# 读书伴我成长主题活动总结

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-03-10

*读书伴我成长主题活动总结模板5篇活动已经圆满收场了，我们从中吸收了不少新的知识，这时候，最关键的活动总结怎么能落下。一起来学习活动总结是如何写的吧，以下是小编整理的读书伴我成长主题活动总结，欢迎大家借鉴与参考!读书伴我成长主题活动总结（篇1...*

读书伴我成长主题活动总结模板5篇

活动已经圆满收场了，我们从中吸收了不少新的知识，这时候，最关键的活动总结怎么能落下。一起来学习活动总结是如何写的吧，以下是小编整理的读书伴我成长主题活动总结，欢迎大家借鉴与参考!

**读书伴我成长主题活动总结（篇1）**

为深入贯彻学校“宁静致远工程”，“4。23世界读书日”期间，图书馆联合宣传部、研究生院、学生处、校团委等单位于4月15日至28日举办“4。23世界读书日活动周”系列活动，28日下午举行了闭幕式暨颁奖仪式。饶敏副校长出席并讲话，图书馆、校团委、宣传部、学生处、研究生院等部门领导及学生读者60余人参加了闭幕式活动。

为期两周的“4。23世界读书日活动周”落下了帷幕，各项活动情况总结如下：

1 20\_\_年度“学院阅读之星”评选

为加强学风建设，培养学生“多读书、读好书”的良好学习风气，鼓励同学们充分利用图书馆的资源，我们从20\_\_年全年借阅册数超过120册的学生中筛选出各学院本科、硕士、博士借阅册数分别为第一名的读者入选学院读者之星，共22人入选。其中有2名博士、11名硕士和9名本科生，第一名林美强同学去年1年借了550册书，成为名副其实的“阅读之星”。我们还把这些“阅读明星”的简介、读书感言和推荐书目及理由等做成了展板在馆内展示，形成示范，引导阅读，改善读书风气。

2举办“经典月读”讲座：

“经典月读”讲座是本学期图书馆和宣传部/文化素质教育办公室联合开设的一个新讲座品牌，被称为“文化素质教育小讲堂”。讲座以“读经典名著、与智者对话、究永恒之理、成健全之人”为宗旨，以专题的方式引导学生阅读古今中外的经典名著，开拓视野，健全人格。每学期一个主题，每月一讲。

4月19日晚上，文学院姚新勇教授围绕“生命是什么”的主题从品读路遥《平凡的世界》出发，从文学的视角来讴歌生命的美好，解读平凡人生中的不平凡。有近150名学生到场聆听，受到读者广泛好评，许多同学在讲座后还发来的“听后感”。

3举办雕刻阅读时光——校园短片征集大赛

为营造良好学风，推进校园文化建设，同时为学生提供一个重实践、敢创新的平台，我们举办了校园视频短片征集大赛，面向学生征集表现校园内发生的与书籍、与阅读、与学习、与图书馆有关的场景或故事。活动共收到26个个人（团队）的视频作品。作品有纪实、有想象（虚构）；有关于爱情、友情；有关于成长、励志等主题，起到良好的宣传与传播效果。

4 “暨南微书评”征集大赛

为充分利用网络新媒体，营造爱读书、读好书、善读书的校园读书氛围，4月15日至24日，我们依托新浪微博为载体，举办“暨南微书评”书评大赛，同学将书评凝练成140个字以内，通过@暨大图书馆官方微博参加比赛，几天内，共收到书评195条，#暨南微书评#话题也成为暨南学子的微博中高关注度的活跃话题。

5书虫读书分享会

本次书虫读书分享会由我馆“书虫志愿者服务队”和“暨南经典诵读会”两个学生组织共同举办，分享主题与“经典月读”接下来的讲座相呼应，从经典典籍《论语》出发，由四位分享人分别从君子与修身、仁礼法、“和”管理思想与《论语》实践四个分主题进行讨论。20多名同学以书会友，围绕着《论语》讨论三个多小时，仍意犹未尽。

6台港原版学术图书展

该展览在22日——24日在图书馆二楼大厅展出，共展出优秀港台图书3000多种。展览结束后，共收到现场荐购单208份，荐购图书969种。经过图书馆老师加班处理，共订购图书569种。书展不但补充了我馆馆藏，优化了馆藏结构，还让师生读者接收到优秀港台图书文化的洗礼。

