# 7月幼儿园教师国旗下讲话5篇范文

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2025-04-28

*讲话又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明，完整地发表自己的见解和主张。下面是小编为大家带来的7月幼儿园教师国旗下讲话，希望大家喜欢!7月幼儿园教师国旗下讲话1尊敬的各位领导、各位...*

讲话又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明，完整地发表自己的见解和主张。下面是小编为大家带来的7月幼儿园教师国旗下讲话，希望大家喜欢!

**7月幼儿园教师国旗下讲话1**

尊敬的各位领导、各位老师：

大家好!

我是来自\_\_幼儿园里的吉祥使者，我叫\_\_。今天有机会在这里和大家一起畅谈工作的情怀和感悟，倍感荣幸，我演讲的题目是：《我骄傲我是一名幼儿教师》。

十八年前，我带着创造一份激情生活的梦想，带着想成为一名理想幼儿教师的豪情，义无反顾的加入到幼教大军中。在孩子中间，那种放松、无拘无束、融洽的气氛，时刻吸引我，选择幼教是我一生无悔的选择。

幼儿教师这职业说来极其平凡，可我要说：世界上没有比做幼儿教师更幸福更有意义的事了。因为我们干着阳光下最美的事业，我们是爱的富翁;我们是快乐的使者;我们是人们心目中美丽、温柔、善良、优雅、和蔼的天使化身。我们把爱镶在孩子们的举手投足间，嵌在孩子们的一颦一笑中，洒在孩子们的幼小心田里。

当孩子们有进步时，教师所体验的那种成就感，是其他任何工作无法比拟的。那些共同玩耍时赖皮、有趣的游戏，时而天真、时而深沉的交谈，常留给我无穷的回味。当我辛勤的汗水，浇灌在孩子身上时;当我汗流颊背，口干舌燥时;我发现孩子们忽然长大了，懂事了，聪明了，一刹那，我找到了自身的价值。幼儿教师的工作就是塑造人的工作，它神圣、伟大。不少家长，看了我们的工作后，都抑制不住心中的感激，拉着我们的手说：走近你们，才知幼儿教师有多辛苦;看了你们教孩子，才更明白什么是细致，怎样才算耐心。

行走在童心的世界，我倍感骄傲与自豪，选择幼教，我就选择了微笑与欢乐。记得我第一次站在孩子中间，这么大一个人竟然有点不知所措。当孩子们用他们清辙透明的眼睛看着我，拉着我的手稚气地问：“老师，你的手怎么这么冷呀?拉着我们的手给你暖和暖和就不会冷了!”孩子们的话就像一股暖流，一下子涌遍了我的全身，我觉得好暖和、好暖和。渐渐地，我和孩子们成了最要好的朋友。我们一起学习，一起游戏，一起分享成功的快乐。我们之间有了一种特别的默契，就连孩子们的爸爸妈妈也常说：“还是老师行，说什么都听，干什么都把老师的话排在第一。”那一刻，我特别特别的自豪。我骄傲我是一名幼儿教师。

温暖的春天，大地萌发绿的新意;清新的早晨，太阳每天都会从东方升起。靠近春天，冰雪就会融化;靠近音乐，生命就会舞蹈;靠近童心，心灵就不会被光阴锈蚀。每一个孩子都是春天里含苞待放的花朵，每一朵鲜花里都闪烁着晶莹透亮的童心，童心的光芒给予我们教师生命的亮色和希望。

幼教工作是少有的净土，在这里，欢乐洋溢在每一张笑脸;在这里，善良充溢在每一颗心灵。这片净土让我们长久地拥有年轻的广泛、青春的朝气、蓬勃的活力，也让我们招展着博大的关爱，美丽的心灵，磊落的胸怀。

幼教是一首平凡，真实、激情的诗，每位幼儿教师都是诗里一个幸福的符号!我们拥有点石成金的爱，我们是爱的使者，天使的化身。我骄傲我是一名幼儿教师。

幸福是人生的主题，那么幼儿教师的职业幸福感是什么?幼儿教师的职业幸福感是在创造物质生活和精神生活的实践中，感受理想目标和理想实现而得到的精神满足，从而在追求理想与目标的过程中的到的愉悦感受，是教师从工作理想到现实的最美的情感体验。

