

# 2023年高中班主任工作计划工作重点 高中班主任工作计划(通用8篇)

当我们有一个明确的目标时，我们可以更好地了解自己想要达到的结果，并为之制定相应的计划。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

## 高中班主任工作计划工作重点篇一

高中一年级是学生从初中生向高中生身份转变的一个重要阶段，学生对高中学习、生活等方面的适应能力各有差异，尤其是繁重的学习任务可能会让一些学生感到压力倍增，从而对高中学习感到无所适从。为了进一步引导班级学生走上正确的思想道路，在各方面得以健康的发展，充分挖掘学生的智慧潜能，培养所带班级“团结、活泼、严谨、求学”的班风，现制定实习期间的工作计划如下：

### 一、 班级情况分析

班主任工作实习班级——高一(20)班的各方面情况来看，本班总体还是不错的。全班共有56位同学，其中男生28人，女生28人；借宿生共有22人(男生11人，女生11人)，半走读生(在校寄餐的学生)10人，走读生24人。班风积极健康，学生积极团结，班干部的工作能力较强，责任心较强，能协助班主任处理班级大小事情，同学服从班干部管理，卫生工作做得较好，大部分学生已经逐渐养成良好的学习习惯和生活习惯；但是部分同学不爱集体劳动，作业存在抄袭现象，作业上交时间比较晚，自习课或晚修中尚未养成自主学习的习惯，在正式晚修后的五分钟后，班级才形成一个安静的学习氛围。本学期应进一步培养学生良好的学习习惯，争取引导个别学生有明显进步，大胆放手让学生自己干力所能及的事，并做

好组织引导工作，最大限度的营造一个团结、积极、先进的班集体。

## 二、实习期间班主任工作目标：

- 1、引导学生进一步培养良好的行为习惯和学习习惯。培养学生热爱劳动，维护班集体荣誉的思想观念。
- 2、构建良好班风，完善班级管理制度，凝聚挖掘班级各方力量，提高班级整体水平。
- 3、加强学风建设，培养学习兴趣，明确学习重要性，注重学法指导，提高学习效率。
- 4、协助原班主任指导培养班级小干部。
- 5、与学生融洽相处，建立亦师亦友的新型师生关系。

## 三、针对以上目标与任务采取的主要措施和方法

### (一) 抓好学生的思想工作

- (1) 针对个别学生进行耐心的谈话，直到行之有效。
- (2) 多多了解关心学生，努力开导学生，尽力做好心理专家和引导者。
- (3) 利用空余时间到班里面与学生交流，经常与学生谈话，了解班中的发展趋势，及时与原班主任老师交流情况，统一思想，做好学生的思想工作。
- (4) 对一些要求上进的学生要充分调动他们的积极性，鼓励他们再上一个台阶。

### (二) 常规工作：

(1) 坚持早读晚读课，中午静校时间，晚自习课下课后，以及自习课时间到教室跟班，向学生了解班情，观察学生自习情况，向学生了解学生。

(2) 在纪律方面，鼓励学生遵守各方面的纪律，如佩带校卡、食堂纪律、午睡纪律、课间纪律、自习自修纪律和集会纪律等。

(3) 在卫生方面，加大管理与指导力度，坚持每天早中晚三次到课室巡视值日生搞清洁情况。

(4) 指导培养班级干部的组织管理能力，培养班干部团结协作的精神，提高他们在班级中威信，鼓励班干部大胆工作，指点他们工作方法，严格要求班干部在知识、能力上取得更大进步，在纪律上以身作则，力求从各方面给全班起到模范带头作用，亦即“以点带面”，使他们成为老师身边得力的左右手。

### (三) 学风建设：

1、与各门学科的任课教师进行沟通，了解学生学习情况，做好协调工作。

2、针对特殊学生，开展特殊教育。对待学习成绩弱、行为习惯差、自控力差的学生，要与原班主任商量，了解学生的情况，通过观察、与学生谈心、听取各方意见，再根据学生本身的情况，制定培养计划，以一颗真诚的心，激励他们。

