# 建筑个人工作总结范文

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-05-11

*工作总结就是把一个时间段的工作进行一次全面系统的总检查、总评价、总分析、总研究，并分析成绩和不足，从而得出引以为戒的经验。本站今天为大家精心准备了建筑个人工作总结范文,希望对大家有所帮助!　　建筑个人工作总结范文　　随着时间的流逝，年的新年...*

工作总结就是把一个时间段的工作进行一次全面系统的总检查、总评价、总分析、总研究，并分析成绩和不足，从而得出引以为戒的经验。本站今天为大家精心准备了建筑个人工作总结范文,希望对大家有所帮助![\_TAG\_h2]　　建筑个人工作总结范文

　　随着时间的流逝，年的新年钟声即将响起，在这辞旧迎新之际，\*\*花园项目部一部在金达置业有限公司的正确指导下，在金桥房地产开发公司的正确领导下，\*\*小区一期开发ABC个标段总建筑面积5万平方米,本部负责\*\*花园小区A标段共1幢住宅其中:小高层4幢分别是:#1层、(1#、14#、15#)、11层,高层六幢分别是：(3#、4#、8#、1#)3层、16#层、11#18层、小高层含车库图示建筑面积：3388M，高层图示建筑面积：635458M。商铺1#、#，面积 43 M，有 148M的工程指挥部。项目部在全体员工的共同努力下，经施工单位广大干部、工人的辛勤劳动，目前小高层已经完成主体结构验收，进入装饰阶段，高层建筑11#、16#楼主体结构已封顶，3#楼结构完成 6 层，4#楼结构已完成层，8#结构楼已完成 13 层，1#结构楼已完成18层，本着回顾过去，总结经验，找出不足，丰富自己，使企业具有长足发展的后劲，特对过去的工作总结如下：

>　　一、定目标，遵章守纪，抓好组织建设。

　　1、工程项目部成立后，根据本项目工程的特点和规模，公司决定由朱总经理担任项目部项目工程总指挥，主抓项目部的全面工作。在项目经理的直接领导下，从组织结构上入手，做好组织建设工作。项目部的组织结构形式，采用直线式组织结构形式，即：根据工程特点和平面分布，划分了三个区域，成立了三个项目部，负责本区域所辖范围内的工程建设管理工作。

　　2、项目部一部在蒋经理的领导下，负责制定工作目标，其中：安全目标是：零死亡。进度目标是：小高层8年4月31工程竣工，高层8年11月3日工程竣工，交付使用。质量目标是：按市优质工程的标准要求，完成全部的建设内容。

　　3、目标确定后，为能实现上述工作目标，我们遵照执行指挥部制定了切实可行的各种规章制度，如：《岗位工作职责》、《项目例会管理制度》、《设计交底与图纸会审制度》、《施工组织设计与施工方案审查制度》、《工程质量与验收管理制度》、《工程变更管理制度》、《文件资料管理制度》、《安全管理制度》、《安全检查、文明施工检查工作制度》、《安全工作会议制度》、《文明施工管理办法》、《甲供材管理制度》等。做到了凡事有章可循、凡事有据可依、凡事有监督、凡事有人管理，行为有约束、管理有依据，减少了随意性，增加了责任感。

>　　二、做好事前控制

　　1、工期事前控制：

　　工期目标确定后，项目部要求常州一建施工单位编制工期进度计划，合理的安排施工工期，提报到各监理部及项目指挥部进行审核后。经审批后方可施工。在这个问题上，施工单位的编制、监理部及组团项目部的审查都不是很认真，认为没有必要。后经指挥部、项目部、监理例会多次召开会议讲施工进度计划对工程工期的控制是十分重要的，意义十分重大，使大家提高了认识。尽管现场施工计划不尽人意，我部在三个标段相比之下名例前茅，在监管中起到了督促推进作用。

　　2、质量事前控制：

　　1施工单位在进场时，项目部严把施工单位进场人员资质关，并要求施工单位进场管理人员编制职责表并附有联系方式，幢号负责人在监理的过程中保持联系和落实整改措，对推进工程进度、质量、安全、现场文明施工，取得了一定的效果。

　　质量目标确定后，项目部要求施工单位在工程未施工前认真编写施工组织设计及施工方案。同时对质量控制要点，组织幢号负责人进行培训学习，认真掌握，以达到监督和运用的目的。

