

# 军训简报

2020年11月19日 星期四 第五期



11月18日上午，20级学生军训第5天，经贸管理学院领导来到军训训练场地，看望慰问承训教官和全体军训新生。

学生在教官的严格要求下，精神面貌非常好，达到了锻炼身体和坚强意志的目标。汤院长寄语同学们，军训是高中学习的一个重要内容，是一门必修课，希望同学们珍惜此次军训机会，养成良好住宿习惯，严格要求自己，锻炼坚强的意志品格，把好的作风、好的习惯带回学校。

大家相信，在领导的关怀下，有教官的严格要求及带队老师的辛勤付出，此次军训一定能取得圆满成功！



11月17日上午，经贸管理学院学生科科长徐荣华、副科长丁丽峰、何文英老师、秦建宇老师到达太湖湾国防军训基地看望参加军训的经贸2020级全体新生，慰问全体教官和随训教师，表达殷殷关切，传达浓浓情谊。





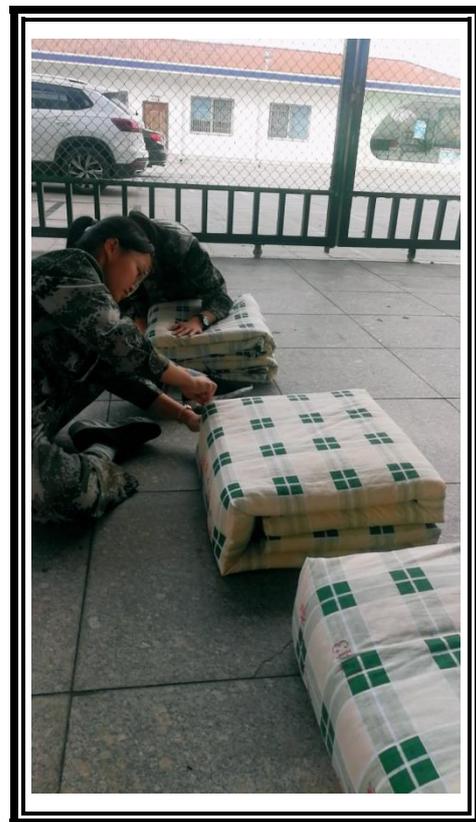
# 军训 de 故事



正步



叠被



军训就像一杯茶，刚入口时是苦的，再尝一口，才能品出它的清香；  
军训又像一把无形的扫帚，驱散我们内心的阴霾；  
军训更像一条鞭子，激励着我们向前进。

2020年11月，我们在军训，年幼的我们不能像战士一样用肩膀扛起因灾难而塌下的一方天空，不能像军人一样用双手为灾区人民托起生命的太阳，但我们在用一种独特的方式体验着一个军人的辛劳与苦痛，尊严与责任。我相信，通过这次军训，无论以后的路有多长，何其艰辛，我们都能相互扶持，英勇无畏，勇往直前地走下去。



