



兰州财经大学
LANZHOU UNIVERSITY OF FINANCE AND ECONOMICS

军训

快报

第七期



兵在于精

不在于多，

将在于谋

不在于勇。

兰州财经大学党委学生工作部编印

2017.07.09



目录

前言 1

军训，想对你说 2



军训影集 3

军训体会 4

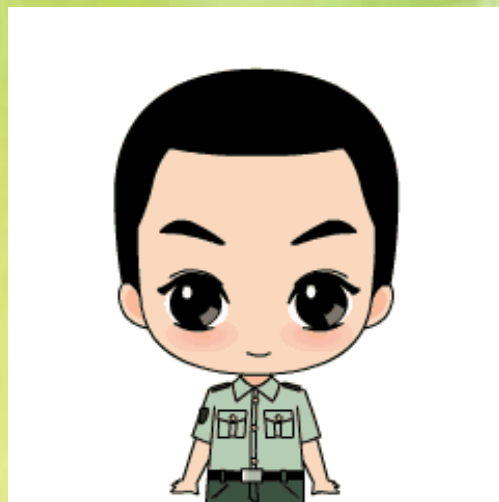
军训有感 5

教官英姿 6

军训·军情 7

国防知识问答 8~9

军训心得 10



天气预报 11

军训小贴士 12

前言

军训的路途已经走了一半，这一半融汇酸、甜，苦、辣、咸。可能是因为步伐的不整齐被教官训斥心中泛酸，难受想哭。可能是军旅生活本来就苦，让我们生活在蜜罐里的大学生叫苦不迭。也可能是满头的汗水，有几滴不甚滑入嘴角，那一丝咸味，证明着你的努力与付出。但这七天难道都是这种不太美好的味道吗？不，你有没有在一次汇演成功后，受到教官的嘉奖而倍感甜蜜，你又有没有因为教官太帅而忘记了军训的苦累，感觉军训七天都是美好，像食蜂蜜一般，回味无穷.....

军训，我想对你说

屈指一算，我们已经军训了七、八天了，我觉得军训对我的感触还是蛮大的，使我的灵魂得到了进一步的升华。刚刚军训的那天，我们班来了一位不苟言笑的教官，当时，我都快紧张死了，因为我听说军训是非常严格的，而且站军姿可能要站上一个小时左右，中间不许休息，不许东张西望，不许乱动，我心里在想：如果是那样的话，他非把我们整死不可。

随着我们与教官的相处，我们知道事情并非像我想象的那样，我那颗悬着的心终于放了下来。其实，教官跟我们相处的很好，可能是因为我们与他的年龄相差不多的缘故吧！我和他相处的蛮好的，什么事情都看得比较的开，不会去为一点小事而斤斤计较的，会把一切烦恼都抛到脑后，每天脸上都会带着微笑。

我清楚的记得那天，我们在做抬腿的练习，因为抬的时间太长了，我乘教官去看第一排女生的机会，偷偷的把腿放下来，我自以为做的是天衣无缝，可是就连这个小小的动作，也没能逃过他那敏锐的眼睛。感觉时间过得真快，一转眼已经七、八天过去了，或许是因为快乐的日子总是让人忘却了时间已经偷偷的流逝，我真想时间过得慢一点，让我好好的去体会这其中的快乐，只要这么一点，我也满足了。

人们常说：“梅花香自苦寒来。”我们每天不厌其烦的重复着那几个屈指可数的动作。一个人做动作容易，而要想整个班级把一个动作做的整齐，也绝非是一件容易的事情。只有通过反复的训练，别的还能有什么好的办法呢？训练才是最好的办法，在这训练过程中，没有纪律是不行的。“没有规矩，不成方圆”，只有每个成员都把动作做好了，班级也就有了荣誉，班级里的每位成员拧成了一股绳，这股绳有无穷的力量。

军训影集



天下兴亡
匹夫有责



谁说女子不如男



军训体会

二营四连十五排 王丽丽

令人心累的期末考试成绩差不多已经出来了，让我们叫苦怨天的军训也已经走了一半。

我们已经褪去了昔日的欣喜若狂，满心期待，期待之后的日子过得更快，赶着回家，赶着见家人。今天一天的训练，依旧的让我们疲惫不堪、腰酸背痛，七天还是很快的，快的让我们来不及眨眼，就注定成为我难忘的一部分。

