

生命科学学院 新生军训特辑

2025

卷首语

当哨声划破晨曦的薄雾，
迷彩服映亮年轻的脸庞。

我们在这里写下
青春最铿锵的诗行。
阳光记录挺拔的剪影，
汗水浇灌成长的土壤。

从松散到整齐，
是脚步，
更是意志的成长。
夜色中飞扬的军歌，
星光下真挚的笑语。

将这段迷彩岁月，
酿成记忆里最甜的蜜。
当最后一声口令消散，
这段时光却永不褪色。

它会在每个疲惫时刻，
提醒我们——
曾经多么挺拔。

愿这些滚烫的日子，
成为心底永恒的火种。
在未来的漫长旅途，
照亮每一个前行的梦。

目录

通讯稿一.....	3
通讯稿二.....	4
通讯稿三.....	5
通讯稿四.....	6
通讯稿五.....	7
通讯稿六.....	8
通讯稿七.....	9
通讯稿八.....	10
通讯稿九.....	11
通讯稿十.....	12
通讯稿十一.....	13

通讯稿一

秋风送爽，丹桂飘香。2025 级新生军训于大田湾校区顺利开展，本次军训以“磨砺品格、锤炼意志”为核心，旨在通过规范化军事训练，帮助新生快速适应校园生活，培养纪律意识与团队精神。

军训期间，全体新生以昂扬的姿态投入训练。在教练员的严格指导下，他们系统学习了队列动作、内务整理等内容。从稍息立正的精准规范，到齐步正步的整齐划一。从叠“豆腐块”被子的耐心细致，到《上大学，我以青春的名义向祖国报告》主题党课上的专注聆听，新生们用汗水诠释着青春的担当，用坚持展现着当代青年的精神风貌。训练场上，嘹亮的口号响彻校园，挺拔的身姿构成了秋日里最动人的迷彩风景线。



此外，军训期间还同步开展了许多特色活动。这些活动不仅丰富了军训内容，更让新生在协作中增强了集体凝聚力，在互动中收获了友谊与成长。不少新生表示，尽管训练过程充满挑战，但这段经历让自己学会了坚持与包容，也对“责任”与“团结”有了更深刻的理解。

此次军训不仅是新生入学的“第一课”，更是一次深刻的意志淬炼与精神洗礼。相信 2025 级新生将以此此次军训为起点，带着迷彩青春的热血与担当，在校园里书写属于自己的精彩篇章。

通讯稿二

2025 级新生军训渐入佳境，全体新生以饱满的热情投入训练，在汗水与歌声中践行“以人名校，以业报国”的校训精神，展现出新时代吉大学子的昂扬风貌。

上午的训练场上，队列练习是新生们的“必修课”。从立正、稍息的基础动作，到齐步、正步的连贯行进，新生们在教练员的耐心指导下反复打磨细节。抬手时的角度、踢腿时的高度、迈步时的间距，每一个标准都凝聚着坚持；阳光晒红了脸颊，汗水浸湿了衣衫，却没有一人叫苦退缩，挺拔的身姿如同校园里新生的树木，透着不服输的韧劲。

军容风纪整改环节，更显新生们的严谨态度。从衣领的平整度、腰带的松紧度，到头发的长度、指甲的修剪，教练员们逐一检查、细致纠正，新生们认真抚平衣角的动作，不仅是对军训要求的遵守，更是让“严于律己”的种子在心中悄然扎根。



傍晚时分，拉歌活动将当日军训氛围推向高潮。各班级之间展开“歌声较量”，“你们行不行”的呼喊声此起彼伏，清脆的哨声、整齐的掌声与嘹亮的歌声交织成一片。《团结就是力量》等经典歌曲轮番上演，有的班级挥舞着自制的小彩旗助威，有的班级用响亮的口号回应挑战。没有专业的伴奏，却有最真挚的热情；没有华丽的舞台，训练场就是最好的“演出厅”，新生们在互动中增进友谊，在歌声中凝聚集体荣誉感。

“今天的训练累并快乐着，感觉整个班级的心都连在了一起。”2025 级新生军训帮助新生在磨砺中成长，以更坚定的信念、更强健的体魄开启大学生活，用实际行动诠释“以人名校，以业报国”的校训。

通讯稿三

金秋九月，天高云淡，凉风习习。2025 级新生迎来了大学生涯第一课——军训。在学院领导、辅导员及教练员的指导下，同学们以饱满的热情投身训练。

训练场上，新生们身着整齐的迷彩服，精神抖擞。从站军姿到踢正步，从四面转法到列队训练，每一位同学都认真完成教练员指令。尽管汗流浹背，同学们依旧热情不减，坚持训练，展现了顽强拼搏的精神风貌。



