

上海杉达学院 军训工作

简报 (第3期)

上海杉达学院军训团

2015年7月17日

【卷首语】

能够体验军训，是人生的一大幸事。生活或许本没有色彩，其可爱之处正在于我们可以赋予其色彩。军训赋予生活的恰是生机盎然、活力四射的绿，是冷静持重、恬淡质朴的绿。正是这生命之绿，让我们深刻铭记这段岁月里破茧成蝶的喜悦与艰辛！时间不为任何人停留，我们惟有追随；岁月不为任何人驻足，我们惟有向前。又是一年秋来到，又是一年军训时。这一段年月的主题注定要叫做历练。



军训背后的英雄：我们和你在一起

2015年7月15日，军训工作已经井然有序地开始4天了，7月



特有的烈日骄阳并没有给正在军训的大一同学施加过大的压力。为了全力保障军训的顺利进行，包括学生教育办、军训团部、校医院、保卫处、食堂在内的学校各个保障部门做了特别的工作部署。

★连队指导员★



军训中思想政治工作最重要的核心人物，无疑是战斗在第一线的连队指导员！他们是由上海杉达学院的辅导员们组成的一支有战斗力的队伍。伴随着炎炎的烈日，他们和同学一起接受军训的洗礼，他们把办公

地点前移到训练场，他们在训练场旁边关注着军训的进展，关注着学生的身体情况。训练休息的时候他们在训练场地边整理稿件、批改军训日记。当训练结束的时候，他们集体开会，总结分享经验。

★军训团部领导★



“宝刀不老胜当年，
军姿飒爽荐轩辕，问何
谓冲天劲？交大杉达梦
再圆！”作为此次军训团
政委的龚院长，已经参
与了杉达近十年的军
训。这位 60 多岁的老人

一年又一年接受着杉达军训的洗礼，从早晨 7:30 开始训练到晚上 7:00 特训排加训，时刻关注着军训的动态，处理各种突发的情况，当之无愧为杉达军训“背后的将军”。

★校医院、医疗点，就诊方便安心★

医务室为了更好地完成军训的医疗保障工作，在人员配备、医疗点设置、物资药资储备等方面都做了充分的准备。每个医疗点分别配备两名医生和五名学生助手，储备抢救医药箱、担架、氧气瓶、制氧机、常用药、急救药等医疗物资。



据医务室黄医生介绍，截止至 7 月 16 日九点，医务室自 7 月 12

日开训以来共收病员 635 人次，其中门诊看诊 470 人次，转诊 58 次，医疗点收诊 160 人次，平均每日接待 96 人次。这些病员多为发烧、感冒、肠胃不适、痛经等症状，均以得到及时处理。对于身体不适的学生，医务室在对其进行初步诊断后，会根据学生的不同情况以做志愿者或者跟训两种不同的处理方式进行处理。最后医务室对全体学员们提出若干期望：一是加强自身素质、加强锻炼；二是积极投入军训和未来的生活；三是加强同学之间的沟通，及时排解矛盾；四是希望多多体谅医生们的工作。



★食堂保卫战★

艰苦的军训，大家是不是特别希望每天早早吃完饭，以便能够有多点休息时间呢？学生军训情况比较特殊，几乎在同一时间所有的新生都涌进食堂，加上放学高峰期不免引起拥挤和混乱。对于这一情况，一食堂的一位工作人员对记者说：“食堂已



经加派了人手，每天在新生们解散前准备好饭菜，希望他们吃到可口的饭菜。”炎炎烈日，食堂同时为学生准备了贴心的绿豆汤，送上凉凉夏意。

★学生后勤特工队—减训同学★

在满是直挺挺伫立着军训同学们的操场外围也总会有一些身体抱恙而不能军训的同学。他们虽不能亲身经历军训的酸甜苦辣，却也在为军训贡献自己的扛鼎之力。也就是这些人组成了我们这支青年军的后勤部队。当同学们体力不支时，他们会上前搀扶，并附以一阵嘘寒问暖。或有同学生病时，他们会上前悉心照顾，呵护备至。

