

校领导亲切慰问 2020 级军训师生

为进一步了解军训进展与师生生活情况，9月2日下午省奔中校长王奕飞、副校长李平、副校长苏近娣和学生发展处主任沈国英亲自来到常州市溧阳青龙山训练基地，亲切慰问我校参加军训的七百多名高一师生，高一年级管理小组组长纪晓平陪同视察，介绍了三天来军训营的训练进展。

王奕飞校长一行首先来到操场看望正在军训的学生和教官，对这三天辛勤训练的学生给予关心和鼓励，纪晓平副校长详细地汇报了这三天学生军训的作息时间、训练强度、身体状况等问题。随后，王奕飞校长一行认真观看了这两天的军训简报，亲切询问了班主任工作情况，感谢班主任的辛勤付出，在视察了宣传组报道情况后，对宣传组的工作给予肯定。最后，王奕飞校长诚挚地向认真地训练的教官表达感谢之意，并强调了军训的重要意义，希望同学们能够通过军训强健体魄，磨炼意志，锤炼品格。

士气高昂铸军魂，亲切慰问暖人心，学校领导的关怀和勉励，极大地鼓舞了参训新生的士气。同学们决心以更加昂扬的斗志和饱满的热情投入到接下来的训练和学习中去，以更加严格的标准要求自己，圆满完成军训任务，在汇报演出时交出一份满意的答卷。



七连指导员 施琪 军训随笔



入学教育期间，第一次班会课，面对着一张张初入高中的稚嫩面孔，我内心既欣喜又紧张，想说的话很多，但又不知从何说起。最后还是和同学们分享了两个关键词：适应和习惯。而这两个词放在当前的军训，似乎同样十分重要。

首先是适应，适应的重要性是不言而喻的，良好的适应能力也是一种非常优秀的品质。人的一生总要迈入一个又一个新环境，而每次迈入新环境，都需要适应。如果你能够尽快地适应，就能快速融入新环境，如鱼得水，反之则寸步难行，甚至于水土不服。还记得入学教育第一天，很多同学因为初次住校，加上周边



都是陌生的面孔，免不了十分想家，想爸爸妈妈。在和家里通完电话后，也有很多同学在偷偷抹眼泪。但来到了军训基地，在伙食和环境都不如学校的情况下，同学们的状态明显好了许多，直至今天，都没有一人提出想和爸妈打个电话。可以看到，慢慢地，同学们开始慢慢适应了，开始在班级里结交新朋友，寻求认同感。

其次是习惯，在目前的考试环境下，有时候初中抓得比高中还严，一旦进入较之先前相对宽松的新环境，同学们紧绷的弦立刻就会松懈下来。由于缺乏良好的习惯，入学教育期间，很多同学们还不能做到入室即静，自习课也有交头接耳的情况；军训头两天，也有很多同学趁着教官不注意在悄悄偷懒，休息时间也会随意喧闹。但通过与同学们的沟通，大家也都表示能意识到自己的问题，就是改掉一个坏习惯很难，养成一个好习惯更难。不过大家也都在努力地改变之中，面对艰苦的训练，虽然很多同学都出现了小状况，但大多数也都在咬牙坚持着。慢慢地，排面越走越齐了，口号也越喊越响了。

我愿意相信，通过这一周的军训，同学们肯定能进一步提高适应能力，尽快地融入高中新环境。同时，也肯定能以此为契机，逐渐养成良好的习惯，以保证自己在高中阶段走得越发稳健。七班的孩子们，加油！你们自信自强，斗志昂扬！你们凌云直上，智勇兼长！你们都是好样的！



八连指导员 陈娟 军训随笔



回首这些年的从教生涯，这是我第三次带学生参加训军训。

三年前的，六年前的往事并不如烟，一切都历历在目，以前没有学生会请假，而这一次全班 56 人有两人请假，这种现象是我非常不愿意看到的。当然这也在我的意料之中，之所以说不愿意看到，那是因为我用亲身经历感受过军训背后的成长和美好的回忆。不想任何一位学生因身体原因掉



队。放弃军训，无形中就少了一次人生历练，少了与同学们并肩作战的机会。之所以说在我的预料之中，是因为我知道现在的学生体质比以前的学生差，而且今年因为疫情，基本是闭门不出，中考也是送考上门，就考了两项，相对来说，训练不够。即使这样，仍有少部分同学积极向上，不言放弃，还是带病参加了军训。

通过军训，学生和老师之间更加信任学生与学生之间也更加和睦，更加团结。形成了一种不畏困难，积极向上的良好班风。相信所有的学生通过七天的军训都会有所蜕变，让自己变得更加优秀。





