

◇直击军训

# 汗水浇灌成长 迷彩见证蜕变

□ 土木建筑学院 建筑242班 张志松



摄影 杨卓文

“稍息！立正！”清晨六点半的田径场上，嘹亮的口令声划破校园的宁静。身着迷彩服的大一新生们正站着整齐的方阵，开启一天的军训生活。趁着训练间隙，我找到了三位来自不同专业的新生，听他们讲述军训中的点点滴滴。

记者张志松：初次体验军训，每天的生活是怎样的？和想象中有什么差别吗？

刘梦怡：每天的节奏特别规律，早上五点半就得起床整理内务，叠“豆腐块”被子得花十多分钟，刚开始总叠不整齐，被教官指出来过好几次，现在终于能达标了。六点半集合出操，上午练队列、踢正步，下午学军体拳、唱军歌，晚上有时候会组织拉歌比赛或者看国防教育片。和想象中比，

没那么“魔鬼”，但确实比平时累很多，尤其是站军姿，一站就是半小时，汗水顺着脸颊往下流，不敢擦也不敢动，特别考验耐力。

施欣甜：我之前以为军训就是单纯的训练，没想到还有很多有趣的环节。比如昨天晚上上的拉歌比赛，我们连和隔壁连对着唱，大家扯着嗓子喊。虽然唱得不算好，但特别有氛围感。每天和室友一起训练、吃饭、休息，感觉我们的感情变得特别好。之前刚开学，大家还有点陌生，现在已经能聊到一块儿了。不过早上起得太早，对我这个习惯熬夜的人来说，确实有点困难，现在每天晚上九点多就想睡觉了。

记者张志松：军训这么多天，有没有让你们印象特别深刻的事情？

杨志恒：印象最深的是上周的紧急集合演练。那天晚上十一点多，我们都已经睡熟了，突然听到紧急集合的哨声，大家慌慌张张地穿衣服、叠被子，我旁边的同学还把鞋子穿反了。等我们跑到集合地点，教官说我们用了八分多钟，比规定时间慢了三分种。后来，教官跟我们说，紧急集合是为了锻炼我们的反应能力。在真正的

紧急情况下，每一秒都很重要。从那以后，我晚上睡觉都会把衣服和鞋子放得整整齐齐，就怕再出现那样的情况。

施欣甜：有一次训练的时候，我因为低血糖差点晕倒。当时我感觉头晕乎乎的，眼前发黑，站都站不稳。旁边的同学发现我不对劲，赶紧扶住我，还帮我向教官请假。教官让我去旁边休息，还给我递了一瓶葡萄糖水。其他同学也都过来关心我，问我有没有事。那一刻特别感动，虽然大家才认识没多久，但感觉就像一家人一样。

记者张志松：军训过程中，有没有遇到过困难？是怎么克服的？

刘梦怡：我最大的困难是踢正步。我的协调性不太好，总是和旁边的同学步频不一致，要么快要我慢，有时候还会踩到前面同学的鞋子。教官看到后，就单独把我叫出来，一遍遍地教我分解动作，告诉我抬腿的高度、幅度的大小，还让我对着镜子练习。同学们也会在休息的时候陪我一起练，帮我指出问题。现在我已经能跟上大家的节奏了，虽然还不是最好的，但比之前进步了很多。我之前很少运动，体能比较差，刚开始训练的时候，每次跑步都会落在后面，俯卧撑也做不了几个。我本来想放弃，但是教官跟我说，军训不仅是为了锻炼体能，更是为了磨练意志，不能轻易认输。后来，我每天早上都会提前半小时起床，去操场跑两圈，晚上也会做一些简单的体能训练。现在我的体能明显变好了，

跑步的时候能跟上大部队，俯卧撑也能多做十几个了。

记者张志松：经过这段时间的军训，你们觉得自己有哪些变化？

刘梦怡：我觉得自己变得更自律了。以前在家的时候，我总是晚睡晚起，做事也拖拖拉拉的。现在每天都能按时起床、按时训练，做事也更有条理了。另外，我也变得坚强了。以前遇到一点困难就想退缩，现在就算训练再累，我也会咬着牙坚持下去。我觉得军训让自己成长了很多。

