



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第4期

2019年9月4日星期三

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

江苏省奔牛高级中学高一年级管理小组 主办

学会承受

江苏省奔牛高级中学副校长 李平

日前，在网上看到一则消息，说中国的竞争激烈程度列世界第四。我不知其真实性、科学性如何，但有一点，我感觉现在的孩子确实承受着中国以前任何一代同龄人所无法相比的竞争压力。

社会竞争的残酷现实，迫使家长们在孩子的培养上不遗余力，于是天真、好玩、好奇的个性渐渐被剥夺了，“板凳要坐十年冷”成了绝大多数孩子的生动写照。也由此使这些孩子身上大多缺乏现代人所必须具备的一些对他们将来很重要的素质，如承受压力的胆略、承受挫折的意志和承受痛苦的能力等。正因为如此，即便有人读到了大学，取得了硕士、博士学位，但因为缺乏足够的承受能力而走上了自杀之路的事也时有发生，这不能不使人深思。



在我看来，军训作为高中生活的第一步，虽然时间短，但其中所蕴含的人生道理和过程体验都是十分深刻的。

军训能使你明白，生活中要学会承受恶劣环境的考验，人的生活环境不可能时时处处都是舒适的。炎热或冰冷的处境，既能显示一个人生存本领的高低，又能揭示一个人品质的优劣。有的人只会怨天尤人，有的人则坦然面对；有的人自暴自弃，有的人则苦乐不惊；有的人尽显弱者疲态，有的人则展示强者风范。因此，我们要选择的是勇敢面对，正如鲁迅所说：真的猛士，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。

军训能使你明白，任何成功都离不开“坚持”两字。冒雨训练，长途拉练，你能承受吗？连续七天的高强度训练，每天8小时的操练，你能扛得住吗？同样的身体不适，有的同学在父母的呵护下在训前就逃之大吉，而有的同学则坚持要参加训练，唯恐第一步就被别人撂下；同样做父母的，有的一味迁就孩子，即使学校不安排其孩子参加野外训练，只练整理内务，也一概拒绝；而有的家长闻知孩子身体不适但仍坚持“不下火线”时，给予孩子的是鼓励，给予学校的是理解。两种育人境界，孰成熟败，一目了然。等到军训阅兵时，战胜自我的学生肯定会真切地理解“坚持就是胜利”的深刻含义。假以时日，他们肯定会正确处理好身体与学习、工作的关系，定会成为让父母放心的孩子。古往今来，“行百里者半九十”的功亏一篑者还少吗？那些成功人士，哪个不是“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的强者呢！

军训能使你明白，只有承受住痛苦，才能珍惜生活，感悟幸福，取得成功。操练时挥汗如雨，你就会明白，父母的劳作是多么的不易，舒适的教室是多么的惬意；一个成功的动作需经过无数次的反复，你就会明白，学习的坚实基础就是来自于无数次枯燥乏味的重复作业；教官“训你没商量”，你就会明白，生活中除了可以有一定的“自主”外，更多的就是服从，是不折不扣地完成上司或学校布置的各项任务。试想，韩信承受住“胯下之辱”，方成就其统领千军万马的伟业；越王勾践，忍辱负重十年，方成就其复国之志。德国世界杯，法国球星齐达内因不能忍一时之辱，头撞对手，中了对手的诡计，不仅被罚出场，使场上比对手少了一人，而且使法国失掉了朝思暮想的冠军，也使自己的足球生涯留下了不光彩的一笔。

学会承受，需要有远大的志向，才能不以小失大；学会承受，需要宽广的胸怀，方能不逞一时之气；学会承受，需要顽强的意志，始能不半途而废。

有一种感动如鲜花般在心底绽放

高一（2）班班主任 王文元

又是一个丹桂飘香的季节，空气里到处弥漫着清新的香味！花香和新书的油墨香融合在一起，让人心旷神怡。

著名作家王安忆说过：“历史总是螺旋式上升。”记忆中小时候这个时候，心情是欢欣而好奇的。准备好的新书包，看了又看，父母的叮咛一遍又一遍在耳畔回响。心中有一连串的问号：会遇上怎样的老师，会结识哪些新伙伴，会有怎样的进步……岁月如白驹过隙，恍然间，依然是这个时候，我却早已经以另外一种身份站在这里。教师，一个神圣的职业；班主任，我庆幸我是！



