# 班主任工作总结(秦景亮)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-07-30

*第一篇：班主任工作总结(秦景亮)2024-2024学年第二学期班主任工作总结秦景亮时光飞逝，岁月荏苒。转眼间高一学年第二学期已经临近尾声。与第一学期相比，初出茅庐的我在本学期的班主任工作中更加游刃有余。下面我将以比较的方式从本班的学习、纪...*

**第一篇：班主任工作总结(秦景亮)**

2024-2024学年第二学期

班主任工作总结

秦景亮

时光飞逝，岁月荏苒。转眼间高一学年第二学期已经临近尾声。与第一学期相比，初出茅庐的我在本学期的班主任工作中更加游刃有余。下面我将以比较的方式从本班的学习、纪律、卫生、获奖等方面做一全面的总结。

一、学习方面

从上学期的学生学习风气来看，本学期学生学习的态度比较端正，目标比较明确。早自习大多数时间大多数学生能按时到教室进行早读。早读学习情况良好，再无上学期出现的早自习睡觉、抄作业、聊天等现象。有时还有学生问题的好现象。每天晚自习六点半以后学生都能进教室进行晚读。较上学期晚自习前吵闹有更大的进步。2024年3月27日进行了第一次月考。月考科目为语文、数学、英语。各科成绩较好，总体排名第七名，较上学期情况来看，成绩全年级前50名进去5人，其中一人为年纪第二名。对进步的学生进行了表扬，退步严重的学生找家长进行了谈话工作。

二、纪律方面

纪律比上学期更加明显的要好，上学期共46人，本学期还是46人，无人辍学或被开除。拿手机抽烟的学生再无违纪。同学之间和睦更无打架事件。上课都能专心听课。很少有违纪现象。学校组织的各种集体活动都能顺利完成。无人不参加也无人不遵守纪律。课间无打闹现象，二段晚自习人人都能安静的上自习。管理学生要从细节抓起，正对每个学生各自的问题单独处理，长期如此，坚持半学期学生形成了良好的学习习惯，以后的管理将会更加轻松，学生问题也将会减少。学习自然会越来越好。

三、卫生方面

从上学期基本生活不能自理到现在每周拿流动红旗是一个可观的进步，卫生是集体的也是个人的，要抓卫生既要从集体抓起也要从个人抓起。在清扫阶段需要集体力量，这就需要学生能以班级为家的意识，而平时学习中的卫生就需要个人来维护。从提高学生素质抓起。长此以往七班已经形成了良好的卫生习惯

四、本学期的活动及获奖情况

除了月考，中期考试这类活动。本学期还举行了成人礼大信活动，是年满18周岁的学生肩负起自己应有的责任与义务。本班有19人参加。语文组还举行了演讲比赛，我班岳宁宁、王薇两人组合以感恩为题材的演讲荣获二等奖。学校还举行了篮球赛，我班男子坐获得了高一年级第三名的好成绩。以上较上学期都是很明显的进步。

本学期已经结束，以上便是对本学期的总结。虽然不太全面，但我深深的感受到我的教学管理能力大步的提高。愿我能尽快的成为一名好老师。教好更多的学生。

**第二篇：朱景亮同志先进事迹**

朱景亮同志先进事迹

宁陵县张弓中心卫生院

二○一○年六月

推荐朱景同志为“河南优秀医师”的先进事迹材料

朱景亮，男，汉族，中共党员，1964年12月出生，毕业于河南医科大学临床医学系，大专学历，内科主治医师，现任宁陵县张弓中心卫生院院长兼内科主任，宁陵县医学会第四届医学会理事，商丘市第一届医师协会理事会理事。

一、职业道德优，诚实守信、廉洁行医

朱景亮同志注重政治素质和职业道德的修养，坚持党的领导，认真落实学习“三个代表”重要思想，树立正确的社会主义荣辱观，认真践行社会主义科学发展观，拥护党的基本方针和路线，严格遵守国家的法律法规，以身作责，坚决抑制卫生行业不正之风，拒绝收任何形式的“回扣”、“红包”及各种“好处费”。工作及生活诚实守信，以病人为中心，作为一名长期在农村卫生战线上工作的医务工作者，深知农民疾苦，对每位就诊病人本着质优价廉的原则，做到医疗检查必检则检，不必要的检查一律不做，用药时使用廉价高效的基本药物，尽可能的减轻患者负担，“小方治大病，花钱不多，病却好的快。”找朱景亮看过病的很多人都这样说。他注重培养医患感情，努力构建和谐的医患关系，模范履行岗位职责，工作兢兢业业，正如他常说的一句话一样：“先德后医，从医之路无止境”，由于他的突出表现，2024年2月宁陵县卫生局发起了“在全县卫生系统向朱景亮同志学习的活动”。

