# 领导干部理论读书班交流讲话大全

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-01-09

*第一篇：领导干部理论读书班交流讲话大全领导干部理论读书班交流讲话同志们：这次领导干部理论读书班安排我和大家进行一次交流。在准备这次交流之前，我深刻思考了一下：当前正处于岁末年初，2024年工作已经圆满收官，各级正在积极谋划2024年工作，...*

**第一篇：领导干部理论读书班交流讲话大全**

领导干部理论读书班交流讲话

同志们：

这次领导干部理论读书班安排我和大家进行一次交流。在准备这次交流之前，我深刻思考了一下：当前正处于岁末年初，2024年工作已经圆满收官，各级正在积极谋划2024年工作，在这个承上启下的关键阶段，党委决定组织这次领导干部读书班，目的就是让各位领导全面总结过去一年的工作，深入分析当前形势，在科学谋划明年工作之前，进一步强化理论武装，更新知识储备，用新理论新思想新观念指导具体实践。我认为，作为一名领导干部适当复盘全面工作，进一步提升科学领导能力尤为重要，尤其是在座的都是各级主官，是各单位的“头雁”，如何发挥好“关键少数”“举旗人”的风向标作用至关重要。当前，我们的队伍结构转型、思想转型还处于过渡期，仍面临着各种利益诉求交织叠加、事业发展形势依然严峻、多元化诱惑不断凸显等一系列问题，这些问题对领导干部党性原则、以身作则、威信树立、领导能力等方面提出了更高的要求。为此，我结合多年工作实际，就领导干部如何带好队伍，立起新时代党员领导干部标杆谈和大家交流一下。

一、党员领导干部要涵养“四种情怀”

建立在情感利益基础上的凝聚力，是短暂的、脆弱的，经受不住时间的考验，承载不起太多的负荷。一个单位的党员领导干部作为各项工作的先行者、推动者和践行者，不能靠个人情感利益干工作、搞平衡，更多的是要涵养“四种情怀”。

一要涵养对“组织”的感恩情怀。我们每名党员领导干部，从入职之初的懵懂，到单位的中间骨干，再成长为一定级别的领导干部，虽然有本人的努力和付出，但关键还在于组织的培养和信任。有舞台才能唱戏，有梯子才能登高。回首来时路，无论是在基层摸爬滚打，还是在机关服务发展，每一步每个平台都依赖于组织提供的学习机会，搭建的晋升平台，提供了干事创业的空间，更是给了我们破解难题迎难而上的力量支撑，让我们拥有了衣食无忧的物质条件，悟到了人生的道理。如果离开了组织，我们个人就是离群的一只孤雁，能力再强，本事再高，也不可能有任尔展翅翱翔的一片广阔天地。因此，作为一名党员领导干部，要常怀一颗感恩之心，把内心深处的热情转化为砥砺奋进的自觉行动。

二要涵养与“搭档”的共事情怀。一个人的力量毕竟有限，需要靠一个班子、一个团队才能取得更多更大的成绩。我们每名领导干部从基层成长起来，和很多同志搭过班子，和很多战友同甘苦、共患难，才取得了今天的成绩。因此，领导干部与搭档之间，既是一种极大的缘分，也是组织的信任与重托。作为班子的带头人，一方面，要与搭档唱好“二人转”，相互之间主动配合、相互包容、取长补短，做到不利于团结的话不说，不利于团结的事不做，团结一心干事业，齐心协力谋发展；另一方面，也要培养健康深厚的工作感情，把彼此当作事业上的良师、工作上的帮手、生活中的益友，对于原则上的问题要多交流，决策上的观点要多换位，人格上的魅力要多学习，才能获得“共事一回、友谊一生”的真诚情意，更能团结带领一班人开创队伍建设发展的崭新局面。

三要涵养和“同事”的相处情怀。作为领导干部，如何与广大党员和谐相处、团结奋进，我认为当好这“三种人”显得尤为重要。当好生活中的兄长，当前牵动广大党员切身利益的事情多，党员关心的住房、婚恋、就医、子女入学入托等“家事”“难事”日益凸现，作为兄长，要善于回应党员诉求，更要亲力亲为，最大限度地发挥主观能动性，整合资源、争取支持，为广大党员营造栓心留人的工作、生活环境。当好工作上的导师，当前我们的队伍整体偏年轻化，作为引路人，要不断教育引导广大党员树立起对事业热爱、对职业敬畏、对工作执着、对岗位负责的态度，将一丝不苟、精益求精的工匠精神融入队伍教育管理、后勤服务保障、关爱保护党员等具体工作，脚踏实地干好本职工作。当好成长路上的伯乐，作为领导干部，要把单位党员的成长进步和培养使用结合在一起，切实树立起实干者优先、奉献者优先的选拔理念，把群众呼声高、基层基础工作好、业务水平能力强、综合素质过硬的干部选出来，做到用当其时、用当其位、人尽其才，才尽其用。

四要涵养对“亲人”的大爱情怀。作为一名党员领导干部，我们是血肉之躯，也是热血男儿，对待父母、爱人、子女更要尽到自己的责任，这就需要我们在工作和家庭中处理好大忠与大爱的关系。在工作中，我们全身心投入、当好了身先卒，在对待家庭上，我们更应该为人表率，作出榜样。虽然平常缺少了父母膝下的日夜呵护，缺少了面对面与爱人的两情相守，缺少了在孩子成长过程中的悉心陪伴，但我们扛起了党赋予的的职责使命。在我们背后，是默默支持与理解我们的家人，没有他们的理解和支持，我们就不可能放手开展工作，就不可能集中精力干好工作，也难以在自己的本职岗位上有所建树。自古忠孝两难全，当必须在国与家之间作出抉择时，只有把对家人的大爱之情转化为工作上的不竭动力、当作履职尽责的精神支撑，才能不辜负家人的期望，组织的重托，在前行的道路上行稳致远。

二、党员领导干部要拥有“事业四宽”

任何一个领导干部，需要在实践中不断自我改造、自我完善、自我提高。作为主官，处在一个承上启下的位置，既有决策层面，又有实践层面，必须拥有宽肩的担当、宽广的眼界、宽阔的思路、宽大的胸襟。

