

演讲自我介绍话术 自我介绍演讲稿(精选6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

演讲自我介绍话术篇一

大家好！我的名字叫，毕业于的我，性格，。我在悠闲时愿意，我还获过奖。我希望能与大家和谐相处，结交更多的朋友，共同进步。有时我也会想起他的人一样，耍些小脾气。此外，若果大家觉得我那点做得不足，还可以告诉我，我一定尽快改正。对以老师，我比较偏爱类型的。在今后的学习中，我将一步步的朝着自己的目标前进！谢谢大家！

演讲自我介绍话术篇二

自我介绍是求职过程中的重要环节,简明扼要、逻辑清晰、凸显个性、与岗位匹配的成功自我介绍,会让求职者成为企业的不二人选。本站小编在此整理了求职自我介绍演讲稿范文,供大家参阅,希望大家在阅读过程中有所收获!

各位尊敬的考官，大家早上好!很荣幸能在这里面试，让我有向各位考官的学习机会，我很高兴!

我叫，来自绿城南宁[]20xx年7月份以专业考试得分第一的好成绩毕业于广西大学的专业。毕业之前，我曾在xx公司实习过[]xx公司和贵公司是同类行业。

本人性格开朗，善于微笑，长于交际，会简单日语及芭蕾舞。

我相信，这一切将成为我工作最大的财富。我在很久就注意到贵公司，贵公司无疑是行业中的佼佼者(将你所了解的公司荣誉或成果填上)。同时我又了解到，这又是一支年轻而又富有活力的队伍。本人非常渴望能够在为其中的一员。

如果有幸获聘，本人将以为公司创造最大利益为自己最大的利益，不讲价钱。真诚做好每一件事，和同事们团结奋斗。勤奋工作，加强学习，不断进步！

谢谢！

尊敬的各位考官，上午好！

能够劈波斩浪，从无数应聘者中脱颖而出进入面试，自信心让我感觉到离成功的距离又近了一步！坦率地说，如果我为自己的理想奋斗了，即使是失败，我也不会后悔，因为我收获了！

我出生于一个农民家庭，父母勤劳善良品德的熏陶、学校老师的教育，使我对公务员产生了一股羡慕与敬仰之情；20xx年高考时，我毫不犹豫选择了孝感学院法学专业，四年的大学生涯，培育了我和蔼、和睦、和谐的处世态度；大一时做家教，大二时走进街道社区搞“法律咨询”，大三时通过了英语四级，大四后获得了学士学位！每到假期，我积极投身于公检法等涉法专业部门实践，从而品味到了严谨治学的必要、相互帮助的重要和快乐工作的需要！

食品药品监督，事关人民群众的健康与安全，药监工作无小事！假如我这次有幸能录取，我一定百倍珍惜，锦上添花；即使考官认为我存在差距而落选，也绝不灰心止步，同样以崭新姿态，另攀高峰！

尊敬的考官，难与青松比碧翠，愿做梅花傲雪霜；相信你的眼力，给我一次机会，我会用实际效果来证明给你们看！

谢谢各位!

我叫xxc[]来自xx[]今年xx岁。我是xxxx市场营销专业的毕业生，很高兴能通过这份简历向您们介绍我自己!

xxx年我考入了xxxx业学院，并且选择了自己所喜欢的专业——市场营销。在大学的3年期间，我圆满地完成本专业课程。并具备了较强的英语听读写能力。对office办公软件和其它流行软件能够进行熟练操作。

此外，自己在大学期间积极的参与有关系里、班里的活动，在这其中由于本人性格开朗，善于交往，和老师同学都形成了良好融洽的人际关系。而且我在不落下自己专业知识的同时还摄取了一些其他方面的知识。如有关管理、心理、自传等方面的知识。因为我觉得营销在一定程度方面就是一次心理销售，当然自身的产品也是一个很大的原因，如果你能快速的掌握消费者的心理，你的产品就会比较快的销售出去，当然，在次之前我还要更好的向自己的前辈学习有关销售的经验。

在社会工作经历方面，我曾经做过商品促销活动，所以对销售有一定的经验，对服务好顾客有一定的心得。此外，我还在电话访问中心实习过一段时间，在实习期间，很好的提高自己的耐心和倾听能力，所以即使没能应聘上贵公司的销售职位，以后要找客服的时候，不妨考虑一下我，呵呵!

