# 2024年大学三年计划书(九篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-06-27

*时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。大学三年计划书篇一大一：自由...*

时间就如同白驹过隙般的流逝，我们又将迎来新的喜悦、新的收获，让我们一起来学习写计划吧。怎样写计划才更能起到其作用呢？计划应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的计划范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**大学三年计划书篇一**

大一：自由

要初步了解职业，特别是自己未来所想从事的。提高人际沟通能力，多参加学校社团活动，了解交际技巧。

学习英语：上课时认真听讲，珍惜去语音室听听力的时间。为提高英语水平，争取更多发言机会，尽可能和同学交流;计算机：提高打字速度，学好课本上要求的课程如word等办公文件，学习制作网页基本知识，熟练掌握网上查找信息功能的能力;专业知识：看相关的书籍，对其中的一些概念有初步了解，充分利用图书馆和互联网，培养独立学习和研究的本领，为适应今后的进一步学习作准备;公共课：上课占前边的位置，认真听讲并做好笔记，积极勇敢的回答问题。对有兴趣的科目，利用图书馆互联网进行深人学习，扩大自己的知识面。体育课：积极参加体育锻炼，上课配合好老师工作做好老师要求的动作，不挂体育课学好篮球。

生活早睡早起，坚持锻炼才能身体棒。

交际多参加社团活动多和师哥师姐交流，和同学友好相处，多在公共场合讲话，为自己增添一些人气增加自信。

大二：紧张

在课余时间多，了解自己的专业做与本专业有关的活动，努力通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己学习英语加大课外阅读量并以此加大词汇量，为考试英语四级打基础。英语作为一种沟通手段需要学习来熟练掌握，而沟通技巧与能力则需要通过锻炼来得到提高。计算机：加强有关专业知识方面的练习。

大三：冲刺

目标所定在提高专业技能，全面提高自身素质。目标所定在提高专业技能，全面提高自身素质。因为临近毕业所以目标应锁定在提高术职技能，搜集公司信息，并确定自己是否要考验。在撰写专业学术文章时，大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力和创造性。参加和专业有关的暑假工作，和同学交流求职工作心得体会。学习写简历，求职信，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。加入校友网络，和已经毕业的校友，师哥师姐谈话了解往年的求职情况。

大四：找工作

找工作，不能再犹豫不决，大部分目标应该锁定在工作申请及成功就业上。对前三年的准备做一个总结：首先检验自己已确定的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分。然后，开始毕业后工作的申请积极参加招聘活动，在实践活动中检验自己的积累和准备。

最后，预习或模拟面试，积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人公司资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做出较为充分准备的情况下进行施展演技。

**大学三年计划书篇二**

回首上学期的学习生活，付出与收获并存。

不经意间，我发现早先定下的四年学习计划是那么天真可笑。的确在这个计划比变化快的时代里一切不深思熟虑的定夺都可能随时被推翻。于是今日不得不提笔再次为我的大学四年拟订一个计划。当然要为自己负责，草率不得。如果说刚踏进大学校园时怀揣着热情与豪迈，那么经历了一学期磨练，如今心中的想法决不会再那么幼稚。

大学校园到底是个什么样，单从经历过的看—机遇与挑战，这看起来似乎是初入社会的一些有志青年的感受。当初我不是在彪炳谁。只是觉得学习计划中的学习一词范围很大。大学生究竟该学习什么。

单纯的知识积累?显然不是，那么我们该深究一下了，所处的时代，接触的社会，到底需要什么样的大学生投入到社会建设中去。到底什么样的大学生能更优秀的完成自己的使命，更深层次的体现人生观价值观的意义。带着对诸多问题的思考，我开始对自己的大学四年，自己的未来做了个规划。

首先学生以学业为主，这是必然的重点。一个忘记了根本的人无论做什么都是徒劳的。就像上战场没有武器的士兵，扛着大旗冲锋上阵。没有人否定你的战绩，而且会博得同情，然而这已不是一个同情当饭饱的时代，没有肯定，再多的同情换来的也只是无助的眼泪。故尔谁能在大学四年学得真才实学谁才能有日后飞黄腾达的资本。

