# 读书心得 演讲稿读书改变心态 智慧引领人生（共5篇）

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-01-03

*第一篇：读书心得 演讲稿读书改变心态 智慧引领人生各位领导，各位同事：大家下午好，我今天演讲的题目是读书改变心态智慧引领人生踏出校门走上工作岗位仿佛就在眼前，然而学习的劲头却是今非昔比了，面对单调、繁琐但又必须完成的工作，常常是被动地应付...*

**第一篇：读书心得 演讲稿读书改变心态 智慧引领人生**

各位领导，各位同事：大家下午好，我今天演讲的题目是

读书改变心态智慧引领人生

踏出校门走上工作岗位仿佛就在眼前，然而学习的劲头却是今非昔比了，面对单调、繁琐但又必须完成的工作，常常是被动地应付。渐渐地，读书、学习也找不到兴趣了。平日的闲暇 多以看看电视上上网为主，校园苦读的日子已经渐行渐远了。

偶尔 我也会思考：为什么同样的工作环境，有的人 能成为技术带头人，成为专家，甚至从工作中找到幸福感；而有的人却只能勉强胜任。这时的我 会重新审视自己的生活，反思自己的工作态度，为什么会这样？如何才能改变？

自从我局开展读书活动以来，大家都沐浴在书海中汲取丰富的营养。我选读的是《季羡林谈人生》这本书。其实说来惭愧，我对这位当代学界泰斗，真正关注却是在2024年。在他98岁高龄辞世的时候，媒体的高度评价，以及他的著名弟子钱文忠教授对传统文化的精彩解读，让我对季老充满了好奇和敬仰。

这本书是季老晚年写的人生感悟，由许多短文组成。他 用极其朴实的话语讲述了人生无法回避的酸甜苦辣、进退荣辱。十年浩劫期间，虽然身体上、地位上受到严重迫害，却是他精神生活极其丰富的时候，也正因为这段时间的空闲，他著作、翻译了多篇极具价值的书籍。在他80高龄以后，依然坚持每天四点半起床，勤奋写作。他，一直在关注着这个社会的未来，以一位望九老人感悟人生的心态，诠释我们人生的纷纷扰扰，使我怦然心动、恍然大悟。

人生在世，我们都在追求完满，可是不如意的事十有八九，这让许多人感慨万千。而季老给我们的启示是：“不完满 才是人生”。季老告诉我们，应当如何去面对人生中不同阶段遇到的挫折、坎坷。

“消极沉沦、怨天尤人” 是一种人生，“坦然面对，积极进取” 同样也是一种人生，我们的心态是至关重要的。

这本书让我明白：我们的工作特点决定了这种平淡、重复、忙碌的生存状态，是一时无法改变的，马上可以改变的是我们的心态。如果以债主的心态看世界，天下人都欠我的，欠我的钱、欠我的情，欠我一个笑脸，这就是怨天尤人，这种人生是不会快乐的；反过来，如果以感恩心来看世界，比如：日益壮大的外贸企业让我们的事业得以发展，值得感激；领导的关怀、同事的关心帮助，值得感激；门卫保安给我们安全感，值得感激；清洁工人给我们舒适明亮的工作环境，值得感激，等 等等等，人生就会快乐得多。

而且，我们就算是身处逆境，如果换一个角度思考问题，人生就会柳暗花明。比如，感激欺骗我们的人，因为他增长了我们的见识；感激绊倒我们的人，因为他强化了我们的能力；感激伤害我们的人，因为他磨练了我们的心志。就像季羡林先生一样，逆境反而促成了他的大成就。

所以，顺境、平境、逆境都蕴涵着深厚的哲理，都可以是好境界。要保持这样的良好状态，让工作永远不再枯燥，最好的办法就是站在巨人的肩膀上，多读书，多实践。也就是孔子所说的“学而时习之，不亦悦乎”。通过读好书，与大师们进行心灵的交流，心灵的碰撞，用他们体悟的哲理改变我们的心态，用他们的智慧引领我们的人生，就可以充分体验到从未有过的喜悦，我们的工作和生活也会天天充满阳光。

