

酒店技能大赛心得体会

第 1 篇：技能大赛心得体会

我眼中的技能大赛

黔西县中等职业学校

张志梅

一年一度的技能大赛又悄悄的落下了帷幕，对于老教师的我来说，已经连续参加了四次技能大赛，其中既有贵州省组织的，也有我们毕节市组织的，无论是那种竞赛，我都积极的组织学生参与。因为：

一、大赛让我积累了丰富的经验。

还记得 2021 年第一次带队参加贵州省交通运输类技能大赛，那一年我没有取得优异成绩，但是我没有悲伤，没有气馁，因为我相信“失败是成功之母”，虽然我没有取得优异成绩，但是让我学到了以前很多有关技能大赛我所不知道的东西，比如说技能大赛各赛项的重点、难点和要求，同时也认识了很多兄弟学校的同行，也了解了各学校的现有教学情况，为我后来的技能大赛打下了一个坚实的基础。紧接着的几年，我都带队参加了比赛，且都取得了优异的成绩。通过这几年的技能大赛，现在的我已经积累了丰富的技能大赛经验，无论辅导学生，还是带队参赛，我都胸有成竹。

二、大赛提高了学生的学习兴趣

中等职业学校的学生基础良莠不齐，基础知识较为薄弱，这是普遍现象，但中职学生往往又具有勤于动手操作的行为特点。职业技能大赛就是选拔具有一定动手操作能力的实用技能型人才，并使之脱颖而出的重要途径之一，它为勤于动手操作的学生，提供了展示自己风采与才艺的平台，让那些因为学习成绩差而遭到偏见、一度陷入茫然的学生，找回了自信。很多学生一听说要选拔人去参加技能大赛，都积极的举手，并悄悄的努力起来，学生的学习积极性有了，班级的学习氛围浓了。此外，我发现，很多去参加了技能大赛的学生，毕业后在企业里表现都非常优秀。

三、大赛为老师提供了一个学习交流的平台

通过这几年的大赛，让我认识了很多兄弟学校的同行，大家都加入了 qq 群，

平常在教学和工作中遇到的专业问题，大家都通过 qq 群进行交流和沟通，相互学习，相互借鉴，相互分享，不但可以解除工作中的烦恼和忧愁，还相互学到了不少专业知识。何乐而不为呢？

四、大赛使本专业添置了很多设备

由于现在的技能大赛参赛队越来越多，比赛项目也越来越多，规程越来越复杂，对选手要求也越来越高。且每年都有新的变化，对于参赛学校来说，如果不及时添置新的设备，恐怕连第一关选拔赛都过不了，更不要说去参加省赛和国赛，因此，各学校为了要在技能大赛中提高自己的专业知名度和声誉，以求在竞争中求得生存，不得不加紧添置设备来适用技能大赛的需要。当然，我校也不例外，对于我们专业老师和本专业部的学生来说，是一件非常高兴的事情。从此以后，大家上课就不用发愁了。

五、大赛让指导教师既有得失又有收获

收获的是我上面所说的那些，当然，还有获奖的那一刻，忧愁的是几乎天天都要辅导学生，有时甚至饭都顾不上吃。更不要说照顾家庭，弄得爱人责怪，孩子埋怨。毕竟，每个指导教师都想自己能在技能大赛中出类拔萃，只有付出才会有收获。

总之，技能大赛带给我的是有喜有忧，有笑有泪。但是不管怎样，我还是会不择不扣、一如既往的去参加。

2021-04-12

第 2 篇：技能大赛心得体会

技能大赛心得体会

我是 13 级汽修班的靳鹏鹏，2021 年参加了学校组织的汽车二级维护与车轮定位项目的技能大赛，在参加这个项目之前什么也不了解，盲目的跟随别人报了名，在慢慢接触以后，我有了自己的目标，刚开始的时候我们每天都是利用下午活动的训练时间来训练，开始训练的时候就是熟悉我们自己的要做的，等到我们熟悉了项目单子以后，指导老师就给我们教每一项，和每一项所注意的事项，那些是拿分项，还有一些细节，就这样我们整个单子上的项目全部教完了，我们就按照老师所教的那样训练，在训练的过程中也有很多问题，我们在练习的时候找到适合自

