

最新心理治疗简介 个人工作总结(实用9篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

心理治疗简介 个人工作总结篇一

在今年的工作中，安全地完成各项出车任务，去努力做好自己的本职工作，而在这一年里能够自觉遵守交通法规和单位的规章制度，能够在工作中任劳任怨，对车子做到每日的三检查(出车前、行车中、收车后)，做到耐心细致，按期保养车子，不让车子带病工作，保证了车子的性能，保持平衡稳定的良好状态，总能在车辆发生不良时及早发现，并在保修期内及时修复，减少损失。平时能够保持车辆整洁，卫生、干净，让公司领导和同事都有一种舒适感。

一年来从不酒后开车，做到文明驾驶，礼让三先，集中思想行驶不闲谈，树立安全第一的思想，精心操作，谨慎驾驶，确保了全年安全行车无事故。

第一，作为一名司机，服务效率有待进一步提高；

第二，有些工作还不够过细，有待于加强；

一、继续坚持安全行车，不开溜号车，不开情绪车，不开故障车，不酒后驾车，不让车辆带病上路，做到勤检查，勤修理。

二、对领导安排的事情坚决不拖拉，能当时作到的当时作到，今天的事情在今天做好。

三、工作中要学会开动脑筋，主动思考，充分发挥自己的主观能动性，

四、有问题积极与领导进行交流，出现工作上和思想上的问题及时汇报，也希望领导能够及时对我工作的不足进行批评指正，使我的工作能够更加完善。

新的一年意味着新的起点新的机遇新的挑战，而随着社会保障工作的发展，可以预料今后我们的工作将更加繁重，要求也更高，需掌握的知识更高更广。为此，我将更加勤奋的工作，刻苦的学习，努力提高文化素质和各种工作技能，为社会和事业贡献自己的青春和微薄之力，在平凡的工作岗位做出不平凡的业绩。在接下来的这一年里，我会做好20xx年个人工作计划，争取使各项工作开展得更好。有人说选择了司机就选择了辛苦，我今后也必将长期将与这一清苦的职业为伴，但我决不言悔，因为我愿意为我所从事的事业付出满腔热忱、捧出全部真诚，愿意为我挚爱工作奉献一切。

心理治疗简介 个人工作总结篇二

时间一晃而过，转眼间试用期已接近尾声，首先感谢公司领导能给我展示自己、实现自身价值的机会。在这段时间里公司领导和同事们给予了我足够的支持和帮助，使我对招聘工作有了更系统化的认识。在工作中积累了一些宝贵经验从中也取得了很大的收获。同时，也为我有机会成为通泽的一份子而感动自豪。

一、招聘工作

1、对日常招聘岗位进行分析，包括：岗位工作内容、任职资格、岗位梳理等方面。

2、对以上这些入职条件进行分析后，根据岗位的情况，选择相应的人群，从而选择相应的招聘渠道，发布招聘信息，并找到合适的人员。

3、负责面试时间安排并及时通知候选人及需求部门负责人。

4、接送候选人参加面试，并收集相关资料。

5、待确认候选人后进行人员增补审批，并及时与候选人沟通入职相关事宜。

由于公司临时办公地址比较偏远，给我们招聘工作带来了很大压力，针对以上情况我们积极采取措施，调整招聘时间、扩大招聘范围，并将公司福利及办理时间耐心告知候选人，消除其顾虑，效果还是比较明显。

二、部门常规性工作

1、日常工作：

(1) 部分工资表单制作及核对

(2) 新入职员工资料收集、整理，员工名册录入更新及oa系统更新。

2、领导安排的临时性工作。

三、需要改进和提高方面

1、提高自身的执行力，在取得成绩的同时，不可否认我的执行力还有所欠缺，在以后的工作中建立危机感，做任何事情都给自己定一个时间段尽量往前赶，提高自己的执行力及工作效率。

- 2、加强系统化、结构化意识。完善招聘流程，把每一个环节做“细”做“精”，充分发挥自身优势，提高业务水平。
- 3、增强与用人部门及员工的沟通工作，完善自己的服务质量。
- 4、深入学习人力资源相关专业知知识，用扎实的理论基础武装自己，增强分析问题解决问题的能力，使之更加专业化。

