# 关于开展全区第四批专业技术拔尖人才选拔工作的通知

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-06-23

*第一篇：关于开展全区第四批专业技术拔尖人才选拔工作的通知阜州组[2024]116号关于开展全区第四批专业技术拔尖人才选拔工作的通知各乡镇党委、各街道党工委、区直各单位党组（党委）：为切实加强高层次专业技术人才队伍建设，进一步激发全区各类人...*

**第一篇：关于开展全区第四批专业技术拔尖人才选拔工作的通知**

阜州组[2024]116号

关于开展全区第四批专业技术拔尖人才

选拔工作的通知

各乡镇党委、各街道党工委、区直各单位党组（党委）：为切实加强高层次专业技术人才队伍建设，进一步激发全区各类人才的创新热情，根据区委关于专业技术拔尖人才选拔管理办法，经研究决定，在全区开展第四批专业技术拔尖人才选拔工作，现就选拔有关事项通知如下：

一、推荐范围

在颍州区工作满3年，年龄一般不超过55周岁的各类优秀人才，均可申报区级专业技术拔尖人才（担任县处级领导职务的公务员，享受国务院、省政府津贴的专家，特级教

师，第三批专业技术拔尖人才不再列入选拔对象）。

二、推荐条件

热爱祖国，遵纪守法，具有良好的政治素质和职业道德，专业技术成果突出，取得显著的经济效益或社会效益，在同

行业中有较高的威望和影响，2024年以来主要是2024年以

来具有下列情形之一的，均符合推荐条件：

（一）获得省（部）级三等或阜阳市二等以上科技成果

奖的主要完成人；

（二）获得国家发明专利或实用新型专利的主要完成人，其成果转化取得较好经济效益和社会效益；

（三）在引进、消化、开发、推广国内外先进科学技术

中，解决了关键技术问题，技术处于省内、市内领先水平，并取得显著效益；

（四）在我区重点工程、重大技术改造项目、科技攻关

项目中，担任研究、设计、施工的主要技术完成人或负责人，研究成果处于省内领先地位；

（五）在教书育人方面成绩显著，对学科建设、人才培

养、事业发展发挥了较大作用，在我区教育系统中有较高知

名度，所创建的教育教学方法取得良好效果且在同行中产生

较大的影响，承担省级以上的课题，并有两项以上相应的成果，获得省级以上教育行政等部门荣誉称号的人员；

（六）主持区以上医学重点科研课题研究，医疗技术精

湛，多次成功诊治疑难病症，成绩突出，获得省级以上荣誉

称号，在同行中有较高知名度，在省级以上期刊发表2篇以

上学术论文的人员；

（七）在文艺、体育、新闻、哲学社会科学研究等工作

中，造诣较高，作出较大贡献，获得过市级以上荣誉称号，在区内有较高知名度；

（八）在企业经营管理中，首创或推广、应用现代化管

理方法，使企业主要产品获省以上名牌称号（不含商贸流通

企业），单位经济效益居全省同行业领先水平，其本人2个

以上年度获得市级以上表彰奖励，在企业发展中起到了关键

性作用。

（九）在农业科技、为农服务、农产品加工等相关技术

创新、应用、推广和引进、消化、吸收国内外先进技术成果

中，发挥了重要作用，取得了显著经济和社会效益，并获得

省（部）级以上荣誉称号或市科技进步二等奖以上的主要完

成人。

（十）在其它专业技术领域作出较大贡献，受到市级以

上表彰奖励或在市级以上专业学会中担任领导职务的人员。

三、选拔程序

（一）公布条件 通过文件和颍州先锋网、《颍州晚报》

公布颍州区第四批专业技术拔尖人才的选拔标准和程序。

（二）提出申请 一般由单位、学术团体、行业管理部门

推荐，经所在单位研究同意后，填写《颍州区专业技术拔尖

人才申报表》，上报所在单位主管部门（或业务管理部门），以口为单位报区人才工作领导小组办公室（以下简称市人才

办）。也可自荐。

（三）资格审查 区人才办根据选拔条件对推荐人选进行

资格审查，将符合条件的推荐人选提交专家评审。

