



清晨的第一缕阳光照进窗里，整顿好各自的行李，我们登上前往青龙山军训基地的车。一路上大家心中有激动，有志忑，幻想着在烈日骄阳下站，军姿在响亮的口号中踏步前进……到了军训基地，条件并不像想象中那么艰苦卓绝，四周的山坡上，披满植被灰暗的天空，在一片绿色中显得明亮了许多。凉爽的微风轻拂着我们的衣服，绕过发丝穿过指尖，空气清新优美，给人一种心旷神怡的感觉。

——高一（2）班 邵稚馨



军 训 来 袭

新学期

站军姿，俯卧撑，大踏步，行军礼……多彩的活动充实了我们的一天。不过，正如古人所云：“万事开头难。”懒散了一个暑假的我们，面对着高强度的训练，显得难以招架力不从心。酸痛缠绕着我们一身，最令人感受到崩溃的是洗澡前下蹲，用手抬盆举过头顶，原因只是我们男生人未齐，这也让我从中深深感受到了一个团队的凝聚力的重要性。的确，军中所言：流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队。只有身体好，才是真的好！

——高一（1）班 孔叶浩



在我的预想中，军训是苦与乐并存充实的，而当我今天不入训练营，真正体会到军训生活时，才发现虽大体与想象一样，但也有所不同。漫山遍野的郁郁丛林，规整的房屋，紧闭的铁质大门，处处透露着森严与肃静，我心中的躁动似是在那一刻，被按耐下去。伴随着好奇忐忑，紧张，畏惧，几感交织，踏进了军训营地。

——高一（3）班 商雨轩

"立正！"洪亮的命令响彻整个山间，两侧的草木听到后似乎也在瑟瑟发抖，在威武的嗓音中，似乎连大地都在颤抖。在训练场上，同学们个个挺直腰板，双手紧贴裤缝，抬头挺胸，微风再次拂过同学们的发梢，在风中飘扬，如西北的白杨，在凛冽的寒风中挺直了身板，树梢的飞扬如同同学们的发梢飘舞。一排排白杨就如同西北的边防战士，守卫着大西北的安全。今日，在风中凌乱的少年便是未来国防的中坚力量。

——高一（5）班 王逸琛



站军姿是今天对我来说印象最深刻的军训内容，它是最简单的一项训练，但也是最难的一项训练。脚后跟靠在一起，双脚微微打开成60度角，两腿保持笔直状态，用力绷紧两手贴紧裤缝，挺起胸膛收下巴，微微抬起下巴微收两眼，要保持炯炯有神之态。我信心满满，想在这七天内成为一名临时性女兵。毅力，是军人的必备品质。

——高一（7）班 赵逸



军训必不可少的站军姿首当其冲，挺胸收腹，双手紧贴在腿部两侧，身体重心微微前倾，教官时刻重复这些要点。一个个要领在脑海中浮现，要做出标准的动作是很累的，很久不运动的我，今天第一次上阵，没过多久问题接踵而至，先是手指关节的麻木和酸疼，后是腰部，直至蔓延至全身，班主任细心的拍照，记录着我们的第一天日常。在微风吹拂中，我们不曾摇摇欲坠，有的只是目光坚定，满脸严肃认真，动作做到标准，我们的斗志在青龙山燃起来了！

——高一（6）班 赵文浩





初入青龙山，一个伴着茶香的美地，今日的天气是不错的，那横蛮的阳也收敛了一番。晚间的空调是极好的，只是那一丝凉意无能应对夏日余下的勃勃热情。开营仪式随着雷动的掌声结束了，这意味着长达七天的历练也将扬帆起航。每一次动作练习是一种磨折，更是一种意志的升华。这使我读懂了军营生活的艰苦，使我更加敬仰军人，更使我明白了坚持的意义。

——高一（8）班 张玉博



在青龙山军训基地里，我清楚的理解了规则二字。规则就是凡与队伍不符的动作，一定要喊报告，一定要轻声细语，一定要服从命令。一切命令无条件服从一切困难，想办法克服。在队伍中，我看到了每个人的团队精神，我们为了集体融入，在广场上肃静站立，也会为了某个同学的行为而放声大笑。泪水定有回报，信念创造不凡。学军人风采，强自身素质，保国家安全。锻炼品质，强国有我！

