

军训：青春的成长与历练之旅

9月8日，山东科技大学2025级新生迎来了大学的第一课——军训。作为新生入学教育的重要组成部分，本次军训旨在增强学生体质，强化纪律观念，培养团队协作精神，为同学们今后的大学生活奠定坚实基础。

学校高度重视本次军训工作，提前进行了周密部署。不仅选派了一支经验丰富的教官团队负责组织训练，还制定了科学系统的训练计划，涵盖基本军事技能、国防知识教育和日常行为规范等多个方面，意在全面提升新生的综合素质。

军训期间，全体新生表现出高度的自觉性和积极性。每天清晨，同学们准时集合，以饱满的精神状态投入训练。尽管天气多变，时而酷热难耐，时而阴雨连绵，但大家始终严守纪律、服从指挥，认真完成每一项训练任务，展现了科大学子敢于吃苦、坚持不懈的精神面貌。

为保障军训顺利开展，学校各部门协同配合，全力做好后勤服务保障工作。充足的饮水供应、定时的医疗巡诊、合理的作息安排，确保了全体参训学生的健康与安全。此外，学校还组织了国防教育讲座、爱国主义主题班会等活动，进一步增强了学生的国防意识和爱国情怀。

随着训练的不断深入，新生的队列动作日益规范，精神面貌焕然一新。整齐划一的步伐、慷慨激昂的口号，展现了2025级学子良好的训练成果和昂扬青春姿态。

军训不仅是一次体能上的锻炼，更是一场意志与品质的淬炼。通过两周的集中训练，新同学们不仅提高了身体素质，更在潜移默化中增强了自律意识、团队合作能力与责任感。这堂特殊的大学“第一课”，展示了科大学子应有的精神风貌，也将成为他们大学生涯中难忘而宝贵的经历，为他们未来的成长成才奠定坚实基础。



“在汗水中成长与收获”

安全学院辅导员 刘雨池

在军训过程中，我对早操和拉练两个场景印象深刻。早操第一天，超过三分之一的同学因为体力不支而掉队，队伍显得有些凌乱，但同学们没有气馁。从第二天开始，大家主动提前十分钟热身，认真做好每一个准备动作。拉练时，同学们彼此喊着“加油”互相鼓励，没有一个人掉队，全员顺利完成。在这一过程中，同学们收获的不仅是体质的强健，更是精神的淬炼与意志的成长。他们从最初的犹豫退缩变成了迎难而上，从单打独斗变成了团队协作。我相信这份在军训中锤炼出的坚韧与团结会像一颗种子，在未来的学习、生活里慢慢生根发芽，成为支撑同学们不断前行的力量。

同学们，军训是你们锤炼的体魄，磨的是你们的意志，训的是你们的耐心，这是你们推开大学之门、适应新环境的第一课，更是你们奔赴新征程、积蓄前行力量的核心必修课。未来，你们将投入到丰富多彩的大学生活中去，希望你们能将军训中坚韧不拔的意志、严明的纪律观念、团结协作的精神，融入到今后的学习和生活中去。

文法学院辅导员 刘星雨

军训是大学生活的第一堂“必修课”，其意义远不止于体能锻炼。对新生而言，它是一次角色转变的起点——从依赖到独立，从个体到集体，从松散到自律。通过军事化训练，同学们能够快速融入校园氛围，培养纪律意识和团队精神，同时磨砺意志力，为后续的学习生活打下坚实基础。这些本领和品质，将是同学们未来应对各种挑战的有力武器。

尽管天气炎热，训练强度大，但同学们始终保持着积极的态度和昂扬的斗志。其中让我印象最深的环节是夜间训练，大家在教官的指导下练习匍匐前进、翻滚掩护，虽满身泥土却眼神坚定。该环节不仅提升了身体素质，更让同学们体会到“战友”般的凝聚力和迎难而上、永不言败的精神。这种精神，将成为他们大学生活乃至人生道路上的宝贵财富。

能源学院工程力学2025-2班兼职辅导员 徐有成

大学不仅是汲取知识的殿堂，更是将理论转化为实践的桥梁。希望你们将军训中锤炼出的韧劲和纪律性带入专业学习与创新实践——勤于学习、善于思考，打下扎实根基；勇于实践、敢于创新，将课堂所学转化为解决真问题的能力。学院为我们搭建了先进的实验平台和丰富的竞赛机会，正待我们大显身手。一次次调试设备、一场场团队协作，这些都离不开军训所培养的耐心、细致与团队意识。愿你们敢于试错、持续迭代，不仅在课堂中沉淀，更在实践中创新，把专业学活、学深、学出自信！

一个人可以走得很快，但一群人才能走得更远。班级、宿舍、社团……这些都是你在大学最温暖的归属。愿你们能够延续军训中结下的深厚情谊，学会合作、包容与分享，在互助中共同进步！

十三营教官 寇建坤

从最初的动作生疏、纪律意识薄弱，到现在能快速跟上指令、整齐完成队列动作，材料学院十三营的同学们进步速度特别明显。其中，最让我惊喜的有两点：一是大家的毅力，哪怕烈日下站军姿、反复练习踢正步，很少有人喊苦喊累，甚至有同学主动利用休息时间请教动作细节，这份坚持令我动容；二是团队意识的提升，从一开始只顾自己做好，到后来会主动提醒身边同学调整步幅、对齐排面，这种“为集体着想”的思想转变，比单纯的动作标准更有意义。