作为应届大学生，我还很稚嫩，懂得东西还较少。但正如贵公司的“带出一流的队伍，创出一流的业绩，展现一流的风貌”宗旨一样。我希望在贵公司的领导下能够带领我走向更好，成为一流队伍中的一名成员，而我也会尽我最大的能力，用我的智慧、意志和勇气，为贵公司增砖添瓦。

至此，我希望您能认真得考虑一下我，无论今后从事什么样的工作，我都会把新的工作当做一个新的起点，不断学习和

加强专业技能，以我孜孜不倦的学习态度和踏实负责的作风把每一项工作做好。谢谢！

演讲自我介绍话术篇三

自我介绍很考验人的语言逻辑能力和演讲能力。

各位领导，各位同事：

大家好！

我叫xxx来自xx我性格开朗、为人正直、容易与人相处；平时爱好打篮球、爬山和跑步。

我非常高兴也非常荣幸的加入到“xx”这个大家庭中来，这里不仅为我提供了一个成长锻炼、展示自我的良好平台，也让我有机会认识更多的新同事、新朋友。借此，我非常感谢各位领导，谢谢你们能给我一次这么好的机会。

我初来乍到，还有许多方方面面的知识需要向大家学习，还望在以后的工作中大家能够多多指教！我相信，通过我们彼此之间的相互了解和认识，我们不但会成为事业上齐头并进一起奋斗的战友，更会成为人生中志同道合、荣辱与共的朋友。

最后，我愿能和大家一道为我们共同的事业而努力奋斗！谢谢大家！

各位同学：

大家好！首先感谢同学们给予我这次展示自己的机会！班干部实行公平、公正、公开的竞争上岗，我一是坚决拥护、二是

积极参与。本着锻炼自己，为大家服务的宗旨我站在了这里，希望能得到大家的支持。；我叫xx□现年x岁，今天，我竞争的职位是xxx□理由有三点：第一点，我认为这有利于提高自己的综合素质，全面发展自己。我觉得越是新的工作新的环境越富有吸引力和挑战性，越是能够学到新知识，开拓新视野，挖掘新潜力。

挑战与机遇同在，压力与动力并存，这次竞争新的岗位，目的在于锻炼自己，提高自身综合素质，从而在今后更好的为同学们服务。第二点，我认为自己具备担当该职务所必须的政治素养和个人品质。首先，我有较强的敬业精神，工作认真负责，勤勤恳恳。

其二，我兴趣广泛，思想活跃，接受新事物能力较强，工作中注意发挥主观能动性，具备一种勇于接受挑战的信念。锐意进取精神的十足，这将有利于开拓工作新局面。第三，我办事稳妥，处世严谨，信奉“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”工作中遇到难以解决的问题，懂得及时征求他人意见，相信集体的力量，而不会盲目的独断专行。；第三点，我认为自己具备担当该职所必须的知识和能力。首先，我认为自己具有较好的理解判断能力。几次上台演说的机会，使我懂得了一些与人交谈、演讲演说的语言艺术。不断增强了自己的语言表达能力。

其三，我信奉诚实、正派的做人宗旨，善于将心比心，善于联络感情，能够与人团结共处，具有良好的组织协调能力。赢得他们的拥护。综上所述，我自认为已具备了担任xxx的条件，如有幸竞职成功，我将迅速找准自己的位置，在老师的领导下，坚持结合实际，不断开拓创新，与时俱进，把工作做细致，做全面.如果我应选上这个职位，我将会一如既往的勤奋学习、努力工作。最后我只想再说一句话，那就是：给我一次机会，我将还您一个满意！谢谢大家！！

尊敬的各位领导、各位评委老师、各位同事：

大家好!我是*号参赛选手

首先我要感谢公司领导给我提供了这样一个突破自己、展示自己的机会。当我听说公司要举办这次演讲活动时，我犹豫过，但最终我勇敢的选择积极参与，因为我要突破自己、我要提升自己,我要给自己一个站在讲台上的机会，用我稚嫩但却真诚的文字来表达我内心对我们企业的热爱。

