# 设备员个人工作总结

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-03-29

*设备员个人工作总结范文5篇设备管理可以确保设备正常运转和良好维护，减少因设备故障引起的停机与修复时间，提升生产效率和产出量。下面是小编整理的设备个人工作总结，希望大家喜欢。设备员个人工作总结（精选篇1）一、工作完成情况：我是压出压延的设备管...*

设备员个人工作总结范文5篇

设备管理可以确保设备正常运转和良好维护，减少因设备故障引起的停机与修复时间，提升生产效率和产出量。下面是小编整理的设备个人工作总结，希望大家喜欢。

**设备员个人工作总结（精选篇1）**

一、工作完成情况：

我是压出压延的设备管理员，我的工作主要内容是01区设备维护及现场人员的管理，以保证生产的正常进行，今年主要完成三条压出线的安装调试，两台压延机安装调试，01区一期相关600万套设备已正常投入使用，关于本年度的工作将主要集中在如何建立一支新的设备维护队伍及相应的设备管理制度，主要细节如下：

1、01区机修队伍的建设方面：01区到目前为止包括管理员有15人，满一年以上员工12人，中途曾有一人自动离职，在这一年的工作中，对01区所有钳工进行了一定的理论及实践知识培训合计约28次，如钳工常用工具参数介绍及相关使用、压出线液压站液压原理、气动元件及相关使用、螺杆拆装、压延机润滑标准及注意事项、压延主机工作原理及结构介绍、压延机液压原理及常见故障排除等等，对钳工的培养有了明显的成果，钳工的技能跟年初刚建立相比有了提高很大，大部分员工已经可以立完成压出及压延常见故障的排查和维修。

在工器具方面，从刚建立的时候什么都没有，什么都靠借，到现在的，可以满足一般性的维修需要，工器具的管理也建立了相应的制度。

在劳动纪律方面，建立了较为完善的工区考核制度，在工作中严格遵守公司相关安全及其他制度，比如说正确穿戴劳防，正确的岗位操作规范，已基本达到公司要求。

在员工技能证书培训方面，今年还完成了1名员工的叉车证培训，完成了3名员工焊工证的培训，保障了01区的技术力量的进一步强大，对01区维修队伍的建设，我充满了信心。

2、设备管理方面：①01区做到与员工相处融洽②现场设备及备件管理有序③设备故障率基本保持在管控以内。

基本做到了人员稳定，设备稳定。

从个人作为技术员的角度来说，我对压延压出设备有了较深层次的了解，可以更好的处理现场人员及设备的日常管理。

从刚开始的人地生疏，到现在的与部门间，工区间的和谐互助，从刚开始的对设备的一知半解，到现在的处理故障轻车熟路。

人员管理方面：加强班组员工之间的友好相处外，加强并贯彻公司制度去约束大家的行为，人员的管理是一项利人利己的事情，既约束了他人，满足了工作的需要，也提升了个人行为规范，所以也得到全体01区员工的大力支持。

设备管理方面：在领导的指导下，开始逐步学会建立设备相关管理体系，如无泄漏管理，月度设备维修制度，设备履历制度，设备故障统计及分析等等。

01区的设备管理逐渐走上了一条有体系指导，有方向可循的道路。

本年度关于设备方面主要完成以下几点：配合完成三条压出线及两条压延线及辅助设备的安装调试工作，并协助并参与完成设备问题点整改58项，完成安环部要求安全整改28项、完成生产要求设备安全整改26项、完成设备安全问题点自查整改23项，合计以上安全整改102项。

完成现场设备改进完成13项，有效的提高了一定的生产效率。

做好无泄漏管理，将泄漏的比例保持在公司制度要求范围以内，目前只有5个静密封点。

制定了相对有效的润滑管理标准，把握设备日常管理中的重中之重，将润滑工作到目前为止已经比较成熟，从一开始的经常性的出现润滑故障，到现在的基本可以保持在可控范围以内。

综上所诉：01区在本年度，基本完成了建立一支相对成熟的维修队伍，也建立了一套较为完整的设备管理制度。

二、改进措施

从个人角度来看，通过几个月的学习与工作，我对自我提升及设备管理方面的工作有了很多的体会，但仍然存在很多的不足：

1、思想方面：自认为对工作认真负责，对工作怀有热情，往往遇到有些事情或者任务急于完成，有些浮躁，反而耽误了时间和浪费精力、在以后的工作中会沉着、冷静的应对问题，认真细心的工作。

