# 民主生活会发言材料202\_年五篇

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-06-24

*民主生活会一般是指民主生活会制度。民主生活会制度作为群众路线教育实践的重要环节，是在加强和改进党的建设的长期实践中形成和发展起来的。 以下是为大家整理的关于民主生活会发言材料20\_年的文章5篇 ,欢迎品鉴！第一篇: 民主生活会发言材料20\_...*

民主生活会一般是指民主生活会制度。民主生活会制度作为群众路线教育实践的重要环节，是在加强和改进党的建设的长期实践中形成和发展起来的。 以下是为大家整理的关于民主生活会发言材料20\_年的文章5篇 ,欢迎品鉴！

**第一篇: 民主生活会发言材料20\_年**

　　根据《院党组关于在全院开展政法队伍教育整顿专题民主生活会的实施方案》精神，在对标党章党规，广泛征求意见建议，深入开展谈心谈话的基础上，我结合个人思想和工作实际，围绕“政治思想、党性修养、履职尽责、公正执法、工作作风、廉洁自律”等6个方面，主动把自己摆进去，把职责摆进去，把工作摆进去，深刻剖析自身存在的问题，深刻查找差距不足和原因，明确今后整改的具体措施和努力方向。现对照检查如下，不对、不足、不全之处，请各位领导和同志们批评指正。

>　　一、对本次政法队伍教育整顿的认识和态度方面

　　从今年2月27日开始开展的政法队伍教育整顿是继x之后的又一重大行动，是一场刀刃向内、刮骨疗毒的自我革命，是强化政法队伍绝对忠诚、绝对纯洁、绝对可靠的有效手段，是新时期人民群众对政法工作高质量发展的又一新期待、新要求，适值建党百年，自下而上，分批次进行，意义重大、影响深远。

　　全市政法队伍教育整顿工作开展以来，我认真学.....省略，切实夯实了纯洁可靠的思想根基，切实增强了对党忠诚的政治根基。

>　　二、存在的主要问题和不足方面

　　1、政治思想方面。

　　一是政治理论学习有所弱化。

　　二是政治意识不够敏锐。

　　三是“四个意识”、“四个自信”、“两个维护”没有全方位体现在日常工作和生活言行上，个人的政治判断力、政治领悟力、政治鉴别力有待于进一步提高。

　　2、公正执法方面。

　　3、履职尽责和工作作风方面。

　　一是在贯彻执行上级的决策部署方面还有差距。

　　二是习惯于凭老观念、靠过往老经验办事。

　　三是缺乏敢为人先、迎难而上的担当精神。

　　四是民主集中制坚持的还不严，科学决策的水平还有待提高。

　　五是在工作作风上，认为自己是参加多年工作的老党员、老同志，自己为政法工作奉献了几十年，有时工作上会自觉不自觉地产生一种懈怠、松懈、等一等、看一看的思想，工作的积极性、主动性、创新性不足。

　　4、廉政自律和党性修养方面。

>　　三、存在问题原因剖析

　　1、政治理论学习的胸怀格局不够宽广。

　　2、敢于担当的精神有所弱化。

　　3、艰苦奋斗的精神有所淡化。

　　4、为民服务的宗旨意识有所虚化。

>　　四、今后改进措施与努力方向

　　1、强化政治理论学习。

　　2、强化艰苦奋斗精神。

　　3、不断强化宗旨意识。

　　4、强化廉洁自律。今后要以“钉钉子”精神和作风建设永远在路上的韧劲，搞好个人廉洁自律建设。

　　一是带头遵守中央八项规定，坚决抵制各种形式主义、xx主义、享乐主义、奢靡之风，保持健康的工作方式和良好的生活情趣。

　　二是坚持把纪律和规矩挺在前面，用党纪国法规范自己言行，常怀敬畏之心，常存贪欲之害，自觉做到心存敬畏、心存戒尺，心存底线。

　　三是坚持廉洁用权，筑牢勤政廉洁、拒腐防变的“铜墙铁壁”，主动接受党和人民的监督，严格公正执法，司法为民，树立个人良好形象。

**第二篇: 民主生活会发言材料20\_年**

　　按照\*\*的部署和要求，本次民主生会的主题是“围绕认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，加强政治建设，提高政治能力，坚守人民情怀，夺取决胜全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标的伟大胜利，开启全面建设社会主义现代化国家新征程。”对照党章党规党纪，对照习近平总书记关于严肃党内政治生活的重要指示精神，对照初心和使命，坚持问题导向，强化问题意识，结合本人思想和工作实际，我认真查摆了问题、剖析了原因，制定了改进措施，明确了今后的努力方向。现将个人检视剖析情况汇报如下：

