



# 洛陽高級中學

## 军训简报

(2023 年第一期)

2023 年 9 月 19 日

主编：吴立忠 施 凯 副主编：张同江 高一年管会成员



有人说：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行动；播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种成功。

或许我们需要一种心态，勇敢接受印证成长的挑战；

或许我们需要一种思想，独自面对看似简单的世界；

或许我们需要一种行动，大声宣告无悔青春的誓言。

在十六岁的夏天，伴随和平年代的繁华，远离战争硝烟，我们用绿色的风景线宣告无悔青春的誓言！

卷首语



### 斗志昂扬凌云志，韶华风起争朝夕

#### ——武进区洛阳高级中学举行 2023 级新生军训入营式

9 月 19 日，武进区洛阳高级中学 2023 级新生军训在庄严的国歌声中拉开帷幕，在接下来的 7 天时间里，这群充满少年意气 and 蓬勃朝气的少年们，将在青春与迷彩的约定里，谱写出青春的荣光！

#### 飒爽少年，超越自我踏新程

热血青春 百炼成钢

文武兼备 勇往直前

去学习 去锻炼 去磨砺 去挑战 去收获

去认识那个不一般的自己





### 铿锵踏新程，青春正启航

践行青春誓言  
勇担时代使命  
争做强国青年

入营式由教师发展中心费云德主任主持，洛阳镇人武部部长周建峰、洛阳高级中学党支部书记吴立忠、校长施凯、高一年级分管校长张同江、太湖湾教育基地后勤保障部部长蒋燕出席，高一年级年管会成员及全体高一年级班主任参加。



周建峰部长作动员报告，期望洛高学子在军训中磨炼意志、锻造品格，做到服从指挥、严守纪律，能吃苦耐劳、奋力拼搏，同学之间团结协作、互帮互助。



太湖湾教育基地蒋燕部长表示，基地将细化分工、狠抓落实，全方位做好军训期间各项后勤及安全保障。

施凯校长致辞：要上好真正意义上的“高中第一课”，学习和铸就军人般的优秀素养和品质；全体同学要统一思想，端正态度；刻苦训练，锤炼意志；严守纪律，培养作风；关心自己，团结同学。以军训为起点，培养吃苦耐劳、顽强拼搏的精神；展“洛高学子，使命在肩”的风姿。



学生代表高一（1）班马悦同学作出了青春的承诺：军训是对身体的磨砺，也是对精神的洗礼。将服从管理、百炼成钢，以青春之我，奏时代强音。



张同江副校长宣读军训营编制人员名单



吴立忠书记宣布军训开训命令



## 在 2023 年军训开营式上的讲话

洛阳高级中学校长 施 凯

尊敬的周部长、各位教官、老师们、同学们：大家好！

在这丹桂飘香的金秋时节，我校高一年级全体新生来到太湖湾教育基地，开始为期一周的军事训练。在此，请允许我代表校党支部、校行政向新同学表示热烈的欢迎和亲切的问候！向领导、教官们表示最诚挚的感谢和崇高的敬意！

同学们，军训是你们迈入高中的第一课。在这一课，你们会学到许多课堂上听不到，书本上看不到的东西；在这一课，你们将收获人生最宝贵的财富。同学们参加军训，不仅可以强身健体，锻炼意志，学到基本的军事知识和技能，培养严明的组织纪律和吃苦耐劳、团结拼搏、勇于进取、永不言败的精神；还可以学会独立生活，学会把自己融入集体，增强集体荣誉感，同时还可以学习到官兵们艰苦奋斗、爱国奉献、勇敢顽强、坚韧不拔的优良作风。可以说，军训生活对高一新生意义重大，影响深远。



学校对军训十分重视，对军训的成效寄予了厚望。为使本次军训达到预期目标，我希望同学们做到以下几点：

一要统一思想，端正态度。要充分认识到军训的必要性和重要意义，时刻保持高昂的斗志和饱满的精神状态，克服畏难情绪，端正态度，增强信心，全身心投入军训活动，一丝不苟完成军事训练任务。

二要刻苦训练，锤炼意志。九月的天气依然炎热，在这样的气候条件下进行严格的军事训练，是对同学们意志和适应能力的考验。全体同学要发挥“流血流汗不流泪”的精神，刻苦训练。无论哪个训练项目，都要高标准，严要求完成，要克服娇气，做到不怕脏、不怕苦、不怕累，力争取得好成绩。

