



江苏省奔牛高级中学

军训简报



第6期 2020年9月5日 星期六

省奔中高一年级管理小组 主办

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

新北区教育局领导亲切慰问 2020 级军训师生



2020年9月4日下午新北区教育局副局长杨仁元、基础教育处处长蒋辉和教师发展中心主任庞宏伟亲自来到常州市溧阳青龙山训练基地，亲切看望我校参加军训的七百多名高一新生，省奔中校长王奕飞、副校长纪晓平和军训营营长范厚忙陪同视察。

杨仁元副局长一行首先来到训练场看望正在军训的学生和教官，对这五天辛勤训练的学生给予关心和鼓励，王奕飞校长详细地汇报了这五天学生军训的作息時間、训练强度、身体状况等问题。杨局长指出，本次军训在传统科目的基础上，增加了真人CS军训模拟演练、篝火晚会等项目，活动内容丰富，拉近了学生间的关系。随后，为了解学生的生活情况，杨局长一行察看了训练基地食堂和宿舍等生活区域，希望基地严格按照疫情防控部署和要求，提供丰富精美的饭食和舒适安全的居住场所，做好后勤服务及保障工作。最后，杨局长诚挚地向认真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。

军训慰问是新北区教育局领导对我校军训工作的认可和支持，是领导对广大参训学生辛勤训练的关心和鼓励，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，遵守军纪，高质量地完成军训汇报演出。

笑靥如虹

十三连指导员 张瑾

亲爱的孩子们：

展信好。

山里的风凉凉的，夹杂着些许寒意，未曾想秋天这么快就来了。

前天晚上去女生宿舍，我问你们：“大家今晚见到了彩虹吗？”你们答说：“见到啦，老师，就在山那边，很好看。”你们看向我时，脸上仿佛被一束光照亮，满是欣喜，满是欢笑。

这样的笑容似乎许久没见到了，从第一天来到营地，站军姿，转体、踏步齐步正步……你们仿佛碰到了一个个从未见过的“难题”，眉头紧锁，仍百思不得其解。你们的自信心受挫了，不常锻炼的身体吃不消了，懒散惯了的行为做不得了。你们或是焦虑、或是苦恼，但你们未曾放弃，就像曾经拼尽全力都要做会那一道道难题一样，没有一个人是逃兵！因为你们知道，穿上这身军装意味着什么。

回想起刚来营地的第一天，你们收拾行李，告别父母，齐整整地奔赴营地，内心忐忑却又怀揣期待。几天的训练下来，你们似乎已经慢慢适应这种环境，无论是集体宿舍还是严明的纪律，抑或是各种几乎超越极限的体能训练，你们的抱怨少了，笑容多了。我想，这便是一种小小的成长吧。

可你们毕竟还是孩子，会因为被教官训而哭鼻子，也会因为被他人连累而闹情绪。但哭完鼻子闹完情绪，还照样大口吃饭，认真训练，休息拉歌的时候还是会笑得前俯后仰，把所有的烦恼都抛在脑后。

而我，远远地看着你们，用快门留住了一个个美好笑容的瞬间。拍照的时候，我对你们说：“大家都开心一点，来，对着镜头笑，要让父母看到你们最开心的样子。”你们很配合，尽快脚都磨破了，腿都酸软了，都没有哭丧着脸。那一瞬间，我突然觉得你们长大了，知道不能让父母担心，愿意把笑容留在相片里，传递给挂念着你们的家人。

我不知道，军训结束后，你们看到自己的那一张张照片时会是怎样的感受。但我相信，在你们以后遇到困难时，都会想到，当初是如何拼尽全力让自己变得更加强大；都会记起，那个有绚烂彩虹的傍晚；都会怀念，那一张张如彩虹般绚烂的笑脸……

你们说，是吗？

你们的班主任：张老师

2020年9月3日



十四连指导员 范玉科 军训随笔



入学教育一周的相处，学生与我可能还有些陌生，但经过这次军训，彻底拉近了我们之间的距离。他们无意间带给我的感动，让我更有动力带他们走好今后的每一步。

老天眷顾，军训这几天的天气，并没有想象中的炎热难耐，但在最高温度三十三、又时不时伴随着一些雨水的初秋，军训的高强度其实对他们来说，也是一种挑战。炙热



的大地、严酷的训练、流淌的汗水，但学生居然没有一人请假，这是 00 后的他们留给我最大的感动。再累也坚持着不放弃，我看到了他们犹如初生的幼苗，散发着无穷的冲劲与毅力。我想在日后的学习与生活中，他们定能凭借着这股无形的力量，去往更远的地方，乘风破浪，实现梦想。

