

# 最新小学生感恩父母的班会视频完整版

## 感恩父母的班会课件(大全6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

### 小学生感恩父母的班会视频完整版篇一

感恩的定义：

感恩，《现代汉语词典》的解释：对别人所给的帮助表示感激，是对他人帮助的回报。

感恩的基本解释：

- 1、餐前或餐后对上帝表示感谢。
- 2、感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。一个智慧的人，不应该为自己没有的东西斤斤计较，也不应该一味索取和使自己的私欲膨胀。学会感恩，为自己已有的而感恩，感谢生活给予你的一切。这样你才会有一个积极的人生观，才会有一种健康的心态。
- 3、感恩是你对一个没有关系或者关系不够亲密的人给予你帮助所产生的一种亏欠心理。
- 4、感恩是对亲人朋友的一种回馈心理。是一个人所需要拥有的品质。
- 5、对他人给予的恩惠表示感谢。
- 6、带着一颗真诚的心去报答，感谢别人。

## 心存感恩的小故事：

在一个闹饥荒的城市，一个家庭殷实而且心地善良的面包师把城里最穷的几十个孩子聚集到一块，然后拿出一个盛有面包的篮子，对他们说：“这个篮子里的面包你们一人一个。在上帝带来好光景以前，你们每天都可以来拿一个面包。”

瞬间，这些饥饿的孩子仿佛一窝蜂一样涌了上来，他们围着篮子推来挤去大声叫嚷着，谁都想拿到最大的面包。当他们每人都拿到了面包后，竟然没有一个人向这位好心的面包师说声谢谢，就走了。

但是有一个叫依娃的小女孩却例外，她既没有同大家一起吵闹，也没有与其他人争抢。她只是谦让地站在一步以外，等别的孩子都拿到以后，才把剩在篮子里最小的一个面包拿起来。她并没有急于离去，她向面包师表示了感谢，并亲吻了面包师的手之后才向家走去。

第二天，面包师又把盛面包的篮子放到了孩子们的面前，其他孩子依旧如昨日一样疯抢着，羞怯、可怜的依娃只得到一个比头一天还小一半的面包。当她回家以后，妈妈切开面包，许多崭新、发亮的银币掉了出来。

妈妈惊奇地叫道：“立即把钱送回去，一定是揉面的时候不小心揉进去的。赶快去，依娃，赶快去！”当依娃把妈妈的话告诉面包师的时候，面包师面露慈爱地说：“不，我的孩子，这没有错。是我把银币放进小面包里的，我要奖励你。愿你永远保持现在这样一颗平安、感恩的心。回家去吧，告诉你妈妈这些钱是你的了。”她激动地跑回了家，告诉了妈妈这个令人兴奋的消息，这是她的感恩之心得到的回报。

## 心存感恩的名言：

1、羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。

- 2、知恩图报，善莫大焉。
- 3、投之以桃，报之以李。
- 4、滴水之恩当涌泉相报。
- 5、一日为师，终身为父。
- 6、吃水不忘挖井人。

感恩的解释：

感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。人生在世，不可能一帆风顺，种种失败、无奈都需要我们勇敢地面对、旷达地处理。这时，是一味埋怨生活，消沉、萎靡不振对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有！成功时，感恩的理由固然能找到许多；失败时，不感恩的借口却只需一个。殊不知，失败或不幸时更应该感恩生活。

感恩，使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉、获得温暖，激发我们挑战困难的勇气，进而获取前进的动力。就像罗斯福那样，换一种角度去看待人生的失意与不幸，对生活时时怀有一份感恩的心情，则能使自己永远保持健康的心态、完美的人格和进取的信念。感恩不纯粹是一种心理安慰，对现实的逃避，阿q的精神胜利法。感恩，是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的热爱与希望。

“感恩”是个舶来词，“感恩”二字，牛津字典给的定义是：“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人”。“感恩”是因为我们生活在这个世界上，一切的一切，包括一草一木都对我们有恩情！

