

常州市高级职业技术学校军训简报

第 1 期

机械、电气军训营主编

编辑：徐晓俊 夏良莉 俞新 周燕娟

2020 年 11 月 29 日 星期日

图片新闻

11 月 28 日上午 8 时左右，我校机械工程学院和电气工程学院师生抵达了美丽的太湖湾国防教育基地。在进行了简单的基本运作训练后，举行军训开营仪式。首先是营长作了开训动员报告，剖析了国内外当前的形势，分析了在中学生中进行国防教育的重要性，同时对参训学生提出了训练要求。接着，校领导对参训学生提出了殷切的希望，要求学生“克服娇气，敢于跌打滚爬，敢于流一身汗，沾一身泥，不怕脏，不怕苦，不怕累。”通过这次开训动员的教育，进一步认识了国防绿的意义，再次解读了本次军训的目的，神情也变得神圣而庄严，决心不辜负领导“祝本次军训活动圆满成功”的殷切期望，我校副校长、机械部主任、经贸部主任参加了本期军训营开营仪式。最后在雄壮的人民解放军军歌声中结束了军训开营式。



[键入文字]

武进国防教育中心营长开训 动员报告

尊敬的校领导、各位老师、同学们：大家上午好！首先，我代表武进区国防教育训练中心全体教官，对大家进驻军训，表示热烈的欢迎并致以崇高的敬意！

武进区国防教育训练中心是区委、区政府根据新时期,战略方针和军事斗争准备的,需要而投资兴建的,承担着民兵军事训练、学生军训及开展国防教育的基地。中心设有：战术训练区、队列训练区、体能训练区、国防教育区和生活保障区。装备了高科技的影像、超声靶,射击系统,国防教育展馆中,陈列了当今世界,高科技武器模型和图片。我相信通过我们的努力,一定能给同学们创造一个良好的学习、训练、生活环境。

在当今 21 世纪,和平与发展是国际形势发展的主流,但世界并不太平,我们应当看到,在世界逐步走向信息化、全球化、多极化的同时,冷战思维、威胁世界,和平与发展的霸权主义,和强权政治仍然存在,因各种原

因引起的局部冲突不断。从美国的兵力部署,正逐步转向以东亚为中心,可以看出,美国独霸世界的野心,愈来愈强,西化、分化我国的图谋从未停止,妄图阻挠祖国和平统一的进程。当前,祖国还未完全统一,在严峻的国际国内形势下,我们一定要居安思危,做好军事斗争的各项准备。在中学生中开展军事训练活动,正是军事斗争准备的一项重要内容,其意义十分重大。主要表现在以下

四个方面：

一是按照教育要面向世界、面向未来、面向现代化的要求,适应我国人才培养,战略目标和加强国防后备力量,建设的需要。

二是增强国防观念和国家安全意识,强化爱国主义、集体主义和革命英雄主义观念的需要。

三是加强组织纪律性,培养吃苦耐劳和艰苦朴素的作风,提高学生综合素质的需要。

四是为中国人民解放军培养后备兵员,为国家培养社会主义事业建设者,和接班人打好基础的需要。

为此,我希望全体同学要珍惜这难得的军训机会,认真学习,刻苦训练;严格遵守各项规章制度,严格执行操作规程;尊重领导、服从管理;团结同志、互帮互助、共同提高;人人争当优秀学员。要通过短短几天的训练,使我们的军事知识得到丰富,军事技能得到提高,思想意志得到加强。

最后,预祝同学们在训练中取得好的成绩。



领导的话

机械学院王诚彦院长军训动员讲话

尊敬的万营长、各位教官、老师们、同学们，大家上午好！今天，我们在这里隆重举行常州高级职业技术学校机械工程学院和电气工程学院新生军训开幕式，首先我代表系部全体师生，向参训的军训基地领导和教官致以崇高的敬意！向积极参训的同学们表示热烈的祝贺！