大一夯实基础，专攻英语，为备战四级考试努力。协调交际，释放激情。使自己适应大学生活。寻求机会，张扬自我，不求别人认可，但求别人认识。

我觉得大范围的交际网能让自己更好的学习别人长处，弥补自身缺点，使之适应大学发展要求。从过来人身上汲取营养是大一新生明智的选择，这样可回避盲目。

紧接着大二的任务重一些。

接触专业课程，备战英语四级，的确学习方面占主导。如果大二不拿下英语四级证，大三大四就该忙的焦头烂额了。

所以大二不求锻炼自我能力，只求补充自己实力。

步入大三，似乎就得为考研做准备了。如今大学生遍地都是，不能鹤立鸡群，前路堪忧啊。因此至少现在考研是我们的唯一出路。

专业课进一步的学习可能会给我们带来不少麻烦。但是相信大二打下的基础会帮助我应付过去，不必太担心。

我的理念里大四相对而言轻松了很多。

相比面临就业的同僚。既然目标已确立，那么就朝着那个方向努力吧。如此一来调整好自己的心态似乎更为重要。不要被周围的一封封求职简历影响，相对冷静的看待一些问题。估计noproblem。

总而言之，言而总之。

把握一词对我对每个大学生都是重中之重。计划算不上完美，却也适合自己。关键看如何操作。我相信自己。

**大学三年计划书篇三**

咱们常说有一好的开始就会有一个的结束，成功取决于充沛的预备。因而咱们应当制定一个具体的方案表，将天天要温习的各门学科的内容具体地画在一张表格上，天天给自个必定的温习使命，一起关于温习制定必定的确保办法，假如不完成使命，对自个有啥样的赏罚办法。制定温习方案，有必要从自个的学习实践动身。每个人都有自个的学习特色，关于温习，咱们应当依据自个的学习特色进行，假如自个在理科方面短缺，咱们在制定方案时，应当在自个的单薄学科多花点时刻，在某一学科上自个的成果还不错，咱们就应当少花一点时刻，争夺更多的时刻温习自个的弱科。

如今的孩子大多数比较浮躁，没有读讲义的习气。本来，一切的考试都是从讲义常识中发散来的，所以在温习时就有必要读讲义，重复的读，细节很主要，读书你必定要很细心的阅览，最好读作声，这姿态，一些细节就在不经意中记得了。读完之后，应当能够对本章节的内容有个明晰的思路，并且用自个的方法构建出一个常识结构，并且对照着结构能够复述本章节的内容。这么就能够在全体上把握书本常识。从全体上把握书本常识有利于咱们关于试卷中的一些根本的标题有一个宏教师常常通知咱们换汤不换药，就是说我的考试内容仍是咱们学习过的常识，仅仅换了一种方式，万变不离其间，变来变去还我是围绕着咱们的讲义转观的把握，关于试卷中的问答题，能够从多角度去了解和把握，这么就能够做到答复问题的严密性。

温习也是一门科学，温习时应当留意重复性、系统性、了解性，学会测验回想、学会全体组织等。

依据人脑的回想特色，咱们在温习时，不要期望能够经过一遍温习就能够把握书本的基础常识，通常地以为，我们关于某一常识的彻底把握，最少需求六至七遍，这么，期望经过一遍温习就能够把握书本常识是不可能的。

回想是建立在了解的基础上的，感受到了东西咱们不能够了解它，只需了解了的东西咱们才干够更深刻地感受它。学习书本常识需求咱们加以了解，比如，咱们在学习数学时，咱们是不是考虑过数学的例题为何选四条而不选八条，这四条例题各有啥特色?具有啥典型性?它们有啥共性的东西?咱们在温习时，越是考虑就越能够了解书本，就越能够把握常识。

回想是一个杂乱的进程，在温习时，不能眼睛只盯着书本，在咱们看一段书后，应当抬起头来，好好考虑，测验回想，看咱们方才看的书本的内容是不是记住了，是不是了解了。也能够张开嘴大声的讲给自个听，只需你能把常识点讲出来，就阐明你背过了。所以，在温习的进程中，咱们是脑筋动得最快的时期。

