# 最新夏天防溺水心得体会(14篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-09-21

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。夏天防溺水心得体...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**夏天防溺水心得体会篇一**

在现实生活中，这样的例子不胜枚举。而纵观这些事故，又大多是因大家不遵守相关规定而引起的。有一篇报道说：我国每天都有近40名学生意外死亡，也就是说中国每天都在减少一个班级。这是一个多么可怕的数字啊!

同学们，我们即将迎来期末考试，为了迎接这一学期中最重要的时刻，我们需要做好充分的准备，除课堂上专心听讲外，课后要认真完成作业，更重要的是还应该合理安排时间，按时作息，中午一定要好好休息，保证下午以充沛的精力投入学习，使自己的学习效果更高效。

中午要好好休息，就一定要呆在家里睡觉，不可以到处乱跑，任何活动都不要参与，特别是不要私自跑去游泳。咱们高市乡没有专门的游泳池，部分同学因为天热喜欢到瓯江、水库、水潭、小溪等游泳。因为水不卫生，水下不平坦，水下也许有暗礁、暗流、杂草等，所以不要私自去游泳。

最后请同学们允许我送给你们三句话：

少一次水中嬉戏，就少一次安全隐患。

莫贪一时凉，徒留一世悲。

别让生命的火焰熄灭在冰冷的水中。

**夏天防溺水心得体会篇二**

有一则报道：去年暑假的一天中午，天气格外炎热，小明和几个小伙伴一起去溪里游泳。正玩得高兴的时候，悲剧发生了：其中一个小伙伴丁丁不小心滑入溪底。此时，他的手正拉着东东和玲玲的手，因此他们也被拉入了溪中。不幸的是当时附近没有什么人在场，三个美好的生命就这样离开了这个美丽的世界。

溺水死亡已成为中小学生非正常死亡的头号杀手，给家庭、学校和社会造成了不可挽回的损失，令人惨痛、教训深刻。因此我想对同学们提一些建议：

1.小学生不要独自一人外出游泳，更不要不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。

2.应在成人带领下游泳，学会游泳;不要独自在溪边、山塘边玩耍;不去非游泳区游泳;不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全。

3.游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋;

下面向大家介绍自救的方法：(1)对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止;(2)若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直;(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

**夏天防溺水心得体会篇三**

学好防溺水安全知识是防止溺水的最好措施，针对游泳的特点对学生开展了如下有用知识学习：

1、不会游泳的人，千万不要单独在水边玩耍;没有大人的监护，不要和伙伴们玩水。

2、游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。

3、小学生参加游泳应结伴集体活动，不可单独游泳，最好要有成人的带领。游泳时间不宜过长，20到30分钟应上岸休息一会，每次游泳时间不应超过2小时。

4、小学生不宜在太凉的水中游泳，如感觉水温与体温相差较大，应慢慢入水，渐渐适应，并尽量减少次数，减低冷水对身体的刺激。

5、小学生一般不要跳水，可以在水中玩抛水球的游戏，但不能起哄瞎闹、搞恶作剧，不能下压同伴、深拉同伴或潜水\"偷袭\"同伴。对刚学会游泳的.同学更不能这样做。

6、游泳应在有安全保障区的游泳区内进行，严禁在非游泳区内游泳。农村的少年儿童应在选择水下情况熟悉的区域。

1中小学生预防溺水的措施：

(1)中小学生应在成人带领下游泳。

(2)不要独自在河边、山塘边玩耍。

(3)不去非游泳区游泳。

(4)不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不。

2溺水时的自救方法：

(1)不要慌张，发现周围有人时立即呼救。

(2)放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援。

(3)身体下沉时，可将手掌向下压。

(4)如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

**夏天防溺水心得体会篇四**

水，是生命的源泉，可如果不懂得防护的话。它，就有可能让人失去宝贵的生命!

