# 农村留守儿童心理健康教育个案研究阶段性总结

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-06-23

*第一篇：农村留守儿童心理健康教育个案研究阶段性总结高龙中心小学农村留守儿童心理健康教育个案研究第一阶段性总结 《农村留守儿童心理健康教育个案研究》的课题是2024年宝鸡市基础教育教学研究的小课题。现将第一阶段工作总结如下：1、申报课题，完...*

**第一篇：农村留守儿童心理健康教育个案研究阶段性总结**

高龙中心小学农村留守儿童心理健康教育个案研究第一阶段性总结 《农村留守儿童心理健康教育个案研究》的课题是2024年宝鸡市基础教育教学研究的小课题。现将第一阶段工作总结如下：

1、申报课题，完成课题研究设计

《农村留守儿童心理健康教育个案研究》是宝鸡市教育科学“十二五”规划2024年度课题。

2、成立课题组，明确分工

在校领导的组织和带领下，成立课题小组，韩长明为组长，李亚军为副组长，邓花花、崔欣、李建东、邢小珍为组员进行课题研究。

3、、选取实验群体，在我校46名学生当中，留守儿童有13人，约占总数的28%，我们课题小组确定了我校13名留守儿童作为实验群体，进行调查研究，他们分布在全校六个年级的6个班级当中。

4、拟定研究方案

为了全面了解我校留守儿童的心理健康现状,为下一步对农村小学留守儿童心理健康教育研究提供理论基础，结合本校实际情况制定研究方案，通过问卷调查、实地考察，统计我校留守学生的学习、生活、品德各方面的行为习惯，进行分析，形成共识，找出规律,并且与非留守儿童各方面进行对比。此次调查为以后开展心理健康教育、心理辅导、心理训练等提供依据，为全面提高留守儿童的心理素质，塑造良好的心理品质奠定基础。

5、完成了留守儿童基本情况的调查报告

为了下阶段课题研究实施做好了充分准备。

6、完成了高龙中心小学结对关爱留守儿童帮扶计划。为深入了解留守儿童存在的心理健康问题打好了基础。

总之，经过前一阶段的准备和前测工作，为我们深层次研究留守儿童心理健康做好了准备，明确了方向，也为今后的工作打下了坚实的基础。

**第二篇：农村留守儿童心理健康教育**

农村留守儿童心理健康教育

农村留守儿童由于亲情缺失，心理健康方面存在阴影，很大一部分表现出内心封闭、情感冷漠、自卑懦弱、行为孤僻、性格内向，缺乏爱心和交流的主动性，还有的脾气暴躁、冲动易怒，常常将无端小事升级为打架斗殴为了更好地让那些留守儿童健康快乐成长，我们提出了建立留守学生心理健康教育的模式：

1、建立“留守儿童“成长档案，以学校为单位，对全部‘留守儿童’的生活思想、学习和家庭教育情况进行调查摸底，逐一登记造册，建立反映其进步与不足的成长记录档案，并实行动态跟踪及进归档、分类管理、信息共通的工作程序，根据档案记录情况有效的做好工作。

2、建立“留守儿童”家长联系热线，通过书信、电话、家访召开家长会等形式，与“留守儿童”的家长主动沟通，经常联系，让家长及时了解掌握孩子的情况。

3、培训“留守儿增设一些课程内容和生活能力训练内容，提高孩子的自我保护意识和法律意识，增强生活自理能力，养成良好生活习惯。

**第三篇：留守儿童个案研究工作总结**

留守儿童个案研究工作总结 四（1）班班主任

通过对留守儿童罗涛的个案研究，我发现罗涛的家庭经济条件不是太好，为了生活，父母长期在外打工，只能靠爷爷奶奶照顾，平时老人无暇顾及孩子的学习、生活，从家访中我了解到孩子的父母去外地打工要隔年才回家一趟，使孩子严重缺少父母的关爱。为此，我对该留守儿童的个案研究作如下工作总结:

一、该留守儿童存在的问题：上课不专心，爱做小动作，作业从不能按时完成，且马虎，邋遢。重要的是还有撒谎，爱欺负同学，爱拿别人东西的坏习惯，别的同学都不爱接近他，属于典型的“问题型”留守儿童。

