



军训简报

第 5 期

2022.09.15

军训期间的心理健康与调试 /
 军训掠影 / 班主任寄语 /
 家长寄语 / 学生感悟 /

军训第五天

秋风微凉，阳光正好
 英姿飒爽，神采奕奕
 昂首阔步，奋勇向前

军训时每一滴曾经留下的汗水，
 都积攒成了阳光，
 见证了那些骄傲的成长。

多彩军训 筑梦青春



军训期间的心理健康及调适

军训，是教育部门为了锻炼学生意志、培养学生集体意识而制订的教育活动。军训中，我们要接触与校园生活不同的人 and 事，要面对较高强度的身心考验，要学习国防知识等专业以外的内容，而最重要的是我们要学习适应临时组建的新集体。



由此，对于军训，物质上的准备诚然重要，心理上的准备也不可或缺。概括起来，我们要从以下五个方面认识军训：

1. 军训是树立集体观念的心理准备

解放军被我们誉为钢铁长城，是因为他们强烈的集体意识：其中饱含着军人对祖国、对组织的忠诚与使命，是“保证完成任务”的一声承诺、是对纪律的无条件服从。同学们参加军训都是以排为单位的，所以一定要确立“为集体争取荣誉”的思想，利用军训的机会，积极培养、树立集体观念，让自己为集体的每一次成功而欣喜。



2. 军训是提高交往能力的心理准备

面对其他班级不那么熟悉的同学，还有陌生的教官，如何交往是一个大家关心的问题。其实，很多教官与老师和我们的年龄相近，可

以主动地和他们交往，使自己尽快适应、融入军训这个团队。每个人的经历都是一本书，通过沟通交流，我们可以从老师、教官、同学身上学到很多。

3. 军训是培养耐挫能力的心理准备

军事训练和体育课程全然不同，所以许多动作要求一时做不到也很正常，不必因此而忧心忡忡，当然也不要产生消极、抵触情绪。应该说，教官的批评责备，都是“对事不对人”的。面对挫折，我们要正确应对：既要调整好自己的情绪，更要寻求正确的方法来解决已经发生的问题。我们的耐挫力才会得到培养。



4. 军训是磨炼个体意志的心理准备

军训是艰苦的，而个体的意志也正是在艰苦的环境中磨炼出来的。军训不是一次休闲的旅游，泪水和汗水在所难免；但军训期间也会有快乐的时刻、青春的闪耀，点点滴滴累积起来，既是对我们意志力的考验，也会凝结成一段珍贵的回忆。

5. 军训是展现个人特点的心理准备

除了操练，军训时肯定也会有许多活动，这为个人特长提供了展现空间。具有无限创造力、敢于展现自己，是新时期中学生的特征，也是时代赋予我们的色彩。

军训掠影



十班风采



训练板块



宿舍内务评比





班主任寄语

军训的这几天里，你们面对的是陌生的教官，你们没有家人的陪伴，有重的只是复单调各种动作练习，或站立、或走步、或跨立、或正步分解。对所有人而言，要做到整齐划一并非易事。然而，这也正是你们需要锻炼需要克服的地方，你们必须要有集体荣誉感和团结合作的意识。

辛苦遭逢，每天努力，让明日的自己感激无数个辛苦付出的现在，让所有为梦想所做的坚持成为渗透到骨子里的倔强。加油吧，9班将士，向着胜利的号角冲锋！

——高一（9）班班主任冯双松



军训的目的是通过严格的军事训练提高学生的政治觉悟，激发爱国热情，发扬革命英雄主义精神，培养艰苦奋斗、刻苦耐劳的坚强毅力和集体主义精神，增强国防观念和组织纪律性，养成良好的学风和生活作风，掌握基本军事知识和技能。

军训是你们高中生涯必须经历的一课，当你们真正用心去体会军人的伟大时，才能明白你们肩上背负的使命，大家一起向着心中的彼岸大步前进吧！加油！10班！

——高一（10）班班主任王敏





家长寄语

通过军训，孩子在各个方面都会变得更加成熟。希望陆梦遥能从一个孩子成长成一个有用的人才。我们家长非常理解军训，支持军训。

——高一（9）班陆梦遥家长

希望你经过6天短暂而漫长的军训后能够改变自己，明白团结的力量，懂得学会去奋斗，增强你的集体主义责任感。希望你从这次的特殊训练中，明白只有为自己的梦想而努力，才能看见雨后的彩虹。

——高一（9）班钱聪家长

军训很苦，只有那些有着顽强毅力的同学才能取得最后的胜利。但是，别为这些而吓到，军训生活也是多姿多彩的，它带给你的难忘回忆也是高中三年所不可磨灭的。你会难以忘怀师生的情意，难以忘怀在休息之余各班之间拉军歌的此起彼伏的欢乐笑声……这一切都会等候着你亲自去体验其中的滋味。

——高一（9）班曹雨家长

军训能把弱者变得更坚强，军训培养了你们早起的习惯，生活有规律，注意锻炼身体，遇到困难和挫折不屈服等优良品质。军训真正磨练了你们的意志。可能你们现在体会不到，但相信军训过后你们一定会有这种想法，所以请你们务必珍惜，遵守纪律，听教官和学校领导的安排，以平常心态去面对，你们会发现军训的价值！

——高一（9）班陈茜家长

无军训，不青春，愿你牢记训练的艰辛，为高中时代的学习和生活，努力拼搏、勇往直前，愿你展现更加出色的自己。加油!!!

