



军训简报

2016 第四期

学生军训团三营（电信学院、环境学院、经管学院）

责任编辑 马良斋 潘肖冰 王若凡 李艳红 罗莉 2016年9月6日

本期导航

- ◆ 军训动员大会
- ◆ 军训注意事项
- ◆ 军训中的酸甜苦辣

军训中的简单要领

一分耕耘、一分收获

别人话艰辛，我来讲收获

不放弃才会不孤独，不放弃才可能成功

抬头挺胸、迎接新自己

- ◆ 最可爱的人
- ◆ 后勤班的精彩生活
- ◆ 致教官的一封信
- ◆ 军训诗词来稿选登

军训动员大会

电子与信息工程学院举行军训动员大会

9月2日上午，电子与信息工程学院2016级学生军训动员大会在学校大礼堂隆重举行。学院各班班主任、年级辅导员和547名2016级本科生出席了大会。军训动员大会由学院学生工作办公室马良斋老师主持。



首先，学院党委书记蔡慧林同志作了军训动员报告，指出：在高等学校开展国防教育，实施军事训练是《兵役法》和《国防教育法》规定的一项重要任务，是大学生在校期间履行兵役义务，接受国防教

育，树立集体主义、爱国主义和革命英雄主义精神教育的一个基本形式，是增强大学生组织观念，培养艰苦奋斗作风，为中国人民解放军培养后备兵员，加快国家武装力量建设的重要途径。通过军训，可以培养学生热爱祖国、保卫祖国的意识，发扬革命英雄主义精神和集体荣誉感；增强学生国防观念和开拓进取、团结向上的集体意识；锻炼学生吃苦耐劳、奋力拼搏的精神，养成团结、紧张、严肃、活泼和令行禁止、整齐划一、踏实勤奋的良好作风，从而提高学生的综合素质，促进学生在德、智、体、美、劳等方面全面发展，推动学校学风、校风和精神文明建设更上一个新的台阶。



随后，2016 级本科生辅导员、军训带队教师潘肖冰老师向全体参训同学公布了军训时间、军训场地以及注意事项。强调参训同学在军训中要坚持训练、耐得辛苦、耐得枯燥，要求同学们服从教官指挥，恪守军训守则，注意安全，出色完成训练任务。



军训动员大会简短、精练、庄严、热烈。军训只是大学生活的开始，相信全体 2016 级学生能够寻觅到那份属于军人的骄傲，让多彩的人生在九月那嘹亮军号的感召下扬帆起航！

经管学院举行 2016 级新生军训动员大会

在新学期军训即将开始之际，为切实做好军训的准备与组织工作，激发同学们的军训热情，提高军训质量，经济管理学院 2016 级新生军训动员大会于 9 月 1 日下午 15 时在经济管理学院举行。出席大会的有经济管理学院学生工作办公室主任刘潇老师和 2016 级辅导员罗莉老师。



首先，刘潇老师对 2016 级新同学的到来表示热烈的欢迎。他从铸造强健的体魄、磨练顽强的意志、培养团结协作的精神和树立坚定的信念四个方面阐述了军训的意义，说明了军训对于大学生学习和生活的重要性，希望同学们认真对待，积极参与，为以后的学习和生活



打下坚实的基础。其次，对新同学提出了要求。要求同学们在军训过程中必须严守纪律，服从命令，听从指挥；必须认真学习军事理论、军事作风以及军训示范要点，培养良好的军人风貌；同学们之间要互相尊重、相扶相助，不同专业之间要加强交流，建立友谊。最后，刘老师特别强调，军训期间同学们要注意营养卫生和身体健康，确保人身安全和财物安全，并预祝此次军训取得圆满成功。随后，罗莉老师宣读了军训安排和军训纪律，对军训提出具体要求，希望同学们严格要求自己，严格遵守训练规定，要一切行动听指挥，顺利完成军训。

