

最新水域心得体会 水域巡逻工作总结(模板6篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

水域心得体会篇一

随着天气逐渐转暖，xx小学多措并举，开展了一系列防溺水安全教育宣传月活动，积极有效地预防溺水事故发生，构建平安和谐校园。

主题班会课上，各班主任用一组组触目惊心的数据，向班级学生传达了生命的易逝和珍贵。重申有关防溺水“六不一会”的要求：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。尤其在遇到同伴溺水时避免盲目施救，要大声呼喊，寻求成人帮助，学会基本的自救、自护能力。

同时，该校还邀请中国游泳救生志愿者协会泰顺县大队董老师来给同学们做精彩的演讲和培训，董老师分别从溺水原因、游泳注意要点、自救与他救措施等方面讲解防溺水安全知识。告知同学们发现有人不慎溺水时，不要慌张，保持冷静，切不可私自下水施救，要及时呼救，等待救援。并通过视频讲解心肺复苏、人工呼吸等救生技能。

学生安全教育无小事，需要各方面尽心尽责，密切配合，齐抓共管，防患于未然，使每位学生在安全环境中健康快乐地成长。该校的防溺水主题教育宣传月活动提高了学生的安全意识，让师生深刻认识到溺水事故的严重后果，认识到要珍

惜生命，预防溺水。

2. 防溺水宣传教育活动总结

暑期是溺水事件的高发期，为切实加强暑期安全教育，预防溺水事件的发生，全面提高辖区内青少年儿童的安全防范意识，开平区委宣传部、开平区妇联、共青团开平区委联合在志方购物广场开展了“开平区暑期防溺水安全教育宣传活动”。

活动中，区志愿者们与家长和青少年儿童交流沟通，进行暑期防溺水知识宣传，讲解防溺水的小常识和急救等防溺水基本知识，教育青少年儿童不要随便或独自下水游泳、玩耍，同时要求家长们共同做好青少年的安全监管工作。

通过此次教育宣传活动，不仅让青少年儿童掌握自防自救的知识，也进一步提高了青少年儿童防溺水安全意识，有效地提高了青少年儿童预防溺水的自觉性和识别险情、紧急避险、遇险逃生的能力，提醒他们在暑期放松心情的同时不忘保护自身安全，减少安全事件对青少年儿童造成的伤害。

3. 防溺水宣传教育活动总结

一、加强领导、制定方案

学校相应成立了以尹校长为组长，李建华校长为副组长，学校其他老师为成员的领导小组。分工具体，责任到人，狠抓落实。

二、调查研究、消除隐患

学校召开预防溺水专题安全工作会议，对学校周边的矿井矿坑、池塘、水库等水域进行认真调查研究，制定治理方案和工作措施，狠抓源头与学生日常行为规范，消除可能导致游

泳各种隐患，积极预防溺水事故的发生。

三、加强宣传、提高意识

我校6月20日召开“预防溺水·珍爱生命”全校师生大会。

1、预防溺水知识专题讲座

会上尹校长做了预防溺水知识专题讲座，首先对近期全国发生的溺水事故进行了通报，又对我市近期发生的溺水事件进行分析，提高对防溺水重视，认识到大部分溺水事故多发生在农村坑塘，河流等处，提出“严厉禁止任何同学私自或结伴到用泳池、护城河、水库、尾矿坑等有水源的地方嬉戏、游泳”。为切实加强安全教育防止发生溺水事故的发生，提高学生防溺水知识，讲解了防溺水措施和防溺水自救知识以及抢救溺水者的方法。

2、开展了签订《预防溺水书》

由少先队大队长带领全体少先队员在国旗下高举右拳宣誓郑重：不到坑塘水库等有水源地方游泳，见到有人落水，不避而不见或冒然下水而是见义智为。宣誓后由大队长带领少先队员在书上签名仪式。

