



我院开展“我的军训故事”军旅文化系列活动



我院将学生军训工作与校园文化紧密结合，倡导爱国主义教育，全面营造军旅文化氛围，在今年军训期间策划、组织了“我的军训故事”系列活动，其中6项子活动均成功开展，10天内参与学生累计超过4600人次。

“军训微感言”，记录下新生们的军训心路历程；“连队风采展”，拍摄下整齐的军容飒爽的军姿；“军歌大比拼”，唱出了气魄唱出理想；“军训剪影集”，集合了军训期间所有精彩瞬间；“叠军被大赛”，叠出整齐叠出态度“我与军旗合个影”，留下庄严肃穆的

一刻。这些活动形式丰富多样，将军事技能训练和爱国主义教育融合进学生生活中，使学生们感受到军训的艰辛的同时也感受到军训的快乐。

活动开展期间，大一新生积极参与活动，每个连都坚持每天在线上记录并发送心得体会。同学们还群策群力，集体编撰连队口号并每天队列训练前练习喊口号，勤于寝室内务整理，发挥个人特长展现军训学员风采。我院则每天将各项活动成果通过微信平台及时推送展示和宣传，在学生中收到了广泛好评。（通讯员：王盛 摄影：钟雨鑫）

新大学 新图景

教育大会和校领导第一课带你深入了解宁波大学；心理讲座教你如何在大学做一个优秀学子；参观校史馆将宁大历史向你娓娓道来。

（详见第2版）

大军训 活力兵

叠军被大赛教你如何整洁度过四年寝室生活；学姐学长的饮料可为你带去清凉；签下寝室公约爱护寝室成不变的承诺。

（详见第3、4版）

大军训 小人物

才华横溢的不一定是艺术家也可能是教官；站的挺拔的不一定是杨树也可能是你身边的他/她；每天写的不一定是日记也可能是“军训微感言”。军训人物采访为你带来不一样的军训，军训微感言，为你留住最美的时光。

简讯

了一个良好的形象，同时也让学生们深入了解了学工一部学生会文化。
 （通讯员：龚倩慧 黎婕）

我院给大一学生开展九场 适应期调适讲座

9月2日、3日，我院五位辅导员老师与四位应用心理学研究生组成讲师团，面向全院2017级新生3069人，开展了“新生适应期心理调适”的讲座。本次心理讲座使同学们收获了许多目前急需的心理方面的知识和理念，给大学生涯的自我心理健康维护打下了良好的基础。（通讯员：王盛 方言）

我院学工一部团委学生会 送清凉活动圆满结束

9月5日，我院学工一部团委学生会组织的“军训送清凉”活动圆满结束。该日中午，学工一部团委搭设了两个临时活动点为新生发放绿豆汤，缓解了新生们的夏日暑气。本次活动获得学工一部班级学生以及老师的好评，为学工一部学生会塑造

寝室公约，我“家”我做主

9月5日，我院自治委主办的“寝室文明公约”征集和评选活动于正式落下帷幕。本次大赛共有54个寝室报名参加，经过筛选投稿，评选出15份优秀作品，并在甬江公寓5号楼发放奖品。希望在文明寝室的号召下、同学们更积极地投入新的环境、新的“家庭”。（通讯员：王小飞 汤玲）

样板寝室“造”起来

为了加强寝室文明建设促使学生养成良好的生活习惯，我院自治委于9月2日至7日举办了“样板寝室”活动。共45个寝室报名参加，经过微信投票环节的激烈角逐，共10个寝室被评为优秀，另有22个寝室获参与奖。“样板寝室”活动的开展深化寝室成员间的关系，增强学生对寝室文化的了解。（通讯员：王景帅）

我院组织3000名新生 参观校史馆

8月31日至9月1日上午，我院2017级全体新生在辅导员及讲解员的带领下参观了校史馆。校史讲解员用图文并茂的展板、科技现代的实物和热情洋溢的讲解，为新同学们呈现出了宁波大学跋涉壮大的光辉历程和辉煌业绩，激发了新同学们作为宁大人的使命感和自豪感。

