

# 自强的班会心得(通用8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 自强的班会心得篇一

2015年11月26日，感恩在我心的主题班会活动在水教306举行，虽然只是一场班级规模的班会活动，但是，这着实让我明白了许多。从外国关于感恩这个词的历史来讲，感恩节的起源是来源于“五月花”号满载清教徒去往美洲开始的，在美洲他们遇到了难以想象的困难，是当地的印第安人帮他们度过了严冬，教他们狩猎，种植，等生活技能。丰收之后的清教徒邀请印第安人来庆祝，规定专门的日子作为感恩节。

看我们华夏的漫长历史，《诗经》中载：投我以木桃，报之以琼瑶。从“木桃”到“琼瑶”，只是一枚感谢的种子而已——却蕴含了一份重要的感恩之情。或许，木桃对他而言，已是上上之品，你报之以琼瑶，也未必就是倾其所有——譬如就是一声由衷的“感谢”吧。“涓滴之恩，当以涌泉相报”。书面记载最早为清代的《增广贤文·朱子家训》，原为民间俗语，可见，感恩的传统在中国的历史上有重要的地位，以致在平民中，感恩都作为一种文化来传承。感恩是个涉及古今中外的话题，在外国有，在中国有，在古代有，在近代有，在现代，我们也要传承其优良的作风。感恩是荣耀的，因为它是个古今中外的美德；感恩是幸福的，因为感恩，拉近了我们于先贤的距离，缩小了我们与世界的距离。

其次，感恩你的朋友。“朋友不曾孤单过，一声朋友你会懂，还有伤，还有痛，还要走，还有我。”这是《朋友》里的一句歌词。分享你的喜与忧，和你同甘共苦，真正的朋友是值

得你感恩的。面对变化万千的世界，每天总有大量的事情需要处理，能够在身边为你出一臂之力的，往往是你的那帮哥们，是你的朋友。感恩你的朋友，急人所急。让你的朋友感到你的力量。

感恩社会，感恩自然，感恩国家，感恩你的战友，感恩你的对手，感恩你的下属，感恩你的领导,,,,感恩的对象是在是太多!

其实，感恩的对象有很多很多，我们是不能一一例举的，拥有一颗感恩的心，让感恩在我心中。这才是最重要的!

感恩主题班会心得体会(三)

## 自强的班会心得篇二

记得在很久以前，我读过一本忘记名字的书，上边记载过这样一件事：在拉丁美洲马提尼克岛上，斐尔贝拉人有这样一种习俗——从不弯腰。他们从不弯腰，即使最贵重的物品失落在地上，也从不弯腰去拾，而是拔下插在背上的一个竹夹，挺着腰用竹夹夹取。据说，产生这种习俗是因受过异族的欺凌所致。17世纪中，马提尼克岛被法国人占领，入侵者经常欺侮斐尔贝拉人，有一个族人在被侵略者当马骑时，猛地将侵略者摔出很远并发誓：“我们斐尔贝拉人要永远站着，不弯腰。”从此，他们就养成了不弯腰的习惯。这一独特而朴素的习俗，简洁而坚定的表达了捍卫民族精神的渴望，也反应了人类对于生存的一种权利要求，这就是自尊自爱。

自尊，顾名思义，就是自己尊重自己。一个有自尊的人是不会去向别人卑躬屈膝，也不会让别人去歧视和侮辱自己。自爱，就是自己懂得爱护自己和珍惜自己的名誉，树立一个良好的个人信誉。自尊是自爱的目标，自爱是自尊的表现，要

自尊必须自爱。自尊自爱是为了建立和维护自己的尊严，自尊自爱是维护个人乃至民族尊严的前提。一个自尊自爱的人应该是有理想，有抱负，有气节，有人格，有个性，有主见，有毅力的人。不是吗？我觉得这说的十分的对啊！

“士可杀不可辱！”“宁为玉碎，不为瓦全！”“宁可站着死，不可跪着生！”这些都是自尊和自爱的精髓意义所在啊。然而，有好些人依然是为了功名利禄而贬低了自己的自尊，他们为了那些荣华富贵而把自尊和自爱踩在脚下，还有的是为了一己私欲出卖了自尊，捧上捧下，损人利己丧尽天良！我们要做到的就想是上边所说的斐尔坝拉人为了不让外族人看贬了，从此就不在弯着腰，就连捡东西都是拿竹夹夹起，这种精神是十分值得我们学习的。

