# 党委书记在2025年青年干部座谈会上的发言材料（优秀范文五篇）

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-06-12

*第一篇：党委书记在2024年青年干部座谈会上的发言材料党委书记在2024年青年干部座谈会上的发言材料范文各位领导，各位青年同事：大家好！我是XX镇党委书记XXX，很荣幸有这个机会汇报几点工作感悟，不足之处，敬请批评指正。一是青年干部要善于...*

**第一篇：党委书记在2025年青年干部座谈会上的发言材料**

党委书记在2025年青年干部座谈会上的发言材料范文

各位领导，各位青年同事：

大家好！我是XX镇党委书记XXX，很荣幸有这个机会汇报几点工作感悟，不足之处，敬请批评指正。

一是青年干部要善于学习，夯实坚实的思想基础。习近平总书记在纪念五四运动100周年大会上向青年强调:\"中国青年要增强学习的紧迫感，饥肠辘辘，孜孜不倦，努力学习，努力掌握科学文化知识和专业技能，努力提高人文素质，在学习中增长知识，锤炼品格，在工作中增才育才，用真才实学为人民服务，用创新和创造为国家做出贡献！”古往今来。无数成功人士的实践告诉我们，学习伴随着生活。提高能力、增加才干和积累经验的最有效方法是虚心学习。我曾在信访系统工作，注重学习接待技巧和解决矛盾的方法，努力通过学习保持清醒的头脑和敏锐的洞察力。现在我在乡镇工作，重点学习群众工作方法和为人民服务的能力。XXX的同志们曾经是XX镇村支部的秘书。后来，他们被组织推选为我们镇的党委成员。当我第一次来到我们镇上时，我发现他曾多次谈心。农村的疑难杂事大多需要通过基层经验来解决，但政治理论水平有待不断提高。社会矛盾也随着经济的发展而变化。只有不断学习，把政策理论与工作实践相结合，才能提高工作能力。经过半年多的学习，高寒同志的理论水平和实际工作能力有了很大提高。年轻干部也是如此。要注重学习，善于学习，坚持学习。他们应该多读有文字的书，多读没有文字的书。要注意学习实践知识、生活经验和社会知识，在实践中加强训练，提高技能，与时俱进，不断用新知识充实头脑。

第二点感悟，青年干部要心系群众，涵养人民情怀。新时代青年要坚持拜人民为师，向人民学习，真正放下个人得失，把个人的经验与群众的智慧结合起来，真正做到低调务实不张扬逐利，静心沉淀不目光短浅，取长补短，放下架子、扑下身子，接地气、通民情，在“身入”和“心至”上齐发力，把个人的人生价值定位在为人民服务的伟大梦想中去。20XX年我镇XX村群众X某投资了XX余万元在XX流转了XX余亩水面用于XX养殖，20XX年X月XX湿地被环保部门定为禁养区，XX养殖需要依法拆除。面对养殖户对拆除工作的不理解、不支持，面对养殖户面临的可能出现的巨大损失，为了把群众工作做深做实做细，尽量减少群众损失，我先后多次带队前往周边的XXX等地帮助XX寻找适宜迁移XX的水面。经过多方寻找在XX帮助卢某租到了XX余亩水面，及时将未达到收获标准的XX迁移，帮助XX减少损失近XX万元。XX养殖的成功迁移，深刻说明，不论面临的困难有多大，我们都应该甘于扎根基层，默默地为人民奉献，努力把本职工作做好，不断积累经验、成熟进步，成为业务领域的行家里手，才能不断走向更大的成功。

第三点感悟，青年干部要充满激情，不负青春韶华。激情是工作的灵魂。学习和工作中没有激情就好比身体失去了灵魂，什么事情也不可能真正做好。在XX镇工作的这一年多来，我的感触颇多，无论在工作，还是生活中，都要多问问自己“能够为群众带来什么”，而不是“我能得到什么”。前些时间我了解到，我镇某村的党支部书记本村两名群众多次举报，反映其几年前任副职时一些琐碎的事，经两任镇纪委书记调查，这位书记都没有原则性的错误。面对群众的反映甚至是误解，这位书记连续二十多天没有睡好觉，仍然坚持工作。我得知此事后心里一震，我们的基层干部受了这么大的委屈仍然能够坚守在一线，毫无怨言，这就是我们基层干部的激情。后来我和镇武装部部长XX多方了解，其中一名信访人在淮上大桥引线做保洁，我们找到XXX路桥公司领导，经过耐心的解释，两名群众同意息诉息访。基层工作最深的体会是，基层工作很苦，但苦中有乐；基层工作很难，历经艰难才能磨炼本领。我很庆幸的是，面对这样的乡镇工作，我依然热爱它，XXX各村的干部依然对它充满激情，依然精益求精地去办好每一件事，一步一个脚印办好民生实事。

