# 青春与梦想的演讲稿怎么写

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-02-17

*青春与梦想的演讲稿怎么写(优秀12篇)青春与梦想的演讲稿怎么写要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的青春与梦想的演讲稿怎么写样本能让你事半功倍，下面分享【青春与梦想的演讲稿怎么写(优秀12篇)】，供你选择借鉴。>青春与梦...*

青春与梦想的演讲稿怎么写(优秀12篇)

青春与梦想的演讲稿怎么写要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的青春与梦想的演讲稿怎么写样本能让你事半功倍，下面分享【青春与梦想的演讲稿怎么写(优秀12篇)】，供你选择借鉴。

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇1

曾几何时，我也有过的感概，自己不年经了，长大了，应该做些有意义的事儿了。却依然什么也做不了。

青春，有过梦想，有过幻想。

有时候，我真的觉得自己是笨蛋与傻蛋的结合体。

新的一年就这样平淡的逝去，本想过得更加地火热，激情.却再也没有小时候的那么童年无馊更多的是对逝去的时光的怀念，对新的一年的美好憧憬，想来一切都是不错啊，从来不以消极的态度面对世界，我常常对自己说一切都会更好的，我也是可以的，面包会有的，爱情依然甜蜜，青春的气息，初恋的青涩，琼瑶式的浪漫，王子与公主的生离死别，总叫旁人揪心，总为他、她鸣不平.为何，总放不下?我们总有许多不如意的事，路还是那么难走，天依然冰凉，相爱的恋人总是在分别，道不尽是思念，还有彼此的爱，钱还是那么难。

我从不把伤口呈现在别人的面前，我不要向他人证明我曾经受过伤，我怕，我怕别人说我娇情，我也不能承受撕裂伤口的那一瞬间的痛，我没有哭，伤得再重，再痛，我也只是皱一下眉，我也想找个人安慰我，可是没有，于是，我选择了坚强，挫折再大，我也只是一笑置之在这花季雨季的时期，人家都在忙碌着为自己“补充营养”，而我却在一旁偷偷地落泪，我哽噎着，说不出话，真的有些难受，我冷漠的外表只是我脆弱的心灵的保护色，前方的路遥不可及，我努力使自己平静呼吸，心却还在“蹦蹦跳”，迷茫与失措早于已湮灭我的激情。我茫然失措了青春。

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇2

风筝和你一起离开这片天空，但愿我是缠绕你的风，飞越无数河流，哪里是尽头，你要的自由，我也向往去感受……——选自弦子的《风筝》

五月的天，总是那么晴朗。天，蓝蓝的;云，白白的;在天和云消失的地平线，连接着一大片绿油油的麦田，这是农村最普遍的风景画，却总能给我心灵的震撼，美得让人想微笑着流泪。

总忘不了那个下午，那时很单纯的我，梳着俏皮的马尾，紧紧地拽着风筝的线，奔跑。照片里的那个笑容，让人怀念，羡慕，嫉妒。那是我玩风筝最high的一次，只记得我不停地笑，不停的跑，望着风筝快乐地尖叫。依稀记得，那是只穿着蕾丝的狗熊，张着胳膊拥抱天空，很美。

喜欢拽着风筝奔跑，那种感觉就像飞一样，可是我没有翅膀，只有望着风筝，羡慕地望着它飞翔。真的很希望自己也像风筝一样，即使没有翅膀也可以在天空中自由翱翔。苯苯地以为只有奔跑，才能体验飞的感觉。

后来才知道，风筝是有翅膀的，那是一双隐形的翅膀，一双能给人无穷力量的翅膀，是风，更是坚持梦想的一种信念，风无形，风筝有形，无形的风却把有形的风筝带到天空自由翱翔。

再后来，我知道，每个人都有一双隐形的翅膀带我们飞翔，就像风是风筝的翅膀。也许，风很大，但风筝会把它化作飞翔的动力，压力越大，动力越大，总有一天，风筝会摆脱线绳的束缚，勇敢地实现自己理想。

