# 师德学习体会王莉丽

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-07-03

*第一篇：师德学习体会王莉丽师德培育月学习体会 远安县特殊教育学校王莉丽成为一名教师已有五年了，每读到“教师道德”这一词语，都不免惊醒端坐，如芒刺在背，不敢有些许的懈怠，那么师德到底是什么？千百年来，多少研究者尽心竭力用最精妙的语言来诠释她...*

**第一篇：师德学习体会王莉丽**

师德培育月学习体会 远安县特殊教育学校王莉丽

成为一名教师已有五年了，每读到“教师道德”这一词语，都不免惊醒端坐，如芒刺在背，不敢有些许的懈怠，那么师德到底是什么？千百年来，多少研究者尽心竭力用最精妙的语言来诠释她；多少教师前赴后继用最平凡的行动来注解她；更有无数热血志士满怀激情用最优美的辞藻来赞美她、颂扬她。

观看师德启示录，荡涤内心深处的尘埃，接受全新的灵魂洗礼。那片头片尾的每一个音符，都扣击着我的心灵；无论是真实的采访，还是教学情景的摹拟，都震撼着我，鞭策着我。她使我不得不对自己的点点滴滴进行深刻反省，也不得不对自己从事的这一职业进行重新审视。

为人师表，师德惟馨。身为教师，首先须具有高尚的师德。而评判一名教师是否具有高尚师德，最重要的标尺就是有无爱心。一代宗师金铁林甘愿寂寞，无怨无悔，退到幕后，培育了一大批优秀的音乐家；湖口桃园沟村胡安梅在父亲倒下的讲台默默耕耘，无私地把青春、热血奉献给山村的孩子，奉献给山区教育；还有一心装着孩子的冰心、教育楷模余漪„„他们热爱教育，热爱孩子，把自己的毕生心血都献给教育，甘为人梯，乐育英才，展现了教师崇高的精神境界。

在我们的身边，这样的感人事例也不胜枚举：以近不惑的张素珍老师离休时了解到学校师资紧缺的情况后，毅然要求留下来当一名代课教师。她把整个身心都投入到教育工作中，兢兢业业，任劳任怨，本学期因病住院期间，她心急如焚，为安慰孩子们，她强忍病痛，写了一封情真意切的“致全体同学的公开信”，病稍稍好转，她又回到了孩子们中间；殷雪梅老师面对疾驰而来汽车毫不犹豫用尽全身的力气把孩子们推开，而自己却永远的倒在了车轮下„„没有豪言壮语，只有默默付出。教育家高振东先生说：“爱自己的孩子是人，爱别人的孩子是神。”为了别人的孩子，甘愿牺牲自己的孩子，毫不顾惜自己的身体，其情可悯，其心可嘉，其精神足以感天动地。

不断地扪心自问，还是觉得“良心如枕”来形容师德的境界比较恰当，清白的良心如同一方温柔的枕头，伴我教书，还有育人„„，教师的道德是教师的领魂，师爱是教师的灵魂。正如陶行知先生说：“爱是一种伟大的力量，没有爱便没有教育”。的确，没有诚挚的爱，就没有成功的教育。做红烛为学生驱走黑暗 , 做春蚕为世界吐露芳华”正是教师人生的真实写照。

**第二篇：师德演讲稿(王丽)**

爱岗敬业树师表

无私奉献铸师魂

尊敬的各位领导，各位老师：

大家好！我今天要演讲的题目是《爱岗敬业树师表，无私奉献铸师魂》。

有人说：教师是辛勤的园丁；是人类灵魂的工程师，是太阳底下最光辉的职业。也有人说：教师是社会道德风尚的倡导者和先行者，教师是春蚕，直到抽尽最后一根丝；教师是蜡烛，直到发出最后一片光。

忘不了汶川地震时，付星老师冒着生命危险，返回教室，背起行动不便的学生，冲下教学楼，把学生转移到安全地带。

忘不了课间学生不慎摔倒，我们的李校长着急地奔向学生，用她温暖的怀抱抱起受伤的孩子，安慰她，安排老师及时送往医院治疗。忘不了课间学生活动时，在楼道、操场值周，为学生的安全护航的老师们。

