# 2024最新半年工作总结范文

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-04-25

*20\_最新半年工作总结范文（8篇）20\_最新半年工作总结范文如何写?时光匆匆流走，我们的工作又告一段落了，好好地做个梳理并写一份工作总结吧。下面是小编为大家搜集整理的关于20\_最新半年工作总结范文，供大家参考，快来一起看看吧!20\_最新半年...*

20\_最新半年工作总结范文（8篇）

20\_最新半年工作总结范文如何写?时光匆匆流走，我们的工作又告一段落了，好好地做个梳理并写一份工作总结吧。下面是小编为大家搜集整理的关于20\_最新半年工作总结范文，供大家参考，快来一起看看吧!

**20\_最新半年工作总结范文篇1**

光阴荏苒、时间飞逝，转眼间20\_\_上半年在紧张忙碌中过去了。回首旧年，这半年是紧张的半年，也是充实的半年。展望新岁，在新的半年里，我将总结经验、吸取教训，付出更大的努力，以更加奋发有为的精神状态和扎扎实实的工作作风投入到工作中当去……

我所负责标段工程概况，建筑面积1.5万平方米，收尾工程8000平方米。在工程建设中，一是抓工程质量，二是抓工程进度，三是抓安全文明施工。

加强与各职能部门的协调配合，营造良好的工作氛围建设工程项目运作过程中涉及方方面面，必须搞好协调配合。在施工过程中，统一步调，形成合力，对在项目实施过程中遇到的问题和情况，主动和领导汇报，作到沟通、协调，从而保证了项目建设顺利实施。

我在开发区领导\_\_处长和\_\_局长的领导下，在\_\_的建设中先后经历了冲出0、主体砖砼结构砌筑浇筑完成，内外墙的粉刷以及屋面挂瓦的各个阶段。在此工作过程中有成绩也有失误，对于自己取得的成绩将继续保持发扬，对自己工作中存在的失误，将认真的总结，深刻的反省，尽可能减少工作失误的发生。

我在每个阶段的工作中勤勤恳恳、任劳任怨，积极主动地完成各级领导交给的任务，并在做好本职工作的基础上，不断学习钻研，努力提高自己的业务水平;同时在思想上严格要求自己，不断加强党性修养，按时参加保持共产党员先进性的学习活动;在作风上艰苦朴素、求真务实为贺村花园建设尽心尽力，努力工作。

建设施工过程是一项十分复杂的生产活动。不但包括组织成千上万的各种专业建筑工人和数量众多的各类建筑机械、设备有条不紊地投入工程施工中，而且还包括组织种类繁多的，数以几十甚至几百万吨计的建筑材料、制品和构配件的生产、运输、储存和供应工作，组织施工机具的供应、维修和保养工作，以及安排施工现场的生产和生活所需要的各种临时建筑物等工作。这些工作的组织与协调，对于多快好省地进行工程建设具有十分重要的意义。

建设工程也具有时效性的特别，各种规范不断的更新和发展，我不仅需要自己不断学习，更应该主动、互相交流、互相学习、取长补短，不断增强自身业务知识和技术。

今后我们要切实提高自身综合素质，树立自觉的学习意识，循序渐进，温故知新，持之以恒，坚持不懈，扎扎实实地学习，才能学到真才实学，才能把学到的知识融会贯通到我们的具体工作中去。

**20\_最新半年工作总结范文篇2**

时光飞逝，不知不觉中又工作半年了，本人在项目部担任钢筋工长一职，能将项目部布置的任务独立、有条不紊的完成，与部门上下管理人员相处融洽深获信任，因此也被任职为栋号长。回忆在这半年的工作当中既忙碌着也收获着， 总结这一年来工作中的经验、教训，有利于在以后的工作中扬长避短更好的做好施工管理工作：

一、 主要工作内容总结

1、今年年初起我在\_\_\_\_项目部担任钢筋工长一职，主要负责的是钢筋的施工与制定钢筋采购计划，其次与测量员一起放线，所以我对测量工作也有一定的了解。我与工人沟通良好，还有完成任务方面良好，现在已经是栋号长。作为一名全方面施工管理人员，我将工作定位为协助好技术负责人的工作和不断的自我学习充实。另外和同事一起进行现场质量检查，以及协助安全员落实、督促、检查施工现场安全工作。项目在工程施工过程中，我一直以积极的心态认真地对待自己的工作，在从事的各项工作中，都能尽职尽责，以求圆满的完成工作任务。我经常提醒自己要多干实事，在实践中检验自己的知识并获得施工现场的经验累积。

