



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第4期 2022年8月28日 星期日

省奔中高一年级管理小组 主办

<http://www.bngz.xbedu.net>

雏鹰展翅，小试身手

打靶是整个军训过程中同学们最期待的内容。站在靶场上，同学们的眼神中既有按捺不住的兴奋，也有少许难以掩饰的紧张。在教官们的耐心指导下，他们冷静走到靶位前，按照教官的指示沉着射击。





整个打靶活动没有实弹发射，但很真实地模拟了实际打靶射击的场面。过程中，可随时调整的射击姿势和瞄准位置、击动扳机时的高功率可见激光、同步声效和真实的成绩播报体验，使整个打靶体验极富震撼力。

模拟打靶活动，不仅给同学们科普了射击的相关知识，并在竞争中锻炼着他们的心理素质和决策能力，更为不断深化军事理论教学、探索国防教育的实践环节、理论与实践并重地践行全民国防理念助力。



军训日程过半，同学们已经渐渐习惯军营生活。军训是不断的战胜自我，完善自我的过程，虽然辛苦，但何尝不是一种人生体验。相信同学们可以不断战胜各种艰难险阻，走向胜利！



在军训中锤炼青松气质、 红梅品格

五连指导员 贡荣金

军训已经进入第四天，我欣喜地看到5班的同学们在丁教官的悉心指导下，不仅各项动作要领得到有效掌握，而且精神面貌焕然一新，精气神有了很大提升。小伙子们站姿挺拔，像一棵棵凌云的青松；女孩子们英姿飒爽，像一株株傲雪的红梅。更重要的是同学们的团队精神、集体意识有了明显的加强：同学们能互相学习，互相促进，互帮互助，共同提高，班级成为了一个和谐温暖而又向阳发展的大家庭。



此时此刻，我依旧想跟同学们重温入学教育时提到的三个关键词。

一、 集体

什么是集体？四五十个人集聚在一起？不，那不是集体，只是一个人群。集体应该是一个步调一致、整齐划一的团队，有明确的奋斗目标，有自己的精神特色，有向心力和凝聚力。

一个优秀的集体一定是每个成员都方向明确并愿意为班级真心付出的团队。他们为班级的目标不断地完善自己，争先恐后地为实现班级集体目标付出绵薄之力。即使是一名普通同学，虽无法做出什么丰功伟绩，但克服随意，减少失误，自律并且感染身边的每个人就是进步和对集体的贡献。

一个优秀的集体一定不会丢下任何一个队员。他们互相学习、互相督促，互相提醒，互相勉励，就像一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云。因为他们知道：一个集体优秀，不是因为它的第一名优秀，而是因为它的最后一名也同样优秀。

二、 目标

我希望同学们始终要不忘初心，始终记得自己为何而来，始终能在心中清晰地呈现自己的成长目标。能够长成一棵参天大树，就绝不要长成一棵小草，尽管它可能需要你付出更多的努力，经历更多的磨难，忍受更多的寂寞。古今中外，能成就大事业者莫不志向远大而坚忍不拔。我国古代文化传统中常常颂扬青松气质和红梅品格，就因为松“大雪压青松，青松挺且直”，梅“已是悬崖百丈冰，犹有花枝俏”。我们要成长为这样的树，永远向着阳光长。只要目标是明确的，方向是正确的，我们就在无限地接近幸福！



三、心态

台湾的星云大师说：“春天，不是季节，而是内心；云水，不是景色，而是襟怀；日出，不是早晨，而是朝气；风雨，不是天象，而是锤炼。”是的，在古代读书人心中，人生的修行首先在修心。客观环境是不变的，心境却可以调整。在不利的环境中始终保持良好的心态对我们的成长至关重要。同样是遇雨，“同行皆狼狈”，苏轼却说“余独不觉”。一个“独”字，正是苏轼人生智慧的体现和他超凡脱俗之处。不仅军训中会遇到学习新技能的阵痛，而且青年人成长的过程中也难免会遇到挫折和坎坷，你是否拥有同样的阳光心态去面对学习和人生中的那一阵寒雨？你若心晴，雨亦是晴。风雨之后，青松弥翠，红梅更艳！

