# 2024班主任能力提升培训心得体会范文12篇

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-09-12

*通过培训，‌班主任们能够深入理解教育政策背景，‌树立科学的教育思维，‌掌握实施有效教育路径的方法。‌以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇1通过这次班主任培训，我感...*

通过培训，‌班主任们能够深入理解教育政策背景，‌树立科学的教育思维，‌掌握实施有效教育路径的方法。‌以下是小编为大家整理的关于的内容，供大家参考，希望能够给大家带来借鉴或帮助。

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇1**

通过这次班主任培训，我感觉受益匪浅，收获良多。听了优秀班主任的经验，让我明确了今后工作的方向。

班主任是一项辛苦的工作也是充满挑战富有责任感的工作。学生入学来到班级第一个认识的接触到的就是班主任。所以班主任在学校就是学生的父母，朋友。在日常的班级管理过程中如何扮演这个重要的角色呢。在我担任班主任的过程中也遇到了许多问题，有很多疑惑。听了这次的培训会，让我的问题找到了答案。我校非常优秀的班主任吉老师的发言非常精彩，他为我们传授了他管理班级的经验，讲到了他遇到的问题及解决方法。特别提到了班会课的重要性，一般情况下班会课都是枯燥的，老师在上面讲学生在下面不耐烦地听，多数都是老师在发火，在抱怨，在指责。这样的班会就流于形式，学生肯本不当回事，甚至有厌烦的情绪。吉老师介绍了他组织的几次成功的班会课。由学生来主持，设计有趣的游戏来吸引学生的注意力激发大家参与的热情，由学生各抒己见，发表各自的看法，说想说的肺腑之言，从而起到教育学生的作用。这种方式让学生感到亲切舒适。听了吉老师的做法，我也茅塞顿开，今后我也借鉴这种方式，为学生们组织生动有趣的班会课，让班会课发挥应有的作用。

结尾处吉老师引用了艾青的诗歌表达了对班主任工作的热爱，让我倍受感动。接下来，全国劳模海南省的优秀班主任陶老师的发言同样使我收获良多。陶老师为我们介绍了班主任管理的几种方法及在管理过程中几种常见的误区，这些方法非常实用，为今后我的工作点亮了一盏明灯。在班级的日常管理中，班主任应该多从学生的角度出发，在处理问题时一定要讲究方式方法，切勿急发火。同时要多种方法结合用，理智地处理问题。要有赏有罚，有松有弛，张弛有度。总之，有用心对待每个学生认真处理每个问题。

这次的培训会让我学到了许多行之有效的管理方法，在今后的班级日常管理中我会逐一试行，做一名懂学生爱学生的班主任。

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇2**

20XX年2月21日求实在东校进行班主任培训，先后有八位优秀的班主任代表发言，给我的感受很深收获颇多下面我重点谈一下对求实南校孙江曼老师发言的感想。

孙老师主要谈的是班主任管理，她从三个方面进行;

1、爱字当先

2、细为根基

3、夸作动力

总体感觉是孙老师的工作发言实用性非常强，工作投入精力非常多否则不会有这样精辟的发言，而且往往是一针见血指明很多我在工作中的困惑。

首先“爱\'，这是驾驭着永恒不变的话题和要求，我认为：”爱“是教育的基础，更是教育的灵魂，教育没有的爱便成了行尸走肉，毫无灵气毫无生机，只是冷冰冰的应试们只是生搬硬套的灌输而已。

其次，”细“为根基，孙老师把全班学生分成6人为小组，共10部，每个部抓一块内容，这种方法非常值得借鉴，拿来主义即可使用，它可调动学生参与班级管理的积极性，增强了每个学生每个组的班级荣誉感，既锻炼了学生的学习能力，增强了班级的凝聚力，也在很大程度上减轻了班级的工作压力。

对学习，孙老师是通过表格把日常成绩形成绩效，这样做把抽象的学习过程，学生的进步或退步过程通过数字对比，形象的展示出来。是学生、老师和家长一目了然，更有利于明确今后努力的方向。

最后，夸作动力，欣赏是一种动力，有意或无意的赞赏往往比批评的力量大很多，对学生促进作用更为明显。正如孙老师所言，她会利用一切机会表扬学生，精英小组、精英个人、最佳团队、最佳团干部、在教室墙壁上、在晨会期间、在和学生的点滴时间里都是她毫不吝啬的表扬学生的舞台，这样的班级怎能不充满活力，怎么不一天比一天更优秀呢?

