# 大二军训总结10篇

来源：网友投稿 作者：梦里花落 更新时间：2024-06-23

*大二军训总结范文10篇军训是辛苦的，在最后的军训汇演上，我们展现了我们在这七天里共同努力所取得的默契，整齐划一的完成了自己的表演。下面小编给大家带来关于大二军训总结，希望会对大家的工作与学习有所帮助。大二军训总结篇1军训已经结束了，这半个月...*

大二军训总结范文10篇

军训是辛苦的，在最后的军训汇演上，我们展现了我们在这七天里共同努力所取得的默契，整齐划一的完成了自己的表演。下面小编给大家带来关于大二军训总结，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**大二军训总结篇1**

军训已经结束了，这半个月的军训生活，让我产生了很多的感触。在军训的过程中，我收获了很多，也成长了很多。我感觉这半个月的时间是过得很快的，虽然每天的训练时间都是一样的，但是因为训练的内容不一样，所以也没有觉得很枯燥。再加上我们一起训练的都是同龄人，所以有很多的话题可以聊，在休息的时候觉得非常的愉快。

在军训的过程中，我学会了遵守纪律，学会了团结，学会了很多的军事知识，也学会了坚持。我也成长了很多，提高了思想，磨练了意志，锻炼了身体。我们这一代人，大多数都是独生子女，生活在最幸福的时代，从小就是在家人的宠爱下长大的，没吃过什么苦，要什么有什么。军训对我们来说，是比较的困难和艰苦的。因为我们之前没有进行过这样强度的训练，也没有在纪律这样严格的队伍中训练过。我本以为会有人坚持不住放弃，但意外的是同学们都坚持下来了，并且做的很好，我们也得到了教官的夸奖。

回顾军训的这半个月，我觉得我的表现还是很不错的。从一开始我就抱着一个好的态度面对军训，因为在高中的时候已经经历过一次军训了，也懂得了军训的意义。所以这次再面对军训，已经可以调整好自己的状态和心态，积极的面对每一天的训练。在军训期间，我严格遵守军训的纪律，服从教官的命令，听从教官的指挥，与同学们团结一致，齐心协力进行训练。我不迟到、不早退，不做任何违反纪律的事，认真的对待每一天的军训。正是因为我这样的态度，所以我在军训中成长了许多，感觉自己整个人有了不小的变化。

有些事情就是要敢于尝试，如果从一开始就因为困难而不去尝试，那么从一开始就失败了。就像军训，如果从一开始就因为艰苦而想办法逃避，什么都学不到。在完成一个个训练的时候，在得到教官的表扬的时候，心里的那种高兴和自豪感觉，只有切身体会的人才能够感受到。只要肯努力，没有什么事是做不到的，也没有什么任务是不可以完成的。就像军训，开始的时候没有人觉得轻松，但大家都很努力，所以最后有一个好的结果。

在之后的四年的学习中，我一定会更加的努力，学习更多的知识，不断的提高自己，让自己多几项技能，成为一个优秀的大学生，毕业之后能够更好的在社会上立足，为社会的发展做出自己的贡献。

**大二军训总结篇2**

烈日烘着大地，我们的衣服湿了又干，干了又湿，留下一圈又一圈的痕迹。汗水沿着脸颊一滴又一滴地滑下，热气充斥着我们的鼻翼。军姿已站了三十分钟了吧，脚的刺痛感越来越清晰。别班的同学一个个地倒下了。倒下吧，那样就能好过点。然而，我怎么能倒下呢，都已坚持了那么久，现在倒了，以前的努力不就白费了，还是站着吧。我相信，我一定能行。半途而废不可为，只有坚持才能赢得最后的胜利。因怕苦而倒下的人是懦夫，能吃苦而不怕累的人是勇士。作为一个健康的大学生，我跟我的同学都选择了后者，当勇士，力争坚持到底。结局，当然是大获全胜，赢得了教官与大家的认同及尊重。

