



兰州财经大学
LANZHOU UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

军训

快讯



兵者，国之大事也。死生之地，存亡之道，不可不察也。

——孙武

Military News

第2期



兰州财经大学学生工作部编印

2015年7月5日

懵懂，成长

在跌跌撞撞中成长，在懵懵懂懂中感悟。

这几天，从天真到成熟，我们不再是稚嫩的孩子，背井离乡的我们开始像大人一样独立的规划自己的生活。这几天，我们从脆弱到坚强，我们不再是温室的花朵。出门在外的我们开始面对生活的琐碎。开始一个人在挫折中奋进。这几天是值得我们用生命去铭记的几天。原本以为，故事开始时我们会放弃，但是我们并没有。

教官总是谆谆教导着我们，我们不能轻易放弃。这次军训又让我们的故事激荡起了波澜，青春有了别样的味道。

青春的磨砺总是一场甜甜蜜蜜的心痛，因为历练，所以成长。因为考验，所以成熟。军训是一场化了妆容的疼痛幸福，永不言败是我们的底色。面向阳光，让我们像向日葵般微笑，谱写青春豪迈！面向阳光，让我们为荣誉而战，为青春而战。在骄阳下，在清风里，在号声中，我们每一次迈步，每一次摆臂，都是我们青春的誓言。

我们共同前进，即使前方困难险阻，我们也会用一种昂扬的斗志和不懈的动力去前进着。

不要惆怅时光流逝，因为这段旅程我们不曾后悔，这种信念将迎来一个新的起点，引领着我们一步步走向社会，让我们更加的成熟。



专栏

- 飒爽的英姿，无言的坚持 3
真正男子汉 6
我们因坚持而美丽 7
用步伐歌舞青春，用军歌震撼内心 8

目录 Contents

文化

- 关于军训 9

生活

- 军训小贴士 11
天气预报 12

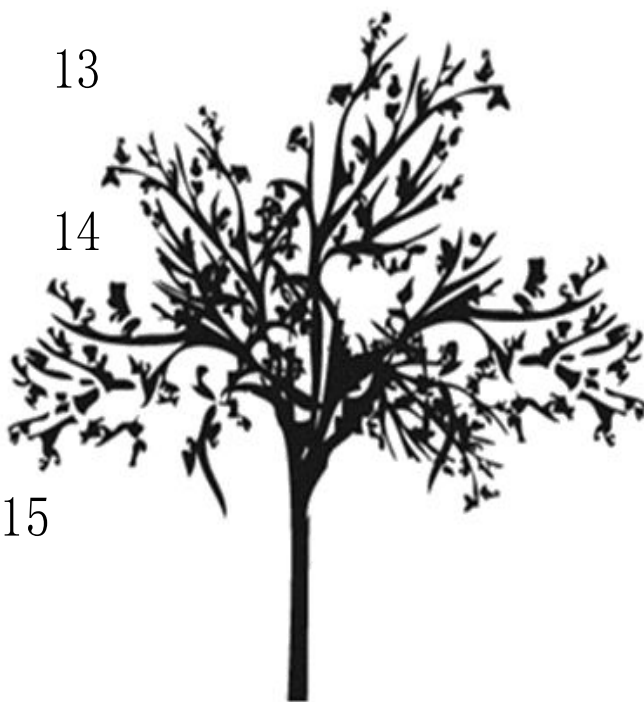
娱乐

- 我们爱唱军歌 13

- 我们都爱笑 14

互动

- 军训风采 15



飒爽的英姿，无言的坚持

王秉霞 14级物流管理1班

印象中的七月骄阳似火，万里无云！而兰财大的天空则一片阴霾，灰蒙蒙的天气，昭示着此刻灰蒙蒙的心情。本该倾听柳荫深处抑扬顿挫的蝉鸣，坐观花林幽径中神采飞扬的背影，我们却要在太阳像火炉一样烧到正旺的时候，练队列、排队型。任谁都无法喜笑颜开，但坚持的身影在烈日下格外英姿飒爽！