面对一张张充满青春活力的脸庞，一种自豪感油然而生！刚刚才开始一天的军训，让我们初步熟悉了花山基地。周围发生的点点滴滴无不让人动容，心也在感动中变得细腻而柔软，一任思绪在笔端涓涓流淌。

烈日下的训练场，凝结着汗水的青春的脸庞，写满顽强与坚毅；脚步或许有些零乱，但一次又一次在缩短着与整齐的距离；炎热或许难当，但嘹亮的口号响彻天空。这是一个激情昂扬的时刻——宣誓！整齐的队伍，高昂的头颅，紧握的双拳，所有的豪情壮志在此刻都凝成铿锵的誓词。是啊！虽是雏鹰，却有着飞翔蓝天的梦想；虽是小舟，却有着乘风破浪的志向；虽是幼苗，却有着成林成材的理想。誓言是航标，加上踏踏实实的脚步，成功的彼岸就在前方！

走进窗明几净的宿舍，真不敢相信：有棱有角的“豆腐干”，平整的床单，梳洗用具摆放得井然有序，这是那些从不干家务的孩子手下的成果吗？曾几何时，他们已从父母的保护伞下走出，长出了翅膀，勇敢地飞翔吧！谁敢说他们不是未来世界的脊梁？

班主任，真是太阳底下最伟大的！由他们来诠释这句话是再恰当不过了。看！忙碌的身影，全程陪同教官和学生！汗水虽然湿透了衣衫，但眼里尽是学生进步后的欣慰。有些事说来是微不足道的，但又无不体现严父慈母般的爱心。休息时微笑着替学生整理衣领；及时为学生端茶送水……是啊，能够把每一个孩子当成自己的子女或者弟妹，这是怎样的一个境界啊！

此时正是2019的秋季，一个硕果累累的季节。70周年国庆，举世瞩目；强盛国力，让世界见证了中国的辉煌！同样，在花山军训基地，高高飘扬的军旗也将见证我们奔中学子的成功，超越自我，挑战自我！

军营故事：210个深蹲

高一（3）班 周墨

9月2日，雨。淅淅沥沥的小雨如顽皮的小孩坠入“小军人们”的衣领，我们随着汤教官迈着整齐的步子进入室内训练场。室内的温热让我们不得不褪去外套，大家怀着好奇的目光打量着四周，在教官的一声“看齐”声中回过神来，便是正步练习。

教官发出“正步走”的口令，大家便全神贯注，准备出发。刚走了没几步，教官便让我们回去，“节奏太快了！”第二次大家又一次蓄势待发，刚走完一半，又被命令撤回，“步伐太乱了！”第三次，大家更加认真，节奏刚好，步伐也不再杂乱，可是步子的声音太小，被教官喊了停。我刚为不用回去而感到欣喜，可随之而来的便是教官一句“30个深蹲！”大家做完深蹲后各个在心底发誓，下次一定要过！

大家又继续进行了一次，两次，三次……非但没有通过，教官越来越不耐烦，“30个深蹲！”蹲了第二次，大家都觉得没什么，接着便是第三次，第四次，第五次，大家也一直咬牙坚持。等到做到第七次时，大家竟然都没有放弃，仿佛领会到了军人的心，军人的劲，军人的魂。

虽然大家都很疲惫，但不得不承认，这对我们的队形训练大有帮助。

军人就该有军人样。虽然我们是临时的，可是当军人一天，我们就应抛洒热血，顽强坚持，团结队友。可想而知，军人为了我们的明天付出了多大的心血和努力。

汤教官说：“我18岁当兵，当兵两年，也想家，每个月打十分钟电话给家里，打完就哭，晚上还闷在被子里哭，可第二天还是擦干眼泪爬起来继续练。”

没有人是容易的，大家都在学习坚持。

读一纸家书

高一（4）班 邹薇

“时光慢些吧，不要再让你变老了，我愿用我一切换你岁月长留。”
和着动情的音乐，一封家书被交递在我们手中，两页薄，却沉甸甸的。

两页家书，盛满了鼓励与期待，又读到些母亲平时不曾向我提起的小

事。有些感动，有些抱歉，有些后悔，有些牵挂.....

