# 初一的军训的感受作文600字[5篇]

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-08-09

*第一篇：初一的军训的感受作文600字军训我人生中的一场考验，却也培养了我吃苦耐劳的精神，今天，小编为大家带来了初一的军训的感受作文600字，希望大家喜欢!初一的军训的感受作文600字篇1昨天晚上，我十点多就上床了，但一直睡不着，在床上转来...*

**第一篇：初一的军训的感受作文600字**

军训我人生中的一场考验，却也培养了我吃苦耐劳的精神，今天，小编为大家带来了初一的军训的感受作文600字，希望大家喜欢!

初一的军训的感受作文600字篇1

昨天晚上，我十点多就上床了，但一直睡不着，在床上转来转去，心里总是惦着明天就要军训了，怎么办呢?我会不会熬不住呢?……

今天一大早，我背着书包，提着桶，带着一种既兴奋又害怕的心情回到学校。八点多，我们开始出发了，一路上，从窗外吹来的风使人心旷神怡，但这风怎么也吹不散我的紧张……

终于到达了目的地，长达两个小时的车程虽然使我疲倦不堪，但是我心底里那一丝兴奋依然。

虽然烈日当空，但看见教官叔叔们那认真严肃的样子，我在暴晒中抬起头来了。我们先欣赏了军人的军事演习，然后由教官分别对我们进行军训。这是我第一次接触军人，我发觉他们是天底下最可爱可敬的人。他们为祖国贡献了自己所以的学识，不知疲倦地为人民服务。这让我肯定了，这次军训是十分有意义，十分有益的。我们的教官姓李，他先教我们军人的训练的几个基本动作。这才让我茅塞顿开，原来这些基本动作是那么难做，活了这么多年，到今天才知道这些基本动作的正确做法。此时此刻，我似乎明白了许多许多……好不容易才熬到吃饭时间，大家仿佛是在黑暗中找到了曙光，眼睛里充满了欣喜。我们好像三天没吃过饭一样，都狼吞虎咽。因为我们实在太累了，连续几个钟头的军训使我们筋疲力尽，甚至连说一句话的力气都没有了。到了晚上，本想舒舒服服地洗个澡，谁知，今晚居然没水，我想：唉，惟有下去提水了!

可是天公不作美，这时候却下起倾盆大雨来。我只好冒着雨去提水。真是祸不单行，当我辛辛苦苦地提了水上来洗澡的时候，教官突然吹起了口哨，同室的同学催我，“快点呀!

集合了!

初一的军训的感受作文600字篇2

在高大的白杨树丛中，一股股炊烟升腾消失在蓝天中。地上，人们正忙得不亦乐乎。我拿起烧烤叉清洗，其他人也在七手八脚的准备食物和柴火。炉里的火苗懒洋洋的，一点也燃不起来。小华使劲地往里吹气，炉里的碳灰飞扬在空气里，熏得小华成了“包青天”。

好不容易火燃烧起来了。大家赶忙上锅，准备一展厨艺。看，他们一边拿起锅铲在锅里“舞蹈”，一边慌忙往锅里倒水。菜做好了，一吃，咸了点;饭烧好了，一舀，生的!

没办法，为了安抚一下正在大吵大闹的肚子，大家只好继续准备烧烤。火炉里的火苗正旺，火炉外人群正欢。大家其乐融融地挤在一起，时而给食物涂上一层烧烤汁，时而在炉边说说笑笑。食物熟了，一咬，心里美滋滋的。

烧烤结束了，经过大家的清洁打扫后，一切又归于平静，依旧的白杨树，依旧的烧烤炉，在夕阳的余晖中静默着。

军训是一个“三味书屋”，更是精神上的一次长征。

初一的军训的感受作文600字篇3

换上军服，带上军帽，看看镜中雄纠纠气昂昂的自己，心中欢欣无比。迎着早上习习的凉风来到学校，对军训，有一种莫明的向往。

军训终于开始了!

