

卷首语

军训是一道必须经过的坎，
它带给我们的不是汗水，
而是流着汗也要咬牙坚持的决心；
它带给我们的不是磨难，
而是如何战胜磨难的信心。
看你们飒爽英姿，
如将军般驰骋战场。
听你们口号嘹亮，
像雄鹰一样展翅飞翔。
军训时光难忘，
学校里的每一个微笑、每一滴汗水，
将会成为你们生命中最珍贵的记忆。

主 编：公 昆

副 主 编：杨永亮 曹 荔

责任编辑：袁 奇

图文编辑：曹 俊（19 服装设计与工艺二班）

邹其桂（19 服装设计与工艺三班）

目 录

军训快讯.....	1
学校举行 2020 级新生军训教官见面会.....	1
磨砺青春 升华自我.....	4
自信，从这里起航.....	4
军训动作标准规范.....	6
不得不说的“豆腐块”	9
迷彩军训 青春无悔.....	11
军训一营 商务贸易系.....	11
军训二营 轻化工程系.....	13
军训三营 机电工程系.....	15
军训四营 纺织服装工程系.....	18
军训五营 信息工程系.....	20
军训六营 艺术设计系.....	22
军训七营 工商管理系.....	24

◆军训快讯

学校举行 2020 级新生军训教官见面会

金秋十月，丹桂飘香。一年一度的新生军训又如期而来。10月15日，2020级新生军训教官见面会在图书馆法治教室召开。32名军训教官、各系学管主任及军训团成员参加，会议由党委学生工作部（处）长杨永亮主持。党委委员、工会主席公昆出席会议并讲话。



会上，武装部副部长高立沛宣读了学校 2020 年军训工作方案，部署军训任务；军训教官代表田召伟和马兴刚表达了严于律己、不惧困难、从严施训、科学施训的决心和信心。

公昆同志结合着当前国防和军队发展变化形势及新时代大学生思政育人的需求提出三点要求：一是提高思想认

识，认清军训的重大意义；二是严格条件标准，科学施训；三是加强沟通协调，做好各项服务保障。



最后，公昆代表学校向军训总指挥田召伟授予“山东轻工职业学院军训团”团旗，2020级新生军训作正式拉开帷幕。



会后，各系学管主任和军训营教官就训练场地、人员编队、训练要求等具体事宜进行了深入沟通交流。

万事开头难，起步始为艰。这次军训，是同学们充满魅力的大学生活的第一步。也许你们会遭遇烈日骄阳、瓢泼大雨等许多困难，但希望同学们不要躲避，要迎难而上，用实际行动展现当代大学生的青春风采！”校领导用语重心长的话语鼓舞着在场的每一位新生。

据了解近年来，学校非常重视对学生的素质教育，军训便是高一新生迈入校园的第一课，也是对他们进行国防教育、组织纪律教育、爱国主义教育、集体主义教育、优良传统教育的一门必修课，对培养高尚情操，塑造健全人格，锻炼强健体魄具有十分重要的意义。

动员要求全体参训人员要尽职尽责，要严密组织，刻苦训练，组建掀起军训热潮，为后续的军训工作开好头，起好步，全面完成今年的军训任务。

◇ 磨砺青春 升华自我

自信，从这里起航

军训是每个大学生必上的一课，作为新时代的天之骄子，我们负担着振兴祖国的大业，只有拥有强健的体魄，坚强的意志，严格的纪律才能出色完成这一任务。

考入大学并不意味着一劳永逸，人生中有好多的关口要过，有好多的责任等我们去抗，又有好多的义务等我们去尽。军训只是青春年华中一闪而逝的片段，但军训的体验会一直伴随着我们的成长。军训让我们品尝到许多的酸甜苦辣，我会永远记得军训中的点点滴滴，记得我生命中的美好回忆。在这里有种命令是绝对的服从，在这里有种纪律叫绝对严明。虽然训练过程中充满条条框框，却把人训练的堂堂正正，犹如中国的汉字，横平竖直，坦荡有力，在这里没有个人的专场秀，只有团结的力量，在这里没有婉转的歌喉，却有荡气回肠的高歌。

