# 最新初一家长心得体会 初一家长会心得体会(汇总10篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2025-03-19

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。初一家长心得体会篇一第一段：介绍初一家长会的...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**初一家长心得体会篇一**

第一段：介绍初一家长会的背景和目的（200字）。

初一家长会是一年一度学校组织的重要活动，旨在加强学校与家长之间的沟通与合作，共同关注学生的学业和成长。在家长会上，学校通常会向家长介绍学校的发展情况、教学改革举措等重要信息，同时也为家长提供一个了解孩子学习情况、交流家校合作的机会。

第二段：通过初一家长会的经历，得到的启示和收获（400字）。

在参加了初一家长会后，我深刻认识到家长在学生教育中的重要性。作为家长，我们应当积极参与到孩子的学习中，了解孩子的学业发展和特长潜能，以更好地支持他们的成长。通过家长会，我了解到学校在教学方面的改革与创新，包括新的教育理念、教学方法和课程设置。这让我明白到孩子所面临的教育环境已经与过去有了很大不同，作为家长，我们需要跟上时代，与学校共同探索适合孩子成长的方式。

第三段：通过家长会的交流，认识到不足之处并提出改进措施（300字）。

在与其他家长的交流中，我发现自己在孩子教育方面存在着一些不足之处。首先，我没有充分了解孩子的学习状况和兴趣爱好，导致无法提供有针对性的帮助和支持。其次，我在与孩子沟通时常常偏向于指导和训诫，而忽略了对他们的鼓励和理解。在家长会中，我向其他家长请教了一些解决这些问题的方法，并得到了很多有益的建议。例如，与孩子建立更密切的沟通渠道，了解他们的需求和心声；尊重和理解孩子的独特性，从他们的角度思考问题；鼓励并引导孩子自主学习，培养他们的自信心和解决问题的能力等等。这些改进措施将有助于提高我们作为家长的教育水平和家庭教育质量。

第四段：初一家长会的意义及如何进一步加强家校合作（300字）。

初一家长会不仅仅是学校与家长之间的一次交流，更是促进家校合作的重要平台。通过家长会，学校和家长可以互相了解对方的期望和要求，共同制定教育计划和目标。学校可以听取家长的意见和建议，不断改进教学方式和教育环境；家长也可以了解学校的工作情况，更好地配合学校的教育方向。为了进一步加强家校合作，学校可以定期组织家长会，并提供更多沟通和交流的机会。家长可以积极参与学校的活动和义务工作，并与教师保持良好的互动和合作关系。

第五段：总结初一家长会对孩子成长的影响和价值（200字）。

初一家长会对于孩子的成长和发展具有重要的影响和价值。家长通过与学校的交流和合作，了解了孩子的学业和特长发展，在家庭教育中起到了积极的引导和支持作用。学校则通过家长会了解家庭教育情况，可以更好地为孩子提供个性化的教育服务。同时，家长会也促进了学校与家长之间的互信和合作，为学生的全面发展创造了更好的环境和条件。

总结：初一家长会是促进学校与家长合作的重要平台，通过家长会，家长可以了解学校的发展和改革举措，同时也可以和其他家长交流经验、分享忧愁。家长会的目的是共同关注学生的学业和成长，提供家校合作的机会，加强学校与家长的沟通与合作，为孩子的教育提供更好的保障和支持。

**初一家长心得体会篇二**

周五晚上学校组织了一次家长会，首先感谢学校给了我们家长学习的机会，通过定期的家长会活动，使我们家长学到了先进的教育理念，也能够及时准确地了解孩子在学校的各种动态和行为，能更好地配合学校帮助孩子健康成长。

通过家长会的学习，收获一些心得体会和感悟，与大家分享一下：

1、想要孩子学习好，行为习惯必需好。行为习惯一般在家庭中形成，也就是说家长的一言一行都在影响着孩子，所以给孩子定规矩，家长首先必须守规矩，并且要做好。

2、与孩子沟通的方法和态度——坚定信心，有效助力。以鼓励为主，避免暴风骤雨式的管教，说话讲究艺术，控制情绪。

3、培养孩子良好的作息习惯。

4、了解孩子的真实水平，和孩子一同制定稍高于孩子真实水平的.学习目标。把孩子的目标当做家庭共同目标，体会他的困难，坚定共同的信念。

这次家长会使我明白了以前在教育上的一些误区和盲点，给我在孩子的教育问题上指明了一个正确的方向，使我受益匪浅，相信通过学校与家庭的互动，坚定目标，跟着老师，脚踏实地，与孩子奋力前行，共同努力，“相约佛一”这一中考目标一定行！

