



江苏省奔牛高级中学

军训简报 第4期

2017年9月6日 星期三

<http://www.jsbnzx.com>

江苏省奔牛高级中学高一年级管理小组 主办

特别报道：王奕飞校长亲切探望军训师生

9月6日下午，军训进入第四天了，省奔中王奕飞校长亲自来到常州国防园，亲切探望慰问我校参加军训的七百多名高一新生和教师教官们。

刚抵国防园，一下车，王校长连水都没喝一口，就直奔军训场。驻营的省奔中2017级军训领导小组副组长纪晓平副校长陪同他一起，视察了正在如火如荼进行中的军训情况。在探望的同时，纪晓平副校长介绍了国防园的基本情况和对高中学生军训的要求，详细汇报了学生军训的作息时间、训练强度、饮食卫生、身体情况以及军训过程中的医疗救护等问题。

王校长十分热情地慰问了坚持陪同在军训学生身边的各位班主任，诚挚地向认真训练的教官表达感谢之意。在军训现场视察时，全体学生分列成一个个整齐的方队，整齐划一、精神抖擞，王校长对开训以来短短三天时间里所取得的训练成果给予了充分肯定，为参训仅3天的省奔中高一新生取得的进步感到由衷的欣慰。

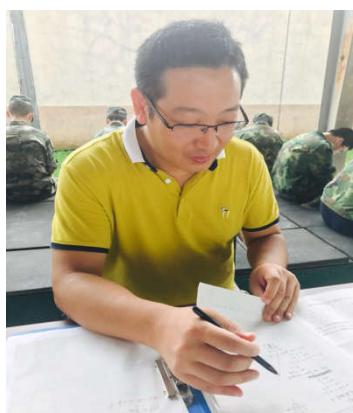
王奕飞校长始终关心新生军训，这一次在百忙之中前来探望，是对全体军训师生最大的鼓舞和激励，同学们都表示将以更昂扬的斗志和饱满的热情投入到军训和回校后的学习、生活中。



教师随笔：挥洒激情 我们风雨同行

高一（8）班 洪文林

起床，集合，训练，迎着晨曦，你们戎装队列走向训练场，步伐整齐，歌声嘹亮，谁说你们不像当兵的模样；你们磨练了意志，铸就了坚强；你们风雨无阻，头顶骄阳，喊声震天，斗志高昂；你们昂首挺胸，意气风发；你们今日英姿飒爽，明日一定成为祖国栋梁。



军训是人生难忘的一个经历，让大家懂得了怎样吃苦耐劳，也让大家有了战胜困难的自信，更让大家知道了什么叫做服从，什么是“团结就是力量”等等。训练很苦，却是难得的人生体验；训练很累，却是战胜自我，锻炼意志的良机。也许此刻你非常劳累，也许你想过要逃避，可你现在还在坚持，骄阳炙烤的不仅仅是你们的皮肤，更是你们的精神，一个更强大的你正在走来。希望你们经历军训的洗礼，学会严谨专注的生活态度和坚强不畏挫折的品质，成为更加优秀的你。你们在站立中学会承受痛苦，在齐步走中学会团队合作，在正步分解中学会坚忍不拔，在内务整理中学会分工和合

作的重要性，我希望军训结束时，每一位同学都可以自豪地说：“我成功了，我进步了，我为自己感到骄傲！”

在拉练中，有的同学脚磨破了，贴上创可贴继续前行，有的同学脚底磨出了泡，但绝不叫一声累，有的同学由于军裤太小，大腿磨破了，也绝没叫苦，有的同学身体不舒服，但仍然和大家一起前行，大家一起相互鼓励，相互照顾，用意志去支撑，看到你们的坚强我十分的感动。我相信能在“恶劣”的环境中挺过来你们，在今后的学习中也一定会脱颖而出，因为你们是最棒的。

在今后的学习生涯中，同学们会遇到更多的艰难坎坷，但我相信同学们会有明确的目标和前进的动力。经历过军训的你们已经是雄鹰到了该搏击长天的时候！加油吧！胜利就在前方。老师将与你们一路前行，去实现人生的梦想。