军训磨练了我的意志，使我们的精神面貌随之焕然一新，在此期间的收获将会延伸到我人生的每个春夏与秋冬。军装最美丽，军歌最嘹亮，做军人最自豪，而军训的日子就像风雨过后的泥土，被洗刷后逐渐沉淀直至溶入我生命的最底层。

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”人是在不断的磨练中长大

的，就像一棵小树，只有经历风雨后才能长成参天大树。军人的气质和钢铁般的意志给我很深刻的印象，正如一首军歌歌词描写的一样：“还铁硬比钢还强”。在我们军训中教官、学生亲如一家，了解不少的军中生活，体会到了军人的艰辛，感受到了军人的豪迈气概。他们肩负着保卫国家的重任，却甘于吃苦甘于奉献。教官说：“当兵后悔二年，不当兵会后悔一辈子”。军人的默默无闻和大公无私深深地打动了我们每个人。在这里有酸楚的泪水，有苦咸的汗水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，它们就像不灭的音符在生命的乐章中跳动不已，我们是充实的，我们是快乐的，苦与累已化作美与甜，军训——我们不后悔。



军训动作标准规范

一、军姿站立标准

要领：

1. 两脚跟并拢，前脚尖分开约 60 度。
2. 两腿夹紧并绷直。
3. 提臀、收腹、挺胸、抬头。
4. 双臂自下垂，双手母指放于食指第二关节处，双手并拢，中指帖于裤线。
5. 下额微收，双眼目视前方。
6. 身体略向前倾，重心放于前脚掌上。

二、稍息

要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势身体重心大部分落于右脚。携枪（筒、炮）时，携带的方法不变，其余动作同徒手。稍息过久，可自行换脚。

三、报数

要领：横队从右至左（纵队由前向后）依次以短促洪亮的声音转头（纵队向左转头）报数，最后一名不转头。数列横队时，后列最后一名报“满伍”或“缺×名”。连集合时，由各排长在队列内向指挥员报告人数。

四、跨立（即跨步站立）

跨立主要用于军体操，执勤和舰艇上站立等场合，可与立正互换。

要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿自然伸直，上体

保持立正姿势，身体重心落于两脚之间。而手后背，左手握右手腕，右手手指并拢自然弯屈，手心向后。携枪时不背手。

五、整齐

整齐是使列队人员按规定的间隔、距离，保持行、列整齐的一种队列动作。整齐分为向右（左）看齐和向中看齐。

要领：基准兵不动，其他士兵向右（左）转头眼睛看右（左）邻士兵腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右（左）第三人为度。后列人员，先向前对正，后向右（左）看齐。

六、敬礼

1. 举手礼

要领：上体正直，右手取捷径迅速抬起，五指并拢自然伸直，中指微接帽檐右角前约 2 厘米处（戴无帽檐帽时，微接太阳穴上方帽墙下沿），手心向下，微向外张（约 20 度），手腕不得弯屈，右大臂略平，与两肩与两肩线一线，同时注视受礼者。

2. 礼毕

要领：行举手礼者，将手放下，停止间，应面向受礼者立正，举手敬礼，将头转正；同时左手放下。

七、齐步

要领：左脚向正前方迈出约 75 厘米着地，身体重心前移，右脚照此法动作；上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；两臂前后自然摆动，向前摆臂时，肘部弯屈，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对正

衣扣线，并与最下方衣扣同高（着夏季作训服时，与第四衣扣同高。着冬季作训服时，与第五衣扣同高；着水兵服时，与腰带同高），离身体约 25 厘米；向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约 30 厘米。行进速度每分钟 116—112 步。