3、加强对学生的综合能力的培养，积极培养学生的创造精神，利用主题班会或团日活动等开展形式多样的活动。

## 高中班主任工作计划工作重点篇二

1、生活有节奏，有规律。

督促学生做好计划，合理安排学习时间，处理好闲暇时间，并且形成生活规律，跟上节奏，不要过快，也不要过慢，在一张一弛中调整状态，以最佳的身心投入学习生活。

## 2、落实家访，了解学生生活实际。

高三学生大都是住宿生，班主任要到学生的宿舍，真实了解他们的生活实际，学习环境好坏，有无生活困难，适时帮助学生解除后顾之忧，以使学生全心投入到学习生活中。

一年的时间说短也长，说长也短，让我们以持久的恒心和毅力去做好每一件小事，相信我们付出汗水定能浇灌出明天成功的花朵。

## 1、密切关注学生思想动向。

人有智力高潮低潮时，情绪也同样，所以作为班主任要密切关注学生的思想动向。对班级中出现消极悲观思想的学生，要及时做工作，让学生始终保持乐观进取的心态；对班级整体出现思想波动现象时，要及时请心理辅导老师，让心理辅导老师对学生进行心理辅导，使学生达到心理健康的水平。

## 2、引进竞争机制。

针对学生每一次月考成绩，总分名次来了解学生的阶段学习情况。同时让学生确立下次的目标，通过实现目标，完成目标情况与未完成情况的比较，找差距、找原因、以求得在下次考试中实现突破。

1、通过主题班会、讲座，让学生了解和认识高考形势和动态，以及高考对人生的影响，强化高考在学生心目中的分量，激发学生的参与热情和对知识的渴望。

2、通过往届考生的经验教训和心理体验的交流，消除学生对

高考的恐惧感、陌生感，让学生零距离地感悟高考。

3、通过主题班会和高考理想的规划，激发学生对理想追求的欲望和对高考的亲近感。

4、吸收优秀学生组建一个敢负责、有威信、思维活、方法巧、善沟通的班级管理队伍，全方位管束每一位学生都能感觉到时时有人管，事事有人做。

5、强化科代表的职能和作用，使他们真正成为学科的带头人、老师的好帮手、同学的贴心人。

6、树立榜样和典型，激励学生奋发向上。

## 高中班主任工作计划工作重点篇三

高二x班是个混合班，全班共x人，持本地户口者x人，其中男生x人，女生x人，在校住宿x人，x人走读。有一名学生新加入班级。学生思想较为淳朴，对于班级体活动积极性比较高，但在学习上比较懒散，学习习惯比较差，缺乏主动性和吃苦精神，大部分学生学习能力一般，学习方法不太灵活，成绩在年级x名以后者居多。

本学期的工作将在学校德育处、高二年级组的具体指导下，围绕文明班级的建设和提高学习成绩进行。爱字当头，严格要求。自始至终对学生进行爱国主义、集体主义教育，塑造学生积极向上的思想品德、坚韧不拔的意志、良好的学习习惯和卫生习惯，使学生成为道德品质、文化等方面的高素质人才。

本学期的班级目标是培养一支有进取心、能力较强的班干部队伍，使全体同学都能明确学习目的，形成良好的学习风气，培养学生良好的行为习惯，逐步形成守纪、进取、勤奋的班风。

**重视养成教育：**养成良好的学习习惯和生活习惯，对学生的成长进步是十分必要的，良好的行为习惯使一个人的终生发展受益匪浅。因此，在班级进行良好品德的养成教育是十分必要的。根据学生的思想实际情况，与学校的德育工作密切配合，本学期，将从不同的方面和角度对学生进行规律性的常规训练。重点落实好《中学生日常行为规范》，使学生逐步形成良好的道德品质，行为习惯，学习习惯和积极的学习态度，不使一个学生掉队。

**加强后进生管理：**面向全体学生，分类施教，加强对后进生的辅导，要从关心、爱护学生的角度出发，了解关心学生。及时了解学生的心理变化，掌握他们成长道路上的发展情况。

**及时了解学情：**准确把握学生对知识的掌握，因材施教，在重点难点上下功夫，以促进全班成绩的平稳、扎实上升。

**家教结合：**经常保持与学生家长联系，使学校教育和家庭教育有机地结合起来，要不厌其烦的做好后进生的转化工作，抓两头，促中间，使全班形成一盘棋，真正成为一个团结向上的班集体。

**培养班级干部：**及时召开班干部会议，针对他们在工作中出现的问题，教给他们工作方法，使他们明确自己的职责，指出他们的优缺点和今后努力工作的方向。同时，还要求他们注意班干部成员之间的合作，齐心协力，拧成一股绳，尽力在同学之间树立他们的威信，创造机会，锻炼和培养他们的能力。