心理治疗简介 个人工作总结篇三

进入五年级学生的空间概念加强了，动手实践的内容增多了，课后的练习量也有所增加。所以备课时不但备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，特别是接受能力较差的学生，在备课时先想到他们，如何设计课堂教学使他们能够听得懂，又可以保证全班学生都能获取新知。对教学过程的程序及时间的安排都作了详细的记录，认真写好教案。

注重课堂教学的师生之间学生之间交往互动，共同发展，提高教学质量，使讲解清晰化，条理化，情感化，做到线索清晰，层次分明，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加强师生交流，充分体现学生的主体作用，让学生学得轻松，学得愉快；注意精讲精练。同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和学学习能力，让各个层次的学生都得到提高。达到对知识能准确的掌握和灵活的运用。

布置作业有针对性，有层次性。对学生的作业批改及时，认真分析并记录学生的作业情况，将他们在作业过程出现的问题做出分类总结，进行透切的讲评，并针对有关情况及时改进教学方法，做到有的放矢。

对学生的学学习评价，既关注学生知识与技能的理解和掌握，更关注他们情感与态度的形成和发展；既关注学生数学学习的结果，更关注他们在学习过程中的变化和发展。更多地关

注学生已经掌握了什么，获得了哪些进步，具备了什么能力。使评价结果有利于树立学生学习数学的自信心，提高学生学习数学的兴趣，促进学生的发展。

为不同层次的学生进行相应的辅导，以满足不同层次的学生需求，及时对后进生进行课后辅导。对后进生的辅导，并不限于学习知识性的辅导，更重要的是学习态度的辅导，要提高后进生的成绩，首先要解决他们心结，让他们意识到学习的重要性和必要性，使之对学习萌发兴趣。要通过各种途径激发他们的求知欲和上进心，让他们意识到学习并不是一项任务，是一件苦中有乐的事情。在学习上遇到困难是暂时的，因克服困难得到的快乐是长久的。

总之，一学期的教学工作，既有成功的喜悦，也有失败的困惑，虽然取得了一定的成绩，但也存在不少缺点。本人将在今后的教学工作中，吸取别人的长处，弥补自己的不足，力争取得更好的成绩。

心理治疗简介 个人工作总结篇四

领导的亲切关怀和帮助下，在业务部门的大力指导下，认真落实公司“四会”精神和沙蔚指挥部20xx年度工作安排为重点，强化机车运用保养、出库检查及试验，长大下坡道列车制动机试验标准落实，不断提高机车自检自修质量，认真落实“四早”措施，强化标准化作业的落实，较好完成了上半年生产作业计划。

1、机车牵引载重1862248万吨，机车走行387441公里，牵引总重3064052.4万吨，重车列数1040列，机车总周转时间59502：00：24小时，平均周转时间12；11小时，机车总耗燃油量1729754.5公斤。

2、完成机车保养33台次，机车中修2台次，机车小修1台次，机车辅修7台次，机车镟轮张家口2台次，库内旋轮2台次。

3、完成机车转头35台次。

4、按照《机车春、秋季保养鉴定办法》，对运用中的机车进行了春季保养检查、鉴定和评比，通过机车保养鉴定评比，运用的6台机车保养全部达到了良好水平，对每台机车在保养鉴定中检查出的问题，及时进行整改落实，段和车间按要求进行复查验收，确保机车运用安全。

5、完成了机库作业场至转车盘、扳道房至小二楼以及花池杂草的清理工作。

2、做好春融期间安全行车措施和防洪防汛安全措施。一是针对春融线路变化较大，翻浆冒泥较多，机车乘务员重点做好了望，密切注意线路变化，严格执行晃车反馈制度，消除行车事故隐患，。二是做好汛期行车安全措施教育，对沙蔚铁路雨季行车防洪重点地段做到心中有数，要求乘务员出勤时做好行车安全预想，认真抄阅调度命令，运行中做到彻底了望，严守速度，发现异常情况果断采取停车措施，宁可误停，不可臆测行车；遇大雨及不良天气安排添乘指导，确保汛期行车安全，三是加大对机车乘务员内燃机车故障综合分析及处理的培训力度，运行中发生机车故障能及时正确判断处理，保证列车安全正点运行。