2、另外，拿技术交底工作来说，并不是简单的把交底写完交给劳务施工队签字就完成工作了。而是在书面交底工作完成后，还要在工人的实际施工过程中跟踪、检查，发现未按或未完全按技术交底施工的工人，要耐心的给予讲解和指导，这样才能使分部分项工程做到位，避免返工，在保证施工进度的同时也保证了工程质量。

3、工程施工中，安全更是不容忽视的主要环节，根据几年的工地实际经验，觉得最重要的就是树立安全意识，首先在项目部管理人员心中必须有强烈的安全意识和责任感，只有项目部管理人员从心底认识到安全的重要性，才能用心做好这项工作。所以项目部管理人员必须将安全工作从心底认识并付诸实施。

二、下半年目标

这半年来的工程施工工作，使得自己的专业知识得到了长进和加深，工作能力，包括组织协调能力、管理能力和应变能力都得到了很大的提高，更重要的是获得了宝贵的工作经验的积累。我要一如既往积极、热情的态度投入到工作中，需要学习的东西更多，像各种规范、图集还有天正、CAD软件等都是我需要去多看多学的，还有就是要多了解技术规范，了解新技术、新材料的应用，撑握更多知识。 总之，在今后的工作中，我将以百倍的热情迎接新的挑战，在学习中进步和成熟起来，不断地鞭策自己并充实能量，提高自身素质与管理水平，与公司共同进步、共同成长，为公司的发展贡献自己的一份微薄之力。

**20\_最新半年工作总结范文篇3**

从去年4月份回到\_\_项目，由于是收尾工作，所以有许多问题。很多路基由于这样那样问题而没有交出去，主要问题有：路基搞成、路基宽度不够，边沟宽度深度没有挖到位，还有部分路基没有成行。由于原路基队人员全部调往丹通路面所以在工期紧、任务重、人员少的环境下只有克服困难，将工作进行下去。首先带领机械队一号山进行开挖，利用最短的时间将一号山得路基成型，然后整平。由于过去一个冬天的沉降，未交出的路基整体下沉2cm。所以又将干完为交出去的路基又一次上料整平。在干完路基活以后又投入了边沟开挖及改线中去。将挖边沟的\'石头运用到改线中去，最后完成复耕后顺利完成丹通路基收尾工作。

刚从路基回到家就收到了\_\_项目调令的通知，第一时间赶到四川，并投入到紧张的工作中。由于这边工期比较紧，挖方填方都比较大，而且没形成工作面，便道没有形成，机械仅一台钩机进场，首先要解决的就是便道，将便道打通，然后料车能上山，这样才能形成大的作业面积。我们利用几天时间，用最快的速度将便道打通，陆续的机械都进场了，现在料车也进场了剩下的就是爆破、大干了。

作为施工员每天指导指挥机械干活，以及早上油车加油量的记录，机械小时表的记录，机械台班的填写，由于工作比较多比较杂往往有漏记出错的地方，但是我会尽量做到完善做到最好，但一次出错后我会避免出现第二次，工作上有许多问题需要与同事还有机械手们交流沟通，工作难免有一些困难，但是所有的困难在一颗真诚的心面前都不是困难。团结在队长周围，时刻以一名共产党员的身份严格要求自己，将工作做到尽善尽美。给领导一份满意的答卷。