总之，正是想孙老师这样对求实教育的热爱人才会有如此境界的认识，这是深思熟虑的结果，既有对教育的理想化的追求，也有对现实的无奈，但毕竟有了尝试，尽管仍在应试教育的阴影下，但却有了一丝亮光，温暖了学生，温暖了唯分数论的冷冰冰的应试教育。

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇3**

通过本次班主任专题培训，使我清楚的认识到，新时期班主任要具有一颗爱心。一位班主任若没有爱，能够做好班主任工作是不可想象的。爱是现代教育的第一法则。没有爱便没有现代教育;没有爱便没有真诚。列尼托尔斯泰认为：“如果教师只有对事业的爱，那么他是一个好教师，如果教师对学生具有父母一样的爱，那么，他要比一个读过许多书，但不热爱教育事业又不热爱儿童的教师好。教师把对事业的爱和对学生的爱融为一体，他就是一个完美的教师。”教师的爱并不是一般意义的爱，它是一种天性和修养的结晶，它是道德与人格的统一，它要求教师具有献身于教育的远大理想，它要求教师具有伟大的热爱真理的精神。班主任是教师队伍里的排头兵，这种爱在班主任身上体现的最为突出。对于士兵来说，服从命令是天职;对教师来说，热爱学生是教师的天职。一个人在选择职业的时候，就应该在胸中形成这种观念。教师对学生的爱是一种爱的集合，它该包括世界上所有的爱。

创新教育下的班主任工作是光荣而艰巨的，在班主任具体工作中，把握学生的心理特点，做到“情”、“理”并举，“严”、“宽”同施，充分调动学生学习积极性，从小明辨是非，向着正确的方向发展作不仅仅要有工作的热情，还应具备一定的技巧和素质，它是一种真诚，一种爱心，一种艺术的工作。同时新的时代向我们提出新的要求，新课程向我们提出新的理念，我们只有用真心、动真情才能做好班主任工作。

教育是一门科学，育人成才是一种精雕细刻的艺术，在工作中只有讲究科学、创新、艺术，才能培养出适应社会需要的高素质的人才来。我争取在今后的班主任工作中，多学习先进经验，不断改进，不断提高，积极探索，善于总结，使自己的班务工作水平尽快提高。

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇4**

20xx年1月我有幸参加了吉林市第五期小学骨干班主任培训班的学习。首先感谢市教育局和市继续教育中心领导给我这样的学习机会。在学习中，我认真听取了老师们关于班主任工作的讲座。讲座主要以班主任主题班会的设计、组织与开展和家校沟通等方面分别对班主任工作进行科学阐述，告诉我们作为班主任该如何科学有效地开展工作。本次培训，让我对班主任工作有了更深刻的认识和理解。

老师讲到培养孩子将来成为一个什么样的人永远比孩子现在的成绩是怎样的更为重要，一个好的班级评判标准，不在成绩的高低，名利的多少，则应该是能让学生快乐成长的园地，在这个班级中，老师，学生都应该感到幸福，快乐。作为班主任，担任着如何营造宽松和谐的班级氛围的任务。掌握班主任的基本要素，就能把握好班级营造的诀窍。班级中应该时刻充满歌声，掌声和笑声。此外，还应该关注每一个学生，了解每个学生的心理，尤其是潜能生，鼓励其举手，善于观察，用其所长补其所短。再者，告诉学生握手能广交朋友，培养其少先队合作精神。班级的文化建设是重中之重。开展丰富多彩的班级活动，引导班级中的每个成员都来为这个大家庭出谋献策，培养班级主人翁意识。集集体的力量，共同开创独特的班级。