训练时，有部分同学会遇到体力不支、想家等情况，我想告诉大家这完全不是“软弱”，反而是很正常的反应。无论是谁刚接触高强度训练时，都想停下来歇一歇，怀念家的安逸，不用有心理负担，调整好心态，大家都在同一条“成长的起跑线”上。

军训就像一次短途的“闯关”，累了就放慢脚步，想家了就聊聊天，每多坚持一秒，都是在为自己的成长“攒能量”。教官们会陪着大家一起把这段日子变成难忘的回忆。

“军训，是一次难忘的体验”

集成电路设计与集成系统2025-1班 刘鑫宇

我对军训的认知发生了奇妙转变，从最初以为是“服从”的单一历练，到如今感悟到满是“连接”的集体成长。

军训前，我以为去“受苦”，满脑子都是冷酷教官、烈日与重复动作，觉得是独自坚持忍耐的挑战，甚至有些抵触。实际体验后才懂，军训虽苦累，核心却不是把人变成服从机器，而是将独立的“我”拧成“我们”的集体，这份“连接感”远超预期。

原以为军训中的“苦”只是身体上的，没想到收获却在精神层面。站军姿时，我能清晰地听见身边同学沉重的呼吸声；踢正步身体摇晃时，左右总有人用胳膊为我提供支撑。“我们一起受苦、一起坚持”的感受无比强烈，这段共同的“苦”最终成了我们共同的勋章。

如果要选一个词来代表军训，我会选择“集体”。它彻底刷新了我对“我们”的认知，也给出了我坚持下去的答案——一个人站军姿，可能五分钟就坚持不下去了，但身处集体之中，大家却能一起撑到最后。

地质工程2025-2班 孙逸凡

军训不仅提升了我的集体意识，更是我养成良好习惯、成就更好自我的宝贵机遇。

军训前，我曾以为它枯燥乏味，然而当真正投入训练后，却发现其中乐趣颇多：夜间进行的匍匐前进训练，充满挑战与刺激；夕阳余晖下的才艺表演和拉歌比拼，更是精彩纷呈。不过，军训更有意义的方面在于自我提升。在烈日下站军姿时，汗水不断滑进眼角，身体绷得笔直不能有丝毫动弹，但看到身边的“战友”都在坚持，我也咬紧牙关挺了过来。“坚持”，是一种身心协调的作战状态，若没有它，一切都将无从谈起。

与此同时，教官的故事让我深刻理解了责任的含义。他是一名现役军人，他说责任就是磨炼本领以保家卫国，而他的严格正是源于这份责任感的驱使。我暗下决心，要担起作为大学生的责任，坚持学习，不断进步。军训还让我变得更加自律：每天早上六点起床、中午十二点用餐、晚上十点休息，彻底摆脱了暑假时的懒散状态。

电气工程及其自动化2025-4班 乔雪茹

刚踏入大学校园，我对军训充满了“电视剧式”的浪漫幻想。然而，现实却迅速将我拉回地面：小雨淅沥与烈日暴晒交替来袭，身体倍感疲惫不堪。

不过，军训中也不乏令人震撼的瞬间：当全连同学听从同一口令，做出整齐划一的动作时，那强烈的视觉冲击让我真切地感受到了集体力量的强大与震撼。

站军姿，无疑是军训中“酸爽”体验的代名词。胶鞋磨得脚酸痛不已，但看到身边的同学都在咬牙坚持，我也硬是挺了过来。休息时，大家围坐在一起吐槽鞋子硌脚，那一刻我恍然大悟：坚持，并非独自一人硬扛到底，而是知道有人和你一样“狼狈不堪”，却都不愿轻易放弃。

这次军训，让我对“集体”有了全新的理解：齐步走时，有人步伐跟不上，但当大家齐声喊出“一二一”后，步伐竟奇迹般地一致起来。原来，真正的同步并非盲从，而是成员们主动融入集体、彼此成就的结果。

机器人工程2025-1班 潘家祖

军训前，我以为会是枯燥痛苦的时光：无尽站军姿、重复队列练习、严厉教官。实际体验后才知道是“苦中作乐”。

休息时我展示跆拳道，收获全连掌声，才懂军训是凝聚人心的舞台，自律与活力可并存。午后高温训练时我差点放弃，但见同学都在坚持，便告诉自己“再撑一分钟”，最终得以挺过。我悟到，坚持是突破极限的积累。

集体的力量很温暖，同学帮我打水、提醒动作要领，合唱军歌时参差不齐的嗓音汇成洪流，同甘共苦的战友情让我们从同学变成伙伴。教官的“你们不是兵，但要有兵的样子”让我难忘。训练时一丝不苟，休息时教我们唱军歌、讲军营故事。我失误导致全班加练，他说“失误不可怕，怕的是不敢承担”，教会我对自己和集体负责。

军训后我变化很大：早起不难，内务整洁，能规划任务，抗压性更强。面对困难会想“军训都过来了，这算什么”，也重新认识了自己——远比想象中坚韧、有潜力。



本版图片均为学校2025级新生军训掠影，图片由本报学生记者及各学院通讯员提供。