

备考体育的演讲稿(模板9篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

备考体育的演讲稿篇一

大家好！今天，我国旗下讲话的题目是《天道酬勤》。

当青春的翠绿催醒了温馨的校园，空气中渗透着早春的微凉，校园里到处绽放着青春的笑脸，在这样的一个时刻，我们迎来了一个全新的学期。又是一个新年的开始，又是一个新学期的开始，我们又来到了一个新的起点，迎接新一轮的挑战。俗话说：一年之计在于春。我们在春天里播撒文明、勤奋、乐学、健康、合作的种子，秋天里就会收获明礼诚信、乐学善思、身心健康、团结合作的丰硕成果。播种离不开耕耘，只有辛勤耕耘，我们才能学会求知、学会健体、学会合作、学会做事、学会做人，享受到进步的喜悦，享受到收获的幸福。这个学期对于我们来说，是一个重要的学期，也是一个冲刺的学期，因为高三毕业班的学姐学长们为了圆自己的梦，即将背水一战。它又是一个奋斗的学期，因为高一、高二的同学们，也将为一个更高的目标而奋斗。

在学习上，我们要做到百尺竿头，更进一步。我希望高一、高二的同学们要珍惜青春，努力学习，记住：有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。希望高三同学在高三学习中，脚步铿锵，志在四方，金榜题名，在接下来的100个日夜里抓紧自己的梦想之帆，昂首阔步，笑颜不改，自信依然，去迎接六月的那一片辉煌灿烂。

同学们，让我们奋发进取，用勤奋成就未来，相信：未来属于我们，相信：只要努力，我们就会拥有无悔的青春！

最后，我代表我们班祝：全体老师工作顺利，身体健康，祝全校同学们扬眉吐气，学业有成，鹏程万里！我的演讲完毕，谢谢大家！

备考体育的演讲稿篇二

大家上午好！

我校近期在全体师生中践行建设“讲规则、有秩序”的校园理念，很多同学的一言一行已经悄然发生改变，“右行”教育深入人心，同学们在课堂、自习上的表现也更加专注，更加高效。因为我们都知道，要想取得优异的成绩，要想考入理想的大学，就必须要有有一个良好的校园环境、学习氛围。张校长曾明确指出：“讲规则是实现有秩序的基本途径和根本保障，有秩序是讲规则的正向目标和最终目的。”我们只有实现了“讲规则、有秩序”，才可能实现法治校园、平安校园、文明校园、和谐校园的愿景和目标，这也是学校实施“三年内涵发展提升计划”的应有之义。

“讲规则、有秩序”是我们的常规，抓好常规工作是保证教学质量、提升学习成绩的重要保证。对于同学们来说，在学习过程中也要“讲规则、有秩序”。就要期末考试了，有一些同学学习目标不明确，怕苦怕累，不思进取，自我约束能力差，不仅影响自己学习，还影响其他同学学习，有的同学不能自觉完成复习任务，请问这些同学，你们是不是把自己需要遵守的规则、秩序抛诸脑后？期末考试是对同学们这一个学期以来学习情况的检验与总结，是我们评价自己一个学期学习情况的重要依据，通过期末考试可以反思学习过程，发现学习中存在的问题，研究学习方法，进而改进和调整学习策略，提高学习质量，以达到我们师生共同进步的目的。同学们，期末考试临近，时间对于我们来说非常紧迫，与其

把时间浪费在东张西望上，还不如记几个公式，背几个单词！时间既可以是你的同盟者，也可以是你的敌人，这完全取决于你，取决于你的目标、你的决心，以及你是否有效利用了每一点可利用的时间。有人说一个用“分钟”计算时间的人，比一个用“小时”计算时间的人，时间会多出59倍！利用好能够利用的每一分钟，原来基础相对薄弱的同学可以狠抓基础，查漏补缺，做到复习到位，消化到位，进而让自己要听懂，更要会做，要会做，更要做得规范。

