# 自信的演讲稿200字

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-04-11

*自信的演讲稿200字(通用10篇)自信的演讲稿200字要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的自信的演讲稿200字样本能让你事半功倍，下面分享【自信的演讲稿200字(通用10篇)】，供你选择借鉴。>自信的演讲稿200字篇1...*

自信的演讲稿200字(通用10篇)

自信的演讲稿200字要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的自信的演讲稿200字样本能让你事半功倍，下面分享【自信的演讲稿200字(通用10篇)】，供你选择借鉴。

>自信的演讲稿200字篇1

亲爱的各位老师、同学：

大家早上好。今天我演讲的题目是《扬起自信的风帆》。

西方有一句名言：“这个世界是由自信创造出来的”。创造的力量是成功的根本，而自信是力量的源泉。它是人生的一盏明灯，照耀我们走向辉煌的人生。

一个成功的人，不但要沉得住气、弯得下腰，更要能抬得起头。只有有了坚定的自信心，人才会爆发出巨大的力量。如果周公瑾没有自信，怎么会有赤壁大捷?如果罗斯福没有自信，怎能连任两届总统?如果比尔盖茨没有自信，怎能达到事业的顶峰?当生命地轨迹固执地向前延伸之时，请在你人生的道路上挖掘自信，它将成为你无法摧毁的信念，成为你茁壮成长的土壤，成为你生命中一股永恒地活水，不息地寻找前进之路。

我们要问问自己，面对生活带来的挫败，难道我们就要选择胆怯的低头吗?我们曾经的承诺、我们许下的誓言，都抛去九霄云外了吗?不!生活可以让我们失败，却不能让我们投降。同学们，在我们的学习生活上不也是如此吗?遇到问题，我们要有自己独特的见解，要有自己的观点;考试检验时，我们要多一点自信，少一点顾虑，勇往直前，考出好成绩;遇到别人比你考得好的时候，我们不能灰心也不能丧气，要自信，要努力进取，超过他;一次成绩差了，我们也不要气馁，失败是成功之母;生活中有困难了，我们就要面对困难永不退缩，那么困难就会被吓退。

同学们，自信是一种人生态度，在什么地方跌倒，就要在什么地方爬起来!挥一挥衣袖，不带走一丝哀伤，在失败中找回属于自己的精彩!你拥有它，你就有了执着追求的精神;你拥有它，你就会成功;你拥有它，就能让你的生命焕发光彩!那么，同学们，让我们拿起自信的武器，开创我们的成功之路吧!

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家!

>自信的演讲稿200字篇2

尊重的老师、敬爱的同学们：

大家上午好!今天我讲话的标题是《从自信走向成功》

沐浴着温煦的东风，我们走进了三月。三月，是万木吐绿、百花盛开的美好节令，也是我们同窗们长常识、长身材的最佳时节。我们必定要在这个美妙的季节，爱护每一寸时间，听好每一堂课，做好每一道习题，学好每一点知识，不负这大好春景。特殊是我们行将面临中考的初三同学，更掌握这美好的三月，这样咱们才干播种丰产的六月，从而使我们的运气得到转变，使我们的人生迈向胜利。

每个人都愿望本人取得成功，作为学生应该盼望成就优良，作为演员应当生机观众赞美，作为工人应该希望能逾额实现义务……成功，可能要同时具备良多因素，但自负是最主要的因素，爱迪生曾说过“自信，是成功的第一秘诀。”

什么是自信?自信就是对自己、对前程充斥必胜的信心。但是，自信并不是盲目自卑，不是没有依据地乱拍胸脯，而是树立在智慧与才能基本之上的。世界有名的指挥家小泽征尔在一次指挥大赛上，以自信识破了评委设置的骗局，夺得桂冠。他凭的是什么?凭的是自己厚实的音乐实践基础，凭的是多年指挥教训和机动的临场应变能力。假如没有不学无术，就不会发生真正的自信。

自信地面对艰苦而失掉成功的例子举不胜举，而失去信心的失败才是彻底的失败。只有信任自己，能力让别人不敢鄙弃你，每一个人都应该领有信心，去克服性命中面临的每一个难题跟挫折，固然，有了自信却不一定会成功，然而不自信，却永远不会成功。在此我们希望成绩优良的同学加强信心，去战胜实力更强的对手;希望成绩临时落伍的同学建立信念，去战胜本身的每一个弱点，战胜自我，走出学习的窘境。最后我们希望初三的同学能信心百倍地迎接中考的挑衅，为我们泰山初中来日的成功作出自己应有的尽力!