教师随笔：你们感动了我

高一（6）班班主任 陈娟

作为第一次带学生到部队军训的我，对学生已有三天的军事训练和部队生活着实有很多的感动。

想起同学们参加军训的前一天，我考虑到这些孩子多是独生子女，再加上生活条件优越，在家颇受宠爱，都是父母的宝贝，从小没有受过苦。因此，在军训的前，一定要做好宣传鼓动工作，告诉他们，军训主要是培养吃苦精神，同学们要有严明的组织纪律，因为军人以“服从”为天职，希望同学们通过军训能够更加团结、友爱、互助。

三天下来，学生们表现都很优秀。还记得刚进部队的第一天，同学们没有因为宿舍条件的简陋而抱怨，反而谦让下铺，还有很多同学共用一个柜子，而不是争先恐后地去抢，这让我很感动。整理完内务后就集合队伍去训练场地开会，听着教官的指导，个个坐得很笔直，即使个别同学因为坐姿不端正被教官训斥，他们也没有顶撞教官，这让我感觉他们好像瞬间就长大了，不再为自己的错误找借口了。

当然，接下来两天的训练最令我感动，尤其是昨天十公里的拉练，没有一个同学临阵退缩，甚至还有同学带着病痛，如杨宇骁、周学、刘郑彦雷、邹依轩等人都坚强地走下来了，真为他们的顽强精神所震撼。除了对军事训练认真坚持，宿舍内务处理得也是一丝不苟，各个宿舍的舍长都低头蹲在地上擦地，大家团结一致，就是想要获得优秀宿舍，争取一个先进班集体。

我想通过这次军训，同学们一定能够培养强烈的集体主义精神和责任感，并迁移到今后的学习和生活中，严于律己，顽强拼搏，刻苦学习，最终实现每个人的梦想！

教师随笔：军中绿花

高一（9）班班主任 沈燕

“寒风飘飘落叶，军队是一朵绿花，亲爱的战友你不要想家，不要想妈妈……”谈到军训，我的脑海里总是想起这首歌，想起过去我亲身经历的两次军训时光。三天前，陪伴着稚气未脱的你们带着几分憧憬些许新奇，带着兴奋和激动，走进了常州国防园，你们一定幻想着穿上那身军装的帅气和飒爽英姿，幻想着军营生活的种种精彩。

没想到，现实却是那么残酷。迎接你们的不是崭新的衣服，而是肥大且有点破旧的迷彩服，有的还带着点酸臭味；宿舍的柜子有



的没有柜门，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。

三天的军训生活，把很多人对军训的那份期待和想象的美好打得支离破碎，正如你们在日记中写道，第一天就体会到了“一下子从天堂到地狱”的感受；也有人说这时才发现学校是那么好，校服是那么美，食堂的饭菜是那么可口，老师是那么可亲，家是那么地让人想念。

在这个初秋，我想说，军训是苦的，它让你流汗，也会让你流泪；它让你手酸脚疼走不了路，也让你腰酸背痛想逃避。可是，我更想说，军训是值得的，它让你在一次次单调重复的训练中学会了忍耐和坚持；它让你在一遍遍的齐步走中学会了昂首挺胸，懂得了步调一致；它让你在一次次的内务整理中学会了分工与合作，体会了互相帮助的快乐；它让你在叠“豆腐块”似的被子中学会了耐心和细心，体会了成功的乐趣；它让你在一次次的受罚中学会了自律，懂得了“一荣俱荣，一损俱损”，学会了要为他人负责、为集体负责；它让你在休息之余的谈笑中懂得了集体的力量，收获了更多的同学情谊；它让你在一次次的训练中学会了勇敢面对，懂得了团结协作。

同学们，军训是一种磨练，当我们无法选择时，必须学会接受它，适应它，从而才能改变它。改变自己从此刻开始，相信，这个7天会给你留下美好的回忆，也期待九班的军中绿花们能绽放出属于自己的光芒！

教师随笔：— “七”一会 — “七”加油

高一（9）班班主任 赵帆



六月，我顺利完成在南师本硕六年的学业，正式成为一名人民教师。当我知道自己要当新高一班主任时，感觉是意料之外、情理之中。意外，是因为我所认识的班主任都是资深名师，各个经历丰富，相比之下年轻的我基本没有带班经验。能否胜任班主任工作，我的内心充满忐忑与不安，甚至还有些畏惧，我想不到学校会对我“委以重任”。然而作为省奔中毕业生，我对母校的安排管理和规章制度早已了然于心，选择“自己人”做班主任肯定是无可非议的。而年轻教师对于学生也并非坏事，因为敢想敢做，而且较小的年龄差更能拉近师生之间的距离，在情感上也更容易交流。

