

军训简报

第五期 2023 年 8 月 27 日 星期日

省奔中 2023 级高一新生军训第五天

——多彩军营促成长

初秋热度丝毫不减，少年的身姿逐渐坚挺。8月27日清晨，省奔中2023级高一新生伴着晨曦微露在晨跑中又开启了崭新的一天。

上午9点，基地训练场上热闹非凡。常州市红十字会的救护培训师资来到训练基地，给高一新生们带来了一场“救在身边 校园守护”的应急救护培训活动。开展应急救护培训，是为了增强师生应急救护意识，提高自救互救能力，同时也为推进学校安全教育，创建和谐平安校园奠定了坚实基础。培训师资首先向同学们介绍了心肺复苏、气道异物梗阻等常见急症的救护知识，并通过现场模拟实践操作，演示了抢救伤者过程中的技巧和注意事项。同学们全神贯注地投入到听讲过程中，并踊跃上前参与心肺复苏和海姆立克急救法等规范动作的练习，培训老师们手把手地纠正学生的每一个动作。此次培训活动使同学们初步掌握了应急救护技能，大大增强了安全意识、提升了自救、互救能力。



1933

勤己为先，整理内务是新生军训的必修课，也是增强同学们纪律观念和集体意识，培养良好生活习惯的重要途径。在教官前期的指导下，同学们已经掌握了整理内务的基本要求。8月27日中午，为进一步严谨作风，提高学生自我管理的能力，军训基地组织了叠被子大赛，由各连教官和生活老师参与进行检查和评价，55名优秀内务整理学员参加。随着一声“开始”的口令下达，叠被子比赛正式开始。参赛人员动作迅速、全身贯注，展、折、压、提、捏、修等一系列动作行云流水，任务完成一气呵成，在很短的时间内，一排排棱角分明、厚度均匀的“豆腐块”就呈现在大家面前。一这些“豆腐块”见证着同学们这些天的成长，展现了省奔中学子良好精神面貌。

征军训一程，乘一苇以航。经历了军训的一系列考验，同学们变得更加自律独立，团结友爱。相信同学们将会把积极进取的心态和朴实无华的作风烙进脑海中，让这些美好品质在生命中熠熠生辉。

（撰稿、摄影：高一宣传组 审核：党政办）



在汗水中不断成长

铁军十一连指导员 鲁扬

“宝剑锋从磨砺出，梅花香出苦寒来”，军训是一个艰苦的历程，然而相对于漫长的人生历程来说这仅仅是一个前奏，仅仅是一个开始。

通过七天的军训生活，我班在时间紧、任务重、缺乏经验的情况下，得到了磨炼，达到了预期的效果，同学们普遍增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质。军训最重要的目的，是希望同学们能通过军训磨练自己。通过一周艰苦的训练，同学们逐渐学会了如何面对困难，克服困难，用坚韧不拔的意志来支配自己的行动。同学们更培养了团结协作精神，形成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己；懂得了齐心协力，才会取得成功；要有竞争意识、集体主义精神，才能把自己磨练成一个有用的人。通过军训，同学们去掉了过去许多陋习，良好的习惯正在形成，各种学习、生活的规范悄然形成。军训期间的相处，同学们增进了彼此之间的了解和联系，我与11班孩子们的距离也越来越近，班级凝聚力在不断增强，形成了积极向上的良好班风。



在短短几天的军训工作中，身为新教师、新班主任的我实在收获良多。

首先我学会了做宣传鼓动工作，激发学生参与训练的激情。现在的孩子多为独生子女，再加上生活条件较好，在家颇受宠爱，因此吃苦意识不够。再者，学生一开始对军训可能有新鲜感，随训练强度的加大、时间的推移和炎热天气的影响，便会由新鲜转为厌烦。身为班主任便要善于运用语言、组织活动等丰富多彩的方式，鼓舞学生的斗志，让他们坚持训练，超越自我。

