



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第3期

2019年9月3日 星期二

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

江苏省奔牛高级中学高一年级管理小组 主办

用汗水与激情成就未来

高一（6）班班主任 陆金

孩子们，不知不觉中，军训已经过去两天了。前天下午你们还对父母恋恋不舍，而昨天，当你们穿上统一军装，你们立刻英姿飒爽，看着你们整齐的队列，听着你们响亮的口号，嘹亮的歌声，我倍加欣慰。经过两天的砺练，你们已经完成了从萌娃到战士的蜕变，“美哉，我六班少年！壮哉，我少年六班！”

不经历风雨怎能见彩虹？平静的湖面练不出精悍的水手，安逸的生活造不出时代的英雄。在今后的五天乃至以后的岁月中，我希望你们能像现在一样不怕困难，不怕流汗，刻苦训练，勇于奋斗，敢于拼搏。



军训对于你们的意义是什么呢？可能你们在多年以后再想起军训的时候，脑海中记得最深刻的只是复杂的吃饭仪式、炎热的太阳以及下巴和鼻尖上滴下的串串汗珠。至于如何站军姿，如何踢正步，这些在你的脑海中早已模糊不清。难道军训就是只在乎艰苦过程，不在于训练成果的“无用功”？

这种理解当然是肤浅的。军训和高考一样，过程必定是又苦又累，流汗甚至流血的，可这是年轻的你们必不可少的人生体验，是战胜自我，锻炼意志的绝佳机会。军训将为高考奠定扎实的基础，你们将收获更加健康的体魄，收获坚持、自信、团结、守纪等重要品质，这些对高考冲刺都有莫大的益处。

我希望同学们不要只把眼光放在学习成绩上，更要注重阳光健康地成长，全面提高自己，完善自己，使自己成为一个成熟的、完整的、活泼的、自信的高质量高中生。

看着你们在训练场上整齐而又专注地完成教官指令的样子，时而站如青松，时而动若脱兔，时而歌声嘹亮。你们站出了少年的脊梁，迈出了少年的激情，唱出了青春的梦想。看着你们，我的信心倍加强烈——6班是最强的！我们一定能成功！我们一定能胜利！我们一定能圆梦！

蜕变

高一（1）班班主任 秦婷

这是我第三次带学生们来军训，每次都能亲眼目睹学生们的蜕变，见证他们的成长。

变化一：独立与自理能力的加强

在军训前，大多数从未有过寄宿经验的同学从来没有自己亲自清理过厕所。但在这里，他们实现了自我突破，在教官的教导下，学生们动起手来整理内务，自己铺床、



整理洗漱用品、摆放行李、打扫寝室，变得勤劳能干。把软绵绵的被子叠成精致耐看的“豆腐干”；能将乱糟糟的牙刷缸摆放得整整齐齐；能将脏兮兮的厕所打扫得干净异常。

变化二：班级凝聚力的提升

在军训前，班级中五十几个人，才相处不到一周的时间，只能说刚刚

组成了一个班级，班级凝聚力还没有形成。但在军训过程中，不论是队列、队形的训练，还是宿舍内务的整理、军歌的合唱，都给了每位同学将个人利益与班级利益相融合的机会。在军训中，所有同学都能审时度势，抓住机遇为班级荣誉而奋斗，竭尽所能地激发自己的潜能。这个过程也是班级凝聚力迅速提升的过程，正所谓“众人拾材火焰高”，(1)班同学团结一心、互相帮助，才能更好地追求卓越。

变化三：思想观念的转变

在8月31号晚上的大合唱中，班级中的一位同学被隔壁班同学的声音深深震撼了。他在分析为什么试点班连唱歌都比我们优秀的原因中，写到：“我之前以为试点班的同学只是成绩比我们高，但是我现在明白了优秀是一种习惯，一个人与一个班级的优秀是因为各方面对自己要求严格，是一种全方位的优秀。”多么朴实而又深刻的领悟，我想学生们的思维观念因军训而改变，对他们今后的发展大有裨益。

这次军训对所有的同学们来说都会是一次考验、一次历练、一次洗礼。军训后，同学们都将会蜕变，蜕变成一个崭新的自己。更期待高一(1)班的同学们能将军训的成果延续到今后的学习生活中，变得越来越优秀。