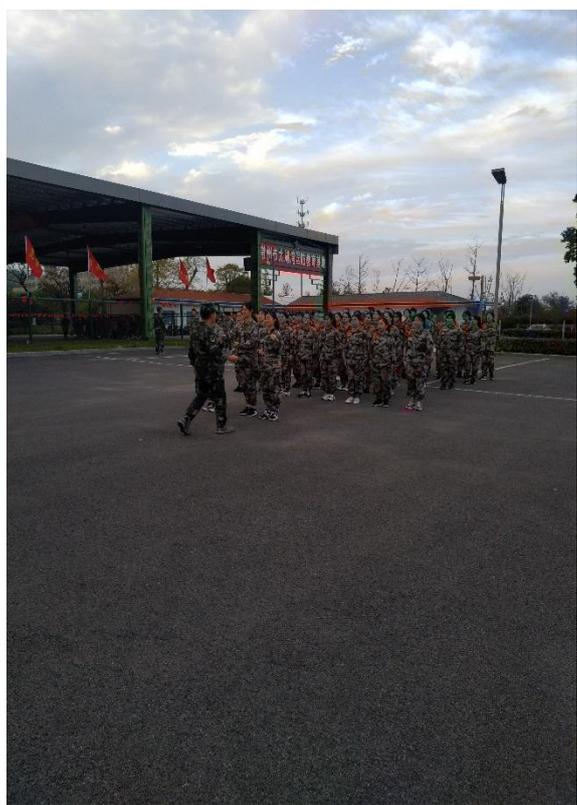
# 军训进行时

军训第四天的下午，所有参加军训的同学都拿着学校带来的被子，到集中训练营进行内务整理。看，这强大的阵容，几百号人一起叠被子，场面特别壮观。我们每个人都按照教官教的方法，认真整理自己的被子，相信回到学校以后，我们会带着军训学到的本领，让我们宿舍内务有质的飞跃！



## 正步

- 1、首先是正步走的口令，正步走分为预令和动令。正步两个字是预令，走才是动令。当你听到起步时，先要做出身体准备，身体向前倾。听到动令走时，才向前迈步。
- 2、听到正步走的时候，左脚先向前迈出约为 75 厘米。迈步的时候速度要快，同时脚尖向下压。使脚掌与地面平行。
- 3、正步走训练的时候切记要控制好步速。





# 军训有感



训练项目：叠被子和走正步。被子要叠成豆腐块，正步走时要落地有声，左脚向正前方踢出约 75 厘米（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约 25 厘米），适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移。



军训中，我们有一个同样的名字叫团结，我们有一个共同的财富叫做力量。站是一股洪流，坐是一掌脉青松。团结的力量就是因为同一个理念而聚在一齐，共同合作，共同协助，共同扶持，共经风雨，共睹彩虹。团结的你们，团结的我们，在军训中合作出完美的梦。





# 坚持就是胜利



用立正的姿势站在原地，还要做到纹丝不动。一站就是二三十分钟。此时此刻我多么想放弃，但我还是坚决的告诉自己：你一定行的，不要半途而废，时间快到了，坚持就是胜利，坚持就是胜利，坚持……

军姿是最完美的姿态，双脚分开约 $60^{\circ}$ ，脚跟并拢，双手紧贴裤缝，前后贴紧不留缝隙，两肩后张，收腹，下额微收，抬头挺胸，目视前方。军姿展现的是军人的风采，也体现出一种义愤从容的美，坚定，坚强，坚毅。硬骨傲苍穹，笑傲风霜雪。站军姿时，感觉有股浩然正气贯长虹。

如果青春是首动人的歌，那军姿就是其中最铿锵的旋律。



## 家长寄语

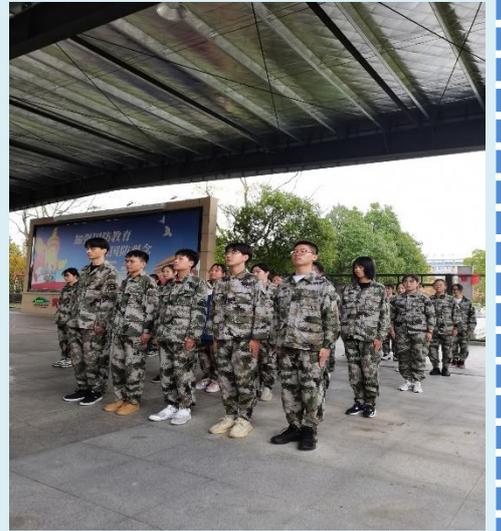
孩子，希望通过这次军训懂得团结，珍惜，责任，当担。大道理你比我懂的多，经过小升初的大意，中考的失败，未来什么最重要你应该要好好规划，不要去做哪些不切实际的梦，脚踏实地跟你学正步走的时候一样，现实社会中，比军训，在校学习所有经历的一切都还要残酷，真的很想跟你说，好羡慕你还有军训的机会，好羡慕你还可以天真烂漫的行走在校园里，孩子请你珍惜现在所有能够拥有的一切。