　　3、工程施工前要求各专业专责工程师认真熟悉施工图纸，以便在施工中能正确监督和指导。同时，在此基础上，组织设计单位、监理单位、施工单位，以标段为单位，进行图纸会审，按图纸会审制度要求，认真记录整理图纸会审记录，作为设计文件的一部分，按记录内容进行施工。

　　4对施工中常见的质量通病，由施工单位编制施工方案，项目部协同计划部认真审核，办理会签，编写施工工艺要点并画出节点大样图、统一了做法，下发到监理单位及施工单位，如：墙体砌筑工程，外墙面砖，内墙保温，屋面防水工程、门窗安装工程、水电安装等等，并取得良好的效果。

>　　三、事中控制

　　1、基础工程：

　　11本项目工程中的住宅楼基础采用的是高强静压管桩基础，对静压管桩基础，我们收集了大量的有关静压管桩的施工资料及相关工艺要求和规范标准，组织监理单位认真学习，以便掌握，在施工中监督控制。

　　1施工开始后，我们根据地勘单位提供的地质报告，首先进行试桩。通过试桩，确定桩长及桩的终压值，在压桩过程中，我们同监理单位、施工单位一道克服地质条件复杂、地面及地下施工障碍等种种不利因素，确保压桩记录真实可靠，组团项目部及监理部派人轮流值班，监督检查，从而保证了压桩记录的可靠性。

　　13在桩基础施工中，我们按规范要求，对高层3#、4#、8#、11#、1#五个栋号全部做了单桩承载力试验及小应变试验。检测结果全部满足设计及相关规范要求。其结论：高强静压管桩的基础施工是成功的。

　　14本标段有五幢楼这独立基础、筏板条基，在施工时要幢号负责人认真检查几何尺寸，钢筋间距和需用的钢筋马镫支撑，并做好实点实量记录，对浇筑砼严格把关，控制水灰比，从而保证基础工程的质量。

　　、主体工程

　　1高强静压管桩基础施工完成后，进入了基础承台梁及地梁、主体短肢剪力墙的施工阶段。为了确保上部荷载的正确传导，项目部总工办要求各监理部、组团项目部加强对静压管桩的植筋及接桩等工序的巡视检查及旁站监理，保证上述部位的施工，满足设计及相关规范的要求。对不符合设计及相关规范要求的，必须整改，重新施工。达到设计及相关规范标准要求，方可进入下道工序的施工。经过严格的检查和验收，收到了良好的效果。

　　在钢筋工程施工中，我们首先从材料的源头抓起，为确保工程质量，钢材为甲供材，由材供部通钢采购，保证了钢材的合格可靠性。钢材进场后，由施工单位在监理单位见证下取样进行复试。复试合格后方可使用到工程上。在钢筋的绑扎施工中，我项目部除进行巡检外，要求监理单位及幢号监管对关键部位进行旁站监理，防止钢筋间距及搭接长度满足不了设计及规范要求。通过的严格要求和巡视检查，严格监理，施工单位认真按施工方案及施工工艺施工。钢筋工程经检测基本满足了设计及规范要求。根据易出现的质量通病及易发生的质量事故，我们吸取经验，采用下发工程变更通知单的方式，以求问题的解决。例如：阳台板及梁板相交处的负筋，施工中经常被踩踏，使负筋位置下移，钢筋保护层加大，易发生板塌落事故。针对这个问题，我们项目部提前预控，下发了结构平面布置塑料马凳的通知。采取这种技术措施后，保证了钢筋不下移，钢筋砼保护层厚度不变化，经主体检测后证明此措施行之有效。

　　3、模板工程

　　模板工程在施工中，施工单位缺乏质量意识，不愿意进行生产投入，每幢楼号只投资二层模板，这样造成在浇完上一层模板时，就要拆除下层模板，从而对砼结构造成严重的影响，我部通知监理下发停工通知，立即整改，为了保证砼浇筑后的外观质量及几何尺寸不发生变化及变形，我们要求施工单位重新编制拆模方案，明确了在上层结平浇筑4小时后，商品砼拆模报告合格后，方可拆模，经过严格检查模板的质量，模板施工中的严格控制。在主体验收中，基本满足了观感质量的验收标准，项目部非常重视砼的浇筑质量，加强平时巡视检查的力度和巡视检查的频率，对在检查中发现的质量问题，及时处理，使得工程质量有了很大的提高，同时不重视质量的现象得到了有效的遏制。