时光荏苒，岁月如歌，转眼间我来开元工作已经三年了。生活的考验，工作的磨练，及公司领导和长辈的谆谆教导让我少了一份天真、少了一份莽撞，但却多了一份成熟、多了一份慎重，更多了一份责任心，让我更懂得珍惜工作、珍惜生活、珍惜这份来之不易的责任。企业和工作是我们充盈生命的平台，是人这一生必然要走且要走好的一步棋，在这里让我常常的感受到员工的素质与品质是与企业的荣辱息息相关的，是与企业的命运紧紧相连的。在这里我深刻感受到企业与时俱进、开拓创新的前进步伐。

我非常骄傲我能参与到企业这艘激流勇进的航船扬帆远行的过程。在这个过程中，不仅让我在工作技术中得到提高，在生活中得到充实，也让我的思想得到了升华。

有一句话这样说的：“如果你存在，那么就不要让自己可有可无的存在着。”对啊!我存在，我们存在，我们的企业存在，所以我们要让我们的存在变的更有价值——那就要做好身边的每一件事情，无论事情的多寡与俱细，让我们的责任心无处不在!

企业的发展，需要我们每一位员工，积极努力，不断创新，要求我们在自己平凡的岗位上，贡献自己的全部力量。

做好本职工作是一个员工基本的职业道德，也是对工作的一

个最起码的标准。工作中应该具有饱满的工作热情、认真的工作态度、勇于奉献的工作精神和乐于创新的工作意识。而不是敷衍了事、得过且过、更不是做一天和尚撞一天钟地混日子。只有把工作做到位，在工作中尽到自己的责任，才能称得上是一名称职合格的员工。

做好本职工作要从现实做起，从自己做起，勇于主动承担工作责任，不知难而退，对工作尽心尽责、乐于奉献，注重自身能力的培养，加强学习，提高业务能力和自身综合素质。充分体现团结、拼搏、奉献、创新的企业精神。结合企业特点和企业文化，树立自己正确的事业观、价值观，规范自己的行为，为企业增光添彩。

我们既然选择了这项工作，就该义不容辞、满腔热情地去对待它，专心专意做好它，凡事就怕“认真”二字，对自己的工作认真负责，不会的就潜心学习，不怕麻烦，并从中找到工作乐趣。正确地面对自己的工作，对于一个企业来说，那将是一份不菲的财富，因为我们每一名企业员工都代表着我们企业的形象，每个人都是一个窗口，要知道自己的一言一行代表着一个企业的整体形象，甚至直接影响到企业的发展，企业的发展是依靠全体员工的共同努力来完成的，每个人努力地做好自己的工作，担当起自己的工作责任，对整个企业而言其意义深远而重大。

众所周知，滴滴细流，汇成江河。如果我们把本职工作做好，就是为企业的发展贡献了自己的一份力量。在今后的工作中，我会努力克服自己的不足，努力提高自己的素质，虚心请教、认真学习，努力做好自己的工作。为企业的发展，添砖加瓦。

我们的努力和用心是企业远航的风帆，让我们不断提升自己所在的岗位资源，成为我们企业远航的风帆！企业将永远在我心中！祝愿公司领导及全体员工，身体健康，万事如意。祝愿开元事业蒸蒸日上！

我的演讲结束，谢谢大家！

今天我们相聚在这里，对前来参加这次会议的临沂生资经理表示热烈的欢迎，对前来参加由路宽公司组织的欧曼新产品推介会的朋友们表示热烈的欢迎。

伟大的中国共产党刚刚近来九十华诞，中华人民共和国在共产党的正确领导取得了一个又一个的辉煌的成绩，京沪高铁的开通，青黄大桥的通车，特别是路宽公司从04年成立发展到今天是与各位和我们的努力分不开的。路宽公司04年成立之初只有二三十台车，到今天我们已有各种车390多台，回顾这几年的发展，我们的用户经历的更多，在全国运输市场疲软的情况下，我们的用户自我调节，实现了公司靠服务好每一位客户，让大家及时的把车手续审验完投入到运输当中去。