3、抓好电子视频考核制度。坚持电子视频检查，上半年共计检查电子视频180个，对标准化表现突出的机班按规定进行了奖励，对作业方面存在不足的机车班进行了批评教育学习，使职工从思想上重视安全，让执行标准化作业成为一种习惯，为确保20xx年下半年目标奠定了安全基础。

4、加大对8名学员的培训力度，重点从电器试验、机车检查给油、机车运用和保养方面，使学员业务水平有所提高。

5、配合完成了列车区间救援演练，大堡站停电演练，通过演练中存在的问题，进行了抓好落实。

上半年按规定对运用中的机车、救援车、食堂到期灭火器进行了更换，共计更换灭火器85个，每月对机车灭火器铅封、压力进行检查、强化乘务员机车上动火作业防控措施，杜绝职工宿舍大功率电器的使用规定，确保了消防安全。

1、个别职工执行规章制度较差，违章违纪时有发生，由于运行周转时间长乘务员打盹、精力不集中等现象。

2、职工业务学习积极性不高

3、乘务员运行中应急故障处理欠缺，

4、机车常用机车配件配备过少，影响故障机车的及时修复。

1、加大违章违纪的检查力度，督促职工严格落实好标准化作业，抓好乘务员的班前休息关，确保班中精力充沛、思想集中。

2、督促职工切实加强业务学习，不断提高学习积极性。

3、加大机车乘务员应急故障处理能力培训力度，确保机车运行安全。

4、协调沙蔚公司备足机车常用配件，全力以赴做好故障机车的及时修复工作，确保机车运用。

1、做好机车保养及自检自修工作，保证机车运用质量。

2、做好安全教育，保障生产安全，尤其是机车线上运行安全，防止路外事故的发生。

3、围绕“安全生产月”活动主题，全面落实企业安全生产主体责任，进一步强化安全意识和安全责任，加大隐患排查力度，及时消除安全隐患，确保安全生产稳定。

4、加大视频抽查和现场检查力度，对重点人员、重点区段、重点时间，杜绝各类事故发生。

5、进一步抓好汛期行车安全工作，运行中加强瞭望，严格落实汛期行车安全措施，按规定鸣笛，提高机车乘务员操作的预判性，夯实安全基础工作，为公司安全生产持续平稳运行提供坚实保障。

心理治疗简介 个人工作总结篇五

首先祝大家新年快乐愿在新的一年里工作顺利、业绩蒸蒸日上。

我是李x[]我在20xx年11月23日应聘进入中富公司，任商务经理一职。两个月来，我积极学习公司文化与制度，努力提升自己的专业素质，迅速地融入公司集体与部门团队，配合部门经理与其他成员，完成各项工作。现将这两个月来的工作体会与未来展望向各位领导汇报。

- 1、建立了与客户之间的人际。了解其经济与销售能力。
 - 2、针对竞争产品初步做了市场调查，准确记录信息。
 - 3、配合客户完成开发客户。商量具体销售方法。
 - 4、完善工作总结、下月度计划及每月开发客户计划的有效实施、上报工作。
- 1、完成之前未完成的工作：跟进完成的工作；跟进为完成原因事宜。
 - 2、完成下一步工作：改进部分存在的问题，积极跟进每个环节。

