# 学生发言稿格式及范文(合集10篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-02-07

*学生发言稿格式及范文1敬爱的老师：大家好！今天我要讲话的题目是《我阅读我成长》。书，就像沙漠里的指南针，又像海洋中的一盏渔灯，还像黑夜的北极星，时刻为人们指出正确的方向。高尔基曾经说过：“书籍是人类进步的阶梯。”是的，读书可以收获知识，懂得...*

**学生发言稿格式及范文1**

敬爱的老师：

大家好！

今天我要讲话的题目是《我阅读我成长》。

书，就像沙漠里的指南针，又像海洋中的一盏渔灯，还像黑夜的北极星，时刻为人们指出正确的方向。

高尔基曾经说过：“书籍是人类进步的阶梯。”是的，读书可以收获知识，懂得做人的道理，还可以提高写作水平。正如杜甫所说：“读书破万卷下笔如有神。”

读书对于我来说，是一种享受更是一种乐趣。读书犹如弹奏人生的乐曲，有益智的悠扬，有喜怒哀乐的美妙。书已经成为我生活中必不可少的一部分。不管是吃饭时还是睡觉前，只要有一丁点时间，我都会见缝插针的读上一两篇小故事。不管是小说还是名著，我都有“品尝”的念头。每天晚上不读书我誓不罢休，这样睡觉才踏实。

刚开始，我最先接触的是无人不知无人不晓的《四大名著》。《西游记》中的师徒四人取经的艰难历程，使我感受到了一路上的艰苦；《三国演义》、《水浒传》中个个英雄好汉有勇有谋，令我敬佩不已；《红楼梦》中人物形象是那么突出、鲜明，仿佛一个真人出现在你面前一般。随着年龄的增长，知识需要有更大的拓展空间，我开始渐渐地看一些小说、外国名著。我还看过《请给我三天光明》、《茶花女》、《狼王梦》、《鲁滨逊漂流记》、《童年》等名著。在我看过的书中，最令我难玩的最令我震惊的是《狼王梦》这部小说。一拿到手，一看这么厚，我读书的激情顿时下降了一半。可随着一个个故事情节，让我对它的印象来了个三百六十度大转变。在不知不觉中，它正慢慢的改变我人生的轨迹。故事讲的是一个叫紫岚的母狼想让自己的孩子成为狼王，可随着孩子一个个相继死去，这个愿望就只能寄托在狼孙身上，为了保护狼孙，紫岚与金雕同归于尽的故事。故事情节一环紧扣一环，引人入胜。手和眼睛就像脱离了大脑的指挥一样，根本停不下来，一页页的看下去。当最后一页悄然合上的时候，我收获了太多太多，让我懂得了动物界母爱的无私与伟大。

其实，人生离不开书，从小时候牙牙学语外公教你读唐诗时，到现在读名著，哪个离开了书本？读书给了我们无限的力量！

书是人类的老师，是人类的精神营养剂。缺了它，生活就不会像现在这样丰富多彩。拿起书吧！与我们一起畅游书的海洋，一起领略人生的真谛吧！

谢谢大家！我的讲话完毕！

**学生发言稿格式及范文2**

尊敬的领导老师、亲爱的同学们：

你们好!

踏着九月的金色阳光，你们完成了小学五年的学习生活，从今天开始你们就是一名初中生了，同为\_\_\_\_学校的一名学生，我们倍感自豪。今天，我有幸代表所有学生在这发言，心里无比激动，首先向你们表示衷心的祝贺，和诚挚的欢迎。

我们的校园壮丽整洁，这里有最好的领导，有学识渊博.认真负责的老师，有精神饱满，好学上进，求实创新的学生。能融入到这样的学习环境中，是我们每一个学生的幸运。这里，绿色的校园是那么的吸引人，五彩缤纷的花坛，绿草如茵的操场，似乎都在向我们招手。在明亮的教室中，与可亲的同学一起学习，知识的大门向我们敞开。

我们进了最好的中学，就应该做最好的中学生。如何做最好的中学呢?我想，应该做到以下几点;