军训的时间很短，但它的影响可能是深沉和持久的。期盼着我们的同学都在军训中收获满满，在青春的征程中得到长久的精神滋养和前行力量！



努力前行，无畏风雨 六连指导员马路艳


“中国究竟需要怎样的青年？”来军训之前这个问题一直在我脑海中萦绕，军训第四天，从高一（6）班55位同学身上我似乎得到了答案。

严守纪律。军训日程以近一半，你们从最初的需要提醒到现在的自觉整队；从最初的站姿不端正到现在的抬头挺胸；从最初的不守纪律到现在的随时打报告；从最初的在饭桌前自顾自吃饭到现在的能够互相帮忙递碗筷……

我欣喜于每天都能看到并记录你们的点滴变化。

团结一致。开学第一天我说，高一6班是一个集体，只有每个人的心都朝着进步的方向前进，整个班级才能向前走。经过这几天的军训，相信你们对此已有更深的感触。齐步走、踢正步、跑步、敬礼，任何一位同学出现失误就会影响整体效果；整理内务时，任何一位同学不符合要求就会影响整个宿舍的内务评比。“滴水不成海，独木不成林”，希望你们能够一直将团结精神铭记于心。





勇于担当。军训出发前我一直隐隐担忧，女生体质是否能够支撑下来？身上有伤的几位同学能否坚持训练？经过这几天的观察我感受到了你们的坚毅，女生从来没有说过要放弃，甚至在练习动作时做得更加到位；身上有伤的同学也不愿意选择观训，坚持和同学们一起学习动作，不喊苦痛；国旗班的同学每天坚持高强度、高标准的训练，他们的坚毅是我们学习的榜样。“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂”，即使现在我们走得慢也不要气馁，踏踏实实走好每一步，我相信并期待你们最后的成果。

初秋的青龙山偶尔绵绵不断，偶尔烈日当空，不变的是陪伴在你们身边的教官和同学们。离家将近5天的你们应该已经习惯了到点的哨声和口号，或许当下的你们正为此感到痛苦，但是这7天的军训生活将是你们人生中一段难忘的记忆。我相信只要你们努力前行，风雨自会涤去稚嫩的青涩，留下丰收的金黄。



一阵子一辈子

七连指导员 汤亚萍

一个个青涩的脸庞，一双双好奇的眼睛，从换上墨绿色迷彩服起，高一（7）班的新生们就开始体验青龙山军训基地的特殊氛围了。

教官叫成强，是一个年轻活泼的小伙子，嘴角总不经意的扬起笑意，显得阳光开朗。成教官一句“集合！”就是严整方阵的指挥棒。



全班同学齐刷刷地排成规定队列，左看、右看、前看、后看，大家在高一（7）班的集体中认认真真的把前后同学、左右同学看了个遍。同时在对方同学的身上，我们班每个同学都看到了自己的影子：自己的优点，自己的缺点；自己的挑战，自己的胆怯。



很快同学们又发现随着训练的深入，自己的一言一行，一举一动都会影响到7班的整体协调性！于是察行观姿，临手摹脚，放声高吼，成了队列训练时的法宝。同学们逐渐深刻体会到什么叫“集体”，什么叫“集体荣誉感”！

成教官宽严相济，耐心讲解动作要领，尤其分析动作中关键。成教官说得最多的一句话是“注意力集中！”在长期重复的动作，闷热的天气下坚持训练，让学生们领会动作要领，这就是关键。队列训练中的立正、稍息、各种转身、齐步走或阔步走等，只要做到集中注意力，反复的观摩教官的动作和讲解，集体高标准完成根本不是难事。但在现实的练习中有部分学生眼神，头部，手脚等透露走神的迹象，从而导致跟不上节奏乃至动作不到位。而队列训练中这些基本的站姿、立正、转身、行走等肢体动作，很真切、直观地训练了学生的注意力能否保持高度集中。训练时的注意力和学习中的专注性是一致的，形成了好的习惯，真的可以受益一辈子。

