



洛陽高級中學

军训简报

(2020 年第一期)

2020 年 9 月 12 日

主编：吴立忠 副主编：邹国强 费云德



有人说：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行动；播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种成功。

或许我们需要一种心态，勇敢接受印证成长的挑战；

或许我们需要一种思想，独自面对看似简单的世界；

或许我们需要一种行动，大声宣告无悔青春的誓言。

在十六岁的夏天，伴随和平年代的繁华，远离战争的硝烟，我们用绿色的风景线宣告无悔青春的誓言！

卷首语



我们来了！



洛阳高级中学举行 2020 级高一新生军训开营仪式

9 月 12 日上午，武进区洛阳高级中学 2020 级高一全体 700 多名新生，在太湖湾国防教育基地举行了军训开营仪式。开营仪式上，常州市太湖湾国防教育基地副营长万载平首先讲话，要求同学们明确本次军训的目的，充分发扬中国人民解放军“特别能战斗、特别能吃苦、特别能忍耐”的优良作风，遵章守纪，严格要求，安全第一。

洛阳高级中学吴立忠校长代表校党总支、校行政向武进国防教育训练中心的首长、教官表示最诚挚的感谢，要求同学通过军训强身健体，锻炼意志，学到基本的军事知识和技能，培养严明的组织纪律和吃苦耐劳、团结拼搏、勇于进取、永不言败的精神；学会独立生活，学会把自己融入集体，增强集体荣誉感，同时学习到官兵们艰苦奋斗、爱国奉献、勇敢顽强、坚韧不拔的优良作风。

学员代表吴昕书同学发言。她向全体参训学员发起号召，希望同学们认真学习国防知识，增强自己的组织纪律观念，树立勇争第一的信念，要通过军训磨炼意志，增强体质。

开营仪式在雄壮的《中国人民解放军军歌》的旋律中胜利结束。本次军训将从 9 月 12 日持续到 9 月 18 日，在为期七天的军训生活中，将开展国防教育、军姿训练、内务整理、军营歌曲、会操等多项活动。相信通过本次军训，同学们的组织性、纪律性会进一步增强，自主管理的能力将有较大程度的提高，从而为三年的高中生活奠定坚实的基础。



在 2020 年军训开营式上的讲话

洛阳高级中学校长 吴立忠



尊敬的常州太湖湾国防教育基地领导、全体教官、老师们、同学们：大家好！

九月金秋，天高云淡，硕果飘香，我校高一年级全体新生和洛阳成校新同学来到太湖湾国防教育基地，开始为期一周的军事训练。在此，请允许我代表校党总支、校行政向新同学表示亲切的问候！向太湖湾国防教育基地的首长、教官表示最诚挚的感谢和崇高的敬意！

同学们，军训是你们迈入高中中的重要一课。在这一课，你们会学到许多课堂上听不到、书本上看不到的东西；在这一课，你们将收获人生最宝贵的财富。同学们参加军训，不仅可以强身健体，锻炼意志，学到基本的军事知识和技能，培养严明的组织纪律和吃苦耐劳、团结拼搏、勇于进取、永不言败的精神；还可以学会独立生活，学会把自己融入集体，增强集体荣誉感，同时还可以学习到官兵们艰苦奋斗、爱国奉献、勇敢顽强、坚韧不拔的优良作风。可以说，军训生活对高一新生意义重大，影响深远。

学校对军训工作十分重视，对军训的成效寄予厚望。为使本次军训达到预期目标，我希望同学们做到以下几点：

一要统一思想，端正态度。要充分认识到军训的必要性和重要意义，时刻保持高昂的斗志和饱满的精神状态，克服畏难情绪，端正态度，增强信心，全身心投入军训活动，一丝不苟完成军训任务。

二要刻苦训练，锤炼意志。初秋的天气依然有点热，在这样的气候条件下进行严格的军事训练，是对同学们意志和适应能力的考验。全体同学要发挥“流血流汗不流泪”的精神，刻苦训练。无论哪个训练课目，都要高标准、严要求完成，要克服娇气，做到不怕脏、不怕苦、不怕累，力争取得好成绩。

三要严守纪律，培养作风。要一切行动听命令，坚决服从军训教官的指挥，自觉养成严守纪律的习惯，增强组织纪律观念。要严格遵守军训作息制度及其有关的条例、规定，尊重教官，服从领导，体现我们洛阳学子的好精神风貌。

