

军训小贴士

①站军姿秘方参考：1、把帽檐往下压一点，遮挡阳光。2、改变上身的倾斜度。使身体的重心不断地在前脚掌与脚后跟之间交换，让全脚掌更放松。3、军姿站久了，膝盖部位容易感到疲惫，可以稍稍的把膝盖弯曲活动一下，4、站累了，可以让脚趾、脚掌在鞋内活动。

②射击练习，带块毛巾垫于枪托部位，以避免反冲过大弄伤自己。裤带不要使用皮带（用绳子或松紧带最好），避免与外面的军用腰带摩擦。

军训注意事项：若感到身体不舒服，应向教官申请休息，不要硬撑。其实教官是很关心同学的健康的，一般者△△△休息时间。

军训伙食

《饭堂破》改编于《东风破》

源于：吴哲毅 blog

饭堂破一路搏命跑到打饭计窗口

看到所有好菜全部已打走

军训和吃饭时间差太多

烂菜吃白饭日子真难过

一只饭盒装满成半就不错

四两饭看起来和二两差不多

看到是肉看真系白菜

饭堂计师傅魔术变得不错

经常吃青菜豆腐吃出鸡蛋壳

白粥系清清白白肉包象馒头

还记得屋卡时候吃妈怪都有

可罗今吃的东西涯养计狗可能吃过

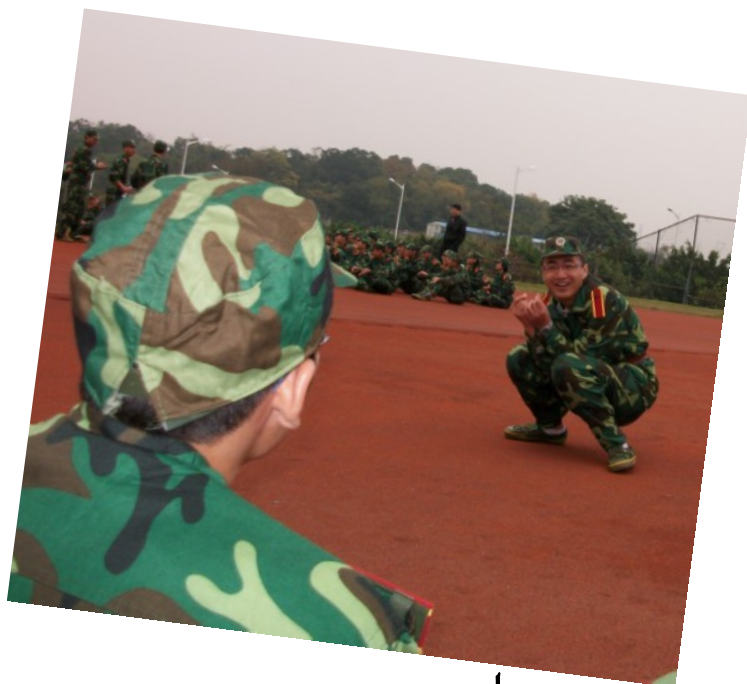
做妈怪著饭生心总系少阵火

菜中有条白头发师傅系阿婆

排前头计美女计身材真不错

师傅手中的饭勺一瞬间变大了好多

饭堂，绿色的海洋



幽默一刻

☆军训结束举行阅兵式的时候，大家都整整齐齐的站在操场上等待首长检阅……

首长来了，向学员们挥挥手，说：“同志们好！”

学员们回答：首长好！”

“同志们辛苦了~~~~~！”

“首长辛苦了~~~~！”

“同志们晒黑了！”

“首长更黑！”

☆偶们班那教官是个新兵，小孩子一个，才17岁不到。怕被我们看不起，就整天找他们连里的老兵借军衔带，结果每天一变，有时一天3变。结束的时候，班里的同学买了个变形金刚送给他……



街舞时间到

军歌嘹亮

主办：机械与汽车工程学院

承办：机械与汽车工程学院 2009 级

日期：2010 年 1 月 7 日

期数：第一期

橄榄绿的希望

——2009级学生军训动员大会隆重举行

2010 年 1 月 4 日的早晨，明媚阳光穿过几天残留下的乌云，投向略有湿气的华园南校区。依然有些许的稚嫩的大一新生们，披上绿装，怀着无比激动地心情来到生活区运动场，面对即将开始的为期三周的军旅生活，眼中流露出兴奋和喜悦。未来十九天，作为一名大学生，一名预备役军人，我们将在这里挥洒汗水，锻炼体格，磨练意志，收获成功。

