

最新大班语言课后反思 大班教学反思 (汇总9篇)

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

大学膳食管理委员会工作总结篇一

一、不断加强规章制度建设，保证学生管理工作规范化和科学化

1、坚持学生工作例会正常化。

通过每周四的学工例会，对本系在学生工作中取得的成绩和存在的问题进行探讨与总结，各年级相互间加强了沟通和了解，书记、辅导员就我系阶段性情况进行总结，分析存在的问题，提出解决的办法，并部署下一阶段的工作。各班班主任参与讨论，提出学生管理工作的要求与希望，不断提高我系学生管理工作整体水平。为进一步规范大学生日常行为，不断强化纪律意识，结合我系学生的实际情况，各班组织广大学生反复学习《北京科技经营管理学院学生手册》。为进一步加强学生管理力度，我系学工部门安排各年级值班人员检查学生早锻炼及晚自习情况、就餐情况、安全情况等，负责处理日常事务和突发事件。学生早操、上课、晚自习纪律良好，出勤率高。凡遇各种节假日，相应的安排工作均能严格遵守学校上级部门的规定与布置。

2、加强学生工作队伍的建设，探讨适合我系学生管理的新思路。

学生工作队伍肩负着我系学生教育、管理和服务等重要任务，对于坚持正确的办学方向，全面贯彻党的教育方针，全面推进素质教育起着不可替代的作用。学生工作队伍素质的高低，直接影响学生工作的水平和质量，在促进我系的改革与发展、维护稳定、落实人才培养目标等方面，具有关键作用。为完善学生工作体制，系领导要求各年级召开专题讨论会议，对我系目前兼职班主任的运行制度进行评价，提出意见和建议，结合我系具体情况，我系每个班均配备一名兼职班主任，负责本班级的学生工作和专业指导。

二、认真加强学生工作队伍建设，保障学生管理工作正常化和高效化

1、 进一步加强班主任队伍建设。

班主任紧密配合学校学生工作的部署，对学生的学习态度学习方法予以引导、对生活自理独立能力予以引导、对寝室集体生活行为予以引导、对人身财产安全的防护予以引导、对生活或学习有困难的同学予以帮助、落实常规的学生学籍评选管理执行工作、落实国家贫困生资助工作等等。这些工作的落实，充盈着班主任工作全部，体现在开班会、宿舍走访、跟同学的聊天的这些日常工作行为当中。根据学生管理工作的实际情况，系里经常召开班主任工作会议，不断指导其开展工作，积极探索班主任工作评价的新思路。xx年，经过全面考核我系共有2人荣获“优秀班主任”光荣称号，先后有2个班荣获“优秀班集体”光荣称号。

2、 进一步抓好学生干部队伍的建设。

当代大学生是同龄青年中的佼佼者，而高校学生干部则是佼佼者中的优秀分子，因此，引导学生干部认清时代发展特点，明确肩负的历史使命，全面正确地认识自己，锻炼自己，加强学生干部队伍自身建设，提高学生干部自身素质，是一项伟大事业。高等学校担负着为祖国为人民培养社会主义建设

者和接班人的伟大重任，党的教育方针的贯彻落实，教育目标的顺利实现，教育计划的具体实施，除依靠广大教师和教育工作者外，既是教育对象又是教育管理者的高校学生干部，在高等学校各项工作中，也起着十分重要的作用。他们是做好学生思想政治工作的一支重要力量，是校风、学风、系风、班风建设的带头人，是活跃校园文化活动的组织者。

随着我系学生规模的不断扩大，系学工机构督促各年级建立健全完善充实学生会及班委会的组织机构，努力提高广大学生干部的思想素质和工作能力，充分发挥学生干部的模范带头作用。关于各种主题的系干会议定期举行，系团校如期举行，培养了大批学生会干部，对学校或系里即时布置的任务进行预先分析，对已经完成任务进行及时总结。我系通过建立高效的系学生会组织，不仅使身处其中的学生干部锻炼了自己的工作能力，也充分实现了该组织所起到的有效加强广大师生间联系的作用。同时为院学生会输送了十几名优秀学生会干部。如上届院学生会主席是我艺术系03级学生。

