# 擦玻璃范文四百字推荐11篇

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2025-03-23

*擦玻璃范文四百字 第一篇擦玻璃看似简单，其实很危险，如果不注意，很容易刮伤手，一般由大人来做。但有一次，我自己也学着大人的模样，擦了一次玻璃。那天，妈妈让我帮她擦窗户上的玻璃。我望着高高的窗户，心想：哎呀！这窗户是折叠的，玻璃外面怎么擦？突...*

**擦玻璃范文四百字 第一篇**

擦玻璃看似简单，其实很危险，如果不注意，很容易刮伤手，一般由大人来做。但有一次，我自己也学着大人的模样，擦了一次玻璃。

那天，妈妈让我帮她擦窗户上的玻璃。我望着高高的窗户，心想：哎呀！这窗户是折叠的，玻璃外面怎么擦？突然，我一拍脑门想到了一个主意：咦！不是可以用抹布从窗户之间的缝隙伸出去擦外面的玻璃面吗？于是，我开始动起手来。我先搬来一张方凳，又找出两块抹布，接着站到方凳上，一只手拿着一块抹布擦拭着窗户里面的玻璃面，另一只手则拿着另一块抹布，从窗户间的缝隙伸出去擦拭外面的玻璃面，两只手一里一外的配合着，我也乐得哼起了歌：“洗刷刷洗刷刷！洗刷刷…”正当我擦得起劲时，不小心手背碰到了玻璃角，一道血丝立刻出现在眼前，我忍着疼痛，心想：怎么办，这样根本擦不到外面的玻璃？妈妈看见我苦恼的样子，关切地问：“怎么啦？是不是遇到什么难题啦？”“有什么办法能擦到外面的玻璃吗？”我问道。“你为什么擦不到外面的玻璃呢？”妈妈反问道。我想了想说：“因为手太短了，所以擦不到外面的玻璃。”妈妈接着又问道：“那你有什么办法能让手臂‘变长’呢”？带着妈妈的问题，我走到了阳台，看见墙角靠着一根长长的木棒，顿时眼前一亮：对呀！这不就是我正要找的好办法吗？于是，我赶紧拿起木棒，把抹布绑在木棒的一端，变成了一把“小拖布”。我用“小拖布”往窗外轻轻一伸，窗外的玻璃面全都擦到了。接着，“小拖布”就在我手中一上一下的，很快地就把外面的玻璃面擦得一尘不染。

通过这次擦玻璃，让我知道了做任何事都要肯动脑筋，不能急于求成，否则将功归于溃。

**擦玻璃范文四百字 第二篇**

课余，我喜欢的活动可多了，有滑轮滑，读故事书，看动画片……其中少不了家务劳动。

一天，我正在家里写作业，看见奶奶要擦玻璃，我放下手中的笔，跑过去帮奶奶擦玻璃。

以前我看过别人擦玻璃，可还真没自己动手擦过，我想，这回得好好看看奶奶怎样擦玻璃了。

我站在窗前，看着奶奶拿一块抹布，在水盆里洗净、拧干，接着用抹布在玻璃上左右上下有序地擦，然后，又拿起干抹布上下左右仔细地擦，不一会儿，就擦好了一块。

我看明白了，蹬上椅子，学着奶奶的做法，开始擦玻璃，起初有些不顺手，擦几块后就学会了。

过了一会儿，玻璃擦完了，我走到窗前，看到我擦的玻璃，亮堂堂，明晃晃，向外看得更远，看得更清，分不清哪一块是我擦的，哪一块是奶奶擦的，心里美滋滋的，充满着成功的喜悦。

