

# 高中生综合素质评价个

## 目录

一、基本信息.....	3
二、学业成绩.....	3
三、德育表现.....	4
3.1 遵守纪律.....	4
3.2 社会实践.....	5
3.3 志愿服务.....	6
3.4 班级活动参与.....	7
3.5 个人品德.....	8
四、身心健康.....	9
4.1 身高体重.....	10
4.2 心理健康状况.....	11
4.3 参与体育活动及成果.....	13
4.4 应对压力和挫折的能力.....	13
五、艺术素养.....	14
六、社会实践与研究性学习.....	15
6.1 社会实践经历.....	16
6.2 研究性学习项目.....	17
6.3 科技创新活动.....	18
6.4 实验操作技能.....	19

七、社会实践与志愿服务.....	20
7.1 志愿服务经历.....	20
7.2 社区服务.....	21
7.3 公益活动参与.....	23
7.4 国际交流经历.....	23
八、特长与兴趣爱好.....	24
8.1 特长介绍.....	25
8.2 兴趣爱好.....	26
8.3 参与社团或兴趣小组.....	27
8.4 获奖情况.....	27
九、自我评价与展望.....	28
9.1 自我评价.....	29
9.2 未来规划.....	30
9.3 励志语录.....	31
9.4 反思与改进.....	32
十、指导教师评语.....	33
10.1 教师对学生综合素质的评价.....	34
10.2 教师对学生发展的建议.....	35
十一、学校审核意见.....	36
11.1 学校对综合素质评价的审核记录.....	36
11.2 学校对综合素质评价的最终评定.....	37
十二、家长意见.....	38

12.1 家长对学生综合素质的评价..... 39

12.2 家长对学校教育的建议..... 40

## 一、基本信息

(一) 姓名: [学生姓名]

(二) 性别: [男/女]

(三) 出生日期: [出生年月日]

(四) 民族: [民族]

(五) 政治面貌: [政治面貌, 如共青团员、党员等]

(六) 学籍信息:

1. 学校名称: [学校全称]

2. 学号: [学生学号]

3. 年级: [年级]

4. 班级: [班级]

(七) 联系方式:

5. 家庭住址: [家庭住址]

6. 联系电话: [家长联系电话]

7. 电子邮箱: [学生电子邮箱]

(八) 个人特长:

8. [特长一]

9. [特长二]

10. [特长三]

(九) 获奖情况:

11. [奖项名称及级别, 如: 全国青少年科技创新大赛一等奖]

12. [奖项名称及级别]

13. [奖项名称及级别]

## 二、学业成绩

本学期, 我班共有学生 40 人, 经过一个学期的努力, 学生们在学业成绩方面取得了显著的进步。根据期末考试成绩统计, 全班学生的平均分为 85 分, 其中数学、语文、英语三门主要学科的平均分分别为 90 分、88 分和 86 分。从成绩分布来看, 大部分学生在各个科目上的成绩较为均衡, 但也有部分学生在某些科目上出现了下滑的情况。

在具体的学科表现中, 我们发现学生在理科学科(如物理、化学)上的表现相对较好, 而在文科学科(如历史、地理)上则需要进一步加强。特别是在数学科目上, 有 10 名学生达到了满分, 显示出他们在逻辑思维和解题能力方面的出色表现。然而, 也有 5 名学生在数学科目上的成绩相对较低, 这提示我们需要在数学教学方面进行针对性的辅导和提升。

在学习成绩的背后, 我们看到了学生们的努力和坚持。他们积极参与课堂讨论, 主动完成作业, 并且在课后也经常向老师请教问题。这种积极的学习态度和良好的学习习惯对于提高学业成绩起到了关键作用。

同时, 我们也注意到了一些学生在学习方法上存在不足。例如, 有些学生过于依赖死记硬背, 缺乏对知识的理解和应用; 还有些学生在时间管理上存在问题, 导致他们在学习上无法有效利用时间。针对这些问题, 我们将在未来的教学工作中加强学习方法的指导和时间管理的培训。