军令如山，班主任在军训中还应作好遵规守纪的表率。正人先正己，明人先自明。你的一言一行都将是学生了解你的起点，因此我会当好学生的榜样，凡事不落在学生后面。因此，每当黎明时分军营的号角吹响时，我也与同学们一起，快速洗漱完毕，整理好内务。我的身影总会出现在训练场上，从他们的目光中我能读到他们的信任和赞许。

在这紧张艰苦的军训中，同学们经受了一次严格的考验，获得了前所未有的、终生受益的精神财富，他们学会了吃苦耐劳和纪律严明，继承了生活朴素的优良传统和无私奉献的爱国精神。但是，身为高一（11）班班主任，我也清醒地认识到：如何把这次军训的成果巩固下来，并在今后发扬光大？这才是我值得思考的问题，也是我今后的工作目标之一。

迷彩青春，无畏前行

铁军十二连指导员 彭婷娜

嘹亮的哨音已经吹了四天，紧张而严肃的军训生活已过去了一半。八月的夏天，让所有人都感到炎热而烦躁，但是那缀在绿海之中的斑斑迷彩，绚烂了你们的青春。很开心，我能成为高一（12）班所有同学青春中的一员，陪你们走过这一段最美的时光。



还记得军训前的班会课，我对你们满是不放心的叮嘱：

“尊重”、“安全”、“坚持”。我担心你们难以坚持，更担心你们一味强撑，但是我欣慰的是你们总能给我惊喜。出发前，你们对于军训的生活充满期待；进入军营后，你们对于所有都倍感新奇；开始训练后，我能感受到你们的落差、无奈、疲惫、坚持。每次看到你们晒得通红的脸，不断滴落的汗水，从最开始的摇摇晃晃到如今的昂首挺胸，我真正感受到了你们的进步，你们的潜能。

在军训中，大家经历了烈日的炙烤，学会了如何站军姿、如何做单个军人队列动作、如何敬礼礼毕、如何救护包扎、如何整理内务……这些看似简单的动作，都是你们一点点学习、一点点调整练习而成的，都需要付出大量的耐心与恒心，我看着你们，心中满是感动与骄傲。

当然，除了身体的训练，你们还经历了精神上的洗礼。在军训中，你们更加深刻地理解了尊重他人、听从指挥、服从命令、团结协作的意义，这些精神都将支撑着你们更坚定地走接下来的道路。你们不仅学会了如何锻炼身体，更学会了克服困难、坚持到底，希望我们12班所有的同学们都能把这些优秀的品质带到日常的学习中，这将让你们受益终生。

相比于入学教育期间，军训的生活让12班的小伙伴们更加了解彼此，你们一起经历困难，一起克服挑战，一起分享喜悦，我相信未来的12班一定会携手并进，越来越好！

军训所学到的，并不是随着军训的结束而结束。非常感谢我们班的教官王教官和生活老师姚老师，是你们的认真付出带动了同学们；更要感谢12班所有小伙伴们的努力，你们的坚持是成功的关键。

我总是在一旁看着12班小伙伴们的训练，就好像看到了未来更好的他们，不断努力着，不断为自己的梦想而奋斗。我相信在不久的将来，12班的小伙伴们都能在各自的领域中熠熠闪光。

无惧骄阳，青春勃发

铁军十三连指导员 张薇

八月的夏日“滂沱汗似铄，微靡风如汤”，翻腾的热浪仍未退去，新学年的集结号就已吹响。也许，高一同学还怀念着两个月前各奔东西的旧友，高二同学记挂着艰难爬升的王者段位，高三同学回味着留下无数难忘瞬间的假期……而现在，我们又将踏上一段迷彩征程，这征程中有风雷霹雳，更有流岚虹霓。

