



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第3期 2020年9月2日星期三
省奔中高一年级管理小组 主办 <http://www.bngz.xbedu.net>

同学少年蜕变记

“少年强则国强”，实现中华民族伟大复兴中国梦，是中国少年的历史担当和使命追求。“恰同学少年，风华正茂”，高中阶段是世界观、人生观、价值观形成的重要时期，因此，培养他们的吃苦耐劳精神，提高他们的团结奋进觉悟，是高中教育的重要部分，也是锻炼学生意志力的一项重要任务。

同学们刚迈入溧阳青龙山训练基地时，心中充满着新鲜好奇，这里，青山绿水环绕，蓝天白云徜徉。但骄阳似火，笼罩着、炙烤着大地，热土上的同学们在急促的哨声中，在这个自力更生的环境里，显得有些慌乱，忘带水杯，队伍不齐，摇摇晃晃，状况频出。学校的领导们、老师们全程陪同，寸步不离，密切注视，及时处理突发情况。

今天是军训的第三天，在训练场上，同学们顶着烈日勤练步伐，虽汗如雨下，但行动一致、秩序井然，他们严肃整齐、一丝不苟的态度让人欣慰。“立正、敬礼、稍息、原地踏步走、齐步走……”，听着这些铿锵的口令，同学们在教官的指导、训练下，动作越来越规范，身躯越来越挺拔，精神昂扬，“立正”，就是一棵棵笔直的小白杨，“齐步走”，就是一排排行动的铜墙铁壁。严格的训练、辛苦的磨练、阳光晒黑了脸庞，汗水润湿了衣裳，一切行动听指挥，铁的纪律，钢的意志，辛勤的付出，坚持就是胜利，稚嫩的孩子蜕变成了威武的“军人”，这就是军训的意义。

军训是同学们接受素质教育的良好形式，能够激发和培养团体意识、艰苦奋斗的精神和吃苦耐劳的品质。不经历风雨，怎能见彩虹，每一滴汗水滑落，无不见证着同学们的坚持、勇敢，他们肯定会脚踏实地，刻苦学习，不断地充实自己，用所学的知识为祖国献计献策、尽职尽责。

加油，2020级新生，你们是最棒的！



四连指导员 杨杨 军训随笔

又是一年军训季，我校又迎来了一批新生，在这个学期我作为高一（4）班的班主任，陪同学生来到溧阳青龙山训练基地进行军训，现将这段时期的工作做一个汇报。

在炎炎烈日之下，学生们排着整齐的队列，纵然疲惫却依旧扯着喉咙大声喊着口号，在教官的指示下完成各项动作。

在军训中，很苦很累，但这是一种人生体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。心里有说不出的酸甜苦辣，在烈日酷暑下的暴晒，皮肤变成黑黝黝的，但这又何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气呢？

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，不唯有超世之才，亦有坚忍不拔之志。”这句话的意思是，成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的。相信同学们经过军训的磨练，一定能培养出坚强的意志。

军训中也不乏有一些突发状况，有的同学因为身体素质较差晕倒，也有同学训练过程中脚磨破擦伤，但是经过一段时间的适应，同学们都能逐渐克服，跟上训练节奏，没有一个同学掉队。

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。



五连指导员 张薇 军训随笔



时光呀，总是垂青于意气

风发的年轻人！初中毕业季仿佛就在昨天，鲜活地在记忆中翻腾，生活的新篇章却迫不及待为我们翻开下一页。《诗经·国风》曰：“九月授衣”，期盼着披上奔中校服的我们，踩着八月的尾巴上的流火，带着一身暑气，赶赴青龙山军训基地，拉开了高中军训生活的序幕。

在这里，我们明白了什么是纪律。排队要安静，吃饭不能讲话，动作要整齐，入队要喊报告，做错动作要报告，遇见教官老师要有礼貌……在这里，看不到懒散和敷衍，这里只有整齐有力的动作，坚定的目光！

在这里，我们懂得了什么叫坚持。太阳很晒，汗如雨下，我能坚持！站军姿很累，脚底板很疼，我能坚持！训练很苦，浑身难受，我能坚持！吃饭洗澡行进集合等等要求很高，我能坚持！因为我们相信，只要坚持，必成大器！

在这里，我们学会了什么是合作。宿舍里，互相帮忙套被子，叠被子，争取做最好的“豆腐块”；餐厅里，每一个人做力所能及的事，减轻桌长的工作量；训练场上，取长补短，学习最标准的动作……