二、亲情的缺失：

父母长期不在身边，对孩子缺少关心，不闻不问，子女与父母之间的心理距离远远超出了时间和空间的距离，祖父母的隔代观念，几乎让年幼的他觉得自己是这个世界上多余的人，幼小的心灵受到了很大的创伤。形成了孩子自卑，沮丧，自暴自弃的个性，同时一些基本的行为习惯没有从小养成。

三、生活的贫困：

本身家庭条件不算太好，虽然其父母在外打工，当年工资不高，祖父祖母已是古稀之年，已丧失劳动能力，因此不能满足孩子的物质需要，平

时孩子的衣物也较少，看到别人的好东西时想占为己有，控制不住就找借口欺负同学，拿别人的东西。

四、个案指导的设想及实施：：

1、努力发挥学校教育的优势：

（1）、班主任的关怀：

班主任老师往往是学生最信任，最崇拜的人，我主动和他交流，同时积极跟他父母沟通，让他感受到老师对他的特别的关爱，并提出好的事例，来激励他。

（2）、同学的榜样感染：

为了让孤独、自卑的丘单走出封闭的自我，我先后让班上优秀的同学（包括留守儿童）去主动接近他，与他一起谈心、学习和搞活动。在思想道德，行为习惯和学业能力等方面帮助他，努力让其找到成功的喜悦，促进其在各方面进步。

（3）、集体的感化温暖：

良好的集体是学生成长的摇篮，集体的感化和温暖对一个学生的成长具有极其重要的作用，为此，我利用班级讲故事比赛的机会，让他主动的参与进来，并让全班同学为他加油助威，既让他觉得集体的温暖，又让其尝到成功的喜悦。

2、尽力弥补家庭教育的不足：

作为监护人的祖父母，由于自身受教育程度的影响和隔代观念差异的原因，对丘居单的教育和引导几乎为零，甚至有时还会将自身的愤怒和不满发泄在幼小的心灵上，对孩子的成长带来消极影响。对此，我特意与其祖父母一起分析和探讨他们的家庭和孩子的现状；同时还将一些教育和引导孩子的方法交给他们。通过努力，最大程度上消除了隔代观念带来的负面影响，一家人虽并不富裕，但也“其乐融融”。

五、个案教育指导结果：

1，通过一学期的引导，鼓励，丘单现在已基本能按时完成作业，知道要先完成作业才能去玩，作业也比以前干净了，每次值日也能认真完成了，具有了一定的责任心。

2，已能控制自己，不再欺负同学，拿别人的东西，知道那是不文明的行为，看到别人有困难时还知道主动去帮助，和同学打成了一片。3，他的学习成绩也有了很大的提高，期末检测数学，语文均在80分以上。

六、个案教育启示和反思——“爱”的力量

从丘单前后的对比可以看出：无论是在思想道德、行为习惯还是在学业能力方面，他都有一个较大的转变，而这一切的转变，就其核心而言，应该要归功于学校、家庭和社会等多方面的“爱”。爱可以为枯萎的小草

带来整个春天；爱可以让干涸的土地重新焕发生机；爱可以给孤独的小鸟一个浩瀚的天空„„

**第四篇：农村留守儿童心理健康教育研究**

对农村低年级留守儿童特别关爱的策略研究

霍城镇中心小学低年级课题研究组

我校是一所乡镇中心小学，共有教学班 15个，600多名在校学生。校园环境幽雅，布局合理，人文气息浓郁，是一所书法特色学校。我校实施精细化管理、开放式办学、全方位育人。学校优秀的教师群体、丰富的校园文化、先进的办学理念、鲜明的办学特色、突出的教育教学业绩，受到社会各界的高度赞誉。在留守学生的教育管理方面，我们也进行了大胆探索，创新尝试。为进一步贯彻省、市、县关于加强和改进未成年人思想道德建设的各项要求，切实改善农村留守儿童生存发展状况，促进农村留守儿童健康、快乐、全面成长，加快社会主义新农村建设步伐。