每个人都有自己的一个梦，就像风筝的梦在天空。不错，在通往天空的道路上会有绳索的束缚，但只要坚持自己的梦想，永不言弃地走下去，我们也可以像风筝一样在属于自己的天空中自由翱翔。

我知道我一直都有一双隐形的翅膀带我飞翔，就算没有太阳我自己也会发光发亮，拥有青春的我不怕眼泪，不怕失败，像风筝一样勇敢地实现自己的梦想。

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇3

亲爱的老师、同学们：

大家好！

为一个人，我会有青春梦，以色彩缤纷的梦编织成绚丽的人生。

作为一个中国人，我会有中国梦，以形形色色的报国之径将国家引向昌盛繁荣。

如果是“中国梦”，我定会把中国构思成一个和平安定，繁荣富强的美好境地。可空想是没有用的，若当真要把中国变成想象的那般，便是需要一个个的“青春梦”!

每一个中国梦都是知识与智慧的结晶，每一个青春梦都可以包含报国的.精忠，它们可以给予人精神的改造，拥有了青春梦和中国梦，警察们不会贪生怕死，更勇敢地面对各种坏人;医生护士们不会不讲医德，更努力地救死扶伤;科学家们竭尽全力，为建设共同的祖国……

中国几千年的历史，用着几千年去演绎一个兴衰更替的过程，其间突出的英雄人物做着不同的青春梦，有青史留名的，有无人问津的，但我相信每一个英雄心中都有属于自己的中国梦。

我不知道最后的青春梦如何改变，但我会一直把属于我那个中国梦记在心中。将自己的青春梦融入中国梦。

经久不衰，永垂不朽的中国梦，一代代拼成的中国梦，将由一代代的青春梦去维护、去建设!

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇4

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我是美术系20\_\_级美术教育三班的×，青春和梦想永远都是现代人津津乐道的主题。少年盼望青春，规划梦想;正值青春的人赞美青春，成就梦想;年老者回忆青春，感悟梦想;诗词歌赋歌颂青春，赞美梦想。青春是热情奔放的，而梦想却是神圣迷茫的。

青春者，如四季之春，犹一日之晨。充满生机，溢满活力。青春时代是人生最具梦想的时代。

心里的热情正一天一天的消减，不能再让心跳的如此平静了，只有激情才能让心跳的有节凑，只有激情的跳动，心才能一直保持活力，只有那样，我们才活的有意。80后、70后和我们的父母都道出我们活的荒.唐，活的不顾一切。但是我们却认为青春荒.唐才不负青春。

在这阶段，我们激情四射，有着火一样的热情;在这阶段，我们雄心壮志，铁骨凌云冲九霄;在这阶段，我们勇敢无畏，用年轻的心去拥抱创造力。

青春与梦想齐飞!

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇5

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

因为追逐梦想，我们有缘相聚在\_\_学校;因为青春无悔，我们今晚慷慨陈词、激情洋溢。

能够站在这里，和大家一起分享青春与梦想的故事，我感到十分荣幸。我演讲的题目是《让梦想启程》。

首先给大家讲一个真实的故事。

有一个农村孩子，他的梦想是当演员。为了实现梦想，6岁时他去少林寺学武术，16岁时他开始了北漂生活。

开始时，他每天在北影门口等待做群众演员的机会。如果等到了，每天可以挣20块钱，还有剧组的盒饭吃。这个机会不是经常有的，为了生活，他就在北京的各个建筑工地上做农民工。

一个除夕，他口袋里只剩下2元钱，在这个举国欢度的时刻，他只能选择躺在工棚里睡觉，用睡觉来熬过那阵阵袭来的饥饿和孤独。

他没有任何社会背景，极度自卑。因为长着一张苦瓜脸，他被业内人士嘲笑一辈子不会有出息。但是他自强不息，一直在默默地奋斗。

如果你不知道《天下无贼》中的傻根和《暗算》中的阿炳，那么你一定记得《士兵突击》中的许三多。

让我们来听听他自己怎么说：在我看来，许三多就是一个靠精神活着的人，每个人都觉得这个人不可能成事，但他偏偏就是成事了。

我觉得这个人物最大的价值就是：再怎么自我感觉渺小的人都能从他身上得到鼓舞，大家总比许三多强吧，连他都能成功，我们只要用心，凭什么不能成功呢?