一年前的我们披荆斩棘，踏进了神往已久的兰财大，美丽的校园，和蔼的师长，友爱的同学，我们遇见不同的人，过着缤纷的生活，我们快乐得无可救药。然而时光总是无声无息地消逝，转眼间，一年的

时光即将过去，军训
醒了沉醉在象牙塔
记那个努力奋斗的

聚在同学中间，
军训的苦与难的自
教官的整齐步伐，抖
那一刻，我好像看到
时代在操场上积极
室里努力拼搏的自



的到来惊
中快要忘
自己。

不停抱怨
己，在看到
撒精神的
那个高中
奋进，在教
己，那种向

上的信念，那种坚持的势头都让那个时候的自己那么美丽，那么充实。再看看现在的自己，埋身在电影与韩剧中，沉迷于衣服与化妆品上的我们，躺在床上都不敢问自己：你今天过得好吗？这一刻，我想找回那个远去的自己。

按时起床，按时上操，按时吃饭，像是回到了高中那种枯燥而重复的生活，顶着烈日，耳边的口号从未停歇过，脚下的步伐一直在坚持。心中的两个小人也在一直不停的争吵，一个让自己放弃，反正没什么不可以。一个却让自己努力，身边的人都在坚持，你有什么理由放弃！终于心中的天平向坚持斜去，是啊，比我强的仍在努力前进，比我弱的也都坚持不懈，我没有放弃的权利，不抛弃，不放弃，我一遍遍告诉自己。

有序的队列，整齐的步伐，激情飞扬的我们在属于我们自己的青



葱岁月里眉飞色舞、肆意张扬。身边倒下的同学，并没有影响我们激扬的斗志，争先恐后地照顾着她们。多么疯狂的岁月，多么璀璨的青春，操场上，烈日炎炎，直射脸庞，哨声嘹亮，乱了心绪。我们点点滴滴的小情绪，被这操场洞悉与记载，他是最温暖的倾听者，倾听着我们的抱怨与坚持，倾听着我们对即将逝去的青春的眷恋与怀念。

军训，这个并不讨喜的训练，这个让我一开始抱怨不断的科目，让我重拾三点一线生活的充实与快乐，痛并快乐着，矛盾但坚持着，我不知道这是不是我这一生的最后一次军训，坚持着，努力着，不断鼓励着自己，我希望在以后某个烈日炎炎的午后，想到今天坚持的自己，我会感动并且自豪！



zhenzheng nan zi han

真正男子汉

韩国有一趟很火的综艺节目，叫做《真正男子汉》。该节目会将几个明星送往军区度过一段军人的生活，我觉得这个明星真人秀节目创办得非常好，我们可以通过这个节目了解到军人的生活，感受军人的态度。我看完这个节目之后，一种敬佩之情油然而生。

值得敬佩的是，他们操练时候的一丝不苟；值得敬佩的是，他们保家卫国的决心；值得敬佩的是，他们坚定的内心与极强的自制力。

他们，是真正的男子汉。

这群男子汉，此时此刻就站在我们面前，那傲岸的身姿，逆着光，凸显着坚强。

而这次军训也将是我们人生中的最后一次军训了，我们再没有机会听到这些可爱的教官分享军中的趣事，再没有人在我们的耳边喊“稍息，立正。”

军训就好像刻画着我们成长的历史一样，见证了我们从初中到大学，青涩到成熟的模样。

我们也从军训中收获许多，信念，坚韧，努力。我们通过军训，褪变成“真正男子汉”。

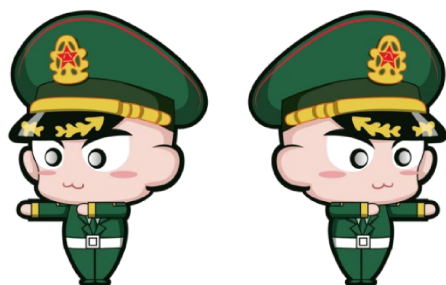


我们因坚持而美丽

14 级资环班 吴玥

头顶骄阳烈日，脚踏炙热大地一遍遍地踢腿，一次次次的列队，重复而枯燥，却无人哭苦叫累。头顶的汗珠，昭示着我们的辛苦；紧咬的牙关，彰显了我们坚持，倔强而义无反顾是青春里我们的真实写照，我并不比任何人差，“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。”是边塞战士戍守祖国的坚持，“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。”是清官对正义的不懈坚持，“不抛弃，不放弃”是军训场上我们的坚持。身着军装的我们，因坚持而英姿飒爽；头带军训帽的我们，因坚持而活力无限差的信念，支撑着我们度过了一天又一天。

