



综合素质教育简报

2024年8月27日

第一期

主办:综合素质教育小组

卷首语

夏日乍现的烈歌响起，伴清晨微风，随晨曦微光，美语2024学子迎来了入学第一课——军训。楼外青山绿波起，楼下向阳红旗升。入眼烈烈阳光色，四面军歌如松立。我们在五星红旗之下，随着教官的号令，抬起脚，昂起头，迎着风，互相无言着心声，默契地大步向前。美语学子将在这无声的情谊中逐渐向彼此。尽管这烈日当头，山的风岚也将会吹向大汗淋漓的我们；尽管这热与汗再难耐人



心的，光的炽热也会蒸发我们心灵的粘稠；尽管我们在暑期中有如咸鱼般僵硬，但是，在这九天里，我们美语学子将会浴着沸腾翻涌的热血，如凤凰般涅槃，开启一段愈发趋近未来与中国梦的新征程。

领导关怀

学院领导到军训训练场慰问教官、教师和学生

2024年8月23日上午，北京美国英语语言专修学院院长高国强等学院领导来到2024军训训练场看望正在军训的教官、教师、学生。

进入训练场，高国强院长关切地询问了教官的身体状况和生活情况，并深深地向教官们表达了敬意，对教官的辛勤付出表示衷心的感谢。希望教官在严格要求学生训练的

同时关爱学生的成长，鼓励学生们努力、坚持，让同学们在军训中得到真正的锻炼和磨砺，为同学们的学习生活奠定良好的基础。

高院长同时要求 2024 级新生，听从指挥，服从安排，尊重教官，上好进入大学生活的第一课。希望同学们认真遵守军训基地的各项管理制度，不怕苦不怕累，坚持每天参加训练，认真完成教官布置的任务，在军训中磨炼自己，锻炼体魄，用优异的成绩回报学院和家长。

随后高院长一行又来到军训学生就餐的餐厅、慰问辛勤工作的食堂员工，察看食堂的食品安全、就餐环境及各项准备工作。

战前动员

学院召开 2024 级新生军训动员会

2024 年 8 月 22 日上午，在学院静思楼前的操场上，学院举行了短暂的 2024 级新生军训动员会，军训团团长王维丽做了军训前动员，并对军训提出了具体要求，他要求



新生们在军训过程中，要听从指挥，服从安排，尊重教官，尊敬师长，认真遵守军训的各项规定，保持良好的心态，完成军训的各项任务；同时，他也希望新生们在今后的学习生活中：践行立德修身，锻炼高尚品格，努力学习，完成自己的学业，取得更好的成绩。

会后，同学们与新到的各位教官见面，互致问候；正式拉开 2024 的军训序幕。

军训寄语

求实创新 磨砺青春 和谐勤奋 升华自我 争训练标兵 展美语风采 千淘万漉虽辛苦 吹尽黄沙始到金！

----- 高国强

青春无悔，砥砺前行。在军训的道路上，让我们用汗水诠释奋斗的意义，用努力创造无限可能！

----- 周俭宏

军训虽苦，却能让你学会坚持；军训虽难，却能让你更加坚强。在汗水和努力中，你将迎来崭新的人生！

----- 杨宝民

挥洒汗水，磨炼意志，启迪心灵，历练人生。学子们，加油！

----- 王维丽

古之成大事者，不惟有超士之才，亦有坚忍不拔之志。青春何以不张扬？加油吧，青年们！

----- 李晓宇

军训生活会带给你们欢笑和感动，也会带给你们紧张和辛劳，希望你们去感受过程。无论多艰苦，也要战胜自我，坚持就是胜利。

----- 卢慧敏

亲爱的同学们！我愿意同你们一起记录军训生活的点点滴滴，共同见证你们向着同

一个目标迈进的深深足迹!

----- 李秋杰

同学们,人生的田地需要自己耕耘,让我们用拼搏的汗水去浇灌,用爱心的阳光去照耀,用执着的信念去期待。军训必胜!

