

# 2023年小学阅读总结十分钟 小学阅读活动总结(优质9篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 小学阅读总结十分钟篇一

众所周知，拓展课外阅读，不仅能开阔视野，增知启智，还能够提高阅读能力、理解能力和写作水平。扩大阅读面，增加阅读量，对提高学生语文成绩有帮助，同样对数学成绩也有帮助。这已经成为众多教师的共识。

1、开展“手抄报设计大赛”创造活动。这一活动，不仅激发了学生的主人翁意识，丰富了知识积累，拓宽了学习领域，而且锻炼了学生的创新思维能力。2、表演故事剧。为激发学生课外阅读的兴趣，放手让学生自己搞活动，即使是一年级的小朋友也不例外。他们自己策划、编导，较好地发挥了自己的聪明才智，锻炼了组织能力和实践能力。3、布置实践性作业，锻炼实践能力。经常布置一些实践性的作业，如“我是小老师”、“成语接龙”、“我是小诗人”，让学生通过自己亲身实践，体会语言的准确与精练，提高阅读的兴趣和理解力。

1根据活动的主体来说，可分为：个体自主型；小组合作型。；群体活动型。我们主要群体活动2、根据活动的目的来分，可分为：（1）、课内外结合型。课内外结合开展阅读实践活动有两种基本形式：一种是以加深对课文内容的理解为目的，结合教学内容开展课外阅读，将课外阅读作为教学的补充；一种是以能力的迁移、知识经验的巩固为目的，将课内所得

运用于课外阅读实践，将课外阅读作为教学的延伸，重在学以致用，学用结合，相互促进。不管出于那种目的，课内外结合开展课外阅读关键在于选准结合点、生发点。（2）、主题阅读型。主题阅读，主要指围绕着一个主题，鲜明而突出地提出所要解决的问题，运用课外阅读这种形式来解决问题。

但在进行拓展性阅读时，由于各种原因存在着一些问题，使的拓展阅读的效果大打折扣。我们以后要从以下几方面提高阅读的效果1、激发阅读的兴趣，2、保证阅读的时间，3、教给阅读的方法，4、保持阅读的持续性，让学生持之以恒。

## 小学阅读总结十分钟篇二

近年来□xx小学切实加强全校师生读书活动，积极呈现xx的“草根阅读”面貌，让师生要求阅读逐渐转化为自觉阅读。

一是营造良好的读书氛围。学校除了图书室，教师办公室、走道、教室都成立了图书角，让师生在学习、工作之余随手可取读物。学校每周开设了2节阅读课，分别由语文老师 and 阅读课专职教师执教，有效指导孩子们阅读，除此之外，教师还充分利用课余时间引导学生读书。

二是构建丰富的阅读资源。学校在确保3000余册的书籍积极流向师生后，随时补充学校图书，倡导家长为孩子购买，并利用家长会、班级微信群□qq群指导家长购买、读书，引导家长参与孩子阅读。

三是建立健全读书组织。学校围绕读书活动成立领导小组，围绕读书目标定期组织教师进行读书与交流；班级中成立班级读书会、读书小组等，为学生阅读充分搭建平台。

四是开展丰富多彩的读书活动。教师进行现场文撰写与评比交流，开展读书沙龙研讨、读书心得交流；学生坚持了现场作文赛、课前故事、学校班级讲故事比赛、演讲赛、“新

芽”广播站佳作欣赏，以及这期开始的周一升旗仪式上班级诵读比赛等活动，激发师生的读书热情。

xx小学倡导为每一位孩子的成长与发展搭建平台，做实xx独特的“草根教育”，而校园读书活动则有效推动了师生共同阅读，共同成长。

## 小学阅读总结十分钟篇三

阅读是语文教学中最基本、最重要的活动，也是人一生中最普遍、最长效的实践过程。古往今来，许多名家伟人，无不与书结缘，手不释卷，从孔子“韦编三绝”，到“孙权劝学”，再到毛主席的博览群书，无不证明着，书籍是人类成长过程中的良师益友。在长期的教学实践中，我们领悟到：课内阅读很重要，课外阅读同样不容忽视。学生通过课内阅读学会阅读的方法，课外阅读则对学生大有裨益。只有进行大量的课外阅读，才能使学生的吸收和储备大量的语汇，拓展知识面，提高阅读分析能力和理解能力。开展课外阅读可以引起学生浓厚的学习兴趣，激发他们探求知识的强烈欲望；开展课外阅读有利于学习和巩固老师在课堂上所教的基础知识，有利于巩固和扩大课堂教学成果，还有利于提高学生的阅读能力和写作水平，使学生学得有趣，学得扎实，学得活泼。所以在教学中，教师应当有意识地注重课外阅读的引导，有计划地培养学生的阅读能力。这里，就我在指导小学低年级学生课外阅读方面的实践谈点心得体会和经验：

