



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第3期

2018年10月26日星期五

<http://www.bngz.xbedu.net>

江苏省奔牛高级中学高一年级管理小组 主办

特别报道：长路漫浩浩，我军一往直前

——记省奔中2018级高一新生军训拉练活动

沈芙蓉

为更好地磨砺高一学生的意志，强健他们的体格，培养团结协作精神，10月26日上午，省奔中2018级高一学生在教官和班主任的带领下在花山国防教育训练中心周边开展了拉练活动。

在多日阴雨天后，我们迎来了第一个晴天，清晨8时，所有班级在训练场集合完毕，随着营长一声令下，整支军训队伍陆续走出训练场，将围绕国防教育训练中心，进行全程10公里的拉练。老师们也身穿军装，全程跟随参加拉练的学生，这让学生们激动不已。



第1版

在活动开展前，省奔中军训管理小组就制定了周密的拉练安全预案和活动方案，对整个活动进行了详细的部署，并派出专门的车辆和校医全程陪同，确保安全，做到万无一失。

拉练活动开始了，军训队伍好似绿色长龙，穿行在风景旖旎的花山中；各班级的旗帜是苍龙的装饰，在风中猎猎招展。刚启程的新生卯足了劲，在老师和教官的“护送下”疾走，只能听见刷刷刷的脚步声。

走着走着，气温慢慢升高了，学生们厚实的迷彩服渐渐潮湿，豆大的汗珠顺着脸颊往下流。可是，在军旗的指引下，没有人驻足闲望。队伍把村庄、田野、工厂、店铺甩在身后，心中只有一个前方。

整个活动中，以苏近娣副校长为首的省奔中老师与余正中营长为首的教官们一起，身先士卒，用稳健的步伐、关切的眼神无声地鼓励学生克服困难、鞭策学生勇往直前。



在烈日下，追随军旗，连走带跑了一个小时后，省奔中军训师生们原地休息，疲惫不堪的他们，在没有任何遮蔽的小路上坐下。班主任老师尽管也很疲惫，仍然负责地和自己的班级守在一起。有些学生随身携带的水在路上早已喝干，老师便拿出分配

给自己的一瓶矿泉水，贴心地递给他们；有些学生体力不支，老师拿来随身携带的糖果干粮，细心地分给他们。

休整了半个小时，师生们又在军旗的指引下踏上归程。上午十点半，省奔中军训师生们顺利回到花山国防教育训练中心，拉练活动圆满结束。



在拉练过程中，同学们克服困难，磨练了意志，挑战了自我，更培养了良好的心理素质和团队协作精神。当体质相对较差的学生出现困难时，同学们都能主动伸出援助之手，互相鼓励，互相帮助，互相搀扶。

下午，省奔中李平副校长亲自来到花山国防教育训练中心，看望了我校参加军训的七百多名高一新生和教师教官们。

驻营的省奔中2018级军训领导小组副组长苏近娣副校长与李平副校长一起观看了正在如火如荼进行中的军训情况。全体学生分列成一个个整齐的方队，整齐划一、精神抖擞。



军营故事：期待更好的自己

高一（10）班 夏佳怡

军训，在它真正到来之前，我们始终对它怀有未知的期待和恐惧。然而，等它真正来临，少了些期待，也少了些恐惧。军训不是想象中的洪水猛兽，虽然并不缺乏汗水的洗礼，但等到我们真的身在其中，也不再会感受到它的痛苦难熬。

在这短短不到两天的时间，我们反反复复地练习了基础动作，经历了阳光曝晒，淋过了一场酣畅淋漓的雨，吃过了不容浪费的军餐。尽管还说不上体验了军营生活，这与往常太过不同的日常也给我们带来了种种挑战。挑食的习惯、洗澡的磨蹭、站姿的散漫等都被推翻。