该背的必定要背，比如说单词、语文的文学常识、易错的字词、古文翻译 ，语数外很主要，拉分的关键是你拿手的几门，因为分数间隔不是太大，所以主要是靠拿手的门类摆开与其别人的间隔，答题时，笔迹必定要整齐，本来许多标题是主观题，你笔迹整齐是很主要的。最省劲的温习方法是看错题(你的错题本，或者是上课时错了，用红笔改正的地方)，这么很快就能够看完，并且作用不错 ，仅有的缺陷是，较久前的常识，会有些没温习到， 在考试前，要背的、要默的必定要搞定。

在温习的进程中，应当留意调整咱们的身体和留意歇息，通常地说，咱们的大脑集中于某一学科的时刻不是很长的，时刻一长，咱们的思想就可能处于阻滞的状态，所以咱们应当合理地组织时刻，争夺在黑夜温习时将所学的几门学科 都能够组织必定的时刻，这么确保大脑的高效率。一起，还应当留意歇息。

考试时期的温习效率很低，那时看看书就行，再搞啥别的根本上也学不进去了 。考前留意坚持足够的睡眠，如今许多孩子在期中考试前和期中考试中点灯熬夜，黑夜不留意歇息，考试没有精力，乃至睡着了，很容易的标题也没有时刻做了。

坚持一个杰出的心态 ，做好期末温习，祝咱们获得好成果!

**大学三年计划书篇四**

我想象中的大学是可以在学海里恣意的，是无忧无自由自在的。但刚到这同学们个个都打算要埋头苦考，明明不喜欢英语还是在准备考四级，电脑二级。我想自己终究还是个俗人，毕竟四年之后还得找工作，不能在起步时就落后，说这话是多么的无奈啊，于是就有了下面的计划。

大一：自由

要初步了解职业，特别是自己未来所想从事的。提高人际沟通能力，多参加学校社团活动，了解交际技巧。

学习英语：上课时认真听讲，珍惜去语音室听听力的时间。为提高英语水平，争取更多发言机会，尽可能和同学交流;计算机：提高打字速度，学好课本上要求的课程如word等办公文件，学习制作网页基本知识，熟练掌握网上查找信息功能的能力;专业知识：看相关的书籍，对其中的一些概念有初步了解，充分利用图书馆和互联网，培养独立学习和研究的本领，为适应今后的进一步学习作准备;公共课：上课占前边的位置，认真听讲并做好笔记，积极勇敢的回答问题。对有兴趣的科目，利用图书馆互联网进行深人学习，扩大自己的知识面。体育课：积极参加体育锻炼，上课配合好老师工作做好老师要求的动作，不挂体育课学好篮球。

生活早睡早起，坚持锻炼才能身体棒。

交际多参加社团活动多和师哥师姐交流，和同学友好相处，多在公共场合讲话，为自己增添一些人气增加自信。

大二：紧张

在课余时间多，了解自己的专业做与本专业有关的活动，努力通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己学习英语加大课外阅读量并以此加大词汇量，为考试英语四级打基础。英语作为一种沟通手段需要学习来熟练掌握，而沟通技巧与能力则需要通过锻炼来得到提高。计算机：加强有关专业知识方面的练习。

大三：冲刺

目标所定在提高专业技能，全面提高自身素质。目标所定在提高专业技能，全面提高自身素质。因为临近毕业所以目标应锁定在提高术职技能，搜集公司信息，并确定自己是否要考验。在撰写专业学术文章时，大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力和创造性。参加和专业有关的暑假工作，和同学交流求职工作心得体会。学习写简历，求职信，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。加入校友网络，和已经毕业的校友，师哥师姐谈话了解往年的求职情况。

大四：找工作

找工作，不能再犹豫不决，大部分目标应该锁定在工作申请及成功就业上。对前三年的准备做一个总结：首先检验自己已确定的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分。然后，开始毕业后工作的申请积极参加招聘活动，在实践活动中检验自己的积累和准备。

最后，预习或模拟面试，积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人公司资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做出较为充分准备的情况下进行施展演技。