从我见到这些学生的第一眼，不，准确地说是当我拿到分班名单时，我就感受到了自己肩上沉甸甸的担子。几十个来自常州不同地区和初中的孩子，各有各有的性格特点。有些学生从没有过寄宿生活，自理能力较差，有的还带着不良的学习行为习惯……这些可以说令我十分“头大”。但是纪校长的一句话让我明白自己对学生的态度不该这么冷酷：“每个学生在班级里也许只是六十分之一，但是在家里，他们都是家里的唯一。”教育是一门慢的艺术，我应该耐心呵护每一棵幼苗的成长，相信他们一定都能长成参天大树。

军训拉开了他们高中生涯的大幕，给他们上了一堂难忘的实践课。去的路上，同学们嘻嘻哈哈满心欢喜，而到了军营，艰苦的物质条件和训练活动却让他们叫苦不迭。原以为娇生惯养的他们会受不了这些，然而他们并没有我想象中的柔弱。作为他们的班主任，我把他们的成长看在眼里记在心里。以前不会叠被子的同学现在被子能叠成“豆腐块”了；在学校不好好吃饭的同学现在知道珍惜粮食了；军训日记里他们表达了对家的思念和对父母的感恩；户外拉练同学们互帮互助，不抛弃不放弃，顺利走完全程……可以说在国防园的短短几天，我见证了他们迅速蜕变。家长们很期待看到英姿飒爽的孩子，我把学生们的精彩瞬间记录下来，上传到家长群。家长们看到自己的孩子也倍感欣慰，普遍觉得孩子们长大了。

佛家有一期一会的说法，而“七”与“期”同音。2017年，我与这群天真可爱的孩子们相聚在高一（7）班这个集体，就是天赐的缘分。诚然，作为一名新入职教师，我还存在很多不足，但我会

虚心向前辈们请教，和孩子们共同成长，我们一“七”（起）加油！

万金家书：致女儿章廷阳的信

亲爱的女儿：

你好！

当你看到这封信的时候，军训可能过半了。感觉如何？跟五年级时的军训相比，可能感受不同了吧？看到洪老师发的你的军训照片，我们迫不及待地在幸福杂聊一家子分享，大家看着你开心的笑容、挺拔的身姿、标准的军礼，评价只有一个词：英姿飒爽！为期一周的军训，是一次意志品格的磨炼，团队精神的历练，相信你在此次军训中，一定能严格要求自己，遵守各项纪律、服从命令听指挥，与同学和睦相处、共同成长进步！

军训，是三年高中生涯的开始。三年高中是人生最宝贵最有意义的一段旅程，你们充满力量，满怀豪情，青春昂扬，但也要知道，三年高中也会是一段艰辛的旅程，努力、拼搏、成功、挫败都会伴随你们。希望通过此次军训，你能收获三大法宝：健康的体魄、坚强的意志、乐观的心态，你带着他们踏上高中征程，定会有所收获！

健康的体魄是学习的基础。健康是 1，只有拥有健康，才能更好地学习、工作、生活，相信你能明白这个道理。所以，希望你不仅能坚持这七天的训练，还要在平时坚持锻炼，养成每天运动的好习惯，当学习累了时候，不忘到运动场跑跑步、打打球，运动后定会让你“满血复活”！

坚强的意志是学习的保障，就是要在学习中，不怕困难，勇于钻研，不抛弃、不放弃。高中三年，就像是一段长跑，800 米的体验让你害怕那个极限的感受，其实在那个节点上只要坚持过去，意志上战胜自己，就能抵达胜利的终点。意志、意念的重要性，在今后的学习生活中，你会有更深刻的体会。还有，在学习上，要有打破砂锅问到底的精神，而不是一知半解似懂非懂。相信你通过军训的磨炼，已经具备了这样的品质与意志！

最后，就是乐观的心态。高中三年，你会经历各种大大小小不计其数的考试测验，考好了、考砸了，都很正常，只要自己尽力了，努力了，拼搏了，就不遗憾懊悔。失败了，不要气馁，找到问题原因，努力改进，重头再来；进步了，也不要骄傲，学习如逆水行舟，不进则退，再正常不过。