第四点感悟，青年干部要真抓实干，坚持不务虚声。习近平总书记强调：“各级领导干部要树立正确的权力观、政绩观、事业观，不慕虚荣，不务虚功，不图虚名，切实做到为官一任、造福一方。”这是新时代推进各项事业持续健康发展的必然要求，也是新时代青年践行初心使命的重要路径。在信访局工作时，我认真对待每一位来访群众，认真研阅每一封群众来信。来到乡镇工作之后，我仍然能够把信访局工作作风带到平圩镇，在一趟趟跑累腿、磨破嘴的进村入户中，在和来访群众一次次面对面、心贴心的民情恳谈中，提高人民群众的满意度。这些事情让我更加领悟到只有真干实干，才能解决问题。20XX年夏天XX突发事件，XX籍群众吴某夫妇流转XX余亩土地种植的芡实遭受严重灾害，几乎面临绝产，损失达XX余万元。面对如此巨大的损失，XX某夫妇一时承受不住打击，情绪出现失控，因补偿问题甚至扬言要采取跳楼、喝药等极端方式维权。我们深知吴某夫妇创业的艰难和内心的悲痛，一方面采取主动约访、走访方式安抚XX某夫妇情绪，另一方面主动到周边县区实地走访调查，我和副书记XXX先后奔赴XX等地，实地了解类似问题的处理方法和补偿依据，最后在XX找到了解决问题依据，经过积极申报，及时帮助吴某夫妇申请补助资金，当拿到该笔补助资金后XX某夫妇激动地流下了泪水。无数事实表明，作秀、取宠、讨巧换来的只会是徒有虚名。拿出功成不必在我的精神境界、功成必定有我的历史担当，多做暖人心、稳人心、得人心的实事，才能赢得老百姓的由衷夸赞和信任支持。

奋斗是最深情的告白，当每一份青春的力量都向着民族复兴的梦想汇流之时，就必将成为推动历史的磅礴力量。作为青年干部，生在党旗下，长在春风里，与时代同步伐、与人民共命运，让青春的心跳与爱党的情怀同频共振，在新时代赶考中创造更多经得起历史和人民检验的业绩。

**第二篇：在全市青年干部座谈会上的发言**

在全市青年干部座谈会上的发言

尊敬的各位领导，全市各界青年同仁：

今天有幸参加全市青年干部座谈会，内心无比激动和澎湃，倍感荣誉和自豪。习近平总书记在全国组织工作会上曾深刻指出：“实现中华民族伟大复兴，坚持和发展中国特色社会主义，关键在党，关键在人，归根到底在培养造就一代又一代可靠接班人。”作为新时代的青年干部，要顺应国家大势所趋，争当新时代可靠的接班人，肩负起新时代赋予的新使命。下面结合大家刚才的发言，围绕新时代青年干部应具备的素质，谈几点认识。

一、青年干部要有强烈的政治担当

讲政治是马克思主义政党的突出特点和优势。青年干部突出政治上的担当就是要政治上过硬，要旗帜鲜明讲政治、讲规矩。增强政治意识。青年干部工作热情高、执行能力强，但经验匮乏，易出纰漏，稍有不慎，触犯纪律时有发生，这就要求青年干部要始终如一地把遵守党的政治纪律放在第一位，自觉用党章规范自己的言行，让表里如一、知行合一成为自己的“工作信条”。增强大局意识。青年干部大多处在队伍“金字塔”的底层，多数不具备成熟的战略眼光和思维体系。要自觉做到站在全局的高度审视问题，始终以是否有利于大局来衡量言行是否得当、工作是否到位，逐步培养历史思维、辩证思维、战略思维、创新思维和底线思维。增强核心意识。