一要拥有担当的宽肩膀。践职勋庸列，修躬志行彰。立足新目标新任务新起点，唯有深刻把握和审视当前面临形势任务，方能责有攸归、担当作为。当前我们的事业上，还有很多的硬骨头需要“啃”，还有很多硬仗需要“打”，还有很多爬坡过坎的高难度动作需要“完成”，面对时代发展的要求，面对事业进步的需要，唯有用“宽肩膀”迎上前、扛起来，多做几次“热锅上的蚂蚁”，多接几个“最烫手的山芋”，在服务驻地经济发展中作出新的贡献，才能用作为换地位，赢得地方党委政府更大的支持。因此，有多大的担当，才有多大的舞台和空间，希望同志们要在工作中，始终发扬敢于担当、敢于挑战、敢于战斗、敢于胜利的精神，争取更大的成绩。

二要拥有全域的宽眼界。不谋全局者，不足谋一域。作为一名主官，不管任务形势发生何种变化，思考问题、处理问题必须始终站在全局的高度，以全域的视角和更高的站位开展工作。要立足本职岗位，主动把工作置于当地经济社会发展的大局主动跟进服务，要置于全系统全行业发展的前沿，解决自身存在的薄弱环节，补齐短板，跟上超越。要时刻把单位的长远发展融入到国家和地方的政策大计中，认准总目标、把准大方向、定准坐标位次，抓好对事业各项工作的顶层设计、系统构架和整体把控，才能不断开创新局面，取得新进步。

三要拥有全新的宽思想。思想上率先破冰，行动上才能突围。在新时代新体制下开好局、起好步，最紧迫的是要跳出传统理念的桎梏，找准单位发展的方位。经过不断的探索和实践，我认为各级领导班子尤其是各位领导干部必须要坚持“大单位要讲大政治、大单位要有大担当、大单位要展大作为、大单位要树大形象”的新目标和新定位。作为班子带头人，需要不断提高观大势、谋全局、抓落实的硬实力，理性思考、战略考量，准确识变、科学应变、主动求变，克服坐井观天的“居中思维”、刻舟求剑的“简单思维”、水土不服的“抵制思维”，在继承中探索、在探索中创新，努力在创新中出思路、出特色、出实绩。

四要拥有全局的宽胸襟。胸襟宽阔，就是胸怀坦荡，容得下人、容得下事。我从一名走出大学校门懵懂青年学子，走进工作单位，走上领导岗位，一路走来深感作为领导干部的心胸关乎事业兴衰、个人形象，关乎能否干好自己的工作，处理好同志间的关系，乃至推动队伍建设的发展和进步。作为领导干部，要自觉摆脱名缰利索的束缚，以坦荡的心胸把真挚、纯朴、浓厚的感情倾注在同志和部属身上，做到有容人之量、忍让之风、助人之德，使同志之间情感交融、思想共鸣，营造健康和谐的工作生活环境，更好地团结人凝聚人，齐心协力干事业。

三、党员领导干部要保持“四种心态”

领导干部要具备“功成不必在我”胸怀格局和“为官一任、造福几代”的责任担当。当前，在要求更严、标准更高的新时期新起点，作为领导干部更要始终保持好“四种心态”。

一要保持淡泊名利之心。淡泊明志，宁静致远。以怎么样的心态对待名?是党员领导干部应该经常认真思考的一个重要问题。我们在实际工作中如果一味追求工作形式上花哨以标榜“创新”、弄虚作假编造“经验”以骗取虚名等等，都是不良风气的具体表现，一旦目的达到，工作也就随即止步，更谈不上什么实际效果了，一朝被识破，受组织批评，被下属鄙视，可谓是得不偿失。反之，不事张扬，淡泊宁静，经常静下心来，和领导们、同事们一起讨论事情该怎么做，工作该怎样干，注重实效，科学谋划，稳步推进，才是我们干事创业应该持有的基本态度。

二要保持知足常乐之心。面临着形形色色的围猎与诱惑，身为班子中的“关键少数”和“重点考生”，在日常工作中也会受到不知名的搭讪与邀请，更会被别有用心的人当作拉拢腐蚀的对象。作为一名受党培养多年的党员领导干部，就必须坚持光明磊落、坚守党性原则，保持“知足常乐”的健康心态，始终擦亮自己的火眼金睛，决不能只看眼前之利，而要谋后世之功，才能做到在名利面前多一份淡定，在诱惑面前多一份坚毅，在利益面前多一份从容，不为官欲所累，不畏名利所牵，永做知足常乐的表率。

三要保持敬畏权力之心。作为党员领导干部，要知道权力就是责任，就是担在肩上的使命，更懂得运用好权力是保证班子团结，增强班子凝聚力、战斗力的关键所在。要摆正位子不争权，照民主集中制的要求决策和处理问题，结合工作分工，全力配合、支持书记工作，做到不越权、不争权。要扮好角色不揽权，做到分工不分家，不搞“自留地”，相互信任不猜疑，相互支持不拆台，相互体谅不推诿，耕好自己的“责任田”。要相信部属敢放权，放权就如同委托，是对下属工作上的信任与肯定，也是培养和锻炼下属的重要抓手，如果一意孤行，大搞一言堂，势必会成为孤家寡人。

四要保持精进落实之心。举重若轻彰显豪迈的英雄本色，举轻若重蕴含精益求精的工作态度，而后者是在各项工作中更加需要和提倡的。如何紧跟时代步伐、顺应发展形势，把要求变成追求，把想法变成做法，这是作为各级领导干部的职责与使命。只有敢于率先垂范，带头研究既定蓝图，发扬钉钉子精神，瞄着工作部署去，带头一锤接着一锤打，把“规划图”变成“施工图”，把“时间表”变成“计程表”，才能不负时代所望、不负组织重托，真正树起新时代党员领导干部的新标杆。

以上是我关于如何做好一名党员领导干部的几点思考，有些内容是我自己的深刻感悟，有些方面是我对同志们的嘱托，希望能够对同志们开展好当前各项工作，履行好职责使命有所帮助。由于能力水平有限，不足之处还请同志们批评。

谢谢大家。

**第二篇：领导干部理论读书班开班讲话市委市政府**

领导干部理论读书班开班讲话

今天，我们在这里举行X市领导干部理论读书班开班仪式。这次理论读书班主要任务是认真学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想，紧紧围绕学习贯彻十九届四中全会精神这一课题，以理论授课、交流研讨、参观见学、专题会议等形式，进一步夯实政治理论根基，统一思想认识，凝聚力量共识，推动X市经济社会高质量发展。

