



新能源学院  
COLLEGE OF NEW ENERGY



火传媒中心

# 军训简报

## 新能源学院军训团

6月30日 | 第五期

### 本期内容

#### 军营快报

跑步行进训练  
定向越野培训  
晚间大合唱

#### 训练有感

坚强战胜脆弱，团结克服一切

#### 军训掠影

盛夏、青春、汗水与成长

## 跑步行进训练

6月30日，新能源六团的训练任务以队列行进为主，其中重温了原地踏步与齐步行进两个动作，并重点训练了跑步行进与停止。学习跑步行进时，教官强调跑步行进的动作要领，并纠正摆臂动作易犯的问题，各个连队成员们臂腿协调，排面整齐，进步飞快。



## 定向越野培训

为迎接即将到来的定向越野，电气2101陈敏怡向六团成员进一步介绍定向越野的规则以及注意事项，并向成员讲述在越野过程中如何寻找方向，其中重点讲解了定向越野打卡器的使用方法并对地图图标进行了介绍，解答了成员对有关定向越野方面的疑问，为各小组规划良好路线，取得良好成绩打下了基础。至此，各连队带回解散。

## 晚间大合唱

6月30日晚，新能源六团于体育馆阶梯进行合唱训练，此次活动邀请到艺术团团长李泳祺。首先，李泳祺带领六团成员学习歌曲《北京石油学院学生之歌》以及《当那一天来临》，六团成员在教官的引导下很快掌握了两首歌曲，全体成员齐唱声音响亮，节奏明朗，充分体现了新能源学子的青春活力。本次晚间大合唱在愉悦的气氛中为新能源学子的军训生活增添了一抹色彩。



## 1 装控2103——孔萧楠

DATE / NO.

TITLE

## 军训感言

山没有悬崖峭壁就不再险峻，河没有跌宕起  
伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。伴随着一阵阵响亮的口号，大团  
的同志们踏着整齐的步伐，不际唯听汗水如瀑，认真听从教官指令，从  
站军姿，齐步间转法，再到齐步走。每个科目都需要无数遍的重复练习。

泰戈尔曾说过：“没有流过血的手指，无法弹奏出世间的绝唱；没有经历  
地狱的磨难，无法拥有天堂的快乐。”今天是军训的第四天，连绵不断的雨前  
没有洗去我们对军训的热情。闷热的暑气躲躲过雨，悠悠扬扬地从训练场  
上升起。或许你尝试过站半个小时的军姿，汗水从脸颊流入肩背骨的酸痛。从  
额头到脸颊到脖子到全身，慢慢的整个人都快蒸发了，那一刻我狼狈地体  
会到了汗流浹背这个词；或许你有过细雨斜斜，轻轻地~~洒~~落在裸露的  
手臂，~~但~~可这还不够。雨来了，密且急。霎时便起了一层雨雾。是要带回了么？  
精神开始松懈，站得酸痛的小腿开始颤抖，许是错觉，也许是这些天  
训练的后果，整个人的身体依然巍然不动。在尔东西南北风。“别动!!!”教  
官从身后传来怒吼。把我们都拉回了现实。雨也渐停下来。仿佛是大自然开的一个  
小玩笑。

课上，坐在床上。翻来覆去我开始思考军训的意义。是单纯的让你和军姿做印作  
累到令我怀疑吗？显然不是。是让我们能够认识到平时作为自由分子的我们过于  
自由总会滋生“自私”而军训则让我们这些自由分子凝聚起来，“松弛有度”才能体现出  
完整的人格；是让我们能够认识保持传承这样一种毅力，一种克服生理倦怠永远拥有强  
大的状态，能让我们在祖国人民需要时，有一把火，一把不可解，是需在外却永远燃  
烧的火，去支撑我们走下去。有志者，事竟成。苦心人，天不负。只有忍受住撕扯的酸痛者  
的<sup>蜕变</sup>，幸运之神才会给你，加上成功的桂冠冕冕。

挽日十三，追求卓越。

勇为人先，翱翔九天！

装控2103 孔萧楠

2022.6.30.