家务劳动使我的课余生活丰富多彩！家务劳动使我的课余生活乐趣多！

**擦玻璃范文四百字 第三篇**

连续几天的阴雨天，早上醒来，我拉开帘，明媚的阳光撒满房间，心情顿时美好起来。可是窗户上的泥点子，真是大煞风景。我决定，今天我来擦玻璃。

平时我也看过妈妈擦玻璃，虽然我没擦过，但步骤还是清楚地。我找来擦玻璃器，它一面是抹布，一面是橡胶条。我把抹布取下来，沾湿，再套上去。拉长拉杆，从上到下，从左到右，仔细地擦拭窗玻璃，一遍下来，看到抹布都变成黑色的了。我把抹布取下来，在水里洗干净，又擦了一遍玻璃，这回抹布干净多了。然后，我把玻璃器翻过来，用橡胶条的那一面，划净玻璃上面的水份，顿时一干二净的玻璃呈现在眼前。但是，玻璃边角处，还是够不太好，没擦净，我又用抹布擦了几遍，这回干净多了。我看窗外的绿树更加青翠了。玻璃干净了，我又开始擦窗框和窗槽，可是边缝我怎么也处理不好，就跑去问妈妈。妈妈找来一把螺丝刀，包上抹布，沿着边缝来回擦了几下，灰尘就躲不掉了，妈妈真有办法！我学着妈妈的样子，把我房间的窗户擦得铮明瓦亮。我也累得满头大汗。

>篇一：擦玻璃

今天第一节课举行擦玻璃比赛，刘老师铿锵有力地说道。

“时间是十分钟，准备好了么？开始！”哎呀！别拿湿布擦了！的声音一次又一次回荡在我的耳边，我和张旭也算是老手了，唉！我们这次失策了，没有想到他们还动用了这么高级的用具，例如：玻璃水、刮水器具……应有尽有。别看我是老擦玻璃长了，还真没比过这几个新手。真是灵验了小品里的一句话长江后浪推前浪，一下把前浪拍死在沙滩上。现在的我们仿佛就像2只热锅上的蚂蚁，不知所措。“时间已过半。”刘老大声喊道。同学们纷纷讨论起来，有的说：“我看谁的也不好。”有的说：“分不出来。”为了弥补之前的小错误，开始下一个对策，一个去外面，一个在里面。一开始擦的还算可以，但到后来，不知怎么了，痕迹越来越多，而且还擦不下去。时间正在一分一秒的逝去，我不知所措，不知道该怎么办。给他们倒数了五个数，5、4、3、2、1、0。我在心里想，唉擦玻璃伤不起，伤不起啊！但我还是有些希望，当同学们对着我和张旭的玻璃指手画脚是，我的心都碎了。那时我仿佛听见了同学们的交谈，“这扇玻璃是谁擦的，这么乱了。就是，就是。”

我回班时，同学们正在看照片老师说：“你们觉得谁最应该被淘汰呢？”同学们异口同声的说：“王乙安组和宋建晨组。”老师说：“很遗憾，这两组被淘汰了。”下面请其他同学说对他们的感谢，我说：‘“首先我要感谢这5组同学，他们为集体做出了贡献，还有一点我要谢谢5组同学给了我一个失败的机会，因为你们让我学会了在哪里跌倒，就在哪里站起来。没有失败和挫折的人生不是完美的。

>篇一：擦玻璃

什么劳动要抹布？什么劳动要椅子？什么劳动要仔细？——那就是擦玻璃。

过年了，我家当然也要打扫卫生了，爸爸妈妈都有了工作，我当然也有工作了，我负责的是家里的几扇窗户。因为我是一个学生，干什么事都要动脑筋。我擦玻璃也不是一次两次了，如果只用抹布沾沾玻璃窗，根本起不到应有的效果，我就很注意这个环节，保证湿布与玻璃窗接触质量。我想了一会儿，端来一盆水，把抹布放在水中搓了两下子，拧干之后我踩在椅子上，两手在窗上擦了又擦，左右左右……划出了一条又一条美丽的弧线。可没过多久，我的手就变得十分酸痛。玻璃窗擦完了，但是玻璃窗上仍沾有水。我拿起了报纸又踩在椅子上仔细擦了一变又一变，并用风吹去上面的灰尘。

正面擦完了，我坐在窗上把一只手背在背上，擦起了“脸”。反面是那么的脏，报纸没擦几下又脏了。我想了想“用报纸把玻璃擦干的时候，报纸用的时间一长，报纸就会湿，还容易掉毛儿。于是，我就换了一张，效果果然很好！我又埋头苦干起来了，我吃力的擦完了一扇有一扇窗户。

