# 骨一的自我鉴定推荐8篇

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-02-19

*我们写自我鉴定之前首先需要对自己有个清晰地认知，好的自我鉴定往往都是在我们深入了解自己的基本情况后写出的，小编今天就为您带来了骨一的自我鉴定推荐8篇，相信一定会对你有所帮助。骨一的自我鉴定篇1在县卫生局、防疫站和我院的正确领导下，在各级医务...*

我们写自我鉴定之前首先需要对自己有个清晰地认知，好的自我鉴定往往都是在我们深入了解自己的基本情况后写出的，小编今天就为您带来了骨一的自我鉴定推荐8篇，相信一定会对你有所帮助。

骨一的自我鉴定篇1

在县卫生局、防疫站和我院的正确领导下，在各级医务人员的积极配合下，特别是全体乡医的努力下，我院防保站20xx年的各项工作圆满顺利完成。

20xx年我防保站不断加强乡医队伍建设，不断提高医务人员的 政治素质、业务素质，落实好各项规章制度，认真执行了疫情报告制度,为预防各种传染病的发生于流行发挥了重要的作用。总结如下：

一、搞好计划免疫，做好宣传工作

我们镇面积大、人口众多，流动性强，疫情复杂，随着人流、物流的加快，防疫形式愈加严峻，为此做好宣传工作是计划免疫工作的重要组成部分。以“4、25”计划免疫宣传日为契机，让广大的人民群众（特别是流动人口）充分认识计划免疫工作的重要性和必要性，做到家喻户晓、人人明白。一年来我们在计划免疫宣传的过程中，张贴宣传标语1000余张，板报4期，致全镇儿童家长的公开信1000余张，让所有的儿童家长（包括流动儿童家长）知道计免的重要性和接种门诊的时间、地点。

这样一来使广大儿童家长的思想意识不断加强，计划免疫接种率不断提高，从而提高了人群的免疫水平，为计划免疫工作的巩固提高奠定了良好的基础。

二、巩固和完善接种门诊工作，使计划计划免疫更上一层楼

为了搞好计划免疫工作和加强流动人口的管理，确保我镇的适龄儿童（包括流动人口）获得免疫机会。我们继续加强完善接种门诊工作，每月实行旬接种，使每个儿童得到及时有效得接种，特别是给流动人口带来了极大的方便，得到了流动儿童家长的好评。

全镇儿童月接种率96％，一个月内建卡、建证率已达98％，全年基础免疫：卡介苗应种721名，实种721名，接种率达100％；脊髓灰质炎疫苗三次共计应种2680人次，实种2635人次，接种率达98％；百白破疫苗三次共计应种2530人次，实种2490人次，接种率达98％；麻疹疫苗应种1270名，实种1262名，接种率达99％；乙脑减毒活疫苗应种905人，实种905人，接种率达100％；a群流脑疫苗应种1195人，应种1195人，接种率达100％；乙肝疫苗三次共计应种2172人次，实种2172人次，接种率达100％，其中乙肝疫苗及时接种率达100％。

为了安全有效的接种我们在运输、储存、现场使用均按照有关规定和制度严格执行和管理，冷链设备完好无损，利用率100％。冰箱、冰柜有标准的温度记录，并且有详细的冷链设备档案。今年以来从未发生过一次接种事故。

为了充分体现计划免疫以及对各种传染病监测的科学性、准确性、及时性，所以对各种表格的填写、汇总、存档均按照上级的指示和要求加以实施，及时上报，为上级及时掌握一切数据制定相应预防措施提供了可靠的依据。

根据上级指示精神我们于13年12月5～6日对全镇0—3岁儿童（包括流动儿童）开展了20xx/20xx年度第一次脊灰疫苗强化活动，强化免疫应种20xx名，实种20xx名，接种率达99％；于14年1月5～6日对全镇0—3岁儿童（包括流动儿童）开展了20xx/20xx年度第二次脊灰疫苗强化活动，强化免疫应服儿童2166人，实服2162人，强化免疫率达99%。全镇通过精心组织、周密安排、落实人员培训，调查摸底、宣传发动等措施，确保了我镇所有的适龄儿童（包括流动人口）免疫水平得到了大幅度的提高，为消灭脊灰奠定了基础。