虽然本学期学生们在学业成绩上取得了一定的进步，但仍然有提升的空间。我们将继续关注学生的学习进展，并提供必要的支持和帮助，以帮助他们更好地实现自己的学术目标。

### 三、德育表现

在德育方面，该高中生表现出色，始终秉持正确的价值观和道德观念。

14. **思想品德:** 该生热爱祖国，热爱人民，对社会主义核心价值观有深刻理解并自觉践行。在高中阶段，始终保持良好的思想品德，诚实守信，尊老爱幼，尊重他人，具有强烈的集体荣誉感和责任感。
15. **遵守纪律:** 严格遵守学校的各项规章制度，自觉抵制不良行为，具有良好的自律能力。在集体活动中，始终遵守纪律，积极参与，起到了良好的模范带头作用。
16. **团队协作:** 在团队合作中，该生能够积极沟通，协调团队关系，具有较强的团队协作精神和集体荣誉感。在团队项目中，能够主动承担责任，为团队的共同目标而努力。
17. **公益活动:** 积极参与各类公益活动，如志愿服务、慈善捐助等，关心社会，关注弱势群体，具有强烈的社会责任感。
18. **感恩教育:** 该生对师长、亲友保持感恩之心，懂得回报社会，懂得感恩父母、老师、同学和朋友的帮助和支持。

该生在德育方面表现出色，具有良好的道德品质、强烈的集体荣誉感和社会责任感，是全面发展的优秀高中生。

#### 3.1 遵守纪律

在高中阶段，遵守纪律是每位学生必须具备的基本素质之一。良好的行为习惯不仅能够帮助我们形成健康的人格和积极的生活态度，还能为我们的学习和成长提供稳定的

基础。

首先，遵守纪律体现在日常的学习生活中。这包括按时完成作业、认真听课、积极参与课堂讨论等。这些行为有助于我们培养责任感和自我管理能力，使我们在学习上更加高效和专注。

其次，在校内外活动中，如运动会、文艺演出或志愿服务中，遵守纪律同样重要。遵守规则不仅能展示出个人的素养，还能激励他人尊重秩序，共同营造和谐的校园环境。

此外，遵守纪律还涉及到社会交往方面。与同学和睦相处，保持礼貌待人，不随意打断他人讲话，这些都是良好社交礼仪的表现，对于构建和谐的人际关系至关重要。

遵守纪律是高中生综合素质评价中的一个重要组成部分，它不仅是对个人品德的考验，也是对集体和社会责任的体现。通过长期的实践和积累，我们可以逐步养成良好的自律意识，成为有道德、有担当的社会成员。

希望这个段落能对你有所帮助！如果你需要进一步调整或添加具体内容，请告诉我。

## 3.2 社会实践

### (1) 实践背景与意义

社会实践是高中生综合素质评价的重要组成部分，它旨在通过实践活动，让学生们能够深入了解社会、增长见识、锻炼能力，并培养团队合作精神和责任感。通过参与各种形式的社会实践，学生可以更好地将理论知识与实际相结合，形成全面而深入的认识。

### (2) 实践内容与形式

社会实践的内容和形式多种多样，包括但不限于以下几种：

- **志愿服务:** 参与社区服务、环保活动、公益宣传等，培养学生的社会责任感和奉献精神。
- **实习实训:** 进入企业、工厂或科研机构，亲身体验工作环境和流程，了解行业动态。

态和专业实际应用。

- 研究性学习：围绕特定主题进行深入研究，培养学生的探究能力和学术兴趣。
- 文化体验：参观博物馆、艺术馆、历史遗址等，丰富学生的文化底蕴和审美情趣。

### (3) 实践成果与反思

社会实践结束后，学生应撰写实践报告，总结实践过程、成果和收获。同时，还应进行反思，分析实践中遇到的问题，提出改进建议，以便在未来的学习和生活中更好地应用所学知识。

通过参与社会实践，高中生不仅能够提升自身的综合素质，还能为未来的职业规划和人生发展奠定坚实基础。

## 3.3 志愿服务

19. 社区服务：我定期参加社区组织的志愿服务活动，如环境清洁、敬老院探访等。

在这些活动中，我不仅锻炼了自己的组织协调能力，还学会了如何与不同年龄、不同背景的人沟通交流，增强了社会责任感。

20. 公益活动：我曾参与由学校组织的公益募捐活动，通过线上线下相结合的方式，为贫困地区的孩子们筹集学习用品和生活物资。在这个过程中，我深刻体会到了爱心传递的力量，也学会了如何有效组织公益活动。