我跟许三多确实挺像的。当年我说自己要当演员，身边没一个人相信，不是不相信我的决心，而是不相信我有成为演员的可能。

只有我相信，我每天都跟自己说：王宝强，你一定能成!最后真的成了。

我相信，每一个少年都做着多姿多彩的梦。有的梦想成为光鲜亮丽的明星，有的梦想成为才华横溢的艺术家，有的梦想成为受人尊敬的学者。

不要畏惧梦想遥不可及，不要害怕旁人冷嘲热讽，不要为慵懒舒适的生活现状阻遏了前进的步伐，既然选择了远方，便只顾风雨兼程吧!流星转瞬即逝，但我们记住刹那间的美丽。

让年轻的我们放飞希望，梦想从现在开始启程!

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇6

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好!我来自数计学院数学专业。有机会参加此次演讲，我感到非常荣幸。

今天我演讲的题目是《放飞梦想，挥洒青春》。

歌里唱得好，“总是让心声充满期待，总是让梦想连着未来，我们的心海，是一首纯真浪漫的歌谣，是一条绚丽缤纷的彩带，是跳跃着不知疲倦的音符，是播种着充满希望的未来”。

作为一代青年人，我们正好处在一生中最美的年龄里。

青，是生命的颜色，春，是成长的季节，而青春则是人生季节中最旖旎绚烂的光景。那么，沐浴在如斯的光景中，我们，该有怎样的作为呢?如今青春已经伴着我们走进了大学的校园，大家活跃在这美丽的校园中，拿着课本，背着书包，青春的脸盘上洋溢着阳光的气息，青春的梦想更是在我们每个人的心里编织。

有一位哲人说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上。”它形象地告诉我们：人不能躺在梦幻式的理想中生活。“与其羡鱼，不如退而结网”，“千里之行，始于足下，”都在诉我们切莫空想，要从点滴开始做起，把理想真正赋予实际行动中。

大一一学年，我将学习放在第一位，上课时认真听课，坚持记笔记，课下常在自习室自习，也经常会去图书馆看书，拓展自己的知识。如今我深刻的认识到时间的珍贵，所以我努力抓住每一天，去充实自己，锻炼自己。除了不放松学习，我还参与到学校的社会工作中。如今担任着班级宣传委员、院学生会成员，校学生工作助理。在工作中发现自己的不足并努力改正，提升了个人能力，实现了自我价值。在平时，我也没有放弃参加课外活动。演讲比赛、书法比赛、英语竞赛、辩论赛等我都投入其中，和别人的合作过程，我感受到了团队的力量，这些活动更是培养了我的兴趣爱好，提升了个人素养和专业技能。我的梦想是成为一名金融分析师。

接下来我会一如既往的努力，改正缺点，让自己变得更优秀，让大学生活更精彩。

当然，实现理想的路上免不了坎坷崎岖，我们需要有决心，有信心，有不畏艰难、锲而不舍的精神，面对挫折，我们不能望而生畏，就此却步，要拿出客服困难的勇气，不懈地去努力，取得成绩，要戒骄戒躁，以此为动力去争取更大的成功。因为，青春正在赋予着我们激情、力量，我们没有任何理由有丝毫的懈怠，从而消磨浪费它，我们要在不断追求与奋斗中挥洒青春的色彩，让青春飞扬!

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。每个人都怀揣着一个属于自己的梦想。梦是期待，梦想是坚强!正是青春的激情，鼓舞着我们的斗志;正是青春的芬芳，陶醉着我们的心灵;正是青春的奋斗，成就着远大的理想，昨天的理想，就是今天的希望，今天的理想，就是明天的现实!青春岁月充满奇迹，我们心中大大小小的梦，在生活的每一个角落里弥漫芬芳。

让我们一起扬帆起航，飘过辽阔的海洋，去追寻彼此的青春梦想!

