

# 军训简报

第六期 2023 年 8 月 28 日 星期一

## 省奔中 2023 级高一新生军训第六天

### ——淬军人意志，扬坚韧精神

七天的军训已经接近尾声，雨水浇灌了这片火热的大地，柏油路上积出大大小小的水洼，浑浊的水面倒映着阴云密布的天空。今天以军体拳训练为主，天气异常闷热，汗珠不停地从学生额角滑落，但他们的身姿依旧坚挺，不曾动摇。

军体拳是由踢、打、摔、拿、拧等格斗的基本要素所组成，对发展力量、耐力、速度都有一定的积极作用。学习军体拳既能锻炼身体、增强体质；又能防身自卫、保护自己。训练场上，教官们亲身示范军体拳的基本动作，马步、弓步；冲拳、勾拳，一拳一腿，从容不迫，声声口号，铿锵有力。同学们认真学习，力求把每一次出拳做到最迅速，把每一个动作做到最规范，把每一个口号喊到最响亮。

虽然动作还略显稚嫩，但目光沉着坚毅，动作整齐划一。还有教官向女生们传授防身自卫技巧，帮助她们学会保护自己 and 应对危险的方法。通过军体拳的练习，同学们的体质得到了增强，意志力和团队协作能力也都得到了有效锻炼，意义深远。



在经过层层训练和选拔后，由来自不同班级的多名同学组成的国旗班正在进行“正步齐步”的反复训练。作为国旗班的成员，走出标准有力的正步尤为重要。在教官的严格指导下，他们一遍又一遍的精雕细琢，军姿，队列，踏步，摆臂，踢腿，每一个简单的动作都要重复上千次，才造就了训练场上这整齐划一、英姿飒爽的身影。他们是军营中一面明艳动人的旗帜，



这面旗帜，经受得了烈日考验，承受得住风吹雨打。在经历了更为严格的军姿和行进训练后，他们也将承担闭营式护旗、升旗的重要任务，相信国旗班的同学们定可以肩负使命，奋力拼搏，以饱满的精神和专注的态度完成任务，守护国旗荣光。

阳光总在风雨后。“古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志”，虽天作大雨，但同学们依旧无畏挑战，无畏前行，以行动展现省奔中学子顽强拼搏的意志与锲而不舍的气概。军训很苦，但胜利在望；坚持很酷，愿同学们不忘初心，带着这段美好的回忆坚定前行！

（撰稿、摄影：高一宣传组 审核：党政办）



## 凉风有信，秋月无边 ——给高一（15）班孩子的一封信

铁军十五连指导员 张瑾

亲爱的孩子们：

展信好。

阳光里还有着夏日的意犹未尽，晚风里却藏着秋天的蓄势待发。突然觉得，似乎好久听不到蝉鸣声了。虽然热浪依旧，但凉意已经偷偷地挂在了晨露上，藏在了晚风里。同样的阳光，有人迎接有人躲闪；同样的风，有人舒畅有人凌乱。而你们，显然是选择了前者。面对阳光，哪怕晒伤晒黑，也只是一笑而过；哪怕泪水迷痛了双眼，也只是轻揉后继续站直。

从入学教育开始，我对你们的初印象就很好。你们到班后能安静自习，见到老师能主动问好，同学之间友爱互助……那时，我还认为这一切或许只是假象，那只是你们还没有混熟，还没有“暴露本性”罢了。可接下来很多天你们的表现，让我的想法发生了改变。

8月23日，晴空万里。那一天，我们一起来到安能训练基地，开始为期一周的军训生活。从告别家长和校园的不舍，到领衣服、放行李时的不愿，你们在“被推着成长”。而当我写下这些话时，你们的军训生活已经过去近半。还记得，第一天的不适应或是没吃早饭让个别同学感到头晕眼花，甚至晕倒。我想，那应该是你们最害怕最想家的时候吧？到后面几天，尽管训练强度不断加大，但你们的适应能力令我惊讶。实在坚持不住下来休息的你们，会在调整好后面带微笑地对我说——“没事的老师，我可以归队！”“我就在这坐一会就好，一会。”“我觉得我可以坚持，不用休息的！”……

