



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第 5 期

2018 年 10 月 28 日星期日

<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：谨以寸草心，报得三春晖

省奔中 2018 级高一新生军训四天过去了。军训营地规定，家长不得前来探视。从军训前夜起，家长们便克制不住对孩子的挂念之情，纷纷通过邮箱、QQ、微信等手段，发来殷殷深情的书信，抒写对孩子的理解、鼓励、安慰和期望，或表达对老师的感谢以及对学校管理的肯定。据省奔中军训宣传组不完全统计，到目前为止，收到的来信已超过 650 封。



在军训正式开始时，家长们的来信就如雪片般飞向花山国训中心训练场。有的家长担心孩子不能即使收到家书，一天时间里，同一封信竟然连发好几遍；有的家长每天给孩子寄一封信，持续不断地关心支持孩子的成长；有的家长不会发电子信件，或者请人代发，或者手写后拍成照片寄出；有的家长文化水平不高，从来没写过信，寥寥几句朴实的话语，

却情真意切；有的家庭甚至全员参与，爷爷奶奶、外公外婆、兄弟姐妹，舅舅姨妈、表弟堂姐……也情不自禁地写来书信，表达牵挂让他们学会知恩、感恩，构筑健全的人格、鼓励之意。

10 月 27 日晚，在国防知识教育馆，省奔中高一年级组举办了一场名为“一封家书”的感恩教育活动，2018 级全体高一新生们参加了本次活动。本次活动由沈芙蓉老师主持。



首先，学生们观看了一段简短的《一封家书》感恩教育视频，看到动情处，学生们不禁想起了自己的父母。就在这时，各班班主任给同学们分发了家长的来信。这些信是省奔中高一年级组的老师们在繁忙的工作中，专门抽出时间编辑、打印的。当同学们打开父母的来信时，随着阅读的深入，孩子的面庞渐渐有了变化，有些人沉默不语，有些人眼眶湿润，而有些人早已泪如雨下。会堂的氛围一度静默，同学们都沉浸在对家人的思念中。看完了家书，同学们感慨良多，于是，大家都把千言万语汇成了一封给家长的信，相信家长们

看到同学们的信件时，一定会感动于孩子的成长。最后活动在同学们郑重写下父母的收件地址时顺利结束。

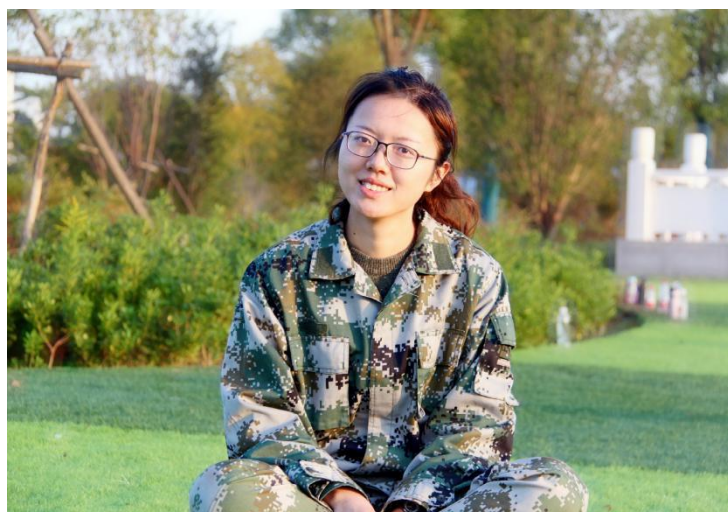
一直以来，江苏省奔牛高级中学，在注重培养学生智力的同时，更注重学生的德育教育，把“先成人，再成才”作为学校教育的一个价值点。我校也将以此活动为契机，进一步开展多种形式的感恩教育，激发学生将感恩图报与个人奋斗结合起来，使学生从“知恩”到“报恩”，从而把感恩转化为人生成长和寒窗苦读的强大动力，为社会、为国家培养更多优秀的人才。

教师随笔：个人的背后是团队

高一（7）班班主任 吴艳

山无峭壁不险，海无惊涛不壮，人无磨炼亦很难成长。如火如荼的军训已到了第四天，无论是同学们的身姿，还是表情，亦或是眼神，都显示出了不俗的精神气儿，初步有了军人的风采。