班主任军训随笔

高一（13）班班主任 井海银

军训是为了培养学生吃苦耐劳的品质，培养学生的集体荣誉感，磨练学生的意志力。作为他们的班主任，我有幸见证很多令人难忘的瞬间。

早上出操的时候，只见我们班一个同学脸上冷汗直冒，蹲下身，稚嫩的脸上满是倔强，硬是没有留下一滴眼泪。最后才了解到她吃了鸡蛋，以前有过敏史，再加上痛经，很不舒服。从医院回来后，她只是简单的换了条裤子，就自动来到队列操练。这一幕，让我觉得很是欣慰和感动。多么坚强的孩子啊！相信经过军训，他们在学习中会更严格要求自己，战胜一切能战胜的困难，坚定的达成自己的目标。



晚上，同学们终于迎来的晚间的歌唱比赛，有的同学在歌唱比赛的时候表现出特有的班级凝聚力，使出一切力气吼出他们最响亮的声音，虽然教官没有听到，但是从不懈怠，次次重复，一次比一次高亢。以至于，有的同学嗓子有沙哑的倾向。此时，我安慰他们，这是我们的位置不对，离主席台太远，就当作练嗓子了，在歌唱比赛的时候好好比赛！此刻，每个同学都觉得自己是班里的一份子，为班集体的荣誉努力！这份力量用的好，一定让班级越来越团结，而我要做的是，把他们内心这种凝聚力激发出来！

训练是艰苦的，内容是丰富的。在训练过程中，同学们要想做到整齐划一，其实并不是那么容易，一个动作要重复很多次。但是，即使这样，训练也不一定有成效。学生也很沮丧，教官和老师也很着急。可是，对于第一次参加训练的他们来说，一切真像我们想的那么容易嘛？我想并不是这样的，有句话说，教育需要等待，静待花开，也许这个种子最终也不开花，因为他将长成参天大树。希望在下一步的教育教学中，我们可以多一点耐心，多一点鼓励，多一点关心，少一点急躁，少一点呵斥。让学生喜欢学习，享受学习。

军营故事

怀着赤诚之心，成就最好的我们

高一（2）班 张玮婧

当天际的鱼肚白刚刚浮现，我们伴着起床铃声，踱到阳台，望着不远处的青葱翠色，葳蕤丛生，我伸一伸懒腰，似要融入大自然无尽的生命力中，开始了新的一天。

第一次军训晨跑，风拂面而来，只觉清爽。我见过省奔中的清晨，校园尚未被泻下的阳光笼罩，就已经被莘莘学子的朗朗书声溢满。我也见过街道的清晨，快节奏的城市生活尚未开始，先弥漫开的是恬淡祥和的市井气息。这样一声声的口号在耳畔回响，似空山新雨后的惠风和畅，我脑中没有一丝浮世之扰，纷华不染也是头一回。我们步履轻快，女生的发束随着节奏摇动，似青春肆意跳跃的音符。向前跑，我们迎着朝阳，无人可挡。

第一次练齐步、正步、跑步、踏步，我们一遍又一遍重复动作，仍是略显笨拙。不过，一勤天下无难事，我们这样用心去做，一定会收获满意的结果。

我微微回首，望着旁边“战友”坚定的眼神，蓦得想起了盛世大阅兵的情形。那些军人的动作标准得近乎完美，眼中似乎能迸发出“皇天后土，可表衷心”的坚毅，我被震撼得几欲落泪。高山仰止，景行行止，虽不能至，心向往之。虽然我们不能做到他们那般无可挑剔，但会保持初心，努力看齐。

“一二三——四”每一个人都竭力地呐喊，集体的力量便能荡气回肠。“也许我是一道微光，也想要给你灿烂的光芒”，即使微光稀疏，但聚光成炬，没有什么是集体不能迎战的困难。

努力奔跑的人，全世界都会为他让路，愿我们都能成就最好的自己。

最“美”的百灵鸟

——9月1日训练场上的顾教官

高一（8）班 张响

九月的丝丝凉风拂过发梢，骄阳如同一颗巨大的火球，在天边冉冉升起，耀眼的光芒将四周的云彩驱散，天际仿佛水洗过一般湛蓝……

“向右转！”耳畔传来顾教官浑厚苍劲的声音，虽不似莺歌燕语般婉转动听，却宛如击鼓鸣笛般短促有力，响亮的声音击打在莘莘学子的心间，在我们的脑海中留下了深

刻的印象。

烈日当空，骄阳似火。阳光在我们的头上形成了一片美丽的光晕，炽热的地面上倒映着顾教官的身影。“一、二、三、四……”我们在顾教官的带领下逐渐进入状态。他用他那粗犷而威严的声音激励着我们。他怕我们跟不上节奏，所以时常放缓脚步、放慢语速，每一个细节无不彰显着顾教官对我们的耐心和细致。