一、课题现实背景及意义

留守儿童一走进我们的视野，就带有巨大的冲击力。2024年5月23日，首届“中国农村留守儿童社会支援行动研讨会”公布的中国农村留守儿童数量是近2024万人。近几年随着农民工外出打工人数不断增加，留守儿童数量剧增，并且年龄越来越小。其次是极端个案的群体亮相。监护人的缺失，导致留守儿童存在诸多安全隐患。许多留守儿童患病不能及时得到医治，溺水、触电、车祸等意外伤亡事件屡见不鲜，许多留守儿童还成为不法分子侵害的目标，绑架、拐卖、强奸、诱奸案件时有发生。再次是暴露的问题触目惊心。大量的留守儿童与父母处在一种天各一方的极不人道的亲子关系模式里，由于缺乏来自父母的亲情呵护与家庭教育和监管，许多儿童过早地承受着成人社会的各种压力，在思想道德、心理健康等方面出现严重问题。曾有权威媒体在公开的消息中说，全国的刑事犯罪中，有20%的青少年犯罪来自留守家庭。可以说，无数农村留守儿童正有意无意地成为一个家庭、一个地方、一个时代经济发展的牺牲品。为此，关注留守孩子的健康成长，就是关注祖国的前途未来。切实关注和解决中国农村留守孩子问题，既关系到这些孩子的健康成长，又关系到农村人口的整体素质，更关系到我们这个社会的和谐和可持续发展。

霍城镇是一个偏远山乡。经过几年的合班并校，将十四所小学合并成一所中心小学，四至六年级学生寄宿上学，一至三年级学生校车接送。全镇有近1万劳动力常年在外务工，农村留守儿童（含学龄前儿童）总数达500多人。

随着市场经济的快速发展，外出务工队伍在不断扩大，这些打工族的子女留守在家乡农村，由爷爷奶奶或其他亲戚朋友看管，给家庭教育、学校教育以及青少年健康成长都带来了很多问题，如何解决这些问题已迫在眉捷。尤其对低年级留守儿童要特别给与关爱，针对其我们将进行策略研究。全力营造全社会关爱的良好氛围，不断加关爱力度，深入开展以扶贫、扶智、扶情为主要内容的帮扶活动，为他们办实事、办好事，促进他们健康成才，为建设社会主义新农村培养更多的德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

二、国内同类课题研究综述

2024年5月，教育部召开了中国农村留守学生问题研讨会。在此前后，中央教科所、江苏、河南等地的一些专家学者，对农村留守学生的一般问题进行了研究。2024年5月，全国妇联等单位组织召开了“中国农村留守学生的基本情况和他们面临的严重困难和问题”研讨会，在呼吁社会各界积极关爱农村留守学生方面产生了较大影响。我们欣喜地看到，从中央到地方，各级党委政府、社会团体关爱农村留守儿童的活动日渐升温，党和政府的高度重视，进而引起学术界、文艺界及媒体对农村留守孩子问题的高度关注。2024年春晚农民工孩子一句“同是祖国花，同是中国娃！”唱出了多少留守孩子含泪的梦想与企盼！一部以 1

关爱留守孩子为题材的公益影片《留守孩子》公开上映，感动了亿万观众，引起强烈的社会反响。影片中出现的“留守孩子之家”的感人场面也很快得以从影片中走下来，来到全国许多农村留守孩子的现实生活中。长篇报告文学《农村留守孩子，中国跨世纪之痛》、《伤村：中国农村留守儿童忧思录》、《世纪之痛：直击农村留守儿童生存难题》以及长篇小说《空巢》、《守望》、《当着落叶纷飞》等相继出版，农村留守儿童作为一个新的富有中国特色的社会现象，正在向我们走来„„

三、课题研究的内容及预期目标：

——通过实验，探索出霍城镇中学小学对低年级留守学生教育的方法、途径，不断强化教师的教育管理手段，不断提高学校的管理水平，不断深化学校的教育工作。

——通过实验，落实以人为本的思想，创设良好的教育环境，贴心教育使幼小的心灵充满自主、自信、自尊、自强。在教师的关爱下使他们附有创造能力、生存能力，为终生发展打下坚实的基础。

——通过实验，切实减轻家长负担，构建和谐的教育环境，办让人民满意、家长放心的教育，为和谐社会的创建贡献力量。

——通过实验，在学校、教师的关心中让幼小的心灵感受到家庭感、亲情感，完善我校的德育工作。

四、课题研究的主要内容

1、现状调查研究

通过对我校低年级留守儿童问题的调查、分析与研究，了解当前我校教师对留守学生教育的认识和方法；了解留守学生家长对留守学生当前教育现状的评价及期待。找到影响留守儿童健康成长的原因。

