

# 最新轻松主持词(模板10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 轻松主持词篇一

碧湖中学章军尉

作文教学是语文教学中的重要环节，它是老师教学的难点，也是学生学习的难点。作为老师，我们都希望自己的学生能写出一篇篇优美的文章，能充分享受习作的快乐，能主动轻松地完成作文。那么，任何才能轻松作文呢？

一．勤读书，细观察，积累写作素材。

读书是智慧的源泉，读书使人身心愉悦。在知识的海洋，人们可以开阔视野，增长智慧，甚至可以改变一个人的性格和价值观。所以，对于学生，培养他们良好的阅读习惯至关重要，广泛的阅读可以让学生积累丰富的写作素材，从而达到“言之有物”。学生的阅读量大了，思维活了，想法也多了，必然会产生说和写的欲望，这为习作打好了坚实的基础。同时，培养孩子细心观察，做个有心人也同样重要。大自然的变化、植物生长、动物的乐趣、人们言谈举止等等都是他们观察的对象，只要学生仔细观察，身边的每一个细节都是他们写作的素材。不断地积累，必然会产生质的飞跃，当他们觉得“言之有物”时，这就把好了写作的第一关，同时学生在阅读中也享受到了快乐！

二．强口语，重规范，奠定写作基础。

当学生积累了一定的素材，用语言表达出来时，我们要规范

说话。在说话时要做到“言之有序”，有顺序，有条理的阐述事情。我们不光要重视每个单元的口语交际，在平时的教学中也要规范学生的口语，要多创造机会让学生练习口语，演讲比赛、辩论赛、故事会等等都是学生展示才华，强化口语的好机会。我们班有个学生大家都认为他能言善变，可他的写作水平却是平平，后来我发现，每次回答问题或参加活动他最积极，可说的话条理不清，想到哪里说哪里，导致他的作文也没有整体性，中心不明确，层次不明。后来我们在口语上加强练习，力求在口语上做到条理清楚，叙述完整，再落实在笔头上，这样作文的水平有了提高，他自己也更愿意去说去写了。当学生能说出丰富多彩的话语，发表一篇篇精彩的演讲时，这就为写作奠定了坚实的基础。

### 三. 多写作，多练习，优化写作水平。

俗话说：“三天不练手生”，只有写得多，练得多，作文水平才能提高，写作技巧也随之积累。对于写过的作文，我们要做到及时总结，好的作文要汲取其精华，失败的作文要总结经验，在成功与失败中升华技巧，得到宝贵的经验，写作水平才能提高，学生才会更有兴趣去写。当然写一篇优秀作文会花一定时间和精力，但我们不要忘了平时的小练笔，当心有所思时，写写日记；发生一些趣事时，写出来；认识一些新事物，把它记录下来等等，各种体裁的作文都去尝试，在日积月累的练习中，循序渐进，逐步提高，当然也不要漫无目的只要求数量，要有针对性去加强练习，提高写作技术，这样才能优化作文水平。我们班上有个同学，她对写作有一定的兴趣，可水平一般，我们就鼓励她多写多练，尝试不同体裁的文章，总结成功与失败。她养成了写随笔的习惯，经常的练习，让她的写作水平在不知不觉中提高了。后来有几篇作文在报刊中发表了，这更激发了她浓厚的写作兴趣，不断的练习，让她写作成了轻松的事情，在写作中体会到了成功，享受到了写作带来的快乐。

### 四. 少指责，多鼓励，激发写作兴趣。

老师的评价对学生会产生极大的影响，学生写作兴趣的培养和写作热情的保持与老师的评价是分不开的。在素质教育的今天，赏识性教育已得到大家的认可，对学生的评价我们也少指责多鼓励为主。当学生认真完成一篇作文时，都想得到老师的认可，无论学生作文水平是好是差，只要他们认真写作，有一定进步，我们都应该及时表扬，发现学生的闪光点，不足的地方委婉提出，顾及学生的心理承受能力。没有一个学生愿意自己写的作文被老师全盘否定，这样，学生的写作热情必然会减灭，作文水平也不会提高。我班有个学生学习成绩不太好，主要原因是自己学习热情不高，不愿意去学习，导致各科成绩都很差，作文水平更是一塌糊涂，他也很讨厌去写作文。有一次，写一篇关于学校的文章，也许是他对学校很熟悉，有很多话想说，居然洋洋洒洒写了许多，虽然水平还是一般，但比起他以前的作文已是个很大的进步，于是我认真给他修改，在评讲时表扬了他，还把修改好的文章当作范文在全班宣读。同学们对他都刮目相看，他自己的兴趣也被提高了许多，在后来的作文练习中，他都认真对待，我也及时表扬和认真修改。渐渐地他不再讨厌写作，反而有想写的欲望。老师简单几句鼓励的话语在学生的心中会荡起层层波浪，所以我们不要吝啬自己的表扬，让学生找到自信，享受到写作的乐趣。