（四）专家评审 经区人才工作领导小组负责人同意后，区人才办按专业分类，组织专家进行评审打分，按照分数高

低确定预选人员。

（五）确定人选 区委组织部会同有关部门对预选人员进

行考察，写出考察报告，经区人才工作领导小组研究确定正

式人选后公示。本次选拔表彰的人选总数控制在10人以内。

（六）通报表彰 由区委、区政府命名表彰。

四、推荐要求

（一）加强领导，精心组织。各地各单位要严格按照推

荐的标准、条件，切实做好人选的推荐和初审工作；要坚持

“公开、平等、竞争、择优”的原则，切实保证推荐质量。

不限制推荐人数。

（二）切实加强对选拔工作各项政策的宣传工作。要重

点宣传区级专业技术拔尖人才推荐对象的范围和条件。在推

荐过程中，尤其要注重推荐符合条件、在一线工作的优秀人

才。

（三）对有关上报材料的具体要求：

1、推荐单位初审报告一份。内容包括推荐工作程序、推

荐人选人数、初审以及推荐人选的排序情况，并加盖公章。

2、推荐人选材料(自荐人员材料参照执行)：

（1）《颍州区专业技术拔尖人才申报表》一式3 份；

（2）代表性的成果及有关证明材料。包括主要著作复印

封面、序言（前言）、目录、后记、版权页，论文复印刊物

封面、目录、文章、版权页等。管理型人才报送有关经济效

益的报表和财税、统计部门的证明。推荐人选的奖励证书、主要著作、论文等材料，要随复印件一并报送，由区人才办

审验后退还。

上述材料一律用16开纸打印，装订成册，一式3份，装

订顺序为：①目录；②颍州区专业技术拔尖人才申报表；③

成果获奖及论著复印件、企业经济效益报表、认证证书、技

术合同书、科研课题及项目批准立项文件等复印件，荣誉证

书复印件；④其他（含毕业证书、任职资格证书等）。

3、各地、各单位务于11月10日前将推荐材料报区人才

办（区委组织部干部科，联系电话：2199625）。

中共阜阳市颍州区委组织部2024年10月14日

**第二篇：关于开展宣城市第四批拔尖人才选拔工作的通知**

请各校按文件要求通知相关教师参加选拔工作,于4月7日前将有关证书原件及复印件报人事科

教体局人事科

2024年3月24日

关于开展宣城市第四批拔尖人才选拔工作的通知

中共宣城市委组织部组通[2024]8号

各县市区委组织部，市直各单位党组（党委）：

为进一步加强人才队伍建设，充分调动全市广大知识分子的积极性和创造性，经市人才工作领导小组研究，决定在全市范围内选拔40名左右第四批市级拔尖人才。具体事项通知如下:

一、选拔对象及范围

本次选拔的对象主要是在工农业生产、科技推广应用、科学研究、教育、卫生、文化、艺术等一线从事专业技术工作的人员以及在生产、流通和服务等领域从事企业经营管理工作人员。选拔不受单位和企业性质、人员身份的限制。外地受聘来宣工作3年以上，凡符合条件，对我市经济建设和社会发展做出了突出贡献者也可推荐选拔。

二、选拔程序及时间安排

1、基层推荐(3月7日一4月7日)。推荐以选拔对象所在单位推荐为主，也可由市级以上学术团体、2名以上同行专家举荐或个人自荐。推荐人选需按要求填写《宣城市拔尖人才登记表》一式4份，附有关证明材料，单位签署推荐意见后，上报主管部门，县市区报县市区委组织部。举荐、自荐人选材料一律返回所在单位签署意见后报主管部门。

2、主管部门审核(4月7日一4月17日)。县市区委组织和市直主管部门在充分征求基层方方面面意见的基础上，对所属基层单位的推荐人选和材料认真审核、严格把关，经集体研究同意后，逐人写出推荐意见，连同推荐人选的《推荐表》（包括电子版）、获奖证书复印件、作品等报市人才工作领导小组办公室(市委组织部干部教育科，联系电话:3012126)。

3、专家评审（4月21日一5月10日)。市人才工作领导小组办公室在进一步核准推荐人选参选资格的基础上，会同有关部门组成专业评审委员会，对推荐人选逐人进行评审，提出建议人选。

