

2019级



山西师范大学
SHANXI NORMAL UNIVERSITY

军训简报

武装部 军事教研室

第1期

二〇一九年九月十七日



本期要点

- ★ 2019级新生开学典礼暨军训动员大会
- ★ 军训志·心训记
- ★ 军训的渊源与意义
- ★ 军训小常识
- ★ 军训初体检

2019 级新生开学典礼暨军训动员大会

9 月 9 日上午，我校 2019 级新生开学典礼暨军训动员大会在一校区田径场举行。校领导卫建国、杨军、郝勇东、高峰、王云、许小红、车文明、张献明，临汾军分区战备建设处处长史洪彦，武警临汾支队副参谋长李令飞出席大会。我校各学院党委书记、院长，机关各部门、各教学辅助单位负责人，施训教官代表、教师代表、2019 级新生辅导员、高年级学生代表以及 2019 级全体新生参加了大会。大会由校党委副书记郝勇东主持。

伴随着嘹亮铿锵的国歌声，2019 级新生开学典礼暨军训动员大会正式开始。

校党委副书记、校长杨军首先代表全校师生对来自五湖四海的新生表示热烈的欢迎，并作了题为《感悟大学》的讲话。他结合校友的突出成绩和贡献总结了我校的深厚历史和卓越成就，并根据大学生学习的特点从三个方面对新生们提出了要求。一是靶向学习，大



学生要了解专业，培育属于专业的激情。靶向学习是成功度过茫然时期的关键，大学生要善于寻求老师的指导和帮助，探索清楚自身专业的世界图景和未来前程。二是自律学习，新同学要在更



为宽松的大学学习环境中严于律己，制定严格、严密的学习计划，并坚定不移地实施，不断评估和改进学习过程与成效。三是创新学习，大学生要突破中学时期培养的固定学习模式，用积累的坚厚知识基础进行创新学习，开拓学习新模式。创

新学习就是创新知识、创新理解、创新应用。创新是学习的起点和终点，树立创新意识、提升创新能力才是大学最有特色的学习。

杨军指出，大学之大，不仅在于有大楼、大师，更要有大爱，大学生在这个美好的时代走进了人民的大学、党的大学，就要深爱中华历史、深爱民族文化、深爱中国制度、深爱中国发展的道路和模式。他希望新生们在山西师大这个熔炉中淬炼成钢，在祖国新的时代里茁壮成长，在党和人民的期盼中立志成才，在民族振兴的征途上贡献力量。

会上，校党委副书记高峰宣读了《山西师范大学关于奖励 2019 级入学成绩优异新生的决定》。与会领导为 2019 级优秀本科生源奖学金获得者颁发了奖金，并亲自为其佩戴校徽。



随后，戏剧与影视学院王

潞伟老师作为教师代表进行了发言。他通过自己二十余年的学习与教学经历，深入浅出地劝诫同学们要树立明确的目标，注重基础知识的积累，保持吃苦耐劳的精神品质，在大学生活中成为更加自信自强的自己。施训教官代表闫红卫同志在发言中介绍了大学生军训的必要性，他承诺将不辜负校领导的殷切期望，严格施训，圆满完成军训任务。



高年级学生代表、历史与旅游文化学院肖媛同学分享了自己在学习生活中的感悟，鼓励学弟学妹们在勤奋学习之外，要更注重目标和选择，把眼界放到更广阔的地方。新生代表张渝莎同学表示在未来的大学生活中将会博学笃志、努力拼搏，用行动和成绩回报学校和父母的培育。



最后，校党委书记卫建国为新生军训团授旗，全体参会师生共同观看了精心准备的文艺表演。

至此我校 2019 级新生开学典礼暨军训动员大会圆满结束。

(摘自山西师范大学官网)