四要关心自己，牢记安全。高强度的训练需要有健康的身体状态作保证，所以在军训期间，各位同学要注意饮食和气温变化，养成健康的生活习惯，这也是培养大家独立生活的能力。同时，要做到安全牢记心中，遇有突发病情或突发事件要相互帮助，及时报告，及时处理。

我相信，在教官们的悉心教导下，大家团结一致，刻苦训练，一定能迈好高中学习生活的重要一步，以优异的军训成果和良好的精神风貌展现出洛高学子风采。最后，预祝我校高一新生军训工作取得圆满成功！并再一次感谢太湖湾国防教育基地的全体官兵，谢谢你们对我校工作的大力支持！谢谢大家！



班主任寄语

高一 1 班班主任 谈晓旻

军训生活如同天边绚丽的彩虹，囊括了多种颜色。它会给你们带来欢笑和感动，也会带给你们紧张和沉重。我希望你们去享受过程，也许军训的条件不是那么舒适，教官不是那么和风细雨，可是快要长大的鸟儿不也要在风雨里练习飞行吗？无论条件多艰苦，用如水般的心态去承载它，水是最有韧性的，无棱无角，装在任何容器里都能适应，你无法避免就要学着适应。同时希望你们格物致知，学习无处不在，老师无处不在，知识无处不在，只要你饶有兴趣，善于观察和思考，一定可以有收获！

亲爱的同学们，人生能有几回搏？军训，无需用泪水来体现，也不必用自己的悲凉来演绎所有的悲观。去用心体会在军训中欢乐相聚的地方，去发现在举手投足之间体现默契的地方，就会发现军训是一个人生的转折点，所有的一切都在你们身边回旋。

生活如同一杯酒，同样一杯酒，你苦着去喝，你会觉得很苦；你笑着去喝，你就会觉得很甜。这就是体验。亲爱的同学们，把“生活”改为“军训”，发自内心地读一读吧！



高一 2 班班主任许光英

高一（2）班的男子汉和女汉子们，很高兴成为你们的班主任，能够有机会陪伴你们行走这一段最青春、最美好的岁月。

从军训开始，希望你们能够感受到责任意识和团队意识。责任意识，是敢于担当、勇于担当的独立意识，一个人处理内务，独自接受身体与精神的淬炼，虽然辛苦，但是我们会惊喜地发现自己正在告别那个幼稚、懵懂、依赖别人的自己，正在打造出一个敢于迎接任何挑战，不畏缩、不逃避的自己。

而团队意识，则是共同奋战、优势互补的协作精神，希望我们能够心怀强烈的集体荣誉感，心往一处想，劲往一处使，为班级和学校争光。老师曾经说过，最值得怀念的情谊是因为有在一起吃过苦的经历，今天我们在此并肩作战，明天我们也将共创辉煌。

经过半天的训练，老师明显感受到大家的进步，那气壮山河的口号声、那整齐划一的队列行走，都让老师感到非常震撼，也看到了大家身上的无穷潜力，希望大家能够坚持到底。挥洒激情正当时，加油！



高一 3 班班主任 樊耀平

当我们在站军姿、稍息、立正的时候，我们应该无比自豪，因为我们在昭示青春的存在，我们在展现青春的魅力，我们在证明青春的洒脱。也许此刻你非常劳累、非常委屈，也曾无数次想过要逃避，逃到父母温暖的怀抱，逃到舒适安逸的家，可你还在坚持着，不是吗？浴火是一个痛苦的过程，烈火炙烤的可能不仅仅是我们的皮肤、头发，更是我们的精神与心灵。可是，生命会给你奇迹，与家世无关、与过去无关，机会属于每一个人，却只青睐珍视它的人，属于真正的强者。熊熊烈火中，一个更强大的你，正在走出来……



高一 12 班班主任 吴燕

如果说人生是一本书，那么，军训生活便是书中最美丽的彩页；如果说人生是一台戏，那么，军训的生活便是戏中最精彩的一幕。军训在磨练你们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵纪的意识。这些，足以让你们一生享用！经历了痛苦和磨砺，你们学会了忍耐和坚守；经历了努力和拼搏，你们品尝了成功的喜悦，也可能是失败的苦楚。这些都只是你们成长之路的一小步。每一份成长都该被温柔以待。未来的路，我们一起走过。