参加此次培训的同志们都是县处级领导干部，大家的岗位很重要，处于承上启下、内联外接的关键位置，承担着大量具体的管理和服务职能，是区县、部门、单位的骨干和中坚力量。你们的工作很具体、很琐碎，但事关全市发展大局，是市委、市政府决策部署的具体落实者、实践者；你们的岗位很平凡、很实在，但事关党和政府形象，是联系基层干部群众的“桥梁”，展示对外形象的“窗口”。所以说，大家有着怎样的精神状态、能力水平和工作作风，至关重要。如何紧跟新时代、适应新形势，如何与市委、市政府和基层干部群众合拍共振，如何立足本职岗位干出新成绩，是市委一直关注的重要问题，也是大家要认真思考的重要问题。

下面，我讲三点意见：

一、当好经济社会发展的中流砥柱，根本是要锤炼坚如磐石的政治定力

我们党对领导干部的要求，首先是政治上的要求，讲干部素质，首先是政治素质；讲领导能力，首先是政治能力。就加强党的政治建设，习近平总书记在中央政治局第六次集体学习时，鲜明提出了“把准政治方向、坚持党的政治领导、夯实政治根基、涵养政治生态、防范政治风险、永葆政治本色、提高政治能力”七个方面要求。我们要认真领会，落实到工作和实践中去。

（一）要筑牢“两个坚决维护”的政治忠诚。

“天下之德，莫大于忠”。忠诚历来是中华民族最为重视的品德。新的历史时期，我们共产党人所讲的忠诚，是一种更为无私、更为可贵的忠诚，就是对党的绝对忠诚。我们每一位党员干部，都要从内心和灵魂深处，绝对忠诚于党，绝对忠诚于习近平总书记，真正树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”。忠诚不是自然而然就形成的，首先来源于“为共产主义奋斗终身”的政治信念。理想信念不坚定，就会得“软骨病”，变成“墙头草”，风一吹便倒。“为共产主义奋斗终身”，这是入党誓词中的一句，更是每一位共产党员必须坚守的理想信念。大家要牢记誓言，坚定对共产主义的信念，把好世界观、人生观、价值观这个

“总开关”，筑牢理想信念的“压舱石”。

对党忠诚，还来源于“以人民为中心”的政治情怀。我们党是全心全意为人民服务的党，对人民忠诚，就是对党忠诚。在纪念红军长征胜利 80 周年大会上，习近平总书记讲述了 82 年前生在湖南汝城县的“半条被子”的故事。红军长征时期，3 名女红军借宿在湖南汝城县沙洲村村民徐解秀家中。见到徐家家境贫寒，家里连床御寒的被子都没有，临走时，女红军用剪刀把自己仅有的一床被子剪开，将半条被子留给了徐解秀。老人说，什么是共产党？共产党就是自己有一条被子，也要剪下半条给老百姓的人。当前，我们大力推进全面从严治党，归根到底是要把为人民服务的根本宗旨，在党员干部的思想和行动中根植得更加牢固、更加扎实；就是要牢牢坚持以人民为中心的发展思想，认真解决好涉及群众切身利益的问题，让人民群众有更多获得感。

（二）要善于从政治上认识问题、分析问题、解决问题。

没有脱离政治的业务，也没有脱离业务的政治。每项具体工作、每个岗位、每个基层组织的活动，都要首先从政治上去认识、去把握。当前，要着力抓好两个方面的工作。一方面，要抓好党建责任落地。现在，全面从严治党“上热、中温、下冷”的问题比较突出，压力层层递减。表现在具体实践中，就是重业务轻党建的现象还比较普遍，有的甚至用

“业务事情多，抽不出时间抓党建”来推责；有的“三会一课”、组织生活会等基本制度落实不到位，等等。抓好党建是最大的政绩，抓党建就是讲政治。大家作为全市干部队伍中承上启下的中坚力量，一定要从自身做起，认真落实“一岗双责”要求，真正实起来、紧起来、严起来，把责任落下去，把压力传导下去。另一方面，要抓好工作任务落实。这是讲政治的重要衡量标准。具体工作是不是都落实了，考验着我们的责任和担当。我们要抬高政治站位，把自身工作放到全国、全省、全市大局中去认识，坚决根治“中梗阻”、破除“卡脖子”、打通“断头路”，促进各项决策部署落地生根、开花结果。对那些阻碍全市发展的干部，市委将坚持“不负责就问责，不担当就挪位，不作为就撤职”，绝不姑息迁就。

二、当好经济社会发展的中流砥柱，前提是要练就独当一面的过硬本领

十九大报告中明确提出：“领导十三亿多人的社会主义大国，我们党既要政治过硬，也要本领高强”，并重点指出党员领导干部要增强的八个方面本领。从我们的实际工作看，很多同志不是不想干，而是不会干。有的平日对“老问题”熟视无睹，不注重总结经验、举一反三，结果遇到新变种就手忙脚乱、应对失当；有的对新知识、新应用、新趋势缺乏学习，对于如何运用新技术解决新问题，既缺乏相应理念，也提不出有效办法；有的学用脱节，把好政策的经给念歪了，等等。这些问题，从反面警示我们，面对日新月异的发展形势、复杂多变的社会生活，必须一刻不停地增强能力、磨砺本领。

（一）要勤于学习。

现在，我们各个领域、各个方面的“一把手”对学习的认识还是到位的，但是有些中层干部、具体办事人员，往往忙于事务，对习近平新时代中国特色社会主义思想，对市委、市政府的决策部署学习的积极性不高，了解不深入，影响了工作落实的质量。读书是最好的学习，这次理论读书班的一项重要任务就是读原著、学原文、悟原理，大家普遍感觉收获很大。习近平新时代中国特色社会主义思想，既是我们认识把握统揽全局的“最强大脑”，也是破解问题方程式的“金钥匙”。大家要把学习领会新思想作为首要政治任务，往深里学、往心里走、往实里悟，把这一强大理论武器真正学好用好。要提高专业化能力。现在，各项工作分工越来越精细，越来越专业，对干部素质能力提出了更高要求。因此要注重选拔政治强、专业素质强的干部，同时要不断丰富专业知识、提升专业能力、锤炼专业作风、培育专业精神，成为做好工作的行家里手。