军训已经进入了第四天，同学们燃烧了自己的卡路里，进行了一次精神与意志的洗礼，实现了华丽的蜕变。在这四天里，十三班的同学们深刻体会了什么叫坚持，正如同学们所说：“真的很想放弃。可是胃炎的同学在坚持，生理期的女生在坚持，胖胖的男生在坚持，身后那沉重的呼吸声告诉我不能放弃！”“军训是为了磨砺我们的意志、锻炼我们的精神，每个人都不是公子少爷，在军训时要培养自己敢吃苦、能吃苦、吃完苦不喊累的精神！”

在这四天里，十三班的同学明白了什么是集体。叠被子时舍友的帮助，不舒服时同学的关心，动作不标准时互相的纠正，一人不行时全员的加练……这里的一切告诉我们团结才是力量，这才是我们需要的积极温馨的集体生活。

在这四天里，同学们犹如淹没在绿色军装的海洋，微风拂过夹杂着青春的朝气与蓬勃。“立正”“稍息”……一个个铿锵有力的口号不像命令，更像是对使命的呼喊。整齐划一的方队表演，离不开教官的严格训练和辛苦付出，他们无疑是我们心中最可爱的人！

正如孟子所说，只有“先苦其心志”，方能“增益其所不能”。只有经过“苦”的洗涤，才能铸就钢铁般的意志。同学们说：“这四天，我们很充实，酸甜苦辣都有，我们都经历了，但这只是我们人生中的一小部分，以后我们将经历更多坎坷艰险，我们必须坚持。经过这几天的训练，我们变得更坚强了，我们的意志也得到了磨砺。”

军训是以后紧张的学习生活的起点，通过军训，同学们普遍增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫能力，培养了团结协作精神，形成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。希望高一（13）班的同学在今后的学习和生活中能延续军人精神，严于律己，顽强拼搏，创造非凡的未来！



给高一（14）班同学的一封信

铁军十四连指导员 许润芝

亲爱的十四班同学们：

八月夏日炎炎，夕阳渲染云边，微风裹挟着、炽热牵扯着军绿色的身影。白云飘荡，飞鸟掠过。蝉声聒噪，奏响青春的乐章；枝繁叶茂，演绎斗志的昂扬。当班主任的第二个星期，接到任务，我们一起前往安能基地进行为期七天的军训。

军训是一种陪伴，我们互相陪伴。23日登上大巴车，大家叽叽喳喳一路，从落地领取军训着装开始，我成为了你们唯一的家长，你们也是我在安能基地最关心的人。

每天6点起床到晚上10点查寝，用手机记录下第一天的军姿，第二天的敬礼，第三天终于有点整齐的齐步走……你们的每篇日记我都当成一个沟通的小口子，期望打探到一点你们的心事，或是我的留言可以宽慰一点你们因为住宿条件艰苦产生的负面情绪。

军训是一种磨炼，磨炼你们的意志，也带给我这个新班主任很多经历。军训第二天我在医务室冰敷，班级同学受不了第二天骤然加大的训练强度，在场边休息了13个人，大家围成一圈懒洋洋蹲在阴凉处的样子让我“怒中心来”；后来茆同学鼻血流的满身都是，医务室医生说没办法止住的时候体验到了“不知所措”；史同学重感冒眼睛都睁不开但是坚持训练，嘶哑着嗓子喊着班级口号，全班同学为他鼓掌时我心里心酸夹杂着感动，十四班的凝聚力在一点一点形成。军训三天，十四班的孩子进步肉眼可见，也让我慢慢从新班主任成长成一个“有一点阅历、有一点经验”的班主任。

军训是一起学习，短短的四天，我向你们学习、向老班主任学习。畏难情绪、不尊重教官这几个严重的问题在班级中出现，还有面对家长的信，你们用“不想看、不要给我写”来掩饰自己没有安全感。总结的时间我总是太过急切地说出你们所有的问题，恨不得第一天十四班就是全校最好的纵队，忽略了大家很多的进步和闪光点。十四班来时56人，现在依旧56人，全军在队；十四班从第三天开始，没有一个人掉队，请假的同学也全部在列训练；十四班总有那么几个男生女生，喊口号时青筋暴起恨不得把嗓子喊破，面对其他班的挑战时从未输过，感谢十四班，经常让我感动和骄傲。