3、观看学生预防溺水警示片

我校利用多媒体教室播放了《预防溺水警示片》，从1—6年级逐班观看，在观看中对一例例溺水事故倍感震惊，对警示片中提到的知识做了详细的记录，特别是对在游泳过程中的自救，呼救，以及对昏迷者的救助知识熟计于心。

4. 防溺水宣传教育活动总结

近日□xx小学组织收看了□20xx年全国中小學生（幼兒）預防

溺水专题教育》宣传片。通过观看专题教育片和班主任老师的讲解，让学生懂得了防溺水安全教育的重要性，掌握了如何避免和应对溺水事故，提升了学生应对突发事件的应急处置能力。全校7个班级均已完成收看工作，学生全部接受了防溺水安全教育。

我校还通过发放《防溺水致家长的一封信》、班级微信群□qq群、宣传展板，向学生及家长、社区宣传防溺水安全知识，提醒学生家长强化对孩子的防溺水教育。要求家长在节假日期间特别注意对孩子加强管理与监督，防止孩子私自下水事件发生，切实肩负起监护人的责任。

一直以来，我校把防溺水工作放在重要位置，靠真抓实干保障学生平安。通过国旗下的讲话、防溺水教育主题班会、制作宣传板报、节假日前对学生集中进行安全教育等形式多样的活动，切实提高学生的安全意识，让他们都牢记“生命只有一次”，要好自己的安全守护神。

5. 防溺水宣传教育活动总结

一、加强领导、组织实施。学校相应成立了以校长为组长，书记、少先队总辅导员为副组长，学校其他老师为成员的领导小组。分工具体，责任到人，狠抓落实。

二、调查研究、消除隐患。学校召开专题安全工作会议，对学校周边的溪边、池塘、水库等水域进行认真调查研究，制定治理方案和工作措施，狠抓源头与学生日常行为规范，消除可能导致游泳各种隐患，积极预防溺水事故的发生。

三、加强宣传、提高意识。我校通过国旗下讲话、晨会、校园宣传栏等多种形式，积极宣传，营造氛围，教育学生应严格遵守并执行外出游泳洗澡“四不去”的规定：未经家长、老师同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；不熟悉的江、溪、池塘不去。

各班以生动的主题班队会，寓防溺水教育于活动中，让学生轻松接受教育。学校以“小手拉大手，大手拉小手”的形式，通过与学生、家长签定《告家长的一封信》，提高家长的防患意识让家长也懂得防溺水知识，起到监护学生的职责，确保学生的生命安全。

通过此次教育宣传活动，积极宣传了防溺水知识，增强学生的防溺水意识，使防溺水思想深入学生及家长的心中，杜绝溺水隐患，使少年儿童能够健康快乐的成长。

6. 防溺水宣传教育活动总结

为了消除未成年人溺亡安全隐患，全面提高学生的安全意识，有效预防和减少溺亡事件发生，我镇认真落实“安全第一，预防为主”的方针，紧紧围绕“预防溺水，关爱生命”的主题，利用五月份“防溺水安全教育月”的契机在全镇中小学范围内开展了一系列的安全教育活动，取得了一定的成效。

一、高度重视，认真部署安排“防溺水安全教育月”工作。

我镇按照长教体147号文件要求，成立了以分管教育副镇长为组长，中心校校长、各中小学校长为成员预防溺水未成年人溺亡专项治理工作领导小组。组织全镇教师认真学习了上级领导部门关于开展“防溺水安全教育月”的通知精神，学校开展防溺水教育宣传活动实施方案，使全体教师都重视防溺水宣传教育工作。

二、加大宣传力度，营造良好的氛围。

要求学校各班办一期“预防溺水，关爱生命”宣传黑板报，向学生宣传防溺水重要性，宣传防溺水知识，宣传溺水救护办法和常识。做到主题突出，内容丰富，教育性强。让学生充分体会到安全的重要性。

