# 如何写一句暖心的生日祝福语汇编范本(2篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2025-04-21

*如何写一句暖心的生日祝福语汇编范本一2、您的工作在今朝，却建设着祖国的明天；您的教学在课堂，成就却是在祖国的四面八方。3、老师，这个光彩夺目的名称，将像一颗灿烂的明星，永恒高悬在我们的胸中。4、您用心中全部的爱，染成了我青春的色彩；您用执著...*

**如何写一句暖心的生日祝福语汇编范本一**

2、您的工作在今朝，却建设着祖国的明天；您的教学在课堂，成就却是在祖国的四面八方。

3、老师，这个光彩夺目的名称，将像一颗灿烂的明星，永恒高悬在我们的胸中。

4、您用心中全部的爱，染成了我青春的色彩；您用执著的信念，铸成了我性格的不屈……老师，我生命的火花里闪耀着一个您！

5、您为花的盛开，果的成熟忙碌着，默默地撑起叶的绿阴!啊，老师，您的精神，永记我心!

6、传播知识，就是播种希望，播种幸福。老师，您就是这希望与幸福的播种人!

7、您给我的温暖太多太多，所以，每当我的寂寞的时候，我总是第一个想到您。

8、鸟儿遇到风雨，躲进它的巢里；我心上有风雨袭来，总是躲在您的怀里——我的师长，您是我遮雨的伞，挡风的墙，我怎能不感谢您!

9、刻在木板上的名字未必不朽，刻在石头上的名字也未必能流芳百世；老师，只有您的名字刻在我们心上，这才真正永存。

10、您的爱，太阳一般温暖，春风一般和煦，清泉一般甘甜。您的爱，比父爱更严峻，比母爱更细腻，比友爱更纯洁。您——老师的爱，天下最伟大，最高洁。

11、教师是辛勤的园丁，用才华播种，用粉笔耕耘，用汗水灌溉，用心灵滋润，你是我心目中美丽神圣的天使。向敬爱的老师说声，辛苦了！

12、我只对您说一句话：老师，您辛苦了！我愿是一块轻柔的纱巾，为您擦去汗水和灰尘；我愿是一束夜来香，和星星一起陪伴在您身旁。

13、一腔育人热血，两袖质朴清风。守望三尺讲台，桃李遍布四方。守候精神田园，不畏酷暑严寒。肩负历史使命，只为百年大计。

14、我们的学习是化合反应，汲取知识加上努力化合成成功，而老师您的教导却是分解反应，分解了您的知识，一丝不剩。我们感谢您的分解，也回好好利用您的分解去化合更大的成功！送上最诚挚的感谢：谢谢您！