我的讲话到此停止，谢谢大家!

>自信的演讲稿200字篇3

说起自信，其实它藏在每个人的心中，只需要你“利用”它。

自信就如一副眼镜，帮助近视的人打开光明之路;自信就如一台电脑帮助无知的人们开阔视野;自信就如一台学习机，帮助学习差的同学提高成绩;……

说白了，自信就是你实现理想的助手，你有了自信就离理想更进一步，是你跟有自信心去努力，去实现它。在努力学习、掌握知识的基础上建立起来的自信，是勇往直前的，是坚不可摧的;而那盲目的自信，只想空中楼阁一样，经不起考验。

可现在有很多人就缺乏自信，就如我吧!以前在小学的时候，我非常缺乏自信：上课回答问题时，总是不爱举手，那是因为我对自己没信心;还有我考试时做的每一道题都不相信自己是否是对的，翻来覆去的擦……

但是，自从我进入了中学，从老师对我的态度中我认识到了自己，从此我便有了对自己极大的自信心：上课爱举手发言了……

你们瞧!有自信和没自信的差别大吧!所以我们以后干什么事情都要对自己有极大的信心，还要不断的鼓励自己，相信自己一定能行!

>自信的演讲稿200字篇4

之前听过一个故事，说的是一个相貌平平，家境贫寒的女孩，总是自卑。她走路的时候总是低着头，只是怕同学用凌厉的眼神嘲笑她。直到有一天，女孩在街上看到一个卖蝴蝶结发夹的，觉得很美。戴上之后，她看着镜子里的自己的样子，变得很漂亮，于是很自信的走在路上，同学请她喝茶。她觉得蝴蝶结很好看，就问男生：我头上的发卡好看吗？男生不说发夹，头上什么都没有。女生赶紧告别，然后回店。老板说她走得太匆忙，忘了拿。这时候女孩才发现，她不需要这个发卡，因为她的魅力不是因为这个发卡，而是因为她的自信。

从中我得到了很多启示。自信可以为我们树立良好的形象。自信能让我们更快乐。自信是成功的基石。

如果我们有自信，我们就会活得阳光快乐。因为自信，人才会用心，才会完美。自信是人最好的心理医生，它能使人勤奋、乐观、勇敢。自信的人总是爱笑，带着成功的喜悦，克服挑战和挫折的信心，渴望一个完美的未来。

自信不是自负，也不是自卑，而是自卑和自负之间的一种牵挂状态。自卑是缺乏自信，自负是过于自信。我们需要一个好的状态，需要把握一个度，有一个尺度去衡量。所以要选择自信，避免自卑和自负。

自信可以为我们树立一个良好的形象，乐观、开朗、阳光、微笑、快乐。这些话是自信的人的标签。自信给我们树立了自我提升的形象，所以我们会活得更快乐。

自信的人比普通人更容易成功，因为他们充满了无限的自信。如果我们能成为自信的人，我认为生活应该是完美的。

>自信的演讲稿200字篇5

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家好。

今天，我从容地走到了这个讲台，我坚定的目光里透视着什么，您能看见吗?今天，我欣喜得站在了这个讲台，我微笑的脸颊上又书写着什么，您能读懂吗?好吧，那就让我轻轻地告诉您：我坚定的目光里透视的是自信，我微笑的脸颊上书写的也是自信!