感恩的意义：

感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化做一种充满爱意的行动，实践于生活中。一颗感恩的心，就是一个和平的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任、自立、自尊和追求一种阳光人生的精神境界！感恩是一种处世哲学，感恩是一种生活智慧，感恩更是学会做人，成就阳光人生的支点。从成长的角度来看，心理学家们普遍认同这样一个规律：心的改变，态度就跟着改变；态度的改变，习惯就跟着改变；习惯的改变，性格就跟着改变；性格的改变，人生就跟着改变，愿感恩的心改变我们的态度，愿诚恳的态度带动我们的习惯，愿良好的习惯升华我们的性格，愿健康的性格收获我们美丽的人生！

## 小学生感恩父母的班会视频完整版篇二

一、教育目的：

通过学生自我教育活动，学习、继承中华民族优秀传统文化，体会父母、师长、亲人、同学、朋友之间的无私的亲情、友情，懂得滴水之恩，涌泉相报的真正内涵。培养自己的责任感，努力以自己的实际行动，创造一个美好、和谐的社会。

二、班会课过程：

1、主持人宣布班会开始(背景音乐：《奉献》)

n□父爱如山，他沉默无语；

v□母爱似海，无时无刻不在包容着你……

合：在这个春意盎然的下午，让我们彼此敞开心扉，聆听彼此的心声□20x初(2)班“感恩父母”主题班会现在开始。首先，让我们用热烈的掌声欢迎大家。

## (一)感受父母之爱

v□请听故事《苹果树》。

n□那棵树，就好像我们的爸爸、妈妈，我们就好像那个小男孩，小时候，我们总是围绕在爸爸、妈妈的周围玩耍，渐渐地长大后，会离开父母的身边，而且不常回来。而且，每次回来，就是不快乐的时候，不然就是有什么需要的时候。而父母都会把他们身上最好的、最符合我们需要的东西交给我们，这时我们总是拿了东西，转身就走，留下渴望我们留在他们身旁的父母，凝视着渐小的背影。

播放歌曲《天下父母心》

## (二)诉说父母之爱

下面请听几位同学对父母的真情告白。

n□感恩的心感谢有你，伴我一生让我有勇气作我自己。

## (三)回报父母之爱

n□你目前孝敬父母的方式是什么?你感觉父母是什么态度?

v□把父母为你做的事和你为父母做的事例举出来，作为砝码放在天平的两端，看看你的天平是否倾斜得太厉害?如果是，你要加重砝码。

下面有请我们的班主任发言。

## 2、班主任发言

当代作家毕淑敏说：“当我们年轻的时候不懂事，当我们懂事的时候已不再年轻。世上有些东西可以弥补，但有些东西

却永远无法补偿。”所以现在的我们，就要对父母多一份关心，尽一份孝心。也许它只是一杯粗茶，也许它只是一碗淡饭，但在爱的天平上，他们等值，因为——孝心无价！

### 3、主题班会结束

合：心存感恩，知足惜福。为了父母的微笑，我们挥鞭从此起程，相信我们的明天会更好！让我们在《感恩的心》的歌声中结束今天的班会。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 小学生感恩父母的班会视频完整版篇三

### 一、活动目的：

感恩不仅仅是感谢帮助过自己的人，用心感受生活，善于发现事物的美好，感受平凡中的美丽，品味幸福的点点滴滴，这也是感恩。现在的小学生，都生活在爱的怀抱里，但不了解周围的亲人、老师、朋友给予他们的爱。通过本次班会课唤起他们的感恩之心，并引导学生通过抒发真情实感的习作来重新构筑健全的人格，懂得爱的无私、伟大、纯洁，激发

学生爱的情感，培养他们理解、宽容、谦让、诚实的待人态度和庄重大方、热情友好、礼貌待人的文明行为举止，而且由此及彼感悟到要对学校、对社会、对祖国感恩，达到一定教育效果！