忘不了校门口，用自己单薄的身体，阻挡住来往的车辆和行人，为孩子圈出一条安全过道的值周老师。

忘不了手把手教孩子们写字、跳绳、踢毽子，而且年复一年的那些我们丰小的老师们。

忘不了本学期刚到我校转任交流的张华莲老师，经常在课间循循善诱、耐心地辅导学生功课的神情。

没有爱 就没有教育，这些事迹无不诠释着师爱无边？也许他们没有惊天动地的壮举，然而他们却有脚踏实地的精神；也许他们没有地动山摇的豪言，然而他们却有默默无闻的奉献；也许他们没有望洋兴叹的感概，然而他们却有滴水穿石的信念。

师德在传承，师爱在继续„„

想起这一桩桩事迹，又怎能不让我肃然起敬呢？站在三尺讲台上，日复一日地讲授知识，十分平淡。有时我也问自己：“你热爱自己所从事的教育工作吗？”寒来暑往，每当走进教室，我总是问自己：“你热爱这群孩子吗？不管他们是聪慧还是无知。”每当带着一身疲惫走进家，我也时常问自己：“这就是教师的生活吗？”

而今天，我要告诉大家的是：我热爱教育事业，不管是寒来还是暑往；我喜爱自己的学生，不管是聪慧还是无知；我选择教师的生活，不仅是现在，将来也是。

最后请允许我借用徐志摩的诗句来结束我的演讲。“撑一支长篙，向青草更青处漫溯，满载一船星辉，在星辉斑斓里放歌”，“在丰小的怀抱里，我甘心做一名光荣的人民教师。”谢谢大家！

王 丽2024年11月

**第三篇：师德演讲稿王院丽**

最美的平凡

世界上有两种人渴望别人超越自己，一是自己的父母，二便是老师；世界上有两种人宁愿自己一事无成而甘为精神拓荒者，一是艺术家，二便是老师。

说到教师,很多人都会在心里想:太平凡了！可是，请来看一看2024年汶川地震中“感人事迹”的标题吧：挡住水泥板 他把生命给孩子，舞蹈老师放弃逃生机会 用身体护学生，四次冲进教室 女老师抢出52个孩子，地震时老师用生命为学生开道„

就是这样一位位平凡的教师在危难时刻，用自己的身体筑起孩子们生存的防护墙，就是这样一位位平凡的教师在生死抉择的瞬间，用震撼人心的行动诠释了“人民教师”这一称谓含义的极致!就在我们学校，我们的身边，不也涌现出一大批在5.12地震中沉着冷静，处变不惊，机警而稳妥的指挥学生安全撤离教室的老师吗？作为中牟一高的一名教师，我为拥有你们这样的同事感到骄傲和自豪！

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。芸芸众生中教师的角色是平静的，没有轰轰烈烈，亦没有诱人的功名利禄，但站在讲台上看着一张张青春活泼、充满自信的面孔，我们的内心能够平静吗？当听着一句句清脆悦耳、见解独特的回答声，我们的内心能够平静吗? 当看见学生体会到老师的苦心奋起直追，成绩进步时，我们的内心能够平静吗?当生病时看到学生关切的目光，听到他们亲切的问候时，我们的内心能够平静吗?不，一种感动和自豪会油然而生，它激起我们的满腔热血，激起我们对教育事业的忠诚热爱！我们又燃起了对工作的热情，又充满了对事业的执着！

教师的职业太平常，但作为教师，我们无法抛却和学生一起徜徉知识海洋的快乐、无法抛却桃李满天下带来的快乐、亦无法抛却为社会发展增添力量的快乐。那么，就承担起责任吧，没有责任感的教育是苍白的，没有极强烈责任感的教育工作者是平庸的。责任意味着奉献，奉献就意味着放弃。看看我们身边那些可敬可爱的教师们吧，青年教师放弃了与情侣的耳鬓厮磨，花前月下；中年教师放弃了陪同孩子嬉戏玩闹的天伦之乐；老年教师则放弃了扭秧歌，打太极的清闲与舒适„„杨新茹老师说，有一天夜里儿子在睡梦中碰到了自己，便立刻兴奋的醒来，叫道“妈妈回来了！”于是吵闹着要妈妈陪自己玩耍，无论如何也不肯再睡；吴志霞老师说，如果晚上有辅导，我下午就不敢回家，回了家再来学校的时候，儿子总会哭闹不停，任谁也无法哄住。