我累得要死，上气不接下气。当我回过头来看我劳动成果时，我目瞪口呆。玻璃是多么干净，闪闪发亮。

我知道劳动是光荣，但干什么事都得靠这个才行，但”这个“又是什么？——是脑子！

>篇二：擦玻璃

”现在的小孩子吃的好，穿得好，都不爱做事，像小公主小王子一样。“大人们总爱这么说。我想我可不要做小王子，我要证明给他们看。

刚放寒假，爸爸妈妈不在家，我写完一天的作业，便想起了他们说的话，便想：做点什么呢？我开始巡视，突然，我的目光落到了家里的玻璃窗上。窗上灰很多，我想就擦玻璃吧！但转念一想：擦玻璃多费劲啊，反正妈妈回来会擦那我又何必擦呢？但是，爸爸妈妈工作了一天，肯定很累，哪有时间擦玻璃啊！我也是家中的一员，也应该干活。便决定擦玻璃。

店里很冷，玻璃门上满是冰花。淡淡的纹理，奇异的图案，让这两扇门吸引了老妈的注意。不过，当然不是去欣赏，去赞扬，而是消灭这大自然的佳作。只见老妈拿着小型擦玻璃器，站在门旁，说道：“我个儿矮，够不着上面的，谁来帮我呀？”其实，店里除了老妈，就只有哥哥和我两个人。

哥哥在一旁低头玩手机，无动于衷。于是，我自告奋勇去帮老妈。我举着擦玻璃器，先踮起脚尖自上到下把上面的水汽擦了，然后弯腰刮下面的薄冰。结果，一片片雪花飞了下来。有的是碎末，有的是小卷儿，可玻璃却刮得不彻底。老哥在一旁待不下去了。过来夺过擦玻璃器就开始乱刮。一下，两下，白色瓷砖上堆满了冰渣子，玻璃被擦的超级干净。“深藏不露啊！”我小声念叨。

**擦玻璃范文四百字 第四篇**

家里的玻璃还是一年前请家政帮助擦的，这都好长时间了，每天擦擦这擦擦那，就是没敢动玻璃，原因就是我擦玻璃是“极其有震慑力的”。记得上学的时候大扫除分配工作，每次我的任务都是www．扫地，从来没分过擦玻璃这活，用俺们劳动委员的话说：“璇玑擦完玻璃比不擦的时候还花。”所以一看见我拿着抹布上窗户就吓得不轻，在下面直喊赶紧把我请下来，我得了意，有时候本来没打算擦玻璃，但是为了看劳动委员那心脏病要发作的样子就故意往窗台上跑！

那时候小，还在上学，没觉得怎么样，不会擦就不会擦了，也没什么大不了的，如今成了家，自己看着自家的玻璃每天风吹雨淋地也开始花了，就总是蠢蠢欲动地想擦，可是一想到我的光荣历史，老公和老妈都果断地制止了我的行动，让我找小时工，可是从年初到现在这小时工还真是难找，看来用工荒的新闻是真实的。眼看着窗外草也出来了，树也绿了，花也开了，这窗子也开了，看着花花的窗玻璃就很难受。赶巧昨天去味多美给儿子买披萨，看见一个小姑娘拿着一个雨刷样的东西在擦玻璃，很是快捷便利，于是自己在超市也买了一个，和车上的雨刷器差不多。

下午自己开始尝试着擦玻璃，别说用湿抹布一擦，然后用玻璃器一擦，真是干净，且很快，一个小时的功夫我就把所有房间的玻璃都擦完了，看着光洁的玻璃我心情这个爽啊，你说这时候如果看见俺们的劳动委员，俺一定要拉着他给我鉴定一下，我终于也会擦玻璃了，关键是工具好！

**擦玻璃范文四百字 第五篇**

”谁言寸草心，报得三春晖，“爸爸妈妈总是无私地为我奉献，我想我已经长大了，也应当多帮他们做些事了，可是做什么呢？刷碗、擦地、洗衣服？这些事情早就做过了，那做什么好呢？正当我冥思苦想时，一抬头看见了我家的窗户。这几天经常下雨，窗玻璃上有许多小白点。妈妈因为最近胳膊疼，所以还没来得及擦，不如我来擦吧。