你们知道吗？那些时刻，我真的觉得你们长大了。你们不再像第一天来时那样会流泪，而是将苦与累或咽进心里，或随风飘散。

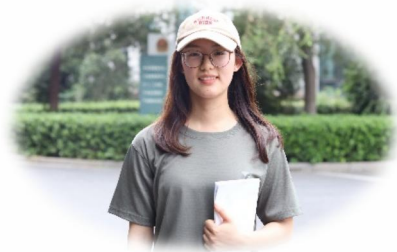
陪伴你们的这几天里，除了给你们拍照发给家长，每天我最期待的事就是读你们的军训日记。说实话，大多数同学写得都是流水账般的文字，但我总能在这些看似简单生硬的话语里读到感动与力量。你们在日记里这样写道——“脚是真的疼，腿是真的酸，心里是真的想打报告去旁边休息。可是，当我的视线看向面前飘扬的五星红旗，我浑身又充满了力量！”“501启动！又是元气满满的一天！”“真的很期待明天！”“宿舍的氛围好好，谁没带什么，别人都会争相借给她！”……

从前看的某本书，某部电影，听的某句话、某首歌，当时并不太懂，很久以后的某一刻它会忽然找上来，你才会顿悟：“喔，原来是这个意思。”这几天的军训生活中，也有很多你们不能理解的事。你们不理解为什么吃饭前要站军姿，不理解为什么放个水杯要成一条线，不理解为什么被子要叠成豆腐块，不理解为什么要服从一切命令，不理解为什么吃饭和集队的时候不能讲话……可是，我想告诉你们，这一切都在教会你要做一个对自己有高要求的人，而很多时候，沉默也是能拥有震耳欲聋的效果的。

徐志摩在他的诗中写道：“不知今夜山中，是何等光景；想也有月，有松，有更深静。”尽管我们没能身处山中，但当你们结束一天的训练后，拖着疲惫的身躯躺在床上时，我也希望你们能想想山中的月、松和那无言的静，想想洗去疲惫后剩下的那点滴收获。加油吧，孩子们！

你们的班主任：张老师

2023年8月26日



## “火红”的银杏树叶

铁军十六连指导员 姚海龙

天空渐渐泛红，夏虫声慢慢沉寂，一声哨响划破黎明。铁军十六连的孩子们快速起床，熟练地收拾起内务，匆忙地整理队伍，迎接新一天的晨跑。孩子们一扫疲倦的眼神，“十六十六，文武一流，不服来战，板砖呈候”，在洪亮的口号声和齐刷刷的步伐声中，整个空气都燥热了起来，天空彻底亮了。

每一位学生都有对军人的崇敬之情，内心都藏着军人魂。在军训前的动员大会上，作为班主任，我告诉孩子们，要把属于班级的荣誉夺回来。但是实际上，我心里也没底，担心孩子们是否可以承受艰苦的训练，习惯集体的生活。

没想到的是，在这几天的训练中，孩子们成长的速度超出了我的想象，我看到了一团烈火熊熊燃烧。我看到孩子们拥有更多的勇气，在训练休息时间，有的孩子可以主动地、勇敢地站在众人面前一展歌喉，赢得了大家的掌声和笑声；我看到孩子们拥有更强的毅力，在烈日下，一遍遍的齐步、正步和跑步训练，孩子们流着汗，咬着牙，眼神有光，坚忍不拔，像军人一样屹立在阳光之中，从不言弃。五天来，我看到了孩子们的成长，每一位孩子都是一片银杏树叶，军训的生活唤醒内心的坚韧，孩子们的坚强和奋发的精神感染着我，每一片银杏树叶都愈发的红火，深深烙印在我心中。