为了提高我镇儿童的免疫力，我们还开展了水痘、hib、流感等疫苗，还为8个月－14周岁儿童查漏补种了麻疹，通过以上各种免疫活动和措施，切实提高了我镇人群免疫水平，为消灭和杜绝相应传染病在我镇的发生与流行起到了决定性的作用。 全年来我们在各项工作中取得了一定的成绩，是和县卫生局、县防疫站、卫生院的正确领导下和关怀是分不开的。医院领导对防保站的工作给予大力的支持，从人力、物力、财力方面给予了强大的倾斜，使防保站不断发展壮大，在今后的工作中不断的找出我们的差距，使各项工作更上一层楼。

骨一的自我鉴定篇2

本人通过半年多的护理工作实习，在带教老师的悉心指导与耐心带教下，认真学习《医疗事故处理条例》及其法律法规，通过学习使我意识到，现代护理质量观念是全方位、全过程的让病人满意，这是人们对医疗护理服务提出更高、更新的需求，理论水平与实践水平有了一定提高，在实习过程中，本人严格遵守医院规章制度，认真履行实习护士职责，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，关心病人，不迟到，不早退，踏实工作，努力做到护理工作规范化，技能服务优质化，基础护理灵活化，爱心活动经常化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点，护理工作有措施，有记录，实习期间，始终以“爱心，细心，耐心”为基本，努力做到“眼勤，手勤，脚勤，嘴勤”，想病人之所想，急病人之所急，全心全意为患都提供优质服务，树立了良好的a医德医风。

在各科室的实习工作中，能规范书写各类护理文书，及时完成交接班记录，并做好病人出入院评估护理和健康宣教，能做好各科常见病，多发病的护理工作，认真执行无菌操作规程，能做好术前准备指导，并完成术中，术后护理及观察，在工作中，发现问题能认真分析，及时解决，能熟练进行……内，外，妇儿及重症监护等各项护理操作（记上具体操作），严格执行三查七对，同时，本人积极参加各类病例讨论和学术讲座，不断丰富自己的业务知识，通过学习，对整体护理技术与病房管理知识有了更全面的认识和了解。通过半年多的实习，本人理论水平和实践水平都有所提高，在今后的工作中，本人将继续努力，牢记护士职责，不断加强思想学习与业务学习，全面提高自身综合水平，为患者提供优质服务。

学过神经病学的同学也许会发现，同一种病因损害神经系统不同的部位，其临床表现可迥然不同，相，尽管不同的病因，如果损害的是神经系统的同一部位，其临床表现几乎完全相同，这也决定了认识神经系统疾病的诊断思维的方式的不同。在对神经系统疾病的认识过程中，特别强调首先是对疾病的“定位”，然后才是“定性”。学会和掌握这一思维方式，对于正确认识神经系统疾病，有十分重要的意义。神经病学，被人们誉为具有高度逻辑性和理论性的一门临床学科。我们说神经系统复杂，这是针对人类对神经系统的认识能力而言的，事实上，神经系统犹如一个庞而又十分有序的信息交通网，通过这个网络将周围器官和中枢有机地结合起来，形成复杂的生命体，在这个网络或中枢的任何部位出现问题或遭到破坏，就会通过各种形式表现出来，面对这复杂而又有序的网络和中枢，如果没有严密的逻辑思维和对其结构的认识，是不可能判断出来的\'，因此，思维的严密逻辑性也是神经病学的特征之一。

实习方法

无论是学习神经系统的解剖、生理、病理生理，还是学习神经系统疾病，同学们都觉得“难”，它之所以“难”，是因为其解剖和生理机能复杂，内容抽象，而学习时间相对较短，很显然，要求同学在短短的几周的实习时间内，全面地认识神经系统疾病是不现实的，关键是学会认识神经系统疾病的方法。掌握了认识神经系统疾病的方法，然后再去认识具体的每一疾病就会显得十分容易了，那么，什么是认识神经系统疾病的方法呢？上面谈到，神经系统犹如一个庞的网络系统，它的基本单位就是神经传导通路，通常由感受器传入神经中枢传出神经效应器构成，一条条传导通路有机地结合就构成了神经系统网络。有了网络的概念，我们就能较好地掌握实习的方法和重点，从而达到认识神经系统疾病的目的。

