



军训简报

第4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28日 星期五



【师者心语：蔡文杰】人能走多远？这话不要问双脚，而要问志向；人能攀登多高？这话不要问双手，而要问意志。军训固然是苦的，是累的，是要付出汗水的，但“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”。在磨砺中，在苦涩中，才能真正体会成功的来之不易与甘甜。立正稍息、四面转法、齐步立定、正步立定、跑步立定、跨步立定……这些简单的动作重复了一遍又一遍。我们如同一个

个个等待塑造的艺术品，在标准的规范中脱胎换骨，从不羁变得规矩、从涣散变得团结、从萎靡变得激情。勇敢地挑战自我吧，挥洒汗水的同学们！

张敏燕 高一（1）班班主任



亲爱的同学们，你们带着几分憧憬走进了国防训练中心幻想着军营生活的精彩。

没想到，现实却是那么残酷。迎接你们的是肥大且有点破旧的迷彩服，有的还带着点怪味；宿舍的柜子有点小，厕所还散着点异味；等待你们的还有教官严格的训练和严厉的惩罚。

同学们，我想说，军训是苦的，它让你流汗、流泪，甚至想逃避。可是，我更想说，军训是美的，它让你在一次次单调的训练中学会忍耐和坚持；它让你在一遍遍的正步走和齐步走中学会昂首挺胸，步调一致；它让你在一次次的内务整理中学会分工合作；它让你在叠“豆腐块”似的被子中学会耐心和细心，体会成功乐趣；它让你在一次次的受罚中学会自律，为他人负责、为集体负责；它让你在训练之余的谈笑中懂得集体的力量，收获了更多的同学情谊……

改变自己从此刻开始，相信，它会给你留下美好的回忆，也期待一个更美好的你！

吴伟东 高一（8）班班主任

天气正好。同学们或军姿、或齐步、或齐步分解，还有正步练习，每天重复着简单而单调的训练。对班集体而言，整齐划一的动作却并非轻而易举。

这次训练，不仅塑造你们坚忍不拔的意志力，还培养你们的集体荣誉感和团结合作的精神。团结，这才是一个班级发展的蓬勃动力，这才是一个班级持续健康成长的核心。

同学们，请享受军训的每一刻。在结束的那一天，当你回顾这六天的军训生活，你会由衷的感慨，我们也可以做到，做好。

希望你们在以后的学生生活中秉持这种学习和生活态度，在人生的道路上迈步前进！



谢谢老师

高一(1)班 叶芸利

上午教官教走正步，练习了一个小时，初见成效。腿虽然酸得连走路都费劲，可是想到我们也会走那威风凛凛的正步时，还是很开心。

下午的一节课训练结束后，我们艰难地回到宿舍，因为没有练好正步走，有点失落。这时，门外来了“客人”，是校长和老师走了进来，舍友们都热情地喊着“老师好”。

后来，班主任张老师还给宿舍同学合了影，照片上，我们都洋溢着灿烂的笑容。老师来看望我们，真好！



更加顽强

高一(3)班 姚文蓉

军训，是每个高中生必备的课程，虽然很辛苦，却也充满着欢声笑语，自己从中也成长了许多。

今天是军训的第三天，外面下着大雨，这样的天气似乎更能让我想家。下午忍不住打了个电话给妈妈，顿时泪眼婆娑，打完更想家了，真想立马飞回家去！

现在的我们，像被绑在十字架上的耶稣一样，时不时被教官鞭打，逼着我们不退缩、勇往直前。

晚上的训练更是十分难熬，磨人的鞋子让我们痛不欲生，脚底都泛红了，但当看到同学们一个个饱满的眼神时，我不由的自豪起来。

我希望我们能更加刻苦！

我希望我们能更加坚强！

我希望我们能更加顽强！

我会坚持到底，取得更大的进步。



在成长中收获

高一(1)班 吴容

一听到哨声，我便拿起帽子往外冲。要去练正步走。难度真是越来越大。平时看着军人走得好整齐，好稳健，好轻松，便以为走正步没有什么难的。可是自己走起来才发现手不会摆，脚站不稳，也抬不起来。一抬起来身体就往后倾倒了，整个人摇摇晃晃的。唉，真是看着容易做起来难啊。好不容易手会摆了，脚会抬了，可是速度又控制不好了，走了两三步便加速了，于是又得减速，可一减速就定不住站不稳了。不过，我们下午有大进步。世上

无难事，只怕有心人。我相信我能行，加油吧！我能行！



教官，耐心可敬！

高一(3)班 李浩基

叠被子也是很“艰苦”的一件事情。每次教官来检查总是说我们做得不好，一次又一次地将我们的劳动成果掀掉，一次又一次地要我们重新叠。

这么说的话，好像教官似乎十分的冷漠无情。可是，教官却更多的是认真与可爱。每天，他会到我们宿舍，一遍又一遍细心地教我们怎样才能叠出最好的被子，不厌其烦。他们的这份耐心，让人觉得可亲可敬！