**初一家长心得体会篇三**

家校合作是孩子成长过程中不可或缺的一环，而家长会则是家校沟通的重要途径。由于当前疫情的原因，学校采取网课的形式进行教学，家长会也变成了线上举行。作为家长，我首次参加了初一网课家长会，获得了很多宝贵的经验和体会。这次线上家长会，突破了时间和空间的限制，不仅让家长更加了解孩子的学习情况，也给家长提供了与老师进行沟通交流的机会。

二、了解孩子的学习情况。

通过网课家长会，我了解到孩子在网课上的学习情况和问题。在这次家长会中，老师详细介绍了班级教学计划、学科知识点的重点难点以及布置的作业等。同时，老师还针对我们家长普遍关注的问题进行了解答。我了解到孩子在数学和英语方面存在一些困难，于是和老师进行了私下交流，得到了一些学习方法和辅导建议。这些了解让我更能针对孩子的需求来制定学习计划，为孩子的学习提供针对性的帮助。

三、与老师进行沟通交流。

网课家长会不仅是了解孩子的学习情况，也是与老师进行沟通交流的机会。作为学生家长，我们可能存在一些疑问或意见，在家长会上可以选择提问和发言。老师们都非常耐心地听取了我们的问题，并给出了详细的回答和建议。我在家长会上提出了我对孩子学校作业负荷过重的担忧，老师们给了我一些合理的解释并提供了其他解决方法。这种沟通交流的机会让我更加了解到学校和老师们对于教育的理念和努力，同时也让我意识到自己作为家长的责任和角色。

四、培养孩子的自主学习能力。

家长会上，老师们提到了培养孩子的自主学习能力的重要性。他们强调，网课只是一种教学方式，培养孩子的自主学习能力是更长远的目标。他们介绍了自主学习的方法和技巧，并鼓励我们家长在日常生活中给予孩子更多的自主学习园地。我深深认识到，只有孩子具备了自主学习的能力，才能在未来的学习和生活中更好地应对各种挑战。因此，作为家长，我们需要积极引导和培养孩子的自主学习，让他们在学习的过程中不断成长和进步。

五、共同努力，提升孩子的学习成绩。

最后，网课家长会让我意识到，提升孩子的学习成绩需要家校双方的共同努力。家长在家中要给予孩子合理的学习环境和学习计划，鼓励他们并进行适当的辅导；学校和老师则要制定科学的教学计划和教学方法，提供优质的教学资源。只有家校双方的合作与努力，才能够为孩子创造更好的学习环境和条件，提高他们的学习动力和成绩水平。

总之，初一网课家长会为家校之间的沟通搭建了桥梁，让家长更了解孩子的学习情况，也为家长提供了与老师进行交流的机会。通过家长会的参与，我收获了很多关于教育的理念和方法，也更明确了作为家长的责任和角色。希望将来能够更加积极地参与孩子的学习和成长，与学校和老师共同努力，为孩子的发展提供支持和帮助。

**初一家长心得体会篇四**

近年来，随着科技的快速发展，网络课程逐渐成为了学生学习的主要方式之一。然而，由于突如其来的疫情，学校纷纷停课，网络课程变得尤为重要。作为初一学生的家长，我们对子女上网课时的表现与体验有着极为关心的态度。在过去的几个月里，我们积极参与、关注子女的学习，并从中体会到了一些心得和经验。

首先，我们深刻认识到网络课程的良好组织和充分准备的重要性。在网课开展的第一天，我们发现孩子需要通过各种软件登录课堂，并需要使用电子设备进行互动和参与。然而，我们从孩子的反馈中得知，在某些意外情况下，他们可能会遇到登录困难、软件故障以及设备不稳定等问题。因此，我们要求学校提前进行测试，确保网络顺畅，软件正常运行，并提前告知学生所需准备的硬件设备，以减少学生在上课过程中遇到的困扰。