瑞士作家凯勒说：“书就像一艘轮船，带领我们从狭隘的地方驶向无限广阔的海洋。”让我们在不断的阅读与思考中，养成持久的读书习惯，调整出良好的心态，过一个心胸豁达的智慧人生。

谢谢大家！

**第二篇：读书改变人生**

读书改变人生

一块泥坯，制成砖，价值不过几毛，而艺术家将之塑造成瓷器，则价值倍增。一张白纸，在普通人的手中不过是简单的载体，而画家却能把白纸变成价值连城的世界名画。生命，就像泥坯，像白纸，可能平庸，也可能辉煌。那么，如何让我们短暂的生命拥有更多的价值，或曰，让其本身原有的价值得以实现？这力量从哪里来?——就是读书。余秋雨说过，生命的质量需要用阅读来锻铸。

高尔基有句名言：书籍是人类进步的阶梯。对于每个人来说，书籍更是我们生命的云梯，它让我们的梦想青云直上，我们的生命将随着它的延伸，得到快乐和辉煌。读书之一大好处就是使我们开阔视野，增长知识，培养良好的自学能力和阅读能力，进一步巩固课内学到的各种知识,提高我们的认读水平和作文能力,乃至对于各科学习,都有极大的帮助。我们的知识体系是通过课内外的自主学习而逐渐建立起来的。读书是搜集和汲取知识的一条重要途径。我们从课堂上掌握的知识不是很具体和容易理解的，需要再消化才会吸收。大量的阅读，可以将自己从课内学到的知识，融汇到从课外书籍中所获取的知识中去，相得益彰，形成“立体”的，牢固的知识体系，直至形成能力。

读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识也有重大影响。阅读是亲历文字魅力之后的玩味、赏析、思考、超越。阅读不仅有着想象力，更有着创造力。在阅读中，我们的心灵羽翼丰满。在阅读中，我们突破自我，飞越腾升。从《西游记》中，我们学得不抛弃不放弃的进取精神；从《水浒传》中，我们学得敢打敢拼的反抗精神；从《三国演义》中，我们学得经天纬地的智慧谋略；从《红楼梦》中，我们学得对人生审慎的思考；从《浮士德》中，我们看到了浮士德人生无比崇高的精神追求 ；从《瓦尔登湖》中，我们

读出了梭罗平静的内心。司马迁让我们明白了 “人固有一死，或轻于鸿毛，或重于泰山”的人生哲理；鲁迅让我们学得“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”的浩然正气；米兰·昆德拉教会我们意识与存在、现实与理想的差异。古人云“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”，那么多年的读书生涯过去了，虽然我不曾在书中找寻到“颜如玉”、“黄金屋”，却找到了比它们更有价值的东西：我深切地明白到了自己应该做一个怎样的人才会更好地体现人生的价值，怎样活着才会更有意义！在至今阅读过的书籍中，让我感悟最深的是姜戎的著作《狼图腾》。在当今这个社会，在所谓的文明被叫嚣的时代，我们许多的人所严重缺乏的恰恰就是这种草原狼原始的野性与血性：每一次侦察、布阵、伏击奇袭的高超战术；对猛、狠、准的斗争要诀的精确把握；视死如归、不屈不挠的精神以及感人至深的家族友爱亲情。这种可以抵达心灵的震撼让我时时审视着自己的人生，让我深刻感受到读书可以改变人生。读书不能改变人生的长度，但它可以改变人生的宽度。读书让人生在有限的长度内，宽广辽远，波澜壮阔，奔腾汹涌，浩荡激越.读书不能改变人生的物相，但它可以改变人生的气象。外在的形貌基于遗传而难于改变，但人的精神可以因读书而蓬勃葱茏气象万千。读书不能改变人生的起点，但它可以改变人生的终点。读书让人生永不听任命运的摆布，把握自己，执着地走向梦想的极地。不论出身境地优裕或是贫寒，读书可以改变人生的坐标和轨迹，奏响人生的乐章。

**第三篇：读书引领人生**

读书引领人生，创作点亮梦想

看到这个课题的时候，心里“咯噔”了一下。我想，好奇的你一定会问为什么。原因是，很久没有买书看的我，就在几天前“鬼使神差”从网上买了两本书回来看。你说是不是冥冥之中的安排呢？