作为踏入职校校门的学生，有组织、有计划地进行军事训练，是一项极有意义的社会实践和思想教育活动。这将有助于强化同学们的国防意识，加深对军队的了解；有助于巩固 21 天养成教育的成果；有助于提高同学们的军事基本技能，增强组织纪律观念，培养坚韧不拔的意志和吃苦耐劳的精神；有助于培养同学们的团队精神、集体意识、协作意识和坚韧顽强、雷厉风行的优秀品质，从而全面提升身体和心理素质，为提高综合素质奠定一个良好的基础。

同时，军事训练是学校拓宽教育内容，培养高素质、高标准、全面发展人才的一项



重要举措，是中学生在学校学习期间履行兵役义务、接受国防教育、组织纪律教育和艰苦挫折教育的基本形式，所以，我校一直坚持把军训作为高一学生入学的必修课。

为了搞好本次军训，我对同学们提出三点要求：

第一、大家要认真领会军训的目的和意义，做好充分的思想准备，主动去迎接和经受这次锻炼和考验。军训这几天，肯定是要吃苦受累的，或许，

你们会遇到寒风凛冽，或许，你们会碰到低温阴雨。有的同学可能从来没吃过这样的苦，没碰到这样的困难。但是，现在困难就摆在你的面前，希望大家都要做克服困难的强者。希望大家保持昂扬的斗志，团结的气氛，乐观的精神。相信通过军训，一个个充满凝聚力的、积极进取的班集体，将会在军训期间逐渐形成。

第二、要虚心向教官学习，高标准高质量完成训练任务。这次担任我校军训任务的军训教官都是思想过硬、技术过硬的骨干。他们将在军训中言传身教，不怕劳累，不辞辛苦。我们应当尊重他们，热爱、关心他们，以实际行动真心实意地学习他们的优良作风，同时也要以高质量的行为规范，展现我们机械、经贸两个系部学生良好的风采。

第三、遵守纪律，注意安全。严明的纪律是军队战斗力的体现，也是我们高质量地完成军训任务的保证。同学们在军训中要始终保持高度的集体观念和组织纪律观念，按照教官和班主任老师提出的要求，做到令行禁止，一切行动听指挥。军训期间，时间紧，任务重，体力消耗大，希望同学们注意饮食和休息，如果有伤、有病要及时向教官和班主任反映、请假。一定要注意各方面的安全，避免意外事故的发生。

同学们，我相信，在全体教官的悉心指导下，在全体师生的共同努力下，同学们一定会高标准、严要求地完成各项训练任务，用团结一致、坚韧不拔的精神，诠释青春不畏难、不服输、勇争强的铿锵斗志。

最后，祝军训活动圆满成功！谢谢大家！



军训
心得

军训初体验

(20281班 李雯)

立正、稍息、齐步、跑步，一天一天千遍一律，娇生惯养的我们，在家有爸妈的呵护，没有受过累，没有吃过苦；面对严格的军训，军训的神圣和严肃与我们这代人格格不入。满身的娇气，吃点苦就象受了莫大的委屈，在苦和累中留下了泪滴，在苦和累中想起了父母的呵护。军训让我读懂了做人的真谛，军训是我们一生难得的经历。严格的训练、幸苦的磨练，汗水湿润了衣裳，青春得到了锻炼，心灵懂得了坚强。一切行动听指挥，铁的纪律，钢的意志，辛勤的付出，让我懂得了军训的意义，生活的意义，军训感想记在了我的心里。



学会坚持

(20211 陈天耀)

你知道“钢铁是怎样炼成”的吗？那可是需要千锤百炼的哦！我们就相当于一块尚未磨练的铁，现在我们就处于这个炼钢的炉中——军训。

军人是多么高尚的一个形象，我一直很羡慕。军人精神抖擞，特有气质。在初中我也有亲身体会过，但是没有如此的严厉，这可以说是真正意义上的军训吧！一天生活下来，我感觉到全身酸疼，筋疲力尽。这才真正了解到军人的生活是如此艰苦。生活中，不可能只存在劳累，在训练中我们也有收获了许多欢笑，其实教官并不是像表面那么严肃，他们也有幽默的一面。军人的生活也不是索然无味的，也充满了欢声笑语。练习稍息、立正等一连串的训练，在我们平常看来是那么不起眼，居然做上去那么吃力，因为每一个动作都要竭尽全身的力量。Power，是军人特有的。我们要锤炼的像他们一样，个个都训练有素。