基地标语中有一句话：“训练一阵子，受益一辈子。”军训中认真、用心对待，虽然只是短短几天，但是，真的可以受益一辈子。



希望长了羽毛

高一（11）班 吴精英

阴雨天气，灰蒙蒙天空，拂来阵阵清凉的风，立秋已至，枝头已有一叶暗黄。

彼时傍晚，蝉鸣不断，班级队伍整齐，当教官浑厚的嗓音下达指令，汗珠划过少年们的鬓，霎那间我感叹青春正好。正如毛主席在《沁园春·长沙》中所写：“恰同学少年，风华正茂”。

天色渐晚，第一轮训练后，因在教练让我们活动一下时说话声较大，教练一声“趴下！”同学们应声倒地，依稀记得风吹得厉害，前段时间我只觉得手掌触扶到的粗糙感，垂头，看见同学们通红的脸颊。

夜色中，

听到——粗重的喘息声，小声的抽泣声，尖锐的倒吸声……

看见，模糊的，灰色的地，猛然出现了一滴深色圆形痕迹，泛开，绽开，盛开的花朵，却又斑驳，盛开的心中，一朵一朵……

分不清汗与泪，流下，滴不尽。

抬头，面前其他班级清晰却又模糊，看见教官面无表情在身边踱步，颤抖着，严肃浑厚的嗓音萦绕在耳边，强撑着，反复。

旁边同学的鼓励声，响度小，却坚定，羽毛般扫过人心，搁浅的鱼看到了涨潮的希望，想道：希望长羽毛。

不记得何时站起，只记得天已黑了，风吹过，吹干脸上的汗与泪，干干的，又凉凉的，深刻意识到了何为“军纪如铁”。

酸胀的腰腹，掌心的通红，无不昭示着军训的严谨，告诉我们来到这里便要遵循这里的规定，感受到军训的意义。

我还是认为，像希望长了羽毛，无论是军训还是平常严格不容差错的学习生活，都是为了我们后续发展路途上的顺利。身体素质是，学习生活态度也是，像片片羽毛，组在一起成为对对翅膀，托举着，引领着我们走向希望中的彼方世界。

我看见希望长了羽毛。



风景 人 我

高一（11）班 顾家僖

青山绿水，波光荡漾，凉风习习，万里无云，不同于城市的喧嚣，烈日当空，车水马龙，这即是溧阳青龙山了。

服从命令，严于律己，勇于拼搏。挑战自我，这是青龙山训练基地上挂着的一句话，刚进基地抬头便一眼看到了这句话也肃然起敬。

立正！随着一声铿锵有力的口号，一个皮肤黝黑，个子不高，风华正茂的教官映入眼帘，他表情严肃，帽檐下有一双炯炯有神的眼睛，直直的盯着我们的身姿，抬头挺胸，他磅礴的声音传入我的耳朵，当时心底便对教官贴上了“不苟言笑”的标签。教官名叫李翔龙，初次听到这个名字，我就觉得很大气，人如其名，教官也是一身正气，铁血男儿。