　　一、存在的突出问题

　　1、学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想，把握正确政治方向，提高政治能力，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”方面存在的问题：

　　我能够始终把思想政治建设作为立身之本，牢固树立“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，但对标反思，仍存在一些差距和不足：一是在“学懂”上做的不够。在对党的新理论、新成果的学习过程中，不能够够经常把自己、职责、工作摆进去，对这些创新理论的理解不够升入透彻，看问题有时候会停留在一知半解的表层。二是在“弄通”上做的不够。虽然平时积极参加党的理论学习，也加强了对习近平新时代中国特色社会主义思想的理解，但有时客观上强调工作忙、事务性工作多，政治理论学习不能持之以恒，或者由于自己的政策理论水平所限，对习近平新时代中国特色社会主义思想的历史地位、哲学意蕴等深刻内涵的理解还不够透彻，把握得不够精准，对其指导工作实践思考得不够全面，研究得不够彻底，还存在浅尝辄止的情况，离“学思用贯通、知信行统一”的要求还存在一定差距。三是学用结合不够紧密。在贯彻落实\*\*部署等具体要求上，虽然能够深入学习有关文件及会议精神，但在结合工作实际、谋划推动工作上，还存在着用老经验、老方法推进工作的情况。

　　2、坚持和加强党的全面领导，充分发挥各级党组织的政治功能，团结带领人民群众不折不扣贯彻落实党中央决策部署。方面存在的问题：

　　一是工作创新不够到位。比如，面对分管成员在工作总存在执行力不强的问题时，更对地是依靠督查、考评等行政手段解决，对于通过坚强理想信念教育、建立健全正向激励和容错纠错机制等措施加强落实上做的不够好。二是主动作为不够经常。存在因循守旧、按部就班思想，在确立发展思路、指定决策和措施时，更多着眼于落实上级任务、完成年度目标、推进当前工作，对分管工作的长远发展的根本性问题上缺乏长期性、战略性的思考研究。有时对于一些苗头性、潜在性和倾向性的安全问题上超前预判、谋划做得不够。

　　3、履职尽责，担当作为，着力破解突出矛盾和问题，防范化解风险挑战，统筹做好新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作，扎实做好“六稳”工作、全面落实“六保”任务，全力抓好脱贫攻坚等工作方面存在的问题：

　　在工作中，我能够保持奋斗姿态和斗争精神，主动担当，攻坚克难，不回避矛盾，以钉钉子精神抓落实。但也存在一些问题：一是在对待自己分管的安全工作上，没有充分发挥主观能动性，局限于按经验、按习惯工作，虽然面上作了安排部署，工作也按照要求有始有终地一步步向前推进，但从制度层面和建立长效机制方面并没有做到位。二是工作统筹有待强化。在工作头绪多、任务重的时候，统筹不够有力，存在顾此失彼的现象，没有能够把“认真”精神贯穿到每项工作中。比如我们今年的各项工作都是紧扣新冠肺炎疫情防控、“六稳”、“六保”、乡村振兴、脱贫攻坚等，主动思考不够，较多地是机械式的完成分管工作。三是跟踪问效抓手不多，工作落实的细致性需要加强。比如在面对自己分管的安全工作，还存在抓而不紧、抓而不细的现象。对分管社区提要求、下任务较多，帮助解决实际困难不够。

　　4、学习贯彻党的十九届五中全会精神，对照党中央提出的“十四五”经济社会发展主要目标和202\_年远景目标，对照自治区、全市“十四五”经济社会发展主要目标和202\_年远景目标建议，加强科学谋划，查找短板弱项方面存在的问题：