我的演讲结束，谢谢大家。

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇7

每一个人都会有梦想，不管他是小孩儿童，少年青年，中年老年;每一天都会有梦想，不管是今天昨天还是明天。在所有的梦想中，青春的梦想最迷人，青春的梦想最灿烂。

人在婴幼儿时期，饿了有奶吃，冷了有衣穿，闲了有一个人对你讲话，你就会笑，就会感到幸福，你的梦想就达到了。稍大一些，别人的幸福就是我们的梦想。他在吃棒棒糖，我们的梦想就是我也想吃;他在吃苹果，我们的梦想就是我也有苹果。读书的时候，书上写的就是我们的梦想。我想当一名公社社员，我想当一名拖拉机手，我想当一名革命军人，成为最可爱的人。再大一些，进入青春期，我们才有真正属于我们的梦想--去当一名科学家吧?去当一名作家吧?去当一名人民教师?去当一名工人?……我们每一个人都有一个梦想，一个埋在心底，为之奋斗的目标。

我说青春的梦想最迷人，青春的梦想嘴灿烂，是因为年轻的我们还没有踏入社会，我们生活在一个理想的王国之中，我们的未来还是一张白纸，我们的梦想就是巨大的画笔，我们的努力就是拿着画笔的那只手，在命运的推动下，描绘着我们每一个人的未来，或光辉，或灿烂，或暗淡，或平静，或波澜壮阔，或山回路转……世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人生。

我们那时的梦想，没有富和穷。那时虽然很穷，但没有金钱的概念，没有一个人会想到生活是需要钱的。我们靓丽的青春，纯洁的一尘不染。现在处于青春期的孩子纯不纯洁我不知道，但我们那个时候真的是纯到了愚笨。我一直到三四十岁，才慢慢有了钱的意识，才晓得劳动力是要钱的，吃喝拉撒是要钱的，狐朋狗友也是要钱的……钱，天上掉不下来，还靠自己一分一分地去挣，挣钱，不仅要时间，不仅要劳动，还要智慧，还要机遇。

我们青春的梦想，除不谈钱外，别的都谈。谈梦想，谈爱情，谈浪漫，谈未来，谈天谈地谈文学，谈古论今一大堆。每天晚自习后，寝室里的谈话声会延续一小时以上。

转眼，几十年过去了，青春的梦想，慢慢来到了眼前。在我们班上，有人成为了画家，有人成为了医师，有人成为了教授，有人成为了投资家……就连当年想成为一名工人的我，也成长为一名合格的工人。几十年的奋斗，成就了今天的你我。

青春有一个梦想，人到中年的时候，这个梦想就会来到你的跟前。拥有青春的梦想，真好。

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇8

尊敬的老师，亲爱的同学们：

我是来自\_\_\_的\_\_\_，是汉语言文化学院\_\_\_系的一名留学生。非常荣幸今天能够在这个秋风送爽的季节里在我们风景如画的理工大学与各位老师和同学相聚在一起。同样感谢老师和同学们的关心，能让我在这个舞台上表达我自己。我演讲的题目是《放飞青春梦想，建设美丽天津》。

毫无疑问，中国在世界的版图上是个美丽而又神秘的地方——她地大物博四季都有如画的风景，她古老厚重处处都有文化的积淀。博大精深的华夏文明不知从何时起，就无时无刻不萦绕在我的心间，吸引着我去接近她，去探索她，去接受她精神的洗礼!还好有上天眷顾，最终满足了我来中国的愿望。当我直到自己要去的地方是渤海明珠——天津时，我彻夜未眠。我兴奋，却又忐忑。

因为，未知带来的不仅仅是好奇，还有一点点恐惧。

我不知道怎样去和中国朋友们友好相处，不知道怎样学会复杂的汉语系统，不知道怎样去慢慢改变已经积习了二十年的生活习惯。我不知道，我不知道未来我要走的路究竟是个什么样子，不知道我把青春最珍贵的的种子播撒在异国他乡会结出什么样的花儿。

但事实证明，我的忐忑又是多余的。天津像大海包容溪流一样很自然地把我吸纳为海河的孩子——天津朋友的热情和耐心给了我无微不至的帮助;天津的开放和包容精神让我丢掉了背井离乡的哀叹与苦恼。我即使从未刻意去追求，一切也显得那么理所应当——而我相信，这就是作为渤海明珠的天津之于我的情结。