从夏天等到了秋天，军训在大家的热切期盼下，终于到来。同学们是否适应这种生活？是否享受这种纪律性极强的军营岁月？有棱有角的被子出现在眼前时，大家有没有想到叠、压、折、修的背后，是对细心和耐心的考验？立正、稍息、下蹲、摆臂、踏步……这些基本动作看似简单，做的标准却没那么容易。站军姿、走正步、十公里拉练……无论过程多么艰难，但每位同学都在坚持，努力做得到位。



英姿飒爽，步伐坚实，脊梁笔直，这是我们军训的要求，也是毅力的磨炼。感动自己才能感动别人。唱出那一首首斗志昂扬的军旅旋律时，我们洪亮的声音里有着坚定向前的信心。当然，军训强调的不单是个人的努力，团队精神更是重中之重。这几天，同学们互相鼓劲儿，涌现了很多感人的小故事。

虽然第一天的内务整理有些遗憾，但我们并没有互相谴责，而是团结起来背水一战。教官多次教导同学们叠被子，每个宿舍都拧成一根绳。从我做起，从每个宿舍做起，让这个班级重新焕发活力。在拉歌比赛中，大家自发站出来，高喊七班，大声放歌，为了班级的荣誉而战。这个场景一直在老师的脑海中重现，无法忘怀。同学们以后回想这次军训，或许已经忘了怎么站军姿、走正步、叠军被，但又怎么会忘记全班一起站立高喊七班的热血青春？

团队的力量可以很微弱也可以很强大。每个人都可能会犯错，但不怕，我们的背后有班级，有那个大家一起努力一起奋斗一起荣耀的团队！卑以自牧，保持谦虚认真的态度；旗开得胜，树立一往无前的气势。既然提出了白桦精神，我们就应该向它靠拢，从每个细节出发，高大挺拔，每位同学都可以是一棵傲然的茁壮的白桦。烈日下训练，教官们在教导我们，老师们也在陪伴着我们。个人汇聚成班级，班级汇聚为学校。在这里，我们每位同学代表了自己，代表了班级，更是代表了优秀的奔中人！

教师随笔：齐步走，走天下

高一（8）班班主任 沈国英

1999 年的那个严冬，天空杂乱飞舞着鹅毛大雪，我作为新入职新老师，和奔牛片的二十位新老师，站在金坛花山的训练场上，顶着风雪训练。风刮到脸上像刀划过一般，一天下来脸颊上就鼓起了四个肿块——冻疮。但是，虽然条件艰苦，没有人喊累叫苦。于是，在风雪中，一声声响亮的哨响，一阵阵整齐的踏步声，一句句响彻云霄的口令声，奏出了属于军人的本色。

20 年后的今天，我又在金坛花山。这一次，我的女儿来参加军训。我作为班主任，带着高一（8）班，每天用嘹亮的口号、笔挺的军姿、整齐的步伐，和班级一起幻化成绿茵场上亮丽的风景线。向前看，看未来；齐步走，走天下。训练场上的一条标语让我充满了力量。

清晨六点，操场上，一排排迷彩绿整齐地立在上面。8 班的孩子踏着嘹亮的哨音已经开始了一天的训练。太阳从地平线上升起，从山的顶部蹦出，发出耀眼的光芒。一缕缕阳光洒在这一排排迷彩军绿上，照亮了女儿和其他 59 位同学那张张略带稚嫩的脸庞，形成了一道奇异的风景线，为新的一天增添了生机和活力。作为指导员，我紧随学生的脚步，观察着他们每天每时的变化。

“两脚跟并拢靠齐，两脚分开 60 度，两腿绷直。”洪亮的军姿要领久久回荡在操场上空，8 班的学生表情严肃，第一次懂得只是站立就可以带给人那么多的自信，也是第一次那么自信地站在陌生的军训基地。