----- 刘家营

迷彩军训 青春无悔

军训——人生的经历 三连(民航 2401: 曾金萍)

转眼间,两天的军训已然过去,在这两天里我们流过汗、喊过苦、喊过累,但从没想过要放弃,军训虽然很苦,但它让我们更加懂得了现在的幸福生活;军训虽然很累,但它让我们体验到了超出体力极限的快感;军训虽然很严,但它让我们更加严格的要求自己,坚持到底永不放弃。

在军训的两天里,我们在训练场上站军姿,练习三面转体.稍息,跨立,齐步前进...挥洒着汗水,耳边回荡着教管一遍又一遍的声音,他们不厌其烦的为我们讲解每个动作的要领,为我们更正错误。



所谓军训,是军人的训练,所谓军人他们有着过人的毅力和不屈的品质,所谓训练,就是在锻炼中有所改变,而这次军训让我们增强了组织纪律性,培养了我们良好的习惯和作风,加强了国防意识,激发爱国情感,磨炼格意志,懂得感恩身边一切的温暖和爱还传承了"能吃苦,能战斗,能奉献,能团结"的军人精神。

其军训就是锻炼,没那么苦,没那么累,没那么难,苦的是自律,累的是心态,难的是遵守,相比今后人生所要面临的困难和挑战,它就像是那一颗毫不起眼的路边石子。如果觉得在太阳底下站半个小时军姿很难完成,那就一定无法尝试愚公移山式的数月如一日的完成一件作品,如果觉得被教官吼几句就受了委屈,那就一定无法坚持走自己的路,横眉冷对千夫指。两天的军训不过就是小把戏,三年的艰苦奋斗才是重头戏,如果一点小困难小挫折就叫苦连天,那就说明理想还不够远大。

军训就好似人生的缩影,在一次又一次的历练当中,我们会变得更加坚强、更加勇敢、更加坚韧。我会始终记得教官对我们说过的那句话:“把合理的要求当做历练,把不合理的要求当做磨练。”

军训心得 三连(民航 2402: 周诗雨)

军训对于我们正在成长的这个年龄的学生来说是一场必修课。军训不仅可以锻炼身体还可以培养我们的纪律性和团队意识。

在这个夏末秋初的美好季节,我怀着好奇和忐忑的心情来到了校园。在这里我即将迎来三年的学习时光。首先迎来的是为期九天的军训。

虽然军训生活只有九天,但在这期间它的管理与作息足以对我今后的学习生活产生

巨大的影响。忍耐着汗水流进眼睛的痛苦，习惯着大食堂里的饭菜，改变着习以为常的懒散作息，学习着整齐划一的动作，改变自己只为适应那军事化的管理标准。

在这两天里我们学会了站军姿，跨立，向左、向右、向后转等等的标准姿势，也尝到了酸、甜、苦、辣的味道，更让我明白了，我们要有钢铁般的意志，要有坚持不懈、不怕苦不怕累的精神，要有持之以恒的决心，才能战胜一切困难。

站军姿的身体，给了龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人活跃敏捷的思维。不积小流，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不会有一个完整的、高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要。

步入军训，才深刻体会到军营中严明的纪律和军人的风格，才了解到那英勇挺拔的身姿是在这点点滴滴的汗水中磨练出来的。在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。心里有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑的曝晒，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，一份完善自我的信心。

此外，军训还让我学会了如何忍耐和适应。当我感到疲惫、无助时，是军训让我学会了如何坚持下去，在这个这程中，我也深刻地认识到了自己不足之处，这让我更加明确了自己需要改进的地方，没有太阳的曝晒，怎会有自己的风雨彩虹！我会把军训中的坚持和勇往直前的精神带入我的学习生活中。

虽然军训只有短短几天，但我学到了一生受用的东西。我始终坚信，坚持就是胜利！

感悟 三连(民航 2401: 吴夏艳)

在参加军训之前，我对军始终是抱有一种恐惧和厌恶的心理的。因为听“过来人”说：军训度日如年，接受着钢铁般的折磨，教官更是如“极度冰点”一样残酷。可经过这三天的军训体验，使我对它有了新的认识。我以为，军训虽说是苦，但其中的道理真的是耐人寻味，军训是对我们人生的一次洗礼，是对我们的一次磨练，更是对自我的一次挑战。虽然这两天的军训生活让我感到疲惫不堪，身体每天都是“超负荷”状态，但我也从中获得了不小的收益。

平时走路我总天的军训，我改掉了胸抬头；再有就是我不但锻炼了我的身生了极大的兴趣，所早起，锻炼身体，为生活做准备。

其二，和我关系我的人都知道我是的胆小鬼。但是通过炼，我克服了这个弱

时，我们练习的是站军姿，因为是第一天，教官没让我们站那么久，但是因为放假了一个多月，突然开始站军姿身体多少有点吃不消，脚底下钻心的疼使我摇摇晃晃。这里的太阳感觉比海南的还要大，我便有点想退缩了，但我自己问自己：“同样是学生，同样的年



是驼背，但通过这几这个坏毛病，走路挺平时有点懒散，军训体，还让我对运动产以我决定每天早睡大学更艰苦的学习

好的或是非常了解一个容易打退堂鼓这次军训对我的锻点，记得第一天军训

龄,他们都行,我为什么不行?”想到这,我便有了坚持下去的决心,决心要站好大学的第一班岗,一定要圆满完成过“大学第一课”!

