# 大学生心理健康标准

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-06-28

*第一篇：大学生心理健康标准大学生心理健康标准一、能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。二、能保持正确的自我意识，接纳自我。自我意识是人格的核心，指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。三、能协调与控制情绪，保持良好的心境。心理健康者经...*

**第一篇：大学生心理健康标准**

大学生心理健康标准

一、能保持对学习较浓厚的兴趣和求知欲望。

二、能保持正确的自我意识，接纳自我。自我意识是人格的核心，指人对自己以及自己与周围世界关系的认识和体验。

三、能协调与控制情绪，保持良好的心境。心理健康者经常能保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从行动中寻求乐趣，对生活充满希望，情绪稳定性好。

四、能保持和谐的人际关系，乐于交往。

五、能保持完整统一的人格品质。心理健康的最终目标是保持人格的完整性，培养健全人格。人格完整是指人格构成的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。

六、能保持良好的环境适应能力。环境适应能力包括正确认识环境及处理个人和环境的关系。

七、心理行为符合年龄特征。一个人的心理行为经常严重地偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

大学生心理咨询中心

**第二篇：大学生心理健康标准**

大学生心理健康的标准既要符合一般普通人心理健康的标准，又要体现大学生的心理发展规律与特

点和他们特定的社会交得的要求。据此，大学生心理健康的标准主要有

1、智力发展正常，且有比较强的学习动机、浓厚的学习兴趣、积极的学习情绪和一定的学习能力，它主要由注意力、观察力、记忆力、思维力和想象力组成。其中，思维力是智力的核心。智力发展正常是

大学生心理健康的重要标准。

2、了解自我并悦纳自我，自我意识发展良好。心理健康的大学生既能了解自己，又能接受自己，有自知之明，即对自己的能力、性格和优点都能做出比较恰当的、客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求；对自己的生活目标和理想也能切合实际，因而对自己也是满意的；同时努力发展自己的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。

3、具有一定的人际交往能力，人际关系协调和谐。人际关系是人们通过交往而建立起来的人与人之间心理上的关系，即人与人之间的心理适应。心理健康的大学生乐于与人交往，有正确的人际交往态度和有效的人际沟通技能，能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处；不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用，同时也能为他人所理解，为他人和集体所接受，与

集体融为一体，与人际关系协调和谐。

4、能控制和合理表达情绪，心境良好。心理健康的大学生他们的愉快、乐观、开朗、满意等积极和肯定情绪总是占优势，虽然有时也会有悲、有忧、有愁、有怒等消极和否定情绪，但一般不会持续长久；心理健康的大学生能适度地表达自己的情绪和通过恰当的方式宣泄自己的不良情绪，做到喜不狂、忧不绝、败不馁；具有自制力和自控能力，能够保持与周围环境的动态平衡。

5、意志坚定自制，品质良好。意志是指人自觉地确定目标、支配行动、克服困难、实现预定目标的心理过程。一个人的良好心理品质主要表现为对自己的行为有一定的控制能力，总能认识自己行为的目的和意义，遇事有一定的决断能力，凡事能持之以恒，对冲动有克制能力，对紧急事件有良好的应变能力。

6、人格完整、和谐、统一。心理健康的大学生，其人格结构包括气质、能力、性格和思想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面平衡发展。人格作为人的整体的精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式适中和合理，待人接物能采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有过激的情绪和行为反应；

能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

心理行为符合大学生年龄特征。在生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的大学生具有与同龄多数人相符合的心理行为特征，如精力充沛，请学好文，反应敏捷，喜欢探索。那些过于老成、过于幼稚、过于依赖的行为都是心理不健康的表现。

**第三篇：高职大学生心理健康标准**

高职大学生心理健康标准：（简）较高水平的安全感2.智力正常，有学习兴趣和求知欲望3.情绪健康4.人际关系和谐5.社会适应正常6.意志品质健全7.积极的自我观念和健全的人格8.心理行为符合高职大学生的年龄特征与角色。