我的天，淋漓的汗水洗去了曾经的兴奋，疲软的手脚，谋划着酸痛的阴谋。懒惰的后羿呀!当初为什么不把这第十个太阳一并射下?现在它正得意洋洋地狞笑在我们的头顶上，用它恶毒的热量，将我们晾成新鲜的木乃伊。

头晕目眩!迷迷煳煳地做着一个个动作，又隐约听说要跑步。跑就跑吧，往常并不很多的两圈的路程，如今却比孙悟空的十个跟头还要远，双脚踩在跑道上却像是踩在棉花上，也不知是怎么回事只觉脚下一软，脑中一片空白……

接下来发生的事我知道却又不知道，经历过又像没有经历过，到现在写本文时，摸着摔伤的手才勐然醒悟：噢，原来我有了有生以来第一次晕倒!

军训苦不苦?苦!军训累不累?累!不军训好吗?好!

如今的我们都是一把把雏剑，只有用军训的磨刀石才能将我们磨成锋利的宝剑。

砂石刺痛河蚌，河蚌将它变为明珠，只要我们努力，军训的艰苦生活也会大放异彩。

经过了今天一天的训练，我已经渐渐意识到我必须做一个有纪律，不怕苦的人，这样对个人而言，无论是以后的学习、生活、工作都会带来益处。

**第二篇：初一军训感受600字**

军训不光是磨炼了我们个人的意志品质，也培养了我们的集体荣誉感。今天，小编为大家带来了初一军训感受600字，希望大家喜欢!

初一军训感受600字篇1

到达训练营之后才意识到自己的想法太天真了，军营就是军营，军人的坚强和钢硬不是轻松自在能够练就出来的。当天下午，我就体验到了军营的严肃气氛。教官说话时不可乱动，笑更是不太可能的事情，就算吃饭时都不能发出除了餐具碰撞饭盒以外的声间。回宿舍的路上要高喊口号，喊不响就不让回去，可有时明明用尽全力，教官却还不满意，于是只能拼命嚷出来。

那一晚，我哭了，苦涩的泪流进嘴里，心中的憧憬被击得粉碎……

第二天不到五点钟，我就起来了，因为六点钟要集合，在这之前还要整理内务。按照要求，被子要折成豆腐块，有的同学甚至起得更早一些。而我则是在前一晚把被子叠好没舍得拆，和衣而睡，以此减少早上的慌乱，可还是很忙的就到了集合时间。

吃过早饭，一天的训练开始了。不准动，不准笑，站军姿;一遍一遍地坐下，起立，蹲下，起立;短时间的休息;吃饭时间食堂门口一遍一遍的喊号;食堂里一遍遍的拿凳子，再放进去的动作操练……教官“残酷”的训练方式，不通人情的批评让我们不堪忍受，甚至产生了厌烦……

吃过晚饭后，本想飞奔进宿舍，贪睡在床上，享受一天难得的时光。此时，教官却通知我们今天训练的下一个项目是军体拳。就这样，那个难忘的夜晚，教官不辞辛劳地为我们演示，一遍遍地耐心教导……看着他们疲惫的神态，听着他们已经嘶哑的嗓音，心里不由得一阵感动。也许他们的方式有些激烈，言辞过于锋利，但他们毕竟是军人，军人的刚毅使他们不善于柔风细雨……

初一军训感受600字篇2

此时，让我们为崭新的一天和 崭新的自我而鼓掌吧!军训不仅是训练我们吃苦耐劳的精神，也 是训练我们的坚强意志。我以一个军训参 赛者的身份来谈谈我对军训的体验和感受，在前天军训时，为了学一个动作要领，教官严厉地批评了我，当时心里受了委屈，眼泪不由得往下流，我想起了家，想起 了妈妈，更想到了放弃，想到了一走了之。但这不是一个青少年的风范，我留了下 来，留下来准备迎接十天军训给我的一切 ——不管是酸甜苦辣。因为我坚信，在以 后的日子里，我的付出会与收获成正比的。现在，我不仅掌握了这个动作，还掌握了 更多后更精彩的军训生活 而呐喊吧!身着军装的我们正迎着朝阳走向自己绚丽 的青春大门。虽然军训使我们感到疲惫，但我们心里为自己感到骄傲，感到自豪。

为我们在炎炎烈日下挥洒的汗水而骄傲，为我们能够坚持不懈战胜自我而自豪。在 嘹亮的军歌声中，我们演绎着精彩的人生，在整齐的脚步声中，我们懂得要遵守铁 一样的纪律，在同学、老师、教官的关怀 话语中，我们品味人间真情的甜美。