当下我们在这里，是为了荣誉。既然来到这里，就要做最好的自己，做最好的连队，凡事竭尽全力，做到最好，这是高一(5)班的精神，也是我们的班魂！明天我们离开这里，是为了班魂的延续，是为了将这里赋予我们的精神财富渗透到未来三年的学习生活中去。这个班集体的每个人都会将这段回忆，镌刻在自己的青春丰碑之上，为自己鼓掌，为自己喝彩，无悔于青春的每一次全力以赴！

六连指导员 庞舒萍 军训随笔



孩子们，请抛下手中的伞！

如今的孩子，自出生那一刻起，就天然地拥有一把伞，这把伞来自父母，来自长辈。有了这把伞，他们从不曾体味过烈日的灼热、暴雨的劲疾。有人认为这是一种幸福，其实不然。余光中老先生说：“就凭一把伞，躲过一阵潇潇的冷雨，也躲不过整个雨季。”军训对孩子的意义，正在于让他们从风雨无忧的舒适区走出来，让他们明白生存需要团结、

生活需要规则、生命需要磨练。

今天欣喜地看到平时带着桀骜之气的学生面露谦和了，行为懒散的学生动作迅捷了，柔弱娇气的女生咬牙坚持着……我情不自禁地对他们说：“少年们，这样的你们绝不是对生活妥协，而是对自我的超越，你们是好样的！”

当然，依然还有同学还不适应军营生活，依然沉溺在对家的依恋和想念中，然而目前为止，所有同学都没有主动要求联系家人，即便眼含泪水，也选择了默默擦干，振作精神，重新归队！成长，有时只是一瞬间，成长，总要付出一些代价，孩子们不知道，他们的一个决定已经铸就了一个全新的自己。

这一周的军训，希望孩子们能勇敢地抛下手中的那把庇护伞，坚定地迎接军营里的各种挑战，向老师、向学校、向家人、向社会庄严宣告：我是一个不需要雨伞的奔跑少年！



这个教官不太冷

高一(1)班 阮秋迟

初入军营，同学们心中都有些忐忑。迎面走来一位教官，他中等身材，皮肤黝黑，身穿作训服，脚踩绿胶鞋，目光坚定，给人一种严厉而和不可亲近的感觉。他的下颌线分明，炯炯的目光扫视着全体同学，同学们神经高度紧绷，脑袋后好似刮过了十一月的寒风。

同学们战战兢兢地结束了一上午的训练，回到了宿舍。突然，紧关着的宿舍大门被推开了一道缝，外面的阳光洒了进来。随后，一个熟悉的身影走了进来，教官来了！同学们立刻端坐了起来，不敢言语。教官见我们如此，愣了愣，挠了挠脑袋，笑了笑说：“别紧张，我来教教你们叠被子。”他顺势拿起一条被子，边演示边讲解到：“三分后三折，三只长四指宽，孔雀纸压平。”教官细心地讲解着，我们认真地听着，教官眨了眨眼，温柔从他眼中溢了出来。

整体讲解后，教官开始进行单独辅导。某同学的被子叠的不太平，教官走到她的床前微微蹲下，手把手地辅导这位同学，指出这床被子的不足之处，并耐心地讲解解决问题的办法。教官的语言精炼易懂，这位同学一听便领悟了方法，一床方方正正的“豆腐块”立刻被叠了出来。就这样，在教官的悉心指导下，一宿舍的被子都变得整整齐齐。

终于整理完，教官站了起来，一束束黄色的灯光散落，散落在我们身上，散落在教官身上，散落在一床床整齐的被子上，这光，像点点萤火，像夜夜繁星。这时我们才明白，教官青筋下是坚强，肌肉下是韧劲，严厉的外表下还藏着一颗温柔而炽热的心。

同学们忍不住感慨道：“这个教官不太冷啊！”



疼痛与军人

高一(2)班 高阳

高一(2)班 103 宿舍舍长张云豪，一边操持着整个宿舍的内务，一边在训练场上大放异彩。可当他或扫地整备，或伫立不倒时，谁能想到他的脚踝上，由脚侧到脚后跟处，有一道长达十厘米的狰狞疤痕。

让我记忆最为深刻的是，他那一句“报告教官，我也想一起下蹲！”声音如淬火，语调如沉石。当时我正纠结着如何下蹲，以左脚为轴，右脚在四周无措地乱转。张云豪却已经先一步半蹲在地上，右脚早就利落的撤到后方，跨间正好好隔开了一只脚掌的距离，换做是我估计就开始左摇右晃，吃力地半扶地面了。