作为一名青年干部，要始终维护以习近平同志为核心的党中央，坚决执行中央的决定，努力成为中国特色社会主义道路的优秀接班人。增强看齐意识。青年干部要保持高度的看齐意识，自觉向党中央看齐，向党的理论和路线方针政策看齐，向先进分子看齐，向榜样看齐。

二、青年干部要有高远的理想信念

“立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志”。习近平总书记对青年一代提出的第一条要求就是坚定理想信念。信念如磐，青年干部作为党和国家事业的中坚力量，能不能系好人生的第一粒扣子，不仅影响个人的成长进步，更关乎事业的兴衰成败。夯实青年干部成长根基，必须把锻造“铁一般”的信念放在首位。意志如铁，一个优秀的干部一定是有坚强意志力，青年干部一旦明确了正确的奋斗方向，一旦定下来要做某件事的时候，一定要有持之以恒的精神，不要轻易被困难吓倒。

三、青年干部要有高尚的道德品质

小成靠智，大成靠德。对于青年干部而言，不仅要“讲”德，更重要的是“立”德。明大德。忠诚是共产党人必备的优秀品格，既是政治标准，更是实践标准。青年干部明大德，就是要铸牢理想信念、锤炼坚强党性，在大是大非面前旗帜鲜明，在风浪考验面前无所畏惧，在各种诱惑面前立场坚定。守公德。以“公心”换“民心”，为民树公德、重担当、谋福祉，才能准确诠释“民心是最大的政治”这一深刻理念，才能真正

符合“以人民为中心”价值观的道德标准。青年干部守公德，就是要强化宗旨意识，全心全意为人民服务，做到心底无私天地宽。严私德。作为青年干部，私德直接影响履职行为，关系党在人民群众中的形象和威信。面对新时代发展重任，面对履职尽责的各种考验和挑战，面对现实中的种种诱惑和“围猎”，青年干部必须更加注重加强私德修养，严以修身律己，恪守立党为公、执政为民，做到秉公用权、为民造福。

四、青年干部要有高超的能力素质

面对空前广阔的建功立业舞台，新时代的青年干部必须要具备适应时代要求的素质和能力。要勤学。青年干部必须把学习摆在重要位置，把学习工作化，工作学习化，努力提升德才兼备的综合素质。不仅要学习岗位知识技能，还要学习政治、经济、文化方方面面的知识。要慎思。思想问题是一切问题的根源，青年干部慎思首要就是夯实思想根基。任何问题都要研究思考，光学光读光背不行，必须要思考深、分析透、研究到位，才有抓手，才能够落实。要笃行。加强学习，根本目的就在于增强工作本领、提高解决实际问题的能力和水平。青年干部的学习兴趣，第一位的动力应该是源于“用”，有用自然想学，把学和用结合起来自然想学。

五、青年干部要有严格的纪律意识

严于律己是为政之道、成事之要、修身之本。树立党章党规意识。党章是全党必须遵循的总规矩，党规是党员思想和行为的具体遵循，青年干部必须经常对照党章党规学习，适应新时代要求，习惯在有约束的环境中工作。从守住小节、管住小事做起。要从注意小事小节开始，避免在“温水煮青蛙”中逐渐放松要求、丢掉原则。同时，要从小事小节上加强自身修养，从生活的一点一滴中自觉改造世界观、人生观和价值观，在小节上培养为官之德、在小事上保持共产党人的本色，才能确保自己不出事、干成事。保持一身正气。俗话说“人正不怕影歪，脚正不怕鞋歪，身正心安魂梦稳。”为人做事只有走得正、行得端，保持一身刚正宏大的浩然正气，才有可能百毒不侵、邪不近身。青年干部只有坚守为政之道，用“正”的要求来规范和塑造自己，以正带人、以正服人、以正育人、以正资政，才可以说是一个好人，一名好党员、好干部。

以上是我的几点思考，还请各位领导、青年同事们不吝指点。

**第三篇：在青年干部座谈会上的发言材料**

在青年干部座谈会上的发言材料

提纲

一、坚持学习，练就提升业务素养的“硬本领”

二、敢于担当，练就增强拼搏进取的“精气神”

三、注重实践，练就深化学用结合的“硬本领”