人生的价值应包含着自尊和自爱，如果没有自尊自爱，生命还有什么意义呢？

其实，要做到自尊自爱是必须懂得自强的，自强应该是自尊和自爱的体现吧。自强是应该有自强不息和百折不挠的精神所带动的，是要有超越自我，有战胜困难的勇气和信心。一个强者不仅有他的才华，重要的是他有自强的气息，不畏寒言，有勇于承担重担的大无畏精神！

## 自强的班会心得篇三

一、举办“诚信 自强 感恩”主题班会

时

间：2018年5月30日

地

班会目的：加强和改进同学诚信自强感恩思想教育和诚信意

识，培养学生的诚信品质，以全面提高大学生的思想道德素质，引导学生树立诚信理念，养成“诚实守信、自立自强、感恩升达、感恩父母、感恩社会”的良好习惯，做一名具有诚信美德并能为建设和谐社会做贡献的高素质大学生，求真务实、言行一致的诚信形象，此次以“诚信自强感恩”为主题的班会意在使同学们认识到其的重要性和培养同学们诚信自强感恩的意识，并初步学会将其融入日常生活中的每一件小事，真正做到诚实守信、自强不息、感恩。让每位同学认识到诚信自强感恩对于人生的重要性，是做人的一种品质，是职业道德的根本，是个人成就事业的根基。

班会总结：通过这次“诚信自强感恩”主题班会，同学们都充分的认识到了其的重要性，大家都会在今后的工作与学习中优良传统美德指导自己的一言一行。自古以来，凡是品德高尚的人，都是诚实守信知道感恩的人。孔子说：“人而无信，不知其可也。”只有有了诚信，你才能在社会立足，才能得到别人的尊敬，才能使他人信服，因为谁都不喜欢被欺骗。因此，做一个诚信自强感恩之人是我们的责任和义务，以及一个做人的最起码的原则！今天，我们重温我们优秀的道德文化传统，并在这丰富的道德资源中，汲取到中华民族腾飞的持久动力。希望同学们能牢记这一点，在今后的学习生活中，处处做到诚信自强感恩。为将来的人生道路打下坚实的基础。

活动目的：为了让同学们更加了解道德诚信的重要性，15营本班特意举办了一场关于道德诚信的辩论赛，道德的基础是诚信，是社会自然而然形成的一种约束人们的行为，通过辩论，希望同学们能够积极主动地参加到活动中去。

活动总结：同学们通过辩论赛的形式能够亲身了解到辩论带来的乐趣，更主要的是能够更加深入了解到社会道德诚信感恩的重要性。通过赛下的查阅资料，同学们能够自主了解诚信自针对社会针对个人的好处与作用，并在以后的生活中产生积极主动的影响。

活动目的：诚实守信，不仅是个人素质、教养的体现，也是个人道德和社会公德的体现。为进一步贯彻落实《关于培育和践行社会主义核心价值观的意见》，深入开展诚信自强宣传活动，15营本班于2015年12月23日，在郑州升达附近龙湖一中开展了以“诚信”为主题的道德法律讲堂活动。15营本班全体同学积极响应，并能热心参与其中，大力宣传诚信自强感恩的重要性。

活动总结：整场活动以“诚信自强”为主题，课堂气氛活跃，与小学生们能够友好相处，活动中与各个班同学观看诚信故事。书写诚信板报，同学们还交流了身边的诚信故事。活动中，各个小学生们一致认为要诚信做人，诚信是每个人应有的道德基础，诚信是中华民族的传统美德，是全人类所认同的道德规范。对于一个国家、一个社会而言，“诚信”可以说是立国之本；对于每个社会成员而言，“诚信”是立身之本，处世之宝。诚信要从小做起，从小事做起。从小树立一种诚信自强的榜样。我们一定要铸就诚信品质，做现代先进文明模范带头的大学生。

