

最新出纳基础心得体会总结 创业基础心得体会(优质5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

出纳基础心得体会总结篇一

主要讲述我对于大学生创业的看法，通过对大学生创业基础教育课的学习，我对大学生创业这种事情有了新的看法，下面我将具体讲述我的心得。

大学生 创业

从创业背景上看，我国正处在一个伟大的变革的时代，特别是在加入世界贸易组织协会以后，随着社会主义市场经济化和经济全球化的进一步推进，人们的生产生活方式、社会关系、价值观念乃至文明形态都在发生着日益深刻的变化，社会对人才的需求已经逐渐变化。如何培养和塑造能够适应这种变化并在社会变化中有所作为的人才，是当代中国高等教育改革与发展面临的重要课题。高等学校要担负起全面推进素质教育，培养高素质的创新型人才的历史使命。

创业精神是一种理念，这种理念贯穿于高等学校的课堂教学和课外活动之中，培养学生的创新意识、创造精神和创业能力，使学生毕业后大胆走向社会、自主创业。开展大学生创业教育，包括课程设置、实践活动、教学体制改革、教育评价模式的改革等。但不外乎一方面是创业思想教育，另一方面是创业

技能教育。创业思想教育是创业技能教育的基础,创业思想教育包括创业意识的培养、创业动机的确立和创业心理品质的养成,目的是为了受教育者形成正确的创业思想。开展创业思想教育,关键点就是创业意识的培养,使学生变被动接受就业指导为教会学生主动或自主创业。既要鼓励学生敢于在新兴的领域和行业去艰苦创业,也要支持学生敢于自主创业,学会自我发展,培养学生具有创业的胆量、勇气和开拓创新精神。

我对大学生创业这种事情是非常赞同的,因为现代生活是一个快节奏,充满挑战与机遇,成功与失败并存的生活,大学生创业,不仅能够创出自己的一片天地,还能够丰富自己的实践经验,大学生是一个具备高等教育水平,极高修养的综合体。

1. 大学生往往对未来充满希望,他们有着年轻的血液、蓬勃的朝气,以及“初生牛犊不怕虎”的精神,而这些都是一个创业者应该具备的素质。
2. 大学生在学校里学到了很多理论性的东西,有着较高层次的技术优势,而目前最有前途的事业就是开办高科技企业。技术的重要性是不言而喻的,大学生创业从一开始就必定会走向高科技、高技术含量的领域,“用智力换资本”是大学生创业的特色和必然之路。一些风险投资家往往就因为看中了大学生所掌握的先进技术,而愿意对其创业计划进行资助。
3. 现代大学生有创新精神,有对传统观念和传统行业挑战的信心和欲望,而这种创新精神也往往造就了大学生创业的动力源泉,成为成功创业的精神基础。大学生梦想心了怀揣创业梦想,努力打拼,创造了财富。
4. 大学生创业的最大好处在于能提高自己的能力,增长社会实战经验,以及学以致用;最大的诱人之处是通过成功创业,可以实现自己的理想,证明自己的价值。

1. 由于大学生社会经验不足，常常盲目乐观，没有充足的心理准备。对于创业中的挫折和失败，许多创业者感到十分痛苦茫然，甚至沮丧消沉。大家以前创业，看到的都是成功的例子，心态自然都是理想主义的。其实，成功的背后还有更多的失败。看到成功，也看到失败，这才是真正的市场，也只有这样，才能使年轻的创业者们变得更加理智。

2. 急于求成、缺乏市场意识及商业管理经验的缺乏，是影响大学生成功创业的重要因素。学生们虽然掌握了一定的书本知识，但终究缺乏必要的实践能力和经营管理经验。此外，由于大学生对市场营销等缺乏足够的认识，很难一下子胜任企业经理人的角色。

3. 大学生对创业的理解还停留在仅有一个美妙想法与概念上。在大学生提交的相当一部分创业计划书中，许多人还试图用一个自认为很新奇的创意来吸引投资。这样的事以前在国外确实有过，但在今天这已经是几乎不可能的了。现在的投资人看重的是你的创业计划真正的技术含量有多高，在多大程度上是不可复制的，以及市场赢利的潜力有多大。而对于这些，你必须有一整套细致周密的可行性论证与实施计划，决不是仅凭三言两语的一个主意就能让人家掏钱的。

