



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第4期

2018年10月27日星期六

<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：王奕飞校长亲切探望军训师生

10月27日下午，军训进入第四天，省奔中王奕飞校长亲自来到常州市花山国防教育训练中心，亲切探望慰问我校参加军训的六百多名高一新生和教师教官们。



刚抵花山训练基地，一下车，王校长就直奔军训场，驻营的省奔中2018级军训领导小组副组长苏近娣副校长和王亚光主任陪同他一起，视察了军训情况，苏近娣副校长一一介绍了花山基地的基本情况和对高中学生军训的要求，详细地汇报了三天以来学生军训的作息时间表、训练强度、身体状况等问题。

在探望学生的同时，王奕飞校长还亲切询问陪训班主任工作情况、宣传组教师报道情况，诚挚地向认真地训练的教官表达感谢之意。看到省奔中的学生们在短短三天内进步明显，王奕飞校长感到由衷的欣慰。

王奕飞校长始终关心新生军训，这次在百忙中抽空来探望，是对全体师生最大的鼓舞和激励，同学们决心将以更加昂扬的斗志和饱满的热情投入到今后的训练和学习中去。



教师随笔：军训暴露问题，军训磨炼素质

高一（5）班班主任 蒋亦

军训大幕已经打开，学生怀着好奇、激动地心情开始了军训。第一天就有同学因为个人病历被要求退出训练，家长表示病情不重，多次要求留训，最后是请基地医生亲自出面解释不合适参加军训的原因才将孩子带回去了。我瞬间感到不仅是学生，家长对军训也是很期待的，也是抱有期望的。

军训一开始，就进入了正式的训练，也立即暴露问题。在校坐姿不正的同学到训练场上第一天就“没有站相”，在校自习课专注性不强，常常东张西望的同学，一到场上还是好动，周边一有动静就转头。经过批评指出问题后，即使不转动头，眼珠子还是会乱瞟，专注力不佳。

军训，把学生个人问题在放大镜下高倍展示，严格针对，效果的确值得期待。高中学习需要高效，高效的前提是专注，专注的基础是“静”。军训要求学生把一个个简单的动作掌握基本的动作要领，反复练，专心练，练到位，而且是每一个同学协同做到位，否则就要被批评，甚至惩罚。军训“逼迫”每一位同学用心领会，专注当下。



曾经看过一个科目“齐步走”，教官个人展示一遍动作要领，下面开始练习，一开始真是“乱七八糟”，没走几步整个队伍就散了，每个人只关心自己的动作要领，根本没有注意到自己在整个队伍中的位置。教官立即“训话：用余光看齐队列”。结果呢，注意了排面就失去了动作要领，动作不到位，又是一顿训。在一通反复练习后，学生们进入难点“立定”训练，先是分步练习，再合起来练习，就是不整齐。教官喊口令指示节奏，再有同学喊口令指示节奏，但还是有个别同学快或慢半拍，结果立定时脚步声就不整齐了。结果…结果可想而知，又是一顿训话。外面在淅淅沥沥地下着雨，每个班级都在大棚下训练，每个教官的训话声，每个班级队列的脚步声都在一起，早已掩盖了教官沙哑的指令声。学生已经被训得没有脾气了，个别同学动作要领反复练习还是不到位，被教官单独“照顾”后，开始用心练习，进步明显。我忽然开始明白，一个人之所以学得不到位是因为“不用心”，要一个人用心的重要手段之一是严格的要求，甚至是大声的“训话”和一定的惩罚。我们越来越不敢严格要求，越来越人性化，甚至要求一降再降得几乎没有的惩罚是否合理？

军训第二天再看看那几个在校东张西望，坐没有坐相站没有站相，注意力不佳的学生，已经埋头用心在个人动作要领上了，早已无心关注其他。不专心做好当前的队列训练就会被训。还有几位女生由于训练强度过大，感觉到脚酸痛，甚至浑身酸痛，但是在训练过程中始终没有向教官提出来，也许是不敢，但我想她们是在坚持。