当然这一切的源头是自我能力不足引起的一种恐惧感，但我相信，通过进一步的学习，建立对工作的自信，会有“坐怀不乱”的一天。

2、学习方面：接触、工作这个行业后的了解的还是不够，以后应该多加强设备方面专业知识的学习，加强平时经验的积累，加强自我综合素质的提高。

3、工作方面：①要有耐心②做事思路要清晰③加强自身与各部门的沟通，做到积极主动

从工区设备角度来说：

1、相关的制度已经建立，但是现场设备相关各项制度的落实还有待加强。

2、工区人员的技能提升还有一段漫长的路要走，在今后的工作中要多为员工创造学习的机会和学习的氛围，加强理论知识的培训，并结合实践教育，为营造一种积极向上的气氛而努力。

3、加强员工的安全意识，并进一步加大设备的安全整改，积极主动的开展安全自查工作，以降低安全事故的发生率。

4、求实创新，为更好的提高生产效率，更好的提高经济效益，在确保设备安全的前提下，对本工区设加大改进及创新力度力度，积极组织所有员工集思广益，从两方面入手：

1、提高设备的自动化程度。

2、提高设备的生产效率。争取为公司带来更好的效益。

**设备员个人工作总结（精选篇2）**

20\_\_年，始终把设备管理和设备安全工作放在首位，认真贯彻执行“安全第一，预防为主，综合治理”的安全工作方针，狠抓落实安全生产管理和设备基础管理工作，为公司各项工作的开展和经济指标的完成打下了坚实基础，回顾这一年来设备管理和安全管理主要做了以下几个方面的工作：

一、层层签订安全责任状，认真落实安全责任制

为了切实加强对安全生产工作的组织领导，强化安全生产管理，年初，总经理与各车间负责人签订了《安全生产责任状》，把安全目标层层细化、量化，落实到每一个人。20\_\_年安全生产责任状签订4个车间，签订率100%。形成了公司领导总负责，各车间重点负责的安全生产责任模式。

二、建立健全安全管理体系，认真落实安全管理制度。

没有规矩不成方圆，完善的制度是保证安全的基础，因此今年设备安全处花费了大量的精力重新修订安全生产管理制度、编制了公司级的综合应急救援预案、重新把车间的安全生产责任制进行修订等，为公司的安全管理工作打下了良好的基础。并且按照国家要求的标准建立健全了各类消防设备档案、资料，做到安全工作心中有数，确保公司的安全生产运营。

三、强化安全培训教育活动，不断提高全员安全意识

为全面贯彻落实“安全第一，预防为主，综合治理”的安全工作方针，今年我们重点强化了对职工的安全教育的培训力度。

1、公司从员工一入公司开始，组织开展新员工入公司“三级”安全教育，从公司级的教育“宣传国家的法律法规、公司的安全管理规章制度”，到车间级的“车间工艺生产情况、危险源辨识”，最后到班组的“岗位操作技能和安全操作规程的培训”，一步步确保我们的新员工受到一个系统的、有层次的、全面的职业健康安全环境教育。确保新员工入公司“三级”安全教育率达100%并保证了培训的效率。

2、在六月份“安全生产月”活动中，根据上级文件精神的要求，积极参与安全生产活动。组织全体员工通过各种形式积极学习安全、消防知识。“安全生产月”活动的开展，十一月份在县安监局统一组织精心安排下，进行了一次全员安全培训，提高了广大员工安全生产的积极性。

3、消防演练、消防知识培训：在去年组织职工参与的消防灭火演习的基础上，今年我单位又组织了一次消防知识培训，结合最新的消防知识和技术，为广大员工讲述生动形象的`一堂教学课，不仅员工一些日常中使用的灭火常识，还重点讲解了如何正确的使用各类灭火器，并收到了很好的效果。

4、在组织“安全生产月”活动时公司内悬挂了安全警示标志，醒目位置张贴了安全宣传标语，以提高人们的防范能力，减少或避免事故的发生。

5、今年下半年在张永、李勇副总经理和设备、生产技术处、企管处等部门通过一系列的培训、考试和实际操作训练，大大提高了全员的法律知识、处理问题的能力和技能，增强了全体职工搞好安全生产的自觉性，提高队伍的整体素质，从根本上解决安全生产意识、水平和责任心的问题，有效地加强管理的执行力。