己的方式去训练，二级维护主要是对车辆进行基本维护和日常维护，但是这基本维护和日常维护里边包含了很多项，车轮定位主要是对轮子进行定位，看轮胎有没有跑偏，就这样我们每天重复着同样的动作，经过一段时间的训练，我们觉得自己训练的差不多了，老师就让我们自己在内部进行比赛，来看看自己和别人的差距在那里，在自己内部比赛中，新的问题出现了，就是不细心，这个问题对我们以后在比赛中的发挥起着重要的作用。细心是影响竞赛的关键因素，比赛不仅比技术，也比细心。技术再高的人如果欠缺一定的细心，将会直接影响到自身的发挥。当我们遇到这些问题时，在以后的训练中细心的训练，在比赛时我们要做到心无旁骛，专心去做自己该做的，不受外界任何因素的影响。

经过了几个月的训练，通过层层选拔，我们迎来了自己第一次真的比赛，在比赛中，我们遇到了一个突发情况，当时我就在心里边想，这下坏了，肯定是要扣分的，这时我想起了在训练时老师说过的一句话，遇到突发情况要冷静，不要慌，继续往下做，把后面的分不要丢就行，在别人的比赛场地，我们对什么都不熟悉，工具都用着不顺手，但是我们只有自己去适应，想着让他在我们手中就像是我們平常用过的工具，最大的问题就是我们的理论知识，通过比赛我们的理论知识差得要命，我们要努力学习自己的理论知识，光实践能力强，理论成绩不行，也要吃大亏，我们要有一种把握大局的意识，不要因为一项而放弃所有，在遇到问题时，我们以为自己解决不了，但是我们还是遇到问题自己解决了，在后来想到遇到的问题时，我们一定要想尽去解决，没有什么问题是我们解决不了，遇到问题只要冷静思考，不要慌，就一定能够想到解决的办法，经过几天的比赛，我也拿到了自己理想的成绩，在那天看成绩的时候，我的心七上八下的跳着不停，害怕自己没有拿到好成绩，成绩出来了，我看到自己得了二等奖，在拿到省级二等奖的时候，我的心里真的很高兴，自己的努力没有白费，对我以后的高考也能加上分，通过这项加分希望自己能够考本科院校，获得这样的成绩对我以后的能力得到肯定，只要我们努力，没有什么做不到的，只有自己不想做的。有一句话说得很好，有志者事竟成。

通过这次技能大赛，要好好学习，把自己变得更强大，在比赛过程中我们见到3D定位仪，百事巴特四轮定位仪，指针式和数显式扭力扳手，还有电脑式尾气分析仪。技能大赛使我收获很大，从而使得我考上了大学，我相信机会总会留

给那些有准备的人，。

在此希望一届更比一届强，可以将我们的成绩比下去，祝师傅身体健康，工作顺利，万事如意。

第3篇：技能大赛心得体会

技能大赛心得体会

篇一：技能大赛总结

总结

2021年“一汽大众”杯全国职业院校汽车营销技能大赛秉承“搭建高职院校相互交流和学习的平台，促进校企合作深入发展，展示职业教育教学取得的成果，促进职业教育教学发展，引领教育教学改革方向。明确高职院校汽车技术服务与营销专业人才培养目标，检验专业人才培养质量，促进全国高职院校汽车营销专业职业教育水平的整体提升。实现“以赛促改、以赛促建、以赛促教、以赛促学”的目的于6月18日-19日在长春汽车高等专科学校顺利举行，我系两名参赛选手陈君、王勇在指导教师李华、杨齐老师培训指导下代表四川省参加本次比赛。此次比赛我们未取得名次，但作为从省赛中十九支参赛队中以第一名的成绩代表四川省晋级国赛，这无论参赛选手还是指导教师都付出了最大的努力。此次比赛从人员选拔到人员培训最后到参赛，具体分以下几个阶段进行

一、选手选拔

选手选拔我们主要采用的是：

第一环节：先宣传，然后限定条件下先报名，符合条件的进入下一环节；第二环节：首先限定5分钟才艺展示，然后回答汽车营销相关问题。由以上两个环节确定四个参赛选手进入培训环节。

