# 学习雷锋精神优秀演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-07-18

*雷锋叔叔是我们的好榜样，我们要向雷锋叔叔学习，从自己身边的小事做起，尽自己的能力，帮助需要帮助的人。今天小编就与大家分享学习雷锋精神演讲稿，仅供大家参考!　　学习雷锋精神演讲稿　　尊敬的老师、亲爱的同学们：　　大家早上好!今天我要演讲的...*

　　雷锋叔叔是我们的好榜样，我们要向雷锋叔叔学习，从自己身边的小事做起，尽自己的能力，帮助需要帮助的人。今天小编就与大家分享学习雷锋精神演讲稿，仅供大家参考!

**学习雷锋精神演讲稿**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家早上好!今天我要演讲的关于学雷锋的题目是：《让雷锋精神闪耀阳光校园》。

　　今年的3月5日是毛泽东“向雷锋同志学习”题词\_\_周年纪念日。3月是我们学习雷锋的传统月。几十年过去了，在雷锋精神的光辉照耀下，一代代的青少年努力实践着自己的人生价值。雷锋这个名字是家喻户晓的，雷锋精神已经成为中华民族精神的一部分。今天，我们应该以自己的切实行动来体现新时代的雷锋精神。

　　学习雷锋，就要像雷锋那样，志存高远，胸怀宽广，树立远大理想。

　　学习雷锋，就要像雷锋那样，紧跟时代步伐，发奋学习，掌握建设祖国的本领，更好地适应改革开放和现代化建设的需要。

　　学习雷锋，就要像雷锋那样，以实际行动团结友爱、诚实守信、助人为乐。

　　学习雷锋，发扬雷锋精神，争当新时代的小雷锋。同学们，根据我校的具体实际情况，我们把“学雷锋见行动，从我做起，从今天做起，从小事做起，热爱家庭，热爱班集体，热爱学校”作为三月的主旋律。

　　文明之星、卫生之星人人争，大家都来保持校园里的清洁，不随便乱扔纸屑纸团，见到地上有垃圾，请你弯弯腰，捡一捡，卫生之星一定是非你莫属了。

　　同学们，让我们携起手来，共同努力，倡导文明新风尚，促进阳光校园建设，幸福\_\_建设，让雷锋精神闪耀阳光校园!

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**学雷锋演讲稿范文**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好!

　　我是\_\_班的学生\_\_\_。

　　春天来了，鸟语花香。在这暖洋洋的季节里，我不禁想起了雷锋叔叔。因为“雷锋”，是一个让人想起来就像春天般温暖的名字。

　　从《雷锋的故事》这本书里，我“认识”了雷锋叔叔，他是一个平凡的人，但是他的精神不平凡。他珍惜时间、热爱学习、勤俭节约、乐于助人，是我们学习的好榜样。

　　大家都说“雷锋出差一千里，好事做了一火车。”雷锋叔叔做了许多许多的好事：他带病建学校;捐款给灾区;给车站打扫卫生;送老大娘回家;还帮助困难人家……等等。

　　雷锋的精神感动了我。我觉得向雷锋叔叔学习，不需要做什么惊天动地的大事，只要从现在做起，从我做起，从小事做起就可以了，比如：

　　给老人让座，帮助困难的同学，做一个懂礼貌有爱心的的好孩子;

　　随手关灯，不乱花零钱，铅笔不能用半截就扔掉，做一个勤俭节约的好孩子;

　　不乱扔垃圾，爱护花草树木，遵守交通规则，做一个讲文明的好孩子;

　　在学习上，要发扬雷锋叔叔的“钉子精神”，抓紧时间，勤奋学习，做一个爱学习的小标兵……

　　雷锋叔叔虽然离开我们了，但是他的精神还在延续。我们身边就有许多像雷锋叔叔这样的人物，如全国劳模徐辉叔叔，“中国好人”葛杨阿姨，还有十八大代表张红妹阿姨等等，他们都是值得我们学习的好榜样。所以，当别人需要帮助的时候，伸出你的手，伸出我的手，让我们一起手拉手，困难准低头!

　　我的演讲结束了，谢谢大家!

