



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第2期

2019年9月2日星期一

<http://www.bngz.xbedu.net/html/node25722.html> 江

苏省奔牛高级中学高一年级管理小组主办

班主任的叮咛

高一（5）班班主任 杨坤

山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强，人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张军训中的一颗亮星。

我们班级的教官是一个二十多岁的年轻人，他身材不高，在他那稚气未脱的脸上写满了严肃和认真。他还很爱笑，而且笑的时候原本就不大的眼睛变得更小了。但是，教官在军训的时候对同学们的要求还是很高的。只要同学们不努力，他就会批评；只要大家动作不规范，他就会一而再，再而三地示范。



军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训满了好奇。接下来的教官进行的队列操行训练，还有吃饭前讲的规矩，同学们对于这些要求都认真的履行，军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

站军姿，给了你炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了你龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没有每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我深深地体会到了我们班级团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我们同学无论在从事什么职业终身受益。

在军训中，同学们很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我，锻炼意志的最佳良机。看到他们在努力的训练，心里有说不出的酸甜苦辣。在烈日酷暑下的曝晒，皮肤变成黑黝黝的，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。

作为班主任的我想对你们说，即使那路到处布满了荆棘，即使那路每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！

教师寄语

高一（10）班班主任 许一宁

随着清晨闹钟响起，我也匆匆地起床，睁开困倦的双眼，迎接新一天的挑战。这一周，我们奔牛高中的高一学生们将要前往金坛花山军训基地进行军事训练。



随着一周的新生教育，我也逐渐熟悉了班主任的生活，忙碌紧凑，却能从学生的点滴成长中，获取快乐。对于即将到来的军训，我和学生们抱着同样的期待。我希望他们在军训的过程中，不仅能够劳其筋骨，也能够苦其心志，最后增益其所不能。我见证着他们的点滴成长，同时也收获着成长与快乐。

早晨到班，我就发现，同学们从各个方面都表现出了对军训的热情。对未知的，新鲜的，与学校生活截然不同的部队生活，同学们更多的是以好奇的心态看待，却还不知道，部队生活是辛苦的。有些同学的体质较差，平时多娇生惯养；也有一些同学纪律观念不够强，而军人最重要的就是服从命令。这些都令我比较担心。紧接着我们整装待发，驱车一个小时前往花山。花山周围都是小山丘，四面环山，虽不是与世隔绝，也算是远离人烟，正是锻炼自己、洗涤心灵之妙所。等学生们下车排号队，一切就开始尽然有序的进行起来。当学生们放下行李，换上迷彩，他们的神情开始不一样了。等到700多个学生在操场上整队站好队形，笔挺站立，纵横看去，整齐划一，气氛霎那间就庄严肃穆起来。随后下午的列队和站姿训练，学生们也都全身心的投入其中。对教官的指挥也是做到令行禁止。尽管距离一名真正的军人还差的很远，但是同学们用自己的行动与意志，踏出了改变的第一步。

“再简单的事事坚持，最难的事还是坚持。”军训的操练绝对不是稍息、立正、跨立、齐步走、正步走、跑步走等几个简单的口令，虽然这些都只是几个简单的动作，但要把这几个动作做得规范、整齐，需要的是不断的坚持操练，不断的演练，培养团队队员之间的默契和配合。我也愈发觉得，吃些苦头不是坏事，抛去那些身体锻炼意志磨练的好处，能够在这样的安逸环境中忆苦思甜，了解得来不易；能够在身体力行中对军人多一点的感同身受，对学生是更长远更深层次的影响。这也是学生之财富，教育之乐见。

军训随笔

高一（12）班班主任 赵邢翔

8月31日上午，省奔中的车队浩浩汤汤进入金坛花山国防园，天气还算怡人，阴凉的天气还伴着微微凉风。看得出来，军训对同学们是一种诱惑，同学们向往它的刺激和冒险，盼望着穿上军服，成为一名英姿飒爽的战士。

第一课学的便是会场纪律，怎么听报告，怎么鼓掌，怎么进会场，怎么排队。第一关同学们过得还算顺利，开营仪式过程大家正襟危坐，掌声整齐有力，进退场秩序井然。我们奔牛高中的学生就是素质高，学习能力强，充满激情，这些都令我感动。面对如此朝气蓬勃的学生，我的斗志也被燃起。