（二）要敢于实践。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。我们有些干部，讲起三五年之后的事情，滔滔不绝，能讲一整天；讲到眼前的工作，则愁眉苦脸，讲不出个所以然。我们干工作，不能纸上谈兵，要善于把理论与实践结合起来，围绕深化改革中存在的突出问题、新旧动能转换面临的难点问题、干部群众普遍关注的热点问题，到实践中寻找答案、解决问题。今天在座的，有很多青年干部，大家文化水平高、理论知识丰富，但实践经验不足，在处理矛盾问题、突发事件时，心是虚的，腿是软的，有时不知所措。怎么办？就要向实践取经，到基层“墩苗”、到一线打磨、到条件艰苦的地方“吃苦”。我们推行的干部交流机制，鼓励机关干部到乡镇任职，到脱贫攻坚、信访维稳一线挂职锻炼，增加干部“苦经历”。目的就是要大家在成长的黄金期、机遇期，砥砺品质、积累经验、磨练意志，为将来行稳致远练好基本功。“人在事上练，刀在石上磨”，说的就是这个道理。干部有几次热锅上蚂蚁的经历，可能正好是一个成熟的过程。

（三）要善于总结。

古人说“一日三省吾身”；总书记也多次强调，“工作中的经验是财富，工作中的教训也是财富，关键在于是否善于总结”。可见，善于总结不仅是一种修身养性的方式，也是我们事业成功的重要保障。工作中，我们有的干部只顾低头拉车，不会抬头看路，出了不少力，但却做了很多无用功，这和疏于总结有很大关系。总结的过程，也是一个

“破”和“立”的问题。“破”就是通过梳理总结，边实践、边探索，果断纠正那些不合时宜的观点、办法，对的就坚持，不对的赶快改。“立”就是就是及时把工作中的好做法、好经验固定下来，为以后工作提供借鉴。特别是我们正在推进的各项改革试点，既要发挥自主能动性，大胆闯、大胆试，又要随时总结，确保改革正确准确有序协调推进。

三、当好经济社会发展的中流砥柱，关键是要在急难险重任务中展现担当

总书记强调，“干部干部，要干字当头。这既是职责要求，也是从政本分”；“担当大小，体现着干部的胸怀、勇气、格调，有多大担当才能干多大事业”。为敢担当的干部提供一个宽松的环境，这是组织对我们干部的担当。反过来，我们的干部也要具备这种担当的品格。

（一）要有激情、重责任。

俗话说，“天有三宝日月星，人有三宝精气神”。党员干部要把工作当成一份责任、一项事业、一种乐趣来干，才愿意把全部精力投入其中，不因辛苦而抱怨，不因困难而却步，才会“乐此不疲”。王继才的事迹，大家都很熟悉。他守岛卫国

32 年，用无怨无悔的坚守和付出，在平凡岗位上书写了不平凡的乐章。他自己经常说，“自己是艰辛的，也是幸福的”。他的这种执着，体现的是激情，背负的是责任，源自于坚定的理想信念。作为党的干部，就要时刻保持这种对事业的激情，对事业的责任心，干一行、爱一行、精一行，保持一往无前的锐气和动力。

（二）要挑大梁、担重担。

做新时代合格共产党员，关键在于遇到矛盾敢不敢抓，遇到风险敢不敢拼。我们的工作，都不是轻轻松松就能完成的，攻坚克难，领导干部要身先士卒、冲锋在前，中层干部也要众志成城、全力以赴。当前，我们仍处在爬坡过坎、滚石上山的关键时期，还有许多难关等着我们攻克。特别对诸如防范化解贸易融资风险、脱贫攻坚、扫黑除恶专项斗争、信访稳定等急难险重任务，迫切需要一批敢担当、能担当、善担当的干部来开疆拓土、攻城拔寨。要拿出“明知山有虎、偏向虎山行”的勇气，直面矛盾问题，从做好本职工作做起，敢于冒风险、涉险滩，决不能有了困难就逃避、遇到挑战就退缩。

（三）要善创新、能创造。

创新是事业发展的永续动力，也是新时代党员干部必备的基本素质。我们把创新导向，列入全市“三个导向”，就是要广大党员干部增强创新意识，提高创新能力，创造性开展工作，靠创新闯出新路径，打开新局面。要大力推进思想解放。形势在发展，时代在进步，我们的思想观念、工作方法也要跟上时代前进步伐，不能身体进入

21世纪了，而脑袋还停留在旧时代。要多出去走走、看看，多接触新事物，多学习新知识，多了解新科技，把头脑中那些陈旧的、保守的、落后的观念彻底清理掉。要把思想解放体现到做好本职工作中，多说行、少说不行，多为成功想办法，少为失败找理由，这也是一种担当。要营造创新创造的良好环境。总书记在《知之深爱之切》中提到，不要让我们的干部“一只手持剑向前开辟道路，另一只手还要拿盾防卫身后”。中央出台关于进一步激励广大干部新时代新担当新作为的实施意见，为广大党员干部干事创业解除了“紧箍咒”，目的就是营造一种氛围，让大家放下包袱、打消顾虑，放开手脚干事业。

四、当好经济社会发展的中流砥柱，底线是要筑牢廉洁干净的从政之基

“贪如火，不遏则燎原；欲如水，不遏则滔天。”习近平总书记指出：“一个人能否廉洁自律，最大的诱惑是自己，最难战胜的敌人也是自己。”一些领导干部经受的第一次诱惑、跨越的第一道红线，也是从担任中层职务开始的。因此，如何守住个人干净的“底线”，扣紧人生的这颗关键纽扣十分重要。

（一）要讲求官德。

“德不配位，必有灾殃”。良好的政德是党员干部立身做人、为官从政的准则和基石。有的干部走到哪里都能为官一任、造福一方，而有的干部却庸庸碌碌、无所作为，甚至走上违法犯罪的道路。这里面有能力水平问题，但根本还是道德修养的问题。各级党员干部一定要牢记总书记的教诲，明大德、守公德、严私德，修好共产党人的“官德”，以“君子检身，常若有过”的态度，经常自省、自警、克己、律己，不断提高道德修养。