**学雷锋演讲稿范文**

　　尊敬的老师们、亲爱的同学们：

　　大家好!我今天国旗下讲话的主题是：“弘扬雷锋精神，争当文明学生”。

　　三月，春回大地，万物复苏;三月，风和日丽，绿柳成行。在这“吹面不寒杨柳风，草长莺飞三月天”的时节，我们又一次迎来了学雷锋活动月。

　　这么多年来，雷锋这个平凡的名字传遍大江南北;一种崇高的精神长存天地之间。雷锋的形象在人们的心目中扎下了根，雷锋精神成为一个永恒的主题，他变成一颗珍贵的火种，代代相传，他的责任感和奉献、友爱、互助、进步的精神鼓舞着我们。时代在发展，社会在进步，但雷锋精神永远都不会过时。

　　作为中学生，我们应该怎样把雷锋精神发扬光大呢?那就是从身边小事做起，做文明的中学生。文明存在于我们每一天的学习、生活和工作当中，每个人的仪容仪表和行为习惯都是它最细致的表现。良好的文明礼仪会让人感到一丝丝暖意，会增进人与人之间的友谊。

　　但是，在我们的校园内，食品袋、废纸隐约可见，课间有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常;就餐时大声讲话;还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，有的同学课桌上刻画，有的同学发型与学生身份极不相符这一切破坏了校园的文明，也降低了自己的素质，与文明渐行渐远!

　　在此我建议同学们从以下几方面做起，摒弃身上的�种植晃拿鞯南窒螅闪己玫奈拿骼褚窍肮撸鲆桓鲎宰鹱园⒄娉嫌焉啤⑵返赂呱小⑶诜苎啊⑽拿魃辖闹醒�

　　首先：要做到举止端庄，言行文明。

　　我们要着装得体，符合学生身份，体现出篷勃向上的风采，因为仪表、仪容、仪态可以让人一看便知道你的修养。

　　其次：讲究卫生，保护环境。

　　学校是我们共同的家，置身于美丽的校园中，同学们都会感到非常舒心惬意。所以让我们赶快行动起来，自觉改正乱丢杂物的不良习惯，做到“垃圾不落地，校园更美丽”，用我们的实际行动净化校园、美化环境。

　　第三：爱护公物，节约资源。

　　爱护清洁卫生，服从老师管理。让我们从身边的每一件小事做起，节约一张纸、一度电、一滴水不积细流，无以成江河。因此，我们应努力培养节俭的习惯，你将会受益一生。

　　同学们，让我们积极行动起来吧!从我做起，从身边的小事做起，把雷锋精神融入到我们的日常行为中去，用我们的良好行为去美化社会风气，让雷锋永远留在我们身边，让我们都成为文明的中学生，让我们的校园更加美丽和谐!

　　谢谢大家!

**学雷锋精神中学生校园演讲稿**

　　尊敬的评委老师：

　　大家好!

　　我是\_\_\_中学参赛选手\_\_，我今天演讲的题目是“学雷锋，我的梦”。

　　又是一年长空鸣雁，又是一年芦花飞扬，又是一年风霜雨雪，又是一年桃李飘香。“桃李不言，下自成蹊”，他见证了一个平凡却又伟大的共产主义战士——雷锋。雷锋的点点滴滴，使他永远载入了中华民族的伟大史册，使他牢牢的印在了千千万万人的心中，成为我们永恒的榜样。

　　他，只有 1米54，却成了几百万人民解放军的排头兵;他，不足50公斤，却激起我们心灵深处浪花层层;他，只有22岁，却永远年轻。永远印在千千万万人的心中，他就是——雷锋。

