# 有关党校学习报告心得体会如何写

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-06-18

*有关党校学习报告心得体会如何写一一、通过培训进一步明确了学习的目的和时代重任牢固树立终身学习的理念，是每一个党员干部成长的必备条件。作为党员干部要扣紧时代的脉搏，不断解放思想，不断充实自己，提高自己，完善自己，增强与时俱进的观念，要把不断学...*

**有关党校学习报告心得体会如何写一**

一、通过培训进一步明确了学习的目的和时代重任

牢固树立终身学习的理念，是每一个党员干部成长的必备条件。作为党员干部要扣紧时代的脉搏，不断解放思想，不断充实自己，提高自己，完善自己，增强与时俱进的观念，要把不断学习作为首要任务，不仅要学习党的路线、方针、政策，学习时事政治，还要学习科技文化知识，提高科学的工作方法，把自己打造成为“政治上强、业务上精、综合素质好、管理水平高”的优秀基层领导干部。

二、通过培训进一步提高自身素质

这次培训班学习，开设的内容十分丰富，不仅有理论层面的知识，更主要的是提高我们的能力课程，从领导者的能力素质到构建社会主义社会、社会主义荣辱观、经济与发展、新农村建设等等，使我体会到组织部，党校领导对我们这些基层干部的亲切关怀和殷切希望，使我倍受鼓舞，在今后的工作中，我准备从一下几方面着重学习和提高：

一是进一步加强马科学主义理论修养。通过这次培训学习，进一步认识到，加强马克思主义理论修养最根本的是用理论武装头脑。因为，理论是当代中国的马克思主义，是马克思主义在中国发展的新阶段。用理论武装头脑是理论修养的根本任务。

二是进一步坚定主义理想。我们基层领导干部只有不断加强政治理论学习，才能始终保持清醒的头脑，才能在大是大非面前保持坚定的政治立场。正所谓：员要时刻保持思想上的清醒、政治上的坚定。坚定主义理想是党性修养的重要内容，我们党的性质决定了员必须树立主义理想，因此，主义理想是员的精神支柱，也是员的本质特征;主义理想是符合社会发展规律的科学理想;建设有中国特色的社会主义是现阶段中国各族人民的共同理想。新时期员更需要坚定主义理想和信念。

三是进一步树立正确的社会主义荣辱观。通过学习，我深刻地体会到社会主义荣辱观是构建社会主义社会一个带有根本性的问题，体现了在科学发展观的指导下，将依法治国与以德治国有机结合起来，将经济建设、政治建设、文化建设、社会建设融为一体的我国社会主义现代化建设总体布局。荣辱观是由世界观、人生观、价值观所决定的。不同的荣辱观，是不同的世界、人生观、价值观的反映。荣辱观渗透在整个社会的生活之中，不仅影响着社会的风气，体现着社会的价值导向，标志着社会的文明程度，而且对社会的经济发展由巨大的反作用。

四是要更加坚定的坚持全心全意为人民服务的宗旨。全心全意为人民服务是党性的集中体现，员要努力实践党的宗旨，做好人民的公仆。全心全意为人民服务是党的根部宗旨，是\*人一切行动的出发点和落脚点，在社会主义市场经济条件下更要坚持党的宗旨。要实践党的宗旨，就要坚持党的基本路线，坚持党的群众路线，坚持对党负责与对人民负责的一致性。

五是进一步加强廉洁从政意识。在今后的工作中，我一定要认真加强自身修养，自觉廉洁自律，树立良好的公务员形象，严以律己，率先垂范，立党为公，执政为民，真正做到权为民所用，情为民所系、利为民所谋。

三、把培训作为契机，为今后的工作奠定基础

通过培训学习，为自己在今后做好本职工作不仅增加了信心，而且打下了牢固的基础，一名合格的党员干部、优秀的党员干部，就要适应时代的发展。在工作中，要具有踏实的工作作风灵活的头脑和一颗全心全意为人民服务的恒心，当好领导的参谋助手，要善于总结和积累工作经验，拓展工作思路，要由创新精神，要把所学到的知识运用到工作实际中去，去处理好同事之间，人与人之间、领导之间的，创造良好的工作氛围，提高工作效率。

