

2023年百日奋战心得体会 高考奋战百日 励志语录(精选5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

百日奋战心得体会篇一

高考奋战百日励志语录合集（120句）

我们的社会其实并没有相信中的那么的平等，而高考对于我们平头老百姓来说是人生的一件大事，是我们改变自己人生轨迹的一个渠道，相对来说是公平了，下面小编给大家整理了高考奋战百日励志语录合集，希望大家喜欢！

- 1、有高水平的集体，才有高水平个人。
- 2、不是抓紧每一分钟学习，而是抓紧学习的每一分钟。
- 3、为高考最后六月拼搏，稳做王者看谁与争锋！
- 4、试试就能行，争争就能赢。
- 5、知识改变命运，勤奋创造未来。
- 6、笑到最后的人才是笑的最好的人。
- 7、更快、更高、更强。领先就是金牌。
- 8、曾经的苦，现在的痛，都是将来的笑颜！

- 9、争取时间就是争取成功，提高效率就是提高分数。
- 10、永远不要以粗心为借口原谅自己。
- 11、不要自卑，你不比别人笨。不要自满，别人不比你笨。
- 12、希望，只有和勤奋作伴，才能如虎添翼。
- 13、只有经过地狱般的磨练，才能拥有创造天堂的力量！
- 14、名列前茅是银，日新月异是金。
- 15、既然选择了远方，便只顾风雨兼程！
- 16、坚信你的对手一样会感到疲惫。
- 17、自信是成功的先决条件。
- 18、就是到了最疲惫的时候都不要放弃，否则前功尽弃。
- 19、全力冲刺，笑到最后。
- 20、注意保持身体健康，身体才是革命的本钱！
- 21、不必每分钟都学习，但求学习中每分钟都有收获。
- 22、别人笑我太疯癫，我先他人看不穿。
- 23、紧张而有序，效率是关键。
- 24、课堂睡觉是噩梦的开始，课堂走神是噩梦的延续。
- 25、拼一年春夏秋冬，搏一生无怨无悔。
- 26、考场上没有弱者的眼泪只有强者的天下。

- 27、平日从严，高考坦然。
 - 28、是雄鹰就搏击长空，是猛虎就声振山谷。
 - 29、信心来自于实力，实力来自于勤奋。
 - 30、高考是汇百万人参加的一次练习。
 - 31、不问收获，但问耕耘！天道酬勤。
 - 32、天行健，君子以自强不息！
 - 33、练习就是高考，高考就是练习。
 - 34、永远清楚，不是只有你一个人在努力。
 - 35、高三是集体战斗与个人成就的时期。
 - 36、拥有知识改变命运，拥有理想改变态度！
 - 37、自己选择的路，跪着也要走下去。
 - 38、数学离不开做题，一定要勤动笔。
 - 39、总想赢者必输，不怕输者必赢。
 - 40、与其羡慕别人，不如加快自己的脚步。
- 1、生活的悲剧性，不在于一个人输了，而在于他差一点赢了。
 - 2、成长，就是逼着自己踉踉跄跄受伤，跌跌撞撞坚强。
 - 3、厉兵秣马，拼一年春夏秋冬。破釜沉舟，搏一生无怨无悔！
 - 4、不苦不累，高三无味。不拼不博，高三白活。

- 5、空想会想出很多绝妙的主意，但却办不成任何事情。
- 6、今天你不为自己的梦想而努力，明天就会为他人的梦想去打工！
- 7、不赢高考非英雄，挥泪洒血誓成功。
- 8、真正的强者，不是没有眼泪的人，而是含着眼泪奔跑的人。
- 9、在最美的年龄，为最纯的梦想，尽最大的努力！
- 10、今日疯狂，明日辉煌。
- 11、不问收获，但问耕耘！自有天道酬勤。
- 12、闭上眼睛就睡，睁开眼睛就学。
- 13、两眼一睁，开始竞争。两眼一睁，学到熄灯。
- 14、宁吃百日苦，不留终身憾。
- 15、健康身体是基础，良好学风是条件，勤奋刻苦是前提，学习方法是关键，心理素质是保证。
- 16、不为失败找借口，要为成功找方法。
- 17、脚踏实地，心无旁骛，珍惜分分秒秒。紧跟老师，夯实基础。
- 18、熬一个春夏秋冬，享一生荣华富贵！
- 19、宁吃百日苦，不留终生憾。
- 20、看清知识的盲点能力的弱项丢分的原因。

