# 大一的军训总结报告10篇

来源：网友投稿 作者：花开彼岸 更新时间：2024-06-21

*大一的军训总结报告范本10篇我们要懂得吃苦，更要经得起磨练，这样我们才经得起大风大浪，才不会被社会淘汰。军人的肩膀壮，肩负着祖国和人民的期望。下面小编给大家带来关于大一的军训总结报告，希望会对大家的工作与学习有所帮助。>大一的军训总结报告篇...*

大一的军训总结报告范本10篇

我们要懂得吃苦，更要经得起磨练，这样我们才经得起大风大浪，才不会被社会淘汰。军人的肩膀壮，肩负着祖国和人民的期望。下面小编给大家带来关于大一的军训总结报告，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

>大一的军训总结报告篇1

大学军训让我体会到了在外面生活的辛苦。一直听长辈说：部队是一个纪律严格的地方，军营非常艰苦，在他们那个时候，光站军姿就要练七、八天，真正要做到站如松、坐如钟的境界。说实话，虽然我的军训时间比较短，我还是觉得像是魔鬼训练营一样，让我不知不觉开始想家，也开始明白什么叫做“身在福中不知福”了。

不过，我也觉得虽然军训很苦，但是苦中有乐，自己也得到了锻炼。像不会洗衣服、睡懒觉等等，都在这里有所改正，一向比较懒、有喜欢拖时间的我在这里得到了极大的锻炼。这次军训真的让我变了一个人，改正了很多缺点，更重要的是让我知道互相帮助、团结友爱的重要性，从不认识到认识，短短的时间让我结识了许多的朋友，我很开心。教官对我们很严格，但也很关心我们。

立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我喜欢驼背的毛病。我开始明白当兵的看似很威风，但他们付出的汗水是我们根本无法想象的。当他们有成就时都会很怀念过去，也会珍惜现有的成果。所以当我觉得很苦很累时，当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我们这些小小的苦又算得了什么呢？我觉得自己应该做得更好，虽然我常会因为没有做好被批评，但只要是我努力做了，无论被批评还是被表扬都是值得的。

俗话说：十年寒窗苦。读书尽管辛苦，可当兵的比我们更累、更苦，所以这些苦也就算不了什么了。不是说失败是成功之母么？不是说先苦后甜么？不是说没有只有更好的么？所以我会尽量做到。我也深深的知道教官的辛苦。通过这次军训我知道自己长大了、懂事了、让我知道自己不再是一个孩子，不应该向家长撒娇了。

有人说：人生下来第一件事就是哭，没有笑的。上帝也许是不公平的，但他给了我们公平的时间和大脑；他注定人必须从苦到乐，不付出哪来的收获？正如农民种田一样，春天播种，然后要施肥、治虫等等，经过一系列苦活、累活之后，秋天才会有收获。所以，我们一定要不怕苦不怕累，只要能过去就能让自己受益一辈子。

你努力了，你收获了，别人不能沾什么光，但你没有收获，别人就不会看得起你，你就会苦一辈子，所以我们一定要努力付出，付出越多就会有越多的收获。所以军训虽苦，但收获是不可估量的，也能为我们在人生道路上打下良好的基础。这次的军训让我学会了独立，改正了许多的缺点。我感谢这次的军训！

**大一的军训总结报告篇2**

时间就这样悄无声息的从我们身边流逝，但这段美好的时光将永远铭刻在我们每个人心中，新的学期意味着新的开始，但大学却意味着我们人生道路的一次转折。我们来自五湖四海，为了一个共同的目标而相约在此，一个对我们来说陌生的校园。每一张面孔都未曾相识，每一种声音都各有特色，我们对校园的一切和彼此之间都充满了新奇，因为我们未曾了解对方。我感谢学校给我们一次锻炼自己考验自己的机会，也给我们新生之间相互了解的环境。

