

大学新生入学指导

主编 ● 胡华北 钱清

我的青春我做主

合肥工业大学出版社

WO DE QINGCHUN WO ZUO ZHU

WO DE QINGCHUN WO ZUO ZHU

WO DE QINGCHUN WO ZUO ZHU

WO DE QINGCHUN WO ZUO ZHU

我的青春我做主

大学新生入学指导

主编●胡北钱清
副主编●光善方瑛

WO DE QINGCHUN WO ZUO ZHU

WO DE QINGCHUN WO

WO DE QINGCH

WO DE QINGCHUN WO ZUO ZHU

WO DE QINGCH

WO ZUO ZHU

图书在版编目(CIP)数据

我的青春我做主——大学新生入学指导/胡华北,钱清主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2010.12

ISBN 978-7-5650-0343-1

I. ①我… II. ①胡…②钱… III. ①大学生—入学教育 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 264465 号

我的青春我做主——大学新生入学指导

主 编	胡华北 钱 清	责任编辑	疏利民	特约编辑	陈 颖
出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2010 年 12 月第 1 版		
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2010 年 12 月第 1 次印刷		
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16		
电 话	总编室:0551-2903038	印 张	14.25		
	发行部:0551-2903198	字 数	233 千字		
网 址	www.hfutpress.com.cn	印 刷	合肥星光印务有限责任公司		
E-mail	press@hfutpress.com.cn	发 行	全国新华书店		

ISBN 978-7-5650-0343-1

定价:28.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。



序 | 言 |

近几年,我国高等教育发展迅速,高校招生规模不断扩大,具有鲜明时代特色的“90后”、“富二代”学生也已经步入校园,入学教育已经引起了全社会的广泛关注。

新生入学教育是大学生进入高校的“第一堂课”,搞好入学教育是使新生熟悉学校环境、适应大学生活,在角色、心理、行为等方面顺利完成由高中生向大学生成功转变的前提和基础。大学新生来自不同地区、有各自的生活成长背景、有充沛的精力和活跃的思维,他们正处在生理、心理急剧变化的时期,也处于人生最美好的时期。同时他们又将要面临市场经济带来的竞争压力,各种考试带来的学习压力,人际交往所带来的情感压力,有的学生还面临家庭贫困所带来的经济压力等等,青年学子如何学会关注自己的健康,学会独立生活,学会自我调适,学会寻求心理援助,把人生成功的钥匙掌握在自己的手中呢?这是摆在每一位高校教育工作者面前不容回避的课题,我们必须加强对大学生入学教育的研究,使他们在科学的引导下,平稳地度过入学关,培养良好的个性心理品质、社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力,为促进心理素质、文化素质和身体素质的和谐发展打下良好的基础。

积极心理学的教育理念在高校教育教学中的推广与传播,为高校新生入学教育工作注入了新鲜的活力。

当前我国入学教育作为大学阶段教育和管理的重要环节和基础性工作,已经走上了比较正常的轨道。用积极心理学理论来审视当前的

入学教育,其中最突出的亮点是新生入学教育的实施主体多元化。这表明了我们的教育管理者“目中有人”,已经从群体层面关注学生的个性化需求,尊重学生主体,完全符合积极心理学所提倡的关注人性积极的一面,重视个体发展的思想。同时,我们也清楚地发现当前入学教育尚有一些需要改进的地方。

积极心理学理论认为入学教育不仅是预防教育和适应教育,还是发展教育、激励教育、成长教育和幸福教育。构建“以人为本”的高等教育理念,不仅要确立以学生为中心的教育理念,还要做到以教师为主体,激发广大师生的积极性和创造性,按照高教发展规律,体现出对学生的人文关怀,创造良好的人文环境。当今教育不再只是扫除愚昧无知的工具,从某种意义上讲,当代教育是在探索全人类幸福的途径,为现在和未来的人们能更好、更幸福地生活开辟道路。

现在刚入学的大学生大部分是独生子女,独立自主能力较差,表现出较强的依赖心理,特别关注自我,对于自己与环境的关系,个人发展的目标,自我生涯的规划等方面的信息非常需要,如何让他们在生活方式上实现“单纯依赖”向“成熟独立”的转变?另外,青春后期的学生也表现出较强的封闭心理,人际交往能力不强,如何引导新生正确处理与同宿舍、同班级同学以及与教师之间的关系,提高人际交往能力?这些问题对于新时期大学生具有普遍性。