　　4、砼工程

　　施工用的砼，全部为商品砼，为了保证商品砼的质量，工程程指挥部从原来施工自购，更改甲供，精选商品砼供应商，从而保证了施工质量，节约施工成本，供应到施工现场。我们采取了定期或不定期的检查方式到砼拌制厂进行检查，防止了不合格的商品砼进入施工现场，在施工现场严格检查砼的坍落度，控制加水施工，采取这些有效的措施后，保证了砼的供应质量。经小高层主体检测后，砼质量全部满足设计及砼规范要求，全部为合格。

　　5、砌筑工程

　　为了保证砌筑工程的工程质量，我们抓了如下几个环节：

　　51按设计及规范要求，放置墙体拉结筋。在施工中采用的是后在砼的墙体中植筋的方法，并且是沿墙体通长放置，我们重点检查植筋是否牢固，在检查中发现植筋不牢固及不通长放置接结筋的部位，必须拆除，重新植筋及布筋，此举，收到了良好的效果。

　　5外墙窗间墙上必须浇筑窗台梁，如#楼一层外墙体施工中，施工单位不按方案要求进行施工，进行先砌后浇，对此现象立即停工整改，对已砌好的窗间墙拆除，待窗台梁浇好后，方可砌筑，达到要求为止。通过严格的管理，结果很奏效，使得施工单位重视起来，减少了其它楼号发生相似现象，砌筑工程质量得到了很大的提高。

　　53 在内墙砌筑时，墙体与梁相连接部位，为防止墙体沉降、有裂缝出现，砌筑时，不能连续砌筑到梁下用砂浆填满，而是要按标准图集及规范要求，砌筑到梁下留㎜高度不砌筑，待砌筑砂浆有一定的强度及满足技术间歇时间后，再用水泥砖斜砌，并用砌筑砂浆填塞密实。在实际施工中，有大部分施工单位没有按要求施工，项目部为此加大了巡视检查力度，并召开会议，提出严格要求，对凡是没有按图集及规范标准施工的全部拆除，重新砌筑填塞，不拆除的将停工整改。采取了这一强制措施，内墙抹灰后，墙体与梁连接处才能少有裂缝出现。

　　6、粉饰工程

　　61现在我项目部进入内墙抹灰工程，只有小高层#、1#、14#、15#楼进入内装饰阶段。 6内墙抹灰最常见的质量通病是墙体与梁结合部易发生贯通的裂缝，为避免此通病发生，要求施工单位在结合部位用钢网丝网粘贴，并经检查合格后才能进入抹灰工序。

　　63为保证内墙抹灰的工程质量及给以后用户不遗留隐患，我们协同监理、施工单位进行“一房一验”按要求在抹灰前先做好灰饼，弹好楼层控制线，抹灰的工程质量得到了保证，更为重要的是给用户提供了今后装饰后不发生质量问题的可靠保证。

　　64内墙内保温做法指挥部、计划部、材供部正在检讨确定阶段。到施工严格按操作工艺进行监督施工。

　　、外墙面砖

　　为了保证外墙施工要求，在抹灰前，要求施工单位必须把抹灰的基层处理好，砼胀模处必须凿除，有污染的必须清洗干净，从上到下挂垂直通线，之后冲筋、贴灰饼，柱梁交接处贴好钢丝网，经验收做好实点实量，然后才能开始抹灰，保证墙面的整体平整。在贴面砖前先检查底层是否有空鼓现象，发现空鼓及时整改，来保证面砖的的施工质量。

　　8、屋面保温及防水工程

　　81屋面保温：采用新型防水材料轻质砼找坡。本月份计划#、1#、14#、15#小高层准备进入施工。

　　8屋面防水：屋面防水工程是最易发生渗漏的，是常见的质量通病。为防止此类质量通病的出现，在总结其它工程经验的基础上，要求幢号监理员进行全过程旁站监理，防水工程施工完毕后进行注水，进行48小时蓄水试验。直到没有漏水点合格为止。