一、认真学习《中学声日常行为规范》，严格执行规范，用规范来指导自己的言行。

二、 树立远大理想，正确的人生观，自觉抵制不良思想的侵袭，不接触不健康.低级趣味的东西，学做品德高尚的人。

三、 明确学习目的，端正学习态度，认真学好各科文化，在班内形成“比学赶帮超”的氛围。

四、 尊敬师长，团结同学。对学习有困难的同学大家要伸出援助之手，多指导，多关心，以达到共同提高的目的。

五、 要自强自立，作为中学生我们不能象小学生那样，事事要父母操心，我们应当自己来管好自己的生活、学习。

六、 要多读书，读好书，宽阔自己的知识面，去欣赏优秀的书籍，在书海中遨游。

同学们，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”我们只有付出了，才会有收获。相信在学校领导的关心下，在老师的辛勤培育下，经过我们不懈的努力，三年后，我们一定会成长为有理想，有道德，有文化，守纪律的合格中学生，给社会，给学校，给家庭一份合格的答卷。

**学生发言稿格式及范文3**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

你们好！

很高兴能作为优秀学生代表站在这里发言。我是一（1）班的学生，名字叫llsi。这次期中考试我又取得了第一名，有同学问我平时是怎么学习的？其实我也没有什么窍门，如果一定要我说的话，那就该说因为我喜欢！我喜欢看电视，喜欢和妹妹嘻嘻玩耍但我更喜欢学习。平时我除了做完作业，还会看很多故事书。妈妈说过喜欢一样东西你就会努力做得最好！我喜欢这个学校！我喜欢我的老师！我喜欢我的爸爸妈妈还有我可爱的妹妹！所以每天我好像都有使不完的劲想学到更多的知识！特别是英语，我最喜欢。大声朗读，大胆出口，在家里我经常会用学过的英语和妈妈对话，总能给她惊喜。妈妈说还真是要对我刮目相看了啊！我有个小小的愿望，那就是不久的将来我们一家人出国旅游，我能说着流畅的英语给爸爸妈妈当翻译！妈妈夸我这是一个很棒的想法。所以我会继续加油！努力做得更好！谢谢大家！

我的成绩在班里还不错，与上学期相比有了很大的进步。老师让我把我学习上的一些体会讲给大家听听，回家后我仔细地回顾了这段时间的学习心得，下面我就坦诚地向大家说说，希望给同学带来帮助，同时也更希望大家对我学习上的一些不足提出意见和建议，使大家共同进步。

首先，我要讲讲学习的态度问题，因为“态度决定一切”。以前，我曾经把学习当成爸爸妈妈交给我的任务，每天总要父母催着才去完成，这时，我身心也特别的累，作业做起来没有积极性，没到晚上8—9点钟就打哈欠，脑子里一片糊涂，功课自然做得较差。这样的状况又使自己的学习自信心受到伤害，造成恶性循环。当我慢慢明白了学习是要靠自己的，未来竞争也很激烈时，我的学习态度有了很大的转变。我们大多数同学早上6点起床，晚上10点睡觉，而在这每天3分之2的时间里，都做了些什么呢？是在认真学习，还是在做一天和尚撞一天钟？请千万不要浪费这些时间，因为浪费时间就是浪费生命，生命只有一次。

其次，我要讲讲学习的方法。首先，请不要放弃对学习的热情，不要因为目前自己成绩不理想而丧失信心。因为其实你和其他同学一样有同样的智商、同样的时间、同样的学习环境，只是他用在学习上的心思和时间比你更多而已。从现在开始，认真对待每一节课，认真记录每一次笔记，认真完成每一次作业，对不懂的题目要积极地搞懂它，这样，作业的正确率会慢慢地提高，自信心会增强，学习的积极性会提高。

还有一点就是行动和勤奋。要去做一件事情决不能纸上谈兵，一定要付诸实施。“行动是成功的开始”，著名教育家陶行知先生说：“行动是老子，知识是儿子，创造是孙子”。一切事情有行动才有结果。谁都知道“天才是百分之一的灵感和百分之九十九的汗水”。学习是有些苦，但不要怕苦，一分耕耘一分收获，如果你愿意把你玩的时间和脑子用在学习上，你一定会有收获的，一点一滴汇成知识的海洋，希望你早日在知识的海洋里翱翔，丰收知识的果实。