幼儿教师是在幼儿园中从事幼儿教育实践工员。没有当过幼儿教师是无法体验其中的辛苦和甜蜜的幸福感的，在幼儿园做的工作是琐碎的、细致的、要面对一群孩子，每个孩子的性格都不一样，教师对于不同的孩子要使用不同的方法，还要面对不同类型的家长，教育改革的深化，对教师的专业水平要求越来越高，“付出总没有回报”这是教师最常说的一句话。我觉得，对于这句话，幼儿教师的体会也是很深刻的。每天面对的是一群天真无邪的孩子，老师们要发现这个职业的幸福感才能做好这个行业。如果她从心底感受到这个职业的幸福，那么她每天都会很有激情地上班，看到孩子的一张张笑脸，那些烦心的事也会抛到九霄云外;她会很认真地做好每项工作，很公平地去爱每一个孩子，这样天天都很开心对于幼儿的心理健康有重要影响。

教师面对的是一群不一样的孩子，每个孩子都是有差别的，在经过你的教育，孩子有变化了，有进步了。比如：幼儿从依赖父母到自己独立，从不会做事情到能主动帮父母、老师、同伴等;孩子去参加比赛获奖了等等;都离不开老师的教育、帮助。看到自己的付出没有白费，感受到学生对自己的喜爱、尊重、感激和祝福，教师的内心都会有油然而生的满足。这就是做教师的幸福。

当家长说：我们会好好配合老师的工作。或者是幼儿园开展的活动，我们做为家长的都会大力支持而且积极地配合;再者是家长对你说：“老师，我的孩子多劳您费心了，您辛苦了”。“恩，这个老师真不错。”就这么一句话或几句话，说明老师的工作得到家长、社会的认可和尊重，家长的支持、配合、理解是老师的付出的回报，这也是教师的幸福所在。

幼儿的内心生活时刻给我们带来满意和不满意、高兴和苦恼、忧愁和欢乐、疑惑和诧异、宽慰和愤怒。在幼儿世界给我们带来的极广阔的情感领域内，有愉快的和不愉快的、高兴的和伤心的曲调。善于认识这种和谐的乐声，是教育工作者精神饱满、心情愉快和取得成功的最重要条件。”如果你把孩子看成是令自己心烦的人，那么你就会感到心烦;如果你把孩子看成是可爱的天使，那么你就会变成快乐的天使。当你真正的走进孩子的内心世界，倾听孩子的童声，与他们心与心的交流，你会认识到孩子中间蕴藏着智慧和力量。如果我们与孩子交往蹲下身来，与孩子同唱、同跳，与他们共同感受成长，你会发现快乐就在你身边。你给孩子一份爱，孩子会回报给你十分最真诚，最纯洁，最美好，最无私的爱!这就是幼儿教师最终幸福的归属感!

让我们一起为孩子们的启程之路努力吧!

**7月幼儿园教师国旗下讲话2**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

世上有很多东西，给予他人时，往往是越分越少，而唯有一样东西却是越分越多。您也许会惊奇地问：“那是什么呢?”我将毫不迟疑的回答您：“那就是爱!”爱，不是索取，不是等价交换，而是付出，是给予，是自我牺牲。当你真正付出、给予后，带给你的将是你一样的爱。

当我进入校门，被稚嫩的声音称之为“老师好”时，我的惊喜与不安不知道该怎样表达。那是我认为最美妙、最幸福、最荣耀的一瞬间。而那一瞬间总是环绕在我的耳畔，久久的挥之不去。当我第一次站在幼儿园孩子们面前的时候，一切都让我新鲜、好奇。看看这张脸、摸摸那个头，多像一枚枚蓓蕾仰着小脸，渴求着阳光雨露。每天清晨“老师，您早。”

那童稚的问候，给我带来了一天的快乐和生机;每天傍晚随着一声声“老师，再见。”给我留下明天的希望之光。孩子们纯洁的心、圣洁的情、深厚的意，净化了我的心灵，激起了我对教育事业深深的爱，要将我全部的爱无私的付出、给予他们。当我把我最纯真的爱奉献给那一群群可爱的天使后，他们带给我的是无比的幸福和快乐。