21. 志愿支教：利用假期时间，我参加了学校组织的支教活动，前往偏远山区义务教学。在这段时间里，我不仅传授知识，还关心学生的身心健康，帮助他们树立正确的价值观和人生观。

22. 志愿者培训：为了更好地参与志愿服务，我积极参加志愿者培训，学习志愿服务理念、技巧和专业知识。通过培训，我提高了自己的志愿服务水平，为更好地服务他人打下了坚实基础。

通过参与志愿服务，我深刻认识到，志愿服务不仅是一种社会责任，更是一种自我提升的过程。在未来的学习和生活中，我将继续秉持志愿服务精神，积极参与各类公益活动，为构建和谐社会贡献自己的力量。

### 3.4 班级活动参与

在高中阶段，积极参与班级活动是展现学生综合素质的重要途径。本班同学在各种活动中展现出了良好的团队协作能力、领导力和组织能力。

23. 班级集体活动: 本班积极参与学校组织的各类集体活动，如运动会、艺术节、科技节等。在这些活动中，同学们不仅展示了自己的特长，还学会了如何与他人合作，共同完成任务。

24. 班级文化活动: 为了丰富班级文化生活，增强班级凝聚力，本班还组织了一些文化活动，如读书分享会、主题班会等。在这些活动中，同学们积极参与讨论，分享彼此的阅读心得，增强了班级的文化氛围。

25. 志愿服务活动: 本班同学积极参与社区志愿服务活动，如环保宣传、支教活动等。这些活动不仅让同学们亲身体验到了服务社会的乐趣，还培养了他们的责任感和奉献精神。

通过参与班级活动，同学们不仅锻炼了自己的能力，也增进了与同学之间的友谊，为今后的成长打下了坚实的基础。

### 3.5 个人品德

个人品德是评价高中生综合素质的重要方面之一，涵盖了学生在诚实守信、道德品质、人际交往和团队精神等方面的表现。该生的表现具体如下：

26. 诚实守信: 该生在日常生活中始终坚守诚实守信的原则，无论是学习还是生活中都表现出高度的责任感。在学业上，他/她能够按时提交作业，不抄袭、不作弊；

在人际交往中，他/她承诺的事情都会尽力完成，赢得了同学们的信任。

27. 道德品质优良: 该生具有强烈的道德意识, 自觉遵守学校规章制度和社会法律法规。他/她尊重师长, 关心同学, 积极参与志愿服务活动, 体现了高尚的道德情操。

28. 人际交往能力强: 在与人交往中, 该生表现出积极、开放的态度, 善于倾听他人的意见, 能够妥善平衡各方关系。他/她擅长沟通和协调, 具有良好的团队合作精神, 在集体活动中发挥了重要作用。

29. 团队精神突出: 该生在团队中具有强烈的归属感, 积极参与团队活动, 为团队目标的实现贡献自己的力量。他/她在团队中能够妥善处理个人与集体的关系, 服从团队安排, 促进团队的凝聚力和向心力。

该生在个人品德方面表现出色, 诚实守信、道德品质优良、人际交往能力强以及团队精神突出, 为他/她的学习和未来的社会生活奠定了坚实的基础。

#### 四、身心健康

当然, 以下是一个关于“高中生综合素质评价中的身心健康”部分的内容示例:

30. 身体健康状况: 本学期, 你已经完成了全面的身体健康体检, 并且在体育课上保持了良好的运动习惯。你在学校定期参加各种体育活动和户外拓展训练, 如篮球、足球、游泳等, 不仅增强了体质, 还培养了团队合作精神。

31. 心理健康状态: 通过心理咨询室的帮助, 你学会了如何有效地管理自己的情绪和压力。你积极参与各类心理辅导课程, 了解并掌握了应对学习压力、人际关系问题及自我探索的方法。此外, 你经常与父母沟通交流, 分享自己的想法和困扰, 得到了他们的理解和支持。

32. 饮食习惯: 你坚持健康的饮食习惯, 合理搭配营养, 保证充足的睡眠时间。你注意均衡膳食, 不挑食偏食, 确保身体各项机能正常运作。

33. 生活习惯: 你有规律的生活作息, 每天按时起床, 按时睡觉。周末和节假日, 你会安排一些放松身心的活动, 比如阅读、听音乐或进行简单的运动, 以缓解学习和生活带来的压力。
34. 安全意识: 你非常重视个人的安全保护, 遵守交通规则, 不在马路上玩耍打闹; 同时, 也关注食品安全, 不吃过期食品, 注意个人卫生, 预防疾病的发生。
35. 应急处理能力: 面对突发情况, 你能冷静处理, 迅速采取有效措施, 保障自己和其他人的安全。

这个段落概述了学生在身心健康方面的几个关键方面, 包括身体健康、心理健康、饮食习惯、生活习惯、安全意识以及应急处理能力等方面的表现。希望这对你有帮助!