各位朋友、各位来宾，火红的七月，一年一度的用户座谈会又拉开了帷幕，又是一个新老朋友欢聚一堂的日子，我代表路宽公司全体人员对各位的到来表示热烈的欢迎，感谢大家能在百忙之中亲临路宽公司的用户座谈会，在各位新老朋友的协作下，公司受到上级主营部门的表扬和肯定，正是有了各位朋友的辛勤付出，路宽公司才有今天的发展。

对大家的到来表示热烈的欢迎。今天我们非常高兴的邀请到临沂生资的经理来到我们路宽公司，相聚在沂蒙。

我们这次会议是欧曼新产品(轻量化)上市的推介会，也是让更多的用户来了解欧曼新产品的优点，本次会议的召开，为我们路宽公司的新老客户提供了一个平台，提供了难得学习的机会，必将推动我公司业务的快速发展，和谐发展，希望与会的各位领导，各位来宾，通过本次会议进一步了解新型欧曼。了解路宽公司的各项服务，增进友谊，实现共赢，我们愿与各位同仁一起共同推动交通运输业的健康发展。

我相信，通过这次临沂生资经理亲临我公司指导，能进一步

加深我们的双方相互了解和信任，更能进一步增进我们双方友好合作关系的发展，路宽公司更加兴旺发达。

最后，让我们以热烈的掌声，向***经理和高经理表示欢迎，预祝大会圆满成功，谢谢大家。

演讲自我介绍话术篇四

自我介绍是每个人必然要经历的一件事情，成功的自我介绍会为你的每一个阶段赢得一个精彩的开端，下面是本站小编整理的高中生演讲自我介绍，欢迎大家阅读。

尊敬的老师，同学们，你们好！

我叫超超，这名字可能有人听说过，也许有人很陌生，但今天的这次介绍，我将要让你们了解我，认识我。我是今年的九月来到一中的，毕业xx学校，心中也是满心欢喜。在平时的学习中，动脑筋的问题想得确实很快，在数学、物理等计算上能过得了关，而文史类的读物，我更有我独特的见解。认为时间最宝贵的是生命、时间与精神。认为会感受与思考的不仅使大脑，还有心灵。在这几天中，我认识了一些同学，彼此之间的沟通不仅很融洽，而且增进了友谊。人生地不熟的地方，我去得多了，这不是第一次也不是最后一次，因为我，还会在以后的社会上这个更大的陌生世界去拼搏，去生存，为了给将来打下藤好的基础，所以，今天的我，要比以前更努力。平常我们几乎在用肉眼看这个世界，有人说：这样会看得真，看得失。但我经常用新看这个世界，原来闭上眼睛之后的感受，是那么前所未有的清晰。只提上的感受是比不上精神的振奋的。所以鲁迅弃医从文，也可能是想到了这一点吧。之所以，语文的地位对我来说是更高的一个层次，是精神崛起的寄托。

这就是我，一个思想极为复杂而可望新事物的人，所以对未来，也是想象的并不是很美，但只要我努力去做，相信这个世界对我来说是可以向往的未来。希望能在班上大家能多多指教，谢谢！

大家好，我叫，今年**岁了。

我是一个活泼开朗的小女孩，我性格随和，下课后总能听到我愉快的笑声。我下课后有时会帮成绩不好的同学讲一下题，我还会帮助别人做我应该做的事。我觉得帮助别人自己也会觉得高兴的！我是一个班干部，在班上我管的纪律井井有条。我的组织能力很强，有时候我会带着同学们开展一些有益的活动。我还把本班的少先队员的工作做得有声有色呢！我的特长是弹琴、跳舞、书法。我从小就学弹琴，现在弹得还是算好的哟！我还学过跳舞，我学了*年了。我还在重庆的艺校去考了舞蹈*级的证书。我的书法是最棒的，我在班上写的字是最好的呢！这就是我！一个大方开朗的小女孩！

在今后的生活中，我会努力和大家成为好朋友，谢谢！

大家好，高中将要和大家一起学习。我感到很兴奋。大家听完我的自我介绍，一定会喜欢跟我交朋友的。

我叫，我是个17岁的男孩。为什么叫男孩呢，因为我的心还是很弱小的，没有经过岁月的磨练。我也快是个要成年的男人了，因为我有男人所有的东西，呵呵。

向大家自我介绍，其实我也很为难。因为我自己都不是很了解自己。在别人严重我可能永远是快乐的，乐观的。可是我的内心深处却经常为一些事伤心，焦虑，烦恼，甚至死心！我认为正式因为有痛苦才会有快乐，人生好比两杯酒，一杯苦酒，一杯甜酒。只是看你先喝哪一杯。