“军训”这个让平常人听着都毛骨悚然的词 语，带给我们一段非凡的人生历程，这里 面有身体上的酸痛，有心 灵上的担心，但我们坚信自己有毅力战胜它。苏东坡说 过：“古之立大事者不惟有超世之才，亦 有坚韧不拔之志。”我们坚信自己有战胜 它的胆识，有超越自己的勇气。让我们对 自己满怀信心吧!让我们用自己的双手抹 去军训中的冷酷，迎来它带给我们的累累 果实，用心去领悟这其中的道理，用心去 品尝这其中的滋味，在一番酸苦后，那后 味定是美滋滋的。

同学们，让我们鼓起勇气吧!让自信为我 们铺路，让胆识为我们克服困难，向着朝 阳前进吧!谢谢大家!似火的骄阳携带着几缕清爽的风奔进淮北 市实验高级中学，伴随一群群迷彩矫健的 步伐，在校园里谱洒温馨而激越的音符。

迷彩一夜间灵动在淮北市大街小巷，如无 数潺潺的小溪汇入滔滔大河一般，刹那间，市实高变得那样生气勃勃。迷彩是校园 里一道亮丽的风景，是为市实高更辉煌的 明天而注入的新鲜血液，是家庭、社会乃 至国家寄予无限希望的小树。迷彩，你今天因军训而如此靓丽!操场上整齐化一的军训队伍，烈日下纪律 严明的军训成员，晴空里机智顽皮的白云 借着风儿的力量，张大好奇的眼睛，全神 贯注地打量着每一位同学豆大的汗珠。

初一军训感受600字篇3

军训不光是磨炼了我们个人的意志品质，也培养了我们的集体荣誉感。让我们从生疏逐渐走向熟悉，慢慢变的默契。因为在以后的学习生活甚至工作时，都不是独立的，我们的成长离不开集体，我们需要在入学之前通过军训来培养集体荣誉观，培养同学与同学之间的默契，这也许能在以后的学习中让我们互相帮助、共同进步，这是军训的意义之一吧。

来之不易的赞扬自从来到第一中学开始军训，所做的每一件事，都让我们知道我们不是被疼爱的小公主、小皇帝，以后只有靠自己，不可再有任何的依赖。军训，或许就是考验一个人吧，考验他的独立性、自觉性，还有吃苦耐劳的精神。如果真是那样，我一定要完成教官说的每一个动作，做个真正的独立、自觉、能够吃苦耐劳的人。“吃得苦中苦，方为人上人。”为了自己美好前途，吃这么一点苦又算得了什么呢?我一定要拿自己的行动来证实自己，证实自己不平凡，绝对不会输给任何人。我是最棒的，我对自己充满信心，永远永远都会。

鸦雀无声的球场上同学们整齐的站着，组成了十几个方阵，这是校园里一道靓丽的风景，球场上太阳照得茂密的大树垂头丧气,太阳光无情的将矛头直指我们，那汹汹的来势又岂是薄薄的云盾可以阻挡的?同学们已是汗流浃背，看着同学们那湿透的衣服,都可以拧出水来.中国武学博大精深，讲究一个循序渐进。军训也是同一个道理，动作由易到难，就连教官的态度也越来越严肃。真不敢想象未来的日子里还有多少风风雨雨。挥挥衣袖，用微笑告别今天，用崭新的面貌面对明天，向自己发出挑战，向十天后的自己预约一个奖赏，相信自己是最棒的！

**第三篇：初一军训感受[定稿]**

教学随感

今天进行了我在云龙的第二次公开课，美曰其名为赛课，其实并没有要得个什么奖之类的，只是想着既然是堂公开课，那就好好准备吧。

之前的那次课上得确实不在状态，过多的去找客观理由不是件成熟的表现。这次师傅对我是指点有加，听了3次课，评了3次课，每次都一条一条的给我写出了不足，让我能更好地认识到自己的问题，加以改进，有时候她都比我上心，同事开玩笑问我，是不是给我师傅意思意思了，其实说真的，我什么都没做过，甚至也不像其他人那样花言巧语，甚是亲密，我在她面前嘴巴也不是很甜，并没有时不时的跑下去聊聊。现在看来，我在云龙，虽然非常辛苦，但是也碰到了一个很无私的师傅，甚至会教我一些班级管理的点子，遇到这样的师傅，算是我在云龙不幸中的幸运了。