当然，作文教学不可能有“立竿见影”的效果，它是一个系统的，从简到难，由浅入深的学习过程。只有让学生主动去写，喜欢去写，才能更好的更轻松完成写作。

## 轻松主持词篇二

高考结束后，本市一所市重点中学给老师设置考场，要求10位语文老师坐进教室，在90分钟里交出今年的高考作文。尽管教师们的写作时间比高考考生充裕，尽管“考”前已获知作文题目，但不少老师写起来并不轻松。有的写了一大段后发现，部分内容游离了主题，只得划掉重写；有的需要打草

稿后才正式动笔。教师们不由得感慨：“学生确实挺不容易的”。

一句“挺不容易”，沉甸甸。高考中，学生需要在两个半小时的语文考试里完成现代文阅读、文言文阅读、作文等大量题目。在他们头脑中，摆放了多个“抽屉”，语文、数学、外语、综合测试、物理等一个个科目的大量内容存放其中，以应对考试。二期课改已在中学全面铺开，部分学科知识点增加，教材内容更活，在今年的数学高考中可见一斑。要适应课程教材变化，更好地应对高考，学生们将“更不容易”。

中学教师“下水”写高考作文，体验学生的难处，是很好的举措，可以促进教师换位思考，对自己的语文教学实践进行反思。比如，一些教师在写高考作文时就意识到，“套题”的做法不管用，应该拓展学生阅读面、帮助学生加强思维训练，提高分析能力。如果其他学科的教师，也能坐进教室，“掐”着考试时间解答高考试卷，想必定能生出许多感悟，促进自身专业发展。

需要体验学生“不容易”，进行换位思考的不仅仅是中学一线教师。各级教育管理人员、编写新课程教材的专家，以及大学校长教师们，也都需要加入体验者的行列。教育工作者在推进教育改革时，如果只是树立“高远”目标，追求理想化状态，而游离于大多数学生的实际，那么只会加重学生负担。相反，如果深入中学，走进课堂，充分调查研究当下学生的课业负担、身体状况、心理素质、多元发展需求。那么，课程开发、教材编写、考试命题、招生录取等一系列改革才能更有针对性、更加人性化。

### 轻松主持词篇三

我一遍又一遍地流着泪读着“如果你给我三天光明”。海伦·凯勒不屈不挠的精神深深震撼了我的心。

海伦·凯勒在19个月大的时候，因为一种疾病而变得失明、失聪和失语症。她变成了一个又瞎又聋又哑的女孩。海伦很不幸，她对生活失去了信心；但同时，她也很幸运。她遇到了苏利文小姐，她春天很暖和，下雨时也很暖和。沙利文小姐让她再次感受到生活的真谛。从那时起，带着一颗坚强的心，海伦从逆境中奋起，学会了许多语言。她最终从哈佛大学的拉德克利夫学院毕业，成为人类历史上第一个获得文学学士学位的盲人和聋人，并四处奔走，成立一个又一个慈善组织。

海伦的乞求不高。她只希望有三天的阳光来感受整个世界。她想看太多的东西，但对她来说这只是一个美丽的梦。与海伦相比，我们真的很幸运。我们有健康的身体，优越的条件和良好的学习环境。我们还在等什么？我们还能抱怨什么？我们不应该等到失去了才珍惜它，然后做出许多假设，这只会给我们留下太多的遗憾。

让我们从读这本书开始，像海伦·凯勒一样坚强、乐观、勇敢，珍惜我们所拥有的，微笑着面对厄运，坚强不屈，努力学习，到达理想的彼岸！

## 轻松主持词篇四

近年来，随着中文教学的改革，拼音教学也逐渐在教育界被广泛推崇和应用。作为一种辅助工具，拼音教学的目的是帮助学生快速准确地掌握汉字发音和拼写规则。而“拼音轻松教”正是一种以游戏为基础的拼音教学方法。在我长期教学实践中，我深刻感受到了这种教学方法的优点和效果。