第二课学的是如何就餐。军队的就餐要求规范到每一步，比如分菜、分饭、值日安排、拿凳子、坐下、调整坐姿等等。吃个饭而已，为什么要搞的这么复杂，肚子早已咕咕叫，望着碗里的美食却不能大快朵颐？同学们心里可能会有这样的疑问。但是我希望你们能知道，在军训过程中每一步我们都能以军人的标准严格要求自己。吃饭的过程也是一场修炼，能够知道团结合作，有责任意识，团队意识，为他人考虑，也能够养成良好的就餐习惯，不浪费食物，知道粒粒皆辛苦。

下午太阳时不时地冒出来，同学们要开始学习站军姿、踢正步等动作，其中最大的考验就是得每时每刻保持精神的高度集中。同学们虽然站得汗流浃背，双腿酸痛，但仍然咬牙坚持。这些苦也能让他们明白军训是正式进入学习生活之前十分重要的锻炼，也是人生一份不可多得的财富！

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”是军训的体会，“千磨万击还坚劲，任尔东南西北风”是军训的结果。军训，不仅是一个过程，更是一个崭新的课堂，一个成长的阶梯，一个火热的熔炉。

同学们，当别人享受锲而不舍的喜悦时，你千万不要成为功亏一篑的典型。谁笑到最后，谁就笑得最美，谁就是最终的胜利者；谁坚持到最后，谁才是真正英雄，谁才是战胜了自我的强者，就是这盛夏最美的一道美丽的风景。



军营故事：集体即个人

高一（3）班通讯员 杨欣雨

在我之前的记忆中，个人即个人，我自己的利益并不是融入在集体或班级的利益中，个人是排在集体之前的。但今日教官用行动告诉我，在一个团队中集体利益或荣誉最重要，“集体”即“个人”。

我们应按照教官的规定，在30分钟内完成洗澡任务，也就是在5:30听到教官哨声立即集合，在5:30时我还在洗衣服，只因为我那时对时间还没有具体知道，做事总是慢吞吞的，卡在时间上踩点到场或踩点完成任务。但当我迅速下楼后，迎接我的是15个深蹲，是因为只迟到了一分钟，但是教官不止让我们这些迟到的人受惩罚，而是全班一起受罚，教官告诉我们在这里没有个人只有集体。

集体不仅仅是索取者，也是给予者。当教官刚教完《团结就是力量这首歌》，大家可能还没有一种集体感，700多号人的歌声却不是很响亮，还是在室内，那么只好一个班一个班唱，很显然这种方法非常有效，那歌声是一个比一个响亮，而我在拼命合唱的同时，也感到满满的荣誉感和集体感，胸腔中满是愉悦。

集体不仅仅是一个班级、一个团队，还是一个国家。2015年的大阅兵也是70周年胜利庆祝，那一个个方阵不论横着看、竖着看、还是斜着看，都是一条直线，抬腿、跨步、握枪，每一个动作都是一声响，动作整齐划一得就像一个人，每一个动作起落分明。那挺拔的身躯，磅礴的气势，让人看了为之一震。当习主席告诉他们“同志们辛苦了”，他们永远只有一个回答“为人民服务！”不论海军、空军、陆军还是维和部队，他们用自己的力量和方式保护着中国，只是默默的奉献，只因他们心中有国家，他们深刻明白没有国，哪有家。

这些军人们古铜色的肤色，强健而有力的手臂，展现出了一种铁血男孩该有的气势，他们展现出了一种别样的美，让人心生敬畏。果然帅的人都给了国家，这一天我深刻的明白了“集体”即“个人”。

小小营兵初长成

高一（4）班 邹薇

“缕缕阳光掠过树梢，暖暖洒下，洒在宽阔的广场上，洒在严肃认真的教官肩上，洒在坐姿端正的我们身上，洒满了整个金坛区花山训练基地。

“我姓潘，潘安的潘，你们可以叫我潘教官！”话音刚落，我情不自禁地嘴角上扬，心想到：“可真是位美男教官！”可能是不太熟悉军营生活的原因，我们的午饭表现不是很好。对于我们来说“分餐制”有点陌生，但是在军营教官的严厉教导下，晚饭中有了较大改进。“每天进步一点点”，我们做到了！《锄禾》不只是诗，只辛苦，更需要行动！一粥饭，当知来之不易。半丝半缕，恒念物力维艰！“勤俭节约”是中华民族的传统美德，相信在今后的一周中，每一位奔中学生都能坚守并传承。