3、完成更多的成绩：积极了解各行业的信息工作，提高专业素质，并更好完成销售工作。

以成为一个优秀的职业商务人员为目标。

1、积极学习相关的专业知识具备优秀的专业素质。

2、积极学习公司制度与文化，热爱公司，以服务公司为荣，具备强烈的责任感与使命感，有较高的道德素质和专业素质。

3、积极思考，努力学习、进步，具备优秀的思考与解决问题的能力，以丰富的经验为基础，具备优秀的创造能力。

4、具备优秀的团队精神与沟通协调能力。

5、具备优秀的语言能力。

以上是我的工作总结和对职业道路的规划。

我由衷的感激公司对我的知遇之恩，我将努力地工作学习，提升自己的专业能力，为公司鞠躬尽瘁，奉献自己的青春和才智。

我热爱中富公司，我希望自己能成为一名能干有最佳成绩的人员，恳请领导批评指导。

总结人：李x

20xx年2月1日

心理治疗简介 个人工作总结篇六

一、严于律己，自觉加强党性锻炼，政治思想觉悟得到提高。

一年来，始终坚持运用马克思列宁主义的立场、观点和方法

论，坚持正确的世界观、人生观、价值观，并用以指导自己的学习、工作和生活实践。热爱祖国、热爱党、热爱社会主义，坚定共产主义信念，与党组织保持高度一致。认真贯彻执行党的路线、方针、政策，工作积极主动，勤奋努力，不畏艰难，尽职尽责，任劳任怨，在平凡的工作岗位上作出力所能及的贡献。

一是认真学习“三个代表”重要思想，深刻领会其科学内涵，认真学习党的xx大报告及xx届三中、四中全会精神。尤其是在今年七月开始的第二批保持共产党员先进性教育活动中，认真系统地学习了党的基本知识和各种理论著作，进一步夯实了理论基础，提高了党性认识和思想道德素质。

二是认真学习业务知识，始终保持虚心好学的态度对待业务知识的学习。一年来，在指导老师潘乡长的带领下，走村入户，参加村民代表会议、座谈会等各种会议，到生产、建筑实地考察，学习了许多农村工作方法，更是直接与群众直接接触，真正做到深入到群众中去。平时，多看、多问、多想，主动向领导、向群众请教问题，机关学习会、各种工作会议都是我学习的好机会。此外，认真参加各类培训，一年来参加了公务员初任培训、禁毒尿检培训、电子政务培训，均以优异的成绩通过考核，熟练掌握了业务技能。业务知识的学习使我在工作上迅速成长起来。

二、努力工作，认真完成工作任务。

(一)党政办工作。可以说办公室工作是完全服务性质的工作，既要对外服务，也对内服务，工作中要做到“三勤”即嘴勤、手勤、脚勤：在接待群众来访办事时，都能主动询问是否需要办理的事，遇到办不了的证明材料时能耐心向其解释清楚，或帮其联系驻村干部、经办人，帮其查看档案资料等，使群众能尽快办好手续，树立好政府窗口的形象；在收文发文时，总是用最短的时间把文件送达到各办公室，并及时把领导批阅文件收回归档或传阅到其他办公室，从来没有遗漏掉

一份文件;在收集整理资料时,全面、准确地了解各方面工作的开展情况,及时总结、汇总,向领导汇报或让领导备查,如年度目标管理考核资料准备等;在起草文稿时,能及时认真完成领导交付的任务,一年来完成各种报告70余篇,包括xx年政府工作总结□xx年上半年政府工作总结、人代会报告等文稿。同时在组织会务、后勤管理、打字复印等工作上也尽职尽责,不留下任何纰漏。

(二)综治办工作。主要负责资料整理、报告材料起草、各类报表统计,同时还是公安员、禁毒专管员、安全监督员、综治中心成员。综治办工作任务重、责任大、业务性强,准备的各种资料很多,如z在禁毒工作方面,今年上半年就起草各种报告20余篇,还负责宣传教育、查毒、禁种铲毒、尿检帮教等工作;又如签订责任书方面,年初综治、禁毒、反邪教、安全生产等7个方面需要起草责任书。今年上半年还负责整理了“四五”普法验收材料,接受了综治、安全生产、禁毒工作半年度考核。另外在治安管理、抓赌帮教、纠纷调解等工作上也认真履行好职责,做好份内之事。

回顾一年来的工作,我在思想上、学习上、工作上都取得了很大的进步,成长了不少,但也清醒地认识到自己的不足之处:首先,在理论学习上远不够深入,尤其是将理论运用到实际工作中去的能力还比较欠缺;其次,在工作上,工作经验尚浅,尤其是在办公室呆的时间多,深入村里的时间过少,造成调研不够,情况了解不细,给工作带来一定的影响,也不利于尽快成长;再次,在工作中主动向领导汇报、请示的多,相对来说,为领导出主意、想办法的时候少。