这次军训动员大会的召开让新生做好了迎接军训的准备，点燃了同学们的军训热情，让新生能以更加积极的心态参加军训，顺利完成入学后的第一堂课。

环境与市政工程学院军训动员大会圆满召开

2016年9月2号，环境学院在田家炳教学楼1502教室召开了2016届本科生新生军训动员大会。出席本次大会的有军训带队老师及全体2016届参训新生。

军训带队老师代表学院热烈欢迎同学们来到环境学院学习，之后便进行了军训动员。带队老师首先对本次军训的安排作了简单的介绍，接着指出军训的重要意义：军训是依法治国的重要部署又是增强国防观念的重要措施对强化全民国防意识和自觉履行国防义务发挥着重要作用。开展军训工作是促进学生个人全面发展的重要途径，也



是培养学生集体荣誉感的重要手段。动员大会的最后，老师们对同学们提出了几点要求：重视思想，积极参加军事训练。尊敬教官，虚心向教官学习。加强组织纪律观念，弘扬团结协作的精神。

由于教室能够容纳的人数有限，本次环境学院军训动员大会公分三场。军训动员大会标志着 2016 级新生紧张、有序的大学生活正式拉开帷幕，相信我院全体 2016 届新生能够上大学的第一课。让多彩的人生在九月扬帆起航。

军训注意事项

新生入学要经历的第一次考验是军训，每个大学生谁都不想在军训中给大家留下良好的印象，但军训不同于学习，身体素质要求较高，军训前多了解一些相关常识与经验尤为重要。那么，怎样才能顺利度过这一段愉快的军旅生活呢？请仔细阅读以下十条军训注意事项。

一、调整心态

大学新生参加军训首先要调节好自己的心态，懂得军训是一次身体素质提高的过程。应该积极参与，利用军训的机会迅速结识同学，多与大家交流沟通，争取给同伴和老师留下好的印象。

二、扛不住时别硬撑

大学生在中学阶段多忙碌于紧张的学习之中，缺乏必用的身体锻炼，导致绝大多数人身体素质较差。大学新生入学参加军训时，遇到身体实在吃不消，扛不住时别硬撑，只要你礼貌些，按规矩举手向教官说明情况，教官一般都会让你退出队列去休息。