不多说了，相信我们的女儿能顺利通过军训，也能有意义地渡过三年高中生活。青春就是有无限的可能，正青春的你，带着你的梦想，和小伙伴们一起努力吧！

祝
顺利！

爱你的 爸爸妈妈
2017 年 9 月 5 日

人物特写：陪伴

高一 (10) 班 张佳铭



阵雨过后，空气清新，微风阵阵，天空一白如洗，隐隐透着些蓝色。在这舒爽的天空之下，一个个方阵整齐划一地坐着动作，其中应该正在练习着走路的行进与立定练习，旁边，始终有一道白色的的身影——我们的班主任，夏老师。

虽然我们相处时间只有短短的十几天，但他的和蔼可亲、幽默风趣却已深深印入我们的记忆。这几天的枯燥训练，有他的

陪伴，给了我们前进的动力和坚持的决心。

“齐步走，一二一……立定！”教官向我们演示了一遍，就开始训练我们。那看似简单的动作，当好多人一起做时，却显得异常艰难。无奈之下，教官让我们一排一排单独练。后来，教官发现了一位男生，可能平时走路的习惯不太好，所以走起来特别别扭，便被光荣地“请”到了一边训练。起初，教官亲自训练他，却始终无法纠正他的错误，为了不因为他影响大家的训练时间，教官只好把他交给已经练好的同学帮忙纠正。这是夏老师从旁边走了过来，亲自帮忙找出了问题所在——行进间，肩膀左右摆动得太厉害。于是，夏老师轻轻用手按住他的肩膀，指挥他摆臂。就这样，反复了好几次，终于纠正了那位同学的错误，而夏老师的脸上也出现了些许汗水。他大可以站在一旁看着，但他并没有。这就是我们的夏老师啊！在此之后不一会，又一位男生出了问题。可能是坐在地上看其他同学练习的时间有些长的缘故，教官叫起立时，大脑有些犯晕，脚下一个没站稳，又结结实实摔倒在地，还把脚扭伤了。夏老师见了，也顾不上休息，立刻赶了过去，扶起了那位同学，脸上写满了心疼，流露出关切和爱怜的情绪。夏老师又低头对那位同学说了几句话，大概是说严重不严重之类，然后把那位同学扶开了。

天空依旧晴朗，微风依旧凉爽，训练依旧重复，但有了夏老师的陪伴，训练也没有觉得那么枯燥了。

在今后的日子里，我们会带着夏老师的关怀一直走下去，坚持拼搏，奋斗到底。

夏老师，感谢你的陪伴！

人物特写：我们的“小仙女”

高一（2）班 王宇馨

刚开学没多久，许多同学都还不是太熟悉，借着这个契机，我可是发现了一个班里的大活宝。她有一双大大的眼睛，无时不刻透露出她的活跃；马尾扎得高高的，整个人都显得很精神，但最令人忍不住想笑的，是她的手！一些可爱鲜活的动作总是由她的手摆出，令人忍俊不禁。

“我是你们的小仙女哦，我有魔法，让我用我的魔力来帮助你们！”坐在小凳子上的她眨着大眼，兰花指频频点出，宿舍一下子就变得欢悦了。不过，毕竟现在是军训，我们又不得不收敛自己的笑意，一个个都憋笑憋红了脸，手捂住嘴，生怕发出点什么声音，引来教官、老师的暴风雨。果然，她就是我们的小仙女，用自己神奇的魔法给我们宿舍所有人带来了欢乐，让我们的宿舍更加地和睦，永远都在一片欢愉之中。

不过，可别小看了我们的“小仙女”，训练时候的她仿佛换了个人一样。她认真，严肃，一丝不苟，总能仔仔细细地完成每一个手势和每一个动作，喊响每一句口号。你看，远处的她站得笔直，眼睛正视着前方，充满自信。当教官“齐步走”的口令发出后，她立马作出了反应，手摆到 90 度，脚步也是随着教官的口号有模有样地走着。这令我惊讶地想到：这还是我们的小仙女吗，这可不像平时的她呐！果然，我们的小仙女是有魔法的，她用自己的努力感染了其他人，把她的魔力从我们宿舍更是散步到了班级中，甚至是更多的连中。

军训很苦，也很累，但是我们并不是身心俱疲，因为我们的“小仙女”用她的魔法抚慰了我们的心灵，让我们的心中充满了愉悦与快乐，让我们在苦和累中找到了乐趣，她应该算是我们的精神支柱呢！