希望大家带着期盼来，不留遗憾的走，希望十四班经过军训凝聚士气，担当责任，真的做到“十四十四，破竹之势，奋勇出击，永争第一！”

让我们一起慢慢成长，耐心、平和，等待最好的结果。



给高一（5）班曹雅瑞一封家书

宝贝：

当看到照片与视频中身穿迷彩服的你，那坚毅的眼神，那晒得红红而又稚嫩的脸蛋，我和妈妈都很感慨，我家丫头英姿飒爽如同小木兰。

“儿行千里母担忧”，虽然你离开我们不过几天，但是我和你妈妈总觉得心里空落落的，我们在家里时不时会念叨：滢滢现在正在做什么呢；房间里几个孩子一起住啊；晚上会不会有蚊子啊；夜里不知道睡得好不好；和同学们相处得怎么样啊……其实我和妈妈都知道，你是一个独立能力很强的孩子，完全能够面对独自离家的困难，也可以应对军训的辛苦，和同学同吃同住同出汗也会很快乐，我们坚信你能很好地完成军训的每项安排。

爸爸觉得，这次军训虽然会很辛苦，但肯定会成为你生命中特别鲜明的记忆，成长中经历的每一次苦难都会是你人生中最珍贵的财富，而与你一起经历艰苦的人会成为你真心的伙伴，随着时间的流逝，那些苦会慢慢在回味中变成甜，军训是锻炼意志、品格的机会，望你认真对待，并把这种精神融入到学习当中，做个对社会有用的人。

7天的时间说长不长，说短也不短，在这段时间里你会体验完全不同的生活。我和妈妈对你有几个期望：一是要珍惜这次机会，努力做好教官和老师的要求；二是和同学好好相处，并且要有集体荣誉感；三是要注意身体，每天高强度的训练一定要注意身体，如有不舒服及时报告教官和老师，别逞强倒下。

最后，爸爸和妈妈相信我家优秀的娃一定会很好地完成军训，胜利回家。爸爸、妈妈和可乐都在家等你哦。

1933

爱你的爸爸、妈妈

2023年8月23日

给高一（14）班杨丰源的一封信

亲爱的儿子：

这是第一次给你写信。你到了新的学校，这也是你新的阶梯，新起点，新的开始。

妈妈知道军训是比较辛苦的，因此对你百般的不放心，担心你是否吃得消，怕你吃不好，睡不好，怕你被蚊子咬得满腿是包，怕你渴了不能及时喝水……

妈妈每天最想做的事，就是看到老师发来的视频、照片，能了解到你的活动情况，只要群里有照片发来，我就迫不及待的打开，找找我的儿子在哪里，哪怕只能看到一个头、一个背影，也能第一时间认出是你。再观察你的表情，你的动作。

这几天除了兴奋和好奇，最大的体验应该是辛苦和思念了吧！

训练肯定是辛苦的，没有经历风雨的人生是不完美的，希望你可以坚持、再苦再累也不言放弃。无军训不青春，今日尝尽军训的苦，以后才能应对学习的苦，这是一种人生体验，也是锻炼自己的良好机会。愿军训归来的你改变的不只是肤色，更多的是意志，你是最棒的！加油！儿子，照顾好自己，注意安全！

永远爱你的爸爸妈妈

2023年08月23日



给高一（12）班彭诗涵的一封信

亲爱的宝：

收到信惊喜不，是不是觉得妈妈又把你当小宝宝了，其实在妈妈的心里，无论你多大，都是我的小孩子。儿行千里母担忧，我的女儿走到哪都是我的牵挂，军训已过半，三天中妈妈游走在省奔中的公众号、抖音、学校群、班级群随时关注你的动向，在每一个视频、照片里搜寻你的身影，刚才在彭老师的视频里看见我的女孩能自信的展示自己，妈妈就放心了，感到非常欣慰。