中考结束那天，母亲悄悄告诉我：“你第一天中考踏进考场时，妈妈落泪了。我想起20多年前我参加中考时的场景，深深觉得，我的女儿长大了。”是啊，儿女的成长过程又何尝不是父母曾经的缩影。他们默默的付出，不求回报的付出，陪伴着我们成长。

“父母爱孩子胜过爱自己”，我们都深知。班主任在讲评结束时留下一句话让我们思考：“天下没有不爱孩子的父母，但真正能够孝顺、回报自己父母的子女很少，认真想想你们都为父母做过些什么？”我想就算我们付出过，但与父母对我们的付出相比微不足道。

龙应台在《目送》中这样写到：“所谓的父母子女一场，不过意味着你和他的距离渐行渐远，你在路口张望而他用背影默默的告诉你：不必追。”

母亲在信的结尾这样写到：未来的路很长，我们一起努力！短短一句，意味深远。

岁月静好，带着父母的期待，加油！

阅兵的缩影

高一（11）班 尤昊

经过一夜的充分休息，我们以饱满的姿态迎接今天的曙光，开始了新一天的精心训练！我们将昨天的跨步、转体等动作一一复习巩固，同学们都严肃以待，期待着自己向一名真正的军人靠拢。但最令我印象深刻的，还是正步训练。

“下面一起来学习一下军队的正步。”教官边说边示意我们蹲下。“首先，一只手平放在胸前，距离你的身体大概十公分，掌心向内。另一只手向后摆出，与身体成30度。”教官耐心地讲解着正步的动作要领，同学们聚精会神地听讲，呈现出了前所未有的安静和专注。“接下来，脚离地30公分，脚尖向下勾，身体重心略向前倾。”讲解完了所有的动作要领，教官一声令下，我们双手置于腹前，左脚向上抬起。

“坚持20秒，倒计时开始！”前几秒，同学们还气定神闲，一副轻松样儿；过了五六秒，有些同学的身体就开始像不倒翁一般左摇右晃，脚也在微微发颤。

“坚持住了，还有最后十秒！”听到这句话，同学们纷纷发出了叹气声，但没有一个人提前放弃。我也被大家勇于坚持的精神所感动，此刻，我们真正凝聚成了一个整体，就像家人一般彼此扶持。

我不禁联想到了昨晚我们观看的阅兵仪式。各国的军队都迈着整齐划一的步伐，稳步前进。从高处俯视，军人们的动作仿佛一个模子里刻出来的。他们正是在无数日日夜夜里刻苦勤奋地练习，才达到了如此出神入化的境界。虽然我们不是一名真正的军人，但身处军营，我们就应该以军人的要求来约束自己，努力将每一件事做到最好！我们应不断自省，改正不足，在风华正茂的年纪里留下绚烂的一笔。

或许，我们无法达到军人的水平，但走正步是我们军训的必修课，这是军训的缩影，也是阅兵的缩影。我们要学军人之风采，强自身之素质，不负韶华！

家

高一(1)班 梅婷

因生病而迟来军训的我终于回归大部队了！比起兴奋喜悦，我心中更多的是担心和忐忑。看班主任秦老师分享在家长群的同学们的表现，我对自己能否好好融入大家产生了巨大的担忧。

到了军训基地，看到了正在努力训练的大家，我心中的担忧在发酵。正式进行训练时，我担心的事发生了——我对于训练完全不知晓。虽然照着旁边的同学依葫芦画瓢做了几个动作，可我还是像魔鬼进入人群一样格格不入，巨大的愁云笼罩着我。在那样晴美的天气里见到阳光的温暖心情全被破坏掉了，那一刻我感觉自己像一只笼中惊慌的鸟，见不到自己的方向。

好不容易熬过了训练，我心情郁闷地喝着水，这时一只手轻拍我的肩头，“同学，我来教你怎么走齐步吧。”回头一看，是一张有些熟悉但又陌生的脸，仔细回想也记不起名字。我想，他也不太记得我的名字，却抛弃羞涩来帮助我，我心中涌过一阵暖流。“手抬高”、“头别低”、“腿放直”，在他的帮助下，我像个咿呀学语的孩童，努力汲取知识。渐渐地我学会了如何走正步，然后我们互相交换了名字并交了朋友。回到宿舍后，我的舍友也热情地教我叠被子，虽然我真的不太聪明，一直叠不好，