高职大学生增进心理健康的途径：（简）学习心理健康知识2.积极参与有益于心理健康的活动3.建立良好的校风班风学风4.加强自我心理调节

挫折含义（名）：挫折是指个体在实现既定目标的过程中，遇到了来自内外部无法克服的干扰或障碍，使其需要不能满足、动机不能实现所产生的紧张心理状态和情绪反应。

情商：（名）：情商是指个人对自己情绪的把握和控制、对他人情绪的揣摩和驾驭，以及对人生的乐观程度和面临挫折的承受能力。

1.认知误区（填）：首因效应2.近因效应3.晕轮效应4.投射效应5.刻板效应

培养成功交往的心理品质（简）：1.诚实守信2.谦虚、谨慎、自信3.热情助人4.尊重、宽容、理解他人 遵循交往的原则（填）1.平等原则2.真诚原则3.包容原则4.距离适度原则

人格的定义（名）：通俗的说就是个性，它是指个体在先天遗传和后天环境的交互作用下，逐步形成的相对稳定的独特的心理倾向、心理特征和行为方式的整合。

人格的构成： 个性心理倾向、个性心理特征、自我意识

马斯洛的需要层次：从上到下分别为：自我实现的需要 尊 重 和自尊的需要、归属和爱的需要、安 全 的 需 要、生 理 的 需 要

动机冲突的形式（填）：1.双趋势冲突又称正冲突2.双避式冲突又称负冲突3.趋避式冲突也

称正负冲突4.双曲双避式冲突

能力的内涵：（名）是指人们成功地完成某种活动所必须具备的个性心理特征

高职大学生应具备的能力（简）：1.学习能力2.操作能力3。创新能力4。沟通与合作能力5。

组织能力6。语言运用能力7。就业与创业能力8。持续学习的能力

自我意识（名）：是个体对自己、自己与他人、自己与周围环境关系的认识。

确立积极健康的自我意识的途径：（简）1。树立争取的自我观念2。悦纳自我3。有效的控

制自我4。培养自信心5。不断地超越自我爱情的内涵（名）：是一对男女基于一定的客观物质条件和共同的人生理想，在各自内心中

形成的对对方的最真挚的倾慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的最强烈的、稳定的、专一的感情。

培养健康的恋爱观：1.注重心理相容2。有责任感，为对方承担恋爱过程中的道德义务3.摆

正爱情与学业的关系

影响职业选择的个性心理因素（填）：兴趣、气质、性格、能力

美国心理学家霍兰德人业互择理论六种个性类型：现实型、研究型、艺术型、社会型、管理型、常规型 高职大学生求职择业常见心理冲突：1.矛盾心理2 依赖心理3。攀比心理4 自卑心理5 从众心理 职业生涯设计的三大要点：知己、知彼、选择

职业生涯设计的含义：（名）个人发展与组织发展相结合，对决定一个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，确定一个人的事业奋斗目标，并选择实现这一事业奋斗目标的职业，编制相应的工作、教育 和培训的行动计划，对每一步骤的时间、顺序和方向作出合理的安排

气质类型

胆汁质

多血质

黏液质

抑郁质 行为方式的典型表现 直率热情、精力旺盛、行为较刻板、易冲动、心境变换剧烈、急躁易怒、果敢 活泼好动、动作敏捷，情绪发生快而多变、喜欢交往，乐观、注意力和兴趣易转移，易适应环境、轻率、缺乏持久力 安静稳重、反应缓慢、喜欢沉思、情绪平和、注意力稳定难转移，善于忍耐 行动迟缓刻板、多愁善感、易疲倦、善觉察他人不易觉察的细节、富于自我体验、沉

默寡言、胆小孤僻

**第四篇：大学生心理健康的标准**

1大学生心理健康的标准：具有独立生活能力 具有独立思考、判断能力 理解从人的心理 勇于面对现实，同时又对生活，对自

己充满信心 人际关系良好 学习方法得当 能应付一定的挫折2大学生如何培养健康的心理？掌握一定的心理健康知识 建立合理的生活秩序 保持健康的情绪 建立良好的人际关系，学会去爱 树立符合实际的奋斗目标 学会自娱 3如何消除考试焦虑？认