3、 继续贯彻落实学校的“迎评促建”精神。

要求全系广大学生中以“爱校、荣校、兴校”为主题，以“抓教风、树学风、兴校风”为目的，大力开展校园暨学风、班风和考风建设活动。明确各年级班主任是抓“学风、班风和考风”建设的第一负责人，并要求各班班主任要亲自动员、亲自布置、亲自组织、亲自落实、亲自检查。

三、强化素质教育理念，督促各班全面提高学生综合素质

1、开展学风建设。学风是学校核心竞争力的重要内容，是一项长效工程。一是加大思想教育的宣传力度。通过学生干部例会，要求各年级加强学生尤其是新生深入学习学院有关规章制度，掌握学籍管理的具体规定，教育和引导学生明确学习目的，高度重视组织学生自主管理，着力发挥学生公寓、学生社团在学风建设中的作用。利用班会宣传、学习和讨论

我系实行学习成绩不合格淘汰制度，从根本上促进学风建设。二是“公平、公开、公正”地开展争先创优活动。通过让一些在学习中具有带头模范作用的优秀学生开展经验交流座谈会或讲座，例如英语四、六级经验交流会；考研经验交流会等，在全系营造出一种以学习优秀为荣的良好氛围。对在今年“争先创优”活动中涌现出来的2个优秀班集体、1名院十佳大学生、1名院优秀大学生，10名系级优秀学生干部以及各类奖学金获得者进行了表彰。

总之，在我系的学生工作模式中，让技术水平较高、年轻能吃苦耐劳、能够对学生的思想、学业、生活进行全面指导的教师担任年级班主任，重点帮助大学生顺利实现从中学到大学的过渡，随时关注学生的学习基础、学习习惯以及学业动态，加强思想政治工作，进行理想信念教育，努力作好学生个体的思想工作和心理疏导工作，对于落后现象则予以及时的纠正，这些举措有力地激励了先进，弘扬了正气，鞭策了落后，促进了我系优良学风的形成。

2、关注我系学生的心理健康教育工作。加强大学生心理健康教育是全面推进素质教育的重要内容，是培养高素质人才的重要环节，是加强和改进大学生思想教育工作的重要任务。我系高度重视大力推进大学生心理健康教育工作具有的重要意义，紧紧把握大学生的思想脉搏和心理特点，遵循思想教育与心理健康教育的规律，将广大大学生的心理健康教育与思想教育紧密结合起来。

大学膳食管理委员会工作总结篇二

- 1、掌握和应用*衡膳食的要求，指导日常饮食。
- 2、了解青春期饮食习惯于健康的关系。
- 3、运用体育锻炼和调整饮食的办法来控制体重。

重点：了解科学合理膳食在成长中的重要性。

难点：设计一份合理的膳食食谱，培养关注自己饮食健康的责任感。

情景导入：你是胖还是瘦，怎样衡量呢？你知道体重指数吗？根据下面的公式、和自己测量的数值计算一下自己的体重指数，看看自己的身体胖瘦！

体重指数=体重（千克）/身高（米）

引出课题

（一）*衡膳食与健康

1、你知道食物的分类吗？

2、一日三餐如何搭配呢？

具体要求：

食物多样，谷物为主，粗细搭配；多吃蔬菜、水果和薯类；每天吃奶类、大豆或其制品；常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；减少烹调油用量，吃清淡少盐的膳食。

3、对青少年学生来说，除了要做到*衡膳食以外，还要重视以下两个方面

（1）三餐定时定量，保证吃好早餐，避免盲目节食

对初中生来说，三餐定时定量才能更有利于身体的发育和成长。早餐一定要摄入足够的谷物类食物以提供能量，避免因血糖浓度下降而导致大脑能量不足和注意力下降，降低学习效率。长期不吃早餐还会诱发消化道疾病，影响健康。