　　一是解放思想还有不足，在贯彻党的十九届五中全会精神，推动“十四五”规划落实以及202\_年远景目标过程中，更多时候还是停留在机械式学习中，不能够真正结合自己的实际工作进行思考。二是存在保障和改善民生措施不实的问题，为民情怀不够深厚。作为基层干部，自己分管的是安全工作，这是涉及人民最关心、最现实、最直接利益的问题，但是有时候存在偷懒畏难，没有真正扑下身子，深入基层，定期深入到分管区域进行检查。没有把维护和发展群众利益作文根本落脚点和出发点。

　　5、落实全面从严治党责任，贯彻执行《党委（党组）落实全面从严治党主体责任规定》，对照自治区党委落实全面从严治党主体责任清单，带头严守政治纪律和政治规矩，旗帜鲜明地批评和纠正违规违纪言行，锲而不舍落实中央八项规定及其实施细则精神和自治区、市、区配套规定，坚决反对形式主义和官僚主义方面存在的问题：

　　我能严格执行廉洁自律准则，坚决反对特权思想和特权现象，带头落实中央八项规定和实施办法精神。但也存在一些问题。“一岗双责”落实仍有差距，落实廉政建设缺乏更有针对性的措施。虽然都能认真贯彻中央八项规定，严格执行准则和条例，坚决抵制“围猎”腐蚀等各种不正之风，但对自身周围存在的廉政风险没有过度关注，自律意识有待进一步加强。

　　二、存在问题的原因剖析

　　1、学懂弄通做的不够。出现上述问题的根本原因，还是理论学习上不系统、不彻底，进而导致理想信念的底子没有打牢，没有把学习作为增强本领提升工作业务素质的基本途径来对待，没有学深悟透十九大精神和习近平新时代中国特色社会主义思想，没有认真解决好政绩观、权力观、人生观和价值观的“总开关”问题，久而久之，在自我反思，自我除垢上做得不够彻底，自觉不自觉地降低了标准、放松了要求。在长期坚持党性锻炼上所下的功夫不够，随着长期参加党的集中性教育，形成了一定的依赖心理，对自我学习、自我反思、自我锤炼、自我提高时松时紧，没有做到时刻警醒、事事反思。

　　2、政治站位不够高。在个人站位、眼界、魄力上还有一定的欠缺，还不善于从增强“四个意识”、践行当的宗旨的角度去分析问题、谋划落实实际工作。政治意识、忧患意识不够强，对新事物、新问题、新领域研究不够深入，对新情况、新问题缺乏警觉性和预见性，习惯凭经验办事，回应分管社区群众期盼不够及时。虽然能在大是大非面前保持立场坚定、态度坚决，但在一些细枝末节上，纪律约束不够严格，没有充分理解纪律是规范党员干部行为修养的根本准则，只把工作标准放在不碰红线上，没做到高标准、严要求。

　　3、担当作为落实不实。在工作任务多、任务重时，在提高工作效率的同时忽视了质量的存在，降低了工作标准。工作部署的多，落实的少。在吃透政策精神上不到位，不能很好的理论指导实践，有些生搬硬套、缺乏变通，导致一些工作出现了不彻底、不到位。

　　4、廉政建设待提升。纪律意识的强弱反映党员的理想信念坚定与否，关系到对党的先进性的认同感。存在的问题直接反映出对执行党的廉政建设紧迫性的认识不够，廉政建设过程中缺少“踏石留印、抓铁有痕”的决心和劲头，没有完全用制度管人管事管权。在严格执行纪律方面，自觉主动性还不够，对自己作为党员领导干部应带头遵规守纪的意识比较牢固。但对管好身边人身边事的意识，还不够强。

　　三、下步努力方向和整改措施

　　一要提高思想认识，增强行动自觉。要坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作，带头真学、真信、真懂、真用，树牢“四个意识”，增强“四个自信”，更加坚定地维护以习近平同志为核心的党中央权威和党中央集中统一领导，更加自觉地在思想上政治上行动上与党中央保持高度一致。进一步提高政治站位，自觉向党的理论和路线方针政策看齐，向党中央决策部署看齐，做到党中央提倡的坚决响应、党中央决定的坚决执行、党中央禁止的坚决不做，确保中央政令畅通。