实践出真知!相信本次培训对自己今后教育教学工作中会有所帮助。我将继续努力学习，更好地投入到工作中。人们常说，教师是崇高的职业，它的崇高就在于奉献和牺牲。班主任是这项崇高职业中的基石，官虽小，但责任和作用重大。班主任的工作是平凡而繁琐的工作;班主任工作是很有挑战性的工作，每一个学生都是一个世界，要想成为每一个学生的朋友，要想得到每一个学生的信任，需要付出很多的心血;班主任的工作是一门学问，是一门艺术。育人无止境，管理无边际。作为班主任，累并快乐着。

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇5**

11月10日，我参加了x县教育局组织的班主任培训，紧张的一天中，聆听了于x、李x、郑x、肖x四位优秀班主任的报告，让我收获颇多，受益匪浅。

通过学习，使我认识到作为一个班主任要做到以下几个方面：

一、班主任要有爱心。

爱是无私的，是平等的。只有做到平等的爱每一个学生，才会去尊重学生，信任学生，从而也会得到学生的尊重和理解。正所谓“亲其师，信其道。”我们的教育才会取得预期的效果。

二、班主任要有责任心。

通过学习使我认识到班主任的职责就是要把学生培养成一个有益于社会的人。班主任是一份十分辛苦的工作，要与几十名学生打交道，操心费力，但是从于青班主任身上我看到了，从农村学校班主任肖盛怀的身上我也看到了，他们在完成教学的同时也一心扑在全班孩子的身上，及时的了解每一个学生的心理动态。这源于一份强烈的责任心，对班级负责，对学生负责。

三、班主任要虚心。

通过优秀班主任x、李x、郑x、肖x介绍的一些优秀案例，使我认识到与他们存在的差距，在处理偶发事件上，有时缺乏教育机智。在班级管理上，有时缺乏有效的工作方法，导致自己辛苦不说，又收不到理想的教育效果。我们应该多学习优秀班主任和专家好的管理方法，并根据自身的条件去进行变通应用，只有这样才会不断进步。读书是进步的阶梯。从这些优秀班主任身上，我看到他们共同的特点就是爱好读书，喜欢积累，在工作中勤于反思，及时总结。虽然我也读过一些书，但这远远不够，我打算继续多读书，多向优秀班主任学习，努力提高自己的教育技巧。

教育是一门科学，育人成才是一种艺术。我们只有在今后的班主任工作中，多学习先进经验，不断改进，不断提高，积极探索，善于总结，才能使自己的班主任工作不断提高。

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇6**

尽管时间并不算长，但两次新主任培训，着实令我受益匪浅。

解老师和郑老师向我们介绍的两套班级管理制度，各具特色，也颇有成效，听了之后，我不得不由衷钦佩。

第一次培训是在9月14日，这次培训的主讲人是谢爱群老师，她的班级小组制早已非常有名，这次能听她亲自介绍，我觉得自己非常幸运。

解老师的班级管理制度，个人认为可以用三个关键词概括：“小组”、“量化”、“学生自主”。

第一，“小组”。

解老师将全班同学分为11个小组，每4人1组，每组的小组长即为中考成绩的前11名学生，再将其余33名学生按成绩分为3个批次，，每组内的另3名成员即由3个批次中各选一名。

座位就按小组来安排，座位的轮换也都以小组为单位。

如此一来，各小组内均有4个不同学习水平的学生，能够更加便捷合理地实现学习上的帮助。

在此基础上，所有的班级活动、管理等均以小组为单位，能够充分培养学生的团结协作和交流沟通能力。

第二，“量化”。

解老师的班级在教室后墙上有一块列有各小组量化表的白板，各小组在卫生、早读、作业、笔记、考试成绩、上课发言等维度上进行量化评比。

从量化维度上能看出解老师对学生良好习惯的培养上颇为重视。

这样的小组间评比，能很好的激发学生的积极性，在培养学生集体意识、竞争意识上有很大的促进作用。

第三，“学生自主”。

解老师说，建立起这套班级管理制度后，班主任的工作量会大大减小，班主任只需直接管理11名小组长，定期召开会议，对班级情况进行了解和督促。

其余的班级日常管理均由在小组制度下的学生分工完成。

这样的班级，可以说几乎就是学生自主管理的班级，学生的积极性高，责任心强，善于表达、沟通和合作。

总之，我觉得解老师的这套班级管理制度是一项系统工程，需要精心设计布局，在这基础上去实施，能够达到意想不到的好效果。

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇7**

王老师认为：作为青年教师的成长，应该从以下几个方面入手，才能成为一个不断提高素养的老师：

1、教育实习阶段(寻找知识、理论与教育教学实践的结合点);