(2) 吃富含铁和维生素c的食物

(二) 饮食、锻炼与控制体重

1、判断肥胖的标准

你的身体胖吗？

2、合理控制体重

中学生正处在身体快速发育阶段，如果超重或者肥胖，一般不采用禁食和饥饿疗法，更不能采用药物和手术治疗，最佳的方法就是调整饮食和加强体育锻炼。

3、生活现场

你爱吃油炸食品吗？你知道这些吗

(三) 你必须了解合理膳食促进健康的知识

1、调整饮食

(1) 宜吃的食物

(2) 少吃的食物

2、体育锻炼的方法

(1) 运动方式：以有氧运动为主，如快走、慢跑、上下楼梯、跳绳、打球、游泳、骑自行车、登山等运动，适当进行一些柔韧练习和力量练习。

(2) 运动轻度：采用中等运动强度，建议运动时心率保持在每分钟110~130次左右。

(3) 运动时间：开始时可以少些，循序渐进得到每天60分钟或更长，每次最好在30分钟以上；也可以通过每天进行6次，每次10分钟的段时间积累。

七、布置作业

制定一份设计一份合理的膳食食谱

大学膳食管理委员会工作总结篇三

一、制订并完善了各项管理制度，确保各项工作有章可循。如各类人员岗位责任制、服务人员行为规范、食堂安全卫生制度、食堂原材料采购制度、食堂卫生保洁制度等，分别对餐厅的食品卫生、环境卫生、炊事员的个人卫生、原材料采购、验收、保管、加工、出售、餐具消毒提出明确要求，做到职责明确，管理制度齐全，环环相扣，层层把关，流程合理，操作规范。

二、健全内控机制、规范运作程序、确保各项工作健康运行。

1、从源头把好食品质量安全关，对油、面、肉等重点食品实行定点采购，建立和完善了购物台帐，加强保管验收工作，坚持对超市所售食品进行日常检查，坚决杜绝腐烂变质和三无食品进入校园。

2、除采购及验收外，日常工作中还特别注意各种机器和用电的操作安全、食品的生熟分开、无四害、三餐保洁等，全力以赴逐项采取措施，消除生产中的各种安全隐患，确保操作安全和食品卫生安全。

3、加强食堂内部的成本核算，力争节约增效。为应对副食品价格大幅上涨的压力，食堂内部精打细算，千方百计的控制成本，力争做到物美价廉。

三、加强与学生的沟通、让学生民主参与。我们定期召开班长和生活委员会，向学生通报食堂的经营情况，倾听同学们对食堂工作的意见，及时的改进工作中出现的问题，收到了较好的效果。

1、由于对举办大型的活动经验不足，导致了对全县越野赛服务水平不高。

2、由于副食品及原材料价格的大幅上涨，食堂经营经营压力较大，导致了员工的思想波动。

今后努力方向：进一步做好成本核算，加强与职工的沟通与交流，保证食品安全，坚决杜绝安全事故的发生，尽力为师生提供优质的服务。

膳食科

大学膳食管理委员会工作总结篇四

时间如白驹过隙，转眼我们已然走完了大一的春秋，这学期已进入了尾声。从萍水相逢到现在的`相濡以沫我们仅仅只用了一年的时间。

在这学期里，身为学习委员的我，仍然带领着同学们以脚踏实地、勤奋认真的作风来对待每一科的学习。顺利完成每科老师布置的课程任务，并且积极配合老师完成教学任务，，多与学习上有困难的同学一起交流，带动全班同学一起学习，营造了一个良好的学习氛围，树立了良好的学风班风。

另外我从来没有放松过作为一个学习委员的职责，尽心尽力的完成手上接到的工作，包括学习情况汇报，学风调查，把相关学习咨询传达给同学们，掌握大家学习情况等。并且，对比上学期，这学期对于跟领导老师沟通方面更加从容，进步了很多，更加积极地去跟他们主动接触，以了解他们对本

班的想法。

我一直都没有怀疑过我们班级同学们的实力，通过这学期大家共同的努力，同学们的专业都在不知不觉中进步着。在表现性素描课上，我们班的同学出了好多的优秀作品；在色彩风景写生中同学们的作业也画出了自己的个性以及自己对色彩的诠释；在装饰基础课中同学们最终的作品也得到了老师的认可与赞赏，认为装一班的学生的能力强；在平构课上大家对作业也很认真，不厌其烦反复修改，直到老师很满意为止。这些默默努力的成绩，足以证明装潢一班的实力，我想即使在整个装潢系里我们也是一个优秀的班级体。只要我们拥有认真的态度和学好每门课的信心与决心，我想总有一天我们专业的专业会在装潢系里独领风骚。