三、开展丰富的活动，力求活动的实效性。

在安全教育月里，我镇各村在坑塘边悬挂以“预防溺水，关爱生命”为主题的条幅86条、警示牌46块，在镇区中小学校显眼位置悬挂防溺水知识挂图50块。严格要求中小学校利用每天早晚接送孩子上下学的时机，在校内循环播放《防溺水安全知识》，并向全镇的中小学生家长发放了《防溺水安全知识》宣传单8000余份、《致全县农村留守儿童家长及受委托监护人的一封信》8000余份，使全镇群众人人参与到教育活动中来，人人为预防学生溺水事件的发生献计献策。

通过开展一系列内容丰富、形式多样的交通安全和防溺水安全教育活动，使广大师生及学生家长在参与活动的过程中，树立交通安全和防溺水安全意识，掌握交通安全和防溺水安全知识，提高学生自护自救能力。总之，通过教育，学生安全知识面更广了，安全意识更强了，对安全的理解更深了。当然，安全工作是一项长期性的工作，仅仅靠安全月活动的教育是远远不够的，我们必须时时树立安全第一的意识，安全教育的工作要从小抓起，坚持不懈、长此以往地抓下去，切实将这项工作抓紧抓好。

7. 防溺水宣传教育活动总结

夏季是溺水事件的高发季节，为了进一步增强中小学生对防溺水安全知识，加强未成年人暑期安全教育，预防溺水事件的发生，提高辖区内家长和青少年的安全防范意识，区妇联多措并举开展夏季防溺水安全知识宣传活动。

一、联合城关镇各社区共同举办以“珍爱生命、预防溺水”为主题的防溺水安全知识讲座。

二、深入社区向学生家长发放《防溺水倡议书》和《防溺水安全教育手册》近千余份，让各位家长提高警惕，充分认识溺水等安全事故的危害性。

三、联合各社区通过电子屏滚动播放、张贴标语、制作防溺水警示牌等多种形式进行宣传教育，大力营造防溺水的浓厚宣传氛围。

通过宣传教育活动，让家长 and 孩子们充分认识到防溺水等安全知识的重要性，牢固树立“安全第一，预防为主”的意识，有效增强了防溺水等安全事故的自觉性，同时强化了居民的安全责任意识 and 自我保护意识，为平安郟阳创建奠定坚实基础。

8. 防溺水宣传教育活动总结

暑期是溺水事件的高发期，为切实加强暑期安全教育，预防溺水事件的发生，全面提高辖区内青少年儿童的安全防范意识。8月3日上午，开平区委宣传部、开平区妇联、共青团开平区委联合在志方购物广场开展了“开平区暑期防溺水安全教育宣传活动”。区妇联主席薛红梅、团区委书记郑斌、区委宣传部副部长贾震杰带领志愿者们现场发放倡议书、安全知识手册、小扇子、环保书包等宣传资料300多个。

活动中，区志愿者们与家长和青少年儿童交流沟通，进行暑期防溺水知识宣传，讲解防溺水的小常识和急救等防溺水基本知识，教育青少年儿童不要随便或独自下水游泳、玩耍，同时要求家长们共同做好青少年的安全监管工作。

通过此次教育宣传活动，不仅让青少年儿童掌握自防自救的知识，也进一步提高了青少年儿童防溺水安全意识，有效地提高了青少年儿童预防溺水的自觉性和识别险情、紧急避险、遇险逃生的能力，提醒他们在暑期放松心情的时候不忘保护自身安全，减少安全事件对青少年儿童造成的伤害。

9. 防溺水宣传教育活动总结

随着气温逐渐升高，为牢固树立“安全第一预防为主”的管

理理念，进一步加强对学生的安全教育，不断提高学生防溺水安全意识，引导学生掌握防溺水安全常识，增强学生自救互救能力，切实保障学生生命安全，避免溺水事故发生。学校齐抓共管、多措并举，围绕“珍爱生命，预防溺水”主题开展防溺水系列专题教育活动。