曾经有过这样一个事例：一个天气炎热的下午，三个小朋友去池塘里游泳。这些没腰的水对他们来说根本不足为虑。其中，一位高个子指着更深的水域那边，说：“我去那边玩玩。”另外的一个胖胖的男生和一个矮个子都没把这事放在心里，在他们看来，高个子游泳技术高超，这些水绝对不可能淹住他的。可是，就是这种信任，使他们最后后悔莫及……

高个子在没到脖子的位置止了步，好像自言自语道：“就在这儿吧。”说着，高个子像一只青蛙一样在这周围熟练地游着。

不久后，正当高个子游得正欢时，他突然发现腿部没了知觉，原来他抽筋了!高个子的身体缓缓沉了下去，“救命啊!”高个子意识到自己抽筋了，拼命地呐喊道。另外两人听到喊声，不约而同地望过去，正好看见高个子挣扎的模样，心想：高个子水技这么好，应该是恶作剧。他们这般想着，朝高个子做了个鬼脸，似乎在说：“别装了，我们知道你在恶作剧。”

然而，事情并不是他们所想的那样——他们看到高个子身处的水域上冒出一层又一层的水泡后，终于醒目过来，心里想：我们可没抽筋，绝对能把高个子救回来。说去就去，他们以像风一样的速度向高个子那边游去。他们二人到了高个子的旁边，刚想把高个子推向岸边。发现高个子拼了命般地拍打着水面，水花溅在了三人的眼睛里。三人在水中滚在一起，想拼命三郎似的，使劲乱蹬，不让自己沉下水去。

这时，岸边的一位年轻人看见这一幕，立刻跳下水中，看他游泳的姿势，显然也是个游泳高手，他冲上前去，抱住三人中的一个，似乎是想一个一个救上去，可是，他却小看了三人为保命的疯狂——在眼睛进水的情况下，拼命蹬，把年轻人的腿踢伤了。他想爬上岸去，可却有些显得力不从心，游不动了，渐渐沉了下去。这时，旁边已站了许多人，可他们看了年轻人的下场，却无人再敢去救人，就这样，四人都沉了下去......110赶来了，立刻下水捞人，可捞出来却抢救无效。

从这件事例中，大家一定有所感悟，我提醒大家：不要私自下水游泳，不要擅自与他人结伴游泳，不要在无家长或老师的带领下游泳，不要在无安全设施和救护人员的情况下游泳，不要到不熟悉的水域游泳，不要私自下水施救......别让悲剧发生在自己或身边的人身上!

**夏天防溺水心得体会篇五**

生命对于我们每一个人来说非常重要，而且每个人都只有一条生命。

转眼间就到了夏天，大家最喜欢的事情肯定莫过于去游泳，让全身都泡在清凉的水中。一到这个时候，很多家长都会带着小朋友去游泳，不过大家一定要小心哦。

我相信大家从新闻报道上听说过很多事情，到了夏天不时发生溺水事故。比如几个男子一起去山中游玩，中午天气太热，有人提出到河里面去游泳，结果有人不小心就溺水了，本来大家高高兴兴出去游玩呢，谁知道最后变成了一件悲伤的事情，造成了不可挽回的损失。

所以在夏季我们一定要在外出活动时注意珍爱生命严防溺水。

第一、不能到不熟悉的水域中去游泳。如果实在想游了，要到正规的游泳场所有安全员看护的地方去游泳。尤其是不能仗着自己水性好，到了外面见着河水就想着去游几圈。有的时候从表面看上去河水很平静很浅，但你也不能确定里面会不会发生危险。

第二、不要在水边打闹玩耍。不要一个人在水边玩耍逗留，也不要与同伴在水边打闹追逐，以免不小心发生意外跌落水中，如果想要在水边玩，一定要有大人在旁看护时刻注意安全。

每个人的生命只有一次，世上没有后悔药。为了每一个家庭的和谐美好，为了每一个生命的完美绽放，我们一定要珍爱生命、严防溺水!