身处象牙塔过着悠闲生活的我们，看着镜子中晒得黝黑甚至起了皮的自己，眼中的泪珠在打转，却头仰 45 度，不让泪水流出，被汗水打湿的我们的头发有些狼狈地贴在脸颊上，却因军人铁一般的纪律只能任它自由散落，没有昔日的可爱容颜，没有平日的美丽着装，可是我们的坚持，我们的不懈，我们的努力让此刻的我们显出了别样的美丽。



用步伐歌舞青春



用军歌震撼内心

14级金融3班 房玲杉

在这军训的十四个日日夜夜里，我们用汗水挥洒时间，用步伐歌舞青春，用军歌震撼内心。把军事训练进行到底。

此时，站在这尝尽酸甜苦辣的军训生活的尾巴上，夕阳投出长长的影子，我觉得自己似乎与以往有了微妙的变化。

日夜生活不再颠倒。身体上有了肤色的分界线，很清晰。离开父母之后，进行自理的生活。突然间对于时

间变得敏感与重视。汽水喝得少，纯净水大量下肚等等。

军服、军姿、齐步、压脚尖、正步、方阵、拉歌。军训生活简单而不枯燥，想练好但不能急躁，有历练的痛苦也会有甘甜的回报。我爱这具有节奏感的日子，我爱这大家团结一致的日子，我爱这苦尽甘来的日子。

午后的阳光打在队员们墨绿的帽檐上，在大家的脸上投出明亮而深邃的轮廓。前面队友的汗水随着手臂的摆动而洒落在自己的手臂上，又顿时与自己手臂上的汗水融为一体。在这个时候，大家的心，都是一致而统一的。

军训，在我国是根据《中华人民共和国国防法》《中华人民共和国教育法》《中华人民共和国兵役法》《中华人民共和国国防教育法》和《中共中央关于教育体制改革的决定》要求进行的，学生接受国防教育的基本形式；是培养“四有”人才的一项重要措施之一；是培养和储备我军后备兵员及预备役军官，壮大国防力量的有效手段。

军训的目的是通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗，刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和組織纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知

识和技能。“军训”最早可追溯至夏商时期的奴隶社会。以后各朝代都有过对学生实施军训的记载。根据记载，在商代，由于诸侯间战争增多，统治者对军事训练日益重视，除了对正规军队进行训练外，还通过学校对各级贵族进行军事教育。

从西周开始，官学分“国学”与“乡学”，并有“小学”和“大学”两级。据《礼记》《周礼》等记载，西周的大学，以习武为主，教师一般由军官担任。军训主要内容为习射，即学射箭，加驾驭五种战车的方法等。这是我国古代最早对学生进行军训的记载。



关于军训

《周礼·保氏》中如是记载：“养国子以道，乃教之六艺”。

孔子指出“善人教民七年是我国最早有关“学生军训”的文字记载。被后世尊为教育家的孔子，在教学过程中甚至将射御之术看得与礼乐教化一样重要。亦可以即戎矣”，“以不教民战，是谓弃之”（《论语子路》），把军事训练和教育提到了很高的位置。由于学校实施文武并重的教育，所教学生大多文武双全。例如，在孔子的 3000 弟子中，文武兼备者有 72 人。那时，人们都把军事技能的高下，视为一个人是否贤能的标志，所谓“射御足力则贤”（《国语晋语》）。