4. 大学生的市场观念较为淡薄，不少大学生很乐于向投资人大谈自己的技术如何领先与独特，却很少涉及这些技术或产品究竟会有多大的市场空间。就算谈到市场的话题，他们也多半只会计划花钱做做广告而已，而对于诸如目标市场定位与营销手段组合这些重要方面，则全然没有概念。其实，真正能引起投资人兴趣的并不一定是那些先进得不得了的东西，相反，那些技术含量一般但却能切中市场需求的产品或服务，常常会得到投资人的青睐。同时，创业者应该有非常明确的市场营销计划，能强有力地证明赢利的可能性。

1. 多学多问，虚心请教。

2. 耐住性子，不可冲动。
3. 勇于承担，负责到底。
4. 要认识并接受人的本性。
5. 要有大局意识，不能只顾眼前。
6. 时刻学习，终生学习。

大学毕业生创业，首要的原则就是让自己学有所用，“做熟不做生”。对于学自然科学的学生来说，如果在学习期间取得过科技创新成果，甚至融合过风险投资，那么，你可以凭借这点优势顺利走上创业路。同理，学管理或人文科学的毕业生若在学习期间进行了理念创新，在相关领域中形成了新的体系，也可利用其作为创业初期的资本。而学艺术、设计、广告等专业的毕业生，可以自由职业者的身份创业，但最好是几人联合。对于没有以上成果可以作为创业资本的人来说，职业顾问的建议是找一些物质投入少、产出相对较高的行业起步，如针对高校生的中介服务、小规模的消费品经营、利用网络资源进行信息服务等。而it专业出身的大学毕业生，由于该行业行情的低迷，建议还是先求职，到较大的公司去熟悉、把握整个行业，不要轻易“下水”。并且在有了具体的创业目标、方向后去花一段时间涉及到你目标所在行业的各辐射行业，从大处纵观。

总之，独立创业精神的培养既取决于客观条件的许可，更依赖于学生主观的努力，作为学校要营造有利于人才脱颖而出的氛围，积极培养学生的独立创业者精神，为培养现时代社会所需要的人才而努力。创业不是一蹴而就的，需要的是在挫折中成长，不断进步，坚持不懈，才能最终走向成功！

出纳基础心得体会总结篇二

实习是学校根据专业教学的要求，对学生已学部分理论知识进行综合运用的培训，目的在于让学生接触社会，加强学生对社会的了解，培养和训练学生认识、观察社会以及分析解决问题的潜力，提高学生的专业技能，使之很快的融入到工作当中去。而毕业实习又是学生大学学习完成全部课程后的zui重要的实践环节。透过这次的实习，目的是让我们对自我的专业有深刻的了解，同时也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。

二、实习单位与岗位

__科技有限公司，经营范围：保温节能工程的施工；各种混凝土砂浆及相关产品的研究、开发、生产、销售、服务；保温节能配套产品、建材、机械设备、电子产品的销售、服务。

我的实习岗位是在会计部门。我们部门有两个会计师，张姐和包姐；一个出纳，两个会计员。因为我还是在学习的阶段，所以一般比较简单的工作都是由我负责，比较复杂的都会交给部门的老前辈们来做，我主要还是以学习的态度来进行实习。负责教导我的是我们部门的张姐。所以进入实习岗位，我主要是学习会计的基础知识，运用所学知识，帮忙会计师做好一些简单的工作。我们主要的工作流程也就是做好公司每个月的账目，让公司领导明白每个月所得的利润和亏损。

三、实习资料及过程

此次负责我实习的是公司的老会计师__，__根据我一个多月的实习时间，给我制定了一套实习计划，让我一步步的学习正规的公司会计流程，真正从课本中走到了现实中，细致地了解了公司会计工作的全部过程。让我将自我在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合。并且__还嘱咐我在实习期间要遵守工作纪律，不迟到，不早退，