**夏天防溺水心得体会篇六**

我们的生命像花一样多姿多彩，但是我们的生命也像花一样的脆弱;我们的生命像水一样宝贵，但是我们的生命也像水一样的脆弱，一碰即碎。因此，我们一定要珍惜生命，预防溺水。

同学们，夏天到了，你们一定会去好溪里游泳、玩耍的。同学们，你们知道吗?在五月至十月这180天中，一定会有许许多多的小学生、初中生、甚至大学生在这180天中溺水死亡。许许多多的中小学生因此失去了这宝贵的生命。同学们，我们的生命只有一次，不能让水夺走我们宝贵的生命，所以防溺水是多么的重要!让防溺水的警钟走进千家万户!让珍惜生命，预防溺水的警钟走进我们的心灵吧。

我清清楚楚记得，学校特意为了防溺水举办了一个活动，好像是防溺水，人人有责的动员大会。会上还讲了许多溺水的典型事例，如：

1、一位年轻的孩子，因放学没有回家，在水里死亡。

2、一位母亲找了她的孩子一整天，但谁也不知道她的孩子去了哪，结果最后，她的孩子出现了，孩子的尸体浮在河面上……

同学们，对于溺水你们一定是知道那么一点点，也可以说是完全不知道。那么让我来跟你们说一说，防溺水该怎么“防”!

1、不要空肚游泳，也不要饱着肚子游泳。

2、游泳时间不能超过1、5—2小时。

3、在家长的陪同下进行游泳。

4、在水浅、熟悉的水域游泳。

这四点游泳小常识大家一定要牢记在心中!这样溺水就会远离我们啦!

**夏天防溺水心得体会篇七**

在学习中一些专业人士为我们讲述了如何进行溺水自救救他人，以及一些游泳，防溺水的常识，这些方法让我们的日常安全知识增长了许多，也让我们认识到了日常生活的危害。例如：他人溺水怎么办，

一，未成年人发现有人溺水尽量不要下水营救

二，应大声呼救，用救生器材或当时可以利用的竹竿木板绳索等物件营救

还有中小学生游泳四不要：

一，不要单独游泳要和大人同行

二，不要到无救生人员的水域游泳

三，不要的海江等不熟息的水域游泳，游泳前先要了解水下的环境

四，不要马上下水应先做准备活动适应水温

这些游泳常识不仅可行，而且对于每一个人来说都是一笔十分宝贵的财富。

中国传统称60岁为花甲，70岁为古稀，即使以现代的医疗条件和生活条件，能活到80—90岁担任也不是太多，所以我们要珍惜生命从现在开始珍爱自己的生命吧!

溺水又称淹溺，常在失足落水或游泳中发生，淹溺的进程很快，一般4-5分钟或6-7分钟就可因呼吸心跳停止而死亡。不少人夏日喜欢在江、河、水塘内游泳，此时很容易发生溺水现象。因此，游泳者掌握一点溺水自救、互救常识是很有必要的。

**夏天防溺水心得体会篇八**

什么是幸福的家庭，无非是完整无缺的温馨的家庭，然而一个幸福美满的家庭却被无情的河水毁于一旦。

阳光明媚的天气，显得有些闷热，这么好的天气，人们心中只是对幸福美满的家庭充满憧憬，但想不到的是，美丽的想像画面后竟隐藏着一件悲痛欲绝的事——本完整无缺的家庭被无情的河水摧毁了、淹没了、吞并了。

看吧，他们一家人的生活多么温馨，无时无刻都在一起，互相关爱。却在夏天的时候，改变了他们一家人的生活，改变了他们一家人的命运，改变了他们一家人的希望……

夏天的天气是炎热的，人们都喜欢去一个既省钱又舒服的地方游泳——江河。今天的江河看上去与平时似乎有所不同，原来是旁边多了一个可爱的小男孩，这个小家伙看上去应该有七八岁吧，那么小的一个小孩竟然敢独自一人来江边游泳，人们都在猜想他应该是家中的小宝贝吧!作文

人们正当想得高兴的时候，忽然一个意想不到的事情发生了。水面上出现了一个极大的漩涡，快把小男孩淹没了，人们都想上去营救他，但是水流太急了，无法靠近他。人们心里都希望他能凭自己的坚持游上来，能平安无事，但人们的希望都被急流冲破了，把一个生命彻底毁灭了，把一家人的幸福生活打碎了。

难道他真的`要沉下去了吗?是的，江流是无情的，它把一个新的将来亲手断送了，这是残忍的现实。作文

4月15日，石台县中学1名高一学生与同学结伴擅自下河游泳，泥水身亡;6月3日，郎溪县1名初一学生不听劝阻，私自下塘游泳，溺水身亡;6月12日，省水利水电职业技术学院4名学生到合肥大学城内翡翠湖游泳，其中1名20\_级女生预下水时不慎滑入湖中，约7分钟后被同行人从湖底救起，后经抢救无效死亡。

