的一个，是随处可见的普通人，在宇宙面前，那就更是渺小了，那么何来重要之说呢?但是，今天看了毕淑敏的文章——我很重要，令我有了不同的看法。

确实，在无边无际的宇宙，浩瀚的大海，雄伟的高山面前，一个微粒、一滴海水、一粒沙子很渺小，一点都不重要，有和没有又有什么差呢?我们的确很渺小，但是，渺小不等于不重要。对我们的父母、亲人、朋友而言，谁还能说自己不重要啊。就像文章里所说的那样，假如我不存在了，父母就空留一份慈爱，在风中蛛丝般飘荡;假如我生了病，他们的心就会皱缩成石块，无数次向上苍祈祷我的康复，甚至愿灾痛以十倍的烈度降临于他们自身，以换取我的平安;然而我的每一滴成功，都如同经过放大镜，进入他们的瞳孔，摄入他们心底;假如我们先他们而去，他们的白发会从日出垂到日暮，他们的泪水会使太平洋为之涨潮。当我们面对这样无法承载的亲情，我们还敢说自己不重要吗?对与朋友而言也是如此，我们的每一个微笑，每一次哭泣，每一种情绪，每一次成功或失败都牵动着他们的心，与他们息息相关，而他们也是时刻关注、陪伴着我们，我们对他们来说也是很重要的。确实如此，如果没有我们，那次会是开心收场吗?如果没有我们，那次又会成功吗?没有我们，或许结局就要改写了吧。

当然，或许有人已经认识到自己很重要，但是，他们不敢大声地告诉世界他们很重要。是因为骨子里的自卑吗?还是不敢肯定自己呢?其实，在我看来，人是自卑的，人也是自信的。也就是说，自卑与自信都在你的思想里，虽然这样看似很矛盾，只是自卑和自信所承担的角色不同，主角或配角，表现的形式不同，显露或隐藏罢了。不可否认，每个人都是独特的个体，是别人无法替代的，也是不可或缺的。既然我们已经有资格大声告诉世界我很重要，为何我们却不够勇气去宣布呢?

不管我们现在的身份如何，不管我们现在的地位如何，不管你现在的成绩如何，我们都绝对有资格向所有人宣布，勇敢而响亮地宣布——我很重要。

**我很重要读后感200字10**

毕淑敏的《我很重要》这本书，是在校教师德育培训时，温州市教师教育院的谷定珍老师给我们推荐的。当时只是大致上听了一个大意，心想，推荐的作品大体是好文章吧。趁着十一放假的时间，在家浏览网页，无意间，又看到了此篇文章，心中确实有些感触，想与大家一起分享下!

在我看来，此文耐人寻味，很适合放在身边，无论工作之闲瑕，还是茶余饭后之消遣，都能给你以触动。它不仅是一个个文字的简单组合，而是一颗颗用智慧的珠玑串缀而成的项链，在等着祈求彻悟生活的人们去摘取。它虽文风朴实、恬淡乃至飘逸，但绝不是信手拈来或故作深沉，相反却言简意赅，娓娓之中蕴含着其思想的精髓。

“对于一株新生的树苗，每一片叶子都很重要。对于一个孕育中的胚胎，每一段染色体碎片都很重要。甚至驰骋寰宇的航天飞机，也可以因为一个油封橡皮圈的疏漏而凌空爆炸，你能说它不重要吗?”基于这样的睿智，作者大胆提出了“我很重要”的口号，进而阐释“重要不是伟大的同义词，它是心灵对生命的允诺”这样的大智慧。集子的开篇《我很重要》不足3000字，喝一杯清茶或吃一块巧克力的功夫，便使人如醍醐灌顶，读到了另一种“自信”和另一种“自尊”。

《楼梯拐弯的女孩》只是一个短镜头，讲述了一个女孩上门组稿的际遇，若拍成电视最多也就几分钟光景，但作者细腻的笔触流露出了一个朴素而又常被人们忽视的道理——取信于人和不负真诚的为人之道。

《芒果女人》不急不躁，娓娓而叙，既如一杯清茶，又似一道文火而炖的佳肴，淡香时出而难品其味，直到最后，“艨”说：而我是一个“芒果女人”，不仅皮是黄的，瓤也是黄的。我永远爱我的祖国!笔锋陡转，让读者猛然间意识到，“艨”不只是在向自己的同胞们展示一种崭新的观念，同时也是在昭示人们对自己的祖国要充满自信，这种自信是最最可贵的。一次朋友的约会，几件日常小事，作者能构思升华到这等天地，不能不说是匠心独运。

毕淑敏在文坛以文笔细腻而着称，这也许和她是一个女性有关。而在《保持惊奇》中，除此之外，还无处不浸染着她对生命的珍视，对中华民族的热爱。我想，这大概与她曾是一名医生和一名军人密不可分。小小的一本集子，不仅记录着作家生活中的所见所悟，同时柴米油盐皆成文，足见她不竭的才华。

**我很重要读后感200字10篇**

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找