一、召开部署会

水域心得体会篇二

水域是地球上最为珍贵的资源之一，它不仅是人类的生命之源，也孕育着无数的生命形式。在人类不断扩张的过程中，水域的保护和利用一直是一个重要的议题。所以，在我们与水域展开亲密接触的过程中，总结自己的心得体会，既可以让让我们更好地理解水域的资源价值，也可以引导我们更好地利用和保护它。

第二段：感性认识

人类的感性认识来源于我们的五官，水域也是如此。当我们沉浸在湖水中时，感受到的不仅是凉爽的触感，还有身心深处的宁静和欣慰；当我们屏住呼吸潜入深海时，面对的是那神秘莫测的海洋世界。在这个过程中，我们不仅能感受到水域的美妙和神奇，更能体验到人类和自然的融合。这种感性认识，让我们更加热爱水域，为其保护尽一份力。

第三段：理性认识

在感性认识的基础上，我们更需要理性认识水域的价值和作用。首先，水域是建立地球生态平衡的重要支撑。在地球的物质循环中，水域扮演着至关重要的角色。它能为生态系统提供营养素和水分，同时也是拥有丰富生物资源和人类经济发展中的重要产业。其次，水域与人类的健康息息相关。任何水源的污染都会对人类生命和健康产生威胁，这也是我们

保护水域的重要原因之一。

第四段：关注和保护

现实情况告诉我们，水域面临着各种挑战和问题，其中最为突出的是水污染和水资源的紧缺。这要求我们更加重视和关注水域的保护工作。我们需要加强水资源的管理和监管，建立完善的保护机制和法律法规，同时也需要普及水域知识，提高和增强公众对水域的保护意识。只有这样，才能够更好地保护和利用水域，为地球生态和人类的健康创造更加美好的未来。

第五段：结论

总的来说，水域是地球上最为珍贵的资源之一，保护和利用水域一直是全球人类共同面临的重大问题。在感性认识和理性认识的基础上，我们更应该重视关注水域的保护，建立完善的保护机制和法律法规，提高公众对水域的保护意识。只有这样，我们才能更好地利用水域的资源，为地球生态和人类的健康创造更加美好的未来。

水域心得体会篇三

xx月xx日，在市教育局冉局长的带领下，我们都亭二小的几位教师到柏杨坝镇见天小学去参加“课内比教学，课外访万家”送教活动，与其说是送教，不如说让我们去感受、体验他们的教学及管理经验，回想起来，感受颇多。

经过两个多小时的颠簸，我们终于来到了见天小学。走进校门，映入眼帘的是一幢三层教学楼及宿舍楼，放眼望去，丰富的校园文化建设，多彩的班级文化建设，为学校增添了无限风采。走进教师的办公室，桌上的东西摆放整齐，桌面一尘不染，有几台电脑，而且是光纤入户，由此可以看出，上级部门和学校该花了多大的精力，增加了多大的投入啊！说

实在的，他们的办公条件并不比我们差，互联网的开通，更是拉近了他们与世界的距离，从老师的话语中，我看出他们对先进教育理念、先进的教育方法的渴求也丝毫不逊色于我们。

让我感动的是蔡老师上的《穷人》一课，我在评课的时候用了“到位”一词进行了概括：一是引入到位，蔡老师从“人”字的结构入手，开题新颖，能激发学生的兴趣；二是对基础知识训练到位，蔡老师用小黑板出示的本课较难记忆的字，以顺口溜的形式出现，加深了学生对生字的印象，让他们记得快，记得准；三是读得到位，课中，蔡老师采用了范读、自由读、指名读、分组读等形式，体现了读在阅读教学中的地位；四是对学生的激励到位，对表现好的学生，老师适时给予鼓励，让学生始终处于兴奋中，有利于知识的掌握；五是讲解、指导到位，老师对文中的重点词句进行抠词抠句，讲解、引导恰到好处；六是板书出示到位，蔡老师能根据内容出示板书，板书层次清楚、字迹美观，给人以赏心悦目的感觉，也可以看出老师出色的板书、语言功底；七是过渡语设计到位，各环节环环相扣，体现了语言文字的魅力；八是教师博学多才，特别是以小诗的形式出现桑娜和西蒙家的贫穷，既能让学生记得牢，又看出老师备课时花的精力多，教师的点子多，将老师深厚的语文功底体现得淋漓尽致。我想，听了这节课，我该学习的地方实在是太多了，在今后的教育教学工作中，要像蔡老师那样认真备课、那样敬业。