1．一方面是着力于知行合一，武装思想，全面强化理论学习

2．另一方面着力于提高标准，提升能力，全面提高综合素质

正文：

尊敬的...书记、各位领导、各位同事：

大家上午好！非常感谢区领导对我们年轻干部的关心和重视，也很荣幸能够参加这次座谈会，让我有这个机会与大家一起学习和交流。

我是来自区委办的...，我2025年8月参加工作，之前一直在河南商报社工作，做过记者、编辑等岗位；2025年年底参加...区人才引进考试，进入区委办工作。同月被抽调到谷水东社区征迁指挥部工作，负责入户动员，协议签订，过渡费核算以及发放等工作。2025年3月我回到区委办工作，负责深化改革、党建、会务以及材料等工作。时光如梭，我已经在...工作近两年时间了，这期间在领导无微不至的关怀下，在同事热心的帮助下以及自身的努力下，我在各方面都有了显著的提升，同时也清楚的认识到了自己作为年轻干部所存在的不足以及今后的努力方向。今天，我就结合自身工作情况，分享几点感悟。

青年是一个时代的化身和缩影，是时代精神和时代特征的鲜活体现，青年是社会中最积极、最活跃、最有生气的一支力量。3月1日2025年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上发表重要讲话，强调“年轻干部是党和国家事业发展的希望”，要“练就过硬本领”，“在新时代新征程上留下无悔的奋斗足迹”。这一重要讲话意义深远！作为年轻干部，如何不负人民、为党和人民事业拼搏奉献？身为青年党员，怎样在新时代新征程上留下无悔的奋斗足迹？习近平总书记为我们指明了方向，那就是必须要练就扎实“硬本领”。

一、坚持学习，练就提升业务素养的“硬本领”

习近平总书记指出，“年轻干部要胜任领导工作，需要掌握的本领是很多的。最根本的本领是理论素养”。作为青年一代，在多年的工作生涯中，虽取得了一定成绩，但通过对标对表，我仍然感觉还有很大进步空间，尤其是对日常工作的理论知识掌握得还不够扎实，表现出本领恐慌和能力不足。通过我的切身感受，我认为年轻干部要详细制定个人学习、读书计划，坚持不懈学习政治理论并及时跟进学习业务知识，不断增强知识储备，坚持用科学理论武装头脑，在学习中不断奋斗，努力提高工作能力和综合素质。

二、敢于担当，练就增强拼搏进取的“精气神”

年轻干部要“发扬担当精神”。我们青年一代要增强责

任担当意识，自觉做到理想坚定，信念执着，不怕困难，勇于开拓，顽强拼搏。工作中我最大感受就是，我们青年一代要保持“初生牛犊不怕虎”的劲头，不懂就学，不会就练，没有条件就努力创造条件，要把艰苦奋斗作为一种精神追求，勇做新时代的弄潮儿，让青春在担当作为中闪光，让人生价值在奋斗中实现，以青春的名义唱响奋斗主旋律，用奋斗谱写新时代的青年精神，在为人民利益的不懈奋斗中书写人生华章！

三、注重实践，练就深化学用结合的“硬本领”

习近平总书记指出，“要坚持理论和实践相结合，注重在实践中学真知、悟真谛，加强磨练、增长本领”。这就要求我们年轻党员既有深厚的理论和党性修养，又有丰富的实践经历和工作经验，要坚持学习与实践结合，要做到勤学多练、学用结合，不断深化理论联系实际，扎实完成各项工作任务，把个人的奋斗目标与“千亿强区、首创之区、品质涧西”的发展目标相结合，立足岗位做奉献，奋斗推进新发展，真正做到不负党、不负祖国、不负人民。

静坐常思己过，知过能改，方可有所作为。下步，我将从以“两个方面”加以努力。

1．一方面是着力于知行合一，武装思想，全面强化理论学习

把强化学习作为提升境界，武装思想，提高素养的强大动力，切实提高贯彻落实的自觉性和坚定性。始终严明党的政治纪律，牢固树立四种意识，坚持顾大局、讲政治、遵纪律、守规矩。进一步加强市场经济、工业经济、深化改革以及文字写作等方面业务知识的学习，丰富理论素养，提高驾驭能力，坚持学以致用，自觉用科学理论谋划发展、指导实践、推进工作。