军训，貌似是在做一些没有实际意义的简单枯燥的队列训练，好像这些技能也没有什么用，现在没用将来也没有用，那么学生为什么还要来吃着苦，找不自在呢？因为在军训中我们能够明白，不能自我，自己只不过是集体一员，个体做得再好，没有

配合团队协作，效果几乎为零，甚至有负作用。为了完成每一个简单的动作要领，必须用心，否则被训话，甚至会被惩罚。军训磨练了学生的专注力和耐挫折力，也提升了学生综合素质。

教师随笔：你的努力，我的感动

高一（6）班班主任 陈林

长期的班主任生涯，我已经记不清多少次带学生参加军训活动了。其实，对于军训的内容，孩子们的表现以及各种突发事件，我都早已有了心理准备和一定的经验。但是，这一次还是更难忘，军训时的情景还萦绕在脑海中，难以忘却……，忘不了训练场上孩子们那抹绿色身影给我带来的幸福，那些军绿色无疑是这个深秋最动人的风景线，他们年轻、活泼、有朝气、有梦想，他们有着一个共同的名字——高一（6）班，他们时刻为集体的荣誉而努力奋斗！他们忍着脚底的疼痛，撑着疲惫的身躯，练着单调枯燥的“立正稍息”，迈着不断重复的“齐步正步”，身体传来阵阵的酸麻。然而，他们只是静静地听着教官的指导，认真地做着教官所教的动作，脸上呈现着坚毅和坚持，娇生惯养的身姿也一样诠释着军人的精神。



经过前面一个多月的相处，我已经感受到6班的学生是那么可爱，那么有灵气，真是潜力无穷，因此只要加以引导，每个学生都能变得很出色，很优秀。这几天，学生们身上的点点滴滴都感动着我，面对教官的命令，学生们能够逐渐适应，就连平时几个不太守纪律的学生也收敛了很多。在排队吃饭方面，学生们都能够做到安静、有序，学生整体面貌进步了很多。

让我感动的是我的家长朋友们，他们是那样的热情，军训前好几天，家长群里已经在商量着做怎样的横幅，为了孩子们的活动，个个出谋划策，跑前跑后从不埋怨什么，对孩子、对老师、对学校等诸多因素更是考虑周全，他们乐观、直爽、开朗、率真……在他们面前，我永远不会感到累，也不会感到无聊。感谢上苍，让我遇到这样一批热情友善的家长朋友，我会用我的感动换成对孩子的百倍关爱来回报大家，相信我们会携手创造一段人生最美好的记忆。

通过几天的军训，在家娇气、娇嫩、骄傲的学生们学会了吃苦，学会了忍耐，学会了服从，学会了坚持，学会了感恩。他们相互团结，相互帮助，相互督促，共同提高，有了很强的集体荣誉感，有了坚强的意志，这些时刻在感动着我，相信军训结束后的他们会变得更成熟，更强大，正如一位同学在日记中所说“七天后，要让家长们看到我们的改变，让他们感受‘士别三日当刮目相看’。”

军营生活：保持平常心

高一(5)班 何志豪

今日上午进行了十公里拉练，一个十公里的路程，由于之前并没有过相似的经历，刚刚开始的时候，感觉起来相对轻松，也有心情去欣赏这四周的风景，路途隐藏在乡间的小路上。连绵的绿色映入眼帘，乡间小屋稀疏地排列着，池塘中荡起一丝丝的波纹。

部队的传统之一——拉歌，首先一开始，每一个班都在各自演唱，待哪个班唱完后，一般教官们就会开始拉歌，说着上口的拉歌词，带着一个班的学生一起念，好似一个孩子王正领着一群孩子们在追逐打闹一般。自然而然地，被拉歌的班级也开始了他们的反击，如此往返，教官们之间的玩笑与打闹又成了班与班之间的较量。



时间在不断地流逝，路程也已经过半了。脚底逐渐感到胀痛，想必是很少进行徒步旅行的结果。然而，即使再怎样感到疼痛，也绝不时该放弃的时候，越往后走，越来越感到力不从心，渐渐失去了欣