说干就干，我先端来了一盆清水，再拿来两块吸水性能较好的抹布和一张旧报纸，然后把抹布浸湿，一切准备工作就绪，接下来我就要开始擦了。

首先，我把湿抹布拧干，从上到下很用力地擦着，玻璃上的灰尘一点点地被我”消灭“掉了，可是还有些小白点就象粘在上头似的，我就使劲地来回多擦几遍才能擦掉。这时，一条条透明的水印又出此刻玻璃上头。就象一个大花脸，这也难不倒我，我又用报纸反复使劲地擦，玻璃越擦越干净，越擦越明亮。可只把一面擦干净是没有用的，必须两面都很干净，才能看出擦的效果。于是我把另一面也擦干净了。

之后我擦另外一块，这一块更难擦，得把小半个身子探出去才能够得到，我站在窗台上，一手抓住窗户棱，一手用抹布把玻璃从左到右地擦了一遍又一遍，之后用纸对着玻璃的正反面反复擦。胳膊都累酸了，擦完后看了看，玻璃上还有小污点，就哈一口气，用纸使劲蹭几下，还不干净，又用手指抠几下。啊！污点消失了，就这样又一块玻璃擦好了。之后我又用同样的方法的把第三块玻璃擦完了，透过玻璃窗，我能清晰地看出外面的景象，嘿！大功告成。

我虽然累得满头大汗，可是看着自我的劳动成果，心里却有着说不出的高兴。

**擦玻璃范文四百字 第六篇**

上个星期天，妈妈决定给家里来个大扫除，而我的任务则是擦玻璃。

说干就干，我挽起袖子，准备大干一场，给玻璃好好洗个澡。我先接来了一盆清水，拿来了一张抹布，把抹布放进水盆里浸湿把玻璃里里外外简单地擦了一遍，接着，我又把抹布拧干，把玻璃的“身子”擦干。嘿，还真干净了不少呢！

我又去拿来了几张报纸，折成了方块儿，在玻璃上使劲地擦了起来。嘿呦嘿，嘿呦嘿，我使出了吃奶的劲儿，上下左右地来回擦动着。不一会儿，玻璃的正面便被我擦得干干净净了。我又用同样的方式把背面也擦干净了。

当我正得以地欣赏着自己的劳动成果时，一个黑色的小污点映入了我的眼帘。哈，真是深藏不露呀！专门躲在窗玻璃最不显眼的小角落里，但还是让我逮着你了吧！我用大拇指对准污点所在的位置，使劲地抠着，污点这个“老顽固”却偏偏不听我的话，死死地粘在窗玻璃上。妈妈走过来，笑眯眯地问我说：“进展怎么样了，遇到什么问题了吗？”我指着窗玻璃上的污点，说：“这个黑点擦不干净。”妈妈听了，从冰箱里拿出了一小瓶酸奶，滴了几小滴在污点上，用手指轻轻地刮了刮，污点立刻消失了。嘿，神了！

原来，擦玻璃也是需要方法的呀！

**擦玻璃范文四百字 第七篇**

今天，我做完家庭作业，心想现在要做什么好呢?噢，可以做一些力所能及的家务事。做什么好呢?要不扫地吧!可是爸爸已经扫过了，那不就拖地板吧!唉，地板也被爸爸拖过了。那做什么好呢?我不由得用双眼在房间里面扫过来寻过去。

喔，有了，我看到窗户上的玻璃已经脏了，好像已经变得暗淡无光了。那我就来擦一擦，让窗户玻璃恢复原来的样子，让家里显得更加明亮。我再仔细看窗上的玻璃，发现上面沾满了灰尘。

于是，我先用干抹布把玻璃上的灰尘掸了掸，哈，好多灰尘啊!不由地想：玻璃上有灰尘，需要有人擦拭，人心里有灰尘更要清洗。我端来一盆清水，把事先准备好的一块抹布放在水里给弄湿了，然后，站在窗台上小心翼翼的擦了起来。我左擦擦，右擦擦，上擦擦，下擦擦，一块玻璃，不一会便露出了“庐山真面目”，清澈透明。突然，一块玻璃上的污渍怎么也擦不去，我仔细一看，原来是家里装修时粘上的水泥点儿，这可怎么办?我想了想，有了，于是我拿来一个小铲子，在水泥点上面轻轻地刮起来。我刮啊刮，我刮啊刮，突然不小心铲子掉了下来，只听“哗啦”一声，我心想完了，玻璃没擦完，到把它弄碎了，真倒霉!仔细一看，虚惊一场，原来铲子砸在地上立着的一块玻璃上，我轻轻舒了口气，捡起来铲子继续刮起来……