（二）要洁身自好。

总书记讲，“每个领导干部都应该把洁身自好作为第一关”。洁身自好并不容易，不仅要解决好“总开关”的问题，还要慎独慎微，解决好小节小事小处的问题，在点滴小事的坚守中增强抵腐定力。要自觉净化社交圈、生活圈、朋友圈，正确处理好八小时内外的关系，不能八小时内是“公仆”，八小时外是“神仙”。大家在日常工作中，不可避免要与服务对象打交道，要在搞好管理服务中把握好“度”，既要当好企业发展的“店小二”，又要保持清白、纯洁，构建“亲”“清”的新型政商关系。要培育良好家风，看好自家门，管好自家人，从内部筑牢抵御贪腐的“防火墙”。

（三）要慎用权力。

大家手中都有一定的权力，特别是财务管理、工程审批、招投标等重要岗位，面对的诱惑多，稍有不慎就可能

“一失足成千古恨”，这样的前车之鉴不在数。今年 1—7 月，全市立案的X 件案件中，立查县处级干部 X 人、乡科级干部 X人，同比增长 X

%和X%。他们官职不大，但权力不小，有的利用职权贪污受贿、吃拿卡要，有的为他人谋取利益，有的干预插手工程项目，把权力当做了谋取个人私利的工具，最终都会走上不归路。所以，对待权力，大家一定要有敬畏之心，防微杜渐、警钟长鸣，不该要的东西坚决不要，不能去的地方坚决不去，不能做的事情坚决不做。各级党组织要加强全方位管理，加强党内监督，建立从严管理体系，管好关键人、管到关键处、管住关键事、管在关键时，管出风清气正、朗朗乾坤。

（四）要严守纪律。

党的纪律是铁的纪律，更是自觉的纪律，这是我们党区别于其他政党最明显的标志。《中国共产党纪律处分条例》，为全面从严治党提供了纪律保障。大家要认真学习，自觉贯彻，进一步增强纪律意识、规矩意识，让制度“长牙”、纪律“带电”，使铁的纪律真正转化为党员干部的日常习惯和自觉遵循，使党员干部习惯在受监督和约束的环境下工作生活。

学习的过程是党性锻炼的过程，也是优良作风养成的过程。希望同志们妥善处理好工作与学习的关系，真正静下心来，专心致志地学习，把学习理论同提高党性修养、转变作风结合起来，与解决实际问题、推动具体工作结合起来，把学习的成果更好地运用到工作实践中。要严格自我约束，严肃学习制度，以实际行动树立党员干部的良好形象。

最后，祝本次理论读书班班圆满成功，祝大家生活愉快、学习进步、学有所成！

**第三篇：优秀领导干部在2024年读书班交流发言**

优秀领导干部在2024年读书班交流发言范文

按照市委理论中心组学习安排，我认真学习了我党社会主义革命和建设时期的历史，新中国成立之初，中国共产党取得了多方面的执政成就：政治上，建立了各级人民民主政权；经济上，恢复了被多年战乱破坏的国民经济；外交上，荡涤了帝国主义的污泥浊水；国防上，打赢了抗美援朝战争。中国共产党领导人民建立了社会主义的基本制度，为中国的进步和发展奠定了制度基础。中国共产党还领导人民建立了独立、比较完整的工业体系和国民经济体系，打下了国家工业化和现代化的基础。

通过这一阶段的学习，收获较大、思想也再次受到触动。作为政协主席、党组书记，我认为，对于政协组织和政协人来讲，要时刻牢记政协事业是党的事业的重要组成部分，始终坚持党的领导，坚持人民政协的性质定位，牢牢把握服务党和国家总目标总任务的政治责任。坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心聚力，引导广大干部群众增进对中国共产党和中国特色社会主义的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同。结合工作实际，我谈一下我的心得体会。

一、提高政治站位，正确认识党史学习重大意义

习近平总书记指出，“我们要认真回顾走过的路，不能忘记来时的路，继续走好前行的路”。百年来，我们党之所以能够历经艰难困苦不断创造新的辉煌，很重要的一个原因就是始终重视思想建党、理论强党，坚持用科学理论武装广大党员、干部的头脑，使全党始终保持统一的思想、坚定的意志、强大的战斗力。开展党史学习教育，有利于引导广大党员干部站在马克思主义中国化百年历史进程中，深刻学习领会新时代党的创新理论，深化对共产党执政规律、社会主义建设规律、人类社会发展规律的认识。有利于引导广大党员干部回顾党的自我革命历程，在功成名就时做到居安思危、保持创业初期那种励精图治的精神状态，在执掌政权后做到节俭内敛、敬终如始，在承平时期严以治吏、防腐戒奢，在重大变革关头顺乎潮流、顺应民心。有利于引导广大党员干部站在中华民族伟大复兴百年进程中，深刻认识党的性质宗旨，不忘初心使命，在新时代新阶段将党和人民事业推向新的历史高度。

二、坚定政治立场，提高履职站位

中国特色社会主义的本质特征是中国共产党的领导，最大优势也是坚持党的全面领导。新时代继续坚持和加强党的全面领导，是做好人民政协各项工作的鲜明红线，是必须恪守的最重大的政治原则。

坚定不移坚决维护以习近平同志为核心的党中央权威。维护党的权威，首先是维护党中央权威；维护党中央权威，首先是维护习近平总书记的核心地位。我们务必在思想上拥护核心、政治上维护核心、行动上紧跟核心，经常主动向党中央看齐，向习近平总书记看齐，向党的理论和路线方针政策看齐，向党中央决策部署看齐，确保党的集中统一领导更加坚强有力。

坚定不移准确把握人民政协的性质定位。加强党的集中统一领导和支持政协依法依章履行职责是统一的。坚持党的领导，就必须坚持人民政协的性质定位，深刻认知人民政协是统一战线的组织、是多党合作和政治协商的机构、是人民民主的重要实现形式，是各党派团体和各族各界人士发扬民主、参与国是、团结合作的重要平台。要始终坚持自觉依照宪法法律和政协章程履职尽责，确保政协工作不跑调、不偏颇、不越位。

坚定不移把政协工作置于市委坚强领导之下。习近平总书记强调：“各方面党组织要对党委负责，自觉向党委报告重大工作和重大情况，在党委统一领导下尽心尽力做好自身职责范围内的工作。”我们要始终如一坚持在市委领导下开展工作，坚持重大事项向党委报告制度，紧紧围绕市委决策部署谋划和开展工作，真正做到市委工作推进到哪里，政协工作就跟进到哪里，力量就汇聚到哪里，确保政治上同向、思想上同心、步调上同频、工作上同步。