赏周围景物的心思，转而开始专注于如何坚持将每一步都走下去。越往后走，便越来越疲乏，在精神上也开始变得消极，想放弃，一直到了基地时，才感到有所缓和。

这便是我所需要反省的，在做任何一件事，尤其是那些要在长时间内坚持且极度枯燥的事情。如何能够保持平常的心态，或者不使自己的心情出现回落是相当重要的议题。

“不以物喜，不以己悲”这是范仲淹所写的《岳阳楼记》中给我留下映像最深的一句话；可能因为时代不同，我们没有办法体会作者那种胸怀天下时应有的气魄。但这其中所蕴含的精神品质，却十分值得我们学习。我们需要适应外界的改变，随时调整我们的状态。但这并不意味着我们的心情也应该受此波澜影响，能做到遇事处变不惊，做事时刻保持平常心，那才有助于成功。

万金家书：给高一（9）班于子君的一封信

亲爱的女儿：

你好！

今天已是军训第三天了，看到你穿上迷彩服戴着军帽站在队伍里，爸爸妈妈都很高兴，我家的宝贝英姿飒爽如同花木兰。

晚上，爸爸每隔一小时就会说“君君现在正在做什么呢”；早上起床，看到阳光灿烂洒满你空空的房间，爸爸妈妈总会想到今天是军训第几天了，今天的军训内容是什么呢？咱们的宝贝女儿今天又会在军训中收获些什么呢？我们好期待哦，期待着你们的班主任恽老师在家长群里直播你们壮观的军训现场！

“儿行千里母担忧”，其实你要离开我们不过7天，距离不超过100里路，也许你同学的爸爸妈妈会念叨：房间里有几个孩子一起住啊，到底有没有蚊子咬啊，早上几点起床啊。不知道晚上睡得好不好，和同学们相处得怎么样？和他们不同的是爸爸妈妈对此一点都不担心，因为今年的军训已经是你人生中经历的第四次军训了。第一次是你四年级暑假在南京军校为期十五天的军事夏令营和第二次是你五年级暑假在上海西点军校为期七天的军事夏令营。依稀记得第一次在南京军训第一周结束时，教官组织你们和家人通一次电话，当奶奶在电话这头喊你的名字时你在电话那头“哇”地一声哭了出来，这是你第一次离开家人独自在外生活。第二次在上海西点军校夏令营的“回报父母”感恩活动中，当那些初次参加军训的同龄人哭得稀里哗啦时，我问你“你当时感觉如何”时，你坚定地告诉我“我还好，因为我已经有过了一次军训的经历”。第三次的小升初军训时你的底气更足了。站的军姿更加标准，走的正步更加铿锵有力，每天的军训生活显得更加得心应手。军训过程中你频频受到老师和教官的赞扬！爸爸妈妈亲眼目睹了你的成长与蜕变！

有了之前的三次军训经历，对于这次的高中军训，爸爸妈妈相信你不但能很好地完成军训的各项任务，而且还能做好你们同学的军训标兵和优秀榜样！爸爸妈妈觉得，这次军训虽然辛苦，但肯定会成为你生命中特别鲜明的记忆。我们相信你每完成一项军训任务，都会有你独特的体验和感受，会有胜利完成任务的使命感，会有说不出的振奋和愉悦感！因此你将满载收获、信心满满地回到家、回到学校，将军训中练就的宝贵精神带到学习中、今后的人生中……

不经历风雨，怎么见彩虹。学习上的困难和军训中的苦痛都是你人生的组成部分，而人生本就是由各种各样的经历组成的。无论怎样认为，苦痛也好，财富也罢，都是无法逃避的，都是值得回味和记忆的。那些跟你一起在太阳底下暴晒的教官、老师和同学们，都是你这段时光的重要组成部分。希望你好好珍惜，用心感受。相信有一天你一定会感谢这些跟你一起度过难忘时光的人，感谢他们一路的陪伴。最后再多说一句，女儿，争取拿个“军训标兵”回来哦！

祝：女儿军训圆满成功！

爱你的爸爸妈妈

2018/10/26

军营生活：我们的修行

高一(4)班通讯员：生威

早晨，伴随着朦胧的睡意，我们懒洋洋地身着迷彩服，睁开惺忪的睡眼，挪动着笨拙的步伐，来到了宿舍楼前准备集合。

同学们个个整齐地站立在队列中，双眸平视前方，嘴唇紧抿着，神情严肃，如同一根根木桩静默在原地，沉默不语。“向右转！”