可他接下来慢慢将臀部贴在小腿上，沿着自己四横一竖的伤口慢慢移到脚踝口。他快要成功了，我这么想着自己也变得紧张起来，脚尖不自主地颤抖起来，大腿的重量尽数被挤压到前脚掌，疼痛与酸涩一阵阵冲进神经，但一种不甘落后的好胜欲始终作为我坚持的动力。

“嘶！”我和他几乎是同时倒吸了一口冷气，他做到了，而我也极勉强地支撑了片刻，如此庆幸的告诉自己：“我至少还没输得太难看。”

张云豪曾在自我介绍时说过自己希望成为一名军人，从他腿侧至脚踝的那条弧度中，我想我已窥见了他身上的光芒。



骄阳下，我们共同坚守

高一(4)班 高婷婷

九月初临，已饱尝军旅生活的酸甜苦辣，我们迎来第二天的挑战。

顶着烈日，一大早四年的同学们已整装待发，人手一只水杯是自身健康的有力保障。熊教官伫立于队伍正前方，身姿挺拔，向大家展示立正的规范动作，从笔直的被挤到手心与裤缝严丝合缝紧贴着，以及向外张开 60° 的双足，讲军人的风采体现的淋漓尽致。那是经过日积月累沉淀出的个人素养，他们也曾同现在的我们一般，坚守于骄阳之下，迎接他们的却是比如今苦千百倍的魔鬼训练。强壮的体魄是军人们的标志，黝黑的皮肤也是他们的象征！



面对刀子嘴豆腐心的教官，四连同学表面不显山不漏水，实则内心是满满的感激与幸福。熊教官默默无闻将暴露在阳光下的同学转移到阴凉处，贴心询问大家的身体情况，嘴边还讲着严格的要求。在看到每个人被汗水打湿的双颊与浸透的衣衫时，也会及时命令各位原地休息喝水，而自己早已嘶哑的嗓子只在零碎的间隙用水滋润一下。正所谓细微之处见真情，这点点滴滴的细节，同学们看在眼里，铭记在心中，似道道暖流滑进胸腔最柔软的角落。无形之中，所有人与教官的距离慢慢靠近，不再是最初印象中的严酷无情，他们都是值得大家亲近，与之和谐相处的人。

千淘万漉虽辛苦，千锤百炼始成金。即使处于酷暑难熬之际，同学们任咬牙坚持着，肉体上的磨练并不可怕，可怕的是精神上的放弃。来到这里，培养顽强的意志力便是此行初衷，作为新时代的青少年，可以没有军人般的体格，却不能缺乏军人般的品格。

启程的号角才刚刚打响，四连的所有同学定不浪费大好时光，全身心投入到每日的训练，相信我们一定能在熊教官的带领下越做越好。

你的温暖点亮我的世界

高一(5)班 顾兴

山风习习，树影斑驳，没有昨日的烈日当空，今天一片阴凉。

昨夜才发觉山上与山下的区别，山上的夜空没有灯光闪烁，没有霓虹幻影，漆黑遍布眼前的世界。而昨晚大家一起去看了电影，我和一些同学粗心大意地将眼镜落在了寝室。没有了眼镜，我眯着眼、瞪着眼，可依旧看不见前方的路，微弱的灯光在远方勾勒身旁人的轮廓，模糊的路在远方不知尽头。

上台阶的时候，一个踉跄，脚从台阶边缘划过，身旁的同学一把抓住我。我晃了晃神，伸手握紧了那只给我援助的手，那是一只不同于我的肌肤，但很温暖的手，原本遥远的不知尽头的路变得很短，前方一片通明。



今天天空湛蓝，白云的痕迹清晰地印在天空上。雨过天晴，落在地上的雨滴消失在人群，从食堂出来，人头涌动，却耐心的排队等待着。左手端着碗，右手拿着盆，我路过门帘，顺手将门帘拉住，等在一旁。身后此起彼伏的道谢声响起，我矜持的笑了笑。面上不显而心里浪花翻腾，当我转身准备离开的时候，先前出来的同学给我移出了空间。一条小道，虽不宽敞，却足以我通行。抬头，一架浅浅的彩虹横在空中，温暖人心。一起看过彩虹的朋友，地久天长。