发学生的阅读热情，促使其阅读兴趣高涨。实践证明，用学生喜闻乐见的故事这种形式可以激发阅读兴趣，增强学生课外阅读的主动性。我经常利用班会课、朝会课、自习课为学生讲述各种各样生动有趣的故事，故事又能引出更精彩的故事，学生还想知道更多的故事，我就鼓励学生自己看书，自己讲故事，我再创造机会让学生全面展示自己。这样一来，学生主动看书阅读就会蔚然成风。

在我们班教室中，总是有一些名人名言和名人画像，这些名人身上就有许多热爱读书的事迹，《三字经》里也有一组勤奋刻苦学习的典型范例。这些生动的范例，能够激励学生利用好自己优越的`学习条件，多读有益的书籍，不断地充实自己。调查还发现，在许多学生的家庭中都有非常丰富的藏书，有舒适的书房，父母也都热爱学习，热爱读书，这样学生就有了许多生动的学习榜样，就提高了课外阅读的积极性。再者，我留心观察班上喜欢读书的同学，关心他们的成长与进步，不失时机地进行表扬。这样一来，他们又成了别的同学的榜样。一代接一代，一个接一个，不停地传、帮、带，一个浓厚的课外阅读氛围就此形成了。

是好书。关于这一点，教育部门有现成的推荐目录。我们学校和老师也有自己的目录。我们不可能强求低年级学生博览群书，但也不是无所作为。我给学生推荐的是注音版的《百家姓》、《三字经》、《爱的教育》、《格林童话》、《安徒生童话》、《少儿学古诗词》等等，基本上遵循了《语文课程标准》关于低年级学生课外阅读5万字，背诵古诗文50篇（段）的要求。好的作品，鼓励学生精读，熟读成诵。实践证明，这个标准是切实可行的。

什么是阅读方法？阅读方法是人们为取得良好的阅读效果而在阅读过程中所采用的阅读行为方式与手段的总合。

好的阅读方法主要有哪些呢？

实践证明，适合于小学低年级学生的阅读方法主要有：

### 1、朗读为主

对于一本好书，一本适合于小学生阅读的书，我提倡集中精力，精细地阅读。要求学生以朗读为主。学生声情并茂地朗读，比较符合他们的年龄特点。他们通过眼、耳、口、脑等多种器官同时活动，就能记忆内容，想象情境，感受文章的

美。朗读还可以和朗诵与背诵结合起来。朗读可以有效地促使学生读正字音，读准句读，读懂文意。学生学会了朗读，再学默读和浏览就容易多了。

## 2、不动笔墨不看书，看书一定要动笔

把有意思的优美词句摘抄下来呢，不失为一个好方法。

在教给学生阅读方法的基础上，促使学生保持良好的读书习惯也是至关重要的。其一，我常常要求学生读书一定要保持愉快的心境，并且边读边想，仔细思索，脑海里不断出现问题，又不断地自己消除问题。碰到难以解决的问题，就当虚心向别人请教。其二，学生读书时，要养成使用工具书和参考书的习惯。学生已经学会了查字典和词典，遇到不认识的字，不理解的词，要借用工具书、参考书加以理解掌握，提高自学能力。其三，每个人应当合理安排时间，持之以恒地进行大量的课外阅读，才能吸收和储备大量的语汇，拓展知识面，提高语文素养，适应中高年级学习以及终生学习的需要，适应时代发展的客观要求。