2、积累经验阶段(初步经验，中等水平经验，比较丰富经验，丰富经验——逐步参与教育科研);

3、科研阶段→奉献+科研(科研意识，科研能力，科研课题，科研成果)

4、专家阶段(成体系的教育思想，创造性的教育、教学模式，教育论著)

青年教师从事教科研研究是非常有必要的：这几年，大批青年教师攻读硕士生，是十分可喜的事。但严格地说，即使研究生达到一定比例，也不等于师资水平就必然符合高校的要求。虽然青年教师在某一领域已有较扎实的理论基础，但理论联系实际的水平、掌握交叉学科的复合知识、动手能力等方面还有待提高，才能胜任培养“技术本科”的教学任务。十九世纪德国著名新人文主义代表威廉冯洪堡就提出了“教学同科学研究相统一”的原则，他根据这一原则于1810年创办了柏林大学。洪堡的这一办学思想后来成为德国大学的优良传统并且影响到世界高等教育。我认为，现在应从偏重教学改变为向教学与科研并重的方向发展。要创立“高校名牌”，就要有“人才”和“尖子”。“尖子”如何产生?我认为，教学是战场，科研同样也是一个战场，在开展科研中，逐渐培养出一大批“尖子”和“人才”。

青年教师在科研实践中，可以接触到最新科技成果，洞悉并掌握本专业和相应专业的学术动态，从而提高自身素质，改善知识结构，淘汰、更新过时的知识点，并将最新科研成果直接、迅速地反映在教学活动中，而不仅仅停留在传授现成的书本知识，停留在“背书”上，才能培养合乎当今时代所需要的“知能型(知识+能力)”、“应用型”人才。通过搞科研才可使能力与文凭相符合，特别是刚毕业的青年教师更应该趁热打铁，进一步提高自己的动手能力和理论联系实际的能力，这是提高教师队伍素质的重要方法。

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇8**

有幸听了慈红霞老师的精彩报告，心中感慨万千，听慈老师的报告是一种心灵的震撼，更是一种收获。当慈红霞那富有感染力的声音响起时，我被她深深地吸引住了。十二年的教龄，算不上老资格，我却被她那种执着认真，用心在教育上的劲头所倾倒，让听者不禁肃然起敬，为之动容。两名从下游一跃而上的学生，一个谁都不愿接的乱班转变成为“芝罘区十佳优秀班集体”，别致的语文教学，用心的去爱学生，同时也被学生所爱。

报告会除了激励我上进，也给我带来了反思。模范是一种催人向上的力量，通过学习慈老师的先进事迹我感受至深，颇受影响。我也是一名教师，也是支撑共和国教育大厦中的一员，在以后的教育生涯中，我将在慈老师先进事迹启迪和鼓舞下，树立正确荣辱观，努力增强“学高为师，身正为范，教书育人”的教师使命感，不断强化作为一名教师的责任心。为此，我将从三个方面入手。

首先是强化责任心的基础，修身养性，在实践中不断提高自己的师德修养。加强师德修养是强化责任心的基础，教师的使命不仅在于传授知识，更重要的是对学生，乃至对整个社会道德产生影响。

其次是热爱工作、热爱受教育者，在快乐中提高教育成效。热爱本职工作是责任心不竭的源泉。”

再次就是不断学习、刻苦钻研，不断提高自身的学术修养。不断学习是提高能力的基本手段，而提高能力则是履行责任心的根本保证。教师的责任是传道授业解惑，一方面要提高自己学术修养。做到有道可传，有业可教，能够解除受教育者的疑惑，另一方面则是掌握传授道业的方法。面对瞬息万变的社会，面对知识需求越来越多的学生，我们不能停滞不前，只有投身学习刻苦钻研，才能不断增加知识和经验，才能不断带给学生带来新的收获和体验。