“一二！”“”齐步——走！”耳畔环绕着教官的命令与同学们的应答，仿佛正规军队之间的训练口令，响亮得如同古老寺庙中的铜钟一般，回荡在营地上。

在简短的活动后。我们便开始了令人期待的拉练。倏然，刚走出门口，“团结就是力量——！团结就是力量——！这力量是铁，这力量是钢，比天还利比钢还强……”伴随着六排嘹亮的歌声，拉练就拉开了序幕。



一路上，飘浮着前后排时不时的口号与歌声。我们的教官受到感染，也想展现一手。于是绽开了灿烂的笑靥，转过头对我们说道：“我说冬瓜皮，你们说西瓜皮，我说六班不差，你们说真赖皮！”我们都被逗乐了，露出了皎白的牙齿，嘴角扬起一道弧线，眼睛几乎眯成了一条缝，充斥着欢声笑语。

远远望去，乡村间绿草如茵，一棵棵高耸的树木竞相上攀。粗糙遒劲的枝干错综复杂，交织在一起。闪耀的阳光零星地撒向大地，透过树叶间的缝隙，汇成一道道闪烁的光柱，湖面泛起微小的涟漪，阵阵荡漾，反射着光芒。星星点点的光斑在平整而又颤动的镜面上随波远逝，将光辉投向远方。

我们仍在行进着。渐渐地，脚掌微微有些酸楚，一些同学的脸颊上显现出一道道难堪的皱褶，细纹不时爬上他们的眉头。短短一刹，队伍便开始仿佛脱轨的列车似的拉开距离。脚上的疼痛愈发猛烈，唇间平整的直线缓缓变为时起时落的波浪线，须臾间还不时回荡着同学们低沉而粗中缓急的喘气声。平滑的路面倘若铺满了一道道锋利的地刺，反复压轧着我们的脚掌。

“不要放弃！坚持就是胜利！”教官洪亮的声音鼓舞着我们。我们重又挺直脊背，眼睛坚定地注视着远处，抬手扶了扶耷拉低垂的军帽，齐整地继续前进。一阵阵跺脚声犹如荒漠中隆隆的战鼓，击打着我们的鼓膜。地面恍若剧烈的颤动着，好似随即要发生地震了一般。脚痛得愈烈，我们便走得愈坚定，因为我们的心中都植了一颗军人的灵魂。

不管不顾地走着，最后终于回到了门口，我们的脸庞兀地如向日葵般绽放。

军营生活：目标是地平线，出发！

高一（3）班姚泽楠

金桂飘香，今天的我们在路上行走着。

今天是军训的第三天，上午我们组织拉练。怀揣激动的心情，我们出发了。

“团结就是力量……”我们一路高歌，齐步走着。在路上，我们欣赏了乡村独有的风景，远离城市的喧嚣，找回我们心中最原始、最纯真的宁静。12公里的拉练说长不长，但说短也不短。我们一路坚持着，同学之间相互鼓励。你对我一句：坚持，马上



上就结束了；我对你说一句：加油！我们可以的！就这样，我们相互扶持前行着。

当我们精疲力尽时，嘹亮的军歌从后头传来。心中突然一亢奋，又奋力向前走着。即使脚已走到发酸以至有点麻木，但为了班级，为了不辜负老师、教官、同学的期望，一直坚持着。

在拉练中，我们互帮互助。当没有纸，身旁的同学总会热心地递上。我们可爱的班主任和芙蓉姐一直默默地帮助着我们，糖果、面包、牛奶……这送上的不是补给食品，而是一份份炙热的关心、鼓励和陪伴！

虽然我们的教官话不多，但也会在旁关怀提醒着我们：小心车子，靠边走；3个人，3个人的排好，注意排面；前面塔那就到了，坚持一下……就是这样的教官，带领着我们3班勇往直前！