炎炎烈日下,我们挥洒着汗水,却无怨无悔。尽管酷暑难耐,但我们的脚步依然整齐,口号依然有力,歌声依然嘹亮。因为我们明白自己的使命。

这次军训真实地反映了我们大学丰富多彩生活的一个侧面,令人受益匪浅。它教会了我纪律严明,劳动是可贵的,生活是美好的。在教学楼前,有我们的汗水,有我们的欢笑,它也培养了我们吃苦耐劳的精神。

最后,我想说:“军训是我成长道路上的一笔宝贵的财富。它让我更加明白了自己的使命和责任。在未来的日子里我将以更加坚定的信念和更加饱满的热情去面对生活和挑战。我相信只要我坚持不懈就一定能够实现自己的梦想。

磨炼意志 一连(民航 2402: 符林昭)

磨炼意志,铸就青春华章。在这个金秋送爽,丹桂飘香的季节里,我迎来了大学生活的第一课——军训。这不仅仅是一场简单的体能训练,更是一次心灵的洗礼,一次对自我极限的挑战与超越。在这短暂而充实的日子里,我怀揣着对未知的好奇与对成长的渴望,踏上了这段意义非凡的旅程。

军训初日起,我就为自己设定了一个清晰的目标——通过军训锻造出坚韧不拔的意志。在烈日下站军姿,汗水浸湿了衣背,双脚如灌铅般沉重,每一次想要放弃的念头都被内心深处那份坚持所打败。我深知,这正是磨砺意志的最佳时机。正如教官所言:“军训,练的是体,铸的是魂”。我渴望通过这次经历,让自己的心灵变得更加坚强,面对未来的挑战时能够勇往直前,无所畏惧。



军训,对我而言,不仅仅是对身体的锻炼,更是对精神的升华。它让我深刻体会到团队合作的重要性。在队列训练中,每一个人的动作都关乎整个集体的荣誉,这促使我们学会了相互协作、共同进步。当我们的步伐从最初的凌乱不堪变得整齐划一时,那份成就感与自豪感油然而生。同时,军训也让我学会了自律与坚持。

每天按时起床、训练、就寝,这种规律的生活让我意识到,只有严格要求自己,才能成就更好的自己。

军训让我深刻感受到了集体的力量,也明白了“坚持就是胜利”的真谛。这次军训,不仅锻炼了我的体魄,更增强了我的意志力和抗压能力,让我在未来的道路上更加自信地前行。

军训它让我学会了坚韧、自律、团结与坚持,这些品质将成为我人生旅途中最坚实的基石。我深知,未来的道路还很长,挑战与机遇并存。但我相信,只要我怀揣着军训中收获的这些宝贵经验,勇往直前,就一定能够书写出属于自己的青春华章。军训,不仅是一段难忘的经历,更是我青春记忆中最闪耀的篇章。

珍贵的回忆 一连(民航 2401: 冯国崇)

今天是军训的第三天，军训中教官教会了我们许多。军训也让大家有了集体观念，一个班要团结友爱，一个连队是一个整体，谁都不能自由散漫，一切都要以整体为重。哪个同学动作没掌握，大家都得陪着练习。在军训中同学们学会了相互帮助，学会了合作，学会了谅解，也增强了集体荣誉感。

军训让大家明白了什么是有组织、有纪律。一切行动都要听口令，集体口哨一响必须以最快地到指定地点集合；没有教官的休令，大家便不能休；没有教官的允许，不何私自行动。军训有甜。甜得就是我们明白了什么的军人。其实，也苦这个字，因为我都知道军训强度据我们情况制定会超出我们的承力。而且在军训官会密切关注大家的情况，一发现谁的脸色不对就会让其先休息，不会让学生受伤。军训不但培养我们吃苦耐劳的精神，而且能磨练我们的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦心有坚韧不拔之志。”这句话意思是成功的大门向来都是向意志坚强的人敞开的，甚至能够说是只向意志坚强的人敞开。

