# 期中考试之后国旗下的讲话演讲稿【10篇】

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2025-05-17

*期中考试是为了检验学生半个学期所学的知识而进行的一次考试，有利于学生比较正式地检验自己平时的学习水平，根据这个成绩，学生可以及时的调整学习心态和方法，更有效率地进行下一阶段的学习，期中考试主要考察学生前半学期的学习成果。学生应在考试之前做好...*

期中考试是为了检验学生半个学期所学的知识而进行的一次考试，有利于学生比较正式地检验自己平时的学习水平，根据这个成绩，学生可以及时的调整学习心态和方法，更有效率地进行下一阶段的学习，期中考试主要考察学生前半学期的学习成果。学生应在考试之前做好准备，及时复习，调整好心态，多做一些题目，这些措施都有利于考试。本篇文章是为大家整理的期中考试之后国旗下的讲话演讲稿【10篇】，希望您喜欢！

>【篇一】期中考试之后国旗下的讲话演讲稿

　　各位老师、各位同学：

　　大家下午好！

　　今天很高兴作为一名学生代表在这里讲话，时光转瞬即逝，不知不觉我们已度过了半个学期，期中考试已经过去了，留给我们的是深深的思考。

　　学习如建筑高楼大厦，基石是基础，建设是过程，我们不仅要打好基础，还要在有限的时间里建设出完美的大楼。我相信辛勤的蜜蜂不会有时间悲哀，勤奋者也不会让效率落后于时间的步伐，天道酬勤，恒者能胜，历来的胜者不都是属于勤奋并能持之以恒的人吗？

　　体验成功的喜悦固然令每一个人向往，经历失败的的痛苦也是每个人生活中的必然，但是失败的逆境更能让人富有生命力。荒原上的一棵小草，经受暴风骤雨的洗礼才能茁壮成长；悬崖边上的一棵孤松经历严寒风雪的肆虐才能傲然孤立。宝剑因历经磨练而愈显锋芒，梅花因饱受苦寒而愈发芳香。

　　天空没有翅膀的痕迹，但鸟儿已飞过，时光亦是如此，不留痕迹的悄然逝去，所以我们更应该在学海里努力遨游，在书山上奋勇攀登，这样奋斗过的青春才不会留下遗憾。

　　最后借用泰戈尔的一句话送给大家：只有经过钢铁般的磨砺，才能炼出创造天堂的力量；只有经历过流血的手指才能弹奏出世间的绝唱。希望大家能够用奋斗的青春书写自己的人生。

　　谢谢大家！

>【篇二】期中考试之后国旗下的讲话演讲稿

　　老师们、同学们：

　　早上好！今天我演讲的题目是：《期中考试后的思索》。

　　对于我们中学生来说：

　　世界上有三样东西要等好久才能到来：生日、寒假、暑假。

　　世界上又有三样东西随时都会到来：阶段考试、期中考试和期末考试。对待考试，我想各位都很有经验了，因为这已经是家常便饭，但是为什么“失败乃成功之母”这句话总是不会在某些同学的身上灵验，一次次的考试失败之后还是失败。我想这跟考试后对待考试的态度有很大的关系。

　　有的同学考试前对试题卷是“可欲而不可求”，考试时则是对试题卷“奉若真神”，生怕漏了一道题，但是考试后则是把它无情的抛弃。这时，他们的眼中只有分数了。时下不是流行可持续发展吗？那么为什么有那么多的同学没有把眼光放在以后。其实分数只不过是对你这阶段努力的一个评价，有的同学，考完后只是盯着它，盯着它难道就能把66分变成99分吗？应该找出丢失分数的原因，并分析不清楚的知识和这阶段的不足。我们的目标不是这一次次的小考，而是将来的中考、高考。