- 21、把容易题作对，难题就会变容易。
- 22、模拟失利并非坏事，让你发现问题。
- 23、面对目标，信心百倍，人生能有几次搏？面对成绩，心胸豁达，条条大陆通罗马。
- 24、你想是怎样的人，你就是怎样的人。你想成为怎样的人，你就会离这个目标不会太远。
- 25、拼一个春夏秋冬，赢一个无怨无悔。
- 26、天道酬勤勤能补拙，拼搏一年天高地阔。
- 27、最难的题，对你而言，并不一定在于最后一道。
- 28、每日三省吾身，高否？富否？帅否？否，滚去学习！
- 29、即使爬到最高的山上，一次也只能脚踏实地地迈一步。
- 30、拧成一股绳，搏尽一份力，狠下一条心，共圆一个梦。
- 31、春风吹战鼓擂，今年高考谁怕谁！
- 32、非学无以广才，非志无以成学。
- 33、调节好兴奋期，学习一浪高一浪。
- 34、滴水穿石战高考如歌岁月应无悔，乘风破浪展雄才折桂蟾宫当有时。高考试卷是一把刻度不均匀的尺子：对于你自己来说，难题的分值不一定高。
- 35、悲观些看成功，乐观些看失败。轻松些看自己，宽容些看别人。理智些看问题，纯真些看人生。不问收获，但问耕耘！天道酬勤。

36、高考是一个实现人生的省力杠杆，此时是你撬动它的时机，并且以后你的人生会呈弧线上升。

37、学习与坐禅相似，须有一颗恒心。

38、滴水穿石战高考。如歌岁月应无悔。

39、眼泪不是我们的答案，拼搏才是我们的选择。

40、拧成一股绳，搏尽一份力，狠下一条心，共圆一个梦。

1、知识改变命运，奋斗成就未来。

2、心若在，梦就在，我的未来我做主。

3、抢时间，抓基础，勤演练定有收获；树自信，誓拼搏，升大学回报父母。

4、百日冲刺战高考；一鼓作气创辉煌。

5、三班一班，斗志不短，百日奋斗，绝不偷懒。

6、人生贵奋斗笑傲高考创辉煌。

7、理想是力量的泉源、智慧的摇篮、冲锋的战旗、斩棘的利剑。

8、披星戴月时书香盈耳含英咀华建学业。

9、十二年磨一剑，八班铸辉煌！

10、十二年载卧薪尝胆欲酬壮志；一百天刻苦攻读誓闯雄关。

11、人生事业的建立，不在能知，而在能行。

- 12、行者常至，为者常成。
- 13、再搏百天，成功在望！相信自己，百炼成钢！
- 14、争分夺秒，鏖战百日，走向成功，共创辉煌。
- 15、勤学，勤思，勤问，苦钻。
- 16、天道酬勤、厚积薄发、高三三班、非比寻常。
- 17、披荆斩棘，踏过书山坎坷。
- 18、卧薪尝胆奋战百日瞄准重点高中；破釜沉舟吃苦三月当圆升学好梦。
- 19、决战高考，改变命运。屡挫屡战，笑傲群雄。
- 20、大多数人想要改造这个世界，但却很少有人想改造自己。
- 21、自信心百倍，斗志昂扬，破釜沉舟，铸我辉煌。
- 22、努力，一切皆有可能。
- 23、不为失败找借口，要为成功创条件。
- 24、天行健君子当自强不息。
- 25、成功来自坚持，执著创造奇迹。
- 26、十二年寒窗磨一剑，只待他朝问鼎时！
- 27、天龙八部，笑傲江湖。
- 28、人生几回打拼，昂扬斗志，竭尽全力，爱拼才会赢。