军训的时间虽然是短暂的，但是在军训中学到的知识是无比珍贵的，它将伴随着我茁壮成长。



我的军训 一连(民航 2402: 吴豪)

军训终于在我的期盼中拉开序幕，带着几分兴奋，几分渴望，外加几分担忧，终于进入这个特别的军营

军训的第一天！累！军训第二天！很累！军训三天，特别累还特别疼。终于体会到军训并不是块好啃的骨头。

日子依旧如首日般平静无澜，今天是军训的第三天了。我们已经彻底习惯了教官的严厉，日头的毒辣，以及汗水的泛滥…

虽然还只经历了三天的军训，但仍给自己留下了很深的印象！记得军训第一天，学长就和我们讲到，他曾在军训时想了许多，为什么要让一个简单的动作反复地练习，为什么要搞军训等等，他说他当时利用那十几天的时间想了很多，也想了一些深刻的东西，也许是他那些不经意的话让自己无意识地想了很多东西。

我所处的一连有五十多号人，大家相处了几天，多少有些了解了，每当同一个动作被教官无穷地反复，每当看到身边的他们挥汗如雨时，我的神经总会莫名地紧张，也许

军训真是训练人的极好的途径。一个动作被反复训练，是因为全连做得不够整齐，不达要求。同时，它在无形中让人紧张，让人集中精力，让人尽力尽善尽美地去做，充分地培养了大家的集体主义精神。

而另一方面，我觉得军训也挺像一种社会生活，而我们的连队则是这个生活中的主体，军训中，奖罚分明，有其固定的生活方式与作息时间，努力了，认真了，自然得到奖励，而敷衍了事的，也会得到不同的惩罚。事虽小，但反映的东西却不小。我始终认为我们有了坚定的信念，不懈的努力，辛劳的汗水才会创造自己的辉煌！

教官，关于他，我却没太多看法，只是见惯了他的严肃面孔，忽地见他边笑边训着我们的表情，我刹那间想到，原来教官的轮廓也可以如此柔和，其实他挺好的，真的!!! 军训还有七天，只是每日想法不同，现在写的只代表此刻，而下秒如何发展，就是另一回事了，再说一次，我们的教官真的挺好，包真的！

勇往直前 永不言败 三连（民航 2401：何佳）

军训，这段短暂而记忆深刻的经历，如同夏日里的一股清泉，不仅冲刷去了我身上的稚嫩与娇气，更在我心中种下了坚韧与自律的种子。这几日，汗水与笑声交织，挑战与成长共存，每一刻都成为了青春记忆中不可磨灭的篇章。

记得那
中都蕴含着热
合，开始我们
开始，我们脸
经过几课时的
滑落，浸湿了
而颤抖，但我
锻炼体魄的时
言放弃，因为
我极限的突



站军姿，
如同时间的枷锁，将我们牢牢锁住。每一秒都如同度日如年，汗水从额头滑落，滴落在滚烫的地面上，瞬间蒸发，留下的是一圈圈白色的盐渍，那是我们努力的痕迹。双腿开始颤抖，仿佛随时都会倒下，但心中的那份倔强却让我咬牙坚持。

走正步，是军训中最具挑战性的项目之一。我们的脚步从最初的杂乱无章，到后来的整齐划一，每一步都凝聚着团队的智慧和汗水，当我们的脚步声在训练场上响起，如同战鼓擂动，激昂而有力，那一刻，我仿佛看到了胜利的曙光在前方闪耀。

军训，这段激情燃烧的日子，如同夏日里最绚烂的烟火，短暂而耀眼，深深刻印在我的记忆之中。它不仅仅是一场身体的锻炼，更是一场心灵的洗礼，让我在汗与泪的交织中，体验到了成长的阵痛与喜悦。军训，就像一场青春的盛宴，让我们在汗水中成长，在挑战中蜕变。它教会了我坚持与毅力，让我学会了团队合作与相互扶持。这段宝贵的经历，将会成为我人生旅途中最闪耀的星辰，指引我不断前行。

