



军训简报

第 3 期

常州市武进区洛阳高级中学高一年级组宣
<http://www.wjlyms.net/column111.aspx>

2016 年 10 月 27 日 星期四



蔡文杰 高一（3）班班主任



苏轼有言：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”你们是一块块未经雕琢的玉石。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当中的一切痛苦磨难。

站军姿、走正步、叠被子，重复重复再重复，一切似乎枯燥不变。然而，就是这每天枯燥的训练，你们学会了服从，学会了坚韧，学会了精益求精。同学们正在枯燥的军训中茁壮成长。

军训期间，家长也时时刻刻把整颗心放在你们身上，或来电或亲自来查看你们，他们担心你们的表现、身体，担心你们的衣服洗没有，担心你们按时吃饭了没有。同学们，你们可以自豪地告诉父母，你们正用坚毅铸就非凡，用智慧战胜困难！

宋超 高一（4）班班主任

孩子们，当你们穿上军装的那一刻，当你们大声喊着口号、认真做动作时，那种年轻人的朝气蓬勃在你们身上一览无余。在这里，我看到了你们迅速地成长起来，少了抱怨，多了一份实干，少了拖沓，多了一份干练，少了任性，多了一份努力……

军训对你们来说，是一份宝贵而又独特的经历，会使我们大家更加健康，迅速地成长起来。军训过程中，看着大家一张张认真可爱的脸，听着大家发自心脾嘹亮地喊着口号，唱着军歌，也感受着大家不怕苦，不怕累，吃苦耐劳，拼搏向上的精神，作为班主任，我从内心为你们感到骄傲！



军训，在吃苦中收获！

高一（2）班 王彩虹

“一，二，三，四！”响亮的口号震慑天空，整齐的步伐像是在向世界证明：我洛高学子的风采无可比拟！

当教官标准规范的演示动作出现在眼前的时候，我的内心是震惊的：一名合格的军人要吃的苦绝非我们能想象的，向我们这两天吃得苦来说，我们所受的苦简直不值一提，更别提我们有何资格抱怨呢。

愿你每一天都有所收获，用微笑面对所有，不念过去，不畏将来。



军训第三天感受

高一（4）班 吴晓宇

第三天军训，大家的热情丝毫没有减弱。一来

到操场上就迅速地站好队。教官整了整队，对我们说今天练习正步走。我们听了都很兴奋，个个摩拳擦掌，兴致勃勃。



正步走听起来很容易，可做起来却不简单。在教官喊起步走之后，要先迈左脚，先伸右胳膊，胳膊与身体的夹角为30度，目视前方，同时还要注意距离。第一遍大家都显得手忙脚乱。有的同学不分左右；有的同学走成了一顺；还有的同学踩到了别人的脚。但是我们坚持走了一遍又一遍。《团结就是力量》中有这样一句歌词：团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强。我们在今天的军训中就像歌中所唱的那样，大家的心紧紧地握在了一起。在以后的学习生活中，我也会团结合作，再创辉煌！

叠被子见合作

高一（6）班 王隽磊

今天早上五点就起床叠被子。我们宿舍同学团结合作，两个人折一条，那效率高，先把被子在地上铺平，再把被套整好，把两边折一下，找到中间的位置划线，然后在刚刚做了标记的地方提隆起，要比较高，然后在两端像刚才一样折，把两边再折在一起，用手把边角拉直抹平，最后成了方方正正的豆腐块，见证奇迹成就油然而生。



初见成效

高一（5）班 朱莉莉

一份耕耘一份收获，经过三天训练，我们的齐步走、正步走初见成效。全体学员尽情挥洒着汗水，只为七天后的华丽蜕变，成为一名真正的高中生。

劳累不能减少我们心中的澎湃，我们会更加努力，因为只有努力才有回报。

一遍遍的训练告诉我们：一个集体想要有默契，就必须每个人都互相配合，在这里我们没有个人，只有集体。俗话说，没有规矩不成方圆。整个集体都遵守条令条例，团结一心，才能够收获成功。



军训 亦累亦乐

高一（1）班

左家豪

早上，不知是如何醒的，也不知是谁说的起床集合了，朦朦睡意中爬起，糊里糊涂

地便到了楼道集合。等了好久之后才发现时间还早。早饭前喊破了喉咙来唱那嘹亮的军歌。我随着自己的性子，大声吼出来。

一天的正式训练——齐步走，可谓壮观。在教官大声的嘶吼中，在一个个蹲下又站起的身影中，在一遍遍的抬脚摆臂中，步子越来越整齐。我最喜欢教官喊立定的霎那，那短促、整齐、有力的并脚声，让人精神一振，感觉无比兴奋。由于我们练得认真，进步较快，得到了比较多的放松机会，看着还在训练的别的班上学生疲惫不堪的模样，这时真正领会了教官的那句：“幸福是自己争取的。”





高一(8)班 唐紫荷:

“没有规矩，不成方圆。”这两天我们主要学习的就是规矩，但都是我们日常生活中注意一点就可以做好的事。在这里，养成良好的行为规范，以后在学校甚至到了工作岗位，都是很重要的。这样7天的训练将终身受益，变成你一生的财富。