4、组织考察及审批命名(5月11日-6月10日)。市委组织部会同市人事局、科技局以及有关主管部门，集中抽调人员，对拔尖人才建议人选进行考察，此基础上，召开市人才工作领导小组会议，讨论审定当选人选，再通过新闻媒体向社会公示后，由市人才工作领导小组命名表彰。

四、待遇及管理

市级拔尖人才每月享受200元津贴（时间3年），其他待遇及管理按《宣城市第四批拔尖人才管理办法》执行。

五、组织领导

1、选拔市级拔尖人才是我市人才队伍建设中的一项重要工作，是事关我市经济建设的一件大事。各县市区、市直各单位一定要高度重视，加强领导，明确专人负责，加大宣传力度和工作透明度，按照民主、公开、公正、竞争、择优的原则，努力做好推荐工作。本次推荐不硬性划定指标，坚持数量服从质量，各地各单位要本着对事业、对人才负责的精神，结合实际，认真调查摸排，切实把符合条件人选推荐出来。

2、第四批市级拔尖人才选拔工作在市人才工作领导小组的领导下，由市

人才办具体负责，市直各部门要密切配合、通力协作。为确保选拔工作的圆满完成，拟成立经济、卫生、宣传、教育、农业五个评审委员会。以上五个评审委员会分别委托经委、卫生局、宣传部、教育局、农经委提出组成方案，务必于4月20日前以书面形式正式上报市人才工作领导小组审批。

各地、各部门务必于4月16日前将推荐人选及材料报市人才办，过期不报，视作自动放弃。

附件:

1、全市第四批市级拔尖人才选拔条件及补充说明

2、《宣城市拔尖人才简明情况登记表》

附件1：

全市第四批拔尖人才选拔条件及补充说明

1、选拔对象和条件

凡热爱社会主义现代化建设事业，坚持党的基本路线，遵纪守法，具有良好的政治素质和职业道德，一般具有中级以上专业技术职称，2024年6月30日以后退休的事业单位工作人员或企业在岗的工作人员，并具备下列条件之一者，均可推荐选拔。

（1）在科学技术研究方面，获得国家科学技术奖励的人员，获得省科学技术奖励的技术人员，获得市级1等奖或2等的主要技术人员，获得国家专利，并进行推广应用的人员。

（2）转化推广先进科技成果，组织措施得力，有较大推广面积或生产规模，取得显著经济效益或社会效益，获市厅级以上奖励。

（3）带头创办或领办高新技术企业，取得显著经济效益或社会效益，科技成果获市厅级以上奖励或有相关论文在省级以上公开出版的刊物上发表。

（4）在经济领域或管理工作中，能结合实际，提出一套切实可行的科学管理方法或经营措施，连续3年取得显著经济效益或社会效益，获省级以上荣誉或奖励。

（5）掌握高超技能，在关键岗位上发挥重要作用或技术革新成果显著，取得明显经济或社会效益的技能人才。具有一定知识或技能，能够起到示范带动作用，为当地农业和农村经济发展做出显著贡献，并得到群众认可的农村生产能手、经营能人和能工巧匠。

（6）在社会科学研究、文学艺术创作、新闻出版等领域，以其创造性的劳动和突出贡献，赢得较高的社会声望，成就被公认达到省级该门类的先进水平，并有作品或成果获省级以上奖励。

（7）在医疗卫生、教育教学等应用研究工作中，业务达到省内领先水平；或获省部级以上荣誉或奖励，并有专著出版或论文在省级以上公开出版的学术刊物上发表，市内外同行公认为我市某一学科领域的带头人或骨干。

（8）在普及体育运动、推动体育事业发展中做出突出贡献，学术造诣高，在省内有较大影响的体育教练员或直接培养出全省体育竞赛前3名、国家体育竞赛前8名的教练员。

2、补充说明

(1)各地、各部门应把推荐的重点放在生产第一线的专业技术人员和企业经营管理人员中，同时注意把握好“五个为主”，即:在专业上，以自然科学特别是应用科学为主;在成果上，以取得重大的社会、经济效益为主;在岗位上，以专门从事专业技术或企业管理工作为主;在年龄上，以中青年为主;在时限上，以近3年来取得的成果为主。