八、正步

要领：左脚向正前方踢出（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约 25 厘米）约 75 厘米，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此动作。上体正直，微向前倾；手指轻轻握拢，拇指贴于食指第二节；向前摆臂时，肘部变屈，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿摆到高于最下方衣扣约 10 厘米处（着夏季作训服时，约与第三衣扣同高；着水兵服时，手腕上沿距领口角约 1.5 厘米），离身体约 10 厘米；向后摆臂时（左手心向右，右手心向左），手腕前侧距裤缝线约 30 厘米。行进速度每分钟 111—116 步。

九、跑步

要领：听到领令，两手迅速握拳（四指蜷握，拇指贴在食指第一关节和中指第二节上），提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约 85 厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右脚照此法动作。两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣线约 5 厘米；向后摆臂时，拳贴于腰际。行进速度每分钟 170—180 步。

不得不说的“豆腐块”

怎么叠好军被是很多学生军训发愁的事情，那么军训定型被正确叠法是怎样的呢？有没有可以很好很快的叠好军被的方法？

下面介绍六步教你叠好军被：

压：新被子首先要压，用手掌或者小臂反复来压被子，把被子压平，这是叠好军被的基础。压的时候一定要用力，有些人的被子总是叠不好，很大的原因是因为这一环切没做好。

量：量不一定用尺子，用拇指和食指张开来卡就行。把尺寸记住了，以后只要用手一卡就行。时间长了，被子叠出型了，就也不用卡了。

切：切就是用手掌的肉厚部分来切被子，把被子的印切出来。有些同学往往在这一环节做不好，好多人都是用手指来捏，这样是叠不出形的。一定用手掌的肉厚部分使劲来切压被子，把被子的切出印来。

塞：被子叠起来之后，要把被子塞实。就是把手指沿折痕伸进去，把被子往里塞，这样被子看得才有支撑感。许多人因为塞不实，刚叠出来还行，可是放一会儿，就不行了。

抠：具体过程就是把食指塞进被子的角中，沿着角的方向向外把角抠出来。如果有银行卡之类的硬卡，也可以用卡来代替手指，这样抠出的角更美观。

修：修就是远离被子，进行整体的观察。把高的地方压下去，把低的地方拉上来，使被子更加美观。修的时候一定

要仔细，俗话说“三分叠七分修”，一定要有耐心。



◇迷彩军训 青春无悔

军训一营 商务贸易系



今天是军训的第一天，早上五点我们就起床收拾宿舍，穿上军训服想要在第一天把最好的精神面貌展现在教官和所有同学面前。军训对于我们大学生来说是适应大学生活的第一课，俗话说“好的开始是成功的一半”，军训的第一课就是站军姿，抬头、挺胸、十指夹紧贴于裤缝。和高中相比，内容既简单又陌生，熟悉的口令，陌生的是更严的要求。虽然有时教官对我们很严格，但也很关心我们，立正稍息我们练了很长时间，但也在无形中改掉了我们大多数同学喜欢驼背的毛病。

军训中的一分一秒是如此的漫长，不过在训练场上的我们昂首挺胸、精神饱满，认真进行着训练，丝毫没有松懈，

虽然很累但是还是坚持下来了，这也让我感受到了军训的艰辛，在我们站军姿时，我听见了别的班在唱军歌，那铿锵有力的旋律使我感受到了无穷的力量，坚定了自己要坚持到最后的信心。在站完军姿后，我们又练习蹲起，在蹲时要喊一二蹲下，起时也是一二起，虽然看着简单但是这么多人做起来的话就很不齐，可能因为第一天军训不是很有默契，需要慢慢磨合，在重复做了几次后就好多了，也整齐多了。然后又学了向左转、向右转、向后转，虽然这些在初高中军训时也学过，但是再学一次的感觉是非常不一样的。因为它会磨炼我们的意志，锻炼我们的体魄，树立爱国主义思想，使我们更加的遵守纪律、团结友爱、互帮互助。这让我更加期待接下来的军训生活。

（通讯员：一营二连 王涵宇 20 电商网商班）

军训二营 轻化工程系



今天是军训第一天，天气不太好、阴天，但也仍然阻挡不了我们军训。经历过高中的军训，才发现大学的军训更加严格。站军姿、喊口号，面对着一一次又一次的反复训练，我们比刚开始好了些。上午的天气多变，不久就下起了大雨，我们躲着雨，回到了各自的教室。