在以后的工作中,我一定会扬长避短,克服不足、认真学习、发奋工作、积极进取、尽快成长,把工作做的更好,为人民群众做的更多,贡献做的最大。

心理治疗简介 个人工作总结篇七

为提高xxxxxx旅行社的整体服务水平，年初我们组织参加了xxxx学院的人才交流会，在会上我们招聘了一批旅游专业学生充实到旅行社，大大提高了旅行社的接待力量。4月份xxxxxx旅行社全体员工按照旅行社服务质量有关规定，苦练本领，先后组织了培训了旅游从业人员职业道德规范、员工文明守则、旅游业务知识、北山日伪工事的相关课题，聘请xxxx学院旅地系教授、旅游局领导，为北山讲解员培训史实知识、导游技巧，使北山的讲解实力大大增强，为旅游旺季的到来做好了准备。在旅游旺季期间，由于北山讲解人员少，游客多，讲解员十分辛苦，但他们的敬业精神是值得赞扬的，他们的讲解服务以及相关服务得到了游客和市区领导的一致好评，也为北山保证客源做出了一定贡献。同时北山作为xxxxxx的一个窗口，展现了xxxxxx人的热情、淳朴，为xxxx树立了良好的对外形象。

20xx年，xxxxxx旅行社为了拓展旅游客源市场，发掘旅游发展潜力，积极配合市区两级旅游管理部门的工作，公司出资多次派旅行社经理出外考察学习。学习国内外先进的旅游管理经验。7月份旅行社参加了市举办的旅游推介会，印发旅游宣传材料近万份，并在10月份派人参加了在北京举办的国内旅游交易会，学到了国内一些知名旅行社的成功经验，同时也扩大了我旅行社的对外影响力，树立了xxxxxx旅行社良好的社会形象，广泛结交了旅游届的业内人士，为旅行社的更好发展打下了坚实的基础。在内接方面，积极与本地其他旅行社联合推出爱国主义基地特色旅游，通过同行宣传我们的景点，增加了旅游收入，为旅游业的更好发展奠定了基础。

根据公司部署，今年年初对旅行社班子进行了调整，新上任的班子根据旅行社人员少、任务重的具体情况，采用建立健全规章制度来弥补不足，建立了讲解员岗位责任制，讲解员培训制度，并在年初聘请xxxx学院旅游与地理系教师进行专

业指导，从软件和硬件两方面充实旅行社的力量。这些人员通过培训和实际接待，大大提高了旅行社的'整体接待水平。全年无旅游投诉事件。同时还加强导游员队伍其他素质的培养，如：遇到紧急情况时的应急心理素质，气质及才艺的培养，我旅行社的专职导游受到了国内外游客的一致好评，为旅行社的稳步向前发展奠定了坚实的基础。

侵华日军xxxxxx要塞遗址的接待工作，是旅行社工作的一个重要组成部分。针对xxxx旅游热，前来参观的游客呈逐年上升的趋势和游客要求越来越高的情况□20xx年旅行社加强了对侵华日军xxxxxx要塞遗址的开发和管理工作，新增添了必要的服务设施、对景区进行扩建，开发多处废墟遗址，铺修环行路2000余米，同时也对讲解人员进行了重点培训。抽调办公室管理人员对景区加强管理，按上级部门的管理要求，对管理人员、解说人员、保卫人员从各方面进行有针对性的培训，使景区的管理更趋于规范化，在多次的接待、讲解中，受到了国内外友人、有关部门领导的多次好评，提高了xxxx旅游城市的知名度。我们在开展旅游业，扩大知名度的前提下，更注重社会效益，一年内免费接待各地领导、当地关工委、妇联、中小學生团队、部队官兵多次，为有关部门进行爱国主义教育提供了基地。保证了侵华日军xxxxxx要塞遗址的日常接待工作，而且为20xx年“xxxxxx年”和“九一八”活动提供了教育基地，做出了提出贡献，截止年底，侵华日军xxxxxx要塞遗址共接待国内外游客8万余人次，景区收入8万多元。

总之□xxxxxx旅行社在20xx年里，内抓管理，强化服务，外树形象、外抓效益，超额完成了年初预定的目标，取得了一定的成绩，但也存在一些不足。在新的一年里，在市、区两级管理部门的领导和监督指导下、在集团公司的支持下□xxxxxx旅行社全体员工将更加努力工作，以更加饱满的热情，为企业再创佳绩。为发展xxxx旅游事业做出我们新的贡献。