# 军训继续



站



立



正



步

悟

军训让我懂得，作为一名战士一定要有士气。走到哪里，都必须要有自信！即使身体逐渐习惯那疲倦，即使每天晚上腿都酸的抬不起来，但站在训练场上，同学们还是都努力的拿出自己最优秀的一面展示给教官和老师们的看。

军训让我懂得做人要有担当，让我学会了服从，让我了解到人生苦短要努力朝自己想要的方向去努力。

——20522班 刘静雯



# 军训感受



还有几天，我们为期7天的军训就要画上句号了。不过军训是短暂的，而“坚持”的品质是要与我们共度三年的中专时光的。相信我们能一如既往的沿袭“坚持”的作风，不仅是在军训中，更是要落实到今后的学习生活中。唯有懂得坚持的人，才能用热情和信心去迎接新的挑战。

——20531 何晶晶





# 军训感悟



第一步：都要使被子平展整齐，按照三分法将其折齐；

第二步：把被内的空气挤出去，然后根据连队的统一要求(或四分法或五分法)用掌力压折线处，再沿折线将被子折起来；

第三步：将初步折好的被子放到规定的位置后，用双手拉直被子各层，再用双掌对挤，将被子的棱角挤出来。



1. 环形法：此法多用于手腕部，肢体粗细相等的部位。首先将绷带作环形重叠缠绕。第一圈环绕稍作斜状；第二、三圈作环形，并将第一圈之斜出一角压于环形圈内，最后用粘膏将带尾固定，也可将带尾剪成两个头，然后打结。

2. 蛇形法：此法多用于夹板之固定。先将绷带按环形法缠绕数圈。按绷带之宽度作间隔斜着上缠或下缠。



只要功夫深

铁杵磨成针



# 军训生活

军人的天职是服从。对于身心疲惫的我来说，也是个考验。从军训的第一天开始，我便努力去适应这里的生活、这里的生活方式。几天的时间太短了，来不及让我细加体会。虽然我没有能够学会适应，但我学会了坚持。

军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理。如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想便是理性的；当这个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

——20551 闫文冉



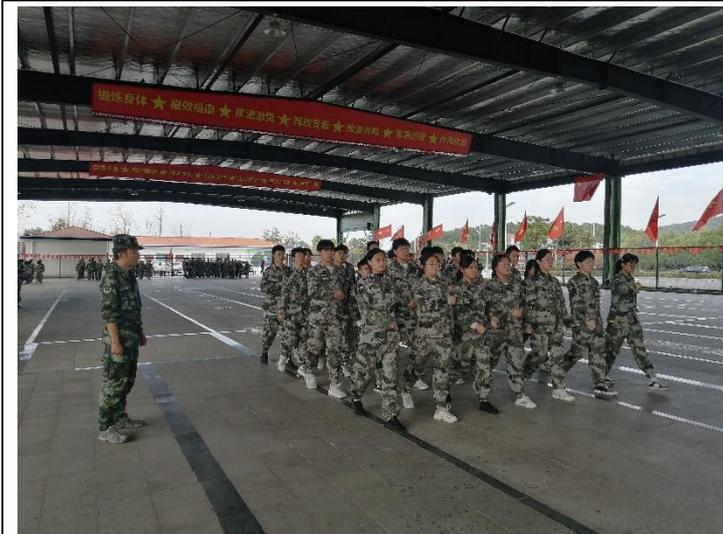
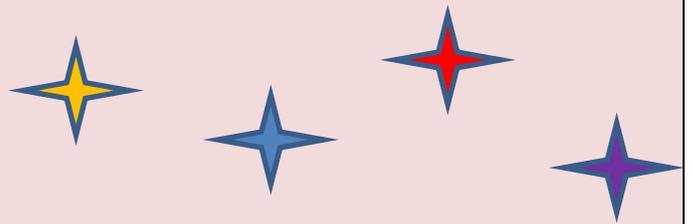