随着时间的流逝，我们渐渐地融合在一起，团结一致形成一个凝聚力极强的集体。军训的日子又苦又累，但斗志高昂的我们从不妥协地勇闯。慢慢地，我们学会了分享，分享水分的甘美；分享身边发生的趣事；分享节日的快乐；分担别人的忧愁，分担他人的烦恼；分担思乡的感慨，不再当墙角中的小花默默地孤芳自赏，而是当伸出双手拥抱阳光的向日葵，不畏风雨，追求着理想。

一声又一声的“报告”，提醒着我们已长大成人，要负起自己应负的责任，做事要光明磊落，做人要活得洒脱，事事有家人护着的日子是我们都回不去的从前。自强不息，我们才能走好自己的路。

今天是军训的第x天，随着一声“齐步走”的口令，我与队友们整齐地一步又一步向前走。我们都高昂着头，目光直视前方，英姿飒爽，不用看地，我们都知道，我们走得很好。听着一声“稍息”，我们都被选入方队了，真的是一分耕耘一分收获。若无教官的严厉与悉心的教导，哪有我们今天被选中的荣耀，若无自己的努力与永不言败的意志，又哪来今日的成绩。时间会流逝，然而我们会用热情换回时间，让年轻的心永不改变，今天我们献出的是青春与汗水，他日我们所收获的将是累累的硕果。我相信，有心人，天不负。只要肯干，总有出头的日子。

**大二军训总结篇3**

又一次身着迷彩，头戴军帽，站在训练场上;又一次腿脚酸痛，汗流浃背，站立在骄阳下;又一次情绪随哨声起伏，或紧张或开怀;又一次近距离感受人民解放军的风采，体会“为人民服务”的内涵!之所以是“又一次”，是因为我从初中到高中到大学，军训已经经历三次了!虽说经历三次，但这一次——在大学里度过的最后一次军训，却带给我别样的感受!

军训，实在累但真的很充实：每一天都有新的体会，每一天都汇聚新的力量，每一天都有新的收获!军训实在苦但真的很幸福：忆苦思甜我们幸福，朝气蓬勃我们幸福，回眸展望我们何尝不幸福。

幼苗不经风霜洗礼，怎能成就参天大树;雏鹰不经狂风暴雨，怎能翔翱苍天;年少的我们亦如此，不经历艰苦磨练，又怎能成为对国家有用的人。

我们穿上军装，由原先的懒散步伐到几天后的整齐划一，由原先的娇生惯养到几天后的坚强独立。军训这几天，带给我们的除了肌肉的酸痛，更多的是对生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西。军训磨练了我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。渐渐地，我发现，我在走路时会自然而然地抬头挺胸了，我站立时会习惯性地挺直腰杆了，我会在一个人的时候哼起那首“日落西山红霞飞，战士大巴把营归”了。这些都是因为军训而改变的。

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道、就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种名贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和学长之间纯洁淳朴充满人情味的关系。

为期14天的军训虽说不长，但是我新生活的开端，为我的大学生活写下了浓墨重彩的一笔。通过负责任的教官，我更加深入地了解和敬佩这一群体，学会了严守纪律和团结一致等军营中特有的品质。

这一次的军训，给了我一个磨炼自身意志的机会。就拿站军姿来说吧，看似一个十分简单的动作，却需要全身多个部位去协调完成。时间长了，肌肉难免会疲劳。可是为了整个班级的整齐和协调，我们也不敢有丝毫懈怠。是那一片迷彩教会了我，如果不能改变困难，就要用自身意志去战胜困难。

这一次的军训，给了我一个培养集体荣誉感的军训中的队列动作，是需要整个集体一起来完成的。任何一个同学哪怕出现一丁点小小的差错都会影响到集体的和谐的美感。所以在平时的训练中，我们不仅要全力以赴把动作做到位，还要注重个人与整个牌面和集体的和谐。为了做到这一点，我们往往要将一个同样的动作反反复复做上几遍甚至十几遍。可是并没有一个同学为此叫苦叫累。是那一片迷彩教会了我，要以集体利益为重，把自己看做集体的一份子，永远在心中装着集体。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。今后的路还长着，需要寻求的东西也还很多。因此，我们要永远记住军训所教给我们的每一个道理，放飞心中这只青春的小鸟，去寻找自己真正的一片蓝天，去挑战更多扑面而来的考验，去迎接一刻刻美好的未来。