下面就谈谈如何利用网络的观点来掌握实习方法，从而搞好神既然神经系统是一个庞的网络系统，我们要认识它首先就必须要对神经系统这个网络的组成及功能有一定的了解，网络的组成和功能就是我们说的神经系统的解剖和生理。因此要搞好实习首先要复习和掌握有关的神经系统的解剖和生理，这是了解和认识神经系统疾病的前提和基础。我们知道组成神经系统网络的基本单位是传导通路，因此我们的复习和学习首先应该从这些基本的单位开始，以传导通路为主要线索，来复习有关的解剖和生理功能。由于同学们学习时间的限制，在校学习和实习期间不可能做到对这个网络全面了解，因而，同学们在复习时应该抓住重点，也就是说抓住构成网络的主要干道，如各对颅神经的分布及功能，进出颅的部位；脑干的内部结构和功能；脊髓主要传导束的位置、起止和机能；常用的各种深、浅射弧的组成和意义；脊髓神经各皮节分布区域等等。

这些内容，在教科书及有关的\'参考资料中都用表格形式做了简明扼要的描述，复习时可参考这些书籍。掌握了网络的“主干道”，就能较好地把握网络的主体，这对认识神经系统疾病十分重要。可以说对该网络的组成和功能了解越全面，对认识神经系统疾病的助就越，因此，同学们应该尽可能多地掌握有关解剖和生理知识。神经系统疾病的发生实质上就是网络上的某个环节、部位发生了故障。要发现这些故障的部位及原因，就必须采取相应的方法来获取有关资料，这就是问病史、查体及辅助检查。

在问病史方面，除了需要掌握一般的问病史的方法外，还要特别注意：

①了解病史的对象，不仅仅是病人，而且应包括病人的亲属或知情人。这是因为，一方面，出现意识障碍的病人，本身就没有能力叙述病史，另一方面，病人对发病时的感受可能会与实际病情有出入，例如，癫痫病人对在发病时的表现就没有知情人了解清楚。

②要注意判断病人的感受与实际病情的差异，在神经系统疾病的病人中，故意夸或缩小病情的病人，要比其它系统疾病的病人多，因此，对病史分析时，

骨一的自我鉴定篇3

一年来，在各位领导的关心帮助下，在全体干部职工的理解支持下，通过政工股全体工作人员的共同努力，整使工作井然有序地开展，促进了整个监区工作的正常开展。

三、端正作风，摆正位置

在工作中，我始终坚持勤奋、务实、高效的工作作风，认真做好工作。服从领导分工，不计得失、不挑轻重。对工作上的事，只注轻重大小，不分彼此厚薄，任何工作都力求用最少的时间，做到自己的最好，自工作以来，没有耽误过任何领导职工交办的任何事情。在生活中，坚持正直、谦虚、朴实的生活作风，摆正自己的位置，尊重领导，团结同志，平等相处，以诚待人，不趋炎附势，也不欺上压下，正确处理好与领导、同事相处的尺与度的关系，大事讲原则，小事讲风格，自觉抵制腐朽思想的侵蚀。

四、积极参与各项文体活动

参加工作以来，先后参加了多项文体活动，监狱管理\*组织的 忠诚献祖国，执法为人民 文艺会演；监狱组织的职工排球赛、篮球赛以及监区组织的各项文体活动等。通过参加这些活动，让我从分认识到作为一个集体中的一员，不计较个人得失，团结协作的重要性，我将把这种精神带到今后的工作中，争取把工作做得更好。()

五、存在问题

通过一年来的工作，我也清醒地看到自己还存在许多不足，主要是：一、了解还不够多，还不能完全适应工作需要；二、由于能力有限，对一些事情的处理还不太妥当；三、由于学习不够，工作中有时会感觉力不从心；四、工作方法上还有待改进。这些不足，我将在今后的工作中努力加以改进提高，与时俱进，勤奋工作，重实际，讲实效，创造性地开展工作，提高 参与政务，抓好事务，搞好服务 的工作水平和质量，为监区和监狱的事业做出新的贡献！

骨一的自我鉴定篇4

时间过得很快,转眼间大一匆匆就过去了，不久前听到一位大一的学妹叫我一声\"师姐\",这才真的感受到大一已经结束，自己已经大二了.