我相信，在未来的日子里，无论遇到什么困难和挑战，我都会像军训时这样，勇往直前，永不言败！

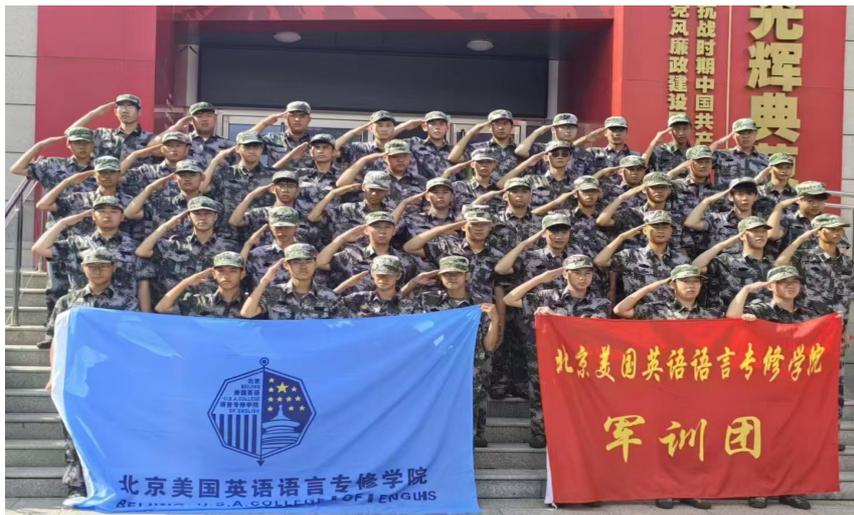
天。烈日当空，仿佛空气风，我们在静思楼楼下集为数十天的军训之旅，刚上无一不带有笑容，后来，“折磨”，汗水顺着脸颊衣衫，双腿因长时间站立深知，这正是磨砺意志，刻。我告诉自己，不能轻每一次的坚持，都是对自破。

这个看似简单的动作，都

激励 三连（民航 2401：陈铭韵）

这段时间以来的军训是非常充实的，也是很有挑战性的，但话说回来还是有苦也有开心的。

烈日当空，在训练的时候自己也有很多次都是差点坚持不住，我的内心一直在鼓励着自己，因为我觉得别人可以我也一定能行，在这一点上我感觉自己是做的不错的，发挥自己的极限，在军训的时候坚持坚持在坚持，同时我也认为我这样的方式十分的有效果。我也希望能通过这次的军训来打磨和强大自己的身心。



我很庆幸自己的坚持，人家都说“万事开头难”虽然一开始的时候会有点不适应，但我还是克服了很多问题。这几天的天气是非常炎热的，每一次想到这么热的天气时，心里说不想放弃是假的，坚持不下去我也会咬牙坚持着，随着一阵急促的哨声又开始了一天的训练，抬头、踢腿、摆臂、稍息、立正，一遍遍的练习，一遍遍的重复，尽显枯燥乏味，头顶烈日，豆大的汗珠从脸颊流下，心中更多的是发牢骚。

教官对我们很严格，但也很关心我们，军训的时间说长不长说短也不短，头两天的我如同行尸走肉般痛苦的煎熬着，很苦很累，很抵触训练和起床，因为一睁眼就是训练，跟机器一般，想过放弃，想过不参加，虽然想，可是这些都是不切实际的，因为我知道，军训是踏入新校园新学期的中不可或缺的一部分。

军训期间，我听到最多的就是“报告”“报告”“报告”，教官在下口令之前都会告诉我们：坚持不住就打报告，这也为我们而着想。

历经过的人对于军训的评价大多都是苦和累。确实，严格的作息时间表，长时间的训练，炙热和晃眼的阳光，这让在家里是“温室的花朵”的我们来说无疑是很难接受的。

军训是一个艰苦而有意义的过程，坚持下来也不会掉一块肉，那为什么不坚持！当你坚持下来，前所未有的成就感会彻底抹去那份苦和累！

加油吧！同学们！

成长的必经之路 三连（民航 2401：付美意）

军训，是成长的必经之路。它随着骄阳似火的夏日，悄悄地来到我们的身边。当绿草被热浪风干，当鲜花被阳光晒得低下了高贵的头，我们口号嘹亮，步伐整齐地从它们身边经过，离开一朵花儿的绚烂，天上有一朵白云飘过，我们明白了，什么是坚强。