## 二、活动准备：

1. 挑选小主持人，节目安排。2. 布置黑板，教室。3. 收集、整理资料。4. 准备感恩卡。

## 三、活动过程：

(一)：主持人开场白张：敬爱的老师刘：亲爱的同学合：大家好！

张：在这个阳光灿烂，秋高气爽的下午。刘：让我们彼此敞开心扉，聆听彼此的心声。合：初一(8)班“感恩”主题班会现在开始。

### (三)：第一部曲

张：(采访唐龙)虚惊之后，除了感到幸运之外，你还想对蔡宇航说些什么呢？

唐龙：我想对蔡宇航表示感谢。谢谢你蔡宇航，要不是没有你的话，我的小生命就要受到威胁了，以后我也要帮助别人，成为手心向下的好学生。

刘：如果你是唐龙，你会对蔡宇航说些什么呢？

生1：除了感谢，我应该向他学习乐于助人的品质，以后我也要帮助身边的同学。

合：我们更不能忘记像刚才小品里那些帮助过我们的同学，我们的朋友。

(四)：第二部曲张：下面进入第二环节

刘：让我们把感恩的话汇成一首诗。合：让我们一起来吟诵。  
《让我们都有一颗感恩的心》感激生育你的人，因为他们使你体验生命；感激抚养你的人，因为他们使你不断成长。感激帮助你的人，因为他们使你度过难关。感激关怀你的人，因为他们给你温暖。感激鼓励你的人，感激教育你的人，因为他们开化你的蒙昧。凡事感激。学会感激。感激一切使你成长的人！

(五)：第三部曲张：凡事感激刘：学会感激

合：感激一切使你成长的人！张：下面进入第三环节

刘：请我们班的小朋友来谈谈他们的感恩之心。张：首先请金彦媛来说说她要感谢的是谁？

金彦媛：我要感谢的是我的父母，他们给予我生命，还辛辛苦苦赚钱供我读书，看着爸爸妈妈手上的茧，我就感到好心疼。我要对他们说：爸爸妈妈，我爱你们，谢谢你们对我的养育，我长大了，一定好好报答你们。看，这是我的全家照，我们多幸福啊！

刘：下面请唐龙来说说他要感谢的人。

唐龙：敬爱的老师，亲爱的老师，我要感谢的也是我的妈妈。为了报答妈妈，我给妈妈洗脚了。今天，老师让我们回家给妈妈做一件好事。可是，做什么好呢？我眨巴着眼睛思考着。我眼睛一亮，心里想：不如，为妈妈洗一次脚吧！

忽然，我想起了一位老奶奶对我说的一句话：“人活着就应该要有所作所为，苦些累些人生才有意义。”我的父母就是这样的人！



不一会儿，我就把妈妈的脚洗得干干净净的，看着那又白又瘦的双脚，不禁从心底轻轻地喊到：“妈妈，你是伟大的，我以后不但要好好学习，不辜负你对我的期望。长大以后更要好好的孝敬您，经常给你洗脚，好吗？”

陈若颖：我要感谢的是我的老师们，他们不仅要给我们上课，还要给我们改作业，也要照顾我们的生活，就像自己的爸爸妈妈一样爱我们，我做了一张贺卡送给老师，中间的心就代表我的感恩之心，我想对老师说，我像爱妈妈一样的爱您。

刘：老师传授知识给我们，还教我们怎样做人，我们要谢谢我们的老师，请给

我们的老师掌声。下面请林歆雨跟我们大家一起来分享她的感恩之心。林歆雨：我要感谢的是我的妈妈，我给妈妈写了一封信。妈妈：

你为我做的太多了，每天晚上都有事情，还要在家烧饭，然后又检查我的作业，才出去办事。妈妈您总是让我乖乖的，早点睡觉不然明天就起不来了。我妈妈在中国银行上班，所以妈妈很忙，爸爸和妈妈的打闹都应我而起，妈妈对不起，我不会让你失望的。

你的女儿11月1日

刘：林歆雨，你为什么哭呢？林：因为我觉得我对不起妈妈。

张：林歆雨，已经感觉到了自己那感恩的心，你们呢？有谁还想说说你的感恩之心吗？

生1：我要感谢我的妈妈，谢谢你妈妈。

生2：我要感谢的是唐龙，在上次科学课上，他帮我捉蝗虫。

生3：我要谢谢老师，让我学到了很多知识。

生4：我要谢谢爸爸，他每天送我上学，还接我放学，下雨天也来。

.....