二、业务技术精、创新能力强

他医疗技术精湛，学习勤奋，敢于创新，有很强的业务工作能力，能够熟练处理各种内科常见病及内科疑难杂症，他多次到省、市上级医疗机构进修学习，根据学到的业务技术知识，结合个人二十余年的诊疗经验，摸索出一套适应农村病人需求的内科疾病处理方法，特别对心脑血管疾病及消化系统疾病的治疗有独特的见解和治疗方法，在工作之余，他勤奋学习，自费订阅了十余份医学方面的报刊杂志，追踪先进的医学诊疗技术，将学到的医疗技术运用到实际工作中去，取得了良好的治疗效果，他每天接诊病人100余人次，治愈与好转率达到90%以上，从未出现过医疗差错和医疗事故，先后发表论文10余篇，多次参加学术交流，使自己的业务技术能力有很大程度的提高。由于成绩突出，他2024年被授予宁陵县杰出青年岗位能手和宁陵县优秀科技人才称号、商丘市优秀中年科技专家荣誉称号。

三、群众威信高，奉献精神强 他长期奋斗在医疗卫生的最基层，想病人之所想，急病人之所急，时刻把患者的利益放在第一位。思想上始终坚持秉承“患者无小事”的态度，“从医院大局出发，着眼每一个病人”的理念开展医疗活动，作为一名乡镇卫生院的主治医师，他时时把人民群众的疾苦放在心上，对待病人像对待自己的亲人一样，用高超的医术和真诚的心感动每一位找他看病的病人，无论病情轻重，患者身份高低，他对每一位患者都尽心尽力，详细询问病史及症状，认真诊断，细致观察，他最大的心愿就是让每一位找他看病的病人痛苦而来、康复而归，每天由于找他看病的病人很多，到下班时间仍会有许多病人在候诊，他总是继续为病人耐心诊治，不看完病人就不下班吃饭，有时病人实在太多他就让家人饭送到科室胡乱扒上两口，继续为病人诊治，他每天工作十几个小时，可以说基本上没正常按时上下班过，很多时间一天只吃两顿饭，弄得他家属每天埋怨不知道啥时做饭才好，耽误一家人都不能正常吃饭。对因贫困无力治疗的病人他总是慷慨解囊，自己出钱为病人垫付医药费，华堡乡高楼村农民刘文兰，患上消化道出血，病情危重，家中却一贫如洗，来看病时身上仅有10元钱，朱景亮了解情况后，当即拿出200元钱让她治病，感动得刘文兰泣不成声。华堡乡刘庄村60多岁的刘自勤常年患肺结核，为看病家中的粮食全卖光了，快过年时，老伴又拉着他来看病，寒风中朱景亮看到两位老人衣服单薄破旧冻得瑟瑟发抖，朱景亮当即替老人代付了医药费，还另外拿出50元钱让老人买肉过年，两位老人感动得长跪不起。象这样为贫困病人代付医药费的事不胜枚举。由于长期的超负荷工作，他患上了严重的腰椎间盘突出症，每天都强忍剧痛坚持工作，在万不得已的情况下先后三次进行手术治疗，每次都等不到完全康复就投入到工作中去，为农村卫生工作献出了全部的工作热情和精力。他工作大胆细心，工作中严格按照操作规程办事，行医20多年来从未出现过医疗差错和医疗纠纷，由于他医术精湛、服务热情、医德高尚，以实际行动赢得了人民群众的高度信任和良好口碑。