　　“病人之病，忧人之忧。”助人为乐是他人格升华的标志，雷锋叔叔就是一根蜡烛，默默地燃烧了自己，照亮了别人。那闪闪的烛光让人赞赏;那闪闪的烛光催人奋进;那闪闪的烛光激励着一代代有志向的人，然而1962年8月15日，人民好儿子雷锋不幸殉职，但是雷锋的精神并没有消逝，新时代的雷锋接踵而至——人民教师张丽莉， 20\_年5月8日，一个让所有的人肝肠寸断、撕心裂肺的时刻。学生们像往常一样放学，突然，原本停在路旁的客车猛地向学生们冲过来。危急时刻，只见张丽莉向前一扑，将车前一名吓傻的学生用力推到一边，又用身体撞开了另外的一名同学，自己却被无情的车轮扯到车下，残忍的车轮从张丽莉老师的双腿上的碾压过去，牛仔裤破裂了，肉都翻卷起来，路面满是鲜血，惨不忍睹。同学们哭喊着“快救救老师、快救救老师、快救救老师……”张老师被送进了医院，时间一分一秒的过去，钟摆的敲击声敲在了时钟上，更深深的敲在了大家的心里。敬爱的老师，您是一只蜡烛，你的博大爱心放射着耀眼的光芒;您是幸福的使者，您那甜蜜的微笑将会化作一条淙淙的小溪，永远流淌在学生的心田……让我们人人学雷锋，人人做雷锋，把我们有限的生命，“投入到无限的为人民服务中去”，将雷锋精神永远传承下去。

　　随手捡起地上的一片纸屑，你便为班级擦亮了眼睛;帮助一个有困难的同学，你便为班级点亮了心灯;做好每一道习题，你便为班级的荣誉又添上了一笔……

　　你看，

　　课堂上充满朝气和活力，我们把疑问消融在乐观的笑意中;

　　同学间洋溢亲情和爱心，我们把帮助点缀在彼此的握手中;

　　劳动时挥洒快乐和辛苦，我们把清洁凝结在晶莹的汗水中;

　　……

　　让我们永远记着雷锋，让我们一起做一个新时代的雷锋!

　　“驿路梨花处处开，雷锋精神代代传。”斗转星移，移不走雷锋的魂灵;岁月流逝，逝不去我们的热忱。我相信，只要我们充满爱心和奉献精神，雷锋精神必将在我们身上延续!让我们行动起来，用自己的满腔热忱共唱一首雷锋的赞歌，让雷锋精神永驻我们的校园!

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**小学生学雷锋演讲稿**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好!

　　我是五年级学生\_\_\_。我今天给大家演讲的题目是：《学雷锋做好事》。

　　如果你是一缕阳光，你是否照亮了一片黑暗?如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地?如果你是一粒粮食，你是否哺育了有用的生命?如果你是一颗最小的\'螺丝钉\'，你是否永远的坚守岗位?\"雷锋，就是这一缕阳光、这一滴水、这一粒粮食、这颗最小的螺丝钉，虽然他的一生短暂，但他的精神长存。

　　近年来，大家都在主张学雷锋做好事，是的，雷锋的精神的确值得我们学习。有些活雷锋就在我们身边，比如老师，他们夜以继日地工作，不知批过多少作业，不知熬了多少个夜晚。在他们的教导下，我们懂得了怎样做一个有创新的人，一个高尚的人，一个有道德的人，一个有益于人民的人;在他们的悉心教导下，不知道有多少人走上了成功的道路。他们热爱自己的工作，付出了全部，回报的也总是别人的快乐。他们正如一支蜡烛，燃烧了自己，照亮了别人，我们辛勤的园丁不正是当代的雷锋吗?

　　我们要像雷锋那样做好事。当有人因为苦恼烦闷的时候，我们要为他们解围，让他们懂得这件事情其实十分简单，我们要学习雷锋热爱祖国的精神，要像他一样永远想着祖国，要学习雷锋做好事不留名的美德!

　　不是连我们这些带着红领巾的孩子都在寻找雷锋吗?不是连挤公共汽车的老爷爷、老奶奶都在怀念雷锋吗!不是人人都希望社会风气越来越好吗!

　　我坚信，雷锋精神会在我们这一代中发扬光大，放射出更加灿烂的光芒!

　　同学们，雷锋叔叔是我们的好榜样，我们要向雷锋叔叔学习，从自己身边的小事做起，尽自己的能力，帮助需要帮助的人，用自己的爱心去温暖大家。让我们做一个新时代的“小雷锋”吧!

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**小学生学雷锋演讲稿**

　　尊敬的老师、亲爱的同学：

　　大家好!