**大二军训总结篇4**

自从军训开始到现在有两天了！第一天军训正式开始就代表我们不能向以前一样，可以自由自在地想做什么就做什么！我们要保持一颗坚定的心来面对这次开学前的挑战！

军姿是军训中最重要的练习，它可以反映，体现一个人的品质，坚持不懈的精神。当你戴上军帽穿上军服，你就是军队中的一员，在军训中我深有体会！而军姿不仅要动作整齐，昂首挺胸，保持十分严肃的态度而且我们也要学会忍耐。每次站军姿，到最后几分钟我都会忍受不住，好像快点结束，有时还有这种想法快受不住的时，我就想回家，干脆不军训了，可是在今天的军训中我更加明白我这种想法是错误的，我不应该用逃避的思想去面对军训，有时只要想想，愉快的事情，用合理的方法其实军姿很快过去，所以后面几天我一定会坚持住。

不积跬步，无以至千里;不积小流，无以成江海。没有悬梁刺股的痛楚，就成就不了苏秦连横说秦的大业;没有卧薪尝胆坚忍，越王勾践就打不败吴国;没有铁杵磨成针坚定，我们就看不到李白的千古佳作。

今天我们格外练习了这几项——稍息、立正、向右转、向左转，原地踏步等，在其中我有几个项目中都出了错，教官喊：“向左转”时，我会弄成“向右转”，原地踏步，明明左脚先起，右手再摆，我用成左脚起，左手摆。实在是太对自己无语了，里面最难做完整的一个动作是齐步走，我们第一排女生总是走不齐，开始我觉得很别扭，还有些不太敢大步走，不过后来看着大家的步法我跟着一遍一遍来，最后也算勉勉强强可以并排，不过还应该多加练习。

晚上我们首先练了一会军姿，然后教官要我们再把前面的内容重新练一遍，再然后教官教我们3首歌，不过有一首歌我还不会唱，只有“团结就是力量”和“一支钢枪交给我”还算唱得下去，可是当大家一起齐声唱时，我才发现原来我们班的声音也有那么大！这样才真正是团结就是力量啊！

**大二军训总结篇5**

经过如火如荼的高三拼搏，终于步入了梦寐以求的大学殿堂，而迎接我们的便是为期十天的军训生活。

军训，这个词，另许多人闻之色变，因为它苦，它累，但是，正是因为这样，我们更不能退缩，才更需要一次军训来磨砺我们自己。我们经历挫折苦难熬过高三，高考后瞬间的放松，一个暑假的懒散，我们的状态已经不再适合学习生活了，军训正好可以帮助我们重新回归学习生活，建立规律的生活习惯，养成，不怕苦不怕累的性格，为将来4年的大学生活打下坚实的基础。

军训是苦的，是累的，但是也是给予了我们许多东西的。

此时的苏州，夏天还未远离，清晨校园的空气格外清新，我们在初升的太阳下完成早操。吃完早饭后正式开始了一天的训练，学校操场上响起教官们一声声清脆的口号声：“立正~，稍息~，跨立~……”刚开始的我们，充满活力，虽然动作不是很整齐，但是依旧有力，但随着太阳的火力愈加强大，意志逐渐被消磨，更有部分同学身体虚弱，需要休息，但在略做休息过后，依然能够坚持，虽然教官要求严格，但仍然努力做到。

为了追求更好的自己，我参加了排头兵的训练，更高强度的训练，更严格的要求，其间我也想过要放弃，申请退出，但我想起了苏轼的一句词：“古之立大事者,不惟有超世之才,亦必有坚忍不拔之志。”要成大事只人，不仅要有旷世之才，亦要有坚定的意志，虽然我没有如此才智，但我也要做到坚忍不拔之志。想到如此便感觉也没那么困难了，咬牙坚持了下来。

军训生活，如我想象当中一般苦涩且严厉，但也在鞭笞着我，从暑假的怠惰中挣脱出来，为了今后全新的学习生活打下基础。

十天军训悄然结束，回首过往，烈日炎炎，狂风暴雨，我们都经历了，变化无常的天气给我们的军训增加了难度，却也在锻炼着我们的意志。教官不断的锤炼着我们，令我们从懒散的暑假生活中解脱出来，迅速进入大学新生活。

