

最新魔方社计划书(优质7篇)

在现代社会中，人们面临着各种各样的任务和目标，如学习、工作、生活等。为了更好地实现这些目标，我们需要制定计划。通过制定计划，我们可以更好地实现我们的目标，提高工作效率，使我们的生活更加有序和有意义。这里给大家分享一些最新的计划书范文，方便大家学习。

魔方社计划书篇一

1. 通过晨练和丰富多采的课间与课上体育活动，各种好玩的游戏等，锻炼幼儿的协调，平衡，反应等各方面的能力，提高幼儿的身体素质，使幼儿在快乐中得到锻炼，得到成长。

2. 在日常的生活和学习过程中，努力培养幼儿正确的书写坐姿，让他们认识到眼睛的重要性及如何爱护自己的眼睛，如，看电视要远一点，不要在太亮，太暗的地方看书等。

3. 进行安全教育。教授幼儿必要的交通常识，并提醒幼儿在实际中去遵守；让幼儿熟记报警电话，做到不玩火，不接触带电的物体，不到水库等危险的地方玩耍。

1. 让幼儿学会自己的事情自己做，遇到问题和困难要自己想办法去解决。

2. 努力培养幼儿的时间观念，让幼儿懂得什么时间做什么事情，控制好自己，不迟到，不早退，要守时，不拖拉，不磨蹭。

1. 努力培养幼儿的动手能力，操作能力，看护好自己的学习物品及如何正确的使用它们。

2. 努力培养幼儿良好的学习习惯，多看有益的书藉，按时完成家庭作业，让幼儿严格遵守作息时间，养成良好的作息习

惯。通过适当的作业，培养幼儿的义务意识。

3. 全面的进行阅读, 书写, 拼音的培养: 早上为幼儿创设一个良好的阅读时间(准备好丰富多采的故事书, 字谜书, 图画书等), 并要求幼儿所有拼音会读, 简单的汉字要会写, 让其汉字上面注上拼音, 形成对立, 以便于幼儿的记忆。

4. 关于数学能力方面的培养: 通过一些教具让幼儿形象的认知数字概念, 大小概念, 多少概念, 长短概念等, 提高幼儿的分辨能力; 给幼儿编写应用题, 让幼儿在实际的应用中去锻炼自己的运算能力, 统计能力和逻辑思维能力。

5. 充分发挥《魔法玩字》的魅力, 加大复习力度, 让幼儿在乐趣中, 快乐的识字, 快乐的成长。

1. 提前准备六一儿童节汇报表演活动。

2. 认真做好毕业典礼的准备。。

3. 亲子活动, 做好家园的联系和交流,

1. 家园共育是我们彼此沟通的桥梁, 通过早晚家长接送孩子的时候相互交流和沟通, 发现问题, 并提出好的建议和措施。

2. 通过家长会让幼儿了解幼儿在校情况, 使家园达成共识。

3. 通过电话联系让家长清晰的了解孩子的优点和缺点, 及在校表现, 以便对症下药。

4. 让家长积极配合老师的工作, 督促学生在家认真完成作业, 养成良好的学习习惯和生活习惯, 为进入小学学习打好基础。

相信通过我们共同的努力, 孩子们会不断进步, 不断提高, 达到我们所期望的目标。

魔方社计划书篇二

一、习惯的培养仍然是我们年段工作的重点和核心。

行为习惯、生活习惯和学习习惯的培养是对孩子一生成长有着重要关系的，所以我们要坚持既定的目标不动摇，沿着我们上学期确定的目标走下去，不管在这个过程中遇到什么样的困难，我们都坚守着我们自己的目标。

从上学期的一些情况看来，每一个班级都有自己的分目标和细节以及相对应的措施，同样的每一个班级都有很多孩子因为我们的引导和帮助，在习惯培养方面取得了很大的进步，并且也感觉到了自己因为重视习惯培养而带来的收获。比如：一班的黄蓉，余俊颖，李典苗，江涛，郑鑫等；二班的赵睿琪，陈轩，李诗蕾等；三班的陈昀昊、谢淑婷、牛腊英；四班的黄晓涵、郑晨亮、林凡、陈俊炜等等很多人。他们是我们各个班级的精神领袖，是我们年段的楷模和大家学习的榜样，是他们自己懂得根据各位老师的要求，还有他们家庭的影响以及自己对自己的严格要求，所以他们进步了，他们脱颖而出，同时，也是我们老师在上学期里花费很多心血培养出来的果实。