因为团结，因为鼓励，因为坚持，因为无所畏惧，因为我们3班的目标是地平线，所以我们给世界留下的便只是背影。

今天的3班努力了，拼搏了，便成功了！

军营生活：拉练进行时

高一(10)班通讯员：王雅莹

军训的第三天，在吃过早饭后，我们便开始了十公里的拉练。

班旗在空中飘扬，我们迈着整齐的步伐，喊着口令，精神昂扬地开始了十二公里的拉练。

十二公里的徒步说长也不长，说短也不短，却能充分体现一个人的意志力。同学们也没有在怕的，都摆动着手臂，大步向前行进。山底的太阳已跃上了树梢，白亮亮的阳光照在身上，还没走多久，身上已经汗津津的，额前的头发已经黏在了帽子上。脚步也随步子的增加而变得更加沉重，时不时还要小跑跟上。



上坡，下坡，一步步的行走俨然成了机械性动作。头也跟着前方的人头移动变得更加眩晕。

没有办法，为了缓解疲累，我只好向远处眺望。成形的丝瓜悬挂在树梢，丝丝缕缕地连成一块，金黄的柿子犹如鲜艳的旗帜在向我们挥舞，不时还有路过的村民回望着我们远去的身影，院门口的大黄狗也似乎也看呆了，立在原位默默注视着这群迷彩色。

团结的歌声在林中回响，第一次休息后，我们的路途也走完了一半。班长为了带回气势，引领着大家唱起了军歌。精疲力竭的同学又重整衣冠，对齐队伍，开始了接下来的路途。

下坡的路也真是难行。泥土掺杂在路边，有些泥泞，士气也慢慢低沉。热与疲乏阻挡着我们动力，我们拉着手，尽量帮助那些体力不支的同学们。在大家共同努力下，我们最终到达了训练营。一到达终点，我们都瘫倒在地。虽然很累，但到达的那一刻，喜悦却交织在心中。似乎所有的劳累都化成风飞走了，只留下了坚持的喜悦。

12公里拉练是人生的小小旅程，在接下来的路途中，我们也将一直勇敢地走下去。

人物特写：我的教官

高一(11)班 盛勳

略瘦削的脸，方正的五官，似乎每一个该长哪里，就长在哪里，没有半分不妥；头发是军人式的简单、干练的板寸，窄小的军帽扣在头上，还略有富余，显得整个人都像被吸去了些水分，扔进人堆里，十分的平凡却又十分的不平凡，那张太过于大众化的脸，在拥挤的人群中，一个转头便能忘记。

但，教官是不平凡的。首先是他的名字。便真的是姓“凡”或“樊”一类的，具体如何我也不得而知，姑且先称“凡教官”吧。发出第一个字的音时，我诧异了，一种完全不应是他声音的低鸣，回荡在了我的耳边。完全无法想象，这般似是苍狼的低嚎的声音，这般似是猎人胜利之宣言且铿锵有力的声音，是从这样一个看起来弱不禁风的躯体中发生出来的。

我改变了对其偏执的、肤浅的薄见，我重新端详起他，才发现他一切的不平凡。他看起来狭长的眼睛，其实锐利得像是翱翔于千里碧空的孤鹰。我刚看了两眼，似是感应到什么，目光直直地向我扫来，一瞬间真像被空中霸主锁定了的猎物，那目光让人脊骨发凉，直得逃也似的转过了头。但脑中已有了他不可磨灭的面容，真正使我感受到军人身上的军旅气息。

但，其实教官也依然是平凡的。虽然在训练时、活动时严肃冷酷的像万年的坚冰。但，即使我们错得再多，他骂得再多，他只默默地陪着我们，耐心地教会我们。他叮嘱我们注意身体和安全时，即使我们都禁不住捂着嘴偷笑他的笨拙，又赶忙严肃于他的气急败坏。但那一瞬，我们何尝没有一道细长的暖流在心间流过呢？



我的教官，我的“凡”教官，我那其实一点也不平凡的凡教官，对我而言，并不平凡的教官对广大的人民军队是平凡的一员。也正是因为这些平凡得可爱的军人们，我们有了新中国，有了幸福安逸的生活。在这方纸上，我只有以词藻向教官致敬！向中国可爱的、平凡的军人们致敬！