认真完成领导交办的工作。

首先，__让我学习根据经济业务填制原始凭证和记账凭证。刚开始的时候__就叫我先看她们以往所制的会计凭证和附在会计凭证上的原始凭证。由于以前在学校做过会计凭证的手工模拟，所以对于会计凭证不是太生疏。之后，__又给了我一些原始凭证，让我审核原始凭证后编制记账凭证。刚开始我制作的速度比较慢，而且在__经理审核凭证时能发现一些错误的凭证。但是透过几天的练习后在速度和正确度上都提高了不少。编制过记账凭证后，__经理又很有耐心地给我讲解了每一种原始凭证的样式和填写方式以及用途，有了这些基本熟悉并熟练了财务的操作以后学习起来就会更加得心应手了。

然后，让我根据记账凭证及所附的原始凭证登记明细账。明细分类账簿亦称明细账，它是根据明细分类账户开设帐页明细分类登记的一种帐簿，输入记账凭证后操作计算机则自动登记明细账。该公司使用的是会计电算化，但是张姐让我做了手工记账。虽然登记明细账在学校的时候也实训过，但是当__让我登记账簿时，我有点紧张，毕竟在学校也是简单的操作了一下，这次要我实战，最后在__的帮忙下，我做好了，还结算出余额与本月累计。看到我上手这么快，__还特地表扬我呢。

之后，__让我根据记账凭证编科目汇总表和登记总账。

科目汇总表也由凭证文件生成，其编制方法为对用户输入需汇总的起止日期计算机自动生成相应时间段的科目汇总表。再根据得出的科目汇总表操作计算机，计算机产生出对应的总账。十分的方便，不需要经过繁琐的手工操作，使用计算机就足够了，还节省了超多的人力与时间。但是由于之前从来没有接触过这些东，太过于专业，所以我也没怎样学会。想想真是一大损失啊。

zui后，由于我只是简单地实习一段时间，__也就没有让我再学更深层的东西，但到之后张姐也跟我说了很多东西，我也学到了很多，让我印象zui深的是，她说作为一名会计人员，业务水平、知识积累以及工作潜力都不是zui重要的[]zui重要的是要有高尚的职业道德，因为财务会计工作是一种特殊的工作，它的特殊性就在于可接触到超多的共有财产，所以作为会计人员必须要把握好自我办事的尺度，首先自我要做到安分守己，其次对于他人的威胁，诱惑，和指使要做到坚决不从。__同志以前讲过“不做假账”。这四个字代表了他对整个会计界提出的要求和寄予的期望。只有会计人员自身的道德素质提高，才能够走好职业生涯的每一步，只有会计人员全体道德素质提高，会计行业才能够得到更深的发展，市场经济的优势才能够发挥得更好。我听过之后十分感动和敬佩，张姐之所以在公司德高望重，靠的就是这种崇高的职业道德素质。

四、实习总结和心得

1、做会计要有扎实的专业知识基础：因为会计工作是一门专业性很强的工作，从业人员只有不断地学习才能跟上企业发展的步伐，要不断地充实自己，掌握zui新的会计准则，税法细则，法律知识及攻关经济动态。这样才能精通自我的工作资料，对企业的发展方向作出正确的决定，给企业的生产与流通制定出良好的财务计划，为企业和社会创造更多的财富。

2、做会计要诚信：在这充满竞争、挑战的社会中，诚信越来越起到不可忽视的重要作用。一个人如果没有良好的诚信品德，就不可能有坚定的的信念。一个平时不将信用的人在关键的时刻就不可能为崇高的理想信念做出牺牲。而我们作为一名会计人员，在掌握一个企业甚至一个国家的金库，如果不守，那将导致十分严重的后果。因此要想做一个好的会计员，要想做一个对国家有用的人，就必须要以诚信为本。

3、做会计需要很好的敬业精神：敬业精神无论在哪个行业都

是十分重要的。一个人只有以热忱的情绪去应对自我的工作，才能不断的进步并使自我所做的业务更好的发展，才能够更好的实现自我的人生价值。在我们会计行业中更需要敬业精神，我们整天与数字打交道如果不敬业、不谨慎的对待工作，那将产生很大的损失。所以我们作为会计人员更就应对自我的工作敬业，并不断的更新新知识、提高专业技能。