这都是也个个鲜活的例子，火红的生命就这样被那江河吞噬了，我们作为旁观者我们都为他们悲伤、心痛。而这种心痛的程度是永无休止的，它将浸入他们的生活，改变他们的一生。

为了使社会减少悲伤之痛，增加快乐，希望各位同学能引以为鉴，不要别人再为你哭泣，家人为你而悲痛，朋友为你而叹惜。“宁欺山，莫欺水”，希望各位同学把它永记心中，时刻提醒自己，珍爱生命，预防溺水，江河已经淹没了太多的人才了，不要再让江河增加更多的罪恶吧!

**夏天防溺水心得体会篇九**

夏天游泳，是人们喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：

1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2、必须要有组织并在熟悉水性的人的带领下去游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳;镶有假牙的人，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

**夏天防溺水心得体会篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

上星期，学校组织我们观看了一部防溺水教育宣传片，此片讲述了一位老水警在短短几年的时间里，从湘江里打捞出了数百具溺水身亡的尸体，绝大部分是青少年，其中，只有一位是不慎落入水中的。一个快要退休的老水警，不辞幸苦，大力宣传防溺水知识，在周边学校进行说法，把血淋淋的照片放给同学们看。告诫他们远离深水区，珍爱生命。

当然，这样的悲剧是我们不愿看到的，数百条人命，牵动了多少个家庭的痛苦，失去亲人之痛，可想而知。其中给我印象最深的是一对商人夫妇仅有的希望——他们的儿子，被水无情的夺去了生命，他们的内心无比的痛苦，这种痛苦将永远的伴随他们一生。这个孩子的母亲并不敢相信，这对他们的家庭带来了无尽的损失和痛苦，本来一个幸福的家庭，一刹那间突变了，意外就发生在不知不觉中。

然而，我们又该怎样预防溺水呢?

首先，不要私自到水域旁玩耍，嬉戏，不要在河边钓鱼，摸虾，这样都是很危险的，一不小心也许就会滑入水中，溺水身亡。

其次，不要私自结伴游泳，这样也是非常危险的。同伴落水，不要盲目去救，因为你还不具备救人的技能。最重要的是不要到情况不明的水域游泳，这样的危险性更大，不幸者就如同掉入深渊。天气渐渐变热，人们对水的喜爱更加突出，可以到一些正规的游泳场所去游个痛快。

水火无情，请珍爱生命，警钟长鸣，预防溺水。

**夏天防溺水心得体会篇十一**

夏季来临，气温已逐渐上升，常常有同学因为下水消暑，而导致了意想不到的事。全国每年都有不少学生因溺水身亡，给许多家庭带来巨大的精神伤害和无法弥补的损失。

对于防止溺水，我们学校采取了相应措施，安全教育、主题班会、黑板报等等，来时刻提醒我们防溺水所需的知识。

防止溺水，我们应该做到以下几点：一、没有会游泳的家长陪同，不许私自下水;二、如果要游泳，不能吃太饱或者太饿，以免手脚抽筋;三、如果没有安全措施，不能去不熟悉的水域游泳，因为在不熟悉的水域中，你不会知道水的深浅，很容易导致生命危险。

我国每年都有成千上万的学生因溺水身亡，如果每个人都按照规定去河里游泳，尽可能去自己熟悉的水域，尽量去浅的，水流缓的河道，当然，是不要去那些河道中游泳、玩耍，以免酿成不必要的损失和精神伤害。

预防溺水，珍爱生命。每个人的生命之哟一次，当你看到别人失去生命时，你就得警告自己要珍爱生命，不要轻易地去尝试那些伤害生命的东西，哪怕你对自己正在做的事非常有信心，那也是会出意外的。像游泳，要尽量去安全地带。