其次，我们非常关注孩子的学习状况和时间安排。在网络课程中，课堂时间会被严格控制，以确保教学进度。然而，我们发现孩子在家中上网课时，容易产生学习力不集中的情况。对此，我们与孩子进行了沟通，制定了合理的作息时间表。早上，我们要求孩子定时起床，并按时参加早间锻炼，保持良好的精神状态。下午，我们会指导孩子合理安排自习时间，以提高学习效率，并鼓励他们进行户外活动，保持身心健康。

此外，我们还发现网课中存在着和同学互动少、社交能力欠佳的问题。相较于传统课堂，网课往往以单向传递信息为主，缺少了互动的机会。为了解决这个问题，我们鼓励孩子积极参与到讨论中，并在问题解答环节提醒他们抬头，仔细听取老师讲解。我们还与其他家长进行了交流，共同探讨孩子互动减少的原因，并进行了一些相关的社交活动，以促进孩子间的交流和沟通。

最后，我们认识到网络安全防护的重要性。在网课中，孩子们需要使用个人设备与网络进行连接。然而，互联网世界存在着各种风险，如网络诈骗、个人信息泄露等。我们告诫孩子不要随意公开个人信息，不要点击不明链接，不要下载不安全的软件等，以保护自己的网络安全。

综上所述，初一网课给我们带来了很多新的体验和启示。我们深刻认识到良好的组织和准备对于网课的顺利进行至关重要。合理安排孩子的学习和作息时间，帮助他们提高学习效率，注重社交与互动，加强网络安全防护，都是我们作为家长应该关注和重视的问题。我们将继续关注孩子的学习进展，并不断完善我们的教育方式，以促进孩子的全面发展。

**初一家长心得体会篇五**

今天，我参加了东坡中学初一年级十二班召开的家长会，这是我女儿吴芳菲入学以来的第一次家长会，我感触很深，收获很多。通过参加这次家长会，使我对学校和老师有了更深刻的认识和理解。

家长会后，仔细回味老师的话语，我有以下几点体会：

人们常说：“习惯成自然”，一个好的习惯会让孩子在学习和生活中受益终身，一个坏的习惯，会徒增许多弯路和挫折，作为学校要加大对学生习惯的培养，作为我们家长更应该以身作则，这样才能起到言传身教、潜移默化的作用。

对于孩子的学习，作为家长有时过度的关注起“分数”，时常最大程度上与同事之间的孩子进行对比，评定好与坏，而忘了关注她的学习过程，多鼓励、多赞扬、及时纠错，增强他们的自信心，永远不要说自己孩子笨，不要把自己孩子别人家的`孩子相比，只要孩子与自己比，哪怕有一点进步和提高，都值得赞扬。

我们做家长的有必要调整好自己的心态，不要总看到别的孩子的长处，用别人的长处来跟自己孩子的短处比。要学会发现自己孩子的闪光点，让“赏识教育”落到实处。

作为一名好家长，要多陪陪孩子，陪她看书、学习，多与她沟通，还叫她与别人沟通，不要总把她当成小孩子，其实她的世界和大人是一样的，她的人生是我们家长和老师给描绘与养成的。

要经常与孩子交谈，尊重他们、理解他们。通过这次家长会，我深深体会到，在现在形势下，作为家长，对自己的子女要作到严而有度，不能将自己的子女管得太死，也不能放任自流，要给孩子足够的自由发展的空间和时间。

**初一家长心得体会篇六**

作为初一学生的家长，我深刻地认识到学习才是孩子未来的关键。在接触到初中学习内容的同时，我也开始思考如何帮助孩子建立正确的学习态度和方法。通过与其他家长的交流和自己的实践，我逐渐领悟到家长的学习也至关重要。

第二段：培养学习兴趣的重要性。

在与孩子一起学习的过程中，我深刻意识到培养学习兴趣的重要性。学习不应该只是一种任务，而是一种享受和追求进步的过程。为了激发孩子的学习兴趣，我尝试着与孩子一起制定学习计划，选择一些有趣的学习材料。通过这样的方式，孩子逐渐对学习产生了浓厚的兴趣，也提高了学习的效率和质量。

