



江苏省奔牛高级中学

# 军训简报

第2期 2020年9月1日 星期二

省奔中高一年级管理小组主办 <http://www.bngz.xbedu.net>

## 一连指导员 祁红菊 军训随笔

烈日下，我的孩子们在练习站军姿，汗水沿着稚嫩的脸庞流下来，流进了眼睛里，再顺着下巴啪嗒啪嗒地掉在了地上，可是他们一动不动，英姿飒爽，像极了一名真正的军人。连几个平时爱动来动去的小胖子，也站成了一棵棵笔直的白杨树。没有人退出，执着、不服输的精神在他们身上体现着，那一刻，我为之骄傲！

宿舍里，我的孩子们在学习叠“豆腐块”，严厉的教官耐心地讲解着把被子叠成方方正正的“豆腐块”的技巧，孩子们认真倾听，眼睛里闪烁着光芒。压、量、切、塞、扣……他们专心练习、互相切磋、相互提醒，时不时地展露出会心的微笑。没有人应付，认真、团结的精神在他们身上体现着，那一刻，我为之自豪。

场地上，我们的教官和班主任在陪伴着这些可爱的孩子，寸步不离，他们表面严厉却无微不至地关心着他们，不时给学生递上水，关切地询问学生是否吃得消，敬业、负责的态度在他们身上体现着，那一刻，我为之动容。

虽然也有一些小插曲，但是凡事贵在坚持，我相信高一（1）班的每一位孩子都是强者！未来的几天军训，我希望我的班级越来越像个集体，我们的孩子越来越团结友爱！愿孩子们在这场军训中，不仅可以增强体魄，更能够学会独立、体恤、理解和包容，也愿他们能把军训精神带到未来三年的学习中去，做一个自律、努力、上进、有爱的奔中人！



# 在阳光下历练 在汗水中成长

二连指导员 王法阳

初识高一(2)班是在省奔中的美丽校园，那一刻起便觉得这就是一种缘分，至此而始便一起为理想而奋斗。还记得，在第一次班会课上，我们高一(2)班便有了自己的头衔——“王家军 V2.0”，这是我梦想的延续，也是二班学子们全新征途的开端。

一周的入学教育，我们用自己的勤勉和努力获得了尊重，赢得了荣誉。如今，我们来到青龙山军训基地，是为一份憧憬——对军营的向往，是为一份责任——对自我的历练，更是为一份光荣——身为军人的荣耀。军训，对于我们而言，不只是叠几次被子，喊几声口号，抑或是踢几次正步，更是对意志力的进一步提升，对执行力的再一次强化，这些源于军训的优秀品质，将会对我们的一生产生无可替代的作用。在军训中，我们可以体会到很多不曾有过的经历：绝对整齐的列队、绝对安静的集合、整齐划一的步伐、一尘不染的宿舍、一丝不苟的态度……这些是军人的日常，而我们现在就是军人，是军人中的学生，学生中的军人，双重身份，双重责任，更是双重荣耀。通过军训的一



次次集合、一次次用餐、一次次队列训练、一次次讲座活动，我们能够强化自己的爱国意识，增强集体观念，提高身体素质，强化心理承受能力，培养生活自理、学习自觉、发展自奋能力。

正如王校长在军训开营仪式上所讲，军训艰苦却宝贵，是另一种形式的学习，但更能让我们更强大、更完美。我们始终坚信我们高一(2)班的“王家军 V2.0”所有成员一定可以通过军训，练出精神、练出骨气、练出团结、练出自强。纵然脸庞被晒黑，衣服湿透，但我们会更强壮、更坚毅，将军训收获的点点滴滴融入进今后高中三年的学习与生活中去，真正做到“军训一阵子，收益一辈子”！

## 三连指导员 朱开创 军训随笔

十年前的九月，我以一名高中生的身份参加军训。虽然至今已隔十年，但那时训练我的教官的模样、神态、说话方式仍历历在目，对我影响深远。十年后的今天，我又来到了军训的训练场上，但此时，我已从一名学生转变成省奔中的一名新教师。身份虽然发生转变，但我仍然认为军训是每一个中学生一生中难以忘却的一段宝贵经历。