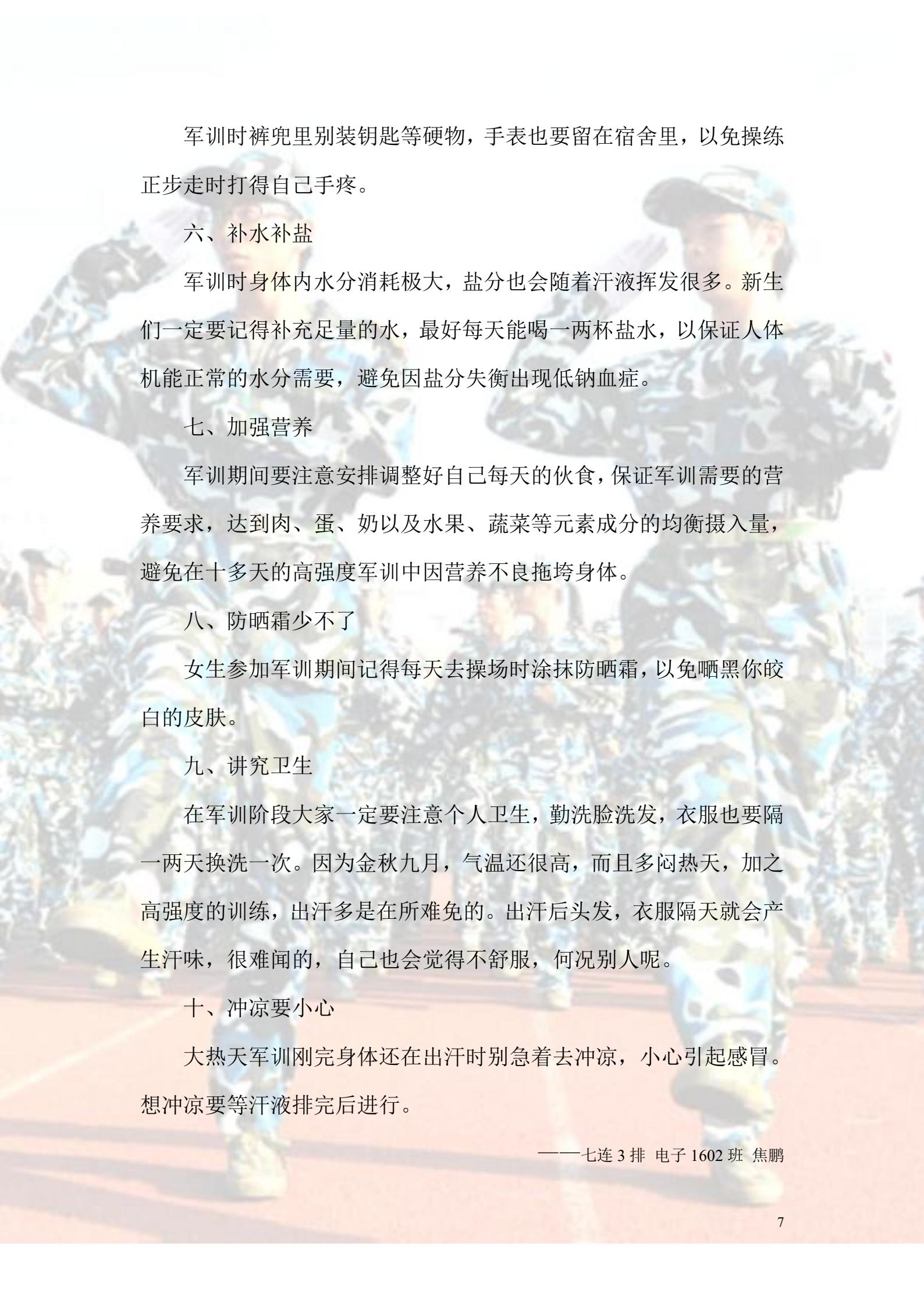
三、预防脚起泡

在参加军训时挑选一双尺码比自己平时的鞋号大一码的胶鞋，到时再鞋底垫厚一点的绵垫，穿棉袜，以防军训跑步时脚打泡出血。

四、减少出汗

军训配发的迷彩服吸汗性差，最好预先准备一件棉背心，到时穿在里面，避免天气炎热练军姿站久时汗流浃背又不允许动手去擦的难受。为减少出汗，学生们军训时最好留短发。

五、别带硬物



军训时裤兜里别装钥匙等硬物，手表也要留在宿舍里，以免操练正步走时打得自己手疼。

六、补水补盐

军训时身体内水分消耗极大，盐分也会随着汗液挥发很多。新生们一定要记得补充足量的水，最好每天能喝一两杯盐水，以保证人体机能正常的水分需要，避免因盐分失衡出现低钠血症。

七、加强营养

军训期间要注意安排调整好自己每天的伙食，保证军训需要的营养要求，达到肉、蛋、奶以及水果、蔬菜等元素成分的均衡摄入量，避免在十多天的高强度军训中因营养不良拖垮身体。

八、防晒霜少不了

女生参加军训期间记得每天去操场时涂抹防晒霜，以免晒黑你皎白的皮肤。

九、讲究卫生

在军训阶段大家一定要注意个人卫生，勤洗脸洗发，衣服也要隔一两天换洗一次。因为金秋九月，气温还很高，而且多闷热天，加之高强度的训练，出汗多是在所难免的。出汗后头发，衣服隔天就会产生汗味，很难闻的，自己也会觉得不舒服，何况别人呢。