- 1、个别同学对于专业的学习态度不够端正认真，对自己不够负责任。
- 2、自主学习的意识不强，缺乏自主解决问题，独立思考的能力。
- 3、眼界不够宽，大多数同学在作业中体现的内容很具局限性。
- 4、学习效率低，课堂上不能够充分利用好时间，课下准备工作做得不够充足。

大学膳食管理委员会工作总结篇五

1、共同参与一线员工的工作，体验他们的工作之辛劳，认同、尊重他们的劳动付出，这种参与方式更能走进她们的内心。通过开学日蹲点、偶尔不定期的走入一线的工作参与，边一齐劳动的同时边随意的交谈中，员工也更容易理解一些，并也能获知很多有价值的信息，解决了所存在的一些问题。再有，无任何包袱的与之诚恳的进行情感交流，更能客观全面的了解到具体细节工作、存在的问题，然后从园所宏观需求

上与之诚恳的分析，在思想观念上不断加以疏导、引领，以到达个人价值与群众价值追求的一致性，缓解了员工与管理处于对立的局面，由此，团队意识、凝聚力就慢慢的有所增强了。

2、把好幼儿园开源节流关，采品时多方面进行价格的比对，了解掌握价格的动态，最大空间的做好成本节约。

采购于我来说是最头疼的事情：一最怕价格有偏差；二怕购买回的质量有偏差。最开始时由于没有，所采购回的物品价格、质量时有偏差，数次受挫以后弄得人没半点信心，很怕外出采购，甚至曾想过撂下采购的这个担子，但在董事会鼓励与信任下才重拾信心，也逐渐在采购中积累了一些经验，每次采购时，即便是在固定的定点采购点也会问清楚每一项目的单价，然后在清单后面加注详细价格单价；另有，除了定点的采购点，也会多问问、看看、了解其他店面的价格状况，进行物品、价格比对后，尽可能的购买性价比高的物品。

3、加大了员工寝室、功能室规范管理力度，较好的改变了以往脏、乱的局面。

员工寝室一向是个大问题：物品杂乱、卫生状况差、用电安全意识欠缺，虽然平时也要求过、过，但是考核一下好一时，只要一不检查就回复原样，只是治标根本治不了本，杂乱也仍然是那么乱着。甚至，老师们这种不良习惯会也影响到孩子，辐射到了功能室的管理，班级使用完功能室后老师也没习惯收整好，导致功能室里也是“惨不忍睹”：桌椅、教玩具、图书等物品杂乱不堪。为了扭转这种状况，专门召集全体住园的老师召开了一次关于寝室管理要求的会议，从两方面着手：一是职责到人，以考核督管自我约束力。重新选出寝室长，寝室长负责监管好自我寝室。将卫生要求、寝室管理、值日生安排具体到人，排出公共区值日生表格张贴在寝室内，每日值日生做完卫生清扫后签好字，以便于管理人员检查核对，一旦发现未及时做好公共区卫生工作，从重考核。

每个寝室内部卫生如有发现不干净的状况，全体寝室人员一并从重考核。二是管理上由平时的一周一检调整为不定时随时抽检，要确保寝室随时持续卫生干净整洁，但凡发现卫生状况差者同样从重考核。通过一段时间的试行，自此，寝室环境卫生改观显著，一改以往脏乱的局面，变得干净清爽多了。

功能室里也相应的采取了表格式管理，但凡进入功能室使用的班级做好表格记录，记录好室内卫生、教学具整理状况，出来后务必整理好功能室教学具，并也务必要认真填写好使用表格，物品整理状况如何。虽然，检查过程中仍有少部分未整齐的状况出现，但总体来说还是进步相当大。但是，后期表格的填写有些班级就没能坚持下来，使用完后没及时做好使用记录，在下学期工作中还要求老师做好持续性的工作。

1、学习、强化，明确与要求，严格规范程序化工作。

在学期初，就召开后勤会议，组织全体后勤人员进行规章制度的学习，从思想上、从幼儿园宏观工作需求上来要求后勤人员更高标准、更高要求的对待自己的工作，严格以规章制度、岗位职责来对照日常工作；并在园训的基础上修改、拟出了一份后勤部门工作宣言，以此指导自己的工作；我还新制定出了一份后勤管理考核细则，对后勤人员进行细致程序化工作的要求与监管，以此为依据进行日常考核。力求多渠道的带动后勤工作逐步进入规范化管理。