施欣甜：我变得更有集体荣誉感了。以前做事情总是只考虑自己，现在觉得自己是集体的一员，做什么事情都要为集体着想。比如在队列训练的时候，我会努力做好每一个动作，就怕因为自己影响整个方阵的整齐度。上次我们连在队列比赛中得了第一名，大家都特别开心，那种自豪感是以前从来没有过的。

记者张志松：对于接下来的军训生活，还有什么期待吗？

施欣甜：我特别期待最后的汇报表演。听说到时候会有分列式、军体拳展示等环节，期待能在汇报表演中展现出我们连的风采，不辜负这段时间的训练成果。另外，我还希望能多学一些实用的技能，比如急救知识，以后遇到紧急情况也能帮上忙。接下来，期待能有更多有趣的活动，比如军营体验、国防知识竞赛之类的。我也想和同学们一起，在军训结束前，为我们的教官准备一份小礼物，感谢他们这段时间的辛苦付出。教官虽然平时对我们很严格，但其实特别关心我们，有时候训练累了，会给我们讲笑话放松心情。

采访结束时，训练的哨声再次响起，三位新生匆匆和我道别，快步跑回方阵。看着他们挺拔的身影和脸上坚定的神情，我相信这段难忘的军训时光一定会成为他们大学生涯中最宝贵的回忆，也会为他们的成长之路打下坚实的基础。

◇直击军训

## 青春的磨砺与成长

□ 商学院 信管231班 龙相杰

经历了一段挥洒汗水的军训时光，同学们在纪律与磨砺中完成了一次蜕变。他们在军训中有什么感悟，又收获了怎样的成长呢？9月21日正午时分，我在嘉园食堂对部分同学进行了采访。

在这段军训时光里，同学们都有了别样的成长，也留下了诸多难忘的记忆。医检252刘善宇同学谈到：“军训让我养成了规律的作息，以前总爱熬夜，现在能早睡早起，整个人的精神状态都不一样了。虽然站军姿、踢正步让我感觉很累，但也让我明白了坚持的意义。”可以看出，她在军训的严格要求中，不仅调整了生活节奏，更在身心层面有了深刻的领悟。谈及军训中印象深刻的事，她直言：“虽然站军姿踢正步很累，但和同学们一起在烈日下坚持，一起为了队列整齐反复练习，这种并肩作战的感觉让我和大家的友谊更深了。”

医检刘同学对军训的成长意义也颇有感触：“每天的训练不仅让我的身体素质变好了，还让我更有活力。和来自不同专业的同学一起训练、交流让我的社交能力得到了锻炼，还认识了很多新朋友。”当被问及如何总结军训生活时，她笑着说：“这是一段又爱又恨的日子，恨它的辛苦，爱它带给我的成长与回忆。”

◇直击军训

## 淬砺青春 凝力同行

□ 商学院 信管231班 陆云阳

经历了一段为期数日的军训生活，新生们在汗水与坚持中完成了入学后的首次历练。军训如何塑造了大家的意志，又让同学间的关系发生了怎样的变化？为此，9月21日中午11点在嘉园餐厅对电气专业的张熾月同学进行了专项采访，记录下她的真实感受与收获。

谈及军训的总体感受，张熾月表示：“军训期间大家特别团结，无论是队列训练还是集体活动，都能感受到一股凝聚力。站军姿、齐步走这些军训项目不仅磨练了个人意志，也起到了锻炼身心的作用，可以让自己更快地从假期状态调整过来。”

在军训过程中，最让人印象深刻的事莫过于同学们的坚持：“有好几次站军姿，明显能看到身边同学脸色不太好，有的甚至额头冒冷汗，但大家都在咬牙坚持，努力维持整个队伍的整齐。那种集体荣誉感特别强烈。”

当被问到训练中遇到的最大困难及克服方式时，张熾月坦言：“最大的困难是齐步走的时候，总感觉和周围同学很难走成一条直线，步伐节奏也容易不一致。后来，我们利用休息时间一起练



