



# 淬火

顾问:徐向东 刘伟

指导老师:王亚煦 蔡健

编辑:蔡宗兴 陈颖浩 彭隽枫 王婉瑜 黄子裕 吴雨桐

## 蝶恋花·观新生军训有感

徐向东

树挺沙场天兔飞，云卷风高，暴雨雷前骤。谁赞身姿英俊秀？岳飞家将杨门后。泥浪草尖龙虎斗。智慧开时，护院驱潜寇。学岛共携真挚友，书香百味功成就。

9月22日，我院党委徐向东书记、刘伟副书记，在2013级辅导员王亚煦老师、蔡健老师的陪同下，探望了承训教官和全体新生。

纵云卷风变，暴雨雷骤，徐书记拒绝撑伞，来到同学们当中鼓励大家：“你们能冒雨军训，我为何不能冒雨向各位的坚持致敬。”

书记的一席话温暖了在场训练的同学们，即便“天兔”肆虐，风雨鞭打着我土木学子。我们无法在妥协中留下自己苟延的安适，如书记所说，在雨中继续，彰我土木英姿！褪却稚嫩与犹豫，不见生涩与不安，坚强的土木学子成就训练场上最美的风景。

书记在军训来临之际，十分关心学生的军训情况，在与新生的交流中，特别嘱咐大家多补充能量，常与家里人联系等，并在微博赠词《蝶恋花》，一赞我土木学子顽强精神，二以寄语慰军训所共勉。

人与天的对抗，意志与惰性的拔河。愿土木学子唤醒刚强自我，在未来的挑战中不断奋进。

## 中秋月圆报国情，训练场上秋点兵

“八百里分麾下炙，五十弦翻塞外声，沙场秋点兵。”中秋节刚过，2013级新生的军训又拉开了帷幕！9月20日下午，我院组织830余名2013级参训学生在图书馆西侧足球场举行了迎接教官仪式。学院党委刘伟副书记，2013级辅导员王亚煦、蔡健老师参加了本次活动。

虽然已过中秋，但炎日当头，酷夏依旧。然而，同学们的热情却并没有因为炎丝毫的衰减。同学们早早集中在足球场，怀着激动的心情等待教官到来。下午四营15名教官在我院领导、老师的陪同下进入训练场，同学们情绪高昂，用的口号迎接教官！

刘伟副书记代表学院对各位教官表示欢迎。刘副书记向各位教官介绍了学院的基本情况，同时就训练中可能遇到的问题与各位教官深入沟通。刘副书记表示，学院将全力支持教官的军训工作，希望教官严格要求，力争在军训汇演中取得优异成绩。

吃苦耐劳磨练意志，弘扬军威保家卫国。相信作为新时代的天之骄子，土木学子能精诚团结，在训练场上百炼成钢，以坚强的意志和严格的纪律出色完成这一任务。



热带来  
三时，军训师  
热情的掌声和激烈



刚毅军心

城市地下空间工程一班 朱壮财

今天练习了站军姿、齐步走还有敬礼这些动作，泪水挥洒在阳光布满的草地上，很热也很累，但却没有让我们，让众多的军训中的同学们放弃，因为这不仅是体能上的一次锻炼，更是一次坚毅内心的塑造。

“只有体验过经历过才可知个中滋味”，所言极是，要不是站过了军姿，受过了相比军队微乎其微的训练，我们是不可能知道那些简单动作背后，军人挥洒过的血和泪。卫兵神圣，无可厚非，但更令我发自内心佩服的是他们刚毅的内心！

随着时间分分秒秒地消逝，身体渐渐地麻木，仿佛一阵风就可以将我吹倒，我开始担心，开始害怕自己坚持不下来，然后思绪乱飘，想了很久，又看了看前方的同学，想到了站岗的卫兵，卫兵每天都站很久，何止是我们这简单的二三十分钟呢？他们都能坚持这么久，我就这一会怎么又能轻易倒下！

咬咬牙，顶着烈日，保持军姿，坚持，再坚持。我第一次认识了比体能更重要的意志和内心，军训第二天，遇见刚毅的军心。

随感

土木工程一班 杨植彬

嘹亮的口号让我们激昂向前，耐心的教导让我们渐渐学会站军姿，练转身，走正步，不仅考验着我们的身体，也锻炼着我们的意志。汗水凸显出军训的艰苦也凸显出我们顽强的意志。

在人生的道路上，挫折遍地，苦难与幸福交织，我们走在这条人生路上就如我们军训般，我们一遍遍重复着乏味的动作正如我们工作时一样，我们学习摸索着动作也如我们初入社会一般重新学起，在这个过程中我们如遇到诸多阻扰，但只要我们似军训时怀着那颗无往不前，无坚不摧的心，那颗固执而坚强的心，我们也能克服一切阻碍，攻获胜利的果实。要记住，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

军训正能量+

五味坛（片段）

给水排水科学与工程一班 肖瑜虹

军训，不是我一个人在战斗，而是给排水一班全体在战斗。踏步训练时，有些同学走不齐，包括我，被教官罚出列，同学们相互纠错，相互鼓励，最后以整齐划一的步伐征服了教官，让我们归队。油然而生的成就感让我们训练得更积极。唱军歌时，大家不拘泥，放声歌唱，虽无婉转的歌喉，却有高歌荡气的回肠，更体会了团结就是力量的含义。