谈起今天，曾经不苟言笑的教官，现在爽朗大方的李宝利说起。曾经的初次见面，当 he 从列队跑向我们：一脸严肃，不苟言笑。但经过七天的认识接触后，才发现他是个工作训练时严肃认真，私下休息时又很暖心的大哥哥。作为一个仅年长我两岁的学长，他颇有耐心。每一个动作、细节，他都要强调好几次，确保我们每一个都能听得见，还仔细的亲自纠正每个人的动作。我觉得，在他身上学到的不仅仅是基本军事动作，更多的是他对工作严谨的态度，对生活充满希望的情感。

当然，这一天学的最苦最累的，便是军训的过程。军姿，让我们一改平时松散拖沓的气质，昂首挺胸，端正挺拔，所有人立刻精神阳光起来，这个动作是说起来容易做起来难的，两腿肌肉紧绷，让平时锻炼的次数都寥寥无几的我们没几分钟脚底就发麻，合拢的双手紧贴裤缝，汗水浸透上衣，这个简易却又艰苦的动作，开启了我们军训磨难的第七天。

军训有感

二营四连 王文婷

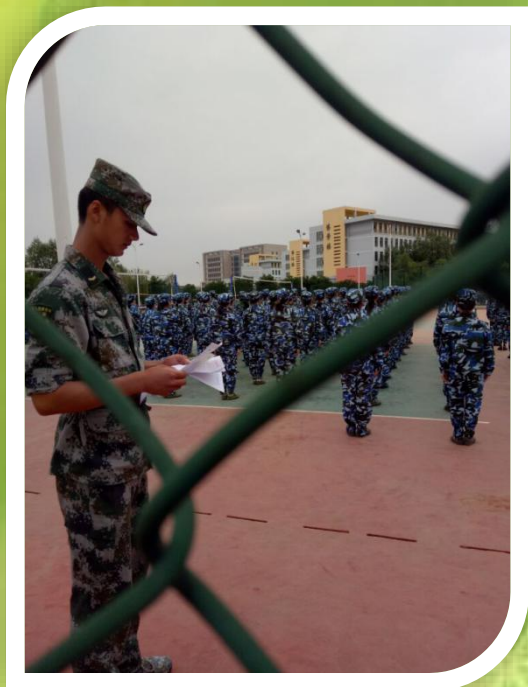
随着军训难度逐渐增加，军训的时间越来越紧，我们刚开始那一丝紧张感，已经被熟练的动作打磨，有了更顽强的意志力。早上依旧是反复的早操，整理内务，训练所有 2016 级同学，都聚集在操场上，等待着领导站姿视察，我们的军训教官。与我们连我们年龄相仿的教官，从刚开始的不解，疑惑，到今天的玩笑不断，与初见他时的那种陌生感也消失不见，这个工作中严肃沉默的大男孩，在训练后对我们依旧无微不至的照顾，有许多女生身体不适，他会让她们去一旁坐会休息，再来训练，这个大大的暖心男赢得了我们一致好感，这让我们对今后几天的军训，竟生出一丝不舍。

军训的第七天，我们学的军训内容愈加复杂，那些站军姿、稍息、立正、停止间转法等我们已经熟悉都不能再熟悉。接下来的动作，虽然过程有一些枯燥，但是在教官的耐心指导下，我们的姿势标准程度都有显著的提高。

当天下午，让我们印象更为深刻的是示我们教官给我们的示范，他的一举一动都深深的震撼了我们内心，让我们又意识到自身太多缺陷不足，更加坚定了我们后面日子的严格训练中，提升自己。

一天的时光短暂而又漫长，虽然过程有些许痛苦与无奈，但更多带给我们的是对生活对军训的思考，影响十分大。这也许不仅仅是对军训这几天的影响，更有可能是对大学的四年生活的影响，甚至会伴我们一辈子。

教官英姿



因为有你，我们的人生更加充实

军训·军情

一滴汗，浸透后背。

一份情，一生永存。

一个人，为之迷恋。

我站在烈日的下方，你站在上方照耀我们的心房，我们坚持的每一分钟，都是你倾心付出的结果。你同样与我们并肩，共同享受这难忘的时刻。

在这艳阳天的每一分，每一秒，都是我们的经历，感谢你。在生活中，我们会有很多不如意，但是在这十四天的训练中，会成为我们心中一种浓浓的眷恋与不舍，这种眷恋与不舍也可以促使我们坚强，督促我们成长。