人生可以分为七个阶段吧，幼年、童年少年、青年、成年、中

年、老年。我们处于青年，是塑造我们人生价值关和目标的时候，我们以后将要成为一个怎样的人，主要的决定因素都会在接下来的高中三年中发生，所以我很期待以后的高中生活。

我喜欢回忆我的少年，回忆我的少年带给我的无数的快乐；而我更向往早点变成一个成年人，因为成年了就能做自己喜欢的事，不再受别人的牵制和约束。

我的自我介绍比较简短，大家是否想和我交朋友呢？那就来认识认识我吧，我也很希望能和大家交朋友。

演讲自我介绍话术篇五

自我介绍要抓住重点，才能让人更深入地了解你。

1、自我介绍不要太短，更不要太长，重点要突出，要有中心思想。也就是在面试前，对应聘的企业的文化、产品、岗位需要的技能做一定的了解，通过自我介绍，塑造自己在别人心目中的印象，比如应聘文员，你需要判断那个岗位需要的是细心、有热情、文字功底强等等，你就需要在自我介绍中主要介绍你这方面的能力和成绩，不要想着介绍从自己小学开始一直讲到大学毕业。

2、面试演讲自我介绍最后需要总结一下，更强调你与这个岗位的符合性，比如“我认为我在文字功底方面的能力很强，也有相关的经验和良好的成绩，我非常符合您的岗位要求”，这样不仅是继续提醒考官注意你这方面的能力，也表达出了你非常好的自信和加入公司的兴趣。

敬爱的老师、同学们：

新的一学期已经开始，我们进入了三年级的学习阶段，随之

新学期的班干部竞选也开始了。

我在上学期的班干部工作中取得了一定的成绩，得到了老师和同学们的信任与支持。但是，人并不是十全十美的，在平时的上课当中，我有点不敢大胆举手发言，总是胆小如鼠，很害怕会出错，怕同学笑话。现在，我决定在新的学期里改掉这些毛病。争做一名合格的、优秀的班干部。

做一个合格的、优秀的班干部，我想首先要思想好、学习好、身体好。在新的学期我如果能当上班干部，我一定会用《小学生守则》严格要求自己行为规范，以身作则，认真学习，上好每一堂课，争做好事，认真负责做好本职工作，积极做好老师的小帮手、班委的小助手，如创造一个整洁优美的学习环境做出自己的贡献，让我们的班级在新的一学期中更上一层楼。

尊敬的学校领导、老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是来自xx班的xx。我性格活泼开朗，处事沉着、果断，能够顾全大局(可以根据自己的性格写，我只是帮你做个范文)。今天我很荣幸地站在这里表达自己由来已久的愿望：“我要竞选学生会宣传部部长。”我在这里郑重承诺：“我将尽全力完成学校领导和同学们交给我的任务，使学生会成为一个现代化的积极团体，成为学校的得力助手和同学们信赖的组织。”

我已经在团委会纪检部(或班级的干部)工作了近一年的段时间，从工作中，我学会了怎样为人处世、怎样学会忍耐，怎样解决一些矛盾，怎样协调好纪检部各成员之间的关系，怎样处理好纪检部与其它部门之间的关系，怎样动员一切可以团结的力量，怎样提拔和运用良才，怎样处理好学习与工作之间的矛盾。这一切证明：我有能力胜任学生会宣传部部长

一职，并且有能力把学生会发扬光大。

假如我当上了学生会宣传部长，我要进一步完善自己，提高自己各方面的素质，要进一步提高自己的工作热情，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情；要进一步提高责任心，在工作中大胆创新，锐意进取，虚心地向别人学习；要进一步的广纳贤言，做到有错就改，有好的意见就接受，同时坚持自己的原则。