十、冲凉要小心

大热天军训刚完身体还在出汗时别急着去冲凉，小心引起感冒。想冲凉要等汗液排完后进行。

——七连3排 电子1602班 焦鹏

军训中的酸甜苦辣

军训中的简单要领



换上军装，带上军帽，我怀着一颗忐忑的心去迎接我的第一次军训生活。对军训，有一种莫名的向往，但不可以否认，也有着一丝的恐惧。经历了长假的我从享受迈向紧张的军训，从丰富多彩的假期生活迈向一种神秘的军营生活。

站军姿，稍息，向左转，向右转，齐步，正步，下蹲，摆臂，这些看似简单的动作却有着那么多的动作要领。一次次的出错，教官一次次的耐心，指导，我们反复的练着这些基本动作。不得不承认，一天下来，这些简单的动作已经把我弄得腿脚酸疼，有时也会觉得无聊，但也发现要做好不容易。当然，我也相信我和我的伙伴们有能力做得更好，做得更出彩。



在我和伙伴们累得没精打采时，教官洪亮的声音再次让我们充满精力。我们跟着他唱，一首《强军之歌》让我们又恢复了过来，重新找回自信和勇气继续努力。

第一天的军训让我知道；军训累，军训苦，军训是地狱，但军训真的好，我痛苦着，也快乐着。

——八连二排 财管 1601 班 苏霞

一分耕耘、一分收获

军训，是一种考验，也是一种磨砺。

今年是我们军训的第二天，短短的两天，让我明白了人生中的一个道理：一份耕耘，一份收获。同时，也培养了我的坚强，独立，吃苦耐劳以及强烈的集体荣誉感。



在这短短的两天中，我们已经学会了许多东西。如：下蹲，起立，齐步走。站军姿，看似简单的动作，但每个动作都必须做到位，否则就会影响整个队伍的整齐。我们每一个人都在用心地去做每一个动作。军训也不总是枯燥的，今天的拉歌它是单调的军训中的调节剂，在拉歌

中听到的除了“原始的吼声”，那就是欢笑声。在这欢笑声中，我们忘记了军训的辛苦。

我深信，作为新世纪的大学生，应该像军人那样，站如松，坐如钟，走如风。用崭新的面貌面对明天，向自己发出挑战，向八天后的自己预约一个奖赏。



——八连二排 国贸 1601 连雅丽

别人话艰辛，我来讲收获



军训，对于每个学子来说都是多么的艰辛，但是在军训中付出的少怎能有更大的收获呢？

军训期间，虽然很辛苦，但我们也因此学到了很多知识，也开始了独立的生活。每当累到想

放弃时，听到家人亲切的问候，心中又充满了温暖与动力。

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韵味。

军训也不总是枯燥的，每天的军歌都是单调的军训中的调节剂。在军训中听到了“原始的吼声”，那就是欢笑声。每一次欢笑声都能将要崩溃的身体唤醒。军训不仅仅是对行为上的操练，更是对精神和思想上的深化。

军训中让我们要感谢的人有很多，我们要感谢教官，我们流汗，教官比我们流的更多，我们辛苦，教官比我们更辛苦。是他们让我们看到了一个真正军人的样子，我能清晰地记得教官在我们身边的吟声。相信军训留下的风采，将永远铭记与每个同学心中。



——2016级张亚妮同学

不放弃才会不孤独，不放弃才可能成功

第一次远离自己的家乡孤身处于这个陌生的环境中，身着迷彩服站在队伍之中的时候，我的心里是兴奋的，是期待的，因为我想到了高中时的军训。我还记得那时伴随着泪水与汗水，我们从开始的懒懒散散变得整齐有序，我还记得那时伴随着军训的烈日，我们由开始的娇生惯养变得独立并且坚强，我还记得那时伴随着每天的腰酸背痛，收获了更多。



在军训中，我发现，自己在平时走路时会不自主地抬头挺胸，不知道这算不算很大的收获，一个人的时候会不由自主地哼着教官交给我们的军歌，这似乎又是另一种收获。军训的确让我改变了很多，很苦很累，但是我坚持着。