为了拿到“优秀宿舍”的称号，每个舍员互相检查，发现问题及时整改；为了拿到“优秀连队”，同学之间相互鼓励，相互支持。这份以军人的身份所生发出的集体荣誉感，不仅仅是对班级的投入，也是作为一名中国人的自豪。十五公里的拉练，他们带着一起长途跋涉的兴奋，彼此打气，坚持到底。快到基地时，我问他们累不累，他们扬着涨得通红的脸，笑着说：“这算啥，我们还能走十万八千里！”那些稚嫩的笑脸会一直印在我脑海里，那是他们心里对自己最大的肯定，也是这次军训给他们最大的礼物。

少年强，则国强。作为当代的中学生，要勇于承担肩上的责任，承担起中华民族伟大复兴的责任，要能够在阳光下灿烂，也要能够在风雨中奔跑，加油吧，后浪！



一场特殊的旅行

高一(1)班 阮秋迟

熹微，天蒙蒙亮，翠蓝泛起火烧云，起起伏伏的峰峦托起东方的一抹红，朝阳小心翼翼地探了个脑袋，激动又忐忑。

七时整，一至十四连的同学在广场上整装待发，准备开始一场为时四个小时的拉练。“出发！”总教官一声令下，同学们跨大步子向前走，像一支披甲戴盔的百万雄兵。

去时的景色很优美。头顶的松柏挺拔俊秀，身旁的荷花含苞待放，耳后的蝉鸣吱吱作响，脚边的青草生机勃勃。同学们欢声笑语，像走进了宫崎骏的神隐之境。

如果说去时的路是一颗奶糖，一入口便迸发出似炼乳般香香醇醇的甜，那么回来的路便是一颗黑巧克力，只有嚼碎所有苦涩，才能回味出沁人心脾的甘甜。

路程过半，原路返回，同学们体力消耗了大半，汗滴爬上发梢，疲惫漫上心头。太阳不再温柔，一束束光穿过睫毛，亮得人睁不开眼。

就在同学们即将精疲力尽之时，一阵雄厚的男声从队伍中冒了出来。“团结就是力量！”他唱道。军歌雄壮，像炎日下的清泉，像寒冬中的暖阳，一扫大家的疲倦，重振士气。“团结就是力量！”同学们附和道。声音响亮，一声盖过一声，此起彼伏。脚步声是乐谱，歌声是音符，谱出青春最美的乐章，绘出少年们最好的模样。

同学们一路高歌，一路前行，踏碎迷茫，踩碎虚妄，向目的地走去，奔向心中的远方。

拉练是一场特殊的旅行，途中有高山流水，也有荆棘坎坷，有欢声笑语，也有汗珠泪水。但只要每个人团结一致，报痛苦以高歌，风雨兼程，无问东西，总能到达自己选择的远方。



你的样子真美

高一(11)班 高鑫雨

拉练前的你真美，你拖着病怏怏的身躯，不轻言一丝退缩与放弃；拉练时的你真美，尽管你的胃不住地痛着，快倒下，依然不言放弃，坚持着走完了十五公里，那时的你真美。

你从山上回来时，脸色苍白，双腿发抖，似乎已支撑不住自己的身躯，你还是在坚持，坚持着走



下去。我在旁边看得直担心，我去扶着你的手，走了那么久的路，结果你的手依然冰凉凉。我慌了，你却笑着说没事。你的坚持，你的执着，令我折服，你坚持的样子真美。

我们的位置在队伍前面，要时刻紧跟队伍的步伐才能不掉队，所以我们走得异常的快，你依然没有放弃，我多次尝试着让你把书包给我，你屡屡拒绝，最后撑不住了，只说“帮我拿着水就好，扶我一把，不然我怕摔倒。”我连忙扶上去，汗水浸湿你的衣衫，脸上依然苍白，双腿止不住的发抖，双手却始终紧紧地抓住我的手，嘴上不住的说着“我可以的，我行的。”你努力的样子真美。