4、做会计要学会不做假账：这是作为一个会计人员zui起码的道德准则，也是一个会计人员zui难遵守的原则。做假账必须是会计人员所为，但是是领导让会计员做的还是会计员自我做的这就很难说了。按道理说一个小小的会计员是不敢做的只有在领导的特许下才敢做，而应对这种状况如果会计员坚持原则不做假账，那么他应对的不是受到排挤就是下岗回家，如果他做假账则会受到领导的信任，所以作为会计人员很难在其中取舍。以至于有一个笑话，一个会计人员对记者说：你说我们做会计的做假账，你给我找一个不让我们做假账的企业。而据国资委披露，在20__年对181家中央企业的财务审计报告突击检查发现，有120家做的不充分有13家存在严重造假。而且对这181家进行财务审计的300余家会计事务所也是走过场，甚至帮企业早假。因此，现行的我国经济中存在着超多的隐患，企业内部财务形同虚设。所以我们作为新一代会计人员，就应坚守这一基本会计准则，为国家的经济发展奉献自我的一点力量。

出纳基础心得体会总结篇三

创业需要远见，更要勤奋。我现在讲叙一位从一无所有成为20xx年福布斯大陆富豪榜。他名叫祝义才，出生于安徽省桐城市肖店乡，那是一个大雨大灾，小雨小灾，无雨旱灾的地方，环境的恶劣可想而知。为了生计，十几岁的祝义才就开始闯荡“江湖”，他先是跟着亲戚，在桐城航运公司当水手，没干多长时间，祝义才意识到不是生路，他觉得依附于人，终久没有出人头地的时候。经过一番考虑，他决定从江上登

陆，到岸上去。1990年，他看中了当时利润很大的水产生意，决定贩运水产品做出口贸易。他租用了一辆三轮车送货，起早摸黑，与各色人打交道，在现实的摸爬滚打中探索经商之道，为了给水产品保鲜，他在车上装满冰块上，往往一趟货送下来，自己的脚被冻得失去了知觉。功夫不负有心人，半个月下来，他关门一盘点，结果让他这个穷惯了的农家孩子大吃一惊：净赚10万元！这些钱对于一个穷相避壤走出来的人而言，简直就是一个天文数字。

由此，祝义才得了自己经商道路上的第一桶金。

你们看！祝义才本可以跟着亲戚安安心心地做个水手，但是他却不甘心埋没于安逸中，不愿踩着别人的步子前行，觉得自己有更高的目标。于是便开始了自己的创业道路，开始放飞梦想。凭借自己的辛勤劳动，一年下来获得了10万元的净收入。由此可见远见和勤奋对于创业的重要性。

“做贸易，我不踏实，无法做出自己的品牌。况且，贸易做得再好，也只是个中介，惟有实业才是我的终身打计，我得创新项目，找新市场。”这句话就是祝义才的标志。创新精神不止是创业所需要的，我们的一生都需要它。这种宝贵的创新精神正是祝义才创业之路点睛之笔。祝义才的创业精神使我了解到创业是要付出很多很多努力和汗水。也要吃很多数不清的苦。但是他的见识和创新精神更值得我们敬佩，去学习。

创业并不是只靠远见，勤奋，见识和创新的，它还需要智慧！还需要换个角度去思考，去创造！巴黎有个年轻的画家，他倾尽家产，在巴黎著名的艺术街上开了一家画廊，展示自己的作品。这条艺术街很有名，许多大腕画家都在这里展示作品，不少价值不菲的艺术品都是在这里被买走的。画廊开张后，年轻的画家才发现：这条艺术街上已有太多的画廊，除了几十家装饰特别讲究的知名画廊外，像他开的这种小画廊根本没有什么人光顾。苦苦支撑了几个月后，画家决定关掉画廊。