## 4.1 身高体重

身高和体重是评估学生生长发育情况的重要指标, 也是高中生综合素质评价中不可忽视的一部分。本部分将对学生的身高、体重进行客观、全面的评价, 并提出相应的建议。

### 一、身高评价

在评价学生身高时, 我们主要关注其生长发育的匀称性和与同龄、同性别学生的比较。根据《国家学生体质健康标准》, 学生的身高发育应符合一定的标准, 如年龄(岁) $\times 2 + 85\text{cm}$ 为正常范围。若学生身高明显偏离此标准, 则需关注其生长速度、生活习性等因素, 并结合其他评价指标进行综合分析。

在评价过程中, 我们应尊重学生的个体差异, 关注其生长发育过程中的特殊情况和需求。对于身高发育滞后的学生, 应关注其饮食、睡眠和运动等方面的改善; 对于身高发育超前的学生, 应引导其注意均衡饮食, 避免过度摄入营养。

### 二、体重评价

体重是反映学生营养状况的重要指标之一，在评价学生体重时，我们主要关注其体重指数（BMI）是否处于正常范围。根据《中国 7 岁以下儿童生长发育参照标准》，儿童 BMI 值应根据年龄和性别有所不同。BMI 值小于 5 为体重过轻，5-85 为体重正常，85-95 为超重，大于 95 为肥胖。

对于体重过轻或过重的学生，我们需要深入了解其饮食、运动和生活习惯等方面的问题，并制定相应的干预措施。例如，对于体重过轻的学生，可以增加其营养摄入，改善饮食结构；对于体重过重的学生，则应引导其控制饮食，增加运动量。

此外，在评价学生体重时，我们还应注意避免以单一的 BMI 值作为唯一的评价标准。因为不同性别、年龄和身高的学生，其 BMI 值所代表的生长发育状况可能存在较大差异。因此，在评价过程中，我们应结合学生的具体情况进行综合分析。

### 三、建议与措施

针对学生在身高和体重方面存在的问题，我们提出以下建议与措施：

36. 定期体检：学校应定期组织学生进行体检，以便及时发现并干预身高、体重等方面的问题。
37. 均衡饮食：引导学生保持均衡的饮食结构，摄入足够的营养物质，以满足生长发育的需求。
38. 增加运动：鼓励学生积极参加体育锻炼，增强体质，促进生长发育。
39. 心理关怀：关注学生的心理健康状况，帮助他们建立自信，克服因身高、体重等问题带来的困扰。

通过以上措施的实施，相信能够有效促进学生的身心健康发展，提高其综合素质。

## 4.2 心理健康状况

心理健康状况是高中生综合素质评价的重要方面，它直接关系到学生的整体发展和未来生活质量。在本次评价中，我们对学生的心理健康状况进行了全面评估，主要包括以下内容：

40. 情绪稳定性：评估学生在面对压力和挑战时的情绪调节能力，以及在面对挫折时的心理承受能力。
41. 人际交往能力：分析学生在与同学、老师、家长等不同社会角色之间的沟通与互动，考察其人际关系的处理能力。
42. 自我认知：评估学生对自身性格、优点、不足的认识程度，以及自我激励和自我调适的能力。
43. 应对压力能力：观察学生在学习、生活、人际交往等方面遇到压力时的应对策略，包括心理调适、求助方式等。
44. 心理健康意识：了解学生是否具备心理健康意识，是否能够主动寻求帮助，以及是否了解心理健康的基本知识和方法。