再坚强的内心也有柔弱的一面。在军训日记中，我读到孩子们半夜思念父母时的辗转反侧，读到孩子们对美食的魂牵梦萦。当孩子拆开父母给的信件的那一刻，思乡的情绪伴随着眼泪止不住地迸发。我也会鼓励着孩子们，要坚强起来，强大起来，人的生命似洪水在奔流，不遇到岛屿、暗礁，难以激起美丽的浪花。

军训一阵子，受益一辈子，军训生活中学到的品质是学生成长中的宝藏。通过军训，学生们掌握了必要的国防知识基本技能，锻炼了体魄，磨炼了意志，培养了集体主义观念和团队合作精神，强化了严明的组织纪律性，激发了爱国的热情。我相信高一16班的每一位学生都能把军人的优良作风保持下去，学习军人纯洁的道德情操和思想境界，在生活中、学习中对自己高标准，严要求。

秋天快要到了，相信每一片银杏树叶都在阳光的照耀下，鲜艳着、耀眼着，熠熠生辉。



## 少年风华 百炼成钢

铁军十七连指导员 施祺

入学教育期间，第一次班会课，面对着一张张初入高中的稚嫩面孔，我内心既欣喜又紧张，想说的话很多，但又不知从何说起。最后还是和同学们分享了两个关键词：适应和习惯。而这两个词放在当前的军训，似乎同样十分重要。



首先是适应，适应的重要性是不言而喻的，良好的适应能力也是一种非常优秀的品质。人的一生总要迈入一个又一个新环境，而每次迈入新环境，都需要适应。如果你能够尽快适应，就能如鱼得水，反之则寸步难行。还记得入学教育期间，部分同学因为初次住校，加上周边都是陌生的面孔，免不了十分想家。在和家里通完电话后，也有很多同学在偷偷抹眼泪。但来到了军训基地，在伙食和住宿都不如学校的情况下，同学们的状态明显好了许多。宿舍内务整理得井井有条，速度也明显提升。纪律意识不断加强，用餐、集会都能安静有序。可以看到，同学们开始慢慢适应了，也开始在班级里结交新朋友，寻求认同感。

其次是习惯，由于缺乏良好的习惯，入学教育期间，很多同学还不能做到入室即静，入座即学，自习课也有交头接耳的情况；军训头两天，也有很多同学趁着教官不注意在悄悄偷懒，休息时间也会随意喧闹。改掉一个坏习惯很难，养成一个好习惯更难。但在教官的严格要求下，在我的不断提醒下，同学们还是能意识到自己的问题，并积极努力地作出改变。面对艰苦的训练，大多数同学都在咬牙坚持着，即使出现了一些小状况，基本也都是短暂休息后就迅速归队，这份坚持值得点赞！在同学们的共同努力下，慢慢地，排面越走越齐了，口号也越喊越响了。

我愿意相信，通过这一周的军训，同学们肯定能进一步提高适应能力，尽快地融入高中新环境。同时，也肯定能以此为契机，逐渐养成良好的习惯，以保证自己在高中阶段走得更稳健。十七班的孩子们，加油！你们自信自强，斗志昂扬！你们凌云直上，智勇兼长！愿你们如雄鹰一般，在天际展翅翱翔！

## 给高一（11）班王源的一封信

王源：

儿子，军训是每个高中生必须经历的一门重要课程，虽然很辛苦，但能让你学到很多东西。军训不仅为你提供了强身健体和砥砺品格的机会，同时也感受到军人的辛苦，磨炼一下意志，改变自己的思想。期待你在军训中学到的坚强，坚韧，刚毅，勇敢都能刻进你骨子里，为高中的学习和生活打下良好的基础。

儿子，爸爸妈妈想对你说：不论曾经、现在还是将来，你永远都是爸爸妈妈的骄傲，你是最棒的，爸爸妈妈永远是你坚强的后盾。不知道这几天的军训生活你还习惯吗？看见老师在群里发的照片，你们笔直的军姿，规范的豆腐块，爸妈很是欣慰，这就是进步。虽然平时在家爸妈总是唠叨你，但请你相信爸妈是爱你的，希望通过这次军训你能悟到持之以恒，坚持到底的精神！三年后不管结果如何，只要你拼搏过，努力过，就会换来不悔的青春！我们相信，通过这次军训生活定能体验多多，收获多多，为你的高中学习生活留下一笔宝贵的精神财富。坚持就是胜利，短短七天的军训生活，定能培养你吃苦耐劳的精神，陶冶你的情操，希望这次历练能给你即将开始的高中生活带来帮助。