**20\_最新半年工作总结范文篇4**

在这半年的时间里，我接受项目上领导的安排，担任神木金澜小区一区现场施工员的工作。将我所做工作总结如下：

x月份主要是加强相关的理论学习，及时给自身充电，平时工作的时候不忘记学习，利用平时工作之余抓紧时间用功学习，对施工图纸、相关标准图集、施工技术相关管理规范有了基本的认识和了解，并于本月参加公司组织的施工员考试。熟悉了现场工作环境，并且与劳务、监理、甲方搞好了关系，有了很好的沟通。x月份到x月份担任一区混凝土工长对现场的管理工作有了基本的了解，懂得了初步的管理程序，对每天的任务和工序做到了心中有数，在混凝土的浇筑之前参与模板验收和会签单的收集，以及人员落实、现场振捣设备等检查。在混凝土浇筑的过程中，注意混凝土的浇筑顺序，部位的正确浇筑，振捣、标高、坍落度的控制，试块留置和不同天气下防护措施。浇筑完成后要进行即使的养护、凿毛，对浇筑后混凝土的外观进行检查、修补，并及时做好混凝土工程检验批内部资料，另外x月份开始进行13#楼主体实测实量的检查工作，并做好记录，一直到x月份结束。x月份前期在一区13#楼顺利封顶的情况下，继续进行13#楼女儿墙、机房层、后浇带以及甩项构件的混凝土浇筑工作，后期主要进行一区实体实测实量检查记录单的整理，混凝土小票的整理，混凝土质量控制资料的整理，以及一区车库、地下室、127层、女儿墙、机房混凝土检验批内部资料的收集、整理、对未完成的检验批进行及时的补全。x月份目前应领导要求做了一个项目抹灰专项施工方案。

半年的时间不长也不短，对自己的工作也有了初步的认识，首先对作为混凝土工长一职我已经有了基本的管理方法和程序，对混凝土的施工过程的控制有了进一步的认识。同时在后面内部资料的统计过程中，虽然资料的整理不复杂，但却是最耗时的，这不仅对我的性格有了很好的磨练，同时对资料的整理让我对整个工程的整个概况和细部都有了清晰的认识。

半年的时间还是觉得自己只是学到些入门的东西，自己还是不够认真踏实，虽然在半年时间里自己不忘抓紧给自己及时的充电，但学到的东西还仅仅是九牛一毛。所以在下一年的时间里，我会认真监督自己，准时上下班，每天踏踏实实完成领导交给我的任务，希望各位领导也能够继续加强对我的监督，使我可以时时反省自己，不再辜负大家对我的期望。

**20\_最新半年工作总结范文篇5**

20\_\_年上半年转眼即逝，再回首，思考亦多，感慨亦多，收获亦多。对我而言，20\_\_年上半年的工作是难忘、印记最深的半年。工作内容的转换，连带着工作思想、方法等一系列的适应与调整，压力带来了累的感觉，累中也融进了收获的快乐。在各位领导的支持下，在各位同志的密切配合下，爱岗敬业，恪尽职守，作风务实，思想坚定，较好地完成了工作。为了总结经验，吸取教训，更好地前行，现将我这半年的工作总结如下。

态度决定一切，不能用正确的态度对待工作，就不能在工作中尽职尽责。既然改变不了环境，那就改变自己，尽到自己本份，尽力完成应该做的事情。在项目组当中，每个人都负责了大量的工作，每天都在加班加点的完成工作任务，如果不能热爱自己的本职工作，根本就不能把工作做好。所以在工作当中，最重要的是保持一种积极的态度，本着对工作积极、认真、负责的态度，才能踏实的干好本职工作。

在工作中，每个人都有自己的长处和优点。培养自己的团队意识和合作态度，互相协作，互补不足，工作才能更顺利的进行，仅靠个人的力量是不够的。赛事人手少，工作量大，这就需要我们团结协作。在项目组里，不管遇到什么样的困难，大家都非常积极配合做好工作，所有人的心都能往一处想，劲都往一处使，不会计较干得多，干得少，只希望把赛事工作圆满完成。

不利于公司形象的事不做，不利于公司形象的话不说，积极维护公司的良好形象。对自身严格要求，始终把耐得平淡、舍得付出、默默无闻作为自己的准则，始终把作风建设的重点放在严谨、细致、扎实、求实脚踏实地埋头苦干上。在工作中，以制度、纪律规范自己的一切言行，严格遵守公司的各项规章制度，尊重领导，团结同志，谦虚谨慎，主动接受来自各方面的意见，不断改进工作方法。

在过去的半年中，在分厂领导车间领导的帮忙带领下，经过了工人同事的共同奋斗，和经过了自己的用心努力，作为职工的我顺利的完成了自己的工作。我就应就半年以来的工作做一下认真的总结。总结自己在过去半年的得与失，总结半年以来的酸甜苦辣，总结自己明年该如何去做的更好。

