迷彩青春·淬炼正当时|2026级新生军训日志（三连·交通工程学院）

秋渐深，风正扬

清劲秋风拂过校园

为滚烫的军训日常

晕开独属于青春的锋芒

整齐的脚步声回响在训练场

飒爽的迷彩迎着晨光挺立

在汗水与坚持交织的秋日篇章里

镌刻下属于新生的勇敢与担当

城市轨道交通运营管理2026-2班 文 / 张诗雨

方阵分编训练的第一天，闽侯的秋风拂过训练场，带着秋日特有的清爽凉意。今天的训练以站军姿为主，同时跟着教官学习整理着装。很多人以为站军姿不过是简单地站着，真正体验后才知道其中大有学问：抬头、挺胸、收腹、双肩后开，脚跟并拢，脚尖分开约六十度，双手贴紧裤缝，下颌微收，标准摆在眼前，可要长时间稳住并不容易。没一会儿双腿便酸胀发麻，小腿发颤，额上渗出汗珠顺着脸颊滑落，后背衣衫渐渐浸湿，身体总想晃动放松，但三连六排的每一位同学都咬牙坚持，努力克制小动作，稳稳守住方阵中的位置。教官在队伍间巡视，耐心提醒、纠正姿态，告诉我们军姿是队列训练的根基，练军姿练的不只是体态，更是定力、规则意识和集体精神。

军姿训练结束后，教官又带我们学习整理着装——从扶正帽子、理好

衣领，到系正腰带、抚平衣摆，每一步都有标准。我们一遍遍跟着示范练习，动作生疏的同学身边总有伙伴互相帮忙提醒，在反复练习中渐渐懂得，军装的整齐代表着严谨的作风。休息间隙，排里安排了自我介绍，大家依次出列报出姓名、分享喜好，起初还有些拘谨，随着气氛慢慢热闹，原本陌生的我们逐渐认识彼此，属于三连六排的集体感悄悄萌芽。

一天的训练落下帷幕，我收获良多：军训第一课没有复杂的队列变换，却让我真切体会到坚持的重量，理解了纪律二字的含义。往后还有更多挑战，我会继续沉下心严格要求自己，和伙伴们并肩坚持、共同成长。



◆ ◆ ◆

城市轨道交通运营管理 2026-2 班

文 / 高恩琦

秋日的晨光洒落训练场，崭新的军训生活依旧充实且富有意义。今天我们继续开展系统性的队列训练，巩固立正、稍息、原地转体、齐步走等基础动作，重点打磨排面整齐度与整体精气神。看似简单的队列动作，实则暗藏许多细节要领，从抬头挺胸、沉肩收腹，到摆臂幅度、步幅步速，

每一处都需要高度专注、反复练习。

训练过程枯燥且辛苦，长时间的站立让双腿酸胀发麻，额间的汗水不断滑落，浸湿衣衫。但没有一位同学轻言放弃，大家始终挺直身姿、严守纪律，认真听从教官的指挥与指导。教官严肃负责，耐心纠正每个人的动作缺陷，细致讲解动作要领，帮助我们一点点改正不足、规范姿态。

在反复的合练与磨合中，队伍从最初的参差不齐、节奏混乱，慢慢变得整齐划一、铿锵有力。整齐的脚步声回荡在训练场上，让我真切感受到团结协作的力量。单人的优秀不算出彩，整个集体的同心同向、彼此配合，才是队列训练真正的意义。

休息之余，同学们互帮互助、相互鼓励，畅谈感悟、放松身心，舒缓训练的疲惫，融洽的集体氛围让枯燥的训练多了许多温暖。军训不仅是对体能的锻炼，更是对意志、纪律与心性的磨砺，褪去了我们的懒散与娇气，培养了吃苦耐劳、严于律己的优良品质。

在接下来的训练中，我会继续端正态度、认真参训，坚持到底、突破自我，将坚韧不拔、团结奋进的军训精神铭记于心，融入日常的学习与生活之中。



◆ ◆ ◆

城市轨道交通运营管理 2026-2 班

文 / 林慧华

清晨的集合哨声，拉开了一天军训的序幕。我们准时列队、整理着装、端正站姿，以饱满的精神迎接训练。站军姿是军训的基础，抬头、挺胸、收腹、双手贴紧裤缝，双眼平视前方,看似简单的动作，真正做起来却是对意志力的极大考验。坚持几分钟就会双腿发酸、额头冒汗，脚底传来阵阵麻木感。我也曾感到疲惫，想要松懈，但看着身边同学都稳稳地保持姿势，没有人轻易放弃，我也咬紧牙关坚持。我慢慢调整呼吸，不再把注意力放在酸痛上，努力稳住身体。时间一点点过去，原本难熬的几分钟好像也没有那么漫长。

白天，我们反复练习稍息、立正、跨立、踏步，齐步走和正步走等基础动作。教官严格又耐心，会仔细纠正我们每一个不标准的姿势，一遍遍带领我们磨合队形、调整节奏。从一开始动作杂乱、步伐不一，到后来整齐划一、动作利落，我真切感受到了团结的力量。军训不只是锻炼个人体能，更培养我们的集体意识和默契。