军训生活









家长寄语

天行健，君子以自强不息。没有一帆风顺的人生，也没有波澜不惊的大海。遇浪，乘风破浪；遇难，迎难而上。含泪播种的人一定能含笑收获！加油，孩子！

——高一（1）汪礼胜家长

女儿，军训是你踏入初中已经历了一次的，但这一次不同的是。你已不再是稚嫩的孩子，而是翩翩少女了。你应该明白，军训是要在训练场上体会，那最简单的动作是重复又重复，让你身穿迷彩服身体力行的，体验军人所谓的军姿是在怎样的一丝不苟中去完成。还有那军人生活的严谨，军纪如铁，好好和同学们团结互助，自律自强。军训是对你的一种磨练挑战，是你人生的必修课，丫头努力，加油，坚持！

——高一（1）刘杨欢家长

你们现在是祖国的花朵，以后就要成为祖国的栋梁，希望你们现在开始像一个军人一样战无不胜，不屈不挠，加油吧！少年！

——高一（2）陆增爸爸

希望通过这次军训，能增强你的意志力，不管是现在学习还是将来走上社会，一个人要有一颗坚定的心，爸爸相信你一定能改变的，加油！

——高一（2）班王鸿翔爸爸

孩子，军训很辛苦，但只要勇于拼搏，坚持不懈，吃苦耐劳，积极主动。我相信，你能行！

——高一（3）班马曦成妈妈

军训是你们走进高中校园所要面临的第一课，且是很特殊的第一课。磨其意志、练其筋骨，吃苦耐劳、勇敢顽强、团结互助，这些都是你们人生成长中所必须要经历的。让烈日与暴风雨来的更猛烈些吧！愿你们跟暴风雨中的海燕一样，勇敢顽强，历练成长！

通过军训，希望你们在高中学习与生活中，做到高度自信、高度自强、高度自律！“芳林新叶催陈叶，流水前波让后波”。你们是活力的树苗，茁壮成长！你们是激昂的后浪，奔涌入海！加油吧，洛中的少年们！

——高一（3）班毛秋涵爸爸 毛文波

星航吾儿：

光阴似箭，仿佛昨天的你还是一个幼稚的小男孩，经过短短几年的成长，如今的你已经慢慢成熟起来。当你怀揣心中的梦想走进高中的大门，我们全家都为你感到兴奋和高兴。军训是人生一次重要的洗礼，让人难以忘怀。军训不仅锻炼了你的身体素质，同时教会每一个人遵守纪律，团结一致，让整个集体更有力量。军训期间，希望你能够认真听取教官指导，认真练习好每一个环节的动作，不要怕苦怕累，争做优秀队员，把军训中的不畏困难、坚忍不拔、艰苦奋斗的精神带给你以后的学习当中，真正做到一个自强、自律、自信、有担当的好学生。爸爸妈妈期待你在军训中做一个英姿飒爽、意志坚强的优秀学员，相信你一定能行，加油！

——高一（4）班霍星航家长

通过军训锻炼自己的意志品质，提高组织纪律性，实现思想上的转变，你们的青春，有苦涩，也有甘甜，有欢笑，也有泪水，只有想尽一切办法，克服一切困难，完成一切任务，争取一切荣誉，孩子们加油！

——高一（4）班霍浩妈妈

希望陈科鑫在这次军训中能得到更好的锻炼，得到平时得不到的体验，学到更多的东西，体验军旅生活，用心感受军人的风采和情怀，把军人的坚强意志注入到平时的学习生活中，努力使自己取得不断的进步。

——高一（5）班陈科鑫妈妈

你已经长大，有自己的想法。在学习上你要懂得钻研，要自觉。人生路漫漫，一定要乐观、积极、向上。军训生活，希望你能够不怕艰苦，从中锻炼自己意志，成为一个有责任感、有担当的人。

——高一（5）班王义铭妈妈

沈凯，军训是艰苦的，你平时热爱运动，相信军训这点苦你完全可以接受。希望你通过这次军训生活，能够磨砺坚强意志，提高纪律意识及服从意识，从而为将来的学业中有一个更好的目标加油！
——高一（5）班沈凯妈妈