7选书？阅读？分享——x购书中心现场选书活动

4月17日上午，图书馆联合研究生院、学生处、校团委组织优秀学生前去x购书中心参加现场选书活动。选购图书近400种，内容涉及政治、经管、历史、文学、生物、化学、医学等多个学科领域。活动实现了我馆“选您所愿，藏您所需”的工作理念，受到读者好评。

8 免费参观x省省博物馆、x市图书馆新馆

4月23日——世界读书日当天下午，图书馆3位老师带领由研究生院、学生处和校团委推荐的34名优秀学生参加了参观省博物、x图书馆新馆活动。在省博物馆参观了“x历史文化陈列”和“海上瓷路——粤港澳文物大展”两个主题展厅，全方位了解了x从马坝人到新中国成立的历史变迁以及博大精深的.陶瓷文化在世界上重要地位。

在x图书馆新馆，同学们对操作简便快捷的自助借还书机、专为盲人开辟的盲文阅览区以及具有众多视频资料的视频借阅区都产生了浓厚的兴趣。活动开拓了学生视野，提升了大学生的文化品味。

9、“阅读生命里的一束阳光”专题书目推荐

为唤起大学生阅读意识、发现阅读兴趣，我们特在“世界读书日期间”制作了专题书目，以“大学生如何阅读”为主题，从什么是阅读、阅读的乐趣、阅读的选择与方法、阅读计划与终生阅读、大学生读什么等五个部分向同学们推荐近百本图书馆馆藏，培养大学生良好的阅读习惯、学会选择阅读，树立终生阅读计划。

以上九个活动是本次“4。23世界读书日活动周”举办的所有活动。

自20\_\_年以来，我们每年都举办“世界读书日”系列活动，下半年我们还将举办的“图书馆宣传月”活动，欢迎大家对我们的活动提出意见与建议，以便我们做得更好！

**读书伴我成长主题活动总结（篇2）**

记得曾经看过一本书中写过这样一句话：“书是营养的面包”。感觉说的真是恰到好处。在这个学期里，学校领导为了让我们多读书、爱读书、读好书，特此开展了很多的活动。例如：幼教专业的“读书漂流活动”，让我深深感到“书非借不能读也”的中重要性，在漂流过的图书中，我都会认真的阅读，并且，我还学会了一种很好的读书方法：做读书笔记，这种方法能使知识积少成多，因为不积哇步，无以至千里，不积小流，无已成江海。

从读书漂流之后，我和我的同事们都认识到读书是一件很让人快乐的事情。我们会在中午休息时间围坐在一起，共同分享好看的绘本书，还有一些名人写的有教育意义的育儿书籍。从王静老师分享的绘本书《形状的故事》，带我们一同去领略了图形的魅力，有尽情的以书为基础，来进行游戏使我们每位老师都十分快乐。接着，又有很多名老师共同分享了她们读过的好书，及其读书经验收获，让我们共同学习，激励我们共同进步。

有了我们老师自身的进步，才能带动广大的孩子和家长。读书是需要动力的，我们老师就作为他们的动力。我们定期会想家长宣传一些好的图书例如《3至6岁幼儿发展指南》，其中一些好的语句我们会着重向家长朋友推荐，让我们都能懂孩子，能理解尊重孩子。其次，我们也倡导家长和幼儿在家中多进行亲子阅读，这样能增强小班幼儿的语言表达能力，及其创编故事的能力。针对亲子阅读我们又在班级里相对开展了“小小故事家”的活动，主要用意就是想锻炼我们的宝宝，活动结束后，家长朋友们通过看幼儿讲故事时的照片，对本次活动都特别的赞成，所以，虽然活动一=已结束，但每天的中午饭前一小段时间，我们仍会坚持轮流由两位小朋友讲故事，让孩子们收益，孩子们喜欢的活动一直坚持下去。