而我可以回报她的，唯有付出自己的青春岁月。我一直坚信青春是上帝赋予我们无限高贵的礼物，但它不是余音绕梁的翩翩仙乐，也不是超脱世俗的晨钟暮鼓。在我的信仰字典里，青春是冲锋的号角，青春是喷薄的激情，青春是一场关于毅力和斗志的远航。如今，在这新的起点上，我们心中更是充满了期待：期待着更多的机遇与挑战，期待着结交各方英才，期待着更为硕果累累的留学生涯。在未来在天津的日子，我愿意用自信做帆，用激情做桨，用胆识和才气去降服惊涛骇浪，去实现建设我的第二故乡——美丽天津的梦想!

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇9

童年，初春高挂枝头的第一抹绿，花蕊中最鲜妍纯白的生机，在倍受呵护的关爱中体现，把纯真演绎得刻骨淋漓。

自孩提时代起，造物主就把各种缤纷童真的梦，关怀备至地用一扇门保护起来。各种纯真的微笑从此放肆地灿烂，成为人世间不绝的风景。

童年，青春。

我知道那一扇门的背后就是青春，我也一直渴望着青春。总希望有朝一日能踏着飞扬的激情傲昂高歌。这就是儿时懵懂的渴望。

如今站在色彩斑斓的迷虹上，在拼搏的烈日下，心灵隐约依恋的，却是那一帘纯白的幽梦。

只有微笑，只有幼稚，周围的花儿永不凋落，芬香扑鼻的是幸福微笑的样子。

喜欢看动画片笑人的画面，喜欢弄机器人威武的动作，喜欢一个人痴痴地傻笑，喜欢……

童年呵!一帘纯白的梦，一抹艳丽的白色，那只有微笑的世界。

如今，我已站在青春的跑道上，以忆甜的姿态回视着你，你的芬香将永留我心，成为我青春的动力，一部崭新的回忆……

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇10

大家好，我是\_\_，我演讲的主题是：青春梦。

对我们来说，梦想是荆棘路上的战刀？还是我们白日梦里的一条船？年轻是我们的资本，也可能是我们懈怠的原因。

高考前，我们挑灯夜战，闻鸡起舞，为我们的大学而努力。老师说，这是我们人生中最重要的战役，胜利了，我们的前途无限光明；失败，我们尝到了艰难和遗憾的苦果。这句话是在给我们动力吗？还是我们的梦想在激励我们？

有一次一个和尚入佛，在佛像前许诺：“如果我不成为主持人，这辈子就不回老家了。”抱着梦想，小和尚进入佛教学习。久而久之，他在庙里享受着清闲的日子，他当初的承诺被他忘记了。每天跟着徒弟敲木鱼，做早课。我经常对朝圣者说：“青春年少，那么辛苦，何必呢？”最后小和尚还是一个普通的和尚，老死在庙里，没能回老家。

一开始我们在幻想中徘徊，自救的梦想被禁锢在孤独的心里。在流沙般的时间里，年轻人别无选择，只能扼杀一个美丽的黎明。我们向往大学的自由，向往大学里的青春。在我们年轻的时候，我们享受自由，认为宴会是我们梦想的结束，认为那些和我们一起吃喝玩乐的人是我们最好的朋友，认为和我们一起在cut class旅行的人是今生的伴侣，我们不再

努力，不再前进，我们迷失在这温柔的时空中。我们只道青春年少，无畏时间流失，只愿享受大学的自由与安逸，但没有一代人的青春是容易的。缺乏努力的青春是荒唐的青春，缺乏梦想的青春是空洞的青春。当青春之河呼啸而去，我们忍心成为岸边的枯草吗？青春的血液从未曾低沉过，但青春的我们却消沉了自我，这是青春年少的代价，还是青春成长的剧痛。今朝且吟且闻，明日且听且悟，只道青春年少，梦之方向未了。

梦想与青春是我们说不完的话题，在青春里说梦想，在梦想中叹青春。

谢谢大家。

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇11

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!