我经常组织学生，围绕“最近看了哪些书？”“有什么收获？”进行交流。我建议学生把自己看了的好书介绍给同学，放在班级内供大家阅读，收到了很好的效果。学生读别人的书会倍加爱惜，学生读自己的书可以使用一些简单的批注，学生每个人都准备了一个摘抄本，把书中精妙的地方摘抄下来。心情好的时候，有闲暇的时候，学生还可以美化和装饰自己的摘抄本，画一些自己喜欢的图案和花边。同学们的摘抄本和读书笔记定期进行评比，对优胜的学生及时奖励。

我还利用学生家长会，把好的作品在家长中传阅，这样，课外阅读和摘抄就能得到广大家长的支持与配合，在家长的推动下，学生的课外阅读就更加有声有色。

结语课外阅读是提高学生语文素养的有效途径，课外阅读为

孩子的成长提供着丰富的精神营养，为他们的终身学习打下坚实的基础。我希望，有老师、家长、学生和全社会的共同努力，我们学生的课外阅读必定能跃上一个新台阶！

## 小学阅读总结十分钟篇四

以“学生发展为本”的理念为导向，以提高教育质量为核心，激发阅读兴趣、培养阅读习惯、提高阅读能力，引导以书为友，努力营造良好的阅读氛围。

完善读书角，开辟“读书园”，营造符合班级特点的宽松愉悦的阅读环境。开设“好书推荐”、“活动掠影”、“同读一本书”、“师生随笔”、“教师寄语”等栏目，通过一封信向全校师生、家长发出倡议，为师生交流、学生交流、亲子交流搭建平台。

在广泛阅读的基础上，开展美文诵读活动、讲故事比赛、演讲比赛等活动，评选出“阅读之星”、“书香班级”“书香家庭”，来调动学生的阅读积极性，让师生共享读书乐趣。

确保阅读课每周不少于1节；学生每天自觉阅读不少于半小时；开展“晨诵”、“午读”、“灯下伴读”、“双休日大阅读”等常规阅读活动，努力使读书成为学生生活的常态。

## 小学阅读总结十分钟篇五

书是人类的朋友，是人类进步的阶梯。书使人明智，使人聪慧，使人明理，使人高尚，使人文明。是书打开了人类文明的大门，通过读书，增长我们的知识，开阔我们的视野，书让我们感受到了无穷的魅力与不可阻挡的吸引力！

一、我们的读书宣言：我读书，我快乐！

二、本学期，班级举行过多次读书交流与多次读书活动，其

活动多次以学校所举办的阅读考核等或从教科书中内容为主题，开展以下活动：

(1) 设立图书馆，下课，午间，或放学后，只要是课余时间，均可在读书馆借阅，其中图书有老师，同学，等捐赠集成，部分图书已被同学贴上“好书推荐卡”，以便让同学了解本书内容。

(2) 结合书本内容开展了“与诗同行”读书活动展示，去全班同学分成四人小组，在各组组长带领下通过上网，阅读，询问等方式查集资料，并整理，在课堂汇报，通过此次活动，学生感受到了古诗与现代诗的不同之处：古诗的语言比较凝炼、内涵丰富；现代诗的写法则比较自由；从老师的讲课中，孩子知道了念诗，理解诗的方法……这让孩子们受益匪浅。

(3) 由于本学期有阅读考核活动，我特意抽取中午午间静校时间让孩子们阅读，阅读后并让他们自行开展问答活动，借此游戏，帮助记忆内容。

(4) 本学期，通过学校，我班还开展了自费订阅刊物，活动中，同学了解自身不足，如语文学科，数学科目等，踊跃订阅适合自己的刊物，以求弥补不足。结合书本推荐书目《小学语文知识大全》。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”读书月活动使孩子们更深刻的懂得只有学习才能使人增长才智、活的充实，才能让人的思想因升华而清澈。那就让他们做一个爱读书、会读书，爱学习、会学习的人，那样他们的人生也会因升华而清澈。

## 小学阅读总结十分钟篇六

书是人类进步的阶梯。多读书，读好书是良好的'读书习惯。

从小培养孩子多读课外书，让孩子积累更多的课外知识，补充更多的精神食粮。

吴子怡从小就爱看书。暑假开始，孩子已经看完了好几本的课外书了，在看书的过程中还能提出许多问题，我们常常一起探讨，同时还能做简单的读书笔记，初步培养良好的读书习惯。我们认为培养孩子多读书应从以下几方面着手：