三要严守纪律，培养作风。要一切行动听命令，坚决服从军训教官的指挥，自觉养成严守纪律的习惯，增强组织纪律观念。要严格遵守军训作息制度及其有关的条例、规定，尊重教官，服从领导。

四要关心自己，团结同学。高强度的训练需要有健康的身体状态作保证，所以在军训期间，各位同学要注意饮食和气温变化，养成健康的生活习惯，团结同学，互帮互助。同时，要做到安全牢记心中，遇有突发病情或突发事件要及时报告，及时处理。

我相信，在教官们的悉心教导下，大家团结一致，刻苦训练，一定能迈好高中学习生活的第一步，以优异的军训成果和良好的精神风貌展现出洛高学子的风采。

最后，预祝我校高一新生军训工作取得圆满成功！并再一次感谢武进区人武部的全体官兵，谢谢你们对我校工作的大力支持！

谢谢大家！

# 班主任寄语

## 高一 1 班班主任 虞赛玉

无军训，不青春。军训是一个成长的阶梯，更是一个崭新的课堂，不仅强化了同学们的国防意识，还在一定程度上增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质。在一周的军训中，请同学们珍惜这次军训经历，铭记所学到的知识和做人的道理，珍惜青春的大好时光，互帮互助，严守纪律，努力拼搏，打好人生的基础。请大家记住训练场上的严格规范、一丝不苟、知难而上、勤学苦练、甘洒汗水的训练要诀，同样也是我们获取知识的法宝，取得成绩的武器。

军训不仅能增强同学们的组织性、纪律性，能培养同学们的团队精神，更重要的是锻炼了同学们吃苦耐劳、坚忍不拔的意志，这将是面对高中三年乃至未来整个人生的底气。你们是一块块未经雕琢的玉石，老师希望通过军训，你们能学会承受、忍受痛苦、拥有坚强的意志，从而能勇敢面对今后人生中的一切痛苦磨难。高一 1 班的同学们，人生的田地需要自己耕耘，让我们用拼搏的汗水去浇灌，用爱心的阳光去照耀，用执着的信念去期待。我们要珍惜每一分每一秒的学习时间，不断提高自己的学习能力，为自己的梦想努力奋斗。希望你们在未来的学习中，发扬军训精神，谨言慎行，勤奋学习，勇攀高峰，为学校争光添彩！



## 高一 2 班班主任 郭蓓

亲爱的高一 2 班全体同学们，今天是你到营地军训的第一天。看着你们拎着大包小包，带着憧憬的神情雀跃着登上汽车前往军训营地时，我心里百感交集：喜悦、担心、期待……各种情绪涌上心头。

在军训中，老师看到的是你们身着迷彩服昂首挺胸的姿态；听到的是你们响彻云霄的口号声。烈日的炙烤、磨炼着你们的意志和耐力。军训，给你们提供了一次宝贵的锻炼机会。希望你们通过军训能够建立起良好生活习惯和优秀品质。从现在开始，让绿色军装成为一道靓丽的风景，让嘹亮的口号回荡在美丽的校园，让矫健的英姿停留在运动场上，让多彩的画笔描绘绚丽的未来，让天使的翅膀直挂云帆，让激昂的青春迎风飞扬。

天道酬勤，一分耕耘孕育一分收获，一分汗水浇灌一分成功。军训也是你们走进高中校园的课程，但这绝非普通的一课，在这一课中，你们将经历平日难以经历的艰辛，将获取教室中无法获取的知识，将充分品尝火热军营的酸甜苦辣。在这一课中，你们所经受的，所沉淀的，不仅仅是身体的考验，不仅仅是意志的锤炼，不仅仅是品格的培养，更是心灵的净化，更是情感的熏陶，更是精神与人格的升华。老师愿未来的时光，你们继续持有当代青年之坚毅，自立自强，心怀感恩，团结协作！



### 高一 3 班班主任 李智瑾

军训一阵子，受益一辈子。青春，是绚丽多姿的；青春，是朝气蓬勃的；青春，有苦涩，也有甘甜；有欢笑，也有汗水。所以在接下来一周的军训时间里，你们必须勇敢面对一切困难。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，在军训日子里，我希望同学们能够乘风破浪，直挂云帆济沧海。