　　当然了，也只有在这一次次小考之后及时总结并改正，才能在未来的中考、高考中看见辉煌。

　　考试完后总结固然重要，但是更重要的是找到新的起点，有的同学一次考试失败了就一蹶不振，我想这样做是没有必要的。哭完、发泄完就应该静下心来重新找到自己的起点，当然了，找到了起点后决不能停在起点不动，而要奋斗、前进。有的同学考试没考好，这时他就非常的有动力，列出了一大堆的学习计划，下了一大堆的决心，但是几天过后就又像以前一样了，又失去了几天前的动力。所以对待学习，我们要有坚定的毅力，如果还是一直像以前一样，不做出改变的话，那么下次考试恐怕又要名落孙山了。学习正如吃饭，而考试失败则就像是饭中的一粒石子，你总不能在人生中对知识最渴求时，因为一次的失败而放弃学习，正如你不会因为饭中有一粒石子而饿着不吃饭。明天是美好的。但美好的明天不会从天上掉下来，它要靠今天每个人的智慧和勤劳，只有今天的努力，才能换来明天的美好。“暴风雨过后不一定会见彩虹，但是至少会万里晴空”，用一个好心情，用一种平常心去投入到下一轮的学习中。也许努力不一定会有收获，但不努力一定是不会有收获的。

　　谢谢大家！

>【篇三】期中考试之后国旗下的讲话演讲稿

　　尊敬的各位领导、老师、家长，亲爱的同学们：

　　大家下午好！

　　不知不觉中，已经过去了半个学期。今天我们xx小学全体师生在此举行热烈的期中考试总结大会，能和同学们一起度过这人生旅途中让我们激动的时刻，我感到十分荣幸，也很高兴有这个机会与大家进行面对面的交流。

　　期中考试结束了，看到这么多同学取得了长足的进步，我由衷的为大家感到高兴！请允许我在这里对你们表示最真诚的祝贺！

　　这次期中考试，成绩优秀的同学和成绩有明显进步的同学，你们用自己的实际行动向父母证实了你们的孝心，向老师证实了你们的尊重，向同学证实了你们的努力。但冠军毕竟只有一个，受表彰的只是少数人，对于大多数同学来说，我们在向受表彰的同学表示祝贺时，更多的是要从他们的成功中对照和反思自己的差距，看一看我们的学习态度是否端正、学习目标是否明确、学习方法是否得当、学习的效率是否高效、学习的时间是否充足。

　　当别人为我们树立了榜样，我们就要向榜样看齐；当我们已经意识到了差距，我们就要奋力追赶，老师希望下一次表彰会上能够看到你们灿烂的笑脸。

　　还有一些同学，你们的成绩暂时很不理想，但你们决不要气馁，你们要及时调整心态，发奋努力，一样会有好的收获。同学们，期中考试只是一个加油站，在我们今后的人生道路上还有许多次大大小小的考试。一次考试并不是句号，更不是人生的全部，关键是我们要从中得到经验和教训，在此我想对同学们提出几点要求：

　　一、要自信。自信是我们进步的基础，是我们前进道路上的启明灯。

　　二、要立志。路有多远，脚不知道但心知道。没有理想，我们的学习就像小船失去了方向，所以我们首先要确定奋斗的目标。

　　三、要吃苦。“吃得苦中苦，方为人上人”，请相信风雨过后会有彩虹！

　　四、要讲究学习方法。善于总结经验教训，从经验中找到前进的动力。

　　五、要养成良好的学习习惯。昂首做人，低头做事，埋头读书，抬头看路，主动求学。

　　大家都知道，我们不能左右天气，但可以改变心情；我们不能改变环境，但我们可以改变自我，我们不能改变世界，但可以改变自己。希望同学们从暂时的喜悦沮丧中走出来并及时调整自己，为下一次期末考试早做准备。我坚信：你们的学习生活会因你们的不懈努力而绚丽！

　　在此，我预祝全体同学期末考试成功！所有同学能在期末考试表彰大会上为父母、为自己、为xx小学留下动人的镜头！

　　最后祝全体师生身体健康！我的发言完毕，谢谢大家！

>【篇四】期中考试之后国旗下的讲话演讲稿

　　尊敬的老师、亲爱的同学：

　　经过一个多月紧张的学习生活，我们即将迎来对我们学习成果的一次大检阅——期中考试。这对于我们初一学生，是初中生活的第一次大考，许多同学可能会很紧张，很担心，甚至很烦恼，因为你心中的梦想是那么美好；你的父母对你的期望是那么殷切；而你又是那么想考出好成绩，让父母高兴，让老师自豪。我们应该从哪些地方做起呢？同学们，优秀的成绩来自勤奋的学习；来自我们为了心中的理想刻苦学习的执着。我们要以积极的心态备考，全力以赴，用辛勤的劳动和科学的方法去迎接挑战。