未来的军训将会酸甜苦辣交杂，但我们将以更积极的态度迎接！

（片段） 给水排水科学与工程一班 吴雨桐

我们选择坚持，那就坚持到底，没有日晒雨淋，没有雨横风狂，又怎会有属于我们自己的风雨彩虹，美丽天地？

愿生命不息，奋斗不止  
军旅铁血丹心  
爱洒九月人间  
傲任千磨万击

军训心得（片段）

土木工程一班 宋嘉诚

在如此烈日之下，汗会照样流，无论你是否认真完成军训所教的一些基本动作，这都不会改变，然而却因你不同的选择——认真或马虎，使得军训之后有不同的结果。既然都要付出相同的汗水，何不再取一个完美的结局。

军训固然累，但我们却能获益甚多，懂得了责任重于山，团结才能搞好一个集体，成功的果实来源于不断的努力和坚韧不拔的毅力。无规矩难以成方圆，没有铁的纪律就不能培养高素质人才。

地球继续转，太阳继续晒，军训也一天天地继续着，逃避不是办法，懒惰没有收获，不如学着月亮安分的做好自己的工作，认真对待我们的军训生活。



万花筒 phantoscope



我们迈着矫健的步伐，行进于青春的征程中，飞扬多彩的青春怎能少了军训作伴？军训，赋予我们坚强的意志，信念不倒，我们自信十足，逐梦大学；军训，给予我们前进的动力，风雨兼程，我们勇往直前，无所畏惧。

广工土木与交通工程学院的莘莘学子朝气蓬勃，热血沸腾，正迎接军训的洗礼，青春的检阅。冬日的暖阳照耀着我们坚毅刚强的脸庞，凛冽的寒风见证着我们的整齐划一的军姿。即使会苦会累，我们咬紧牙关，对自己说：“我能行！”我们学会团结，学会坚持，学会担当。

张开双臂拥抱生命的绽放，接受这一份弥足珍贵的青春之礼，让梦想起飞，让人生启航！

# 心海彩贝

我们明白，这点被太阳晒的考验与日后我们出来社会所面对的困难相比，简直是微不足道的  
——杨伟聪

一个队伍之所以优秀，靠的是团队内所有人的配合。只有当全队的人军姿整齐，步调协调，这支队伍才能成为一个默契，互助，合作的团体。

在苦与痛中，我们收获的不仅仅是训练动作，更是一种吃苦耐劳的经历，每个人，都在为了内心那份决心与毅力，奋力拼搏！  
——徐敏旋

军训的最终目的并不是让我们学会一系列的动作，而是让我们成为一个真正有担当，有毅力的男子汉。军训就像未来生活的缩影，总有许多困难等我们去克服。  
——曾兆俊

## “淬火”

有惊涛骇浪，  
才会有大海的波澜壮阔；  
有跌宕起伏，  
才会有川泽的雄浑壮美；  
有军训的挑战，  
才会有我们在磨练中坚强；  
就如同任铁淬于火，  
但求百炼成钢。

### 关于军训的健康小贴士 @



#### 1. 军训服里一定要穿棉质的短袖：

不是棉质的衣服，不吸汗，而且会感觉很热。所以在军训服里面穿的短袖或背心一定要穿棉质的，而且领口要大。

#### 2. 防晒霜买30倍以上的，随身携带：

训练时会大量出汗，汗液会把防晒霜稀释。所以最好随身带着防晒霜，每个休息时间都涂一次，并把耳后、脖子，尤其是后脖颈，都涂到。

#### 3. 在军鞋里垫一双冬天用的厚鞋垫：

军训时穿的统一鞋子一般都很薄，长时间的训练容易让脚上起泡。垫一双厚一点的鞋垫能缓解双脚的压力。

#### 4. 最好把刘海用卡子别起来：

出汗时刘海会粘在额头上，不仅热还会刺激额头长痘。用卡子别起刘海，戴帽子会舒服很多。

#### 5. 在军帽和额头中间垫一张面巾纸：

不用特地把纸巾打开再折起来，帽子会把纸夹住。这样汗水就不会往下流，还能防止额头皮肤整天被帽子内层的胶粘得长痘。

#### 6. 必要时吃点钙片或维生素：

每天军训运动量很大，营养得跟上。吃点钙片或维生素，可以促进身体成长，还能缓解身体高强度缺水的状态，在一定程度上减少中暑昏倒的可能。

#### 7. 出早操之前，先吃一点东西垫胃：

学校军训一般都是练完早操之后，才带队去早饭。所以尽量把闹铃定得早一点，先吃一点东西垫胃，免得早操时饿得胃痛。

#### 8. 午餐一定要吃好，但不要吃得饱：

不吃午餐的话，下午训练没精神还会胃疼。吃多的话下午会困，跑步还岔气。午饭吃的要适量，怕饿的话就随身带几块糖。