四、设备管理方面

1、加强现场设备巡检，及时消除设备隐患，确保设备良好运行。根据公司和车间要求，我们加强了对设备的维护和润滑管理。制定了一系列规章制度。把原来制定的巡检制度、包机制度、设备润滑制度的条款又进行了细化，对车间所属设备实行定点巡检，包机到人，责任到人。及时交流巡检情况，对发现的问题进行确认。同时，及时和操作维修人员沟通，了解设备运行状况，发现问题积极协商解决。我们在发现重大设备问题上及时向上一级领导汇报，反映情况。从实行情况来看，效果较明显。职工们的责任感增强了，对设备的维护细心了。

2、加强设备技术档案管理，完善技术资料。设备技术档案是对设备检修过程的记录，通过对设备技术档案的检查，可对此设备的运行状况、损坏程度以及损坏的原因有一个深刻的认识，能及时调整对设备的运行条件和对设备的改进。对车间动态设备技术档案一周检查一次，对未及时填写的.及时通知该车间的技术员，保证技术档案能及时反映出设备的维修情况，有利于对设备的管理。

3、严把设备检修质量关。设备检修质量的好坏，直接影响到设备运转的稳定，影响到系统的稳定运行。作为设备管理，检修质量是第一要务。无论是设备大修还是抢修，我们对拆检的设备仔细检查，对损坏设备积极查找原因，找出症结，及时解决，保证设备的稳定运行。

4、针对1#2#焦炉及化产回收等系统生产过程中存在的问题，逐一分析研究，找出解决问题的措施，特别是塌焦问题，现已明显减少。

5、炼焦车间八大车辆主要备件价格昂贵，供货周期长，这对设备的维修和降低成本是非常不利的，因此，在经过充分论证后，能就近加工且保证产品质量前提下不再舍近求远，虽然仍存在一点小问题需改进外，但总的来说是成功的。降低了成本，缩短了备件的供货周期，为保证生产系统的稳定运行和缩短开停车时间打下了坚实的基础。

6、积极进行修旧利废，对焦线∮400——500滚筒共5套进行了技改技措，为公司节约了资金、降低了成本消耗。

五、2#焦炉的建设和配套项目建设及公司有关安全手续办理情况

设备安全处在保证设备管理和安全管理的前提下，与各车间科室配合，保证2#炉的建设、烘炉和项目投产。在2#炉建设过程中，设备安全处有关人员加班加点、认真负责，保证了2#炉设备安装质量、砌炉质量。公司有关人员自行制定了烘炉和投产方案，并组织实施。2#炉按质按量顺利投产。

在配套项目建设方面，由设备安全处组织和实施建设配套项目。包括硫铵、污水处理、煤气柜、消防系统、泡沫消防系统等，现已基本达到调试和试运行条件，为下一步稳定运行打下了坚实基础。煤气综合利用（汽轮发电机）项目正在按要求施工，计划20\_\_年初投入运行1#、2#炉投产后，有关安全、消防等手续已严重影响企业的正常经营，现正在办理有关手续。消防审核已通过，正在准备验收资料，试生产备案手续。正在准备有关压力容器、压力管道等验收资料。