功夫不负勤快人，不一会，我家客厅里的三块玻璃让我擦完了，爸爸回来见了，乐的合不拢嘴，一个劲说：“我的女儿好棒啊!能帮父母做家务了呀。”我呢！看着自己的杰作，心里也是美滋滋的，开心的不得了呢？

**擦玻璃范文四百字 第八篇**

今天是周末，我做完了作业，没什么事情。我看见妈妈正弯着腰擦地板时，我觉得妈妈实在太辛苦了，就想帮妈妈干活，好让妈妈事情少一点。妈妈就说：“你去学擦玻璃吧。”擦玻璃，太容易了!我说干就干，我学着妈妈以前擦玻璃的样子干了起来。首先，我打来一盆水，把抹布洗了一洗，然后，开始擦起来。可是，我擦来擦去总是擦不干净，我就去问妈妈。妈妈说：“你应该再用干抹布擦一遍，这样玻璃才能干净。”听了妈妈的话，我找来一块干抹布，又擦了起来，可还是擦不干净。我有些泄气了，真后悔不该干这活。这时，妈妈走了过来对我说：“做事要有头有尾，不要虎头蛇尾。等玻璃的水分蒸发了，你再用湿抹布擦一遍看看。”我按妈妈说的那样做了，不一会儿，就把玻璃擦得干干净净。

我虽然满头大汗的，但是我很高兴，因为我能帮妈妈干活了。

**擦玻璃范文四百字 第九篇**

小方和小红都是爱劳动的好孩子，他们俩经常结伴去汪奶奶家帮她做家务。

有一天，他们俩约好一起去公园玩，路过汪奶奶家时，他们看见汪奶奶非常吃力地在擦窗子上的玻璃，赶忙跑上去对汪奶奶说：“您都这么大年纪了，做事不方便，说好了有什么事通知我俩，怎么今天又自己擦玻璃呢?快让我们擦吧!”说着，俩人就从汪奶奶手中抢过抹布擦了起来，擦着擦着，小红对小方说：“小方，上面的窗子那么，我们擦不着，怎么办?”小方想了想，突然就跑到屋外去，大约2分钟后，她拿着一长竹竿回来，说：“把抹布绑在竹竿上，就可以擦着了。”

他们俩把抹布绑在竹竿上，果然轻而易举地擦到了上面的玻璃，而且非常省力，不一会儿就擦好了。

星期天上午，我起床，看见灰蒙蒙的玻璃，心想：爸爸妈妈这么辛苦工作，今天就让我来擦玻璃吧。

我首先找来一块干抹布，再端来一张凳子，我站在凳子上，从上往下，认真地擦玻璃，擦完正面擦反面。擦完之后，我看见玻璃银光闪闪的，好看极了。突然我发现玻璃上有一个芝麻般大小的黑点，怎么擦也擦不下来，小黑点趴在玻璃上，好像在说：“我就不下来，看你能拿我怎么样。”我心想：这可恶的小黑点，看我怎么样把你给擦下来。我眼珠一转，想到一条妙计，我对着小黑点猛的哈了一口气，再拿抹布使劲一擦，顿时，小黑点夹着尾巴逃之夭夭了。

“现在的孩子吃得好，穿得好，都不爱做事，一个个像小公主、小王子一样！”平时，大人们聚在一起总是这么议论。我想，我可不做小公主，我要学会帮妈妈做些事。

那是寒假的一天，爸爸妈妈不在家。我做完作业，耳边又响起了大人们的议论声，就想：“我能帮爸爸妈妈做点什么事呢？”我开始巡视，忽然，目光落到了家里的玻璃窗上，只见窗子的玻璃上面灰尘很多。对！擦玻璃吧！可是转念一想，擦玻璃多费事，我又不想干了，反正妈妈一定会擦。但是，我又想到爸爸妈妈每天下班回来都已疲惫不堪，妈妈还要做家务，爸爸还要备课，一定很累，哪有时间擦玻璃。我也是家中的一员，也应该承担一些家务。于是，我决定擦玻璃。