今后，我想我会以慈老师的先进事迹为榜样，不断鞭策和鼓舞自己勤于学习，勤于思考，从而去体验不断充实后的那份殷实，去体验不断发展后的那份别样的幸福。

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇9**

为期五天的班主任培训已经接近尾声，相信大家都收获满满信步前行!我的一点收获，下面与大家进行分享，不当之处，敬请各位批评指正。

首先，我从各位大师的言谈举止和字里行间得知作为一位班主任，要有一颗童心，爱心，快乐的心。我们班主任是学生，与各科教师沟通的纽带是一个班集体的总指挥师，要有一颗童心，与孩子站在一起，接孩子，包容孩子，引领孩子健康成长。主任，乐观，宽容，时间长了，孩子们会受到感染，他们也一定会乐观，坚强，积极，快乐。

我从各位教授的案例中得知，作为一位班主任，要学会观察，善于观察，同时要做一个会记录，及时总结的有心人，教授们告诉我，孩子犯错是正常现象，要用一双慧眼发现孩子的错误，及时帮助孩子改正错误，但同时要考虑到孩子的自尊心，这就需要我们做一个有心人，保护孩子幼小的心灵，想方设法用恰当的方法引导孩子走上正路。

三，从名师生动感人，别开生面的活动课堂中，我深切感受到了各种各样异彩纷呈的活动，可以给我们解决很多难题，也可以增进师生之间的感情，还可以给孩子留下美好的回忆，更重要的是，在参与活动的过程中，孩子们各种各样的能力得到锻炼和提高。贺清华教授为了消灭小团体主义，采用当场报数编队排队的活动，齐晋国教授利用锦囊妙计的小策略，让学生铭记在心，深受启发。嗯，各种各样的创新活动从哪来?我这时才感觉到头脑笨拙才疏学浅，以及书到用时方恨少的苦恼，所以下一步我一定要多读书，多学习，让自己变得聪明，有智慧。

最后，我把自己摘抄的几句话送给大家，与此共勉，做一个有担当的班主任，你心中就会释放出浓浓的教育情怀;一个睿智的班主任，你会不断地碰撞出智慧的火花;一个快乐的班主任，你将会如芝麻开花节节高!就是我的一点个人体会，不当之处，敬请各位批评指正!

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇10**

近期，我有幸听了两位老师的班主任培训，感触很深，收获很大，对我今后的教育教学工作具有重要的指导意义。

一、充分认识到了班主任工作的重要性

通过培训，我更加明确班主任在学校教育中的重要地位——班主任不仅是班级各项工作的管理者、协调者，更是学生成长的引路人和激励者，是学生学习效仿的榜样。同时小学班主任工作面临许多新问题、新挑战。经济社会的\'深刻变化、教育改革的不断深化、小学生成长的新情况、新特点，对小学班主任工作提出了更高的要求，班主任就要用更多的时间和精力了解学生、分析学生学习生活成长情况，以真挚的爱心和科学的方法教育、引导、帮助学生成长进步。

二、经受了一次思想的磨砺与升华

培训的许多内容，我在工作中经历过，有种“似曾相识”的感觉，我的思想经受了一次历练。尊重学生这个理念我们早就知道，可实际上自己又怎么做的呢?在参加班主任培训中，我边学习、边思考。由原来的逃避，到敢于面对自己的不足，到后来积极思考自我超越的办法，有一种“豁然开朗”的感觉。

三、更加热爱学校这片成长的土地

其实，在物质之外，老师更看重的是自己的工作价值能否得到学校的承认，是否拥有一个良好的发展空间，我们这些班主任之间竟存在着巨大的差异。我校的班主任无论在校内还是校外，参加比赛还是什么活动，领导都会密切关注，时刻给你加油鼓励，是我们成长发展的基础，是动力的源泉。

思想上的收获使我的内心变得富饶而充盈。我们的班主任事业，就是我们的田野，我们背负着责任，播种着、耕耘着、收获着。我们一直都在为改变别人命运而奔忙，蓦然回首，我们会发现，我们能左右、应该左右的却是自己!当我们能够左右了自己的思想，让它能够抵御风霜雪雨，历尽风尘沧桑，仍然执著于远方时，会欣喜地发现，我们的生命与事业也会走向远方!