读书节活动，带动了我们的进步，我们班级孩子的进步，还有我们身边家长朋友们的进步。有了书我们的生活会也变得多姿多彩起来。

**读书伴我成长主题活动总结（篇3）**

人的成长精神靠什么，靠的就是读书精神，一个人的精神发育史，实质上是一个人的阅读史，一个民族的精神培养，在很大程度上取决于全民族的阅读水平。如果一个人爱读书。那么他（她）会从书中得到心灵的慰藉，寻找生活的榜样，净化自己的心灵。把学校办成学习的团体，创建学习型学校，读书型学校，让每一位教师都做一名真正的“读者”，都能成为志同道合的“书友”，这是我们实验中学的教育理想。本学期全体教师阅读学习《给教师的一百条新建议》和苏霍姆林斯基的《给教师的建议》前20条过程中扎扎实实，业务学习笔记达5000字以上。

一、全体教师积极投身读书活动

要求教师素质的不断提升而不去读书是不能实现的。我校教师在平时繁忙的的工作中，能挤出时间参加读书活动。规定每天利用一个小时的自由读书时间进行自主学习，每月开展两次的读书沙龙活动，校长分别参与到两个学科组中。苏霍姆林斯基的《给教师的建议》一书，人人都已读过多遍，并注意从中学习教育教学方法，用以指导自己的实际工作。不少老师坚持读教育教学专著，自己拿钱买或向别人借，主动订阅教育教学杂志，坚持写读书笔记和读书随笔，要求每人每周写一篇读书随笔。通过读书，老师们开阔了视野，头脑里注入了新鲜血液。特别是45 岁以上的老教师老当益壮，不甘落后，积极参加读书学习。她们成长于特殊的年代，知识的结构上存在着一定的问题，没有经过专业的培训，教育孩子的方法陈旧、机械，严重制约着对新一代人的教育培养，而现在，通过读书，使得这些老教师们的专业素质和文化水平得到很大的提高，教育教学方面有了很大的改进。青年教师更是争先恐后。一学期来我们先后组织了

（1）《给教师的一百条新建议》的读书心得经验交流，并选出了史佩霞.许巧明.刘小艳等读书先进个人在校会上做经验交流。

（2）每位教师认真记录领导的业务讲座，并认真结合自己的教学实践反思教学。而且发到勤得利网校，与全国同行共同交流。

（3）组织教师参加读书演讲比赛活动，并评出三等奖项，大大促进了我校的读书活动。以教师带学生，人人爱读书，读好书的良好氛围已在实验中学蔚然形成。

二、努力为教师营造一个良好的读书环境

作为一所有着丰厚文化底蕴的学校，要让教师能读好书，必须具备一个良好的读书环境。学校有一个教工阅览室，图书室，可里面的图书，由于经费等原因，很难找到一本本世纪的书籍，而可供教师借阅的书籍则更少。为此，我们想方设法，订阅了一部分杂志，放到阅览室供大家阅读。校长想方设法筹集资金到运城有名的大书店里为教师购买读书，但还是满足不了教师读书的资源，图书资源问题一直不能解决，有的教师就自己买自己借。去年学校每人拥有一台电脑，并联网。我们充分挖掘网上资源，让教师到网上读书，汲取营养。有的老师报名参加学习进修，学校妥善安排，让他们学得定神，学得扎实。学校还积极创造机会，组织安排老师参加有关学习的培训，对学习培训的教材，尽可能提供帮助。

不过，我们清醒地看到，教师读书活动的开展，还有好多工作要做，还需进一步深入开展下去，要最大限度地让教师读好书，为教育事业的发展增添后劲。

**读书伴我成长主题活动总结（篇4）**

本学期将读书作为班级特色，围绕这一特色开展了各种有意义的班级活动，我们的口号是“读好书，好读书，与好书为友”，这也是我们特色创建的目标。为努力营造良好的班级读书学习的氛围，我在创建方面花费了大量的精力和时间，整个过程，学生们都能积极参与到这个活动中来，期末取得了良好的效果。

回顾这一学期来的工作有许多感慨：有取得了成绩而带来的喜悦，有面对一些不足而产生的遗憾；有令人难忘的美好时刻，也有让人苦恼的短暂瞬间；有在工作中付出的艰辛和努力，也有取得成绩后的\'幸喜和快乐。总之，这学期的创建工作使我想起了很多。现将一学期来的工作做以总结，也算是前车之鉴吧。