我先准备好抹布、旧报纸、清洁剂，再用脸盆盛满水，端进屋。一切准备完毕，我便开始擦玻璃。

我看看窗户上的灰尘，心想：这些灰尘，用干抹布、湿抹布擦可能都不行，用什么呢？我忽然看见了挂在墙上的鸡毛掸，何不先用鸡毛掸来掸一掸灰呢？说干就干，我双手紧握着鸡毛掸，小心翼翼地掸呀掸，果然，灰尘纷纷往下落。接着，我把清洁剂放入水盆里，然后把抹布浸湿，拧干，在玻璃上一下一下按顺序擦，我想，这样擦一定能擦得很干净。但是，我一看，灰尘虽然没有了，可玻璃上面却留下了一道道水迹。我赶紧拿来报纸，顺着水迹仔细地擦。不大一会儿，水迹消失了，我轻轻地松了一口气。忽然，我发现窗户角上有一个黑斑点，刚要去擦，又想，反正那个斑点在角落里，又不显眼，别擦了。这时妈妈的话在我耳边响起：“做什么事都要有耐心，要认真、仔细，不要有一点马虎。”是呀，妈妈的话是对的。于是，我凑上去，用嘴哈了几口气，用指头把小斑点抠掉，又擦了擦，玻璃终于被我擦得干干净净。我看着自己的劳动成果，甜甜地笑了。

今天下午，我们全校大扫除。

我带了工具，老师分工，我被分到了擦窗户，这任务可轻了，我可高兴了！

我把抹布沾了沾水，擦了起来。这上面有双面胶，我使劲地擦，擦不出来，我便用手指刮，我刮，我刮，我刮刮刮！这双面胶可不耐劳，一会被我给刮出来了。我哈哈笑。又有一个污点，我又刮，一会儿，这扇窗变得干干净净，一尘不染。

**擦玻璃范文四百字 第十篇**

小方和小红都是爱劳动的好孩子，他们俩经常结伴去汪奶奶家帮她做家务。

有一天，他们俩约好一起去公园玩，路过汪奶奶家时，他们看见汪奶奶非常吃力地在擦窗子上的玻璃，赶忙跑上去对汪奶奶说：“您都这么大年纪了，做事不方便，说好了有什么事通知我俩，怎么今天又自己擦玻璃呢？快让我们擦吧！”说着，俩人就从汪奶奶手中抢过抹布擦了起来，擦着擦着，小红对小方说：“小方，上面的窗子那么，我们擦不着，怎么办？”小方想了想，突然就跑到屋外去，大约２分钟后，她拿着一长竹竿回来，说：“把抹布绑在竹竿上，就可以擦着了。”

他们俩把抹布绑在竹竿上，果然轻而易举地擦到了上面的玻璃，而且非常省力，不一会儿就擦好了。

当他们快要离开汪奶奶的时候，对汪奶奶说：“您以后不管有什么事，都要通知我俩，可别客气哟，我们一定会抽时间来帮助您的。”

“好，好，谢谢您们，你们真是热爱劳动的好孩子。”

汪奶奶激动得差点说不出话来。

**擦玻璃范文四百字 第十一篇**

早上起来阳光明媚，太阳当空照，于是妈妈开心地说：“今天天气很好，我们一家擦玻璃好吗？”我们开始议论起来，一会儿，我们一家人齐心说“好，我们开始劳动吧。”

开始擦玻璃了，妈妈准备好抹布，玻璃水，报纸，玻璃刮。“一切准备好了！”妈妈高声地说。首先我们先擦爸爸妈妈房间的玻璃，爸爸拿起报纸准备擦，忽然妈妈叫道：“老公，要先用抹布擦，再用报纸，知道吗？”爸爸一听，脸一下子红了，不好意思地说：“知道了。”于是爸爸拿起抹布洒了一点玻璃水，开始擦玻璃了，大家分开合作，爸爸擦里面，爸爸擦外面，而我来擦底下的玻璃。

过了一会儿，玻璃擦好了，妈妈笑着说：“别高兴太早，还要用报纸擦哦！”我们大家叹了口气说：“明白！”于是我们再用报纸来擦，我们大家干得热火朝天，筋疲力尽，最后在我们齐心协力下报玻璃擦得干干净净，明明亮亮，看上去跟透明的一样，好像没有玻璃了。

今天我学会了擦玻璃，也知道了劳动的辛苦，也分享了劳动的快乐！也明白了要珍惜劳动成果！

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！