15、半截粉笔，写不尽才高八斗；一根教鞭，勾勒人生春秋；滴滴汗水，浇灌着桃李千亩；谆谆教诲，早已未雨绸缪；融融关爱，永驻学子心头。

16、有一个人，引领我们从蒙昧无知走向文明智慧。有一个人，培育我们从井底之蛙变成苍天雄鹰。这个人就是你，敬爱的老师。我们感谢你，祝福你，祝你健康平安。

17、您把哲学教给了我们，我们的思考加了力度！您把做人教给了我们，我们的人生加了色彩！送上最诚挚的感谢：谢谢您！

18、迈向成功的道路是呈螺旋形的历史发展走势，倘若没了您的指引，螺旋的圈数不会如此之少，也不会如此之顺。送上最诚挚的感谢：谢谢您！

19、体上篮要领是您所教；游泳本领是您所授。健强体魄更是你所指引。有了\"革命\"的本钱也有了\"革命\"的信心！送上最诚挚的感谢：谢谢您！

20、您是知识的超链接，是我们学习的主页。我们这\"移动硬盘\"有了您的教导才丰富。送上最诚挚的感谢：谢谢您！

**如何写一句暖心的生日祝福语汇编范本二**

【导语】大文斗范文网的会员“鹏城第一疯”为你整理了“经典周末暖心祝福汇总100句精选”范文，希望对你有参考作用。

1、快乐的周末，就是得过且过。把昨天跳过，把烦恼略过，只要努力过，不必去难过。也笑过，也醉过，自己想过就怎么过。周末了，愿你过得好，好好过。

2、祝你：周末大吉大利、童言无忌、五福临门、富贵吉利、横财就手、财运亨通、步步高升、生意兴旺、东成西就、祝贺发财。

3、上班一族很辛苦，工作周一至周五，工资还是二百五，不涨还扣心添堵，还好周末有口福，听说你要请好友，明天周末，说好了请我吃火锅可得算数！周末愉快！

4、打扮一颗星星，给你晴朗好心情，打扮一句问候，给你努力奋斗等候，打扮一段岁月，给你朋友关怀甜似蜜月，朋友，忙碌一周了，周末休息一下吧。

5、我想送你绿叶，送你红花，留住这一季的芬芳；想送你一片绿荫，送你一个凉爽的夏天，驱赶炎热、烦闷；更想送你开心，送你健康，送你一个快乐的周末！

6、心与心的呼唤，离不开\"真诚\"二字。你的真诚使我感动，愿我们都以真诚求真诚。

7、祝福是雪，思念是花，变成漫天雪花，飘到你面前。雪花纷飞，是我为你点燃的烟花，愿你在这个冬季里，身体暖暖和和，日子快快乐乐！

8、听到了山泉小溪的奔腾，听到了北归燕子的啼鸣，听到了春草嘎嘎生长，听到了花蕾吐放的声息。灯火的海洋，歌舞的交汇，心声的互联，真情的连起，生活的向往，热情的高涨，一切的一切都在这春的序曲声中，都在这无眠的夜里。

9、周一到周五的汗水汇集在一起叫做智慧，周一到周五的劳累汇集在一起叫做疲惫，周末，收起智慧，傻傻笑吧，周末，收收疲惫，放放松吧。

10、我采摘一枝青橄榄，吹一段快乐的前奏，我留住一朵白茉莉，做一段轻松的伴奏，我种下一把薰衣草，用一段幸福的合奏，朋友，周末听听音乐，放松一下吧。

11、周末要到，想念将苦闷\"一网打尽\"，让快乐\"无处可逃\"；期盼将烦恼\"抛置九霄\"，让忙碌\"云散烟消\"，联络在此刻，约会在周末。祝你周末愉快，记得请客哦！

12、鸟儿鸣了，叫醒了心底的喜悦；花儿开了，绽放了青春的色彩；周末至了，放松了紧张的神经；问候到了，愉悦了彼此的心田：周末愉快！

13、周末惬意来到，让快乐来\"造次\"。唱个小曲，消除紧张，跳支小舞，释放压力，喝杯小茶，冲淡忧愁，约个朋友，逛下小街，情谊厚厚，心里美美，笑容甜甜。祝你周末快乐，幸福盎然！

14、周末了，出门散散步吧。让满园的春色调剂一周的枯燥，让明媚的春光温暖一周的辛劳，让芬芳的花香舒缓一周的烦恼。祝你周末心情好！

15、周末来到心欣喜，美好祝福送给你；心情愉悦笑嘻嘻，不要再耍小脾气；佳肴美餐尽你享，美好生活甜如蜜；美日子好好珍惜，你我大家有福气！

16、我不在乎山盟海誓，不在乎香车玉楼；我也不在乎朝朝暮暮，不在乎天长地久。在这个渐冷的秋季，我只在乎你对我的一点呵护和一声问候，朋友，天冷，要添衣。

17、周末到！愿你和快乐来抱抱，和幸福来靠靠，对好运来笑笑，与舒心来闹闹，把烦恼都赶跑，让压力都消掉，健康时时围绕，放松放松，快乐逍遥！

18、当你仰望着碧空，和白云一起走进记忆时，——啊，亲爱的朋友在岁月碾过的车辙里，你又拾起了多少甜蜜。

19、一个星期我惦念你七天，就像北斗围着北极转，如果有一天地球都停转，唯有我的祝福永不停转！祝你周末愉快，笑口常开！

20、神九升空了，喜悦腾空了，对接天宫了，梦想成功了，周末有空了，幸福时空了，不听闹钟了，一身轻松了，心情放松了，休闲上工了，压力旷工了，快乐开工了。哈哈，朋友，周末愉快哟！

21、拥有一份美好的心情，如拥有一份诚挚的祝福愿您健康，愿您快乐，但愿我千万个祝福永远陪伴您左右友情就如一坛老酒封存愈久愈香醇一句短短祝福就能开启坛盖品尝浓醇酒香；友情就如一轮红日默默付出而无求一声轻轻问候就是一束温暖阳光祝周末愉快！