参观过程分校史、人物传记、学校志和学院志四大部分，共同展示了宁波大学名校援建、三校合并、多校融合的发展历程，突出“高起点办学、跨越式发展”的发展特征，体现“兼容并包、自强不息、务实创新、与时偕行”的宁大精神。

参观期间，同学们在解说员的引导下，聚精会神地聆听学校的发展，许多同学不由自主按下手机快门，说要把拍摄的照片发给家人朋友，共同了解学院悠久的历史，品味学院深厚的文化积淀。（通讯员：龚倩慧）

我院举行叠军被大赛

随着掌声一阵又一阵的响起、随着欢呼一波又一波的起伏，我院组织开展的新生叠军被大赛于9月7日上午11点成功落下帷幕。这次活动由杜宇贞营长担任裁判，邀请我院院长助理王津伟老师、学工三部主任王盛老师和我院自治委员会指导老师谭陆军参加。

比赛时，空中不时飘点小雨，不过，这丝毫不影响一百多名同学的参赛热情。最终，经过同学们耐心认真的准备和教官们严苛的打分，11连2排、11连4排、13连1排、13连2排、13连6排、16连5排获得了本次叠军被比赛的优胜奖。

这次叠军被大赛的成功举办，提高了大学生对寝室文明建设的理解，充分锻炼了大学生的能力，展现了当代大学生的风采，同时也增进了同学之间的友谊，使大家团结一心、共同奋斗。（通讯员：陈奕帆 刘宇涵）

“校领导第一课”引领2017级 新生快速了解并且融入大学

9月2日，宁波大学校长沈满洪在林杏琴会堂给我院2017级新生上“靶A嫫嫉编篡”伪。9月6日晚，邵千钧副校长为新生做题为“校领导第一课”之“经世致用，筑梦风华”的讲座。9月7日晚，严小军副校长以“新的地平线”为题在林杏琴会堂给我院大一新生上“校领导第一课”。校办、学生处、阳明学院等千名师生参加。

沈满洪校长在“校领导第一课”，面对大学一年级新生，则给出了五点宝贵的建议：一是学会做人，要有良好的社会责任感和公民意识；二是学会学习，提升个人的综合能力；三是学会创新，培养创新能力；四是学会沟通，提升交际能力；五是学会合作，在团队合作中争取目标一致、协作高效。

邵校长在“校领导第一课”中，联系儒家思想、王阳明思想、浙东学派思想等引申出校训即本次报告主题之一“经世致用”，强调“经世致用”就是要经国济民、治理世事。随后，邵校长又图文并茂、结合大数据，例举突出全球的变化和挑战，也突出表现了我国近几年的发展前景。希望同学们学习并鼎力支持学校发展的“宁波帮”人士精神，深刻体会宁大精神和校训，做宁大文化的传承者，学会感恩，学会做人做事做学问，在位于风华路的宁波大学里成长成才成功！

严校长引用诗人穆尔“胜利不会向我走来，我必须自己走向胜利”、结合他个人的经历给新生们提了四条宝贵的建议：一是要学好专业知识，这是大学重中之重的任务，争取学习国外原版书，能以“实事”的态度对待学习和研究；二是拒绝不良嗜好，学会站在他人的立场思考问题，养成好习惯；三是关心集体、获得身心最大的快乐，掌握主动参与集体活动、关心集体荣誉、爱惜集体氛围的能力；四是从成功走向成功，在学习的过程中step by step。