　　二要提高政治站位，强化责任担当。把忠诚作为第一位的政治要求和职业品格，始终站在党的立场说话做事，始终与党同心同德，以政治纪律为准绳，真正做到在党言党、在党爱党、在党忧党、在党为党，说老实话、办老实事，忠于信仰、忠于党、忠于人民，坚定地做让组织放心、让党和人民放心的老实人。同时，要心明眼亮、头脑清醒，始终保持政治敏锐性，不断增强政治鉴别力，不为传闻谣言所惑，不为杂音噪音所扰，旗帜鲜明的批评纠正党员干部不正确的言论，始终在思想上和行动上与党中央保持高度一致。

　　三要抓好作风建设，提高服务水平。要对党忠诚老实，讲党性、有修养，积极行动、主动当担。要切实强化“四个意识”，增强大局观念，自觉的服务于中心工作，树立“功成不必在我、功成必定有我”的思想境界和担当精神，主动担当、主动担险，主动谋事、踏实干事，尽心尽力、履职尽责，敬业爱岗、无私奉献，形成严谨务实、永不懈怠的优良工作作风，把各项工作做实做细。要改进作风，提高服务水平，要秉持初心、坚守使命，树立正确的人生观、事业观、政绩观，坚持做人本色，守住清贫、耐住寂寞、顶住诱惑、管住小节，忠诚老实、干净做人、担当作为，撸起袖子加油干、迈开双腿向前冲，将自己的精神都用于干事创业上，永葆共产党人清正、担当、奉献的优良品格。

　　四要提升能力水平，狠抓工作落实。严格责任落实，强化监督管理，抓好隐患排查整治，坚决防止重特大事故发生。要针对秋冬季疫情防控特点，细化落实疫情防控措施，坚决守住疫情不反弹的底线。要提早谋划明年工作，科学确定各项目标任务，确保“十四五”开好局、起好步。有计划定期深入分管小区、商铺、工地进行安全检查，杜绝安全事件发生，保障群众安全生活，企业安全生产。要强化服务意识，细化工作举措，聚焦监督之责。聚焦“六稳”“六保”、安全生产、垃圾分类、疫情防控等重点领域开展监督检查，深化目标分解，夯实担当之基。要因势确定履职重点，创新履职方式和手段。始终要把保障和改善民生安全作为自己工作的出发点和落脚点，切实将群众所思所盼融入到实际工作计划中，融入到日常的行动上。

　　五要加强廉政建设，提升自律意识。要坚持民主集中制原则，坚决反对在贯彻落实党中央决策部署时议而不决、决而不行、行而不实。加强廉政建设，坚决把反腐败斗争到底。要以开展廉洁自律活动为契机，抓好自身建设。牢固地树立科学发展观，树立马克思主义的世界观、人生观和价值观，发扬艰苦奋斗、爱岗敬业、踏实工作的精神。做到贯彻执行中央和上级党委决策部署不打折扣、不做选择、不搞变通，坚决保证政令畅通、令行禁止。强化规矩意识，坚持重大事项请示报告，绝不越级越权，自行其是、欺上瞒下、弄虚作假。提高自身素质，团结干事，圆满完成各项工作任务。

**第三篇: 民主生活会发言材料20\_年**

　　从腐败现象的历史规律来看，不难发现，很多问题即使纠正了也会出现反弹，尚未解决完毕就能随着环境变化而产生“变异”，有的甚至因纠治环境稍微松一松，就立马呈现出扩大化严重化的趋势，稍微紧一紧就立即从地上转为地下，不可谓不是“打不死的小强”。因此，突出常态化，持续保持高压执纪监督态势，不仅符合问题规律、契合发展需要，更能强化监督问效、形成强大震慑，不断净化政治环境、提高执政效益、凝聚官心民心。

　　刚刚召开的中央巡视工作动员部署会议决定，今年将对辽宁、安徽、山东、湖南等4个省进行“回头看”，就是常态执纪监督的具体落实，无疑在新年伊始打出了又一记反腐重拳。从某种意义上说，这其实也回应了民众的期盼，就是中央巡视尤其要带头摒弃一阵风的做法，常态化开展，经常性“回头”，从而让腐败“癌细胞”难以扩散、不断减少。