十天的军训是艰辛的，甚至是痛苦的，但在军训中的付出确实让我有了很大收获。在军训中，我明白了要做好，要做好就必须付出，有付出必定有收获。

当然，必须要承认的是严格的作息时间，长时间军事化的训练让不怎么锻炼身体的我有些吃不消，但是经历了苦和累，我与同学们之间的陌生感与距离感完全消除了。这样的磨砺意义是重大的。在军训中的收获是珍贵的，我懂得了成功与失败真正的区别就在于坚持与放弃，不放弃才会不孤独，不放弃才可能成功。

——八连二排 市场营销 1601 班 李紫薇

抬头挺胸、迎接新自己

轻轻地，我们翻开了大学生的扉页，开始了一段不寻常的旅程。都说军训是枯燥而无味的，当我们满怀着好奇心踏入这片绿茵时，看到烈日炎炎下身着亮丽迷彩服的我们，有如五线谱上舞动的旋律演奏着我们人生中的精彩乐章。

军训，是我们苦乐人生的缩影。在这一段痛苦的日子里，年少的我们告别了曾经安逸的生活，承受着训练时身体的疼痛以及离家的失落。但是，在这烈日炎炎下有我们火红的青春。虽然我们的身体还在疼痛，但是，在这绿茵下，有我们洒下的汗水，相信在以后，将会开出更美丽鲜艳的花朵。



走入军训，才深刻体会到军营中严明的纪律和军人的风格，才了解到那英勇挺拔的身姿是在这点点的汗水中磨砺出来的。操场上教官严肃的口号声，同学们整齐的走步声和响亮的军歌声，不正是演绎我们如梦的青春吗？

也许你现在正在队伍里抱怨军训的种种苦楚，也许，你现在正在抱怨小腿的酸痛，人生中有种种挫折磨难。与之相比，这点小伤小痛算得了什么！同学们，请抬起头，挺起胸，用一种全新的姿态去迎接更加灿烂辉煌的自己！

——九连一排 给排水专业 米同学

最可爱的人

我们的教官

烈日烘着大地，我们站在骄阳下开始自己辛苦又别样甜蜜的军训，满怀期待的开始了一段新的旅程。

军训让人痛苦，立正，稍息，跨立让我们这些温室里的花朵苦不堪言，尤其是站军姿，腿要绷的很直，但还是达不到教官的要求，大腿好痛，手臂好酸！单一整天的集体活动，让我们初次见到了团结的力量，就算再累也要坚持，俗话说：“坚持，就是胜利！”只有面对任何痛苦都能一笑而过之心，才是真正意义上的“军人”！

军训也让我认识了好多新朋友，也培养了“战友情”，军训让人严正，也使我们明白了口号就是命令，听到命令必须当机立断地采取行动，除了服从命令我们别无选择！



最让我印象深刻的是那可爱可亲的教官和严厉的班长，让我明白了军训不是开玩笑，它也是大学生生活不可或缺的一部分。

——七连一排 通信 1602 班 张同学

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来

今天是我们大学军训的第一天。我怀揣激动的心情迎来了大学的军训。

“啪啪啪”大早上就听到室友在拍手叫我们起床，六点钟的闹铃准时响起，我们很快的穿上专门军训的迷彩服，叠好被子，和室友一起奔向田家炳教学楼。大家个个精神抖擞。由兰交大组织的军训序幕正式拉开。

教官姓陈，是个个子很高，长相端正的军人。今天主要训练站姿，稍息，立正，跨立以及停止间转法。同学们都很认真，教官也认真负责，我站在队伍中，明白了“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”的真谛。我也体会到了军人的意志，铁一般的精神。



军训很苦也很累，但这是一种人生的体验，是我们必不可少的生活画板中的一道亮丽的色彩。孟子云：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。。。。。。”正是如此。我期待未来的军训生活。