## 自强的班会心得篇四

二、活动地点□b区106多媒体教室

三、活动时间□xx年3月13号晚上7:00到9:00

四、策划举办机构：经济管理系财务会计3班

五、参与人员：财务会计3班全体同学

六、嘉宾：何宇雁老师、团支部干事、谢佩丹师姐、蓝美芳师姐、谢泽宇师兄、陈利凡师兄、、七、活动目的：教育和引导广大学生树立正确的荣辱观、世界观、价值观，自觉成为“知荣辱、讲文明、促和谐”的模范，自尊自爱、自信自立、勤俭自强、勤奋学习、积极进取、立志成才，为建设

和谐文明校园做出贡献。

## 八、班会准备：

### 1. 节目的准备：

(1) 主持人宣布班会开始

(2) 开场白：

自尊，就是要求我们，尊重别人，也尊重自己。当受到不公正的待遇，或者委屈时，我们要勇敢地站起来，为自己说不。每个人都是社会上平等的一员，我们的灵魂不可以遭到别人的践踏。当然，我们也要学会尊重别人，没有尊卑，每个人都是一样的。

自爱，要懂得爱自己，只有懂得爱自己，这样才会让你更好的懂得去爱别人，也会让自己的生活更精彩的。

自信，伟人说“自信是成功的一半”。一个自信的人，会让身边的人感到他的不同，充满活力，充满信心，怎么不能成功呢。那句话“不想当将军的士兵不是好士兵”，我想也是因为自信的原因吧，如果你连想将军的自信都没有，你怎么可能当上将军。

自强，又想起了那句话“一个人的内心要强大，就具有抵御一切屈辱”，真的是这样，即使经历失败，即使生活都不顺心，别人不能够鼓励我们，但是我们要自强，学会自己鼓励自己，这样我们才能成功。

自尊，自爱，自信，自强这四个“自”，但愿我们都能够做到。

(3) 106宿舍大合唱“我们都是好孩子”

(4) 507宿舍表演歌舞

- (5) 互动游戏“模仿明星表演”
- (6) 李巧巧歌唱“蜗牛”
- (7) 互动游戏“官兵捉贼”
- (8) 刘舒芳演唱“素颜”
- (9) 107宿舍表演小品
- (10) 施茂泉演唱“水手”
- (11) 互动游戏：写纸条送祝福
- (12) 104宿舍大合唱“最初的梦想”
- (13) 全班大合唱“隐形的翅膀”

2. 活动道具：奖品

九、班主任总结

十、班会结束

十一、各费用由班费支出

## **自强的班会心得篇五**

一、活动全称：大学生如何自尊、自爱、自信、自强

二、活动地点□b区106多媒体教室

三、活动时间：2011年3月13号晚上7:00到9:00

四、策划举办机构：经济管理系财务会计3班

五、参与人员：财务会计3班全体同学

六、嘉宾：何宇雁老师、团支部干事、谢佩丹师姐、蓝美芳师姐、谢泽宇师兄、陈利凡师兄、、七、活动目的：教育和引导广大学生树立正确的荣辱观、世界观、价值观，自觉成为“知荣辱、讲文明、促和谐”的模范，自尊自爱、自信自立、勤俭自强、勤奋学习、积极进取、立志成才，为建设和谐文明校园做出贡献。

八、班会准备：

1. 节目的准备：

(1) 主持人宣布班会开始

(2) 开场白：

自尊，就是要求我们，尊重别人，也尊重自己。当受到不公正的待遇，或者委屈时，我们要勇敢地站起来，为自己说不。每个人都是社会上平等的一员，我们的灵魂不可以遭到别人的践踏。当然，我们也要学会尊重别人，没有尊卑，每个人都是一样的。

自爱，要懂得爱自己，只有懂得爱自己，这样才会让你更好的懂得去爱别人，也会让自己的生活更精彩的。

自信，伟人说“自信是成功的一半”。一个自信的人，会让身边的人感到他的不同，充满活力，充满信心，怎么不能成功呢。那句话“不想当将军的士兵不是好士兵”，我想也是因为自信的原因吧，如果你连想将军的自信都没有，你怎么可能当上将军。

自强，又想起了那句话“一个人的内心要强大，就具有抵御一切屈辱”，真的是这样，即使经历失败，即使生活都不顺

心，别人不能够鼓励我们，但是我们要自强，学会自己鼓励自己，这样我们才能成功。

自尊，自爱，自信，自强这四个“自”，但愿我们都能够做到。

(3) 106宿舍大合唱“我们都是好孩子”