这一段时间的学习对我来说是一个宝贵的财富，在今后的工作中，用所学知识武装头脑，指导实际工作，为改革开放、经济发展、社会稳定贡献一份力量。

一、通过培训进一步明确了学习的目的和时代重任

牢固树立终身学习的理念，是每一个党员干部成长的必备条件。作为党员干部要扣紧时代的脉搏，不断解放思想，不断充实自己，提高自己，完善自己，增强与时俱进的观念，要把不断学习作为首要任务，不仅要学习党的路线、方针、政策，学习时事政治，还要学习科技文化知识，提高科学的工作方法，把自己打造成为“政治上强、业务上精、综合素质好、管理水平高”的优秀基层领导干部。

二、通过培训进一步提高自身素质

这次培训班学习，开设的内容十分丰富，不仅有理论层面的知识，更主要的是提高我们的能力课程，从领导者的能力素质到构建社会主义社会、社会主义荣辱观、经济与发展、新农村建设等等，使我体会到组织部，党校领导对我们这些基层干部的亲切关怀和殷切希望，使我倍受鼓舞，在今后的工作中，我准备从一下几方面着重学习和提高：

一是进一步加强马科学主义理论修养。通过这次培训学习，进一步认识到，加强马克思主义理论修养最根本的是用理论武装头脑。因为，理论是当代中国的马克思主义，是马克思主义在中国发展的新阶段。用理论武装头脑是理论修养的根本任务。

二是进一步坚定主义理想。我们基层领导干部只有不断加强政治理论学习，才能始终保持清醒的头脑，才能在大是大非面前保持坚定的政治立场。正所谓：员要时刻保持思想上的清醒、政治上的坚定。坚定主义理想是党性修养的重要内容，我们党的性质决定了员必须树立主义理想，因此，主义理想是员的精神支柱，也是员的本质特征;主义理想是符合社会发展规律的科学理想;建设有中国特色的社会主义是现阶段中国各族人民的共同理想。新时期员更需要坚定主义理想和信念。

三是进一步树立正确的社会主义荣辱观。通过学习，我深刻地体会到社会主义荣辱观是构建社会主义社会一个带有根本性的问题，体现了在科学发展观的指导下，将依法治国与以德治国有机结合起来，将经济建设、政治建设、文化建设、社会建设融为一体的我国社会主义现代化建设总体布局。荣辱观是由世界观、人生观、价值观所决定的。不同的荣辱观，是不同的世界、人生观、价值观的反映。荣辱观渗透在整个社会的生活之中，不仅影响着社会的风气，体现着社会的价值导向，标志着社会的文明程度，而且对社会的经济发展由巨大的反作用。

四是要更加坚定的坚持全心全意为人民服务的宗旨。全心全意为人民服务是党性的集中体现，员要努力实践党的宗旨，做好人民的公仆。全心全意为人民服务是党的根部宗旨，是\*人一切行动的出发点和落脚点，在社会主义市场经济条件下更要坚持党的宗旨。要实践党的宗旨，就要坚持党的基本路线，坚持党的群众路线，坚持对党负责与对人民负责的一致性。

五是进一步加强廉洁从政意识。在今后的工作中，我一定要认真加强自身修养，自觉廉洁自律，树立良好的公务员形象，严以律己，率先垂范，立党为公，执政为民，真正做到权为民所用，情为民所系、利为民所谋。

三、把培训作为契机，为今后的工作奠定基础

通过培训学习，为自己在今后做好本职工作不仅增加了信心，而且打下了牢固的基础，一名合格的党员干部、优秀的党员干部，就要适应时代的发展。在工作中，要具有踏实的工作作风灵活的头脑和一颗全心全意为人民服务的恒心，当好领导的参谋助手，要善于总结和积累工作经验，拓展工作思路，要由创新精神，要把所学到的知识运用到工作实际中去，去处理好同事之间，人与人之间、领导之间的，创造良好的工作氛围，提高工作效率。

这一段时间的学习对我来说是一个宝贵的财富，在今后的工作中，用所学知识武装头脑，指导实际工作，为改革开放、经济发展、社会稳定贡献一份力量。

**有关党校学习报告心得体会如何写二**

在省委党校学习一个月期满，用一句话来概括此次学习的感受是：不虚此行、学有收获!