2、下放管理权利，发挥中层管理量。

食堂班组工作氛围一向不是十分融洽，个人主观意识多，相互协助精神相对于班级来说还是欠缺一些，埋头闷声做事多，主动交流沟通少，就有因交流不畅导致工作出现问题的状况发生过(幼儿菜量少了无人管、调改了不汇报等等)，这也是影响食堂工作质量大的一个因素之一。为此，我就如何提升

食堂工作质量，带动食堂班组工作氛围找食堂班长多次交流。分析原因有：食堂自主管理不够，平常多半是被动式的理解安排的工作，没有太多的动想问题、想事情，构成了一种等待安排、被动理解的工作习惯，没有一个主要负责的人员来起到一个协调、带动的作用，班组长带动性远远不够，根本发挥不了作用。并且只要一有出现问题，大家还相互推诿职责。基于此，通过与班长交谈、商讨，把管理权利下放，充分发挥中层管理人员的力量，以班长负责制进行食堂班组内部自主管理，班长有责管理、调动、协调好食堂班组所有人员、所有工作，有问题我们只找班长问责，班组内必须要高要求、高质量、不打任何折扣的完成所有工作。通过试行，这种方式的确可取，班长积极主动性被调动了起来，班组内工作氛围、协助精神也明显有所改观。但有些细节工作、对工作要求的执行力度还需在以后工作中不断督促与强化。

3、组织形式多样的各种赛项、业余活动，调动大家主动参与的积极性，增强团队凝聚力。

为了激发大家主人翁意识，增强后勤工作人员的凝聚力，光只靠嘴上多念叨还远远不够，还需要丰富多样的团队活动等其他形式来调动大家的热情与积极主动性，于是，这个学期我们组织了诸如：食堂切菜比赛、保育组比赛、外出休闲放松活动(保育组、食堂班组分别进行)等，让大家在竞赛中得以技能上的相互学习、提升，增强大家参与活动的积极性；在紧张的工作之余也放松身心，释放压力，以持续充沛的精力、简单愉快的情绪投入到工作当中。

1、修改完善了各部门的安全职责状，并与各负责人进行了职责状的签订。

2、出台了每日安全检查制度，除了班级以及各部门所需维修的物品维修上报登记表之外，还增加建立了每日安全检修台帐，要求安全负责专员每一天进行安全排查并做好详细记录。

3、组织班级进行了多次演习，提高了班级老师安全警惕性和幼儿安全防范自救潜力。

4、进行了教职工寝室彻底的用电安全排查，基本上杜绝了寝室私自接用电器，并基本做到能自觉养成安全、正确使用电器的习惯。

5、经常巡查班级正确使用电器状况，较好的督促到了教职员工安全意识的提高，从最初的人走插座未拔到此刻全都是人走插座全拔除，这说明老师的安全警惕性在督察中得以提高。

6、食堂食品卫生安全也都是乘着“高度以孩子生命安全至上”的原则进行操作，卫生、消毒、食品留样、采购、加工制作等每一道工序都严格把好卫生、食品安全关，但凡发现任何异常、甚至疑似异常的食品都是宁愿造成浪费也不会给孩子吃，不会拿孩子生命安全来做实验。

但是，我也深刻的检讨自己，在安全工作有些方面没做到位：

1、有时门口没人值岗时门没及时落锁，外面的人就能够轻易的进入到园内来。

2、外来人员来访时还是较为随意，门卫没有认真执行好门卫登记制度就放外人随意进入园来。

3、下午离园后时段更为放松，多次门口无人在岗而未落锁，安全隐患十分大。

(二)做为一名安全管理直接领导者，我十分的自责安全巡查没能坚持好，因忙于其他事务，到学期后期巡查工作就有所放松；对安全专员的要求也没督管好发现问题就应要及时上报、及时处理，导致有安全隐患时我没能第一时间掌握信息，及时排除掉安全隐患，带给了一名孩子小伤害事故的发生。

这次事件也给了我深刻的教训，不管其他任何事务都没差错，但只要一点点的疏漏，就会影响到全部工作质量，还会造成严重的后果。所以，切记任何时候都不可疏忽和放松警惕。期望我个人在此教训上引以为戒！安全至上！

