



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第5期 2020年9月4日 星期五
省奔中高一年级管理小组 主办 <http://www.bngz.xbedu.net>

“青春相伴 砥砺前行”野外拉练活动

为强健同学们的体魄，强化他们的纪律意识，磨练他们的意志力，增强集体凝聚力，9月4日上午，我校2020级新生开展了15公里徒步拉练活动，课程发展处主任刘军彪、全体班主任和基地医务人员一路随行。



早晨六点半，旭日东升，伴着习习凉风，全体师生身着统一的迷彩服，排着整齐的队伍，井然有序地从青龙山训练基地出发，向神女湖行进。同学们精神抖擞，斗志昂扬，洋溢着青春的热血，不时喊起阵阵豪气干云的口号，展现了良好的精神风貌。

拉练途中，学生们三人一排，保持着整齐的队形，旗手们高举队旗，边走边唱军歌、喊口号。行进过程中不时有人领唱歌曲，从起初的小范围唱起到整个班共同高声歌唱，歌声嘹亮整齐，引得沿途行人频频驻足观看，为同学们加油。

历经一个半小时，同学们在欢声笑语中走过了本次拉练的半程，来到了坐落于溧阳瓦屋山脚下的神女湖。神女湖畔，同学们席地而坐，欣赏大自然美丽的风景，凉风轻起，吹走了同学们脸上的疲惫。休息片刻后，每个班都在秀美的神女湖畔留下了一张特别合影。回到训练基地后，教官们带领大家做了些拉伸运动，缓解了肌肉的酸痛。

面对这次野外远程拉练，奔中学子在骄阳下笑对挑战，展现了全体高一新生昂扬的士气。铮铮铁律，奔中学子努力克服身体的疲惫，在相互鼓励、相互扶持中坚持走完了全程。军训拉练不仅是对同学们体能的锻炼，更是对心理素质及意志力的磨练，相信本次拉练定能给同学们留下难忘的军训回忆，在今后的学习、生活中砥砺前行。



流年笑掷，不负韶华

十连指导员 刘柳

从入学教育到军训，不知不觉间我们十班这个大家庭的成员已经从陌生变为熟悉，即便有的孩子还记不得别人的名字，但他们早已熟悉了脸，融入了十班这个大家庭，并且珍之爱之。

作为一名年轻的班主任，我对孩子们的很多事情和很多方面都是新奇的。这让我更加想参与孩子们的每一个活动，也珍惜每一次体验。来军训基地的前一个晚上我们进行了军训动员班会课，孩子们的反应让我知道他们对军训是怕且期待着的：对于早已耳闻的军训的苦累深深惧怕，同时又对未发生的事情满怀期待。在来的大巴车上，大部分孩子都在叽叽喳喳地吵着，并且越来越兴奋。但是刚到军训场地就被教官来了一个下马威。是随着训练的进行，有的孩子在第二天就已经改变了思想，因为不管是从身体上还是心理上他们都在快速适应，并且慢慢开始体会和领悟到军训的意义。



站军姿、齐步走、跨立、蹲姿……每一个看似简单的动作都在考验着孩子们的耐力和毅力。由于假期长时间不锻炼，一开始很多孩子都很吃力，但令人欣慰的是，即便已经累到身体在微抖，他们也不愿意下场休息。十班的孩子是一群集体荣誉感很强的孩子。他们每一个人都努力练习，为的不是自己，而是怕拖累战友，拖累班级。“一人犯错，全队受罚”，不仅进一步增强了孩子们的集体意识也教给了他们一份担当意识，同时也让他们体会到了更深厚的情谊。更让人感动的是孩子们之间互帮互助的真情。休息时互相捶腿揉肩，没水喝时会互相匀一匀，看到同学不舒服会主动搀扶，正在受罚的男生们在被问到要不要罚女生们的时候会齐声喊不要……一桩桩一件件，一帧帧一幕幕都充满了温情，都让人动容。

军训难免会苦，会累。训练到现在，几乎所有的孩子都是腰酸腿痛，甚至全身疼。但军训对于他们来说是难得的成长机会。只短短几天，他们已经变得更加礼貌，懂得遵守纪律，更学会了坚持。进步每天都在发生，我很幸运能作为见证者去见证每一天发生在他们身上的改变。也很感谢带领他们的教官们，一方面给予他们严格的训练，一方面也注意孩子们的心理，用自己的故事去疏导和引领孩子们。对于孩子们来说，教官是让他们又爱又恨的存在。