在严格要求的同时，我还创设真诚的教育氛围和实践的机会，使班级工作便很快上轨，为今后班级各项工作打下良好的基础。另一边则着手特色班级的工作。

1、师生共同讨论

学生是特色创建的主人。晨会课，我和学生们一起讨论创建特色班级的事，一来征求他们的意见，二则可以调动孩子们的积极性，意在让学生能全程参与，能在接下来的活动中更自主地将其执行完成。学生各说己见，最后我们将目标锁定读书。

2、用心布置教室

特色内容敲定后，我马上写计划。另一头忙着搜集资料，布置教室。我想，既然是创建读书特色班级，就该把教室布置出具有浓浓书香味的韵味来。于是，我设计了以下的特色内容：在教室前门正上方贴上明显的特色标志；在教室两边的墙壁上，一边帖着“世上万般皆下品，思量惟有读书高”的对联，另一边则是用英文注释的特色标语。

同一时期，我还出了一期全新的黑板报，在不停手的忙碌中，教室终于布置一新。看着学生如此充满浓浓书香的教室里学习，心里真高兴。

晨会课，我向学生介绍班级布置的意义，要求他们能在课间仔细去阅读，我告诉孩子们我们的特色班级正式成立，我们要按照计划努力做好制定的工作。

3、忙碌中收获快乐

期初是个繁忙的阶段，特色创建工作占据了大量的时间，那几天，我的办公桌成了一个微型作坊台，画呀，剪呀，贴呀，发现需要补充的内容，立刻跑打印室。然后，做好一样就贴上墙，接着再做下一个。

最后，我们班在校“洁齐美”评比中，被评为年级优胜。面对荣誉，我想收获是快乐的，这是大家对我工作肯定。每当看见孩子们驻足观望教室文化的时候，我想着：忙碌也是快乐的，它给了我更多的信心。

**读书伴我成长主题活动总结（篇5）**

“读万卷书，行万里路”。读一本好书就如同和高尚的人对话。孩子需要一盏灯去引导他，无它，唯是书，因此书籍的意义非常重要，生命是不可逆的成长，如何让孩子能在可能的条件下将自己的生命质量提高到最高水平，需要激发孩子的读书兴趣，培养孩子读书的习惯，孩子都有天生的求知欲，因此引导很重要。

为了进一步激发学生读书的热情，增长学生的知识，真正营造浓郁的“书香校园”。我校开展了“沐浴书香，灵慧成长”的读书活动。我班也积极投身于这次读书活动中。“营造书香班级，让好书陪伴学生。”让书香飘逸班级的新阅读理念的指引下，并结合我班实际情况，切实有效地开展了以下几项工作：

一、制定好有序的计划：

为保证班级读书活动有序、有效的进行，在活动一开始我班就依据实际情况制定了读书活动计划。做到一步一个脚印，有目的，有步骤，有实效。

二、积极动员，激发读书兴趣：

在实施读书计划伊始，我在班级里进行了以“我读书，我快乐”为主题读书动员班会。班会上，同学们向大家介绍了自己读过的好书，讲述了读书带给自己的很多好处。同学们还踊跃上台向全班同学展示了自己在阅读中摘录的一些好词、好句、好的片段。“我读书，我快乐”的主题班会中，同学们更深刻地认识到了“书”带给他们的无穷乐趣。

三、营造阅读氛围：

班级氛围也是一种语言，是一种传递信息的独特的交往形式，蕴含着巨大的潜在的教育意义。在语文老师的积极配合下努力做到：读好一本书——师生携手共读一本书，读完、读懂;做好一件事——教师领导学生精读一本书，写好一篇读后感;树好一榜样——树立一个读书好榜样，实践一种读书精神。

1、利用好学校阅览室：学校图书室向学生提供大量丰富优质的藏书。每周二中午我班学生可以在规定的时间到图书室借阅，供学生自由选择，进行自主性阅读。

2、设立班级图书角：以学生捐赠为主，加上由学校统一给各班购置的图书，本学期我班的图书量已经达到100多本，涉及人文历史，天文地理以及童话动漫等。为了提高班级图书的流通率和进行有效的`管理，制定班级图书借阅制度，班中特设了一名工作责任性强的李涵同学作为图书管理员，负责做好同学们每天借阅和归还的记录，同时也负责做好图书的更新、交换和补充。

3、出好黑板报和布置学习园地。本班由马梅英、王莹睿、詹鸣宇和柳青四人组成的班级板报团队，谋划分期展出有关读书方面的内容。学习园地也中经常更新着同学们读书后的感想。