　　考试的正常发挥，很大程度上在于我们的心态。与其说去应付考试，不如说去迎接考试；与其说是检测自己，不如说是提高自己。通过考试，每一位同学都可以找到自己在学习中存在的不足，离老师的要求还有哪些差距，自己的学习方法是否得当等等，以便在今后的学习中做适当的调整。因此，同学们一定要以正确的态度认真对待期中考试，把握这次机会，充分展示自己的才华和智慧。良好的心态是成功的一半。

　　有很多学生，在考试前，还没有上考场就紧张的不行，到考场后，以前复习得很好的知识一下子都忘了，很多题也好像不会做了。我们要相信自己完全能够做好，相信成功就在不远的前方。我们一定要多激发自己，要知道有\"有志者、事竟成\"的道理。同时，在复习考试中，还需要有一颗平常心。

　　大家不妨从以下几个方面准备一下：

　　第一：争分夺秒，上好复习课

　　我们要抓住分分秒秒，少讲空话多做实事，提高学习的效率，从上好每一节课做起。这些复习课都是复习中的重中之重，都是老师精心准备的。他们看似都在重复平时学过的内容，其实，已是一种浓缩，一种总结，更是一种提高。这些课有助于大家理清复习的思路，提高复习的效果。

　　第二：合理安排，制定科学计划

　　平常的学习要善于归纳、总结，利用复习的机会巩固基本知识、技能，由此及彼，重在知识的迁移，在训练能力上下功夫，使自己学习水平再上新台阶。基础薄弱的同学更应充分利用这次复习的时机，做到复习到位，消化到位。

　　第三：总结经验，谱写新篇章

　　考试过后总结往往是我们最容易忽视，实际却很重要的一步。通过总结，我们查漏补缺，找到新的目标，为之努力。

　　同学们，我们的目标已经确定，接下来关键在于行动。知道不是最难的，行动才是最难的，不仅行动是最难的，善始善终才是最难的。那就让我们行动起来吧，只有行动，才会达到理想的前方。人生能有几回搏，人生不拼不精彩。考试在即，你做好准备了吗？请记住，剩下的时间由你来把握，相信你一定能抓住它，驾御它。只要满怀信心，只要全力以赴，我们一定会取得满意的成绩！最后，预祝同学们在期中考试中取得满意的成绩！我的演讲完毕，谢谢大家！

>【篇五】期中考试之后国旗下的讲话演讲稿

　　各位老师，各位同学：

　　大家好！今天，学校召开期中考试总结表彰大会，我作为一名普通的青年教师能站在这里发言，感到非常荣幸。在此感谢学校领导能给我这次机会，感谢老师和同学们对我的信任。

　　同学们，紧张的期中考试已落下了帷幕，优异的成绩见证了同学们的不懈努力，也见证了老师们辛勤的工作。我们为你们取得令自己满意的成绩而感到高兴，也为自己付出的劳动有所收获而感到欣慰。

　　正所谓：一分耕耘，一分收获。当清晨第一缕阳光轻抚着大地妈妈时，教室里已经传来了同学们琅琅的读书声；中午刚吃完饭，大家又放弃了休息的时间，争分夺秒地坐在教室里专心致志地听讲；课后，很多同学更是放弃了看电视、玩耍的时间，用于复习功课；然而奋斗的路上你们并不孤单。为了提高你们的学习成绩，老师们也常常披星戴月、挑灯夜战。

　　当然，面对考试成绩，总是有人欢喜有人忧。然而胜败乃兵家常事，对于一次考试的成功，我们不能盲目乐观。无论是谁，都不可能完美无缺，也许你还有许多弱点和缺点没有暴露，每份试卷都会有不同的结果。应该说，良好的开端是成功的一半，那另一半就是你要善于总结，不停地拼搏。

　　对于考试失利的同学，我觉得也未必是坏事，俗话说：塞翁失马，焉知非福。失败是一支清醒剂，是不断成功的动力，即使我们一百次跌倒也要第一百零一次爬起。就像我经常和我的学生说得那样：“永远不要放弃自己，永远不要后悔自己曾经的努力。”