军训期间，同学们不仅学习了各种项目，更培养了集体意识和纪律观念。

相信通过这次军训的磨练，同学们将以更加坚毅的姿态开启大学生活新篇章，在未来的学习道路上勇往直前。

通讯稿四

我院新生以排为单位，开启了拉练活动。当天上午，拉练队伍刚抵达指定区域，天空便飘起细密雨丝。雨水打湿迷彩服，却浇不灭大家的热情，成为军训记忆里独特的"雨中印记"。从大田湾校区到雷公井校区后，新生们迅速整理雨衣，整齐落坐于操场上。这场新生军训拉练活动，没有舒适的场地，却有着最真挚的交流；没有华丽的布置，却有着最动人的成长。它不仅是对新生意志的又一次淬炼，更让大家在集体中学会包容与互助，为接下来的军训旅程注入了温暖而坚韧的力量。



此次拉练，不仅磨炼了新生的意志品质，更让大家感受到了集体的力量与军营的温情。无论是咬牙坚持的每一次进步，还是教练员及时伸出的援手，都将成为新生们军训记忆中最珍贵的片段，激励他们以更坚强、更团结的姿态迎接未来的挑战。

通讯稿五

晨光微熹，训练场上已响起铿锵有力的口令与整齐划一的脚步声。我院分列式方队全体同学投入了强化训练，用汗水与坚持书写青春的昂扬篇章。

上午的训练是对意志与体能的双重考验。从基础的踏步、齐步到分解动作的踢正步、摆手臂和定腿练习，每一个环节都力求精准、到位，高强度的训练让同学们的大腿和小腿很快被剧烈的酸痛感包围，每一次抬腿都仿佛在与重力抗争。然而，没有一人叫苦，更没有一人退缩。所有人的目光都紧紧追随着排面，在心中默念着节奏，相互调整、彼此迁就。为了那一个“齐”字，汗水成了最寻常的装饰，坚持是唯一不变的信念。

正是在这份共同努力下，队伍的整齐度以肉眼可见的速度提升。教练员看着同学们从生涩到熟练，从参差到统一，不禁露出赞许的目光，夸赞大家“领悟快，肯吃苦，有悟性”。这句肯定，如同一股暖流，瞬间洗刷了身体的疲惫，让所有的付出都变得意义非凡。



下午的阳光依旧炙热，训练场迎来了温暖的“惊喜”。我院领导亲临训练场，看望并慰问刻苦训练的同学们。老师们走入队伍中间，关切地询问大家的身体状况，贴心提醒注意补充水分和预防中暑，一句句“辛苦了”、“很棒”说到了大家的心坎里。这份无微不至的关怀，像一阵凉爽的微风，拂去了训练的燥热，抚慰了酸痛肌肉，更深深温暖了每一位新生的心。

随着夜幕降临，一整天的劳累仿佛也随着晚风渐渐飘散。虽然身体依旧带着训练的印记，但同学们的内心却充满了收获的满足与喜悦。

通讯稿六

为进一步锤炼学生意志品质，我院组织全体参训学生前往雷公井校区开展了一场内容充实、富有意义的拉练活动。这一天，嘹亮的军歌、整齐的步伐与温暖的欢声笑语交织，同学们在汗水与收获中共同度过了一段难忘的时光。

清晨，朝阳初升，全体同学精神抖擞，列队出发。前往雷公井校区的拉练路程，不仅是对体力的考验，更是对团队协作精神的磨练。一路上，同学们步伐坚定，口号响亮，相互鼓励，充分展现了昂扬的斗志和青春的活力。

抵达雷公井校区后，经过短暂休整，气势恢宏的军歌合唱在训练场响起。铿锵有力的旋律，激情澎湃的歌词，唱出了同学们心中的豪情。歌声直冲云霄，极大地鼓舞了士气，凝聚了集体荣誉感。

此次活动不仅锻炼了体魄，磨练了意志，更让大家深刻感受到了集体的温暖和团队的力量。这一天，是充满挑战的一天，更是满载快乐与成长的一天，为同学们校园生活留下了浓墨重彩的一笔。

通讯稿七

大田湾校区羽毛球场上口号嘹亮、步伐铿锵，我院分列式方队的同学们正进行着紧张而有序的集中训练。这是一场对意志与体能的极限考验，也是一曲团结与成长的青春赞歌。

训练从清晨开始，最基础也最考验耐力的踏步动作成为了第一道关卡。同学们保持着标准的军姿，一遍遍地重复着抬腿、摆臂随着时间的推移，每一次脚掌与地面的撞击都变得愈发沉重，双腿如同灌了铅一般。汗水顺着额角滑落，浸湿了衣襟，但没有人轻言放弃。

如果说上午是体能的消耗，那么下午的定腿训练则是对意志力的极致磨砺。“定腿三分钟！教练员的口令一下，整个方阵瞬间静止。抬腿、绷直、固定高度——这个看似简单的动作，在时间的流逝中被无限拉长。肌肉开



始不受控制地颤抖，酸痛感如潮水般阵阵袭来，每一秒都显得无比煎熬。三分钟，在此刻宛如一个世纪。阳光下，同学们紧咬牙关，目光坚定地望向前方，互相用眼神传递着鼓身体在晃动，但精神的高塔却在相互支撑中愈发稳固。