正在看的这本书的名字是《解忧杂货店》，故事说的是，三个无业青年，因为偷东西，加上倒霉，偷的车抛锚了，只好选择弃车他们在躲避警察抓捕的过程中，慌乱的进到一家废弃的名字叫“浪矢杂货店”里面。他们无意中在店里的牛奶箱里接到了一封来自于过去的咨询信。原来这个杂货店在三十多年前，是一家能够解决任何烦恼的杂货店，晚年丧偶的店主因为一封封求助的来信，重新找到了被需要的感觉。可以说是因为某种机缘吧，店主去世之后的来信，就这样来到了他们的手中。而那种被人信任和需要的感觉，是他们在很久以来都没有感受过的，因此，他们开始提笔，以“浪矢杂货店”的名义给人回信——尽管错别字很多，语气也粗鲁不文，但是他们和浪矢爷爷一样，是真心对待这些信的。

因为男友身患癌症，在参加奥运集训和陪伴男友的选择中迷茫的“月兔小姐”；为了音乐梦想漂泊异乡数年的“鱼店音乐人”，在看到老迈患病的父亲之后不知何去何从；家庭遭逢巨变，原本是高帅富的“保罗•列侬”，即将和父母踏上逃债的不归路，对父母、未来，和曾经喜欢的披头士都丧失了信心；还有想尽快解决养父母的经济窘境，不知道该不该去做陪酒小姐的“迷途的小狗”„„一封封来自过去的困惑通过牛奶箱来到了现在，不知不觉的，这些信改变了过去那些人的人生，也改变了信箱这头三个青年的人生。

看完发现，人与人之间的羁绊，会让你知道自己想成为怎样的人，也会让你找到前进的方向和努力的意义，是它让我们不再孤独，是它成为了我们一生都愿意去背负的、甜蜜的负担。就像浪矢爷爷曾经和他的儿子说，“很多时候，咨询的人心里已经有了答案，来咨询只是想确认自己的决定是对的。”这就像抛硬币一样，把硬币抛到空中的时候，也是有了选择的时候。他们只是迷途的羔羊，手中都有地图，却没有去看，或是不知道自己的位置，所以回信的人只要点出他们的羁绊所在，他们就知道该如何走下去。

以书为伴，我们可以学到做人的本领，同时也可以由此去辨识一个人。通常看一个人读什么书就可知道他的为人，就像看他同什么人交往就可知道他的品性一样，因为人以人为伴，人也有以书为伴。一个人应该与他最好的伴侣在一起，无论它是一个人还是一本书。

一本好书是永远珍重的朋友。它存在亘古不变的价值，所度过的每一天都是相同的今天。它是最有耐心，也是最开朗的同伴。它不会背弃我们在无论在逆境或困境。它总是无限的包容我们，并时刻给予我们以同样的善意，在我们的青年时期指导我们，在我们年老无力时，悉心安慰我们。

书籍具有不朽的本质，他们可以是人类努力而获得的最持久的产物。寺庙和佛像会腐朽，而书依然如初。时间对于伟大的思想只是毫无影响的路人，多少年代前初次闪现在作者脑海里的伟大思想，至今依然清晰如故。在无法被同金钱一样储存的时间前，那些思想生动得像创始者站在我们面前，第一次对别人娓娓诉说一般。

时间唯一的作用是淘汰不好的作品，只有真正的佳作才能长存于世。书籍把我们引入最佳的环境，使我们与各个时代的伟大智者促膝谈心。我们如闻其声，如见其人，如同他们真的还活着；我们同情他们，与他们悲喜与共；他们的经验同样成为我们的，我们觉得，我们像是演员，在他们所描绘的舞台上和他们一起粉墨登场。一本书是活着的声音，他们的传达者即使身处凡世同样永生不灭。被刻录于柔软的纸张上，传之天下。书是智慧的声音，人类至今都在聆听。从往哲先贤那里，人们学得他们的品格。从孔孟学得仁爱的情怀，从鲁迅学得批判的精神，从老庄学得无欲达观的品行，从毕淑敏学得博爱的胸怀，从荀子学得好学的学风，从巴金学得求真的意识，从墨子学得兼爱非攻的正义，从曹禺学得知错谦逊的好脾气；从古今浩瀚的著述中，人们可以感受到司马迁《史记》的严谨态度，文天祥《正气歌》的浩然正气，杜甫《登高》的忧国伤时，李清照《声声慢》的感伤孤独，苏轼《赤壁赋》的空灵纯净，王维《观猎》的意气风发，陆游《书愤》的壮志未酬。一个读书人，是一个有机会拥有超乎个人生命体验的幸运人。