令我感动地还有一个小男孩。在来的路上，我看见一个四五岁的小男孩，估计是上学前班的，听见车来，他远远地让开，蹲在一堆石头上，在我们的汽车超越他的刹那，我分明读懂了他那请求的目光：“带我走一程吧！”顿时，一种不安之心涌上我的心头，我从车后窗望去，只见他又缓缓地行进在高低不平的路上，我看了看时间九点零四分，从这里到学校，我们的汽车竟然走了17分钟，他要走多久呢？我期待着……十点十八分，这个小家伙终于走进了学校。我想，这小家伙每天花在走路上的时间竟有这么长，姑且不说学多少知识，

就是每天坚持走这么长的路，对成年人来说已是苦不堪言，对这样的小孩来说，更是可想而知了，我惊叹于他坚韧的毅力。而我们城里的学生，稍微远一点就是乘公汽、坐的士，学校离家很近也有父母接送，要什么买什么，而且学习不努力……可他却独自一人上学放学，我坚信，经过风吹雨打的磨练，一定会磨砺出小男孩坚忍不拔的性格，小家伙，我祝福你！

通过本次活动，让我认识到，对学生的养成教育绝不能只放在口头说教上，绝不是学校几个领导就能完成的事，全体教师要形成共识、齐抓共管，要实实在在的去抓落实、去督促。只有这样，才能还我们一个整洁、舒适的环境，还我们一个平安、和谐、让人民满意的校园。

水域心得体会篇四

消防队伍是一支为民众服务的英勇队伍，他们不畏艰险、勇往直前，在紧急时刻挽救千万人的生命财产。尤其是在水域救援方面，消防队员们即便面临危险，仍坚持把握救援时机，救下许多落水者。在这个过程中，我彻底深入地了解了水域救援知识，并从中获得了很多心得体会。接下来，我就将我的体验和感受分享给大家。

第一段：水域救援的意义

水域救援是消防队伍必须掌握的技能，它直接关系到人们的安全。水域救援是指在水上突发事件中，利用各种方法解救、转移群众，挽救人命及财产损失的紧急行动。水域救援的任务是十分艰巨、危险和复杂的，因为水下救援具有不可预知性和突发性。消防队员们不仅要具备各种扑灭火灾的技能，还要掌握泳技、抢救技能和第一救援技能。只有掌握这些技能，才能在紧急时刻有力应对各种水域救援事故。

第二段：消防队伍水域救援的准备工作

在进行水域救援的技术实施前，要进行准备工作，包括装备的准备、团队分工、现场设备、宣传报道等。首先，团队成员齐备，装备齐全是非常重要的，因为良好的装备是确保专业水平的关键。其次，团队成员之间要内外有别，分工明确，定期开展训练，提高危险环境下的适应能力和应变能力。此外，现场设备也是必备的，例如无人机、橡皮游泳圈、救生绳、救生篮等。最后，宣传报道的作用不可忽略。水域救援的宣传可以提高公众的安全意识，让更多的人了解水域救援的重要性。

第三段：在实践中的救援技巧

在救援实践中，消防队员们采用了许多熟练的救援技巧。他们可以在水中快速游泳，熟练操作救援器材，合理运用救援技巧。其中，抓手游泳是最为流行和普遍的抓救方法，只有在节制的情况下才使用大幅周泳救援，并在救援前做好安全保障，制定救援方案和救援路线。救援是非常关键和危险的环节，我们必须以稳健的态度和快速的反应确保救援的安全和有效性。