这十天里，结识了许多同伴，虽然有时军训时，因为某些人的失误牵连了一排甚至一个方阵的人，但是，我们并不互相埋怨，而是一起承担，寻找问题，从而解决，这才是我认为军训所需要的团结互助精神，而这，也是军训中重要的部分。

**大二军训总结篇6**

随着分列式的结束，我们十天的军训已经走到尾声。十天的军训短暂有漫长，充满了艰辛和快乐。十天转眼而逝，我发现更多的是不舍与留恋。

曾经有人说，悲欢离合，阴晴圆圈，都是人世间的常事。随着年龄的增长，我们需要面对更多的分别，而我们对这种感觉也渐渐变得敏感。与教官共度了短短十天的美好时光，但与他们的离别没有华丽的仪式，没有郑重的再见，简单的挥了挥手便是最后的回忆。只愿他们能一切都好，愿我们能有缘再见。

之前听人提起军人精神时，总是难以理解，通过这短短的几天，我才发现军人是一个多么令人值得敬佩的职业。曾经总有疑问现在世界和平，并无战事，为什么我们需要军队。现在我明白了，军人就像桥上的栏杆，我们不会去扶，但是如果没有，我们却都不敢过桥。一个国家需要靠军队来保持稳定，需要通过军人来展示一个国家的强大。正所谓强国先强军。一直记得初中历史书上的一段话:战死者光荣，偷生者耻辱，荣辱系一人者轻，而系于国家者重，国家多难，军人应该马革裹尸以死报国。这个世界上总是需要有人用汗水和鲜血来保卫我们的祖国，总是需要有人用生命使五星红旗飘扬在空中，而军人就是这样的人。他们是为了别人的幸福而努力的人，所以才是值得敬佩的人。

军训很苦也很累,但这是一种人生的体验,是战胜自我、锻炼意志的良机。古人云:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋苦,饿其体肤。”军训之中,正是如此,其中有酸楚的泪水,有苦咸的汗水,有飘扬的歌声,有欢乐的笑声。

“宝剑锋从磨砺出,梅花香出苦寒来”是军训的体会。“千磨万击还坚劲,任尔东南西北风”是军训的结果。军训的感悟是需要用心去体会的,它教会了我们对别人的关爱,它加深了我们理解保卫祖国的责任,它告诉了我们面对困难应有的态度。我们至少是我不再是娇滴滴的孩子,不再是好哭的小姑娘,我知道面对高峰,我们须自己去搭造阶梯;遇到山崖,我们要自己去连结绳索。我们的命运在自己的手中,只是看是否去把握!

千禧年的我们是祖国的花朵，是祖国的未来，使祖国变得繁荣昌盛更是我们义不容辞的责任。我们应该记住这个挑战自我，咬牙坚持的过程，在我们的学习生活中将这种精神保持下去，用我们自己的努力将祖国变得更加强大！

**大二军训总结篇7**

短短10天的军训之旅暂时落下帷幕。但个人的成长，思考与感悟却从未停止。

炎炎烈日，炙热的阳光灼烧着皮肤，但身姿依旧挺拔，昂扬向上的精气神与当代大学生的青春魅力一同迸发。声声呐喊，一字一句，铿锵有力，彰显着硬汉的浩然正气与青年特有的热血激情。步伐统一，落地有声，彰显着军队特有的团结严整与纪律严明。汗水滴滴。正气凛然，磅礴的责任感与爱国主义热情在胸膛涌动。

正所谓“少年强则国强”，而少年“强”更体现在身体素质的强健与个人精神品质的坚强。有幸，军训给了我们这样的磨砺。烈日的曝晒，雨中的洗礼，无不教育着我们这样的坚强与坚持，激发着我们战胜困难的信心和勇气。