真复习，充分备考 增强考试的自信心 形成考试的正确认知评价 学习必要的应试技能4怎样才能发挥自身的潜能？ 了解自己

学会思考 有创意即付诸行动 积极争取高峰体验 不要力求完美

5、如何注意用脑卫生？ 适度用脑 保证睡眠，起居有规律 注

意营养 学会科学的休息方法

6、如何培养承受挫折的能力适当运用心理防御机制 正确看待挫折 正确认识自己 建立和谐的人

际关系7.冯特对心理学有哪三大贡献？：心理学的独立、实验心理学的创立、8.群体可以满足其成员的哪些心理需求？

获得安全感。满足归属的需要。满足尊重的需要。增强信心。增强力量感。促进社会化。9.心理学的自然科学属性是由什么决

定的？心理学的研究对象、心理学的历史渊源、心理学的研究方法10.荣格的八种性格类型是？ 思维外向型、情感外向型、感

觉外向型、直觉外向型、思维内向型、情感内向型、感觉内向型、直觉内向型11.社会心理学研究所涵盖的三个领域:个体过程，人际过程，团体过程.12.简要概括产生挫折的原因？外界条件的限制和阻碍,个人自身的条件限制,动机冲突而引发的挫折

13.当代大学生自我意识的矛盾主要表现在？主观我与客观我的矛盾,理想我与现实我的矛盾,独立意向与依附心理的冲突,交往

需要和自我闭锁的冲突14.健康人格具体有哪些标准？和谐的人际关系,良好的社会适应能力,乐观向上的生活态度,良好的情绪

控制能力15.大学生所面临的心理冲突主要有哪几种类型？ 独立性与依赖性的冲突 理想性与现实性 心理闭锁与寻求理解的冲

突 性成熟与性心理的冲突 情绪冲突16.简要说明人本主义心理学的核心内容？强调人的责任——人们最终要对自己的行为负

责,强调此时此地,认为没有人比你自己更了解你自己,强调人的成长。17.简述大学生心理发展的特点,心理发展在迅速地趋向

成熟但又未达到真正的成熟在大学初期对环境的不适应和思想的不稳定情感丰富但情绪波动大遇到问题不善于理智解决在树立

正确人生观、世界观上容易走弯路。19.心理问题和精神病是一回事吗？ 心理问题是心理学范畴，属于咨询与治疗的对象；精

神病是医学范畴，必须药物治疗。两个概念有交叉，但精神病更重一些。“心理问题”与“精神病”是两个不同的疾病概念，所

以来咨询的人不一定是精神病。20.什么是（IQ）和（EQ）？并简要说明 答：智商（IQ）;情商（EQ）IQ（itelligent Quotient）

表示智商，它是衡量和评价一个人智力发展水平高低的指标。EQ（（Emotional Quotient），表示情商，即情绪智商。

21.什么是学习中的“高原现象”？“高原现象”，指一种技能动作的练习，经过初期的较快进步后，往往由于练习方式方法、活

动结构未及时改进，及练习者兴趣下降等原因，出现某一期间练习成绩停滞不前的现象。22.简要阐释个性心理的有关内容。答：个性心理:个性心理是每个个体所具有的稳定的心理现象。它扬个性倾向性和个性心理特征两个方面。个性倾向性是决定个

体对事物的态度和行为的内部动力系统，是具有一定的动力性和稳定性的心理成分。个性倾向性是个性心理的重要组成部分，它对相关的心理活动起着支配和控制的作用。个性心理特征是个体身上经常表现出来的本质的、稳定的心理特征。它主要包括

能力、气质和性格，其中以性格为核心。23.什么是心理学?