军训虽说只有短短的\_\_天，但这\_\_天似乎如同一年，因为在这\_\_天里我们感受到冬天那刺骨的寒风，也体味到那秋雨的凉意，也挑战了夏日里火红火红的太阳，也迎接了春日的清晨训练时的教官像老师一样严格要求我们的每一个动作，只有细心的教导没有严厉的指责。休息时却像一位姐姐关心我们每一个人。告述我们“天冷了！多穿些衣服。预防感冒。”

最让我们铭刻在心的却是教官那句“我穿上这身衣服我是你们的教官，脱下来我就是你们的学姐，以后有什么事可以来找我。”简单的话语却让我们每次想起来心中都会有振振暖流。雨我们都会怨恨雨下的太小，当细雨浸透我们的衣衫一振振寒风吹来时，我们又渴望太阳冲破乌云，但当烈日真的高挂晴空时，我们却又开始讨厌太阳的火热，反而喜欢那乌云密布的阴雨天来，最起码我们会想不可能像现在这样晒的很黑。

总而言之这\_\_天来我们的心情如同天气一样反复无常，也是在埋怨中渡过的。但我们的教官不也是和我们一样经历着考验吗？但却未曾听到过一句怨言，每当训练时我们总会以教官为榜样，在心中暗暗对自己说；“教官和我们一样都是学生为什么我们不能做好呢？有时也希望自己来年军训的时候还会出现我们的身影，但不是学员，而要做教官。

军训的生活是丰富多彩的，我们不仅仅学会了关于站立和行走的知识，我们还懂得了如何让我们的内务更加整洁。也学会了许多军歌，让我们更加体会到军人的气息，嘹亮歌声展现了军人豪放的气魄，每当会唱军歌时就会从心底涌出一种力量。因此我认为在世界上唯有军歌不需任何乐器的演奏而听起来却是那样自然纯正，军训不仅让我们懂得了如何去遵守规则制度，而且也增进了同学之间的相互认识，也培养了团结互助的精神。

我们是一个集体，集体中的没一个成员都是不可缺少的，只有互相配合相互照顾我们的方队从整体上是齐的。即便是一个做的不好，他也无法代替这个集体。无论是今后的学习，生活还是工作之中，我们都应该发扬集体主义精神，认真负责的做好没一件事情。

大学的军训，让我学会了许多。

**大一的军训总结报告篇3**

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。

**大一的军训总结报告篇4**

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！

**大一的军训总结报告篇5**

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。

**大一的军训总结报告篇6**

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。

**大一的军训总结报告篇7**

迷彩服上的橄榄绿映射的是军人的英姿飒爽，胸膛前的徽章彰显着军人们的气宇轩昂，战场上的视死如归体现的是一个军人的戎马一生。而在训练场上的我们仿如保卫国家的士兵一样，挥洒着自己的汗水，每一滴汗，每一次军姿都体现着新时代的青年的朝气，我们要拿出如军人一般英姿勃勃的精神，我们的军训生活就此翻开新篇章！

辛弃疾在《永遇乐▪口北固亭怀古》中曾说过“想当年，金戈铁马，气吞万里如虎”体现的就是古时军人英勇的气概。而我们作为大一新生，也要拿出饱满的斗志去过好每一天的军训时光。军训只有十五天，有些人可能认为这是一个漫长的过程，但是真正的军人，他的一生中为了军人这个身份，为人民，为祖国奉献了无数个十五天，对于他们来说每一天都是紧张的，也是不容忽视。身为学生的我们，我认为用心对待每一天就是对军训的尊重，穿上军装的，我们就应该拿出军人的模样，每一个步伐，每一次摆臂都是我们对身上这身军装的敬礼。

态度决定一切，行动决定成败。军训也是如此，如果在你心中，视军训为一件苦差事，那么它将一直带着坏心情、坏心态，陪你度过军训的十五天，但是如果你将军训视为一次真正的历练，它将给予我们收获、帮助我们成长，军训带给我们的不仅仅是身体上的变化，它会让我们变得强壮，“行走坐卧”更有规矩，更多的是心态上的变化，它会教会人变得坚强，内心懂得感恩，学会以坚强的心面对眼前的困难事物。军训给予我们内心的力量是无穷的。