第三段：与孩子建立良好的沟通渠道。

在初一学习的过程中，我逐渐意识到与孩子建立良好的沟通渠道的重要性。与孩子进行经常的交流和沟通，了解他们的学习情况和困惑，及时给予帮助和指导，是培养孩子学习能力的关键。通过与孩子的沟通，我更加了解他们的学习需求，也为他们提供了更加个性化的学习支持。

第四段：理解孩子的成长需求。

作为初中学生的家长，我理解孩子的成长也是一个阶段性的过程，他们需要在学业之外有更多的发展和成长。因此，我在帮助孩子学习的同时，也注重培养他们的其他兴趣和爱好。通过参加各种兴趣课程和社团活动，我帮助孩子发展出一项特长，以及锻炼解决问题的能力和领导力。

第五段：与其他家长共同学习。

在初中学习的过程中，我也开始与其他家长共同学习，互相交流心得和体会。通过参加家长会、学校举办的座谈会等活动，我结识了许多有经验的家长，他们给予了我很多宝贵的建议和启发。与其他家长的交流不仅拓宽了我的视野，也为我提供了更多的学习资源和方法。

最后，我认识到作为初一学生的家长，学习不止是孩子一个人的事情，家长的学习也是至关重要的。通过培养学习兴趣、与孩子建立良好的沟通渠道、理解孩子的成长需求，以及与其他家长共同学习，我们可以更好地帮助孩子学习，让他们成为全面发展的人才。

**初一家长心得体会篇七**

三、家长需要给孩子营造耳濡目染的家庭教育环境。

为什么我认为家长是教育的第一责任承担者呢？大家设想一下，一个班有五十位同学，就算老师每天工作十二个小时，那么分到每一位孩子身上的时间能有多少？如果老师把精力过多地给了其中某个孩子，那么其他的孩子怎么办？而对于家长来说，家长熟悉孩子的成长历程，知道孩子的喜好，熟知孩子所能理解的语言，是最能够给孩子提供个性化教育的“老师”。比如，在孩子的学习中，家长可以通过观察孩子完成作业速度的快慢，了解到孩子对学科知识的掌握程度，若作业完成得慢，大多是由于对某个知识点完全不理解或理解不清晰造成的。又如：同一类型的题目反复出错，这也可以让家长了解到孩子的学习状况。家长可以根据这些信息对孩子的教育进行调整和改进。在孩子的思想行为方面，家长可以通过多些与孩子交流，成为孩子的朋友和老师，及时对孩子的不太好思想动态进行疏导，对好的方面进行积极培养。

在准备这次发言之前，我问我的孩子：“你喜欢妈妈怎样的教育方式？”孩子说：“我喜欢你让我自己安排时间，偶尔提醒我一下什么是必须做的事情就好了。”

是啊，孩子上了初中，慢慢有了自己独立的思想，也慢慢显现得有些“叛逆”，家长们的说教式教育经常不能被接受了。这种时候，培养孩子们形成良好是非标准，可以减少家长们针对孩子做具体事件的安排和评价，也减少孩子对父母唠叨的反感。而培养孩子的责任意识，恰恰是帮助孩子们形成良好是非标准。

在女儿小学的时候，我就在思考我怎样做，才能使女儿自主地做她应该做的事情，而不是她的每一行为都在我的指导之下呢？我尝试着问她，你知道什么是责任吗？她摇摇头：“不知道。”我说：“妈妈的责任是努力工作，培养好你，照顾好爷爷奶奶、外公外婆，还要努力成为一个对身边的人和社会有所帮助的人。”女儿说：“那我知道了，我的责任是好好学习。”“还有吗？”“锻炼身体。”“还有吗？”“不知道了。”“你长大了以后也要教育好你的孩子，照顾好爷爷奶奶、外公外婆，还要努力成为一个对身边的人和社会有所帮助的人。”在她日常生活中，我不时会提醒她，这是作为孩子的一个责任，是你该做的事情。而她也能很快认同。渐渐地，许多事情不需要我提醒，她慢慢地知道什么时候该自律，我也挺放心地让她自己去安排时间。