　　9、铝钢窗安装、防盗门安装、防火门及管道井门的安装

　　91目前有四幢小高层进入窗安装，各种门、窗安装前为防止安装出现偏差，造成安装完成后重新调整困难或不易调整，安装分包施工单位不经检查验收就进行安装所造成安装质量缺陷的，由安装施工单位负责自行处理调整，总包施工单位不积极配合验收工作或验收不合格强行让安装施工单位安装的，造成的质量缺陷由总包施工单位负责，划清责任，为安装工程打下良好的基础。

　　9为控制好安装工程质量，保证原材料的产品质量是合格的，加工制作的成品是合格品。制作的成品进场后，由基础部做好窗下料嵌好砂浆、来保证窗下口堵补密实，合格后方可开始安装。

　　93为防止出现透风、结露、反霜、发霉、渗水现象的发生，我们项目部要求现场监理加强对发泡、窗框四周打胶的检查力度，幢号负责人加强了巡检频率，发现不合格的发泡部位及打胶不合格的窗位，要求施工单位必须清除原发泡及打胶，重新发泡和打胶，经检查合格后方可抹灰贴砖施工。

　　1、安装工程

　　11我们项目部根据\*\*小区安装工程自身的特点，让施工单位编制施工方案时，重点突出以下二方面的内容：一是施工准备工作，二是策划施工活动过程。施工配合多：该工程由多家施工单位同时施工，安装工程在施工中必须与弱电安装、消防安装、室内装饰单位等多家施工队伍密切配合，以确保工程施工进度和质量符合合同规定的要求。

　　1安装工程前期施。为提高施工准备工作的质量，加快施工准备工作的进度，必须加强建设单位、设计单位、监理单位及总包施工单位四者之间的协调工作，并要做到统一步调，共同做好施工准备工作。

　　1.3技术准备;项目部专业人员在尹经理带动下，认真熟悉和审查施工图纸，了解设计者的意图，结合水、电、通风与空调及相关的弱电施工图纸，进行纵横比较和联系，使水、电、通风专业相结合、相对照。发现有不合理或有疑问的地方，及时作好记录，作为日后图纸会审的内容，并把会审记录作为资料保存好。了解水、电及通风各专业图纸上预留、预埋的孔洞和管线位置，并结合土建结构施工图纸，核对总包单位已留孔洞的标高、坐标，以保证安装工程的施工不受孔洞预留的影响。编制施工图预算，列出各分项工程的工作量，并确定安装工程中各分项工程用料、用工和机具使用情况，并汇总成表，以便为材料准备提供可靠的理论依据。审核安装工程施工技术方案，确定采取的技术措施，保证施工技术既合理先进又能提高施工进度，缩短工期。编写详细的安全和技术方面的交底记录。交底内容应具体、明了且具有针对性，以保证安装工程施工安全和施工质量符合规范要求。

　　四、事后控制、总结经验、去粗取精、吸取教训、长足发展

　　目前四幢小高层已主体结构验收，高层主体结构才完成%但还存在很多问题，需要克服、改正，以求完善，使管理水平再上一个新台阶。

　　1、进一步完善、细化各种规章制度，不是靠人管人，而是靠规章制度约束、规范人的行为，靠制度促使所有的管理人员去主动工作，而不是被动工作，真正做到“凡事有人负责、凡事有人监督、凡事有章可循、凡事有据可查”。

　　2加强业务培训，利用业余时间学习，特别是对新标准、新规范、新工艺、新材料的使用等学习和掌握，使得自我的知识得到更新。同时学好工程预结算，对施工单位工程量认真核对，降低企业成本。作出贡献。

　　3、工程开发项目确定后，就应进入“早谋划、早安排”的程序。加强部门之间的协调、沟通，做好一切施工前后准备工作，特别是前期、技术、计划、甲供物资等准备工作，做到有备无患、恰好衔接。

　　4、协调好各方之间的关系，特别是与监理单位的关系，如何调动监理人员的积极性，充分发挥监理人员的潜能，实现“小业主、大监理”的管理模式，是摆在我们面前的大难题和大课题。因为目前的实际情况是监理单位聘用的监理人员业务水平普遍较低，而且责任心较差，监督不到位，监理工程师人员数量不足，不能满足工程管理的实际需要。