先苦后甜欣慰的，先甜后苦是可怜的。希望大家共同努力，从现在开始，端正学习态度，振奋精神，不怕困难，找准方法，在学习中找到自己的一片天地。

**学生发言稿格式及范文4**

尊敬的学校领导、各位老师和家长：

大家上午好！

我是初二（1）班的学生冯经桂。我非常荣幸能代表初二（1）班45名学生讲话，我非常激动，也非常自豪。在今天的家长大会上，面对可亲可敬的学校领导和家长，作为学生代表的讲话，我讲点什么才最能代表广大同学们的心愿呢？

首先还是要感谢家长，感谢家长们当初为我们选择了澄迈三中，选择把我们送到这所学校来读书，这样才有这么好的学习环境和负责任的老师。在过去的一年半里，在各科老师的耐心教导下，我们各位同学在各个方面都取得了很大的进步。

尊敬的家长们，在这里读书，让我们感到满意和幸运的绝不仅仅是学校有一流的硬件条件，可以说更叫我们感动的是我们的学校领导和我们的老师们。我们的学校领导在实际工作中时时把学生放在心上、放在第一位。

我在这里给各位家长提几点建议：

1、要经常过问我们在校的情况。

2、要教育我们要有端正的学习态度。

3、经常和我们谈心交流，掌握我们的心理状况。

4、要经常和老师保持联系，及时了解情况，加强教育。为此我真心希望你们能够大力配合学校，让给我们得到真正的、有效的教育。

我们虽然有许多缺点，但我们也有很多的优点：聪明、善良、活泼、有个性，人才不泛。在这里我向各位家长承诺：我们一定会加倍努力，奋力拼搏，争取以理想的成绩向你们汇报，报答学校和老师们的教诲之恩，报答家长们的养育之恩。

再次感谢各位家长能在百忙之中抽出空来坐到这里，共同思考，共同倾听，共同探讨关于我们的事，谢谢！敬祝学校领导、各位老师和家长工作顺利，同学们的成绩更上一层楼！我的讲话完毕，谢谢大家！

**学生发言稿格式及范文5**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家开学好!

伴随着春风吹来，我们\_\_\_\_\_\_中学20\_\_\_\_年的新学期也正式的开始了!在此，我代表\_\_\_\_\_\_班，祝愿各位领导和老师们，工作顺利，身体健康!祝各位同学们学习进步，天天向上!

新学期的到来，意味着我们又一次的成长。同时也给我们带来了一份压力!同学们，尤其是九年级的同学们!伴随着九年级下学期的到来，我相信各位都已经感受到了这股巨大的压力!没错，我们是\_\_\_\_\_\_校园年级最高的学生，同时，也是即将面临毕业的学生!

九年的学习，我们从懵懂的小学一路走来。跨过了的小学的摸索，又来到了初中拼搏的道路上!如今，我们终于来到了初中的最后阶段!这条道路中，我们有过欢乐，有过开心和娱乐，但更多的，是我们在学习和校园生活中的努力，是我们孜孜不倦的拼搏和前进!

作为一名中学生，我们应该意识到，在初中阶段，我们最后的考验正在面前等待着我们，回顾着过去三年来的努力，我们怎能让这最后的阶段随意的结束，怎能放弃这最后的冲刺!

当然，作为学生，我也非常的清楚。尽管现在几乎是“一寸光阴一寸金”，但在我们当中，仍有一些在虚度光影的人，他们仍然没有认识到学习，以及这个九年级下学期的重要性。在此，我也希望同学们清楚的认识到，结束了九年级，我们今后的道路又将发生巨大的改变!

随着九年级的结束，随后就是高中、大学，以及我们今后的未来和理想。随着我们国家和社会的不断发展，想要在未来实现自己的理想，达成自己的目标，已经不再那么容易。如今的时代，是一个知识和创新的时代!虽不说读书代表着一切，但读书永远都是我们人生道路上最快的捷径!如果我们想要实现的自己的理想，那么读书是必不可少的!

但结束了九年级，我们也结束了“九年义务教育”的阶段，今后如何的发展和成长，都是要靠我们自己的努力和成绩!如今，我们正面领着的不仅仅是九年级的中考，更是对我们人生的一次抉择!