经过几天的训练，军训也给予了我许多感受。从刚开始陌生的集体到现在集体间的相互了解，相互配合，相互团结，让我们从一个独立的个体逐渐成为一个团结的集体。团结就是力量，只有大家团结一致才能克服军训中的种种困难，学校之所以会让大家军训，就是希望我们在日常生活中，也如军训一般规规矩矩做事，堂堂正正做人。生活的困难远远多于军训中你心里所谓的那些困难，而重要的是一个人的精神力量，人性的弱点就是你越畏惧什么，它就越会折磨你，但是当我们鼓起信心与勇气，下定决心忠于自己，困难也会如同浮云一样被我们所驱散，拿出自己的状态，才能将一天过的充实，过得完美。

军训也教会了我们感恩，感恩陪我们天天军训的战友，因为他们，我们的军训生活才变得多姿多彩，才让我们懂得这是一个集体，一个人犯错全体都要承担。我们要做的是做好最棒的自己，才能帮助不拖累大家，所以我们要感恩那些为集体努力过的同学，也要感恩时时刻刻陪伴我们的教官，是他们教会我们军训的知识，给我们带来了正能量，感恩他们在烈日炎炎下依然以身作则，为大家做出榜样，感恩他们不仅把我们当成学生，也当作他们的孩子，悉心照料。

军训，它有着永不褪色的精神，给予我们无穷的力量前行，军训有着不可磨灭的记忆，它带给我们的是永久的回忆，我们要从军训中体会人生，发现它的价值，让军训变成真正有用、有价值的活动，让我们用心体会、不负此行！

**大一的军训总结报告篇8**

头顶八月烈日骄阳，站在体育场内进行着军训。前几天还在家中玩耍，甚是舒服自由。几个月的暑假如白驹过痕，转瞬即逝，曾经辉煌美好过去，迎来了大学生活，迎接新的人生起点。但大学生活的第一课就是军训。

军训对于每个学生而言是苦也是甜的，苦是因为你要改掉曾经根深蒂固的坏毛病，顶着火辣辣的太阳，完成白皮肤到黑皮肤的蜕变；甜是因为曾经的懒惰.颓废换来了挺拔和炯炯有神的目光，身上散发出无尽的动力，彰显青春的气息，精神十足的开始大学生活！

军训的科目分为站军姿.停止间转法.齐步走.敬礼等。军训对于我来说并不陌生，高中时候已经初步接触，当时就是痛苦。大学军训的第一天，上午开了军训动员大会，站了一会的军姿，教官亲自指导纠正每个人的错误，面孔没有一丝微笑，给人一种无法接近的气场。而下午一切都恢复正常，特别累，无法用任何语言来形容。军训的时间不长，给我最深印象的是第一天。一个假期的安逸换来的只有腰酸背痛，头重脚轻，军训给我们带来改变，扼杀不良习惯，迎接美好生活，将自己变得更优秀。

高中与大学军训完全不同，高中的严格程度只是皮毛，军训不是正规的，时间只有短短的一周。大学军训如炼狱一般，对于动作姿势要求一丝不苟，铁面无私的教官会比教师严格。对每个人的错误处理的很到位，总之就是“对错不对人”。不同的时间会有不同的训练科目，每天的训练时间被排得满满的。训练量逐天加强，如此人性化的规划是出于对我们健康的考虑。

今天是军训的第六天，每天的辛苦我都会默默承受，用汗水来为曾经的错误进行弥补。用意志来坚持，用耐心去面对。我本是个话痨特能说，军训有不能说话的规定，对于我来说是煎熬，我都会忍不住说几句，每次都偷偷的很小心，可每次都会被教官抓个正着，教官惩罚我，同时还连累了周围的战友挨训，正是因为这样，我慢慢改掉了开小差这个坏毛病。

大学生活才刚刚开始，我们只是尝到了一点点的苦头，同时也能体会到大学生活是“五味瓶”，酸甜苦辣咸五味俱全。大学的同学都是来自五湖四海，比较分散，军训可以使大家团结，增强集体的凝聚力。相信我们每个人都能做自己，拿出的状态去面对任何事情，一个团队才能气往一处、力往一处使，成为的集体。