第三环节：在省赛前一个进行考核，从中淘汰两名选手。

二、第一轮培训

确定人员后，我们根据参赛的项目制定了课表，次阶段学生平时还是正常参加班级上课，只是利用没课和晚上的时间进行培训。

三、第二轮培训

此次培训选择考核后成绩优秀的两名选手，此阶段要求学生停课进行培训，

根据两位指导老师的课程，交叉培训，早自习，晚自习，学生自己联系计算机操作题。其余时间都是老师带着走流程，此次培训效果比较明显，只是到最后离比赛前半个月左右大家都很疲惫。特别是选手感觉都想要放弃，看到这种现象，我们指导老师只有不断的给他们做思想工作，给予鼓励，最终以高涨的信心、激情去迎接比赛。

四、企业培训

把学生放到遂宁市一汽大众企业，聘请企业一线人员给予培训。

从选手选拔到培训以上几个环节中存在很多的问题，在今后的参赛中亟待需要解决，具体如下：

一、选手选拔上总体素质把握不是很准确，只从简短的考核中去选拔选手，全面性不够，导致在后期的培训中难度很大。所以今后在选拔选手的过程中应该从学生全面综合素质进行选拔。

二、第一阶段学生培训时间相对较少，同时学生的重心还是放在课程学习上，这对本次培训效果无法突破。尽量加大培训时间。

三、企业培训没跟到位，教师配合现场指导。

最后期望：

一、指导教师上教学班级课程同时指导技能大赛，工作量大，同时工作压力大，建议技能大赛专项来作，指导教师指导技能大赛的时候不上班级课程。

二、指导技能大赛没有学分，指导教师只能靠拿奖才有一定的物质回报，参与指导积极性不高，希望指导一节课算一节课的学分。

篇二：汽修技能比赛活动总结心得体会

汽修技能比赛活动总结心得体会

历时两天的汽修技能大赛已顺利落幕，感谢大家对本次大赛的鼎力支持，感谢同事们热情付出。“职业与责任”已深深的烙在了每一位同事的心里，我们爱岗敬业，我们无私奉献。

基于对本次大赛的回顾，各部门赛后大家的一致讨论，现就浅谈一下心得体会：

(1) 我们的优势：

A. 赛前准备充足，工具齐全到位，确保了大赛的硬件支持。

- B. 比赛项目进展顺利，没有意外发生。
- C. 各部门同事团结协作，齐心协力。
- D. 参赛选手来自不同岗位，不同区域，通过比赛能加强交流，增加互信，起到以学促练，以赛促学的效果。

(2) 我们的弊端：

- A. 比赛过程中，瞬息万变，临时性工作颇多，没有准备。
- B. 礼仪问题，没有经过专业培训，礼仪服务不到位。
- C. 奖品问题，没有及时与供应商协商好，导致同名次奖品不一。
- D. 比赛规范性，重视度不够。
- E. 比赛公开透明度不够，使得选手对比赛产生质疑。
- F. 比赛过程中人员分工不够明确。

成绩是可喜的，不足是难免的，望各位同仁扬长避短，再接再厉，祝学校明天会更好！预祝下届大赛更精彩！！

篇三：2021 年省技能比赛总结

2021 年省技能比赛总结

为了提高学生的职业技能水平，提升技能型人才培养质量，在校领导的高度重视和关怀下，我校学生今年继续参加全省中等职业学校学生技能大赛。我指导学生参加了信息化办公项目的比赛。参加信息化办公项目比赛的共有 64 个代表队四百多名学生，团体奖

一、二、三等奖的比例是 10%、20%、30%。个人奖

一、二、三等奖的比例是 5%、10%、20%。我们学校参赛学生共六人，14 高考一班高浩天同学获得个人一等奖，14 高考一班李澳同学和 14 动漫大专班周斌同学获得了个人二等奖，14 动漫大专班杨文浩、王妍和 14 计算机二班孙红琴三名同学获得个人三等奖，并获得团体二等奖的总成绩，我个人获得优秀指导教师奖。下面我根据此次技能竞赛的经验做如下总结：

一、赛前准备：

本次大赛从 2021 年 10 月份开始培训到 12 月下旬去参赛历时两个多月。本次比赛提前了一个学期，学生没有参加过项目小组的初级培训，时间紧，任务重，我利用每天的午休时间和每周的周末全天时间对学生进行培训。开始报名的包括