22、再送你杯茶，以芬芳的祝福为叶，温柔的叮嘱做花，用沸腾的热情为水，宽容的包容当杯，喝出你一天好心情和一生的祝福！

23、在这阔别的岁月中，有无数悠悠思念，且借此小卡片，为我们的友情联络。

24、眼睛明亮你会发现美丽；心底明亮你会发现真爱；胸怀明亮你会发现友情；情感明亮你会发现爱情；手机明亮你会发现短信；短信明亮你会发现温馨。

25、周一工作排仔细，周二工作忙碌碌，周三工作一般般，周四工作快做完，周五工作结结尾，周六休息玩游戏，周日懒觉不早起，周末心情真欢喜，男朋友周末快乐！

26、用情谊将温暖传递，带给你温心的快乐，用真诚将祝福传播，带给你暖暖的问候，天寒了，多加些衣，愿你天天都有好心情，笑口常开！

27、抛开烦恼心事，啥也不留下，抛开压抑压力，啥也不剩下，抛开工作早起，唯把床留下，抛开五天纠结，迎来周末日期，生活要开心，事业要称心，愿你周末过个舒心。

28、清风，让快乐绽放；米阳光，让温暖笼罩；蓝天，让好运嬉闹；碧海，让悠闲拥抱；清泉，洗去疲劳；祝福，让幸福围绕。周末了，该歇就歇，该笑就笑。送你问候让烦恼迎风倒，送你关怀让疲惫眨眼消，送你快乐让幸福来围绕。周末快乐！