首先，拼音轻松教能够激发学生的学习兴趣 and 积极性。传统的拼音教学往往是单调的，学生往往觉得枯燥乏味。而“拼音轻松教”通过游戏的形式，使拼音教学变得生动有趣，能够吸引学生的注意力，让他们在游戏中不知不觉地学会了拼音。我曾经在班上组织了一次拼音游戏比赛，学生们分成小

组，通过各种拼音游戏来检验自己的拼音能力。结果出奇的好，学生们在游戏的激励下，竞争的氛围中更投入地学习了拼音，并且取得了很好的成绩。

其次，拼音轻松教有助于提高学生的拼音准确性。拼音是汉字的音标，能够准确读写拼音是学习汉字的基础。而拼音轻松教正是通过游戏来锻炼学生听写拼音的能力。我在教学中经常使用数字拼音游戏和音标接龙等方式，让学生在听音后写下相应的拼音，通过游戏的竞争和反馈，帮助他们提高拼音准确性。通过这种反复练习，学生们对拼音的掌握更深入，读写准确性也有了明显的提升。

再次，拼音轻松教可以培养学生的合作精神和团队意识。在拼音游戏中，学生们常常需要以小组的形式参与，通过共同思考和合作，才能达到游戏的目标。这不仅能够增强学生的团队合作能力，还能够让他们体验到团队协作带来的成就感。我曾经经常组织学生们进行拼音接龙游戏，每个小组轮流接龙，每接对一个字母，小组获得一分。通过游戏的竞争，学生们学会了团队合作和互相鼓励，更加意识到团队的力量和重要性。

最后，拼音轻松教让学生更好地运用拼音进行语言交流。拼音是学习汉语的基础，能够正确地运用拼音来进行语言交流是非常重要的。虽然在学习汉字之前，学生们掌握的只是拼音，但是通过拼音轻松教的游戏，学生们在游戏的过程中日渐熟悉了拼音的使用和规则。我曾经在课堂上组织学生进行拼音演讲比赛，每个学生都需要准备一段拼音演讲，讲述自己的家庭、兴趣爱好等。通过这个比赛，学生们对拼音的掌握程度得到了很大的提高，同时也提高了自己的口语表达能力。

总之，“拼音轻松教”作为一种创新的拼音教学方法，通过游戏的形式激发学生的学习兴趣 and 积极性，提高学生的拼音准确性，培养他们的合作精神和团队意识，并且帮助学生更

好地运用拼音进行语言交流。在实践中，这种教学方法获得了良好的效果，为学生打下了坚实的拼音基础，也为他们今后的汉字学习奠定了重要的基础。相信随着拼音轻松教的不断发展和应用，学生们的汉字学习将会更加轻松、快乐和高效。

## 轻松主持词篇五

“快点，阿萌，写英语了！”妈妈叫着，“还有奥数！把明天的作文写一写！”唉，每到这时，我都会常常的吐出一口气，说真的好久都没轻松过了。

我多么希望有一个轻松节啊！到那天的时候，我们就可以欢快的畅游着，想干什么就干什么，让我们轻松一点。可是一切都不可能，每天都要在书桌上写作业，每天除了作业就是作业。没有别的了，当我上小学的时候，以为星期六、星期天可以玩的时候，次次都被家长阻拦，我心里一直不好受。那些堆积如山的作业，你为什么次次都缠着我这个小学生？我觉的大多数小孩子都没有时间玩，家长给我报英语、奥数、珠心算……太多了，我知道他们为我好。可是作业改变了一切的一切，我已经很久没有轻松过了，我……有太多太多的话想对大人说，到嘴边的话又咽了下去。

我的爸爸是一个工人，长期在厂里，所以养成了严格的习惯，妈妈是一名会计，事事都不落后，和爸爸一样。唉……。

## 轻松主持词篇六

戒烟可以说是对自身的一种关爱，也是对家人和社会的一种负责任的行为。然而，对于很多吸烟者来说，戒烟并不是一件容易的事情。然而，我自己在经历了一段时间的戒烟之后，走上了轻松戒烟的道路，今天我愿意与大家分享一下我戒烟的心得体会。

## 第一段：认识烟草的危害

首先，要成功戒烟，我认为认识烟草的危害是至关重要的。在开始戒烟之前，我深入了解了烟草对身体健康的伤害，这使我产生了强烈的戒烟决心。烟草中的尼古丁是一种极易上瘾的物质，它会引起心脑血管疾病、呼吸道疾病、癌症等多种疾病。此外，吸烟还会给人们的外貌带来不好的影响，烟雾中的有害物质会导致皮肤变黄、牙齿变黄，并且烟草气味也会引起他人的不适。通过了解这些危害，我更加坚定了戒烟的信心。