今天，我演讲的题目《自信,是最美的装饰》。

我曾经读过这样一个：一个相貌平平的女孩，一直为自己的貌不惊人而非常悲观，整日垂头度日。有一天，她到商场去买了一个非常漂亮的蝴蝶结戴在了头上，在服务员的啧啧赞叹中，她满意而自信地昂起头跑出了商场，跑到了同学中。同学们夸奖她抬头的样子可真美。她以为是美丽的蝴蝶结给她带来的美丽，所以就下意识地去摸她头上的蝴蝶结，然而她并没有摸到，那是因为她兴奋地跑出商场门口时蝴蝶结就已经掉在地上了，她的美是自信支撑起的昂首挺胸，是自信带给她的矫健步伐。

自信真可谓是一种美丽的装饰啊，她可以让普通变得魅力四射，也可以让平凡变得万丈光芒。不是吗，正因为有了自信，才有了晏子使楚佳话流传;正因为有了自信，才有了毛遂自荐千古传颂。诸如此类，比比皆是。我不由得又想起了疯狂英语的创始人李阳，如果没有自信，那么，常常不及格的他就会一蹶不振，又怎么会有疯狂英语风靡全中国呢?我还情不自禁地想起了伟大的数学家陈景润，如果没有自信，那么，语言表达能力不强、讲不好课的他，就会颓废消沉，世界数学殿堂里不

就少了一位熠熠闪光的中国人了吗?当年，钱学森如果不是对着热血沸腾的中国青年说出那句“我们中国人并不比外国人差”的豪言壮语，又怎么会有今天中国的载人航天飞行让全世界惊羡?当年，如果没有爱迪生一千多次的反复试验，又怎么会有我们今天霓虹闪烁、流光溢彩的美妙生活呢?

太多太多的“如果”之事，让我们感慨万千，太多太多的自信之人，让我们肃然起敬。

自信，真的是一种美丽的装饰，有了它的装点，人间拥有这么多的美丽，有了它的装点，世界拥有这么多的美好。

我们是新时代的，在这竞争激烈的年代里，只要把自信带在身上，便会充满信心，绝不自卑。正确认识自己，战胜自卑心理。调查显示：30%左右的大学生，存在着明显的自信心不足的问题，贫穷、成绩差、相貌平平都可能成为自卑的原因。世界上没有完美的人。夸大不足，就容易忽略优势，关注缺点，就容易忘记优点，这是人在不知不觉中形成的心理习惯。大学新生要全面地审视自我，先找找我们自己-的优势和缺点，再确定自己的目标，要知道，皇天不负苦心人，努力终会有收获再让我们把目光聚集在当今吧：因为自信，26岁的大学毕业生魏思源，目前已拥有众多头衔——中国企业管理协会首席运营官、中国学盟主席、中育诚成人力资源研究院首席代表、《津门大学生》杂志运营总监，多么令人折服，多么令人敬慕啊;谁都坚信，谋事在人，而正因为有了自信，成事业在人。

办公室墙面上，“创新·创业，我们为梦想而飞翔”的激励语以及“潜能·激情·行动”等字样的宣传画引人瞩目，该创业工作室团队成员平均年龄不到20岁而且都是在校大学生。在“梦飞无线”那个不足50平方米的陋室中，竟批量生产出了10多个学生富翁，靠的是什么?无可置疑的是——自信!

自信是超越自卑的动因，自信又是超越自卑的果实。作为AIB的大学生，与清华北大相比，也许有很多同学在许多方面会自卑，但如果我们有了自信，那就是在给自己机会，如果自卑，那就绝对没有机会!我们需要机会与机遇，我们就必须自信地等待机会与机遇。的确，我们有什么理由自卑呢，我们的生活是多么的充实，我们的学习又是多么的快乐呀!我们深知，只有自信才能处变不惊，只有自信才能反败而胜。我们自信，那是因为我们冷静的自我评估而并非妄自尊大;我们深深地知道，自信的基础是智慧，所以，我们不敢怠惰，不断地积累着知识，我们深深地知道，自信的基础是才能，所以我们不敢轻慢，时时地锻炼自己，提高自己，超越自己。

在我们大学生的内心，激荡着李白“天生我才必有用”的豪迈气概，也回响着王维“会当凌绝顶，一览众山小”恢弘气势，还吟诵着“数风流人物，还看今朝”的千古绝唱，这气概，这气势，这绝唱，滋长在我们的心中，那就是自信带给我们的无比美丽与美好。如果你是女学生，我建议，咱们把自信当成一个无形而美丽的蝴蝶结，把它戴在头上，它会带给我们傲人的美丽;如果你是男生，我真希望，你们把自信看作是一条无形而漂亮的领带，把它系在你宽厚的胸前，愿你们拥有自豪的容颜。

尊敬的老师，亲爱的同学们，我在这个讲台上，要大声地说出我们大学生的誓言：只要我们用自信来装饰自己，那么，美丽将永远与我们同在!