-心理学是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学，它与我们的生活密切相关。心理学是一门既古老又年轻的学科，说它

古老，是指人类探索自己的心理现象，已有两千多年的历史。说它年轻，是指心理学最初包含在哲学中，并不是一门独立的学

科，直到19世纪70年代末，心理学才从哲学中分离出来，成为一门独立的专门研究人的心理现象的科学。--心理学尽管年轻，但科学的心理学有着巨大的生命力。当前，心理学已越来越广泛地应用于人们生活实践的各个领域。

24.心理防御有哪些？ 心理防御的种类有很多，主要包括： 否认，对现实的否认或对自己情绪的否认，掩耳盗铃就属于这一

类的防御方式。固执，不论自己的主意是否正确都坚持，也是一种任性的表现。转移，把情感、欲望或行为从原本有的发展

阶段转移到其它事物上，比如，在外面受了批评，回家来对家长发脾气。合理化，就是为自己的“不良”动机开脱和找借口，或

对失败进行可接受的解释，阿Q精神胜利法就是典型。外投射，将自己内心不为外界所接受的想法、欲望、情感归咎于他人。

比如，一个恨别人的人，确信“他恨我”。潜抑，就是将不能接受的想法除去。

25.判断一个人是否患有心理疾病的标准有哪些？举例说明

答：概括起来主要有如下三条：

（1）

（2）反常行为 反常行为主要表现为质量或者是数量上的反常。适应不良 根据适应不良的标准，如果一个人的行为严重影响了人的社会活动、学业、工作或生活，那么，他将被视

为患有心理疾病。

（3）个人的忧伤和烦恼 这一标准是根据人们的一些主观感觉，如焦虑、悲伤、烦恼等，以判断一个人是否患有心理疾病，不过一般来说这些主观感觉的持续时间及严重程度常常显得更为重要。

五、案列分析题

案例一：

小林以当地第一名的优异成绩考入北京某重点高校，第一学期期末，本来踌躇满志准备获取奖学金的她未能如愿。她的情绪从此一落千丈，变得郁郁寡欢，整天愁眉苦脸，反应越来越迟钝，无心学习，也无法处理好与同学的人际关系，还整夜失眠。试分析造成小林此种状况的可能原因有哪些。如果任由事情发展下去，会造成哪些恶劣影响？对此提出一些你的改善建议。答：

在大学生中有抑郁现象的比较多，究其主要原因，是由于自我价值没有得到很好的体现，对自己进行了一些否定。一般这样的学生情绪都比较低落、不稳定，不爱搭理人，做事情没有兴致，时间长了，容易造成心理情绪积聚，对学习、生活肯定会造成影响，严重的则会患上抑郁症。如果没有找到正常渠道发泄，可能会沉迷于一些自己觉得是正确的事物上面，比如网络。这就需要周围的人群关注他们，给他们温暖，生活中有这种情绪的大学生也要多和身边的朋友谈心、交流，释放出自己的压力，以缓解这些症状，从而恢复到正常状态。

案例二：

案例分析：艾华（化名）现在是某师范大学二年级的学生，她是由一所幼儿师范学校保送到这所大学来的。在幼师的时候，凭着自己聪明的头脑、健康的休质、多才多艺的表现，不论是基础知识课程还是一些艺术类课程，表现都相当突出。进大学后，情况有了变化。原来她所擅长的文艺在这里很少有用武之地。艾华的学习还是很努力的，由于她的基础毕竟薄弱一些，学习吃力。大学一年过去了，她的成绩并不理想。大二上学期，艾华的学习更刻苦了，但是却出现了意想不到的事情：她产生了害怕忘记学习过的知识的强迫思维。她总是不断地想：“我要是忘记了这个公式怎么办?”“要是忘记这些单词怎么办?”虽然自己已经记住了公式与单词，但仍控制不住地担心、害怕。她每遇到一件事情总要往坏处去想，明知那些担心是不必要的，但思想上反复斗争，越想摆脱就越要去想，反而摆脱不了，以至于什么事注意力都难以集中，严重地影响了学习和生活，她苦恼极了。试分析她的症状，并解释这种病症的特征及提供一些治疗办法。

答：

这是强迫症的表现。强迫症以强迫观念最多见，强迫行为多是为了减轻强迫观念引起的焦虑而不得不采取的顺应行为，常见的有强迫检查、强迫询问、强迫洗涤等。主要特点：是有意识的自我强迫与反强迫同时存在，二者的尖锐冲突使患者焦虑和痛苦，社会功能受损。强迫症患者常伴有抑郁、焦虑以及其他神经症症状。