——高一（11）班 倪佳睿



山峦点绿，微碧绵延，我们前往溧阳青龙山进行军训，在车上，我们便远望过山岱连绵起伏，隐现在远方之中，苍天之上，是云，凝重的浮在白色的天空上，虽是白天夏日，却也不晴朗，恰好给了青龙山一种庄严肃穆的感觉。车内偏冷，手脚发凉，更衬得心情紧张了些，下了车，领了衣服，便开始了军训生活。

——高一（10）班 马新仪



军事化管理固然是艰辛甚至压抑痛苦的。一开始要求严苛的团队纪律令人发愁，但好在开营仪式为我们缓解了焦虑，校长的激昂致辞，王老师的振奋发言都唤起了我们军训的初心，吃苦耐的精神应长存于心。训练时，我们必须一丝不苟，军姿列队，转身，一个个动作，一句句口号，酸痛的臂膀，湿透的上衣……共同汇成了坚持的勋章，深深印刻在了记忆之中。——高一（14）张萌睿



今天是我来到青龙山军训基地的第一天，这天让我感受到了军训的辛苦。即使训练很苦，但是每个人都要在成人之前经历军训。军训一阵子，受益一辈子。能与省奔中的同学与老师一起在青龙山相遇，这也算是人生的一种回忆吧！虽然条件艰苦，但越是在艰苦的环境内，越能磨练坚毅的品格。——高一（12）班 金源彬



月亮在黄昏时露出了头，四合都沉沦在苍茫暮色中，山头上缀上几缕红丝，比朝霞更旖旎绚烂的晚霞，在此刻变得无比温柔，橙色淡粉色紫红色交错成一幅横挂在天边的画卷，铺展在我的眼中，让我在等待洗浴的过程中，感受到了青龙山别样的美。

熄灯前，室友们嬉笑一片，打消了我对社交的所有恐惧，我们谈天说地，话里有星星在夜空长明……

星星长眠，疲倦的少年进入了梦乡。——

高一（17）徐忆



到达基地后，集体换完衣服，一批批五彩斑斓的同学们都成了一排排迷彩的小兵了。“嘟！”教官的哨声打破了我迟钝的思想，把我拉回现实。随着一声声坚毅洪亮的命令，我清晰的感受着我全身的神经，正在一根根的紧绷起来。偶尔一阵阵冷风袭来，我不自禁的打了个哆嗦，又立即回到了军姿状态，我此刻仿佛真的是在边疆站哨的士兵，身后是国家，脚下是国土，心里是军令，不敢乱动，也不能乱动。

——高一（13）班 季文璇



今天首先训练的是站军姿，在这过程中教官也讲起了他的经历，教官说他曾经因为某些事情站了一个多小时，等站起来的时候腿已经没有知觉。再想想我自己才站一分钟就有些坚持不住，这使我脑海中闪过一句话，“哪有什么岁月静好，不过是有人在替你负重前行”。我们身处和平年代，国家社会安定，人民幸福，但我们现在美好的生活是数以万计的先辈们用鲜血换来的。忽然我明白了这次军训的意义，中国正处于中华民族伟大复兴阶段，是我们青少年接过历史接力棒的时候，我们要为实现中国梦而努力奋斗。——高一（4）班 聂甜甜



体会军旅生活，就像体会 100 年前的烈士们一般，同样的年纪，他们在体会与我们不一样的生活，我们生活安定，盛世太平，他们颠沛流离，乱世求生，他们为了我们现在的生活环境，献出了他们最宝贵的东西，生命，他们的条件比我们更艰苦，他们也千百倍的努力与意志，只为奋斗出他们的梦，而我们就是他们的梦啊。军训 7 天，我们要努力奋斗，将这太平盛世建设得更加美好，可以骄傲的对他们说，这甚至如你们所愿最后的最后之间，那些为此而奋斗的最可爱的人，我将以省奔中学生的精神将其延续，我坚信我出色，我努力，我成功。星星长眠，疲倦的少年进入了梦乡。

——高一（16）白晨滢

军训第一天，我怀着热烈的期待与浓厚的憧憬之情，来到青龙山训练基地。省奔中庞大的队伍裹挟着同学们，老师们，教官们的热情与盼望，充盈着轻松愉悦的气氛，我们开始了开营仪式。老师们为我们加油打气，鼓舞士气。教官们进行专业的介绍和讲解，让我们对军训有所了解。生命如征程，生命的长河中，本来就是有挫折与困难组成。军训，在许多人眼中，正是一个巨大的困难，但这更应该是一个挑战与提升自己的机遇。