2、原因分析研究

（1）分析低年级留守学生发呆、厌学、贪玩等不良现象形成的原因。

（2）分析一部分留守学生良好品德、学习、生活现象形成的原因。

（3）分析对留守学生品德、学习、生活教育产生影响的若干因素。

（4）分析当前我校教师对留守学生品德、学习、生活教育的认识及所采用的方法。

（5）分析教师自身师德及业务水平对留守学生品德、学习、生活教育产生的影响。

（6）分析家长及监护人自身文化素养对留守学生品德、学习、生活教育产生的影响。

（7）分析社会环境对留守学生品德、学习、生活教育产生的影响。

3、个案研究

（1）对想念父母，凡事厌烦的留守学生进行个案分析研究。

（2）对品学兼优的留守学生进行个案分析研究。

（3）通过对比以上两种留守学生进行个案分析研究。

4、对策研究

在上述研究的基础上，总结已有的经验，指出当前我校留守学生品德、学习、生活教育中存在的问题，提出相应的改进建议，记录实验中的各种情况及数据，进行数据统计与分析，不断总结，为今后的留守学生品德、学习、生活教育方案的形成提供参考。

四、课题研究的对象及研究操作措施：

（一）研究的对象

这次调查共选取了我校四个低年级教学班进行，共有在校生170人，其中留守儿童12

2人，留守儿童占的比例为72%。留守儿童中男生人数为71人，女生为51人，(二)研究操作措施：

研究初期

1、调查四个班留守儿童学习现状。为了更真实的了解他们的学习状况，掌握第一手原始材料，我们通过家访、个别座谈、课堂观察、作业检查、学科成绩测试、问卷调查等方式，对这四个班留守儿童的学习状况进行了调查。

2、调查霍城中心小学低年级留守儿童家庭教育状况。家庭对教育的认识。

3、抽样调查家庭教育对留守儿童学习的影响。

（1）查找课题研究典型，选取研究样本。

我们对留守儿童分性别、学习状况（校内、校外）、家庭监护状况等因素，选取学习状况优秀、中等和较差的留守儿童（抽样50名）进行深入调查。

（2）编制农村中小学留守儿童调查问卷。

根据我们在调查中掌握的第一手材料，参考课题的调查问卷资料和我们在调查中掌握的农村留守儿童的基本情况，分别从临时监护人文化程度及对教育的意识、留守儿童的学习习惯和自己的期望（包括生活期望、学习期望和心理期望三方面）三个板块来设计调查问卷的题目，以选择和判断题型为主，适合所有留守儿童的调查。

4、调查父母外出情况对留守儿童习惯状况的影响。

统计父母双方都外出的留守儿童的习惯状况和父母只有一方外出的留守儿童的习惯状况做比较。

5、留守儿童与非留守儿童学习兴趣与态度比较。

6、留守儿童与非留守儿童自我意识比较。

7、留守儿童与非留守儿童人际关系比较。

8、留守儿童与非留守儿童情绪情感比较。

9、留守儿童与非留守儿童行为问题比较。

研究中期

1、重新建立家庭教育模式和习惯培养模式。

（1）重新确立研究对象

在抽样的50名留守儿童中按年级、年龄、性别及调查的现实状况。其中，男、女生各25名，（男、女生学习情况较好和欠佳两种情况选典型）。在班级中建立完善“实验留守儿童”帮扶制和伙伴制，并对他们进行长期结对帮扶。

（2）建立典型留守儿童档案。

将研究典型留守儿童的家庭教育和习惯的原始信息制表编册，建立留守儿童个案档案，便于跟踪研究。

具体做法及结果如下：

（1）对“实验留守儿童”进行测试，取分值最高的20名留守儿童（男女各10名）作为优生个案，测量分值最低的20名（智力正常、男女各10名）作为后进生个案，并建立“实验留守儿童”个案档案。