记得吴下阿蒙的典故吗？三国时期东吴王国的缔造者孙权对大将吕蒙说：“你现在当权掌管军中事务，不能不学习！”吕蒙以军营中事务繁多为理由加以推辞。孙权说：“我难道想要你钻研经书成为传授经书的官吗！只不过要你粗略地阅读，了解历史罢了。你要说事务多，谁像我事务多？我常常读书，自己感到受益良多。”于是吕蒙开始进行学习。等到鲁肃来到浔阳的时候，鲁肃和吕蒙讨论议事，鲁肃故意拿出几个兵法上的难题难为吕蒙，吕蒙对答如流。鲁肃十分惊奇地说：“以你现在的才干和谋略来看，你不再是原来吴地的阿蒙了！”吕蒙说：“对于有志气的人，分别了数日之后就应重新另眼看待他的才能，大哥知道这件事太迟了啊！”于是鲁肃拜见吕蒙的母亲，与吕蒙结为朋友，然后告别而去。这个典故启发我们，读书能够改变命运。现在社会上流行一种“读书无用论”，这实际上指的是庞大的教育成本，置换来相对较低的回报，造成人们对读书的现实功效的一种否定与怀疑。敢问读书真的无用吗？英国著名戏剧家威廉·莎士比亚就会告诉大家：“书籍是全世界的营养品。生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”无产阶级革命文学导师、苏联文学的创始人之一玛克西姆·高尔基就会告诉你：“书是人类进步的阶梯。”人生百忌，忌不读书。听了这两位先贤的回答，你还会认为书无用吗？

在物质文明高速膨胀的今天，有人倾心于秀美的山水，有人沉醉于华美的音乐，有人习惯于都市的喧嚣，而读书依然是我不变的坚持。徜徉书海，那些神奇的文字会洗涤你内心的凄苦与无奈，也许有时，朋友会出卖你，亲人会误解你，唯有书，对你还将一如既往的虔诚；也是书，让你释然一切名利与诱惑，成为你人生永久的避风港；徜徉书海，其痴、其醉，扰同咸亨酒店站着用茴香豆喝酒的孔乙己，其个中滋味是局外人不能体会的。

在静谧的夜，点一盏灯，伴着月光静静地读书，让所有记忆在书页的间隙得到永远的封存。

**第四篇：读书心得——阳光心态 幸福人生**

读书心得——阳光心态 幸福人生

重庆市渝北区悦来小学 杨其兰（女）电话 \*\*\* 今年暑假，在学校工会的组织下，我有幸读了《阳光女性》和《牵手幸福Ⅱ》这两本书，使我颇有感触。它就像一盏明灯照亮我们的心灵，教会我们一种积极向上、阳光乐观的生活态度，传递给了我们很强的正能量，让我们对幸福的人生充满了希望。

什么是幸福？幸福，没有固定的标准。让一千个人来回答，就会有一千种答案。

人人都在追求幸福，可幸福在哪里呢？它不取决于我们拥有什么，它只是我们心里的一种感觉，这种感觉是一种情怀，蕴藏于爱情、婚姻、家庭和事业的每个角落，蕴藏于我们心中，阳光心态让我们努力去拥抱爱，让我们享受爱与被爱的幸福。阳光心态就是通往幸福的桥梁。心态好了，幸福指数也就上升了。有人说，心中有爱的人才能不忧不惧，世界上最伟大的力量是爱，最强有力的武器是阳光心态!“做一个幸福的人”是我们很多人一直以来的追求。幸福是一个很笼统的概念，每个人对幸福有着不同的理解和诠释。从本质上来讲幸福与金钱、权势、相貌、地位等无关，而是在既定的条件下，由每个人的心态决定的。假如我们的心灵多一份阳光，我们的幸福感便会增强一分。那么作为一名普通的女性，我们该如何培养阳光心态，不断提升我们的幸福指数呢？我觉得可以从以下几方面来改变我们的心态，做一个幸福的女人。