高三的同学们，我校近年高考连创佳绩，而你们承载了全校明年高考有更大突破的希望。学校的变化，你们已经见证；自己的目标，你们已然明确，现在的你们需要做的就是用百倍的努力去奋斗，用辛劳的汗水去浇灌。我知道，你们也会感到疲惫，身心都是如此，但没有办法，你们必须坚持。现在，正是你们的机会，趁着别人也感到疲惫，想要喘息之际，你们已经又向前追赶了一步，你们的每一分钟，都要用来追赶，你们的每一分气力，都要用在走向考场的路上！相信有了老师们的陪伴和家长们的支持，再加上同学们自己不懈的追求，最后的辉煌必将属于你们！

高二的同学们，老师们对你们的期望更高，你们的担子也就更重，现在的你们正处在高中三年长跑途中的关键阶段，因为高二是高中承上启下的一年，高二就是准高三！高二是学生成绩分化的分水岭，学生的成绩往往形成两极分化：行则扶摇直上，不行则每况愈下。成绩较差的同学往往偏科严重，尤其是数学和英语更是绝大多数同学头疼的对象，在这一年里你们必须完成两个转变：第一，思维方式的转变，从高中开始，学生的思维开始从以形象思维为主向抽象思维为主转变，到了高二年级这种转变要基本完成；第二，学习方式的转变，到了高二，你们的学习自觉性必须增强，获取知识一方面从教师那里接受，但这种接受也应该有别于以前的被动接受，它是在经过自己思考、理解的基础上接受，另一方面通过自学主动获取知识。你们能否顺利实现这两个转变，是你们的业绩能否突破的关键。

高一的同学们，你们已经很好的适应了高中生活的节奏，从开学至今，你们的学习状态、就餐秩序、两休纪律及卫生等都有了明显的改观，都能较好的达到学校的要求。高一是高中三年学习中打基础的一年，希望你们在这一年的学习中要有计划，恰当安排各项学习任务，使学习有秩序地进行。有了计划可以把自已的学习管理好，到一定时期对照计划检查总结一下自已的学习，看看有什么优点和缺点，发扬优点，克服缺点，使学习不断进步。也希望你们在学习中全面发展，不偏科，同时，你们要在全面发展的基础上培养自己的优势科目。各科的学习是一个整体，如果有一科给自己拖后腿，自己就会对这一科慢慢产生厌倦之感，使这一科的成绩越拉越大，进而让自己在学习过程中很吃力，影响自己整个高中学习的发展。更希望你们的学习要注重效率。学习讲究很多技巧、方法，与其效率低下学习一个晚上，不如有效率地学习一个小时，在学习过程中你们要多问，多思考，向老师、同学们请教，把自己不懂的问题随时解决，否则问题只能越积越多。

同学们，高中的三年是寂寞的三年，这三年没有宁静和闲适；但高中的三年又是不甘寂寞的三年，你们要用自己那一颗年轻火热的心为自己的大学梦拼搏。同学们，面对高中你们要有不破楼兰终不还的意志，要有山登绝顶我为峰的气魄，要有天生我材必有用的'自信。同学们，相信你们会用实际行动为自己的理想书写拼搏的篇章，预祝同学们在期末考试中取得优异的成绩。

谢谢大家！

备考体育的演讲稿篇三

观念正，目标明。一个人没有目标，就象大海中迷失方向的航船，不可能达到成功的彼岸。生活中，每个人都应该有一个既定目标，瞄准目标奋力攀登，就一定会取得成功。最终的总体目标，是由一个个切合实际的具体目标逐步递进而实

现的。因此，每个阶段性目标的实现都关系到总体目标的实现。在这个历程中，需要不断地将自己行为的结果与阶段性目标相比较。反思自己的目标，并进行合理的调节，制定出切合实际、通过努力能够达到的目标。所以，请同学们一定要确立自己的努力方向和适当的近期目标，在不断的超越中成长自我，成就自我。

要实干，要聪慧。书山有路勤为径，要学习真本领没有勤奋的耕耘肯定不行。勤奋是时间的主人，懒惰是时间的奴隶，我希望同学们抓住生活中的一分一秒，胜过想像中的一年一月。有句诗这样写到：“梦里走了许多路，醒来却还在床上”，不勤奋，理想永远是梦想、是幻想。有的同学终日劳累，却没有明显的进步，原因何在？我想，也许是因为缺少思考和反思，还未认识到自己学习中的“短处”，课前不预习，抓不住关键的课堂学习环节，重作业轻复习，忽视学习规律的总结和学习方法的琢磨，学习在高耗和低效中进行。所以勤奋并非只是简单的忙忙碌碌，更需要思考和反思。