预防溺水，珍爱生命，从我做起，从大家做起，从点点滴滴的小事开始做起。

**夏天防溺水心得体会篇十二**

今天，老师让我们观看了一部防溺水的安全教育片。炎炎的夏日已经快要来了，同学们也都开始喜欢游泳玩水了，在凉爽的游泳池、河流和小溪可以给大家带来冰凉的感觉，可以尽情地玩耍，但就是在游泳馆里的游泳池里也可能会发生意外。通过今天观看的防溺水的安全片，我知道了一些关于防溺水的知识。

一、预防溺水的措施：

1、小学生应在成人带领下游泳，学会游泳; 2、不要独自在河边、山塘边玩耍; 3、不去非游泳区游泳; 4、不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全; 5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋;

二、溺水时的自救方法：

1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救; 2、放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援; 3、身体下沉时，可将手掌向下压; 4、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

还有一点很重要哦，那就是当我们发现有人溺水，千万不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。看了这个录像后，我增长了不少预防溺水安全的知识。看来，我以后要先学会游泳，然后也要多多注意游泳安全哦!

**夏天防溺水心得体会篇十三**

“人最重要，最宝贵的就是生命，生命对每个人只有一次，所以，我们要珍惜生命，决不让它白白流失。”这句话提醒了我们要珍惜生命。一次，我在电脑上看到一个\_中学里的\_名中学生，吃完中午饭后约定到河里去游泳，可是其中一个一不小心脚拉伤了，结果其他的四个孩子为了救那个男孩，跳下水去，由于水花太大，再加上水流太急，那5个中学生全部都溺水身亡，尸体冲出去好远，因此，我们不要到河边去玩。

要是去游泳馆，也要有大人陪，游泳之前要做好充分的准备活动，以免在游泳时拉伤，要是有人落水了，先大喊“救命!”一边喊，一边找一根粗一点，很长的木棍把人拉上来，要是救上来那人没有醒先按人中，然后用手按胸部，要是还不醒，就捏牢他(她)的鼻子做人工呼吸。记住，千万别去水深或水边去游玩哦!

生命只有一次，安全最重要，所以，我们应该珍惜生命，并且好好的使用它，也不要白白糟蹋它。

现在是五月份了，天气渐渐热起来了，水，变成人们最喜欢的。尤其是小孩子，最喜欢玩水，我在电视上、电脑上、报纸上看到发生了很多溺水事件。

水，是没有生命的，可是水吞噬了一个又一个生命。多么令人痛心呀!

昨天，我在电视新闻里有个在勾庄的小女孩佳佳，和几个小孩子在桥上玩的时候，不小心，从桥栏中间掉了下去，其他的小朋友，看见她掉了下去，连忙去叫大人，可是当大人把它捞上来的时候，她已经永远停止了心跳。我看了这个新闻，泪水不由自主地流了下来，多么美好的生命呀!本来他以后会有美好的未来，辉煌的成绩，可现在什么也没有了。

我准备这样做：不在水库湖塘池中游泳。不在漩涡处游泳。去游泳的时候要有成人监护下。 在游泳馆游泳。

“生命无价，水无罪”，水是自然界最宝贵的资源，我们再也不能把糟蹋生命的罪责强加到水身上，让我们行动起来，“ 珍爱生命预防溺水”还水一个清白吧!

**夏天防溺水心得体会篇十四**

夏天是酷热的，它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏?正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个含苞待放的生命，使一个又一个的原本幸福的家庭承受着巨大的痛苦，这是多么令人心痛的事啊!溺水——成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤，但却无济于事。

江河、塘堰、游泳池给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，如果游泳前多一分防范意识和自救知识，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能发生的后悔与遗憾。因此，在这里我倡议同学们：

一、从我做起，树立安全意识，加强自我保护，远离溺水隐患，不参与各类危险的校外活动;

二、不私自或结伴到水池、河塘、水库、蓄水池等危险地带嬉戏、玩耍;

三、一定要在有家人陪伴的前提下，到安全的、正规的游泳池游泳。并要做好相应的准备活动，防止溺水事件的发生;

四、不到无安全设施、无救护人员的水域玩耍和游泳;不在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水，不在公园尤其是靠河处逗留玩耍;

五、当发现有人落水时，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。

同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，努力学习，不断提高自身素质，为自己，为祖国创造有意义的人生。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水。

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