军训志，心训记

又是一年开学季，又是一年军训日。2019年9月16日上午8时整，在山西师范大学田径场，新生迎来了大学军训的第一天。

几日的阴霾被学子的蓬勃朝气所驱散，今日的师大迎来了久违的朗日。身着蓝色军装的师大学子迈着整齐的步伐，意气风发地走进了田径场。在进行了短暂队伍排列后，主席台上总教官

浑厚的命令声正式拉开了军训的帷幕。田径场上的师大学子以连为最小单位组成了数个整齐的蓝色方块，他们的脸上洋溢着青春的风采，气宇轩昂。今日军训以基础训练为主，如军姿，



转向训练等。在军姿要求及“四指并拢”“腰杆立直”等声声口令下，同学们咬紧牙关接受严酷的训练，往日温暖和煦的阳光此刻仿佛也变成了某种程度上的折磨。长时间的训练引得同学们皮肤发烫，汗如雨下，被汗打湿的衣服黏在后背上，还需要忍受那不合脚且笨重的军训鞋在转向时带来磨脚的痛感。一些同学或许在抱怨军训的苦和累，但是少年们啊，切莫心燥。奋斗，是青春最亮丽的底色，这烈阳，当属我们四溢的青春，不是吗？这场军训给我们带来的并非只是体能上的锻炼，还有心灵上的成长。汗水写坚强，尘土话勤恳，暂时的疲劳并不算什么，我们在军训中得到的足以使我们收益终生。

今日的军训在教官“解散”声和同学们如释重负的笑容中落下帷幕。军训磨炼人的意志，是步入大学的第一课。当青春与迷彩相遇，阳光与汗水交织，我相信我们终将百炼成钢，书写我们励志成长的青春颂歌。恰逢中华人民共和国七十周年华诞，让我们以烈火青春为歌，奏出一首最铿锵的乐曲。

（外国语学院 安瑞刚）

军训的渊源与意义

青少年的军事训练最早可追溯至夏商时期，《礼记》《周礼》对于“军事训练”也有记载，“君子六艺”中的“射”“御”的教授即为古代的“军训”。

秦汉隋唐时期，对文的重视使军事训练开始走下坡路，一度被冷落，直至 1894 年甲午战争中的惨败，全国上下意识到“强兵尚武”的重要性。康有为提出各级学堂应重体育，提高国人的身体素质，并特别提出练习兵式体操。蔡锷第一个倡导了“军国民”的教育，培养具有“国魂”的国民，对国民进行军事训练。

而现代的军训，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



《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。军训是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，是培养和储备我军后备兵员及预备役军官，壮大国防力量的极度有效的手段。

对学生实施军事训练，是全面贯彻党的教育方针，改革教育内容，加强学生思想政治教育，全面提高学生素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的建设人才的重要措施。通过军训，有助于提高学生的思想政治觉悟，激发爱国热情，增强国防观念和国家安全意识；有助于增强学生组织纪律观念，培养艰苦奋斗的作风，提高学生的综合素质；有助于使学生掌握基本军事知识和技能，为中国人民解放军训练后备兵员和预备役军官，为国家培养社会主义事业建设者和接班人打好基础。

（历史与旅游文化 庄芷逸
传媒学院 李亚彤）

军训小常识

★教官有话说

1. 注意防晒
2. 按时吃三餐
3. 回到宿舍进行放松身体

★校医有话说

1. 回到宿舍少玩手机，按时作息



2. 饮食宜清淡，忌辛辣
3. 女生特殊时期喝红糖水，注意保暖

★学姐有话说

1. 勤洗澡，做好晒后修复工作
2. 配合教官工作，增进彼此感情
3. 珍惜半个月相处时光
4. 白天尽量不要喝柠檬水，皮肤会变黑

晒后修复这样做：

1. 如果只是脸部或局部晒伤，可先用湿毛巾湿敷，间隔一段时间后更换，直到皮肤不再发热刺痛。（不推荐使用冰袋，以防过度降温导致局部冻伤）
2. 军训后皮肤可能会有一些晒黑晒伤，我们可以敷一些面膜（以补水为主）、芦荟膏，促进肌肤有效恢复。