**重视关怀教育：**要关心学生的生活，及时和家长联系，体贴他们的冷暖，了解他们的心理，建立平等和谐的师生关系，做学生的知心朋友，以使班主任工作做的更好。

**重视文体工作：**教育学生上好所有学校开设的课程，积极参加体育锻炼，积极参与学校组织的文娱活动，重视各项比赛

的积极参与，培养学生的参与意识。

## 高中班主任工作计划工作重点篇四

由于本班是中途编班，主要是以一班和四班为主，我又是才接任班主任，从上期表现来看，总体很差，纪律松散、班风不正，学习氛围不浓厚，个别同学基础太差，学习目的不明确。从本期开学初的学情观察来看，由于进行了大量的思想工作，绝大部分同学纪律观念增强，学习态度有转变，有一部分同学对前途有一定的信心，整个全班应该有活力，是一个有很大可塑性的集体。

### 1、确立班级体的奋斗目标

班级体的共同奋斗目标，是班集体的理想和前进的方向，班集体如果没有共同追求的奋斗目标，就会推动前进的动力。所以，一个良好的班集体应该有一个集体的奋斗目标，这个目标是远期、中期、近期目标的结合，逐步实现目标的过程会产生梯次激励效应，形成强大的班级凝聚力。作为班级组织者的班主任应结合本班学生思想、学习、生活实际，制定出本班的奋斗目标。在实现班集体奋斗目标的过程中，要充分发挥集体每个成员的积极性，使实现目标的过程成为教育与自我教育的过程，每一集体目标的实现，都是全体成员共同努力的结果，要让他们分享集体的欢乐和幸福，从而形成集体的荣誉感和责任感。

### 2、在学生中培养竞争意识，有“你追我赶”的比学风格；

1) 通过各种方式，端正学生的学习动机和态度，指导他们掌握科学的学习方法和良好的学习习惯。

2) 指导本班学生的课外阅读，组织和举行读书会，培养他们良好的文化底蕴。

3) 经常与各学科的任课教师进行沟通，了解学情，做好协调工作。

3、面对全体学生，要顾全大局，做到抓两头促中间；

6、力争做好每位学生的思想工作，使他们提高认识，不断上进。在工作中要有创意，要有个案，重点突出。

7、积极参加学校组织的各项活动，并且本班要尽可能开展符合本班特点的活动，使学生在活动中受到教育。

8、健全班委会和团支部，制定职责，明确分工，不断对干部进行培养，提高他们的执行力，制定团支部对班委考核评价制度，促使干部队伍健康成长。

1、充分利用班会向学生进行思想教育。

2、发挥干部的作用，师生共同管理班级。

一个好的班集体，必须拥有一批团结在班主任周围的积极分子，组成班集体的核心，有了这个核心，才能带动全班同学去努力实现集体目标。班干部作为班级核心力量，分别负责其它级别的各项工作，如“学习委员负责指导总结科代表的工作”“生活委员负责指导督促值日组长的工作”等。

3、充分利用课堂的时间向学生进行教育。

4、抓住每一次月考，及时进行总结，指导，鼓励。

5、组织好学校的各项活动。

6、抓好期末复习，迎接期末考试。



## 高中班主任工作计划工作重点篇五

有人说：一个好班主任就是一个好班集体。如果说每个孩子都是一颗小星星，我愿意用真诚、热情为他们撑起一片挚爱的晴空，让他们各自闪烁出最灿烂、最动人的光辉！工作计划网班主任工作计划栏目为您推荐很多工作计划，希望你喜欢。

### 1、加强班级建设，狠抓落实班风建设。

(1)加强全班的德育，让学生学会怎样做人、树立公德意识，注意安全教育，多进行思想上的沟通，在平时多鼓励他们去参加活动，充分发挥他们的创新意识和动手能力，让学生树立我为班级服务光荣的集体主义精神，形成一种“人人爱班，人人管理”的现象，人人争做班级小主人。