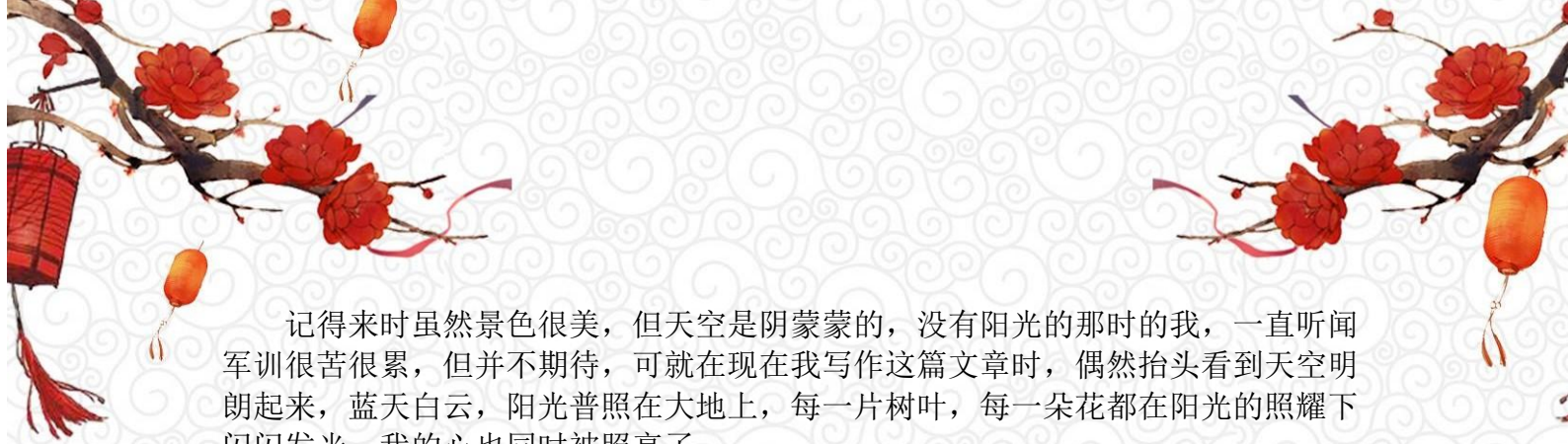
李教官很负责任，会认真教学，每一个会操动作会纠正我们的动作，也会对我们有赏有罚。印象最最深的一次，那时我们来到这还没多久，随意的讲话，乱动。教官看到了一声令下，所有人开始俯卧撑，一开始还没什么感觉，渐渐的大腿开始酸痛，然后逐渐酸痛感蔓延到膝盖，到小腿，到脚。腿开始微微颤抖，头发凌乱了，汗水也顺着发丝滑落。啪嗒一声滴落到了地上，手掌磨红了，腿也抽筋了，我咬牙苦苦支撑着。

安静的训练场上回响着教官的口令，我们快速爬起来，脸颊湿漉漉的，往下，往下，一直到下巴。眼眶湿润了，视线模糊，一时间我也分不清它到底是泪水还是汗水，只是刚好滑到嘴角时，那咸咸的，伴有苦涩的滋味，很不好。悔恨与难过两个词在我脑海中出现。

从那时起，我开始学会了控制自己的行为，早训的规矩也在我心中生根发芽，也是那时我明白了军训的意义是对即将升入高中的学生一种意志的磨练，是对我们体能的锻炼，是对我们适应高中高强度学习生活的演练，也对我们增强了规则意识，李教官不仅教会了我们会操的基本动作，教会了我们内务整理的要点，也教会了我们一定要遵守规矩，认真专注。

而作为走读生，我不同的收获是体验了住宿生活以前总认为我住宿会来不及，因为我很磨蹭，但真正住宿了，其实发现我原来也可以很快的洗漱，整理内务，也可以自己洗衣服，以前的我就像温室里的花朵，没有独自经历过，大风大雨中有屋檐保护着，待在我的舒适圈，现在的我，是可以不在父母身边，也会把自己照顾好，能够独立生活，独挡一面。





记得来时虽然景色很美，但天空是阴蒙蒙的，没有阳光的那时的我，一直听闻军训很苦很累，但并不期待，可就在现在我写作这篇文章时，偶然抬头看到天空明朗起来，蓝天白云，阳光普照在大地上，每一片树叶，每一朵花都在阳光的照耀下闪闪发光，我的心也同时被照亮了。