改革开放赋予了“90后”大学生更加鲜明的时代特征,在经历了市场经济的迅速发展,经历了社会价值多元化的成长历程,经历了汶川地震的灾难教育,经历了奥运精神和世博风采的洗礼,这些大事件必定在他们心中留下大时代的痕迹,“90后”大学生的思想特点也必将更加丰富多彩。“个性独立、思想早熟、自信张扬”、“非主流”、“火星语”……这些词语在各大媒体上与“90后”紧密联系在了一起。如果我们的入学教育没有了解当代大学生的时代特点,没有深入到学生的内心,没有注意到学生发展的需求点,那么新生一旦碰到问题,依然无法去应对,入学教育的效果自然会大打折扣。他们反对形式、主张开放、崇尚个性的特点,要求我们在入学教育的内容和形式上要有所突破与改变,要摒弃单纯采取“填鸭式”教育方式对刚入学的新生进行单向灌输。入学教育的内容也要与时俱进,密切联系大学生的生活实际,突出较强的针对性。

积极心理学倡导教育的作用重在引导。让学生在外部环境积极因素的引导下通过自我认识、自我教育、自我管理、自我服务,学会解决各种问题的方法,改进思维方式,在应对各种现实问题时才能够举一反三

三,创造性、针对性地解决问题,从而达到提升自身素质的目的。

积极心理学理念下的教育摒弃了传统教育中教师系统“灌”、学生被动“吸”的教育方式,而是让指导者从尊重学生的学习需要和个体体验出发,抛弃抑制学生情感、认知与能力发展的各种条条框框;给学生以开放的心理空间、思维空间,使学生在教育过程中敢想、敢问、敢做,能够愉悦主动地进行学习;使学生能够有个性地提出问题、多途径地解决问题、大胆能动地探究规律,进而培养学生开放的、多元的、创新的认识。在开放的教育中呈现出学生的真正自主,提高教育的实效性,增强学生今后人生道路上可持续发展的动力,这样才是真正的大学教育。

关于大学生入学教育方面的书籍,国内已有一些版本。它们多是突出“四会”教育(会生存、会学习、会做事、会做人)、“四成”教育(成长、成人、成才、成功),特别笼统,而且通篇多讲大道理,缺乏心理学专业理论指导,难以和学生生活实际产生共鸣。本书在积极心理学理论指导下,运用心理咨询学和健康心理学的最新研究成果,能贴近大学新生入学的生活实际,有针对性地向学生提出问题、分析问题和解决问题。由此可见,本书应当是同类书籍中最新的研究成果。

本书共十章,本着贴近学生、为其服务的宗旨,从适应新生活、身心健康、职业规划、自主学习、课余生活、学习交往、认识贫困、驾驭网络、合理消费、校园恋情 10 个方面来关注和引导大学新生的健康成长与发展。以大学校园生活为经线,以新生通常面临的问题为纬线,编织大学生健康和谐的校园生活。每章一个主题,先从生活实际出发,给予温馨的指导建议,然后通过“我与学生面对面”环节,回答了学生 30 个问题,有针对性地运用心理学理论加以分析,提出有实用价值的解决方法,帮助学生提高心理健康水平和适应独立生活的能力。

本书的出版得到了安徽审计职业学院关工委领导的悉心指导和大力支持,在此谨表感谢。

本书适合高等院校大一新生、辅导员以及从事学生管理工作的人员阅读,尤其适合做大学新生入学教育指导的教材。

编 者

2010 年 10 月 8 日



目 录

序言	(1)
第一章 初入大学：新生活，新起点	(1)
第一节 我的地盘我做主	(1)
第二节 吹响嘹亮的军歌	(6)
☆我与学生面对面	(9)
第三节 新鲜生活新变化	(12)
☆我与学生面对面	(31)
第二章 安全健康：携手青春，一样都不能少	(36)
第一节 生命——因安全而美丽	(36)
☆我与学生面对面	(42)
第二节 青春——因健康而飞扬	(44)
☆我与学生面对面	(67)
※超级链接	(72)
第三章 职业规划：我的未来我做主	(77)
第一节 成功要从职业规划开始	(77)
☆我与学生面对面	(84)
第二节 职业规划要从入学开始	(85)
☆我与学生面对面	(90)



第四章 自主学习：奏响青春的主旋律 (93)

第一节 学习乐园——迈进大学的殿堂 (93)

☆我与学生面对面 (98)

第二节 自主学习——不能弱化的主流 (101)

☆我与学生面对面 (107)

第五章 课余生活：炫出青春的色彩 (110)