(4) 507宿舍表演歌舞

(5) 互动游戏“模仿明星表演”

(6) 李巧巧歌唱“蜗牛”

(7) 互动游戏“官兵捉贼”

(8) 刘舒芳演唱“素颜”

(9) 107宿舍表演小品

(10) 施茂泉演唱“水手”

(11) 互动游戏：写纸条送祝福

(12) 104宿舍大合唱“最初的梦想”

(13) 全班大合唱“隐形的翅膀”

2. 活动道具：奖品

九、班主任总结

十、班会结束

十一、各费用由班费支出

## 自强的班会心得篇六

《中小学生守则》——自强自律健身心 邾城街中心小学 刘玉玲 活动的目的:针对现在的学生动手能力较低,在学习和生活上的 依赖思想严重,为了改善他们的这种状况,开展一次“自强自律健身 心主题活动”。让学生提高自我的生活能力,增强自强自立.....

《自强-自律-自立-自信-自理》主题班会教案\_幼儿读物\_幼儿教育\_教育专区。精品...

名师精编 精品教案 《自强 自律 自立 自信 自理》主题班会的教学设计 活动的目...

《自强-自律-自立-自信-自理》主题班会教案 《四自三远离》主题班会 活动的目的:针对现在的学生动手能力较低,在学习和生活上的 依赖思想严重,为了改善他们的这种状况,开展一次四自三远离主 题活动。让学生提高自我的生活能力,增强自强.....

《自强-自律-自立-自信-自理》主题班会教案设计\_其它\_工作范文\_实用文档。实用...

学习好资料 欢迎下载 《自强 自律 自立 自信 自理》主题班会的教学设计 活动的...

自强-自律-自立-自信-自理主题班会教案\_英语\_高中教育\_教育专区。《四自三远离...

精品文档《自强 自律 自立 自信 自理》 主题班会的教学设计活动的目的:针对现在...

《自强-自律-自立-自信-自理》 主题班会教案 《四自三远离》主题班会 活动的目...

国家教育部颁布了新的《中小学生守则》，对我们小学生的日常行为提出了新的要求，它教育我们养成良好的行为习惯，做一个全面发展的一代新人，今天，我们班将开展“自强自律健身心”的主题班会活动。希望大家通过学习，能了解学校、社会.....

自强自律自立自信自理 主题班会教案 sany 标准化小组  
#qs8qhh-hhgx8q8-gnhhj8-hhmhgn# □自强 自律 自立 自信 自理》主题班会的教学设计活动的目的:针对现在的学生动手能力较低,在学习和生活上的依赖思想严重,为了改善他们的这种.....

1 《中小学生守则》 2 ——自强自律健身心 3 邾城街中心小学 刘玉玲 4 活动的目的:针对现在的学生动手能力较低,在学习和生活上的依赖思想严 5 重,为了改善他们的这种状况,开展一次“自强自律健身心主题活动”。让学生 6 提高自我的.....

《自强 自律 自立 自信 自理》 主题班会的教学设计活动的目的:针对现在的学生动...

《自强-自律-自立-自信-自理》主题班会教案\_语文\_小学教育\_教育专区。《四自三...

《自强-自律-自立-自信-自理》主题班会教案\_语文\_小学教育\_教育专区。《四...

讨论:在我们的学习生活中,我们离不开自立,自理,同时还要学会自强自信自律也是我们...

您的评论 发布评论 用户评价 《自强-自律-自立-自信-自理》主题班会教案,如...

《自强-自律-自立-自信-自理》主题班会教案 《四自三远离》

主题班会 活动的目的:针对现在的学生动手能力较低,在学习和生活上的 依赖思想严重,为了改善他们的这种状况,开展一次四自三远离主 题活动。让学生提高自我的生活能力,增强自强.....

《自强-自律-自立-自信-自理》主题班会教案 《自强 自律 自立 自信 自理》 ...

《自强-自律-自立-自信-自理》主题班会教案\_语文\_小学教育\_教育专区。.....最...