15级新生和14级老生，由于15级新生刚刚开始学习相关课程，他们凭着对专业的热情报名参加培训，参与培训的同学水平不一。我从基础知识开始详细讲解比赛涉及到的三种软件的技能操作和理论知识，经过两周左右的培训学习，我从最初报名的四十多名同学中选拔出操作比较熟练，理论知识相对丰富的十二名同学继续参加培训。培训的内容从基本技能到高级操

作，经过三周时间的培训，学生们熟练掌握了了初级工和高级工两本技能鉴定的教材。比赛通知只告诉我们比赛要用到三种办公软件，不知道什么知识点什么题型也没有模拟题。所以在培训过程中尽量大范围覆盖知识点，对学生实行题海战术，让他们做大量的练习。后期的培训内容主要就是我们在网络上搜索的各种试题，网络上资源丰富，再加上信息化办公包括许多专业领域的应用，比如会计、银行、文秘等，所以我们搜到的题型五花八门，没见过的题，没用过的函数，没接触过的应用。一些专业的题目非常复杂、难以理解，一道题做好久也解决不了，多次请教王卫华老师，还请教过我做会计的网友。整个培训过程中同学们都认真参与、积极备战，没有午休没有周末没有节假日。别的同学休息的时候他们都在实训室坚持练习，实在是累了就在电脑桌上趴一会。

作为指导教师，在整个培训比赛的过程中，我除了在机房给学生培训，晚上回家的时间就在网上查资料，找到题以后自己先做明白理解清楚了再给学生讲，孩子的生活和学习都顾不上了。总之，无论是我还是同学们都以最大的热情尽自己最大的能力投入到备赛中。

二、比赛过程：

比赛内容包括理论和技能部分，两天的时间里六名同学分成五个场次分别参赛，一场结束的同时另一场开始，比赛方日程安排很紧，比赛过程也非常紧张，比完一场马上准备下一场。住的宾馆和比赛场地距离较远，我和王卫华老师一人带学生去比赛一人在宾馆辅导学生。最后一场技能考试，我又把自己认为特别重要的知识点给学生讲

一遍，让每个学生从头到尾操作一次，为取得好成绩做最后的努力。期间，我很紧张但是还不能表现出来，只能尽量表现轻松以减轻学生的心理压力，让他们以最好的心态投入比赛。

三、经验与不足

尽管我们做了种种的准备,但比赛结果依然不尽人意。回顾整体的备赛过程,同学们积极参与与老师的严格要求二者缺一不可。培训过程中应该多考试,至少要做到一周一考,一周一总结,理论和操作并重,不能重操作轻理论,这次比赛同学们总体理论成绩差一些,培训时候知识覆盖面不全,漏掉了网络基础知识。另外,Excel 操作题涉及到的数据量太大,培训还是需要实际工作中的案例,这方面有所欠缺。

和兄弟院校的学生相比,我们的学生缺少参赛经历,缺乏临场应变能力,心理素质有待加强。针对这一点,我觉得应该让学生多参加比赛,这次比赛中衡水和保定的成绩很好,了解了一下他们都是先是校级比赛然后市级比赛,学生经历层层选拔才去省里参加比赛。

通过这次比赛,我觉得我们课程好像和比赛脱节了,如果不培训学生肯定拿不到成绩,平时学到的知识太浅显太不实用。比赛虽然结束了,但是我们的工作刚刚开始,我们的教学还存在很多不足。为了取得更好的成绩,我觉得我们应该为明年的比赛做以下准备:

- 1、从学期初开始,有针对性的培养学生。扩大培养范围,多培养一些,最后再重点培训。

- 2、培训过程中一定要考试,既要考技能也要考理论,反复的考试,锻炼学生的速度和熟练度。

总之,在这两个月备赛比赛的过程中,我们一步一个脚印的走过来,整个过程虽然辛苦,但都很充实。同学们也觉得自己学到很多知识,专业技能更进了一步。我也认识到了自己的不足,在今后的教学实践中,会更加注重学生技能的培养,使我们的学生掌握更多的专业知识,在以后的工作中学以致用,也力求在今后的类似活动中克服和改进,争取能取得更好的成绩。

