# 驻训工作总结

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-04-23

*驻训工作总结（通用4篇）驻训工作总结 篇1 我叫邸五峰，男，汉族，1985年05月出生，河北深泽人。20xx年09月考入厦门大学化学化工学院化工系，20xx 年12月响应学校 携笔从戎，建功军营 的号召，应征入伍，服役于中国人民解放军714...*

驻训工作总结（通用4篇）

驻训工作总结 篇1

我叫邸五峰，男，汉族，1985年05月出生，河北深泽人。20xx年09月考入厦门大学化学化工学院化工系，20xx 年12月响应学校 携笔从戎，建功军营 的号召，应征入伍，服役于中国人民解放军71426部队，20xx年12月服满现役退伍。

从小受家庭影响，我一直渴望成为一名共产党员，成为一名热血军人，献身边防，报效祖国。但是家族不愿意我再进入军队，所以我刻苦读书，不负众望，考上了 南方之强 的厦门大学。入学之初，我就向系里递交了入党申请书，被评为入党积极分子。但是我依旧放不下那份军旅情怀，20xx年10月我毅然报名参军，把梦实现。

春花秋实夏耕耘。我深深懂得成功不是时间的积累，而是汗水的浇灌。

在那个寒冷的下午，我彻底放下大学生的架子，立志把自己锻炼成为一名合格的中国军人。在猎猎旌旗下，我把 军人的天职是服从命令 牢牢刻进脑海，如同正步走，踢腿如射箭，落地要砸坑一样把军营生活一步一步走过。军事训练每个科目都力争优秀，一次次的重复将棉衣湿透;军事常识、政治理论、战斗歌曲在训练间隙默默背诵;领导教育指示从不敢忘记 在新兵连，我数次被评为 作风纪律标兵 ，演讲比赛我当仁不让，以 铁血狂人 战争疯子 扬名部队，新训结束时被评为 优秀新兵 。

编入战斗班排后，为了尽快形成战斗力，我严格要求自己并努力帮助新战友适应新情况，我们三个每天早晨四点半起床，在黑暗中整理好内务，在寂静的营区内狂练五公里长跑，障碍场上，器械场里洒下我们一滴滴的血汗，每晚九点半熄灯后，冰凉的地板上是我们人形的汗水遗迹。即使野外集训时腿伤骨折，我都没有停下训练的步伐。新装备配发后，我大胆尝试新技术，一有时间就抱着厚厚的教材研究装备操作技巧、工作原理，终于在所在部队同专业战士中率先使新装备形成战斗力，在大规模军演中保障良好，受到首长表扬。另外，我积极学习思想政治，注重作风纪律养成，曾多次在营集合时被表扬为作风纪律先进个人。20xx年年底因全年表现优秀，成绩突出，被评为 优秀士兵 、 遵纪守法好战士 。第二年我更以百倍的热情投入到学习工作中去，于20xx年二月份第一个义务兵递交入党申请书，被评为入党积极分子，准备第二季度发展入党。

20xx年5月12日，我国发生了震惊世界的里氏8.0级汶川大地震。我、谢朋、贺雄和李帅四名同学服役的71426部队奉命调到四川绵阳平武县执行抗震救灾任务。我没有经历战争，所以灾区成为了我实现军人最高价值的 战场 。部队刚一接到命令我就立下誓言 不是我战死在那里，就是我和四川人民一起冲出来 。在灾区，我牢记誓言，甘愿把生命奉献。第一次奔袭南坝，我始终冲在最前面，尽管山路崎岖看不见尽头，尽管背着三十多公斤的物资，尽管前路塌方严重、余震不断，死亡随时可能降临，但我不敢停留，我怕因为一分一秒的耽误而致使多少生命消失;那次豆叩送粮，因为旧伤复发而被安排留守的我13次主动请缨，终能历尽艰辛跋涉28公里经过3处山体滑坡地段、一座危桥、翻越一座高达980米的山峰将背负的五十多斤物资送到灾区群众手里;为搜寻遇难者的遗体和抢救出国家人民的财产，我冒着余震随时可能发生、瘟疫随时可能降临的危险，不顾劝告，单独冲进废墟里苦苦搜寻，差点被余震震落的瓦砾砸伤;搭建过渡板房时，任务重时间紧，我就把自己当两个人用，休息时间都不敢停下来，结果长时间的大体力劳动加上我身上无数的伤口，导致精力严重透支，曾两次倒在了施工现场，被战友救醒后我没有犹豫再次投入到战斗中;随队上山帮老百姓清理废墟时，我坚决不接受老百姓的馈赠，还把饮水干粮送给了他们，自己啃泡面吃野菜，有一次拆除危房时为保护战友不小心踩在了钉子上，钉子深入脚底近一寸，血湿透了袜子，我没有言语，依然冲在最前面，因为我怕被留守，在我看来，留守比死亡更可怕，我不愿做逃兵。在灾区的九十多天里，好多人曾这样问我 你为什么这样拼命 我这样回答他们： 因为我是个大学生士兵，我背后站的是整个厦门大学。我不能后退，只能前进。这是我作为厦大一员的责任。 从灾区回来后，我被选为抗震救灾典型，上报个人二等功，成为我们部队义务兵获二等功的第一人。