老师付出了太多，放弃了太多。但亲爱的老师们，站在讲台上看着一双双真诚而渴望求知的眼睛，难道我们不应该感到肩上使命的神圣吗？想到所教过的每一届学生都在成长，都在一步步成为社会的栋梁之才，难道我们不应该为自己的职业感到骄傲吗？教师节来临，一条条热情洋溢的短信，一张张饱含谢意的贺卡，从四面八方飞到身边，难道我们不应该从内心深处感到幸福吗？

教师是平凡的，但平凡中透着伟大；教师是平静的，但平静中散发着神韵；教师是平常的，但平常中流淌着执著，这平凡、平静、和平常体现着教师生命意义的高贵之处！教师的高贵不是显赫的权势，耀眼的钱财，而是圣洁的灵魂，善良的人格。教师的高贵不是想干大事、不屑做小事的自命不凡，而是巨细不遗、能思想做的身体力行。不是只会享受，不懂奉献的脑满肠肥；而是善于吃苦、勤于实践的献身精神。

人最宝贵的是生命，人的一生应当这样度过：当回首往事时，不因虚度年华而悔恨；也不因生活的庸俗而羞愧；临死的时候，他能够说，我把我的整个生命和全部精力，都献给了全中国最辉煌的事业------为中国在21世纪成为世界第一强国而努力和奋斗！

**第四篇：心得体会秭归区域教研心得体会王莉丽**

区域教研活动心得体会

远安县特殊教育学校王莉丽

医教结合这个名词对于我来说并不熟悉，当然也不陌生。对于这个领域，我是一个刚入门的新手。能参加此次区域教研活动我深感荣幸，这是一次宝贵的学习机会。虽然培训的时间并不长，有一些理论性的东西也难以消化，但是收获还是非常大的。一天时间的学习，短暂而又紧张。我聆听了兴山特校和秭归特校两位老师的言语康复课。参观了秭归特校音乐社团的开展活动。聆听了各学校代表的对“医教结合”深刻领悟。秭归张瑜老师从“医教结合与综合康复体系”出发讲了如何构建构建康复体系的三级网络，分析了特殊儿童言语——语言障碍及综合康复评估与训练，强调了以现代化康复医学理论为依据，以特殊教育学校实际需要为基础，达到“医教结合、综合康复、潜能开发、全面发展”的目标，使特教的学生能理解，能表达，懂沟通，能生存，会生活。兴山的老师代表从智力落后定义出现率出发，讲解了如何鉴定智力落后儿童，他们的认知特点及情感、意志和个性特点，强调了智力落后儿童的教育教学原则与方法及校本教材的开发。远安姜校长讲解了医教结合中的有关变量及评估设计的类型，如何对特殊儿童进行认知干预。杨莉军老师讲述了听觉评估的种类、基本理论及应用，分析了实际应用中存在的问题。宜昌市特教专家唐老师、杜老师等纷纷对听课内容进行了评价。

这次的学习时间紧内容多，在课上我专心听讲、认真笔记，课后找相关老师释疑解惑，及时总结并结合自己的工作实际进行分析、反思。老师们和杜主任为我们讲解医教结合在特殊教育学校实施的相关思路和医学知识，也为学生今后的治疗奠定医学基础。很多精辟的知识点，让我感觉受益匪浅,现把心得总结如下:

一、基础知识的了解

通过学习，我对“医教结合”有了更深的认识，我了解到残障孩子通过器械等康复训练，是可以发挥其自身的潜能，通过功能的评估、训练、重建、补偿、调整和适应，以恢复运动、语言、心理、认知以及个人自立所需的其他功能，从而提高患者生存质量，使他们重新走向社会。以前我们也经常用到这个名词，在音乐课上也有过对学生进行过康复训练，可我们没有把它上升到理论。在康复室也只是单纯的训练，我们以后要把实践中的心得总结起来，把成功的经验留给他人，避免他人少走弯路。同时还要加强理论知识学习，提升自己的水平。