四、硕果累累，成绩斐然

朱景亮同志从医20多年来，工作兢兢业业，默默无闻，不贪图名利，以非凡的毅力和工作责任心年复一年的默默奉献着，经他治愈的病人不计其数，仅2024一年，他就接诊病人三万余人，直接为卫生院创收300余万元，取得了良好的社会效益和经济效益。由于他医术精湛、服务热情、医德高尚，使他成为了一名名副其实的地方名医。朱景亮同志不仅是一位好医生，更是一位优秀的乡镇卫生院院长，2024年9月，朱景亮同志被委任到宁陵县华堡乡卫生院任院长，当时的华堡乡卫生院已经基本倒闭，房屋破旧不堪，没一样像样的设备，绝大多数业务人员都回家单干了，卫生院月收入几百元钱，别说发工资，连水电费都弄不够，卫生院不仅没一分钱，而且外欠债务十七万多元，朱景亮同志的亲朋好友一致反对他当这个院长，他却顶住各种压力，毅然上任，多次召开职工会，组建班子，健全规章制度，听取多方意见，他四处奔走，拿出自己多年的积蓄，四处奔走，求亲告友，购买了B超、急救车、生化分析仪、脑电图、显微镜、冰箱等医疗设备，连自己家准备建房的木材、钢筋都贡献给了卫生院，他一心为公，廉洁自律，带领全院职工努力拼搏，华堡卫生院一年一个台阶，短短几年就使华堡卫生院成为宁陵县一流的乡镇卫生院。在任华堡乡卫生院院长期间，黄岗乡卫生院因管理不善几近倒闭，卫生局党组又委任他兼任黄岗乡卫生院院长，他临危上任，根据黄岗卫生院的具体情况，多方筹集资金，购置医疗设备，健全领导班子，一身作责，几个月时间便使黄岗乡卫生院起死回生，他把全部心血都投入到两个乡镇卫生院上，一面做好一名好医生，一面抓两个卫生院的管理，这需要多大精力和工作精神呀。由于他的突出表现，2024年11月，他又被宁陵县卫生局委任到宁陵县张弓中心卫生院任院长，张弓中心卫生院，2024年被宁陵县总工会授予宁陵县“五一”劳动奖章，被组织部、人事局、科学技术局、科协授予宁陵县第五届优秀科技人才、商丘市第六届优秀中年科技专家荣誉称号，他2024被商丘市人事局、商丘市卫生局被评为市级先进个人、被商丘市总工会授予商丘市“五一”劳动奖章，2024被河南省卫生厅评为为河南省优秀乡镇卫生院院长，2024年被河南省总工会授予河南省“五一”劳动奖章，连年被评为宁陵县先进工作者和“十佳医生”。

宁陵县张弓中心卫生院

二○一○年七月

**第三篇：工作总结(秦)**

工作总结

从二OO二年四月一日进驻工地，负责三条线（花纺线

2.68公里、快二线4.5公里、驿庙线5.15公里）二座桥（西北山桥二孔、黄屯桥二孔）三个施工单位，从四月一日陆续开工，到八月二十三日全部竣工。经大连市各级检测，验收全部合格。

由于点多线长，全面落实监理工作不太理想，为了坚持“守法、诚信、公正、科学”为业主提供高智能的监督管理服务的方针与“公正、独立、自主”开展监理工作，维护业主和承包商的合法权益，全面实现总目标，自己每天骑自行车往返各工地需行走30多公里，每到一个工地都本着控制工程质量建设投资，施工进度，合同管理，协调工作的方针，进行目标规划，动态控制，组织协调，信息管理，合同管理。力求实现项目目标，确保工程质量，提高投资效益和社会效益。

一、认真学习，掌握标准

我在监理战线工作是一个新兵，必须从头学习，领导全面考虑，我与老同志郭茂林共同管理，是我学习的大好时机，也是一次锻炼和考验的机会。学到了老同志严格管理，热情服务，秉公办事，一丝不苟的好作风，了解掌握了《公路工程施工管理规范》《公路工程技术标准》《公路路基施工技术规范》《公路路面施工技术规范》《公路工程质量检验评

定标准》《公路工程验收规范》及有关设计文件合同等材料。和工地施工现场的情况原材料的来源及质量情况为做好监理工作奠定了基础。

二、深入现场准确掌握第一手资料

为了准确掌握情况，确保监理工作的顺利进行，经常往返几个工地旁站监理，调查了解施工过程中所用图纸、材料、材质工序等是否符合标准，是否满足要求。根据几个工地的作业流程，全面安排、统一协调，有时根据工地作业关键工序关键部位丝毫不能放松，如水泥稳定砂砾层，水泥标号比例，我与郭工逐段逐包检查，经过计算，核对是否符合设计要求，如果不符合设计要求，坚决不许施工。