在党校这一个月的学习时间里，对于我算是饱尝了一顿“理论大餐”，接受了一次“精神洗礼”，思想上“充”了一次“电”，行动上“加”了一次“油”。短暂的党校培训学习，算得上是我人生的“加油站”，也是本人作为新任校长在新的岗上的“起跑线”，必将对我个人今后的工作、生活产生积极而深远的影响。具体体会如下：

一、学习的感受

1、收获大。这次培训，我们重点学习党的精神，马克思主义中国化最新理论成果;探讨干部教育培训面临的新形势和新任务，推进教学改革和管理创新，增强干部教育培训的针对性和实效性;开展了教育学观摩，学习先进经验和现代培训方法。经过系统学习，涉猎了多方面的知识，学到了很多新观点、新思路和新方法，进一步提高了理论水平，增强了理论分析和解决实际问题的能力，培养了世界眼光和点略思维，增强了自己的党性修养。

2、学风正。在学习过程中，本人始终做到以积极饱满的热情，严谨求实的学风，进行理论联系实际进行学习，学习期间，认真做好了学习、读书笔记，大量阅读相关的理论书籍，收到了好的效果。

二、主要收获

1、提升了理论素养。通过一个月的学习，我较为系统的学习了习的系列重要讲话;xx届三中全会全面深化改革的总部署;干部教育面临的形势与深化改革的思考;党校行政学院教学管理探讨;加强科研建设，推进教学科研一体化;积极推进城乡一体化发展;中西方文化差异;《资本论》的伟大生命力等内容，进一步夯实了理论基础，进一步理解了马克思主义世界观、人生观、价值观，进一步提高了自身的辩证思维能力。更加深刻地认识到中国特色社会主义理论体系是马克思主义的继承和发展，是与时俱进的开放型理论体系;通过对xx届三中全会决定的学习，全面了解了这次全面深化改革的背景与重大意义、全面深化改革的深刻内涵、全面深化改革的系统部署及亮点特色等，这次改革是最聚雄心、最动人心、最得人心的改革，改革涉及到政治、经济、文化、生态和党的建设各个方面，这次改革覆盖中国社会各个领域，首次提出了生态文明体制、党的建设制度等，整个决定主题全面，主线清晰，重点突出，力度空前，措施有力。可以说，这次丰富多彩的学习内容与方式，使我的思想再一次受到洗礼，理论基础有了很大的提高。

2、提振了工作信心。通过学习提高学员管理科学化水平、提高教学品质、打造教学品牌等课程，让我明白了党校应该干什么?当校长的责任与任务是什么?党校的教育，关系到执政党的地位，党校应该培养懂党的基本理论，具有党性修养、世界眼光和战略思维的合格共产党员，通过学习，提振了我的工作信心，提升了事业心与责任感。

3、增强了党性修养。党性修养是共产党员的必修课，也是一个常讲常新的话题。通过这次系统学习，本人全方位地提高了自己政治思想水平，自己决心从最基本的方面做起，把最基础的事情做好，具体努力做到：

心态上平如水，做到信念坚定，心态平和，一心干事，保持旺盛的工作热情，保持奋发进取的心理状态。

政治上清如水，做到政治上头脑清醒，心眼明亮，明辩是非。

工作上行如水，做到工作上得心应手，办事行如流水，事业推进顺利，做到干一行、爱一行、钻一行、专一行。

名利上淡如水，做到志存高远，淡泊名利，廉洁奉公。

通过一个月的学习，我受益很多，作为党校系统的一名新兵，这次学习我从老师和学员身上学到了很多，使我在理论上得到了充实和提高、知识上得到了补充、思想上也更加成熟，我将永远珍惜和怀念这段时光，在今后的工作中，用学到的新知识去指导工作实践，不断改造自己的主观世界，为今后的工作做出应有的贡献。

**有关党校学习报告心得体会如何写三**

本人按照学校组织部的精心安排下，参加了国家局处级干部进修班学习。在学习期间，认真学习了习总书记系列重要讲话精神、马克思主义基本问题和毛泽东思想基本问题研究、中国特色社会主义理论等专题;积极参加了党校组织的各项活动。通过培训学习，我有效地提高了自身的理论水平，充实了头脑，丰富了知识，开拓了视野，陶冶了情操，加强了党性煅练，深化了对党的正确认识，增强了干好本职工作的动力，收到较好的效果。现将个人总结情况总结如下。