也许有同学说：仅仅是一个学期的时间，我们能有什么改变呢?却是，一个学期，对于三年来说实在是太短太短，但这一个学期，却是我们最后的机会，最后的冲刺!如果我们连这一个学期都不敢冲，那么又谈何去实现自己的未来，又有什么资格去谈论理想!

同学们，最后一个学期，让我们抓住机会，创造奇迹!

**学生发言稿格式及范文6**

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是xx年级xx班的。很荣幸站在这里，竞选这一届学生会成员。

我们已经都是七年级的学生了，无论是在学习方面，还是在思想品质、管理组织能力上，都有了进一步的提升。我是实验二中学生的一员，然而，百尺竿头更进一步。拿破仑说过：“不想当元帅的士兵不是好士兵。”今天，我作为候选人，我想说：“我不仅想当元帅，而且希望成为一名出色成功的元帅——学生会主席。

没有什么不可以超越的，也没有什么不能超越的。但是，最难的是超越自己。我们不可以满足现状，为了超越自我，也为了不让别人赶超，我才决定竞选主席。

首先，我非常乐于为大家服务。作为一名校执勤人员和班干部，我深深感到：一人红只能红一点，大家红才能红一片。我渴望成为学校老师的得力助手，通过自己的努力，为和大家共同进步而贡献自己的一份力量。

其次，我有着担任班干部的工作经验。我能积极主动地做好老师安排的各项活动。踏实认真、一丝不苟地完成。曾获得“班级优秀干部”荣誉。

第三，学习工作两不误。上课时，我认真听讲，勤于思考，积极发言，并主动协助老师进行教学工作。我不会因为担任很多的学校工作而影响到自己的学习。学习成绩在班上一直名列前茅。

第四，我的书法很好。我是我们班黑板报的主笔，最重要的是，我有着满腔的热情与干劲。

如果我能加入学生会，我一定会更加努力且认真的完成老师布置的工作，也不会松懈学习的进度，将进一步加强自身学养，努力提高和完善自身的素质，时时要求自己“待人正直、公事公办”刻刻提醒自己“严于律己，宽以待人。”

希望大家能够投我一票。

谢谢大家！我的演讲完毕

**学生发言稿格式及范文7**

各位领导、老师、同学们：

大家下午好！

咱们先来听几个熟悉的数字。

歌德写成了《浮士德》的时间60年，马克思写成了《资本论》的时间40年，李时珍写成《本草纲目》的时间27年，马云创造阿里巴巴神话的时间6年。

而咱们，创造成功的时间是多少？很短，只需要八个月。

但是，在这八个月里，你要抵住一切困难、挫折和诱惑，坚定信念，顽强拼搏。时刻不忘自己在为自己的梦想奋斗。

书山攀爬十二载，学海漫渡四千日，你们最大的梦想是什么？是金榜题名迎捷报，大学校园任我挑！

这会是无比艰苦的八个月。

高三是一场蓄势待发的暴风雨，时常有电闪雷鸣。同学们，你们是风雨中的松柏，只有经受住了暴风雨的洗礼，才会更加青翠挺拔。

高三是一条汹涌澎湃的河流，时常有惊涛骇浪。同学们，你们是河流中的航船，只有经受住了巨浪的冲击，航船才能一往无前。

高三更是一场严酷的战争，没有淋漓的鲜血，却需要冲锋陷阵，同学们，只有经受住了艰苦卓绝的厮杀，士兵才会成为将军。

这也会是无比充实的八个月。

你们的每一个清晨，每一个黄昏都有老师和你们在一起。风雨同舟，全力冲刺！

面对高考冲刺的最后八个月，你们最大的需要是什么？是高昂的斗志和旺盛的精力，是科学的规划和正确的方法，也更是健康的体魄和愉悦的心情。

高三了，在这危及成败的关键时刻，你们要明白自己的不足之处，多问多写多做多思；要注意听讲，要有计划地跟着老师的节拍走。要注意巩固基础知识，掌握答题技巧，要学会触类旁通；同时，你们还要不断地丰富自己的阅读量，拓宽视野，要把知识和能力融合起来；你们还要学会缓解压力，甩下包袱，轻装前进。

让咱们永远记住《老人与海》中桑地亚哥的这句话：“人不是为失败而生的，一个人可以被毁灭，但不能被打败。”让咱们积聚所有的力量，吹响奋进的号角，为高考、为明天做最后的拼搏！