摄影 吴雨航

子，恨它的辛苦，爱它带给我的成长与回忆。”

通过这次采访，能感受到军训在同学们的大学生涯中留下了浓墨重彩的一笔。它不仅是一次身体的锻炼，更是一次意志的锤炼、社交的拓展。愿同学们带着军训的这份坚韧与热忱在未来的大学生活中继续奋勇前行、绽放光彩！



摄影 陆云阳

◇直击军训

## 军训里的青春印记

□ 商学院 信管231班 木合塔尔

9月21日中午，我在嘉园食堂二楼对25级的闫晓蕊同学进行了关于军训的采访。

取得她的同意后，我向这位同学问道：“军训期间，有没有什么让你印象特别深刻的事情？”

“有！”她眼睛一亮，语气带着兴奋，“我们学校有个学长，在一次军训间隙的才艺展示里跳了《青春修炼手册》。当时大家都穿着迷彩服，学长突然伴着熟悉的旋律舞动起来，特别有活力，一下子就点燃了现场的气氛。大家都觉得又惊喜又有趣。那场景我现在还记得很清楚。”

这次采访让我深切感受到，军训不只有汗水与疲惫，更有无数鲜活的瞬间。像学长在军训间隙跳《青春修炼手册》这样的事打破了训练的枯燥，带来惊喜与欢乐。这些点点滴滴都是青春在迷彩岁月里留下的独特且闪亮的印记，会成为每一个经历过军训的人的记忆里温暖又珍贵的一部分。

◇直击军训

## “萌新”的成长记

□ 商学院 人资243班 徐欣雨



摄影 段笑蓉

军训是新生踏入大学的第一课，当“萌新”遇上军训，会碰撞出怎样的火花呢？9月21日中午，我在嘉园餐

厅对外国语学院的贾明哲同学进行了采访，让我们听听这位萌新的心声。“疲惫、困倦、饥饿、烦躁”是他的

第一感受。他接着说道：“军训是很磨练我们心智和毅力的一项体能训练。虽然劳累，但是坚持不懈终会化苦为乐。军训不仅让我的身体素质变得更好，也让我收获了珍贵的友情。”

当问及军训中最难忘的瞬间时，他目光微闪：“军训固然很累很苦，但我们依旧苦中作乐，因为快乐就潜藏在每一次正步和昂扬的军姿之后。军训休息期间，同学们跳舞时的翩翩起舞至今让我们难以忘怀。”他笑了笑，继续说道：“那一刻，阳光洒在训练场上，微风拂过脸颊，周围是同学们此起彼伏的欢笑声，我忽然觉得，这才是青春最真实的样子。”他说：“军训让我学会了坚持与团结，也让自己更快地融入了集体。从最初的不适应到如今的从容面对，每一步都在成长。”

训练过程中难免会有困难。贾明哲说：“训练时遇到的最大困难莫过



摄影 杨卓文

9月21日中午11点，食堂里满是身着迷彩服的身影。我在食堂角落找到了今天要采访的新生——来自软件2421班的王睿嘉同学。

他已经结束了午餐，正和同伴谈笑风生。取得他的同意后，我开始询问他对军训的感受。他笑了笑，语气里带着一丝调侃：“说实话，刚开始总觉得有点难受。站军姿时，太阳晒着，汗一直流，想擦擦汗，却连动一下手指都不行，特别折磨。后来，我觉得站军姿不是为了‘为难’我们，而是让我们学会控制自己。在最想动的时候，选择坚

苦。有一天下雨了，别的连都带回了，我们却被带到又闷又热的地下车库练到了11点。”

最后，我问道：“那你觉得军训对你的帮助是什么？”王睿嘉说：“我觉得军训教会了我专注和自律。以前我做事容易浮躁，现在能静下心来想了。哪怕只是站十五分钟，我也在心里告诉自己：再坚持一下，我可以做到。”