我是一个性格开朗、活泼的女生。我对什么事都很感兴趣，想去试一试。我的优点是乐于助人，缺点是上课较少举手发言，但在同学们中却毫不忌讳。我参加了今年的校运会，虽然没有得任何奖，但是我还是得到一次锻炼的机会，在下一年的校运会上，我会再接再厉，以示老师、同学对我的期望。

在大学第一学期里，社团生活提高了自己人际交往能力，认识了许多不同院系的朋友，增加了自己的胆量，院运动会感受到了竞技的魅力，外语文化月第一次在大学得奖，信心有了很大得提高，各种各样的文娱活动让我真正得感受到了大学的多元化与精彩，自己越来越喜欢这样丰富多彩得生活。大一上学期基本上适应了大学生活，各方面都有提高。

通过大一一年学习，我逐渐熟悉了大学的这种学习方式，大学是一种靠自制进行学习的地方，在这里想不想学习完全靠自己。除了自己以外，没有人可以帮助你，再也没有了中学时老师一天到晚的灌输盯梢式的教学了。学习有了自主权，想学什么，愿意学习多少，怎么样去学习，这些都不会像以前那样老师统一安排好，这些现在都要自己去安排。

现在珍贵的大一生活，已匆匆向我挥手告别，未知的生活正充我展露微笑，回顾我所走过的路，对自己做个小结，看看自己这一年的`得失，也为了看清将来要走的路。

在今后的日子里,我会从自身找原因,改进缺点不足,改善学习方法,提高理论水平,在提高自己科学文化素质的同时,也努力提高自己的思想道德素质,使自己成为德、智、体诸方面全面发展,做一个有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。

骨一的自我鉴定篇5

光阴荏苒，时光飞逝，弹指一挥间，我即将离开校门，正式走向工作岗位。白衣天使，是崇高跟神圣的职业，能成为一名优秀的白衣天使，是我从小的志愿。带着对前途的憧憬跟对未来的期盼，我来到了xx卫校。这里有关怀备至、平易近人的领导；这里有呕心沥血、诲人不倦的老师；这里有勤奋刻苦，积极向上的学生。因此，能成为其中的一员，我感到无比的幸运与自豪！

来到xx卫校，我生命的篇章又掀开了新的一页。在这新的一页中，我紧握志向的彩笔，在有限的人生画卷上着下斑斓的色彩，画上最新最美的图画。在这里，我调上了明丽的色彩，摒弃了心中灰色的不快，阳光般地生活，学习，做人。在生活上，我养成了良好的生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度跟良好的生活态度跟生活作风；在学习上，我严格要求自己，凭着对成为一名优秀白衣天使的目标跟知识的强烈追求，刻苦钻研，勤奋好学，态度端正，目标明确，基本上牢固的掌握了一些专业知识跟技能，做到了理论联系实际；在做人上，为人热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自己的良好处事原则，能与同学们和睦相处。

通过在学校的学习，让我怀有了“独上高楼，望尽天涯路”的高瞻远瞩；具有了“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的执着不懈；，拥有了“蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的坦然恬静。这些品质，我相信在我以后的道路上会给予我诸多帮助。

我不是诗人，无法用诗的语言描绘白衣天使；我也不是画家，能够泼墨丹青，用艺术的手法勾勒白衣天使；我更不是个作家，能够以华丽的词藻形容白衣天使。但医者应该是有其魂魄的，医魂如青松翠柏，经霜愈茂；如滚滚江河，蜿蜒绵长；又如芳竹寒梅，骜桀风霜。

人生路有千万条，条条通幽处。既然我选择了，那我就无怨无悔！“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”，成为一名白衣天使是我的机遇，也是我的挑战。在以后的工作中，我要以成为一位合格的白衣天使为奋斗目标，不断积累经验，勤恳工作，想病人之所想、急病人之所急，爱护关心每一位病人，积极与病人进行思想交流，以爱暖其心，为每一位病人插上腾飞的翅膀，让他们飞脱病魔的利爪，早日恢复健康。