流年笑掷，未来可期。军训一定会成为孩子们一生中独特的一段回忆，而这段经历也定会助力孩子们走得更远更好！

十一连指导员 陈常英 军训随感

亲爱的孩子们：

今天是军训的第四天，苦乐参半的军训时光已走过一半。看着你们在夜灯下端正身姿，训练正步走的认真模样，很自然的回想起你们在军训日记中记录下的点点滴滴：“训练是辛苦甚至痛苦的。但我相信自己不会放弃，坚持终会迎来胜利”；“相信明天的自己会更好，希望明天可以严格地要求自己”；“面对惩罚，我毫无怨言，自己的确违纪了”……回想种种，放眼当下，我很想对你们说，恭喜你们又成长了一步。

依然记得，在学前教育日记中，你们对高中三年时光的目标有着清晰的表达：能严格自律，成为更好的自己。

目标明确，但是行动往往打折。到底如何才能让萌新的你们真正实现自律，一度是令我困惑的问题。回顾



三天一起走过的种种，在此时此刻更多了一些欣慰，少了一些困惑。欣慰于你们面对从未遭受过的苦和累时，能咬牙坚持：初训的不适消失后立即归队；手掌磨破了皮，依然坚持参加集训；头晕胃疼，强力支撑坚守岗位……一幕幕让我感动，令我自豪。

也困惑于你们曾经一次次的自我放纵：整理内务时大声讲话；集队时因行动拖沓导致迟到；集训时随意出现小动作……每一次的自我放纵，无不例外地让你们因集体的归属付出了应有的代价。一次次感受着你们承担加训任务的酸痛，一次次默默地叹息：你们什么时候才能真正意识到军令如山，并为之严格自律？

或许成长真的需要过程。在军训第四天的日记中，我真切感受到了你们发自内心的愧疚和勇于担当，在一天的行程当中，也感受到了严格自律的气息：集队时加快了速度，不再迟到；集训过程中得到了教官更多的认可；回到宿舍，真正做到了保持安静……因为自律，你们收获了更多的自由，也因为自律，你们收获了更多的快乐。

孩子们，你们用切身经历证明了唯有自律才能获得自由的道理。也因真正做到了自律，初步实现了“让自己变得更好”这一人生目标。期待你们能铭记这一段宝贵的人生经历，更期待你们在以后的时光里，能继续保持严格自律的品质，能因之收获更大的成长、成为更好的自己！加油！

祝：成长快乐！

与你们同在的陈老师写于 2020 年 9 月 3 号晚

基地声音里的秘密

十二连指导员 祁文娟

为期一周的军训基地生活已经过半，看着眼前一张张朝气蓬勃的脸庞，听着基地上空回荡的各种声音，思绪总会在不经意间飘飞，因为我觉得那里面藏着太多的秘密。

最单调又最严肃的声音是“一、二、三、四”。正如阎维文所唱，这就是战士的歌，“一把钢枪，二话没说，三军将士，四海为家……”简简单单的四个字中包含了太多，无私忘我，心系百姓，一心为国，战士的生活被简化成如此几个数字，然而这其中的豪情、心酸又有几人能知？

最温情而又最有力量的声音是军歌。军歌曲调简单，朗朗上口，简直就是过耳不忘，除去优美的旋律，更让人难忘的是歌词。一个人唱《军中绿花》，那是保家卫国的战士对家和妈妈的思念；犯错的同学唱《三大纪律八项注意》，那是对自我的约束，对纪律意识的强化；一个班唱《团结就是力量》，那就是钢铁般的力量；一支队伍唱《强军战歌》，那就是一个国家崛起的声音！歌声里藏着太多太多军人的情怀。

最动听又最严厉的声音是教官的声音，不时的训斥，甚至是怒吼，听起来是那么的不近人情，然而维护自己学员的利益时的坚定与执着，看似“护犊子”，实则却是国家和民族的尊严和利益不容侵犯的落实、落小。军人可以是百炼钢，也可以是绕指柔，对外的刚毅，对内的柔情虽然矛盾重重却又是那么地和谐统一，那么地令人心安。

《国家》中唱道：“家是最小国，国是千万家，在世界的国，在天地的家，有了强的国，才有富的家……”没有这群可爱的人，就不会有我们安定、团结、幸福的生活，只有每个人都懂得“哪有什么岁月静好，只不过是有人在替你负重前行”的道理，我们的国家才会日益昌盛、富强！我想这就是每个孩子参加军训的意义所在，也是基地声音中最大的秘密。