我热衷于本职工作，严以律己，遵守各项厂规制度，严格要球自己，摆正工作位置，时刻持续“谦虚，谨慎，律己”的工作态度，在领导的关心培养和同事们的帮忙下，始终勤奋学习，积极进取，努力提高自我，始终勤奋工作，认真完成任务，履行好岗位的职责。坚持理想，坚定信念。不断加强学习，牢固自己的工作技术！

每一个好的员工都应对自己的工作认识清晰，熟悉和熟练自己的工作。要有对机器工作操作的了解，也要有对发生故障的应变潜力，完成领导给予的各项任务。但由于自己的潜力有限，不能做到一丝不差，所以自己在工作过程中也有许多不足和缺点，对机器的原理和工作技巧还稍欠缺，但这些会让我更加努力的工作，谦虚谨慎的向别人学习，尽可能提高自己的工作潜力，使自己在自己的岗位上发挥到的作用，更快更效率的完成自己的本职工作，也能使公司获得做大的效益，这样我的做的和收获的也能到达一个平衡，使我更加有动力，更有自信的工作。

和其他同事的`人际关系也很重要，因为一个人的潜力有限，每件事的成功都是靠群众的智慧，所以和同事们团结在一齐才是成功完成领导交给的工作任务的前提，这一点不仅仅仅事工作，平时的生活中也事如此，所以团结其他同事不仅仅是个人的事也是一种工作的义务!我会履行我的义务，锻炼培养自己的交际潜力。

对于过去的得与失，我会汲取有利的因素强化自己的工作潜力，把不利的因素在自己以后的工作中排除，半年的工作让我在成为一名合格的职工道路上不断前进，我相信透过我的努力和同事的合作，以及领导们的指导，我会成为一名优秀的员工，充分发挥我的社会潜力，也感谢领导给我这一个适宜的工作位置，让我能为社会做出自己该有的贡献。

半年来，我做的已经不错了，我相信在今后的工作中，我还是会继续不断的努力下去。虽然半年以来，我的工作还是有所瑕疵，但是这是无法避免的，因为谁也不是圣人，出错是在所难免的，所以我不会过多的苛求自己。但是我相信，只要我在岗位上一天，我就会做出自己的努力，将自己所有的精力和潜力用在工作上，相信自己必须能够做好。

**20\_最新半年工作总结范文篇6**

春去冬来，转瞬之间，历史即将掀开新的一页。在过去的一年里，\_\_公司的全体工作人员在领导下，公司各部门的大力支持下，通过全体工作人员的共同努力，克服困难，努力进取，圆满完成了销售任务。在新春即将来临之际，将今年的工作情况做如下总结。

一、营销工作

为提高公司的知名度，树立良好的企业形象，在我们和客户搭建一个相互交流、沟通、联谊平台的同时，把更多的客户吸引到展厅来，搜集更多的销售线索。今年本部门举行大小规模车展和试乘试驾活动\_\_次，刊登报纸硬广告\_\_篇、软文\_\_篇、报花份、电台广播\_\_次并组织销售人员对已经购车用户进行积极的回访，通过回访让客户感觉到我们的关怀。公司正式提升任命为营销经理。工作期间每日按时报送营销表格，尽职尽责，为公司的营销工作做出贡献。

二、信息报表工作

报表是一项周而复始重复循环的工作，岗位重要，关系到\_\_公司日后对本公司的审计和验收，为能很好的完成此项工作，任命为信息报表员，进行对公司的`报表工作，在工作期间任劳任怨按时准确的完成了各项报表，每日核对库存情况，对车辆销售工作作出了贡献。

三、档案管理

为完善档案管理工作，特安排为档案管理员，主要工作有收集购车用户档案、车辆进销登记、合格证的收发以及用户档案汇总上报公司等，工作期间按照公司规定，圆满完成了公司交代的工作任务。

四、明年工作计划

最近一段时间公司安排下我在x公司进行了长时间的咨询学习工作，俗话说的好三人行必有我师，在学习后本人结合以往工作经验，取长补短，现对于明年的工作计划做如下安排：

1、详细了解学习公司的商务政策，并合理运用，为车辆的销售在价格方面创造有利条件。协调与x公司各部门的工作，争取优惠政策。加强我们的市场竞争力。每日召开晨会，了解车辆销售情况，安排日常工作，接受销售人员的不同见解，相互学习。销售人员的培训，每月定期课时的培训学习，以提高销售人员的销售技能、服务技能、团对意识、礼仪等。