刚刚走出幼师的校门，意气风发的我不再有单纯的眼睛，不在有燕雀般的喧哗，添了几分安静，多了几分温柔。望着一张张嫣红、稚嫩的小脸，明亮、纯真的双眼，不需要太多的言语，我便执着的踏上了幼儿园教育这片纯净、神圣的领土，开始了我的教师生涯。太阳在我们沙哑的声音中升起，月亮在我们黑色的眸子中悬挂。

朝起朝落，云长云消，岁月在淡泊苦涩中编织了多少美丽动人的故事。我们年轻但不张狂，我们平凡但不庸俗，我们用年轻的心、绚丽的梦，撒播着所有的爱、所有的情。纯真的笑脸，滋润着我们的心田，甜甜的歌声洗涤着我们的心灵，我们寻觅到了人生的内涵，在一件件平凡、琐碎的小事上，品读着辉煌。

有很多人问我：“当幼儿园老师快乐吗?幸福吗?”他们习惯把老师比做蜡烛、春蚕、人梯和铺石路，把老师的劳动与这些牺牲、悲苦的形象相联系，而我认为，

教师应该有另一种境界，应当把教育劳动看作一种幸福的体验，孩子快乐成长的过程正是教师生命增值的过程，你的爱、你的心血、你生命的智慧已经化作了一面面风帆，鼓荡着船儿在人生的海洋中驶向蔚蓝的彼岸。

快乐与幸福要靠自己去品味。尽管你不能指点股市、笑傲政坛，尽管你不能够独步学界，踏浪商海，但是当你生病的时候，有一句句暖人的话语，一张张灿烂的笑脸，一双双挥动的小手在你身边，有了孩子们的关心和爱护，你能不感到幸福吗?

当你假装生气，听到一句这样温柔的话语——老师，我再也不调皮、不淘气了，请您不要生气了好吗?你能不感到幸福吗?当你因劳累感到疲倦时，有孩子争着、喊着“老师，我来给您按摩吧!”“老师，我来给您揉揉腿吧!”你能不感到幸福吗?当你看到一手带大的孩子即将驶出港湾，在那蔚蓝的童话中航行的时候，你能否感到有说不尽的骄傲、自豪、幸福与快乐。

我想告诉大家，作为一名幼儿教师，我很幸福，很快乐，面对这份幸福、快乐，我骄傲、我激动，我更加难忘。在这些幸福的岁月里流淌着全是晶莹的希望和鲜亮的憧憬。我的生命因此而变的光耀无比——就好像天空中的那轮太阳，暖和了别人，也暖和了自己。所以，我要大声的告诉全世界的人，我快乐、我幸福，我是一名幼儿教师。

**7月幼儿园教师国旗下讲话3**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

人说“快乐的时间过得特别快”，是啊，在幼儿园这块乐土地上我快乐地成长着，转眼已有近3个年头了。

幼儿园是一块乐土，你播种了爱，收获的不仅是爱，更多的是快乐是感动。其实幼儿园的老师很普通，没有骄人的业绩;其实幼儿园的老师很平凡，没有显耀的事迹，但我很庆幸，我有幸成为汇佳幼儿园的一员，和在座的教师们一起平凡而伟大着、奉献而快乐着、成熟而年轻着。和她们一起把全身心的爱播洒在每一位幼儿的心田，让孩子们在爱的沃土里茁壮的成长。印度大诗人泰戈尔说过的：“花的事业是甜蜜的，果的事业是珍贵的，让我干叶的事业吧，因为叶总是谦逊地垂着她的绿。”我园的老师就是那一片片绿叶，默默地垂着浓荫，把自己浓烈的爱献给了为之自豪的幼教事业。

最让我感动的是刚开学的日子，迎来的是一个个焦虑不安的家长和一张张泪流满面的小脸，园长、老师、左手抱一个，右手搂一个;哄笑这个，逗乐那个，脸上分不清是孩子的泪水还是汗水，渴了也顾不上喝口水，她们是有八只手的章鱼，是有三只眼的神仙，是有无穷法力的魔法师，瞧，不出三天，老师们已经能叫上所有宝宝的名字;小不点们一个跟着一个洗手、上楼梯，秩序井然;吃饭、睡觉甚至穿脱衣服自己动手，让担心不已的爷爷奶奶惊讶不已。头晕耳鸣、嗓子沙哑、浑身酸痛又算得了什么，一声稚嫩的“老师，再见!”家长送来的一个微笑是的药方。