10 点 30 分，伴随一阵热烈的掌声，2009 级学生军训动员大会正式开始。在会上，我们首先聆听了华南理工大学党委副书记、军训领导小组组长张振刚，广州武警军官指挥学校副校长、军训师师长冯建安，教官代表陈辉的精彩演讲，演讲屡次被同学们热烈的掌声打断。他们的演讲不仅解决了同学们的疑问，而且坚定了同学们为国争光的信念，更让同学们深感自身的社会责任之重大，历史使命之重要。而学生代表用她那既不失女性温柔又不缺军人坚强的嗓音所做的宣言，更是说出了全部新生的心里话。在动员大会中，最震撼人心的莫过于军官团的方阵擒敌拳表演。身形威猛，虎虎生威；整齐响亮的步伐声，声声有力；刚劲稳重的拳脚术，招招强悍；让台下 5 千余名大学生无一不肃然起敬。在深深为其娴熟的技术所叹服之余，亦鼓舞着我们，要在接下来的时间当中，用汗水去锻炼体魄，用铁一般的纪律去磨练意志。

在军旗交接完毕后，本次动员大会圆满落幕。(龙智翔)

事务通知

序号	时间	内容
1	1 月 8 日	慰问晚会
2	1 月 10 日	休息
3	1 月 11 日	战术知识讲座
4	1 月 13 日	校园公共事件知识讲座
5	1 月 17 日	《军歌嘹亮》合唱比赛
6	1 月 22 日	阅兵总结大会

机械与汽车工程学院举行2009级军训动员大会

1 月 3 日晚，机械与汽车工程学院举行了 2009 级军训动员大会。指导员就军训重要时间节点、每日作息、连队编排等情况做出讲解，同时还重点提出了三点要求，首先是要求每名同学严格遵守各项规定，包括请销假、跟训、出勤等制度，服从命令，令行禁止。其次是要求每天每名同学就感受写军训日志，各排通讯员每天利用休息间隙拍照摄影式，让 730 名参训学生有意识地参与到宣传中来。最后要求各同学要各负其责，相互支持，特别强调了注意自我身体健康，还要密切留意身边有无感冒、发烧的同学，卫生员需做好详细安全记录。会后，指导员还要求每位学生干部凝聚力量，全力以赴，虚心向教官学习，一切行动听从指挥，以保证学生军训工作的顺利展开。

本版责编：2009 级机械工程及自动化 1 班

内容导引

一版 橄榄绿的希望

二版 艰苦时刻，方显巾帼本色

三版 人物专访

四版 军训小贴士



简洁的话语包含机汽人坚持、坚定、坚韧的精神。

数字军训

营	连	排	班级	人数
一营	二连	一排	机械工程级自动化一班	52 人
		二排	机械工程级自动化二班	51 人
		三排	机械工程级自动化三班	51 人
	三连	一排	车辆工程一班	43 人
		二排	车辆工程二班	41 人
		三排	车辆工程三班	43 人
	四连	一排	工业设计	44 人
		二排	过程装备与控制工程	49 人
		三排	过程装备与控制工程（轻）	42 人
	五连	一排	热能与动力工程一班	39 人
		二排	热能与动力工程二班	40 人
		三排	材料成型及控制工程	59 人
	六连	一排	机械电子工程	53 人
		二排	机械电子工程、机械类创新班	53 人
		三排	安全工程	45 人

本版责编：2009 级机械工程及自动化 2 班

艰苦时刻，方显巾帼本色！

华南理工大学一年一度的新生军事技能训练于 2010 年 1 月 4 日正式拉开序幕。同学们以一种饱满的热情和严肃的态度来迎接大学生涯中第一次也是唯一一次身体和意志的严峻考验。而新生当中，那为数不多的女生们凭借着她们刻苦的训练，挥洒汗水过后绽放的笑容，更是形成了训练场上的一道靓丽的风景线！