——八连二排 国贸 马钰涵

后勤保健班的精彩生活



从不懂古人为何会“醉里挑灯看剑，梦回吹角连营。”从不懂为何会“铁马冰河入梦来”。也许太过喜欢颦儿。依旧可以无所惧的开心过。以为是“少年不知愁滋味”。

可如今只能坐在教室里。听着他们响彻云霄的喊声。甚至看到他们挥汗如雨。竟多了份羡慕。多了份惆怅，羡慕他们肆意挥汗，体验军旅般的生活。惆怅自己竟连一回完整的军训都不能留住青春的记忆中。不过这世界的事情总会有遗憾。注定了的缺憾是缘是命？我只得坦然应对，只愿不负本心，不可铮铮铁骨一回。便试着做到“腹有诗书气自华”。不要“宣悲切”于“白了少年头”便好。



——三营军训后勤保健班 通信 1605 班 豆妙贤

致教官的一封信

敬爱的教官：

您好！

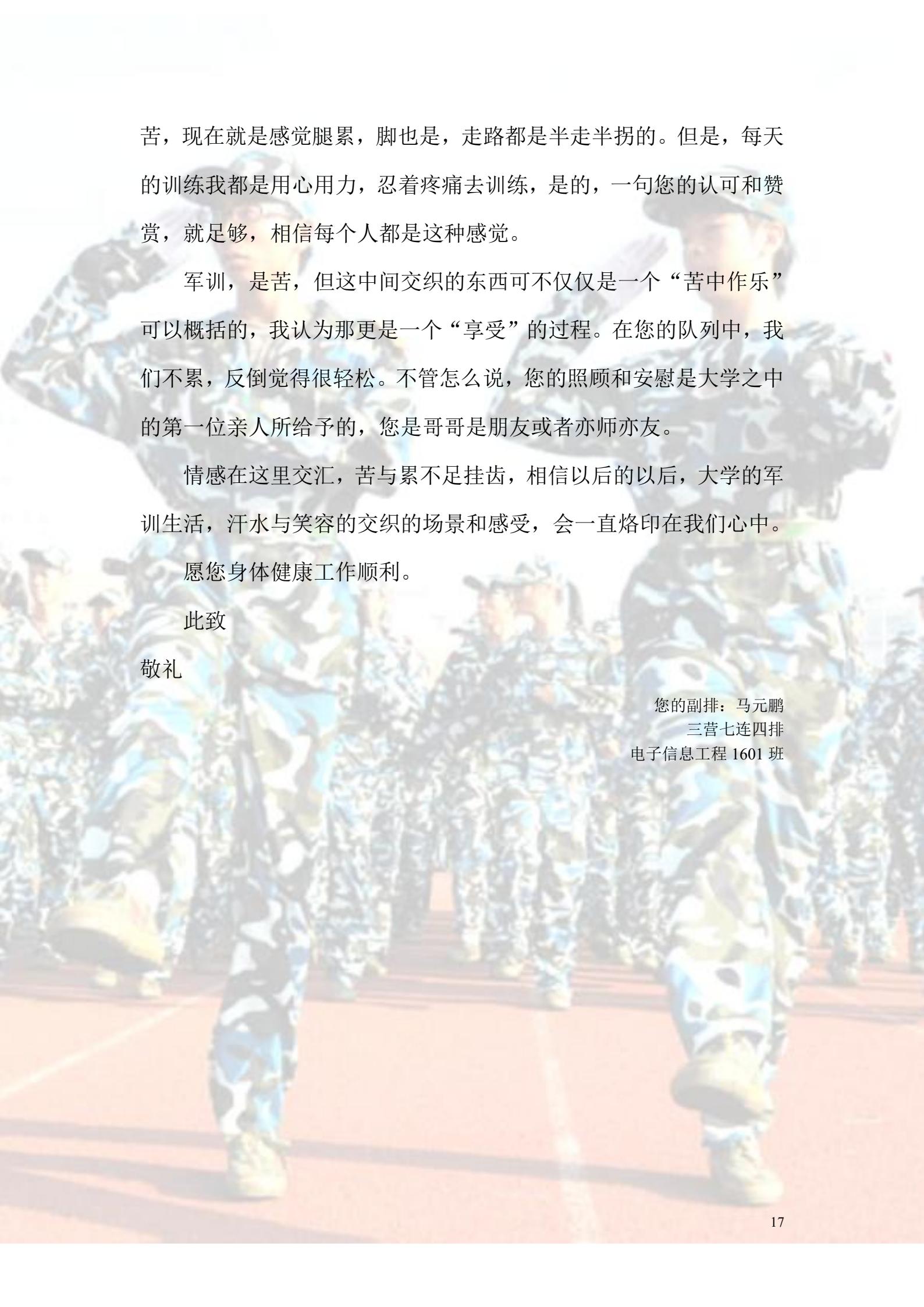
我是马元鹏，很荣幸成为您的副排长，相聚在一起是缘分，或许我们的缘分更深些吧！刚刚成年的年轻人，处在刚进入大学的阶段，我们面对这陌生的一切，我们不怕，但是“陌生”和“不适”的感觉总在脑海里浮着，“家”成为我们的梦境。每次与父母通话都透漏着浓浓的牵挂，真的，与父母打电话的时候哭了，我不难过，就是想哭，大概这就是想家吧。