29、此祝福短信言简意赅，短小精悍，加之以感叹号收尾，意境幽远，浑然天成。舍弃了浓词艳赋的堆砌，一缕墨香数行字流淌出真情的。周末快乐！

30、冬至来临，送你惊喜：围巾一条，让你温暖整个冬季；手套一双，让你保暖以防冻僵；美食一桌，让你营养丰富均衡；短信一条，让你幸福到永远！

31、时间证明，信用越来越珍贵，合作越来越广泛，而真诚是信用的前提，是合作的靠山，时间证明，我们付出了真诚，收获广泛，愿我们一路高歌走来，立于不败的明天！

32、人照旧，物依然，又到周末；想也好，忘也罢，只是问候；闲也行，忙也好，开心即可；今儿好，明更好衷心祝愿：周末快乐！

33、冬天走了，春天来了；寒风走了，温暖来了；凋敝走了，风光来了；忧伤走了，祝福来了。愿我的祝福像和煦的春风，拂去你一周的劳累，送来周末的快乐！

34、送你一阵风，把你一周的疲劳化为轻松；送你一杯茶，把你一周的繁忙化为发达；送你一只鸟，把你一周的烦恼化为美好；周末快乐！

35、周末就是要赖床，就是要把美食尝，就是要把街逛，就是要让心飞翔，就是要生拉硬拽让快乐陪在身旁，就是要悠闲自在不慌不忙，就是要让微笑绽放在脸庞！

36、时值周末来到，不亦欢乎？网络电话聊聊，不亦美乎？出门逛街购物，不亦爽乎？搓麻输掉几千，不亦傻乎？我的信息接收，不亦乐乎？祝开心周末呼之即来！

37、风儿凋谢了花朵，雁儿传出了信息，秋风吹散了落叶，思念写满了心田，是处暑的到来给我们带来了一丝丝初秋的清凉与祝福。朋友，请注意降温防暑！

38、每一天，都有一些事情；每一周，都有一个周末；每个人，都有一个愿望。我的愿望很简单：就是希望正在看短信的人永远幸福快乐！

39、周末好！夏天到了，祝这整个夏季里，您的情绪夏日的凉风般惬意舒爽；您的事业如夏日的阳光蒸蒸日上！

40、用琵琶弹奏一曲东风破，祝你好事多多，用吉他弹奏一曲七里香，祝你情绪阳光，用钢琴弹奏一曲魔杰座，祝你周末快乐。

41、阳光依然明媚，情绪依然灿烂，热情悄悄积累，活力等待爆发，思念持续升温，问候滋润心田，春末夏初，享受一份悠闲的惬意，祝你周末快乐！

42、没有什么比善待自我的事情更值得。简单就行，不用轰轰烈烈。开心就行，不用思考太多。幸福就行，知足者常乐。周末周末，快快乐乐。

43、周末不就那么回事么？约约朋友，陪陪家人，逛逛大街，做做家务，唱唱歌，跳跳舞，吹吹牛，喝喝茶，串串门，睡睡觉，然后再骚扰兼问候一下朋友。

44、该休息的时候就放开胸怀，不要总想着工作中的阴霾，人活着不顺利总会有，到了周末就把这一切都跑到脑后，快，背上旅行包，带上娱乐报，坐上大巴车，和自然拥抱。快乐不常在，周末需开怀。

45、周末了，也让烦恼忧愁一起放个假吧，祝你愉快！

46、在周末为你煲一碗温馨的汤，滋补一下\"疲惫\"的情绪；在周末给你烧一盘美味的菜，犒劳一下\"辛勤\"的精神；在周末请你来我这\"打家劫舍\"，放松一下\"紧张\"的神经。记得准时带着好胃口和好心情光临哦！

47、周末又来到，看看电视玩玩电脑，清早睡个大头觉，忧愁烦恼全部抛，朋友之间聚聚餐，老板可千万别让加班，开心之余多联系，快乐如意送给你。

48、过一天，又一天，天天高兴，渡一周，是一周，周周开心，又逢周末，想你在心头，我想再过五百年，我还是依然思念如初！祝你开心快乐！幸福美满！

49、周末来，祝贺在：惬意带：阳光采，浴欢海；放舒缓：疲惫甩，懊恼踹；做运动：去摇晃，拿球拍；零食买：嗑瓜子，喝牛奶；短信来，心舒怀，周末真出色！

50、周末到，你要笑，笑笑大哥变幼年，笑笑懊恼都没了。看短信，当粗通，不做痴人梦不醒，何必庸人自忧？。愿你快活似仙人，活得明白常欢笑。

51、你飘来的那一朵朵充满挚情的絮语，就仿佛嫩叶在树枝上发芽那么自然、清新，沁人心脾，启人遐思。祝您周末玩的开心啊。

52、风把季节带走，却带不走果实。云把阳光带走，却带不走阴凉。时间把日子带走，却带不走你我的快乐！祝你周末好心情！

53、臂膀给予飞雀，就欢快了；把心抛给大海，就辽阔了；把目光留给苍穹，就深远了；把祝福发给你，就开心了，祝周末愉快！

54、很久没见你，心中很想你，近来可安康，可否出问题，凡事多思考，保持好心情，衷心祝愿你，万事都如意！

55、祝你明天又好运，交桃花，碰到一位好美眉！

56、为你吹一阵清风，拂去你工作日的烦恼，带来周末的清凉；为你下一阵小雨，洗去工作日的忙碌，带来周末的惬意，炎炎夏日，短信奉上我真诚的祝福，愿你周末快乐！

57、紧张一周需放松，烦恼忧愁需遗忘，开心快乐需拾起，朋友知己需联系，问候祝福需发送，祝好朋友周末愉快，事事顺意。

58、周末送你一首歌，愿你舒畅，献你一支舞，愿你欢爽，采集露水，愿你清凉，收集阳光，愿你喜气洋洋，祝你周末快乐，生活幸福！

59、一周七天，五天忙碌，二天休闲，哥们你好，也很忙碌，工作日里，三天打鱼，两天晒网，休息时间，日夜上网，咋称呼你，\"一网情深\"？\"网恋无限\"？呵呵呵呵，愿你合理调配，周末快乐。

60、周末要快乐，轻松每一刻，谈天和说地，烦恼没脾气，游山和玩水，再累也不弃，和你手牵手，同甘与共苦，周末两日游，幸福不犹豫。

61、储蓄快乐，笑容更绚丽；存入梦想，成功在翱翔；打包幸福，好运全送上；邮寄希望，事业更辉煌；快递友情，情谊深更长；支取健康，身体强又壮；发送真情，问候轻飞扬；接收欢畅，享受好时光。祝人生有温暖的幸福时光！