# 家长寄语



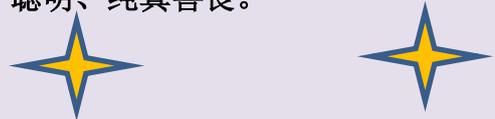
金尚龙爸爸：

幼苗不经风霜洗礼，怎能成就参天大树；雏鹰不经狂风暴雨，怎能翱翔苍天；年少的你们亦如此，不经历艰苦磨练，又怎能成为对国家有用的人，希望孩子们刻苦训练树新风，艰苦磨练强意志！



何俞青妈妈：

宝贝，现在的你是一个美丽童话的开始，以后的故事也许包容万象，但一定美不胜收，是绚丽的晨曦。世界极其简单，人人都可以获得幸福，如果你想要什么，那就勇敢地去追求不要管别人是怎么想的，因为这就是实现梦想的方式，也许有风有雨，但一定会有灿烂的阳光迎接，愿你健康、快乐、聪明、纯真善良。



蒋婧怡妈妈：

现在的孩子大多数在蜜罐里长大，少艰苦，少责任，能有一次军训也是人生中一次很好的历练机会。希望我的宝贝通过这次军训强健肌肤筋骨，升华心智精神，努力地争取做一个有责任，守纪律，身心健康，知书达理的快乐少年。



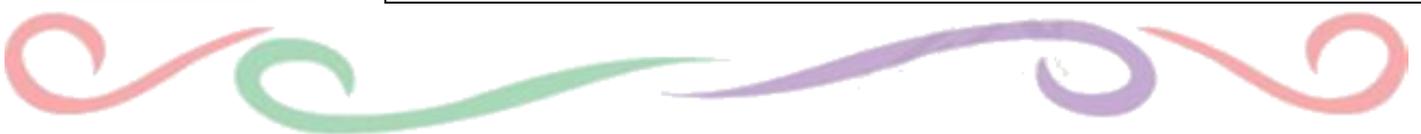
20561

# 成长与收获



军训的日子，让我真正体会到了做一个军人的艰辛。同时，我也明白了，一个人无论在怎样的境遇里都要有不怕艰难困苦、顽强意志和勇往直前的钢强毅力。我们坚信，今后我们会更加优秀！

军训不仅仅是对我们的身体的考验，更多的是对我们的意志的磨练，同时提高我们的思想水平和团队精神，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，人是在不断地磨练中长大的。





# 军训心声



11月18日，星期三，是我们来到太湖湾教育大营地的第五天。因为每天要喊口号，我的嗓子开始疼痛起来；因为每天都要5点左右起来整理宿舍，我的睡眠也严重不足。但是这些都没有让我退却，我已经那么坚定的训练着……、

自从被老师挑做了扛旗手，我经常在第一排训练，这时我对自己的要求更高，精神更加专注。今天下午，教官让我们进行了实操演练，当11排的旗子抓在手上，那种压力和自豪感都从心底油然而生，我知道我该更好的努力。

军训已经开始倒计时，我希望我们班在后面的几天里能好好的训练，再苦再累都要坚持！加油，熊猫班！

20571 李荣兴



# 军训旅程



军训第五天，差不多已经习惯现在的生活了，早上 4 点多起床，6:00 跑操，之后吃吃饭、训练，三点一线的生活，还可以吧！已经适应了这里的节奏。就是我的腿有点疼，今天下床的时候，我的腿都有点站不住了，好酸、好痛，昨天是小腿疼，今天是大腿、小腿一起痛，这酸爽让人抗不住啊，走了一会儿，终于缓过来了，就是早上起来好困啊，不想起来。

等到军训结束之后，我一定要睡个 24 小时来弥补我这几天的睡眠。还有二天，加油！这段时间虽然苦，但是记忆深刻，我相信我可以在这七天里，学习到很多东西。