(2)上报材料时，需将推荐对象2024年后的获奖证书、论文复印件、论

著上报。

(3)凡第三批市级拔尖人才，在近3年中又取得了新的成绩，符合市级拔尖人才选拔条件的，可再次推荐选拔。

(4)2024年以来，受到党内或行政处分者不予参加选拔。

**第三篇：第九批济南专业技术拔尖人才选拔条件细则**

第九批济南专业技术拔尖人才选拔条件细则

拥护中国共产党的领导，热爱社会主义祖国，坚持党的基本路线，开拓创新，奉献社会，遵纪守法，具有良好的思想品德和职业道德的有关人员，近三年(2024年以来)在专业技术工作方面符合下列16项之一者：

1、获国家自然科学一等奖、国家技术发明一等奖的前五位人员；获国家自然科学二等奖、国家技术发明二等奖、国家科技进步一等奖的前四位人员；获国家科技进步二等奖的前三位人员。

2、获省自然科学一等奖、省技术发明一等奖的前三位人员；获省自然科学二等奖、省技术发明二等奖、省科技进步一等奖的前二位人员；获省自然科学三等奖、省技术发明三等奖、省科技进步二等奖的首位人员；获2项省科技进步三等奖的首位人员。

3、获市科学技术一等奖、2项市科学技术二等奖的首位人员。

4、在工程设计方面，获国家优秀设计金质奖前2位、银质奖首位，省优秀设计一等奖、2项省二等或市一等优秀设计奖的首位人员。

5、在工业生产科研一线，特别是推动重点产业发展中，通过技术应用与产品研发，有重大发明创造、重大技术革新或解决了关键性技术难题，取得显著经济和社会效益的人员。

6、在农业生产科研一线，通过开发、推广、应用新技术、新品种，推动了产业化结构调整，取得显著经济和社会效益的人员。

7、在城市建设和管理一线，特别是在市以上重点工程建设和管理中的主要技术负责人，并作出突出贡献的人员。

8、获3项以上发明专利，或8项以上实用新型、外观设计专利，并通过转化实施取得显著经济或社会效益的人员。

9、在国内外核心学术刊物发表过6篇以上应用科学方面的论文或3篇基础科学方面论文(被《SCI》、《EI》收录，引用率较高)，或独立撰写出版过1部以上自然科学专著，并在国内外引起较大反响的人员。

10、在社会科学研究中，有创造性理论研究成果，获省社会科学优秀成果一、二等奖，2项省社会科学优秀成果三等奖或2项市社会科学优秀成果一等奖的首位人员。

11、担任企业主要领导职务三年以上，具有现代企业管理经验，对企业发展具有特殊贡献，获省(部)级以上荣誉称号，所在企业规模、主要综合经济指标在全国、全省同行业中名列前茅，具有可持续竞争力，上交税金数额较大、人均年利税率和职工收入居全市同行业领先地位，解决就业岗位有突出贡献，按规定缴纳职工社会保险费的经营管理人员。

12、担任事业单位主要领导五年以上，所在单位业绩居全国、全省前列，管理水平在国内同行业领先，管理经验被社会公认，并已得到推广的人员。

13、在教书育人方面成绩突出，有自己独创的教育教学方法，在省内外产生广泛影响，获国家教学成果奖或省教学成果二等奖以上的首位人员；在全国课堂教学评优课中获奖或培养出多名参加全国、全省竞赛获奖学生，且具有一定科研成果，在国家级学术刊物上发表过论文或独立撰写出版过1部以上有学术价值的著作，曾获省级以上优秀教师、特级教师、教学能手等荣誉称号的教育工作者。

14、从事医疗卫生工作，具有一定科研成果，医术高超，多次治愈疑难、危重病症，或在较大范围多次有效地预防、控制、消除疾病，贡献突出，业绩为省内外同行所公认的医务人员。

15、在新闻出版、文化艺术工作中贡献突出，并在常设的全国性37项文艺奖、11项新闻奖、3项综合奖、4项文艺节奖中获奖的首位人员；在体育工作中，培养出打破全国记录、多年保持省记录或参加奥运会等世界大赛运动员的著名教练员。

16、在外经外贸、信息、金融、财会、审计、法律、刑侦、审判、检察、交通管制等专业技术工作中，精通业务，成绩突出，在省内外同行中享有较高声誉，并取得显著经济或社会效益的人员。