加油吧，儿子，为了更好的自己。爸妈等待你凯旋归来，希望你军训之后，对自己的学习会有一个更好的目标。



高一（11）班王源家长

2023. 8. 23

## 给高一（16）班陈男的一封信

致 16 班陈男：

祝贺你正在参加军训！

青少年军训是一项非常重要的教育课程，是家庭，学校提供不了的课程。由国家部队现役军官负责相关的课程设计，学习和考核要求。所有参加学员必须严格按照教官的要求学习训练，目的是为了锻炼青少年的身体素质，团体协作能力和爱国情怀。

说军训是为马上要开始的高中学习生活，提供良好的身体素质和思想意识，我想说不仅仅。人生的每一步，每一个环节都非常重要，它们是环环相扣，相互促进的。下面是一位读者提供的，爸爸转过来的，我们一起学习思考。

曾经有人写过《寒门再难出贵子》的文章，虽然有一定道理，但是却不能完全赞同。其实每个人都有跨越阶层改变命运的机会，只是这样的机会不多，一辈子大概有三次，每把握住一次就能改变很多境遇，但是每错过一次就会很难再有改变，或者要付出数倍的努力。

人生的第一个机会就是大学，或者说是高质量的高等教育。如果能到一个好城市的好大学，人生的起点就已经改变，哪怕你曾经是穷山沟里走出来的穷学生。次一点的是好城市的一般大学和一般城市的好大学，如果去不了好城市的好大学，也想办法从这两个次优项当中选择。

大家可能觉得现在遍地都是大学生，大学连年扩招，大学生一毕业就失业，学历根本不值钱，这其实是一个天大的误解，事实上全中国全日制本科毕业生只占总人口的 4%！也就是说 100 个人里才 4 个全日制大学本科毕业生，如果是好大学好专业的毕业生更是凤毛麟角。所以，能进入一个好的大学，就已经将普罗大众甩在了身后。

每年参加高考的人数那么多，能进入一所好大学谈何容易，所以你需要在高中阶段甚至初中阶段就付出比自己的同学更多的努力。如果你的家境没有那么好，没有什么背景，那你就只能依靠高考这个独木桥实现鲤鱼跳龙门。不要谈什么高考不公平、地域歧视等等，对于大多数人来说这就是最公平的一场考试。这场考试即使失败了，你可以复读再来一次。

如果高考实在无法去一个好学校，或者无法去一个好城市，那么就在大学期间好好学习，可以跨校考研，这绝对是获得高质量的高等教育的另一个绝佳机会，甚至可能比高考还容易些。能获得一个好学校的研究生学历，那么可以肯定的是你已经远远超越了绝大多数同龄人。

那么，如果你错过了这个机会呢？假如你只有高中学历，甚至更低的学历，然后想边打工边提升学历，这肯定是一条极其艰难的道路。

所有的困难都是我们进步的垫脚石，从婴儿时期开始学习说话，走路，吃饭，上厕所。从幼儿园到现在高中，所有的困难一一克服，你是有发言权的，我们的一生都是在解决我们面临的一个又一个困难。所以努力学习武装并强大自己的大脑，给困难提供最优解决方案，说大一点时代进步，高科技发明，都是优秀的大脑提供的解决方案，现在国家空前重视人才的培养和选拔。请珍惜时代的脚步，我们陪你一起前行。

向所有老师和教官以及军训生活保障的工作人员致谢！你们辛苦了！

爸爸陈建浩

2023 年 8 月 23 日

## 给高一（7）班李晨曦的军训寄语

爱女晨曦你好：

这是写在你人生第二次军训第四天的一封信。回想初一军训时你脸上的稚嫩（如下图），从现在老师发来的照片看得出，你现在的脸上更多呈现的是伴随年龄增长及经历丰富后沉淀下来的成熟。