　　我今天演讲的题目是《让雷锋精神代代相传》。

　　“学习雷锋好榜样，忠于革命忠于党\"，在很小的时候，老师就教我们唱这首歌了，哪时候还小，不理解到歌词的含义。现在我忠于明白了，雷锋为什么几十年来一直被人们传唱，他永远活动在我们中国人的心中!

　　“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地?如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗?如果你是一颗粮食，你是否哺育了有用的生命?如果你是一颗最小的螺丝钉，你是否永远坚守着你生活的岗位……”

　　每一次想起雷锋，就想起这一段话，因为这段话是雷锋叔叔常说起的一段话，虽然雷锋叔叔已离我们远去，但他的这段话却一直印在我的心中。

　　雷锋叔叔非常节俭，一双袜子补了又补，穿了又穿，一直舍不得扔。我们现在的生活富裕了，尽管不用像他那样穿打补丁的袜子，节俭的精神还要有。因为我们虽然没有为家里挣钱的义务，但有节约的义务。不乱花零钱;不用白纸做草稿;铅笔不能用半截就扔掉;少吃零食，珍惜每一滴水、每一度电……身边的一件件小事处处给我留下了节约的机会。

　　雷锋叔叔还特别助人为乐。他把帮助别人看成一种享受快乐的方式。我认为作为一名三年级小学生，助人为乐的前提是自己的事情自己做，想想看，一个人如果连自己事情都做不好，又怎么去帮助别人呢?我们首先要经常做铺床、叠被子、收拾书包、洗袜子等这些小事，另外，同学生病时送出的亲切问候，教师节送上的温馨祝福，家长生日时献出的美好祝愿等等，我认为这都是我成长路上助人为乐精神的具体体现。

　　作为少先队队员，我们一定要用实际行动向雷锋叔叔学习。“你快乐，所以我快乐”应该成为我们每个人的想法，因为帮助他人是快乐的，它带给你满足与自豪。哪怕不留名，你也会得到双份的快乐，这种快乐是他人无法体会的到的。学习雷锋我们还应该从平时生活的每一件小事做起，让三月的阳光更加明媚，让身边的人们更加幸福，让雷锋的精神代代相传，让雷锋活在我们每个人的心扉!

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**学雷锋精神中学生校园演讲稿**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家下午好!今天我演讲的题目是《雷锋一直都在》

　　雷锋，一个熟悉的名字，一个家喻户晓的全心全意为人民服务的楷模;他作为一名普通的中国人民解放军战士，在他短暂的一生中却助人无数;他的一本《雷锋日记》令我们为之动容。

　　在雷锋日记里有这样一段话：

　　“人有德行，如水至清”，在德清大地上时时处处都闪现着雷锋的身影。被中央电视台授予“见义勇为舍已救人奖”的钱素春奶奶，她出生在兰江边，从小熟识水性。在英溪河畔，钱素春46年里先后救起了21个落水者，其中你年龄最小的才两岁，最大的已经有72岁了。20\_，她用辛苦打工积攒的5000元作为启动资金，设立了“素春热心好市民奖”来鼓励更多的人做好事。 作为德清人，我们一定知道还有这样一些道德模范，如：拉煤老人陆松芳、爱老敬老的江南孝子马福建，十进西藏的拥军大姐钱丽玲、无怨无悔的环保老人朱天荣等等，(语速稍快些)从他们身上我看到了一心为民的雷锋精神，而在我们身边也有一个个的小雷锋呢!

　　你看：低年级的小同学弯腰捡起了地上的碎纸屑;高年级的大哥哥扶起了摔倒在地上的小朋友;教室里同学们珍惜每一分钟，勤奋学习;课堂外见到老师、长辈，礼貌地问声好;在家里常为父母端上一杯热气腾腾的开水，献上一曲优美动听的歌。这不正是一个个尊老爱幼、文明礼貌的小雷锋吗?这不正是一个个助人为乐、勤奋学习的小雷锋吗?这一切的一切，不都是学雷锋的具体表现吗?(一句比一句语调强烈)雷锋精神在这里得到了彰显，雷锋精神在我们的校园闪烁着耀眼的光芒!