谢谢您给我的第一课，“出门在外，父母不在身边，要想生存下去，首先得学会照顾自己，一日三餐不能少，穿衣休息，得自己好好操心。”是的，我记住了，“靠自己”。那以后，有了您的安慰和教导，心里好受多了，也不那么想家了。

军训第一天见到你，还真怕，但也是没办法，只有硬着头皮干了，但是，我想好好锻炼一下自己，副排长的位置我也盼望已久。您很幽默，风趣，经常给我们讲您的一些经历或者事迹，不过，感觉您有吹牛的嫌疑，也不知怎么的，总会将您说的每一个字认真听完，还听的津津有味。有时候你也很调皮，搞鬼，在军训中也是充满了笑声。

说真的，军训真的很累，高考结束后的近三个月长假都是懒散的生活，直接进入如此高强度的训练还真不是立马就能适应的，我不怕



苦，现在就是感觉腿累，脚也是，走路都是半走半拐的。但是，每天的训练我都是用心用力，忍着疼痛去训练，是的，一句您的认可和赞赏，就足够，相信每个人都是这种感觉。

军训，是苦，但这中间交织的东西可不仅仅是一个“苦中作乐”可以概括的，我认为那更是一个“享受”的过程。在您的队列中，我们不累，反倒觉得很轻松。不管怎么说，您的照顾和安慰是大学之中的第一位亲人所给予的，您是哥哥是朋友或者亦师亦友。

情感在这里交汇，苦与累不足挂齿，相信以后的以后，大学的军训生活，汗水与笑容的交织的场景和感受，会一直烙印在我们心中。

愿您身体健康工作顺利。

此致

敬礼

您的副排：马元鹏
三营七连四排
电子信息工程 1601 班

军训诗词来稿选登

一 女儿爽

十里军装女儿梦，英姿飒爽倾人城。
烟尘场里丽影显，绿柳荫下雏凤生。
巾帼岂是逊须眉，春风怎又怕秋风？
一抹颜色书不尽，何妨诗里活芳魂。

二 鹧鸪天 军训日常

秋高气爽天气凉，乌云残雨断人肠。
嘹亮军歌四处起，烟尘灰里好儿郎。
铿锵意，志气扬。一举一动似铁刚。
不知精力衰多少，但得汗水不白淌。

三 丑奴儿 军训有感

年少不识苦滋味，偏爱装愁，无事有事一杯酒。
而今识得苦滋味，强说不累，却道从前百般魅。

——三营七连三排 计算机科学与技术 01 班 王振藩