但他们从来没有嫌弃我，一遍遍教我。我因为他们的帮助不断进步，像一只获得自由的小鸟，快乐无忧，似乎已经回到了自己的巢，它平凡却能为我遮风挡雨。

今天是我来这的第一天，有时我会思念家人，但我更庆幸我有这么一群可爱的同学。我突然想到，这就是家啊，无论自己有多差劲，回到这里它就会给予你最大的鼓励和包容。这就是家！

军训感言

高一（2）班 吴涛

经过昨日的训练，今天的我告别了初来乍到时的羞涩，对于军人的体悟又有了进一步的加深。

早晨起床洗漱完毕后，我们开始了新一天的内务整理：叠被子、扫地、拖地，一切都井然有序地进行着，匆忙中带着嬉笑和欢闹，仿佛大家的心被拴在了一起。每个人各司其职，团结合作，繁忙的内务在欢声笑语中结束了。接下来是短暂的晨跑时间，气喘吁吁后吃的早饭似乎格外的香。

休息后，早上的训练开始了。“齐步走”的训练在汗水的挥洒中更加潇洒，接着“稍息、立正、跨步”的复习，让人回忆起昨日的手忙脚乱。

“齐步走”的练习，从忙乱到整齐的过程，得益于教官的耐心指导与同学们的认真投入。

“嘀！”响亮的哨声划破长空，下午训练的号角已经吹响。不久前的“跑步”练习仍让人记忆犹新。教官认真地分解展示：手放腰间、垂直出拳，一个个动作都十分有力。但同学们训练的效果却不甚理想，特别是“一二三四”的立正，更是难做到整齐划一。联想到昨日“大阅兵”中军人的整齐动作，真让人着急。

今天的训练美中有不足，但更让人想向更好迈进……

我对于自己今天的表现还不够满意：跑步时不够整齐、动作不够标准有力、有时动作还会出错。但我对于每一个训练都态度端正，重视集体荣誉感，每一声报告和口令都喊得声嘶力竭，今天晨练跑步时也坚持到了最后。尽管汗流浃背，但我十分享受。

第一天的内务整理大家都很认真，尽管比标准差了些细节，但大家对于整理内务明显都更有信心了，希望高一（2）班越来越好！

今晚观看的电影《战狼》，让人热血沸腾——“犯我中华者，虽远必诛！”电影燃起了同学的爱国热情。

奔波

高一（7）班 韦雨馨

有的人奔波是为了生计，有的人奔波是为了信仰，今天在训练基地的我们奔波是为了锻炼和提升自我，塑造一个更加完美的自我。可是我的奔波不仅仅为此，为的更是完成一项重要的工作——通讯。

来到军营的第一天起，我就在认真的察每一位同学。他们收放自如，该站军姿时立正站好。但并不缺乏一些调皮的学生：抓抓脸，扶扶眼镜等等。这就导致我们累积了30分钟的军姿。不过，有好就有坏。到了休息的时候，班上就几道亮丽的风景线。女生围坐成一圈，有说有笑地谈论着今天的一切。虽然他们肤色有差异，头发的长短也不同，但不容人忽视的是他们脸上的微笑。每一个人扬起嘴角，幅度或大或小却洋溢着开心。看着他们的笑颜，我觉得我的奔波有了意义。

实不相瞒，早上的奔跑更有一番风味。为了寻找男通信员的稿子，我跑遍了整个训练基地。大早上，我迎着秋风努力奔跑着。我能感受到风在我脸上肆意地拍打着，头发一丝一缕地散落在面颊上，痒痒的直达我的心底。其实，在看似美好的画面下是内心的无可奈何：为什么我一直找不到吴老师在哪呢？我们班的军训日记到底在哪啊？我们班那两个男生去哪儿了？这就是我的内心独白。看似美女，实则神经分裂……

终于，我看到了吴老师——我的大救星。我飞奔而去，神情激动，星星在我眼里闪烁，一闪一闪的，似乎能发出钻石般耀眼的光芒。明明是大清晨，且是刚刚入秋的早晨，凉风阵阵，我却出了一身汗，衣服也湿透了。可是，我很满足。我完成了我的任务，我在为其奔波着。我在通过自己的方式来达到学习和稿件的彼岸。我为其奋斗并为此乐此不疲，始终充满热情。

虽然军营之旅只过了两天，我们班同学之间的心与心的距离更近了。我们更像一个整体，并为我们集体的梦想努力奋斗，希望之后的我们回首现在，会依旧充满幸福的回忆。

军营风采