救灾归来后我一直随部队参加野外驻训、实弹实兵演习等重大任务，因训练条件艰苦，训练强度过大，导致双膝旧伤加重，于20xx年10月27日不得不进入解放军第九十一中心医院接受手术治疗，因此错过了在部队的最后一次入党机会。生命宝贵，青春无价，我甘愿奉献，即使是躺在手术台上，医生和我开玩笑，说我不值得，我都没有过后悔的念头。服役两年，经历了很多，有母亲病重儿不能尽孝，爱情离开不能说挽留，训练艰苦未曾敢放松，病痛折磨却不能倒下，但是我始终都没有后悔过，我脑海里时刻记得 我是一名军人，一名中国军人 。

20xx年12月我不得不脱下心爱的军装，因伤退伍。我回到了美丽的厦大，重回芙蓉湖畔倾听那朗朗的晨读声，心中泛起厦大人的自豪与快乐：今天我们以厦大为荣，明朝厦大将因我们而自豪。

光阴荏苒度春秋，两载戎装终尽忠。今看学子把卷读，明日依旧战犹荣。

我不会忘记，我曾是一名军人，一名中国军人。

驻训工作总结 篇2

我们到野战军驻训的主要目的，是学习他们的管理和带兵方法，并通过实地体验野战部队的艰苦环境，寻找自身差距和不足，从而进一步为第一任职做好准备。随野战部队野外拉练的36天里，我们和野战军战士同吃住、同学习、同训练、同劳动，较为圆满地完成了各项任务目标。通过这次驻训，我们提高了本领、收获了感悟，找到了不足，明确了方向，坚定了信心。现将驻训期间的思想工作学习情况和个人一些心得体会向组织汇报述如下：

一、加强学习，提高认识

在野外驻训期间，我们自觉参加营、连组织的各项政治思想教育学习，主动学习、深刻领会胡七一讲话的重要内容，积极用先进的理论来武装头脑。在思想上向身边的野战军战士学习，努力学习他们在艰苦环境下，不畏苦、不怕难，努力奋斗的精神品质。同时，将自己的学习感悟写成文章，向野战驻训点的《战地快报》投稿，创作完成了《排长还是列兵?》、《矛与盾》、《正连职岗哨》，以及《小书角，大舞台》等文章。

二、细心体悟，收获成长

驻训虽然时间不长，也没有完成什么惊天动地的大事，但就在点滴的训练和生活中，我们却也收获了很多，这些收获是平日不可能得到的，这些感悟将对我今后的工作、生活和学习都产生深远的影响。

我们这次驻训地点自然环境恶劣，连基本的生活条件都难以保证，加上我们初来乍到、水土不服，我们陆续有身体过敏和闹肚子的现象发生。虽然问题很多、困难很大，但我们适应，马上适应。在这里，我体会到，作为一名军人，不允许脆弱。

驻训期间，水资源是异常宝贵的，每天每人只能分配很少量的生活用水。这些水却不仅仅是用来洗漱，还要用来刷刷工作一天衣服和衣服上的泥土(洗衣服根本不现实)，还要统一倒在一个专用的水桶中用来冲洗野战厕所。在这里，我懂得了保持艰苦奋斗作风的重要性。