在潘教官和汤教官的指导下，我们开始自己动手，面对像敌人的被子，不免有些不知所措。仔细回想一下教官的叠“豆腐块”的步骤，我便认真起来，与“敌人”展开斗争。“两扎四指”，努力、用力，在被子上划出痕迹，“铺，展，量，划，折，修”一系列动作后，“敌人”被我制服啦！看着整整齐齐的豆腐块，我开心地笑了。“这位同学，你的被子折的太宽啦！我教你！”浑厚的嗓音想起，潘教官迈着坚定的步伐走进我们宿舍，手把手地教起来。“你太笨啦！你看，这样量，明白吗？——“明白了！”小谭大声地回答。在宿舍整理内务的时间就这样欢快地度过了。

“团结就是力量……”宽阔的广场上，回荡着我们奔中人唱军歌的声音，字字句句，都透露着坚毅。歌声嘹亮，唱响我们心中的远方。磨练顽强的斗志，培养吃苦的精神，锤炼刻苦的品质。相信在接下来的一周里，我们定能坚持，像军人一样，有铁一般的纪律。

用青春唱响嘹亮军歌

高一（6）班 卞政

还记得，入营典礼上，领导和教官的谆谆教诲；还记得，训练场上，同学们挥洒汗水；还记得，礼堂里，同学们放声歌唱。是什么把我们凝聚在一起？团结。只有团结，我们才能出色地完成任务，让我们在训练场上熠熠生辉。

“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢……”嘹亮的歌声在训练场上响起，也在餐厅响起。同学们艰苦训练，认真完成任务，听从教官指令，这就是团结。

挺直身板，站在餐桌旁，同学们一个个挺胸站立，目光炯炯有神；教官们四处巡视，调整身姿；老师们在餐厅里细心观察同学们的一举一动。随着教官一声令下：“准备板凳”，同学们迅速弯腰拿出板凳。“坐下！”“哗”，整齐的声音响彻食堂，不过其中还有些同学晚坐了，夹杂了一丝杂声。“站起来！”教官严肃地说道。“哗”，整齐划一的声音迅速又短暂地在餐厅里响起。这次同学们身板更直了，目光变得更加有力。

又是一声“坐下”，紧接着的，依然是整齐的声音。同学们坐在板凳上，双手搭在膝盖上，紧跟教官的命令。“值日生起立！”“哗”值日生迅速站起。“分菜！”值日生按标准分菜，分完后依然站在座位上。“好，开饭！”只听餐厅里只有碗筷的声音，同学们有条不紊地吃饭、添饭……

正如歌中所唱的，“团结就是力量”。团结，使我们凝聚在一起；团结，让我们收获友谊；团结，更让我们知道了成功的真谛。在青春花季，用血汗书写人生，用嘹亮军歌和团结精神为祖国庆生。

成长

高一(7)班 季嘉烨

今天，所有奔中学子来到了常州市金坛区花山国防基地进行军训。这是军训，是经历，更是成长。人生少有军训的机会，吴京那句“当兵后悔三年，不当兵后悔一辈子”激励了多少热血男儿去军营里当兵。可见这次军训是人生的珍宝。

上午来到了实践基地，每个人都十分的兴奋，甚至有些连班主任的话都不屑，期盼着见到教官，急得像影视剧中一样，开始挑战自己运动的极限。但是上午数十分钟的开营演讲却泼了部分“铮铮铁骨”的冷水。但是，他们却不知道这几场演讲与体能军训有着同样的价值。“态度决定一切”这难道不也是体能训练所必需的吗？“坚持”难道不也是必须的吗？在我看来“空有热血”的勇者，应当多请教“经验丰富、沉稳”的智者。

中午的食堂分菜是令每个人难忘的。很多学生是经历过分菜的，就“为所欲为”随着自己的性子来，按照自己初中时学校里的规矩来分菜，自己把碗分完，菜也分完了，发现没有碗分饭了。为了彰显自己的“效率”，教官在说话，自己却还沉浸在自己的规则里，无法自拔，直到班主任来敲了一下脑袋才停止。这虽然表面上是惩罚，但实则也是一种成长。

下午教官带着我班练习军姿，大部分学生很不适应，毕竟没有人会平时高强度的长时间站着，所以不免有些人会换成自己习惯的站姿。教官清楚每个成员的心理，善解人意，会定时让我们坐下。但有些学生却不知足，无论何时都乱动，军训有规矩，教官便让他们出来做俯卧撑，让同学长长记性。在我看来，这不仅是一种让学员学会站立的方法，更是让学员成长的宝贵经历。人不是生而无错，世上无完人，每个人都需要成长，个人需要成长，集体更需成长。