找到合适的心理医生，认识自身情况，结合药物，依靠 决心，意志力与领悟力战胜强迫观念。

案例三：

患者：女性，19岁，某重点综合大学学生。

病史：自幼学习上进，记忆力较强，深受老师的器重，每逢市里的一些学科竞赛，学校都推荐她参加，这对她的精神压力很大，她本人对数学兴趣不浓，但是教师仍然很看中她，自己认为这是一种荣誉，是学校和老师对自己的器重，也不好违抗。考前一夜没睡，在考场上脑子很乱，原来复习过的内容也想不起来了，急得浑身出汗，心慌意乱，勉强交了试卷，考试成绩失败。从此以后出现了睡眠障碍。

考上大学以后，第一学期期末考试数学不及格，在中学学习时数学就不是强项，对数学不感兴趣，因而报考了社会科学专业，没想到这个系也要学习数理统计，数学和统计学在大

一、大二两个学年都要学，这就给她带来了沉重的心理负担，每到期末复习考试临近期间就紧张焦虑，还伴有严重的睡眠障碍。

请分析这是什么症状，可以从哪些方面对患者进行帮助和指导。

答：

该例是以考试焦虑为中心的心理障碍，伴有睡眠障碍，主要是由于心理负担太重，使她的情绪一直不能平静，反而更影响了复习的效果。

可以从以下几个方便进行帮助和指导。１、首先从认知入手。消除对考试的不必要顾虑，通过谈话、回忆、分析，寻找致病的根源，过去的考试成绩一般都较好，考前也无畏惧心理，虽然数学成绩较差，是学习中的薄弱环节，对数学应加强平时的复习和练习，对成绩的期望值不要过高，退一步讲，万一没考好也不必惧怕，补考及格同样升班毕业。２、改善睡眠要从多方面入手。首先加强体育锻炼，通过体育锻炼增强体质，调节神经功能的紊乱，有助于睡眠的改善，同时要有意识放松情绪，在考前不要人为的增加紧张。３、帮助其分析自己个性中的优点与缺点，通过心理测查，进一步了解自己在个性特征的强项和弱项，有意识地克服敏感多疑，顾虑重重、情绪不稳定等弱点，培养和训练豁达大度的个性。４、在心理治疗中进行生物反馈治疗，失眠严重辅以药物治疗。经过长达一年的心理咨询与治疗，该生睡眠有改善，对考试的紧张焦虑明显减弱，考试焦虑的心理问

题得到了及时的帮助和解决。

案例四：

下面是一位处于迷茫状态的同学的自述。

我是一名大二学生。自从上了大学，我就疯狂地迷恋上网络游戏，不再用功学习。一开始是因为时间充裕，我感到无聊，同学把我带去上网的。可现在我无法自拔，就像吸毒，一天不去，浑身到处都像有虫子在蠕动，它们吸我的血，啃我的骨头。于是，我在网吧的时间比在宿舍的时间多，每到周末，网吧就成了我的家。我深爱上网却又痛恨上网，它吸走了我仅有的钱，使我到处欠债，使我形象败坏。我也想学习，但不上网就坐立难安，看不进书，最后还是跑到网吧„„到了大学，人变得私欲膨胀，人与人之间变得冷漠。这种生活我适应不了。我太压抑了，门上七八个洞都出自我的手。我想寻求解脱，改变形象，但同学还是歧视我，把“小丑”的帽子扣在我头上。

请试分析以上同学的症状，如果你是医生，你如何帮助该求助者？

答：这是网络成瘾的典型例子，治疗可以从一下方面进行：

1认知治疗

认知重建:改变其坚定而又顽固的信念，如“游戏真棒”，自我提醒:将上网的好处和坏处分别列在一张对称的纸上，按程度轻重排好顺序，每天做思想斗争10-20次，每次3-5分钟。2行为治疗