一、学习主要收获

1.坚定了信念，增强了党性和服务宗旨意识。在党性锻炼方面，党校为我们精心安排了丰富多彩、行之有效的党性锻炼活动，通过学习、讲座与研讨，促使自己对党性修养更深刻的认识，特别是重庆的现场教学，使我对加强党性修养的途径有了比较系统的了解，使我们进一步坚定了共产主义的信仰，坚定了自己对建设有中国特色社会主义的信念，提高了党性修养，增强了党性观念，增强了服务宗旨意识。使自己更加清醒的认识到维护好、实现好、发展好最广大人民群众的根本利益，是我们党一切工作的出发点和落脚点，也是正确处理改革、发展、稳定关系的结合点。要做到这一点，关键是要正确领悟“权为民所用、情为民所系、利为民所谋”的内涵，强化全心全意思为人民服务的宗旨意识，始终坚持“群众利益无小事”的观点，牢固树立“执政为民，立党为公”的理念，真正做到思想上尊重群众，感情上贴近群众，行动上深入群众，工作上依靠群众，发展上服务群众，诚心诚意为民办实事，尽心竭力为民解难事，坚持不解为民做好事，努力让人民公仆的政治本色。

2.提高了理论素养，增强了学习意识。在党校的精心安排下，我们系统地学习了习近平总书记系列重要讲话精神、马列主义、毛泽东思想基本问题和中国特色社会主义理论体系基本问题，使自己加深了对马克思主义科学世界观的理解，进一步提升了用马克思主义的辩证唯物主义和历史唯物主义改造主客观世界的认识。通过学习，我切实感受到自己马克思主义理论修养进一步加强，思想政治觉悟进一步提升，社会主义核心价值观进一步确定，全心全意为人民服务宗旨进一步牢固，组织纪律、组织规矩观念进一步增强。

学习原著是一段艰苦的历程，也是一段启迪心智的过程，通过导读与研读，思考与交流，自己感觉始终处于一种迷惑与理解的轮回之中，而回首初读原著时的情景，不禁又发觉自己的认识之路已走过了一大段旅程。作为一个党员领导干部，必须学会运用马克思主义的立场、观点和方法来处理实践和理论的关系，用马克思主义科学的态度来对待历史、社会及工作生活中的诸多问题，承担起时代所赋予我们的重任。

3.树立了底线意识，提高了拒腐防变的能力。通过典型案例学习、讨论，深入践行了“三严三实”的新思想新观点新要求，认真查摆了四风问题，树立底线意识。

4.开阔了思路，拓宽了视野。我的党校同学大多来自总局机关有关部门、单位，全国各省(市)、自治区煤矿安全监察机构和煤矿企业的精英，跟他们在一起学习、沟通、一起研讨、交流、一起娱乐、锻炼。大家在和谐的教学环境里，悟读探求，共同切磋，不仅发扬了我党的优良学风和良好传统，而更重要的体现了解放思想、实事求是的思想路线。一次次思想交流，一场场演讲切磋，都激发了大家的思维潜力和创新意识，争论之间，谋划出许多创意和有深度的思想观点显现;切磋之际，产生出许多有亮度的思想火花迸发。让我从他们身上学到了很多本系统，本行业的相关知识和经验，结交了友谊，开拓了视野。

5.三个“转变”有了新行动。良好的纪律是在党校专心学习的保证。三个月来，我严格遵守党校的各项规章制度，按要求进行三个“转变”，做到了从工作到学习的转变，从领导干部到普通学员的转变，从家庭生活到集体生活的转变。在党校学习期间严格按照“自我管理、自我教育、自我服务”的方针，端正学习态度，认认真真读书，实实在在锻炼。在校期间，按规定程序请假，事后及时补课，完成了全部教学计划规定的学习内容。

二、自身存在的主要问题和今后努力方向

1.进一步加强理论学习，增强理\*底。借着党校学习的时机始终坚持政治理论学习，积极参加理论学习，充分利用党校理论学习的时间和平台促进我的学习。真正把理论学习作为提高自身素质的第一位的任务，从应付性学习转变为主动钻研学习、从主要着眼于改造客观世界转变为改造客观世界与主观世界相结合、从为了工作的“要我学”转变为提升自己理论素养的“我要学”。正确处理好学习与工作的关系，弘扬马克思主义的学风，带头加强对履行领导职责所必备的各种知识的学习，以不断提高自身素质和领导水平。