兴趣是最好的老师。有了读书的兴趣，孩子就能自觉的读书。

好脑子不如烂笔头。在读书的过程中，要做到动口、动脑、动手。学会圈圈点点，学会做笔记，写体会。这样，才能积累知识，学以致用，为写作打下良好的基础。

孩子在看书的过程中，要激发她善于提问题。家长要有意识的提问题，这样，活跃大脑，激发思维，聪明就来自于此。

说来也真有意思，吴子怡在假期读的课外书《亲爱的笨笨猪》中“七个小淘气”一文，讲的是鸡妈妈为了七个孩子有学问，先后请了猫咪咪小姐、狗汪汪先生来教多、来、咪、发、梭、啦、西小鸡兄弟姐妹，但是，它们都叽叽喳喳的唧唧起来，不认真听讲，把两位老师都气跑了，最后，鸡妈妈又请来了笨笨猪，笨笨猪很和蔼的教它们，小鸡们很喜欢笨笨猪，它们学的很认真，也很爱学。读完这篇文章，吴子怡对我说：我们班有几个同学上课也不够专心，常常让老师生气，很不懂礼貌，我要把这个故事讲给他们听，让他们改掉这样的毛病。我当即表扬了孩子。我认为这就是读书获得的收获吧！

## 小学阅读总结十分钟篇七

“读万卷书，行万里路”。孩子需要一盏灯去引导他，无它，唯是书，因此书籍的意义非常重要，生命是不可逆的成长，如何让孩子能在可能的条件下将自己的生命质量提高到最高水平，需要激发孩子的读书兴趣，培养孩子读书的习惯，孩



子都有天生的求知欲，因此引导很重要。

为了进一步激发学生读书的热情，增长学生的知识，真正营造浓郁的“书香校园”，我校开展了“好书伴我行 快乐阅读”的读书月系列活动。

1.x月23日，利用国旗下的演讲举行了“好书伴我行 快乐阅读”动员会。

2. 各班利用班队会组织学生学习“好书伴我行 快乐阅读”读书活动方案。

3. x月份各班积极组织开展了故事会、读书心得交流会、赛诗会等。召开“故事会”，让学生讲自己通过读书获得的故事；举行读书心得交流会，让学生向其他同学推荐自己读过的一些好书，大家一起进步；举行“赛诗会”，开展古诗接龙等丰富多彩的古诗朗诵比赛，让孩子把看过的口头表达出来。此外，还有“读书交流会”、“名人读书故事会”等，让学生在活动中充分感受到读书的乐趣。

4. x月份，全校开展了“好书伴我行 快乐阅读”诵读活动，评选出了 等7名同学为“阅读之星”。

读书的兴趣越来越浓厚。

书是我们校园文化中一道亮丽的风景线，愿读书能够成为孩子们的习惯和乐趣，让他们在溢满书香的班级和校园中成长、进步！

## 小学阅读总结十分钟篇八

《语文课程标准》指出：语文是实践性很强的课程，应着重培养学生的语文实践能力，而培养这种能力的主要途径也应是语文实践。课外阅读是最直接的语文实践，是学生形成良

好语文素养的重要途径。开展语文课外阅读，是全面实施素质教育的重要途径。

这个学期，我校在市教研室的指导下，有目的，有计划，有组织地开展阅读浸润人生书香伴我成长课外阅读活动。这次活动开展得轰轰烈烈，全校师生品读书已蔚然成风，亲近书本，喜爱读书，学会读书，热爱书籍，博览群书的好习惯已初步形成。同时这次课外阅读创设了浓郁的阅读氛围，开阔了学生的视野，增长了学生的见识，陶冶了学生的情操，激发学生的学习兴趣，为学生奠定了书香人生，为他们的终身学习与发展奠定了坚实的基础。现将这次课外阅读活动中我校的一些具体做法总结如下。

根据市教研室的指示精神，按照课外阅读活动的方案，我们学校首先在全校开展了动员工作，通过召开全校师生大会、班主任会、语文教师会、各班召开主题班会、出主题黑板报，通过悬挂名人名言牌和校园文化长廊，营造校园文化氛围、优化班级文化建设等形式，多渠道、深层次宣传阅读浸润人生书香伴我成长的重要意义，熏陶和提高广大师生的思想认识，为深入落实阅读方案的各项活动奠定了坚实的基础。