当然，我们的小仙女的魔力会越变越强。我相信，我们每一个人都是最棒的，我们每一个人都



是优秀营员。加油！

人物特写：沙哑的声音

高一（10）班 汤奔

雨打在脸上，犹如针尖刺入我的皮肤，痛入心扉。

山区天气变换快，早上晴天下午雨，气候变化让有些人受不了，同时高强度的训练也让人身心俱疲。一天的训练，让我们累了，同时教官的嗓子也哑了。

“一、二、三、四。给我喊响亮点！注意排面！排面！”沙哑却强有力的声音回荡在空荡的操场，一声一声地回荡。在这一声中，我听到了不满、愤怒。别的人在雨中抱怨，而我却对他产生了由然的尊敬。“跑步时，两手夹在腰间！提到腰间！不要放在屁股那边！立定时记得用走！”说完教官咳了一下，在细微间，我看他的痛苦，从外表到内心，无比的疼。虽然没有亲身经历，但我理解那种痛，如同银针刺入喉底。同时也是心中的痛。我们跑完后，有一次排面不齐，且靠脚声不齐。“你们用点心认真训练啊！”他重新带了次帽，叹了口气，之后他有用沙哑的声音说道：“全坐下，我再来演示一下，跑步是这样的！”小雨还在下，他认真地示范着，我也在认真看着，我知道他的用心和负责。我们的自由散漫导致我们排面一直不齐，动作不到位，而他却只是一直认真地劝和教。一个教官，在我们心中的形象差不多是魔鬼，其实不然，它对我们认真负责，如同教师一般。“看懂了吗！记住了！再来一次！”“跑步，走。”我们再一次踏上了跑到，抬脚落脚，大约走了一百多米，教官说道：“立定。你看要认真点，不是能做好的吗？”说完我们立刻看了看排面，真齐！“哇！这竟然这么齐！”一个女生喊道，教官也不禁笑出了声，我心里也在想：这真的是我们跑出来的吗？此时，教官再用沙哑的声音说道：“看你们明能做好的，坐下休息。”“啊！太爽了！”同学们坐下齐声说道，教官笑了笑，也坐下休息国。

一天胡训练使我们身心俱疲，也让教官吼破了嗓子，碟在这其中，我看他的认真负责、铁血柔情，也开始深深地尊敬他。



人物特写：背影

高一（2）班 单雨晨

“言字旁边加两个火”，我们的教官姓谈，第一天军训，他并没有像其他教官一样道出自己的姓氏，和学生们聊聊“家常事”，他的眼睛虽然小，但流露出的冷酷、坚定而带有自信的眼神，让人不禁产生敬畏感。正是这严肃的姿态、魁梧的身材、坚定的眼神构成了他钢铁人的风姿与意志。他完全符合影视节目中“魔鬼教练”的气势。

但你永远也无法忘却的，是他那宽大的背影，看着看着，心中便会缠绵绕绕，全是感情的罗网，就像朱自清在他的散文《背影》所表现的，他坐在车上，看着父亲买橘跨栏的背影，不禁潸然泪下。



伴着朝阳，带着惺忪的睡眼，我们排队到操场上做早操。教练大吼一声：“跑步走！”这一声仿

佛响彻云霄，惊飞了远方山林中还在休息的鸟儿。我们则是迈着慵懒的步伐，两手臂更是没按照谈教官要求的去摆，无力地上下摇晃。没跑多久，教官便把我们领到跑道边上。他摘下军帽，脸上面无表情，也许这是暴风雨的前兆。果然，只见他双眉紧锁，大吼道：“你们这是跑的什么东西！一塌糊涂！”说完背过身去，双手捂脸，按揉着太阳穴，此刻，他的背影是沉重的、无奈的、失望的。我们也低垂着头，满怀歉意。没过多久，教官还是缓缓转过了身，喊起了口号，带我们一遍一遍反复练习。

上午训练，一连的教官有事离开，谈教官接受了当两个队教官的重任。“齐步走！一、二、三、四！”他对着一连喊起了熟悉的口号。他目不转睛，仔仔细细地看着一连的一举一动和每一个细节。“立定！……哎！立定是用来减速的，你们速度太快了！四步立定，你们个个都是两三步立定！重来！”反复几次直到满意，他才转过身来回到我们二连队。此时，他的背景显得格外宽大，我们看到的是一位对工作无比认真负责、尽心尽力的谈教官，内心对他又多了一份尊敬与感动。在训练时间，如果我们的动作做得让他满意，他便会让我们提前休息，放松一下筋骨，与我们谈谈人生，聊聊他的参军生活有多么辛苦，他，也有柔情的一面。