关门前的这天下午，心情烦闷的他来到街头一家小咖啡馆。望着来来往往、络绎不绝的客人，他一声不吭地喝着咖啡。他发现，这虽然是一家小小的咖啡屋，客流量却相当大。他脑子里突然闪过一个念头：为何不在艺术街上开一家咖啡屋？一周后，艺术街的一个角落出现了一家小小的咖啡屋，虽然并不显眼，但咖啡的香气足以吸引过往的行人。当人们走进咖啡屋，坐下来喝咖啡的时候，惊奇地发现咖啡屋的墙上挂满了一幅幅精美的画作。边品尝可口的咖啡，边欣赏动人的画作，客人们陶醉了。年轻画家的咖啡屋在艺术街上一炮打响，门庭若市。来喝咖啡的客人中有不少艺术品投资者，纷纷问起这些作品的来历。不久，“咖啡屋的老板竟是画家”的消息在艺术街上传开了，年轻画家的咖啡屋名扬巴黎，他的作品被抢购一空。画家本是“出师不利”，过于乐观的估计了形势。但是经过灵感与思考，相出了一条不寻常的经营策略。最终使他名利双收。由此可见，智慧也是创业路上必要的条件。

我们居住的星球，原来是一穷二白的，除了物质以外，什么也没有，正是由于人类的创业活动，才使它变成了百业兴旺、五谷丰登的家园。创业是一切财富的源泉，它使人们富有、社会繁荣、国家昌盛。我们在生活中享受的各种物质的和精神的文明成果，无不是创业者劳动和智慧的结晶。同学们，天生我才必有用，千金散尽还复来。虽然今天的我们只是一只只小小鸟，但是明天的我们就是展翅高飞的雄鹰，让我们一起放飞心中的创业梦吧！

出纳基础心得体会总结篇四

会计是对会计单位的经济业务从数和量两个方面进行计量、记录、计算、分析、检查、预测、参与决策、实行监督，旨在提高经济效益的一种核算手段，它本身也是经济管理活动的重要组成部分。会计专业作为应用性很强的一门学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显

得越重要。我基本掌握会计的知识，但这些似乎只是纸上谈兵，倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我想我肯定会是无从下手，一窍不通。自认为已经掌握了一定的会计理论知识在这里只能成为空谈。于是在坚信“实践是检验真理的唯一标准”下，认为只有把从书本上学到的理论知识应用于实际的会计实务操作中去，才能真正掌握这门知识。

1, 如何填制原始凭证2, 如何填制复式记账凭证3, 怎样对日记账进行正确的登记4, 如何进行错账更正5, 记账规则与结账6, 如何对银行存款余额调节表进行编制7, 怎样熟练地掌握科目汇总表账务处理程序8, 如何编制总账9, 如何对财务报表进行编制。

2. 1 实习单位简介

企业名称：连云港市淮海公司

企业类型：有限责任公司

厂址：连云港市花果山路57号

电话：0518——85585039

开户银行：中国工商银行花果山路分理处

账号：58818988——1818

法人代表：陈兴隆

财务主管：张理财

经营范围：电器设备

机构设置：该厂设有一个基本生产车间，车间生产甲、乙两种产品

会计部门人员设置及分工：张理财负责稽核、登总账和编制财务会计报告；出纳人员为管前，负责登记现金日记账和银行存款日记账；吴贾璋负责登记明细账，实习学生本人负责编制会计凭证。

会计核算期间□20xx年1月1日~12月31日，本实习期间为20xx年1月1日~1月31日。

其他：企业为增值税一般纳税人，增值税登记号为：3845784658678。增值税税率为17%，所得税税率为25%，城市维护建设税税率为7%，教育费附加率为3%。

2. 2 实习过程

首先要取得相关的原始凭证，然后根据这些原始凭证，将其登记记账凭证。在根据记账凭证，登及其明细账。期末，填写科目汇总表，进行试算平衡，最后才把它登记入总账。结转其成本后，根据总账合计，填制资产负债表、利润表等等。

现具体总结如下：一、编织记账凭证。首先要根据经济业务写出会计分录（会计循环的基石）。我原本以为有关的会计知识我都基本掌握了，但这些似乎只是纸上谈兵，当把这些理论性的东西搬上实际应用时，我却无从下手。于是只能把《会计学原理》搬出来，认真的复习了一下，把日常较多使用的会计业务认真读透。然后是根据会计分录填写记账凭证。练习填写收款凭证、付款凭证、转帐凭证，了解掌握各种常见原始凭证的格式、记载内容以及填写方法。二、登记帐簿。其中开设有明细分类账户，现金日记账和银行存款日记账，登记各种帐户的期初余额，总分类账户。