宿营地点与工作的车场距离较远，我们每天都要背着劳动工具徒步行走近20公里的路程，有的时候甚至需要多次往返。一个月下来，我们在山界留下的脚印，不会少于500公里。山间多风雨，有时候雨水在山间小路的两旁积水成河，川流不息。霸道的横穿山路，阻碍了我们前行的方向。这个时候，大家要把鞋袜脱去，光着脚，卷起裤腿，踩着沙石，走在原本是路的泥水之中。手与肩彼此相连，淌水而过。雨大的时候，大家要在这样的环境里来回行走4此之多，被大家趣称为 四渡赤水 ，在这里，我看到了战士们以苦为乐的生活。三、发现不足，明确方向这次驻训，我收获了不少的体悟，也得到了锻炼成长，然而最大的收获却是找到了自己的一些差距和不足。比如，通过驻训发现自己在执行力以及与战士沟通交流的方式方法方面还存在着不少的问题。发现这些问题让我更加明确了自己今后努力的方向，我有信心也有决心在今后的学习工作中，不断改进缺点，扬长避短，不断提高自己。

总之，在这一个月的学习驻训中，在组织的关心教育下，在战友们的支持帮助下，我各方面都取得了一定的进步，同时认识到了自己存在的差距和不足之处。感谢单位给了我们这样一次宝贵的学习机会，让我体验和感受到了野战部队艰苦。重新回到单位，曾经觉得难以适应的工作条件和野战部队相比变得优越和舒适起来，我一定会更加珍惜现在的工作条件，更加严格要求自己，努力进取，踏实工作，为今后的工作贡献自己的一份力量!

驻训工作总结 篇3

驻训准备工作 1、支委重视，认真动员部署驻训工作是 20xx 年工作 的关键环节，与去年相比，驻训面临的形势更严峻、更复杂，所要完成的任务更重。本年度 驻训工作不仅是对上半年工作的检验， 更重要的是通过驻训摔打磨练连队， 对明年乃至长远 工件积累经验、积蓄动力，连支委对此非常重视，召开支委会专题研究驻训工作有关 事宜。明确了总结工作的指导思想，在此基础上严格按照营部通知的部署，制定了周密的、 操作性强的驻训工作计划，向全体干部骨干传达、部署，明确了要求，统一了干部骨干的思 想。2、系统谋划，抓好工作落实为了保证驻训工作的顺利完成，连支委系统设想，对每一 项活动都进行认真谋划和准备。主要抓了二项工作。1、是对工作的分析和谋划。连支委提 前思考和动作，把驻训工作分成政治工作、训练工作、行管工作三个模块，领导各分管干部 进行具体、深入、细致的总结和谋划。2、是广泛征求意见。在严格落实上级计划的基础上， 广泛征求各级骨干，特别是骨干的意见和建议。认真分析驻训期间可能会发生的问题，深入 研究改进措施。二、驻训期间工作驻训期间，恰逢外出军训任务、三化骨干培训、十一国庆 等几项重要工作的安排，时间上的冲突较大。在连队干部少，骨干缺的情况下，全连上下工 作抓紧一切可利用的时间， 不减程序， 不走过场， 始终把驻训工作的质量和效果摆在第一位。

坚持工作高起点、建设高标准、落实高质量，结合连队的具体特点，创造性地开展工作，较 好地完成了上级赋予的各项工作任务，连队全面建设有了新的进步，呈现出全面发展、稳步 上升的良好势头。回顾驻训工作，主要有以下特点：1、加强思想政治教育力度，确保了官 兵思想稳定，政治上合格。

(1)思想政治工作是我军的生命线.我们充分认识到了这一点， 工作再忙，事情再多，也不忘教育这一课，认真按照计划落实教育内容，在人员分散，人员 少，不易搞教育的情况下,使教育起到了很好的作用。

(2)注重随机教育，并贯穿于平时的 各项工作当中.比如对炊事人员的浪费现象,我们把艰苦奋斗教育做到现场，以理服人,提高 了他们的节俭意识.在训练场进行爱护武器装备的教育，使战士将爱装教育牢记在心。