挥洒激情，释放青春，我们无畏前行

高一(5)班 陆馨妍

在这军训的第四天，我们学完了所有的内容，虽有困难，但相信每个人都尽了全力，有过失有过颓废，才能有像阅兵仪式上中国军人们的一丝色彩。



今天我们的谈教官仍然是带病教课，他时不时掏出餐巾纸擤鼻涕，时不时转过身去打个喷嚏，声音带有浓重的鼻音，但依旧响亮，充满活力，笔直的身躯，坚定有力的踏步与毫不懈怠的动作，着实让我们十分感动。但我们的表现仍不尽如人意，也很愧对认真教课的教官和陪着我们给我们补充糖分的班主任。要知道，我们五连可是要争第一的啊，怎么遇到点挫折就感到丧气了呢？于是我们自己暗自加油打气，每一次都做到最好。

在烈日下，同学们的后颈上慢慢沁出了汗水，女同学们的碎发沾着晶莹的汗珠，粘在了脖颈上，粘腻的感觉十分难受。男同学们的头发在阳光下一层层变得金黄闪烁。汗滴落到了地上，一滴深，又一滴深，很快全都消失不见了。在短暂的休息过后，我们拭了拭汗，站起身，拍拍灰，又是一次新的练习。

在水泥路上齐步的身影，整齐划一，是我们；在行进间喊口号，众志成城，是我们；在宿舍里整理内务，专心认真，也是我们。在这军训的四天里有欢笑也有泪水，有努力也有收获。日子永远都会过去，明天也会来临，期待每一个即将到来的明天，加油少年们！

心糖

高一(5)班 顾兴

有句老话：“解铃还需系铃人，心病还需心药医。”而我般的心药是糖。

在军营，教官们矛盾的很，一边为了训练的纪律问题而加大训练，一边又为身体难受的同学奔波。而今炎炎烈日，山上的蝉也累得叫不动了，平日一贯弱不禁风的同学更是接连倒下，但又爬了起来，身旁扶着的是紧跟我们的班主任。

我们的班主任穿着一袭长裙，永远挎着一个手提包，对于我们而言，那个包像多啦 A 梦的口袋，充满了我们需要的东西。教练刚喊完坐下的命令，同学们唰的一下子瘫坐在地上喝了几口水，喘了几口气，身上的肌肉无处不叫嚣着酸胀。班主任走到我们面前，变戏法一样的掏出一把糖：“累不累啊，要不要来颗糖？”同学们举起的手像雨林一样。

班主任温柔的笑了笑，抛了一把糖给我们，糖在我们的手里传递着，每一个同学手上都有一块小小的糖，撕开糖的包装，甜味在嘴里慢开，延及心上，不由得笑眯了眼，发出一声喟叹，那滋味像在平静的湖面漾起一层幸福的涟漪。

人生或许就需要一个肩膀，好在片刻温柔后有勇气去面对接下来的路。

老师的糖像连绵不绝的细流，从未断绝，但在自己去小卖部买糖才知道糖的可贵。而我们的班主任每天一大把，从未说过什么，每天都陪在我们身边，鼓励着我们。冲糖水、拿药瓶、测体温，哪怕在军营班主任也像水一样渗透我们的生活，和水一样必不可少。

温柔如水是她，温馨提醒是她，严厉点评是她，万般模样，不变的是对我们的关心，不变的是对她的依赖。

练队列，锻品行

高一(7)班 方文丽

今天教官让我们练分列式。

由齐步换正步再换齐步，队列整齐，口号响亮，步伐一致。

“全体队友，齐步走！”由教官一声令下，所有同学臂幅一致，步履矫健，目不斜视，神情专注。“一二！”单臂横放至胸前，左臂后甩，左腿踢出，足尖绷直，笔直稳重落下，步伐响亮齐整，声如洪钟，震耳发聩，齐声喊道：“斗志昂扬，七班最强，凌云直



上，智勇兼长！”

随着训练次数增加，大家逐渐体力不支，让我记忆犹新的是殷小钰。她作为膝盖有伤的病员，坚持到底，军姿一丝不苟，她的神情坚毅，面不改色，正步、齐步每项训练都咬牙挺住，得到了教官的夸赞。

这正是军训的意义，强身健心，摈弃惫懒，培养坚毅的品格，锤炼良好的品质，提高自身的精神。

纪律是首位，无它你位卑

高一(11)班 高鑫雨



在军队里纪律是第一，你可以没有强健的体魄，没有永恒的耐力，没有令人折服的毅力……但是你需要拥有的，且必须拥有的就是纪律，无论在军队还是军训，军纪大于天。严于律己，服从命令是你在军训里的行为准则，简言之，纪律是首位，没有它，你便没有了谈判的筹码。