★军训小编★

一张张美图、一首首美诗、精美的微信推送刷爆朋友圈，当同学们在军训的时候，小编同学休息的时候，他们处理、后期制作等工作将军训通讯推送到各



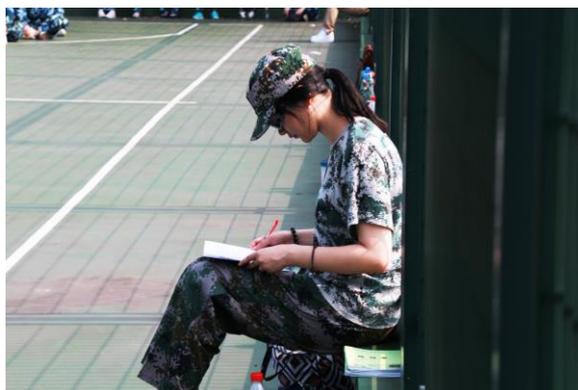
在采集素材，当加班加点文件作，以便及时的个平台，让学生

能够及时获取各项军训动态。向小编致敬！看小编有多拼！

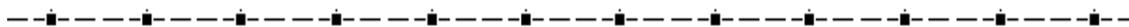
★感动的瞬间★

那些认真刻苦训练的同学、那些晒伤的同学、那些由于暴晒对塑胶敏感的同学，他们克服困难坚持训练，他们的坚持让我们动容…

他们没有军训中同学的铁骨铮铮，却有着温存刻骨的似水柔情。他们没有因军训而大汗淋漓，却也为军训而手忙脚乱。他们没有气



势如虹的吼声连连，却有着和风细雨的莺声啾啾。他们是此次军训的监护人和护航者，是这次军训背后的英雄。



正步——一种奋发的姿态

在军训中，既考验意志又难熬的无疑就是踢正步了。看教官们挺直腰杆，迅速地踢出一步，随后牢牢站稳，再踢出另一步，走出了一条漂亮的直线。这动作貌似简单，



练起来却没那么轻松：不仅需要手和脚协调配合来保持身体的平衡，更需要绷直脚尖来保持力度与美感。

为了练平衡，同学们开始了“金鸡独立”的分解练习。时间稍长，很多人就开始左摇右晃，更有像不倒翁一样时不时“凑”到身边同学身上去的，看似



要亲密地说悄悄话，可再看神情，只见憋红了脸尴尬得很。教官在一旁大声提醒：“脚尖要离地 25 厘米！”一排伸直脚顿时又一阵上下哆嗦。有的同学出色地把脚抬到了标准高度。但也有很多人脚不听使唤，“报告声”不绝于耳。初尝正步滋味，酸咸苦辣，如同打翻五味瓶，难以名状。

幸而，教官们有着丰富的经验，他们变换着不同的训练方法，很快让同学们的身体找到了平衡，背脊挺得更直了，踢出的脚步更有力



了，手臂举得更平稳了，那脸上的尴尬慢慢被越来越多的自豪和得意取而代之……那神情分明在说：“瞧，咱成功了！”

二连的两位同学博得教官青

眼，给大家做示范。单看左边的那一个，一脸坚毅与执着，踢腿、摆臂、收腹……一连串动作干净利落，一气呵成，赢得了同学们热烈的掌声。

为了保证整个方阵在行走过程中始终保持整齐的队形，教官们选择了“逐排击破”的训练方式。一排排同学遵循指令依次迈步，向着前方昂首挺胸阔步而行。汗水顺着脸庞滑下，谁都顾不得去擦，生怕一个晃动，就影响了整排阵容。

一声哨响，上午的训练结束了。俯首已是汗湿衣襟，仰首又有咸味弥漫进眼角、嘴角。同学们的脸庞留着有太阳的余味，虽然通红火辣，可谁又能



说这不是一种喜悦呢？在辛苦付出后享受到的成功的滋味，实在令人回味无穷。

将站立当作一种不屈的姿态，将齐步当作一种进取的姿态，将正步当作一种奋发的姿态。汗水会宣告，微风会喁语，尘埃会共鸣，太阳会朗笑，他们都会告诉同学们以奋斗换取成功的意义。

军训内务检查

内务整理是是学生军训的一项重要内容，内务整理不仅对培养新生良好的生活习惯，养成整洁有序的生活作风，对新生以后的生活、学习具有十分重要的意义，新生们也更能从中深刻体会到了军人严谨、认真，军训带给新生们的不仅是学习各项军事技能，锻炼身体，磨练意志，更重要的是学习军人严于律己、一丝不苟的优良作风。



内务整理包括：一、物品放置问题。洗漱用品、学习用品及其它生活用品都要放置有序、统一整齐；二、宿舍卫生问题。要保持地面整洁，门窗明亮，书桌无灰尘；三、床上用品问题。蚊帐要平整，被子棱角分明等。