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇11**

本人非常有幸能参加xx月13日在xx实验学校举办的新班主任培训，蔡秀华老师就班级文化建设方面做了精彩的报告，作为我今年刚当班主任来说，让我认识到了班级文化建设在日常管理中的重要作用和地位，结合自己的一些认识，现谈谈自己对班级文化的一些认识。

一个新的班集体就好比一个刚刚集结在一起的战斗小队，没有纪律的约束，没有统一的目标，彼此还没有情感的关联，没有默契，战斗力等同于单兵作战。因此班干的首要任务是要这个集体尽快的意识到自己是一个集体。

任何一个集体都应该有一种属于集体的专属的文化，它是一个集体之所以被定义为一个集体的关键与标志，也是成员间强力的粘合剂。就像一个强大的国家与民族必有其引以为傲的民族精神;一个成功的企业必有其充满魅力的企业文化;同样，一个班级，必须要有一种文化来引导同学们共同前进，作为同学们默认的参加集体生活的共同准则。只有这样，一个班级才可以正常而高效地运作，才有可能聚集体之力走向优秀。

因此，文化健设就是班主任和新班干应当竭全力思考的问题。作为领导者，必须要先思考出要建成什么样的文化?然后再思考通过什么样的过程与形式去传达这种文化。

我认为班级文化应当包括：团结，温馨如家(友爱)，奋进三大点，其余可视具体情况添加，文化定义一旦制定完成，领导者必须要时刻牢记，并将其带入班级工作，以行动来传达文化理念(所谓班干的带头作用就是这个了)，以一定的外在形式来影响主导班级氛围，使同学们潜移默化地接受文化理念，最终将该理念根植于同学们的思想之中。

一个优秀的班集体离不开班级文化的建设，班级文化建设也不是靠想和短时间内能形成的，必须要靠班主任老师以及全班同学坚持不懈的努力，我想，只要我和我们全班的同学能共同努力，一定能建设出具有我们自己特色的班级文化。

**班主任专业能力提升培训会的心得体会 篇12**

我有幸参加了这次班主任培训，这次学习，深深地触动了我的心灵，使我感受到在当今的教育形势下，如何做一名合格的优秀班主任。听了专家的讲座及优秀班主任的报告，让我看到了自己工作的不足，今后在工作中要从小事做起，教育学生讲究方法，注重策略。下面是我的几点体会。

一、要做个有爱心的班主任。

班主任有满腔的爱心、责任心，学生才能养成良好的学习习惯，得到良好的教育，爱能创造奇迹。因为爱是教育的灵魂，爱是塑造美好心灵的力量。不论在生活上，还是学习上，都能给学生必要的关心和帮助，只有注入了爱才能引起学生思想上的共鸣，走近学生心灵，成为学生的良师益友，走向成功。

二、提高自身素质。

班主任的一言一行，一举一动都直接对学生起着潜移默化的作用。俗话说，身教重于言教，要求学生做到的，班主任首先要做到，而且要做得更好，同时班主任要善于创新，还要不断地完善自己，不断学习有关知识，提高自身素质，严于律己，以身作则。在学生中树立一个实实在在的榜样，班主任的德才学识、情感人格，言行举止都会给学生留下深远的影响。

三、善于激励学生。

格林曾说：“人的根本在心灵，教育应回归心灵”。心理学研究也表明，每个人的心灵深处最渴望得到别人的肯定。因此，在教育学生中少批评、惩罚，多去发现学生的“闪光点”，给予肯定和鼓励。学生最关心的是老师对他的看法，最大的愿望是得到教师的关心和爱护，尤其是面对问题学生时，如果能真诚地去赞赏他们，鼓励他们，那么你就会发现，学生个个都是那么可爱，那么优秀。

四、营造宽松和谐的班级。

班集体如同一个小社会，同学之间，师生之间也存在着复杂的人际关系，教师要使班级的人际关系和谐，可运用“理解、尊重、宽容、互助”的方法，理顺各种关系，加强班集体建设，能收到事半功倍的效果。

以上是我在培训学习期间的几点心得体会，希望日后自己的班工作抓得更好，更出色。

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！