——高一（9）班 顾鑫瑶

早上估计是害怕被教官训，我早上 5 点多就听见宿舍有起床的声音，5:30 我也被吵醒了。原本教官说的是 6 点起床，6:10 就出早操，然后再洗漱，但以我们的速度，肯定来不及，又要叠被子，又要理好内务，时间可能来不及，所以我们主动提前起床，准备好一切。

——高一（15）班

“军井未掘，将不言渴，军灶未开，将不言饿，雨不披蓑，雪不裹裘，将士冷暖，永记我心”，这就是我们军训开饭前的口号，每天一遍，提神醒脑，乘除杂念。

——高一（15）





啊哈，我们也来排排站！



小教官上线啦！



军训生活 小剧场

今天俺们值日！



为鲲击水，为鹏展翅

高一（15）班 李 嘉

教师寄语



“青春须早为，岂能长少年。”当军绿染遍训练基地，又是一年国防教育时。作为理科老师，写不来文绉绉的文案。但看到高一（15）班的你们，心中却有千言。

今天是军训的第一天，你们的表现，让我惊喜，让我感动。略带稚气的少年身着军装，在清晨的阳光下，铿锵有力的一二声中开启了军训生活。抬头挺胸向前看的军姿，脚尖向下，腿抬高的踏步，你们从生涩到熟练，从陌生到逐渐适应，从最初的抱怨到忍着颤抖也能蹲得住的毅力。炎热天气，白天黑夜，苦乐欣然。

穿上军装的你们，队列整齐的你们，朝气蓬勃，真的堪称英姿飒爽。这一份感动让我不得不想到青春，看着你们，我的内心也壮志满怀。你们让我想到陈乔年所说的“青年人应有的模样”，议酣血热，精神如画，敢作敢为，挥斥方遒，天真赤诚，朝气蓬勃。

军训，是高中赋予你们的珍贵礼物，是你们从稚嫩到成熟的蜕变。“我到了淤泥深处，捡到了一颗星星。”当军训成为过去式时，你们会拥有一颗能够经受磨难的强大内心，它会帮助你们克服困难，走出挫折。

亲爱的同学们，我希望你们通过军训建立起良好生活习惯和优秀品质。优秀是一种习惯，不管是在训练场，或是宿舍，或是教室，我都希望你们能保持一颗“追求卓越”的心，团结一致，让我们的高一（15）班成为你们每个人心中的那个集体。

如果高中是一本书，那么，国防教育便是这本书的扉页。你们坚毅挺拔的身姿，整齐嘹亮的口号，岿然不动的军姿，汗水浸湿的迷彩，刹那芳华，炫彩青春。

教师寄语



蜕变，从军训开始

高一（14）班 王源

军训的第一天，告别持续了将近整个暑假的炎热，迎来了久违的凉爽。省奔中的九百多名高一新生，也告别了短暂的舒适与放松，迎来了高中生活的第一堂必修课。

良好的开端是成功的一半。军训为各位同学提供了锻炼身体、磨练意志、塑造人格的绝佳机会。正如苏轼所说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”七天的军训会帮助大家养成集体意识，培养独立精神，告别畏难情绪，更好地迎接人生新篇章。

开营仪式结束后，各个班级在教官的安排下有条不紊地开展训练。从喊口号、站军姿，到叠被子、正步走，同学们像是打游戏闯关一样，学会了一个又一个的新技能，也尝试着突破自己，挑战自己：下一次站军姿能不能站得更久一些；下一次正步走能不能更整齐一些；下一次叠被子能不能更快一些……与此同时，教官的特殊“惩罚”也培养了大家的集体意识：如果有一个同学动作不标准，那么整个队伍都要重新来过，所以大家左看右看，找出不符合规范的同学，一起耐心细致地纠正他每一个动作。而教官的特殊“奖励”也让同学们兴致勃勃：看谁叠被子叠得最有棱角，就赠送一瓶饮料，所以大家纷纷举手，想要在口渴难耐的军训过程中获得免费的饮料。

在军训过程中，大家的每次行动都要完全服从指挥，完全遵守纪律。有些同学一开始还不能完全适应，或是觉得军训的内容过于单调，或是觉得军训的要求过于严苛，但相信大家很快就能适应，并以更积极的心态去拥抱新生活。



军训，学生一生的财富

高一（16）班 许一宁

随着清晨闹钟的响起，我也匆匆的起床，睁开困倦的双眼，迎接新一天的挑战。

这一周，我们奔牛高中的高一学生们前往溧阳青龙山军训基地进行军事训练。随着之前三天半的新生入学教育，我也逐渐回到了熟悉的班主任的工作轨道，忙碌紧凑，却能从学生的点滴成长中获取快乐。对于到来的军训，我和学生们抱着同样的期待。我希望他们在军训的过程中，不仅能够“劳其筋骨”，也能够“苦其心志”，最后“增益其所不能”。我见证着他们的点滴成长，同时也收获着成长与快乐。