细节铸就一切。坚持成就一切！有这样一句话：“当我冷眼旁观时，生命是一只蓝色的蛹；当我热情相拥时，生命是一只金色的蝶”。学习也是这样，当你把学习当作自己成长发展的需要时，才能体验到学习的快乐；当你把学习当作是一种负担时，学习就是一种痛苦。谁愿在一片郁闷和痛苦中学习呢？所以，我们要以愉快积极的心态投入到紧张的学习生活中，体验克服困难的快乐，体验取得成功的快乐。

最后，祝愿同学们在下周的期中考试中披荆斩棘，取得优异的成绩！

备考体育的演讲稿篇四

大家好！

每个人的生活之路都不是平坦的，而是崎岖的。

我在生活中也经历了许多挫折。但那一次竞选班长的挫折最令我难忘，因为我在那次挫折中成长了。

记得在那次班长竞选中，我以三票之差失利了，不能连任班长。当时我十分伤心，失落感伴随着我。回到家，我独自一个躲在房间里抽泣，品尝着失败的滋味，品尝着不被理解的无奈。第二天来到班里，在四周我再熟悉不过的同学的眼中，我看到的全是陌生的目光。同学们在窃窃私语，议论着我的落选。其中一位同学，也是我竞选班长的对手，大步流星地走到我的跟前，大声讽刺我：卜涵，想不到你也有今天吧？你应该仔细反省一下你为什么没被选上了！

我听了他的话，慢慢地走回到自己的座位反省。我仔细地回想我以前做过的事，看是否做错了什么，尤其是到底哪里得罪他了。最后我终于想起了有一次，他向我提了一个很好的建议，而身为班长的我却毫不犹豫地否定了他的建议，还当众嘲笑他是建议是无稽之谈。我也想起，对别的同学的建议和意见，我也很少听得进去。就是我的这种不把同学放在眼里的傲慢，让同学不再认同我，所以我落选了。而他，则当上了班长。我终于知道自己输在哪里了。感谢对手，他让我彻底清醒了。

从此之后，我不再是那个骄傲自大的我，取而代之的是虚心的我。虽然我落选班长了，但老师让我担任了组长。我好好地珍惜了这次宝贵的机会，善待组中的每一个成员，如果他们提出了合理的意见和建议，我就虚心地接受。同学们都对我的转变表示赞赏。

新的学期来了，又一次竞选班长。这次我为竞选作了充分的准备，也相信已重新赢得同学们支持的自己不会再落选。经过一段时间，竞选结果出来了，我以48票的高支持率重新当上了班长。

经过落选班长这个挫折，我懂得了一个道理：在遇到挫折的

时候，不应该垂头丧气，而应该鼓足勇气、正视自己。只有这样，才会在挫折中成长。

军训第一天，虽然同学们都知道会很苦，但还是热情高涨。果然，一开始便碰上了拦路虎——站军姿。站军姿要领很多，大家听得有点迷糊，亲身体会，更觉得晕，简直太累人了。然而这就是给我们的第一个考验。太阳火辣辣的挂在空中，无情的向大地投放着他的光芒。我保持军姿站在队列中，不一会儿，手便麻了，腿也酸了，汗珠更是调皮地往下落。弄的我痒痒的，好想动一动，可是看见教官那严厉的眼睛，又打消了这个念头。这时，有几个同学还是撑不住了，脸色发白，左中右摇晃，教官赶紧上去扶好，把他送进了医疗室。我头也有些晕了，心想，假装晕倒，不就可以不用站了吗？但是又想，如果我现在放弃了，那我之前所做的努力不就白废了吗？眼看离成功只差一步了，不能就这样放弃了啊。但是又想，站了那么久了，真的很累了，一秒种也不能站下去了。可能今天把我一生要站的都站完了。可是我不能还是做像小学那样遇到一点挫折就放弃，就向别人寻求帮助的人了。我已经初中了。就连这点困难还经不主的话，以后还怎样经历人生的风风雨雨呢？终于，我咬紧牙紧闭眼睛，尽量不去想其他事情。活动一下教官的口令使我终于看到了黎明的曙光，我扑通一声坐在了地上，内心却充满了喜悦：我坚持下来了，我胜利啦！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