计算机教研室姚秋芳 2021 年 12 月 29 日

第 4 篇: 技能大赛心得体会

技能大赛心得体会

篇 1: 技能大赛总结

总结

2021年“一汽大众”杯全国职业院校汽车营销技能大赛秉承“搭建高职院校相互交流和学习的平台,促进校企合作深入发展,展示职业教育教学取得的成果,促进职业教育教学发展,引领教育教学改革方向。明确高职院校汽车技术服务与营销专业人才培养目标,检验专业人才培养质量,促进全国高职院校汽车营销专业职业教育水平的整体提升。实现“以赛促改、以赛促建、以赛促教、以赛促学”的目的于6月18日-19日在长春汽车高等专科学校顺利举行,我系两名参赛选手陈君、王勇在指导教师李华、杨齐老师培训指导下代表四川省参加本次比赛。此次比赛我们未取得名次,但作为从省赛中十九支参赛队中以第一名的成绩代表四川省晋级国赛,这无论参赛选手还是指导教师都付出了最大的努力。此次比赛从人员选拔到人员培训最后到参赛,具体分以下几个阶段进行

一、选手选拔

选手选拔我们主要采用的是:

第一环节:先宣传,然后限定条件下先报名,符合条件的进入下一环节; 第二环节:首先限定5分钟才艺展示,然后回答汽车营销相关问题。由以上两个环节确定四个参赛选手进入培训环节。

第三环节:在省赛前一个进行考核,从中淘汰两名选手。

二、第一轮培训

确定人员后,我们根据参赛的项目制定了课表,次阶段学生平时还是正常参加班级上课,只是利用没课和晚上的时间进行培训。

三、第二轮培训

此次培训选择考核后成绩优秀的两名选手,此阶段要求学生停课进行培训,根据两位指导老师的课程,交叉培训,早自习,晚自习,学生自己联系计算机操作题。其余时间都是老师带着走流程,此次培训效果比较明显,只是到最后离比赛前半个月左右大家都很疲惫。特别是选手感觉都想要放弃,看到这种现象,我们指导老师只有不断的给他们做思想工作,给予鼓励,最终以高涨的信心、激情去迎接比赛。

四、企业培训

把学生放到遂宁市一汽大众企业,聘请企业一线人员给予培训。

从选手选拔到培训以上几个环节中存在很多的问题,在今后的参赛中亟待需

要解决，具体如下：

一、选手选拔上总体素质把握不是很准确，只从简短的考核中去选拔选手，全面性不够，导致在后期的培训中难度很大。所以今后在选拔选手的过程中应该从学生全面综合素质进行选拔。

二、第一阶段学生培训时间相对较少，同时学生的重心还是放在课程学习上，这对本次培训效果无法突破。尽量加大培训时间。

三、企业培训没跟到位，教师配合现场指导。

最后期望：

一、指导教师上教学班级课程同时指导技能大赛，工作量大，同时工作压力大，建议技能大赛专项来作，指导教师指导技能大赛的时候不上班级课程。

二、指导技能大赛没有学分，指导教师只能靠拿奖才有一定的物质回报，参与指导积极性不高，希望指导一节课算一节课的学分。

篇 2：汽修技能比赛活动总结心得体会

汽修技能比赛活动总结心得体会

历时两天的汽修技能大赛已顺利落幕，感谢大家对本次大赛的鼎力支持，感谢同事们热情付出。“职业与责任”已深深的烙在了每一位同事的心里，我们爱岗敬业，我们无私奉献。

基于对本次大赛的回顾，各部门赛后大家的一致讨论，现就浅谈一下心得体会：

（1）我们的优势：

- A. 赛前准备充足，工具齐全到位，确保了大赛的硬件支持。
- B. 比赛项目进展顺利，没有意外发生。
- C. 各部门同事团结协作，齐心协力。
- D. 参赛选手来自不同岗位，不同区域，通过比赛能加强交流，增加互信，起到以学促练，以赛促学的效果。

（2）我们的弊端：

- A. 比赛过程中，瞬息万变，临时性工作颇多，没有准备。
- B. 礼仪问题，没有经过专业培训，礼仪服务不到位。
- C. 奖品问题，没有及时与供应商协商好，导致同名次奖品不一。

