



常州市高级职业技术学院

Changzhou Vocational College of Technology

——本科部 经贸管理学院

军训简报

2020年11月16日 星期一 第二期

编者语:

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀；荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子；梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。





缤纷印迹

军魂



如那喷血的朝阳
用光芒书写灿烂的辉煌
如那汹涌的大海
用浩瀚的诉说着博大的刚强

军训中的我们
用梦想撑起生命的脊梁
听，洪亮的哨声已经吹响
看，烈日下的我们慷慨激昂
操练场上，我们意气风发
绿茵地里，我们军歌嘹亮

只为放飞心中的希望
只为让祖国更加顽强地屹立于世界东方

军训常见症状及防治

1. 感冒。

感冒分上呼吸道感染和急性鼻炎、咽喉炎。感冒后，对一般的打喷嚏、鼻塞等症状不用药物，靠自身的免疫力就可以恢复；如果喉咙发炎则服用抗炎类药物；如果发烧，应该早点儿去医院就诊，自觉有感冒症状时，不要服用混合配方的感冒药。

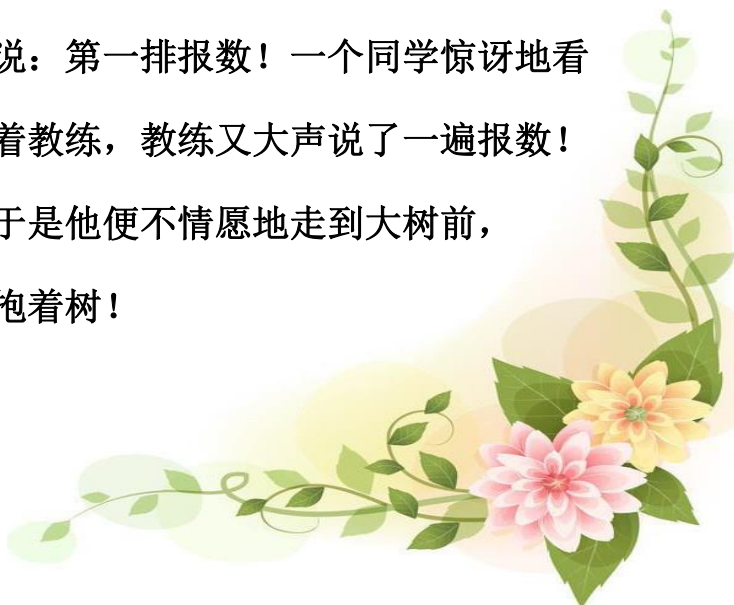
2. 腹泻。

军训时引起腹泻的原因是很多的，有的同学是因为吃了被细菌感染的食物，有的同学可能是喝了生水或过凉的饮料而引起的拉肚子。如果仅出现恶心、腹泻不严重的话，可以多喝一些盐水，盐水的比例是一杯水加 1/4 匙盐；如果情况很严重的话一定要早就医。



轻松一刻

一天在树下军训，教练对同学们说：第一排报数！一个同学惊讶地看着教练，教练又大声说了一遍报数！于是他便不情愿地走到大树前，抱着树！





心语心愿



习近平总书记曾说过：“知识就像海绵吸水一样。我们的意志也靠训练日积月累。第一的军训累，第二天早晨肌肉反应，但是我觉得值得，这是我们人生的必修课，是让我们蜕变的一种重要过程，是让我们培养集体有爱，奋发向上，昂扬进取的重要环节。”

✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦

平时吃饭我都是慢吞吞的，仿佛在享受人生最美好的东西，但是在军训期间，5分钟之内完成。我大口大口吃饭，餐厅里只有筷子与饭盆碰撞发出的“呼呼”声，清脆而整齐。教官说：“做到快齐静，要争取在最短的时间内做最有效的事，在以后的学习和生活中，节约时间和精力，提高效率！”



虽然来军训之前就做好了心理准备，但还是没忍住，各种不适应，各种委屈，连累集体。但是我想我一定能坚持，我要把所有的委屈和辛苦化成动力，“吃的苦中苦，方为人上人”，我要学会坚强，学会坚持，用毅力面对困难！

✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦ ✦

一身军装在身，一缕军魂恒在心。穿上军装，就是一名军人，36位同学瞬间成为了同甘共苦的战友。教官说“36位同学是一个团体，不是一个个体，一人有误，集体有错！”这无疑是一个难度极高的挑战，这需要我们的集体荣誉感和团结互助的精神。我们已经做好准备，相信在未来的日子里，我们将齐肩并进，克服一切困难！“十四排的战友们，加油！”





青春无悔



我们要把任性收敛起来了，也要把懒惰藏起来了，不管军训有多艰苦，我们都应该以乐观积极的态度、不轻言放弃的心态对待军训，认真而充实地在军营的每一天。

“一、二、三、四”是简单的口号，但每次的齐声喊出，代表的都是一个团体的精神面貌，但它的美妙不在于音调，而在于气势之美，脚是最优秀的乐手，大地是最好的乐器，他们一起配合，奏出了最美妙的齐步声。