幼儿教师就是一大群孩子的“保姆”，给他们喂药、穿衣，教他们排队、做操，照顾他们吃饭、睡觉，教他们识字、绘画、唱歌跳舞、做手工，甚至在他们大小便时还得帮忙提裤子、擦\_\_、冲厕所等等，从事了幼教的我，才真正体验到幼教工作的艰辛，才真正体味到当一名幼儿教师的酸甜苦辣。

其实这些都难不到我，我最遗憾的是自己的幼教专业知识太欠缺了，与在座的专业幼儿教师相比实在太差了。我和其他老师比，存在的一个严重的问题就是“缺”——缺少理论知识，缺少实践经验，缺少教学艺术，但是我一定要下决心做一名好的幼儿教师，让领导放心，让家长满意，让孩子们喜欢的老师，面对工作中的许多接锺而来事情，真的让我有点眼花缭乱，面对这种压力就要用实际行动来改变压力。改变自己就应该抓紧现在不能等待，为了创造新的自我，我先从转变角色开始。首先，我很快的认识到对待工作要有责任心，对待孩子要有爱心，对自己要有信心，一个人只要有了责任心，热爱自己的事业，就会全身心的投入到工作中去，同样对自己有了信心，才会认识和了解自己，充分的发挥自己的特长。因此我用自己积极的心态去对待我所从事的事业，并给自己定了一个目标：要做一名合格的幼儿园教师。我相信通过我的努力我会成为一名好的幼儿教师，让领导放心，让家长满意，让孩子们喜欢的老师。

“起始于辛劳，收结于平淡。”这就是我们教育工作者的人生写照。是的，甘为人梯，吃也清淡，穿也素雅，面对大千世界，我们心怀淡泊，像春蚕，像蜡烛，在平凡的工作岗位上，用青春和生命谱写无怨无悔的人生。虽然平凡，我们却背负着祖国未来的希望;虽然清贫，我们却托举着明天的太阳。我的演讲完毕，谢谢大家!

幼儿教师这职业的确很平凡，永远也达不到职业排行榜的前列，但世界上没有比当幼儿教师更幸福更有意义了：鲜花的烂漫，靠的是阳光轻柔的抚慰，山泉的甘甜，靠的是矿石赤诚的给予，孩子的成长靠的是老师辛勤的教导，幼儿园里的教育生活犹如一首首诗，不在其华丽，而在其真实，它迷漫着美的情调和内涵需要你用童心和爱心去发现，去挖掘。你看，我们的脚步匆匆，每天忙着给孩子穿衣、喂饭，忙着和他们做游戏，忙着给他们上课。我们总会碰到这样那样的麻烦，总会遇到这样那样的烦恼，但当孩子在我们的引导下明白了自己的过错，深情地说出：老师我错了的时候，当我们解析了孩子想知道的秘密，看到他们眼里闪烁着快乐光芒的时候，当我们从孩子的眼睛里读出愿望，为他们插上梦想翅膀的时候，甚至是孩子学会了一句话、一首歌、学会了做第一件事的时候我们的心里就会升腾起成功的快乐，因为看似一件件太一般的小事，对于我们和孩子却是一种心的感动，一片珍贵的温馨，一曲纯洁的生命的乐章，和孩子在一起的每一分钟都能给我们幸福。

在温暖的春天，老树能萌发新绿，在清新的蓝天，太阳的每一天都是新的。靠近春天，冰雪就会融化;靠近音乐，生命就会舞蹈;靠近童心，心灵就不会被光阴锈蚀。每一个孩子都是一朵在春天里含苞待放的鲜花，每一朵鲜花里都闪烁着一颗晶莹透亮的童心，童心的光芒给予我们抵御这个世界物欲横流的亮色和希望。

幼教工作是少有的净土，在这片净土里，生命不仅是静思的，而且是活动的，世界成为渴望了解的天国，一草一木，日出日落都会受到重视，每一颗心灵尽情地享受着爱的抚慰和美的熏陶，在这里欢乐洋溢在每一张笑脸上，在这里善良充溢在每一颗心灵里，你看，这片净土让我们长久地拥有年轻的广泛，青春的朝气，蓬勃的活力，也让我们招展着博大的关爱，美丽的心灵，磊落的胸怀。幼教是一首平凡，真实的诗，每个幼儿教师就是诗里一个幸福的符号!带来阳光照亮他人的生命，自己也沐浴在阳光下!