2.努力提高党性修养，扎牢宗旨意识。(1)坚守理想信念，定时学习党章。增强党的意识、宗旨意识、政治意识、执政意识、大局意识、责任意识，尽心尽力地做好本职工作，努力保持共产党人的先进性和纯洁性，自觉为实现中华民族伟大复兴中国梦而奋斗。(2)牢记党的宗旨，树立全心全意为人民服务的思想。牢固树立为党为人民教育事业无私奉献的精神，把个人的追求融入党的事业之中，坚持党的事业第一、人民的利益第一;在工作作风上，要深入实际，联系群众，倾听群众意见，想群众之所想，急群众之所急，忙群众之所需，同群众建立起水乳交融的关系，切实解决部分困难教师的切身利益;要努力做到善于克服消极思维、模糊认识所造成的各种\*，破除急躁情绪，迎难而上，积极工作。

3.改进工作方法，提高服务水平。在学好政治理论的同时，根据工作需要和自己实际，坚持学习相关业务知识，不断丰富自己的知识，开拓自己的视野，提升自身的教学和管理能力。积极思考体育教学改革工作的新思路、新举措、新办法，进一步做好传帮带。坚持科学的态度和求实的精神，求真务实、开拓创新地做好中心各项工作，树立强烈的时间观念、效率观念、质量观念，提高工作效率;努力完成好学校里安排的相关工作。充分尊重和听取全体教职工的意见，发挥大家的智慧和力量，坚决克服偏激方式，全力推动体育部的各项工作向前发展。

党校学习是短暂的，但对我而言，理论学习、党性锻炼是永恒的，我将把在党校养成的良好思想作风、工作作风和好的学风带到实际工作中，充分发挥带头作用。

**有关党校学习报告心得体会如何写四**

承蒙组织的关心和厚爱，我有幸参加为期两个半月的中青班培训学习已经结束，通过在市委党校和x市委党校这样一个大熔炉的锤炼学习，使我在政治理论、政策水平、党性修养、组织能力等方面都有了长足的进步。总的来说有这样几点体会：

一、有公才有功。必须做到一心为公，利为公所谋，事为公所办，名为公所取，功为民所立。秉公办事，公平待人，甘当人民的公仆。遵守公共道德秩序，自觉做到自重、自警、自省、自励，争做人民的有功之臣。

二、有心才有新。面对本职工作，要对工作有热心，对人民有诚心，对事业有忠心。只有时时处处做有心人，善于动脑筋，观察问题、分析问题、处理问题，总结新的工作经验教训，才能使工作开拓创新;同时，牢记领导的嘱托，勤于思考，乐于奉献，勇于拼搏，才能创造新的工作局面。

三、有为才有位。首先立于“为”，多作为。要想一个单位的工作得到组织的支持和认可，要想一个人的工作得到人民的赞同和理解，也必须多作为，必须一心一意为党为国为人民。经常想一想参加革命为什么，现在当官应该做什么，将来身后留什么。要立足长远，顾全大局。坚持立党为公，执政为民，为民掌好权，用好权，也只有这样，才能嬴得人民的拥护和信赖。

四、有劲才有进。在新的环境中和新的形势下，将会遇到许多新情况、新问题、新矛盾，就必须树立信心，鼓足干劲，迎接新的挑战。不畏艰难困苦，鼓足勇气,大胆工作。只有以饱满的精神状态，热忱的工作情感，只有敢于面对自我，善于修正，工作才有进展，事业也才能前进。

通过这次中青班的学习，我决心在今后的工作和学习中做到：

一要清。一是要目标清楚。要时刻牢记自己永远是人民的“公仆”，立足于做大事、做好事、做实事，不能只要想着“做官当老爷”。要服从和服务于大局，以本部门提出的各项工作目标找准“坐标”，制定好切实可行的目标管理责任，真正达到合心、合力、合拍。二是(本文摘:范文大全)要政治清醒。在重大问题上一定要坚持原则，明辨是非，自觉执行上级的决定，努力完成各项工作任务。三是要行政清廉。古人说：“财能使人贪，色能使人嗜，名能使人矜，势能使人倚。四患既都去，岂在尘埃里”。只要我们舍弃对财色名势的追求，保持清正廉洁的作风，为人民秉公办事,就能够无往而不胜。要用法律法规和各项规章制度来规范自己、约束自己，用先进典型激励自己、鞭策自己，用反面典型警示自己、提醒自己，争做优秀公务员。