春秋时期，对广大“亦兵亦

农”的普通国人来说，更主要的军事训练和实战演习是通过参与田猎活动来实现的。除此之外，排演战斗舞蹈（“武舞”），也是春秋时期列国军事训练中的重要项目。参加武舞的人员，一般都手持戈盾，模拟作战的基本动作，既用来激励舞者本人和旁观者的战斗激情和尚武精神，又促使参加舞蹈者熟悉作战动作的要领，为实战作必要的准备。



- 1、出门前准备：检查好军训服装，军帽（这个比较容易忘而且容易丢）
- 2、训练期间，一定要注意休息，晚上一定要早睡，中午一定要午睡，养精蓄锐。
- 3、天气炎热一定要多喝水，避免中暑。
- 4、一般晚上的时间是用来拉歌，教官会教大家唱一些军歌（如：爱军习武歌、军中绿花等）。这段时间是个非常愉快的时间。
- 5、军训前和军训期间每天要按时睡觉，保证充足的睡眠，尽量保证午休。军训易疲劳，睡觉可使大脑和身体各部分都得到充分的休息。
- 6、军训期间，营养的支持必不可少，所以一日三餐一定要吃好。首先早餐要保证热量的摄入，最好干稀搭配；中餐要保证荤素搭配，多吃含钠、钾、钙多的食物，这几种营养元素容易随汗水流失，需要及时补充；晚餐尽量不要和中餐的食物雷同。有吃夜宵习惯的孩子不要吃得太多，以免影响睡眠质量。



军训小贴士



7、从没参加过军训的学生初期会出现不适，比如感到肌肉疲劳,这时要主动提出休息，军训需要循序渐进，强制运动会导致运动性损伤、疲劳性损伤。教官和老师要把军训看成是一种培养孩子集体意识的手段，但当发现孩子有不舒适时要放宽要求，不要过分要求孩子锻炼，出现意外情况与家长沟通。

8、高温加上艰苦的训练必然导致大量汗腺的分泌，人体随之需要补充水分。大量的矿泉水、饮料却让人越喝越渴。其实，此时人体所缺的是盐份，最需要补充的也是盐份。这时尽量喝一些盐水，在军训带的水瓶里面不妨加少许食盐，以便随时补充盐份。同时，喝水也要适量，过多的水会让细胞的盐度过低，引起头晕和发烧。

9、军训时，温度还比较高，而军训过程中运动强度大，体力易透支，每年军训都发生过中暑等现象，可以随身携带藿香正气液、风油精、金银花露等物品，轻微中暑可服用这些药物，但出现像头痛、麻木、眩晕、不安等症状时，不要硬撑，要及时求助医务人员紧急救治。

10、军训开始前可以提前擦一些防晒霜，晒后可用湿毛巾敷晒伤或晒红的皮肤，晒后不宜用防晒霜等外涂物品，因为这些物品的化学元素容易被晒后的皮肤吸收，产生副作用。

致战友

1=E 4/4
每分钟120拍 抒情地

普 心词
黎荣军曲

($\dot{1}$ $\underline{\dot{2}}$ $\underline{\dot{6}}$ $\dot{1}$ - | $\underline{7}$ $\underline{6}$ $\underline{7}$ $\underline{5}$ - | $\underline{6}$ $\underline{5}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{6}$ $\underline{5}$ 3 | $\underline{5}$. $\underline{\dot{6}}$ $\underline{1}$ -) | $\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ - |

你来当 兵，

$\underline{3}$ $\underline{3}$ $\underline{\dot{2}}$ $\underline{3}$ $\underline{1}$ - | $\underline{1}$ $\underline{1}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{1}$ $\underline{5}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{6}$ $\underline{3}$ | $\underline{2}$ $\underline{2}$ $\underline{1}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{3}$ $\underline{2}$ - | $\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{3}$ $\underline{5}$ - | $\underline{3}$ $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{\dot{7}}$ $\underline{6}$ $\underline{6}$ - |

我来当 兵， 我们有缘相 聚在 绿色的军 营； 你来自山 东， 我来自山 西，

$\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{5}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{2}$ | $\underline{5}$. $\underline{\dot{6}}$ $\underline{1}$ - | $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{2}}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{\dot{1}}$ - | $\underline{7}$ $\underline{7}$ $\underline{7}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{7}$ $\underline{5}$ - | $\underline{6}$ $\underline{5}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{5}$ $\underline{3}$ |