第一、自信。自信是一种积极、有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解的意识特征和心理状态。如果我们足够的自信，让阳光心态成为自己的“标签”，做好自己的事，做真实的自己，走好自己的路，做一个精神上的贵族，那么，我们的脸上必定能洒满阳光，内心也必定会更加快乐。

第二，不盲目攀比，学会知足。盲目攀比使人的心理无法趋于常态，它就像一把利剑，刺向自己心灵的深处，对己对人都是十分不利的，最终受到伤害的是自己的幸福和快乐。幸福的女人用自己的标准来评判自己，而不幸福的女人用别人的标准来评判自己。要知道每个人的人生都是不同的，条件不同，能力不同，我们不应该跟别人比，而应该跟自己比。比较的结果不是要达到全世界的最好，而是要达到自己的最好。

知足并不是让我们不思进取、安于现状，而是在既定的环境下，改变我们的心态，脚踏实地的去追求更高的生活。人的欲望是无止限，而过度的欲望会增添不必要的烦恼。比如，有一部分人认为自己工作不够好、房子不够大、孩子不够优秀、生活不够富裕等问题困扰着，使自己快乐不起来，减少了幸福感。细细想来，假如我们少一些攀比之心和过度欲望，换一个角度来看，我们有工作，能够丰衣足食；我们有温暖的家，不用露宿街头；我们有健康快乐的孩子，可享天伦之乐；我们有健在的父母，没有“子欲孝而亲不待”的遗憾„„我们岂不是很富有、很幸福吗？

第三、换位思考，多一些包容和理解。学会换位思考，如果我们以责人之心责已，恕已之心恕人，处身设地为他人着想，这样原本很不高兴的事，也就变得没有那么糟糕了。当我们学会换位思考的时候，就会在遇到问题时多站在别人的角度看问题，设身处地的为别人着想，然而只有我们做到这些的时候，我们才能够更多的理解别人，宽容别人，自己心中也会充满阳光。在生活中，当出现矛盾时，我们要多理解与包容，多从自身查找原因，多一份耐心细致的解释，去消除别人的不满，化解工作中的小矛盾。当遭遇挫折时，不妨化消极为希望，阳光就会向你微笑。当我们学会并做到换位思考的时候，我们会发现生活原来很美好，每一天的心情都是很好的，我们是多么的幸福。

第四、与心态好的人做朋友，扩大自己的交际圈。与心态好的人做朋友，慢慢的你就会发现自己的心态也会变好，这也是所谓的“近朱者赤，近墨者黑”。心态好的人，他周围都是正能量，能给别人、给社会带来积极的影响。主动接触心态好的人，不但对于自己修身养性有益，而且对于增长自己的知识，全面提高自己的素质也是大有好处的。

第五、多阅读积极上进的书籍。积极上进的书籍可以提高我们本身的修养，修身养性，提高我们的素质，改变影响我们心情的想法或看法，同时也会改变我们处理一些事情的方法或方式，改变我们对某些人的看法，心里充满阳光，从而心态积极而上进，在做人、做事方面都比较有涵养，也会提高我们感知幸福的能力。

第六、懂得感恩，回报社会。我们常说滴水之恩，当涌泉相报。感恩它不只需要行动，更重要的是真诚，发自内心的感谢。我们需要感恩父母的养育之情、老师的教育之情、领导的关怀之情、国家的培育之情。一个人只有懂得感恩，才能生活得更有意义。我们的回报并不局限于对我们施恩的某一个人，在日常生活中，我们随时可以感恩，如将盲人道路上的障碍物清除，就会少一个盲人跌倒；我们的一份圆梦助学行为，便会改变一个孩子的命运；在灾难面前，我们的一件衣物就会温暖一个人的心灵„„其实我们只是出了一份绵薄之力、做了一个小小的善举，也许是对别人的莫大帮助。这种“赠人玫瑰，手留余香”的行为，给别人带来帮助的同时，我们也会收获快乐和幸福，我们何乐而不为呢！最后，自我价值的实现。自我价值的实现是马斯洛需求理论的最高层次。它需要我们不断地发现自我、挑战自我、超越自我，进而实现自我价值。自我价值的体现并不局限于发明创造、理论研究和飞机大炮的创造等方面，而是在某一阶段对自己的一种超越。它可以是小时候，我们费劲九牛二虎之力攻克一道奥数题，自己的那份喜悦和自豪，其实可以认为这是自我价值实现的一种表现形式。也可以是在平凡的工作岗位上创造不平凡的业绩，或者将自己工作的一些感悟写成论文获奖的时候，在心中的那份小激动和成就感，谁能说那不是一种幸福呢！