　　同学们，让我们延续雷锋精神，让雷锋一直与我们同在!

**学习雷锋精神演讲稿**

　　尊敬的各位老师，同学们：

　　大家上午好!

　　我是六(2)班的\_\_\_，今天我演讲的主题是“弘扬雷锋精神，争做雷锋传人”。

　　学习雷锋好榜样，忠于革命忠于党。每当我们唱起这熟悉的旋律时雷锋叔叔那一幕幕助人为乐，无私奉献的感人事迹就浮现在我们眼前，那些‘我要把有限的生命，投入到无限的为人民服务之中去的铿锵话语就回响在我们耳边。

　　有人说雷锋是浪花里的一滴水，有人说雷锋是展翅高飞的雄鹰，有人说雷锋是太阳的光辉，有人说雷锋是点亮永不灭的灯。

　　有谁的名字会像他的一样，如春天的风，吹遍神州大地的角角落落，然后又叩开一扇扇心灵之门走进去安家落户，把那里的冰霜融化，把那里的杂草剔除，把那里的花朵唤醒，在播下一颗颗饱满的种子，生根发芽长叶，长成平地上的巍峨，长成荒漠里的碧绿，长成祖国大花园里的一道美好的风景，相信同学们，听到这里一定会说，雷锋伟大的遥不可及。

　　其实不然，我们每个人都可以像他一样，其实我们每个人都很伟大，只要你愿意，我们也可以像他一样做一个平凡而又伟大的中华人民。

　　可是不知何时起，在一些人中间流传着，雷锋叔叔没户口，三月来了四月走的口号。

　　仿佛雷锋精神变成一种形式，只是在每年的三月喊喊口号，做做宣传而已，有的人甚至认为学雷锋是个傻子，会吃亏，面对质疑，面对嘲笑，面对批判，我们要做响亮的回答，我们的时代需要雷锋精神，我们的民族需要雷锋精神。

　　一个美国商人如此说道：雷锋精神是人类应该有的，应把雷锋精神弘扬到全世界。要学习雷锋对待事业的态度，学习雷锋刻苦学习的钉子精神，学习雷锋关心人、爱护人、支持人、理解人的品质。

　　一个日本企业家这样感叹：“雷锋仅20多岁就做了那么多的好事，成为伟大的英雄，对人类是有贡献的。学雷锋无国界之分，把雷锋精神引进我们公司，运用到生产实践中去，会改变员工的精神面貌，产生巨大的效果。”

　　西方人和我们一样，给予雷锋最高的表彰：“雷锋精神与上帝共存。”同学们，让我们学习雷锋精神，实践雷锋精神，传承雷锋精神，在平凡中做出不平凡的贡献，因为只有这样我们的国家才会进步，我们的社会才会美好，我们的生活才会充满灿烂的阳光。

　　谢谢大家，我的演讲完毕!

**学习雷锋精神演讲稿**

　　尊敬的老师、亲爱的同学：

　　大家好!

　　我今天演讲的题目是《让雷锋精神代代相传》。

　　“学习雷锋好榜样，忠于革命忠于党\"，在很小的时候，老师就教我们唱这首歌了，哪时候还小，不理解到歌词的含义。现在我忠于明白了，雷锋为什么几十年来一直被人们传唱，他永远活动在我们中国人的心中!

　　“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地?如果你是一线阳光，你是否照亮了一分黑暗?如果你是一颗粮食，你是否哺育了有用的生命?如果你是一颗最小的螺丝钉，你是否永远坚守着你生活的岗位…… ”

　　每一次想起雷锋，就想起这一段话，因为这段话是雷锋叔叔常说起的一段话，虽然雷锋叔叔已离我们远去，但他的这段话却一直印在我的心中。

　　雷锋叔叔非常节俭，一双袜子补了又补，穿了又穿，一直舍不得扔。我们现在的生活富裕了，尽管不用像他那样穿打补丁的袜子，节俭的精神还要有。因为我们虽然没有为家里挣钱的义务，但有节约的义务。不乱花零钱;不用白纸做草稿;铅笔不能用半截就扔掉;少吃零食，珍惜每一滴水、每一度电……身边的一件件小事处处给我留下了节约的机会。