## 第二段：找到戒烟的合适方法

在具备了戒烟的决心之后，我开始寻找合适的戒烟方法。在市面上有很多种戒烟产品，如贴片、口香糖等。然而，我发现每个人体质和吸烟程度不同，不同的方法可能有不同的效果。经过多次尝试后，我找到了适合自己的戒烟方法。我选择了渐减法，每天逐渐减少吸烟的数量，直至完全戒烟。这个方法对于我来说更加可行，因为它可以让我逐渐适应没有烟草的生活。

## 第三段：寻找替代品缓解戒断症状

戒烟的过程中，戒断症状是一个让很多人望而却步的原因。戒烟后，很多人会出现焦虑、烦躁、睡眠不好等症状。为了缓解这些戒断症状，我积极寻找了一些替代品。我发现运动是一个非常好的替代活动，它不仅可以转移注意力，还能释放压力，提升身体健康。除此之外，我还选择了口香糖和糖果作为口腔的替代品，它们不但可以代替吸烟的动作，还可以缓解口渴的感觉。通过寻找和尝试不同的替代品，我成功地减轻了戒断症状对我的影响。

## 第四段：改变生活习惯



戒烟并不仅仅是停止吸烟，更重要的是改变自己的生活习惯。吸烟之前，我习惯在特定的场景或者特定的时间吸烟，比如和朋友聚会时、工作休息时、喝咖啡的时候等。为了戒烟成功，我决定改变这些习惯。我调整了自己的社交圈子，将和吸烟有关的活动减少到最低限度。在工作和休息时间间隙，我选择了做一些其他的事情，如散步、读书等，让自己的思维从吸烟的想法中转移开来。通过改变生活习惯，我逐渐习惯了没有烟草的生活。

## 第五段：坚持戒烟的决心

最后，坚持戒烟的决心是成功戒烟的关键。在戒烟的道路上，我常常会面临各种诱惑和挑战。朋友的劝说、工作的压力以及自己内心的欲望，都会让我想要复吸。然而，每当面临这些诱惑时，我会想起戒烟的初衷和戒烟所带来的好处。我相信，只要我坚持自己的决心，尽量避免诱惑，我一定能够戒烟成功。因为我知道，戒烟不仅仅是一件对自己的好事，更是一种责任和对生活的热爱。

总结：通过深入了解烟草的危害、寻找合适的戒烟方法、寻找替代品缓解戒断症状、改变生活习惯和坚持戒烟的决心，我成功地走上了轻松戒烟的道路。戒烟不仅让我拥有了更好的身体健康，还让我在精神层面上得到了成长和满足。我希望通过自己的亲身经历，能够鼓励更多的吸烟者走上戒烟之路，拥有健康和快乐的生活。

## 轻松主持词篇七

福建省晋江市安海镇养正中心小学施妮说到作文，大多学生“谈虎色变”，畏惧作文。有的苦恼没有东西写，有的不知道怎样串成文章，有的担心写不具体。如何让学生在写作时快快乐乐落笔，轻轻松松作文呢？我在作文教学中作了如下的尝试。一、因人制宜，由“怕写”变“乐写”。刚开始学作文，学生的写作基础和潜能各不相同，起点也就各异。

因此，在教学中教师要善于根据学生的实际水平，因材施教，分层制定难度适中的目标，实行因人而异的训练方法，鼓励学生在各自的“最近发展区”内尽可能地发挥出最好的习作水平，让他们都能够摘着“果子”，树立起写作信心。如后进生的作文我常采用“降低要求，差中找优，小处着手”。只要有一个词用得生动，或一句话写得好，或一个地方有新意，就给予鼓励，让他们觉得“我也会写”，由“怕写”向“要写”、“乐写”迈步，循序渐进，最后达到共同的目标。