之前往往是听说学校教育重在育人，现在想来军队才是把这一点发挥到极致的。杜绝浪费、动作利落、端正仪态，这是一个军人的基本素养。一个与国家并肩的军人，要能扛起保护国家的重任，首先就要成为一名品行端正的人。我们素日在校以为繁琐的校规，比起军营纪律只是小菜一碟。

人人都能成为一名学生，却不是人人都能成为一名军人。不知道挨过了七天的苦训，我是否能成为更好地自己呢？

教师随笔：在挫折中蜕变

高一（4）班班主任 陆晨

当一个个稚气未脱的学子扬着笑脸踏入这片神圣的军事基地，陌生感与好奇心已经写在了他们的脸上；当一个个英姿飒爽的教官迈着正步迎接我们可爱的新生时，严苛与纪律已经开始在班级中慢慢渗透；当领导、老师和学生代表寄予学子们殷切的希望，崭新的军队生活就已经悄悄地拉开了序幕。为期一周的军训是挑战，也是机遇，这将在学生的高中生涯中留下浓墨重彩的一笔。

学生们对这里是感到陌生的，但也对此充满了新鲜感。而作为班主任的我，似曾相识的感觉油然而生，因为这里也是我高中时期军训的地方。曾经的口号早已烟消云散，但今日学生的歌声又把我拉回往昔高中军训生活的回忆中。军训的生活无疑是艰苦而漫长的，重复的队列训练、一遍又一遍的口号、教官对学生的严苛要求，这些都成为学生们的日常。



尽管艰苦，尽管枯燥，但这也是学生们的必经之路，因为最简单的队列训练反而能增强同学之间的默契与班级凝聚力。除了每日上午和下午的队列训练，军训的内容还包括叠被子、内务整理，这些细节方面的训练能够培养同学们良好的生活习惯和对细节的把握。

深秋的天气已不再炎热，阵阵秋风袭来，带来了些许凉意，也许这种“良好”的训练环境让部分同学有了松懈。有的同学在站立的时候随意拨弄头发、擦拭汗水；有的同学不仔细听教官指挥，从而不能够与大部队协调一致；有的同学因为偷懒而不全力喊口号。不过，有问题无可厚非，只要知错必改，便是好同学、好战士。我能够见证同学们一点点的进步，看到他们露出汗水的额头下那坚毅的眼神，听到一次次更加响亮的步伐声，是班主任的荣幸，没有什么比成长更加具有价值，没有什么比经历磨难而进步更加令人欣赏。

高一（4）班的同学们是一群听话的孩子，也是一群渴望成功的少年，虽有偶然的懒惰和松懈，却能在教官严格指导下，在老师的鼓励下勇往直前，希望他们能在结营的那一天收获满满。

世界上有两种痛苦，第一种是毫无用处的痛苦，第二种则是有价值的痛苦，它会让你成长，学会感恩。可以肯定的是，这一个礼拜的体力之苦与高中三年同学们在学习上的煎熬与磨难相比，简直不值一提，但这正是一个开始，当同学们以坚定的信念和认真的态度面对当下的困难，他日必定能让自信为他们铺路，让胆识为他们克服万难，向朝阳前行，拥抱美丽的青春！

万金家书：给高林钧的一封信

阳阳：

见信好！

今天你们军训已经第三天了，昨天陆老师在家长群里说你们今天会进行 10 公里的拉练活动，让我们写一些鼓励或叮咛的话。说句心里话，这几天妈妈的心情是有些复杂，既憧憬又有些忐忑：会很累吗？你身体会吃得消吗？会不会想我和爸爸？无数的担心萦绕心头，你爸爸老笑话我，说我太宝贝你了，所谓“儿行千里母担忧”我也知道，你现在已经不需要我的呵护了，而是要信任你，只有我们放开手了你才会真正的成才。当我看到你们班主任陆老师用心拍下来的照片和视屏时，看到你们换上迷彩服英姿飒爽的样子，妈妈的担忧化为乌有，我就隔着手机屏幕寻找你帅气的身影，看到你们能够很快适应军训生活，爸爸妈妈由衷的感到很欣慰。因为你长大了终归会独自翱翔，因为，你经历的每一次磨练都会成为你人生中最珍贵的财富；