- 29、没有天生的自信心，只有不断培养的自信心。
- 30、奋力拼搏，誓考重点；争分夺秒，再创辉煌。
- 31、宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来！
- 32、师生莫等闲，协力齐心，共同铸就新辉煌。
- 33、伟人之所以伟大，是因为他与别人共处逆境时，别人失去了自信心，他却下决心实现自己的目标。
- 34、书山有路勤为径、学海无涯苦作舟；海到无边天作岸、山登绝顶我为峰。
- 35、今日浪费一分钟，来日后悔一辈子。
- 36、灰心生失望，失望生动摇，动摇生失败。
- 37、心者，栖神之舍；神者，知识之本；思者，神识之妙用也。
- 38、困难是我们的恩人，兴趣是我们的天堂。
- 39、努力拼搏磨砺意志，团结友爱坚持到底。
- 40、百炼成钢、百日留芳、拼搏进取、共创辉煌。

百日奋战心得体会篇二

尊敬的领导、亲爱的老师、可爱的同学们：

大家上午好！

春回大地万象新，紫气东来豪情扬，忆往昔，十年磨剑蓄势发，望六月，蟾宫折桂士气骄！今天，我们在这里隆重举行届

“高考百日奋战誓师大会”，这是圆我们青春梦想的动员会，这是扬我们人生豪情的进军号，这是表我们必胜决心的军乐曲！

作为老师，我们听到了你们朗朗读书声中那丝丝疲倦；我们也体会到了你们勤学苦读时的无言艰辛；我们更见证了你们飞扬青春的那冲天激情！你们的疲倦，我们懂；你们的艰辛，我们也心痛。但生命本身就是一个奋斗的过程，是我们的生命之花绽放的过程。对于你们，是骏马，就应该驰骋草原；是雄鹰，就要搏击蓝天；是勇士，就要勇往直前！

今天，我非常荣幸能站在这儿代表2011届高三全体老师向同学们致以春天的祝福！这100天，我们全体高三老师的心一如既往会和你们一起跳动：扬帆出征前，我们是你们的导师；在你们整装待发时，我们是你们的导航；在你们全速前进时，我们是你们坚强的后盾！

同学们，时间如白驹过隙，眨眼间，离高考就只有100天了！十二年的寒窗苦读，十二年的风雨兼程，将要在这时间架成一道道彩虹！还有100天，100天的时间，足够让我们在沙漠中种西瓜，在戈壁滩上开绿洲！

也许你还在难过，为曾经一个个不堪入目的分数；也许你还在彷徨，为过去一次次对青春的挥霍；也许你还在气馁，为手中流沙似的分分秒秒！同学们，别难过，别彷徨，别气馁，过去的掀页翻过，大吼一声：从今天开始做！历史上的奇迹故事一个有一个，现代生活的传奇一箩又一箩，相信自己就是那个传说！

六月战场，勇者无敌；面临强手，敢于亮剑！高考亮剑，制胜三招：

第一招：激情。

激情是什么？是苯基及苯基化合物。兰氏物语有言：用100%的激情做1%的事情，一定成功！美国成功大师卡耐基称激情是“内心的神”。激情是风，能让船帆破浪前行；激情似火，能让你们热血沸腾！激情是一种力量，可以融化一切。凭借激情力，西点军校取得了前所未有的辉煌；凭借激情，著名的棒球运动员杰克·沃特曼创造了一个又一个奇迹。

同学们，沸腾你们的热血，澎湃你们的激情，让你们的青春无悔！

第二招：自信。

自信来自于激情，自信产生魅力。诗仙李白天生我材必有用，挥洒的是自信；伟大的领袖毛主席会此文_来_源_于_贵.州/学,习网<http://>当击水三千尺，凭借的'是自信；海伦凯勒的感人人生，支撑的也是自信。俗话说：“人贵有自信。”是的，如果一个没有自信的人，只要有一点细微的挫折，就能让他像风雨中的枯叶一样，轻而易举地被打落在泥泞的道路上。有了自信，能穿越沙漠，铺就“丝绸之路”；有了自信，能雕刻出莫高窟的金碧辉煌；有了自信，能筑起葛洲坝，截断巫山雨！

自信吧，同学们，有了自信，才会拥有辉煌灿烂的人生！

第三招：坚持。

坚持，是一个过程，一个持续的过程。“不经一番寒彻骨，怎的梅花扑鼻香”，说的就是坚持；“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”，诠释的也是坚持！是的，“贵有恒，何必三更起五更眠；最无益，只怕一日曝十日寒”“成大事不在于力量的大小，而在于能坚持多久”。