**第四篇：郑州市第十批专业技术拔尖人才选拔条件实施细则**

附件一：

郑州市第十批专业技术拔尖人才

选拔条件实施细则

拥护中国共产党领导，热爱社会主义祖国，遵纪守法，实事求是，开拓创新，奉献社会，有良好的思想品德和职业道德，一般应具有高级专业技术职称，年龄原则上不超过55周岁（1955年1月1日后出生），在行业内威信较高，近五年在专业技术方面取得下列成绩之一者：

一、在自然科学研究中，获得国家、省、市自然科学奖、技术发明奖、科技进步奖、青年科技奖等奖项的；获得2项以上发明专利，或5项以上实用新型、外观设计专利，并通过转化实施取得显著经济或社会效益的；在国内外核心学术刊物发表过3篇以上应用科学方面的论文或2篇基础科学方面论文(被《SCI》、《EI》收录，引用率较高)，或独立撰写出版过1部以上自然科学专著，并在国内外引起较大反响的人员。

二、在社会科学研究中，有创造性理论研究成果，获省社会科学优秀成果奖或市社会科学优秀成果一等奖的人员；理论研究成果被市级以上党委、政府采用，并在实践中取得显著经济和社会效益的。

三、在工业生产科研一线，特别是在推动重点产业发展过程中，通过技术应用与产品研发，有重大发明创造、重大技术革新或解决了关键性技术难题，取得显著经济和社会效益的人员。

四、在农业生产科研一线，通过开发、推广、应用新技术、新品种，推动了产业化结构调整，取得显著经济和社会效益的人员。

五、在城市建设和管理一线，特别是在市以上重点工程建设和管理中的主要技术负责人，并作出突出贡献的人员。

六、在工程设计等方面，获得国家优秀设计金质奖、银质奖，省部级优秀设计一等奖、二等奖前2位的人员，市优秀设计一等奖的首位人员。

七、担任企业主要领导职务三年以上，具有现代企业管理经验，对企业发展具有特殊贡献，获省(部)级以上荣誉称号，所在企业规模、主要综合经济指标在全国、全省同行业中名列前茅，具有可持续竞争力，上交税金数额较大、人均年利税率和职工收入居全市同行业领先地位，解决就业岗位有突出贡献，按规定缴纳职工社会保险费的经营管理人员。

八、担任事业单位主要领导五年以上，所在单位业绩居全国、全省前列，管理水平在国内同行业领先，管理经验被社会公认，并已得到推广的人员。

九、在教书育人方面成绩突出，有自己独创的教育教学方法，在省内外产生广泛影响，获国家教学成果奖或省教学成果二等奖

以上的首位人员；在全国课堂教学评优课中获奖或培养出多名参加全国、全省竞赛获奖学生，且具有一定科研成果，在国家级学术刊物上发表过论文或独立撰写出版过1部以上有学术价值的著作，曾获省级以上优秀教师、特级教师、教学能手等荣誉称号的教育工作者。

十、从事医疗卫生工作，具有一定科研成果，医术高超，多次治愈疑难、危重病症，或在较大范围多次有效地预防、控制、消除疾病，贡献突出，业绩为省内外同行所公认的医务人员。

十一、在宣传思想、文化艺术、新闻出版工作中成绩显著，获得中宣部、文化部、中国文联、全国记协评选的“五个一工程”、好新闻等奖项，入选省级以上“四个一批”人才培养工程；在体育工作中，培养出打破全国记录、多年保持省记录或参加奥运会等世界大赛运动员的著名教练员。

十二、在国际商务、网络信息、金融财会、法律、刑侦、防灾减灾等专业技术工作中，精通业务，成绩突出，在省内外同行中享有较高声誉，并取得显著经济或社会效益的人员。

**第五篇：专业技术拔尖人才选拔工作实施方案2**

蚌埠市第二届专业技术拔尖人才选拔工作实施方案

根据市委办公室、市政府办公室《关于印发蚌埠市专业技术拔尖人才选拔管理暂行办法的通知》（蚌办发[2024]44号）精神，经市人才工作领导小组研究同意，今年开展蚌埠市第二届专业技术拔尖人才选拔