一年前，我们怀揣着梦想，跨进了大学的校门，经过大学生活一年的洗礼，我们更加成熟，在这一年里，不管曾经是哭过，笑过，这份坚持，这份执着，我认为已经是一种进步，一种成功。也许每个人对成功的定义会有不同，但是，在我的世界里，金钱和权利并不代表成功，成功是一种心态，一种对不断超越自我的追求。大家都渴望成功，我也一样，但是我不是那种会把梦想挂在嘴边的人，我的梦想很平凡，因为“不凡只是瞬间的风景，而平凡却是永恒的美好”，我认为只要脚踏实地，根据自己面临的机遇和挑战，选择那条你认为，对你自己是最好的路，然后一步一个脚印的去实现它，证明你的价值，那就是一种成功。

古人云“哀莫大于心死，穷莫过于志穷”，我认为，一个人活在世上，你可以没有要成为巨人的雄心壮志，但是你不能没有要站在巨人肩膀上超越自己的梦想;你可以生活的平平淡淡，但是你不能让自己生活的平平庸庸。如果你的人生只剩下颓废和死亡，那又和深沟里的死水有何区别?有志者事竟成，当然，如果你像马云所说的“晚上想想千条路，早上起来走原路”，你又怎么能成功?所以，不管你有什么想法，既然想到了，就请你付之于实践，不要对他仰望，因为那样，你的眼睛有可能会被欺骗，不管前面是坦途如砥，还是荆棘密布，一旦选择了，你都必须向前走，发扬“不到黄河心不死”的精神，立志成才，始于脚下，路就在脚下。

也许很多人会突然发现曾经的梦想好久不曾想起;也许有人会突然发现自己以前很失败，浪费了很多时间;也许有人发现自己入学时的雄心壮志已经消磨的差不多了。现在我要告诉你们从现在树立自己的梦想，从现在做起也不晚，因为你有这个认识。过去已成为历史我们无法改变，唯一能做的就是活在当下。

既然我又站在这里说明我有这份实力，所以我相信自己，也请大家相信自己，不要让我们的志向消逝，把握现在，让我们一起用实践成就梦想。

我的演讲完毕，谢谢大家!

>青春与梦想的演讲稿怎么写篇12

大家是否曾经被问过这样一个问题——青春是什么？梦想是什么？不知道你们的回答是什么，但面对这个问题时，我思考很久，却也不能想到一个确定的答案。是蓝色，夹杂着一点点哀伤？是白色，清新而脱俗？还是绿色，饱含生机？今天，自己终于找到答案，青春是红色的，激扬而富有生命！生命不仅仅是一滴滴的鲜血，它更是渴望燃烧的激情；青春也不仅仅是一声声的赞美，它更是拥有使命并为之奋斗不息的源泉。

然而，青春的红，并不是一成不变的。两年前的自己，这时候正在为高考而没日没夜的忙碌着。每天和教科书·资料书打着交道，对它们的感觉是又爱又恨。爱，是因为它们将帮助我实现心中的梦想，考一所理想的大学；恨，是因为它们占用了我大部分的时间，让我失去玩耍的愉悦。那时候，青春的红变暗，成了暗红色。梦呢，却是缤纷的，还有带有一点点神秘。还记得一个人躲在网吧查询高考成绩时候的心情，害怕，恐惧，不敢面对，因为这是我人生的第一个重要的转折，我怕我输不起！但最终还是跨出了那艰难的一步，勇敢面对。结果是分数很低，虽然也预想过，但也和平时相差的太远。顿时心情低落至极，青春的红也变得暗淡无光，成了土红色。美丽的梦也随之破碎。虽然没能考到自己心中的大学，还是选择了一个比较适合的专业，踏上我的大学征途。在这里，曾失意的心情逐渐明朗起来，遇到了很多志同道合的朋友，也重新找到了属于自己的人生目标。

青春的红再次光亮起来，成了火红。此刻的梦是彩色的，而且很真实！

朋友们，青春是美好的，是富有激情和挑战的，让我们彩色的梦在红色的青春中自由飞扬吧！

我的演讲结束，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！