第四段：消防队伍在水域救援中的应变能力

水域救援的实际操作是十分复杂的。一个灾害性救援现场的状况不尽相同，消防队员必须具有灵活的应变能力。当救援对象遇到不同的变化，消防队员应该妥善处理，根据不同情况和不同阶段采取不同的应对措施。此外，团队的成员之间也应当保持高度的敏感性，紧密协同、相互配合，力图避免悲剧的发生。

第五段：结语

在这场紧急的水域救援活动中，我深刻理解了消防队伍的不凡，我也更加明白了作为一名消防队员需要什么，我们必须有超越常人的勇气和毅力以及紧密的团队合作精神。我们要

利用科学的方法，不断深化和掌握水域救援技术，面对未知的事故救援环境，提高自身素质水平，更好地为公众服务，为人类共同的幸福和健康作出贡献。

水域心得体会篇五

社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。

一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流，真正地走出课堂。去义务地帮助别人，让别人享受自己的成果，使自己陶醉在喜悦之中，有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果再多一些人呢，整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流的口才，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还一成不变的话，以后很有可能没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有各方面的综合素质以及一些应辨能力，光靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

”纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到”学无止境”的含义。

业余的宝贵有很多人理解为什么学生要进行假期社会实践

活动。在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的暑假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。

最重要的是，当我们投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

人生中，有许多事情需要我们去完成。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最最值得我们体会的。

我们以后也要珍惜在校学习的时光，不断参加类似的活动，有目的的深入实践，之后还要`进行分析与体会，才能紧跟社会步伐，在以后的生活中站稳脚跟，做一个强人，才能哟能否自己宝贵的实践阅历打开成功之门！

水域心得体会篇六

水域救援作为一种特殊的救援技能，是指在涉水、游泳、潜水等场景中发生危险或灾难时，进行急救、营救、溺水人员挽救、人员转移等的一项救援工作。而随着人们对水域活动的普及，水域救援已成为一种重要的应急救援技能。在进行水域救援时，如何保护自己的安全以及救援对象的生命安全是最关键的问题。

第二段：水域救援的准备工作

在进行水域救援之前，必须先进行充分的准备工作。对于救

援人员来说，首先必须进行相关的培训和训练，熟悉各种救援技能、熟悉水域环境以及安全知识。同时，救援人员要了解水中肺炎、中暑等特别问题及其预防和处理方式。此外，应该在救援现场寻找扩音器、生命探测器等装备，以保护救援人员和救援对象的安全。

第三段：水域救援的实践操作

在进行水域救援时，应该掌握救援操作的技巧和步骤。拯救溺水者时，可以采取抓住其头发、背带或手臂等被抓住的身体部位，将其转向援救方向。救援过程中，要时刻谨记自己的安全，在下水前做好安全措施，在善用救援工具的同时，做好自我防护，全力保护自己的安全。尽可能地避免与溺水者直接接触，避免造成二次伤害。

第四段：水域救援中的注意事项

在进行水域救援时，一定要注重自我保护，不要轻易忽略自己的安全。同时要时刻保持沟通，与其他的救援人员保持联络，避免造成矛盾或误解。对于善意的援救行为，应该给予真诚的感谢和回报，鼓励更多人参与到该项工作中来，增强社会的正能量和凝聚力。

第五段：水域救援的总结

在进行水域救援的过程中，我们的安全和救援对象的生命安全都是极为重要的。因此，我们必须把自身的安全防御工作放在第一位，全力避免出现任何对自身的伤害。同时在救援完成之后，要总结经验，修正不足，持续学习和提高，以提高整体救援效能和科学性。愿我们能时刻保持高度的警惕性，全力以赴，挑战各种水域环境，为民众的健康和安全贡献我们微薄的力量。