为更好的培养同学们养成良好的生活习惯，7月14日上午，各连指导员走进学生宿舍，对



学生内务进行了检查指导，

从检查情况看，军训效果明显，同学们从根本上掌握了内务整理的基本要求和要领，被子叠得方方正正，呈“豆腐块”状，铺面平整，边缘整齐，物品摆放井然有序，门窗干净明亮。

优秀日记展示:

军训者，受之训而习之军备也，越四日，吾之所习：曰稍息，曰立正，曰报数，曰跨立，曰踏步，曰停止间转法，此则军训之常观也，前人之述备矣，然则训之重莫若方阵，方阵之最莫若正步之态也。

正步之要，
之间，其身正
落而腿直也。
实属不易，众
大类更为难上
赳四连，齐聚



旨在起落
而臂倾，脚
一人为之
人为之且
之难。然赳
一堂，迷彩

敷身，旗帜鲜明，龙龙以安军心，乎乎以示军威。

噫吁嚱！其刑也，方方然如鬼斧之刀工，齐整无加，如出一辙，远而望之，贝联珠贯，累然有序；迫而察之，鳞次栉比，浑然天成。

虽火伞高张，吴牛喘月，我辈志气凌云，震古烁今，环视四野，孰与争锋？

-----4连7排6班 王臻

军训的第四天，温度很给力的继续升，但仍旧无法阻止我们继续军训的步伐，短短几天的时间让我对军事技能和军事理论有了一定的了解。

今天听说要换场地，要到 360 度 太阳高照的大方法训练，个个都唉声叹气，我亦如此。当我走到足球场旁的跑道时，我看到了男生、女生们手拿棍子在训练时，他们挥汗如雨，主席台上的教官也在太阳下教导着，此时，我不再抱怨，因为比你苦的人还有很多，而且比你苦的多，他们整天在太阳底下暴晒却从无怨言。

学的东西永无止境，在教官的亲自示范和指导下，我们越来越像一个军人，一个令人骄傲的军人，尽管长时间的站立让我们感觉有点不适，但同学们仍旧咬紧牙关，不到教官下命令绝不乱动，只为接受人生的一次洗礼。



晚上躺在床上回想白天的训练促使我们腰酸背痛，让我们真正感受到了苦与累。不禁想起有位名人说过：平静的湖水练不出精悍的水手，安逸的环境造不出时代的伟人。是啊，军训本身就是辛苦的，辛苦的没让人难以忘怀。只有在最苦的环境下才能，磨砺我们的意志。

-----5 连 10 排 蓝月红

烈日炎炎，汗流浹背，一次一次的练习，一声一声的呐喊，看看身边的同学个个都是“站如松”，总不能就我一个人乱动，正所谓，人苦短，年轻时吃点苦受点累算什么，年少的我们，不经历艰苦磨难，又怎能成为国家栋梁之才。

青春是丰富多彩的；青春，是朝气蓬勃的；青春期的我们对未来充



满了无数的想象和期待。青春，有苦涩，也有甘甜；有欢笑，也有泪水。转眼间，军训已经过去了三天，训练真的特别辛苦。操场上的我们任由汗水肆无忌惮的淌下。

人只有在挫折中才能变得成熟，在困难中才能变得坚强。当一切无谓的伤感，在不经意间流露之后，于是，我们小心翼翼的拾起那些断续的梦。但人生是漫长曲折的，需要的不仅仅是梦虔诚和汗水，更需要一种勇气，一种信心，更是一种坚持。

齐步走、正步走这些基本动作我们反复的做着，这些动作平常看起来非常的简单而现在做起来却没那么容易了，教官对动作的准确性要求非常严格。军训过的人才懂得他的苦与乐，军训过的人生才是完整的人生。军训，是人生的必要磨练。

-----8连16排3班 高洁

在经历了“灿鸿”台风的洗礼后，军训伴随着格外晴朗的天气来到了身边。军训是一个老旧的议题了，过往的学习生涯中不乏军训的历练。科目的训练是一如既往的千篇一律，但是其中所汲取的吃苦耐劳的精神却在翻新着大学生的历练观念。

当代学生，被称为“祖国的花朵”，但却是柔弱的花朵，生存与温室中的花朵，这是毁灭性的启示。“少年强，则国家强。”新时代的我



们在接受教育普及的过程是那般的如鱼得水，但注重学习的同时，似乎缺少了身体的强化和精神的锻炼。恍悟之际，回想起今天的早晨，烈日的烘烤在拷打着我们精神的防线和身体的极限，许多学生产生了各种突如其来的身体不适，失去了精神历练的机会。我们需要珍惜十天的军训时光，或许改变不了大学的四年生活，改变不了往后人生的几十年，但仅希望可以在心中烙印下那么一丝灵魂悸动的痕迹。