但我能肯定地预判一个事实，若 N 年后有人问起你高一军训时最深刻的事情，你应该会微笑着回答：“当时我是走读生，军训第一天早上的安排是六点半前在班级教室集合，随后一起乘车去军训的地方；当天早上，如往日一样是由我老爸开汽车送我去学校的。起初，一切如往常一样顺利，约 6 点整启动车子走人，我爸神兜兜地说道：‘六点一刻准时到校门，闺女你在车里定心吃早饭，绝不会耽误你出发去军训。’谁知约在半程的地方，等过一个红灯起步后，汽车就显示轮胎压力变低的警报，紧接着我爸就听到后面传来似乎是轮胎完全瘪了之后的滚动声。靠边停车后，发现右后胎真的被什么东西扎得挺厉害，真的已经完全瘪了！幸运的是，那天我爸紧急电话联系我妈，第二次拨打电话就接通了，平日我妈手机因为上班需求设置在静音模式，电话常有晚回。在我妈开车来接我到达校门口时，已经约六点二十五；所以说我是一个幸运的女孩。”

但老爸在这要提醒的是，军训前一天晚上，我让小爱智能音箱播放的零点乐队《相信自己》歌曲里的歌词，你是否还记得：



多少次挥汗如雨，伤痛曾填满记忆。  
只因为始终相信，去拼搏才能胜利。  
总是在鼓舞自己，要成功就得努力。  
热血在赛场沸腾，巨人在东方升起。

.....

这些歌词其实就是我和你妈，在高中正式开学前送给你的鼓励和祝福。人生就是一个赛场，而高考就是人生中最重要的一场比赛，千军万马过独木桥。希望晨曦你能从这一场军训中，去更深地理解这些歌词背后的注释；更希望你早早确立下后面三年的目标，在省奔中这样学习氛围浓厚的环境中，在班级优秀老师们的谆谆教诲下，通过自身的努力，挖掘自己的无限潜力，用汗水浇灌自己的理想之花，让它绽放！

高一（7）班李晨曦爸妈  
2023年8月26日

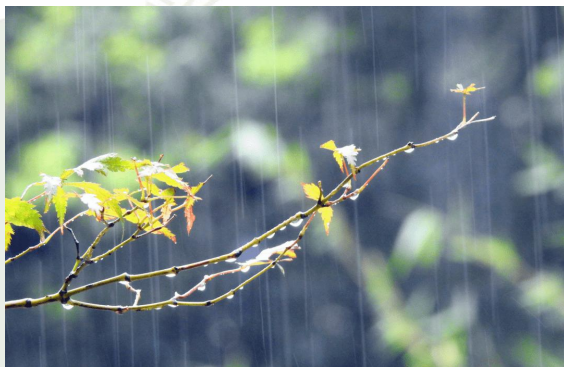


## 雨中作训日

高一（1）班 沈悦

天公不作美，训练不停歇。今日的天空白茫茫的一片，整个训练基地宛如被迷雾笼罩的大蒸笼。

乌云绵绵，小雨淅淅，怀着期待与激动的心，我们迎来了常州市红十字会的救护培训师资，开展“救在身边 校园守护”的应急救护培训活动。同学们两连并为一组，围坐在培训老师的四周。只见他一手握着 AED 设备，一手娴熟地摆放人体模型。同学们两眼发亮，好奇心、求知欲溢于言表。在救助学习开始前，培训老师语重心长地说：“救人的前提是首先保证自己的安全。”这番话压下了大家跃跃欲试的激动心情，提醒同学们以严肃的态度对待今天的急救技能学习。第一个教学内容是心肺复苏，培训老师一边念出“环境安全，做好防护”，一边屈膝跪在模型身侧，双手轻拍它的肩膀，又微微打开其下颌，双目注视模型胸口，确认如果无呼吸便可以开始急救措施。只见老师一手五指张开，另一手紧扣其上，指腹定位于模型胸口之间，两臂伸直向下按压。“01, 02, 03……30。”老师有条不紊地喊着口号，脖颈间青筋迸发，没有一丝懈怠，同学们也聚精会神，将动作一五一十牢牢记下。