三场“校领导第一课”从不同的角度帮助大一新生，快速的熟悉了大学生活学习的方方面面，也鼓舞了他们在大学里展露才华，大学四年成长为真正的国之栋梁。（通讯员：杨桂珍）



我院举行三场2017级新生入学 教育大会

8月31日、9月1日，我院以学工分部为单位、在林杏琴会堂组织开展三场2017级新生入学教育大会，学院党总支书记史宏协、副院长李慧仙分别担任主讲人。

在全院教职工一一和新生见面后，入学教育报告会从“我们的学校”、“我们的学院”和“我们的大学生活”三个方面展开，介绍了包玉刚先生捐资建校、五大高校对口援建等学校发展历程和学校创建特色鲜明的综合性研究型大学的办学目标，并从师资力量、学科建设、校园建设、人才培养模式、国际化战略等方面介绍学校的办学成就，强调“实事求是、经世致用”的宁大校训和“兼容并包、自强不息、务实创新、与时

谐行”的宁大精神。报告会也介绍了学院的命名、定位、运行体制、发展历程、师资队伍，结合《宁波大学学生转学科大类和专业分流实施办法》等文件解读集全校之力培育人才的大类培养模式，也重点介绍了阳明创新班的培养目标、课程设置、培养特色和培养成效，突出介绍专任导师等学习指导队伍和学院在启蒙学生创新创业方面的举措，分享了学院优秀学子成长成才的经验。

报告会指出同学们要学会自主学习、学会独立生活、学会理性选择、学会自我完善、学会自我规划、学会时间管理、学会自我保护、学会遵纪守法，努力成为一名优秀的大学生。（通讯员：杨桂珍）

我院举行2017级“日月新光” 迎新晚会

2017年9月10日晚18:30，由我院团委学生会主办的“阳明学院2017级‘日月新光’迎新晚会”在林杏琴会堂顺利举办。本场晚会分为三个篇章——“相聚在甬城”，“相识在宁大”，“起航在阳明”三个篇章，带给了新生一场震撼人心的视听盛宴。

在风之诗乐队的开场表演后，第一篇章“相聚在甬城”缓缓拉开序幕。So Show街舞社《JUST SO SHOW》、阳明艺术团器乐部《最好的我们》和魔术师陈添带来的《鸽剧魅影》让新生们感受到了宁波大学生活的丰富多彩。第二篇章“相识在宁大”，串烧、跆拳道社的《拳拳踏

心》、留学生乐队 safehouse band向新生们展示了宁波大学校园社团的多样与活力。第三篇章“起航在阳明”，阳明艺术团舞蹈部的舞蹈《山有木兮》、白桦林小品《白蛇前传》和教官合唱更是让林杏琴会堂充满了欢笑与感动。最后，晚会在往届yes boy&yes girl优秀选手带来的《平凡之路》中落下帷幕。

虽然2017我院“日月新光”迎新晚会已在灿烂的礼炮中落下帷幕，但2017级新生精彩的大学生活才刚刚拉开序幕。祝福各位新生，愿大家前程似锦，快乐幸福。（通讯员：林佳禾）

人间有万紫千红， 我独爱海蓝这一种

——访18连4排教官陈楚豫
记者/陆宸宸



提起军训教官，很多人脑海中第一个浮现的画面恐怕是冷酷的黑脸，而提起国防生，好像就与刻板严肃划上了等号。可是，你有想过把冷静却不冷酷的英俊面容和军训教官联系起来，把多姿多彩的摄影生活和国防生联系起来吗？

有人觉得前者与后者就仿佛楚河与汉界，是那么不搭调。如果你也是这么想的，那有一个人即将打破你固执的旧日映像，他正是我这次的采访人物——一个把这几个截然不同元素和谐融合的优秀国防生同时也是影协副会长——陈楚豫。

烈日炎炎下，站军姿，四面转法，走正步……一项项训练在教官的指挥下有条不紊的进行，教官娴熟的口令，冷静眼神使你很难想

像这其实是今年刚刚大二的陈楚豫第一次担任教官。

在采访中，陈楚豫轻描淡写道：“提前把需要教的动作和要说的话想好，课后要做很多功课。准备工作做好了，这些其实没什么。”好战士不打无准备的战。一场短暂的军训都要提前想好需教的动作和要说的话，课后都要做很多功课的陈楚豫在选择成为国防生前想必早已预料到这一路必将经历的汗水和泪水，但他仍坚定的做出了选择。