第一节 学会选择——让生活更多姿 (110)

☆我与学生面对面 (118)

第二节 学会调节——让生活更出彩 (120)

☆我与学生面对面 (127)

第六章 学会交往：亲情、友情，伴我青春 (132)

第一节 亲情——谁言寸草心，报得三春晖 (132)

☆我与学生面对面 (136)

第二节 友情——相知无远近，万里尚为邻 (138)

☆我与学生面对面 (144)

※超级链接 (149)

第七章 心理贫困：青春不能承受之重 (152)

第一节 贫困不是我们的错 (152)

☆我与学生面对面 (156)

第二节 走出“心理贫困”的阴影 (161)

☆我与学生面对面 (164)

第八章 驾驭网络：想说爱你不容易 (166)

第一节 网络世界，魅力难挡 (166)

☆我与学生面对面 (169)



第二节 走出网络心理误区	(173)
☆我与学生面对面	(180)
第九章 合理消费：有钱的痛和没钱的乐	(183)
第一节 高校消费——在两极中寻找平衡	(183)
☆我与学生面对面	(190)
第二节 健康理财——把钱花在刀刃上	(191)
☆我与学生面对面	(197)
第十章 校园恋情：相爱容易相伴难	(200)
第一节 校园爱情——永远“热”点的主题	(210)
☆我与学生面对面	(210)
第二节 性的教育——欲说还“羞”的话题	(213)
☆我与学生面对面	(217)



第一章

初入大学：新生活，新起点

第一节 我的地盘我做主

大学是人生的关键阶段。进入大学，我们人生中第一次放下高考的重担，开始追逐自己的兴趣、理想；第一次离开家庭生活，参与团体和社会生活；第一次可以有机会在学习理论的同时亲身实践；第一次脱离被动，有足够的自由来处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。

离开父母后，我们开始独立，不只是生活上的独立，更重要的是在思想上我们脱离了父母的约束，在理想的天空下任意驰骋，命运把握在我们自己手中。

大学是智慧的象征，是精神的家园，是令人向往和憧憬的圣地；大学是一个舞台，给人展示的机会；大学是一面镜子，让自己认识自己；大学是一个超市，让人各取所需；大学是一个矿藏，等待人们去开采……

在这里，可以尽情地汲取丰富的知识；

在这里，可以自由地漫步林荫小道；

在这里，可以纯真地品尝甜蜜的爱情。

大学，这个无数人向往的象牙塔，一批又一批优秀青年鱼贯而入、比肩而出。



学生从高中走进大学，就如同水滴沿着小溪和江河驶进了大海。“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”，在大学的知识海洋里，大学新生可以尽情地遨游、充分地展现自己。你真的准备好了吗？背起行囊就要出发了吗？

一、入学准备

当火车鸣笛开赴远方，故乡清秀的山水化成了留在月台上一丝淡淡的惆怅。父母远了，恩师远了，母校远了……每一个远行上大学的孩子，就这样略带忧伤地对熟悉的生活作别。新的城市，新的学校，新的朋友……每一个远行上大学的孩子，就这样憧憬着走向新的人生。

如果你是今年考上大学的新生，又是第一次出远门，你是否非常希望路上有人带路有人做伴？来吧，赶快加入我们的行列，带着梦想，带着家人无限的期望，我们一起上路吧！

行前提示一：身上带少量现金+信用卡

到外地求学，钱是必不可少的，究竟该带多少钱是家长们最发愁的事，带少了怕孩子受苦，带多了又怕路上丢失。给孩子办张银行卡，就放心多了。把学费和生活费都存入银行卡，孩子离家时只需要带上卡和少量现金就行，如果卡丢了的话，挂失再办一张就行，钱不够时，只需要把钱存入孩子的账户就行。现在各银行的信用卡均可异地存取款，但需要收取金额不等的手续费。同时，中国邮政推出的邮政绿卡也很适合大学生，办理时会得到一卡一折，家长与孩子各持有一样，它的优势是异地取款时免加手续费。

行前提示二：车票、机票+证件材料

儿行千里母担忧，出行是准大学生家长们最放心不下的事，火车学生票可提前10天购买，准大学生可凭入学通知书购买半价学生票。一些准备乘飞机出行的学生，也将会享受到很大的机票折扣优惠。对于准大学生来说带齐相关的证件材料是重要的，如果是团员，应由团籍所在学校团委在团员证上填写转至高校团委并加盖公章；如是党员，则需要所在学校组织开具转出证明。此外，还要携带好自己的相关档案材料。出行前要认真阅读录取通知书中的要求，然后逐一落实，身份证也应随身携带入校。