1. 写错数字就要用红笔画横线，在写上“作废”两字，这样才能作废。

2. 对于数字的书写也有严格要求，自己一定要清晰，按格填

写，不能东倒西歪的。并且记账时要清楚每一明细分录及总账名称，而不能乱写，否则总账的借贷双方就不能平了。因此，做帐切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要恒心、细心和毅力，那才能到达成功的彼岸！

三、编制报表。首先在左上角天明编制单位、编制时间；然后根据账簿资料、年终决算资料编制财务报告，如资产负债表、利润表等等；还必须要使资产负债表保证左方金额合计等于右方金额合计，否则重填；最后还要编制人签名。

2.3 实习成果

通过这次实习，我觉得在课堂上不能忽略老师讲授的知识。如果，在课堂上不认真听课，不认真做笔记，那么，在实际操作的过程中，就会发现有很多问题自己不知如何下手，没有办法解决问题。只有认真的在课堂上学习理论知识，在实践的过程中把学到的理论知识应用到实践中，才能够更好更快地解决问题。

一个星期下来，除了吃饭、睡觉，其余时间都是呆在教室里做账，眼睛盯着生疼。

晚上回到寝室，还需一段时间继续白天的核算，结果往往是身心的疲惫，但当我看到自己的计算结果与资料给的答案相同时，我又是万分的欣喜，终于功夫不负苦心人，一次性就计算对了，不简单啊！

会计本来就是烦琐的工作，这急不得。在实习期间，我自我感觉还没有对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出，愈错愈烦，愈烦愈错，导致“雪上加霜”，但孰能无错？总会难免因自己的不细心，把数据登记错开或者抄错。我没有心浮气躁，马虎了事，而是静下心来，根据会计更正方法或者重新来过，用心地去做，反而越做越觉乐趣，越做越起劲。因此，我们要谨记，做任何事都一样，需要有恒心、细心、耐心和毅力，那才会到达成功

的彼岸！

这次会计模拟实习对我明年打算会计证打下了基础，更使我对会计学添了几分学习兴趣。所以接下去我还得自觉学习更多的关于会计方面的知识，不会的不理解的还需耐心求教，争取实现自己的计划！

出纳基础心得体会总结篇五

今天江西南丁格尔奖得主章xx老师在百忙之中从家里赶来高级护理学院对我们第一届高级护理学院的学生们的操作进行了指导和分析，最后做出了总结。她认为一个合格的护士在护基操作中一定要做到：安全，舒适，人文，她是我们的榜样，为了做一个更加合格的护士我们必须矢志不渝的把这六个大字贯彻落实于实践操作中。

作为一名合格的护士，如何把这六个大字贯彻落实到实践中呢？

首先，要有强烈的责任感。对自己的患者要从头到尾负责到底，达到手术护理，小到生活护理。要将心比心，把患者当成自己的家属看待，积极为患者处理好自己能力范围之内的事，直到患者出院。尽可能的把院内危险降到最小。

其次，要爱心细心。始终微笑的面对患者，给她无微不至的关怀和照顾，富有同情心。“细节决定成败”，用自己的科学技术认真仔细的为患者做好每一项操作，获得患者信任和支持尽量把痛苦减到最小。

然后，要有创新精神。我们是大学生，大学不在人口之多，房屋之阔，品牌之大，含金之高，而在于学术思想的繁荣，更要有自己独立的思想，所以要勇于创新，用于对以往一成不变的操作，提出更加合理实用的方案，这才是你自己真正学到的东西，同时，也推动了传统技术的发展，为其注入了

新鲜血液。

最后，要有奉献精神。生命的意义在于奉献而不在于索取，当个人利益与人民利益发生冲突时要毫不犹豫的放弃个人利益，去为人民服务，患者正当的需要是我们义不容辞的职责。

总而言之，我们要在科学发展观的指引，中国梦的催促下，围绕医院中心工作，“一切以病人为中心”，做好安全，科学，人文，的护理服务，为人类健康而努力奋斗。