但是同时，各班还是有一部分学生在这个过程中没有认识到习惯培养对他们成长的影响，所以他们在学习和生活中还存在这样活着那样的一些不足。比如：一班的林嘉盛，江恒，陈宇晖；二班的陈至上，楚涛涛、魏雯雯；三班的欧文杰、黄友源、郑经煌、赵书堃；四班的王凯、陈捷等等。他们存在这些问题不仅仅是他们自身的问题，与我们的培养力度和对他们的关心不够时有或多或少的关系的，因此，本学期我们先确定各个班级这样需要进一步帮助的学生名单，然后有针对性的对他们进行辅导，帮助他们制定行之有效的方法和措施，细化到每一天，每一周，每一个月要如何做，我们如何检查。

同时还可以思考，这样的学生我们加强家访，力争取得家长

的配合与支持，在习惯培养，特别是生活习惯方面还有行为习惯方面，如果家长能够支持，我们就可以取得事半功倍的效果。

对学生的安全负责，班主任应该特别强调在是室外活动的每一个细节，比如广播操的时候，体锻的时候，还有各班组织集体活动的时候，年段集体活动，以及体育课的时候，我们均要注意提高安全意识。平时，特别是班会课和早读课要特别安排时间讲解，同时还要不定时的，抓住合适的时机进行安全教育，除了强调之外，我们应该更多的教会他们一些自我保护的措施和方法，还尽量安排一次年段集体讲座的时候进行安全常识讲座。

我们还有一个重点的工作要注意，英才的孩子大都有一个家庭离学校很远的特点，这个问题是我们这个学期要特别重视的一个新课题，在学校的时间方面，特别是我们下午放学的时间控制方面，我们还需要再上学期的基础上进一步规范 and 落实，尽量在第三节课后，班主任总结花十五分钟左右，也就是五点尽量放学。这个作为我们工作的一个规则 and 标准来落实，希望我们把更多的精力花在中午和平时的课堂上，从学生的实际情况和他们的切身利益出发，尽量不要推迟学生放学回家的时间，他们坐车回家常常需要转车，这样在路上的时间需要花一个多小时。

三、以“主题班会课”为载体，进一步加强育人教育，

年段初一上学期开学初已经制定了初中三年的主题班会课课题计划，我们要根据实际情况，结合班级学生的特点，进行适当的调整和改进，开学初要确定这个学期的20个周的时间里每一个周我们主题班会的课题，我们一个周的工作核心，或者是每一个周要打造的东西是什么。

附：初一下学期主要是学习处理各种人际关系，在班级凝聚力增强的情况下，培养学生的是非观和审美能力，明辨是非

的能力;掌握行之www.有效的学习方法，前期班主任查询相关资料，结合班级实际情况给出适当的方法，也可以邀请班级，年段成绩优异的同学进行方法介绍，学长回来介绍经验;还有几个不错的专题：时间管理，计划目标，总结反思也可以从初一上学期开始培养，主要是然他们养成更好的习惯。

每一个月年段统一确定一个活动的主题，并且结合年段体育老师的授课内容，使之形成一个相辅相成的模式，这样也利于学生体育锻炼效果与体育成绩相结合，达到更好的效果，在每一个月的体锻活动中间，我们每一个班级，每周都要有自己独立和有特色的主题活动，这个活动可以是自己班级确定的，班级内部活动，或者是选拔，也可以是班级与班级之间的互动，也可以是结合这个月年段的活动来进行班级的训练和选拔的活动。也可以根据学生自己的喜好来确定活动的主题。

(这里，大家根据实际情况补充。)

五、年段每月一个主题讲座的活动继续进行并且不断深化。

上学期我们坚持了每月一个专题讲座，全体学生集中到多功能教室，然后根据一个月来年段存在的问题，或者是事先拟定的专题进行讲座。上学期我们进行了五场讲座。主题分别是“第一次讲座《让你的初中生活更加精彩》，第二次讲座《养成良好的学习习惯和方法》，第三次讲座《半期考总结大会》、第四次讲座《教育让爱随行》，第五次讲座《如何过一个有意义的寒假》”。