同学们，坚持做好每一天，相信你自己就是个奇迹！

最后小可填词一首《满江红》，与同学们共勉：学府旭日，曾几度照耀金榜？书生气，而今犹在，气吞远方。鲤跃龙门轻胜马，虎啸南岭四海扬。步蟾宫，摇落香桂花，百日忙。决心灿，如霞光；豪情满，黄河涨。铸就汗血剑，亮我辉煌。峥嵘岁月洪波涌，粤州六月必称王。看今朝，数千学子试锋芒，强！强！强！谢谢大家！

百日奋战心得体会篇三

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

下午好！

很荣幸能够代表级部全体同学在此发表决心。

岁月如歌，青春如歌，日子匆匆地走过，时光已将我们带入20xx年的三月。三月，料峭的春寒，已阻挡不住万物复苏的萌动；三月，春日的暖阳，正催生着一个如火如荼的春天。如果说人生有四季，那么此时的我们，不正处在人生的春天吗？春来春去，燕离燕归，让我们在这欣欣向荣的季节里，唱响青春奋斗的凯歌。

今天，是个特殊的日子。决战的号角已经吹响，我们距离中考还有100天的时间。一百天，短，则如白驹过隙，转瞬即逝；长，则有864万秒。所以，只要努力，一切皆有可能。

“海到无边天作岸，山登绝顶我为峰”

同学们，不要做路过的流星。因为，我们曾用智慧培育理想；不要摘青涩的果实，因为我们曾用汗水浇灌希望；不要做漂泊的扁舟，因为我们曾乘风破浪，渡过学海茫茫；不要做退缩的懦夫，因为我们曾披荆斩棘，踏过书山坎坷。

在未来的一百天里，我们要做到：

第一，有意识地培养自己的学习兴趣。在心理暗示的过程中，从曾经的抵触转变为主动、积极地学习。要相信“学海无涯乐作舟”。

第二，调整好中考冲刺的心态。胜不骄，败不馁。放平心态，戒骄戒躁。做到重视中考又不至于压力过大。

第三，有意识地控制自己。控制自己远离不利于学业的东西，有意识地提高学习效率。

秣马厉兵三个月，敢抒凌云之志；砥砺磨剑一百天，誓酬蹈海雄心。一百天，我们奋发图强，持之以恒。“三年砺剑今日策马闯雄关，一朝试锋六月扬眉凯歌旋。”

同学们，努力吧。是船，就要搏击风浪；是浆，就要奋勇前进；是雄鹰，就要以飞冲天。我们坚信，今年的六月，笑脸将更加灿烂。

同学们，中考将翻开你生命中崭新的一页，它会让你的梦想绚丽如画，让你的前程灿烂如星，让你的生命完美如歌。让我们拥抱理想，以青春的名义宣誓：

珍惜100天，让飞翔的梦在六月张开翅膀；

奋斗100天，让雄心智慧在六月发出光芒；

拼搏100天，让父母恩师在六月畅想期望；

我们有决心苦战百天，逐鹿考场；

我们有信心笑傲六月，决胜中考。

我们是外国语最棒的学子，我们将以优异的成绩为母校增辉。

最后，衷心祝愿同学们：冲刺中考，决胜六月。

谢谢大家。

百日奋战心得体会篇四

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

下午好！

有位哲人说过，高度决定远度，站在这个离峰顶仅有百步之遥的地方，回首过去，从前的美好一一再现——军训时昂扬的斗志，运动会上矫健的身姿，歌咏比赛中高亢的歌喉——时光虽然匆匆地从指尖滑过，但每一天每一刻都留下了她温暖而美丽的痕迹。

收获过幸福的我们现在抬起头来仰望峰顶，似乎看到了那场没有硝烟的战斗，仿佛闻到了剑拔弩张的火药味——对于中考，我们有着复杂的情感。坚强与软弱交织，勇敢与胆怯重叠，喜悦与恐惧如影随形，我们忍不住颤抖。