62、夏天的周末格外灿烂，蓝蓝的天上白云点点，早起晨练跑跑步，日出东方春风朝露，晨曦映出希望脚步，整理疲惫心情，向地平线迈出第一步。周末愉快！

63、小满时节，调养脾胃；吃苦尝鲜，平和康夏；气温升高，暑湿气盛；冰糖燕窝，调补虚劳；山药薏米，熬制成粥；健脾益胃，效果显著。祝你小满健康快乐！

64、束五天忙碌，抛掉心中烦恼，释放精神压力，消除周身疲劳。周末到了，网上泡泡，睡睡懒觉，侃侃聊聊，到处跑跑，多彩生活，开心最好！

65、有粮万担，一日只三餐；身有钱万贯，黑白是一天；洋房别墅做，睡眠只一间；宝马轿车乘，心中有忧烦；山珍海味食，肚腩只一副；荣华富贵求，皆是过云烟。所以，要珍惜眼前，不要为未来忧烦。周末到了，愿你开心快乐！

66、活中多些坚持，就会少些遗憾；多些思考，就会少些痛苦；多些努力，就会多些成功；多些创意，就会多些快饿了；多些联系，就会多些朋友。周末愉快！

67、岁月走过旅程，记忆飘过脑海，思念越过时空，愿望划过天际，关怀胜过语言，暖意掠过心头，感觉传过指尖，问候路过手机。周末快乐！

68、周一是精神饱满，周二正常运作，周三是有些疲倦，周四是匍匐前进，周五是满身伤痕，周六是带伤加班，周末是整天睡觉！祝你周末有个好休息！

69、周末不闲，思念蔓延，念你无边，想有你伴，相约游玩，山水之间，执子之手，此生不变。亲爱的，周末愿意陪我一起制造美好的回忆吗？

70、问候一声：周末好，愿暖日的冬阳洒在您的身上，驱走季节的寒冷，带来整个星期的好运！

71、工作适量好；钱财够用好，饭菜营养好；身体锻炼好；玩耍痛快好；朋友知己好；周末祝福好：祝你周末开心，一切都好！

72、紫色的风铃，诉说着牵挂的深情；金色的光辉，照耀着思念的深邃；白色的云朵，飘洒着祝福的诉说；祝愿你拥有快乐周末！

73、伴随雪花飞舞，微笑送出祝福，周末已经倒数，暂缓忙碌辛苦，轻松启程上路，快乐正在路途，常有朋友关注，心情不会孤独，放飞美丽心情，快乐心中永驻！

74、缘份是前世临终时感情的延续，缘份是此生轮回前不变的誓言，缘分是你我曾说过的幸福约定，缘份是再做人时还能相遇的美好梦想！祝周未愉快！

75、如果每一份祝福，需要一个理由，那我的理由就是，愿你愉快。如果每一个周末，只能送出一份幸福，那我送的，永远是你。周末愉快！

76、坠入温馨浪漫幸福情人节里彼此之男女：最最期待最最欣喜最最新鲜最最刺激最最难眠的：你终于拥有她；她终于拥有你！2个一对成双！互赠男女宝贝！

77、记住你的笑就是最好的牵挂，收到你的信息就是最好的礼物，在这炎热的夏日里，让我的问候似冰冻咖啡，带给你清凉，让你轻松浪漫每一天，周末开心！

78、朋友，就是在你不开心的时候幽你一默，有困难的时候为你出谋划策，成功的时候为你叫好吆喝，在周末来临时刻，提醒你要开心开心！

79、喜欢听周末你洗衣时歌声，让人留恋；喜欢看周末你做饭时背影，让人爱恋；喜欢摸周末你散步时笑脸，让人迷恋；喜欢擦你周末跑步时汗水，让人依恋，踩着周末临近时间，愿你周末幸福连连！

80、周末，如同百读不厌好书，人人争相阅读，每个人都有不同体会，就看你采取何种方式将快乐进行到底，亲爱朋友，祝你周末开心无疆，快乐无穷！

81、人生无须惊天动地，快乐就好；友谊无须甜言蜜语，想着就好；金钱无须车载斗量，够用就好；朋友无须遍及天下，有你就好！ 周末愉快！

82、夏日高温不退，伴着一缕清风为您送来这一季的祝福，原您清凉一\"夏\"，愿轻松和愉快萦绕在您身边。 云淡风轻，随意放飞美丽心情！诗情画意，爱心在阳光下沐浴！盈盈笑语，管它哪堪泪水委屈！祝福为你，生活洋溢甜蜜温馨！周末愉快！