心理治疗简介 个人工作总结篇八

1、工作中缺乏一定的主动性，比如共享中心出来一些新规定，没有及时查阅，缺乏深入探讨、思考。

2、对财务的具体业务了解的还不够透彻和深入，比如基础报表的编制（尤其是现金流量表）、经济活动分析等，需要进一步的研究和学习。

个人认为工作态度认真负责，能确保手头的工作有条不紊，能够及时准确的完成各月记帐、结帐和各种账务处理工作。

1、网银支付、正式工和合同工工资的计提和发放、各种补贴的计提和发放

2、填写月报、资金上存报表、资金周报等报表

3、月末和季度末的间接费、专项储备、研发费用等的结转

4、登记物资台账并于月末或者月初与物资部门对账

5、各类会计资料的整理、归档

6、按公司规定计提、缴纳相关费用

7、协助其他部门做经济活动分析

8、其他财务日常工作

1、注重工作细节，细节决定成败。比如每张会计凭证，每个细节都要处理好，每笔业务都要清晰掌握来龙去脉，每个科目都要运用正确。

2、不断改进工作方式方法，提高工作效率。工作中要多思考，找到最佳、最快解决问题的途径；分清主次，条理清晰，不

能眉毛胡子一把抓；善于从纷繁琐碎的日常事务中找到规律、把复杂事情简单化。

3、善于学习。包括理论知识和实践，不懂就要问。主动向同事请教，及时补充自己业务方面的不足。

4、严谨认真，保守财务秘密。比如计算机登陆要设置密码；重要文件要备份；注重会计资料档案的管理，未经领导批准不私自外借会计档案。

1、加强学习，认真学习理论知识和专业知识，重点加强业务方面知识的学习，及时了解当前的政策和法规。

2、善总结、勤思考，逐步达到事半功倍的效果。

3、继续注重细节，财务工作容不得半点马虎。

心理治疗简介 个人工作总结篇九

在思想上加强学习提高理论和业务素养。始终坚持把政治理论和业务知识学习作为提高政治信念、思想素质、工作本事的重要途径。利用电视、电脑、报纸、杂志等媒体关注国内外形势，学习党的基本知识和有关政治思想文件、书籍。在学习过程中，注意理论联系实际的方法，不断提高自身的认识本事和思想政治素，一向坚信人应当坚守自我的信念和操守，在这个物欲横流的社会，坚持内心的纯净，言者易，行者难，要耐得住寂寞，有所为，有所不为。

信息高速发展，知识不断更新，仅有不断地学习才跟上时代的提高，今年我克服了翻班工作，照料家庭的繁忙，利用业余时间完成了护理xx考试。

对工作热爱，心不累则身不累，象蚂蚁一样工作，象蝴蝶一样生活，对于自我的工作要高要求严标准。我院的住院病人

以老年长期卧床，生活不能自理为主，日常工作中我具有强烈的职责感和爱心，人们对新生命的诞生固然充满了喜悦，在经历了一生辛苦劳作，暮年时却又回归了婴儿时期，老人的今日也许就是自我的明天，善待老人，视同亲人，多一声问候，多一点微笑，用自我的爱心陪伴老人走完生命的最终旅程。同时协助护士长做好病房的管理工作及医疗文书的整理工作，认真做好医疗文书的书写工作，医疗文书的书写需要认真负责，态度端正、头脑清晰。我认真学习科室文件书写规范，认真书写一般护理记录，危重护理记录及抢救记录。遵守《规章制度》，牢记三基（基础理论、基本知识和基本技能）三严（严肃的态度、严格的要求、严密的方法）。

严以律己，宽以待人，不埋怨，不指责，当意见有冲突时，先想想自我的过失，有则改之，无则加勉，空余时间读好书，做好事，工作中分工不分家，为调节医护患关系，构建和谐社

会做出努力。

护理事业是一项崇高而神圣的事业，作为一名护士，我时刻的意识到我担子上的重任，在今后工作中，我将加倍努力，为人类的护理事业作出自我应有的贡献。20xx年的曙光即将到来，譬如旭日东升，我将迎着阳光，踏步前行！