2、增设和发展二级销售网点，制定完整的二级网点销售政策，并派驻本公司销售人员，实现行销工作的突破发展，使我们的销售工作更上一层楼。根据x公司制定的销售任务，对现有的销售人员分配销售任务。重新划定卫生区域，制定卫生值日表。一日工作模式，俗话说的好，好一日不算好，日日好才是好。

在新的一年当中我们将继续努力工作，虚心学习。以更好的成绩来感谢领导和各位的支持。

**20\_最新半年工作总结范文篇7**

作为一个公司的新人，在进入公司半年之后，我一直在办公室工作，自己要做的没有别的，只是一直不断的工作下去，在20\_\_年上半年的工作中，我觉得自己经过半年的工作，成长了很多，办公室的工作就是需要自己慢慢的琢磨，虽然不是那么早的就适应，但是只要工作的时间长了，办公室的工作自然就会了很多!

20\_\_ 上半年，在办公室领导的领导下，在同事们的支持和帮助下，较好地履行了工作职责，基本上完成了工作任务，办公室个人半年工作总结。办公室工作事物多，头绪杂。初到办公室，毫无头绪，不知如何开头，于是谦虚地向周围理论水平高、业务能力强的同志学习，取人之长，补己之短，努力丰富自己、充实自己、提高自己，本着“先学一步，多学一点的原则”，主动向同事请教，半年来非常感谢同事们对我的帮助。

在这里做过的工作不想多提，因为都很零散，做每件事之前我都告送自己要用心，宣传栏的设计自己较满意，但感觉对稿件的拿捏上总觉得不够深度和广度，总拿着这样的稿子到领导那里修改自己都觉得不好意思，所以今天想过多的做一下自我检讨，这半年中总结出自己一个最大的缺点就是“惰性”较强，办公室个人工作总结《办公室个人半年工作总结》。有些工作不能做到今日事今日毕;对待事件的灵敏度不够高，造成宣传不及时、不到位，直接影响稿件的质量;有时做事会出现虎头蛇尾，有计划，但往往落实效果不理想;对待工作中出现的问题，不能一针见血的找出问题症结所在，缺乏理论知识学习。

在今后的工作当中，一是要加强理论知识学习，多看一些对工作有帮助的相关书籍，提高工作能力，做好本职工作。在原每月向市公司必投一篇稿件的\'基础上，提高稿件质量，提高对事件反映的灵敏度，多投稿，更要多学习，多请教，开阔视野，拓宽思路。二是要勤奋干事，积极进取。认真做好本职工作和日常事务性工作，做到腿勤、口勤。一如继往的踏实工作，任劳任怨，务实高效，不断自我激励，自我鞭策，时时处处严格要求自己，自觉维护办公室形象，力争高效、圆满、妥善地做好本职工作。三是要坚持做到每日记工作日志，并及时总结，找出差距与不足，及时改进。

请领导和同事们监督、批评、指正，我一定会用心、尽力去做，为综合办公室各项工作的顺利开展做出自己最大的努力。20\_\_年下半年的工作还在继续，我的办公室工作也在继续。我想说的是，只要自己不断的努力，就一定会得到自己一直以来不断的认识的后果，我会一直不断的努力下去，我相信我会在不断的成长中得到更多的进步，这是一直以来我的成长中的烦恼，现在我就是这样。

办公室的工作只要掌握了一定的认知，就会越做越好，并不是一下就能够做好，只要长时间坚持不断的努力，就会做好这一切。我的直觉告诉我，我会一直在公司中发展下去，所以我会更加努力的工作下去，相信自己一定能够做好!