3、落实好读书时间。为了让读书活动有序开展，我认真制订了“书香班级”的读书计划。计划中为了保证学生读书时间，安排学生每天中午到校半小时是读书时间。每周星期五下午前两节固定为学生自由阅读课外书的时间，第三节是学生读书交流时间。每周星期三、五是学生借书和还书时间。

四、培养学生的读书习惯

1、为学生开出推荐书目。我通过对孩子和家长的调查，了解当代儿童的阅读兴趣和实际需求，根据新课程标准的要求及中年级学生的身心、知识和经验，每月为学生开列相应的推荐书目供他们选择阅读，并在班级开展“好书推荐”活动，让同学们把自己喜欢的书推荐给大家，写明推荐理由，让同学们互相影响，养成选择读好书的习惯。

2、倡导有序阅读和定量管理。为了使孩子们读书走向持久性发展，我积极倡导有序阅读和定量管理。我为孩子们规定了每人一学期的最低阅读量为6万字，背诵诗歌不少于20篇，写读书心得不少于5篇。还在阅读的体裁、题材、书目进度、时间和计划安排上提出了供学生选择的建议，并让孩子们制定出读书计划，要求他们按计划有步骤地读书。

3、引导学生在读书中积累。为了营造书香班级的氛围，培养学生良好的读书习惯，我和学生们制定了“我读书，我快乐”的班级读书口号，定期举行读书汇报活动，让学生畅谈自己的读书收获和感想，引导学生在读书中积累，坚持写读书笔记。并建立读书档案卡，让学生采用自己喜欢的方式装饰自己的读书卡，培养他们良好的读书兴趣。将好的作品展示出来，让大家共同欣赏并得到启示。

五、教给学生读书方法

“授之以鱼，不如授之以渔。”教给学生简洁、实用的读书方法是搞好读书活动的关键。本学期，我不仅告诉学生读书的重要性，还重点在学生读书方法上下功夫。本学期，我专门在班级里上了一节阅读指导课，加强对学生读书方法的指导。从网上搜集了一些名人读书的故事讲给学生听，再引导学生品读自己搜集的读书名言，让他们懂得读书要有选择，要广泛，要善于挤时间，更要善于思索、质疑的道理。在此基础上，我又结合一篇学生喜欢的童话故事，具体指导学生该如何展开阅读。我的具体做法是：

1、告诉学生读书要在心中有个自读提纲：比如①看见了题目你想到些什么？②读后你知道了什么？还想知道些什么？③你还有哪些不明白的问题？对这些问题，都要求学生做到眼到、心到。

2、重点强化“不动笔墨不读书”的方法：①圈点勾画：用相关的符号在书上记录下自己阅读时的见解、感受，或爱、或憎、或疑、或思。②做批注：在文章旁边写出自己的见解和感受。可以品评遣词造句的精妙，写出自己的理解、体会和感想，可以谈一谈对同一问题的不同见解或由此引发的联想。

除上好阅读指导课，我还分别上了一节阅读推荐课和一节阅读交流课。推荐课上，我向学生推荐了一本意大利的获奖作品《爱的教育》，整篇小说融入了人世间种种最伟大的爱：老师之爱、学生之爱、父母之爱、儿女之爱、同学之爱……使学生在阅读中受到爱的教育。同时也进行了生生之间的推荐，激发了学生读更多书的兴趣。

我常常教导学生这样一种道理：“你交流一点知识，我交流一点知识，对一个人来说就知道了很多知识。”在读书活动中，我要求学生通过不同的形式进行交流。交流课上，学生对读过的寓言故事进行“讲一讲”、“演一演”、“评一评”，大家畅所欲言，一节课下来，还觉得意犹未尽，充分调动了阅读寓言的兴趣，进一步形成了阅读寓言故事的习惯。

六、积极开展读书实践及展评活动

1、开展读书活动：本学期，我在班内积极组织开展了故事会、读书心得交流会、赛诗会、语文乐园竞赛活动等。召开“故事会”，让学生讲自己通过读书获得的故事;举行读书心得交流会，让学生向其他同学推荐自己读过的一些好书，大家一起进步;举行“赛诗会”，开展古诗接龙等丰富多彩的古诗朗诵比赛。在读书活动过程中，尽量提供多种机会让学生及时运用知识拓展技能，提高语文素养。