军 营里 都 是 好 兄 弟。 绿色的营 房， 潇洒的士 兵， 绿色的梦想，怀 着

$\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{2}$ - | $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{2}}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{\dot{1}}$ - | $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{7}$ $\underline{6}$ $\underline{6}$ - | $\underline{5}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{\dot{1}}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{5}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{2}$ | $\underline{5}$. $\underline{\dot{6}}$ $\underline{1}$ - |

美好的憧 憬； 往日的时 光 犹 如 梦， 转眼间你我就各 奔 东 西。

$\underline{5}$ $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{2}$ $\underline{\dot{3}}$ $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{2}$ $\underline{1}$ | $\underline{2}$ $\underline{2}$ $\underline{1}$ $\underline{2}$ $\underline{\dot{2}}$ $\underline{\dot{3}}$ $\underline{\dot{7}}$ $\underline{\dot{6}}$ $\underline{\dot{5}}$ | $\underline{1}$ $\underline{1}$ $\underline{2}$ $\underline{3}$ $\underline{6}$ $\underline{5}$ $\underline{3}$ $\underline{2}$ $\underline{3}$ | $\underline{5}$. $\underline{\dot{6}}$ $\underline{1}$ - :||

军营里咱是 好战友，复员后咱是 好兄弟，今生 今世不忘咱的 手 足情。

┌— 结束句 —┐

$\underline{\dot{2}}$ - - $\underline{6}$ | $\underline{\dot{6}}$ $\underline{\dot{1}}$ - - - | $\underline{\dot{1}}$ - - - 0 ||

手 足 情。





军长命令所有人去对面的山报道,第一个人迟到了,

他说:报告队长!我骑自行车,自行车坏了,我换汽车,

汽车坏了,我骑马,马死了,

我走来的!第2个人也迟到了,

他说:报告队长!我骑

自行车,自行车坏了,我换

汽车,汽车坏了,我骑马,

马死了,我走来的!第3个

人也迟到了,又说:报告队

长!我骑自行车,自行车坏

了,我换汽车,汽车坏了,

我骑马,马死了,我走来的!

第4个人来了,他说:报告

队长!我骑自行车,自行车

坏了,我换汽车……还没说

完,军长大声咆哮:“你不

要告诉我,汽车坏了你骑马,

马死了你走过来!”第4个

迟到的说:报告队长!不是,

是路上的死马太多,车子开

不过来…



谁醉了:有一个士兵开着

汽车行走在马路上。

突然和一辆车相撞。

士兵说那个司机是个醉汉,

长官问

他怎么知道,他说看到他开着一

棵大树。



我们都爱笑



军训的时候各个连排之

间拉歌,有个排长带着他们

的排所有的男生上台,说要

唱一首最有名的英文歌曲,

结果就响起了--abcdefg……,

台下狂倒



军训时拉歌是一大乐趣,

不外乎喊“一二三四五,我

们等得好辛苦”,“一二三

四五六七,偶们等得好着急”。

一日,某男生队与某女生队

拉歌“X区队,来一个”,女

生回应“说不唱就不唱”,

于是男生队大喊:“一二三

四五,不唱就跳舞”,操场

上一片哄笑,当日就广为流

传。



一天在树下军训,教练对

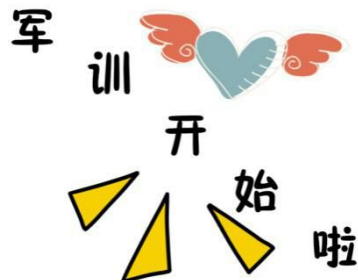
同学们说:第一排报数!一

个同学惊讶地看着教练,教

练又大声说了一遍报数!于

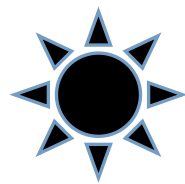
是他便不情愿地走到大树前,

抱着树!





ARE WE THERE YET?
互动
interaction



军训



风采