傍晚时分，夕阳西下，余晖洒在操场上，给每个人的身影都镀上了一

层金边。回顾这一天的训练，虽然身体极度疲惫，但内心却无比充实。军训不仅强健了我的体魄，更磨练了我的意志。它教会我在困难面前不低头，在集体中学会担当。这段迷彩光，必将成为我大学生涯中最宝贵的一笔财富，激励我在未来的学习生活中，以更加坚韧的姿态迎接挑战。



城市轨道交通运营管理 2026-2 班

文 / 谢彩凤

清晨的训练场空气清爽，伴随着响亮的口号声，一天的军训训练正式开始。相较于前几日的基础训练，今天的训练更加注重整体风貌与团队配合，重点练习队列对齐、步伐衔接以及整体风貌展示。每一个动作、每一次转身、每一步前进，都要求精准统一、规范利落。

训练中，我们反复练习队列对齐与步伐衔接，不断调整站姿、摆臂角度和行进节奏。烈日之下，我们一遍遍重复训练，即便身体疲惫、四肢酸痛，也始终保持昂扬的精神状态，严格遵守训练纪律。教官以身作则，认

真示范标准动作，耐心指出队伍存在的不足，带领我们一点点打磨细节、改善队形风貌。

我深刻体会到，军训不仅锻炼身体素质，更培养纪律意识和集体观念。个人的小动作、小松懈，都会影响整个队伍的整齐度。因此在训练中，我时刻提醒自己集中注意力、规范动作、紧跟队伍节奏，不给集体拖后腿。

训练间隙，我们整齐落座、齐唱军歌，嘹亮的歌声驱散了训练的疲惫，也拉近了同学们之间的距离。在团结温暖的氛围中，我逐渐褪去浮躁，学会坚持、学会隐忍、学会配合。通过今日的训练，我更加明白军人坚韧刚毅的品质，也懂得了自律、坚持与团结的重要意义。我将继续保持认真刻苦的态度完成后续训练，把军训养成的优良作风带到今后的学习生活中，不断提升自我、磨砺自我。



智能网联 2026-1 班

文 / 王秀梅

清晨集合完毕，烈日很快笼罩训练场。分列式对整齐度要求极高，摆臂高度、步幅大小、落脚节奏，所有人必须保持一致。一开始我们步伐参差不齐，有的同学步子快，有的摆臂高低不一。教官耐心带着我们一遍遍原地练习，喊着口令纠正细节，让我们互相观察身边队友，找准节奏。汗水顺着脸颊往下淌，浸透了军训服，双腿也酸胀难忍，但没有人轻言放弃。一次次齐步走、正步走的轮换练习，我们排的整齐度慢慢变好，脚步声越来越统一。

训练间隙，一件让所有人兴奋的事发生了。教官特地向战术营借来步枪，给我们讲解枪械知识。大家有序排队，轮流近距离观摩。教官仔细介绍枪械的基本构造，讲解安全规范，反复强调这是模拟训练器材，一定要遵守纪律，不能随意触碰部件。看着枪械，我真切感受到军人肩上的责任，也懂得武器背后代表的是守护与担当。大家听得十分认真，纷纷感叹收获满满。

一天训练结束，虽然身体疲惫，但内心很充实。分列式训练磨炼了我们的毅力与集体意识，枪械知识科普拓宽了眼界。军训不仅锻炼体魄，更教会我们坚持、团结与自律。在之后的训练中，我会继续跟上队伍，认真完成每一次训练，和六排的伙伴们一起努力，争取在分列式展示中交出满意的答卷。



值班辅导员日志

文 / 周梦婷（辅导员）

军训第五天，我们连以队列式训练为核心内容，我全程跟进训练，近距离观察新生适应情况，见证大家从松弛状态逐步向纪律化、集体化转变。训练采取分排分层的方式，各排按照教官安排开展差异化练习。基础薄弱的队伍重点巩固军姿定型，教官逐一纠正弯腰、歪头等站姿问题，同学们强忍酸痛，稳住姿态夯实基本功；进度较快的队伍主攻正步预备动作，拆分抬腿、绷脚、摆臂等要领，反复单项定型练习，着力提升排面整齐度。

训练全程纪律氛围浓厚，哨声一响，同学们迅速立正应答，令行禁止。队列间隙同步开展整理着装训练，统一规范军容风貌；训练衔接时段组织自我介绍，大家互相认识、增进了解，不断凝聚集体向心力。

各排训练节奏有快有慢，但同学们认真投入、咬牙坚持的劲头和强烈的集体荣誉感始终一致。经过几天的训练，新生们褪去拘谨，作风愈发严

明。军训不只是体能的锻炼，更是磨砺意志、树立纪律观念、培育集体精神的必修课。接下来我会持续紧盯训练动态，密切关注每一名同学的身体和心理状态，做好安全保障，陪伴大家在队列训练中不断突破自我，一同打造团结奋进、朝气蓬勃的优秀集体。



◆ ◆ ◆

步履铿锵书写少年担当，骄阳之下淬炼青春锋芒。

三连的故事，仍在继续……

— END —

文字 | 三连参训学生 、值班辅导员

摄影 | 三连宣传组