>自信的演讲稿200字篇6

老师曾经说过：“自信是成功的第一秘诀。”正是如此，没有自信就没有成功，想要成功自信是必不可少的条件，。

没有自信心就没有了一盏指路的明灯;没有自信心，就没有了迈向成功的阶梯，我们在生活中离不开自信心，就像鱼儿离不开水，瓜儿离不开秧，所以我们应该从小树立自信的决心。

为什么有一部分同学会没有自信心呢?原因就是：他们有自卑的心理;没有正确认识到自信对他们的帮助。

下面我来举几个自信的案例：

自信就是力量，有了力量就有了走向成功的基础。美国的一位舞蹈家年轻时多次考舞蹈学院都没有考上，十分沮丧。一次一个老太太把她带到花园中告诉她，只要找到传说中的六重花瓣的胭脂点，上帝就会帮助她，然而胭脂点从来都是五重花瓣的，因此女孩找了一天也没找到。这时老太太叫住女孩，然后随手掐下一个胭脂兰的花骨朵，说：“凭我多年的经验，这一定是你要找的六重花瓣的胭脂点，现在我把它送给你，也把好运送给你。”女孩信以为真，顿时有了信心，相信自己能够成功。于是，在后一次的选拔中，她脱颖而出，终于被录取了。

世界上并没有什么六重花瓣的胭脂点，那为什么女孩前几次都没有被录取，而得到胭脂兰以后就被录取了呢?答案是自信。女孩相信胭脂兰真的会给她带来好运，所以有了自信，把自信化作力量，融在自信中，气质中，舞姿中……从而实现梦想。

居里夫人的遭遇，也可以说很悲惨，但是，她并没被困难打倒，而是树立了自信，最后取得了成功。

从这几个案例中，我们可以知道，自信是成功的保证。

人只要充满自信心，就可能战胜困难而获得成功，这是德国精神学家林德曼亲身的实验证明，林德曼认为，一个人只要对自己报有信心，就能保持精神和肌体的健康。那么，我们要怎样培养自信心呢?首先，我们要坚持自己的信念;其次，要相信自己一定能做到自己想做的事;最后，我们要撇去自卑。

认为自己比别人强很多，做起事来难免会粗心大意这样做出的事怎么会好呢?

如果说自卑自信自大是横坐标，成功是纵坐，标，那么自信恰好在横轴与纵轴的交点处，是原点。可见自信是成功的必经之路，也是到达成功最短最有效的途径，让我们沿着自信走向成功吧!

我相信，自信的力量是给自己心里最大的鼓励!

>自信的演讲稿200字篇7

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

自信是战鼓，是号角，是旌旗，催人勇往直前，大胆前进日日精进，自信的人生不一般，不一般的人生自信。

就说德国的专家，林德曼，1977年7月，他自驾着一叶小舟驶进了波涛汹涌的大西洋进行一次历从未有过的心理实验。林德曼以为，一个人只要对自己抱有信心，就能保持精神和肌体的健康。当时德国举国上下都关注着独舟横渡大西洋的悲壮冒险。因为已经有100多位勇士相继驶舟入海，均遭失败，无人生还。林德曼推断这些遇难者首先不是从生理上败下来的，而主要是精神的恐慌、绝望、崩溃和死亡。在航行中，林德曼遇到了难以想象的困难，多次濒临死亡，有时真有绝望之感。但只要这个念头一升起，他马上就发声自责：“懦夫，你想重蹈覆辙，葬身此地吗?不，我一定能成功!”终于，他胜利渡过了大西洋。

林德曼的亲身实验不就说明了人只要对自己充满信心，精神就不会崩溃，就有可能战胜困难而获得成功。而一个没有自信的人，就只能远离那成功的彼岸。

妈妈给我讲过一个故事，一个大学生去考试。起先，他充满信心的走进考地，又信心十足地离开考场。他对自己充满信心，等到发榜时，榜上却没有他的名字，他伤心极了，甚至还轻生。由于抢救及时，他被救活了。等到发榜后，统计的人才知道由于工作失误写错了。

本来榜上应该有这位大学生的名字，但最终他还是没有被录取，那是因为他缺乏自信心。

自信之歌回荡在个人成长过程中，回荡在民族振兴的奋斗之中。让我们把个人自信提升为民族自信。在国际交往中，自觉展示我们中国人的气度和风采。

谢谢大家!