(3) 注重思想骨干作用的发挥.压担子，教方法，放开手脚，充当 小指导员 。比如朱志丹， 魏伟，袁怀斌等,发挥作用明显,做工作认真,得到大家的一致认可。

(4)营造各种氛围，开展 各种活动和比赛，积极组织了十一军民联欢晚会节目的筹备等。2、注重军事训练，始终把 训练当作中心工作突出来抓自年初以来连支部就一致认为， 军事训练的中心地位任何时候不 能变，尤其是在世界新军事变革的今天，在全军上下积极开展学习科学发展观重要思想,积 极投身军事变革的活动之际,更应认识到军事训练的重要性。所以我们在驻训点叫响了 当 兵不习武，不算尽义务，武艺练不精，不算合格兵 的口号,很好地调动起了大家的训练积 极性。

(1)注重体能训练。在驻训点时,我们结合训练计划,注重打基础,从体能训练入手，加 大训练强度，提高了大家的基础体能训练水平,为顺利完成班、排、连、营综合演练和年终 考核中取得较好的成绩牢固的基础。

(2)注重专业基础训练。排长王宝秋、孙超伟，班长张 磊、魏伟的带领下，大家从点滴做起，狠抓基础训练,在坚持按纲施训，积极动脑筋，想办 法，克服各种困难，比较出色地完成了阶段训练任务，在营旅组织的几次考核中，都取得了 较为满意的成绩。

(3)注重骨干指挥技能训练。骨干的指挥训练一直是我们的薄弱环节，从 一开始我们就下大力从严要求，坚持在训练场锻炼能力，在驻训点提高素质，收到了较好的 效果。培养出了一大批新训骨干，如李月宾，张勇，欧保堂等。3、严格行政管理,确保了安 全稳定。从进入驻训点以来,我连能够以全局为重,加强管理,保证了安全。

(1)始终以条令条 例为依据,从一是生活制度到各项工作,都在条令范围内执行,不搞土政策,平时注重条令学习, 在工作中注重运用。

(2)加强了重点时期的管理，十一放假时间长,人员思想活跃,把这一时 期作为重点时节,重点管理,保证了安全。

(3)实行管教并举,疏堵结合,按照营提出的实行 人 性化 管理的要求,坚持管理和教育并重,采用灵活方式,促进了管理工作的落实。4、严抓作 风纪律，正规化建设呈现出了新面貌。按照 全面抓建设、重点抓经常、综合抓治理、结合 抓渗透 的工作思路

(1)连队扎实开展了尊干爱兵教育和条令条例学习活动，练三声、训 三相坚持经常，定期组织队列会操和军容风纪检查。进一步强化了官兵日常行为养成。同时 抓小节、抠细节、去枝节对内务卫生做到日日查，周周评保持了营院的整洁卫生。顺利地迎 接旅营组织的每次检查。

(2)牢记群众纪律，不忘军民鱼水情谊，军民关系和谐融洽发展，在驻训点要求人人熟记 群众纪律十不准 ，在训练与 生活中做到对群众物资秋毫无犯， 同时我连在业余时间先后出动八十余人次， 为村民清理道 路、帮助秋收，展现了连队文明威武的形象。5、是强化安全管理，确保了连队的安全稳定。

上半年来，我们号召连队全体同志，叫响 安全就是大局、安全就是政绩、安全就是 能力 和 问题不发生在我身上，我为安全稳定做贡献 的口号，坚持每周组织一次预防骨 干进行培训，每月召开支部安全形势分析会，开展一次安全常识教育，提高了大家抓安全预 防工作的能力。在驻训期间，各专业训练展开后，点多面广，训练科目难度大，组织协调难 度大，如何确保安全显得尤为突出，为此，专门开了干部会，并根据变化的情况及时地进行 现实思想教育，通过一系列的措施，强化了干部的责任心，强化了官兵的安全意识，直至现 在，部队没有出现任何不安全的苗头，安全形势较好。6、后勤建设遵循 一保战备，二保 生活 的原则，实行规范化管理，野战化保障能力稳步提高。

(1)倡导了勤俭节约，从节约 一粒米一斤煤做起,发扬艰苦奋斗精神,保证了伙食质量。

(2) 严格落实制度,伙食管理等制度, 使后勤工作有章可循,方向正确。

(3)后勤训练也取得长足进步，在旅里组织的野外保障比 武中我连炊事班取得了第一名的好成绩。

(4)后勤人员的服务意识和服务质量进一步提高。

针对野外驻训的实际，坚持跟踪保障到训练一线，全方位为训练做好服务保障工作，受到了 全连官兵的好评。三、存在问题主要表现有四点：1、是两个群众性组织作用发挥还不够好。