三、强化政治担当，锤炼履职本领

习近平总书记强调，人民政协要坚持改革创新，着力增强政治把握能力、调查研究能力、联系群众能力、合作共事能力。政协委员是人民政协履行职能的主体，适应新形势新任务新要求，必须坚持“打铁还需自身硬”，勇于自我完善、自我革新、自我提高。要加强思想淬炼，坚持不懈学习习近平新时代中国特色社会主义思想，确保政治立场不含糊、政治原则不动摇；要加强政治历练，严守政治纪律政治规矩，始终与党中央保持高度一致；要加强实践锻炼，结合调查研究工作，真心实意听取人民呼声、向群众学习求教，不断积累经验、增长才干；要加强培训学习，按照懂政协、会协商、善议政的要求，广泛学习与参政议政、履行职责有关的各方面知识，准确把握政协履职方式方法，切实履行好新时代政协委员的职责使命。

**第四篇：领导干部集中学习研讨第一期读书班交流研讨发言提纲**

领导干部集中学习研讨第一期读书班

交流研讨发言提纲

按照市委主题教育办和巡回指导XX组的工作要求，在区委主题教育办下发的《关于做好区级领导干部集中学习研讨第一期读书班交流研讨的通知》《区级领导干部集中学习研讨第一期读书班安排方案》的具体部署下，我利用两天半的时间进行闭门读书学习，对习近平新时代中国特色社会主义思想的理解和“不忘初心、牢记使命”主题教育的重要意义均有了更加深入的认识，受益匪浅。现将学习中的收获认识、差距不足及整改措施同班子成员进行交流汇报：

一、学习中的新认识、新收获

习近平总书记指出：“党政军民学、东西南北中，党是领导一切的，是最高的政治领导力量。”党管一切，是中国特色社会主义事业的领导核心，是国家稳定发展的“压舱石”，是指引着我们战胜一切困难的“定海神针”。这一点毋庸置疑。但在2024年村级换届选举时，我市提出了村书记、主任“一肩挑”的工作要求，不在《中华人民共和国村民委员会组织法》的规定之中，使我产生了“党大”还是“法大”的思想困惑。当时虽可以不折不扣的执行市委决定，但这一困惑并未消除。在此次学习中，我通读了《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》，认识到党对一切工作的领导是党和国家的根本所在、命脉所在，更是全国各族人民的利益所在、幸福所在。党的一切工作的目的都是为了人民，毫无私利。放眼世界，只有中国共产党才能做到这一点。正因如此，党对一切工作的领导才能够写入宪法，党的路线、方针、政策同样具有法律效力，“党大”“法大”的问题本身就不成立。

同样的思想疙瘩还表现在生态文明建设和经济发展的取舍上。进入新时期，党的“XX位一体”总体战略布局明确加入了生态文明建设，将环保问题同政治、经济、文化、社会列为同等重要地位。前段时间的“两断三清”工作中，我区关停了大批污染企业，在带来“天蓝、地绿、水清”美丽XX的同时，使全区经济发展在下行压力的冲击之下雪上加霜，财政收入降幅明显。使我产生了经济发展同生态环境保护此消彼长的错误认知。事实上，经济与生态文明建设并不是对抗关系，恰恰相反，他们应当是促进关系。习近平总书记强调：“要像对待眼睛一样保护生态环境，像对待生命一样对待生态。”生态环境是用之不觉、失之难存的。古今中外，因生态环境影响文明兴衰的案例不胜枚举。诸如古埃及、古巴比伦，乃至我国的河西走廊、黄土高原地区，哪一块地方当初不是森林茂密、田肥水沛，但都在毁林开荒、过度利用之中消失，相伴而来的就是经济倒退、文明消亡，这个规律今天仍然适用。习近平总书记说：“绿水青山就是金山银山。”经济发展与生态环境发生冲突，正是我们产业模式低端、生产方式落实的表现，恰是转型升级，大搞高质量发展的黄金时期，必须积极看待。

此外，此次集中学习消除的思想误区还包括历史史观和价值观建设两个方面。过去我曾有这样一种错误认识，将改革开放前后两个时期分开看待，简单的采取“一褒一贬”的方式加以定性。作为一名XX后的党员领导干部，基本没有经历过文革时期，想当然的将改革开放前的文革时期作为“贬”的对象，将改革开放后40年的奋斗时期作为褒奖的辉煌时期，认为改革开放使我们富起来、强起来，成长为世界第二大经济体。这种认知存在很大问题，无论是哪个阶段，都是我们党领导人民进行社会主义建设的实践探索，绝不能用“非黑即白”的评判标准看待。这个认识上存在偏差，极易被带上历史虚无主义和修正主义的歧途，务必做到新民主主义革命的胜利绝不丢弃，社会主义革命和建设的成就绝不否定，改革开放和社会主义现代化建设的方向绝不动摇，这才是正确的历史观。在价值观层面，我把社会主义核心价值观的培养单纯归为全方面贯穿、深层次融入，认为道德层面的工作“硬”不得，要同法律的“刚性”要求区分开。而在今年的《XX市文明行为促进条例》推动工作中，我发现采用行政法规的方式基本让街头“膀爷”等不文明行为绝迹，正对应了《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》中针对社会主义核心价值观推广工作的论断——“把社会主义核心价值观的要求体现到宪法法律、法律法规和公共政策之中，转化为具有刚性约束力的法律规定”，思想价值观念的转变一样可以硬性要求。

两天半的学习收获巨大、成果众多，刷新了我对“不忘初心、牢记使命”主题教育重要性和必要性的认知。时代是思想之母，实践是理论之源。习近平新时代中国特色社会主义思想是在世界百年未有之大变局的背景下，经济增长乏力、贸易保护主义、孤立主义、民粹主义等思想抬头的不利局面之中提出的，是我们突围前进的指路明灯。而“不忘初心、牢记使命”主题教育的开展同样聚焦当前问题，站在时代前沿，针对党面临的长期执政考验、改革开放考验、市场经济考验、外部环境考验和党内出现的精神懈怠危险、能力不足危险、脱离群众危险、消极腐败危险而提出的，是我们迎战西方国家演绎的所谓“自由”“民主”“人权”等“普世价值”的斗争手段，是我们坚守“为人民谋幸福，为民族谋复兴”这一初心使命的自我革命。在全面建成小康社会、打赢脱贫攻坚战，实现高质量发展的历史关头，具有独特的历史定位和时代价值，必将为我们党实现国家富强、民族振兴、人民幸福的中国梦提供源源不断的精神动力。