但是，我要在这里高呼：让我们今天的拼搏成为明天最好的回忆！因为拥有青春，我们没有什么做不到，惟有拼搏，才能在失败击倒后，抓着她的裤脚重新站起来；惟有拼搏，才能使我们曾经经历过的生活无怨无悔！

不过，有些人在拼搏前就退却了，他认为自己不够聪明，无论如何也登不上成功的顶峰。

那么我告诉你，能帮助你成功的要素有五个，你完全可以凭借他们获得成功女神的青睐——第一是勤奋，第二是踏实，第三是科学，第四是高效，第五才轮得上智商。

勤奋是成功的第一块基石，常言道“勤能补拙”，可以说，无论是对于基础好还是基础差的同学来说，勤奋都能让你发现自身的不足，并给予你坚持不懈的动力。

踏实是成功的关键。在最后阶段务必把知识抓细、抓实、抓好，先从基本功下手，严把每次作业关，在稳中求进。不夸饰，不浮躁，能让你更上一层楼。

高效是成功的强大引擎。要做到高效有两个关键。一是提高时间的利用率，把大块时间留给自己的薄弱环节，好钢用在刀刃上。二是重视每一次考试，不放过每一次查缺补漏的机会。

科学的方法是成功的核心！首先你要明白，对于现在的你来说，老师就是科学。老师们若干年的执教经验会让你少走很多弯路。所以，要重视对老师指导的应试技巧和方法的消化，同时，要对老师的专题讲座与考前指导给予高度重视，及时做好练习巩固，把我们出色的教师资源最大限度地发挥出来。另外，我们要学会从老师眼中定位自己，加强与班主任和任课老师的交流谈心。正所谓知己知彼，百战不殆。也许你对自己接下来该怎么做已经有了初步计划，但我更要告诉你，十年树木，百年树人，培养刚正的人品比学习更重要。中国的留学生在美国取到博士学位但找不到工作，只因为他逃过两次票。只字不识的魏青刚可以感动中国，因为他有崇高的人格！在接下来的3个月里，我们一样不能放松对自己人格的培养。

同学们，三年磨一剑。三个月之后，我不亮剑谁亮剑。苦战百日，才能会当凌绝顶，奋斗3月，终将破浪展雄风！

在这里，我向这片哈佛红承诺——

为了不辜负学校的培养，我们勤奋刻苦，背水一战

为了不辜负老师的期望，我们披荆斩棘，全力一搏

为了不辜负家长的重托，我们争分夺秒，精益求精

为了不辜负我们的青春，我们竭尽全力，在最后的一百天里创造比上届初三更成功的辉煌！

郑外高中等着我们！谢谢大家。

百日奋战心得体会篇五

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

下午好！

逝者如斯夫，初中三年的时间如白驹过隙。转眼我们即将迎来09年的中考。今晚的心情与往日格外不同，因为心中多了一份激动与信心，多了一份凝重与力量，也多了一份责任。我们知道，机会只垂青于那些有准备的人。中考容不得我们有半点的闪失，因为中考是我们面临的人生的第一座独木桥。全市有一万多名考生都在摩拳擦掌，跃跃欲试，都在为能够选择一个理想的高中作最好的拼搏。

中考百日誓师校长讲话稿阳春三月是播种的季节，又有谁不希望获得好的收成呢。在座的孩子们是家长的希望，也是我们老师的希望。彭场一中作为彭场镇的龙头学校，近年来的中考成绩是骄人的，获得了社会上的广泛的赞誉；尤其是去年中考600分以上的有74人，录取仙中的有34人，录取仙中的最低分数是624分，比仙桃四中的分数线还高，中考成绩在乡镇排名第一，成绩代表过去的辉煌。虽然上学期期末统考中总分前六十名，我们有49人，前三十名中我们有一26人。前两天，我们和仙桃四中举行了一次月考，我们有25人进入他们的前128名，有36人进入他们的前170名，应该说这些学生考入仙桃中学的希望很大。但是我们今年面临的形势仍然很严峻，我们面临的困难是显而易见的。一是学生的上课时间没有得到足够的保证。由于诸多方面的原因，相对以往毕业生，这届学生从初一到初二，双休日的补课很不系统，初三的假期补课也没能进行而周边乡镇都补了，城区的补课就更