三、严把质量关，及时处理质量事故苗头

把好转序签证关，牢固树立“百年大计，质量第一“的思想，牢记监理质量终身责任制，严把质量关，一切工作均应在确保质量坚持三不：即不按合同规定程序办事的不能施工；质量问题不处理的不能施工；不遵守规范和准则的不能施工，质量不合格坚决不能签证。对进入现场的材料、钢筋、水泥、砂砾严格验质，不符合标准和要求的坚决不准参与施工发现问题及时采取措施进行补救处理。如西北山桥行车道板砼振动不到位，旁站要求加强振动，快二线水稳层不合格叫返工，花纺线水泥济量不够，不准他们进行。

四、收集资料、协助施工单位完善管理。

从监理日记开始逐步完善各项有关记录，发现不全，漏填漏报项目要求施工单位补齐，特别是各项复试报告。一定不准漏报。

五严格要求热情服务，秉公办事做好本职工作。能严格要求自己，按监理规则办事，全面掌握工程进度及时间，及时向有关部门和领导汇报反映情况，不向承包单位介绍施工队伍，不推销产品和平共处原材料；不以权谋私，索贿受贿，没有与承包单位发生不正常的经济往来。能配合协助承包单位配齐有关资料，整理施工文件和技术档案，加强度试验检测工作，做到不合格的确良不签字转序。

三线两桥的施工基本圆满的完成任务，存在问题：

一、线长点多，交通不便，有的地段有的工序，有的材质监理不到位。

二、社会关系网较复杂，监理工作难以按要求按标准展开，但我和郭工克服困难，被弃视的情况，甚至吃饭都自己想办法，尽量不在工地吃，也得把住质量关。总的来说今年监理的三线两桥已圆满完成任务、质量和有关资料都已全部整理完毕上交公司，可以说胜利完成任务。

秦利花

2024年10月10日

**第四篇：2024工作总结(秦)**

工作小结

一、信息工作

信息工作紧紧围绕实业中心工作，拓展思维，发挥舆论导向作用，理顺并完善本部各部门、所属各单位的信息网络，健全二级信息员队伍，组织培训，提高专业技能，为信息的全覆盖和流畅报送打下基础，以推进信息脉动的把握、信息时效性的提高、信息报送率的提升。行政部需收集、登记、编辑、转报、统计各单位单条信息。截止至今年11月底，环境实业本部及下属单位共上报信息768篇，行政部转报410篇，被城投动态录用141篇，专刊录用5篇，上海城投报录用91篇。目前在城投系统内排名第三位；

开展信息业务培训，协助领导召开信息工作会议。5月21日召开信息工作碰头会，邀请城投总公司办公室王采根指导信息工作。

二、内审员培训及质量金奖评审工作

协助领导做好管理体系培训。分别在4月16日和4月23日分两批组织实业系统内审员升级版培训，共计90余人参加了此次培训。为环境实业公司下一轮贯标奠定了理论基础，提供了人员保障。

为迎接质量金奖评审，环境实业于9月4日、6日举办绩效管理培训，培训老师结合环境实业的自评报告，针对性地阐述了报告中存在的问题以及需要修改的事项，为质量金奖评审打下基础。

三、迎世博工作

协助领导做好迎世博工作。于3月27日，正值迎世博倒计时400天之际，举办了“迎世博，促发展”主题活动。公司党委书记邬维翔，党委副书记、纪委书记蔡琏生及各所属单位党政主要领导、劳模代表、困难职工子女代表、离休老干部代表、市民代表等参加了此次活动。活动还邀请到城投600办的蔡新玉主任。在为期一天的活动中，各方代表等一行人参观了水域公司“世纪之春”综合应急抢险指挥艇、物流公司360吨货机驳，老港公司绿化防护林带，东飞公司新型保洁设备、世博分公司气力输送项目以及正在建造中的世博场馆，并通过所属公司领导的介绍及展示，让各位了解环境实业的发展变化，体验环境实业所肩负的社会责任，感受环境实业参与、建设、服务世博的浓烈氛围。