(2)培养班上学生良好的纪律，小学生好动，尤其是低年级的学生，课堂纪律的好与坏直接关系到教学质量的高低，因此我将利用一个月的时间好好整顿班级的纪律，保证能将教学任务顺利地进行，在课堂上，尽是使用赞扬的语言，树立孩子较强的自信心，培养良好的班风，争取人人都能做到课堂上遵守纪律，下课后不打闹、不吵架、不打架。平时，多与其他任课教师多沟通、联系，对于不遵守纪律的学生同任课教师联合起来一齐进行教育，使他们逐步养成良好的遵守纪律的好习惯。

### 2、培养学生良好的学习和卫生习惯。

(1)加强学生学习习惯的养成教育。班主任同孩子相处的时间最长，对孩子了解的情况也比较全面。因此，我将针对孩子的个性特点培养他们良好的学习习惯，我就注意对他加强检查次数，课堂提问以查效果。对于班上的每一名学生，针对他的不良学习习惯我都将在教学工作中逐一将他改变使之有所改进。

(2)对学生卫生习惯的教育。有了好的环境卫生，学生才能健康成长，因此，我将培养一名能力较强，责任心强的卫生委员，每周对每一名学生进行仪容仪表的检查，做到干净整洁地来校上学，对于每天的值日工作，也要求组长认真负责督促每一名值日生认真做好值日工作，教育学生保护好周边环境，不乱扔果皮纸屑。

### 3、加强沟通，促学生心理素质健康发展。

各项研究表明：心理素质是人才素质的核心与灵魂，因为其他素质的发展都必须以学生良好的心理素质为中介。可见班主任把握和调控学生情感的晴雨表，引导学生发展健康的情感体验，具有非常重要的意义。

(1)培养学生积极的情感，开朗的性格、坚强的意志和健全人格，消除不健康的隐患，让学生拥有健康有心态。

(2)活动中加强心理素质的培养，结合班活动，社会实践等活动进行多层次，多方面的心理素质训练。

(3)创设师生间情感交流的宽松心境。

小编推荐：

班主任工作计划怎么写？

2018年班主任发展工作计划？

班主任班干部培养工作计划？

## 高中班主任工作计划工作重点篇六

在这万物复苏，欣欣向荣的美好季节，我们重新起航迎来了新学年，我有幸成为一名班主任——高二九班的班主任。经

过与学生们一个星期的接触，对班级的许多同学也有了一些新的了解，让我觉得对工作有一个较清晰的思路，我想在新的一年里有信心会搞好班级工作，把我们的二九班建成一个和谐的家庭！根据学生们的特点，对本学期的工作计划如下：

自开学以来，我一直在观察班级的同学，发现很多同这都非常有个性，而且做事很随意，想做什么就做什么，而不理会别人，不感兴趣的事就不参与，“事不关己，高高挂起”，但在运动会期间我发现大家有了很大变化。同班同学比赛大家都很关心，努力加油，尤其在集体项目中，如拔河、足球踢准等，同学们都非常踊跃。胜利时振臂高呼，失败时大家脸上的悲伤，这些让我深切的体会到，不是大家没有荣誉感而是没有激发出来。所以，基于这段时间的经验，我想今后应多搞些集体活动。首先，在班级内部分小组，各组之间在学习上、纪律上、课外活动、劳动等方面评比，让学生先培养小范围内的荣誉感和凝聚力，同时联合其它班级搞些活动，如足球赛、拔河或在学习方面的竞争，从而激发学生的荣誉感。其次，利用好班级的班干及几个有号召力的同学，号召带动同学积极向上。第三，从我自身做起，多给予同学鼓励，给他们希望，使自己的号召力增强。

增强学生的是非观是非常重要的，我想主要从两方面入手，第一，用制度来规范学生，明确的告知他们什么能做什么不能做，什么该做什么不该做，同时让他们明白做了不该做的事应受到相应的处罚。第二，养成习惯，习惯成自然就不需要去强迫他们了。

现在班级的学习气氛不是很浓，其主要原因有两点，第一，学生学习目标不明确，远期目标不敢想，近期目标不敢说，所以首要的一点是要帮助他们根据自己条件订出切合实际的目标，有能力达到的目标。第二，本班学生普遍惰性较低强，无论在生活上还是学习上，自己管理、控制自我的能力较差，所以，要通过大环境竞争的压力来强迫他们学习，个人之间、