右边这张照片是华工女生艰苦训练的真实写照。别小看了这简单的摆臂动作，它可让众多的“爷们儿”吃尽了苦头。向前摆的手臂要静止在腰间皮带扣等高的正前方，距离 30 公分。而向后摆的手臂则要伸到尽量远的地方，同时肩膀是不能够随着手臂一起摆动的。不仅自己摆臂的动作要标准，同时也必须注意是否和自己的排头保持了一致。正是一个小小的动作，却要花费了她们大量的时间。刚刚纠正好的动作，等教官口令一响，摆着摆着，就渐渐变了形，排面自然也不能保持，其难度可想而知。然而我们坚强的女生们并没有退缩，经过了一段时间的训练，她们终于可以踏着整齐的步伐向着前方迈进了！

笑容绽放



刻苦训练



雨后湿漉漉的训练场给训练带来了不便，但可爱的女生们依旧是阳光开朗，总是能够利用有限的时间，变出好玩的花样，为原本枯燥的军训增添一些乐趣，也让我们再次体会到了她们积极向上，乐观开朗的精神。让我们祝福她们，在军训中，收获笑容，收获欢乐！（文/李佳檀 图/曾志成）

像每个大学生必须经历的一样，军训如期而至。同学们带着对训练的热情，带着对忍受困难表现出来的自信的笑容，带着一定会好好珍惜利用这 19 天的决心，带着艰苦奋斗的勇气，军训，我们接受你的挑战。

军训无疑是辛苦的，凛冽寒风中，我们一遍又一遍地操练；霏霏细雨时，我们仍集中于熟悉的训练场，准时准刻，风雨无阻。军训同时又是开心的，在一起时训练的同甘共苦，一起玩耍时的欢声笑语，拉歌时的斗志昂扬，那些场景，带着青春的色彩，深深烙印在我们心里，此刻在我们心中剩下的就只有开心和感动。看着训练场上辛苦训练的一群迷彩，一遍又一遍地重复着相同的动作，即使腰酸了、腿麻了，看着这一群年轻的迷彩，想着如在昨日，我们还被称为“祖国的花朵”在温室里接受和风细雨的灌溉，而如今我们是一朵朵傲然挺立的“军中绿花”。等待着接受更多未知的风雨，成长的蜕变让我们深刻地意识到，我们正肩负着一份责任、一份义务，我们必须锻炼好自己，让自己有足够的勇气去面对风雨，让自己的肩膀更加厚实去撑起头顶那片洁净的天空。

我们深深地知道军训是训练我们吃苦耐劳的精神，磨练我们坚持不懈的意志。敬爱的老师、教官、祖国，相信我们吧，相信我们这一批正在成长的 90 后能坚持下去，让中华民族顽强拼搏、自强不息的精神在我们身上继续传承下去。（罗玲）

本版责编：2009 级热能与动力工程 1 班

军人豪情尽挥洒

从古至今，军人的豪情如一坛美酒，经过岁月的酿造，越发的醇美。且看王翰的《凉州词》——“葡萄美酒夜光杯，欲饮琵琶马上催。醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回？”寥寥几句，豪情便泼洒而出。如今，当教官英姿飒爽地出现在我们的面前，声音洪亮地发出口令，只觉得那声音回荡于天地之感；当教官在给我们示范动作的时候，动作迅速有力，丝毫没有一丝犹豫；他们坚定的眼神，仿佛能够穿越时空。这一点一滴，便是军人的豪迈，便是军人的豪情！

军人的豪情与壮志，都献给了他热爱的祖国、热爱的人民。哪里有危险、哪里最苦、最累，哪里就有了坚持不懈的绿色身影。他们永远坚守在危险的第一线，驻守在祖国最艰苦的地方，用青春和激情，用热血和生命谱写着英雄赞歌。

2008 年，是多灾多难的一年，我们经历南方雪灾，经历汶川地震，但是我们也成功举办了第 28 届奥运会。那一年，在灾难之中，当我们看到这些可爱的人，我们的情绪会镇定，我们会重新鼓起勇气，我们会对未来再次充满希望，因为我们知道，这些绿衣使者用他们坚定无畏的眼神告诉我们，他们会带领我们走出困境！

如今，我们穿上草绿色的军装参加军训，我们应从严要求自己，塑造自己。“挥洒汗水铸钢铁意志，青春激扬抒绿色海洋”。纵然我们不能成为一名真正的军人，但是，在生活中，有着很多我们不曾料想到的困难险阻，只有成为生活的战士，带着军人的豪情，无畏地向前迈步，我们才能赢得成功的青睐！（张华鸿）