“立正，稍息……”听着这些已经熟悉的口令，感觉好似都真的已经融进了军营的氛

围当中,恍惚觉得自己似乎也成为了一名“真正”的军人。小时候向往着的军营,向往着那和平绿,总幻想着长大后有一天自己会成为穿上绿军装中的一员。

当长大后,也渐渐明白了一些事,也懂得了一些道理,不再像孩提时的幼稚,多了几分现实;没有理想的生活是空洞的,迷茫的,可是空有理想的生活也是浮浅的。

在军训中,我们学会了如何遵守规则,如何在集体中保持秩序,这种纪律性不仅在军事训练中至关重要,在未来的学习和工作中也同样重要。

军训中的训练让我们明白团队合作的重要性,身体素质的重要性,如何面对困难,挑战自我,不断成长。当然,毋庸置疑,这是很累的,每天都能体会到脚底的酸痛感,全身的湿热感,两眼一睁就准备训练的痛苦,这些彻彻底底的真实,让我真切体会到其中的不易。一声声哨响声,一阵阵踏步声,一句句口令声奏出了青春的气势,军人的气质;一顶顶帽子,一条条腰带,一套套军装,穿出了迷彩的本色。

军训场上,一遍又一遍枯燥乏味的动作,一句又一句不得反抗的命令,但这一切都不会使我退缩。军训不只是一种磨练,更是一种成长。

年幼的我体会不到战争的刺痛,也不可能真正理解军人的执着。但至少我可以在军训场上蜕变,可以向其贴近靠拢,或许能将其中的一小块永远留存,用尽一生去回味。

我希望未来当我回头看时,可以看到这时闪着光芒的自己。路旁纵然开满鲜花,迷恋、忘返、驻足、陶醉,终为梦幻。忘不掉的,是这青春光彩绽开的军训掠影,像是一朵朵不凋零的花儿,成为记忆里永远的画面。

坚持 二连(电子商务:周道殷)

时光仍然,岁月不居。军训生活弹指一挥间军训已经过去三天再回首,这段特别的经历再也不是枯燥的度日如年,而变为独属于青春的慷慨激昂。

军训在还没开始之前,对我来说军训只有晒、累和辛苦这两个概念。而伴随军训日子一天天过去的经历,我似乎又收获颇多。军训场的我们少了一分矫揉造作,多了一分毅力与坚持。

这个夏天树木繁茂枝丫疯长,但总也挡不住烈日。阳光不偏不倚地透过树叶的细缝洒在我们稚嫩的脸庞上,我们身着军训服,怀着紧张与激动,在站军姿中拉开了军训的序幕。



场地中是整齐划一的步伐,清凉的微风佛过发梢汗水顺着发丝滴落。炽热的阳光烘烤着我们,在教官一遍又一遍的悉心指导下,从开始站军姿摇摇晃晃到昂首挺胸,从蹲姿歪歪扭扭到竖立挺拔,从互不相识到团结一心。在这一过程中有不少汗水与泪水,但我们成长了许多,更收获了同学之间珍贵的友谊。

众所皆知,军人的使命是服从命令。这三天的训练中,让我深刻懂得了何为“无规矩不成方圆”。一个团队如果没有大家的自律与付出,没有凝聚力是无法完成任何事的。每天的训练结束,浑身酸痛,但一睡醒后,又在清晨,紧张的集合中,面带笑容去迎接去完成每天的任务,正如前路坦荡无惧,

少年乘风正当时，每一次的训练，每一个连都在练习踢正步、走齐以及踏步，听着每一个连队喊口号一声比一声大，同学们丝毫不顾嗓子的不适，甚至开始变得沙哑，这让我深刻感受到了大家的团结与教官和老师的关心，同学们彼此照顾班级的整体付出，让我体会到集体里满满的爱。即便皮肤被晒黑喉咙沙哑，但我们也从不低头，一直勇往直前，竭尽全力，以最严肃、最认真的态度直到军训结束，完成最后的汇演。

军训期间虽然很累但是每天都很充实在这里认识了很多新朋友，不仅锻炼了我们的体魄，还磨炼了我们的意志。

希望我们继续发扬军训中的坚韧的精神，不怕苦不怕累，团结一致，坚持不懈。

历练 二连（电子商务：邢增晟）

军训是一次令我难以忘怀的经历，在这短短三天的时间里，我体验到了军队训练的严格和军人精神的培养，收获了许多宝贵的心得体会。

首先，在军训中我深刻领悟到了纪律的重要性。军队是一个注重纪律的组织，而军训考验着每个人对纪律的遵守能力。在军训中，我们必须严格遵循上级的命令和规章制度，无论是集合、比赛还是操练，都要按照规范的步骤和要求执行。通过长时间的锤炼，