“脚再抬高点，脚尖下压，肩膀放松，手臂打平……”随着训练进步的推进，最难熬的正步的分解动作如期而至。一位女生略微摇晃了一下，重心不稳，右脚点了一下地，脸马上就红了；旁边的同学却是咬紧牙关，浑身紧绷着，保持着教官所讲的标准动作；后排一位高个子男生满头是密密麻麻的汗水，发梢凝结了一滴透明的汗珠，在阳光下闪着光芒……我一点点观察着同学们表现，并记录下他们的进步。

军训既考验人的身体，更考验人的意志。当 8 班的同学们顶着艳阳，用整齐的正步忘记全身酸痛的时候，我看到他们在稚气外多了一丝深沉，在娇气外多了一份隐忍，我为之动容，不禁想起自己 20 年前在同样的地方经历过的军训。

如今，看着 8 班的孩子们被太阳晒得发红的脸，看着你们风一般的行动，钢一般的意志，是军训那抹绿让你们褪去了青春的张扬，收获了坚持与忍耐，由温室里的花朵变为在骄阳下的向日葵。

一个人可以走得很快，但一群人才能走得更远。当高一 8 班齐步走的时候，60 位即将走天下的孩子朝我们走来。



教师随笔：让我们成为彼此的“点灯人”

高一（9）班班主任 恽雪峰

此刻，在写下这些文字的时候已是深夜，想起了这一个多月以来你们的变化，心里甚是欣慰。我看到了你们从胆怯变得从容，从骄傲变得谦虚……我欣慰：高中，带给你们的不仅是身份和年龄的变化，还有不断成长的见识和心理的强大。

如今，你们身处军营，从穿上军装的新奇到体验军人的不易，你们经历了很多的第一次，而这些都将成为你们青春纪念册上不可磨灭的印记。你们第一次知道吃饭也不是那么容易的事，首先得学会分餐；你们第一次知道内务整理不是简单的打扫干净，还得一丝不苟；你们第一次知道团结的真正意义是什么？那就是12公里野外拉练时彼此的鼓励和绝不服输的意志；你们第一次知道血浓于水的亲情是多么可贵，一封封浸润了父母无限关怀的家书让你们泣不成声……



在军营里，我也看到了不一样的你们。面对重复而枯燥的“齐步走”、“正步走”，你们不抱怨；看到有同学受罚时，你们甘愿集体承受；听到同学过生日时，自发送上真诚的祝福；拉练有人受伤时，大家轮流照顾……

九班的孩子们，未来的你们不一定会成为军人，但我期待，军训，带给你们的不是短暂的收获，而是长久的坚定和一如既往的努力，这些品质将伴随你们走向未来的人生。“痛并快乐着”的军训生活，会让你们更加明白自由和成长的可贵。巴菲特说：“我见过蚕蜕皮的样子，我以为那是会疼的。而现在，我就知道自己错了，原来蜕变是种温暖的自由。蜕变的过程是很痛苦的，但每一次的蜕变都会有成长的惊喜。”军训的过程也是蝉蜕的过程，那是一种经历了痛苦之后真正的成长。

当然，这并不是说同学们已经无可挑剔。事实是：你们的口号还不够响亮；你们的内务还经常状况百出，你们训练时偶尔还会心不在焉；你们没有及时关心身边的同学；你们在教官严厉的时候仍会抱怨……但我相信：勇敢的人从来不惧怕面对现实的问题，唯有坦然面对，全力以赴，才会沉着应付更多的挑战。军训如此，回到学习中也是如此。下周的汇报表演，你们一定会展现更为出色的自己。

九班的孩子们，看着一张张生动的笑脸，我就想起了英国作家斯蒂文森的一首诗《点灯的人》，生命中每个人都需要一个点灯的人，那微弱的灯光会给你带来温暖和力量。

我希望：我们可以成为彼此的点灯人，在前行的道路上互相理解和支持，收获人生最美的风景！

军营生活：充满歌声和笑声的军训

高一（2）刘雯婧

10月27日，照常训练。

今天上午训练时间中，刚开始训练时同学们还有些许力量，在后来的一会儿时间中日积下来的酸痛又一次涌上来，便感觉动作有些有气无力。

过了一会儿，教官见我们动作无法整齐划一，便让我们又坐下来，坐训顺便想一下口号。我们思来想去都没有一个满意的。

“好好学习，天天向上。”“俗！”