（2）收集优生个案的评价材料（班主任、科任教师、家长、同学的评价）、实物材料、档案材料。

（3）对优生个体进行访谈、观察，整理出每个优生个案的家庭教育和习惯培养模式。

（4）对所有优生的模式进行归纳综合，找出其共同特征，运用抽象方法，建构理想的适合留守儿童家庭教育和习惯培养模型。

（5）用同样的方法建立典型后进生的家庭教育模式和习惯培养模式。

（6）通过理想模型与后进生的对比，提出后进生的家庭教育和习惯矫正模型假设，制定培

养农村中小学留守儿童良好家庭教育方式和良好习惯培养的方法。、建立留守儿童档案和联系卡制度。

认真调查研究，摸清留守儿童的底数，建立每个留守儿童的专门档案和联系卡。其基本内容：学生的基本情况、家长姓名、家庭详细地址、联系电话，家长务工单位详细地址、联系电话，监护人或其委托监护人的职业、详细地址、联系电话、身体状况、年龄等。学校安排负责学籍档案管理的人员对留守儿童的档案进行管理，并根据学生变动情况，及时补充或变更联系卡的有关内容。通过联系卡制度的建立，加强学校与学生家长及其他监护人的联系，共同形成以学生为中心的关爱网络。、真情关爱，“三个优先”。

(1)学习上优先辅导。学校要从学习方面对留守儿童逐一进行分类、分组，落实到每一位任课教师。由任课教师具体分析学生的学业情况，制定学习帮扶计划，明确帮扶时间、内容和阶段性效果。每个留守儿童由老师牵头确立一名学习帮手，教师要对结对帮扶效果进行定期检查，建立进步档案。

(2)生活上优先照顾。学校对留守儿童要多看一眼，多问一声，多帮一把，使学生开心、家长放心。食堂要注意营养搭配均衡，有益身体发育。留守儿童患病时，要及时诊治，悉心照料。要指导寄宿学生学会生活自理，养成文明健康的生活习惯。

(3)活动上优先安排。学校要高度重视并认真组织留守儿童参加集体活动，或根据特点单独开展一些活动，既使其愉悦身心，又培养独立生活能力。、实施教职工结对帮扶留守儿童制度。

确立重点帮扶对象并配备帮扶教师和其他教职工。配对帮扶教师和其他教职工要经常与留守学生谈心，随时掌握留守学生的思想动态，引导他们健康成长。建立教职工关爱留守儿童成长日记，培养优秀教师成为“代理家长”。教师要定期走访与临时监护人交流，及时反馈儿童的情况，帮助做好儿童的思想工作。让留守儿童在老师、同学群体中成长，对已缺失的家庭教育进行补偿，使他们走出孤独和忧郁。

５、建立健全教师与留守儿童的谈心制度。

定期召开帮扶教师、留守儿童、监护人或委托监护人座谈会。要求班主任每月与“留守儿童”谈心一次，详细填好记录卡，对少数学习严重滑坡、人格发展不健全、道德发展失衡、涉嫌违法的“留守儿童”要制定个别教育管理方案，着重进行矫治和帮助，做到有的放矢，因材施教。开展人文关爱活动。让留守学生通过教师和集体的温暖弥补亲情缺失对其人格发展的消极影响。通过定期举行主题班会、团队活动，举办书画展、演讲比赛、文艺演出等各种活动，组织留守学生积极参与，使他们生活在欢乐、和睦的氛围中，找到回家的感觉，增强学习、生活的信心，体会到学习的快乐、成长的快乐。

６、注重对留守儿童的心理健康教育。

针对品德行为偏差和心理障碍的留守儿童，进行心理教育，大力开展心理咨询、心理矫正活动，定期开展思想教育、情感教育、独立生活教育和体谅父母教育等，使留守儿童感到备受关爱，体验到生命成长的快乐与幸福，消除不良情感体验，树立乐观向上的生活态度。

五、课题研究步骤及人员分工

研究周期：2024—2024年

阶段划分：

第一阶段：2024年2月－2024年4月 拟定方案，申报课题。

第二阶段：2024年6月－2024年8月 课题前期准备阶段，制定课题研究方案。

第三阶段：2024年9月－2024年12月 完成初期实验报告。

第四阶段：2024年1月－2024年6月 完成中期实验报告，论文和总结。

第五阶段：2024年7月－2024年12月 完成研究报告团研究工作总结，撰写论文，整理资料，申请结题。

人员分工：

杨森——课题研究的负责人，负责课题研究方案制定，各阶段计划、总结等材料;