昨天在一位同学的摘抄本上看到这么一句话：用两百天来赢得一辈子，这是我人生第一笔大生意。看完深受触动，咱们高三的老师，未来的两百天对于在座的两千多学子来说多么重要！

最后，我代表高三全体教师表态：在未来的两百多个日日夜夜里，咱们全体高三老师将继续精诚团结，通力合作，竭尽全力，刻苦钻研，潜心备课。有学生的地方，就会有咱们的身影，咱们会更加严谨地治学，关注高考动态，关爱每一位学生。咱们承诺：“真心奉献无怨悔，不待扬鞭自奋蹄”，力争以最大的付出，换取六月的收获满怀。清华北大不是梦，只要咱们全力以赴！

高三是激情燃烧的岁月，同学们，在这追梦的道路上，让咱们携起手来，共同用汗水和智慧改写铜梁一中的历史，铸造xx一中新的辉煌！

亲爱的同学！待你们从没有硝烟的战场凯旋，待到来年荷香满园，林木葱茏，让咱们以你们为荣！让xx一中以你们为荣！

谢谢大家！

**学生发言稿格式及范文8**

尊敬的各位领导、各位来宾、各位老师、亲爱的同学们：

大家好!

在这个充满激情与憧憬的六月，20\_\_届的毕业生迎来了人生的重要一课：毕业典礼，这一课对于同学们来说具有重要的人生意义，它将成为同学们生命中永恒的记忆。这一课表明曾经的耕耘已结硕果，走过的路已化为记忆的痕迹，人生新的一页即将开启。同学们，在你们毕业的这一刻，我有幸作为教师代表和你们一同分享毕业的喜悦，分享收获的快乐，我的心情和你们一样激动，在此向所有毕业的学子们献上最诚挚的祝贺!祝贺你们学业有成!祝贺你们在人生的旅途中又走过了重要一程!

岁月的轮回已是惯性，日历一页一页的翻转是不变的过程，而不断变化的是我们所处的环境。在你们即将离开母校，踏入新的环境之即，作为老师有几点感悟，让我们共勉：

一、善于总结

总结不是指责，也不是后悔，更不是炫耀，而是对自己走过足迹的回顾，是为了寻找一条适合自己的工作生活之路。学习、生活、工作犹如一个在给定初值条件下的循环路径，当满足某些条件时，就会走出循环而步入下一个新的循环，而且这个循环会一直延续下去。在这个循环中，不变的是每个循环的过程，变化的是在这个循环中的条件。实际上每个人的初始值是不同的，这样在走出这个循环的时间、次数也是不同的。因此不管同学们现在的自身条件如何，只要知道自己所处的环境，经过努力去创造条件，就会找到一条适合自己发展的成功之路。

二、学会选择

当今社会，是一个以分秒来计的快速多变时代，我们所面临的环境是不确定的，因此选择就成为我们一生必须经历的环节。在小学初中高中我们很少选择，因为父母、学校已经给出了选择，但是在大学中你们已经经历过多次选择，可能成功可能失败。选择是有风险的，选择就是一个博弈的过程，大学四年实际上是充实完善选择的条件和积累的过程，只有这样选择才能降低风险，从而达到预期的结果。

三、几点希望

“多情自古伤离别”，同学们，尽管我们很留恋这段时光，很珍惜这段缘份，但我们深知时针的旋转并不因为我们的祈祷而停息。在人生的旅途中，每个人都会有不同的领悟，而领悟的过程才是真正的成长。在今后成长的路上，我希望你们记住四个字：点、线、面、体。“点”就是认真做好每件事，踏实走好每一步，保持金子般的品质，留下美丽的亮点;“线”就是确定一个目标，矢志不渝地前行，功崇唯志，业精唯勤，只要努力和坚持，走一步就会离目标近一步，恰如一条闪耀光芒的射线;“面”就是既要融入人群又要有独创的精神，有自己的个性，就像一幅精美的画卷既要轻描淡写又要浓墨重彩;“体”就是有丰富的内心，健康的体魄，特立独行，构建宏伟的人生立体。希望每一位同学都能成为有思想、勇于实践的人;有毅力、负责任的人;善于合作、宽容大度的人;注重修养、品格高尚的人。

同学们，没有比人更高的山，没有比脚更长的路。在人生的征程中，有许多驿站，只要善于总结、创造条件、学会选择，成功的机遇才会属于你。我们期待着你们进步，期待着你们成功。

最后祝同学们在未来的学习工作生活中取得辉煌成就，并祝每位同学以及你们的家人和未来的亲人平安健康!