为何短暂的军训经历会对人产生如此大的影响？军训的意义到底是什么？这确实是值得思考问题。随着个人身份的转变，我的理解逐层深入。对高中生而言，军训只能用一个“苦”字来形容。从站军姿到齐步走正步走，再到内务整理，每一个动作都简单而又枯燥。在高中生眼里，显然这都是一些所谓的无关痛痒的“小事、破事”。有这种理解很正常，因为在这种所谓的小事、破事背后蕴含着巨大的价值是要在以后的生活中慢慢展现出来的。十多年过后，当我踏入社会后，我渐渐理解了军训背后的意义。军训就是要通过队列训练、内务整理、国防教育等活动，让学生从内到外完成一次蜕变，完成一次从肉体到精神的洗礼。就简单的军姿、



齐步走和正步走而言，要想做好这些动作个人必须充分地激发自己意志力，与日常懒散的行为习惯相抗衡。这无疑是对个人意志力的一次磨练，而决定一个人在社会上取得成就的一个重要因素就是看谁比谁更能坚持，谁比谁具备更坚韧的意志力。不仅如此，个人做的好不是真的好，真的好而是整个班级都要好。这对于培养学生的合作意识，集体意识相当重要，对中学生转变以自我为中心的观念至关重要。

军训是从小事出发锤炼学生意志品质和集体荣誉感的一种特殊的教育。对于个人而言，影响深远，意义重大。



# 队列训练

几位教官飒爽的军姿令人心醉神迷，心生敬佩尊重之意。我们在烈日下汗流满面，他们也在烈日下汗流浹背；我们叫苦叫累，他们却一声不吭。军人的坚强意志，真如钢铁一般。他们正是用这样钢铁的血肉身躯，为我们筑成一道战墙，为我们保驾护航。

——高一(6)班 贺秋子



军姿一站，时间便好似静止，刺痛的感觉顺着脚底的神经元向上传递，膝盖受到上下的压迫，有些不堪重负地颤抖。闭上眼睛，甚至能感受到汗液从毛孔中向外涌出的感觉。当教官一声休息的命令下达，轻轻弯曲一下双脚，一阵强烈的酸痛直冲脑门，让刚弯下去的腰又忍不住直了起来。

——高一(12)班 唐骏人

上午的骄阳烤在人身上，我清晰地感受到每一滴汗从头皮上滑落，湮没在脖颈中，偶尔一低头，便会有几颗汗珠，从下巴坠落在地面上留下印记，眼里被汗辣得生疼，我仍丝毫不敢动作，望着太阳霎时间觉得十分绝望。肩膀上被轻轻一拍，我对视上一双慈爱的眼睛，并不柔美的声线道出了我心中最动听的声音“擦汗，快”。我连忙掏出纸巾胡乱在脸上一抹，教官笑了，“下次直接擦，你身体还好吗？”大概再坚强的人碰到关心都会泪目，我直视前方，忍住本能，“可以坚持！”肩膀又被拍了两下，我因此熬过了那剩下的半天。

——高一(12)班 周秦潇

我们经过了严苛的站军姿后，就开始做俯卧撑，刚开始做的几个还稍微标准，后来力气就跟不上了，整个人都恨不得和大地粘在一起，也顾不得地上不干净，但碍于教官的威严，只能偷偷的用膝盖撑住身体，为竹杆似的胳膊分担一些压力。

——高一(14)班 张悦



# 军训生活

傍晚，宿舍楼下集合，在教官的计时下冲进了浴室，女生八分钟的时间，争分夺秒，往日的闲散都在教官的催促下烟消云散，最后，还是不可避免地超时了，但我意识到了时间的宝贵，相信自己在接下来的几日里，一定会越做越好，也相信自己在往后的生活中继续坚持这样的作风，为美好的学习生活做好后勤保障。

——高一(1)班 段顾妍



譬如在食堂就餐。要先搬出凳子站好再集体喊口号，经过多次反复才勉强达标，看似简单的事真做起来仍旧困难，难在一个大团体不允许有人出差错，将 700 多人的声势和力量集中起来，拧成一股绳，这种平凡小事往往能体现一个班级乃至一个学校的风气。

——高一(1)班 严檀郡

在今天军训的过程中，令我印象最深的就是叠被子，教官一步一步演示，首先被子叠成了三折，每一折都要将手伸进去掏，将被子周围的边都掏出明显的棱角。然后将被子两头向内翻折，这里有一步十分关键，要在被子两头向内的地方树起一道褶子，这样叠出来的被子角才会方正，被子两头中间的地方要用八根手指竖起一道大的褶子，最后叠出来的才是标准的方方正正的被子。