小组之间、与平行班同学之间的竞争，相信能使学生们努力学习。

对于后进生，我认为主要应从心理上下功夫，后进生对自己缺乏自信，因为失败的次数太多，给他们定一些任务，当然是比较容易完成的，逐渐培养自信，同时多找他们谈话，多给予关心，多与他们沟通，了解他们的心理，多鼓励，多表扬，从而使他们自愿的去参加各方面的活动，在这些活动中体现自己的价值，并向老师和同学展示他们能行！

为了20xx年的高考，应从现在着手抓学生的成绩，班级中排名靠前的学生及一些有很大潜力的学生，要联合各课任老师共同努力，激励他们，调动他们的学习主动性，成绩较好的科目要保持，稍差的科目，要帮助他们提高，对于各科成绩都较差的同学还应从心理着手。因为大家的智商都差不了多少，主要是学生对待学习的态度，如果自己愿意学了，那么一切都不成问题了，对于这部分学生，一方面，勤与家长沟通，请家长帮助做工作，同时请课任老师帮助观察、了解，在班级内部，找班干工与他们很要好的同学激励他们，这样在心理上过一道关，另一方面，要激发他们学习的兴趣，找到他们感兴趣的点，尽量将其与各学科联系，使其对学习感兴趣，从而能够主动去学，将成绩提高。

高二九班这个班集体是活泼的、积极向上的，大部分同学都非常有潜力，我会尽力把这个班带好！

## 高中班主任工作计划工作重点篇七

一、通过个别谈话，激励优生，鼓励差生。

在利用班会课进行集体心理辅导和行为纠正，学习指导之外，更多的学生问题都是个人问题，更应该注重通过个人谈话来解决。通过与学生面对面的谈话，让学生有被重视或被注意的感觉；通过谈话，可以更好的因人施教，让学生明白自己的

优缺点，更好发挥自己的优点，弥补自己的缺点，改正自己的劣迹。在谈话中我努力做到让学生多讲，自己少讲，让学生说出心理话，提出自己的想法，让后加以引导。

## 二、紧密联系家长，作好家访工作。

学生的教育应该是学校和家庭的共同事业。与家长建立紧密的联系，有利于双方全面的认识学生，做到真正的因材施教。我主要通过主动与家长电话联系，请个别家长来校协助处理个别学生问题，走进学生家庭这几种方式与家长取得沟通，相互交流学生在校在家的情况以及学生的教育问题。

## 三、选拔和培养一批自愿并有能力的学生参与管理班级工作计划。

### 1、培养自己的心腹

同学中相处的时间多，可能有时有些情况学生比我们班主任更加了解，所以我要培养一些你信任他，他也敢说话的人，我班的很多问题都是靠这些人向我反映，使我能够尽快的发现并处理。此外，我还对学生进行抽查谈话，了解班级情况。

### 2、加强班干部、团干部的工作指导

首先、给足信任、给足权利。班干部最重要的希望能得到班主任、学生的信任。所以班干部的一切工作都透明化，细化。班级里学生的违纪处分、撤销处分等都通过班干部会议进行决议。

其次、发挥班干部工作的积极性。通过班会或班干部会议让学生管理者是不行的。一个学期组织一次班干部外出活动。

最后、通过班干部会议进行专项工作指导。如班干部如何开展工作、班干部如何管理班级的纪律和学习，值日班长如何

等级值日表格，指导班干部对自己的工作进行检查、总结。

#### 四、开展多样式的主题班会，规范行为、树立学风，进行团体思想心理教育

1、开展有效的思想心理辅导工作。处于高一下学期阶段的学生有特殊的心理状态，比如陈年旧习难改；接受新知识的压力；人际交往的苦恼；家庭的压力；再加上青春期的心理特征，很容易让学生对学习对生活产生畏惧心理或厌烦心理。所以我利用班会课里开展了一系列主题班会，如“找出缺点，完善自己”，养成良好的学习习惯，我的价值，谁动了我的“奶酪”，感恩，远离烟酒等主题班会。

2、继续利用班会课强化行为规范教育，尤其是文明礼仪、三大高压线。带领学生继续解读《中学生行为规范》《三高中学生管理规定》，并以之教育、约束学生，努力促成学生形成规范意识，实行学生自我管理。在实际操作上成立了规范的考核小组，值日班长管理制度，对全班同学的行为进行监督评价。