我逐渐培养出了遵守纪律的意识，不仅在军训期间，更在日常生活中贯彻落实。纪律的遵守使我学会了自律，懂得了秩序的重要性。

其次，在军训中我学会了团结协作。军训不仅是个人的训练，更是一个团队的配合。队伍中的每个人都具有不同的优势和特点，只有通过紧密合作才能取得更好的成效。在集体操练中，我们必须默契配合，

协调步伐和动作；在队列行进时，每个人要保持统一的节奏和步伐。通过与队友们的交流和协作，我懂得了团结的力量，明白了集体的力量比个人的力量更加强大。无论面对什么样的挑战，只要团结一心，我们就能战胜困难。

除此之外，军训还教会了我乐观积极的心态。在军训过程中，我们时常会面对失败、挫折和压力，但这些并不能击垮我们。教官们不仅严格要求，更给予了我们鼓励和支持。他们告诉我们，只有充满自信和乐观向上的心态，才能战胜困难，取得最好的成绩。因此，在军训期间，我学会了积极面对问题，勇敢迎接挑战。每当遇到困难时，我能够及时调整自己的心态，并找到解决问题的方法。

总的来说，军训是一次难得的锻炼机会，它不仅让我明白纪律与秩序的重要性，培养了我的服从性和自律精神，同时也增强了我与人合作的能力，使我懂得了一个团队的重要性；而且通过军训，我明白了毅力的重要性，学会了坚持下去，不轻易放弃；更重要的是，军训塑造了我的乐观向上心态，让我能够积极应对生活中的困难和挑战。我相信，这次军训经历将伴随着我一生，成为我人生中重要的一部分。

人生的精彩 二连（电子商务：韩瑞定）

阳光洒在操场上，这是我第一次踏入军训的舞台。军训，对于我来说，既是一个挑战，也是一个机会。在这里，我学会了如何磨练意志，锻炼自主力，培养集体意识。

第一天，我们穿上了军装，戴上了军帽，仿佛瞬间变成了一名真正的军人。教官严肃的面容，高亢的口令，让我感受到了军训的严谨和严肃。一开始，我并不习惯这种生活，每天都要按时起床，按时训练，连休息的时间都被严格控制。然而，正是这种严格的训练，让我明白了军人的生活。军训的训练项目繁多，有站军姿、正步走、齐步走、转身等基本动作。这些动作看似简单，却需要我们反复练习，直到达到教官的要求。我记得有一次，我们练习站军姿，要求我们双手紧贴裤缝，双脚并拢，身体挺直。刚开始，我并不觉得有什么难度，可是当我站了十几分钟后，我发现自己的双腿已经开始发抖，汗水也开始从额头滑落，然而，我并没有放弃，而是坚持到了最后。正是这次经历，让我明白了什么是坚持，什么是毅力。

除了训练，我们还参加了集体活动。这些活动让我们学会了团结协作，培养了集体意识。这次活动让我深刻体会到了团队的力量，也让我明白了集体的重要性。军训的日子虽然辛苦，但是我却在其中收获了许多。我学会了如何面对困难，如何坚持到底。我明白了只有通过自己的努力，才能够获得成功。我也学会了如何与他人合作，如何关心他人。我明白了只有团结一致，才能够战胜一切困难。

军训的日子虽然是短暂的，但却给我留下了深刻的印象。它让我明白了生活的不易，让我懂得了珍惜。它让我学会了坚持，让我懂得了团结。它让我变得更加坚强，更加勇敢。我相信，在未来的日子里，我会将军训中学到的东西运用到生活中，让我的生活更加精彩。



献给教官 三连（24大数据：康佳怡）

我怀着好奇和激动的心情走进了属于我的一片天地的校园，这里有老师的细心照顾，师哥师姐们热情的帮助，同学们之间的相互帮助，使我在很短的时间内，对北京美国英语语言专修学院有了一个比较全面系统的了解。

我们是二十一世纪的大学生，担负着时代历史托付给我们的历史使命，我们还很年轻，还很幼稚，怎样才能适应时代托付给我们的艰巨使命？怎样才能在今后的大学生活中过的更精彩？

我们进入大学的第一步就是军训，它给我们提供了一次难得的机会，穿上军装，我们将成为一个军人，所以我们要严格的要求自己。

吃点苦受点累，怕什么，俗话说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”军训让我们从幼稚走向成熟，使我们能够正视困难，敢于挑战。军训能够磨练我们的意志，锻炼我们的体质，增强我们的信心，美化我们的心灵。