岁月穿林，镌刻圈圈年轮；风拂水面，漾起阵阵涟漪；雨湿大地，留下点点润泽。那么，我在这时代的舞台里，在这青春的画卷上是否又该留下点什么呢？是的，我当留下自己人生路途中奋斗不息的身影。

大浪淘沙，方显真金本色，暴雨冲过，更见青松巍峨！是的，在今后的工作中，我亦将要用奋斗证明自己。

骨一的自我鉴定篇6

中专三年的美丽时光已近结束，也是我人生的一大转折点。我以优异的成绩考入\_\_\_中专。三年的校园生活，使我自身的综合素质、修养、为人处事能力以及交际能力等都有了质的飞跃；让我懂得了除学习以外的个人处事能力的重要性和交际能力的必要性。中专生活与社会生活是相互映射，所以中专阶段的个人综合素质与能力的培养、提高，才是我们作为当代中专生的主题。下面是我的中专毕业自我鉴定。

在日常生活中以积极的态度和与同学们的相处极为融洽，受到同学们的欢迎；同时自身的交际能力随之增强，作为一名有志青年，我坚决拥护中国共产党的领导；坚持四项基本原则。总之，三年的大生涯是我人生路上的一小段，并且通过系统化、理论化的学习；学到了很多的知识，更重要的是如何以较快速度掌握一种新事物的能力，思想成熟了很多，性格更坚毅了。如今我有信心接受任何新的挑战和考验。

回首三年的中专生活生涯和社会实践生活，有渴望、有追求、有成功也有失败，我孜孜不倦，不断地挑战自我，充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。在思想品德上，本人有良好道德修养，并有坚定的政治方向，我积极地向党组织靠拢，使我对我们党有了更为深刻的认识。本人遵纪守法、爱护公共财产、关心和帮助他人，并以务实求真的精神热心参与学校的公益宣传和爱国活动。

在生活上，我的特点是诚实守信，热心待人，勇于挑战自我，时间观念强，有着良好的生活习惯和正派作风。由于平易近人待人友好，所以一直以来与人相处甚是融洽，连续担任了分院的乒协的秘书长一职。在工作上，对工作热情，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际能力，和同学团结一致，注重配合其他学生干部出色完成各项工作，得到了大家的一致好评。

作为一名中专生，我所拥有的是年轻和知识，使我不畏困难，善于思考，但年轻也意味着阅历浅，更需要虚心向学。同时，我也深知，毕业只是求学的一小步，社会才是一部真正的百科全书。踏出校门，也正是希望得到一个更好的学习机会，从而能以更好的工作成绩为国家和单位贡献力量，同时去实现人生价值。

紧张有序的五年中专生活即将与我告别，回忆里点点滴滴，一时间涌上心头，五年里，多少酸甜苦辣，多少辛勤汗水，多少泪流欢笑，一分一秒的伴随着我从一个青涩幼稚的小女生成长为一名有理想有道德有文化有纪律的\'合格中专毕业生。

从文化到专业，五年的中专时我人生中的第一个巨大的转折点。但隔山涉水的求学生涯并不时一帆风顺的，当满怀的希望与残酷的现实刀剑相击，电光火石之间成长就一点一点开始滋长改变。我相信只要是金子到哪里都会发光的真理，也一直在勤勤恳恳的努力吧自己雕琢成一块上乘的璞玉。

我关注身边的，关注大家的，关注国家的，从小时中体会人生百味，从大事中探索理想追求，从国事中升华人生理念。我热爱党，热爱祖国，热爱生我养育我的父母。对每一个爱我帮助我的人感恩，并报以最狂热的激情以最高昂的姿态做好为祖国争光为党效力回报每一分感恩的准备。

我对专业学习勤勤恳恳，对文化学习孜孜不倦，对我的人生追求倾尽所有，懂得总结和探索合适自己的学习方法，注重培养自己严谨律己的学习态度，理论联系实际，学以致用，提高自身综合能力逐步成熟的领导能力，作文大赛中的三连冠让我沉浸在文字的魅力不可自拔。