一天下来，免不了有一些劳累，可是“吃得苦中苦，方为人上人”。我相信我是不会那么轻易被打败的，再苦再累，我都会忍。别人可以忍，为什么我不可以呢？冰心说过：“成功的花，人们只惊羡与他现实的美丽，然而当初他的芽儿，浸透了奋斗的汗水与泪水。”坚持就是胜利，不是吗？

——Never say give up , I will to be No!

努力才有收获

(20261班 张俊杰)

刚得知要军训的时候，心情是激动而又害怕的。激动的是军训可以锻炼我们的意志，考验我们的毅力；而害怕的是军训场地的军事化管理。军训是严格的，对于我们来说是一个很强劲的挑战。

这一天终于来临了，我们怀着紧张而又激动的心情来参加军训，心情都是复杂的。刚开始时候，整个训练场给人的感觉是严肃又庄严的，这是我们就知道应该脱去身上的娇气迎接挑战。军训锻炼的是我们的毅力和耐力。

下午，训练场上一队队“小士兵”们，挺拔的站立在训练场上，那一声声的呐喊仿佛他们的宣誓：以昂扬的斗志去迎接挑战！

军训的第一天的已经结束了，我们也差不多了解了许多的制度，也学到了很多，懂得了很多的知识，这些都是收获，有收获就值得了。我们每个人都在努力着，努力的做好每一件事，因为努力才会有收获。

军训，苦中自有甜滋味

(20221班 薛嘉琪)

今天是军训的第一天，一切都是那么匆忙。

早晨，我们早早地就离开了学校，同学们带着紧张和好奇踏上了军训的征程。一路上，同学们都盼着能早点到军训基地。

来到军训基地后，所有的事情立即进入了紧张化。



一下车，教官就带领我们来到了宿舍，我们以最快的速度换好衣服，然后到广场集合。虽然时间有点紧，但大家都还是很有秩序。

我们以班级为单位训练，每个班都有一个教官，今天，我们学习了立正、稍息、敬礼、齐步走等几项基本的训练，在训练中，我们班上的每个人都表现得很好，以“服从命令听指挥”为准则，努力做好每一个动作，与教官配合默契。当然，我们的努力不是白费的，我们也得到了教官的表扬，同学们听了心里美滋滋的。

一下午的忙碌使大家都有点饿了，一到餐厅，准备工作都就绪后，大家就开始狼吞虎咽地吃了起来。虽然很饿，但大家用餐还是很守纪律的。

这一天，既紧张又忙碌，时间不知不觉地就过去了，大家都说军训很苦，今天一天下来，我并没有觉得很累，虽然不知道以后这几天会怎么样，但我一定会坚持下去，有句话叫做“流血流汗不流泪，叫苦叫累不掉队”，我要把这句话作为我军训时期的

座右铭，努力奋斗每一天！

我的自豪与骄傲

(20281 刘云峰)

今天是军训的第一天，在这一天中，我收获了很多的收获。从动作的迅速、定位的准确到要求的严格，我都明白了军训的意义。从军训第一天起，我们就已经不是一名普通的高中生，而是一名军人。

在内务的整理中，我学会了开始怎样独立，与大家团结在一起，共同克服困难。住在一个宿舍里，即使不是熟悉的人，大家一起分工合作，务必把各自的内务整理干净；在唱歌的过程中，我知道了唱歌要有唱歌的样子，有唱歌的规矩。在军姿中，当我看到教官们的动作是那么的标准的时候，我的敬仰之情油然而生。我期望当我结束军训的时候，我也能做到。那时，我会为我自己自豪和骄傲。

我渴望军训

(20211 班 张九龙)