　　期中考试已经结束，一次考试并不是句号，更不是人生的全部。人生道路有风和日丽的日子，也有阴雨连绵的岁月，你不能左右天气，却可以改变心情，你不能改变容貌，却可以展现笑容，你不能改变世界，却可以改变自已。一句话：态度决定一切！我们要从暂时的喜悦中走出来，从暂时的沮丧中走出来，胜不骄，败不馁，及时调整自己，为下一次考试早作准备。

　　期中总结之后又是一个新的起点，同学们，春种一粒粟，秋收万颗籽，让我们一起携起手来，共同努力吧！

　　谢谢大家，我的讲话完了！

>【篇六】期中考试之后国旗下的讲话演讲稿

　　亲爱的同学们：

　　大家晚上好！

　　首先，能代表班主任发言，我感到很荣幸，如果说xx班取得了一点成绩，功劳在领导、在大家的共同努力，更是因为我们有一批懂事听话的孩子。借此机会，向关心xx班的领导，各位任课老师，表示衷心的感谢。

　　同学们，经过这三个月的学习，我们每一名同学都有了不同程度的进步。在你们中间有壮志在胸、拼搏进取、敢为人先的优秀生队伍；有默默无闻、自立自强、不甘落后的进步生队伍；有经历过风风雨雨仍在奋勇拼搏的勤奋生队伍。课堂上、班级中、校园里都播撒下了你们辛勤的汗水。

　　紧张的期中考试已落下了帷幕。优异的成绩见证了同学们不懈的努力，也见证了老师们辛勤的工作。我为同学们取得满意的成绩而感到高兴。

　　当然，在这次考试中，也有不少同学考试失利，成绩不佳，老师想对你们说，生活中谁都会随时随地受到各种挫折和失败，与命运抗争，必须拿出勇气，耐心和气度来。仔细观察成绩优秀、有进步的同学，认真回想自己。原来拥有良好的学习习惯，就是他们取得优异成绩的法宝！

　　在此，我也借机给同学们提三点建议：

　　第一，尽快确立自己的目标，并把自己的目标写下来，时时提醒自己，鞭策自己。

　　第二，不要老说自己不踏实，成功就是每天做好简单的事。上好每节课，抓紧每一分钟，练好每一道题，迈好每一步！

　　第三，方法决定结果。科学有效的方法可以让我们的学习取得事半功倍的效果。要善于思考，学与思相结合，才能提高自己的学习水平。孔子曾告诫我们：学而不思则罔，思而不学则殆。希望同学们在沉浸于茫茫书海时，不时问一个为什么，对知识来一个总结，整理好自己的改错本。我们有不少同学看起来整天埋头苦读，成绩却是停滞不前，这个时候我们需要停下来审视一下自己的学习方法是否得当，是否该转变一下自己的学习方法？

　　谢谢大家！

>【篇七】期中考试之后国旗下的讲话演讲稿

　　同学们：

　　大家好！

　　今天，我要和大家谈一谈“考试后的反思”。

　　紧张的期中考试已经结束，大家都非常关心自己的考试成绩。是啊，在我们学生时代，考试成绩是非常重要的，但是，孩子们，你们有没有想过，分数的背后，还隐藏着许多的内容呢？一次考试，可以检测、衡量我们一段时间的学习效果，能发现我们平时学习上的不足与缺陷，考试就像捕鱼，每一次考试都会发现鱼网上的漏洞，只有经过一次次的修补，一次次的捕捞，我们用知识与能力编成的鱼网，才会是牢不可破的，也才能保证我们取得优异的学习成绩。那么如何对我们的考试进行正确的分析和反思呢？

　　首先，要对考试中的失误或错误进行认真分析，反思自己平时的学习态度和学习习惯，这是很多同学在考试后往往敷衍对待或不屑一顾的。成功一定有成功的方法，失败也肯定有失败的原因。有两点是可以肯：

　　一、“态度决定一切”，如果你在考试中，记忆性知识的题目失分过多，这起码是你时间投入不足。如果许多简单的知识应用、运算出错较多，则反映出你平时训练不够，知识迁移、应用能力不强，这些都与学习态度有问题。书山有路勤为径，要学习真本领没有勤奋的耕耘是不行的。人常说，“梦里走了许多路，醒来却还在床上”，意思就是，“不勤奋，理想永远是梦想”。