六、工作的不足。

在20\_\_年一年的工作过程中，我们处在以下几个方面还有待改进：

1、在设备管理方面，设备管理经验还不足，特别是设备管理制度、安全操作规程贯彻执行力度不够，有待加强和改进。

2、专业知识和技术水平有待提高。这些我们将会在以后的日子里通过刻苦的努力学习、实践，不断的积累经验，在实践中来锻炼完善自己。

3、安全管理方面，牢固树立安全发展理念，夯实基础并强化现场监督监管工作，进一步深化隐患排查治理。更要做好重大危险源安全监管、一级动火区动火证制度。

七、下一步打算

1、狠抓设备基础管理工作，进一步完善设备管理各项规章制度，特别是管理制度的执行落实情况。积极配合公司各项精神要求，完成新一年的生产计划。

2、加强设备巡检力度，及时发现问题并处理问题，保证设备正常稳定运行。

3、狠抓安全管理工作，进一步完善安全管理各项规章制度，提高安全管理水平。

4、加强安全巡查力度及时发现安全隐患并及时解决，做到安全第一，预防为主，杜绝安全事故发生。

回顾即将过去的一年，我们对自己的工作基本满意，做到了吃苦、耐劳，积极肯干。在新的一年里，在上级领导带领下争取有更大的进步。

进入20\_\_年以来，本部门全体员工，在我公司集团化发展部署向管理要效益，提高质量，节能降耗，减员增效的总体目标指引下，在分管领导的正确领导下，部门员工积极团结确保安全生产的总体要求，努力地做好后勤服务和保障工作，始终坚持本部门“对外强调服务、对内加强管理”的宗旨，在本年度也发现了本部门工作中存在的很多不足之处。

一、工作任务之前的具体准备工作，不充分，不到位，工作毫无前瞻性，有活就干，不总结，不积累，不思考，不分析，无预案，无长效机制措施；

二、工作中应急预案欠缺，问题处理不够及时、彻底；

三、人身安全，设备安全，产品质量安全相辅相成的安全意识不全面，对全公司安全工作，设备上的有关宣传力度不够，做的不好，不细致，影响设备及与设备的安全事故时有发生；

四、每台设备大、中修及保养计划不细化，该保不保状态仍存在，设备以前以修为主，向以后以保为主的过渡推出力度不够，具体实施细节的可操作性较差，有待改进；

五、现有维修人员对各类机械分析不到位，维修工作还不太熟悉、熟练，中、大修的情况还存在依赖外援的现象，工作任务中对涉及到的专业知识，认知较少，个人的思想认识及专业技能跟不上公司集团化发展的速度；

六、工作任务的安排上欠缺，针对每个人的情况左右盲目；

七、对设备配件的合理化储备不准确，需提高易损件，常修位置的认识，没有针对性的重点巡视，对机床、配件、电器件的修旧利废工作开展的还不够好；

八、员工的服务意识和工作的主动性有，但须加强和提高，工作中需要协调的条件，仍有依赖性，无任何事都要干一干的激情；

九、每月对设备保养评分，检查工作落实不好，监督检查不细致、考核机制跟进不力，结果未能达到预期。

针对本部门15年度存在的以上不足，15年度下半年应该采取以下措施：

一、在电力上保证生产安全用电的基础上，杜绝电能在不合理电压上不可能的可靠性上的浪费，减少因停电不确定性，保护定值不科学性的对生产及设备所产生的损失，充分利用好各巡查工作及时发现安全用电隐患，做好生产服务：

1、京泰翻砂车间搬迁使集团公司用电量增大，并有自身安全用电的特殊性，每天及时了解情况跟进配合；

2、又增加一处京泰重工试验的大电流对电网的冲击，与铸造、抢排试验以生产调度为中心，切实做好安全用电调度的合理性。

二、在提高服务质量上？加大对每人工作力不从心的方面学习，在熟练维修知识的基础上，能及时保质的让需修机械投入生产：

1、对于重点设备，明确责任人（包括维修、使用、监管等），落实责任制；

2、对为什么设备上出的产品问题，对设备本身要做到四不放过原则；

3、加强设备的维护保养工作，避免因为设备损坏而延长生产时间，加班、加点的情况；

4、定期设备的精度检查及各种附件的完好统计；

5、做好合理库存，设备备件充足，杜绝残次备件，并定置放置及明确标识；

6、加强思想及技术指导，坚持杜绝野蛮拆装，二次故障的出现；

7、努力提高自身技能，增强各项工作的协调，协作意识；

8、跟踪考核机制，确保工作质量。

**设备员个人工作总结（精选篇3）**

我是\_\_，20\_\_年x月，进入了\_\_维护中心，在\_\_分公司从事数据业务宽带互联网客户端维护工作。一年来，在公司技术人员和同事的互相学习中，学习到很多知识，在维护工作的同时建立与用户良好的友谊，在处理故障时，多与用户沟通积极的带动推进公司\_\_业务的发展。

20\_\_年\_\_月中旬，\_\_县人民政府使用的`\_\_网络无忧专线业务。\_\_定制终端连接四台交换机，分别接入x多台电脑，在工作中同时使用的时候，经常出现无法上网的问题。