　　5、有部分施工单位管理人员的业务素质较差，技术水平低下，不能满足施工管理的实际需要，比如：不会编制施工组织设计及施工方案，照抄照搬，不符合本工程的实际，对施工图纸不熟悉，吃的不透，不求甚解，不能正确的指导施工。造成返工现象严重。同时，自检体系不健全，有些单位根本不自检，只靠监理单位及项目部的专责工程师检查出问题后再整改。既影响了工期，又保证不了工程质量。有些承包人在工程上不舍得投入资金和材料，以次充好，质量意识不高或者严重的说没有质量意识，使得工程质量很难控制。如在实际工程施工中不采取一些强有力的措施及时的扭转事态，靠承包人的修养和素质，其后果是不堪设想的。因此选择优秀的施工队伍是尤为重要的。

　　6、\*\*工程项目部一部在实际工程管理中，虽然取得了一定成绩，但还是存在着一定的缺点和错误，我们有决心克服缺点，总结经验，不断丰富和完善自我，在探索和摸索中发展自我，以取得更佳的业绩，回报地产领导及上级对我们的支持和信任，回报广大业户和社会，为建设更加美好的家园和现代化住宅小区贡献我们的力量。

**建筑个人工作总结范文**

　　我现任xxx公司担任施工员一职，来到公司x年多了，一直奋斗在施工第一线上在长期的工作中，我养成了吃苦耐劳的工作习惯，我热爱施工管理工作，工作上积极上进，努力钻研建筑工程施工技术，作为一名工作多年的施工员，一直以来，我不断丰富自己的专业知识，凭着求真务实、踏实肯干的工作态度，在实践中摸索、在经验中积极发展创新、不断提高自己的工作能力。在多个项目完成的同时，我也完善了自身，也在一定程度上成就了自我。现在，我总结了一系列自身的成长以及不足，希望在今后能以更新、更强的面貌去面对工作。现将工作总结如下：

>　　一、执行岗位职责

　　作为项目部的管理人员，我重视控制工程的施工质量、与建设单位和监理单位的协调以及班组的管理协调、自动配合安全科完成各项安全管理工作，狠抓材料管理以节俭工程成本。重要以下几个方面阐明：

　　1、工程质量管理

　　以要求高标准、高起点要求每一个施工项目。施工前期，重视对班组的技巧交底，给班组人员在思想上给予重视，在技巧上懂得本工程的质量和进度、安全要求，为后期施工奠定良好的基础;

　　2、班组的管理协调工作

　　重视每个班组负责人的培训，在每次的会议上，针对施工配合存在的问题，我尽量使每个同志至少占主导地位一次，以增加其经验，使每个同志都能独当一面，处置各种问题，使全部班组的业务技巧水平有整体的提升;

　　3、安全管理工作

　　在工作过程中，自动配合安全科完成施工人员的人员的安全管理和教育工作是每个项目管理不可分割的一部分;

　　4、与建设单位、监理单位的协调

　　作为一个施工管理人员，在每个项目中重视和建设单位和监理单位的配合协调工作，针对建设单位和监理单位提出的好的建议，自己带头研究落实，力争取得建设单位和监理单位的一致好评是施工员工作不断进步的体现方式;

　　5、技术管理

　　对施工技术要求更为严格，必须认真学习施工图纸和施工规范以确保施工质量，在学习同时把施工重点、施工方法和处罚条例都记录下来，以便技术交底中不遗漏，尽量做到事先预料，事前解决，针对有些重点问题在每个阶段施工初期都要向施工队提出具体要求，特别强调问题的严重性并耐心向他们讲清规范中的要求。

>　　二、工作中存在的问题

　　1、自身方面，有时对问题考虑不够全面，盲目的听从施工班组的意见没有更清楚、没有详细对事件进行分析就下结论，从而造成了不必要的损失。在管理上：对不听指挥、不按要求施工的班组没有进行严厉的惩罚，久而久之个别施工班组就有了侥幸的心态，至使在后期管理工作中出现了出现管理失控，也就形成安排工作难，现场管理难的情况。在以后的管理工作中首先要明确自己的立场，发挥项目管理人员在施工现场起的主导作用，对施工班组做到奖罚分明，形成绝对以项目部为中心领导方法，对那些不听指挥的施工班组决不心慈手软，施行严打、严抓以此来树立施工威信;