二要正。能否分清公与私，是从政者品德良莠的试金石，也是善政和恶政的分水岭，更是检验自己能力和素质的重要标志。一是要正直为民。“三个代表”重要思想是全心全意为人民服务的具体体现，我们要牢记“三个代表”重要思想，把人民群众关心的热点问题、经济和社会发展的难点问题作为工作重点，把改变我县贫困落后面貌作为工作的出发点和落脚点，自觉服从安排，自觉服从农民群众的利益。二是要公正无私。“公正无私，一言而万民齐”。人和是胜利的保证，和则心齐、和则事顺、和则兴业、和则畅通。做到心往一处想，力往一处使。三是要光明磊落。坚持民集中制原则，有事共同商量，有难共同承担，先后集中，先咨询后决策。不莽撞，不随意，不畏难，不偏袒，不固执，做到经济，公道正派。

三要德。良好的职业道德和思想道德是一个国家公务员的人格尊严的体现。一是要忠贞爱民。要有一个爱民之心，怜民之情，要始终牢记：人民是我们的衣食父母。二是要坚守气节。要不断加强对自己世界观、人生观、价值观的改造。绝不能为了个那点蝇头小利、蜗角虚名而丧失党性、丧失人格。三是要修身养性。一定要志存高远，严于律己，高标准严要求。牢记告诚的两个“务必”，始终保持俭朴、宽容的作风，始终保持谦虚谨慎、戒骄戒躁的作风。

四要廉。古人曰：“公生明、廉生威”。真正做到慎独、慎欲、慎权、慎微。慎独就是要求在个人隐处、独处、无人监督、无人知晓的情况下，仍然能够坚持自己的政治道德信念，不做任何不道德的事。慎欲就是要求控制好个人的各种欲望，不贪婪，淡泊名利，甘于奉献。慎权就是要求正确对待自己手中的权力。不以权谋私，不假公济私，不损公肥私，既要管好自己，也要管好家属，自觉接受党组织、社会和群众的监督。做到“思考问题应换位，履行职责要到位，相互配合去补位，找准坐标不越位”。慎微就是要求在细微之处表现出应有的品德和风格，从小事做起，从一点一滴做起，一举一动，一言一行都要严格要求自己，要求他人不说的自己坚决不说，要求他人不做的自己坚决不做，要求他人干的自己带头干。

五要勤。一是脑要勤。遇事多动脑筋，做到三思而后行，同时要加强学习，用丰富的理论水平、政策水平、文化水平充实自己的头脑，既要学理论知识、又要学专业知识，既要学有专长、又要博古通今，既要向书本学习，又要在实践中学习。不能靠吃资本、吃学历过日子，应该靠真知灼见、真才实学。在工作上要有主观能动性和创造性。二是腿要勤。多深入基层，到第一线研究问题、解决问题，为基层排忧解难，不图享受、不图轻松。三是口要勤。多宣传党的方针政策和国家法律法规，多讲理少指责，多引导少谈论，不恶言伤人，不阿谀奉承，不说三道四，不言不符实。

六要实。坚持做到说实话、办实事、求实效。一是要忠实，为人正派，忠诚老实，忠实党和人民的事业，踏实工作。二是要落实。做到言行一致。工作中做到既有安排部置、又有检查督办，既人有事做、又事有人做，不打官腔，不只炼“嘴功”。改变工作作风，把落实放在第一位，急需办的事及时办，需要办的事抓紧办，不拖泥带水，不人浮于事，好事办好，实事办实。三是要实干。要有争创一流的精神，争当第一的勇气。讲求实际，力求实效，善于用“十指弹琴”的工作方法，有先有后，有急有缓，勇于攻难点，善于解难题，推动工作的不断深入。

总之，参加这次中青班的学习收获是非常多的，我将以这次学习生活为契机，在今后的学习工作中，我要做到“路漫漫而修远兮，吾将上下而求索”。

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！