在驻训期间，团支部、军人委员会的作用还没有很好的充分的发挥作用，主要表现在参与连 队管理，当好连支部的助手和参谋上还不积极，桥梁作用和纽带作用不明显，有些工作还停 留在表面上。2、是经常性思想工作还不够深入。主要表现在两个方面，首先是思想骨干队 伍的作用(顺风耳、及时雨、领头雁)不明显。在思想骨干的培训上讲得多，组织的多，但抓 实效的少;在使用上，要求的多，教方法少;在发挥人人做思想工作，营造经常性思想工作 人人做、经常做的大环境上还缺少招法，力度也不够。其次是文化活动不经常，不能发挥寓 教于乐的作用。3、干部骨干能力素质欠缺。针对驻训时期的特点,干部骨干方法不灵活,有简 单呆板的现象研究不深,能力素质不全面,特别是独档一面能力仍需加强。

是工作中有时还 4、 存在着盲目乐观的情绪。对一些工作的认识还不够到位，困难估计不足等。对取得的成绩只 看明处，对背后隐藏的问题不能深究。四、经验总结七十多天以来,连队在全面建设上有了 一定的进步,积累了一定经验,得到了一些启示。

(1)只有干部堡垒作用强,才能团结一切力量才 有发展。火车跑的快,全靠车头带。只要支部班子团结风气正,凝聚力强就能发挥战斗堡垒作 用,各项工作就能有正确方向。(2)只有干部骨干能力素质高了,连队建设才能有大发展。骨干 是基层建设的中坚,能力素质的高低直接影响着下属,所以干部骨干能力素质可以说决定一个 单位整体素质。以上半年工作看,连部发展稳固有开,得益于全体干部骨干责任心强,能力素质 有了较大提高。(3)只有实行科学化的管理,才能激发部队不揭的活力。管理工作就是管人的 工作，需要灵活科学的管理方法,上半年以来我连能够取得不少成绩,部队精神面貌好,官兵士 气高,主要就是为官兵营造了良好的生活、工作、学习氛围,管理注意科学化激发起了全连官 兵建设连队的激情和斗志。

(4)只有牢牢的把握住了安全稳定这一底线,各项工作才能有保证。 安全工作不是中心,但牵扯中心,是其它工作的重要保证。

从驻训情况看,我连能紧跟营党委思 路,把安全工作作为一项基础性的经常工作抓,把握住了底线,无出任何事故案件,政治性问题, 确保了其它任务的完成。

下步打算今年年终总体目标是以大项任务为牵引， 五、 坚持高标准， 持续打基础，扎实抓落实，全面求过硬，部队安全无事故，官兵思想稳定在工作指导上我们 还必须把握以下四个问题：1、要始终保持昂扬的精神状态。

态度决定一切 。这是成就事 业的根本前提。

要想把连队全面建设搞上去， 实现今年的奋斗目标， 主要抓住 班子的正气、 干部的锐气、部队的士气 不放。一个中心思想，就是要在全连上上下下保持昂扬的精神状 态，高昂的工作干劲和务实的工作作风。2、要始终坚持工作的高标准。目标激发斗志，标 准蕴育成果。我们今年的总体奋斗目标：连队成为先进连队，确立高起点、落实高质量，不 要满足于 过得去 意味着过不去， 差不多 --等于差很多， 不捅漏子、不出问题 就 说明快要捅漏子、快要出问题，满足于四平八稳居中游 连队建设快要居下游。3、要始终 营造良好的团结协作氛围。团结生力量，协作出效果。四靠：正副书记表率作用、民主集中 制落实、严格党内生活、共同目标追求。民主集中制要得到有效落实、正副书记要带头讲团 结、 一班人 要人人维护团结，以此来保持和维护正副书记的团结、班子成员的团结和官 兵上下的团结，促进连队建设全面发展，整体进步。4、要始终抓住安全预防工作不放。安 全预防工作是部队的一项经常性、基础性、综合性工作，涉及到部队建设的方方面面、角角 落落，哪一个部位、哪一个环节、哪一个人员都不能出问题。它不是中心影响中心、不是全 局牵动全局。只有将安全预防工作做好连队才能走上发展的快车道。