当一天的训练结束，回望洒满汗水的跑道，同学们的脸上虽然写满了疲惫，但更多的是收获的满足与自豪。但这份在烈日下淬炼、在坚持中铸就的团队精神与坚强意志，将是他们大学生涯中一笔宝贵的财富。

通讯稿八

我院 2025 级新生军训正式拉开帷幕，目前各项训练正按计划有序推进。操场上，身着迷彩服的新生们以昂扬姿态接受磨砺，用汗水书写青春画卷，成为校园里最亮丽的风景线。

训练场上，嘹亮的口号声此起彼伏，新生们以高标准投入各项训练，在教练员的耐心指导下，他们从基础的稍息、立正、站军姿练起，一遍遍调整站姿，力求每个动作规范统一：齐步走训练中，大家紧盯前方同学的步伐，通过反复练习找到节奏，逐步实现步调一致，队列整齐；面对烈日考验，新生们始终挺直腰背，眼神坚定，无人叫苦退缩，展现出顽强的意志品质。



除基础军事训练外，军训期间还同步开展了丰富的配套活动，内务整理教学中，大家跟着教练员学习叠“豆腐块”被子，整理物品，培养严谨细致的生活习惯；傍晚时分的拉歌活动更是点燃了训练热情，各班级隔空对唱军歌，用激昂的歌声传递青春活力，缓解训练疲劳。

目前，军训已进入关键阶段，新生们的精神面貌与训练水平均有显著提升，接下来，他们将以饱满的热情投入后续训练，全力以赴地完成军训任务，为大学生活开好头，起好步。

通讯稿九

随着时间推移，各方阵训练进行得如火如荼，各项技能学习趋于完善。

我们看见利落有力的捕俘拳。每一个动作都铿锵有力，每一声呐喊都气势恢宏。军歌传唱嘹亮的歌声回荡于羽毛球场的上空，一声又一声，一句又一句，近闻是排山倒海的巨浪，响亮的歌声彰显了他们的青春，他们的热血，他们浓烈的情。

当应急棍划破虚空
发出齐整的爆破音，我们
由耳入心感受其中力道。
当看见俯卧撑扎马步等
基本功的一次次完成与



坚持，我们看见了他们势必做好的决心。不过百来人的会操与分列式在训练场上踏出百万雄师的脚步，近乎复制粘贴的动作无不显示他们的团结默契。身体越发劳累，血液愈发沸腾。

通讯稿十

训练场上弥漫着清甜的桂花香，训练场中新生们正进行着军训。

军训不但培养人吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的意志。从清晨太阳初升到夜晚灯光亮起，训练场上都是我们的矫健的身姿。擒俘拳、应急棍、匕首操、分列式等等，大家在不同的技能排认真训练，训练场上充斥着响亮的口号声。

在军训中，困难重重，汗水如雨般的不断滑落，浸透我们的迷彩；毒辣的阳光灼伤我们的皮肤，传来阵阵痛感；长时间的军姿让我们的腰背变得僵硬酸痛，让我们的腿脚变得酸软麻木。但种种困难都没有打败我们，反而使我们的眼神更加坚毅。体魄更加强健，

军训也是一节集体与责任的生动课堂。从最开始的步调不一到后来的整齐划一，从互不相识到默契协作，直观体现了“团结就是力量”。训练间隙的拉歌互动，休息时的相互鼓励，让我们迅速凝聚



起来，充满温暖与力量。教练员们的严苛和关怀，辅导员的陪伴与守护，都成为了我们砥砺前行中温暖而又坚虚实的支撑。

站军姿，纹丝不动，磨砺的是我们的心性，踢正步，整齐划一，磨炼的是我们的团队精神。在一次次挑战中，我们深刻领悟到“坚持就是胜利”，我们的体魄与意志亦将在这次军训中得到洗礼升华。

通讯稿十一

“风雷动，天欲晓”，初秋的吉首大学大田湾校区，一场模拟打靶为军训增添了热血色彩。

与往日队列训练不同，训练场东侧早早设好场地，仿真枪械整齐陈列，冷冽金属光泽瞬间吸引新生目光，队伍里满是兴奋与紧张的低语。上午 9 时，教练员结合动画演示，细致讲解握枪、瞄准、扣扳机等要领，反复强调安全规范，新生们专注聆听，生怕错过关键步骤。

“第一组，就位！”指令下达后，新生们在教练员指导下调整站姿、握枪瞄准。模拟枪声响起，电子屏即刻显示弹着点，有人为“8 环”欢呼，有人因偏差稍显懊恼，教练员则及时上前纠正动作、安抚情绪。



体验结束后，新生们交流心得，有人感慨射击需专注与自律。据教练员介绍，此次体验是校区创新军训内容的举措，旨在增强新生国防意识与纪律观念，让青春与家国情怀同频共振。

《新生军训》简报（2025 年第 1 期军训特刊）

主办单位：生命科学学院

承办部门：生命科学学院宣传部

指导教师：吴靖雯、袁建平、尚久

主编：喻洁

编辑：唐诗琴、张瑞桐

摄影：宣传部