你为之陶醉，我为之呼唤。

你为之高兴，我为之留恋。

人生有无数个十四天，但这些都会匆匆闪过，你为我们的人生留下了光辉的一页，让我们在人生道路之中，披荆斩棘，在生活的困苦中，可以抱有一颗平和的心，坦然面对。我们的心犹如一把利刃，向着这烈日宣战，向着痛苦砍去，让这苦难都消逝，成为我们的垫脚石，为我铸造阶梯，登上金字塔的最顶端，俯瞰这美丽大地。

你是一扇窗，打开一片天。

你是一片叶，留下一片荫。



国防知识问答

1、中国工农红军第一方面军组建于何年?(B)

A.1929 年 B.1930 年 C.1931 年

2、中国古代军事思想成熟的标志(B)。

A.《武经七书》的问世 B.《孙子兵法》的诞生

C.《吴子》的出现

3、毛泽东军事思想产生于(C)。

A.抗日战争时期 B.解放战争时期

C.土地革命战争时期

4、中国共产党是何时诞生的?(C)

A.1919 年 B.1920 年 C.1921 年



国防知识问答

5、解放战争时期，决定中国命运的三次战略决战是(C)。

A.平型关战役、黄土岭战役、台儿庄战役

B.青化砭战役、羊马河战役、潘龙战役

C.辽沈战役、淮海战役、平津战役

6、第二次世界大战全面爆发，前后卷入战争的共计(B)国家。

A.59个 B.61个 C.63个

7、中国的海洋国土面积约为(B)多万平方公里。

A.200 B.300 C.400

8、精确制导武器是指采用精确制导技术，直接命中概率在(C)以上的武器。

A.70% B.60% C.50%



军训心得

十五排 方莹莹

七月，激情飞扬，是热血的，是朝气的。七月八日，大一新生的军训仍然如火如荼的进行着，抹去了之前的忐忑、欣喜、期待，我们继续坚守着训练的阵地，努力练习。

也许，队形的训练与转换是枯燥乏味的：也许，在艳阳天下站军姿是艰难困苦的，但是，你一次次头晕目眩低想要倒下时，却选择了继续坚持下去，这就是军训的力量。

闷热的天气，毒辣的太阳，在部队教官严苛的操练下，同学们都严守军纪，认真的完成教官安排的军训任务。反复练习着站军姿、练习稍息、立正、跨步等项目，过程中很累，但是十分充实。晚上我们观看了国防电影，的确令人生畏震撼。他们的步伐稳健有力，士气昂扬，精神饱满。用最高度的热情演绎出什么叫军人，从军训中学到很多，不单是为了提高自身的身体素质，也不仅仅是懂得了团队及纪律意识，更多的是那克服困难，坚持不懈的精神。

今天是军训的第七天，我们仍然十分投入，配合十分默契，在有些地方动作做不到十分规范时，教官悉心讲解动作要领，耐心指导，他始终严格要求我们，力求让我们每个人都可以做的更好。休息时却又温暖幽默，通情达理，之后的日子，我们都将以更饱满的精神状态投入到接下去的练习，我们不会让教官失望，也不让自己后悔。

天气预报

天气：晴

气温：19—36°

紫外线：强



温馨提示：

忙里偷闲擦防晒

军训休息多喝水

军训小贴士

- 1、做好准备：出门前要认真检查军训服装，如军帽、帽徽、腰带、水壶等。早训练出发前一定要在水壶中灌满水，含一粒润喉片/糖。
- 2、装束合适：腰带要适当紧一点。迷彩服里的体能衫务必穿上，否则你的迷彩服很快会晒出盐、易生痱子，且穿着会很不舒服。
- 3、补充水分：军训时要消耗大量的体力，还会流失很多的水分，所以要注意补充。军训期间以饮茶水、淡盐水为佳，正确的饮水方式是“多次少饮”。
- 4、注意防病：大雨或大汗后不要急于喝水，应该稍微休息片刻再补充水分，以免对肠胃突然加重负担造成伤害；全身大汗淋漓后，不能马上冲凉水澡/洗脸或对着电扇吹风，以免全身毛孔迅速闭合，体内热量不能散发而滞留体内，引起高热。
- 5、注意防晒：出门前半小时就要涂防晒霜，它也需要时间吸收（重点涂抹部位：颈部、领口、耳朵）。防晒霜要随身带，在休息时间或教官允许后涂。另外，涂防晒霜时要保证皮肤清洁，否则易导致皮肤问题。