这个学期，我们根据既定的计划，继续从习惯培养，学习方法介绍，阅读习惯的养成，个人才艺的展示，珍爱生命的专题，常见的安全措施和方法介绍等专题。

另外就是上学期是我一个人坚持在讲，这个学期开始，几个班主任要争取选择一个自己熟悉的课题，然后尝试着去讲座，

主题我们根据年段实际情况，大家集体讨论课程内容和讲座的每一个细节。等时机成熟以后推广到每一个班主任轮流进行讲座。

魔方社计划书篇三

xx学年度第一学期我班继续在第一学期的基础上重点抓好班风学风的建设，落实以德为先，以育人为主的工作纲要，努力培养学生德智体美劳全面发展。

新学期我班共有42名学生，男生30人，女生12人。本班学生热爱学习，有良好的学习习惯。上课专心听讲，发言积极，作业美观大方。个别学生学习习惯不好，上课不能集中注意力听讲，需要进行个别辅导和特别的关注。总的来说，班内学生的学习水平比较整齐，但容易浮躁，需在认真与扎实方面继续培养。本班大多数学生的体质较好，热衷于体育活动；有少数学生体质较弱，易得感冒等传染性疾病。学生平时体育锻炼较少，需加强体育锻炼。

本学期我班的基本目标是：建立一支有进取心、能力较强的班干部队伍，全体同学都能树立明确的学习目的，形成良好的学习风气；培养学生良好的行为规范，逐步形成守纪、进取、勤奋的班风。争当学校的“优秀班集体”。并发展学生个性特长，促进学生身心健康。

1、加强建设班集体的凝聚力。俗话说得好：“众人齐心，其力断金。”班集体的凝聚力就是班级中学生之间、班干与学生之间、班主任与学生之间的团结友爱、同心协力、携手并进的表现力。凝聚力又来自全班同学对班集体的向心。如果每个同学都心向班集体，关心、爱护班集体，时时、处处为班集体着想，为班集体争光，这样良好的班风就形成了。因此，增强班集体的凝聚力是班主任的一项重要工作。

2、加强对班干部的培养。班干部是领导全班同学的核心力量，

是师生关系的桥梁，班主任的得力助手。班干部培养得好就能形成一股强大的内聚力，使整个班的同学拧成一股绳。因此，这学期的一个重要的任务是增加班干部在学生中的影响力，同时帮助班干部树立为同学服务的思想。放手让班干部去管理但要求班干部要以身作则，事事起带头作用。

3、做好劳动、卫生和安全教育。争创卫生、文明示范班。要求走读的学生积极参加家庭中的劳动，让学生真正做到自己能做到的事自己做；要求住校的学生做好个人卫生工作，要勤洗头，勤洗澡，保持宿舍干净，保持衣服整洁，养成讲卫生的好习惯；教育学生认真做好值日生工作，保持班级的整洁；利用班会，教育学生：增强安全意识，提高自我防范能力。

4、做好每位学生的心理健康教育，使其身心都能得到健康地发展。

5、鼓励支持学生积极参加学校、班级的各项活动，力争优异成绩，锻炼能力，培养其集体荣誉感。

6、建立各种生动活泼的评比栏，促进学生pk，使学生在潜移默化中积极向上，受到教育。

7、开展丰富多彩的主题班队会，在集体活动中增强班级的凝聚力，形成良好的班风。

8、经常教育学生要轻声慢步，不可以在走廊里追逐打闹。告诉学生上下楼梯的正确位置，不要拥挤。

本班有几位学生属于特别活泼好动的孩子，自制能力较差，上课注意力不够集中。能清楚地认识到自己的不足，但保持时间不长。

1、班集体内形成“比、学、赶、帮、超”的良好氛围，用大多数学生良好行为来教育他们。

2、对于他们在行为上的不良之处，慢慢纠正，有进步时及时表扬。

3、多给他们在同学面前展示自己的机会，以促进他们积极严格地要求自己。

4、多与家长联系，了解他们在家的情况。与家长一同把孩子教育好。

班内还有几位学生属于听话，举止文明的孩子，但就是在学习方面有些吃力，接受新知识较慢。

1、号召全体学生关心他们，帮助他们。

2、学习委员与学习助理组成学习小组定期在学习方面帮助他们。

3、当他们在学习上有进步的时候，老师要及时表扬。

4、多与家长联系，力所能及地给予帮助。

班级管理是一门艺术。班主任要在工作中努力吸取新经验，充分发挥班主任的教育作用，引导学生健康成长。

魔方社计划书篇四

本班目前有学生66人，其中男生37人，女生29人，这个学期班级人数多，不利于管理，学生年龄小，自理能力弱，一时还不能适应校园生活和学习，还有待进一步提高学生的学习兴趣和行为习惯。