高一 3 班的同学们，我希望你们通过军训能够建立起良好生活习惯和优秀品质。从现在开始，让绿色军装成为一道靓丽的风景，让矫健的英姿停留在运动场上，让多彩的画笔描绘绚丽的未来。让天使的翅膀直挂云帆，让激昂的青春迎风飞扬。天道酬勤，一分耕耘孕育一分收获，一分汗水浇灌一分成功。让我们共同播撒希望的种子，辛勤耕耘，翘首以待丰收的硕果累累。

作为班主任，望你们牢记：少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步。我期待你们成为一个身心健康的人，一个知识渊博的人，一个对社会有用的人！希望你们戒骄戒躁，为了整体的荣誉坚持到底！我坚信：你们的今天已经很好，你们的明天会更好！



### 高一 4 班班主任 吕 宣

高一四班的同学们，军训是你们人生中一个重要的里程碑，它不仅是一个锻炼你们身体的机会，更是一个培养你们意志品质、团队协作和自我管理能力的机会。我相信你们会珍惜这个机会，认真对待每一次训练，从中获得成长和收获。

作为班主任，我希望你们能够在这个过程中展现出自己的优点和潜力，同时也需要你们在军训中克服自己的不足和弱点。军训是一个挑战，但也是一个机会，我希望你们能够抓住这个机会，迎接挑战，勇往直前。

在军训之前，我想向你们提出以下几点建议：

首先，要认真对待每一次训练，不要轻视军训的重要性。军训是一个漫长而艰苦的过程，需要你们的耐心和毅力。只有通过不断的努力和坚持，才能取得好的成绩和收获。

其次，要注重团队协作和互相帮助。在军训中，你们将和其他同学一起完成各种任务和挑战，只有通过协作和互相帮助，才能更好地完成任务，取得好的成绩。

最后，要注重自我管理和自我成长。在军训中，你们将面临各种困难和挑战，只有通过自我管理和自我成长，才能更好地应对挑战，取得好的成绩。







look like





## 家长寄语

今天天气有些炎热，是你们开始军训的第一天，想必这将成为你人生中一段难忘的特别经历。一向在学海中沉浮的少男少女们，在这为期七天的不短的日夜里，服从命令听指挥，挥洒下青春的汗水，相信你一定会坚持的。学习也是这样，只要你遵循老师的要求，做好每一步学好每一天，那你就可以在高中生涯里，悟出学习的真理，顺利自如地坚持下来。

——高一（1）班黄淞钧家长

军训过程有苦有累，它能培养良好的习惯，磨炼顽强的意志，使你懂得要获得成功就必须付出辛苦和汗水；无条件服从命令是军人的天职，此刻起你就要严格要求自己，服从教官的命令，将不怕苦不怕累的精神和集体荣誉感完美的体现出来。今后听从父母的教育、遵循老师的教诲。一分耕耘一分收获，站直了别趴下！加油！

——高一（2）班吴俊轩家长

孩子，在你踏进军训的那一刻开始，你就得到了人生中一次历练的机会，这可以锤炼你坚强的意志，锻炼你强健的体魄，希望你通过这次军训加强体质，培养独立生活能力，同时注意适度休息，圆满完成这次军训任务！加油！

——高一（3）班陈硕家长

孩子，每次磨炼都是一次成长。踏进高中，军训就是第一次磨练，这对你来说是一次提升意志力，培养自理能力的好机会。接下来的三年注定辛苦，希望在这期间你能凭借良好的体质和坚定的意志，好好拼搏努力学习，用汗水浇灌出属于自己成功的果实。

——高一（4）班王文浩家长

许鑫煜，爸爸妈妈心中的男子汉：爸妈希望你通过这次集中军训，能磨炼你的意志，强健你的体魄，锻炼你的团队意识。我们也相信通过这次军训，你一定会有不一样的体验和升华。加油，男子汉！

——高一（5）班许鑫煜家长

吴城宇，希望你在这次军训中克服困难，用心去领略军人的风采，体验军人的生活。军训不光能锻炼身体，更能锻炼人的坚强意志，拿出天生我材必有用的信心，拿出吹尽黄沙始到金的毅力，拿出直挂云帆济沧海的勇气，迎接挑战，相信你可以的。