**20\_最新半年工作总结范文篇8**

我叫\_\_，名字是曾祖父起的。我觉得我的名字算是我的一个品牌，可以利用前人的知名度让他人更好的记住我，但是我不会活在王安石的影子下面，我会走出属于我自己的路，不求超越他，但至少要对的起这个名字。

我来自湖南\_\_，是典型的生于农村长于农村的青年，09年毕业于\_\_四中普通高中，由于高考的失利和家庭经济原因，放弃了专科学习的机会。两年中我走过很多地方：去过广东进过外贸企业做生产，那时候刚毕业，不懂得人生观和价值观，也没去想过自己的未来。那份工作我只做了四个月，就给自己找了一个冠冕堂皇的理由（我要去实现自己的理想）就辞职了。事实上我是由于工作时间太长工作太累，自己吃不了苦的缘故。现在想想当时辞职的动机是那么的滑稽。辞职后，我求父亲帮忙托关系去了武汉，寄篱在父亲的朋友那儿。考到驾照后，便在父亲朋友开的家具厂做起了货运司机，专门从事售货服务（送货上门、搬运、安装家具、维修家具）、进购原材料、进购成品家具、收货款等工作。同时也兼职老板的`专职司机，跟他出去谈过业务，自然也少不了应酬。然而后者我做的很不到位，原因是老板在的缘故，过分依赖于他，而忽视了表现自己舞台的存在。这份工作让我从顾客那里学到了不同年龄阶层、不同性格、不同性别的人聊天的内容更偏向于哪些话题。按理说，这份工作可以学到很多，我个人也对这份工作很喜欢，但是由于老板开的工资太低，工作时间又极不规律化而辞职。辞职后，我盲目的独自去了福州，又进了一家知名的外贸生产企业，每天人就同机器一般12小时运转，有时候甚至工作14个小时。而管理者每次都吹嘘员工一月至少可以拿四五千快工资，事实上拿四五千或者更高工资的人工作一般都在16小时以上，那时候我就觉得中国的劳动力就是一个“贱”字形容。但是这不是我最终离开的原因，事实上那家外贸生产厂家的管理制度问题层出不穷，我们所提的建议被置之不理，还被车间主任嘲笑为“多管闲事”。从那时候，我就想着为自己开辟一条新路，可以改变自己，让自己得到更多历练的工作岗位。亦是从那时候开始，我每天会在下班后看20来页书，以此来充实自己狭隘的大脑。

今年7月初我离开了亚洲知名企业——\_\_集团。离职后我直接到株洲，通过网络我看到了\_\_的招聘启事，很幸运我通过了面试，但是我也心存疑虑，因为电视新闻上曾报道过很多关于保健品的负面新闻，再者我对公司销售的产品不了解，心里一直怀疑公司产品的质量，也犹豫是否该参加公司的培训。纠结过后，我做出了去的决定，不好再退出。然而在经过周部长和左老师一天的授课后，我对公司有了进一步的了解：公司对顾客无微不至的服务，公司对社会的无私回报，公司员工团结合作的精神，公司因材施教的育人理念，公司严明的纪律风范，公司丰富的业余生活……让我觉得作为公司的一名员工而倍感荣幸。课程中，周部长还讲到了公司的成长和王总创业的经历，这无疑是激发我们年轻人努力奋斗的典范楷模。当轻松愉悦的课程快结束的时候，周部长叫我们作总结的时候，我只说了一句话：“我对\_\_有兴趣了，我会努力做好！”

明天就是最后一天培训，培训完我们就要正式进入到工作岗位了。我想我能够在两个月转正，但是也不会放弃一个月转正的机会：

第一，我敢做，敢于挑战自己;

第二，看过一些营销方面的书，也算有涉及营销过这个行业；

第三，我做过家具销售售后服务，接触客户很多；

第四，我对销售这行很感兴趣；

第五，我有一颗不安分的心。

最后我想谈一下销售员的成功之道，总结归纳为知识、方法、经验。

知识：

每个人与生俱来就是一张白纸，在经过后天的学校培养和社会历练，纸上的字迹就会越来越多，懂得的道理、知识、专业技能自然而然的就会越来越丰富，那些理所当然的会成为你实践的理论依据。

方法：

众所周知，学生时代的我们成绩有好有坏，最主要的原因就是学习方法不同造成的，销售员也是一样。一位卓越的销售员会考虑到如何让客户接受自己的产品：第一他会了解竞争对手的产品，知己知彼，百战不殆：第二，真心的从客户的利益角度考虑。从表面上来看，第二点会损害公司的利益，但是从长远来看，可能你的举动打动了那位客户，从而为公司也为自己赢得了更多的客源。

经验：每一次的失败，每一次的成功我们应该归纳总结一下经验，不断努力完善自己。

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！