### (六)：第四部曲

张：在你生活中一定有许多值得感谢的人吧！

刘：听完那么多小朋友的心声，你们是不是也有很多话想对帮助过你的人说呢？

合：让我们把最想对他们说的话写在感恩卡上。.....

张：谁来说说，你在感恩卡上写的是什么？

生1：妈妈您太辛苦了，我一定要报答您，让您不再劳累。

生2：老师，你们不辞辛苦的给我们上课，改作业。我想对你们说：“老师，辛苦了！”

生3：爸爸：谢谢您这么辛苦为我赚钱，我感到有你这种爸爸感到很幸福！

.....

刘：今天给了我们一次好好感恩的机会，课后，让我们把感恩卡亲手送给你想感恩的人。

### (七)：第五部曲

伴随着《感恩的心》这首歌，全班跟着老师把感恩的心用手语表达出来。有一些小朋友默默的流泪了，有的还泣不成声。

张：听着歌，我们很多小朋友都哭了，让我们闭上眼睛，好好感受下亲人、朋友对你的帮助，让自己的心平静下。

刘：刚刚你想到什么你哭了？

生1：我觉得妈妈对我的恩情，真的好伟大！我还惹她生气，真的太不应该了。

生2：我想我妈妈了。……………

张：通过今天的班会，让我们学会了感恩。刘：让我们三(5)班的同学都成为手心向下的人。合：班会到此结束，谢谢大家。(反思：

为了进一步加强对学生的道德建设，提高学生的文明礼仪水平，激发广大学生孝敬父母、尊敬老师、感谢朋友、热爱学校、回报社会的热情与激情，今天我们临小三(5)班召开了以“心存感恩”为主题的班会。文明不是一句口号，更多的体现在细节上。都说细节决定成败！细节很容易被我们忽视，如我们的名字，寄托着父母对我们的殷切期望和浓浓情谊。为此，配合文明礼仪系列活动，寻找生命中的文明，我们把感恩教育和文明礼仪教育紧密的结合在一起，组织全班小朋友召开了以“心存感恩”为主题的班会。通过今天的主题班会，学生们都有较深刻的体会，并深深的受到启发，他们表示：“我们不要把父母的养育视为当然，不要把老师的培养看作应该，不要把朋友的帮助看成应当，也不要把社会的捐助当作自然。”是啊！感恩，两个简简单单的字，从表面上看如此简单，有多少人能付之于实际，把感恩献给那些爱我们，疼我们，帮助我们的人？恐怕很少很少，且在学生中尤甚。我们不是都能做到涌泉相报，但起码应该有报恩之心，有感激之情。所以，孩子们，现在要努力学习，用优异的学习成绩报答父母的恩德，报答老师的培育，报答所有关心自己的人和社會，爱护校园，保护环境，将来要积极为他人做好事，为社会做贡献。

这次活动不但塑造了我们班小朋友讲文明、重礼仪，团结友善、热情好客、诚信感恩、尊重他人的良好形象，还提高了他们的精神文明素质，为我班营造了崇尚文明礼仪的良好氛围。

让我们心存感激，学会感恩！让生活更加美好！

## 小学生感恩父母的班会视频完整版篇四

### 一、活动目的：

- 1、让学生了解父母之爱，感受父母之情，体验亲情的无私和伟大，即让学生懂得为什么要感恩父母。
- 2、让学生学会如何去理解父母、尊敬父母、体谅关心父母，与父母和谐相处，从现在做起，从点滴做起，以实际行动来回报父母。

### 二、活动准备：

- 1、准备班会相关资料，搜集相关的文章、小品、电视纪录片、歌曲，自制录像片、课件，主持人准备串联词。
- 2、学生利用双休日观察了解父母在一天之中都做了哪些事情。
- 3、开展“爸爸、妈妈给孩子一封信”活动。

### 三、活动开始：

#### (一)创设情境，导入主题

(班会正式开始前轻声播放音乐《母亲》，两主持人在音乐声中入场。)