——高一(1)班 支明浩

令我印象最深的是晚饭后的洗澡，一到四连的男生个个端着盆肃立在澡堂前，等待教官的号令。洗澡时间只有三分钟，时间很紧张，进澡堂的人个个“身手敏捷”，穿越茫茫人海，找到空闲的淋浴头，有的甚至只是冲了一遍就赶忙出去擦干净，生怕时间来不及。在军营里做任何事都要讲究时间观念，做任何事都有时间限制，时间就是金钱，时间就是生命。在今后的学习中也应讲究时间观念，什么时候干什么事，花多少时间都应严格把控。相信有了时间观念，做任何事都会高效，做任何事都能完美。

——高一(2)班 吴俊杰

教官在宿舍楼前亲自教学叠被子围成一圈的奔中学子个个目不转睛的看教官演示动作要领。教官们一步步拆解步骤，耐心分析讲述新被子的不同叠法，褶皱被抚平，逐渐一块整齐的“豆腐”浮入眼眸。回到宿舍后，我们齐心协力，共同叠一床被子，收获了合作的喜悦，一块块“豆腐”的成型彰显了我们的努力与汗水。

——高一(8)班 王雨晴



# 最可爱的人

今天是军训的第1天，是令人激动又十分辛苦的一天，刚开始见到教官，第一印象是又黑又瘦，且身材十分高挑，长相十分俊俏，我内心想着教官应该是温柔，可等到训练的时候我的内心是崩溃的，王教官十分严格，他对于我们的礼仪十分注重，不论其他连队在做什么，我们永远都保持着军姿，我们的教官又是幽默的。刚训练时，他总是会说站不好送你们一人一个“健康大礼包”，如果这个不算，那么当他与10连教官合练时，与10连教官的互动才是最逗趣的。我们的教官还是可爱的，训练完他就组织两连一同玩游戏，教官想出了萝卜蹲的这个游戏，与我们尽情欢乐，最后总结，我的教官是可凶可甜的人，他说过：“我是恶魔还是天使取决于你们。”希望接下来几天能友好相处。

——高一(11)班 周海若



站军姿，稍息，跨立……从最基层练起，滴滴汗水在每个人身上流淌，阳光照耀，闪闪发光，陈老师在我们身旁默默守候，当有同学晕倒时，她会第一时间赶来，眼里是关切的目光，双手将同学扶起带到一边，在之后的训练之前，陈老师还会多次询问，“怎么样？”、“现在还好吗？”、“可以继续训练吗？”几句话，虽然不是对我说的，但也让我感动万分。

——高一(11)班 邱顾彤

严格的教官，磨人的训练。阳光刺痛着我们的肌肤，我们的心同时也被燃着了。教官的眼神中透露着杀气，烈日炎炎下也令人不寒而栗。空气中夹杂着汗水的气息，氛围紧张而严肃，就在这时，我们换来了休息，也换来了教官暖心的问候语，动人的笑容。谁能想到这样“冷冰冰”的教官也有这么暖的时刻。也有这么温暖的一面。

——高一(12)班 田芳祎



# 观影感受

常州溧阳青龙山，炎炎烈日下我们青春洋溢的奔牛新生来到军训所在地。四面环山，蝴蝶纷飞。我们的双脚经历立正，稍息，跨列等队列训练，酸痛中浸透守序：我们的双手在各式内务整理、衣服洗涤中染上勤快的洁净风气。在第一天的军训体验中，期待、疲惫、痛苦、满足等情感交错，如同今日看的电影《百团大战》般，收获了过程艰辛且重重困难才拥有的美满、丰富、有意义的结局。这只是战略进攻的开头，我们将坚持不懈地吹起号角，向挑战自我的未来进军。

——高一(3)班 夏彤



今天晚上我们观看了《百团大战》这部电影，彭德怀将军面对日军的围剿，以“囚”字为喻，从四面八方各个击破敌人的牢笼，炸铁轨，躲仓库，守窑洞，一声令下，一呼百应。其中一句台词令我尤为震撼，彭将军说：“这种关键时刻，纪律要讲在最前头”确实，严密精确的作战计划也更需要精确的执行。