二、找“下锅之米”，为有源头活水来。学生写作文最苦恼的莫过于“无米下锅”。的确，没有米做不出饭，没有豆子榨不出油。那么，“下锅之米”要从何而来呢？小学生积累材料，主要有以下途径：1、在阅读中找。要写好作文，语言材料的积累是基础。只有厚积，才能薄发。教师要为学生创造大量阅读的条件，教给学生阅读的方法，让学生学会阅读，喜欢阅读，自主阅读。在读中自悟，在读中自得，撷取精华，记住其中的要点、自己的感受以及妙词佳句、古诗名句和名人名言等，分门别类地摘录在笔记本上。同时，鼓励学生朗读、背诵好文章。丰富学生的语言材料，这是作文前的不断蓄势、屯聚的过程。待作文时，学生遗词造句一触即发，得心应手，再不感到“心中有话写不出”。2、在生活中找。“生活是写作的源泉”。我们身边每天都发生着不计其数的新鲜事，可惜，有些学生对此视而不见，听而不闻。可见，无材可写的根源是不善于观察，仅做生活的旁观者。因此，我们必须引导学生做生活的主人，鼓励学生参加各种有益活动，扩大学生的生活面。同时，必须引导学生学会观察生活，体验生活，主动获取写作素材。如单元作文训练

《家乡的变化》，我让学生走出校园，贴近生活找事例。学生深入到日新月异的社会生活中去，或看，或听，或想，或问，捕捉到各种写作素材，有惊，有喜，有趣，学生有内容写，就能写得无拘无束，多姿多彩。有的写家乡色彩纷呈的广告牌、有的写爷爷爱好的变化，有的写晋江机场，有的写家乡特产土笋冻走向全国，有的写安平别墅区，有的写校园变化，有的写旧街老貌换新颜，有的写妈妈学英语、学开车，有的写家里工厂举办的网上博览会，还有的写外来人口的涌

入……学生走进生活，思想活跃了，呈现出“领异标新二月花”的情景。3、在回忆中找。实践证明，提高学生的作文能力，坚持写日记是一个有效的途径，但这也给学生造成较重的课业负担。我让学生将“日记”改为“日忆”，养成“每日一忆”的好习惯。只要求学生在入睡前，把一天中经历的事情回想一下，把有意义的事情挑选出来，想想它可以写成什么作文。如果每天都能“忆”起一两件可写之事，动笔时就不愁“无米下锅”。4、在交流中找。每个学生的兴趣、爱好、经历都各不相同。班里经常性地召开新闻发布会或素材交流会，为学生提供机会，实现信息资源共享，拓展素材积累空间。开阔了眼界，开拓了思路，作文时学生能从多角

[1][2]

## 轻松主持词篇八

在现代社会中PPT已经成为了沟通、展示和演示的重要工具。然而，对于很多人来说，制作一份出色的PPT却并不容易。在我经过一段时间的实践和学习后，我总结出了一些轻松做好PPT的心得体会，希望可以帮助与大家分享。

首先，明确目标并准备素材。在制作PPT之前，我们需要明确自己的目标是什么。是想要展示某个产品或者推销某个理念？还是要给观众传达一些信息？有了明确的目标，我们就可以根据目标来准备相关的素材，包括文字、图片、视频等。确保素材选择恰当，有针对性，并且能够帮助我们达到预期的效果。

其次，注意布局和排版。布局和排版是PPT制作中至关重要的一环。一个合理的布局可以使PPT看起来整洁、有序，同时也能更好地引导观众的视线，让他们更容易理解我们的内容。我们可以通过使用网格线来辅助布局，确保每个元素的

位置都恰到好处。此外，适当地运用字体、文字大小、颜色和背景等元素来提升排版效果。

第三，注重内容和逻辑□PPT的内容应当简洁明了，言简意赅。我们不应该在PPT上过多地写出自己的演讲稿，而是通过简洁的文字、图片和图表来传达主要的信息。同时，我们还需要确保PPT的内容具有逻辑性，能够清晰地表达我们的观点和思路。在制作PPT时，可以使用标题、副标题和分点的方式来组织内容，使观众更容易理解。

此外，灵活运用动画和转场效果也是制作PPT的一大亮点。适当的动画和转场效果可以增加PPT的趣味性，使观众更加专注。但是，我们需要注意动画和转场效果的使用要适度，并且与内容相互配合。不宜过多使用华丽的特效，以免分散观众的注意力，甚至导致PPT过于花哨，违背了我们的初衷。

最后，不要忽视细节。细节决定成败，也同样适用于PPT制作。我们需要仔细检查每一页的内容，确保没有错别字、错位、格式混乱等问题。同时，我们还需要确保PPT中的图片清晰可见，文字大小适中，字体颜色与背景协调等，以打造一份完美的PPT□

通过以上几点，我相信每个人都可以轻松做好PPT□不管是商务演讲还是学术报告，一份出色的PPT可以有效地帮助我们传达信息，引起观众的兴趣。希望大家可以根据这些心得体会，制作出更加出色的PPT□提升自己的演讲和展示能力。