二、检视自身差距不足

（一）在增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”方面找差距

一是理论学习不够系统。

通过此次读书班的学习，我发现自己学原著、读经典的次数不多，理论知识储备已经出现了跟不上时代发展的苗头，对习近平新时代中国特色社会主义思想停留在“满堂灌”的形式上，理论体系没有建立起来在很多方面存在认知空白。二是贯彻上级决策部署有不足。过分依赖上级安排工作，包括此次学习也是按照区委要求开展的，自己从来没有想过自己理论知识水平需要提升，必须及时自学。落在事务性工作中，存在着求稳心态，工作上步子不大，作为上缺乏主动性，落实上目光看不远，对当前有利的就认真执行，打基础、利长远的事情就思考不深、推动迟缓。

（二）在知敬畏、存戒惧、守底线方面找差距

作为分管具体工作的XXX，涉及很多关系民计民生的项目工程，虽能够知敬畏、存戒惧，守住底线、红线，但警钟长鸣的意识还有待加强，没有达到“三省吾身”的警醒程度，忽视了腐化、腐败行为都是从思想的蜕化开始，都有一个思想演变的过程。因此，把牢思想这一关是最有效的预防，同时也是逆水行舟，放松了思想教育这一反腐倡廉的根本之策。放松了世界观、人生观、价值观的改造。对权力是一把双刃剑，用好了能为民造福，用不好也能为自我造“罪”的认识未能达到常抓常新的标准，大脑中时刻绷紧这根弦有所松懈。

（三）在群众观点、群众立场、群众感情、服务群众方面找差距

在履职尽责上距离群众期盼还有不小差距。当前，中国特色社会主义进入新时代，我国社会的主要矛盾已经转变为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾，人民的期盼就是我们的奋斗目标。但在推动全域清洁化工作中，仍旧存在以会议落实会议的问题，到工程一线问民情、听民声、解民难的时间太少，没有真正了解老百姓的所急所需所盼。同样的问题还出现在城市自来水村村通工程中，因未能站在群众的角度，从人民的实际需求出发完善工作计划，致使规划方案多次修改，造成了前期工作进度缓慢。

（四）在思想觉悟、能力素质、道德修养、作风形象方面找差距

作为党员领导干部，所从事的工作不仅关系着地区的发展，更与人民群众的生活福祉息息相关。但我还没有将职业作为事业看待，思想上还存在把工作岗位当成了谋生手段的错误认知，导致出现了“前怕狼后怕虎”的想法，对各项工作动真碰硬的劲头不足，只求姿态到位，不求实际转变，形式主义、官僚主义的问题有所抬头，凡事只求过得去不求过得硬，未能将党的工作当成自己的事情办理，为民情怀有待加强。

三、下一步的整改措施

一是提高理论学习的主动性。

此次读书班对我而言是个警醒，今后我将积极参加理论中心组学习等集体学习活动。同时，自主排出更多时间系统学习党的最新理论成果，端正自觉的学习态度。“不重学则殆，不好学则退，不善学则衰。”把加强学习作为政治任务、历史使命和重要责任，深刻认识到学习是加强党性修养、坚定理想信念、提高精神境界的重要手段，是获取知识、提升能力、增长本领的必经之路。坚决克服“工作太忙，没有时间学习”、“学不学都一样，不影响工作”等错误思想认识。

二是进一步严守党的纪律。

不仅要在拒腐防变上筑牢底线，还要始终对政治纪律和政治规矩心存敬畏、严格遵守，始终对党忠诚，始终坚守政治信仰、站稳政治立场、把准政治方向，坚决做到党中央提倡的坚决响应、党中央决定的坚决执行、党中央禁止的坚决不做。面对“八面来风”的社会不良风气侵蚀，坚持每天躬身自行，强化责任使命意识，面对种种诱惑和干扰时，应常思党员领导干部之责，始终保持头脑清醒、意志坚定，不因名利而违背原则，不因私欲而失去操守。堵上思想懈怠产生的反腐漏洞，始终保持共产党人的浩然正气。

三是保持一心为民的高尚情怀。

经常性的深入到工作第一线，把工作干劲和实事求是的工作态度结合起来，通过深入的调查研究，掌握了大量的第一手资料，按照人民群众的需求制定有利于人民的工作方案。坚决抵制主观主义、懒政怠政倾向，警惕形式主义、官僚主义“隐形”“变异”，减少会议、一线办理，坚持实事求是，遵循规律、科学决策，用正确的方法做正确的事，不走错路、少走弯路。深入基层、深入实际、深入群众，查实情、出实招、求实效，始终做到真抓实做。

四是把职业当成事业看待。

锤炼自己的事业感，将敢担当、讲责任作为工作的基本要求。培养“为官避事平生耻”的担当情怀，主动作为，直面工作中的急难险重问题，到矛盾的交汇点去解开困难疙瘩。同时，锲而不舍，心无旁骛，日复一日，年复一年，从日常工作中的点滴入手，坚持“政如农工，日夜思之，思其始而成其终”的精神，夙夜在公，殚精竭虑，做好本职工作去造福一方。为了人民群众的幸福昼夜奔波、竭诚奉献，如跑马拉松一样，更好的为人民服务。

**第五篇：理论中心组读书班心得体会**

理论中心组读书班心得体会

习近平同志在党的十九大报告中特别指出：“党政军民学，东西南北中，党是领导一切的”。将“坚持党对一切工作的领导”放在十四条基本方略的第一条。这是中国广大老百姓的期盼，也是中国特色社会主义建设的需要。中国共产党自从成立至今，一直不忘初心、牢记使命、砥砺前行，让中华民族从站起来到富起来直至强起来的伟大飞跃，用实际行动反映着中国共产党的伟大、光荣和正确，用划时代的路线、方针和政策指导着全国人民实现中华民族伟大复兴的中国梦。在基层，作为一名乡镇干部，通过多年来的工作和实践，我深深知道坚持党的领导，坚持党领导一切的重要性。