　　二、“细节决定成败”，如果考试中你总是审题时看错题目的条件、或在有正确思路的情况下而不能正确解决问题、或书写时丢三拉四等等，显然是你平时就缺乏专注、顽强的意志力、踏实严谨的学习习惯。

　　另外，不管这次考试满意与否，我们每位同学都要设立新的起点，确立新的学习目标。如果这次考得好，我们要继续坚定信心，以更加饱满的精神、更加认真地态度投入到学习中去，从而保持优异的成绩；即使这次考试考得不好，我们也不能一蹶不振、灰心丧气，我们要静下心来重新找到自己的新起点，而后奋斗、前进。但是，有的同学考试没考好，这时他就非常的有动力，列出了一大堆的学习计划，下了一大堆的决心，然而几天后就又像以前一样了，又失去了前几天的动力，这样的同学，学习终究进步不了。学习犹如长跑，谁懈怠了，谁就会落后；谁不坚持，谁同样也会落后。所以对待学习，我们要坚持不懈，要有滴水穿石的毅力。

　　同学们，或许你因为骄傲而懈怠了自己，那么，请你立即养成严谨踏实的良好习惯，做好每一个细节，相信你不久就会重现英姿；或许，你因为疏懒而放纵了自己，那么，请你立即严格自律，抓住机会，分秒必争，相信你也能成为一飞冲天的雄鹰；或许，你因为自卑看轻了自己，那么，请记住，每一朵花都有开放的权利！就从现在抓起，就从基础抓起，增强自信，提高效率，相信成功就在不远处。

　　谢谢大家！

>【篇八】期中考试之后国旗下的讲话演讲稿

　　尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

　　光阴荏苒、时光如梭。转眼间，这学期又过去了一半。上周，学校举行了期中考试，绝大多数同学都交上了一份满意的答卷。在此我向受到表彰的同学和班级，表示热烈的祝贺！我作为教师代表发言，感到非常荣幸，心情也非常激动。

　　同学们，期中考试已尘埃落定，但它不是学习的终点，而是学习的“加油站”、“维修站”，是对前半学期各位同学学习的检测，考试就像捕鱼，每一次考试你都会发现鱼网上的漏洞，经过一次次的修补，一次次的捕捞，在高考的时候，由你的知识与能力编成的鱼网才会是牢不可破的。这次考试，我们每一位同学都经受了失败、痛苦和成功的洗礼，得到了磨练，这正是我们的收获。

　　所以我们要正确的面对考试成绩。一次考试的成功，我们不能盲目乐观，也许你还有许多弱点和缺点没有暴露，不同的试卷会有不同的结果。假如你还一直陶醉在暂时的幸福中，失败只是迟早到来的结局。考试失利也未必是坏事，失败是一支清醒剂，是不断成功的动力，即使我们一百次跌倒，也要第一百零一次爬起，因为我们正处在人生攀登的山腰上，还有好长的路等待我们去开拓、去创造。

　　考试已经结束，一次考试并不是句号，更不是人生的全部，人生道路有风和日丽的日子，也有阴雨连绵的岁月，你不能左右天气，却可以改变心情；你不能改变容貌，却可以展现笑容；你不能改变世界，却可以改变自己，我们要从暂时的喜悦中走出来，从暂时的沮丧中走出来，胜不骄，败不馁，荣辱不惊，卧薪尝胆，及时调整自己为下一次考试早做准备。

　　亲爱的同学们，我想对你们说“在人生的道路上，想哭就哭，想笑就笑吧，只是别忘了赶路”。你给生活多少懒惰，生活就会回敬你多少苦涩；你为生活付出几分耕耘，生活就会回馈你几分收获。

　　希望在座的每一位同学能充分利用有限的时间调整好心态，以坚定的信念和充分的准备苦战余下的高中时代，老师将与你们并肩作战到最后，无论有多苦、有多累；无论成功，无论失败·····我们期待着你们的进步，企盼着你们的成功。

　　一句话与大家共勉：梦未圆，岂敢松懈；恩未报，岂敢怠慢，战期中，我们一起向前冲，20xx、大学，我们拼了！

　　谢谢大家！

>【篇九】期中考试之后国旗下的讲话演讲稿

　　尊敬的老师们、同学们：

　　大家下午好！

　　又一次能够站在这个讲台上和同学们交流。我感到很高兴也很欣慰。为大家演讲的班会主题是有关考试后的得失，以及今后的学习打算、学习做法的内容。望能给大家有些借鉴和帮助。有些不足的地方，请同学们多多提意见！