热爱摄影并担任影协副会长的陈楚豫，怎能不热爱美丽的画面，又怎能不热爱这美丽斑斓的人世？但他毫不犹豫的脱下了多彩的便装，换上了那单调却庄严的军装。但他义无反顾的从那一一张张绚丽的照片前离开，走向那枯燥疲惫的训练，走向那蓝色的军旅生涯！

我用了“如果时光倒流，你还会选择成为一名国防生吗？”作为这次采访的结束。而陈楚豫几乎不假思索给出的一个毫不含糊的“会”字为这场采访划上了一个完美的句点，毋庸置疑，这短小却坚定的“会”字同样是他对这三年辛苦训练所交上的漂亮答卷和从不曾改变的对祖国的热爱最有力的彰显。

人世多繁华，世人多爱繁华。可有人甘愿离开繁华的俗世人间，去往那一望无际的蓝色。所为何？只为保卫那壮丽的海疆，只为守护那蔚蓝的海防线；所为何？只为心头上流淌着的滚烫的热血，只为胸腔中跳动着的中国赤子心！

馨德似兰，毅立如松

——访12连5排军训学员闫思敏
记者/朱璽宁

Z：你好，在18年的学习生涯中，升学与军训总是相伴相随，现在学生时代中的最后一次也是历时最长的一次军训即将步入尾声，请问在此期间，你有没有什么与以往不同的体悟与感受呢？

Y：其实我觉得最大的不同可能是接触的“战友”更多了吧，高中与初中的同学来自同一个城市，或多或少有一些共同点，而大学同学来自五湖四海，彼此之间可能需要更长的磨合期，但同时结交各地的朋友，谈论地区文化差异，还是很有趣的，感觉打开了新世界的大门。另外，大学军训也要比以往更艰苦一些，起得更早，队列训练更严格，苦练正步的两天，每天起床手腿酸痛，真心不容易。不过前几天也磨练了我的意志，能够坚持5：20起床了。

Z：你是12连5排的班长之一，在5排的训练模式中，一列十人数队列动作都由你亲自指导纠正，请问在这样独特的体验中，你自身收获了些什么，或者有什么想对同学们说的？

Y：最大的收获可能是自律吧。因为要训练十个人的动作，所以自己的动作必须规范，然后与同学们之间的交流也会有所提高。说实话，其实我也是第一次当军训的班长，对学员的帮助可能也有不到位的地方。我认为，同学们做错动作，或者排面不齐，都是很正常的事情，关键是要在错误中学会纠正，培养默契，每一次都有所进步。我认为由我负责的十名同学都很自觉，没有费很大心思。也要感谢各位学员对我的包容，谢谢！

Z：训练过程中，你每一次耐心的引导都给我留下了深刻的印象，是你精益求精的态度让5排变得更完美。有人说：“军训是风，来时微涩，走时不舍”，在这几天的生活中，有没有什么让你触动的事迹？

Y：有啊，教官与班助学姐亲自掏腰包为我们“送清凉”，还有同学们即使互相打手也要尽力配合对方的精神，都让我深受感动。

Z：军训是大学的开始，也是铺垫，你认为最值得我们沿袭到将来学习生活中的可贵品质是什么？

Y：首先我依然认为是自律，因为大学环境是相对自由的，军训就是告诉我们要控制自己的行为，同时它对自主学习能力的培养也很有帮助。另一点则是团结，因为我们是一个集体，必须整个排优秀才能脱颖而出，教官也在时刻强调“整齐有力”。“在家靠父母，出门靠朋友”，在今后的大学生活中，只有每个人都存有一份团队意识，我们才能走得更远。

Z：最后，用一句话概括一下你的军训生活吧。

Y：不奋发，则心日颓靡；不检束，则心日恣肆。



能张能弛，亦师亦友

——访十连六排陈张弛教官
记者/章银逸

不知不觉中，高考后的暑假倏忽完结。来到甬江江畔的宁大，迎着撩人的江风，大学生涯在军训开营的瞬间拉开帷幕。作为十连六排的一员，有幸采访到陈张弛教官。初见陈教官，就发觉教官经过两年的国防生历练，已经拥有了一名军人的威严意气，同时又不失当代大学生的机敏活泼。