天依旧很蓝，花也很美，拉链旅途中看到不少风景，收获也很多，严厉负责的教官会操动作助手，生活和同学关系亲近了，自然风光也好，教官也罢，亦或是全班团结一致完成的会操动作，整齐响亮的口号，这都是我军训生活中我记忆里我心中最美的风景，最特别的人也是成就了更好的自己。

最美的风景

高一（12）班 杨喜迎

清晨，虽然还弥漫着雾气，却也能感受到那初升的太阳和温暖的光芒。眼前的少年们，正迈着整齐的步伐，向前缓慢的行进。随着哨声响起，他们高抬起腿，踏着整齐的步伐。每一步踏下，都有洪钟般的声响，都有猛虎般的气势。彼此附和着，如大浪般高昂，又似江水般悠长。随着“立正”一声令下，他们踏下右脚，挺直身子，手紧贴着腿。

“预备——准备格斗！”随着命令的一声令下，全体成员右脚点地，接着身体跟随脚的扭动而向左转，迅速抬起手臂，右手抵在头下，左手架在胸前，大呵“哈”的一声，便如天兵天将般，整齐的队伍、统一的姿势、正青春的少年们，在这庄严的训练基地，构成了一幅别样的画卷。他们眼神中透露出必胜的决心，每一步都洋溢着青春朝气，每一拳都苍劲有力。

挥拳、弹腿、跨立、马步……一声声哨声的响起，一次次踏下的脚步声回响在宿舍楼之间。

练完拳后，同学们有的自告奋勇上前展示，与四连的同学一起，排成两列。在同学响起了熟悉的哨声，展示的同学挥起拳头，跨开腿，尽兴地展示着他们所学到的拳法，散发他们青春的活力，展现他们自信的身姿。

拳法练完之后，少年们蹲坐在地上，山风吹过，拂过少年们的脸颊，吹起姑娘们的黑发，脸上洋溢着笑容，是少年的模样。

哨声再次响起，他们又立刻站起来，全然没有了松散的感觉，表情变得严肃起来。踏起步，前往集合，与我们擦肩而过时，他们高声又敬重的喊道：“教官好！”

初秋的风吹过了，但树叶未落，银杏叶依旧翠绿着。挥舞的拳头，昂扬青春，共同构筑了这段美好的时期，也是八月末的风景。



绽放青春之花

高一（10）班 孙太元

“醉里挑灯看剑，梦回吹角连营。”我曾经也做过这样的梦，这次我来到了青龙山训练基地，在这里我遇到了夏教官，他教了我军姿、正步、变步式等基本姿势。

今天教官向我们展示射击，在教官英姿飒爽、强劲有力的示范中，不禁让我联想起大秦之师。“金戈铁马，气吞万里如虎”，只可惜两宋时期重文轻武，即便是中国文学的顶峰，但是最终还是葬于蒙古铁骑之下。由此可见，军人素质对国防的重要性。毛主席曾言：“健康才是革命的本钱。”现如今我是一名奔中学子，如果连最基本的强身健体都做不到，何谈去冲刺高考，考上理想的大学呢？因此日常锻炼是必须的，我们要锻炼体魄，随时做好准备。

军训不仅仅是健体，更重要的是培养习惯和塑造精神。教官对我们耐心的讲解和每一个动作的示范都认真严肃。教官在休息时也非常幽默风趣。军训严明的纪律让我们明白没有规矩、不成方圆。或许我不是天赋卓绝的天才，但我相信“天生我材必有用”，唯有自强不息，努力拼搏才能披荆斩棘，闯出一片属于自己的天地。或许我没有屈原“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的执着；没有白居易“大夫贵兼济，岂独善其身”的忧国忧民；没有李白“乘风破浪未有时，直挂云帆济沧海”的豁达，但是正值青春年华的我也相信“何须浅碧深红色，自是花中第一流”。或许我不能“出淤泥而不染”，但我也能以梦为马，以笔为伞，绽放出这个年龄最灿烂的花朵。