根据以上评估维度，我们得出以下结论：

(1) 大部分学生在情绪稳定性、人际交往能力和自我认知方面表现良好，能够较好地适应高中生活。

(2) 部分学生在面对压力时表现出一定的焦虑情绪，需要加强心理调适能力的培养。

(3) 极少数学生存在心理健康问题，如抑郁、焦虑等，需引起家长和学校的重视，及时给予心理辅导和治疗。

针对以上情况，我们建议：

- 加强心理健康教育，提高学生的心理健康意识；

- 建立健全心理健康服务体系，为学生提供专业的心理辅导；

- 家长和学校应密切关注学生的心理状况，及时发现并解决潜在问题；
- 鼓励学生积极参与各类活动，培养良好的心理素质，为未来的成长打下坚实基础。

### 4.3 参与体育活动及成果

45. 篮球比赛: 在校篮球队中，我担任主力后卫，与队友们一起参加了多次校际篮球比赛。通过不断的训练和比赛，我的篮球技术和团队合作能力得到了显著提升。在最近的一次校际比赛中，我们队伍获得了冠军，我的表现也得到了教练和队友的一致认可。

46. 田径运动会: 在田径运动会上，我参加了 100 米短跑、跳远等项目。通过刻苦训练，我在 100 米短跑项目中取得了个人最好成绩，并帮助学校赢得了团体总分第二名的好成绩。此外，我还在跳远项目中取得了不错的成绩，为学校增添了荣誉。

47. 健身活动: 我积极参与学校的健身俱乐部活动，通过跑步、游泳等运动来保持身体健康。在健身活动中，我不仅提高了自己的身体素质，还结识了许多志同道合的朋友。

48. 志愿服务: 我还参与了学校组织的多次志愿服务活动，如社区清洁、敬老院慰问等。这些活动让我学会了关爱他人、奉献社会的重要性，同时也锻炼了我的组织协调能力和沟通能力。

通过这些体育活动的参与和成果，我不仅提升了自己的身体素质和技能水平，还培养了良好的团队合作精神和积极的生活态度。我相信这些经历将对我未来的学习和生活产生积极的影响。

### 4.4 应对压力和挫折的能力

在面对压力和挫折时，我展现出了积极的心态和较强的应对能力。高中阶段的学习生活中，我遭遇了不少挑战和压力情境，如学业压力、人际关系中的误解与冲突等。我能够冷静分析问题的根源，制定合理的应对策略。当遇到学习上的压力时，我会制定明确的学习计划，合理分配时间，确保各项任务得到妥善处理。面对挫折，我从不轻言放弃，而是从中汲取经验教训，调整自己的方法和策略，积极寻求外部支持和帮助，与老师和同学共同解决问题。我深知人生中会有更多的挑战等待着我，我通过不断地实践和自我调整，提高了自身的抗压能力，使自己更加坚韧不拔，以积极向上的态度迎接未来的挑战。

## 五、艺术素养

在高中生综合素质评价中，艺术素养是评估学生全面发展的重要组成部分。这一部分旨在考察学生的审美能力、创造力以及对文化艺术的热爱和理解程度。

49. 音乐才能: 通过钢琴演奏、声乐演唱或乐器演奏等项目，可以全面展示学生在音乐方面的天赋和技巧。这些表现不仅包括基本技能的掌握，还包括即兴创作和表演的能力。
50. 美术与设计: 绘画、雕塑、摄影或是平面设计等艺术形式，能够体现学生对视觉艺术的独特见解和创新能力。此外，还可以考察学生对色彩、构图、比例等方面的理解和运用能力。
51. 舞蹈与戏剧: 参加舞蹈比赛或戏剧演出，不仅可以展现学生的身体协调性和艺术表达力，还能培养他们的团队合作精神和舞台表现力。
52. 书法与篆刻: 学习书法和篆刻，有助于提高学生的书写能力和艺术修养。通过临摹经典作品、创作自己的作品等方式，可以深入体验中国传统文化的魅力。
53. 综合实践: 除了以上具体的艺术科目外，还鼓励学生参与各种艺术实践活动，如

文学创作、诗歌朗诵、音乐剧排练等，这些活动不仅能丰富学生的课外生活，也能促进其艺术素养的全面提升。

通过上述各个维度的艺术表现，能够全面反映一个高中生的艺术素养水平，为学校教育管理和个人成长提供科学依据。

## 六、社会实践与研究性学习

### （一）社会实践

在高中生的综合素质评价中，“社会实践”占据了重要的地位。社会实践不仅有助于培养学生的社会责任感和团队协作能力，还能提升他们的实践能力和创新精神。

学校会组织各种形式的社会实践活动，如志愿服务、社区调研、环保行动等。这些活动让学生走出校园，接触社会，了解国情民意，增强社会责任感。在实践中，学生需要运用所学知识解决问题，这有助于培养他们的实践能力和创新精神。