“热爱中华，爱我祖国！”“没有班级特色！”

这时许愿想出一句“二班，二班，绝非一般……”听到这句我们班同学同时叫好鼓掌。班级里的女同学尤为赞同。

教官再将我们拉起来训练的时候，我们便觉得神清气爽，立时，喊起口号来更是撼天的响声，其中又以几位女生喊得最为激动、热火朝天。大家都用足了自己的声音喊，队伍在整齐嘹亮的歌声中不知不觉整齐了不少。

于是不多久，哨声响了，教官安排我们坐下休息，休息过程中教官又教我们唱歌：“向前、向前、向前，我们是初生的太阳……”一班也在我们班左右拉歌。我们两班都用足了劲互相比拼，直至哨响。

军营上空徘徊着经久不绝的歌声和笑声。



军营生活：正步·分列式

高一（12）班 通讯员：凌晨钰

“啪！啪！啪！”阅兵仪式上，军人们昂首挺胸，阔步向前，迈着整齐的步伐，迈着整齐的步伐从天安门广场上走过。那一声声脚板落地的声响，铿锵有力，连大地都似乎在颤动，一种豪气干云的感觉油然而生。

而作为参加军训的我们，练习正步走和分列式是必不可少的，昨天下午，我们练习了正步走。站在绿油油的草坪上，我们抬起左脚，右手举在胸前，左手则摆在身后，努力保持着一动不动的姿势。但是，我们毕竟是有血有肉的人，不能像木偶一样长时间保持一个姿势。因此，短短十几秒的时间，大家都晃了起来，原本高高抬起的腿越来越低，绷得笔直脚已经开始颤抖起来，只能单脚蹦跳以保持平衡。教官一声大吼：“晃什么晃，不准跳，给我定住了！”我努力地告诉自己：“我是一棵树，我是一棵树，树是不会动的。”但是，理想很丰富，现实很骨感，酸痛的双腿已经不允许我一动不动了，同学们依旧在晃，在跳。终于，陈教官让我们活动活动双腿了。

就这样，我们终于学会了踢正步，然而，新的问题又来了：速度和频率把握不了。当然了，这可难不倒的陈教官，他在我们的脚步中添加了口号：青春如火，超越自我，十二最强，斗志昂扬。这样，在口号中的节拍中，我们逐渐走得更好。“一、二、三！”“四、五、六！”咦，是谁在捣乱？哦，原来是我们可爱的教官又在给樊教官添堵了。哦，可爱的、幽默的，孩子气的陈教官！

今天上午，天气晴朗。在正步走的基础上，我们练习分列式，也就是阅兵仪式上



齐步与正步互相替换，加入向右看和向前看的动作的步法。“向右看！”

“一、二，青——春——如火——超——越——自我！”训练场上，跟随着陈教官的口令，我们一遍遍练习分列式。但是，号称军训期间最难内容的分列式又哪是那么简单的。我们问题百出：排面不齐，踏地声音乱，行走过快等等。虽然已入初秋，但夏日的炎阳依旧在头顶

“耀武扬威”，炙烤着我们。腿脚的酸痛与炽烈的阳光让我们汗如雨下，又热又累。但是，一想起阅兵仪式上的军人们为了高于整齐划一的标准又付出了多少汗水和心血呢？或许，只有他们自己知道吧。

“啪！啪！啪！”虽然我们踏地之声依旧凌乱，但我们信心犹存，不求与军人们一模一样，但求无愧于老师，无愧于教官，无愧于心。

军营生活：全力以赴，逆风翻盘

高一（7）班通讯员：龚馨

宿舍内务问题一直是军训中的重中之重，每天午饭前的宿舍通报大约是一天中最让我们忐忑的时候了。一来，不想为自己的班级抹黑，拉低平均分。二来，更不愿让教官、让老师失望。