——高一(4)班 耿小雅

彭德怀总司令苦煞心思地策划百团大战，甚至晚上不睡觉，就是为了能让这个计划更周全。导火线，主要战役，收尾……一步一步规划清楚。如何将敌人先打蒙，如何把敌人打急，突破敌军的“囚”，如何挡住敌人的疯狂反扑这些问题彭总都事先进行了思索，在现实生活战争中灵活应对，彭总对百团大战费尽了心血，牺牲了小我，为的是扭转整个抗日战局，整个反法西斯战争，为的是全世界平民百姓的人身安全，为的是中国的存亡。

当今，新冠疫情肆虐全球，许多白衣天使舍小家顾大家，可歌可敬。古往今来，有无数仁人志士秉持着“天下兴亡匹夫有责”的信仰，舍小家顾大家。身为新时代的接班人，我们更应坚守继承并弘扬这种家国情怀，勇担复兴中华的使命。

——高一(9)班 王语越

晚上看了《百团大战》，情节跌宕起伏，扣人心弦。我觉得我们现在的幸福生活都是因为别人为我们负重前行，我们要珍惜现在的美好生活，努力学习，报效祖国。国家的富强，民族的振兴，需要军人的保家卫国，需要先进的武器装备，我们要将这重担负于肩上，心系祖国。

——高一(10)班 张雨



# 军训心得

王老师说三分靠垫，七分靠修，一点又一点，一按，一压，一折，一贴，功夫从来不会负有心人，平平整整，这都是自己一点点的努力。其实来这军训最大的感受就是韧性，耐性和坚持力。我对我高中三年的生活其实挺迷茫的，我的人生已经开始十几年了，可是我的未来就像有一层雾，工作、家庭、社会、责任，压力还是蛮大的。可能经过这次军训，我想我会学到，即使前路漫漫，我也不会彷徨，只管笔直地向前走，说不定走着走着就会看见灯塔了。



——高一(2)班 朱云珍



第一天是真诚的起点，从现在听到哨声、铃声，反射弹起到未来可能习以为常。“路漫漫其修远兮，吾将上下而探索。”团魂的训练也已开始，愿我们心更近，共创辉煌五班！

——高一(5)班 顾兴

嗯，我们的军旅生活从穿上人生中的第一身军装开始，每个人的内心都燃起一股自豪之情。穿上军装，我们一个个都有了些许军人的模样，褪去了曾经的嬉笑，我们的脸上展现出严肃的神情，一个个小军人矗立在操场上。

——高一(7)班 章灵奕





微风正好，阳光不燥，省奔中高一新生的军训大巴车已行驶在蜿蜒曲折的盘山公路上，向着目的地青龙山训练基地进发，当9班的同学们换上统一的军训服，在烈阳下集合时，9班已然转换了身份，成为了训练营的九连，同学们一个个昂首阔步，眼中迸发着坚定与热血“一二、一二、一二”的口号声响

彻头顶那一方湛蓝的天空，一个人的声音也许并不具感染力，但一整个连呢？教官每问一个简单却有力的问题时，两个字的回答“明白”、“清楚”，变成了我们一个连共同的声音，俗话说团结就是力量，兵魂九年就是一个凝聚了55股力量的代名词，站军姿是军训的入门，脚后跟并拢，脚尖分开60度，双手自然下垂紧贴大腿两侧，教官的分解教学，耐心指导，甚至亲力亲为，使我们紧张不安的心悄然平静。一行、一路，从前往后，从左到右都是整齐笔直的我们，俨然像是一个驻守边关的将士，庄严地守卫着祖国。一身迷彩，一串汗珠，一句口号都是军人的象征，而我们也在向他们奋力靠近，加油后浪！

——高一(9)班 潘梦雪

人在，英魂在，人不在，英魂永留。豆大的汗珠从额头流下，无人敢擦；风吹乱的头发扎入眼睛，无人敢动；哪怕是昆虫、蚊蝇爬上鼻尖，哪怕狂风暴雨即将来临，除非教官允许，否则即使天塌下来，也要以军人的姿态昂首挺胸，挺直腰杆，这就是纪律，这就是军规！纪律严明是我对军训的第一印象，严于律己，服从命令是在军训的行为准则，这一点我深有体会。看着身边的人因不守纪、不报告而被惩罚，我深刻地意识到，在军营里纪律大于天，命令就是行为准则。



——高一(11)班 高鑫宇