工作，为扎实有效地做好此项工作，制定以下实施方案：

一、指导思想

以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，贯彻落实中央和省市人才工作会议精神，围绕我市“加快发展、富民强市，全面建设小康”战略目标，弘扬“尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造”的社会风尚，进一步激励全市专业技术人员热爱蚌埠、努力工作，为我市经济建设和社会事业的全面发

展做出新的贡献。

二、选拔原则

专业技术拔尖人才选拔遵循党管人才、公开公正、注重实绩、好中选优的原则。

三、组织领导

专业技术拔尖人才的选拔，在市人才工作领导小组领导下，由市人社局会同市委组织部、市科技局、市科协等部门组织实施。

四、选拔范围

专业技术拔尖人才在全市各类企事业单位专业技术人员中选拔。2024年以来被评为蚌埠市第二届“十佳”科技工作者、优秀科技工作者、享受政府特殊津贴人员、省、市重点行业学术、技术带头人和市首届专

业技术拔尖人才，有新的业绩的可以参选。

五、选拔人数

本次选拔20名专业技术拔尖人才。

六、选拔条件

（一）专业技术拔尖人才人选应具备以下基本条件：

1、热爱祖国，拥护中国共产党的领导。

2、遵纪守法，有良好的职业道德。

3、事业心强，专业技术成果突出。

4、奉献社会，在同行业中有较高的威望和影响。

5、具有副高及以上专业技术职务或全日制大学本科及以上学历，对在某一专业领域有特殊才能的人

才可适当放宽。

（二）符合规定

（一），且近5年来具有下列条件之一的，可以推荐为专业技术拔尖人才人选：

1、获得过省（部）级三等或市（厅）级一等以上科学技术奖的第一、二完成人。

2、获得过一项以上国家发明专利或三项以上实用新型专利的第一、二完成人，其成果转化取得较好经

济效益和社会效益。

3、在引进、消化、开发、推广国内外先进科学技术中，解决了关键技术问题或在工农业生产和科技推广第一线，有重要技术突破，推动了行业技术进步，其技术处于省内同行业领先水平或在技术成果向生产

力转化和新技术、新工艺、新方法推广中，业绩突出，形成了较大推广面积或生产规模，并取得显著经济

效益和社会效益。

4、在教书育人方面成绩显著，对学科建设、人才培养、事业发展发挥了较大作用，在全省教育（含干部教育）系统中有较高知名度；所创建的教育教学方法取得良好效果且在同行中产生较大影响；承担省级以上课题，并有两项以上相应的成果，在本专业领域获得省级以上教育（含干部教育）主管部门、市委

市政府奖励或授予荣誉称号的人员。

5、主持市以上医学重点科研课题研究，医疗技术精湛，多次成功诊治疑难病症，成绩突出，在本专业领域获得省级以上卫生主管部门、市委市政府奖励或授予荣誉称号，且在刊号为CN、ISSN的期刊上发表

3篇以上学术论文的人员。

6、在文艺、体育、新闻、社会科学研究等工作中，专业技术造诣较深，做出较大贡献，在本专业领域

获得省级以上主管部门、市委市政府奖励或授予荣誉称号，在省内有较高知名度的人员。

7、在经济等工作中有重大改革和创造，取得良好经济效益，在本专业领域获得省级以上主管部门、市

委市政府奖励或授予荣誉称号的人员。

8、在其他专业技术领域做出突出贡献，并在本专业领域获得省级以上主管部门、市委市政府奖励或授

予荣誉称号的人员。

七、选拔程序

专业技术拔尖人才的选拔，在市人才工作领导小组领导下，由市人社局会同市委组织部、市科技局

和科协等部门组织实施。

（一）逐级推荐。凡符合选拔条件的人员，个人提出申请，单位初审合格并在本单位公示无异议，报主管部门同意后，于9月30日报市人社局，市人社局对申报人员进行复审。

（二）专家评审。组建“蚌埠市专业技术拔尖人才评审委员会”，并根据申报人员人数和专业情况，成立若干专业组，对资格审核合格的人员进行评审。

（三）社会公示。根据评审结果确定拟报批人选，并通过媒体向社会公示。对公示有异议，经查确

有问题的，取消选拔资格。

（四）组织审批。公示无异议的人选报市人才工作领导小组审批。

八、专业技术拔尖人才由市委、市政府命名并颁发证书。

二〇一〇年九月十日

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！