坚持，让梦飞翔

九连指导员 洪文林

迷彩的军装，整齐的队列，沐着暖黄的阳光，伴着紧张的旋律，我们的壮志豪情被激荡起来，日光渐渐胀满，垂下的油亮亮的树梢，卷起一地的热浪。汗珠若珠帘，丝丝滑落，一阵沁凉后是更闷热。只有时不时送来的风吹散这不适与焦躁。迎着烈日的洗礼站军姿、向左向右转、踏步等等一系列机械重复的动作看上去是多么枯燥无味，却又无不

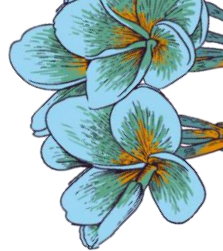


渗透着规范、整齐、团结的理念，锻造你们必要的修养。踏步的声响、看齐的迅速、摆臂的力度，都在无形中得到了提高。耐过汗水的洗刷，忍过身体的酸胀，我们不抛弃不放弃，向着目标迈进。

在严格甚至残酷的规范要求下，有些同学因为一时疏忽犯了错误；在标准严格化的要求下，有些同学没有能调整好自己的姿势；在高强度枯燥的训练下，有些同学没能坚持下来……这些都没有关系，俯卧撑惩罚、单独训练、随看休息都是必经之路，用心坚持，目的已然达到。

反应的速度快了，行进的排面齐了，助威的口号响了……一切的好转也预示着军训的收获。相信在这三天里，同学们收获的不仅是身体的磨练，更是一次精神思想上的跃进。我们告别了娇弱与稚气，渐渐学会坚持与拼搏。也许我们做不到军人那样的标准，我们至少努力过坚持过。回首，不会后悔。军训像是中学生活的缩影，欢笑与苦涩凝聚，在共同追求的过程中，我们一点点地蜕变。





战鼓擂，拉歌起

高一(11)班 王梦佳

“东风吹，战鼓擂；来拉歌，谁怕谁！”震耳欲聋的呐喊声响彻整个训练场。

一场雨拉开了拉歌的序幕，这是一场别开生面的活动。奔中学子们按一到七连，八到十四连的阵营划分，由各自的教官带领着开始拉歌。

拉歌，更多的拼的是气势，带着一些军旅人员的粗犷和豪迈，但又不失活泼与可爱。“叫你唱，你就唱，扭扭捏捏什么样！像什么，像绵羊！咩~”在学羊叫的时候，同学们都不约而同地开怀大笑，其中有羞涩，也有快活。

相比于前几天枯燥的训练，拉歌显然更加“得民心”，每一个同学都用尽全力喊出歌词，想为自己的集体争光。在两军对阵叫嚣时，同学们都喜笑颜开，甚至带着青年人特有的调皮——喊不过就起哄。但在正式迎战时，他们又一脸严肃，用嘹亮的声音唱出军歌。

当你盘腿在地，右臂向前奋力挥出，口中大喊“杀！”时，就会体会到战鼓声声擂的作用。

这一场教官与学员配合的仗，我们打赢了！

默默盛开的菊——我们的班主任

高一(1)班 贡欣怡

“秋丛绕舍似陶家，遍绕篱边日渐斜。不是花中偏爱菊，此花开尽更无花。”

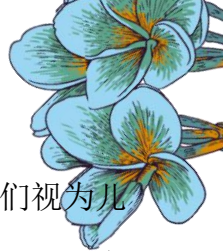
每个一班人的心中都藏着一朵美丽的菊。尽管是军训期间，她依旧默默伴我们左右，她的关爱如菊花般清香，沁人心脾。

她就是我们的班主任——祁红菊老师。

炎炎烈日下，炙热的阳光烘烤着大地，那个瘦小的身躯，穿着防晒衣，面带着微笑，忍耐着酷热，坐在一旁关注着同学们的一举一动。

“血糖低的同学来吃糖呀”，温和儒雅的祁老师担忧的说。训练时，她时不时地举起手机，拍下同学





们走正步时的飒爽英姿，大家聆听教官教学时的专注认真，集体的精彩时刻。因为她将同学们视为儿女，切身体会着家长对大家的担心，与迫切得知大家现况的心情。她如一朵顽强不屈的野菊，挺立在艳阳之下。

雨渐渐而下时，她迅疾赶到宿舍，热情地伸出援助之手，帮同学们收衣服。明月当空时，她为大家分忧解难，安慰难以克服困难的同学。她似一朵默默盛开的菊花，无微不至呵护着众生。