中午开饭前副营长强调多遍，进宿舍楼就要保持安静。我认为身为学生的我们，服从命令是每个人的义务，但是总有刁民想害朕，总有学生不服从命令，只服从天性，只服从自己内心的想法，随意讲话。正当我们即将进入梦乡时，一声刺耳的哨声随即贯穿双耳，“全体集合！”睡梦中惊醒的我们，意识到有人触碰到了教官的底线。

果真一下到二号楼，就已看见二号楼部分男生在烈日炎炎下冒着酷暑挺立，连坐开始，即使我们一进宿舍楼就保持绝对的安静，总挨不过有出墙草冒着连坐的风险讲话。

无独有偶，因为纪律问题，晚上夜训完回宿舍时，只听一声刺耳的哨声，当我们再次下来交作文时，发现二号楼已全部下来受罚。

军队纪律是首位，无它你位卑。

大型卡拉OK现场

高一(12)班 周秦潇

微风习习，凉意从地底自下而上传来，难得的身体干燥让人心里说不出的舒适。

许是表现不错，教官放我们席地而坐，表演才艺。先前听说过老贾很爱唱歌，我便不断怂恿她来一首。

因为害羞，她没有来到中央，盘腿坐在我身旁，鼻梁上还挂着训练完未擦的汗珠，脸颊染上稍许红，额头还沾着些许头发丝，颇有些凌乱。我含笑看着她，握紧她的裤管，十分紧张——身为举荐人的紧张。

我的紧张落空了。轻启朱唇，一连串轻柔的英文从她口中滑出，每个音符都好似擦了润滑油，并然有序地排队而出，高音自然毫无颤抖，中间片刻有过停顿，马上却又接上，我在旁边呆呆的望着她。我入迷了，也吃惊了。尽管有过心理准备，也从未想过平常大大咧咧，毫无形象可言的老贾竟可以唱的这么好听。

一首歌完，我拼命鼓掌，面红耳赤——因为兴奋，我用力拱她，“校园十佳歌手，我是你忠实拥护者！”

感谢这个清凉放松的上午，让我发现我的朋友如此优秀。

来自父母的信

高一(14)班 李奕颖

在营地的每一天里，无时无刻都在坚持，坚持着做动作，坚持站军姿，坚持着不哭.....

今天在范老师手中接过一张薄薄的纸时，心脏猛的收缩。“这是你父母写的信。”同宿舍的女生每天都会开玩笑的说想家，是啊，这些天的流汗，到夜深人静时便不觉想起父母。

“见信如晤”薄薄信纸，厚厚思念，眼前仿佛又重现分别时的情景，父母冷静的出奇，只是缓缓的招手，我又开始思考军训的意义。

对于军人，除了阅兵仪式上一展国威，军训的意义还是国防建设的加强，而对于学生在军营的艰苦生活，让人感受日常生活的丰富悠闲，让人看到在每个以为自己做不到的项目中都能挺一挺成功完



成，感受到团队胜利的喜悦和兴奋。这些在日后学习中都能大大有益。

军训是《开学第一课》，希望这一课上的有效、顺利。

磨砺成就自我

高一(5)班 费雨涵

时间过得真快，不知不觉已经是第四天了。

今天刚开始，大家好像状态不太好，齐步走了很多遍，就是走不齐。被罚了蛙跳，这是我们第一次被罚蛙跳，真的是太痛苦了！跳的时间越久就越感觉腿特别酸，特别痛。回头看一看，再向前看一看，又有哪个同学不是呢？有些昨天还生病的同学也在尽自己的全力走，大家都在尽自己最大的努力坚持。班主任常常对我们说，作为树人班的同学就要做什么都做到最好，要竭尽全力。像我，平时在家从来不会运动，军训时，蛙跳时，做俯卧撑时，站军姿时……我也有许多次坚持不住，我想放弃。每到这个时候我总会想起班主任的话，再看看训练场前方“挑战自我”的横幅，我会问自己：你真的到极限了吗？深呼吸，坚持再坚持……

班主任常常在教官不在的时候，或是休息的时候，给低血糖的同学塞个糖，这温暖的不仅是那个同学，而是全班同学～

蛙跳之后我的腿十分酸痛，而且有种站不住的感觉。后来由于同学手部姿势不对，又做了俯卧撑，腿在抖，手臂也在抖，我用尽了自己的力气撑着，感觉每一秒都是自己的极限，再坚持一秒，再坚持一秒……就这样我不断地突破着自己的极限。过程是痛苦的，但当我站起来的那一刻，我感到了什么是坚持之后的快乐，我又一次战胜了自己。明天拉练加油！不放弃，你一定行！