行前提示三：应季衣服+生活用品

准大学生们在购买生活用品前，可以列一张购物清单，然后按单逐一购买。如果学校在本地，带少量的衣物即可，如果学校在外地，那么可以

在离家前拨打大学所在地的气象咨询电话，再根据当地的季节状况准备衣服。新同学可能会不习惯学校的饮食，所以最好备一套饭盒、筷子等简单餐具，可带一些喜爱易保存的食品，以备初来乍到‘救急’之用。高校都是公寓化管理，所以被、褥等物品是统一购买的，但毛巾、牙刷、牙膏、剪刀、剃须刀等生活必需品，则需要自带，如果担心分量过重，也可到校后就近购买。

二、走进象牙塔

进程一：寻找学校新生接待站

准大学新生，大多数是第一次远离家乡、第一次前往要读大学的城市。他们有点担心一下火车或飞机会迷失方向，不知道下一步该怎样走，不知道学校在哪个方向，不知道离学校还有多远……

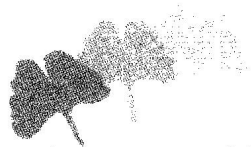
这往往是新生入学碰到的第一件困难的事情，不过不必担心，其实各个学校已经做好了充分的准备工作。

在新生报到时，大多数学校会在火车站、汽车站、码头等地方设有新生接待站。你只要在录取通知书上标明的接待时间段内到达，就会有专人接待你。所以到达目的地后，你不用着急，也不必理会那些凑上来给你介绍旅馆、出租车的人，更要小心小偷浑水摸鱼。可以向车站、码头的警察或工作人员求助，找寻自己学校的新生接待站。

找到了自己学校的新生接待站后，基本上就可以放下心来了。一般学校都有专车接送新生，负责接待的人员验证了你的身份后，就会把你送上车，等着车子把你送往你的大学！

进程二：及时办理大学入学基本手续（不同学校略有不同）

1. 招生办：持《入学通知书》验印。
2. 教务处：领取《入校通知单》，填写《学籍卡片》，办理《学生证》及校徽。
3. 财务处：缴纳学杂费、办理校园一卡通。
4. 学生处：填写《学生登记表》、《学生登记卡》。
5. 团委：持《团员证》转入团关系。
6. 党员同学到组织部转入党组织关系。
7. 保卫处：办理户口转入手续。
8. 公寓办：办理住宿手续。



9. 图书馆：办理《借书证》。

10. 校医院：预领体检表格，确定体检时间。

11. 到各院（系）、教务科联合办公处注册。

12. 辅导员：交回《入学通知单》。

一般情况下，大学新生不必为入学手续的繁琐而担忧，当你到达学校后，会有迎新志愿者主动热情地指导你办完入学手续。新生注册也很方便，报到当天，各高校分学院的学生会都会有“迎新”接车，彩旗招展，人声鼎沸。学校会有一定数量高年级志愿者，配有胸卡，在现场维持、引导，如有任何困难可以直接找他们，报到的场面可能稍显杂乱，但是真的很热闹。

外地生如因交通不便，提前几天报到，一般都可以入住学校宿舍，可先用现金买票在校园饭堂吃饭，无需浪费钱在外租住旅店。办理注册后，你的院系、班级、学号、学生证、校徽等都一应落实了。报到后，找到你即将入住的寝室，凭证件领取寝室钥匙等。

进程三：我的寝室我的家

入学手续办完以后，找到为你安排好的寝室。寝室里也许已经有同学先到了，友善地和对方打招呼，也许他（她）就是你今后几年、甚至一辈子中最好的朋友！

把行李放下，稍事休息，就可以开始整理自己的床、打扫卫生了。看看有什么需要添置的，如果是父母陪伴你来的，可以在父母带领下去购买，也可以约上寝室中新认识的同学，一起出去逛逛。一般说来，需要的东西基本上在学校的超市或小卖部就可以购齐，如果要出学校去购买的话，最好先打听清楚路线，或者请师兄师姐、本地的同学带一下路。