军训中祁老师与我们的故事仍在继续着，她就如那朵馨香的菊，默默盛开在我们心间。

雨中正步

高一(1)班 阮秋迟

“停！重来！”教官怒吼着。他的脸很红，眉头紧锁，心中好像有无尽的怒火即将喷涌出来。同学们呈军姿站立，默默低下头，既后悔又愧疚，懊恼着：为什么自己正步走的动作总是达不到标准呢？

天上几卷黑云压过来，如同披甲戴盔的百万雄兵正整装待发，给人一种压抑的感觉。风起来了，和着黄沙打在脸上，十分暴躁。整个世界像被盖上了一层灰色塑料袋，让人透不过气来。

“我再给你们最后一次机会！”教官告诉我们。同学们精神紧绷，注意力高度集中。这时，巨大的雨点从天上落下来，落在身上，落在地上。汗水、泪水、雨水混杂交错着向大地奔去，溅出水珠，空气中氤氲着少年的坚持与执拗。

“正步走！”教官一声令下。同学们抬右手，踢左腿，“上端下砍”，向前走去。目视前方，精神抖擞；脚步清脆，铿锵有力；动作快速，整齐划一。雨滴穿过发梢，穿过睫毛，穿过身体的每一个毛孔，洗去昔日的懈怠和懒惰，洗出一个脱胎换骨的少年模样。从手到脚，从肌肉到筋脉，无处不迸发着一种浆果红色的青春气息。

“哒……哒……”每一排、每一列都整齐划一，齐心协力把动作做到最好。汗水滴下，雨水落下，在同学们的身后积聚成一个个水洼。水洼倒映着同学们的影子，一踏一步，一停一顿，纯真而稚嫩，澄澈而明朗，满怀赤诚，满心热爱，向远方走去，向未来走去。“立定！”教官喊道。雨过天晴，同学们暗自松了一口气。阳光热烈，水波温柔，万物可爱。





正军姿，端品行

高一(7)班 方文丽

教官让我们站军姿三分钟。

秋风猎猎，拂起衣袂；汗如雨下，淌过肩颈；静谧无声，惟心如擂鼓。整个班级的同学五指并拢，紧贴身侧；身姿挺拔，站立如松；收腹挺胸，昂首平视；行阵齐整，秩序俨然。

第一分钟过去了，烈日炙烤着同学们的意志，双臂犹如铅灌，沉重酸胀，食指关节因用力泛白微颤。汗滴凝成豆大的珠点，折射出七彩的光芒，顺着额角流下，“啪嗒”滚落在地。几个瘦弱的同学身形已略有摇摆，脸上微露疲惫，眉目耷拉。

“报告”，一声惊呼打破了宁静。原来是同学久站中暑，头晕目眩，恶心想吐，要请假在旁休息。看着一个又一个的同学出列，原本坚定的意志开始摇摆。三分钟，此刻是多么漫长，度日如年，分秒都很煎熬难耐。我在心中默念“古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”咬咬牙再坚持一会儿，绷直双臂，挺起胸脯，继续与疲惫作斗争，与炎热作斗争，与自我作斗争。

在几欲摔倒放弃之际，教官一声令下，结束了站军姿，紧绷的身体放松缓和。浑身的酸软在自豪感与骄傲感中一扫而空。此时此刻，先前的汗水与劳累成为了自我证明的勋章，成为了跨越松散怠懒的证明。学军人之风采以强自身之素质，不积跬步无以至千里，小小的军姿可以体现人自身的修养品格，外化于行，即是笔直的军姿。

今天这三分钟磨练的不仅是我们的身体，更是培养坚韧的精神，让我们对于吃苦耐劳、坚韧的精神有了更深的体会。

冷暖不自知

高一(5)班 顾兴

夏，在闷热了许久之后，终于有了别样的颜色，几滴雨落下，倾盆大雨紧跟其后，让人始料不及。

僵死的蝉落在地上，卷起的树叶蜷缩在一旁，空调风箱转了一晚。停下来喘息，口哨声口号声划破天际，我们班踏着整齐的步伐进入了场地，随即站好，总教官在发完命令后转身离开。身边的班也陆续的离开，我们





孤零零的站在空阔的场地上，等待教官的到来，当脚后跟传来尖锐的疼痛，我换了换脚，把重心压在了另一支脚上，教官这才姗姗来迟。

他蔫蔫的，低着头，一步步的来。在看到我们之后，才跨了大步伐，带领我们开启一天的征程。天数增加，任务更为繁重。他喊完一个口号后，顿了顿擦了一把鼻子。开口向我们要了纸，又或者在我们行军步伐时，他打了好几个喷嚏。