火热的气息扑面而来，顾教官在炽热的阳光下，不厌其烦地给我们做示范。豆大的汗珠顺着他黝黑的脸颊缓缓流下，在阳光下显得格外显眼。汗珠或是“啪嗒”一声点在滚烫的训练场地面上，或是成为蒸腾的水汽散发到了空中，但自始至终，顾教官都未曾抬手擦汗。哲人说：“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”我们对顾教官的敬佩之情油然而生。

将近傍晚，夕阳的余晖普照大地，同学们经过一天的训练早已精疲力尽，而顾教官还在用他那淳朴而刚强的嗓音，不断激励着我们，告诉我们要坚持再坚持。真可谓“锲而舍之，朽木不折。锲而不舍，金石可镂。”

不乱于心，不困于情，不畏将来，不念过往。如此，安好！怀着一颗欢喜的心去体验生活，才能于波澜之间收获一番别样出的风景！

军训一日

高一（9）班 周文韬

2019年9月1日，我们省奔中的七百余名高一学子相聚在花山的训练场。早晨，当阳光洒进宿舍，同学们奋身而起，叫醒他们的不是假期兴奋的生物钟，不是外面柔和的阳光，叫醒他们的更多的来自对训练的期盼以及一名“小军人”与生俱来的责任心。

翻开新的一页，同学们的速度又加快了。看，同学们起床飞速地叠被子，翻被子，折叠，弄好棱角。经学生们一番“妙手”，似乎被子也会“回春”，原先铺展开的一条被子，只经如此的“回炉重制”也变成了方方正正的“豆腐块”。

伴随着清晨第一阵哨音，同学们集体出动，有条不紊地整好队伍，开始一天真正的训练。

教官一声命令下达，同学们紧跟着行动起来，看教官严肃威猛的神情，同学们专注认真的姿态，似乎同学们与教官之间是并肩作战的战友。不管是练习还是休息，教官都与我们时时刻刻不分离。

“齐步——走！”一声命令传达，同学们高抬起臂膀，自信地迈出每一步。每一排，每一列，整齐而又笔直。纵使偶尔会出现一些小插曲，同学们也都能以最快的速度更正，再次投入到集体中，认真参加接下来的训练。一步，两步，三步……同学们的步子去了，

同学们的信念树立起来了！同学们以全部的力量创建了一个新的完整的集体。

时间在训练中不知不觉飞逝。时针指向下午三点，同学们正训练着正步，头上满是汗痕。一阵微风拂过，即使有惬意作伴，我们也没有对训练有丝毫的松懈。“正步抬右脚，开始，1——2——3”命令即信念，即使抬着腿，再酸，再累，也不肯放松，就算在放弃的边缘，内心也会有一道声音时时刻刻提醒着自己。

又到了晚上，坐在床上回想一天的历程，劳累中也有收获。军人为什么值得被人尊敬？不是因为头顶的帽子有多重，而是因为身上背负的责任很重。而我们，作为一名“小军人”，也应向他们看齐。

学生日记

意外？收获！

高一（10）班 钱奕轩

“啪”，拍死一只来自花山的小蚊子，我们在花山国防园国防教育基地的军训之旅也就此拉开了帷幕。拎着大包小包的我们，刚下大巴，映入眼帘的是一块极大的牌子，习近平总书记庄严的肖像出现在我们面前。“精忠报国，是我一生的目标。”我在心中默读这句话，不禁肃然起敬……

移步到大礼堂，开营仪式隆重举行。我们风趣幽默的李平副校长和风度翩翩的王校长以及几位领导的讲话都让我们记忆犹新，更加了解了军营的生活。军歌奏响，虽然同学们都不太熟悉军歌，可单是背景音乐，就让我们收起了之前轻松的神情，脑海里是一幕幕解放军战士披荆斩棘、保家卫国的飒爽英姿。我不禁暗下决心，这七天一定要练出成就，练出中华儿女骨子里的英勇。

到食堂进餐，一个个热心的同学站立起来，主动成为了一桌同学的小值日生。小小的细节，都折射出了同学们的责任心。高一（10）班的同学，无论是否是小值日，都做到了“光”盘，将各自的食物残渣倒入同一个盘内，这让我们这些小小的观察者都为之自豪。

下午列队，教官细心的讲解着一个个动作。军队的严肃性、纪律性在一个个指令、动作中展现的淋漓尽致。

一切都进行的井井有条，不过，完美可不是那么容易的。军营生活的第一个小意外发生了。

训练了一个下午，终于听到从教官口中蹦出来“休息”。同学们紧绷的神经终于可

以放松一下，结果教官后面一句“原地坐下休息”似乎没人听到，大家像脱缰的野马一般，以四面发散的形式跑向了卫生间和超市。于是，总教官的点名批评降临到了我们头上。

这小小的意外，也提醒了我们“细节决定成败”。到晚间的练军歌和观看阅兵式，我们坐姿端正，再也不敢有丝毫的松懈，仿佛与屏幕上的士兵们一起踏正步行进。我的耳边又想起了早上看到的那句话“精忠报国，是我一生的目标”。