我作为家长，也对孩子有许多期望，比如说我希望她学会某一项运动，学习练字，热爱阅读等等，但孩子一开始的时候是不接受的，怎么办呢？我们在家里的每一个角落都放了书和报纸，慢慢地她就随时随地拿起一本书就看；我们在家里茶几上长时间地铺上纸和笔，她只要坐在沙发上，就会不自觉地画上几笔；我们每周去打球，都带上她，先是陪她玩，后来再找来几个熟识的同学一起跟教练学习，现在她已爱上打球了。给孩子一个耳濡目染的环境，比我们的说教要强百倍。

相信在座许多家长有许多成功的教育经验，真的很希望能有机会与大家一齐分享！

**初一家长心得体会篇八**

近年来，随着教育水平的提高和社会发展的推进，家长对于孩子的教育越来越重视。对于初一学生的学习，家长也是有着很大的期望和压力的。为了更好地帮助孩子学习，很多家长都选择参加学校组织的学习心得体会班，从中获得学习的经验和方法。在这篇文章中，笔者将从五个不同的角度来介绍初一学生家长学习心得体会。

首先，家长们在学习心得体会班中学到了和孩子的有效沟通。学习心得体会班不仅仅是教授学习的技巧和方法，更重要的是可以帮助家长与孩子建立更好的沟通桥梁。通过学习，家长们了解到沟通的重要性以及如何进行有效的沟通。例如，家长可以通过开放性的问题引导孩子表达自己的感受和想法，进而促进孩子的思维发展。通过与孩子的有效沟通，家长们深刻体会到了与孩子建立亲密关系的重要性，并把这些经验运用到自己的教育中。

其次，学习心得体会班让家长们认识到了“情商”的重要性。在孩子的学习过程中，情商的培养显得尤为重要。家长们通过学习了解到，情商高的孩子在学习中更加自信、坚毅，能够有效地解决困难和冲突。因此，家长们开始注重培养孩子的情商，通过培养孩子的情绪管理能力、人际交往能力等，帮助他们更好地应对学习和生活中的挑战。

再次，学习心得体会班使家长们认识到了适度的赞扬对孩子的成长至关重要。家长们普遍存在着对于孩子的过高期望和苛刻评价的问题。然而，这种态度可能会给孩子造成压力，进而影响他们的学习成绩和心理健康。在学习心得体会班中，家长们学习到了适度的赞扬对孩子的积极影响。通过学习，家长们认识到，适度的赞扬可以增强孩子的自信心和积极性，进而激发他们更好地学习。

此外，学习心得体会班也让家长们认识到了培养孩子良好学习习惯的重要性。在学习心得体会班中，家长们了解到，良好的学习习惯是孩子学习的基础。为了培养孩子良好的学习习惯，家长们开始给孩子制定科学的学习计划，培养他们的自主学习能力。家长们还意识到，自律是良好学习习惯的关键，他们通过学习如何帮助孩子建立学习的目标，并定期检查他们的学习进度。

最后，学习心得体会班让家长们学会了放松和享受亲子时光。在孩子的学习过程中，家长们往往有太多的担忧和压力。通过参加学习心得体会班，家长们认识到，放松和享受亲子时光对于孩子的成长也非常重要。家长们学会了如何安排适当的休息时间和娱乐活动，与孩子一起共度美好时光。这样不仅能够缓解家长的压力，还能够增强与孩子的情感交流，促进他们的健康成长。

综上所述，初一学生家长参加学习心得体会班，对于他们的教育方式和与孩子的沟通方式产生了深刻的影响。他们学会了与孩子有效沟通、注重情商的培养、适度赞扬、培养良好学习习惯以及放松和享受亲子时光。这些学习心得的应用不仅让家长们更好地帮助孩子学习，也促进了他们与孩子之间的良好关系。

**初一家长心得体会篇九**

20xx年11月1日下午15点，作为xx实验学校七年级8班小敏的家长，我有幸参加了第一次学校举行的家长会，通过本次家长会，我深深地为xx实验学校优良的校风所感动。

当天下午，全班40多位学生的家长都出席了本次家长会，这充分体现了各位家长对小孩学习的高度重视和支持。在家长会的当天，班主任莫老师首先为我们家长们讲解了同学们第一次大考的基本情况，详细分析了各个学生在学习上的优点与不足，今后需要加强的方向及内容。