通过同事，知道评课组对我的一些讨论，从中认识到知识才是硬道理，作为老师，特别是启蒙老师，一定要有过硬的业务能力，不然对于学生的影响是重大的，在以后的教学中，我一定要多多钻研，不能犯一些教学失误。我特别在意的就是相信了班上一个油盐不进的学生，以至于我的时间快了5分钟，怪就怪在我经验不足，考虑不周，这点明明可以做到的，却因为这个原因失误了，心里大大地遗憾，以后遇到事情一定要考虑得再翔实一些，多从自身找原因。

来到这里1个多月，感受最大的就是人与人之间的相处，以前在机关，我自认为我的人际关系处理得也算面面俱到，领导、同事也都相处得很愉快，自己的言行，能力受到别人的肯定和赞赏。所以一直觉得自己各方面还算能够适应复杂的关系网。到了这边，我很多身边的人并不是那么地单纯，也许大家有太多的利益冲突，太多的竞争，所以很多人都言行谨慎，甚至过于的在乎一些东西。这就害苦了我，我不是一个斤斤计较的人，对于名誉、金钱，没有太多的概念，不会因为要去追逐这些，而让自己变成另外一个人，但是身处这个环境中，别人甩我很远，我就是个倒数第一，虽然班级很难管，学生很复杂，但是别人只会看到结果，不会管你的班级是个什么基础，结构肯定就是班主任没带好，班主任能力不够，我是一个不太希望让别人否定的人，所以总希望做到所有人喜欢，在这里，这点基本做不到，每个人总是那么挑剔，很多人不会当面指出你的不足，而只是在背后指指点点。学到的一句很有道理的人，在这里，锦上添花的人多，雪中送炭的人，所以不要指望别人会给你多大的帮助，什么只有靠自己才是王道。

在这种环境，我能碰到一个愿意没有一点回报得帮助我的师傅，是我的幸运，我在这次公开课中辜负了她，但是我相信通过努力，我一定不会比别人的徒弟差，一定一次比一次好，加油！

**第四篇：初一军训感受[范文模版]**

军训好像一场暴风雨，但雨后总会见到彩虹。在这五天的军训之旅中，我受益匪浅。我学到了知足；学到了军人铁一般的意志；学到了长大后一定要做一个感恩的人......让我感受比较深的两件事是学会军人铁一般的意志和学会感恩。让我为你一一述说吧。

在这件事中我学会了军人铁一般的意志——在军训的第二天早上，我们因为早上迟到，而被队长惩罚。队长罚我们把手举起来，让手与肩膀持平，坚持十五分钟。我们心里十分内疚，只好服从命令。

当时艳阳高照，气温极其炎热。从我们的头顶一直晒到脚尖，汗流浃背，身体不停地冒出黄豆大的汗珠，因为我们正在举着手，所以只能让它放肆的在我们的身上跳舞。我举着手，肩膀仿佛加了几吨重的东西一样，非常酸痛。我想：这惩罚也太狠了吧！不如先放下吧，太累了。我的手轻轻的往下倾斜，肩膀加的几吨重的东西好像减了500千克，肩膀如释重负一样。突然，心里冒出了一个想法：每个人都一样，都是父母生的，为什么别人洗耳我不信呢？想想军人吧，他们的训练比我们辛苦一百倍，一千倍，他们这样训练可能是以小时来计算的。我相信自己一定能信的。我们军训的目的之一就是学习军人铁一般的意志。我又把手慢慢往上提，觉得肩膀又加回了原来的500千克。但心里比原来舒服多了，踏实多了。

等队长叫放下手的时候，肩膀全放松了。虽然这是一次惩罚，但我觉得这是一次奖励。奖励了我们一种良好精神，而这种良好的精神，可能有些人一辈子都无法领略到。

在这件事中，我学会了感恩——在军训中，教官教了我们这首歌——《感恩的心》的手语。让我们做完后，变加上“感谢父母给予我生命：感谢老师给予我教育：感谢教官给予我坚强。感谢，感谢，感谢，我要做一个感恩的人。”这句话。我认为这并不是一句话这么简单，这句话里包涵了子女对父母；对老师；对教官地感恩。做人就要做一个会知恩图报的人，因为样子丑陋的乌鸦都会反哺。如果一个人不会感恩的话，无异于连乌鸦都不如。所以人要一定要学会感恩！