　　紧张的期中考试刚刚过去，可能已经淡出我们的记忆，但我要提醒大家，不能忘了总结和反思。通过反思，大家才可以发现平时学习上的不足与缺陷。每一次的考试，都会经受失败痛苦和成功的洗礼。

　　成绩的高低反映的是同学们半个学期以来的好坏，但是，考试成绩只能代表过去。成绩不理想的，假如能发奋努力，一定会迎头赶上。一次考试成绩算不了什么，重要的是不断拼搏，争取更好的成绩。一次次的考试，一次次的检验，可以让我们看清自己的弱点，改正自己的缺点，使我们今后更加努力，使自己的成绩更加进步！

　　态度决定一切。调整心态，以愉快的心情投入到紧张的学习环境中。并善于在学习的过程中体验获取知识的快乐，体验克服困难的快乐，体验取得成功的快乐。

　　目标是前进的灯塔。没有目标就像大海中迷失方向的航船不能到达彼岸。

　　勤奋是成功的阶梯。“书山有路勤为径”，学真本领，就得刻苦勤奋的耕耘。不勤奋，理想永远都是梦想和幻想。勤奋并非只是简单的忙忙碌碌，更需要思考和反思。有同学终日勤奋劳苦的学习，却没有明显进步。我想原因，也许是因为缺少思考和反思吧。所以，我们要从忙中偷闲，时时反思自己的缺点，力求一分耕耘两分收获。

　　同学们：努力拼搏，奋斗加油！

>【篇十】期中考试之后国旗下的讲话演讲稿

　　各位老师各位同学：

　　早上好！我国旗下讲话的题目是《正视挫折走向成功》。

　　期中考试又在同学们紧张、忙碌的身影中悄然而去，却将各种不同的感受留在我们的心中：或是因小有收获的成就感而骄傲，或是深陷于考试阴影中难以自拔的沮丧，更或是为新一次考试信誓旦旦。总之，有人幸福着，有人痛苦着，有人努力着。

　　因此对于一次考试的成功，不要盲目乐观。你不可能做到完美无缺，你也许有不会的地方，也许有马虎的地方，你也会有方法不佳的地方。假如你一意孤行、骄傲自大，失败只是迟早到来的结局。因此善待每次考试后的分析总结，不断反省自己，发现问题，主动改进。

　　常言道：胜败乃兵家常事，更何况从小到大我们要经历过无数次的考试。考前养精蓄锐，充分准备；考场上勇往直前，全力以赴。胜利的结局固然可喜，但失败结局的意义更重大。失败的痛苦是成长的动力，即使一百次跌倒也要第一百零一次爬起；失败的教训是成长的养料，清醒自知这不过是人生攀登的山腰，我还在路上。我们要用丰富的知识和经验来为未来的战斗作准备。

　　我们该感谢考试，它为我们架起人生成功的跳板；感谢考试，为我们铺就攀登高峰的阶梯。从考试中我们经历过失败、痛苦、成功，也得到磨炼、反省、升华自我的机会。感谢xx小学这片充满竞争的净土，它赐予我们充实、完善自己以及战胜未来大风大浪的智慧。怀一颗智慧之心，怀一颗热忱之心，积极投入生活、学习、工作，而不是消极避世，也不是做闲云野鹤。面对分数与名次，胜不骄、败不馁；面对荣耀与屈辱，宠辱不惊、卧薪尝胆。

　　成功者是需要坚韧的毅力和非凡的勇气的。一个人经历一些挫折并不是坏事情。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。”在我们成长的道路上，有坦途，也有坎坷；有鲜花，也有荆棘。在你伸手摘取美丽的鲜花时，荆棘同时会刺伤你的手。如果因为怕痛，就不愿伸手，那么对于这种人来说，再美丽的鲜花也是可望而不可及的。

　　太阳每天都是新的，生活永远充满希望，让我们现在就开始吧，把握每个瞬间，争取在每个学期中更上一层楼。

　　谢谢大家！

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！