以“环境，让世博更精彩”为主题的世博公众论坛于10月20日在上海国际会议中心隆重召开。在距离世博会开幕进入200天倒计时之际举行的本次论坛，既是世博环卫服务筹备工作的展示、交流和检阅，也会成为上海环卫行业促进自身发展的动力之源。为了更好的践行绿色生态环保理念，倡导共建美好人类家园，从而生动地体现“环境，让世博更精彩”的美丽蓝图，精彩演绎本届世博主题，并将成为上海世博会环境运营的强力助推器，保障一个“成功、精彩、难忘”的世博会。

在迎世博600天行动中，每月上报迎世博600天专报和报表，办公室负责的项目是加强环境建设与管理，对2楼屋顶花园整修一新，在屋顶铺设草坪、种植树木并配备专人定期维护，原本杂草丛生的屋顶经过工人们的修剪、整治变得焕然一新。目前在公司前台设置了一个高1.8米的海宝吉祥物，海宝的出现为公司营造出浓厚的迎世博氛围。

四、抓好世博标识推进工作

3月6日下午，协助领导召开世博标识推进会，明确规定了环境实业下属具有世博标识使用权的各单位关于世博标识的使用规范，统一了世博会期间所用名片等办公用品的格式；会议明确了给单位世博标识启用的时间节点。随后于4月30日、5月8日分两次对下属水域公司军工路码头、物流公司三分公司、老港公司、工程技术公司、东飞公司、物流公司龙水路码头以及汽运处医废收运中心等地点进行世博标识的检查。

四、搞好会务工作

协助领导搞好会务工作。于2024年6月19日上午参与上海环境实业有限公司首届一次工会会员、职工代表大会会务工作，环境实业本部工会的成立，标志着环境实业基层工会组织建设得到进一步健全，同时本部集体合同的通过实现了环境实业集体合同工作的全覆盖；10月16日下午，环境实业在云峰宾馆召开了第一次科技大会。评选及颁发了优秀论文、优秀科技成果、科技工作先进个人、科技工作先进集体等奖项，鼓励了一批为环境实业科技与管理创新工作付出辛勤努力的优秀个人和集体；于10月16日上午参与了亚洲最大、国内首例的固废水陆转运系统开通仪式。集运系统投入营运将实现密封式、集装化、信息化作业模式。系统工程的实施，不仅是进一步改善市民居住环境的具体举措，而且是保障城市运营安全，实现城市节能减排战略目标的具体体现，同时对于城市实现可持续发展，推进生态化进程，有效提升城市整体形象具有重要的现实意义。为配合此次开通仪式，办公室制作了12块有关集运内容的展板，于9月中旬至10月中旬展出在物流公司、水域公司、老港公司、汽运处、东飞公司、集运公司、至诚公司、环源公司等12家单位，使各单位都快速、深入地了解集运活动；于10月18日上午参与环境实业首届职工技能竞赛闭幕式。此次竞赛全面检阅了环境实业职工技能水平和文化素质，进一步推进了环境实业文化建设，增强了职工的凝聚力和荣辱感，为职工技术练兵，提高技能水平提供了平台，为环境实业掀起“迎世博，展技能，强素质”高潮起到积极的促进作用；于2024年11月19日参与了“平安世博、安全运营”综合应急演习，为做好2024年上海世博会指定环境卫生服务商的各项服务工作，上海环境实业有限公司在“软”、“硬”件建设方面，齐抓并进，装备精良。此次演习充分检验了上海城市保证城市生活垃圾日产日清，保障城市环境安全运行及应对和处置突发事件能力。

**第五篇：学习西部大开发心得体会(温景亮)**

学习西部大开发心得体会

温景亮

深入实施西部大开发战略大学习活动是党中央号召全国人民认真领会新一轮西部大开发精神，加快西部地区发展，增加综合国力，维护社会和谐稳定发展的重要举措。西部大开发10年来，在党中央、国务院的坚强领导下，在全国人民的大力支持下，西部地区干部群众奋力拼搏，西部大开发取得巨大成就。基础设施取得突破性进展，生态环境建设成效显著，综合经济实力大幅提升，社会事业和人才开发得到加强，改革开放深入推进，广大干部开拓创新意识明显增强，各族群众精神风貌昂扬向上。这10年，是西部地区经济发展最好最快，城乡面貌变化最大，人民群众得到实惠最多，对国家贡献最突出的10年。西部大开发实践了邓小平同志“两个大局”战略构想，体现了科学发展观的本质要求，并在实践中不断丰富了中国特色社会主义理论体系。实践充分证明，党中央、国务院关于实施西部大开发的战略是完全正确的。