备考体育的演讲稿篇五

大家好！

时光荏苒，转眼间我们步入了九年级，中考很快就来到眼前。能够作为班主任代表发言，我感到无比荣幸，在我身边，有着关怀，爱护我的领导，有着关心、支持我的同事，我们在

朝着一个共同的目标奋进——20xx年的中考。

作为九年级教师中的一员，我倍感骄傲，因为我工作在一个有着优良作风与传统的团队。九年级全体教师是一支兢兢业业、勇于创新、锐意进取的队伍。回顾以前的工作，我们付出了很多，但面对着各级领导的殷切期望，面对着学生对知识的孜孜以求，面对着家长期盼，我们要用自己的所有知识、智慧，辛勤的努力，把我们心爱的学生送到胜利的彼岸。

1、提高课堂效率。依据上级和学校的教学安排，利用好导学案教学，课前使得学生充分预习，课堂上老师和学生有的放矢，调动学生学习的积极性、主动性，最大程度的发挥45分钟的课堂效率。

2、始终保持一颗爱心，发挥表率作用，充分调动学生积极性，让学生主动参与班级管理，加强纪律教育，常抓不懈，持之以恒，为学生创造良好的学习氛围，保证学生健康成长。

3、积极主动地和各科教师联系，协调学校各方面的教育力量，发挥好纽带作用。在与任课教师的交往中，尊重他们的地位，尊重他们的意见，同时又把他们当作班级的主人，视为自己的良伴、知己。凡事都主动地同任课教师协商，倾听、采纳他们的意见。平时注意到多教育学生，让学生懂礼貌，尊重老师的劳动，树立老师的威信，增进师生情谊。

4、研究每个学生的个性学习特征，因材施教，对于学习困难的学生我们给予足够的帮助与指导，特别关注边缘生，给他们信心和勇气，教会他们掌握一种科学的、适合自己的学习方法，努力提高学习成绩。关爱每个学生，不放弃一个学生。

5、在关心学生身体、生活的同时，更关注学生们的思想，积极与学生沟通，缓解学生考前压力，树立学生的自信心。

中考的号角已经吹响，我们九年级全体教师必将众志成城，

向领导、向家长、向社会交出一份满意的中考答卷。我们始终坚信：我们的努力，必将再创六中西校区中考的辉煌；我们的付出，必将让中考硕果在六月飘香！

谢谢大家！

备考体育的演讲稿篇六

忙碌而又充实的一学期学习生活转瞬即逝。期末考试是收获的季节，是一个学期以来教和学的总结，是一学期来工作和学习的一次检阅，也是评价同学们一个学期学习情况的重要依据，更是我们向家长报喜的最佳方式。今天，我想和大家分享几点在考试中需要注意的事项。

（1）准备充分，忙中有序

试前的准备是否充分对临场的情绪状态和水平的发挥有重要的影响。试前准备包括心理、知识的准备、物品的准备和掌握考试的有关事项等准备。

（2）倾听说明，填写卷头

答题之前，听监考老师讲注意事项，要先填好卷头，如姓名、考号、学校等等，这些方面不要等到交卷之前再填。那时，时间已到，别人起身交卷，会使你也急于交卷而忘记填写。

（3）通读试卷，统观全局

开始答题前，要先冷静、迅速地认真通读一遍试卷，并注意检查背面有无试题。这样可以对试题的类型、每题所占的比例和分布有所解，一做到心中有数，为正式答题打下基础。通读试卷不是浪费时间，而是预防错漏，少走弯路，合理利用时间，提高答卷效率的有效方法。

(4) 认真审题，明确要求

参加任何考试至关重要的一步是反复阅读考题要求，在答题之前认真审题。读题一定要细心，总之审题一定要做到一不漏掉题，二不看错题，三要看准题，四要着全题目的条件和要求。要细而又细，慎而又慎，“咬文嚼字”反复琢磨。尤其是看似容易的题目，更要字字斟酌，句句推敲，严防错觉。有些题目似曾相识，更不要疏忽大意，造成错漏。如果审题不细，一字之差，致使平日苦功废于一旦。