你很少有机会吃苦，军训时难得的机会，要珍惜哦！七天时间说长不长，说短不短，七天你会体验完全不同的生活：作息时间不同，每天做的事不同，很辛苦，也会很快乐。军训是你迈入高中大门的第一项体验，可以锻炼你们的身体，能够磨练你们的意志，也会成为你青春时期美好的回忆。

妈妈最后要再叮咛你一下：珍惜这次军训机会，努力做到教官和老师的要求；少抱怨多激励；和同学们好好相处，争取多交到好朋友，因为你是独生子女，一个人习惯了，妈妈希望你和同学好好相处，多看别人的优点，宽以待人，严以律己。另外要注意身体，讲卫生。军训生活很辛苦，如有身体有不舒服，一定要及时告诉班主任，别倒下。

军训生活虽然很辛苦，但也是丰富多彩的；看到你们班主任陆老师全程陪同你们，经常在群里发一些你们训练的照片和视频：列队形、站军姿、拉歌等等。照片上的你们身姿挺拔、意气风发，视频里的你们精神抖擞，声音洪亮。妈妈隔着屏幕都能够感受到你们过的很充实，很快乐。你们远比我们想象的要坚强和乐观。妈妈相信通过后面几天的训练，你们一（4）班一定会成过一个团结的集体。

加油吧，孩子！期待你们更好的表现！

永远爱你的妈妈

2018/10/26

军营故事：两军“争霸赛”

高一（1）班 通讯员 开媛

熏风初入弦，丹桂正飘香，在这鸟鸣婉转，清风和煦的一天，各班正有条不紊地进行着军训练习。整齐干脆的踏步声，遒劲挺拔的身躯……高一（1）班的少年们展现着蓬勃向上的青春朝气。

“好，我们进行齐步上肢动作训练。现在听我口令……1！”一声令下，同学们纷纷挥手立定，摆直手臂，精神面貌焕发凛然，像是展露羽翼，欲翱翔天际的雄鹰。片刻后，对面的二班也开始了齐步训练。只听见二班教官喊道：“所有人摆好手臂！我们就和一班比一比，看谁先把手放下来！”此话一出，两班同学的斗志如遇见明火的干柴，瞬间燃起熊熊烈焰。激烈的两军“争霸赛”在浓浓的火药味中拉开了序幕。

二班教官喊道：“手臂酸不酸？”“不酸！”“累不累？”“不累！”

这样的喊话于我们而言无疑是一种挑衅，是关于尊严的重大问题。两军对垒，龙虎相争，欲与天公试比高！谁怕谁？

我们的腰板挺得更直，手臂抬得更高，目光坚毅而神气，真像是一位位历经磨难的军人。对面的二班也不甘示弱，两方目光交汇，似是电流在空气中摩擦汇聚，碰撞出名为“拼搏”的火花。

时间一分一秒地流逝，手臂渐渐酸痛，周遭迷蒙的白露压在手臂上，似有千斤重，许多同学的手臂开始颤动，五官变得扭曲，但大家都明白，时间赋予我们的不止是身体上的痛苦，更是一份成长的礼物。

忽的，一道喊声从我们班的队伍中传出：“教官，我们也要喊！”

教官轻轻笑了笑，说：“好，既然他们要和我们比，我们也不能服输。”他清了清嗓子：“你们累不累？”52道屏住呼吸的呐喊：“不累！”“手臂酸不酸？”“不酸！”

我们声嘶力竭地喊着，吼出的是心中志向，不变的是壮志雄心。纵然在雾中矗立着，但我们分明感受到52颗心紧密地团结在一起；纵然人各有志，但在那一刹那，我们的志向如万花飞华般舞动，明丽如水中月，动人似镜中花。