人的能力就是在一次次的磨练中增强的，希望我们在此次军训中能够收获一个新的自我，面对一个新的世界，开启一段新的人生。



20741

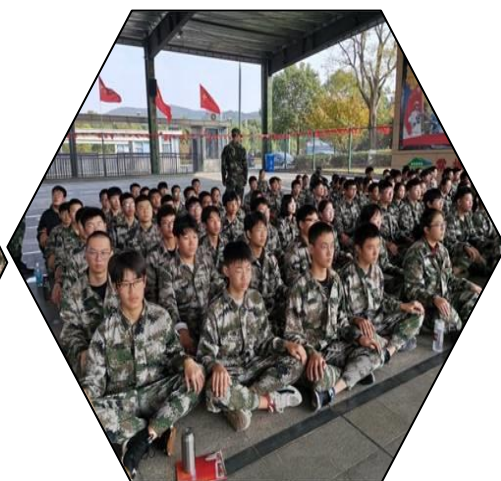
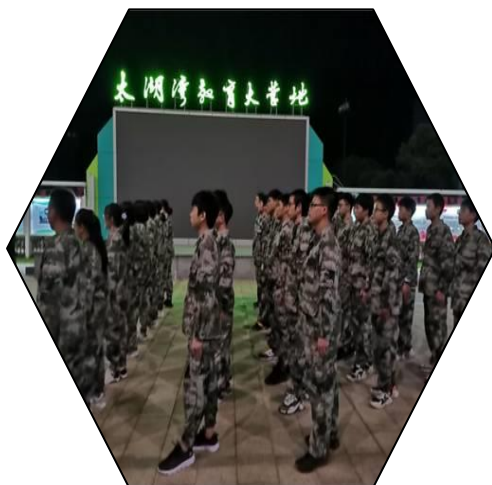
迷彩风情

军训进行两天下来，我的感觉军训的滋味真是酸甜苦辣样样都有啊！

酸，浑身酸疼。辣，这两天可能算不上吧。

苦，老师虽然和我们说过军训就是来吃苦的，要做好吃苦的准备，要尽可能的往苦的深处想，但是当我们真正身处军训基地时才真正体会到军训的苦。

最后是甜，军训有着我们从未体验过的严格，我只有坚持，坚持，再坚持。



军训以来，刚开始的时候，觉得很苦很累，但是慢慢地习惯了这苦苦的日子，刚开始品尝这苦苦的味道，很难受很难过，但是这苦苦的味道越来越甜。在这次军训的时候，我收获了很多，在以后的漫长生活中，无论遇到多大的困难，我都会这次军训，我会努力克服那些困难。

20751

英姿飒爽

蹲姿

今天一大早就醒了，想到马上就要去军训了，心里十分激动。但又想到军训生活很苦很累很枯燥，心中莫名产生一种比较严。很快经过半个多小时训练基地。在车上见到可敬之脑后。我们拎着重重的易爬上四楼，随即换上军们，心中顿时热血沸腾。官给我们5分钟的时间换就让我们感受到军人的速最让我觉得厌烦的，也是最心放在右腿上，蹲着蹲着，膝那块特别难受，感觉自己的脚都快很期待第二天的军训内容。希望在这次军训中能磨炼自己的意志，像军人一样坚持不懈，顽强拼搏，为自己三年的高中生活画上一个圆满的句号，让自己的青春无悔！



惧怕感，害怕我们的教官比较凶，的车程，我们来到了太湖湾又帅的教官，害怕顿时抛行李箱和军用包，好不容易装，看着飒爽英姿的我容不得我们多逗留，教装、下楼集合。第一关度和效率。接下来的训练，累的就是蹲姿，大部分重盖以下几乎全麻木了，脚掌要骨折了。但是一切都忍了过去，

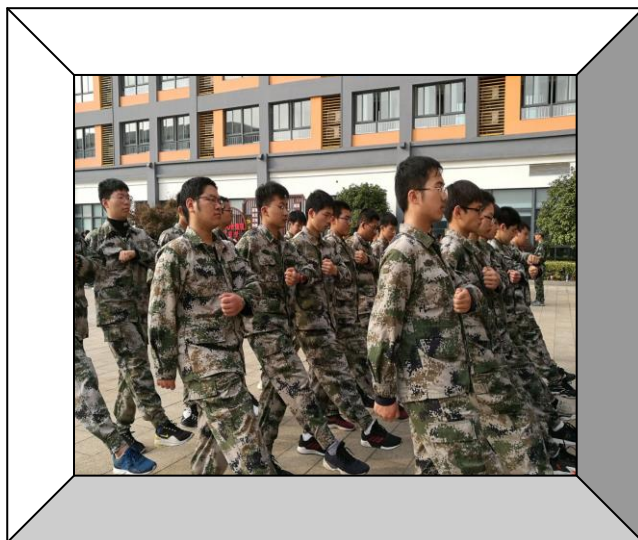
阳光明媚，心情倍爽。初到太湖湾训练基地，就让我瞬间感觉到了威武和庄严。军训是一次锻炼的机会，是一种学习军人精神的尝试，会有很多的收获。军训第一天，就让我深切感受到了严明的纪律和严格的训练，还有军人所需要做到的快静齐，知道军人以服从命令为天职。而现在，我们所受训的程度还远远没有达到。相信在接下来的六天中，我们排无论在遵守纪律、认真操练方面，还是在整理内务方面，都会有更大的改观。

站姿





铮铮铁骨



当风翻动起安详的绿叶，当飞燕叫的清晨的一片天空一片苍凉，
训练场上有我们口号喊的嘹亮；
当月光照的大地一片皎洁，当星星微微露出笑脸，
训练场上有我们军歌不断飞扬。
这就是我们的军训，这其中有苦也有甜，
也有人说它就是个炼钢炉，炼出来的都是铮铮铁骨的男子汉！