这便是我们的谈教官，一个实实在在的军人，他的背影正离我们渐行渐远，但不论怎么远，也无法磨灭他与我们度过的喜与泪的时光。

军营故事：叠被子

高一（12）班 黄

来国防园军训之前，我们一直认为我们最大的敌人是教官给我们下达的指令，可当我来到这儿时，我发现，我们错了。

那是在一次训练休息之时，教官捧着一叠被子走了过来，只一眼，我就被那条被子震撼到了。四四方方，整整齐齐的像个豆腐块，但细细看去，却又发现它分明就是一个棱角分明的正方形！不待我们多想，教官直接开始为我们讲解叠被子的技巧：“大拇指与中指之间的距离为一丈，除大拇指外的四指放在三叠后的二丈之后，再用手从光滑面向粗糙面刮去……”看着教官边叠边讲解后叠出的被子与刚拿出来时的样子并无二异，我们不禁摩拳擦掌，跃跃欲试。

而后，我们回到了宿舍。刚一回到宿舍，我们宿舍最活跃的A同学首先就将迷彩服的袖子往上捋，大喊一声：“同志们，都别动，看我为你们示范一下正确的叠被子技巧！”据他自己滔滔不绝的介绍，虽然在我看来那是在吹牛，但他仍旧坚持声称他在暑期时到正规军队训练过，并得到了其中中队长的真传。于是我们便“斜眼旁视”，静观其变。

他首先将被子全部摊开，一丝不苟地用手一点一点地将其拉平，又很仔细地把褶皱抹平，其手所到之处，如同熨斗一般直而平。于是很快地将其三叠，然而好景不长，他很快停下了动作，紧皱着眉头，不语，我们向他看去，原来，他将被子叠成了“坦克”。所谓“坦克”，便是指被子一边高一边低，中间还凸起而显得极其奇怪。

就在我们苦思冥想而不得其解的时候，有我们宿舍智多星之称的B同学发现了其中的奥秘。“小A，是不是你两边叠地长度不等，厚度不均匀而导致地？”A同学直点头表示认同并拆开来重新叠，“果真如此，B你真神了！”A表示很崇拜，B则摆摆手表示谦虚。但还是忍不住得意了一句：“这算什么，叠被子对我来说就是小菜一碟！”

终于功夫不负有心人，我们宿舍经过我们这些臭皮匠以及主要实行人A同学的齐心协力，第一



条标准豆腐被终于诞生了。

而在第一条被子的鼓舞下，我们大家也克服万难，一条接一条的标准被在我们手中诞生了。

叠被子，在我们家长看来是不值得一提的小事，但在我这些乳臭未干的小屁孩眼中，这却是我们军训期间比训练更大的敌人，所幸，我们已将其击败。以后遇到困难，我们也会将它一一击败。

军营故事：谁说女子不如男

高一(4)班 李子儒

在那个骄阳似火的下午，我们进行了十公里的拉练。

烈日当空，火辣辣的阳光是魔鬼的爪，伸向毫无招架之力的我们。三十多度的环境下，我们身着厚厚的工作服，浩浩荡荡地向着山里进发。

“婉仪同学，抽烟要打报告啊！”我笑着对副班长说。婉仪是我们班的副班长，她个子不高，厚重的工作服在她身上显得极不匀称，有些婴儿肥的脸蛋上架着一副小小的眼镜，大大的眼睛迸发出睿智的光芒。

整个人儿看起来是那么弱不禁风。她白了我一眼：“你才抽烟呢！”这时我才看清，她手里的并不烟，而是一瓶喷雾。喷出的雾气像极了烟。“你拿着喷雾做什么？”我一脸疑惑。“防狼呀！”她朝我坏笑。我险些摔倒，别过头去不再看她。

起初我们还是雄纠纠气昂昂地大步向前，每个人的脸上都绽放着灿烂的笑容，每个人的心中都不以为然，十公里而已嘛，算得了什么。随着时间的推移，大家的笑容渐渐消逝，大部分人都垂头丧气、叫苦连天。此时我的脚底已经磨出了水泡，几欲崩溃。此时我却在人群看到婉仪依旧昂首挺胸，阔步向前。她的脸已经热得通红，汗水打湿了头发粘在脸颊两侧，但她始终无声，咬紧牙关在坚持下去。