早晨到班，我就不出意外的发现，同学们各个方面都表现出了对军训的热情。对未知的，新鲜的，与学校生活截然不同的部队生活，同学们更多的是以好奇的心态看待，却还不知道，部队生活是辛苦的。有些同学的体质较差，平时多娇生惯养；也有一些同学纪律观念不够强，而军人最重要的就是服从命令。这些都令我比较担心。

我们整装待发，驱车一个小时前往青龙山。青龙山周围都是小山丘，三面环山，依山傍水，虽不是与世隔绝，也算是远离人烟，正是锻炼自己、洗涤心灵之秒所。等学生们下车排好队，一切就开始井然有序的进行起来。当学生们放下行李，换上迷彩，他们的神情开始不一样了。等到 900 多个学生在操场上整队站好队形，笔挺站立，纵横看去，整齐划一，气氛霎那间就庄严肃穆起来。随后下午的列队站姿和三大步伐训练，学生们也都全身心的投入其中。对教官的指挥也是做到令行禁止。尽管距离一名真正的军人还差得很远，但是同学们用自己的行动与意志，踏出了改变的第一步。

教师寄语



“最简单的事是坚持，最难的事还是坚持。”军训的操练绝对不是稍息、立正、跨立、齐步走、正步走、跑步走等几个简单的口令，虽然这些都只是几个简单的动作，但要把这几个动作做得规范、整齐，需要的是不断地坚持操练，不断地演练，培养团队队员之间的默契和配合。我也愈发觉得，吃些苦头不是坏事，抛去那些身体锻炼意志磨练的好处，能够在这样的安逸环境中忆苦思甜，了解得来不易；能够在身体力行中对军人多一点的感同身受，对学生是更长远更深层次的影响。这也是学生之财富，教育之乐见。

琢玉成器

教师寄语



高一 17 班全体同学们：

平静的湖面练不出精悍的水手，安逸的生活造不出时代的英雄。天下虽安，忘战必危。和平年代，同样呼唤时代英雄。希望，就在于你们！

谁是最可爱的人？作家魏巍道出了亿万人民的心声，那就是我们的解放军战士。我们应当向他們学习，学习军人特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献的精神。

什么是特别能吃苦？今天，是军训以来对你们考验最为严厉的一天，烈日炎炎，谁都不愿在太阳底下多呆一分钟，汗水早已浸湿了衣衫，强烈的灼晒也已让人口干舌燥，头脑发晕。可是，你们必须克服，必须坚持，累和疼只是你们追求梦想道路上的过客，挡不住你们的步伐。站好军姿，做好动作，从心里告诉自己：我要创造属于我的辉煌！播种一个信念，收获一种行动；播下一个行动，收获一种习惯；播下一个习惯，收获一种性格；播下一个性格，收获一种成功。只有特别能吃苦，才能获得成功！

什么是特别能战斗？军训，对于同学们来说是一次有意义的挑战，需要我们在生活上锻炼自理的能力，需要我们养成严格遵守纪律的态度，需要我们处处体现敢打敢拼的精神。军训，对于同学们来说也是一次严峻的考验，但只要你穿上了迷彩装，刚毅必将代替稚气，坚强必将战胜懦弱，自立必将取代依赖。因为军训期间，你，就是一名准军人。你就必须服从命令，听从指挥，勇于战斗，争创佳绩。只有特别能战斗，才能凝聚力量！

什么是特别能奉献？和平年代，特别能奉献就是把自己当成一块砖，哪里需要往哪里搬。在抗洪救灾中，在大火危及群众生命财产时，我们的军人奋勇当先。有的战士甚至牺牲了自己年轻宝贵的生命。在北国边疆、南海哨所，在风雨怒吼的深夜，在潮湿闷热的深海潜艇，都有我们战士的身影。这种奉献精神的背后是他们的高尚人格以及视国家、集体、人民利益高于一切的伟大胸怀。大家要学习这种高尚的精神，做一个对民族，对国家有用的人。

同学们，玉不琢，不成器。只有经历过千凿万击的雕琢，才能成就美玉的价值。让我们用拼搏的汗水去浇灌，用持久的恒心去铸就更大的辉煌！

爱你们的老班

2022年8月25日