亦师：让自己在细微处做到极致
军训第一天，就让我们见识到了陈教官的威严。众所周知，军姿是一个合格军人必备的基本素养。“站有站相，坐有坐相，蹲有蹲相。”这是陈教官对我们提出的第一个要求。

“其实，军训的过程就是做人的过程。你每走一步，都是人生的历程。你的每一个步伐，都展示着你的努力与付出。所谓军训的意义，首先就在于让你重新思考一下自己的生活。”

能张：良好的习惯才能给你前行的保障
采访的时候，当我谈及第一天我们排因为各自的背包没有放整齐，而受到教官责备的事，教官笑了笑，说：“你们就是没有养成一个良好的习惯——让自己的所有事情变得有序。”背包放置其实只是一件很小的事，但折射出来一个细节问题，关乎自己能否有条不紊地打理自己生活。

一旦穿上军装，一旦站上训练场，教官脸上就写满了两个字：较真。你的步伐不对，你的手型捏错了，你的摆臂不够高，甚至头歪了，腿弯了，所有不标准的动作，偷懒的姿势，都逃不过陈教官犀利的眼睛。直白的提出，很负责地一个一个给我们亲自纠正动作。也曾恐慌，因为教官会时不时检测动作是否规范，会查查你是不是在偷懒。

亦友：和学员欢乐地度过每一天
“大学尽管有四年，但或许过得会比你的三年高中生活还要快。”

“我这个人也不会讲什么很有情调的话，但我作为一个过来人，我希望你们一定要珍惜大学生活，尤其是大一一年的生活。你们来自五湖四海，天南海北。能相聚在一起，就是一件难得的事。”

三两句普普通通的话，却让在大热天我们都感受到了猛烈的清凉。

能弛：训练之余活泼洒脱
有幸和教官同住国防生楼的我们，经常可以在课余时间教官讲讲话，聊聊天。

脱下军装，教官也就从教官的严肃角色转变为和蔼的学长。其实，学长的心还是很年轻的，没有那么老辣。

在一个个夜晚，露天下的班会，被教官组织的井井有条。轻松活泼的气氛，嘹亮的军歌声伴随美妙的月光，夜晚的江风，谈谈理想，说说打算，和同学打趣，俨然一场学长与学弟学妹的完美狂欢。

这样的群体生活，何止能消解军训的疲惫，简直羡煞众人！面对我提出采访要求时爽快的应答，访谈时真切的谈说，以及访谈结束时陈教官



说的最后一席话：
“国防生，生为国防，为国防而生，心中要时刻提醒自己是一名军人，用军人的严格去学习，用军人的磊落去处事，用军人的担当去为人。”这就是陈教官的真我风采。

精选军训微感言文字

12连2排

8月31日是第一天大学军训，我挺兴奋的，因为大学很大，因为绿荫的颜色很适合，因为遇见了一群可爱的人。天空不太蓝，没有想象中的热辣阳光，风很大，空气似乎很氤氲，一切都挺好。我当选了班级的班长，当然是意料之外。

我挺想做好这一个为同学们服务的重要角色，虽然女生开玩笑说我太瘦弱，可我精神倍棒，我有像向日葵一样的意志，会像野草一样野蛮疯狂地生长，所以即便我从来没有住过寝室，生活能力比较弱，我也可以承受，可以煎熬。今天军训一天下来腿和脚基本处于废掉的状态，六楼我可以爬十几分钟，但是我想既然我做一件事就一定要做好，我也愿意把这一次军训作为一次挑战，战胜我羸弱的躯壳。张谦曾说，为生民立民，为天地立心，为往圣继绝学，为万世开太平。我想，圣贤离我太遥远，但我可以为自己的目标，为自己的梦想努力，即使依然渺小，但我仍为人民服务之赤子之心。最后，我仍想文约约一句，万世沧桑不过须臾，百世浮沉谁是英雄！