或许我们也曾有过抱怨，也曾想过敷衍，也曾想过放弃，可当看到每个人都在咬牙坚持的时候，这些念头也就烟消云散了，因为集体的力量激励着我们，因为缺了任何一个人，都不是我们。曾经有句话深深震撼我，“不是因为你看到了希望，你才会坚持，而是你不断地坚持才能看见希望。”很多放弃的人不曾知道成功与他之间的距离如此之近，咫尺之间。

军乐的愤慨，喊声的激昂，与昂扬的士气中，我却能体会到神圣之间的一丝感动。年轻啊，是一件多么令人幸福的事。此情此景中，肩上的责任，心怀的抱负，年轻时应有的一往无前的无所畏惧，仿佛闪亮的明星，在黑夜里熠熠生辉。一切未知的，美好的，充满无限可能的事，都在等着我们努力地创造。

可能略有些伤感的事，是没有好好告别。“跑步走”教官的身影已经逐渐消失在大家的视野中。生命里，一些人匆匆而来，匆匆而去，来不及告别，来不及说再见，就这的人，更应该抓紧，珍惜和感念。

军训已经结束，军训精神未曾停止延续。

青春，就此拼搏。人生，从此精彩。

**大二军训总结篇8**

戊戌年秋，军训初毕。细雨如粉，鹧鸪幽啼。说不得所有的动作都了如指掌，但青涩的整齐划一同样温暖人心。十天的打磨已经逐渐让暑期的怠惰随汗水流失殆尽，就算在温婉如诗的苏州，玫瑰开放的依旧很铿锵，血液流淌依旧很滚烫。

这就是军训的魅力，细嫩精致的江南阳光没有透过木窗棂，而是直烈烈地打在肌肤上，握着狼毫软笔的手摩擦着沙土，而不是羸弱地不愿意放开柔软锦帛。古语有言书生胡不带吴钩。你看那青莲在饮酒后的拔剑豪情，嵇康在密林之中的铁火交织，仲谋在营阵内的宝刀斫案，莫不让身后秉烛夜读之人奉为圭臬以励身智。

头脑发达四肢简单是令人悲哀的，因为不愿意平庸，我们参加了军训。然而收获的不止是眼前，正如在苏科大的学子四年孜孜收获的不止是一纸证书，还有江南千余天的日出日落，四合八荒的交流互融，师师生生的温柔以待。在这个浮躁的社会，很多人都注重着结果而不是过程，殊不知正是点点滴滴毫不起眼的过程，造就了现在的我们。正如军训很多人看到的是最后分列式的齐整化一，而不是贴近尘土的日常生活，那必要时扶你的一只手，那忙碌时问候你的一声寒暄，那身心俱疲时逗你开心的表情包，没有海誓山盟，没有出生入死，尽管普通到琐碎，但是可以直抵心灵中最柔软的部分。毕竟盖世英雄乘着七彩祥云，远在天边，而真正关心你值得你去回报的人，近在眼前。

军训很累，很累，有一种只有旧信封才知道的疲惫。伴随着星辰起床与入眠，和被填满的一天一样，内心也是无比的充实。忙忙碌碌中，若是心中只想着利弊得失，便是一种煎熬，若是想着锻炼自我，便觉得每一步都迈向未来。军训有感，有什么可以感呢？军训的独特经历是不可或缺的，在茫茫人生中找到自己的“小确幸”才是真正的归宿。

**大二军训总结篇9**

终于，疲惫的军训已经结束了。我本以为军训之后总算是可以睡一个好觉了，但到了早上七点多钟的时候就再也睡不着了。看来军训对我的影响短时间之内是无法消除了。其实军训期间让我最痛苦的就是早上起床的时候，因为我是一个很爱睡懒觉的人。本以为到了大学之后就能够解放了，不用再像高中那样每天都要早起了，结果我还没有开始上课，就先遇到了军训。

军训期间每天五点半钟就要起床了，顶多能够让我赖五分钟的床，再多赖下去就是要迟到了的。想想自己在上高中的时候都没有起过这么早，到了大学却让我体验到了天还没亮就要出门的感觉了。其实我对军训不是很抗拒的，相反，在训练的时候我是非常的兴奋的。在国庆节的阅兵仪式上看到了军人们整齐的步伐，也想象着自己能够像他们那样，和同学们一起迈出整齐的步子。只有早上起床的时候我是不喜欢军训的，谁不想睡到自然醒呢？