# 中国石油大学

## CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM

严于律己，奉献自我

——军训第五天所感

宋代陈亮《谢曾察院君》中有云：“严于律己，出而见之事功。”意为“严格约束自己，放手一搏时却要有所作为。”在上午的训练中，部分同学违反了训练场上的训练规则，没有尽全力投入到训练中，导致整体训练效果欠佳，因此被留下加练。在训练场上的我们，我认为应该用“戴着脚镣的舞者”来形容，若在训练时松懈意志、放飞自我，最终的训练结果只会不成章法、漏洞百出。东汉哲学家王充在《论衡·状留篇》中写道：“故夫河冰结合，非一日之寒；积土成山，非斯须之作。干将之剑，久在炉炭，铢铄利刃，百熟炼厉。”所有这些论述都指向一个哲学观点，即“量变引起质变”，当这一观点应用在我们自己身上时，“严于律己”正是其实现的前提。

当“严于律己”被集体中的每一个人都坚定执行时，整体的训练效果会日益完善也就不言而喻了。纵观我国的发展历程，国家的每一次进步都绝不是一人之功，正是各个时代都会有奉献自我的人出现，国家的发展才得以一刻不停、蒸蒸日上。同样，对于正在军训的我们来说，整体利益是依靠每一名同学去争取和维护的，反过来，整体利益的稳定增长又有利于个人利益的发展。严于律己，奉献自我的重要性不言而喻。

能动2102 郑书衡

2022年6月30日

## 野蛮体魄 文明精神

在知了的鸣叫声中，我的大学的第一次军训也悄然而至。

军训的感受像个五味瓶，酸甜苦辣咸样样都有，然而军训对于我们这样已经度过一年大学生活的人十分重要，有人说：“为什么要军训？军训有什么好处？”军训能使我们养成不畏困难的精神，磨炼人坚强的意志。

军训期间，很庆幸碰上连续的下雨天，但每当下雨时在宿舍玩游戏，心里总感觉空荡荡的，我心中的军训不是这样的，在军训中顶着大太阳是常事，训练出汗也正常，刚开始执行这个作息时间表时，自己很不适应，强迫自己起床，强迫自己早睡，强迫自己坚持军姿，蹲姿，强迫自己做好每一个动作……这或许就是军训的意义，让人自律、自立、自强。

人类只有在苦难中，才能真正认识自我，的确如此，军训给了我这样的机会，我认识到了自己的缺点和不足，也看清了自己的优点和长处，军训也给了我思考人生的时间，让我明白了许多道理，如果一个人正在遭受苦难，那么此时他的思想是最成熟的；当一个人面对挑战时，他将无所畏惧，勇往直前。

在军训中，很累很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼自我的最佳良机，心里虽说，不认识的酸甜苦辣

在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一种完善自我的信心？一滴又一滴枯燥乏味的动作，一句又一句不得违抗的命令，一套又一套占人生畏的纪律……一天的军训终于把同学们原本种种美好的设想一一击碎，取而代之的是眩目的阳光，成咸的汗水，酸痛的四肢，这就是军训对我们身体素质的意志信念，组织纪律的考验。“不经一番烈日烤，哪得钢铁意志成。”想想在成边保卫的英勇战士，想想正在拼搏的奥运健儿，想想所有为我们今天幸福生活努力的各行各业的人民，我们这点苦算什么？

感谢老师和教育细心的关心和照顾，唱歌，拉歌，才艺表演，准备绿豆汤……老师为我们所做的一切，都让军训变得温暖……

十二连

电气2105 吴岩



步调一致  
齐心向前  
齐步行进训练





跑步行进摆臂练习

摆臂姿势调整



唱军歌



# 合唱

新能源学院

军事训练

熠熠星光

歌声嘹亮