高一(1)班 黄晨昕:



叠被子，记忆深刻的事。今天在楼底下英勇地叠了半天被子，但被子依旧是那样死灰，怎么也叠不出棱角分明像豆腐块的形状，心疼得要死。虽说我好胜心不怎么强，但看到别人都叠得好好的，就我搞不出来，尴尬得要死。这时，教官还来训话说：“你们的技术决定你们的午睡时间”。哦，不……

高一(8)班 张飞燕:



一天的内容需要我们2个小时完成，如此艰巨的任务对于我们来说是一种挑战。在极度削减的时间里要完成，更需要我们的平衡力和协调能力相互配合。外面的小雨淅淅沥沥地下着，晚上又要练军拳，希望不要被刷下去。



高一(7)班 杨颖:

军训的新一天又来到了，今天已经是军训的第三天了。刚刚起床，发现窗外和往常一样灰蒙蒙的，却有雨点拍打在窗户上，还处于迷茫中的我们，心里顿时一阵雀跃——下雨了。今天的训练可以轻松一些了。

打扫完宿舍，迎来了一天中重中之重的事情之一，教官来检查宿舍卫生了。作为舍长的我总在担心会被查出许多问题而被责罚。教官在检查过程中，我的心中忐忑不安，然而有惊无险，我们顺利通过排查，只有一个小错误。全宿舍都松了一口气，紧张的气氛一瞬间都荡然无存。

轮到我们训练了，今天训练的课程是正步走，抬腿，摆臂。同学们个个左摇右晃，活脱脱像一个小丑，大家都忍俊不禁。可惜，也许是我们休息的太久，变得为所欲为起来，随意讲话。结果被教官罚了

50个深蹲，累的大家气喘吁吁。一阵训练下来，对我而言，唯一的感受是腰酸背痛，疼痛难忍。军训可真是辛苦。



对于军训，我们都是有着受累受苦的回忆，可辛苦中又夹杂着快乐，同学们之间的距离更加近了。

高一(2) 殷小龙: 体验到了真正的刻苦，五分钟站姿让我们体会到了军训的艰辛。雨水打在身上，却浇灭不了我们的狂热的内心，一天下来在身体的劳累中，我们的内心却十分充实。冰冷的雨水虽然飘在空中，我们的军体拳却气势不减。





高一（6）班 彭祖赐：

5 点多在哨声中初醒，便听见了“哗啦哗啦”的雨声，雨极大，雪白的雾气从山顶降下，硕大的雨滴穿过雾层，成群成群地奔来，

大有千军万马之势，又滴到地面，溅起许许浊液，散发出泥土的味儿。雨击打在灌木上，青草上，压弯，又挺起，更显挺拔。直至中午，归来时，已是大水漫地，没过一脚之深。

虽为雨天，但训练却是依旧不可停止的，一天的训练，虽也是极累的，大腿酸楚的抬不起来，似有欲倒之势，正步的练习让同学们哀嚎遍野，但每个人都未放弃摇摇欲坠，却始终在坚持。

中华儿女，永不言弃，得到了生活的充实，教官似乎也更加熟络与亲切，或许，是习惯了军训，或许，是心里终于接受了现实。

不论如何，继续吧！军训，不就是吃苦的吗？但当你追忆起却又是甜的，人生中难以磨灭的印记。

高一（7）班 韩柯奕：

第三天，庆幸今天是雨天，靶场轮流使用，大大减少了我们的训练量，但我们在面对教官时仍不松懈。

看到前面的班级训练完毕，我急忙跑上去，“同学，今天练习什么？”“走正步。”幸好，不是会累的喘不上气的训练，我心里的大石头终于放下了。下雨的前提下，训练似乎更紧张了，但我们依然认真。我坚信，我能行。



高一（5）班郭 成：我们来这儿就是磨炼意志的，只要要紧牙关，一切困难都能迎刃而解。

高一（5）班周志涌：雨水浇灭不了地狱之火，天气阻挡不了我们军训！！

高一（6）班杭佳宁：清晨虽然下着细雨，但军训的步伐并不会因此而停止，整理衣装，叠好被子，开始了属于我们的一天——我们是顽强的高中生！

军训小贴士：

1、补水补盐

军训时因为出汗，身体内水分消耗极大，盐分也会随着汗液挥发很多。同学们一定要记得补充足量的水，最好每要能喝一两杯盐水，以保证人体机能正常的水分需要，避免因盐分失衡出现低钠血症。

2、预防脚起泡

可以穿一双尺码比自己平时的鞋号大一码的胶鞋。到时再鞋底垫厚一点的绵垫，穿棉袜，以防军训跑步时脚打泡出血。

3、带清凉油、酒凉糖、酸奶或酸梅等。

有的同学体质差，站军姿的时候容易晕倒，这时用消凉油涂抹在太阳穴，吃一颗清凉糖可缓解症状。如有同学反胃、恶心则可以喝一杯酸奶，或者吃几颗酸梅等。