即使天寒地冻，路遥马亡，也要以青春作酒，梦作华裳，走一趟雪花掩月。

即使乱石穿空，惊涛拍岸，也要醉斩长鲸，笑凌骇浪，乘梦而行。





心灵的洗礼

高一（12）班 周艺

几天总是下雨，天空灰蒙蒙的，像是被一层浅灰色的纱巾笼罩着，军训营地四面的山岳总是被飘来又散去的云雾包围，一切看起来静谧又美好，空气清新的味道，微风拂面略微潮湿的气息，以及迅速消失在林中的飞鸟，都一如往常，令人感到无比舒适。

“砰！砰！砰！”几声枪响打破了营地的宁静氛围，这是我們正在进行射击训练。训练开始前，彭教官先将仿真训练枪给我们体验了一下，当仿真枪传到我们手上时，大家纷纷发出了惊呼，原来仿真枪也这么重，我原以为仿真枪和玩具塑料枪一样重，但事实上并不是，彭教官向我们解释到：“这把枪和真枪是一般重的，我们之前在军队的时候还要背着这把枪和三十余斤的装备跑五公里呢，二十分钟内就要跑完哦。”同学们都很惊讶，并且向军队中服役的官兵表达了钦佩与敬仰之情。

很快就轮到我们班训练了，同学们个个摩拳擦掌，跃跃欲试。轮到我的时候我还稍稍有些紧张，手握枪把还轻微颤抖着，教官站在旁边对我说：“不要紧张，放轻松，让枪上的小口和标准口上的标志成一条直线，瞄准中间的白色靶心，然后迅速扣动扳机！”我照着教官的方法打靶——七环！教官鼓励我：“很好，再来一次！”我随后又打了一枪，这次瞄了准了些，打出了九环。最后一枪时，我深吸了一口气，然后举枪，瞄准，调整，然后射击！一瞬间，时间好似静止了，我静静等待着环数的报出，然后就从枪口传出一句“十环。”我松了一口气，终于打出了十环，完成了自己的目标。

全班同学打完后，教官给我们展示了几种常见的打靶姿势，并和同学们总结了打靶训练的表现，咱们班的邬苏同学，打出了最高环数——58环，同学们向她表示的赞美与佩服。





打完枪后就到了晚饭环节。训练完后，同学们都身心俱疲，于是大家在饭桌上都狼吞虎咽，想要补充体力投入到明天的训练中去。

今天一天的训练让我受益匪浅，我第一次尝试了电子枪的射击，体会到了肩上扛枪的辛苦与不易，更在教官和老师们的言语中体会到了军人的伟大。与此同时我也更坚定了好好学习，未来成为一个能建设祖国的栋梁之才的决心，我将更加努力，誓死捍卫祖国的尊严！