军训不仅仅是对我们自身的考验、更多的是对我们意志的磨练，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”教官对我们说，人生要经历先苦后甜，没有先甜后甜这一说。各位老师，学长学姐也不断为我们新生服务，他们很辛苦。

要珍惜军训的时光，同时军训让我感到了集体团结的重要，因为我们是一个连队，一个团队，要共同努力，更要注重卫生，特别是我们都在操场上训练，训练完垃圾必须清理

干净。教官人很好，训练要求很严格。我们尊敬认真教我们的教官。

古人云：天将降大任于斯人也，必先苦其心志、劳其筋骨，饿其体肤。它逐渐成为一种无形的力量，给予我们的前进的动力。我们一起经历风雨，承受磨练，让军训成为我们之间最美好的回忆，只有经历风雨的洗礼，才能长成参天的大树。

如果大学是一本书，那么军训是最初、最美好的一页，它承载着我们青春的记忆，记录着我们刚进入大学的懵懂到成熟，渲染最美丽的画卷。我们之间相互鼓励，一起坚持，怀抱乐观的心去面对一切困难。我们总是相信明天更美好。

初见教官，虽很严格，也对我们很关心。在训练中，也有在改变慢慢驼背的毛病。我觉得我们应当做的更好，做最好的自我，把我们表现出来。人生这样是有多好，每天都有心怀感恩的事情，有很多回忆去珍惜。这些都足以成为人生道路上的自信和勇气。

掷地有声的脚步，同学们的欢声笑语。生而为人，澄澈善良，我们一定要记住这段经历，尽显自己的风华。

军训更让我们感受到了自立、自强、自信、自爱。

（通讯员：二营五连 李健 20 应用化工班）

军训三营 机电工程系



军训，是一个艰苦的过程，是一个磨砺人意志的过程，是一个让人去体会那些生活中苦与乐的过程。

军训了三天，在这三天里我们学到了很多的东西，体会到了当兵的辛苦。这三天虽然都很辛苦，却也给了我们勇于吃苦的精神。

上午和下午分别站半个多小时的军姿成为了每天的必修课。每一个动作教官都严格要求，我们必须按照军姿的动作要领站好了，否则会被再加时间。每天站完军姿后脚都完全麻了，失去了知觉，身体也快变得僵硬，只有慢慢地，一点一点地才能使身体逐渐活动开来。这单调枯燥的训练对于从小在父母呵护下长大的我们来说无疑是万分的艰苦。虽然秋高气爽，天公作美，在这阴霾的天气，却也个个汗流浹背。即使心里有着说不完的埋怨，也得藏在心里。

通过这几天的训练，我们已经磨砺出了顽强的毅力和不怕苦不怕累的精神。训练中，我们流下了无数的汗珠，或许也有人磕磕碰碰流了血，但是唯独我们不能流下的是泪水。军训，是对我们的意志力的一种考验。流泪了就代表我们面对困难认输了。这不是我们所想要的结果，我们要的是军训结束后，我们意气风发，斗志昂扬，有着顽强的毅力和不服输的精神。

我们迈着整齐的步伐，或许说不上是矫健，但我们昂首挺胸，踏出了铿锵有力的节奏，唱出了青春豪迈的旋律。一遍又一遍，却没有一个人叫苦叫累。无数的汗珠被热腾腾的的足球场所吞噬。每天下来，全身上下都在痛，但是第二天我们还是得准时到达训练场地继续训练。这是给我们的考验，痛，又算得了什么，比得上在军营里真正接受训练的兵吗？苦，又算得了什么，有万里长征的那些革命前辈苦吗？