3、配合学校政教处德育工作计划，有步骤、分分阶段地开展塑造学生美好心灵的工作。如文明礼仪教育、交通安全教育工作计划、爱心教育、感恩教育工作计划、“你丢我拣”卫生保洁意识等。积极参加学校班会课设计工作。

#### 五、重抓学习，提高学习效率和成绩。

我班学生最明显的是对学习无兴趣，学习积极性不高，主动性差，注意力散，但我一直主张以学养德，学生为什么连续出现各种问题，就是他们没事可干，不学习，只要把学生的注意力转移到与学习有关的事上，学生的行为也会有所改善。所以在学习上，我采取了以下的措施：

1、要求学生上课一定要动手，记笔记，并进行定期检查和不定

定期的抽查，这样可以避免学生上课无聊说话，睡觉等。这在我班已经延续了两年，效果很好。

2、加强早读制度。由课代表进行早读情况登记。

3、实行严格的作业收交制度，要求学生。

## 高中班主任工作计划工作重点篇八

新的学期在这样一个硕果累累的秋天开始了，秋天有秋的气息，有秋的收获，作为高二、四班（文科重点班）的班主任，面对学生们的前程，自知肩上的`担子更重了，我们班有19名男同学，46名女同学，共65人，根据学生们的不同特点，我对自己新学期的工作有一个新的认识，新的思路，我想，在新的学期里，我一定有信心搞好班级工作，把我们高二、四班建设成为一个和谐的大家庭，65名同学即使不成才，也要学会做人。

一直以来，仔细观察班级的每一个同学，发现现在的孩子个性真的是很强，做事很随意，不理睬别人的感受，“事不关己，高高挂起”，即使纸片在脚底下，你不和他说，他也不会主动捡起来，但在开学初的一次集体劳动中，这种现象有所改观。我们班负责楼后三角区内的场地，要求大草拔除，小草踩平，刚开学，同学们都穿着新衣服来报到，工具也不是很齐全，但同学们看到别班同学干得热火朝天，都忘记一切，主动投入到劳动中来，不能拔除的草，先踩上一脚，再连根拔起，同学们都被劳动的热情所感染，劳动的号子响彻云天。通过这次劳动，同学们多少都培养了一点集体责任感，意识到自己是班级的一份子。现在，我的班级卫生一直是很干净的，大家保持的结果。

用制度规范学生，明确告知他们什么能做，什么不能做，班级讲桌上有一个小本子，上面列举了“迟到、睡觉、听课不

认真”等一系列的违规条目，只要触犯了其中的任何一条，科任老师有所记录，那么，你的作为相应的向后串一排，现在班级人多，每个人都很看重自己的座位，这个办法很奏效，马慧龙因为数学课迟到2分钟，座位由第三排调到第四排，同学们心悦诚服，这一办法起到很好的监督作用，同时让他们明白，做错事就应该受到相应的惩罚，其实，处罚不是目的，要让他们养成良好的学习习惯才是最后的目标，，习惯成自然，你养成了好的习惯，习惯也成就了你。

□

班级要有浓厚的学习氛围，必须克服这样两点：第一，学习目标不明确。远期目标不敢想，近期目标不敢说，所以，要帮助他们根据自身条件，制定出切合实际的学习目标。第二，学生普遍有一种惰性，无论在生活上还是在学习上，自己管理，控制自我的能力比较差，所以，要让他们在个人之间、小组之间，与同学平等竞争，用压力带动学习的动力。

后进生对自己缺乏自信，因为失败的次数太多了，要给他们一些容易完成的任务，逐步培养自信心，平时多沟通，了解他们的心理，多鼓励，多表扬，从而使他们自愿去参加各种活动，例如马上要举行的秋季运动会，同学们报名很踊跃，不在乎成绩，贵在参与，在这些活动中体现自己的价值。

大力表扬班干部的优点，帮助其树立威信，对班干部的工作要给予肯定，让其工作有干劲，教给班干部工作方法，要培养一个团结合作的班干部团体。

路漫漫其修远，吾将上下求索。班主任是一个特殊的职务，有幸能承担这一份责任，我们大家会一起努力！