我在接到x的故障工单后，先联系政府办公室，确定了上门处理故障的时间，带上笔记本电脑、网线测试仪和常用工具。前往县政府询问工作人员故障情况，到用户端检查电脑是否有问题，在几分钟的使用中，分别查看用户电脑，均出现了x次无法\_\_服务器不能正常上网的问题，网速时快时慢。在确定用户电脑没问题时，带上工具包到机房的设备端检测。

我检查了配置没有问题，然后如果专线掉包呢，那么\_\_软件也会下线的，这很奇怪。于是，拨通了x数码工程师x的手机，向他说了故障问题，请他帮远程检查，几分钟后，工程师回电话了，说我配置出错，经过手机沟通工程师的耐心指导，问题得到了解决，这时我才想到是我太粗心不够认真出现的错误，下次一定不能出现此类问题，而影响用户的正常使用。

通过处理这个故障以后，我对\_\_服务理念“用户至上，用心服务”又有了一个深刻的认识，就是“认真与负责”的工作态度，在工作中是显得非常重要的，不能有半点马虎，我们要树立个人的责任心和首问责任制，在处理问题时，不能互相推诿，应该迎难而上。

为了提升客户感知度，建立与用户的良好友谊，言谈举止时，应有一种思想态度“自己是代表x企业的，在工作中维护企业形象”在工作中应该积极的不断的探索学习，不能认为自己懂了一些常识就骄傲自满，应认识自己的不足，在闲暇时与同事互相多切磋交流，取长补短，促进提升个人的维护技能，以备将工作做得更好，体现出一个团队的团结协作。

**设备员个人工作总结（精选篇4）**

20\_\_年上半年，炼铁厂在公司领导的正确领导下，各职能部门及兄弟单位的大力协助下，通过炼铁厂全体干部员工的共同努力，完成了《炼铁厂20\_\_年设备管理工作安排》中的各项指标任务，保证了设备的正常运转，满足了生产任务的要求。针对全年工作计划，下面把半年来的工作总结如下：

一．主抓基础建设，完善各类台账制度。

从20\_\_年12月投产以来，炼铁厂就开始着手各类基础台账的建立。通过厂家随机资料、设计图纸及现场核对等方式，完善了关键设备、特种设备、环保设备等各类台账资料，依据生产实际情况制定了物料领发、设备事故考核、临时用电、检修管理等多项管理制度。明确了管理责任。

二．重视节能降耗，鼓励修旧利废工作。

在全厂范围内深入学习张总“科学对标、深入挖潜、积极应对、再创辉煌”工作方针，并以此为指导思想，展开节能增效工作。具体方面有：

1.把“一切事故源于管理，一切事故皆可预防”的理念引入设备管理之中。加强设备点检、巡检及润滑保养工作。通过专业培训提高点检、润滑人员业务水平，正确使用各种专业检测工具、仪器。能准确判断设备运行状况。科学合理的对设备进行润滑保养。降低设备故障停机率。将事故消除在隐患状态，保证设备连续正常运转，保障生产正常进行。

2.加强用电管理，使用电设备调整到最佳运行状态，用电消耗控制在最低水平。加强配电室管理，完善无功补偿装置。严格控制油料消耗，建立油料消耗台帐。废旧油品统一回收管理。3.重视修旧利废，修旧利废工作由炼铁厂设备科统一管理，各单位负责执行。本着提倡节约、反对浪费的原则，凡旧件均要修复（报废除外），能用的坚决修复使用。截止目前，炼铁厂通过修复开口机钻杆、布袋除尘卸灰球阀、阀门电动执行机构等累计节约成本超过10万元。

三．根据生产需要，实施项目改造：

投产以来，许多设计安装不合理的因素在各单位都有存在，对生产及安全造成一定的隐患，针对此情况炼铁厂安排专人负责，对区域内存在问题的设备设施进行统计汇总，需要小改的，炼铁厂自己组织人员进行改造。对存在问题较大的\'，施工难度大的项目，出具改造方案，打报告由工程指挥部、设备管理部等职能部门安排协调解决。目前，炼铁厂累计完成1#高炉炉顶消音器、二均气动阀、主皮带机头空压吹扫、炉前液压站冷却系统自动连锁、空冷器管道改造等小技改30余项。通过立项报告由设备部、工程部协调解决的水渣皮带机尾抬高、矿焦槽除尘系统改造、地仓除尘改造、增加喷煤煤粉筛等技术改造10余项。都取得了良好的效果，调高了设备运行的可靠性及安全性。