2022 级军营日记节选

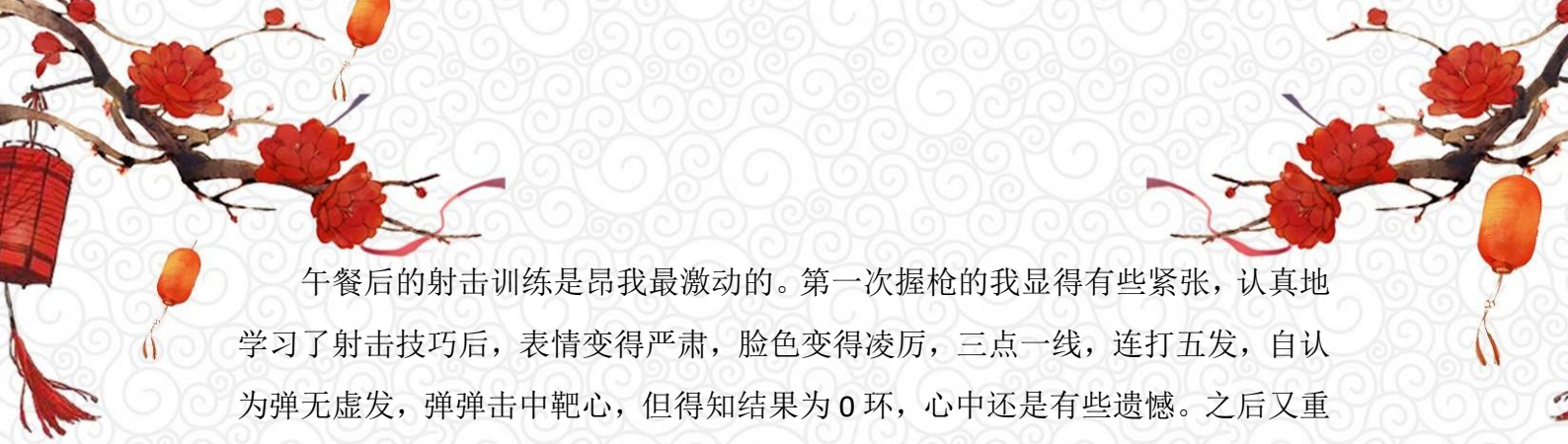
上午我们十二连和四连一起练习基本动作，还互相比拼了一下，取长补短，共同进步。接着我们跟着陈教官和彭教官一式一式地练习着擒敌拳，我们边复习边学习新的知识和动作，整个过程中我们的练习有欢乐的时刻，上午的训练也就结束了。

——高一（12）班 李玉如

今天下午进行了打靶练习，第5个上场的我直接打了30环，等所有人结束之后我又上去试了一下，让杨喜盈教了我一下，嘎嘎打了340环，还不错。

——高一（12）班 陈巧巧





午餐后的射击训练是昂我最激动的。第一次握枪的我显得有些紧张，认真地学习了射击技巧后，表情变得严肃，脸色变得凌厉，三点一线，连打五发，自认为弹无虚发，弹弹击中靶心，但得知结果为0环，心中还是有些遗憾。之后又重复了上午的训练，仍旧是痛苦面具。

——高一（8）班 陆相媛

早上，伴随着淅淅沥沥的雨起床，雨景虽好，不用训练，知识衣服全湿了到现在还没干！很让人心烦，不过山间在下完雨后雾气弥漫，着实好看。身处深山中，何不是一种优雅！

——高一（8）班 陆妍

到处都是教官洪亮的指令和严肃的训导，到处都是响亮的口号，到处都是震耳又整齐的脚步声.....各种声音聚集在操场上，让人十分震撼。

——高一（11）班 周杰

青龙山的雨对我而言没什么影响，因为我并不是参加队列训练的一员。但有些同学对于这雨是"感激"的，毕竟不用训练了嘛。也有些同学对于是厌恶的，因为他们很乐意接受训练，但我想，我们来到青龙山的初心，是为了军训，下雨不过是过程中的一段插曲，无论如何我们都应以饱满的热情与精神面貌去迎接每一个清晨，学习也是一样，

——高一（9）班 史艺君

正所谓"艰难困苦，玉汝于成"，想要成大器，必须经过艰难困苦的磨练，温室的花朵娇弱，并不能为自己撑起一片天，唯有野花，饱经风霜，日晒雨淋，依旧美丽，更有韵味。

——高一（9）班 黄雨欣

雨越下越大，同学们的抱怨声也越来越大。好不容易借到了伞，并和一同学一起冲出宿舍楼，雨欢快地蹦在伞上，顺着伞滑下一个优美的弧度，再以跳水员的完美姿态投入大地。晶莹剔透的雨水时不时落在我们的脸颊，手和腿上，冰凉冰凉的，似乎卷走了酷夏奔腾的热气。

——高一（5）班 黄奕宁