大学生活我要一步一个脚印地走，不躲避前方漫漫长路遇到的困难，不畏惧未来可能出现的“妖魔鬼怪”，把握一颗平常心去完善自己，拼尽全力做好一切。

**大一的军训总结报告篇9**

军训，严肃的字眼，是我们进入大学的第一堂别有意义的课程。七天军训，也让我学到了很多。要有铁一样的纪律，因为服从纪律，是我们集体成功的第一保证；它也磨练了我们的意志力和顽强拼搏的精神，锻炼了我们的集体意识，让我们知道我们是集体而不是一个单纯的班级，要荣辱与共，共甘苦、共患难，肩并肩走完以后的学习历程和生活。

在军训的这几天中，有很多难忘的回忆，像电影一样一帧一帧的历历在目。细雨中，我们军姿站得笔直、纹丝不动；骄阳下，我们齐步走的步伐整齐、动作一致；拉歌比赛时，我们也尽的努力，让声音嘹亮、歌声飞扬。这些都是军训给我留下的宝贵回忆，让我永远铭记，因为这可能是我学生生涯中的最后一次军训。军训就像粘合剂一样，让我们这些还不熟识的同学们紧紧地黏在一起。在艰苦的训练中，也让我们这些刚刚结识的朋友，在最开始便有了更深刻的友谊。

军训又像是一记猛拳，把我们从假期中惊醒，给我们的过渡，调节自我的机会。军训使我不再像过去那样软弱没有耐心，军训使我变得坚强，让我在今后的学习中拼搏进取、顽强奋斗。我相信，只要我们拿出军训中坚韧的意志，那么在不远的将来，胜利的花环终究会戴在我们的头上。

**大一的军训总结报告篇10**

有人说，生命中绝大部分的所遇、所思不过像蒲公英一样，飘然而来、飘然而去，全然不留一丝痕迹，但生命中却有些真挚的东西值得珍藏。短短的军训日子，我们洗涤去了许多的酸甜苦辣，我愿意收取这最难忘的记忆，使它牢牢地占据我的心，成为我生命中的珍宝。

军训的日子虽苦，却像咖啡一样可以品尝出浓浓的滋味。每天的军姿站立，纵然两腿发酸却换得一身挺直。每次的坚持到底都会让我有超越自己的感受，军姿展现的是军人的风采，拾义愤从容之美、坚定之心，硬骨傲苍穹、笑傲风霜雪，你会觉得有股浩然正气贯长虹！

也是军训让我体会到了军人的感受，俗话说:“不经历风雨，何以见彩虹，没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”当身边响起“说句心里话”时，我的眼中蓄满了泪水，我想当兵的人多少个日日夜夜听到这首歌也会黯然落泪吧，他们放弃了家的温暖，亲人的怀抱，这是伟大的业绩，他们是和祖国的星星一起，熠熠生辉在我们上空的云层之上。我已经没有理由抱怨生活的枯燥与乏味，每天的生活要过得充实有意义，有益于群体，有益于别人，有益于自己，因为有这样一个群体肩负着比我重十万倍的责任，因为有种生活比我艰苦十万倍，我也应该以军人的姿态展现在呼伦贝尔职业技术学院千百个师生面前。

看，那烈日下与我们同甘苦，共患难的教官们。常言道：“一日为师，终身为父。”我们应该怀着一颗颗敬佩的心情，道一声：“教官们，你们辛苦了！”我们将与教官们一起走完这精彩的军训生活，让岁月珍藏一份经典的画卷，保存一份完美的回忆！

我们坚信未来将会更美好，让我们用心去体验，我们已经作了最充分的准备用自己坚强的意志去挑战、去适应、去感受这段精彩而又刺激，艰苦而又快乐的生活！

军训虽会结束，但我会永远怀念！最后，希望呼伦贝尔职业技术学院检阅20\_\_级新生军训的军训成果，并加以肯定。我们将会以军训为契机，把军训中表现出的优良品德和作风投入到今后的学习生活中去，祝愿学院的明天能越来越好！

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