此外，社会实践还能帮助学生拓展视野，了解不同文化和生活方式。通过参与各种社会实践活动，学生可以更好地认识世界，形成全球意识。

### （二）研究性学习

研究性学习是高中生综合素质评价的重要组成部分，它强调学生在探究过程中的自主性和创造性。研究性学习鼓励学生主动探索知识，培养他们的批判性思维和问题解决能力。

在研究性学习中，学生可以选择自己感兴趣的主题，进行深入的研究。他们需要制定研究计划，收集和分析资料，撰写研究报告或论文。这个过程锻炼了学生的自主学习能力、沟通能力和团队协作能力。

同时，研究性学习还注重培养学生的创新精神和科学态度。在研究过程中，学生需要敢于质疑现有观点，提出新的见解和假设。这种探索精神有助于学生在未来的学习和工作中取得更好的成绩。

社会实践和研究性学习是高中生综合素质评价中不可或缺的部分。它们不仅有助于培养学生的各种能力，还有助于他们形成正确的价值观和世界观。

## 6.1 社会实践经历

- 志愿服务：**曾多次参加学校组织的志愿服务活动，如社区清洁、敬老院慰问等。在这些活动中，我不仅锻炼了自己的沟通能力，还学会了如何与不同年龄段的人相处，培养了同理心。
- 社区活动：**参与社区组织的文化宣传、环境保护等公益活动，通过实际行动推动社区文明建设，提升社区整体环境。
- 夏令营辅导员：**在高中暑假期间，担任某社区夏令营的辅导员，负责组织安排夏令营的各项活动，带领孩子们进行户外拓展、学习知识等，培养孩子们的团队合作精神和独立生活能力。
- 校园文化活动组织者：**在校期间，积极参与组织各类校园文化活动，如文化节、体育节等，负责活动策划、宣传推广和现场执行工作，提高了自己的组织协调能力和团队合作精神。
- 实习经历：**利用暑假时间，在一家知名企业进行实习，负责市场调研和客户服务等工作。通过实习，我深入了解了企业运营模式，提高了自己的实际工作能力和职业素养。
- 社会调研：**在老师和同学的指导下，参与了一次关于“青少年心理健康”的社会调研活动，通过访谈、问卷调查等方式收集数据，分析了青少年心理健康问题，为后续开展相关教育提供了参考。

我在高中期间的社会实践经历丰富多样，不仅锻炼了自己的综合素质，也为社会做出了积极贡献。在未来的学习和生活中，我将继续保持这种积极参与社会实践的态度，

不断提升自己的能力。

## 6.2 研究性学习项目

1. 研究性学习项目的选题: 学生应选择与自己兴趣和专业相关的课题进行研究。选题应具有一定的挑战性和创新性, 能够激发学生的学习兴趣 and 积极性。
2. 研究方法的选择: 学生应根据课题的要求选择合适的研究方法。常见的研究方法包括文献综述、实验设计、调查问卷等。学生应学会运用这些方法来收集和分析数据, 得出科学的结论。
3. 研究过程的管理: 学生应制定详细的研究计划, 明确研究目标、方法和步骤。在研究过程中, 学生应保持严谨的态度, 按照计划进行操作。同时, 学生应学会与他人合作, 共同解决问题。
4. 研究成果的展示: 学生应将研究成果以书面报告或口头报告的形式呈现给老师和同学。报告中应包括研究背景、问题提出、研究方法、数据分析、结论和建议等内容。
5. 研究性学习的反思: 学生应在研究结束后进行反思, 总结自己在研究中的收获和不足之处, 以便在今后的学习和生活中不断提高自己的综合素质。

研究性学习项目是高中生综合素质评价的重要组成部分, 通过参与研究性学习项目, 学生可以培养自己的创新能力、团队协作能力和解决问题的能力, 为未来的学习和生活打下坚实的基础。

## 6.3 科技创新活动

### 一、参与经历与项目概述

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要  
下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/068057074076007030>