在生活上，教官也严格地要求我们要跟军营里一致。无论是物品的摆放，还是卧具的折叠，都必须整齐统一。看着教官把一位同学的被子折叠得就跟豆腐差不多的方块时，心里真是佩服，也感觉到军营里的要求还真多。也许正是因为生活上的这些细节，才训练出了这些团结一致，勤俭朴素的军人作风来。

军训的过程中，我们必须努力，拼搏，挑战自我，并战胜自我，最终我们才会收获到超越自我的力量。军训，让我体验到了这平凡的生活中的快乐，让我领会到了生活中的那种淡淡的幸福，让我更加的珍惜以后的日子，让我更加坚强

的向着我的人生目标迈进。

接下来这十二天，我会继续努力，继续加油，让自己变得越来越优秀！

（通讯员：三营五连 李煜祺 20 机电五专一班）

军训四营 纺织服装工程系



因为梦想让我走进了大学校园，懵懵懂懂的来学校的时候，有学姐学长给我们介绍大学校园、帮我们拿行李。今年还很特殊，因为疫情我们一直在家里，在家里的時候一直想来学校想尽快的体验一下大学的生活。

因为疫情，我以为不会有军训了，可它还是来了。还记得高一时，军训的烈日和教官的严厉训斥声，而一转眼间，我已经在大学里也参加军训了，时光飞快，如指间沙，瞬间流逝。

军训，渗着泪水和汗水，透着深呼吸，高度紧张思想和敏捷有力的动作无一不构成一道道美丽的风景。

军训来了，我们早上要求五点起床，六点就出操，而且还要把内务整理好，后面就是教官对我们严厉的训练，大学的军训让我想哭又让我难以忘记，把我们当作真正的军人用军人的严格要求来训练我们。

今天是我们第一天的军训，我们班来到操场一起紧张的等着我们的教官，过了不一会儿，挺拔有力的教官向我们走来了，我的心里也越来越有些紧张了。教官过来就和我们说了很多的话，比如说让我们不要害怕军训，也不要逃避军训，军训是可以帮助我们认识到另一方面的自己，以后工作了也对我们有很多帮助的。

刚军训的第一天我们就遇到了一件让我们既高兴又艰难的事情，我们刚训练到一半就下起了大雨，突如其来的大雨倾盆就让我们措手不及。全操场参加军训的新生和老师都跑到了操场能躲雨的地方，我看到了教官们都在外面淋着雨，我们都安全了，教官却因为躲雨的地方有点小，就站在外面淋着雨保护我们。

军训的第一天，带给我们的除了肌肉的酸爽，更多的是生活的认识，它让我们学会了太多平时在学习中学不到的东西，军训能磨练我们的意志，把我们的部分生活推到了极限，我们的精神面貌也焕然一新。在军训中我们会苦过、累过、笑过，今天也是体验到了在暴雨中狂奔，那么这些痛并快乐着的美好回忆，也是我们宝贵的财富。

（通讯员：四营九连 王正芬 20 纺织班）

军训五营 信息工程系



军训让我们回归到了有节奏的生活——每天按时起床，按时操练，按时休息。良好的生活习惯随着军训的进行在慢慢养成，只要每天都能记起大学还有这样的一次经历，所有人的大学生活都可以过得井然有序。

军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

心目中的军训充满教官的训斥；心目中的军训是紧张与艰苦的合奏；心目中的军训更是无常地响起那集合手哨音，还有那瓢泼大雨下的大集合、严格训练；心目中的军训生活成百上千次地浮现在我的脑海，闪现在我的眼前。但我还是满怀欣喜与信心地去拥抱我向往已久的军训。

军训是态度与习惯的养成，同时也是一次重要的交际。持续了这么长时间的大型集体活动无疑会成为我们大学记忆里的重要一部分，和我们一起在军训里面吃过苦的同伴未来也许就是我们亲密的朋友。军训不只是在锻炼我们身心与意志，还是在为我们建设了一个与同学交际的平台。离开自己熟悉的一切来到陌生的大学，军训的疲惫让我们忘记了对陌生环境的恐惧感，但真正消除我们恐惧的是与我们新同学建立起来的友情。与大学同学建立起的友情才让校园有了家的味道，也正是如此安慰了我们心灵深处的不安。