我终是看不下去，从你手里抓来书包，你紧抓着不放，我劝了许久你才放开手，嘴里依然说着“加油，我能行。”

你坚持的样子，你努力的样子，你执着的样子，你的样子都真美。

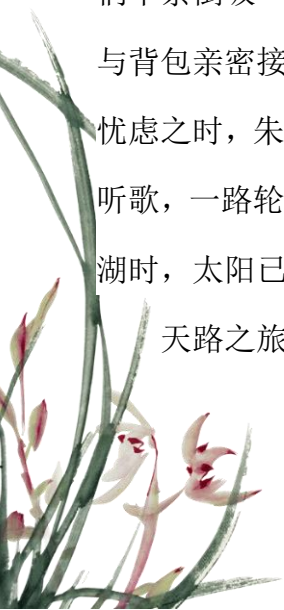
天路之旅

高一(9)班 潘梦雪

清晨，空气中还夹杂着山中特有的树木凉气，太阳已早早升起，急着为我们的拉练照亮通路。红色烟雾弹拉开，在门前的湖上飘忽，一条长龙，从红雾中穿过，踏上我们的天路之旅。

天路是溧阳一号公路的代称，也就是网红——彩虹路，远远望去，就像一条耸入云端的天阶，我们不禁倒吸一口凉气。虽然内心是抗拒的，但还是决然向前走过一段上坡路。豆大的汗珠已滑过脸颊，与背包亲密接触的也都汗流浹背，大腿因前几天的训练酸痛不已，脚下似踩着棉花，软绵绵的。正在忧虑之时，朱教官竟放了首歌来鼓励我们，还有的人主动帮其他人拎包背水。就这样一路走路，一路听歌，一路轮换背包，团队的间距被逐渐拉近，行进的速度不断加快，当我们整个队伍到达山顶神女湖时，太阳已升到中空，在欢呼中九连成功完成此次拉练。

天路之旅，令人难忘的并不是路程的遥远，两旁的风景，而是一个相互扶持，一路前进的集体。



拉练沿途风光

高一(12)班 蒋可

伴着清晨的一缕暖阳，我们开始了长达 15 公里的拉练。

沿途风光躲在四周景物里。

途经一片碧湖，湖上落满荷叶，碧绿里依稀镶嵌着几点嫣红，是莲花，几只蜻蜓时而低飞，在湖中荡出几片涟漪，时而停歇，立在花梢，脚步震震，匆忙远飞。

沿途风光藏在同学们的笑脸里。

本以为拉练是枯燥乏味的，但途中传来的一阵阵欢声笑语，一声声轻快的歌声让我心旷神怡，脚步轻快，疲惫感顿时大减，充满动力。长长的队列走过，每个同学脸上都扬着一抹笑，在金黄的阳光下闪着光彩。

沿途风光亦在老师、教官的鼓励里。

“加油！”“快到了，坚持。”一声声打气声充溢在耳边，同学们都拍拍胸脯，坚持了下来。由于体质特殊，我满脸通红，祁老师立马将冰饮料递给我，缓解燥热，也温暖了我的心。

拉练沿途处处是风景。



长途拉练

高一(3)班 霍金雨

“一、二、一，一、二、一”荡气回肠的口号划破了基地上空的宁静。

6:30! 出发! 萧瑟的山间弥漫着淡淡的雾气，清晨的阳光透过雾气洒在少年们的脸上。他们整装焕发，朝气蓬勃，迈着矫健的步伐，摆着健壮的臂膀，气势磅礴地踏出军营大门，个个笑容满面，昂首挺胸，大步向前。

“加油! 继续努力! 坚持下去! 马上到达目的地，老师担忧地拍拍我班夏彤的肩膀，全班师生、教官齐声为她加油。同学们满头大汗，汗珠顺着通红的脸颊划过，有的同学已腰酸背痛，双腿发麻，脚板发疼，而有的却还是健步如飞。夏彤忍着疼痛与老师并排齐走，在老师不断鼓励下，夏彤咬着嘴



唇，面色发白，一滴滴汗顺着发丝流向发稍，砸向地面，她弯着腰，手撑双腿，艰难地向前一步一个脚印。她的同桌李姚明主动提出为她背包，为他减轻负担。



“万里长征，红军都不怕！这种十五公里拉练算什么！”夏彤随着部队走完后，不禁这样对我们的担忧感慨。是啊！想当年红军万里长征，牺牲了多少英雄，却没有一名红军想要放弃，最终打赢这场持久战。