比赛规范性，重视度不够。

E. 比赛公开透明度不够，使得选手对比赛产生质疑。

F. 比赛过程中人员分工不够明确。

成绩是可喜的，不足是难免的，望各位同仁扬长避短，再接再厉，

祝学校明天会更好！预祝下届大赛更精彩！！

篇 3：2021 年省技能比赛总结

2021 年省技能比赛总结

为了提高学生的职业技能水平，提升技能型人才培养质量，在校领导的高度重视和关怀下，我校学生今年继续参加全省中等职业学校学生技能大赛。我指导学生参加了信息化办公项目的比赛。参加信息化办公项目比赛的共有 64 个代表队四百多名学生，团体奖

一、二、三等奖的比例是 10%、20%、30%。个人奖

一、二、三等奖的比例是 5%、10%、20%。我们学校参赛学生共六人，14 高考一班高浩天同学获得个人一等奖，14 高考一班李澳同学和 14 动漫大专班周斌同学获得了个人二等奖，14 动漫大专班杨文浩、王妍和 14 计算机二班孙红琴三名同学获得个人三等奖，并获得团体二等奖的总成绩，我个人获得优秀指导教师奖。下面我根据此次技能竞赛的经验做如下总结：

一、赛前准备：

本次大赛从 2021 年 10 月份开始培训到 12 月下旬去参赛历时两个多月。本次比赛提前了一个学期，学生没有参加过项目小组的初级培训，时间紧，任务重，我利用每天的午休时间和每周的周末全天时间对学生进行培训。开始报名的包括 15 级新生和 14 级老生，由于 15 级新生刚刚开始学习相关课程，他们凭着对专业的热情报名参加培训，参与培训的同学水平不一。我从基础知识开始详细讲解比赛涉及到的三种软件的技能操作和理论知识，经过两周左右的培训学习，我从最初报名的四十多名同学中选拔出操作比较熟练，理论知识相对丰富的十二名同学继续参加培训。培训的内容从基本技能到高级操

作，经过三周时间的培训，学生们熟练掌握了了初级工和高级工两本技能鉴定的教材。比赛通知只告诉我们比赛要用到三种办公软件，不知道什么知识点什么题型也没有模拟题。所以在培训过程中尽量大范围覆盖知识点，对学生实行题

让他们做大量的练习。后期的培训内容主要就是我们在网络上搜索的各种试题，网络上资源丰富，再加上信息化办公包括许多专业领域的应用，比如会计、银行、文秘等，所以我们搜到的题型五花八门，没见过的题，没用过的函数，没接触过的应用。一些专业的题目非常复杂、难以理解，一道题做好久也解决不了，多次请教王卫华老师，还请教过我做会计的网友。整个培训过程中同学们都认真参与、积极备战，没有午休没有周末没有节假日。别的同学休息的时候他们都在实训室坚持练习，实在是累了就在电脑桌上趴一会。

作为指导教师，在整个培训比赛的过程中，我除了在机房给学生培训，晚上回家的时间就在网上查资料，找到题以后自己先做明白理解清楚了再给学生讲，孩子的生活和学习都顾不上了。总之，无论是我还是同学们都以最大的热情尽自己最大的能力投入到备赛中。

二、比赛过程：

比赛内容包括理论和技能部分，两天的时间里六名同学分成五个场次分别参赛，一场结束的同时另一场开始，比赛方日程安排很紧，比赛过程也非常紧张，比完一场马上准备下一场。住的宾馆和比赛场地距离较远，我和王卫华老师一人带学生去比赛一人在宾馆辅导学生。最后一场技能考试，我又把自己认为特别重要的知识点给学生讲

一遍，让每个学生从头到尾操作一次，为取得好成绩做最后的努力。期间，我很紧张但是还不能表现出来，只能尽量表现轻松以减轻学生的心理压力，让他们以最好的心态投入比赛。

三、经验与不足

尽管我们做了种种的准备，但比赛结果依然不尽人意。回顾整体的备赛过程，同学们积极参与与老师的严格要求二者缺一不可。培训过程中应该多考试，至少要做到一周一考，一周一总结，理论和操作并重，不能重操作轻理论，这次比赛同学们总体理论成绩差一些，培训时候知识覆盖面不全，漏掉了网络基础知识。另外，Excel 操作题涉及到的数据量太大，培训还是需要实际工作中的案例，这方面有所欠缺。

和兄弟院校的学生相比，我们的学生缺少参赛经历，缺乏临场应变能力，心理素质有待加强。针对这一点，我觉得应该让学生多参加比赛，这次比赛中衡水

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/318142003127006122>