以学生发展为本、愉快的儿童德育为格局，以创新精神和实践能力为重点，结合学生的实际情况，开展富有儿童情趣的教育活动，培养学生良好的行为习惯和道德意识，增强学生

的自我激励、自我教育、自我管理的能力，积极探索个性培养的途径，对队员们进行集体主义和爱国主义教育，展示艺蕾小学生新形象，树立良好的班风，形成良好的学习氛围，为创建优秀班级而努力！

（一）搞好日常管理工作，组织和建立班集体。

1、培养小学生上各门学科的课堂纪律，保证学生尽快做到自觉遵章守纪。

2、培养学生的集体意识，参加各项集体活动都能做到集合快，纪律强，效果好。

3、利用活动课时间带学生学习做早操，眼保健操，保证人人会做，人人做好。

4、建立正常的卫生值日制度，通过老师手把手地教，使学生掌握正确的打扫方法。实现班级卫生人人有事干，事事有人管，培养学生良好的劳动习惯。

5、培养团结协作的优秀小干部群体，（每月至少进行一次队干部培训），发挥队干部的榜样作用。民主推选班队干部，部分班干部实行轮换制，使每一位学生都有锻炼和表现的机会。

（二）对学生进行思想品德教育。

1、利用晨会课对学生进行《小学生守则》、《小学生日常行为规范》的教育，学生以此为范，导之于行。

2、利用班会对学生进行集体主义，爱国主义和传统教育。

3、结合生活情境，适时对学生进行品德教育。

（三）激发学生的学习兴趣。

1、密切与各科任课老师联系，注意教学模式的创新，注意教学方法的多样化，以激起学生强烈的求知欲，提高学生的学习兴趣。

2、加强对学生的学法指导，让学生不仅乐学，而且会学。

（四）关心学生身心健康。

1、对学生进行日常卫生保健知识的讲解，使学生树立正确的卫生意识。

2、教育学生加强体育锻炼，增强体质。进入冬季后，由班主任每天带学生做好课间活动，锻炼身体的同时也磨炼了学生的意志。

3、教育学生养成良好的生活习惯。要尤其关心留守学生的生活，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，给予学生家的温暖。

4、在班级之中努力营造宽松和谐的心理氛围，教育学生形成健康的心理状态，密切注意学生群体和个体的心理动向，进行适时教育。

（五）加强与家长的合作

1、建立学校家庭电话互访制度。班主任留有每位学生家长的电话号码，学生每有进步或特殊情况在第一时间告知家长，使家长有“孩子就在身边”的感觉。

2、通过走访和家长联系册的'形式密切与家长的联系。争取家长对班级工作的支持，努力使家校教育形成合力。

魔方社计划书篇五

本学期，我中队认真贯彻执行《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的意见》，从常规工作入手，紧紧围绕“好习惯从身边做起”这个主题教育开展活动，对学生进行爱国主义教育和文明礼仪养成教育等中华民族传统美德教育，培养学生良好的行为规范，提高班队工作的实效性。

1、深入爱国主义、集体主义和中华传统美德教育，激发学生的民族自豪感和爱国热情。

2、抓好班级一日常规，杜绝迟到旷课现象，抓好课堂纪律，提高效率。

3、开展丰富多彩的班队活动，富教育于趣，陶冶思想情操。培养学生的集体观念，增强班级凝聚力。

4、加强安全与法制教育，通过看录像、听讲座等形式，增强学生遵纪守法的自觉性和自我保护意识。

5、从学生身边的每一件小事入手，开展“好习惯从身边做起”主题教育活动。针对我班有部分学生平时爱买零食吃的现象很严。，我在班上开展了“拒绝零食进校园”中队主题会。

7、继续在学生中开展“八*八*”活动。紧密围绕“八*八*”内容。对学生讲解八*八*的内容，并背诵用八*八*拍手歌。，要求队员从自己做起，从小事做起，践行八*八*。