今年的军训不像往年烈日当空，但难度丝毫不减，面对比以往都要低的气温我们也未曾退缩，因为我们身上有军人的品质。微信两万步数对于我们来说不过是家常便饭，每天六点不到起床更是日常。适应了军训的节奏之后，两周的军训也在无声无息中结束了。回想在经历了军训之后，我们身上或多或少有一些军人的样子——守纪律，坚毅顽强。

军训里面有一句话让我记忆犹新，"再苦再累不掉队，流血流汗不流泪"。大学四年无疑是一场长跑，只要跟紧队伍就会有不小的收获。每个人都希望自己能够像军训那样挺起腰杆过完这个四年，因为这样的生活才会让人觉得有意义，同时军训的意义也就在于此。

（通讯员：五营十七连 李亚菲 20 计算机嘉环班）

军训六营 艺术设计系



进入大学的军训，对我们来说无疑是一种挑战，一种磨练，一种人生的体验，军训在这学期初拉开了帷幕。虽然军训推迟了，可同学们渴望军训的激情仍然高涨，等待这次军训的到来。

白天的军训，宽敞的操场成了我们的战场，而在这个战场上，我们就是一道靓丽的风景。整齐的队列，笔挺的身子，使我们用意志描绘的风景；震天的呐喊声，嘹亮的歌声，使我们用声音在教学楼上空及整个校园久久回荡，休息中我们认真的学习了平时我们并不熟悉的军歌，在歌曲中体会和感悟当代军人的风采。军训，是苦是累是痛，无论是流着汗水的脸颊，湿透的衣服，还是发痛的双脚，都让我们难以忘怀。

漫长而艰辛的远航，既有乘风破浪的征帆，也有逆境不

屈的脊梁，关键看你怎样驾驶自己的生活，故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。

军训亦是如此，有酸楚的泪水，有苦咸的泪水，有飘扬的歌声，有欢乐的笑声，在教官的指导下，我们力求动作规范、严谨、有序，单单这些就足够让我们真正体会到了酸、苦和累，但我们并没有抱怨，人生的道路总是从坎坷到美景，已是人生苦短，吃这点点苦，受这点累算什么，抬起头，挺起胸，勇敢的迈向成功的彼岸，不经历风雨不能见彩虹，不经历风雨，长不成大树，不受百炼，难以成钢，强者就是永不被挫折压垮。

（通讯员：六营二十六连 陈子豪 20 视觉传达一班）

军训七营 工商管理系



经历过高考之后也迎来了大学生活,今年的大学生活因为疫情的原因也来的比往年稍稍晚一些。随着大学生活的开启,我们的军训生活也随之而来,而今天,就是我们开启军训生活的第一天。年少时的军训像是教我们要成熟一点,而大学的军训生活就像是一道由青涩步入长大的一道条必经之路,而这也是我们每个人的必须要经历的。

今天我们抱着又期待又有点紧张的以情开启了大学的第一天军训,从早上开始了一天的紧急训练。我们的教官是个很温和的教官,一天也都很负责的教我们练习各种军人姿态,但我似乎可能是因为很紧张吧,所以在今天下午容易错脚,但我们教官也是真的很给女生面子,也没有很凶的大声责怪,让我很感谢。

军训第一天,可能表现的没有那么的好,不过我会很努

力的去学习然后很努力的去跟随大家一起，努力不掉队，争取做的好一些，不会拖大家的后腿。今天的军训已结束，还有13天，虽然很辛苦，但是我会努力坚持，也希望我不掉队，做的更好，为自己的大学生活增添一笔色彩。我也希望通过这次大学军训生活可以改变一下我自己的心性，可以更坚强一点，大方点，不会因为某某某些事而不自信，可以像今天练的军姿一样，抬头挺胸，每天飒一点，希望军训完可以有一些不一样的改变。

（通讯员：七营三十连 陈虹 20 会计三班）