**大学三年计划书篇五**

我步入大学已近一年，明年即将进入大二的学习，这是新的起点，也是新的挑战，一切将要从零开始。为此我应该结合自己的实际情况?制订一个合理的学习计划和对自己学习中的提出的要求，来完成我的学业。

一、学习目标要明确，做好切实可行的计划。

据学校要求，大概需要7个学期未完成学业。但还要考虑到找工作的原因，应该尽可能在第7学期前把能修的学分都学满。

二、合理安排时间，按时完成学习任务。

在学习课程中，精心地安排好每天的学习时间，抽出1小时去学习，循序渐进时过程完成学习任务。应该完成复习预习的学习计划，养成1小时学习的习惯。

三、养成做笔记的习惯。

在课前，做好预习，有针对性的划出重点和难点井加深对学习内容的理解和记忆，以便于以后查阅和复习。课上做好听课笔记，养成良好的学习习惯。

四、认真地完成布置的作业，养成自主的学习习惯。

跟据教学计划的要求，要按质按量的完成老师布置的作业和学习任务。还要培养良好的自主学习习惯，掌握必要的学习技能。

五、多向老师和同学请教。

遇到疑难问题，要及时向老师请教，或者通过电子邮件与老师同学联系，寻求辅导和帮助。

六、利用业余时间，通过计算机网络加强学习。

随着新技术、新媒体的发展，远程开放教育把先进的科学技术应用于教学中，我要利用业余时间，通过网络定期阅览，以便及时的调整自己学习进度和策略。通过网路网上课件和学习管理平台的学习，及电子邮件与老师同学联系，寻求辅导和帮助。

七、不断加强专业学习，确定补修专业。

为了加强综合素质，还需要在完成学业后，不断地加强与自己的专业相关课程的学习，来完善自我。吸纳新的技能和知识充实自己，提高分析和处理工作的能力，注重总结经验，完善自我。

八、利用课余时间兼职与自己专业相关的工作。

由于本身专业是师范类，需要大量的教学技能。可以在学习之余兼职家教，提高自身的教学能力，总结好教学过程中的经验，以应用于以后的工作。

总之，虽然客观制定了个人初步学习计划，但还存在许多不完善与不足之处，还需要今后根据自己的切实情况，在学习中不断地补充，加以改进、及时地总结经验，以合格的成辑来完成自己三年的学业。

**大学三年计划书篇六**

社会在前进，科学在进步，现在各行各业都需要更专业的知识，知识越来越多地成为适应社会发展和自身发展的重要武器。凭着这样的想法，我满怀热情的报上了电大，用知识来武装自己。

我是一名公司办公室文员，对于刚刚走出校门的我，没有社会经验，在激烈的社会中感觉自己还需要更多的知识技能需要学习，下面是我针对自己的实际情况，来制定的学习计划:

1、学习有三个很重要的环节:阅读理解，记忆过程和学习经验积累。

2、要全面正确的理解所学习的内容，上课认真听老师讲课，下课了和同学之间就所学习的内容进行讨论，加深理解。

3、自主学习对于电大学生非常主要，面授的时间实在太少了，有限的面授时间，老师主要对学生进行导学和助学，而电大开设的网络课堂，同学们把自己在学习中碰到的问题或者要求大家讨论的内容在线进行讨论，是一种非常有效的学习方式。

4、上好面授课，做好课前的相应准备，在老师上课时集中精神，把不懂，不理解的地方弄清，把有限的上课时间充分利用起来，把老师讲的重点、难点在课下的时间自己整理清楚。

5、合理的安排时间，学习靠面授是不够的，必须要利用更多的时间去学习、理解知识，做到“温故而知新”。

6、积极完成课后老师布置的作业，及时消化和巩固知识，对于做错的问题，要及时弄清楚，分析原因，对症下药，加深对难题的理解。

在学习中要学会思考，只有通过思考的学习才会理解深透，记忆深刻。在学习中，要善于围绕学习内容的中心，重点和难点，发现问题然后解决问题，开动脑筋学习更多的知识。对于电大的学习我充满了热情，电大的开放式教育给了我们充分的时间，让我们都可以客服时间的限制，共同学习，共同进步!