二、康复目标的制定

通过这次学习我认识到特教学校的老师真的要懂得很多，因为我们面对的学生不只是要学知识，还要让他们将来自立于社会，成为自食其力的人，所以老师的责任重大，所以我应该向几位接受培训的老师学习，对照每一个标准通过观察、访问、测试等各种方式对学生进行全面、准确的检查和评价，确立训练重点和教学目标，并积极与家长交流、沟通，征求家长的意见和建议，为每个孩子制定长、短期发展目标，制定出适合每个儿童的康复训练计划。找准学生的基点，确定学生的康复训练基线。

三、康复设备的应用

现代化设备的应用是特殊儿童康复的必备的手段。语文课听课结束后，让是我亲眼看到现代化的康复医疗设备的应用，孩子们在康复室玩电子保龄球游戏。让无形的康复看得见，摸得着，真的是“言之有理，操之有物，行之有效”，现代化的康复设备的使用大大缩短了学生康复时间。对于设备，视目前学校的设备而定，尽量提高器材的运用率，再简陋的设施，只要运用得当，也会产生意想不到的效果。

四、良好的教学方法

第一、吃透教材是最根本的。听完几位老师的优质课后，我认为他们对教材的把握都有其独到之处，但都能抓住题眼，一步步的深入文本。这样不仅引导学生积累了更多的知识，又使学生从中感受到了其知识的应用，更为学生学习新课打好了扎实的基础。第二、注重启发式教学，让学生主动学。新课程标准要求让学生成为学习的主体，教师是这个主体的引导者。这几位老师都充分的做到了这点。由此再激发学生的创造力。第三、注重引导学生读和动手操作。大部分老师都非常注重指导学生朗读，但决不是为了读而读，而是在体会情感的基础上去读，并且对读的要求也不尽相同，学习中还穿插各种各样的游戏活动，进而激发同学阅读兴趣，层次非常清晰。而且有时候可以通过学生动手操作去进一步学习器知识。第四、注重学习习惯的养成。很多老师会在课堂上穿插着一些学习方法，让学生收获这些学习的方法，当他以后遇到类似的问题时才能够用自己的力量解决。老师在学生读词的过程中及时的纠正文字的发音，潜移默化的教导学生字音要读准的习惯。还有的老师一直强调一定要多读，有利于培养学生集中精力的好习惯。第五、亲切的评价语言。几位老师评价学生的语言是那么贴切到位，如有的老师运用“你最聪明、你会更加努力的、我的孩子，你真是个宝、你的眼睛已经告诉我答案了”等来鼓励学生。这些朴实，自然的语言，对我感触很深。在以后的课堂上，我也试着让我的学生感受这些美丽的评价语言。

由于这一次的培训学习时间短，内容多，听了这些专家老师的讲课以及讲座，让我打开了思路，对自己今后的目标明确了方向。要想在新的教育形势下找准自己的定位，不被淘汰，就需要我们在做好自己的本职工作的基础上提高技能水平，这不光需要更进一步地学习专业理论知识，更重要的是要把这些知识运用到教育教学中，认认真真的去反思，不断地总结提炼，才能像老师们讲的那样，成长为一名研究型的特教老师。

**第五篇：师德事迹材料(王丽华)**

用师爱叩响学生的心灵之窗

师爱是世界上最丰富多彩的情感。它既包含对学生严格的要求、严厉的批评，同时又兼有父亲般的宽容、慈母一样的疼爱。然而，要想让学生真正体味到一名教师对他们的爱，就要首先尊重他们，了解他们，以大朋友的身份生活在他们中间。只有以真挚的爱去叩响学生那扇待开的心灵之窗，给学生以亲近感、信任感、期望感，做学生知识上的良师，思想上的益友、生活中的知己，学生才能“亲其师”“信其道”进而“乐其道”。

一、用师爱去温暖学生的心灵

素质教育不是精英教育，虽然学生最终要接受国家的挑选，但我们不能把目光仅停留在有望升学的学生身上。我们应关心爱护每一个学生，让每个学生都能得到自由，健康的发展。有一次我翻看学籍卡片，发现在“特长”一栏绝大多数同学都填“无”，于是我又作了一次调查，让学生进行自我评价，对于“你有什么长处（优点）”这一问题的回答竟然有多一半的学生写“没有”、“不知道”。为什么我们的孩子这么没有自信，是谦虚谨慎的灌输过了头，还是唯学分论的人才评价观在作祟？深思之后，我决心从“评价”入手，扭转这一局面，我专门为此开了主题班会，题为“什么样的学生才是优秀的学生”。同学们发言踊跃，分别从学习能力、交往能力、身体素质、品德素质、意志品质、审美能力、劳动能力等方面总结出优秀学生的特点。我与学生们还协商决定，每学期全班要对每个同学进行综合素质评价，此前每位学生先进行自评，围绕“这一学期我学会了什么？”、“我哪方面有所提高？”“我还有哪些不足？”、“我下一阶段努力目标是什