高中的学习生活节奏都很快，你会有一种时间不够用的感觉，不用慌，你要有序合理的规划好，时间还是一样的，我们能控制的是自己的速度。军训是高中生活的第一步，没有军训，没有读高中的人生将来是有遗憾的。你很幸运的走进了自己的理想高中，省奔中是你自己的目标，接下来的高中生活会更加辛苦，但是身边有那么多的小伙伴和你一起并肩前行，你并不孤单，在这样的学习环境里你会收获不一样的自己，每一滴汗水都不会白流，一分耕耘一分收获，等到努力后开花结果，你会发现你值得拥有更好更优秀的自己，加油！一步一个脚印，珍惜每一次的历练，累并快乐着，向着你的下一个目标前行！

孩子总会长大，你们现在都是青春最好的模样，是祖国的希望，未来的栋梁！我的女儿笑起来的样子最好看，无论何时何地，善待自己，善待他人，感恩你人生路上所有的老师们！

妈妈

2023年8月24日

1933

心态决定成败

高一（9）班 夏涵雪



军训四天以来，不少同学受伤倒下，心里不禁有些难受。今天来到休息室，听到安静中响起一阵抽泣声，尤其给我留下了深刻印象。

同学们有的受了风寒，裹紧被子；有的腿受了伤，用冰块小心地敷着；有的被晒伤，用毛巾冰敷……无一例外的，同学们都嘴角下垂，双眼无神，有的难受到动情处，轻轻抽泣着，看着叫人心疼不已。

下午的休息时间，我轻轻走向班主任，向她诉说了我内心的疑惑：为什么大家总是低落？为什么要军训？

她就坐在那里，坐在那阳光下，发梢间似乎在发光，微微一笑，回答我第一个疑惑——“心态”。我还是不解，求助地回望她，班主任微微垂眸，说起了她带完历届学生后总结的经验：“心态很重要，一个乐观的人，往往会交好运。”我好像明白了：“就像人们所说的，爱笑的人运气都不会差，对吗？”她轻轻点头，目光看向正在训练的同学们，

眼里各种情绪交杂，是心疼，是自豪，是期待，更是鼓劲。

微风轻轻拂来，她收回目光，笑着问我还记不记得军训前的晚自习内容——“无军训不青春。”

“是的，无军训不青春。军训的这六天，会成为你一生难忘的事情。”

我点点头，看向远处训练的同学们，太阳在他们身后发着光。可是更耀眼的是挥汗的同学们，和与同学们身处同一片阳光下的班主任。

那就让我们继续整理着装，向阳前进！

军训日记

第一次离开家，也是第一次军训，每至夜晚才明白睹月怀人的思家情。坦白来说，军训以来不是没想过中途放弃，不是没想过家，而雏鹰总有展翅远飞的那一天，蒲公英的种子也将有飘向远方的那一天。我知道我总会离开家，不经历风雨怎能见彩虹，温室的花朵不知室外冷暖，自然也不知外面的世界有多么精彩。从面对自我，到挑战自我，再到超越自我，这是一步步走向成熟，一步步走向独立的过程。

——高一（17）孙晓梅

“听吧新征程号角吹响，强军目标召唤在前方”，在深蓝色和紫色相映的夜幕，强军战歌的旋律在空中回响，一声声“杀！”体现了我们对于祖国的热爱和保家卫国的决心；“决胜疆场”包含了无数中国人对于必胜的信心，正如那句“召之即来，来之能战，战之必胜”。一颗颗英勇无畏的心，在夜幕下闪闪发光。

——高一（14）朱雨辰

本以为已经被严苛的训练锻炼出了冰冷的心，但在收到妈妈来信的一刹那我有些无措与动摇。拆开信件，映入眼帘的是妈妈亲笔书写的字迹，一句想念就这么轻而易举地跳入眼帘，击垮了连日来的防线。从前少年不识愁滋味，而今却领略了乡愁，明白了“将军白发征夫泪”。在这封似乎余温尚存的信面前，委屈和思念决堤而出，但我明白眼前仍有挑战，仍需咬牙坚持下去。