## 自强的班会心得篇七

通过班会,让同学们进一步体会生命的可贵,更加热爱生活。养成积极乐观的人生态度,树立为人民、为社会服务的远大志向,培养自强不息的精神。

中华文明源远流长,历经五千年而生生不息,其根源就在于世代中华儿女自强不息的精神。从盘古开天辟地,到今天的社会主义盛世,期间多少沧桑,多少风雨,我们都勇敢的走过了,也将勇敢的走向明天的辉煌。当代青少年应秉承祖先的优良传统,并将其发扬光大,试看明日之世界,我中华必将傲然屹立。

课前将班会主题告知学生,使其对“自强不息”的意义先有一番思考,并安排学生做一个反映学生生活的小品,用以启发学生联系自己的实际认识怎样做到自强不息。

一、导入班会,激发学生情绪。

如果只剩下一只眼,你会不会哭泣?如果缺少了一条腿,你会不会悲伤?

如果失去了一双手,你会不会痛不欲生?

如果同时失去了一只眼、一条腿、一双手，你还活得下去吗？即使活了下来，你还能感觉快乐吗？（学生谈感受）过渡：世上的确有这么不幸的人，但是这样一个人居然能够活得那么成功，那么快乐和幸福。下面我就给大家讲一讲台湾传奇画家谢坤山的故事。

## 二、讲述台湾传奇画家谢坤山的故事。（边讲述边展示幻灯片）

谢坤山今年48岁，出生在台湾屏东市一个贫寒之家。全家人靠着父亲走村串乡当货郎维生。因此，他12岁小学一毕业就不得不辍学进了工厂，以赚钱帮补家用。16岁时，因一场意外工伤事故，强烈的高压电流把他烧成一个xxx碳人xxx□一个活蹦乱跳的小伙子顿时变成了这个样子。（见图片）有人劝他的父母，让他走了算了。但他母亲坚决不答应，说：只要他能再叫我一生妈，我宁愿伺候他一辈子。在母亲的精心呵护下，谢坤山活了下来，却也从此失去了双臂、左腿，后来又失去了一只右眼。面对巨大的不幸，他从精神到肉体都没有跨掉。他说□xxx我不去想我失去了什么，我只想我还拥有什么□xxx出院后，回到那个破烂的家。母亲像照料新生婴儿一般，一日三餐，先喂饱他，再去吃一点残饭剩汤。为了减少母亲的担忧，也为了自己今后的生活，谢坤山苦苦思考，终于发明一套能够自己进食的用具。那是一个螺旋状的中空铁环，在铁环尾端缠上活动的套子，再将一把汤匙的末稍焊弯成l型的锥状物。等到要吃饭时，他将螺旋状的铁环套在右手残存的短臂上，再把特制的汤匙插进铁环末端的套子里，就成了他的专用的餐具。谢坤山风趣地将之命名为“坤山”牌自助餐具。以后，他又发明了许多这类用具，解决自己的吃喝拉撒问题。

就这样，他从最简单的独自进食、饮水、如厕、洗澡做起，克服了常人难以想象的重重困难，做到了生活自理。

没有生活来源怎么办？有人对他父亲说：“你们家坤山条件

多好啊，只要拿个破碗往庙门口一坐，一定会有很多人给钱的。”但谢坤山不愿这样没有尊严的活着。他开始用嘴咬住笔——学写字、学画画。当第一次独自用下巴、嘴巴和残存的只有十公分的右臂削好一支铅笔时，他高兴地鼓励自己□xxx谢坤山，你今天不仅削出了一支铅笔，也把自己将来的路削出来了□xxx当他终于能咬稳笔把字写得又小又工整时，他大声地告诉自己□xxx原来，世界上最棘手的事，都不是用手完成的□xxx经过十多年艰苦卓绝的努力，他应付日常生活轻松自如，拥有一个幸福美满的家庭，他的绘画作品得到了广泛的认同和好评，多次获奖，多次举办个展。2002年，他硬是xxx咬xxx出了一部十余万字的自传《我是谢坤山》！这本书在台湾引起轰动并立刻成为畅销书。全球发行量最大的期刊——美国《读者文摘》获悉他的事迹后，特地从美国总部派出主笔记者和摄影记者对他进行人物专访，并将用十多种语言隆重推出他挑战生命极限的感人事迹。他现在不管多忙，每个月都会抽出几天去医院做义工，到学校到少年犯xxx去演讲。帮助那些遭遇不幸或身患绝症活孤苦无依的人们，让他们丧失信心的人们重新鼓起生活的勇气。