(5) 先易后难，掌握顺序

一般试卷题目的安排在难度上呈阶梯型，由易到难依次排列。前面多基础知识的题目，后边多综合性题目。通读试卷后，先做自己认为有把握的题目，这样能合理利用时间。

(6) 书写工整，格式正确卷面书写要工整，字迹要清晰，如果字迹潦草容易使阅卷人看不清，卷面不整洁容易丢掉这部分分数。

备考体育的演讲稿篇七

大家上午好！

20xx高考的硝烟还未散尽，滦南一中高二年级便召开了13年高考备考的动员大会。“好雨知时节”，这对于激发同学们学习的热情，鼓足学习干劲，提高自我管理、自我约束的能力一定会起到积极的促进作用。我代表学生家长，向滦南一中各位领导、老师们表达我们由衷的钦佩和感激！

两年来，我的孩子以及和我的孩子一样的所有的孩子，在一个充满激情、富有魅力、健康和谐、呈现特色的团队中得到了锻炼和成长，全体老师功不可没！在场的同学们，能得到这么多恩师的传道授业解惑你们是多么的幸运啊！“天涯海

角有尽处，只有师恩无穷期”，再次感谢高二年级全体教师：“辛苦了，谢谢你们！”！

一、全力以赴，积极配合学校各项工作的开展，贯彻守则，落实常规。教育自己的孩子遵纪守法，德育为首。先做人，后做事。

二、在备战高考的一年里，主动与班主任及科任老师取得联系，掌握子女在校的学习情况、生活情况。

三、我们做家长的一定要负起责任，接受和面对孩子成长中出现的各种问题。学会观察和欣赏自己的孩子，努力发现他们的优点和进步。

四、不局限于物质层面的关心，抽出时间来多关心孩子的学习。客观、公正、准确地分析每次考试中的得与失，帮孩子确定切合实际的近期目标和高考目标，让孩子体会到成功的快乐。

一、 积极调整心态，把压力变成动力。

二、 坚持最初的梦想，“相信你能行，你就一定能行”。

三、 只争朝夕，领先一步。记住四个字，很实用：“立即行动”。

四、“走进一中的门，就是大学的人”。爱优美的校园，爱慈祥的老师，爱善良的父母，常怀一颗感恩的心。让这些成为你们考上重点大学的助推器、催化剂、加油站。

五、在最后关键的一年里，我们做家长的当好你们的后勤部长，关心你们的生活，关心你们的学习，关心你们的心理。

同学们，你们做好准备了吗？“人生能有几次搏”这一年肯

定是劳苦的，一定是艰辛的，但同学们要牢记：“没有一个人可以随随便便成功”、“含泪播种的人一定能够含笑收获”！

最后，祝贺明年的高考取得圆满成功，祝愿深南一中的明天更加美好！

谢谢大家！

备考体育的演讲稿篇八

首先，借此机会和大家一起分享这几年高考地理试题的一些变化，以及在日常教学中和学生做高考题的一些困扰。一家之言，仅供各位同仁参考。

总的来说感受是，现在的地理高考试题，整体难度有所下降，只要有足够的时间，近来三年大部分地理试题对地理基础知识还不错的高三学生和教师不是问题。但付出的代价是足够长的时间。

3、材料内容更贴近我们的日常生活，不回避社会敏感和热点问题；

上述四个特点导致材料的可读性提高，使答题者沉醉于材料内容本身，拉近了试卷和答题者的距离，使答题者与试卷有了情感体验，这样必然提升了高考地理试卷的答题感受度和获得感。甚至忘记了阅读材料是为了什么！但这些都是建立在时间基础之上的。平时顺口溜是理化生政史地，但地理却是文综的第一个拦路虎，不能把大量时间花费在地理上。我也是这样告诫我的学生的，可是他们也很无奈，高考地理试题材料读起来太有趣了，而且问题看起来也不太难，自己应该能拿下，只要在给我多给一点时间。太不甘心了啊！

接下来说说单选题的辨识度，四个选项简直是四胞胎，辨识

度太低了，所以做题的时候要一遍一遍的和材料对比，一遍一遍的审题干，一遍一遍的分析材料，因为老师说过，一定要相信答案就在材料了，因为时间的流失痛苦啊，不干啊，为什么上天不能再给我一点时间，只要在给我一些时间，我一定会选出的。因为没有时间，只能带着不确定性和意犹未尽做下一道题，痛苦啊，难受啊！