2．另一方面着力于提高标准，提升能力，全面提高综合素质

在做好本职工作的基础上，全面增强服务协调能力，向兄弟科室看齐，向领导同事看齐，向前辈长辈看齐，强化与他们的沟通交流，多思，多问，多学，多做，看面对群众问题如何解决，看面对上级要求如何落实，看面对复杂问题如何团结，看面对新鲜课题如何创新，在学习中进步，在进步中提能。同时，强化执行力度，锤炼务实的工作作风，牢记“不怕事、不误事、敢干事、干成事”的行为准则。在执行中敢于担当，比学赶超、创先争优。

我的交流发言到此结束，谢谢大家！

**第四篇：在青年干部座谈会上的发言材料**

在青年干部座谈会上的发言材料

尊敬的\*书记、各位领导、各位同事：

大家上午好！非常感谢区领导对我们年轻干部的关心和重视，也很荣幸能够参加这次座谈会，让我有这个机会与大家一起学习和交流。

我是来自区委办的\*\*，我2025年8月参加工作，之前一直在河南商报社工作，做过记者、编辑等岗位；2025年年底参加\*\*区人才引进考试，进入区委办工作。同月被抽调到谷水东社区征迁指挥部工作，负责入户动员，协议签订，过渡费核算以及发放等工作。2025年3月我回到区委办工作，负责深化改革、党建、会务以及材料等工作。时光如梭，我已经在\*\*工作近两年时间了，这期间在领导无微不至的关怀下，在同事热心的帮助下以及自身的努力下，我在各方面都有了显著的提升，同时也清楚的认识到了自己作为年轻干部所存在的不足以及今后的努力方向。今天，我就结合自身工作情况，分享几点感悟。

青年是一个时代的化身和缩影，是时代精神和时代特征的鲜活体现，青年是社会中最积极、最活跃、最有生气的一支力量。3月1日2025年春季学期中央党校（国家行政学院）中青年干部培训班开班式上发表重要讲话，强调“年轻干部是党和国家事业发展的希望”，要“练就过硬本领”，“在新时代新征程上留下无悔的奋斗足迹”。这一重要讲话意义深远！作为年轻干部，如何不负人民、为党和人民事业拼搏奉献？身为青年党员，怎样在新时代新征程上留下无悔的奋斗足迹？习近平总书记为我们指明了方向，那就是必须要练就扎实“硬本领”。

一、坚持学习，练就提升业务素养的“硬本领”

习近平总书记指出，“年轻干部要胜任领导工作，需要掌握的本领是很多的。最根本的本领是理论素养”。作为青年一代，在多年的工作生涯中，虽取得了一定成绩，但通过对标对表，我仍然感觉还有很大进步空间，尤其是对日常工作的理论知识掌握得还不够扎实，表现出本领恐慌和能力不足。通过我的切身感受，我认为年轻干部要详细制定个人学习、读书计划，坚持不懈学习政治理论并及时跟进学习业务知识，不断增强知识储备，坚持用科学理论武装头脑，在学习中不断奋斗，努力提高工作能力和综合素质。

二、敢于担当，练就增强拼搏进取的“精气神”

年轻干部要“发扬担当精神”。我们青年一代要增强责任担当意识，自觉做到理想坚定，信念执着，不怕困难，勇于开拓，顽强拼搏。工作中我最大感受就是，我们青年一代要保持“初生牛犊不怕虎”的劲头，不懂就学，不会就练，没有条件就努力创造条件，要把艰苦奋斗作为一种精神追求，勇做新时代的弄潮儿，让青春在担当作为中闪光，让人生价值在奋斗中实现，以青春的名义唱响奋斗主旋律，用奋斗谱写新时代的青年精神，在为人民利益的不懈奋斗中书写人生华章！

三、注重实践，练就深化学用结合的“硬本领”

习近平总书记指出，“要坚持理论和实践相结合，注重在实践中学真知、悟真谛，加强磨练、增长本领”。这就要求我们年轻党员既有深厚的理论和党性修养，又有丰富的实践经历和工作经验，要坚持学习与实践结合，要做到勤学多练、学用结合，不断深化理论联系实际，扎实完成各项工作任务，把个人的奋斗目标与“千亿强区、首创之区、品质涧西”的发展目标相结合，立足岗位做奉献，奋斗推进新发展，真正做到不负党、不负祖国、不负人民。