这就是谢坤山，（展示投影，谢坤山的主要成绩）连肢体健全的人都难以做到的事，他却做到了，而且做得非常出色。

热爱生命；

有高度的责任感；

开朗、乐观、自信；

执著、有勇气、有毅力；

对生活感恩、以奉献为荣；

不向命运屈服的抗争精神等。

中国有句古话：“天行健，君子以自强不息。”意为“自然的运行是刚健的，君子也要这样努力向上，永不息止。”谢坤山能克服生活中巨大的困难，靠的就是自强不息的精神。

我想，谢坤山就像一棵历经风雨摧残，却傲然挺立的大树。叶落了，枝残了，但他把根深深地扎下，朝着理想的阳光努力向上，向上，终于撑出了属于自己的一片天空。

### 三、联系实际：

1、观看小品表演(展现同学们平时对待学习三种不同态度)。然后让学生谈自己的看法。教师根据学生的发言适时加以引导，可以结合不久前结束的英语话剧表演谈，也可以结合老师自己的体会谈。让学生明白：面对困难，很多人戴了放大镜，但和困难拼搏一番，你会发现困难不过如此。

引导点拨：有人说，“学生，以学为生。”不要抱怨，积极面对学习中的困难，发扬自强不息的精神，克服它。

2、拓展：有一个农夫和驴子的故事，有谁知道？能给大家讲讲一讲吗？

一天某个农夫的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。无奈之下，农夫决定把枯井填上。当泥沙落到驴子的背上时，驴子停止了哀叫，把背上的泥土抖掉，站到了上面。就这样它居然一步一步的走出了枯井。在生命的旅程中，有时候我们难免会陷入“枯井”里，会被各式各样的“泥沙”倾倒在我们身上，而想要从这些“枯井”脱困的秘诀就是：将“泥沙”抖落掉，然后站到上面去！那原本是埋葬驴子的泥沙，被他抖落到脚下，变成了走出困境的阶梯。

这再一次证明：奇迹总是在厄运中出现的。

3、用一句话说说今后你将如何面对遇到的困难。

学生回答，教师随时引导。

以越野长跑的体会为例。

讲谢坤山下棋：即使剩下一兵一卒，也要顽强的坚持下去。

名言：在你坚持不下去时，坚持下去！

教师归结：： 贵在坚持，难在坚持，成在坚持！（投影）

过渡：让我们高歌一曲《真心英雄》，让自强的豪情在心中激荡。

四、齐唱《真心英雄》

五、结语：生活中难免有艰辛坎坷，但是不管环境多么恶劣，哪怕只有一抔土，一滴水，也要顽强地坚持，根深深地扎下，执著追寻着阳光，像树一样成长，长成祖国的栋梁。（投影）

## 自强的班会心得篇八

九年级二班

20xx年11月5日

培养学生自强不息、拼搏进取的精神。帮助学生树立明确的学习目标，掌握科学有效的学习方法。

初三是初中生活的最后一年，如何成功的度过这一年，对毕业班的学生来说是至关重要的。通过与学生的沟通交流发现学生在学习上很被动，缺乏一种吃苦耐劳的拼搏精神，同时有的学生学习方法不正确。对此，特召开此次主题班会，希

望可以帮助学生尽快适应初三的生活。

1、课前播放歌曲《明天会更好》为学生营造一个期待明天，憧憬未来的美好氛围。

2、让学生向大家倾诉自己升入初三的真实感受。

1、学生自由交流解决的方法。

2、师生共同探究，寻找更多更好的解决方法。

观看比赛场上运动员拼搏夺冠的比赛视频。

让学生交流自己还知道哪些人具有自强不息、顽强拼搏的精神。

让班内成绩最好的学生为大家交流成功的经验。

老师总结并提出建议。

同学们，人生只有三天，昨天、今天和明天。昨天已经过去，明天还没有到来，我们可以把握和拥有的只有今天，珍惜今天，才能拥有无悔的昨天，才能拥抱美好的明天，让我们在拼搏中奋进，在奋进中求索！