三餐饮食这样吃：

1. 多吃蛋白质丰富的食物
推荐：鸡蛋，鱼肉，鸡胸肉等高蛋白食物
2. 少吃重口味食物

少吃咸的、辣的，吃多了容易使身体水分流失，造成中暑

3. 多吃水果、蔬菜
水果、蔬菜里有维生素 B，可以促进新陈代谢
4. 适当带一些小零食



在军训特殊时期，当你饿了、胃疼、头晕、低血糖等，都能吃点小饼干、糖、巧克力等。

5. 及时补充水分

(地理科学学院 李怡佳
戏剧与影视学院 李思莹)

军训初体验

军训是新生入学的第一课，是一堂综合素质的提高课。今天是军训第一天，教官们严谨认真的工作态度展现了新时代军人的风采，他们用自己的行动无声地教育着每一位同学。烈日炎炎下，我们虽然个个身心俱疲，但通过军训，我们进一步强化了国防意识，增强了爱国热情。军训像一条鞭子，时刻鞭策着我们前进；军训又像一把尺子，时刻规划我们的行动；军训更像一盏路灯，时刻照亮我们前进的道路。军训使我们增强体质，磨练意志，培养了我们团结一致的精神。虽然我们遇到了种种困难，但我相信，我们一定会努力克服，做到自我提升。

(化材学院 1903 贾启月)

九月的清晨带着一丝丝凉意，怀着复杂的心情来到了操场集合，见到了期待已久的教官，就这样，军训的大幕已拉开。太阳一点点升起，阳光渐渐洒在我们每个人身上，我们也从刚开始的轻松变得疲惫，但放眼望去，不曾有人懈怠。各个方阵在教官指

挥下有条不紊的训练着，教官的嗓音尽力喊到最大，让每一个人都听清指挥，而我们，忍着肌肉的酸痛感，怀着不服气的劲头，尽力做好每一个动作。每当我们都能做得齐齐整整时，教官会笑，特别可爱的笑，再加上哪怕是一句简简单单的表扬的话，都会让我们很开心，就像是一个大家庭，教官们就是我们的家长。不懂会教，不认真会骂，做得好会夸，也很关心我们的身体。

“当兵才知道过去的模样太放松，当兵才知道自己的骨头硬不硬，当兵才知道什么是孬种和英雄，当兵才知道千金买不到战友情，当兵才知道帽徽为什么这样红，当兵才知道肩章为什么这样重，当兵才知道祖国的山河在心中，当兵才知道军人热血筑忠诚”这首歌让我更加敬仰，很幸运能有这样一段缘分，也很期待接下来的故事。

同学们，加油啊！教官们，你们辛苦了！谢谢您！

（汉语言文学学院 1905 高欣）

大家期待已久的军训生活如期而至，对军训的憧憬使得我们充满活力。军训生活很苦，但是它是一次宝贵的人生体验，这又何尝不是一种锻炼，更为我们增添了一份完善自我的信心。加油吧，少年们！愿你们在军训中表现自我，开启人生新的起点！加油吧，同学们！相信自己，成功将属于你我！

（书法学院 1901 陈睿）

军训版 陋室铭

队列之山不在高

有我为仙其成名

队伍之水不在深

吾已成龙其显灵

斯非陋室

军德常馨

学海古木绿

草色入帘青

谈笑有战友

外来皆精英

可以增友谊

厚战情

有哨声之乱耳

皆集合以劳形

责任编辑：王军峰 李 豪 李大勇
编 辑：任金虎 李 文 杨 亚

报：省教育厅体卫艺处 省军区学生军训办
送：各位校领导、临汾军分区、武警临汾市支队、尧都区武装部
发：军训领导小组成员

山西师范大学武装部

共印 60 份