甲：你入学的新书包有人给你拿，雨中的花雨伞有人给你打。

乙：你爱吃的三鲜馅有人给你包，你委屈的泪花有人给你擦。

甲：这个人就是娘呀！

乙：这个人就是妈。

甲：这个人给予了我生命，给我一个家。

乙：不管你走多远，

甲：无论你在干啥。

乙：为什么到啥时候也离不开咱的妈？

甲：那是因为自从我们来到这个世界上，

乙：父母为我们付出了无私的爱！

甲：所以我们要感恩父母双亲。

## 小学生感恩父母的班会视频完整版篇五

a:初步感受，了解亲情

(1) 真实故事《地震中的母亲》

甲：在生活中，父亲永远给我们挡风雨，

乙：母亲永远牵着我们的小手；

甲：父母的爱是寒冬里的一把火，

乙：父母的爱是黑暗里的一束光明，

合：父母的爱是危急时刻撑起我们生命的一片晴空！

甲：请大家听一个真实的故事——《地震中的母亲》（多媒体画面辅助）。

(2)听后随感，畅所欲言

甲：听了这个故事，同学们有哪些感受呢？

乙：同学们，这是人世间最崇高的、最圣洁的、最勇敢的母爱，我们面对这样伟大而又无私的爱，内心当中充满了对这位母亲的（），那么就让我们全体起立，用队礼表达我们对这位母亲的敬意吧！

(学生自由发言重点让学生感受到母爱的伟大)

b:联系自我谈体会。(教师引导，深入体会)

师：短片看完了，谁能说说这是个怎样的家庭？

师：父母是怎么做的？从这些可以看出父母是怎样的人？

师：孩子又是怎么做的？从这些可以看出孩子是怎样的人呢？

师：此时此刻，如果让你对片中人物说一句话，你最想说什么？

乙：这只是一个普通家庭的父母，我们的父母其实也和他们一样，默默的为我们付出。

甲：同学们，在我们的生活中，父母为我们做过许多事，为我们付出很多。

乙：那谁能谈谈你的父母让你最感动的一件事是什么事吗？你又为父母做过什么事呢？

(采撷生活中美丽感人的生活细节，同学们讲述自己的亲情故事，去感悟亲情。)

### (三)辨别是非，自我反思

乙：可是也有一些孩子，不懂事、不明事理，他们做事让父母很无奈、很伤心。

甲：请大家看屏幕，看一看以下同学的做法对吗？如果不对，你认为应该怎样做？

乙：大家很有辨别能力，我想以后这些事再也不会发生在我们身上。

### (四)问答

- 1、父母的生日是哪一天，你是怎样给父母过生日的？
- 2、知道父母最爱吃什么呢？
- 3、知道父亲节、母亲节是哪一天吗？儿童节是哪一天？
- 4、周末你为父母做哪些事情？

甲：同学们，看来我们对父母的关心真是太少了，请记住这两个日子吧！（主持人以手指示屏幕的显示：父亲节是六月份的第三个星期日，母亲节是五月份的第二个星期日）。

### (五)学会感恩，及时回报

甲：下面请欣赏小品《母亲节的礼物》，看看他们送给母亲什么礼物？

乙：同学们，看完小品能告诉大家以后你会怎么做呢？

甲：同学们真的懂事了，那么我想此时此刻，我们的爸爸、妈妈听到这些话一定会很高兴的。

#### (六)情感升华，感恩一切

乙：同学们，在生活中除了父母还有许许多多关心我们的人。

甲：老师、同学、朋友等等，他们都在我们身边支持我们，鼓励我们！

乙：无论是父母的养育，师长的教诲，他人的服务，大自然的赐予……人自从有了自己的生命起，便沉浸在恩惠的海洋里。那就让我们感谢一切使你成长的人吧！

- 1、感谢生育你的人，因为他们使你体验生命。
- 2、感谢抚养你的人，因为他们使你不断成长。
- 3、感谢帮助你的人，因为他们使你度过难关。
- 4、感谢关怀你的人，因为他们给了你温暖。
- 5、感谢鼓励你的人，因为他们给了你力量。
- 6、感谢教育你的人，因为他们开化了你的蒙昧。
- 7、感谢绊倒你的人，因为他们强化了你的双腿。
- 8、感谢欺骗你的人，因为他们增进了你的智慧。
- 9、感谢藐视你的人，因为他们觉醒了你的自尊。
- 10、感谢伤害你的人，因为他们磨炼了你的心志。