>自信的演讲稿200字篇8

老师们，同学们，大家好：

我今天讲话的题目是：自信——创造自己的根基

成功学的创始人拿破仑·希尔说：“自信，是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一管道，是所有„奇迹‟的根基，是所有科学法则无法分析的玄妙神迹的发源地。”奥里森·马登也说过这样一段耐人寻味的话：“如果我们分析一下那些卓越人物的人格物质，就会看到他们有一个共同的特点：他们在开始做事前，总是充分相信自己的能力，排除一切艰难险阻，直到胜利!”

自信的确在很大程度上促进了一个人的成功，从不少人的创业史上我们都可见一斑。自信可以从困境中把人解救出来，可以使人在黑暗中看到成功的光芒，可以赋予人奋斗的动力。或许可以这么说：“拥有自信，就拥有了成功的一半。”

同样两个努力工作的人，自信的人在工作时总会以一种更轻松的方式度过：当很好地完成了任务时，会认为这是因为自己有实力，当遇到实在无法完成的任务时，则认为也许任务本身实在太难。而缺少自信的人则会把成功归功于好的运气，把失败看成是自己本领不到家。只是由于这小小的心理差异，虽然二人花的时间，精力都差不多，但往往较为自信的那一方的收获要大得多。

国内外多少科学家，尤其是发明家，哪一位不是对自己所攻克的项目充满信心呢?一次又一次地失败只会一次又一次地激发起他们的斗志——他们认为：失败越多，距离成功也就越近了。但自信不是平白无故地就会附着在人身上的，首先人要有真才实学，接着才会有真正意义上的自信，并把它作为一种极其有用的动力。空有满腹自信，那只说得上是自以为是罢了。这种所谓的“自信”，不但不能推动人前进，反而害人不浅。

同样，在我们的学习中，仅有自信也是不够的，自信应该与努力有机地结合起来。时常见到有部分同学在考试之际，没有一丝紧张，满怀自信地步入考场。但考试过后，这部分同学中有的分数挺高，有的分数却是羞于见人的。这看似不可理喻的事情其实很简单：这部分同学中一种是既自信，又刻苦认真学习的;一种是单有自信，却未付出努力的。这两类同学看上去都是充满着信心去应试，但由于平时知识的积累不一样，后果就截然不同。

所以说，我们做人，就应当先做一个满腹经书，然后才充满自信的人。因为自信只是一种虚无的力量，想要成功，就得让自信附着于“实干”这一燃烧自信的机械上，以使自信发挥出它应有的力量。

>自信的演讲稿200字篇9

成功学的创始人拿破仑·希尔说：“自信，是人类运用和驾驭宇宙无穷大智的唯一管道，是所有‘奇迹’的根基，是所有科学法则无法分析的玄妙神迹的发源地”。奥利森·马登也说过这样一句耐人寻味的话：“如果我们分析一下那些卓越人物的成功密绝，就会看到他们有一个共同的特点：他们在开始做事前，总是充分相信自己的能力，排除一切艰难险阻，直到胜利!”

自信的确在很大程度上促进了一个人的成功，从不少人的创业史上我们都可见一斑。自信可以从困境中把人解救出来，可以使人在黑暗中看到成功的光芒，可以赋予人奋斗的动力。或许可以这么说：“拥有自信，就拥有成功的一半”。

国内外多少著名的科学家、发明家，哪一位不是对自己所要攻克的项目作出充分信心呢?一次又一次地失败只会激发起他们的斗志——他们认为：失败越多，距离成功也就越近了。但自信不是平白无故地就会附着在人身上的，首先人要有真才实学，接着才会有真正意义上的自信，并把它作为一种极其有效的动力。空有满腹的自信，那只能说得上是自以为是罢了。这种所谓的“自信”，不但不能推动人前进，反而害人不浅。