笑意挂在嘴角，久久没有散去。

伴着疼痛和收获的下午

高一(8)班 张鑫

随着一阵阵刺耳的笛声，一个个宿舍从午间的宁静中醒来，开始了下午艰苦又严格的训练。

“蹲下！”随着教官的一声咆哮，男生们也顾不得擦拭脸上的汗珠，就匆匆忙忙按照先前所教的动作蹲了下去。起初，男生还蹲的有模有样，但随着时间一分一秒的逝去，男生们也渐渐地开始招架不住，而东倒西歪起来。蹲着应当是挺直了背，高昂着头的。但男生们个个都因为腿部的疼痛和麻木带来的刺激而弯着腰、低着头，活像一个个残缺的虾米。坚持最终还是没有打败肉体上的疼痛，男生有的开始用手扶着地，更有甚者躲在别人的背后慢慢坐到了地上。即便他们自认为天衣无缝，但仍被教官识破。“蹲好！”又是一道洪亮的命令。军令如山，即使男生们心中恨不得立刻就站起来，但面对不可违背的命令，男生们又重新蹲下。尽管他们脸上布满了豆大的汗珠，脸上都是痛苦的神色，腿和身体也在微微发抖，但他们都坚持住了，没有一个人提前放弃，等到教官允许起来时，大部分人已经站不起来，但每个人都坚持住了。

虽然大多数人都有痛苦的表情，但也有少部分人脸上也挂着喜悦的笑容。

微末深处

高一(9)班 潘梦雪

今天是军训的第二天，下午四点左右，乌云卷集着狂风，青龙山上的树木沙沙作响。一场雨在山间酝酿。

“接下来我教你们一个新的动作，先看我示范一遍。”朱教官站着标准的军姿，声音从丹田冲出，九连的营员们一个个摩拳擦掌，手不自觉地敬起了不标准的军礼。朱教官似乎看出了我们的急切，严肃的黑脸上一丝微笑闪过：“这样吧，你们先跟着我做，懂？”“懂！”他先高高举起右手在空中摆了摆，示意我们集中注意力在右手。“四指伸直，大拇指紧贴……”他吼着已沙哑的嗓子尽力，将声音传入每个人的耳中。

“准备，敬礼！”我们陆陆续续的从身侧举起右手抬到脑袋旁，朱教官从第一行第一个人开始一



对一的指导。“手要抬高点，中指距太阳穴 1cm，手掌要伸展……”他就这样拖着已冒烟的嗓子走过了我们每一个人的身边，未沾一滴水。没过几分钟，我们的手似乎举了千斤顶，不自觉地降下了。朱教官用大手在额头一抹，立马又正色鼓励我们：“我知道你们累，但要形成肌肉记忆，以后就能一次做到位了，再坚持一会儿。”听见教练的烟嗓，我们又打起了精神，尽管在风中头发已经凌乱，汗珠滚落了一串又一串，但大家还是咬紧牙关，双手在头边颤抖，但却没落下分毫。

朱教官的微末深处有严厉也有关爱，他用他的方式指引着我们向更好的自己奔跑。

没关系，跟着我的步伐走

高一(11)班 高鑫雨



一直以为教官是凶的，我心里想，不管何时，见到教官，他们总是不言语，总是横着眉，瞪着眼，抿着嘴，一句话说，横眉冷对千夫指，殊不知后面还有一句俯首甘为孺子牛。

我总是左右不分，转体也好，踏步也好，总是找准节奏和方向，踏步行进时手足无措，看着自己的手脚不协调，与他人的步伐不在同一个节奏上，我心慌意乱，不停地调换着自己笨重的双脚，显得手足无措，大汗淋漓，心扑通扑通地跳，低着头怕被教官惩罚。不知何时教官已走到我面前，用从未见过的笑，笑着说：“做错了没关系，跟着我的步伐走。”他那不以为意的笑赶走了心中的乌云，跟着他那矫健的步伐，耐心倾听着他的讲解，所有的无奈与困惑顷刻间化为乌云。

无独有偶，教官无论对男生还是女生都保持着耐心。班里男生训练时，总有手脚不协调的，教官把他们带出队伍，手把手地教。教官的手挽着学生的手，以保证两人出手相同，往前踏步时走得缓慢，让学生适应踏步节奏，他们来回踏步直至学生掌握节奏。学生没有休息是为了班级，教官没有休息是为了职责。

他们面上冷漠冷酷，心中却如初春的阳光般温暖舒心。