甲：同学们，让我们用手语表演表达出我们内心的感谢吧！



(放歌曲《感恩的心》表演手语。)

乙：请班主任老师为我们此次班会做总结。

班主任老师讲话：

刚才这首歌唱出了我们心中的最想说的话。孝敬父母是中华民族的传统美德，是做人的最基本道理。其实父母并不需要你们轰轰烈烈的去为他们做什么大事，而是要求我们从现在做起，从点滴做起，感恩回报。除了父母我们身边还有很多关心我们的人，我们的老师、同学和朋友，甚至我们的祖国都是关心我们的。所以只有互相付出爱，一个家庭才能美满；大家都能献出爱，国家才能兴旺；只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间！

甲：学会感恩，就要学会尊重他人。

乙：学会感恩，就要有奉献精神。

甲：学会感恩，就要拥有一颗感恩的心。

乙：一颗感恩的心，一粒和平的种子。

甲：是一种责任、自立、自尊。

乙：感恩是一种生活智慧，更是学会做人。

合：我宣布一年一班主题班会到此结束！

## 小学生感恩父母的班会视频完整版篇六

【主持人】李兰老师长沙市雅礼中学

【班会目的】让学生了解为什么要感恩父母，在青春期如何

理解父母，与父母取得有效沟通，以及如何对父母表达感恩。

## 【班会过程】

### 一、导入班会

（播放视频）

妈妈，是你忍受了撕裂身体的疼痛把我引向人间。即使我给您带来这样的苦楚，抱着我的时候您还是笑得那样的甘甜。爸爸，在我挣扎着向您挥舞我的小手的时候，您刚毅的脸庞立刻柔和了下来。我甚至在您的眼里看到了欣喜而担忧的泪花。但是随着我们一天天地长大，步入青春期的我们却不由自主地开始与你们闹别扭、甚至吵架、甚至赌气不说话。感觉你们每每一开口说话似乎就是在指责我，抱怨我。我开始受不了你们的束缚，有时候我甚至很想离开这个家！

### 二、舞台剧表演

母亲的心

### 三、讨论

到这里，剧情会如何往下发展呢？你觉得她的内心会是怎样的一种波澜起伏？

## 【同学讨论】

## 【总结发言】

### 四、给孩子的一封信

### 五、独唱

烛光里的妈妈（ppt里放妈妈看着孩子的照片）。

## 六、感动的瞬间

这首歌不禁使我们回忆起，从出生到现在，父母的爱一直伴随着我们成长，我们不断的索取我们想要的一切，我们接受起来又是那么地心安理得。

### 【同学发言】

这就是大家的父母！当你们落寞时，抚慰你们孤寂的心灵；当你们迷惘时，照亮你们茫茫的人生。他们对我们的‘爱无私而伟大，他们绝对值得我们赞美，他们也绝对值得我们歌颂！

## 七、配乐诗朗诵

### 【谢谢你们，爸爸妈妈】

## 八、被感动的瞬间

其实，我们并非全然地冷漠。其实，我们只是有些不懂事和任性。但我们不再会以此为理由，来伤害你们慈蔼的心，我们也能做得很好，我们也想让你们高兴，你们的笑脸是我们最大的奖赏，你们的赞赏会让我们知道正确的方向！

### 【大家一起说说可以怎样使父母开心】

## 九、书写感恩条

感恩是一种美德，更是我们自己获得快乐的渠道。感恩父母只是一个起点，这个世界还有太多值得我们铭记的人。感恩我们的父母，是他们给了我们多彩的生命。感恩我们的老师，是他们赋予我们求知的能力。感恩我们的朋友，是他们借给我们坚强的臂膀。感恩我们的祖国，我衷心地为我生在这样一个龙腾虎跃的时代而自豪。同学们，把你们的千言万语都凝成一句话，让这颗心来承载它！是的，请同学们把自己想

要感谢的人和事书写下来贴在这颗心上吧！