其他教官抽空来看了看他，拍了拍肩膀“行不行啊？”“可以的”，他耸肩不在乎的模样。军训是有要求的，教官服装也不曾改变，他依旧是短袖。

天放纵了自己，一天下了好几场雨，他见势头不对，立刻让我们拿了水杯跑步进了大棚，他等着我们在队伍后面拿着旗帜，最后一个进进了大棚，在看到我们都到齐之后才在旁边坐下。

下午情况好像更糟糕，他带了一卷纸，只单单的坐在一旁，一直用个不停，看着我们在总教官带领下活动，用沙哑的声音喊着口号。晚上他不见了，就在我们怀疑他病情是否加重，总教官过来解释验证了我们的猜测，只是教官说他交了很多。

黑夜漫漫，星辰大海，伴他入睡。

军纪如铁，意志如钢

高一(2)班 李欣怡

雨依然在淅沥淅沥地下。可能是上午的骄阳太烈了些，青春的心燥热了些，如火的烈日照耀的是一群鸭子步的身影，咬牙坚持的背后，早已是一身的疲惫与满腿的酸痛。

而所有疲惫的背后，是全体成员对军纪的不够重视，军纪如铁中的指令是“服从”。对教官的话，应该本着“服从”的准则去听。这样教官的嗓子也不会因训我们而哑掉，我们也不会被练到满身疲惫。

所幸下午太阳的光芒终被遮盖，雨及时地来了。与其说这是一场为我们免受烈日之苦的雨，倒不如说这是一场缓解了我们与教官关系，或者是终于好好表现的一场雨。在下午的训练中明显感觉到同学们都在尽力着，即使腿上仍然被酸痛席卷，即使风沙依旧毫不留情地钻入眼睛。但如今的我们应是意志如钢的，眼中有坚定，心中有方向，方能整齐划一。

夜晚有星星光点在夜空中闪烁，那应是来照耀我们光明未来的吧。一封家书，万点思念，在军营的我们更应该好好表现是军纪如铁炼意志如钢，才能对得起他们殷切的希望呀！月亮什么都知道，只是她静悄悄地指引着我们，什么也不说。



风雨无阻，砥砺前行

高一(6)班 凌婧烨

今天是军训的第三天，早晨起来到宿舍楼下集合，感受着阵阵清爽的山风，看着云朵隐隐约约的浮现在山间，我们又迎来了崭新的一天。

上午，我们洪教官又教了一个新的动作——正步。第一步，我们先练习了手上动作，先出右臂，右臂端平与自己的胸部平行，并且距离胸部一拳，右手除大拇指外，每只手指第二节指关节弯曲，第一节指关节再次弯曲，掌心朝内，手背与手臂在同一直线上。左臂则是向后甩出 30 公分拉直，左手动作与右手一致，跟随着教官“一二、一二”的口号，我们班绝大多数的人都已经掌握，甚至开始有些沾沾自喜。

但接下来难度开始提升了，先出左脚，抬出时须离地面 30 公分，且脚尖向前绷直，喊“二”时收脚，由于先做分解动作，所以收脚时要将脚尖勾起微离地面，一开始我们还觉得有稍许的新鲜感，但是痛苦的时光开始了，为了形成一种肌肉记忆，洪教官一声令下“抱腹”，集体全都双手交叉，准备就绪，“正步——走”。苦练就此开始了，我们需要自己所占地的那只脚，用力支撑，腰杆挺直，稳住身形，最后定住，但教官似乎嫌难度不够，开始领唱起了军歌，于是我们只能亮出歌喉，敞开嗓子，磕磕绊绊地唱歌，这个过程自然是痛苦十分的。但是我们别无选择，只有一个字“撑”！纵使狂风大作，将我们的衣服吹得鼓鼓的，吹得我们有些东倒西歪。但大家都在尽自己全力苦苦支撑着。虽是阴凉天气，但豆大的汗珠顺着我们的脸上滚落，小腿开始打颤，快坚持不住了，终于教官发令了“停”。大家在脚放地的那一刻都发出了一声舒服的“感叹”，最后是连贯动作，如此往复的练着。大家落在地上的脚步声铿锵有力，整齐划一。虽然环境还有待提高，但是面对着一上午的努力成果，我们还是满足的笑了。

这次学习正步的经历让我意识到了困难协作的团结，协作的重要性，以及体会到脑力与体力并存消耗的感受，这使我度过了一个充实的上午。