网络评论人王小山说过：“没有真东西，只有信心的话，前途只有一条——死，而且死得很难看”。这句话听起来有点过火，但事实上，如果仅有自信的话确实是十分危险的。

同样，在我们的学习中，仅有自信也是不够得，自信应该与努力有机的结合起来。时常见到有部分同学在考试之际，没有 一丝紧张，满怀自信地步入考场。但考试过后，这部分同学的分数挺高，有得分数却是羞于见人的，这看似不可理喻的事情其实很简单：这部分同学中一种是既自信，又刻苦认真学习的;一种是单有自信，却未付出努力的。这两类同学看上去都是充满着信心去应试;但由于平时知识的积累不一样，后果自然就截然不同。

所以说，我们做人，就应该先做一个满腹经书，然后才充满自信的人。因为自信只是一种虚无的力量，想要成功，就得让自信附着于“实干”这一燃烧自信的机械上，以使自信发挥出它最大的力量。

>自信的演讲稿200字篇10

记得刚进小学时，我特别没有自信心，因为怕丢脸，所以一旦有什么班委竞选之类的我一律不参加，但是，上了三四年级后，在老师和同学们的鼓励下，我慢慢有了自信，开始竞选班委，由于是第一次，所以有些紧张，而后来，我也开始慢慢地拥有了自信。

上了三年级，我们开始竞选班长和班委，我当时是第一次竞选，所以难免有一些害怕和胆怯，走上讲台，开始宣读演讲稿时，我准备了一个星期的竞选稿，在台下我可以背得倒背如流的演讲稿，一上台，就像刷一下被流水冲走了一般，一个字也记不得了，我尴尬的站在台上，支支吾吾的，我半天都说不出来一个字，我当时觉得自己丢脸极了。可是让我意想不到的是，同学们竟然鼓起掌来鼓励我，这时，我的竞选稿有一个字一个字的从我的脑海里蹦了出来，终于，我把自己辛辛苦苦准备的演讲稿说完了，台下响起了潮水一般的掌声。我站在台上，开心极了。这是我的第一次演讲，这也是我第一次感觉自信离我这么近。

我上四年级了。又是一次班委的竞选，我选择了我一直以来梦寐以求的职位：文艺委员。有了三年级的经历，我心中的害怕减少一点，不再向三年级一样在台上半天支支吾吾的说不出来话了。可是，有连续几届的文艺委员与我竞选，我害怕自己会败下阵来，输给她。可是，正当我垂头丧气之时，老师仿佛读懂了我的心思，走过来鼓励我，说：“敢于面对自己，勇敢地进行尝试，你就是最棒的，不要怕有强劲的对手，要有努力去拼搏的精神才会成功。”听了老师的一席话，我顿时茅塞顿开，不怕有强劲的对手，只怕你没有信心。

过了几天，当竞选文艺委员的时候，我勇敢地站在了讲台上宣读我准备了几天的竞选稿，站在台上，望着台下老师欣慰的微笑，听着台下同学们如潮水般的掌声，我笑了，因为我再次的感觉到，自信，与我在一起。

有了自信,中华民族便有了无数追求成功的动人的故事：“头悬梁,锥刺骨”、“凿壁偷光”、“囊萤映雪”……有了自信,一双脚便能穷尽大漠沙海,脚下就飘起“丝绸之路”,身后就有“丝路花雨”;有了自信,一双手便能雕绘出莫高窟的金碧辉煌,筑起葛洲坝“截断巫山云雨”,托起“神州号”飞船遨游神秘的天宇.

自信不是狂妄自大,也不是心血来潮,更不是“宁信度,勿自信也”形而上学的固执.它是理想进取中折射出的生命的灵光,是孜孜追求路途中永恒的生命潮汐,是成功碑塔下第一块灵活辩证的基石.

如今我已经五年级了，当我五年级时，再次由班委竞选的时候，我已经不害怕了，我已经可以抬起头了，大声的、自信的宣读我的演讲稿了。多亏有老师那一席话，让我再也不会害怕竞选，让我自信的做一个学生。

其实，当每个人面对强大的对手都会有些胆怯，但是，只要你在面对强大的对手时，拥有自信，那么，你将会成为最后的胜利者。自信，永远都是面对敌人是最强大的武器。

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！