我们眼中的军训

军训是什么？是教官们铿锵有力的号令？是在酸楚中颤抖不已的关节？抑或是雨珠和汗珠凝结在脸上的水迹？是清早一片整理内务的嘈杂中睁开的惺忪双眼？对于这次新年伊始的，长达二十天的“军旅生涯”，刚披上戎装的大一新生们一定有很多自己的看法，现在就让我们一起听听军训师一团一营三连二排的同学们是怎么说的吧。

军训嘛，自然苦字当头，大学生活相对自由宽松，同学们平时多多少少都养成了一些随意散漫的习惯，一下碰上部队一板一眼的纪律和要求，的确很难适应，李秋芬同学说：“很多时间里我们都保持同一个动作，有时候一个动作会坚持十几分钟，的确很累很辛苦。”而曾雪琼同学则如此描述自己的感受：“当听到教官又一次说‘再坚持五分钟’的时候，我瞄到旁边同学的脸，那哥们的表情淋漓尽致地表现了痛苦是什么样……当时我心里想着自己可怜的胳膊啊！已经不怎么听使唤了，偶尔以疼痛和酸软表示着他们的存在。五分钟，三百秒，怎么过才能快一点啊？”



军训也给予我们铁的纪律，铁的意志，军人的作风。汗水浇灌之下，必然开出绚丽的花朵，经过几天艰苦的的训练，我们也得到了许多满足与收获。如梁宇同学所说：“军训是一段可以让人脱胎换骨的人生经历，它把你的皮肤变黑变糙，却又把你的意志磨炼得无比坚强。军训固然艰苦，但训练过后，当看到自己班级整齐的排列，划一的步伐，我们心中又无比欣慰。”吴文昌同学更是用一句诗高度概括了军训的意义所在：“不经一番寒彻骨，哪得梅香扑鼻来。”

几天军训下来，同学们脸上多少有些困顿之色，但表现出来更多的依然是神采奕奕与斗志昂扬。诚然，对于我们这些十八九岁的年轻面孔，没有跨不过的坎，没有越不去的河，没有失败与绝望，只在你选择退却还是坚强。

青春当激奋张扬，再苦再累又有何妨？希望同学们坚持到底，刻苦训练，让整齐划一的脚步声传遍华工校园，让高亢嘹亮的呐喊响彻云霄！（文/刘嘉雁 图/廖锋）

本版责编：2009 级车辆工程 2 班

人物专访



我们的教官，老徐

军训的主角，除了我们，当然就是教官了。那个每天对我们发号施令，让我们受尽折磨，度日如年的军装男人，使我们纠结在爱与恨之中……

3 连 2 排的徐教官名叫徐俊，来自美丽富饶的浙江省，生得口舌伶俐，本来就已经很冷的天气，听到他时不时冒出的雷人语句，使我们往往更生寒意，无过于雪上加霜。看的出来，徐教官是个爱热闹，不拘小节的人，没过一天许多同学就被其冠以各种绰号，有苦难言。徐教官爱逗我们笑，站军姿是总是为我们提供各种笑点，可是等我们笑出声来，却又大声呵斥“不准笑！”。

昨晚，我们忐忑地对徐教官进行了一次小小的采访。当问他对我们的评价，对这两天军训的感受时，着实令我们受宠若惊。徐教官说，他觉得我们能吃苦，不怕累，领悟能力强，服从性高，给了他很多惊喜。“这不是我第一次带学生军训，但你们的确学得很快，很服从命令。”听到这番话，还是令我们有一些小小的感动。

徐教官是个聪明人，他告诉我们的细节，告诉我们的诀窍，总是一语中的，起到四两拨千斤的作用。当然了，教官对我们的严格也是一个意外状况，我们都没有想到看起来更容易亲近一点的徐哥，训练的时候会给我们更大的压力。

军训有些累，有些苦，有时我们抱怨毫无意义，有时我们哀嚎严格死板，但什么又是真正的意义，什么又是真正的价值呢？也许当这段经历成为奇妙的回忆时，我们会渐渐明白。（文/马致远 图/姜明磊）