有人说军训是痛苦的：有人说军训只能有三个字来形用“累”.“累”.“还是累”：还有人说军训不是人去的地方。但我认为军训是一次充满良好精神的地方，这些精神在其它地方是学不到的。军训虽然痛苦，但也是磨练我们这些在温室成长的花朵的最佳之地，经历过军训后，我们这些温室的花朵才经得起风吹雨打，狂风暴雨。这就是我的军训感受，一次充满汗水和财富的经历。

**第五篇：初一军训作文600字**

在军训中你学到了什么?你对于军训有什么感受呢?如何写关于军训的作文呢?以下是小编收集的关于《初一军训作文》，仅供大家阅读参考!

初一军训作文600字

在深圳中学开学前不久，我参加了一次军训，但是四天的军训已经圆满结束。虽然结束了，但我永远忘不了这次军训。

这次军训让我知道当一名军人是多么艰苦。在军训期间，我们天天练习步伐、站姿、坐姿等，这常常使我们腰酸腿疼、脖子痛，但是，我一想到保卫国家的军人们，变下决心坚持下来——军人都是这么练的啊!于是，慢慢地，我在军训中学会了坚持到底。回来后回顾一些不懂的问题，便发现任何事物都要坚持到底，一面想尽一切可以解决的方案，一面坚持下去：我如果在学习当中遇到不懂的问题，那可不会轻易放过。我会认真琢磨，反复思考，坚持到把问题弄清楚为止。我绝不充许有任何退缩的念头;如果我在生活当中遇到困难，我绝对不会轻易退缩。相反，我会去克服它，去战胜它。这是我在军训当中学到的，无论做什么事情，都要有一股不服输、和困难战斗到底的劲头。生活中的点点滴滴对任何人都是一种考验，我们要去战胜它，就少不了坚持——拿破仑曾经说过：“胜利属于最坚忍的人。”是啊，困难，算什么!

以前，要是我遇到一点小问题，我试一下，不行，就退缩、逃避，但现在我不会了!我在军训当中学会了自强自立，自己的事情自己做。困难，算什么!

在这短短的四天里，出国留学网不仅仅学到了军人的毅力，还学会了团结合作。“不积跬步，无以至千里;不积小流，无以成江海。”没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。蚂蚁逃生都利用合作的力量，我们人类为何不能?可想而知，合作的力量是多么重要!

在这短短的四天里，在这次的军训中，最重要的是我们学到了在人生最艰苦环境中一定要坚强，要勇敢地面对的哲理。我在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。

这四天的军训，我们付出了辛苦和汗水，但使我受益匪浅，还让我感到我长大了!

这四天的军训，让我懂得：困难，不算什么!辛苦，也不算什么!只要坚持，只要坚强，任何都能够战胜!

初一军训作文600字

为期五天的军训生活开始了。

“全体立正，向右看齐，向前看……”随着教官的一声声令下，我们的队伍从原来的杂乱无章变得井然有序。烈日炎炎，无情的太阳炙烤着，汗珠从我们的脸上一滴一滴地往下流。不多时，我们的衣服都被汗水浸透了。但是看着教官穿着厚厚的军服还能纹丝不动，刚到嘴边的抱怨就马上又咽回到肚子里了。要知道从现在开始我也是一个小军人了，是军人就应该有军人的站姿啊。时间不知不觉就过去了，一天的军训生活就这样结束了。

军训的第二天，在灿烂的阳光陪伴下，我们练习稍息、立正、跨列和原地转步的基本要领。虽然说这些并不是太难的动作，但对我来说却觉得苦不堪言。一次一次的练习，一次一次地喊着口号，看着身旁的同学个个都能做得标准到位，就我却总是出错。他们是站如松，我却是站立不安。耳边的小碎发不听话地随风飘起，不断地在我的两颊边摩挲，弄得我直痒痒，真想用手去拂一下。但这正是考验我耐力的时刻，我得咬着牙不动。直到全身酸痛不已，汗流浃背了，我都没有放弃。这是一场意志的考验，我怎么能不战而败呢?