西部地区幅员辽阔，资源富集，市场空间和发展潜力巨大，是我国经济发展的重要资源基地，也是中华民族屹立于世界之林的重要依托。虽然西部大开发取得了巨大成就，但 基础设施落后、生态环境脆弱的瓶颈制约仍然存在；经济结构不合理、自我发展能力不强的状况仍然没有根本改变；贫困面较大、基本公共服务能力薄弱的问题仍然存在；加强民族团结、维护边疆稳定的任务仍然繁重，西部大开发任重道远。西部大开发在我国区域协调发展中具有优先地位，在构建社会主义和谐社会中具有基础地位，在可持续发展中具有特殊地位。西部地区的繁荣、发展和稳定，事关各族群众福祉，事关我国改革开放和社会主义现代化建设全局，事关国家长治久安，事关中华民族伟大复兴。

西部地区已经站在新的起点上，进入一个新的发展阶段。深入实施西部大开发战略，必须高举中国特色社会主义伟大旗帜，以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，以科学发展观统领西部大开发，进一步解放思想、开拓创新，进一步加大投入、强化支持，以增强自我发展能力为主线，以改善民生为核心，以科技进步和人才开发为支撑，更加注重基础设施建设，着力提升发展保障能力；更加注重生态建设和环境保护，着力建设美好家园和全国生态安全屏障；更加注重经济结构调整与自主创新，着力推进特色优势产业发展；更加注重社会事业发展，着力促进基本公共服务均等化和民生改善；更加注重优化区域布局，着力培育新的经济增长极；更加注重体制机制创新，着力扩大对内对外开放，推 2 动西部地区经济又好又快发展和社会和谐稳定，努力实现全面建设小康社会的奋斗目标。

10年来，我们始终坚持以科学发展观为统领，用发展的眼光、发展的思路、发展的办法化解前进中的困难和问题，全面推动西部地区经济发展和社会进步；始终坚持把保障和改善民生作为一切工作的出发点、落脚点，下大气力解决好事关人民群众切身利益的民生问题，让各族群众共享开发成果；始终坚持深化改革扩大开放，不断创新体制机制，提升内陆开放和沿边开放水平，增强发展的活力和动力；始终坚持发挥社会主义制度优势，把党的主张、国家意志和人民意愿高度统一，形成推动西部大开发的强大合力。

按照中央决策部署，做好新一轮西部大开发工作，要加快基础设施建设，继续把交通、水利放在优先地位，构建功能配套、安全高效的现代化基础设施体系，提升发展保障能力。要坚持在发展中保护，在保护中发展，积极推进生态建设和环境保护，遏制和扭转生态环境恶化趋势。要巩固农业基础地位，发展特色农业，加强农村基础设施建设，改善农村生产生活条件，提高农民收入水平。要深入实施优势资源转化战略，发展特色优势产业，建设国家能源、资源深加工、装备制造和战略性新兴产业基地，推进节能减排，发展循环经济。要促进科技进步，提升自主创新能力，加大人才开发力度。要加快推进以改善民生为重点的社会建设，抓紧建立 覆盖城乡居民的公共服务体系，促进基本公共服务均等化。要扎实推进重点经济区率先发展，大力扶持贫困地区加快发展，积极支持民族地区跨越发展。要坚持以改革促开放，以开放促开发，推进体制机制创新，提升对内对外开放水平。要全面提高社会服务和管理水平，扎实推进民族团结进步，维护社会和谐稳定。

深入实施西部大开发战略，实现中华民族的伟大复兴，是全党全国各族人民的共同意志。新一轮西部大开发的大政方针已定，任务和政策已经明确，要进一步认识深入推进西部大开发的重大战略意义，增强紧迫感和自觉性，创造性地开展工作，把中央决策部署落到实处，努力建设一个经济繁荣、社会进步、生活安定、民族团结、山川秀美、人民富裕的新西部！

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！