入住寝室后，你的大学生活正式开始了。

短镜头

“哎，同学你好，请问 503 宿舍在哪里啊？”一位漂亮的女生向我打招呼，“啊，你也是 503 的啊，我也住在 503，快点把东西给我，我带你去。”接过她手里的行李箱，我把认识的第二位室友迎入宿舍。“娟子，快点，咱们宿舍又来人了！”里面最先到寝室的是来自云南的壮族女孩，她开始帮忙收拾床铺，陆陆续续的八个姐妹就都凑齐了。寒暄几句后，我们开始天南地北地攀谈起来。大家都很热情，娟子拿出她外婆绣的鞋垫分享给大家，大家也把各自带来的特产堆积在一起，并且约着一起出去买生活用品。就这样我们住进了大学的新宿舍，开始了我们的大学生活。

进程四：熟悉校园新环境

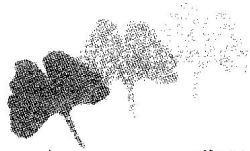
对于大学新生来说，离开熟悉的生活学习环境，离开父母每日的叮咛呵护，离开深有感情的老师和同学的指导和帮助，踏入一个全新的环境，心中难免会有几分激动，也会有几分忐忑，如何尽快熟悉并适应新环境是走进象牙塔的首要任务，决定了大学新生能否在这个环境中自在地生活、学习。

首先，要尽快熟悉校园的“地形”。有的新生入校后一安排好行李，马上就到校园的各处熟悉情况，例如，了解教室、图书馆、商店、电话亭在什么地方，食堂什么时候开饭，何时冲开水、洗澡，甚至学校有几个门等等，都在短时间内了解清楚。这样，在办理各种手续、解决各种问题的時候就会比别人更顺利、更节省时间。与此相反的是，一些大学新生在陌生的环境中显得非常拘谨，生怕走远一点儿就会迷路，又不好意思开口向别人寻求帮助，最后不得不尽量少走动、少说话，实在迫不得已就跟在别人的后面。

其次，要多向高年级的同学或者同乡请教。大多数高年级的同学和同乡对待新生都会非常的热情，只要新生问到他们，他们一定愿意把经验传授给新生，以帮助他们尽快适应校园生活，尽量少走弯路。

最后，在班级中担任一定的工作，也能帮助你尽快适应校园生活。对环境适应快的大学新生，很快就能成为班级中的核心人物，并担任一定的班级干部。这样与老师、同学接触得越多，掌握的信息就越多，锻炼的机会也越多，能力提高很快，自信心也就逐渐建立起来了。

在熟悉环境后，不少大学新生对大学生活有“幻灭”之感，因为在入学之前在心中将大学过于美化。入学后抱怨学校教学设备陈旧，图书资料贫乏，开始怀疑自己当初的拼搏是否值得，有些同学甚至有回家的冲动。外在的环境对于大学生的成长有一定的影响，但大学内在的文化环境才是最为珍贵的。虽然这些年高校改革取得了一些成效，但还是赶不上发展的需要，如这几年的“扩招”，使得许多大学校舍和师资非常紧张。在北京、上海的重点大学，八个人一间宿舍也并不少见。面对不尽如人意的现实，更需要新生放弃不切实际的期待，发挥自己的主观能动性，相信环境并不能决定一切，在同样的环境下，人也可以达到不同的发展水平。人才是最美丽的风景，校园的楼再高，寝室再豪华，风景再秀丽，也不如大学里积淀的文化有魅力。



进程五：我的辅导员我的班

首先，记住辅导员的电话号码，主动与他（她）联系。辅导员是大学里最基层的职位，对学生负责。大学辅导员一般是年轻人，同时要带好几个班，是大学生接触最多的老师。辅导员的工作很琐碎，有点像大学生的“保姆”，对学生的管理除了生活和纪律外，学生的学习、教育和培养等方面都需要涉及，学生大事小事都会先找辅导员。辅导员是很容易交流的，购物的路上碰到辅导员，你便可以主动去拉家常，把自己的成长经历与背景来个竹筒倒豆子；也可以相约到辅导员的宿舍聊天，把内心的世界在他面前铺展。

其次，要了解班级专业、人数、任课教师。大学的老师主要分为：专业课教师、公共课教师、辅导员以及专门负责学生工作的行政教师。专业课老师和公共课老师一般只是负责上课，传授知识，不在学校坐班，上完课就走；辅导员主要类似于高中时候的班主任，是和学生交流和联系最多的老师；行政教师主要处理学生的各种系统性的工作，与班干部接触的机会较多，一般的学生没有特殊的事情不会与之有深入的了解和交流。



第二节 吹响嘹亮的军歌

军训是迎接新生的第一堂课，也将是广大新生难忘和骄傲的一段经历。军令的响亮急促、军歌的豪情万丈、军训的汗水淋漓……

军训是一种增强国防教育的手段，学生通过军训能够增强组织纪律观念，培养吃苦耐劳的作风。军训是一个锻炼意志、体现个人品格的重要阶段，在军训中良好的表现不仅可以给教官、辅导员、同学留下一个好印