**7月幼儿园教师国旗下讲话4**

各位老师，同学：

大家好!今天我演讲的题目是《无悔的选择》。

当鲜花绽放于阳光之下，是绿叶最快乐的日子。

当果实成熟于金秋时节，是园丁最欣慰的时刻。

我是一片绿叶，我是一名快乐的园丁，一名平凡的幼儿教师，陪伴在身边的，是一群群可爱稚气的孩子，还有数不尽的责任和。我用辛勤的汗水，浇灌出一棵棵幼苗，给他们人生起点上以方向和力量，让他们在无微不至的呵护下茁壮成长。

当时间随着孩子的吵闹和我的手忙脚乱又加上许多的教学任务……沉重压力中漫漫地流失时，和蔼可亲的老园长及时找到了我对我说：“我送你一句高尔基曾经说过的话：‘爱孩子是母鸡都可以做到的，但要教育孩子就不是一件不容易的事情了。”我不断揣磨着这句话，至此在幼教摸、爬、滚、打、出来的我，时时深深地记起这一句语重心长的话。一句简单的话、简单的道理却包涵着许许多多的育儿方法。随着中外学前理论、幼儿教育家在我面前的出现，渐渐我明白了一个道理，“十年树木，百年树人”、我们从事的是伟大与平凡的职业。

圆圈是人类描述之间平等的一种象征，蒙台梭利将这种平等注入于幼小的心灵，在幼儿时感受平等、和平孕育着很深的东西，蹲下与孩子讲话，老师不再是发号施令的指挥官。人应该宽容、善待、学会欣赏别人，大家只要处在圆圈状态，才能看到你周围有许多与你平等站在线上的人。

如果我们早一天领悟这一人生哲理，那我们就会进入一种境界，具有一种修养。当班里的孩子用渴望的、委屈的、气愤的、求助的、俏皮的目光看你时，你不再简单的扔给孩子一句话，做出短、平、快的处理，而是蹲下来倾听，然后用你的心境去进入孩子的世界，用你修来的一种素质，得当的方法去做，那一切都会迎刃而解。孩子通过一件小事可以感受到成功的喜悦，与同伴交往的方式，会得到换位思维的启示。

如果说蒙台梭利让你感受到的是一种平等和谐，幼儿在工作中体验一种规则、一种观察、一种过程的，那加德纳的多元智能理论，将给你我带入一种平等基础上的看待与看待中的原谅与理解。孩子不在是罐子，不在是小鸭子，你不在是填鸭教学的老师，不在为班里的孩子算不出一道题而着急，讲不出一个故事而说是不聪明的。多元智能的理论，使你理解了个体差异的真正含义。

汇佳把加德纳介绍给我们，在知晓了他的基本理论后，以多元智能教学为方式，创编了汇佳的主题性教育，主题来源孩子，从孩子表现再去延伸，生成主题，与孩子一起围绕主题创设环境，创设区域，当我们班的孩子用好奇的眼睛看着我拿来的一堆大石头子时，我的信心就产生了，原因就是一个好奇，它是探索的一把钥匙，通过触摸、观察知道这些鹅卵石的来历，用五彩的画笔去涂抹这五彩的石头，心里别提有多兴奋了，带着广告色的脸上很欣慰的笑了。

行走在童心的世界，我选择了宽容。一位哲学人说过一番耐人寻味的话：天空收容每一片云彩，不论其美丑，故天空广阔无比;高山收容每一块岩石，不论其大小，故高山雄伟壮观;大海收容每一朵浪花，不论其清浊，故大海浩瀚无比。孩子就是孩子，面孩子的失误、缺点，我选择了平静与理智，我和孩子们共同营造了成长的温馨家园。