第二个学习内容是海姆立克急救法，培训老师拿起专用马甲套在了一名同学肩膀上，接着便开始了模拟救治。瞧，他双手紧抱那名同学腹部，拳心对着胃部凹陷处，“哈！”一个九牛二虎之力将那名同学向上托起，异物便从上方出口被挤了出来。同学们都惊叹不已，顺势效仿起来，认真的模样赢得了老师赞许的目光。急救技能在日常生活中是很实用的，尤其食物阻塞这类紧急情况更是经常发生，因此掌握相关抢救技能对于我们来说很有必要。

度过了一个闷热的午后，同学们心中萌生了些许烦躁之情，没曾想到夜训是更艰苦的一遭。集合时吵闹声轰天震地，同学们为自己争取到了一小时军姿的“奖励”。大家用心倾听总教官的教诲，他话语犀利，却让我们受益匪浅。雨声淅淅沥沥，同学们烦躁的心慢慢平息，大家更加深刻意识到服从军纪的必要性，努力咬着牙挺直身板。

我想，我们是一个集体，每个人都是奔中树上的银杏叶，少了一片就会影响整棵银杏树美丽摇曳的身姿。我们是一团火，只有让集体凝聚在一团火焰上才能熠熠生辉，火焰才能燃起燎原之势。

# 军训日记

军训至今，大家在休息时都少了些抱怨，多了些玩笑和对训练动作的讨论，即使烈日炎炎，同学们也不会以受伤为借口去休息，都在同甘共苦、不言放弃。回到宿舍，传来一声声嘲笑，放眼望去，原来是一位同学的脖子和身体差了很多个色调，就像阳光处与阴凉处地交界点，一面是以前的娇弱与矫情，一面是现在的担当与坚强。

——高一（3）殷子涵

今天的雨水淅淅沥沥下个不停，闷热的空气湿热难安，蝉的叫声令人心烦，肌肉的酸痛，脚掌的肿胀，脑袋的昏昏沉沉……都让我们十分不适。可军训的目的不正是这样，磨砺自我，变得更坚强、勇敢。同学们的手臂更加有力笔直，眼神更加坚毅有光，步伐更加坚定有力；摇头晃脑的人少了，窃窃私语的人少了，顶撞无礼的人少了……也正是同学们的认真努力和教官、老师们的认真指导，我们才能够得到结营仪式上表演的资格，我感到万分高兴与自豪！

——高一（13）王洁

什么是集体荣誉感？如蔡教官所说，有福同享，有难同当，这才是集体意识。我们不能说有荣誉时争先，有苦的时候推脱，这种行为就是自私的个人主义。正如政治课上所教，不能把个人主义凌驾于集体主义之上，当个人利益与集体利益发生冲突时，我们应该舍小我而为大我。

——高一（7）胡康

抱歉蔡教官，我实在想不出什么对您的建议。首先我要向您说声“谢谢”，这几天的军训让大家有了很多变化，身为学员中的一份子，我参与了蜕变了全过程。不知何时，大家从满口怨言变得乐观开朗，从不知所措变得熟练有序，同学们的眼神也变得更加坚定，目标更为明确，这是我们大部分人的成长。说实话，一开始对于这种严格的训练和要求我并不理解。但现在站在教官的角度来看，对于那些总是不遵守规则的同学确实很无奈，如果不加以管理和惩罚，那么自由散漫的风气将会愈演愈烈。我不喜欢那样的风气，如果我是教官，我也会用同样的方式。蔡教官，您的辛苦付出我们很感恩也很感动，您的做法我们也会继续配合。

——高一（9）袁竹春

# 多彩军营

## 军体拳



## 国旗班训练