为确保阅读浸润人生书香伴我成长阅读活动有效、规范、深入、有序地开展，我校制订了详细的阅读教学计划，并成立了以杨校长为组长，各年级语文负责人为成员的领导小组，根据活动方案，层层落实责任、分解任务。张春艳老师主要负责计划的制定，各种活动的具体安排和活动的总结评比工作，年级负责人根据教导处的安排，负责对各项活动进行检查，督促落实，各班的教师分工合作，组织本班学生开展课外阅读，并参与学校举办的各种读书活动，形成有计划、有部署、有检查、有总结的读书活动，确保了阅读活动的顺利实施。

这次活动主要分四个阶段进行：

四是考核评价阶段，由学校组织评审小组对各班的读书数量、质量进项测试、评估，最后评选出优秀班级和优秀年级进行表彰。

我校在阅读浸润人生书香伴我成长活动中，着眼于提高教育质量和促进学生的全面发展，以形成人人读书，终身学习的目标，开展了一系列丰富多彩、灵活多样的读书学习活动，收到了较好的效果。

## 1、营造氛围，弥漫书香。

(1)营造校园大环境。在我校的墙壁及走廊上，悬挂着《三字经》，让学生沐浴书香，感受阅读的情趣。校园随处可见设计精美的黑板报，学生在不经意中就进行了阅读，受到了熏陶；我们还利用校园广播、校刊、手抄报等及时将学生的读书活动进行大力宣传，激发学生的读书热情。

(2)建设教室小环境。各班的班级布置也突出了读书这个主题，每个教室都设有图书角，学校也有专门设立的图书馆。学生在这些飘溢着浓浓书香的班级文化环境中阅读经典，浸润心灵。

## 2、有效指导，愉悦阅读。

(1)开设了阅读指导课。学校语文教研组的老师们在课外阅读方面从细节入手，想方设法，真抓实干，创作性地开展工作，每班每天开设一节课外阅读指导课，各班的语文教师利用阅读课，教会学生一些基本的阅读方法，帮助学生学会阅读，提高阅读效率，并指导学生做好读书笔记，摘录优美词句，写读后感，这样，既培养了学生不动笔墨不读书的良好习惯，又帮学生完成了部分积累和消化。教师还在阅读课上，为学生推荐适合学生阅读的书籍，或和学生共同阅读，这样，可以增进师生情感，为开展教育教学工作提供良好的动力支持。

(2) 坚持每天课前进行口语表达训练。各班语文老师每天从早读或语文课中抽出3-5分钟的时间，采用演讲、朗诵、讲故事、课本剧表演等形式，以语言训练为目的，展示学生特长，丰富学生的学习生活，提高学生的口语表达能力。将学生的读与说有效地结合起来，锻炼学生的语言表达能力。

### 3、加强交流，开展竞赛。

以年级组为单位，举办读书活动成果展示会。由学校统一组织，各班师生认真准备，充分开展了读书之星，优秀板报和手抄报展评活动，学生在活动中充分感受到阅读的兴趣，提高综合素质。

1、初步培养了学生良好的读书阅读习惯。很多学生能利用课余时间认真看书，自觉读书，并做好阅读记录，学生的阅读习惯正在养成。学生在读书时，不再像以前一样泛泛而读，对文章的理解只停留在文字表面，而是能深入领会文章的内容和思想，并注意积累好词佳句，阅读方式有了较大转变。

2、学生阅读兴趣提高了。学生少了些浮躁，多了些书香，群体素质悄然提高。现在，在校园、教室、图书室等场所，随处可见同学们阅读的身影。阅读已成为学生生活中不可缺少的一部分，孩子们沉浸在课外阅读中，如沐春风。

3、学生写作能力提高了。在浓浓的读书氛围中，熏陶出一颗颗热爱文学的种子。学生爱阅读，也爱写作。现在学生能合理安排课外阅读的时间，运用科学的读书方法进行阅读，也掌握了写读后感的方法，并形成了独特的写作风格。

4、促进了校风、学风的进一步转变。通过开展丰富多彩的活动，极大调动了学生的阅读积极性，学生将更多的时间用在了读书上，学校的文化氛围更加浓厚，校园更美了，充满了书香气息，校园里，书声琅琅，歌声嘹亮。