8、在班集体中营造一种爱读书、爱学习的氛围。培养学生良好的学习习惯，形成良好的班风、学风。

九月份：

1、小结学生假期开展实践活动的情况。

- 2、制订班队工作计划。
- 3、召开以“共同关注学生的成长”为内容的家长会。
- 4、组织学生观看安全教育的录像。
- 5、庆祝第二十个教师节，开展做贺卡送给老师的活动。
- 6、抓好班级街队队伍训练。
- 7、组织观看红军长征的电影。
- 8、庆国庆“弘扬长征精神暨感恩的心”主题活动。

十月份：

- 1、组织学生秋游。
- 2、学生广播操的训练。
- 3、校级广播操比赛。
- 4、举办第四届“小小科技博览会”。（主题：节约能源——从我做起）
- 5、校第三届亲子运动会筹备。
- 6、学习《小学生日常行为规范》。

十一月份：

- 1、消防安全周活动宣传（紧急疏散训练）。
- 2、各班围绕“消防安全周”出好第三期黑板报。

3、开展讲卫生、爱校园的活动。

4、组织学生开展消防演习。

5、第三届亲子运动会。

6、生存自救活动展示。

7、进行“八*八*”教育。

十二月份：

1、抓学生课间纪律、安全。

2、开展法制宣传日活动。

3、围绕“禁毒日”或“法制宣传”出好第四期黑板报。

4、参加学校黑板报评比。

5、学校庆祝元旦联欢活动方案制定。

6、庆祝元旦联欢会。

7、开展拒绝“零食进校园”的活动。

一月份：

1、开展感恩系列活动。

2、开展读书活动。

3、期末复习动员。

4、制定假期活动计划，进行假期生活指导。

5、假期法制安全教育。

魔方社计划书篇六

中二班是我们这学期新接手的一个新班，本班幼儿37名，其中男孩25名，女孩12名。通过与原任老师和家长的沟通，我们对本班幼儿的基本情况有了一定的了解，一周来，我们也注意主动地去接触每一个孩子，与孩子交谈，尽量地掌握了每个孩子的' 第一手资料。在这期间，我们也发现了孩子存在的一些问题，孩子通过小班的教育后已经建立了较好的生活常规，基本养成了良好的生活卫生习惯，并能在老师的引导下进行一些简单的小劳动。但是我们也发现孩子的生活自理能力比较差，另外孩子的规则意识也不够。个别孩子的性格内向、比较古怪。针对以上问题，我班这学期将根据幼儿园的工作指示和要求，联系本班幼儿的实际情况，有目的有计划地培养幼儿的独立意识和自理能力，重视对幼儿的社会性教育，加强个别教育，，培养幼儿活泼开朗的性格。注意开展形式多样的教育教学活动，提高幼儿各方面的能力。

1、加强班务管理力度。提高大家对当前幼教改革的正确认识，树立团结协作与奉献精神，积极地投入各项工作，以高质的服务赢得家长的信任，从而吸引幼儿生源，为提高幼儿园名声而努力。

2、定期与不定期地召开班务会议，大家互相沟通，统一认识，要求班上老师成员要善于总结工作，能发现自己工作的不足之处，并善于取人之长，补己之短，从而提高自己的工作质量，使班上工作正常运转。

3、班上财产物品统一由保育员管理，要求定期检查，发现丢失与损坏要立即上报，以便采取措施。对于教师则应有教育幼儿爱护玩具与教学用品的责任，从而更好地保护班上财产物品。

1、教师要按照幼儿园教育教学的工作要求，认真制定教育教学目标与内容，为幼儿提供丰富适用的操作材料，培养幼儿动手能力，激发幼儿学习兴趣。此外还应及时、科学地作好对幼儿的观察记录与活动评价，以改进教学的弊病，提高教学质量。

2、鼓励、支持、引发幼儿产生新主题，积极收集主题的各方面资讯。注意为幼儿作好充分的经验准备，引导幼儿积极主动地参与各项活动，鼓励幼儿积极探索，并大胆用语言进行表达，从而培养幼儿各方面的能力。