结束了这次采访，心里也暖暖的。原来，那些看似苛刻的要求早已在无声中把坚韧的种子悄悄种进了青春的土壤里。军训用最严格的方式帮我们长出了最坚强的骨头。

于未完全掌握某一动作时的惶恐不安。未知的恐惧也许只是当下的尴尬和害怕。勤加练习以后则会变成自己成功地、精准地完成动作后的底气。每一次挺直腰板的坚持都是对自我的一次突破。”正如他所说：“军训教会我的不只是动作，更是一种态度。”

军训过程中的他成长了许多：“军训是大一的开始，也是我人生中的最后一次军训。它承载了我对于大学憧憬的心路历程，也是我成长的道路上重要的一课。”

贾明哲想对教官说：“教官，你辛苦了！这段时间我们都被锻炼了，也真正理解了您说的共同成长。看到现在的成果就觉得所有的汗水和努力都值得！”同时也向辅导员道一声感谢，“你时刻伴随着我们一起军训，不时地来看我们军训的实际成果和进程，你也一直守候在我们身边，雨没没操场就带着学长学姐来积极帮我们打水，有人晕倒了也会及时前来搀扶和慰问。有这样的辅导员真是我们的幸运。”

“每一次踢正步的尘土飞扬，每一滴顺着帽檐滑落的汗水都会成为日后回望时最珍贵的记忆。我坚信，这份在军训中磨砺出的坚持与感受到的集体温暖必将成为我们未来前行路上最宝贵的坚持。让我们带着这份力量在宽广的天地中并肩前行，书写无悔的青春。”



摄影 龙相杰

迷彩服浸润汗水，脚步声踏响青春。9月21日中午11点，为探寻新生在军训中的成长印记，我采访了医学检验技术252班的安宇绮同学，听她讲述军训里的疲惫与温暖，分享这段特殊时光带来的收获与蜕变。

“说实话，一开始最大的感受就是累。”谈及军训初体验，安宇绮坦诚地说。站军姿时腰背的酸痛、齐步走时反复调整的步幅、烈日下不断滴落的汗水，都曾让她觉得“有点难扛”。在这份疲惫中，许多温暖又新奇的片段悄然留存，成为军训生活里的“小确幸”。

“最难忘的是晚上和同学们一起学军歌的时光。”安宇绮的语气里多了几分笑意。她回忆道，夜晚的训练场褪去了白日的燥热，大家围坐在一起，跟着教官一句句学唱军歌，歌声里满是青春的朝气。更让她惊喜的是，竟然有一些同学主动站出来展示才艺。吉他弹唱、幽默段子轮番上演，原本略显严肃的训练间隙变成了热闹又温馨的集体小聚会。“那种大家一起笑、一起参与的感觉

特别好，也让我很快融入了这个新集体。”

若说温暖的集体时光是军训的“调味剂”，那么对意志力的锤炼便是这段经历最深刻的“成长课”。在安宇绮看来，站军姿无疑是最考验人的环节——双腿绷直、腰背挺拔，哪怕汗水流进眼睛，也要努力保持姿势不动。“一开始真的忍不住想动，后来就在心里给自己打气：再坚持一会儿，再挺一挺就好。”正是在一次次“再坚持一下”的自我鼓励中，她慢慢学会了忍耐与坚守，也真切感受到了意志力的提升。

除了个人的成长，军训也成为拉近同学距离的“纽带”。安宇绮说：“以前和班里同学只是面熟，现在大家关系亲近了很多。无论是训练时互相提醒动作要领，休息时分享解暑的凉水，还是遇到困难时彼此加油打气，这些看似微小的互动，都在悄悄增进着同学间的情谊。现在大家一起训练、一起说笑，就像一家人一样。这种集体归属感特别强烈。”

回顾这段军训时光，安宇绮感慨道：“虽然身体上很累，但它对我们精神的磨砺太有帮助了。对每个大学生来说，军训都是一次非常有意义的活动。”从疲惫的坚持到温暖的陪伴，从个人意志的蜕变到集体情谊的升温，安宇绮的分享恰是万千新生军训生活的缩影。军训或许会结束，但它教会的坚持与团结、留下的温暖与记忆将成为青春里珍贵的财富，陪伴他们在未来的大学生活中更坚定、更从容地一路前行。