“好了！你们已经坚持8分钟了。我们继续下面的训练。”随着教官的话语，这场两军“争霸赛”就此落幕了，虽然“比赛”结果并未公布，我们心中却早已了然。正如教官所说：“坚持到底就是好样的！”我们两个班都始终屹立不摇，大展青春风采。我想，也许无论在军训时，还是在学习生活中，都需要我们今天这种团结，拼搏，奋进的精神，唯有竞争，方能创新；唯有团结，方能协力；唯有拼搏，方能前进！

让我们带着奋勇不懈的精神，不畏前路，不忘初心，义无反顾地向前冲吧！

人物特写：对无精打采的生活的精彩背叛

一致沈老师

高一（8）班张梓阳

无聊痛苦的一天，本着革命乐观主义精神自嗨，不，是看到她后的一起嗨。

每天看到她，都会莫名其妙地感动，看着可爱的班主任和我们一起可爱地踏步，每走一步都是很漂亮的，每一个表情都极生动。在训练后，甚至训练中，她的声音都像是从遥远的海岛踏波而来，像袅袅朦胧，清澈而又温柔。任何一个姿势都闪耀着光，像春天的活跃，像是光的美丽。在无尽的烦躁、无奈和疲惫里，没有一点憔悴，不露一点萎靡。

真是喜欢她，特别特别喜欢她。

有位作家曾感慨：

“多少人都忘记生命的真实身份了。”其实他们只是从未注意过一个热爱生命的人。而我们可爱的沈漂亮，真是很漂亮，漂亮地站在俗尘凡事，漂亮地从容面对。尽管是“魔鬼的步伐”。如果说《这里的黎明静悄悄》里，当下沉的李莎从沼泽中仰起脸最后一次注视阳光的那种留恋，不舍中的决绝与坚忍书写出了的是女性的精神，那么当沈漂亮凝视我们的时候露出的自豪中的关心，则是一种充满温情的女性气质。



沈漂亮陪我们走完了十公里，不仅仅是十公里，她用一个接着一个的脚步踏在每一位同学的心里，她用坚定的信念及不懈的坚持鼓舞我们，她会陪我们走下去，一直走下去，她会带着我们去面对大大小小的困难，她会见证着我们的成长与成功，她会陪我们。

沈漂亮真是漂亮，她用她的行动，让我们不由地站起来，对无精打采的生活，勇敢地精彩背叛。

人物特写：教官，你原来这么可爱

高一（9）班通讯员 李孟靖

“盼星星，盼月亮。”终于盼来了这久违的军训。曾听二中军训过的同学说：“那个地方有个魔鬼教官，祝你好运！”还没来，便已有了一种恐惧感。这不，说来就来，这个教官刚接管我们班，就对我们吼喝到：“你们在这儿可以挑战自己，但千万别挑战我！”“哇，好高傲的教官！”我感慨到。

顶着炎日，开训仪式终于结束。教官把我们领到大棚下，练军姿。站如松是前提，双手五指合拢贴于大腿两侧。“手掌要紧贴大腿，不可留缝隙。”说着便一掌打到一个男同学的手上。他的手弯曲了。巡视我们几圈后，又忽然拍了一个男生的背，“肩膀往后拓，抬头挺胸！”话音刚落，又跑去拍了一个女生，居然连女生都打？！怕是魔鬼吧。

站了整整一上午。终于可以吃午饭了。令人欣慰的是，菜还不算差，饭后还有水果供应。美美吃了一顿后，便迎来静谧的午休时光。大家各自讲了讲自己的感受，大多都是“苦”和“累”。而不可思议的是，居然有人说他可爱。此话何讲？面对我们一脸的吃惊与疑惑，他答道：“我今天鞋带松了，刚蹲下想系，教官就从后面闪出来，我立马站好，心里很慌，以为死定了。不可思议的是，陆教官居然冲我一笑，他笑得那么灿烂，甚至可以说是可爱。他平和地说：‘没事儿，下次记得喊声报告，系吧！’”