　　此次中央巡视“回头看”向社会宣示了反腐走上常态化路子，当然，执纪监督如果让常态化与随机化并行，执纪监督的威慑可能会更大、影响更广、效果更好。假如，提前透露下一步要重点巡视的单位和地方，便可能会弱化执纪效果，也可能会出现执纪监督“定点高压”态势，有的单位和地方压力大，有的单位和地方压力小;或者让被预告的地方和单位有时间提前“打扮”好自己，而难以巡视出“真面孔”，等等。

　　所以，巡视监察工作在推动常态化的同时，也要注重随机化。不是说今年定了巡视这些单位和地方，其他单位和地方就可以高枕无忧，甚至伺机钻营贪腐空子了;也不是说今年巡视过了，咬紧牙关“挺”过去了，明年就可以松一口气，回归“低压常态”了;更不是说可以等自己做足准备、粉饰完毕来专门等着迎接巡视了。相反，巡视监察随机化，就是要做到不预设方向、不公布对象、不轮流“坐庄”，谁都有被“光顾”可能、年年都有被查的几率，根本无法去推测下一个轮到的就是谁，从而真正的让执纪监督的高压分布到每个单位和地方，让哪个单位和地方都不敢有松一口气的想法，来推动时刻准备迎接巡视成为新常态。如此，巡视监察的“回头看”“回马枪”，便会让反腐倡廉、廉洁自律真正落到实处和“时”处。

**第四篇: 民主生活会发言材料20\_年**

　　近日，中央决定在全党开展“学党章党规、学习总书记系列讲话，做合格党员”学习教育活动，这是继党的群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育之后，党中央再次重拳出击，在党风政风、激发党员党性方面发力，抓住党员干部这个“关键少数”，凝聚内在合力。

　　要使“两学一做”学习教育真正“开花结果”达到理想的效果，各级党组织、全体党员干部还得从“抓实”做起。

　　要抓实“学”这个基础。“知为行之始，学为用之先。”思想是行为的先导，党员干部作风好坏，关键在于思想认识。学，就是引导党员干部学党章、学党规、学习近平总书记系列重要讲话，读原著、学原文、悟原理，坚定“三个自信”，补思想之“钙”，固党性之“元”，铸党性之“魂”。

　　不断增强广大党员的规则意识、规矩意识，强化担当精神。要通过“两学一做”活动，把学习党章党规和习近平系列讲话制度化、常态化，引导党员干部自觉把党章党规和习近平系列讲话要求转化到实际行动，做到学而信、学而用、学而行，以实实在在的成绩展示学习效果。

　　要抓实“做”这个关键。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。做是目的、是关键。作为党员干部，要坚定自觉地在思想上、政治上、行动上同以习近平同志为总书记的党中央保持高度一致，自觉向党中央看齐，向党的理论和路线方针政策看齐，做政治上的明白人。

　　践行党的宗旨，保持公仆情怀，牢记共产党员永远是劳动人民的普通一员，密切联系群众，全心全意为人民服务；加强党性锻炼和道德修养，心存敬畏、手握戒尺，廉洁从政、从严治家，筑牢拒腐防变的防线；始终保持干事创业、开拓进取的精气神，真正为全面建成小康社会献智慧、出实力、展形象。

　　要抓实“改”这个核心。“两学一做”，归根结底是端正思想作风，解决突出问题，必须把握问题关键，针对问题关键去“真改”。为此，各级党组织、广大党员干部，要防止机械地将“三严三实”专题教育和“两学一做”完全割裂开来，杜绝将原有的整改措施、整改制度“改头换面”。

　　要把教育实践活动和“三严三实”专题教育成果进一步巩固和深化，锲而不舍、弛而不息地解决一些党员党性意识弱化、宗旨观念淡薄、组织纪律涣散等问题，进一步增强广大党员的政治意识、大局意识、核心意识和看齐意识，全面提升党员队伍思想政治素质，真正造就一支具有“铁一般信仰、铁一般信念、铁一般纪律、铁一般担当”的干部队伍。

　　办好中国的事情，关键在党，关键在人。每一名党员都应从自我做起、从现在做起，自觉在“学、做、改”中抓好抓实抓出成效，以昂扬向上奋发有为的精神状态，凝聚起实现中国梦的强大合力。

**第五篇: 民主生活会发言材料20\_年**

　　根据市委组织部统一部署，结合个人工作实际,查找出自身存在的问题5个，现将对照检查情况报告如下,请同志们批评指正!