83、周末了，开心秘方送给你：工作放一放，心事搁一搁，烦恼抛一抛，身体歇一歇，心情酿一酿，牙齿露一露，开心笑一笑，祝你周末开心！

84、生命本身是流动的，勇于承认自己身上所发生的。接受无常，并不是悲观地看待一切，而是痛苦失去的，也有可能再次获得。开始美好的一天！周末快乐哦！

85、平时，工作上像一大波僵尸来临，公司里你每天进行着三国杀，私下里你被逼成了愤怒的小鸟。周末了，忘掉烦恼，甩掉疲惫，拥抱快乐吧。

86、甩掉一身的疲惫，丢掉一身的烦恼，周末到了问个好，愿你每日心情好。

87、时间因祝福而流光溢彩，空气因祝福而芬芳袭人，心情因祝福而花开灿烂，当您打开信息时，愿祝福让您轻松此时此刻！周末愉快！时间流逝带走的只是岁月，友谊却永远留在心中；岁月变迁冲淡的只是忧伤，思念之心却越来越浓；在这悠闲的周末发一条短信，只想祝你生活愉快！

88、[20xx]年开心周末到，暂把工作抛，累了就睡觉，不累跑一跑，心情好就笑，心情糟就闹，舒畅很重要，没人管的着，假日要的就是快乐，祝你周末快乐，心里乐淘淘！

89、送你一阵风，把你一周的疲惫化为轻松；送你一杯茶，把你一周的繁忙转为发达；送你一只鸟，把你一周的烦恼化作美好！周末快乐！

90、正因兄弟姐妹，人生会更加精彩；有了兄弟姐妹，旅途会愈加快乐；多了兄弟姐妹，烦恼就有人倾听；祝福兄弟姐妹，心头会多一份快乐。祝你周末好情绪，周末笑口开！

91、十月寒冬腊月，冰雪吹痛心房；漫天风雪飘飘，瑞雪地动山摇；周末轻轻来到，快乐一点不少；朋友，周末来临，祝幸福开心，周末快乐！

92、周一到周五，就像开水，喝一点能解渴，不能回味，周六和周日，就想啤酒，不仅能解渴，还能喝醉，有了水的纯，更能体现酒的美，有了酒的烈，生活才更能如水，愿你周末愉快。

93、周末一定要快乐，不乐不行！你想想，你和枕头，正睡着懒觉做着美梦还打着小呼噜，突然就收到我的祝福了，得多快乐啊！被短信吵醒的日子才是好日子！

94、周末到，溜溜的祝福送给你，祝你：心情美得爽溜溜，烦恼跑得光溜溜，日子过得顺溜溜，道路平得滑溜溜！

95、周一哈欠连天困意浓，周二浑身是劲干得欢，周三看见曙光在闪耀，周四期盼悠闲快快到，周五心急火燎等下班。周末到了，被忘了好好玩玩！

96、蝴蝶送来的是快乐，蜜蜂送来的是甜蜜，运动送来的是健康，夜晚送来的是梦想，陽光送来的是祝福，周末送来的是轻松：祝万事如意！

97、炎炎夏日，奉上热诚的问候，愿它化做晨溪与朝露，清凉惬意滋润心头！吹响祝福的风笛，为您把锦瑟弹奏。祝周末愉快！

98、用浮躁的心拥抱世界，世界也会回报你浮躁；用宁静的心拥抱世界，世界也会回报你宁静；保持身心安定，自然纯净快乐！

99、冬去春来夏已至，炎热已至你身边，温度无法去改变，唯有保持平静心，淡然态度去处事，烦躁自然离你身！

100、光冬来秋去，问候将你惦记。快乐才是主题，不要为难自己。烦事一笑过去，想哭不要压抑。累了午间休息，饮食按时合理。周末了，短信提醒你，好好休息，该吃吃，该玩玩，千万别委屈了自己！

经典周末暖心祝福50句精选

经典周末暖心祝福100句

关于周末暖心祝福汇总（通用100句）

周末暖心祝福汇总（精选90句）

关于周末暖心祝福汇总（精选60句）

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！