现在，我要与这一段人生挥手告别，面临人生下一个巨大的转折点，我有些害怕也有些担忧，但我会用我的左手紧紧握住我的右手，给自己力量，用自信的微笑，去迎接每一次的挑战，当我回首记忆的时候，每一个走过的人生站点都布满我坚强的笑脸。

骨一的自我鉴定篇7

20xx年，我有幸迈入xx县公务员行列，xx月份被分配到xx镇政府，转眼已经工作半年多了，现将我一年来在镇政府工作的情景作个鉴定：

一、以德为先，摆正心态

政府部门是为人民服务的窗口，政府人员是人民的公仆，进入政府工作不是成为人上人、作威作福，不是为了争权上位。意识到这点，我首先注重自身思想道德的修养，培养自我正确的价值观、事业观、人生观，树立心中的“一杆秤”，明晰自我的道德“底线”，在思想上、行动上坚持党员的先进性、模范性。其次是摆正心态，怀一颗服务之心，秉公平、公正态度来应对工作、应对群众，扎实地做好日常工作中的每一件事。

二、加强学习，迅速适应

虽然之前已经有三年的工作经验，可是政府工作对我们新进公务员来说是全新的领域，工作环境、工作性质、工作要求都与外面企业单位有很大不一样，仅有经过加强学习，才能迅速适应新的岗位、新的工作、新的职责。

一方面加强政治理论学习，提高政治素养；一方面参考规范的公文，学习公文写作的格式、样式、文体、术语等，多尝试写公文，以勤补拙、以练促学，在写作过程中慢慢锻炼构成自我的风格；一方面多看报纸、新闻报道、杂志评论等，积累写作素材；一方面虚心向领导及同事请教。不清楚的多问、不懂的多请教，多与同事交流沟通，促进同事间的感情。经过多途径、高强度的学习，目前的工作基本能够胜任。

三、提高本事，做好工作

我参与的工作主要有组织工作、创先争优这两方面。组织工作繁多而杂，对个人办事本事有较高要求；创先争优工作比较偏重文字处理本事。对于每一项工作，做之前认真思考、充分准备；做的时候注重细节、稳步推进，做过之后我都认真鉴定、及时汇报。做到善思考、实操作、重细节、勤鉴定、多汇报。半年来在领导们的关心下、同事们的帮忙下、个人的勤奋努力下，我积累了很多的实践工作经验，个人本事进一步提升；个人经手的工作也能按时保质保量地顺利完成。

回顾这一年，我成熟了不少、成长了不少，经验有所积累、本事有所提高，信心更加坚定。当然也看到自身存在的不足之处：交际本事有待提高；知识不够全面；研究问题不够周全；写字不够工整等，在今后的工作和生活中，我将发扬优点，争取最大限度的表现；正视缺点，尽最大的努力改善。

骨一的自我鉴定篇8

时光荏苒，大学5年生活马上就要结束，在毕业之际，对自己的大学生活作一自我鉴定：

在政治上，立场坚定，积极上进，热爱祖国，热爱人民，坚决拥护共产党的领导，拥护党的各项方针政策，遵纪守法，树立了正确的人生观和价值观。

在学习上，凭着对幼教知识的渴望和追求，严于律己，刻苦钻研，勤奋好学，态度端正，目标明确，为使自己成为一个合格的幼儿教师，我牢固掌握了本专业的基础知识和技能，除此之外我还广泛猎取其他学科的知识，给自己更多的机会参加社会实践，做到理论联系实际。在工作上，除了积极参加学校、系、班级组织的各项活动外，结合自身特长，我还积极参加学校、社会组织比赛，并获得奖励，为学校争光，得到了学校、老师和同学们的认可。在生活上，养成了良好的.生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度，良好的生活作风;为人热情大方，诚实守信，乐于助人。有自己为人处世的原则，与同学，朋友和睦相处，共同进步。

在院系活动方面，积极参加了——各项课外活动，并不断丰富自己的阅历。

5年的大学生活，使自己的知识水平、思想境界、工作能力都迈上了一个新的台阶。在这即将告别美好大学生活、踏上社会征途的时刻，我将以饱满的热情、坚定的信念、高度的责任感去迎接新的挑战，攀登新的高峰。

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！