俗话说：“严师出高徒。”虽然教官们对每一个动作都有严格的要求，但是我们

有的动作做的还不规范、不到位，这就要求我们必须严格、刻苦练习，争取把每一个动作都做好，用实际行动回报教官们的一片苦心。

不管前方是风雨，还是艰难险阻，我们将与教官们走完这精彩的10天，让岁月珍藏一份经典的画卷，保存一份完美的回忆。

我们坚信10天后的我们将会更完美，让我们用心去呼唤，让暴风雨来得更猛烈些吧！我们已经作好了最充分的准备，用自己坚强的意志去挑战，去适应，去完美的完成这10天精彩而又刺激、艰苦而又快乐的生活。

最后让我们用心灵去呼唤，用行动去感化，用自己最终的梦托起明天的太阳。教官们：“你们辛苦了，我们非常感谢你。”

军训伴我前行 二连（24大数据：张嘉诚）

我们的军训，充满了挑战与磨炼，却也让我们在汗水与欢笑中收获了成长与坚韧。

军训，是大学生活的第一堂课，也是一次对自我的挑战和超越。当清晨的第一缕阳光洒在操场，我们身着整齐的军装，怀揣着紧张与期待，开始了这段充满汗水与毅力的旅程。

站军姿，是军训的第一课，也是最基础的训练。双脚分开六十度，双手紧贴裤缝，抬头挺胸，目视前方。看似简单的动作，要保持长时间的标准却并非易事。不一会儿，双腿开始发酸，汗水顺着额头流下，刺痛了眼睛。但我深知，这是对意志的考验，是磨练坚韧的基石。我在心中默默告诉自己：坚持，再坚持一下！当教官终于喊出“休息”的那一刻，我感到一种前所未有的成就感，那是对自己坚持的肯定。



正步走，是军训中的重头戏。为了做到步伐整齐、摆臂有力，我们一遍又一遍地练习。从最初的参差不齐到后来的整齐划一，每一次进步都凝聚着大家的努力和汗水。在这个过程中，我明白了团队协作的重要性。一个人的优秀不是真正的优秀，只有整个集体都出色，才是真正的成功。我们相互鼓励，相互帮助，共同为了一个目标而努力。那一声声响亮的口号，那整齐有力的步伐，是我们团结一心的最好证明。

军训的日子里，不仅有严格的训练，还有丰富多彩的活动。拉歌比赛中，我们尽情歌唱，释放着青春的活力，这些活动，让我们在紧张的训练之余，也能感受到军训的乐趣。

在军训期间，我也体会到了团队精神，如果是一个人单兵作战是不可能取得胜利的，但是我们团结一致，最终的胜利一定会是属于我们！

夜晚，当繁星点点，我们拖着疲惫的身躯回到宿舍。躺在床上，回想起一天的训练，虽然辛苦，但心中却充满了充实和满足。军训，让我学会了坚持，懂得了团结，更让我拥有了面对困难的勇气和毅力。

军训的时光短暂而美好，它如同一把磨刀石，磨砺了我们的意志；它像一座灯塔，照亮了我们前行的道路。在未来的日子里，或许会遇到更多的风雨和挫折，但我相信，军训中培养的品质将伴随我一路前行，让我无所畏惧，勇往直前。

军训，是我大学生生活中最宝贵的经历，它将永远铭记在我的心中，成为我前进的动力，我要带着军人勇往直前、不畏艰辛的精神去迎接未来的挑战，不论什么困难都不会轻言放弃，要把我们中国军人的精神发扬光大。

军训的启示

军训是学校最重要的纪律性活动，其目的是致力于培养优秀的大学生，丰富他们青春的校园生活，使他们能够完成自己的学业，拥有一个美好的人生。

军训可以增强学生的集体荣誉感。军训是通过集体自我认知和训练来增强学生的集体荣誉感的。军训参与者以集体为主，学习各种军事技能，加强团队合作，互帮互助，增强参与者之间的凝聚力和感情，使他们拥有更强的集体荣誉感。

军训能够培养学生的职业道德。学生们通过军训学习如何尽职尽责，从而丰富他们的职业道德。军训能够使参与者体会指挥的乐趣，学会恪守原则，规范自己的行为，形成正确的职业观念，为他们将来踏上职业道路打下坚实的基础。

总之，学校的军训不仅是一种活动，也是一种文化，其重要意义是显而易见的，它培养学生的责任心，增强学生的集体荣誉感，培养学生的职业道德，为他们的人生路上指引方向，使他们能够更好地融入社会，顺利完成学业。