知足与包容能够减少我们不必要的烦恼，而感恩和自我价值的实现却能增加我们的幸福感，用这“一减一增”的方法必能使我们的幸福指数不断上升。所以，从现在起，我们敞开心扉，让更充足的阳光照进我们的心灵，在这里生根发芽、开花结果，实现我们“面朝大海，春暖花开”的幸福人生！我们相信女人同样可以活得精彩、幸福！幸福来源于内心，想要牵手幸福，就要调整自己的心态，只要我们热爱生活，努力工作，积极向上，你会发现，幸福一直在我们身边。珍惜当下，学会知足，愿天下人都幸福快乐！

**第五篇：读书改变人生读后感**

《读书改变人生》读后感

英国哲学家培根说：“读史使人明智，读诗使人聪颖，数学使人缜密，自然科学使人深刻，伦理道德使人庄重，逻辑修辞使人善辩”，读书改变人生读后感。高尔基说：“书是人类进步的阶梯。” ……

无数的名人故事、历史事实证明了这个颠簸不破的真理：读书能改变我们的人生，古今中外，概莫能外。

《毛泽东的少年时代》以第一人称讲述了他少年时代的读书故事——读书丰富了他少年时代的心胸，开阔了他的视野，逐渐熔铸了他独特的个性与思想。

读书，让少年毛泽东在生活中很快的感到了知识的实用性。“我刚识了几个字，父亲就让我开始给家里记账”，因为读书，所以识字；因为识字，所以在生活中就有了很多用处。记账，也许是少年毛泽东读书之后的第一次最原始或者说最简单的实践活动。

读书，给少年毛泽东增长了思辨的智慧。不断的读书学习，使少年毛泽东“发现了一个同父亲辩论的有效的方法，那就是用他自己的办法，引经据典地来驳他”，读后感《读书改变人生读后感》。“父亲喜欢责备”他“不孝和懒惰”，他“就引用经书上长者必须仁慈的话来回敬。”读书帮助了辩论，辩论促进了思考，思考提升了认识。父亲的“严厉态度大概对我也有好处。这使我干活非常勤快，使我仔细记账”。

读书，让少年毛泽东开始思考现实。他“还是继续读书，如饥如渴地阅读凡是”他“能够找到的一切书籍”。“一本叫做《盛世危言》的书”让少年毛泽东真正考试思考当时的社会，“老派改良主义者”的理论，“激起”他“想要恢复学业的厚望”，他“到一个失业的法科学生家里，在那里读了半年书。……读了更多的经书，也读了许多时论和一些新书。”这些书籍，不断更新着少年毛泽东追求改变社会的思想。“严重的饥荒”年发生的事，给他“留下了深刻的印象”，他“深感不平”。因为读书，他有了自己对现实独特的见解；独特的见解，使他逐渐产生了改变现实的最初愿望和设想。

读书，让少年毛泽东产生了一个崇高的精神境界，“有了一定的政治觉悟”。“在读了一本关于瓜分中国的小册子以后”，“对国家的前途感到沮丧，开始意识到，国家兴亡，匹夫有责”。读书，让他走进了一个崭新的世界，他要走进“非常新式的学堂”，学习“自然科学和西学的新学科”。从此，少年毛泽东在思想上逐渐成熟起来。改变天下，成了他一生不变的追求，而读书，也伴其一生。

读书真真正正地改变了毛泽东的人生。不断的读书学习，让二十世纪的中国，诞生了这位改变了旧中国现实的伟人。厚厚的五卷本《毛泽东选集》就是他读书一生的结晶。

伟人改变人生，从读书开始。作为一名老师我们应该引导学生多读读好。虽然多读书不能改变人生的长度，但能改变人生的厚度。

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！