象，而且还可以锻炼自己的意志和毅力。

军训是高等教育的一门必修课，已有二十几年的历史，一般规定是3个学分，时间一般是15天。

军训的科目一般包括：军事理论、国防知识、队列练习、整理内务、喊口号、拉歌等。队列练习是军训重头戏，它包括：立正、稍息、停止间转法、行进、齐步走、正步、跑步、踏步、立定、蹲下、起立、整理着装、整齐报数、敬礼、礼毕、跨立等。

军训会给同学们留下辛酸并且动人的回忆。同时，军训也很苦很累，注意保护好自己的身体很重要，这里给广大新生提供一些经验，以供参考，希望大家能有一段愉快的军旅生活。

军训注意事项

1. 做好准备工作

出门前要认真检查军训服装，如：军帽、帽徽、臂章、腰带等。免得到时候“英雄白走路”。

2. 装束一定要合适

腰带适当系紧一点，走起路来会更有精神劲儿；袜子最好穿棉质运动袜，鞋子里面再垫一块软鞋垫，这样脚后跟会舒服一点。

3. 注意补充水分

以运动饮料、茶水、盐水最佳，不要拼命喝白开水或矿泉水。

4. 注意补充营养

军训后体力消耗极大，这个时候不要亏待自己，多吃一些肉类、蛋类，最好还多喝点汤菜类，同时注意补充各种维生素。

5. 注意防病

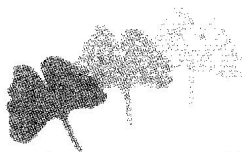
大雨或大汗淋漓后不要急于喝水，稍微休息片刻再补充水分，以免对肠胃突然加重负担造成伤害。

6. 注意防晒

出门前半小时就要涂防晒霜，因为防晒霜也要时间吸收。防晒霜要随身带，一般是两个小时就要涂一次。正确的步骤是先用吸油面纸擦干净脸，再涂防晒霜，不过军训汗出得多，只要教官让你休息你就涂。

7. 不要硬撑

军训中要讲“坚持再坚持”，但如果实在坚持不下去，一定要休息，不要硬撑，防止出意外，特别是体质较差的同学。



8. 按时作息

军训期间按时作息，养精蓄锐，为军训打下良好的硬基础。

9. 注意沟通

军训生活中要学会与同学沟通，有困难要虚心向同学和老师请教。

如：着军装、走军步、站军姿、叠军被等。

10. 必备物品

(1) 防暑防蚊药品

必不可少的物品是蚊虫叮咬剂、花露水、防暑药、红花油、风油精等，其中风油精既驱蚊止痒又有醒神功效。

(2) 消炎药

准备好创可贴、红霉素之类的消炎药，皮肤浸过汗水后很脆弱容易破皮。

(3) 合适的鞋子

鞋子一定要合脚的，不然拉练时脚很容易起血泡。如果没有要求一定要穿军鞋的话，最好买双透气吸汗的鞋，要一天军训下来那臭气会熏死你。拉练的时候记得在鞋里垫上些使脚舒服的东西，要不可要吃不消了。

短镜头

军事训练强度每天都在加大，烈日下练正步，齐步与正步互相转换，手都发酸发抖了。苦处实在难以言表，更难以使我们承受，正规部队要练三个月才能练好，而我们仅仅只有15天！在每次操练中，手脚又酸又麻，有时累得连站起来的力气都没有了。除了训练之外，我们还要坚持整理内务卫生。叠被子是内务的一条，被子要有棱有角。每天军训后累得半死，还得爬楼梯、打水、扫地，赶上晴天，我们要在操场上暴晒一天。每次收操，我们浑身上下都让汗水浸透，身上穿的戴的，没有一件拧不出汗水来，汗水干后，衣服上就显出一块块盐斑。喉咙沙哑，腰酸腿疼，军装已几天没洗了，它早已饱浸了汗水，而且散发出让人恶心的汗臭味。许多女同学都流下了眼泪……

军训生活已不知不觉地随着时间溜走了，而那一幕幕牵动人心的往事，经常浮动在我眼前：那刚正有力的步伐、那棱角分明的被子、那嘹亮动听的歌声、那飒爽英姿的教官……只有记得当年烈日下严正的军姿，才能体现今天谈天说地的悠然。