军训的第三天，是我最囧的一天。

那天我们要训练齐步走这一系列动作。教官认真地指导着，同学们专注地训练着。但不知为何，“同手同脚”这种搞笑的错误性动作却老是发生在我身上，齐步走对我来说变成了巨大的考验。别的同学都走得极好了，唯有我一人还在原地踏步。身后不时有阵阵低笑声传来，弄得我更是不知所措。班主任把我从队伍里单独叫出来，让我一人在旁边练习。我多次想要放弃，但心里有个声音在不断地想起：不能放弃，不能放弃!就这样，我渐渐地克服了困难，回归到队伍。

每天给自己一个微笑，每天说一句鼓励自己的话，这是五天来我每天必做的事。

当结束了五天的军训生活后，我的心里满载着激动和骄傲，因为在这一场意志的考验中，我觉得我是收获最大的人，我是一个大赢家。

初一军训作文600字

军训结束了，可我还深深地陷在其中，无法自拔，总觉得明天早上还需要5点起来，穿上迷彩整队跑操。可事实是，这样的日子已经过去了。我想，如果没有这段艰苦的日子，我是不是还会像以前一样经不起一点风浪。

我想是的。在这之前，我是一个内心十分脆弱的人。每当有人批评我的时候，我就不知不觉红了眼眶，却不知道好好反省一下自己到底做错了什么;每当做一件事情遇到一点挫折的时候，我就考虑要不要放弃，却从来都没想过坚持下去会有多棒。我感谢军训，感谢这四天的艰苦。

在这短短四天的军训里，我改变了许多，我变得坚强了，变得懂事了，变得大胆了，变得勤劳了，变得活泼了，变得……尽管当时又苦又累，但是却是让我们学到很多，让我们磨练出了顽强的意志，训练出了坚毅的耐力，锻炼出了强壮的体格。

很快我们就要在新的环境下学习与生活了，这次的军训给我们在中学的学习打下了一个良好的基础。随着初中科目的增加与难度的加大，我们所面对的疑难杂点也会越来越多，这无疑会给我们增添许多压力，然而要怎样克服这些困难就是我们这次入学培训的关键之一。面对学习上的种种困难与压力，我们要用军人那种顽强的意志和勇气去面对、去解决，不被困难所吓倒。

军训不但培养了我们吃苦耐劳的精神，更磨练出了我们坚强的意志。这次军训教会了我许多书本上根本学不到的知识，相信它一定会让我终生受益。

初一军训作文600字

在烈日下，风雨中，屹立着一群孩子，一群温室中的花朵，在五天中，在五天的军训中，他们与汗水，泪水，血水作伴，成长……

在那儿的第二个夜晚，大家都支撑不住了，一股脑瘫在床上，一个劲儿抱怨：“哎呀，累死了，什么鬼军训。”一句话响起，大家应声骂开了，几个细心的同学问：“你生病了，还来干什么，这鬼军训累死了。”

一声，没有回答;两声，没有回答;三声，大家都爬起了来冲到他床前。

一摸额头，糟了又发烧了，大家都乱了阵脚，愣在那儿不知所措怎么办?这三个字一次有一次回旋在我的脑海中，窗外，那些小鸟儿叽叽喳喳叫个不停。让本就慌乱的宿舍，更显杂乱。我使劲摇了摇头，深呼吸了几次，心里不知为何竟想起了那篇课文……走一步，再走一步。对，我们要一点一点做。该做的那一点点不多但很有价值。

开始，大家稳而不乱地做着自己能做的一点事。一个人出去打热水几个人用毛巾给她冰额头不管三七二十一地去联系。教官，老师，管理员都全体出动。努力，认真地做好每一件小事、结果也不必多说……同学的烧退了、面对困难，正视困难，只是我们在训练中得到的经验，而哪一个晚上则将我们凝聚在一起，一刻危险显潜能……一群孩子与困难作战。

也许，那一点点真的微不足道。也许，别人会比我们做得更好。但是哪一步步的脚印却深刻在心中。如铁锘一般永不消失。

同学们啊，请相信，没有一朵花会错过春天，只有一棵草也能装点世界……

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找