谢谢大家!

**学生发言稿格式及范文9**

各位老师、同学们：

大家好!

今天，我演讲的题目是 养成良好的习惯 。

有这样一个故事：很久以前，有个小和尚，想学会理发来帮寺庙的和尚剃发。于是他就开始用冬瓜练习，只是每次打水洗冬瓜时总要顺手把剃刀插到冬瓜上。没多久就学会了如何剃发，当他第一次帮人剃发，去打水洗头时， 顺手 把剃刀插了上去。结果可想而知，小和尚成了^v^。

究竟是什么给小和尚的一片好心带来害人害已的结果呢?答案很简单。就是因为他用冬瓜作练习时养成了把剃刀插向冬瓜的习惯，尽管为自己的师兄剃发时心里想着这是人不是冬瓜，但手却不听使唤，习惯性地把刀插了上去，因此，是那个小小的坏习惯害了他。

虽然这个故事有几分夸张，我们也不可能会是一个为别人理发的小和尚。可是同学们，你们有没有类似的坏习惯呢?比如：随地吐痰、随意骂人、说脏话、随手乱扔乱撂、经常大声喧哗、在楼道里追逐打闹、自习课上说话等，如果有，它们迟早会给你带来或大或小的麻烦。

这个故事再一次告诫我们：坏的习惯一旦养成，即使是很小的，也不容易改掉，最终会给自己和他人带来危害。所以，我们平时要养成一些好的习惯，良好的习惯能够使我们在各个方面受益匪浅：平时不浪费一分一秒，努力学习就会使成绩上升;尽自己的一份力维持班级的卫生，就很有可能使班集体成为 卫生模范班 ，如果每个同学都这样，学校也会变得干净漂亮，我们在其中学习、生活也会心情舒畅;平时坚持锻炼身体，就可能在运动会上一展风采;帮同学讲解问题，也许会使自己有新的发现;在家中帮父母做一些力所能及的家务，自己能做的事自己做，不给父母增添不必要的麻烦

同学们，良好的习惯是成功的一半，养成良好的习惯，从现在，从自我开始吧!

谢谢大家!

**学生发言稿格式及范文10**

尊敬的领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天，我聚集在这里，召开我校20年期中考试表彰大会。我很荣幸作为一年级学生的代表在这里发言。首先，请允许我代表高一全体学生向学校领导和老师表示崇高的敬意和诚挚的感谢。

回顾这学期的学习和生活，我取得了很多成绩，也有很多经验教训。今天，我想借此机会与你交流，希望能帮助你。

在学习中，首先要有正确的学习态度。目标明确，脚踏实地。

目标是什么？目标是向往，是渴望，是希望，是我们前进的方向和动力。

其次，学习目标需要量化。我们应该把长期目标和短期目标结合起来。

比如这学期我想取得什么成绩，想完成什么事情，这是一个长期的目标，而这周甚至今天我应该完成的，是一个小目标。我们只有实现了小目标，才能实现大目标。很多学生目标明确，但学习不踏实，不严谨，不愿意努力学习，不花少时间学习，不动脑学习，考前搞突击；有些人上课不听讲，不做其他事情，认为即使课后多花点时间也能学好。这些做法其实是错误的。

第三，培养自主学习的习惯，增强学习的自主性。

我们应该养成自主学习的习惯，增强学习的自主性。及时、认真、独立地完成老师布置的作业，有计划地安排自己的课外时间。知识在于积累，学习要持之以恒。俗话说，“罗马不是一天建成的，也不是一天建成的。”。之所以能取得更好的成绩，与我在考前至少复习三遍每门课的习惯有关。

最后给你我的座右铭，就是——学习就像逆水行舟。

同学们，让我们为了自己的理想而努力吧！

我演讲完了，谢谢！

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！