记得在第一天时，因为男生宿舍未关灯，结果一个宿舍只得了 60 分，班级均分被拉下了两到三分。万教官拿到宿舍通报的时候，脸上笑容全无，十分严肃。于是我们都知道了，大事不妙。果然，被通报的那个宿舍全体蹲下。舍长也被训到了队伍前面。看到他涨红了的脸，我想他心中应该满是羞愧。平均分三分的差距，要多少天才能追回，想要超越就更难了。晚上回到宿舍后，我们宿舍所有同学不约而同地拆被子，重新叠被子，就是为了能补回班级分数。第二天早晨，我们拿着湿巾纸跪在地上一块块地擦拭地板。舍长更是认真负责，是最后一个走出宿舍的，临走前还用手抹地，只为宿舍能多上一分。

第二天中午，又到了宿舍通报的时候。我们看到万教官一拿到通报，笑容就拉上了脸，还和别的教官炫耀上了。三个男生宿舍全被表扬，还有我们一个女生宿舍。万教官偷乐了一会儿，就一脸严肃的过来训话：“86 分不够啊，去年有 93 分的呢，继续努力呀！”声音响亮，充满自信。

今天，班级一共七个宿舍，六个被表扬，未被表扬的分数也不低。万教官和班主任吴老师说：“第一天虽然得 60 分，但还是有用的。”是啊，没有挑战怎能进步？看我七班逆风翻盘，争取全班表扬！我们自然都愿意见教官、老师开心，可这唯一的条件便是我们尽全力，不该扣的分一分不扣。能做到的全部做到，这也是为了我们自己，磨炼我们的意志力。



七班，一定能全力以赴，逆风翻盘。

军营生活：一个人可能走得不远，

但一群人可以走得很远

高一（8）班 薛柠

“日落西山红霞飞，战士……”我们欢笑着，唱着，走向远方。

12公里的拉练一直是我在军训中最害怕的环节，而今天上午进行的却是这可怕的项目。我们举着班旗，迈着整齐的步伐走在小镇上，迎面是习习的凉风。没有想象中的那么恐怖，蜿蜒的小路两旁是久违的田园风光。俗话说得好：“军民鱼水一家亲”，乡亲们看到我们这些小军人们都热情地打着招呼。我的心情也因这一个个如月牙儿般的笑容变得明媚了。

“一二一”、“一二一”、“一二三四五六七”此起彼伏的口令声在山间回荡，我们一排接着一排整齐的向前走着，而或会遇见几株桂树，飘来阵阵清香。我们便在这金秋里心连心，向前走。这一路没有谁哀声抱怨路太长、人太累，多得是欢快的拉歌声与响亮的踏步声。我们互相扶持着，鼓励落队的人，努力向前地走。不言弃，不怕苦，这当是一群人应有的精神。

就这样，我们走啊走，走啊走，迈着坚定的步伐又回到了训练基地。我居然坚持了下来，我居然不觉得累，我居然……我心中开心地想着。是我变强大了吗？不，可能不仅仅是如此。因为我最大的动力是他们。那群勇敢的、最可爱的人们，让我们深刻体会到了团结就是力量。

一个人可能走得不远，但一群人可以走得很远。远方不仅有诗和田野，还有他们——一群陪我走过苦难的人们。

——致那群可爱的小军人们



军营生活：让爱相随 不负韶华

高一（6）班 陆昕涛

“门前老树长新芽……时间都去哪儿了？”今天晚上，我们进行了“一封家书”的活动，爱的感恩积淀在每一个人的心房里，催人奋进，带来阵阵暖意。

这一封家书似乎经历了一番旅途才来到了我的面前，在这个军训即将步入尾声，身心格外疲惫之际，为我送来了家的安慰。

信中的一个文字，好像是我曾经拔下的种子，是那么的亲切与熟悉。“儿子，军训很辛苦，别忘了吃饱穿暖。”熟悉的口吻，一样的深情，仿佛是父母临行前的再三嘱托与不舍，以及一份热忱真挚的爱的淋漓展现。我的心绪久久不能平复，我的视线渐渐模糊……

“心有猛虎，细嗅蔷薇。”我想要以千言万言来表达心中的感动，可是一纸家书却难以言尽。于是我一笔一划，刻画心中的感动。在纸上写下相信自己，在心中发誓，拼搏到淋漓尽致，努力到感动自己，以不负这一份希冀与爱。

让这份感动伴我前去，团结，努力，奋斗！