——高一（5）董睿琳

整顿休息后，下午的训练又热火朝天地进行了起来。一个团体那就要有团体的规范和排面，不仅是走路，跑步亦是如此，双拳举于腰间，眼睛目不视前方，昂首挺胸，立正时跨四步而止……一个个严格的要求，不仅仅是对我们的约束，更多的是让我们体会军人的日常，感受军人的威风，把军人视为我们的榜样和目标。

——高一（10）许嘉奕

军训日记

别人说过千万次都不如亲身经历过一次，确实如此。来军训之前，我在网上了解相关评论，知道累是肯定的，但精彩也不少，我真心体会到了这一点。我们虽然每天重复着一次又一次相同的训练，但每次都有很大的进步。我们头顶烈日，迎难而上，塑以坚持之态；日积跬步，志行千里，冠以克难之心。厉兵秣马，十四班学子齐聚沙场，聚魂齐力，潇洒身姿，昂首挺胸，汗透军衫，步履弥坚，号声嘹亮震云天。

——高一（14）王丁瑞

从早到晚，自始至终陪伴我们的还是班主任祁老师，她早操时全程跟跑，带我们喊响口号；每日的总结精辟犀利，简要精炼；每晚回到宿舍，她会像妈妈一样为我们涂晒伤的药。可能大部分同学都会被辛苦、劳累蒙蔽了双眼，但只要擦亮双眼，就会发现众多生活中的小美好、小欢喜。

——高一（9）刘恒嘉

我按照老师所教的步骤，先把被子叠成一个长条，再按序挤压、铺整、叠盖、成型，最重要的是休整，正所谓“三分叠，七分整”，我把每一个褶皱都按压进去，慢慢划出四个角来，等到教官来到我们宿舍，我光荣地被选出参加叠被子比赛，我倍感自豪，精心整理的被子终于被认可了！我明白了，一件小事，只要我用心去做到位，自然会涌现出许多闪光点，所以我要自律自强，努力成为更好的自己！

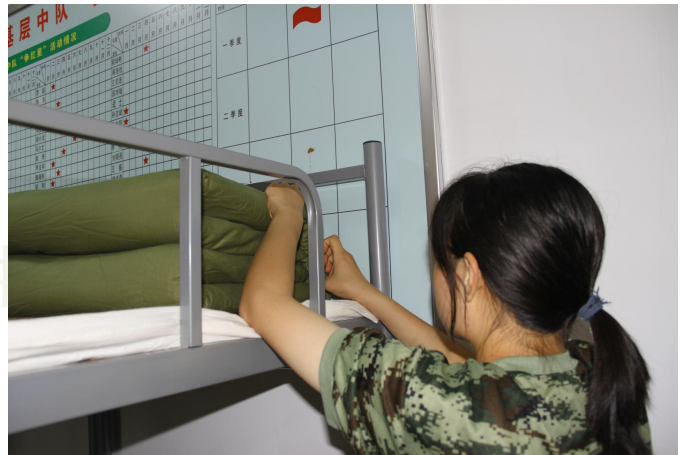
——高一（2）高新杰

8月26日是一个特别的日子，我迎来的生日，这是第一次在集体中度过这一天。一大早，便有同学送来祝福。“生日快乐”这句话一直在耳边萦绕，我知道这些都是同学们最真挚、最朴实、发自内心的热情，听到这些我心里久久难以平复，相处了十几天的同学却胜似家人。青春便是如此，志同道合的好友、温暖人心的事情都是青春画卷中浓墨重彩的一笔。青春的美好，不必详尽地铺成，单单想到这一点便令人心醉。

——高一（5）王傲莹

多彩军营

优秀内务展示



1922