不用说了，因此学生的基础较弱。加之，同学们初二的生地，信息考试成绩也不太令人满意，因此，每个教师都心急如焚，我想在座的每个望子成龙的家长，在座的每个有志求学的学生也是一样的焦急的心情。我们该如何度过这不同寻常的一百天的时间呢？在这里，我代表学校向在座的各位提出几点建议，希望能对你有所帮助。

一是家长们。作为家长，孩子就是你们百分百的希望。您的焦虑，您的不安，我们完全可以理解，但您一定要静下心来，坐下来听听孩子的心声，与他们一起共度难关。多从生活，心理上关心他们，让他们能有健康的身体，健全的心态去迎接学习的挑战。不是有句话这么说吗：身体是革命的本钱嘛。多从心理上关心鼓励您的孩子，不要给您的孩子太多无谓的压力，要给孩子以自信。多配合学校老师的工作，不要拖拉，更不能推诿。我们真诚感谢你们这些日夜呵护我们冷暖的家长，能一如既往的支持我们的工作，在这里，特别要感谢那些支持我们工作的家长委员会的委员们，谢谢你们！正是你们不计报酬，无怨无悔的工作，才能让我们学校的工作得以顺利的开展。我们完全有理由相信，我们的家长是一流的家长。我们完全有理由相信，我们的家长一定能做好学生的坚强后盾。

二是老师们。首先，我们要感谢你们这些朝夕和我们在一起带领同学们遨游知识海洋的辛勤老师，谢谢你们！正是有了你们的辛勤的工作，才撑起了彭场一中莘莘学子的一片蔚蓝的天空。我们希望你们能继续保持你们的本色，认真备好每一节课，教好每一节课，针对不同的学生实施不同的教学策略，真正做到因材施教，耐心辅导每一个学生，用心与他们交流，让每一个学生都学有所获。请大家切实牢记：“一切为了学生，为了学生的一切”的宗旨，以身作则，精诚团结，众志成城，打造彭场一中的教育航母。我们始终坚信，你们能始终如一，守望学生的成长；真诚的希望你们，志存高远，多一份沉稳，少一份浮躁，多一份自信，少一份自负，多一份勤奋，少一份清闲，奋力拼搏，永不言败。我们始终坚信，彭

场一中的中考之花会在彭场一中的辛勤的园丁的精心呵护下会开得无比的璀璨!

三是同学们。今天，你们以彭场一中为骄傲，明天，彭场一中以你们为骄傲。三年砺剑今日策马闯雄关，一朝试锋六月扬眉奏凯歌。同学们，你们要记住以下几点：

第一，为自己的前途未来负责，排除一切干扰因素，全心全意的投入到复习备考之中去。现在有一部分同学还游离于中考之外，迟迟不进入中考状态，不守纪律，不爱学习，那么后悔终身的将是自己，可这世界上没有后悔药可卖呀!还是趁早为自己的将来打好基础吧，别忘了，书到读时方恨少，书中自有黄金屋。

第二，合理安排时间，讲究学习方法，提高学习效率。合理的时间安排，对学习来讲是事半功倍的事情。我们绝不主张贪玩，但绝对也不主张打疲劳战，但适度的作业训练时间是必不可少的，头悬梁，锥刺股的精神还是要有的。不是有一首歌“爱拼才会赢;”不是有首诗“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”

第三，明确学习目标，瞄准复习方向。我们每个同学都要有合适的目标，只有这样，我们才会有学习的动力。要制定切实可行的阶段目标，一步一个脚印，一个一个的去落实，以课本为主，提高变通能力。不懂的地方要不耻下问，无论是问学生还是问老师。要记住一个道理;“三人行，必有我师焉。”学问，学了就要问，问了之后就成为学问。

第四，鼓足干劲，再创辉煌。我们都知道：一鼓作气，再而衰，三而竭，可见士气是何等的重要。我们要有宜将剩勇追穷寇的精神，把知识上的敌人消灭干净。苦战百天，正视压力，摆正位置。基础弱的，夯实基础不气馁，循序渐进;基础好的，拔高成绩不骄傲，笑傲江湖。“人生能有几回搏”，送给大家作为座右铭。

纵有千古，横有八荒，前途似海，来日方长。其实时间并不长，百日都不足。请大家记住：海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。