## 5、学生的综合素质不断提高。

阅读在我校已生根、发芽，取得了可喜的成绩，但读书学习活动是一项长期、有效、文明、健康的教育工程。今后，我们还要在全校进一步深入开展读书学习活动，营造浓厚的读书氛围，培养良好的读书习惯，倡导读书明理、读书求知、读书成才的新风尚。让学生在读书的过程中不断完善自己的人格和品德，做一个有利于社会、国家和人类的人。

与书相伴的人生，一定有质量，有生机；书香飘溢的校园，一定有内涵，有发展。我们的校园充满琅琅的读书声，飘满浓浓的书香味，让好书伴随孩子们健康、快乐地成长！

## 小学阅读总结十分钟篇九

为了全面提高学生的语文素养，培养综合实践能力，激发学生课外读书的兴趣，养成良好的阅读习惯，在校园内形成热爱读书的良好风气，促进学生的可持续发展；培养学生广泛的阅读兴趣，扩大阅读面，增加阅读量，提倡少做题，多读书，好读书，读好书，读整本的书。”的新课程理念。

要想要学生爱读书，我们的老师就必须先爱读书。因此，利用寒暑假的时间加强学习，至少每人读完一本教育专著，并写下自己的心得体会，为我们的学生树立了榜样。

学校也积极充实学生读物，规范学校图书室、阅览室的管理，充分利用、积极开发学校现有阅读资源，为学生创造良好阅读环境，学校图书、阅览室全天向学生、教师开放；班级建立图书角，学生互相交流个人图书，实现班级图书资源共享；向学生推荐优秀书、报、刊，鼓励学生积极购书读书，指导学生进行网上阅读。

营造良好的课外阅读氛围。积极开展评选。

口语交际能力得到极大改善，学生的思想得到了净化，形成了积极向上的学风、班风、校风。

与书相伴的人生，一定有质量，有生机；书香飘逸的校园，一定有内涵，有发展。读书活动的开展，将对每个学生的健康成长产生深远的意义。今后，我们要在全校进一步深入开展读书学习活动，倡导读书明理、读书求知、读书成才的新风尚。

俗话说“兴趣是的老师”。培养学生浓厚的学习兴趣是取得良好学习效果的重要因素。按照活动计划，我们先通过学校宣传、班级报送、师生互动等方式进行宣传及筛选，让学生在外界环境的刺激和熏陶下，对读书的兴趣有所提高，在思想上也能充分的认识读书的重要性，为后面活动的开展铺好路。通过前期强势宣传和营造读书氛围，提高了广大师生的思想认识，为深入落实课外阅读计划的各项活动奠定了坚实的基础。在活动伊始，我们便组织学生参观图书室、了解图书分类、介绍较为典型的文学名著，进一步激发学生学习的热情，以一种温馨的人文氛围、美丽生动的语言来“熏”他们。

通过创设读书情景，营造读书氛围，使每一位学生提高了对读书的认识，学生在阅读中，体会到无限的乐趣，拓展了视野，提高了生活的品味，从而使书籍成为师生精神与智慧的海洋，让阅读成为师生连接的纽带和沟通的桥梁。

授之以渔，指导阅读。叶圣陶说：“一篇好作品，只读一遍未必能理解透彻。要理解透彻，必须揣摩。读过一遍再读第二遍第三遍，自己提出问题自己解答，是有效方法之一。”小学中年级学生的分析能力、比较能力仍比较薄弱，他们对书的好坏还不能很好把握，对好词好句好不能很好辨别，甚至疏于辨别。有些学生对文字类的经典不感兴趣，有些学生则对图画十分喜爱。

因此，在活动中，我们要始终关注学生的阅读动态。抓关键词品评语言。教会学生多元解读，发展个性，品评语言。教师反复引领学生通过对文本的细细品味，多元个性化的解读，品读出语言的深度，体验到语言的温度。鼓励质疑，发展思维，品评语言。引导学生质疑，在质疑中发现问题，带着问题再走进文本，去解决问题，这是品味语言文字的一个很不错的方法。学生学会了品读，走进了书中，读书的尽头就更足了。