7 班，我们一起在努力！

有人说军训的日子很累，每天有强度那么高的训练；有人说军训很苦，每天吃不好睡不足。然而我现在的感受却是幸福，因为有身边有这样温暖的朋友们！——高天宝

这场大雨显然是对我们军训生活的考验，与烈日下的军训场景相比，是另外一种境界。当然，也有人抱怨，但我觉得这些抱怨的人其实已经被“淘汰”了，不知不觉的，我似乎已经学会了乐观的看待每一个事物。——明甜



不要轻易否定自己的能力，不要为自己的心灵设限，时常告诉自己：我能行！——王瑶

俗话说：没有规矩不成方圆。没有规矩的世界会是什么样的，我真的不敢想象。
——王铭

集体默契，成就更好

高一（5）班 朱莉莉



经过三天训练，我们的齐步走、正步走已初见成效。全体学员在训练场

上都尽情挥洒着汗水，只为七天后的华丽蜕变，成为一名真正的高中生。

身体的劳累不能减少我们心中的澎湃，磅礴的大雨也不能浇灭我们心中的激情，教官的严格要求没有打倒我们，我们反而会更加努力，因为我们知道只有努力才有回报。

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。教官说你们要无条件服从命令，要有规矩。是啊，俗话说得好，没有规矩不成方圆。仅一两个人服从命令是没有用的，而有整个集体都遵守条令条例，团结一心，才能够收获成功。

现在教官的严格要求我们虽然还有些不习惯，但是我们每个人都在努力着。只要努力，就一定有回报。！

军训感悟

高一（6）班 胡豪烨

我们不否认的是，身为独生子女的我们习惯于独来独往，凡事先考虑到的是我们自己，而忽视了许多事是需要大家共同为之付出才能做好的。当我们把自己融在一个大集体时，个人的得失就显得微不足道，显现出的是一个团队的作用和力量。。我想如果没有这种集体意识和集体荣誉感，我们军训的效果也不会这样好。当教官对我严格要求时，我振作起来，因为我知道教官也是由当兵开始苦出来的，他们付出更多的汗水，我觉得自己应该做得更好，在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我、锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，虽然身体感到酸痛疲惫，但这何尝不是一种快乐、一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心吗？。



我们能行！

高一（2） 郭梦娇

每至夜深人静，我便格外想家。望着床铺上睡熟的舍友们，思绪早已飞回家中。



想着此时此刻，他们会在干嘛，是早已沉睡还是在思念着我。

白天的训练很苦，但有一句话形容的很好：痛并快乐着！教官们严格的训练我们，对我们的训练毫不松懈。但在训练期间，时而也会幽默风趣，丰富了我们单调的军训生活。腿酸了怎么样，揉揉就行；腿疼了怎么样，甩甩就行，我们能行！

我坚持下来了

高一（2）班 宋丽娜

正步走看似简单，实则真考验自己的耐力。“把手抬高……”只听教官命令道。好累，好累，好累，可是教官并没动容，有什么办法呢？坚持，坚持，坚持，抓住这次锻炼的机会，你就可以提升意志力。



是的，我坚持下来了！军装最美，军歌最亮，做军人最自豪，而这一段军训的日子，就像

风雨过后的泥土，先被洗刷，然后逐渐沉淀直至融入我生命之中。

我们必须练好正步走

高一（4） 符开年



清晨，山中雾气缭绕。山随着雾气的变化，形态也各有不同。当时天空一片漆黑，山上的亭子矗立在山中，善于亭子融为了一体。给人带来了一种安静的感觉，使人的内心也随之安静了下来。

我们开始跌起了被子。起初被子叠得不怎么好，幸亏在伙伴的帮忙下才叠好了。有句话说得好，“在家靠父母，出门靠朋友”随着号声的响起，我们开始集合，井然有序地排队下梯。

今天我们开始练正步。起初连队形都没有。教官一生气，让我们一直抬着脚。这一上午下来，整双腿都快废了，连走路都快不会走了，但我仍坚持。

教官有句话说得好，“没有规矩，不成方圆。”我们班总是很懒散，我们下午又开始练起了正步，有些人儿一点儿不认真，最终导致了我们班正步都没练好。晚上我们换上了自己的衣服，开始打拳，虽然不太熟练，但大体上也算是会了。

晚上睡觉，想起了这一天的辛酸，有一种想哭的感觉。我认为教官其实也挺不容易的，每天都要来教我们，我们也要给教官表现好。

高一（8）班 杨楠：秋雨凄凉，秋风萧瑟。今天已经是军训的第四天了。一场大雨把我们的训练又打乱了。我特别的喜欢军训的生活，虽然吃饭前必须唱歌，而且唱的不大声还不准吃饭，虽然这里的浴室人满为患，但是我喜欢这里的纪律严明，令必行禁逼止的氛围；喜欢教官们一秒变严肃一秒变活泼的样子，喜欢这绿草青青的国防营。

军训的意义就是来吃苦的，如果你没有能够熬过艰苦的能力，你还怎么去面对学习上又或是生活上甚至人生中的坎坷与挫折，吃的苦中苦，方为人上人。军训就是改变自己适应集体的第一步。加油啊！勇敢的少年，去展示我们的满腔热血，壮志豪情，任我自由如风。