　　2、在施工技术方面，由于施工经验依然有着不足。在施工现场不能准确的快速的找出施工中存在的毛病，没能把施工图和施工规范灵活巧妙的运用，使实际施工过程中和理论施工产生了脱轨情况，即没有达不到预期的施工效果又使施工程序变得复杂，从而增加了施工成本，这给我的教训就是在以后的施工过程中一定不能随心所欲，必须认真熟悉施工图纸和施工规范并很好的掌握，争取能更好的把施工规范运用到现场施工当中;

>　　三、今后的工作打算

　　通过总结以往的工作，找出工作中的不足，以便在以后的工作中加以克服，同时还需要多看书，认真学习好规范规程及有关文件资料，掌握好专业知识，提高自己的工作能力，加强工作责任感，及时做好个人的各项工作。

　　总之，在今后的工作中，我将不断的总结与反省，不断地鞭策自己并充实能量，提高自身素质与业务水平，以适应时代和企业的发展，与自己喜爱的建筑事业共同进步、共同成长。

**建筑个人工作总结范文**

　　白驹过隙,岁月如流，恍然之间这一年又不得不去了。

　　设计师行业如同一个大大的果汁机，每个不同类别的水果都会不断的压碎、打磨最后流出鲜浓的果汁。设计师又如一部电影的总导演，了解设计内容思路、选材、构思方案、制作、后期预算等等，是一套繁琐系统的过程。

　　照例每当这个时间总结是不变的主题，昨天今天明天是亘古不变的思路。以下将从设计师的几个专业素质方面来分析一下得失。

　　对于设计人员，能力的锻炼积累提高是重中之重。这一年，对大量方案的制作，有了大量的积累，对方法、流程也有了更深刻的认识。对规范也有了进一步的了解。能力来源于实践，实践检验能力;一年来，按照自己思路一步一步地脚踏实地走过来，有些思路可能做到了，而有些可能还有一定地间隙，具体表现在以下几个方面。

>　　一、对净化方案深刻理解

　　这一年，通过对东莞信义、东莞倍克、龙晨光电、迈瑞恩科技、光核光电等几个净化方案的制作，我对此方面的知识有了更进一步的深刻理解，具备了更强的能力。为方便与甲方的沟通，我更多地了解了无尘室的各个级别档次，用心揣测达到的设计效果。作为设计师，主要通过国家现行规范和甲方的思路来宏观控制;其次，材料的确定，主机选用何种系列、品牌，管网的组织规划也是一名成熟的设计师必须熟练解决的几个问题。我在工作中特别注意上述问题，并妥善处理，遇到难题时就虚心向领导和资深人士请教，取得了较好的效果，积累了不少宝贵的经验。

>　　二、装饰预算的理解

　　预算作为甲方投资的规划，是方案设计作品能否完成的最直接表达方式，它决定着设计方案中材料的运用，优秀技术人工的选择，设计风格的改变。也是决定甲方对整套方案部分取舍的一个很重要的原因，所以我认为方案预算是整个设计系统中相当重要的组成部分，也使我必须更熟练更深刻的掌握。一年来，通过对丹邦科技项目、翡翠会所项目、东莞理想项目、龙晨光电项目、东莞松山湖工程项目、中惠样板房项目、东莞金铭电子有限公司车间净化装修项目、光核光电科技项目等制作，更进一步熟练的掌握材料的单价、人工的基本成本，利润的基本把握。对于大型的综合项目的预算把握还有些许间隙，还有些遗漏。还需要不断的学习和实践。

>　　三、施工图设计的理解

　　施工图是方案设计的后续，它将设计从宏观引入到微观，从控制到限定。使设计作品更贴近生活和方便施工。这就要求设计师必须增强对生活的体验和对规范的透彻理解。通过又一年多的大量施工图的设计，更进一步具备了独立操作的能力，可以解决施工中常见的一些问题。又一年走来，在施工图设计的难点特别是节点大样，在这些方面，自身有了一定的积累但还需更进一步详细图纸规范，节点大样不仅要做到轻巧美观，更要方便施工。古语有云：学无止境，在施工图设计方面我还存在许多误区，还有许多自己需要学习和加强的地方。诸如对立面、剖面继续更加深入下去，对大样节点更加仔细深入等等。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！