**大学三年计划书篇七**

大一的第一学期是我的摸索阶段，第二学期是我的实施阶段，我要结合以前的学习经验来指定这学期的学习计划。

首先，我应该找一个合适的社坛，来锻炼自己，并且可以充实自己的生活.使自己过的好一点儿。

其次，我要在社会上寻找机会，找一些我能干的工作，来丰富自己的入社的能力。

第三，我要改变以前的交友方式，今年应该广交朋友。

第四，学习还是挺重要的，合理安排自己的学习时间。

第五，不管今年有什么活动，我只要能参加的，尽量参加，若有适合我第二工作的话，我要好好的工作。

第六，生活勤俭节约，艰苦朴素。

第七，认真抓住每一次机会，让自己的能力尽量发挥。

第八，生活中的点点滴滴，我要能舍得和放弃，不要太在意很多小事。

第九，努力的完成这个计划，看看自己的人生是否有自己主宰。

第十，活出自己的人格和尊严。

**大学三年计划书篇八**

在当前激烈的社会竞争下，提高自身素质，拓宽全局视野，为以后的求职做好充分准备是十分必要的。为了寻找更好的求职机会，特制定如下计划。

获得会计从业资格证、助理会计师证、英语四级证书;从实践活动中获得工作经验。

（一）不迟到、旷课，上课认真听讲。

（二）做到课前预习、课上练习、课后复习。

（三）把平时的空闲时间用来读书，多到图书馆学习课外知识和专业知识。

（四）多看有关英语的书籍和影视资料。

（五）多参加与专业相关的活动和比赛。

（一）提前半个小时出门，确保上课之前到达教室。

（二）上新课的前一晚用半个小时预习课本内容，课后用一个小时复习，再用一个小时做练习。

（三）周末每天要到图书馆学习三小时，一小时学习课外知识，两小时学习专业知识。

（四）每天在完成专业知识学习后，用一个小时记单词，用半小时学语法，再用半小时听听力。

（五）参加erp协会所举办的比赛和会计职业技能比赛。

**大学三年计划书篇九**

计划是大学生必须掌握的基本技能。学习计划的设计方法正是学习掌握计划制定技能的有效途径，同时也是提高学习,生活的效率，实现自身的人生价值，成就未来事业的根本保证。

学习计划的设计包括价值意义的认定、基本的设计方法和计划时间的安排三个方面的问题。

一、价值意义这属于意识形态上的问题，即:为什么要制定学习计划?有无学习计划对大学生的人生发展会有什么影响?

第一个问题的答案是:为了实现自身的人生价值——具有广泛意义的人生理想目标。无论古今中外，对于人生有一个共同的度量标准:时间!任何人的人生都是可以用分分秒秒的时间来计算的，这对于每一个人来说都是绝对公平的，而且具有不可回溯的特性。所以有人讲，人生的资本是时间，人生最短缺的资源也是时间。在智力正常的前提下，每个人的人生成就的大小，人生价值能否实现，在很大程度上取决于其时间观念，以及对于时间的支配能力。所以，古往今来许多仁人志士往往感叹人生苦短，终生勤勉有加，才成就了记载青史的人生伟业。

正是由于时间对于人生如此重要的价值意义，所以人们对于时间的哲理性思考才从未有停止过。如:“时间就是生命”，这是人生哲学的命题;“时间就是金钱”，这是经营哲学的命题;“时间决定着成败”，这是成功学和失败学的共同命题。有了第一个问题的答案，则第二个问题的答案也就涵盖于其中了。有无学习计划，能否严格地执行即定的学习计划，对于未来的人生发展显然具有决定性的影响。可以认为，确立正确的时间观念，掌握计划时间的基本方法，科学的利用和支配宝贵的时间，是我们必修的第一课!有一门新兴学科就叫做“时间学”，这必须认真地学习研读才是。