以xx年全国卷乙地理部分为例，据统计自然地理知识点占38%，人文地理知识点占62%。我们都知道地理是文科中的理科，自然地理对文科生来说就是噩梦，老了要花费大量的时间和精力来给学生讲解，并不见得学生能买你的账，所有上高三后学生自然地理的部分是短板，在第一轮复习中老师同样要花费大量的时间和精力来讲解，学生并不一定是能掌握，高三的时间太紧张了，自然地理简直就是个陷阱，但如果你想地理不脱你文综的后腿，老师还的硬着头皮讲，学生还的硬着头皮学，是陷阱也的跳呀！自然地理部分学起来难但高考与很多年以前比较近几年题的难度越来越小，分值也越来越小，虽然如此也得用心学呀，学不好在简单的题也没法做。

好多学生都有这样的错觉，人文地理不用老师讲我的能学的很好。不要高兴太早，在高考地理中人文地理的难度在不断加强，学生的反应是答案有点变态，但又在情理当中。好多学生反应自我感觉人文地理学的不错，但不会做题，坑人的地理呀。

有学生问我，自然地理知识点占38%，人文地理知识点占62%，加起来正好100%，那意思是区域地理、世界地理、中国地理是不是就不考了？我的回答是，区域地理占的比是100%，怎么说呢，如果把自然地理和人文地理比作数学公式的话，区域地理就好比是数学应用题中的各个组成部分，区域是地理学的灵魂，没有区域也就没有地理学的存在。世界地理和中国地理本质上就是区域地理，他们是区域地理的基础，而区域地理又是自然地理和人文地理的载体。

一不小心占用了大家太多时间，谢谢大家耐着性子听我我的发言，最后一句话学好地理不容易，最好的方法只有日积月累，勤奋刻苦。谢谢大家，我的发言结束。

备考体育的演讲稿篇九

大家好！

我是七(11)班的xx□今天我演讲的主题是——迎战期末。时光荏苒，白驹过隙。期末考试已如彼岸之花，拭目以待。也许此刻你正为出类拔萃的分数自鸣得意，也许此刻你正为红灯高挂的分数黯然神伤，但这都不要紧。因为我们还可以未雨绸缪，去迎战期末，去搏得最后的辉煌！这里，我有几个迎战期末的“葵花宝典”，想与大家分享。

每一个实现梦想的过程都需要起步前的酝酿。为即将到来的期末，我们要做足够的准备。我们要针对自己薄弱的科目、薄弱的章节强化巩固。根据自己平时的“错题本”找到弱项，加强练习，消灭“敌人”。对于每一门科目，都要找到科学的并且适合自己的复习方法。那么，就为自己制定一份期末计划吧！顺便附上你的目标，这叫“有的放矢”。考试结束后，也可以欣赏欣赏自己的战绩啊！

老师总是在复习阶段讲一些重要的内容，这些内容往往是考场上似曾相识的熟人。复习课的时候多动脑筋、多记笔记就显得尤为重要。课后要经常对笔记进行整理，对知识进行归纳总结加以理解强化，并形成知识的“蛛网结构”，储存记忆——永远忘不了。

随着期末考试的临近，时间变得越来越紧张。如何合理地安排好时间呢？我们需要有效复习迎考。但这不代表“躲进小楼成一统，管他春夏与秋冬”的题海战术或是“熬夜战术”。学习要注意劳逸结合，既紧张又活泼。尤其是注意保护眼睛和脑细胞，千万不要熬夜学习拖垮了自己！我们要高效学习，

抓住有效时间，要保持充足的睡眠，保持乐观轻松的心情。

最后，我们要放眼未来，志存高远。现在的你为成堆的作业抓耳挠腮吗？开始抱怨越来越长的课了吗？开始讨厌闹钟上快得像穿越般的指针吗？不要紧。无论你感觉身上有多大压力，都要记住，现在的努力就是将来成功的资本。每个人心里都有一个“大海”，那就让我们一起加油，朝着梦想冲浪吧！

我的演讲结束了，谢谢大家。