强化法:自我奖励、自我惩罚

行为契约法:成瘾者与家长共同商定戒网的行为契约，成瘾者签定契约并成为契约的遵守者，家长则担任契约的执行者，从而规范成瘾者的上网行为，也培养其自我约束能力。

案例五：

李某，男，26岁。因喜表现自己，感情用事，易激惹，入院13年。

病人于13年前不明原因逐渐表现爱模仿戏装演员的动作，身着戏装或其姐红毛衣，头扎鲜花，抹口红，打扮自己，行为举止女性化。同时容易发脾气，自己的愿望如不能得到满足，就烦躁，甚至打人。变得非常自私。爱听表扬的话，与人谈话时，总想让别人谈及自己如何有能力，自己外貌如何出众等，如果别人谈及别的话题，病人常常千方百计地将话题转向自己，而对别人的讲话内容则心不在焉。病人常常感情用事，以自己高兴与否判断事物的对错和人的好坏，对别人善意的批评，即使很婉转，也不能虚心接受，不但不领情，还仇视别人，迫使别人不得不远离他。与别人争论问题时，总要占上风，即使自己理亏，也要编造谎言，设法说服别人。病人有时对人过分热情，但若别人稍违于他，就与别人吵架，从而导致关系破裂，几乎无亲密朋友。近几年来，与人发生纠纷次数有所增加，给家庭带来许多麻烦。

试对李某的情况作适当分析。

答：

这是表演型人格障碍，又称癔症型人格障碍或寻求注意型人格障碍，或心理幼稚型人格障碍。从这些同义术语的字面含义中即可看出，此型人格障碍以人格的过分感情化，以夸张言行吸引注意力及人格不成熟为主要特征。关于癔症型人格与癔症的关系，过去认为二者是一脉相承的。但临床观察发现，癔症病人的病前人格为表演型的仅为20％，一些明显的表演型人格病人可终生不发生癔症，此情况表明表演型人格虽有癔症有关，但并非必然联系。因此，现在普遍倾向于使用“表演型”而回避“癔症型”，以达到将“癔症人格”与“癔症”分开之目的

**第五篇：小学生心理健康标准**

小学生心理健康标准

一、认知能力发展正常，智力水平在正常值以上。

有强烈的求知欲望，乐于学习；对新问题、新事物有浓厚的兴趣和探索精神，表现出能动性；智力各因素在活动中能够有机结合、积极协调，正常地发挥作用。

二、情绪稳定、乐观，心情愉快。

小学生情绪健康的内容主要表现在：积极情绪多于消极情绪，使自身保持乐观、积极、向上的心态；情绪反应适度，有适当的引发原因，反应强度与引发情境相符合；能有效地调节和控制情绪的质、量、度，使其能在适当的时间、场合恰如其分地表达，即能克制约束，又能适度宣泄，不过分地压抑。

三、意志健全，有较强的行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力。

意志健全主要表现为行动的自觉性、果断性、顽强性和自制力。即在活动中有自觉的目的，而不是缺乏主见或盲目决定，一意孤行；执行决定中能及时决断，并根据变化的外界环境随时调整决定；能以坚韧不拔的毅力克服一切困难和挫折，实现既定的目标；同时能有效地控制、条件自身的心理和活动，使之符合实现目标的要求。

四、自我观念正确，具有健全统一的个性。

对自己的认识比较接近现实，不能产生自我同一性混乱；能愉快地接受自己，对自己的生活、学习现状和未来有一定的满足感和发展感；以积极进取的人生观作为个性的核心，把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

五、和谐的人际关系。

和谐的人际关系主要表现为：乐于与让你交往，既有稳定广泛的一般朋友，又有无话不说的知心朋友；在与人交往中不卑不亢，保持自己的个性；宽以待人，乐于助人，客观评价自己和别人，取人之长，补己之短；积极的交往态度，多于消极态度；有必要地心理准备，在复杂的人际关系中保护和发展自己。

六、较强的适应能力。

能和集体保持良好的接触和同步关系，自己的需要和愿望与社会的要求、集体的利益发生矛盾时，能迅速自我调节，谋求与社会协调一致，对社会现状有教清晰的认识，明确自己所处的位置；学会调控解决生活中遇到的各种问题，掌握排解心理困扰、减轻心理压力的方法；学会学习，掌握学习的方法与策略，能够优化和调节自己的学习过程，能够调控自己的学习心理状态，开发潜能，达到良好的学习状态。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！