我跑过去，关切地问到：“你没事吧，不要硬撑啊！”她喘了一口气，笑着说：“嘿，我才没事哩，瞧我身体多么硬朗！”说罢，拿起喷雾对着自己喷了一下。我在她身后也感受到了一丝清凉，我终于明白原来这喷雾是降温用的。

我不由得心生敬意。原来这么一个小小的女孩子蕴含着巨大的力量。作为男生的我，也不禁叹道：“谁说女子不如男！”

迷彩生活：珍惜在一起的日子

高一(9)班 算依

清晨，太阳微亮，不同于之前的两天，天空中隐约散着些光芒笼罩着大地。

与这天气一般，我们也有了新的活动。虽然云层十分厚重，给人喘不过气的感觉，但阳光却冲破云层烘烤着大地。正午时分，我们随着远处刺耳的哨声跑向了广场。阳光，毕竟是阳光，让我们无措的流着汗。跟上前面的同学，我们开始了今天的拉练。

陌生的名字，陌生的路线，还好有熟悉的你们，让我坚持到了最后。

简单的行进，不一会儿便使所有人大汗淋漓。走在小镇上的小路边，有时看到几棵硕果累累的石榴树，有时人家仓库里的小狗嘀咕着引来我们的目光……这一路上，虽汗如雨下，不过周围的环境十分优美，让人心情愉悦，和耳边的同学低声开着玩笑，互相鼓励。这也给了我一路的力量。

这一天有炎热的考验，有长途赶路的辛苦。但结束一天后，感觉十分欢快舒心。与班中的同学



一起经历这样的活动，应该机会甚少，所以也令我十分难忘。

珍惜在一起的日子，像这拉练一样，往后也要如此。

迷彩生活：致父亲的一封信

高一（1）班 高砚萧

亲爱的粑粑：

好！

从老师第一次发信时就盼望你们的来信，今天有一封发到我的手中时，心中十分激动。

可以说，军训带来的困难是出乎意料的。从小到大，你们在生活上并没有对我有很高的要求，我也养成了一些懒散、随性的毛病，我也没有正确地认识到这个缺点。我一直来觉得无所谓，所以这三天我少不了挨教官的训斥。眼镜总是从鼻梁上滑下，我总是去推，教官为此提醒了我五次。立正的时候手并不拢，蹲下的时候站不稳，教官的训斥一波又一波。但错误并不可怕，哪里跌倒就从哪里爬起来。军训像一面镜子，它映出了我的弱点，我的不足。今天的拉练，让我明白：有些路，即使很长，也值得我们去走完。即使汗水湿透全身，即使磨破了脚底，我们依然要面向目标，笃定前行！

生活并非都是坎坷。在这里，我也品尝了集体宿舍的乐趣，和同学朝夕相处的友情，班主任贴心的照顾和教官一丝不苟的教学。

放心，我可以照顾我自己。

一切都好！

此致

敬礼

女儿：小高

2017年9月5日

迷彩生活：亡羊补牢

高一（7）班 陈志鸿

今天我们203被扣了分。

说句实在话，我的责任也不小。因为作为通讯员，每天早上要收日记，要选日记，有时还要写写稿件，所以宿舍的卫生打扫我基本不太参加，而且打扫时我也不在场，所以打扫这一方面，我并不能做过多评价。但作为宿舍的一员，不得不说，不要说将任务一项项分给个人，只要每个人对宿舍有一份归属感，对荣誉有一种追求，宿舍卫生不用说，分分钟就搞定了。

为什么宿舍卫生没搞好？很简单，只要看到我们平常干什么：聊天、打闹……时间全浪费在这种事情上，卫生方面自然就松懈了下来，扣分也就跟着来了。但即使舍长催的再严，其他人不上心，短时间内卫生会好，但时间一长，问题一定会出现。因为问题只放在眼中，只有看到时才会意识到，而当问题放在心中时，不用刻意去查，自己会自然而然地去细心地观察宿舍中存在的问题。

当然，经过这么一个事，宿舍中的情况得到了极大的好转，卫生不再无人过问，每个人都会有意识地去做，相信被评为“差”，只会是一次失误。在之后的军训时间内，差宿舍会与我们完全隔绝，



而优秀宿舍与我们也不会太远。