　>　一、认识体会

　　为深入贯彻落实党的十九大部署和习近平总书记重要指示精神，保障人民安居乐业、社会安定有序、国家长治久安，进一步巩固党的执政基础，党中央、国务院决定，在全国开展扫黑除恶专项斗争。扫黑除恶专项斗争事关社会大局稳定和国家长治久安，事关推进伟大事业、实现伟大梦想。这对于维护社会和谐稳定、巩固党的执政基础，推进国家治理体系和治理能力现代化，为决胜全面建成小康社会、夺取新时代中国特色社会主义伟大胜利、实现中华民族伟大复兴的中国梦、创造安全稳定的社会环境具有重要意义。

　>　二、存在问题

　　1、在思想认识上，对中央的要求部署学习领会不深，理论知识构架不完整，存在学用脱节现象；工作上存在要求不高、上下一般粗的现象。

　　2、在宣传发动工作中，存在宣传形式相对单一，不够灵活，内容较生硬，不够接地气。

　　3、在齐抓共管形成合力方面，存在协调不及时，前端监管力度不够，与公安机关联动机制不够健全。

　　4、在线索摸排工作中，存在主动排查意识不够强，坐等线索现象，有安于现状的思想；线索摸排责任“五有”要求落实还需进一步加强。

　　5、因为是临时接替的分管工作，所以对工作谋划不多，在统筹协调上没能完全做到角色转换，创新意识不够强，工作思路打不开，办法不多。

　>　三、产生问题的原因

　　1、理想信念的根基筑的还不够牢。还缺乏时刻警醒、修枝剪叶的精神和勇气。有时也会以事务性工作繁忙为由,放松学习,存在不用不学、急学急用的现象。

　　2、党性锻炼的自觉性还不足。在一定程度上放松了对党性的再锻炼、对意志的再磨练、对品行的再提升，没能时刻严格要求自己、反思警醒、改造提升。

　　3、务实为民的情怀还不够浓。在专项斗争推进中，往往会不自觉地把重点放在更好的完成上级要求上，没有真正达到“群众利益无小事”的境界，缺少“精益求精”的工匠精神和“一张蓝图绘到底”的韧劲。

　>　四、整改措施

　　（一）加强学习，提高政治站位

　　进一步加强思想认识、提高政治站位、强化责任担当,从增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”的政治高度，不断增强政治坚定性和自觉性，把专项斗争作为首要政治任务抓紧、抓实,主动出击,深挖线索,不折不扣落实上级部署,把扫黑除恶工作不断引向深入。

　　（二）加大宣传力度,营造浓厚氛围

　　突出宣传教育,坚持标本兼治、源头治理,营造良好的防范打击黑恶势力的氛围。采取微信公众号、召开现场会、推进会、庭院会等形式丰富多样的宣传形式, 提升宣传教育的渗透力，增强广大群众知晓度与参与度,提高群众举报黑恶势力线索的积极性和主动性。坚持“有黑扫黑,无黑除恶、无恶治乱”的思路,深入排査摸底,全面摸清线索。结合工作实际,把扫黑除恶斗争与社会治安整治、法制宣传教育紧密结合起来,发现问题线索,做好移送衔接,发挥各自优势,将扫黑除恶工作向纵深发展。

　　（三）压实责任,进一步提升专项斗争线索排查力度

　　加强分管领域专项斗争的组织领导,强化线索摸排,针对重点领域开展拉网式线索排査,滚动式排査,多渠道深挖涉黑涉恶线索,着力黑恶势力滋生土壤。协调纪委、公安、经管、科教等职能部门，深挖潜在的黑恶霸痞，发现一起、查处一起,绝不姑息;重点深挖群众反映最强烈的行业领域涉黑涉恶问题,对发现的涉黑涉恶线索进行比对、判别,及时开展集中性整治，构成犯罪的及时移送司法机关处理。

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！