2、写读书笔记：学校一直提倡不动笔墨不读书的习惯，因此我让每个学生准备一本读书笔记，用于摘抄佳句佳段，编写阅读提纲、写体会等。每月举行读书笔记展评活动，树立起优秀学生典型，成为“读书之星”评选的依据。

3、建读书档案卡：让每个学生制作一张读书卡，展示自己的才艺，卡上写上读书格言、我读过的书、我记下的诗、我的读书收获等内容。通过展示、评比，进一步激发了学生制作读书档案卡的兴趣。

4、出读书小报：学生在老师或家长的帮助下，收集有关读书、报刊小资料、格言和读书心得体会等，每月出一期“读书小报”，班级定期组织全班学生参观、评比。同时，还积极响应学校号召，让学生制作一些精美的书签。在活动过程中，学生各显神通，有许多精美的作品出现，也充分展示了学生才能。

5、旧书跳蚤市场：让学生把家里闲置或者自己看过的书带到学校来，在班级里，甚至年级里与其他同学进行旧书交换，这样就获得了资源共享。

6、在班会中举行丰富多彩的读书活动：课本剧表演，让学生把读到通过演加去深体会。“故事大王”比赛，让孩子把看过的口头表达出来。“作文比赛”，让孩子用书面表达出自己的感受。此外，还有“读书交流会”、“名人读书故事会”。让学生在活动中充分感受到读书的乐趣。

7、精彩5分钟：每天利用语文课前5分钟是学生们轮流上讲台来介绍自己的阅读收获的时间，可以说一个故事、笑话、科学常识，或是谈谈自己喜欢的书。之后，教师要稍加点评，拓展些相关知识，注意提炼发言学生的读书方法，或是提些建议，启发学生的进一步阅读。

七、营造良好的家庭读书氛围

我班积极开展“小手拉大手，同读一本书”亲子共读活动，将家庭引入到热爱图书、享受阅读、热爱母语、享受经典的行动中来。为了取得家长的支持，开校初我用《致家长的一封信》将创建书香班级、创建书香家庭的计划发给家长，争取了家长的积极支持和配合，为孩子创建了良好的家庭读书氛围，使学校和家庭形成一股合力，共同为孩子的读书活动提供了优良的条件，拓展了读书活动空间。

八、取得的成果

本学期，我班开展“我读书，我快乐”读书活动，从总体上来说取得了一定的效果，每个孩子都从不同程度上感受到了课外阅读给他们带来的快乐，达到了“享受阅读，做一个快乐的读书人”的活动目的。在整个读书活动中，同学们在书海中尽情地遨游，不断吸收知识，取得了较为丰硕的成果。学生的作文水平有了一定程度的提高，知识面也扩大了。如李涵、陆俊杰、赵雨佳等同学在学校开展的“假期读书活动”比赛中获“读书小明星”。伏星同学评为诵古诗“灵慧娃“。马素琴等六位同学获得阅读竞赛一、二、三等奖。还有获得”读书灵慧娃”、“读书小状元”等称号。

通过活动，学生的看书兴趣有了较大的提高。现在，一到休息时间，学生能习惯地拿起书津津有味的读下去，还能积极地参加学校组织的朗读比赛、讲故事比赛、手抄报比赛、读书笔记评比、阅读之星评比等活动，在年级评比中，我班读书笔记获得了第一的好成绩。“书香班级”活动在我们班取得了明显效果，很多同学读到了品味较高的书籍，做了很多读书笔记，写出了具有一定深度的读书心得，效果明显。读书活动的开展，有力地强化了班级的文化氛围，一定程度上提高了学生的文化品味，克服了学生中普遍存在的浮躁情绪，帮助学生发展了自我，完善了自我。孩子们徜徉在书海中，明白了事理，学会与人分享，有好书向同学推荐，与同学传读，并把已看过的书捐给班级图书角。班级中形成了比阅读课外书、交流阅读心得，积极写读书随笔的风气，促进了学风的良性发展。

书是我们校园文化中一道亮丽的风景线，愿读书能够成为孩子们的习惯和乐趣，让他们在溢满书香的班级和校园中成长、进步！

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！