天行健·少年当自强不息

高一（11）班 霍婧栩

天行健，少年当自强不息，作为新时代的高中生，我们应有迎接未来新鲜事物的积极心态，更应该有顽强不息勇往直前的精神。因此怀着激动、期待、喜悦的心情，我们迎来了军训。

行过漫漫长路，盘旋在山中的一条条公路映入了我的眼帘，蜿蜒曲折的公路隐藏在茂密苍绿的绿林之中，为此“秘密基地”增添了一份神秘与幽深。快步走下车，军事化的气息扑面而来，面对教官严肃的脸庞，我心底也顿生庄重肃穆之意。快速地适应军训生活也不是一件容易事，这不，很快，我便迎来了参训以来第一次内务整理。

早就听闻军人所叠的被子犹如“豆腐块”，今日一见果真名不虚传。看着教官所做的示范，这儿量量，那儿捏捏掐掐，不费吹灰之力，一个方方正正的被子便呈现在我的眼前。心中惊叹不已，同时也满怀信心，教官一声令下，我便斗志昂扬地快步走向宿舍，准备大干一场，可是事实却不尽如人意，在教官手里听话任其摆弄的“乖孩子”，到我手里却变成了一个顽皮捣蛋的孩子。这儿才刚抚平，那儿又翘了起来，这儿才刚刚捏出线条，那儿却又扁塌了。左捣鼓右捣鼓，还是离我心目中的豆腐块标准有着十万八千里远，这不禁令我有些泄气。但转念一想，没有生来的天才，不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海，性急无法成事。因此我会慢慢积累掌握经验，我坚信我定会达成我心目中的目标。

随后便来到集合地，开启了今日的训练。先是站军姿，后是向左转向右转等一个个看似简单不起眼的动作。但每一个动作都需要我们聚精会神，全神贯注地去完成，并且以顽强坚定的毅力，一丝不苟的听取指挥。

我们现如今进入了军营，已然成为了一个小军人，因此我们也应履行作为一名军人的义务。“团结就是力量”并不只是一个口号，更应该作为我们的信仰，为之不断前进、不断努力，铸就更美好、更坚强的我们。

军训感言

高一（12）班 秦诗妍

军训相对轻松，但是依然可以感受到威严与紧张。

我最有感触的是“命令”二字。

中午午睡时，要求我们12:00就上床睡觉，可我由于整理物品，没有准时睡觉。午睡后，教官要求听哨音下楼集合。我们在2点听到起床铃声后就下楼了，本来以为越快越好，结果又被赶回宿舍。我们都很奇怪，不能提前出门吗？是的，我们都忽略了“命令”二字。教官下达了2:10集合的命令，但我们却以自己的惯性思维，任性地想下楼就下楼。其实，军训的时候遵守命令很重要。教官要求我们立正，就要求我们能够手贴裤子，五指并拢，中指贴裤缝，脚张开60度；教官要求我们吃饭的时候“坐”，那就是“坐”，不能有多余的动作；教官要求我们怎么做，就是怎么做，也不必抢着去做。总而言之，一切以服从命令为军训宗旨。

军训是累的，是苦的。听讲座的时候，要求手放在膝盖上，整个身体紧紧绷直，才坐了一会儿，就“痛苦难熬”：两个肩膀很酸，小腿紧紧绷着，有桌子却不能把手搭上去，非常难受，但这其实就是磨练意志。不光是坐，站着也是十分难熬的，身体的每一寸肌肤都被阳光笼罩着，每一个细胞都充斥着紧张。

军训其实也是甜的，中午回到开了空调的宿舍，准备午休，清水洗洗脸，很享受。宿舍里的舍友开心幽默地谈天说地，这一切都让人在紧张的训练中放松下来，度过疲劳却美好充实的一天。

军训的内容也是丰富的，教官教了我们叠豆腐块，每一个步骤都让人惊讶，比如：要把被子铺得很平整再开始叠，尺寸的大小也是严格要求的，甚至细致到将皱起的角塞好，并自己重新划出棱角，回来实战演练时发现难度系数不是一般的大，我在叠的时候老是会觉得角没有理好……总之，每一个细节既有一定难度，也带着一定强度。

“古之成大事者，不惟有超世之才，必有坚韧不拔之志”。只有在接下来的六天里学会坚韧，就一定可以改正自己的小毛病，培养新的好习惯，加油吧！

军营风采