么？”这几个问题进行自我评价。班级成立考核小组，对每位同学进行评价，评价力求客观，侧重于鼓励性评价。当然，评价不是目的，评价是为了激励，要让每个同学发现自己的长处、树立信心，同时也了解自身的不足。这比班主任学期末“一纸定乾坤”要好得多，学生易于接受，且自评与互评的过程，也就是学生受教育的过程。

魏书生老师说过：“要珍惜学生心灵中闪光的东西，以他们自己的光芒，照亮自己的黑暗。”对学习有困难的学生和意志品质方面较差的学生，我不歧视，相反却给他们以格外的关照，我与他们建立了定期联系制度，而且我认为，对于这些学生，激励永远比批评更奏效，让他们找回自尊与自信是至关重要的。我们班有一名男生，学习成绩一直较差，且较散漫，违纪现象较多，一些老师对他有看法，连家长也绝望地声称无可救药。为了使他在学习上尽快赶上来，我时常给他“开小灶”。我帮他制定了补习计划，他一有进步我就及时表扬。我还特地送他一个笔记本，并在扉页上题写了“少壮不努力，老大徒伤悲”、“世上无难事，只怕有心人”等警句。他双手捧过笔记本，泪水夺眶而出，真诚地对我说：“谢谢您！王老师，我一定记住您的教诲，痛改前非、努力学习，绝不辜负您的期望！”接下来，我让他担任班上的卫生检查工作。他惊讶地说：“我能行？”我说：“你当然能行！”他说：“人家都看不起我。”我说：“尊严要靠自己去赢得。”然后，我帮他分析了他的长处和短处，并帮他制订了工作计划和努力目标，他决心很大。果然，一学期下来，他的工作很出色，获得了同学的认可和一致赞扬，而且他的学习成绩也提高了一大块，还受到了学校的表彰。这一事例也让我感慨不已：应该坚信每个学生都是可塑之材、可琢之玉，不能放弃任何一块“顽石”！让我们用真心去爱每一名学生、关爱每一颗心灵吧！他们，可能就是明天的陈章良，明天的比尔〃盖茨。

二、用母爱去感化学生的心灵

前苏联教育家马卡连柯说过：“不能克制自己的人，就是一台被损坏的机器。”作为老师，尤其是班主任，面对一些突发性事件，面对学生的过失，切忌简单、粗暴、冲动的“热处理”，而应持克制、忍让、宽容的态度，以理智控制自己的言行，这就需要多一份“慈母心”。学生，在老师的眼中永远是长不大的孩子！

有一年假期，我从一个学生家门前经过，突然听到紧闭的门内传出学生的哭嚎声及其父亲的打骂声。我止住脚步仔细听个究竟。原来是这学生假期中不思学习遭父亲打骂。这学生在班内是“刺儿头”，经常惹事生非、无心学习，正面的批评教育他总听不进。我意识到这也许是转化他的好机会，于是我敲开了他家的房门。其父见到我很吃惊，我忙说：“今天我特意来报告你孩子在学校取得的进步！”我首先拉起了长跪在地的学生，接着谈了该生体育成绩好、热爱劳动、最近的各方面进步表现等，并指出家长不应以打骂代教育。这时，我分明看到了学生那对老师感激和信任的目光。新学期一开始，我找他深谈了一次，这一谈就是三个小时，我先给他讲了这一段我对他的印象，主要谈对他的好印象，肯定了他的优点，然后也一针见血地指出了他的缺点，我给他讲人生的价值，讲父母的养育之恩，讲人生的坎坷，我的真诚打动了他，他也向我倾诉了他的内心想法，可见教育得法是何等的重要。实践证明，尊重和爱护、启发和诱导，是转化后进生行之有效的措施。我用慈母般的爱去温暖他那颗冷却了的心，去启迪他重新燃起上进的火花，其结果是可喜的。