四．主要工作内容：

1.组织各维保单位搞好设备的点检、润滑与日常维修工作。2.按照公司统一安排，组织搞好设备检修工作。

3.综合泵站、K2皮带输送机、炼铁厂区域内蒸汽空压管道划归炼铁厂后的日常维护及备件准备工作。

4.完成厂区内设备标识的统计、上报、悬挂工作。5.

五．设备运行状况：1.关键设备运行状况：

炼铁厂目前共有关键设备13台，完好台数13，关键设备完好率100%。炉前开口机曲柄立轴支座因设计存在问题，断裂频繁。维修强度较大，且存在重大隐患，备件已回货，准备整套更换。2.特种设备运行状况：

①除铸铁机区域，其它所有起重设备均未进行检测，无安全检验报告。修罐库150T行车主钩钢丝绳卷筒轴向窜动量较大，需专业人员检查确认。

②电梯底坑施工时未作防水处理，渗水严重，存在隐患。3.环保除尘设备运转正常。六．目前存在问题：

1.废旧物资回收问题，炼铁厂目前存有废油40余桶，多方沟通无法处置。2.

七．下半年工作重点：

下半年我们在保证1#高炉生产的同时，重点投入到2#高炉开炉的工作中。完成设备技术资料的建立，搞好备件计划，确保2#高炉

如期顺利投产。同时排查各类存在问题，及时整改。

20\_\_年上半年已经结束，炼铁厂全体干部员工经历了严峻的考验，功夫不负有心人，辛勤的付出换得了丰硕的成果。新一轮的挑战即将开始，我们有信心也有能力继续发扬吃苦耐劳的精神，完成全年设备管理工作目标。为公司150吨钢的任务保驾护航。

**设备员个人工作总结（精选篇5）**

一、强化组织，明确责任。

镇成立了以党委书记为组长，镇长和分管领导为副组长，供电、林业、公安、司法等相关单位为成员的领导组;并以供电所为牵头单位，抽调精干党员、民兵组成了突击队伍;制定了工作实施方案，明确了“五包”责任制，即书记、镇长包到片，班子成员包到村，驻点干部包到组，村干部包到户，突出队员包到台区;形成了“一级抓一级，层层抓落实”的工作局面，确保了清障任务按期按质完成。

二、强化宣传，全面行动。

我镇及时启动了宣传车，并充分利用广播、电视、标语、宣传单等多种形式，进行广泛宣传，营造了“供电安全、人人有责”的良好氛围。同时于20\_\_年12月4日召开了全体镇村干部动员大会，要求全体镇村干部按照“五包”责任制扎实开展电力清障工作，明确了具体工作目标，并要求12月31日前将所有涉及安全隐患的树、竹清障完毕，确保供电安全，确保群众过一个祥和、欢乐的春节。

三、齐抓共管，成效显著。

在清障工作期间，镇直各部门之间相互协调，相互配合，形成了工作合力;由供电部门负责搞好清障及供电恢复，由司法部门负责纠纷调解，由林业部门负责落实树木计划，由公安部门依法打击违法行为，各驻村干部、村干部负责所包村、组的群众工作，突击队伍负责配合供电所工作人员清理树、竹安全隐患，确保树、竹等顺利有序砍伐，做到了齐抓共管，综合治理，成效显著。

四、督查调度，奖惩分明

为确保清障工作开展顺利、有序、及时，镇党委政府加大了工作督查调度力度，一星期召开一次调度会，及时研究解决工作中出现的.新问题、新情况，确保把问题解决在基层，做到小问题不出组，大问题不出村;此项工作依法有序开展，全镇无一起群众闹事，无一起群众上访，更没有任何人要求补偿，做到了要树砍树，要竹砍竹，全力以赴，全力支持。镇党委政府在本次百日活动中，对工作落实好的村和镇直单位、表现优秀的个人给予了通报表彰奖励，对工作懈怠、不负责任的单位和个人给予了通报批评，做到了奖惩分明，坚决兑现。

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！