教官是值得效仿的楷模，“三人行，必有我师焉”同时也是值得敬仰的希冀。在我们怨声连天或是渴望休息之际，不曾想教官以坚强的意志，度过了我们难以想象的考验，或许我们摈弃不了不能戒躁戒骄的本性，但我们也希望抓住那么一点吃苦耐劳精神的光芒。

-----14连 28排 4班 刘楚蒙

经过这几天的训练，使我学到了一些部队正规动作要领，同时对部队的纪律也有一定了解。在军训时，偶尔一个动作，一个人没有做好，教官就接二两三的强化训练，知道我们动作协调一致，并符合标准。这需要我们树立一种团队精神，如果你一个人做的不好，就是整个班没有做好。

一二三四五，军训好辛苦。

六七八九十，一定要坚持。

我知道自己必须经受这一切的洗礼，才能争取成功的资格。其实回头想



想,我失去的只不过是几滴汗,而我活着的是一张张友善而可爱的脸,一个整洁、严明、自信、独立的自己!我们付出了辛苦,付出了汗水,然而得到的确实一份沉甸甸的收获。我们学会了坚韧不拔,学会了服从命令。军训,就是有培养我们的品质,磨练我们的意志。

军人也真的是那么豪迈,哪怕是一首最简短的歌曲,在他们的指挥下,都变得十分豪迈。我们高唱着,用自己的心实实在在的领会军人的雄赳赳和气昂昂。这三天没教会了我太多太多。自信、奉献、尊重、感恩……这些都是财富,一笔宝贵的财富。

-----8连 16排 王诗雅

军训感悟

转眼间,三天已经过去,我们已逐渐适应了军训生活。每天早早地在军训地点排队集合等待教官的到来。严格服从教官的命令,而教官也很体谅我们,在休息期间与我们度过了很多欢乐的时光,甚至在一天就学会了三四首军歌,这是我们在军训时的独特收获。即使炎热也并不快乐着。

3连 6排周婕

每日这样重复着:走向同一个地点;见证太阳的起落;听着响亮的口令。咬一咬牙,就可以直起身体。提一下眉,就可以神采熠熠。再多坚持一分钟或半分钟,甚至是一秒,胜利的旗帜就会向你飘扬。亦或是少错一步,



少动一下就可以为整个集体出力，增光。这是教官常挂在嘴边的话，总是很能鼓舞人心，有时候他也会跟我们分享一些部队里的故事，我常会想军人穿上那身军装，便有了他的责任，不仅只是军装，身上是沉甸甸的责任！希望军训能让我有好的改变，此刻，我认为是这样的，并朝这个方向继续变好着～

7 连 13 排张诗琪

眨眼间军训已经过去了三天，从最开始的盲目抵触到现在的积极配合，我们经历了太多。第一天见到教官的第一面，就隐隐感觉到是个不苟言笑

但是经过两名其妙得对点“情愫”。但是认真负



的严格教官，天的相处，莫教官产生了一丝不苟言笑，虽然话少

但是时常语出惊人。在操场上军训没有树荫的遮挡自然是酷热无比，但是在教官的打气鼓励中还是努力忍受了下来。军训不但锻炼人的体魄，强健人的体格，更是旨在磨练人的意志。任然记得教官的谆谆教诲“如果你们连这点苦都受不了，以后还怎么在社会上立足，迎接人生的挑战”。军训是枯燥的，晚上的连队活动是精彩的，每天晚上的唱军歌会激励起隐藏在内心中没有被唤醒的血性，虽然累但是充实。

12 连 24 排倪鹏韬

古人云：“人贵有志，当志存高远。”每个人都有一份属于自己的



的志向，也许远大，也许平凡，而要实现志向就要不懈奋斗，勇往直前，脚踏实地的走好每一步。军训是一次精神的洗礼，也是一次意志的考验，它让我们体验了一次当兵的生活，它教会了我们怎样去面对生活，怎样去面对困难，怎

样去承担责任，怎样去赢得荣誉。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”！让军训的苦于累，化作日后勇敢向前的坚韧力量，陪伴我们在最后的几天训练里发扬流血流汗不流泪的精神，坚强刻苦，永不言弃！

15 连 30 排黄天昊

● 图文投稿邮箱：yaomingjian007@163.com

★ 微博“杉达 e 生活公众平台正在逐渐升温，”诚邀您尽情欣赏精彩瞬间！

报：校领导、学生军训工作领导小组

送：学校有关处（室）、院（系）

编辑：杨明建