　　雷锋叔叔还特别助人为乐。他把帮助别人看成一种享受快乐的方式。我认为作为一名三年级小学生，助人为乐的前提是自己的事情自己做，想想看，一个人如果连自己事情都做不好，又怎么去帮助别人呢?我们首先要经常做铺床、叠被子、收拾书包、洗袜子等这些小事，另外，同学生病时送出的亲切问候，教师节送上的温馨祝福，家长生日时献出的美好祝愿等等，我认为这都是我成长路上助人为乐精神的具体体现。

　　作为少先队队员，我们一定要用实际行动向雷锋叔叔学习。“你快乐，所以我快乐”应该成为我们每个人的想法，因为帮助他人是快乐的，它带给你满足与自豪。哪怕不留名，你也会得到双份的快乐，这种快乐是他人无法体会的到的。学习雷锋我们还应该从平时生活的每一件小事做起，让三月的阳光更加明媚，让身边的人们更加幸福，让雷锋的精神代代相传，让雷锋活在我们每个人的心扉!

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**20\_小学生学习雷锋精神演讲稿**

　　各位老师，各位同学：

　　早上好!

　　今天我要演讲的题目是“助人为快乐之本”。

　　一位小女孩去医院探望哥哥时捎上了一朵鲜花。隔壁床的一位病人看见了也希望拥有这么一朵漂亮的花。于是，小女孩每次去探病都不忘为这位陌生人也带上一朵花。后来，这位病人为了让幸福散播开去，在医院旁边开了一个小店，让经过他小店去探病的人也带上一朵鲜花。结果医院里每一个角落都充满着欢乐。

　　同学们，你们的学习、生活快乐吗?你们想永久地拥有这份快乐吗?告诉你们一个接近快乐的秘决吧：伸出你热情的双手去关爱身边的每一个人，因为助人是快乐之本。

　　现在是三月，三月是向雷锋同志学习的日子，三月是美化我们环境的日子，三月是善待他人、讲求诚信的日子，这一切都是大家再熟悉不过的，时刻告诉我们要想着他人，想着去帮助别人，在看到别人快乐的同时，自己也快乐，这样的人生才算活得有意义。

　　雷锋同志生前说过“对待同志要像春天般的温暖”，我们常听到电视里这样放“只要人人都献出一点爱。世界将变成美好的人间……”是的，我们的世界需要爱;爱，编织了我们这个缤纷多彩的大千世界。关爱他人，助人为乐，是中华民族的传统美德，也是社会主义精神文明的重要内容，更是复兴中国梦的关键步骤之一。

　　处在困境中的人，处在伤心中的人，拥有一朵花，感觉就像拥有了整个春天。我们只要向他们伸出手，那么，我们就会为他们营造了一个幸福的天堂。

　　在我们生活中，我们都希望得到别人的支持和理解。换位思考一下，我们帮助别人也等于帮助自己。我们都处于一个大集体中，每个人都不可能孤立地存在着，有时候，我们也需要别人的帮助，而在这个时候站出来帮我们的，往往就是那些我们曾经帮过的人。

　　那么帮助别人，是否就是要干一番轰轰烈烈的好事来呢?

　　同学们，不要以为只有走到街头、深入社区才叫学雷锋，身边的点滴小事同样能反映出你的闪光心灵。有很多事情我们是可以做的——比如，看到正在滴水的水龙头，随手将其关掉，这是关爱学校;看到地面有一片纸屑，我们主动弯腰检起，这是关爱环境;看到同学不舒服了，去问问有什么需要帮忙的，看到别人正在学习或休息，我们保持安静，这是关爱我们的同窗……这些都是一些小事，我们完全可以做到，那么何乐而不为呢?

　　同学们，让我们用美丽的心灵，传递人间的真情，把帮助他人作为生活中的一部分，让它成为我们思想道德中的一部分。用自己的真心去关爱他人，用自己的诚心去温暖社会，用自己的奉献去美化环境，诚心诚意的、踏踏实实地做好身边的每一件小事吧。

　　不要忘了，助人为快乐之本。

　　谢谢大家，我的演讲完毕。

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！