虽然在传闻中军训很苦、军训很累，很多人都害怕军训。可是我真的好期待它的到来。我期待军营的生活。因为它不仅可以锻炼我们的身体素质，还能磨练一个人的毅力。我真的期待……

我感冒了，就在军训来临的前一天。班主任说：身体不舒服的可以不军训。我好怕啊，班主任会不让我参加吗？我一个人躺在被窝里想：“抱紧被子吧！明天感冒就好了，”我好期待……

病魔来的容易，走的却艰难啊！我告诉自己：快点好啊！可不能在军训时挨教官骂啊！可不能给 182281 班丢人啊！参加军训开营式我热血沸腾，接下来我们回宿舍整理内务，很快就到了午饭时间点了。

午间休息时间，我又可以小眯一会儿了。班主任来了，我发烧了，我不想掉队，不想当逃兵，所以我很听话地吃药，很虔诚地祈祷，快点让我健康起来吧！

下午我们练习了跨立、稍息、蹲、军姿，只要有一个同学不到位，我们就必须整体反复练习，我第一次体会了什么叫“集体”。

茫茫碌碌的一天，充实的一天，好期待明天的到来。希望明天我就和感冒说“BYEBYE” LE 。

军训第一天

(20281班 李思佳)

今天是军训的第一天!一身整齐的迷彩,理好清爽的头发,感觉自己神采奕奕!伴随着温和的阳光,迈进武职军训场地!不知是不是因为身上这着装的缘故,感觉今天同学们变得比以往更加严肃,精神更加抖擞!

很快,大家都到操场集中.等待军训的开始.现在回想,在学校的我们真的好懒散!

首先是军训动员大会,看着教官们出场,走队伍,都好整齐!但是,当时的我却没什么特别在意!觉得这是很容易的事情,站直而已,谁不会呢?

可好景不长,军训开始了!



原来,立正,看上去容易,其实很多细节,我们必须注意的!

原来,稍息,看上去容易,其实做到位,也是要用心的!

原来,整理队伍,看上去很快很容易,其实真正做到整齐,又要注意什么呢?

原来,跨立,虽然只是简单的迈出一步,但同时我们又会忘了什么……

“服从命令,听从指挥!”是的,在部队里,没有理由,没有借口!这也是最能用来磨练我们的意志!

经过这一天的训练,让我知道,一个团体,最重要的是团结!只有大家彼此互相团结,那么集体才会进步!一个人,为了集体,最重要的是坚持!只有坚持,才会成功!

机会总是留给懂得把握的人!而成功,只会留给会坚持的人!即使再苦,再累,都要坚持坚持到底!同学们,加油!

军训,我准备好了!

(20261班 朱敏)

军训开始了,在这里,有首长、老师、教官,见到他们必须向他们问好,这是最基本的礼貌。今天就有同学没有做到这一条而受到惩戒,不能马虎。

关于军训,来这里之前我就了解了很多,说苦也不苦,关键就看你怎么对待了。军训过的同学说只要服从命令听指挥就行了。老师也说只要绝对服从和坚持不懈就可以了。

军姿训练也是非常有个性的,什么坐姿、站姿、蹲姿,向左转,向右转等等,真累!但是我还是坚持下来了。我相信,我能挺下去,不就七天吗?没问题,我不断地鼓励自己:我能行!

坚持就是胜利

(20221班 胡继欢)

虽然早就知道军队的纪律严明，当真正体会到时却不得不佩服这一份严厉。一天下来，对于教官与军训生活有很多不适应，但我相信我定能克服风雨，登上成功的顶峰。我不曾忘记动员大会上的五个“过硬”，我明确了自己的目标，定能圆满完成军训任务。

虽然仅是第一天的训练，但我已然相信，七天的军训生活，我的德行与能力定能有所提高！坚持才会有成功，努力之后才会见到成功的曙光！无论风雨，无论坎坷，再大的困难总能克服！今天的训练虽然内容不多，但我已经领略到了军人的气质，一个团体的团结，一个团体的成功，总离不开队员间的相互配合，服从指挥，这才能为班级的建设起到良好的推进作用，而在这里的军训生活，恰好又为我们提供了一个这样磨砺的平台。