3、加强个别教育。要多与幼儿交流，了解幼儿的情况与需要，支持和鼓励幼儿参与，对于内向与问题幼儿，要注意正面引导，为他们提供交往的机会，使他们能融入集体的活动中，从而培养活泼开朗的性格。

4、扎扎实实地抓好珠心算的教学，从本班幼儿珠心算的能力水平出发，打好幼儿的基础，将珠心算教学贯穿于幼儿的教育教学活动中，努力为幼儿提供轻松、快乐的教育环境，采用活泼有趣的的教学形式与方法，激发孩子的学习兴趣，培养孩子的智力。

1、加强对保育员工作的监督，使其按期按质做好卫生消毒工作，确保幼儿的身体健康。

2、加强对各种传染病的控制工作，发现问题，立即汇报并采取妥当措施，杜绝交叉传染。

3、注意照顾幼儿的一日生活，特别是体弱儿的护理，加强体育锻炼，提高孩子的身体素质。

4、注意孩子的安全，并加强自我保护能力的培养，以杜绝事故的发生。

1、学期初召开家长会，向家长介绍我园情况及本学期活动安排，针对本班调换老师一事向家长作好解释工作，取得家长的信任与支持，为以后工作的正常开展作好铺垫。

2、认真做好新生老生的家访工作，及时了解

幼儿在家的情况，有针对性地做好幼儿的教育工作，并详细记录家访的情况。

3、注重做好与家长的日常交流工作，耐心解释和回答家长提出的问题，做到热情、主动、耐心、细致。

4、设置家园联系专栏，以丰富内容吸引家长观看，使家长学习新的幼教理论与知识，并了解我们平时的教育情况，同时互相沟通与交流教育经验，以便使进一步配合我们的工作，从而提高工作质量与效率。

9月份

1、做好开学的准备工作。

2、召开家长会。

3、新生家访。

4、幼儿常规培养。

5、编排幼儿早操。

10月份

1、节日庆祝。

2、秋游。

3、开始排练园庆节目。

11月份

1、家长半日活动开放。

2、幼儿社会活动。

12月份

1、幼儿社会活动。

2、十周年园庆。

元月份

1、班务总结。

2、整理装订主题资料。

3、清点财产。

魔方社计划书篇七

漫长而感到“短暂”的暑假已经过去了，迎来的是金色的秋天，在这美好的时刻，新的学期又开始了，我又重新回到校园。又开始了新学期的美丽征途。

在已过的征程中，曾有过欢乐，有过悲伤，有过。让它成为回忆吧！曾经也展望过未来，曾经也定下过目标。

大学虽说做人重要，但学习也不能忽视，暑假的一些种种经历让我明白学习不是一种兴趣，而是一种责任，是自己应该做的事，在新学期里，把自己的喜悦，自己的悲伤，自己的失望。化为学习的动力！

生活上：听说习惯是以后成功的关键！事实确实如此，习惯间接的影响着一个人的。生活的规律也就是人生的规律。=早上起来还是继续我的爱好-----踢球，跑步。趁着在校期间，多锻炼还是必要的，现在不锻炼，以后就更不要谈了。在这个大学，现在只有足球最懂我，它陪伴我走过了有点幼稚的初中，有点压力和恐怖的高中，现在是？的大学。

工作上：在大学班长也当了一年了，应该说还满顺利，今后还要做好每份工作，为班级尽力争取荣誉。作为试点班，每个人都是有压力的，所以我的压力也自然更大，看着往届的试点班拿的那些“模具设计建模证书”。对自己只能说，“带好头吧”。把班上的学习气氛给带动起来。

学习上：首先令我高兴的是考的几个证都过了，这个学期对“建模”大赛抱有很大渴望！

现在要让自己更好的融入自己的专业之中。专业学好了，方向就有了！这个学期还有个重要的任务就是为明年的英语4级做准备了，一直担忧没有多准备的3级a终于过了，在全班几乎7分之一的概率中包括了我，确实值得庆兴。现在有机会也有自信向4级进攻了。希望也能像之前一样，直接达到目标。

感情上：只有用心来争取或等待。

虽然计划不是很多，但这样才能专注的去做每件事。其实计划也就是希望，渴望。莫泊桑说，“人生活在希望中，一个希望破灭了或者实现了，就有新的希望产生”。在新学期里，以前的可以把它禁锢，但现在必须为自己的“希望和渴望”加油！