大学膳食管理委员会工作总结篇六

1、坚持勤俭办园的方针，合理利用有限资金，为幼儿园办实事，办好事。

2、做好学年度的预算、决算的审核、检查监督工作，严格财务制度和财经制度。

3、严格财务制度，分工明确，一切财经支出都必须在园长的统一安排下进行，每张发票都必须由园长签字，每学期对财务账目审查一次。

4、会计坚持每月上报结算报表，使园长能掌握资金情况，合理安排资金。

1、及时做好教学用品、办公用品和教玩具的采购工作和更新工作，并根据本园的特点，做好各班的教学用品和环境布置材料。

2、做好幼儿园的维修工作，经常检查大、中、小型玩具，消除不安全因素，对幼儿园的门窗、玻璃、自来水等及时维修。

3、做好幼儿园的卫生保健工作，对幼儿的玩具、被子和寝室经常消毒。并做到消毒有记录。各班教师要配合保健老师做好工作。

4、关心幼儿生活，办好食堂。

(1) 要经常深入食堂检查工作，要求严格执行食堂工作制度

和卫生制度，全心全意为师生服务。

(2) 幼儿每天午餐做到热菜热饭，做到营养搭配，价廉物美，让幼儿吃饱、吃好，使家长放心。

(3) 做好开水的供应工作，充分利用各班的茶水桶，让幼儿随时喝水。

(4) 搞好食堂的卫生工作，生熟分开，杜绝一切不卫生因素，培养幼儿良好的进餐习惯。

1、管理好花木、草坪、果园。在草坪成长期，要保护好草坪，让其生长好，同时要加强施肥，增加部分花木，做到四季常青，四季花香，美化校园。教育幼儿爱护幼儿园的一草一木。园内无杂物，各种玩具摆放合理，活动室内外布置美观，做到美化、绿化、净化，富有童趣。

2、加强幼儿园的卫生环境管理。整个校园内外分工到人，各活动室由班主任教师负责，做到一日一小扫，一周一大扫，保证整洁干净，窗明几净，室内外无纸屑、无痰迹、无杂物，各种用具摆放整齐，保洁区无杂草。

大学膳食管理委员会工作总结篇七

时间过的好快呀，转眼间这学期就接近尾声了，回顾一下这半年当助教的'经历，还真有不少值得回味与总结的东西。当助教与当学生，这样的双重身份，使我有机会总结教与学之间的矛盾，理解这两种角色之间的差别。

通过半年的接触，我发现现在的孩子很聪明，但普遍的不爱学习。我想这与我们国家的生活水平大幅度提高有关。大部分的小孩从一出生就过着无忧无虑的生活，所以不太努力。

过去我觉得这不是一件好事。但现在我不这样认为了。这些

小孩思想很自由，没有太多条条框框的限制，而且聪明，如果他们能够找到一个自己感兴趣的事情，很容易做出成绩出来，当然这要好的引导，我觉得在这方面我们中国做的不太好，这个是值得探讨的地方。

做事的态度，这学期我修的几门课是外国人教的，给我最大的感受，外国老师很敬业，至始至终做事很认真。说实在的从本科到现在我真没有发现比他们更敬业的中国老师。我暗暗下决心，以后做事情一定要向他们学习。这点说明了为人师表的重要性。开始当助教时，积极性挺高，可是过两周后热情减了不少，变得不认真了。这点我真的应该检讨。好在从自己老师那感受到这些，能及时改正自己的行为。为人师表，给学生做个好榜样，真的很重要。

没有不好的学生，只有不好的老师，以前不太认同，但现在真的觉得这句话是对的。小孩的可塑性很强，有些东西不一定非要口头教育，也许他们还会有逆反心理，所以有些为人处世的行为方式还不如用自己的行动去教育，这样他们看在眼里，自然会明白什么是好的，什么是坏的，毕竟他们也不小了，也能分辨是非黑白。

这就是我这半年来当助教印象最深的两个感受。助教是一种很好的生活体验，能从中学到很多东西。当然生活中的点点滴滴都是值得好好的认真的对待和体会的，从中体会和发现生活中的真谛，生活中的美。从而更好的热爱生活，对自己的人生，对自己的未来都有很好的规划。