17连6排

阳光初露，迷彩白衫，谱一曲军之歌。
烈阳当空，白云浮空；花红柳绿，飞鸟蝉鸣。校园内，军训场上，动是集严肃和幽默于一体的教官；静是我们坚毅直挺的身躯。
口号阵阵，锤炼着我们稚嫩的心；汗珠累累，洗净着我们残留的污垢；欢声笑语，融化同学之间陌生的冰墙。大学生活的四年，从这个场地出发，洗尽铅华，扬帆启航。



16连1排

当风翻动起安详的绿叶，当飞燕叫得清晨的一片天空一片苍凉，训练场上有我们口号喊的嘹亮；当月光照的大地一片皎洁，当星星微微露出笑脸，校园里有我们军歌不断飞扬。这就是我们的军训，这其中有苦也有甜，有人说它就是个炼钢炉，炼出来的都是铮铮铁骨的男子汉，是不让须眉的巾帼英雄！

18连5排

凤凰花开的路口（歌词改编）
陈铭宇

睁眼 青草青涩青春 蜻蜓悬
昨夜 忽哭忽笑互相 在胡言
时光 飘渺如烟 一切又如从前
砖红的屋檐 烂漫的少年
翻开 是漫漫十天 满满的回忆
没说完你好 说再见
阳明钟声 飘上弦
甬江江水 渡群贤
夏天里的炎热 染成篇篇回忆
阳光很热 风很卷 长夜很短光很圆
这是我们最美年华
军训 一段新旅程开始 落幕
我们 五湖而来 然后一同晒
独自 面对生活 准备好直面

教官的到来 我们的汗水
你我 同甘又共苦 唱起这首歌
军训再痛苦 又如何
军训洋洋 回头看
太阳依旧 炎炎
宁大多深多长 故事有多难忘
时光流淌 像花浪 跌跌撞撞心头上
时光的河 入海流
军训时光 不依旧
这个军训港口 却会永远的停留
有风有酒 有烈日 也有曾经和以后
有我最珍惜的明天
给我们最爱的教官



11连7排

开始习惯宁波的闷热天气，享受从炎炎烈日下偷得一丝徐来清风的片刻愉悦，体会空气中阳光的味道；开始习惯不太合身却整齐划一的迷彩服，无所顾忌地找一片荫凉地直接坐下，一把撩起袖子拨开汗湿的头发，抬头还能找到一张张相似的、明媚的、红彤彤的笑脸；开始习惯底子摸起来很软踩起来很硬的胶鞋，踩着它从寝室到训练场，从东门到公寓；开始习惯早起，摆脱假期的懒惰，为开学上课打好早起的基础；开始习惯走很远的路，计步少于一万都很奇怪；开始习惯大汗淋漓地反复走齐步正步，听到定腿定臂也少了恐慌，揉揉酸痛的大腿和胳膊，摆出规定的动作；开始习惯唱歌不要求调只要求音量，习惯用尽全力嘶哑地喊出来一声到……军训第五天，翻过了艰辛的高山，似乎，胜利快到了。

17连6排

宁大印象·军训

母亲说，这是一座被海风吹过的城市。
一一寻着风，我来到了宁波大学。
像大部分大一新生一般，迎接我们的是饱经汗水的军训。宁大的教官与我之前所经历的大有不同，清一色浪花般洁白的制服彰显着教官们的海军身份，不像陆地上凶猛的猎豹，他们是驰骋浪花的白鸥。
我生长在军人家庭，自幼便向往着军旅生活，军人的铁血精神贯彻着家训。面对严厉的教官，我分外精神，认真贯彻着每一道指令。于我而言，这并非只是场训练，而是与慵懒的暑期最好的道别方式，也是新生活伸出的橄榄枝。把握住机会才能调整好心态以迎接一个崭新的时期，不为青春留下无以言说的遗憾！

军训剪影集