假如我当上了学生会宣传部部长，我要改革学生会的体制。真正的做到“优胜劣汰”，做到“日日清，周周结”，每周都对各部门的负责人进行考核，通过其部门的成员反应情况，指出他在工作中的优点和缺点，以朋友的身份与他商讨解决方案并制定出下阶段的计划。经常与他们谈心，彼此交流对生活、工作的看法，为把学生会工作做好而努力。开展主席团成员和各部长及负责人常作自我批评，自我检讨的活动，每月以书面材料形式存入档案。我还将常常找各部门的成员了解一些情况，为作出正确的策略提供可靠的保证。还要协调好各部门之间的关系，团结一切可团结的力量，扩大学生会宣的影响及权威。

假如我当上了学生会宣传部部长，我将以“奉献校园，服务同学”为宗旨，真正做到为同学们服务，代表同学们行使合法权益，为校园的建设尽心尽力。在学生会利益前，我们坚持以学生、大多数同学的利益为重，决不以公谋私。努力把学生会打造成一个学生自己管理自己，高度自治，体现学生主人翁精神的团体。

如果我没有被选上，那说明我还有不足的地方，做到完善自己，还会回来，没被选上可我还是依然支持和学生会的工作，努力和加油！让自己在其他方面更精彩！（后面可以写一些如果没选上自己的努力表现）

我知道，再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，

朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。我想，如果我当选的话，一定会言必行，行必果。

请各位评委给我一张信任的投票，给我一个施展才能的机会！

尊敬的各位评委老师和同学们：大家好！

我是徐彦超，来自建筑工程系道路与桥梁专业。今天我非常荣幸能够和各位评委老师再次见面，进而站在这里接受大家的评判。今天我应聘的职位是与道路桥梁有关的职务，比如现场施工管理员，测量员，实验员等，具体听从上级的安排。

20xx年我非常荣幸能被华航录取，在大学期间，我认真学习了专业知识，并获得奖学金，大一学年因表现优异获得三好的荣誉称号。我深深知道只是学习好，并不符合现在人才的标准，为此在大学期间我代理过各种小商品，参加过社团活动，在学生会组织策划过各项活动，让我引以为自豪的有五月舞晚会 关注世博活动 以及方言才艺大赛大型活动，这样很好的锻炼了我的团队合作精神和组织领导能力。

在学校的这些活动远远不能满足我的需求，为此假期期间我也没能放过自己，从大一暑假开始，我一直在外面打工，招生，当家教，做售货员，当保安，今年暑假期间，我在中交一局一公司实习一个月，实习期间，我的主要工作是配合技术人员管理施工现场——水稳摊铺，通过这一个月实习，我学到了许多更加实用的知识，对专业知识有了更加清晰的了解，对所学专业充满信心。

今天我站在这里，接受大家的评判，不敢奢求什么，只希望大家能认识我，了解我，抑或给我一次机会，录取我。我愿意做贵公司的第461位具有大专学历的忠实员工。

谢谢，大家！

演讲自我介绍话术篇六

各位领导，各位同事：

大家上午好。

我叫__，弓长张，克服困难的克，成功的成，初次见面大家可能记不住，没关系，大家叫我小张就好了。我来自__，是__大学动力与机械学院能源动力系统及其自动化专业的应届本科毕业生，目前在公司咨询部工作。

作为一名应届本科毕业生，新到一个陌生的城市，面对自己人生的第一份工作，我是忐忑大于欣喜的，有一种前途未卜的感觉，再加上逝去学生时代的伤感，刚开始我的情绪是比较低落的。

值得庆幸的是，公司领导对我们给予了充分的照顾和细致的指导，邓总、吴经理、李副经理多次找我谈心；在入职方面，办公司于姐也是热心热情地帮我们办理各种手续；在工作方面，以周工为代表的前辈们也是我学习的榜样，众所周知，技术工种是比较枯燥的，但是已经在本行业工作十几甚至几十年的前辈们却依旧用他们饱满的精神深深地感染了我，在这里对他们一并表示感谢。

最后，要感谢的是我的校友兼同事__同学，室友兼同事__同学，__同事，__同事，谢谢他们在学习工作生活上的帮助。当然还有那些散布于全国各地的朋友同学们，也希望他们像我一样荣幸地进入像深水这样温馨的大家庭，谱写自己人生的新篇章。

相信有了这么多的关心和帮助，鼓励和祝福，我一定能克服目前的困难，尽快地成长起来，为公司的发展尽自己的一份薄力。