## 轻松主持词篇九

拼音是学习汉字的基础，对于学习者来说，能够掌握好拼音是非常重要的。在我的学习经历中，使用“拼音轻松教”这一教材，我深刻体会到了拼音学习的重要性和方法，下面我将从“教材内容”、“学习方法”、“提高效果”、“心得

体会”和“展望”这五个方面分享我的体会和心得。

首先，教材内容的编排非常合理。在“拼音轻松教”教材中，通过生动有趣的故事和形象的图片，让学生更容易记忆和掌握拼音的发音规律。教材对于每个拼音的解释都非常详细，并且配备了大量的练习题和活动，帮助学生巩固知识。此外，教材还设置了口语练习，帮助学生在在学习拼音的同时提高口语表达能力。通过这样全面、系统的教材内容，学习拼音变得更加轻松有趣。

其次，学习方法的指导非常实用。在“拼音轻松教”教材中，学习者被引导采用“听说读写”的全面学习方法。通过听录音、说出拼音、读课文和写汉字，学生可以全方位地掌握拼音知识。教材中还设置了循序渐进的学习顺序，有利于学生逐步理解和消化知识。另外，教材也提供了丰富的拓展活动，如游戏、歌曲等，使学习过程更加愉快和有效。

第三，通过“拼音轻松教”的学习，学习者可以获得更好的学习效果。对于初学者来说，拼音是一个非常基础的部分，如果能够掌握好拼音，将会对后续的汉字学习起到非常大的帮助。通过“拼音轻松教”教材的学习，学生能够准确地发音，理解拼音的规律，并能够正确地写出相应的汉字。掌握好拼音，对于学习者整体的汉语水平提升是非常重要的。

在学习过程中，我也有一些心得体会。首先，要树立正确的学习态度。拼音作为学习汉字的基础，是需要长期并且持续的学习的。学习者应该保持持之以恒的学习态度，坚持每天练习，才能够真正掌握好拼音知识。其次，要注重拼音与汉字的联系。通过拼音学习汉字，可以帮助学生理解汉字的构造和含义，提高记忆和识字能力。最后，要善于运用拼音知识。在学习过程中，要注意将拼音与词汇、语法等内容相结合，通过造句、对话等方式将拼音知识运用起来，以提高实际语言运用能力。

展望未来，我觉得拼音学习应该贯穿整个汉语学习的过程，并与其他语言技能相结合。除了掌握好基本的拼音规则和发音技巧，还可以通过拼音的补充练习，如歌曲、诗歌等，来丰富拼音学习的方式。希望以后能有更多的教材和资源来帮助学习者更好地掌握拼音，提高学习效果。

总之，“拼音轻松教”教材为学习者提供了优质的学习内容和方法，通过学习这一教材，学生能够更加轻松地掌握拼音知识，并获得更好的学习效果。在学习过程中，学习者也应该保持正确的学习态度，并善于运用所学的拼音知识。希望未来能有更多的教材和资源来帮助学习者更好地学习拼音，提高汉语水平。

## 轻松主持词篇十

天蒙光睁开眼睛一睇个钟，  
差不多九点心中不禁惊恐，  
将衫裤赶着好，早餐口中博命送，  
为返工，乱晒龙。  
交通灯一一无睇几大照冲，  
迫巴士的士无车使我心更恐，  
打工责任重，扑到抽筋脚痛至开工，  
但系几时至等到收工、收工？  
若日日做猛做有用，  
只会使你痴，只会使你傻，

不去开下心盏你的脑筋有用，  
乱晒龙，梗有用，乱晒龙。

一出街领吠挂起急酸眼肿，  
响公司返工天天都会等放工，  
想摆脱古板，我要天天放纵，  
莫再做大懒虫。

一收工抛开领吠身轻似风，  
手痴手街边跳breakdance似弹弓，  
显出我活力？。在劲舞下放纵，  
让舞步细唱心舒畅心里轻松、轻松，  
若日日做猛做有用，

只会使你痴，只会使你傻，  
不去开下心盏你的脑筋有用，  
乱晒龙，梗有用，乱晒龙。

轻松、轻松。

轻松、轻松。

若日日做猛做有用，  
只会使你痴，只会使你傻，

不去开下心盞你的脑筋有用，

乱晒龙，梗有用，乱晒龙。

轻松、轻松。

若日日做猛做有用，

只会使你痴，只会使你傻，

不去开下心盞你的脑筋有用，

乱晒龙，梗有用，乱晒龙……