当我真正开始训练的时候发现要做到像电视里面的军人那样是非常的难的，这也让我更加的佩服他们，更加的佩服身边的那些去当兵的同学们。做出这样的决定是需要很大的勇气的，因为半个月的军训就让我觉得非常的难和累了，可他们却是要接受两年这样的训练。但我也从不后悔自己参加了这一次的军训，虽然自己是没得选的。在这一次的军训中，我也体验到了我之前从未体验过的感觉，让我觉得自己的收获是很大的。

在高中就已经知道了大学的复杂性，但军训却是让我们都团结起来了。在军训的过程中我们每一个人的心中都是只有一个目标的，就是让我们的团队变得更好，在最后的阅兵仪式上取得好的成绩。因为有着同样的一个目标，所以我们是更加的团结的。我本以为到了大学同学们之间的感情会变得非常的脆弱的，但现在我们已经建立起了友谊。希望我们之间的感情能够让我们在未来的四年中好好的相处，一起建设好我们的班集体。

军训可以说是打卡我们大学生活的一把钥匙了，只有真正的通过的军训，才能够开始我的大学生活。现在的我对之后的四年是非常的期待的，我想自己在这四年是一定能够学到很多的东西的。不管在学习上遇到了什么样的困难我也是会一直的坚持下去的，因为我连军训都已经顺利的通过了，还有什么事情是能够阻碍我的呢？

**大二军训总结篇10**

军训结束之后我才猛然发觉，这段苦涩的日子已经过去了，迎面而来的，是另一段不确定的岁月。军训的结束其实也是在告诉我，今后的路还有很长，我们现在所经历的一切都只是将来人生里的一个小片段，所以不用过度留念，也不要总是恋恋不舍，路在脚下，眼看前方。只有这样，我们在能在稳妥之中前行，少走一些弯路，尽快抵达光明。

还记得刚刚开始军训的时候，我是很不习惯的，因为我不习惯集体宿舍，我也从来没有住过集体宿舍。虽然说我们宿舍算是学校比较好的宿舍了，但是四个人住我还是第一次，并且军训期间我们都非常的疲惫，有时候回去洗澡也成了一个很大的问题，几乎每天都是需要排队的，加上我们这四个人刚刚在一起，还没有怎么去磨合，所以矛盾也是有一些的。所以一开始，其实生活过的不顺利，军训进行的也很艰难，那段时间真的很考验我们的内心和定力。我想，这才是我们大学真正的开始吧，充满了未知、挫折和挑战。

在军训当中，其实我们每个人都经历了一次内心世界的挣扎和翻越。以前我们没有吃过苦，也体会不到要坚持不懈的那种意志力，在这次军训当中，我是真真实实的认识到了坚持的魅力，那一种魅力是无穷无尽的，更是不可被替代的。还记得一开始的时候站军姿，我五分钟也站不了，站了五分钟之后，我的脚的开始麻了，踩在滚烫的地上，感觉自己就是蒸笼里的包子，再烤下去迟早都会烤熟了。后来慢慢的，当自己的意志力变得更加坚强的时候，就会发现其实外在条件根本不会成为动摇我们内心的凶器，有时候反而是锻炼我们内心的一把利器。所以学会坚持，往往也是通向成功的一条道路。

经历了这两周的军训之后，其实自己的改变是非常多的。首先就是精神上面，是改变了不少的，以前我很不独立，交朋友也比较的被动。但是在这次军训当中，我慢慢的变得越来越主动一些了，性格也变得更加开朗了。其实每一位军人就像是一个太阳，他即使不说话，我们也能感受到他身上的阳光。我想我一定也是受这样的阳光的影响，自己也变得越来越乐观了、积极和向上了。

我是从心底里享受这一次军训的，它拉进了我和同学们之间的距离，也将我真正的带入了这个大学当中。未来或许有更多和军训一样的挑战在等待着我，但是我觉得自己有了一颗坚决的心，就一定可以打败所有的难关的！

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