——高一（6）班吴城宇家长

马吉峰，希望这次军训能带给你坚强的忍耐力，爸爸妈妈更希望你脚踏实地的走好每一步路，希望你健康成长，希望你做一个快乐阳光的大男孩，希望你多一点独立！

——高一（7）班马吉峰家长

军训是历练意志、强身健体、培养生活习惯和提升自己综合能力的机会，军训会让你看到军人的气质和风范、忠诚爱国、担当和责任感，让你懂得什么是军魂。通过军训会留给自己人生美好回忆，也会让自己精神得到一次升华！

——高一（8）班史浩佟家长

吴宇轩，军训不仅仅是锻炼身体，更是让你学会团队协作、克服困难、独立思考的宝贵机会。在训练的过程中会有各种各样的挑战和困境，但是我相信你能够勇敢面对、克服困难，因为你从小就展现了顽强的意志和坚定的决心。无论遇到什么困难和挑战，我们一直都会支持你。相信自己，发现真正的自己，坚持前行！祝愿你在军训中学有所成，收获满满！

——高一（9）班吴宇轩家长

军训是大练兵，希望汤柏曦在军训中发扬吃苦耐劳精神，严格要求自己，不折不扣的完成学校和教官安排的军事训练和学习任务。通过军训，养成良好的学习生活习惯，感恩美好生活的来之不易，更加爱国爱家。做一个勇敢、果断，有纪律，有文化的合格高中生。加油！

——高一（10）班 汤柏曦家长

谭艺晴，爸爸妈妈希望你不管是在这次军训中，三年的高中和以后的生活里，都能够保持开朗乐观的心态，勇于挑战困难，坚持自己的梦想，成为更好的自己。爸爸妈妈也永远是你的后盾，加油！

——高一（11）班谭艺晴家长

青春不是躺在温暖的被窝里，饭来张口，衣来伸手，青春需要荆棘的小路，逆流的险滩来磨炼吃苦耐劳的意志。青春是积累的过程，需要严格要求自己，每天进步一点点，让自己逐渐走向完美。从今天开始，放下畏难的思想包袱大步向前，走向人生的巅峰吧！

——高一（12）班吴诗仪家长

周翰翔，军训结束改变的不只是肤色，更多的是意志，愿你们牢记军训艰苦，开启高中学习和生活，努力拼搏，勇往直前，直至目标达成！已梦为马，不负韶华，筑梦远航，未来可期！

——高一（13）班周翰翔家长

顾元昊，希望你在这次军训中取得令人满意得效果，不要怕吃苦，苦尽甘来。只有能吃苦，用坚定毅力向着自己的目标走去，无论经历多少痛苦与忧伤，只要你不停得努力不放弃，总会实现自己的目标，这次军训是你成长的一定磨练，也是锻炼自己的好机会。良好的身体素质是学习的本钱，拥有良好的身体和不懈的努力才能在学习上取得不错的效果。总之一句话，既然去了，那么就好好干不要留下任何遗憾。学会自律自强、时间管理、照顾自己、团队合作。爸爸期盼 7 天后胜利凯旋的你比以前更自信、更独立！儿子，加油！

——高一（14）班顾元昊家长

亲爱的卞文鑫同学，随着军训帷幕徐徐打开，你在洛阳的高中生活已经两周了。下车时，你坚定拒绝了想送你到校门口的老爸，看着你一手拖着行李箱，一手拎着水桶，看着你那尚还弱小又坚强的背影，我眼里热泪盈眶，感慨良多。时光荏苒，岁月如梭，什么时候，你从一个喜欢跟在我们身后叽叽喳喳的小男孩已成长为青春洋溢的热血少年。

向上是青春的姿势，需要自己去坚定地踏出来。人生如逆水行舟，在不同阶段都会遇到不同的挑战。希望你一直保持着积极进取，乐观向上的精神，面对自我，悦纳自我，肯定自我。

新高一，新起点，愿你少而好学，如日出之阳，心有丘壑，不负凌云之志！

——高一（15）班卞文鑫家长

编委会成员：吴 燕 虞赛玉 郭 蓓 李智瑾 吕 宣 林 慧 沈金涛 费云德  
陈钰滢 符雅茹 韦舒婷 万金龙 李 阳 张 标 许淼沁 吴棋光