其次，由各组组长、宿舍舍长分别对各自组及各宿舍就学习、纪律、卫生等方面进行总结分析，扬优点、找差距、补短板。

最后，班主任莫老师为本次家长会作总结，希望家长们为学生健康成长提供良好的家庭氛围，家长们纷纷表示，一定按学校的`要求全面配合学校，努力将708班建设成为优秀的班级。

通过本次家长会，我深深为小孩能进入这样优秀的学校而感到幸运。同时我认为学生要全面发展须做好以下几点：

1、加强体育锻炼，有良好的身体素质，才能完成繁重的学业。

2、课前预习，课后复习，温故知新。

3、课堂上认真听讲，积极回答老师问题，形成良好互动。有不懂的问题及时请教老师、同学解决。

4、备好错题本，学会举一反三。

5、严格按照学校的作息时间进行学习、休息。

6、按照老师的要求按时按质完成作业。

我想，如果同学们能按照以上要求严格要求自己，在各科任老师的帮助下，一定可以成就自己，实现梦想！

**初一家长心得体会篇十**

初一是一个重要的转折点，对于孩子和家长来说都是如此。进入初中意味着孩子们要开始面对更加严格的学习和更为复杂的人际关系。对于家长而言，要适应孩子成长的变化，提供正确的引导和支持。在这个过程中，我作为一个初一学生的家长也有不少体会和心得，下面将结合自己的亲身经历来分享。

首先，了解孩子的学习规律是重要的。初一学生的学习任务相对于小学阶段来说有所增加，很多新知识要求孩子们自主学习和掌握。作为家长，我发现了孩子学习的规律和习惯对学业的成绩影响很大。一开始，孩子有时会不愿意按时完成作业，导致学习进度紧张。于是，我与孩子进行了一次深入的交流，了解孩子自己的思考方式和喜好，帮助她制定了一套适合她的学习计划。通过花时间和孩子一起学习，我也发现了她的擅长科目和喜欢的学科，从而更好地引导她发展自己的特长，并有针对性地提供帮助。

其次，家校合作是孩子学习成功的关键。在孩子初中阶段，很多学科的内容会更加复杂，我发现单靠孩子自己努力学习并不能很好地应对。因此，我与孩子的老师保持密切的联系，定期了解孩子的学习情况和问题。通过与老师的交流，我了解到一些孩子在学习上的不足之处，并与老师共同讨论出一套解决方案。同时，我也积极参加家校互动活动，了解学校对于初一学生的学习要求和教学目标。通过与学校的配合，我在家庭教育中能够更好地帮助孩子规划学习，提高学习成绩。

再次，培养孩子的自主学习能力是需要重视的。初中教育强调培养学生的自主学习和自我管理能力，这也需要家长的支持和配合。我发现，孩子初中阶段对于学习的要求更高，需要具备独立解决问题和主动学习的能力。因此，我鼓励孩子尽可能多地自己完成作业，帮助她培养自己解决问题的能力。同时，我也教育孩子如何合理利用时间，制定学习计划，并鼓励她主动去寻找学习资料和问题的解答。初一学生要逐渐适应学校的学习节奏，家长在这个时期要重视培养孩子的主动学习能力，帮助孩子为将来更高的学习要求做好准备。

最后，倾听孩子的心声也非常重要。初一是孩子成长的关键时期，他们面临着许多身心发展的挑战和困惑。家长在这个阶段要更加关心孩子的情感需求，给予他们足够的支持和理解。我经常与孩子交流心情和遇到的困难，聆听她的感受和理解她的情绪。通过与孩子的交流，我能够更好地帮助她调整心态，解决困惑，使她的学习和成长更加顺利。

在初一孩子的学习过程中，家长扮演着至关重要的角色。我们要了解孩子的学习规律，与学校积极合作，培养孩子的自主学习能力，并倾听孩子的心声。通过这四个方面的努力，我相信我们能够更好地引导孩子走好初中阶段的每一步，帮助他们学会独立思考和解决问题，为未来的发展打下良好的基础。

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！