“点滴不遗，终为沧海。微工不辞，终为泰山。”红军这种坚持不懈，有始有终的精神该被我们铭记。

最后高一三班长途拉练圆满成功。

同·砺

高一(5)班 顾兴

人活着大抵就是为了挑战极限，探索潜能，而在这个过程，总会遇到美好的瞬间，得片刻欢愉。

当训练营前红雾弥漫，水气蒸腾，我们踏上了漫漫长征路，路边鸟啼蝉鸣，路边野花芬芳，路边水光粼粼，一切都是那么新奇，在训练营中被闷了好几天的我们，在教官的注视下，小心地放肆着，东看看西看看。

脚踏过路边的野草，从未停歇，前面的同学不时传来注意台阶的提醒。道路本不宽敞，车辆往来，教官张开手臂护住我们，走在内侧的同学更是自动靠近了路边。烈日当空，映着我们成片的阴影，路旁的标志给我们添了不少乐趣，女子监狱、司法分院、水彩小镇、沙滩车、农庄、天路……

漫漫十五公里路，是不怕的。渴了，背着的包里有水；累了，同学传递着糖；无聊了，路边的小事吸引着。我一直觉得一路上我们班相互扶持，共同前进是一种感动，教官让男生为女生提包是一种感动，但更感动的是女生努力自己提着包。像五班口号喊的“我们一起勇往直前”，我们把它落实了！一路上不是没有同学难受，但有同学扶着她，帮助她，慰问她，鼓励着她，我们互相扶着，不停向前。

生活从不缺温暖，只是缺发现它的眼睛。

很开心从开始到现在五班从未有人掉过队，一直磨砺着自己。



长征行

高一(7)班 方文丽

为了致敬前人的二万五千里长征，学习前人不怕苦不怕累，意志如钢的精神，我们进行了全长为十五公里的拉练。

晨光熹微，天色朦胧之际，我们乘着清风，踏着彩霞，迈着矫健的步伐，队列整齐上了路。征途并不是想象中的苦闷劳累，而是兴致高涨，一路凯歌，我们从“团结就是力量”唱到“听吧，新征程号角吹响”。疲倦在集体的歌声里一扫而空，步伐轻快，相互扶持。热心的同学会贴心搀住走不动的同学，齐头并进，绝不放弃任何一位。这正是可贵的集体意识，奉献精神，进退一致，齐心协力。

一路上，芳草萋萋，树木葳蕤。所遇居所皆是安居乐业的住民，其乐融融的氛围，正是因先人的付出投入，以自己的臂膀为祖国的新一代构建了未来。致敬长征不仅考验体能与心理，更是在行进途中放缓步履，贴近生活，贴近青山绿水，切身体验先人所带来的福祉荫庇，以此树立理想回报祖国，学习吃苦耐劳、坚毅刚强的精神。激情青春，挥洒热血，让祖国始终流淌不朽的血液，未来可期。



诗情

高一(13)班 卞刘念

方离柳坞，乍出花房，三十里路，但行处，鸟惊庭树，将到时影度回廊，黄花满地，白柳横坡，小乔通若耶之溪，曲径接天台之路。石上激流湍激，篱下飘香；树上红叶翩翩，疏林如画，西风乍紧。初黑莺啼，暖日当喧，又闻虫语，遥望东南，有几处依山之榭，纵观西北，见数间傍水闲葭。

诗曰：汉苑零星有限，随堤点缀无穷。

三春事业付西风，东篱菊霜一梦。

秦时江山明月，唐朝乾坤清风；

麝兰馥郁荷衣动，谁家香雪帘栊？

以中有足乐者，不知足肤之痛。

Freestyle

高一(7)班 陈韬

Today,

we exercise all day,

一整天的训练让我很累，

But I still feel OK,

正步变齐步还不是很会，

中午的哨声让美梦破碎，

罚走鸭子步令人崩溃，

大腿酸痛如刀般尖锐，

头顶的骄阳也使人憔悴，

教官的惩罚让我难以入睡，

只能躺在床上叹息说“唉”，

明天的拉练更想后退，

但是我相信后生可畏！