行走在童心的世界，我倍感骄傲与自豪，选择幼教，我就选择了微笑与欢乐。5年前，当我第一次带班时，我就全身心的投入到幼教工作中，成为了孩子亲密的好伙伴，家长信赖的好老师。还记得第一次家长公开课上，全班孩子家长到班上来听我上课，当时正值炎热的夏季，不知是天气太热，还是我太紧张，汗流满面的我，连汗水也顾不上擦一下就继续上课，正当汗水一滴一滴的往下流时，薇薇跑到我面前来，她手里拿着一张方巾纸，对我说到：“李老师，我来帮你擦擦汗!”，我半蹲下，当薇薇踮起脚尖帮我细心的擦掉汗水时，我的眼睛里湿润了，做老师的，当你的学生自然的流露出对你的关心与爱怜的时候，你难道不会感动吗?更何况那还是一个年仅5岁的孩子啊!

动人的故事让我对教育事业充满了遐想与快乐，与孩子相伴的每一分每一秒都是快乐无比的。新《幼儿园教育指导纲要》的颁发，特别是《民办教育促进法》的实施，更让我们迎来了民办教育的春天。作为一名民办幼教工作者，我倍感欣慰，在各级政府的大力支持、鼓励下，绵阳的民办教育一定会发展的更好，我们也一定会取得更大的成绩。为了实现自己的教育理想，我昂扬向上，虽然幼稚，但理性的选择了一条充满机遇与挑战的光明大道;虽然局限，但梦想中装满孩子的欢笑，装满对祖国教育事业的赤诚之心;虽然默默无闻，但正积蓄力量向另一个高度腾飞……

我的演讲完毕，谢谢大家!

**7月幼儿园教师国旗下讲话5**

大家好!

我是一名幼儿教师，所以我更懂得爱，爱每一个孩子甚至爱身边所有的人。

当我走在路上，看到一个孩子独自在路上玩耍时，便不由得停下脚步，不是为了别的，只是不放心那个孩子，总要轻轻地告诉他让他离开危险地带，或许很多人都会不屑一顾，但我不行，因为我是一名幼儿教师，我比其他的人更有爱心;当我坐在公交车上的时候，见到苍苍白发的老者或是不太方便的人，我总会很快的站起来让他们坐下，虽然我自我也晕车，但我还是会这样做，因为我是一位幼儿教师，我比别人更多一份爱心。是我的职业让我学会了爱，是我的职业让我更加的拥有这一份爱心。

每一天清晨我踏着轻快的步子来到到幼儿园里，看着一张张纯净的脸，我就觉得世界是如此的完美，她们教会我以真心去应对所有的人，她们教会我真心的爱身边的每一个人。我没有办法不去爱她们，我不能因为他长得不可爱就不爱他，我也不可能因为他的邋遢而放下他，我将我的心融进所有的角落，不管自我开不开心，我都要将笑脸带给他们，给他们一个轻轻的拥抱，给他们一个轻轻的吻。我会在他们想家的时候给他们如妈妈般的温暖，我会在他们不舒服时，给谈们最细心的照料。当他们吃饭挑食时跟他们轻言细语，使他们在明理的同时能高兴地吃完自我的饭菜，我们班上有一位幼儿，刚来幼儿园的时候，他一到吃饭就哭，因为平时在家里每次吃饭都是有人喂的，而且想吃什么就吃什么，素菜从来都不吃，在这样的状况下，我没有去大声的呵斥他，而是变着法子哄他吃，开始先喂，再慢慢的让他自我吃，一段日子下来，他不仅仅学会自我吃饭，能很好的吃完碗里的饭和菜，还会帮忙其他的小朋友好好的吃饭。在幼儿园中这样的小事遍地都是，不管什么时候，我都尽力的本着陶行知先生“捧着一颗心来，不带半根草去”的先导，将爱继续在我的幼教事业中，用我的爱去感应孩子，使他们成长在爱的氛围中，从而学会爱身边的每一个人，让未来的世界充满更多的爱，当又一个教师节来临的时候，当离开我去了小学的孩子特意的给我送来祝福时，我真的很欣慰，我感觉我在必须的程度上我成功了。

我庆幸我是一名幼儿教师，因为作为一位幼儿教师，我比别人更多了一份爱。

**7月幼儿园教师国旗下讲话**

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！