今天晚饭前，全员学习军歌——《团结就是力量》，我排每个人看似十分卖力，实则多人混水摸鱼，与其他班比较，我班声音十分微薄，而他班响度宏大，气吞山河。班主任也发现了这个问题，有些同学也发现了这个问题，于是大家便互相议论了起来，班主任仔细分析后得出结论，男生不给力，女生不起劲，全班同学也认识到这个问题，准备第二天齐心进步。

宿舍里男生们由于第一次来军营，迫不及待的想看各种军事武器，讨论着自己的当兵梦，为祖国的强军梦，为最近香港的事件而愤恨。有些人并不对军营有敬重感，在宿舍里海吃海喝，碳酸饮料，方便面是应有尽有，这些学生的军队意识过于轻薄，一天的时间还没有能使他们成长，仍在自我的世界里。

成长不是一朝一夕就能完成的事，成长是一种过程，需一点一滴的积累，每日改正坏习惯就是成长，热血男孩不经千锤百炼，怎成真正男儿。

奔牛萌新浅尝甘苦齐奋进

高一（9）班 汤思玮

8月31日，令人激动又不安的军训终于踩着慷慨激昂的军歌调子如约而至。

来到这连空气似乎都格外严肃的地方，一下车，便不由得正了正衣服，整了整行囊，敬畏又好奇地打量着周围。没有奔中的绿肥红瘦，可没有一棵树是不笔挺着躯干的。教官的讲话不再像老班那样娓娓道来，而是掷地有声、不容置疑的命令。就连建筑也不似知音亭那般古色古香，却以刚健有力的线条为主……整个训练营，无不透出规范、整肃的气息，只有广场上习近平主席和蔼可亲的笑容，如一抹暖阳，时刻提醒着我们：心中要长存精忠报国的信念啊！

本以为军训的内容，无外乎站军姿、习坐姿、练踏步、理内务一类的事。可没想到连吃饭这样一件原本是享受的事，如今看来也并不容易。暂不提坐下，站起都有统一的号令，光是700多人同时用餐却无一点儿话语声来说，若不是军训过，恐怕也很难做到吧。

但小小的一次用餐，却让我尝试了许多，第一次自告奋勇当值日生，第一次战战兢兢为同学分饭菜，第一次手忙脚乱洗10个人的餐具……

第一次，人生总是有许多第一次构成。每个第一次，都是一个崭新的起点。不鼓足勇气跨出那一步，或许就永远不会知道那些第一次后，究竟隐藏的是一个莺歌燕舞的花园，一条金碧辉煌的坦途，还是……在这里，一切皆有可能。

第一天，有令人热血沸腾的阅兵观摩，有唱歌唱到流汗的卖力，有站军姿的酸疼难耐却咬牙坚持，有许许多多的新尝试！

加油吧！奔中少年们！军歌的号角已经吹响！

于是空气它就只能安静了下来

高一（10）班 徐钰婷

“虽说就怕空气突然安静，但是遇到我们的教官，空气它就只能安静下来了。

在2019年8月31日上午九时，我们终于踏上了军训基地的地面。但随之而来的，站在队伍面前的那个挺拔的身影，就是我们的教官。虽然我只是站在远处，但一眼看过去，笔直的军装、黝黑的皮肤、面无表情的脸，就让人心生敬畏，马上闭起了嘴。

从上午到晚上，经过我的观察，他的表情从来都没有变过。永远那一张让人看了，只想肃静的大冰山脸。无论是在为我们下达任务，还是在教我们训练的时候，教官都只是面无表情，对谁都是一个态度。只要有人动作做得不标准，还会有相应的惩罚。后来，即使我们被惩罚得减少了洗澡时间，也只能一声不吭，有意见都得咽回去。

我们的教官表面上是严格的，但我觉得他内心也是温柔的。原本用来喊响亮口号的嗓子，在教我们铺床时却是那样的细腻；原本骨节分明的大手，在整理床铺时，却是那样的灵巧；原本面无表情的脸，在叫我们打扫内务时，却是那样的认真。仿佛一个艺术家面对一尊未完成的雕塑，屏气凝神，细细雕琢。我们被深深吸引，此时空气就安静了下来，只怕说一个字，走一个神就会错过了什么。

嘘，别出声。看到那个个子不高却有力的身板了吗？那就是我们的教官。

军营风采