驻训工作总结 篇4

在半年的军营生活里，我学到了很多社会社会上无法学到的东西，也深深体会到了历经磨难后身心疲惫的滋味。针对半年的军营生活，本人将自身情况和心得体会回报如下：

一、工作方面。

在领导们的严格要求和带领下，我积极参加各种体能训练，认真完成各项任务，能够吃苦耐劳，自觉遵守部队的规章制度，严格对照自身职责要就求自己。积极参加各类活动，增强自己的集体意识和团队精神。存在的不足：自身身体素质教差，有时并不能很好的完成任务，存在效率不高，工作标准把握不够好的现象。在今后的学习中，针对自己的不足，改进工作方法，积极学习和请教工作技巧，树立踏实的工作的态度，提高工作要求，严格律己。

二、作风方面。

在作风方面，能够自觉遵守纪律，保持良好的工作作风，树立良好的工作形象，坚持高昂的精神斗志，艰苦奋斗，勇往直前。

存在不足：自身的生活习惯较为懒散，适应能力有待提高。在一些细节方面，自身的形象和言行举止还需改善。在今后的学习中，会更加注意自身作风，以严格规范自己，以行动证明自己。

三、身体素质及思想方面。

通过严格的军事化训练，自身的身体素质有了很大的提高，抵抗力有所增强，使自己变的更强壮，更具有男子汉的阳刚之气。在思想上，呢狗狗端正服役态度，保持乐观和积极向上的心态，将自己的思想行为与连队党支部保持高度一致，积极参加各类教育活动，坚持党的思想，用党的理论武装自己，提高自身的思想道德水平。存在不足：对党的理论思想了解的不够透彻，还需认真学习，积极实践，并贯彻落实的党的思想。

以上是我个人自身情况的总结，以下为本人半年军营生活的心得体会：

光阴似箭，岁月如梭。不知不觉时间已经过去半年了，现在回想这半年的时光，真的觉的得自己经历了很多，人生的酸甜苦辣在这半年里体现的淋漓尽致。

以前，我总是会对自己的未来充满幻想，可是从没想过自己真的会当兵。或许人生就是这样，充满着意外和惊喜。当我开始进去部队生活的那天起，我就明白了这是一条非常辛苦的路，我并没因此而胆怯退缩，我认为我是一个可以吃苦的人，可以忍受当兵的辛苦劳累。

人只有去适应环境才会变得更坚强，对自己是一种锻炼和实践。军营的生活真的很辛苦，可是我所经历的不仅仅是辛苦的锻炼，还造成了有身体的损伤。说实话我后悔过选择当兵这条路，有时候我常常会想，如果当初我没有选择当兵，我现在过的就是另外一种生活，或许这生活不会很潇洒，但至少我可以不用忍受这么多痛苦。可是这一切都是空想，因为我已经没有退路，既然选择了，就不要去抱怨，也不要后悔，我始终相信命运掌握在自己手中，或许这是老天对我的考验，没有人可以一生顺利，没有经历过挫折也不会真正的成长，没有体验过艰辛也不会感受到取得胜利的快感和自豪。我相信我会越挫越勇，我也相信风雨过后可以看到灿烂的彩虹。

我可以说着半年里我体验到了人生的艰辛，感受到了生命的脆弱。刚开始训练的时候，真的很辛苦，习惯了自由自在的生活，习惯了花花绿绿的世界，忽然严格要求自己，总觉得这种生活是种折磨，因为没有了人生的自由，我的一切行动都要遵从部队的规则，我就像一个被人控制的机器人，生活变的很机械化，程序化。当兵辛苦是正常的，这是我意料中的，可是由于自己的不小心和身体素质教弱，我无法很快适应部队的生活，造成了自己身体上的受伤。命运就是如此的捉弄人，腿伤的疼痛使我倍受折磨，家人的伤心也使我心灰意冷，我很迷茫，这条路我该要如何走下去。在家人的鼓励和战友无微不至的照顾下，我腿伤恢复的还不错，他们的鼓励给了我动力。我相信这一切很快就会过去，再苦再累，我都会咬紧牙关坚持下去，相信自己没有什么克服不了，坚强的活着，自信的活着，相信明天会更美好。

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！