静坐常思己过，知过能改，方可有所作为。下步，我将从以“两个方面”加以努力。一方面是着力于知行合一，武装思想，全面强化理论学习。把强化学习作为提升境界，武装思想，提高素养的强大动力，切实提高贯彻落实的自觉性和坚定性。始终严明党的政治纪律，牢固树立四种意识，坚持顾大局、讲政治、遵纪律、守规矩。进一步加强市场经济、工业经济、深化改革以及文字写作等方面业务知识的学习，丰富理论素养，提高驾驭能力，坚持学以致用，自觉用科学理论谋划发展、指导实践、推进工作。另一方面着力于提高标准，提升能力，全面提高综合素质。在做好本职工作的基础上，全面增强服务协调能力，向兄弟科室看齐，向领导同事看齐，向前辈长辈看齐，强化与他们的沟通交流，多思，多问，多学，多做，看面对群众问题如何解决，看面对上级要求如何落实，看面对复杂问题如何团结，看面对新鲜课题如何创新，在学习中进步，在进步中提能。同时，强化执行力度，锤炼务实的工作作风，牢记“不怕事、不误事、敢干事、干成事”的行为准则。在执行中敢于担当，比学赶超、创先争优。

我的交流发言到此结束，谢谢大家！

**第五篇：在青年干部座谈会上的发言**

尊敬的团区委领导，各位青年朋友：

大家上午好！非常高兴能够参加今天的座谈会，同时也非常感谢团区委、团县委领导对我们青年干部的关心，为我们提供了一次交流和学习的机会。下面我就团组织如何发挥对青年的思想引领谈谈我的看法。

在乡镇，大部分青年都生活、工作在农村，受到市场经济和自身经济状况的影响，青年的人生观、价值观在一定程度上表现出重物质、轻奉献，重个人、轻集体的倾向，所以，团组织要不断地创新和加强青年思想政治工作，才能引导他们健康成长。我觉得，我们应该坚持用先进的方式引导青年。

1、关注农村青年思想的变化，引导青年思想更新与进步

伴随农村城镇化进程加快，农村青年的主体意识、个性意识不断增强，用先进文化陶冶青年，引导他们树立正确的世界观、人生观和价值观，在纷繁复杂的社会中找准位置、增收成才，建功立业，是当前农村团员青年思想教育工作重点。团组织要改进教育手段，经常举办一些培思想教育培训班。同时还要加强农村青年法制教育，提高法律意识，引导他们在维护自身合法权益的过程中为社会的安定稳定作贡献。

2、把服务青年与基层组织建设结合起来

团的基层组织要把服务青年作为工作的出发点和落脚点，代表和维护青年的利益，强化服务能力。通过具体有形的服务吸引青年。针对当前经济形势下青年就业难问题，建设“青年就业创业见习基地”，服务大学生和广大青年就业需求。在有条件的情况下，经常组织青年代表到先进地区去参观学习他们的先进技术。将促进农村青年增收成才作为团组织参与社会主义新农村建设的着力点，培养农村青年致富带头人、科技带头人等各方面的工作，鼓励农村青年自主创业。

3、积极开展各项活动，增强青年凝聚力

通过开展科技培训、文艺演出、环保宣传活动，开展扶贫帮困五保户、孤寡老人、残疾人的送温暖活动，提倡青年开展讲文明、树新风活动。结合当前的“美丽广西 清洁乡村”，号召广大青年积极参与到活动中。通过活动，激发农村青年热爱祖国、热爱家乡，建设家乡的壮志豪情。

4、要不断加强队伍建设，大力培养农村基层团组织工作骨干 开展党建带团建、培养青年人才，利用开展各类培训班之际造就实干型人才充实团组织，发展成骨干力量；借助大学生志愿者的平台,让一批高素质的志愿者充实到团组织中来,保证基层村组织的有效运转。广泛开展城乡互动，发动机关、企事业单位与农村团组织共建，使农村团组织成为凝聚人才、联系青年的新纽带，服务青年、服务社会的新平台。

对团区委的意见和建议：

能够经常到基层团支部指导，把最新的工作动态、政策导向带到广大团员中。

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！