“哇塞，他居然会笑，我们都以为他不会笑呢！”我们异口同声说道，皆半信半疑。从此，我便开始注意陆教官了。

13:30，是我们的表共同显示的时间。我们便出去探探，毕竟哨声没响。但发现好多同学都出来了，我们也便出来。但之后我们却被罚蹲。蹲得右腿又酸又麻。惩罚结束后，陆教官便让我们坐下揉揉腿，说到：“这次惩罚，你们当个教训。教官只听哨声，不管你们的表。”我们的疑惑得到回答。

之后，陆教官便教我们做“豆腐块”。只见他平铺被子，细心地抹平每一块地方，然后向我们强调细节：“两跨后，四指宽，抓一抓，这是挺起的关键。”弄完这些细节后，几颗豆大的汗珠已悬挂在他的额头上。他没有去擦，而是仔细地在完成这“豆腐块”。他跪在席子上。轻轻抚摸着一个个棱角，仿佛在完成一个艺术品一般。经过一系列精心折叠后，一个“豆腐块”便完成了。说实话真的很方、很挺立，像抹了502胶水一般。

下午的训练难度更大，强度也更大。首先是转身和口号：“1-2-3”，很有节奏，但中间的停顿是我们无法掌控的。而陆教官几乎每次喊的都一样，我们很是好奇。有一个大胆的同学问其诀窍，陆教官也毫不隐瞒，答道：“喊一声，轻轻吸一口气，再喊。”我们试了一下。果然奏效。但一下午几乎都在练这一项，陆教官看着劳累的我们，居然开起玩笑帮我们解闷，甚至把我们逗得哈哈大笑。看来陆教官还是有点可爱的嘛！

苦中作乐，我们与陆教官共同度过了第一天。一场“美梦”过后，我们便起身漱，打扫内务。最令我头疼的还是叠被子。因为我的被子很软，再加上被褥调皮地从被套的被洞中窜出来。我和几个同学一起叠，都叠不好。一番折腾后，我只能把它放在床上。不久之后，教官居然来“看望”我们。很不巧，他一眼盯上我的被子。“完蛋了！”心中默想。果然他吼道：“这是谁的被子，怎么叠成这样？”他抱起我的被子，直接展开。我刚想张口解释，只见教官帮我叠被子，更给我讲细节，说着说着，一块“豆腐”便完成了。甚至说，我的被子是我们宿舍最好看的“豆腐”。天啊！原来他这么好啊，我都想说声谢谢，但我没有机会。

他刚帮我叠好被子，就立刻去提醒一些内务细节：杂物不能放在桌上，床上也是。运动鞋放外面，拖鞋放在床下的架子上，所有人打扫完内务后去坐在楼梯上等哨声，留下一个人从内往外拖地。最后加上一句：“最高分86分。希望你们能达到。”说完，便又争分夺秒地去指导其他宿舍。

太阳逐渐变得明亮起来，我们继续训练。温习一下昨天的动作，教官便带人去领帽子。一番分发与调整后，每个人都已拿到合适的帽子，教官此时突然走向我，关切地问：“你帽子紧吗？我看你头发较长，都被压得翘起来了，这样不好看，要不要换个大点的？”哇，这还是那魔鬼教官吗？怎么这么温柔，我怔了一会儿，点点头。他立刻递了一个大一点的帽子给我。我答道：“嗯，好多了，谢谢教官！”他给了我一个灿烂的微笑：“不用谢，好好训练就行。”我顿时觉得这个教官就如先前那个同学说的一般可爱。

他带着我们重复地训练“齐步走”，伴着小雨，我们愈加劳累。他便让我们休息，这时，他向我们说道：“我今天带着你们重复训练，是想让你们熟练地记住动作。后面几天你们便会很轻松，用不着像别的班那样天天练。你们好好练，一天半就能学完，后面的休息时间就会很多。”

果然，他还是替我们着想，冷酷外表下的他，其实有颗温暖的心，我注意了很多细节，察觉了你的温暖。

陆教官，你真可爱！