二、学习计划的设计要点就是要解决好计划项与时间分配的问题。

计划项是指我们需要时间耗费的学习、生活的内容确定与划分，可以概括为课业学习、课外阅读、课外活动和生活杂务等四项内容。课业是支撑未来人生职业发展最基本的基础性知识、技能体系，由一系列的课程所组成。课业学习是国家对大学生硬性规定的学习任务，有专业课与公共课之分，必修课与选修课之别。尽管课程的性质不同，对大学生的学习要求也有所不同，但课业学习是有规律可循的，即各门课程的学习均包括预习、听课、复习、练习和考试五个环节,学习计划设计的基本要求就是，要根据学习的进度，对每门课程的每个学习环节做出适合于自己的具体的时间分配，不得有遗漏。否则，就必然会出现一系列影响课业学习成效的问题，如偏科、学习效率低下、学习成绩不理想甚至不及格等等

课外阅读是现代高等院校重要的教育手段与途径，是知识经济时代基本的学习形式之一，在我们的素质养成过程中与课业学习具有同等重要的积极作用，对于掌握科学的学习方法，养成终生学习的良好习惯而言，其意义更大。课外阅读的计划项范围包括:专业核心读物、专业相关读物、新兴学科读物、兴趣爱好读物及完善知识、技能结构的其他学科读物等。阅读有一个“量”的问题，即读多少为好?理论上讲是开卷有益、多多益善。但受时间的限制，所以不可能是无限量的。我觉得每学期至少要精读40本书，即平均每周要读两本书，寒暑假要按一个学期的阅读量安排阅读计划，其中不包括报刊杂志的阅读量。如此算来，四年本科相当于16个学期，可阅读640本书，加上教材和其他读物，相当于1000本左右的读书量。这就是大学学习期间必须完成的最基本的知识积累。

当代大学生课外活动的形式是丰富多彩的，如各种社团活动，班级、系、院、团委、学生会组织的各类文体活动，还有自行安排的各种社会实践、兼职活动等，可以使我们学到许多从书本上和传统观念的课堂上学不到的丰富的知识技能，对于完善我们的知识结构和素质

技能结构，积累职业生涯的宝贵经验，具有不可替代的积极作用，教育界、学术界把课外活动称之为“第二课堂”，是很有见地的。所以，参加课外活动也应该列入学习的计划之中。如有有时间应积极参加院、系、班组织的各种集体活动;参加一两个影响较大或者自己非常感兴趣的社团组织，认真地参入其各项活动，努力争取对其决策产生某种影响，努力进入其决策层，这样就可以通过社团活动比较全面地锻炼自己的才能，充分展示自己的抱负。

此外，从二年级开始，从事些社会兼职活动，如做家教，这样可以通过自己的实际职业性劳动体会劳动者的酸甜苦乐，领悟父母兄妹师长等劳动者的艰辛，培育劳动者的情感和敬业精神;还可以通过社会兼职增加一些收入，改善自己的经济状况，缓解家庭的经济负担。课外活动可以为我们脱掉“学生装”成为“社会人”提供先期的磨练机会。进年来高等院校为大学生提供的此类相关服务越来越全面，但基本的生活技能是任何他人所不可替代的，是必须由个人学习掌握的。所以，学习必要的生活技能，处理好自己的生活事务，应在学习计划之中，认真对待，不可敷衍草率。否则，或影响个人的美好形象，或有害于个人的身体健康，都是父母师长乃至个人非常不愿意发生的结果。

三、计划时间的安排

第一、按计划项的重要程度分配时间的原则。重要的计划项多分配些时间，反之则相对少分配些时间。

第二、计划可支配的时间，忽略不可支配的时间。

第三、连续累计满30分钟的时间，把它纳入计划之中。

第四、不要忽视零碎的短小时间，可将某些学习内容安排在这些零碎时间中解决，如背咏外语单词，思考问题等。我国古代先哲们在时间的利用上总结的“三上”即鞍上、枕上和厕上的经验，值得借鉴。

第五、留有余地的原则，就是不要把所有的时间都计划的丝丝相扣，每天都应有适当的机动时间，每周留有一段机动的时间，以处理预想不到的某些事务，才能更有益于保证计划的实施。

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