首先，只有坚持党领导一切才能保证基层党员干部在思想上的统一。乡镇基层干部直接面向农村和农民，是党在农村的路线方针政策的直接执行者，牵扯到老百姓方方面面的利益。如果基层干部没有坚持党的领导，就不能用正确的思想来武装头脑，不能用习近平新时代中国特色社会主义思想来指导自己的行动，不能把握新时代农村的新特点、解决农村的新问题、化解农村的新矛盾。十八大以来，中央“八项规定”出台，从中央到地方都在发生变化，农村工作出现了一些新的内容。比如去年的村两委换届，村里先换党支部而后再换的村委会，村委会主任人选必须经村党支部讨论，“坚持党对选举工作的绝对领导”等精神内涵得以体现，办公室悬挂党旗，党员重温入党誓词，鲜红的党徽也别在了胸前，农村党员、干部、群众中的一些小问题、小矛盾，在坚持党领导一切的大前提下迎刃而解。再比如上级党组织每年要不止一次听取下级党组织述职，把党建工作列入观摩和考核内容，实行“一岗双责，失职追责”。这就要求各级党的领导同志必须转变思想，在党的建设和加强党的领导方面下功夫，一改过去领导松弛、组织涣散的不良局面。所以，坚持党对一切工作的领导，我们基层党员干部必须统一思想，自觉维护党中央权威，维护镇党委的领导，必须牢固树立政治意识、大局意识、核心意识和看齐意识，始终坚持在思想上保持同党中央保持高度一致。同时，要勇于查摆问题、自我剖析，始终保持基层党员干部应有的先进性、纯洁性，永不偏离航向。要团结好能影响到的广大党员、干部和群众，汇聚能量，增强向心力，形成合力，不断奋进，共同建设魅力乡镇。

其次，只有坚持党领导一切才能保证基层党员干部工作的正确方向。党的十九大报告，给我们基层，特别是农村党员干部开展工作指明了方向、提供了新的思路。我们在工作中要坚持党领导一切的思想，坚持全心全意为人民服务的宗旨，把保障人民群众的利益作为一切工作的出发点和归宿，在工作中，要用好手中的权力，不能因为手中有一点小小的职权就颐气指使、违反党规党纪。坚持“权为民所用，情为民所系，利为民所谋”，必须坚持党领导一切，紧密联系党委政府的中心任务和各阶段的重点工作，结合自己所分管和服务的行业领域，时时刻刻为全镇的经济和社会事业的进步着想，增强群众的获得感和幸福感。坚持党的群众路线，善于到群众中去学经验、想办法，要站在群众的立场上想问题，急群众之所急，帮群众之所需。在行动上要慎微、慎独、慎行，警钟长鸣，不以权谋私，自觉抵制各种不良诱惑，勇于同违反党的政治纪律和整治规矩的行为作斗争，真真正正做一名人民的公仆，做群众的贴心人。要在工作中起到表率作用，团结带领所分管领域广大党员干部，紧密团结在以习近平同志为核心的党中央周围，在各条战线上、各项工作中，全面、精准地贯彻和落实党在基层和农村的方针政策。

第三，只有坚持党领导一切才能保证农村集体经济的健康发展。农村集体经济是党的基层支部开展工作的物质保证。只有逐步壮大集体经济实力，增加集体可以统一支配的财力和物力，才能强化服务功能的物质基础，才能增强基层党组织的凝聚力、向心力和战斗力，促进共同富裕，巩固农村党建阵地，进而实现“两个一百年”奋斗目标。历年来的实践经验已经证明，新时代的新农村，只有集体经济发展好了，才能促进农村整体经济和公共事业的发展，才能提高农民生活水平和质量，才能使老百姓共享改革开放的成果，有更多的幸福感和获得感。

而要使农村经济健康发展，必须要坚持党领导一切。只有在党的领导下，才能保证农村经济发展的正确方向和方式方法，才能根据各村的实际情况因地制宜，找准路子和切入点，进而把握住发展这个第一要务，创新驱动，巩固成果，转变发展方式。以我镇现有的大杨模式为参考，借鉴\*\*庄经验，宜农则农，宜工则工，以牧则牧，多面开花；以\*\*村为依托，将现代农业与旅游业发展有机结合，扎实抓好无花果采摘、葡萄采摘、大鹏蔬菜采摘等特色基地建设。农村党支部要坚持党的领导，深入贯彻落实党的十八大、十九大精神，各管理区和有关部门进一步加强村级党组织的领导能力建设，加大对有条件的村的业务指导和科技帮扶力度，指导他们抢抓政策机遇，借当前新旧动能转换的东风，走集约、生态、环保发展之路，树立部分示范村、专业村，带头发展、先行壮大集体经济，形成各村你争我赶、竞相发展的格局。要坚持党组织在农村的领导地位，让广大群众相信党的政策，拥护党的决定，既要让广大农民自觉进行土地流转和利用各种方式增加收入，更要让集体和农民参与农村经济建设的大潮中来，做到农民和集体双增收，实现农村的共同富裕，解决好人民群众对美好生活的向往和不平衡不充分发展之间的矛盾。

第四，坚持党对一切工作的领导，要确保党始终总揽全局、协调各方。当下，我们正走在实现中华民族伟大复兴的道路之上，而资本主义、帝国主义亡我之心不死，发动贸易战、南海挑衅等，境外敌对势力对我们的一举一动可谓虎视眈眈。因此，我们需要坚持党对一切工作的领导，各部门、各阶层、工农兵学商紧密团结在党的周围，基层的党员、干部、群众齐心协力，严防敌对势力有机可乘、乘虚而入。教育广大农村党员干部和群众，深刻认识资本主义国家的狼子野心，自觉抵制法轮功等邪教组织，揭露其言行，发扬爱国主义精神，依靠党、热爱党、拥护党、听党的话。

作为基层的党员干部，要注重学习，遵守党的政治纪律和整治规矩，提高综合素质，带领和帮助农村党组织进一步迸发生机与活力，充分发挥党员在农村经济和社会发展中的先锋模范作用。在工作中坚持党和人民的利益高于一切，坚持党领导一切。在生活上要严于律己，克己奉公，多作贡献。在单位要积极带头完成镇党委安排的各项任务，为全镇经济和社会事业的发展贡献自己的力量。

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！