——高一（9）班朱嘉文家长





家长寄语

军装在身，钢铁将代替稚气，坚强将战胜懦弱，自立将取代依赖，因为在接下来的几天里，你就是一名军人。请有力的挥挥手，告别昨日的稚嫩和娇柔；请用力地握紧拳，告诉自己“我能行”！

——高一（10）班刘梦翔家长

当今天老师把孩子们的视频发到家长群里的时候发现女儿真的长大了，小时候的梦想就是长大后去当一名女兵，能在这次军训中，也是很好的历练机会，能得到该吃苦耐劳的意识，得到更好的锻炼，学到更多的东西。

——高一（10）班张仁可家长

通过这次军训爸爸妈妈希望你能够增强你的意志力和耐力，感悟军人的坚强、沉着和勇敢提高你的进取精神，不管是现在学习还是将来走向社会，都要学会克服一切困难坚持就是胜利，相信你和同学们都能做到！加油!!!

——高一（10）班沈茹佳家长

军训是人生重大事情，不只是一种形式，是人生中一次洗礼，难以忘怀。你们肩负着重要使命，国家民族兴旺、繁荣昌盛需要你们这代人添砖加瓦，贡献力量。军训不仅锻炼了个人的身体体质，同时教会每个人遵守纪律、令行禁止，让每个人懂得如何与别人协调一致，让集体更加有力量。在军训期间，希望你们认真听取教官指导，认真练习好每个环节的动作，不要怕苦，不要怕累，争做优秀的学员。把军训中的不畏艰险、坚韧不拔、艰苦奋斗的精神带到你以后学习当中。

——高一（10）班陈铭家长



学生感悟

高一9班 陆梦遥

军训中，我们有一个共同的名字叫做年轻，我们有一个共同的希望叫做真诚。年轻是风，年轻是雨，我们是风雨无阻，风雨兼程；年轻是雷，年轻是电，年轻是永不言败，永远向前。年轻的心，年轻的人，在军训中打造年轻的梦想；年轻的你，年轻的我，在军训中筑造年轻的形象。

军训中，我们有一个同样的名字叫团结，我们有一个共同的财富叫做力量。站是一股洪流，坐是一掌脉青松。团结的力量就是因为同一个理念而聚在一起，共同合作，共同协助，共同扶持，共经风雨，共睹彩虹。

年轻的人因为军训走到一起，组成一个团结的集体。军训教会我们精诚合作，通力配合。每一个姿势，每一套动作，只有大家协调一致，才能整齐划一。因此，在集体中充分发挥自我，同时自我又服从于集体，是每一个年轻人的必修课。



高一9班 胡宇昊

军训不仅锻炼人意志，还能够从中吸取教训纠正不足，5天的训练我身心疲惫，但是有时候一想这些都是值得，毕竟过去的很多年都不会有这样的感觉，对自己狠一点，做事情要做就做好，当中有很多困难的事情，不是我们说完成就能够完成的，可是有班主任，有教官一直在帮助我们，这次的训练我也坚持了过来。

一直都听说结束了军训会非常的怀念，现在训练也马上就要结束了。这不仅仅是一种磨砺，我内心深处更想要让自己做到更好，不舍是有的，舍不得在训练的时候我们呐喊的声音，舍不得在教官说休息的时候那一份轻松，也舍不得在唱军歌时候我们那股子劲，现在留下了无限多的美好。



高一 10 班 王亚芹

祖国，你看，在你的沃土上，新一代青年正在茁壮成长！他们不怕苦，他们不怕累！他们是你的期望，他们是你的骄傲！我们哭过，我们笑过；我们爱过，我们痛过；我们累过，我们苦过；我们付出过，我们得到过。但是，一切的一切，我们都无怨，青春的泪水，都将擦亮军帽上的红星，闪耀我们的人生！时间匆匆飞逝，21天一眨眼就过去了。在这21天里，我可以问心无愧地说：“我是十分认真地完成军训每一个项目的，我真正地锻炼了自我，挑战了自我，战胜了自我！”虽然到了最后，我的军训分数并不高，可是，我确实是人那人真真的训练自己，训练自己的意志，训练自己的耐力！不管结局如何，我觉得，我都是个成功者！

军训马上就要结束了，我的心里十分难过，还有些依依不舍。我真的希望它能再延长些，再多给我们一些磨练的机会！



高一 10 班 郭子轩

5天的军训生活，我尝遍了酸甜苦辣。在这短短的五天里，我懂得了军训的真正意义，知道了为何一定要每届新生进行军训，更深深地了解了“吃得苦中苦，方为附中人。”的含义。

在5天的军训生活中，每天我们都必须接受七到八个小时的军事训练，还要自己打扫宿舍，自己洗衣服……这对于许多在家里是“小皇帝”的同学来说，无疑不是一种艰苦考验。

就在军训的第一天，教官就先给我们来了个下马威——站军姿。虽说只是几十分钟，但在烈日当空下，同学们都被晒的两眼发麻。还好，教官们也是会体贴的让身体不好的同学到阴凉处休息，并给满脸汗水的同学们纸巾。可是，军令如山，当你在训练时，动弹动弹，活动时，必须得打报告，否则，教官姐姐就会有点生气的质问你为何不打报告，所以大家只好服从。