从立正到齐步走，从站军姿到坐姿，今天的学习的确让自己在操行上进步了不少。但总体上来说，有些任务还是蛮困难的，中间付出了不少努力。不经历风雨，哪能见彩虹？正因为有许许多多的历练，才会有我们无怨无悔的人生。前进！为自己呐喊，为自己鼓励。胜利的天空总会属于勇于拼搏的人，让我们为此努力，历经挫折，七天，又算什么？我们终会站在人生的巅峰，俯视人生的风光！

军训

日记

(20261班 孙红杨) 今天是我们经贸系和机械系同学军训的第一天。

在这一天里，教官组织我们学习了有关军训的各种要求以及有关条令并展开了队列训练。一天下来，人有些累，但收获很多，尤其使我认识到了军训的严肃性。

经过第一天的训练，我认识到了军训不是一场游戏，不是我们开玩笑、玩耍的地方，不能希望像在家里一样舒服，不能像在家里一样逍遥。我们要像士兵一样不退缩，守纪律，要弘扬爱国主义的思想，要有集体荣誉感。在这里，我们生活的是一个大的集体，在这个集体里，我们要相互友爱，相互团结，相互尊重，不能做任何与军人身份不相称的任何事情。

在这里，我们以军人的身份要求自己，遇到困难是不能退缩的，所以我们要无条件地服从教官的命令，我希望有些同学不要遇到困难就不停抱怨或者消极对待，不能摆出大小姐及公子哥的坏脾气，要将教官看似不近情理的命令看做对自己的磨练。我希望自己能在这一周里能获得我想要的收获，能够在各方面得到提高，特别是改掉我比较懒的个性，变得更勤快，更坚韧，等回到学习继续学习生活的时候，能呈现一个全新的自我！



军训
感言

人活着就是为了吃苦，只有吃苦才会快乐，连苦都吃不了，人活着那还有什么价值？

——20221 丁磊

做勇于搏击暴风雨的海燕，在军训中展现真我的风采！

——20281 班 崔钧茹

“吃的苦中苦，方为人上人”军训锻炼了我的毅力，磨练了我的耐力，增强了我们的集体荣誉感。

—— 20261 班 蒋雨宸

我们不再是小孩子了，要学会懂事，克制自己。

——20221 班 梅宸阳

我相信新的暴风雨还在后面等着我挑战。

——20261 班 屠焯梓轩这

里是塑造男子汉的地方，我们决不能退缩。

——20281 班 黄祥

苦中作乐方识甜滋味，刻苦训练才是真道理。

——20261 班 韩奕翔

军训
常识

军训疾病的预防与处理

1、感冒：对于一般的打喷嚏、鼻塞和流涕等症状，不用药物靠自身的免疫力就可以恢复。若有喉咙发炎则服用银翘片、速效伤风胶囊。如有发烧应及早就医。

2、腹泻：原因有 1—食物被细菌感染或进食不当食物。2—军训期间由与过于劳累与酷暑天气，难以进食，饮食习惯改变，肠胃还未能适应。3—早上喝冻饮料。恶心、腹泻不严重者多喝盐水，盐水比例：1 杯水+1 / 4 匙盐。严重者及早到医院就医。

3、外伤：立刻到训练场的医务点寻求医生的帮助。伤口干净者先用双氧水消毒。再擦红药水和碘酒。伤口不干净者，必须清洗包扎。

4、抽筋：一般出现小腿抽筋，先将抽筋者的小腿放平，拉住脚掌把筋拉直到不再抽筋。24 小时候后用跌打酒按摩。

5、脚板起泡：用酒精消毒，用针扎两个孔（一个孔存在水泡液流出不彻底的缺陷），把水挤出。若溃疡面不大则让其自然恢复，若溃疡面大则需要纱布包扎。