三、用友爱去打开学生的心灵

挚友心理学告诉我们：人际交往的融洽、和谐是以真诚为前提的。“以心换心”，以理解为桥梁，人与人之间便能得到思想感情的沟通。

记得刚接现在这个班的时候，有好几位老师对我说：“王老师，你班的小调皮有好几个，你得留心啊！”“王老师，某某是一个吵客，你得对他严格些。”我听了心里半信半疑，但发生的一件事马上证实了其他老师的话。第一天的第一节语文课上，铃声一响，我就走进了教室，可看到的是一副怎样的情景呢？有几个男同学还在一起你推我拉，看到我走了进来才慢吞吞地走到自己座位上，可嘴里还在嘟嘟囔囔地不知在说些什么，而且坐也没有坐相，脚搭到了凳子上，人靠在了墙上，桌上书也没有拿出来。我朝他们看了好久，他们才慢慢地拿出了书。开始上课了，开头十分钟学生都全神贯注地听着，认真地思考，积极地举手发言。可过了一会儿，我发现有几位学生坐不住了，开始开小差了，还随便插嘴。我朝他们瞪了一眼，他们才坐好，可一会儿老毛病又犯了。我感觉一节课上下来好累啊！但我想一定先抓好班级的纪律，纪律是保证，这个抓不好，怎么搞好这个班级呢。

于是我课间经常有意在教室里多呆一会儿，问问他们平常喜欢做什么，最喜欢上什么课，对王老师的印象如何；中午我天天和他们一起吃饭，问他们喜欢吃什么菜，家里谁的菜烧得最好吃；班队课上我让他们作自我介绍，把自己的优点说给大家听；活动课上，我又和他们一起做“老鹰抓小鸡”的游戏。在与学生们共同生活的几天里，我发现孩子们是那么的朴实、纯洁，同时也感到他们非常愿意和我这个老师谈心、说话，当然我也愿意和他们在一起，倾听他们的心里话，做他们的知心人，感觉自己好像年轻了许多。于是开始了我们朋友式的相处。

随着时间的推移，我与学生之间的感情加深了。我想解决问题的火候到了。这时候，一位同学引起了我的注意，他上课回答问题特别积极，但是纪律却很松散，坐在椅子上想说就说，不时还与周围同学发生争执，严重影响了课堂秩序。下课我找他谈话，抓住他积极发言的闪光点，告诉他动脑想问题是对的，但要举手，不能想说就说，必须经过老师同意才能说，如果……他点了点头，答应以后上课按要求做，保证不再违反纪律。没过两天他就开始反复了。我想这是正常现象，纠正不良习惯不是一朝一夕就就见效的。放学后我又一次与他谈心，我把他叫到跟前，拍着他的肩膀问他想不想当数学课代表，原来他早就盼望能做一名班干部。我抓住这一契机与他来了一个君子口头协定，“只要你纪律上不出问题，老师就让你当班级的数学课代表。”当时他可高兴了，还不停地问：“老师是真的吗？”“只要你在纪律上得到同学们的认可！”事实证明，这次的教育效果非常好。正因为抓住了他的心理，展开朋友式的谈心，帮其找到了努力的方向，使他在纪律上有了明显进步，而且数学课代表当得非常称职，学期末还被评为了班中的优秀班干部。

这个学生有了明显的进步，受到了老师和同学们的一致好评，同时为其他同学作出了榜样，班级的纪律也有了明显的好转。通过对他的教育，我体会到每个学生都有一定的封闭性和开放性，他们的心扉总是对大多数人关闭，只对少数挚友开放。他们都渴求有真诚的友谊，这就要求班主任在与学生交往的过程中，用真诚与理解去温暖学生的心，要努力去做学生所信赖的挚友，这样学生才会对你敞开心扉。老师和学生只有成为了朋友，才会共同努力去搞好班级

如今，我们已跨入二十一世纪的大门，世界正以前所未有的速度向前发展，网络时代已经来到，知识经济初见端倪，我作为一名普通的教育工作者，正在努力，正在探索，正在历练一双双娇嫩的翅膀让

每个孩子都能在二十一世纪的天空中勇敢地飞翔。让我们用全部的爱去呵护每一位孩子吧！

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！