赵德华——课题的联络工作，人员的协调，研究活动的组织;课题研究的保障、组织与执行工作;

何玉福——协助负责全面工作，做学生、家长调查，信息、材料的搜集与整理。

何红-----协助负责全面工作，负责课题研究问卷的设计，信息、材料的搜集与整理。

周彩霞---协助负责全面工作，负责状况调查，建立档案，反馈信息。

六、完成本课题研究任务的条件分析

1、课题组条件：参与课题研究的教师均为大专以上学历，均为小学高级教师。长期工作在教学第一线，现在都担任一、二年级各科教学。热爱教育教学工作，皆有多年班主任工作经验。对学生的思想动态和行为习惯培养有丰厚的感性认识，理论研究也有较深的积淀。

2、学校条件：学校领导高度重视这项课题的研究，将课题研究视为提升学校教育工作质态的重要抓手，为此次课题实验与研究提供一切所需。

参考文献与资料：

《论中国农村留守儿童形成根源与解决机制》

《留守儿童界定标准探讨》

《农村留守儿童教育状况的实证分析---基于学习成绩的视角》

**第五篇：农村留守儿童心理健康教育培训心得**

农村留守儿童心理健康教育培训心得

徐古镇桃花小学

徐继平

从8月10日至8月17日，我参加了留守儿童心理健康教育培训，短短的7天培训转眼就结束了。回顾培训期间的日日夜夜，点点滴滴，真的要对本次培训活动说声谢谢，感谢国家及省教育厅对农村教师的重视，感谢学校领导给了我这次机会，能参加短期培训，感谢继续教育领导及老师们。在他们的精心安排下，让我们这些来自于农村的老师得以与众多专家、学者、省内外教育心理学界权威人士面对面地座谈，倾听他们对初中心里健康教育教学的理解，感悟他们的先进心理辅导教学思想方法；我想本次培训也一定会藏在我的记忆深处。

纵观本次培训活动安排，既有发人深省、启迪智慧的专题讲座、讨论互动、观摩研讨、案例评析的理论培训，也有亲近课堂、体验名师风采的实践锻炼。这些活动都是我们农村教师所关注的但有极缺乏的领域，是我们发自内心想在这次培训中能得到提高的内容。十天的培训学习，让我重新接受了一次系统的理论和实践提升的机会，受益良多。

教育本身就意味着，一棵树摆动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂，教师就是学生心灵的启迪者。心理健康教育就是以促进学生全面发展推进素质为的宗旨，以让学生拥有健康的心灵为育人理念。

本次培训，还让我们这些在家兼职的或专职心理辅导老师之间的互动交流，成为每位培训人员提高自己心理辅导课教学业务水平的一条捷径。在培训过程中，我积极尝试与其他学员之间的交流，在交流过程中，了解到心理辅导课程开展情况，并且注意到他们是如何处理心理辅导课程中遇到的种种困惑，以及他们对心理辅导课程教材的把握与处理。在培训中，我们不断地交流，真正做到彼此之间的“相长”。也为学员们提供了一个很好的交流研讨平台。在小组讨论中，学员们畅所欲言，许多提出的观点和问题，都是农村教学中的实际问题，起全体学员的一致共鸣的同时，也得到专家们的重视，他们的回答也给了我们很好的启示，对于我们今后的心理健康辅导过程中有着积极的促进作用。

学习之余，我自我反思，对学生心理健康教育没有深入思考，自己对心理辅导含义的理解，以及心理辅导方法的选择和心理辅导方法的正确性、妥善性，课堂观察或是深入学生心里等方面，考虑到对学生的有效性了吗？等等都是我没有思考的，反思自己的不足，让我获得前进的动力，引发了我深深的思考——要主动学习，主动研究。

十天的培训是短暂的，但是留给我的记忆与思考是永恒的，通过这次培训，我提高了认识，理清了思路，找到了自身的不足之处以及差距所在，我将以此为起点，让“差距”成为自身发展的原动力，不断梳理与反思自我，促使自己不断成长；将近半个月来我们经历了太多的感动，经历了太多的激励。回头去看看自己在十天里留下的脚印，我相信这不会是学习的结束，而是学习的开始！

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！