希望孩子能用心去领略军人的风采，爸爸没有参加过军训，一直很向往军营的经历，所以希望你好好体验军旅生活，去感受军魂的情怀，把这次经历当做是人生的财富，把军人的坚强意志注入到学习生活当中，使自己不断取得进步！
——高一（6）班张怡民爸爸

军训生活对于步入高中的你既是陌生的同时也充满了好奇。在这几天特殊的日子，望你能按照教官的要求，严待对待自己，培养自己独立生活的能力，锻炼自己的毅力，磨砺自己的意志，并将这种生活态度带到学习中，勇于进取，不断进步，成为一个全新的自己。
——高一（6）班黄文静妈妈

乔木亭亭倚盖苍，栉风沐雨自担当。军训，激发了你非凡的意志和毅力，孩子，祝贺你：首战告捷！蜀道难，难于上青天；高中难，犹有路可循。高中三年，看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛，起步即冲刺，开局即决战。逆水行舟用力撑，一篙松劲退千寻，愿你不忘初心、砥砺前行！风雨多经人不老，关山初度路犹长。我们必将家校合力，以只争朝夕、不负韶华的姿态和决心，共创未来！道阻且长、行则将至，加油吧，少年！
——高一 7 班 蒋嘉祺家长

沈笑，转眼你已经是一名高中生了。从小就娇生惯养的你，没有吃过苦受过累。想象你去军训一星期，独自一人在外，怕你不会照顾自己，生活不会自理而受到委屈。但也期望着你快快长大，通过这次军训的磨练，让你得到一次真正的锻炼，从而让自己更加自信，自强，自立。更加勇敢，不怕困苦，学会跟他人团结友爱，顽强拼搏的精神。
——高一（8）班沈笑妈妈

难得的这次军训机会，希望你能好好学习军事精神，坚定信念、永不言弃！将自己锻炼成吃苦耐劳、自强自律的人，严格要求自己，把军人的坚强意志注入学习当中，使自己取得不断进步！奋斗吧，我们改变不了起点，但可以改变终点！加油！
——高一（9）班潘桂林爸爸

无军训不青春，希望你不负青春不负韶华。希望你拥有强健的身体，钢铁的意志和高尚的素质去逐梦前行，希望你流年笑掷，未来可期。
——高一（9）班朱文中爸爸

星星，所有的经历都是难忘的，珍惜这次军训生活，遵守纪律勇于挑战，不怕苦不怕累，认真对待军训，加油。
——高一（10）班姚宇星家长

亲爱的宝贝！转眼之间你已上高中了，爸爸妈妈希望你依旧保持欢乐上进的心态。做一个快乐健康的小女孩，更希望你能快速地融入到新的班级中。好好珍惜这次学校组织的军训，妈妈相信你可以通过这次军训使你能成为独立自主、有团队精神的小女孩。加油！
——高一（10）班龚芯尼家长

希望通过这次军训，能够养成吃苦耐劳、爱国、自律的精神，认知性有更大的提升；希望这次军训使你能够蜕变成一只美丽的黑蝴蝶！
——高一（11）班王佳爸爸

提高自己的自理能力，强大自己的坚强内心！
——高一（11）班许嫣燃爸爸

军训是人生中难得的体验，希望你在身体条件允许的范围内积极参与训练活动，既能锻炼身体又能磨练意志，培养严格自律的习惯，在今后的生活和学习中坦然面对困难，不退缩、不放弃，朝着自己的目标努力拼搏。
——高一（12）班周彦好家长

军训小常识

1. 军训期间，尽量喝温开水，不喝冷饮，以免胃肠道不适。
2. 秋季温差较大，注意衣物添加，谨防感冒。
3. 军训期间，做到不挑食，以免活动能量不够导致低血糖晕倒，影响身体健康。
4. 运动时注意意外伤害。

(1) 当心崴脚，一旦脚崴了切忌按摩热敷，而应冷水冲、冰敷 15 分钟，然后找校医处理。

(2) 小心烫伤，如遇烫伤应该第一时间用冷水冲，减轻烫伤深度和疼痛，然后找校医初步处理。

(3) 在训练过程中，如有头晕症状，要及时喊报告并且原地坐下，避免直挺挺地摔倒受伤。

5. 注意休息，保证足够的睡眠，以免影响第二天的训练。

(本内容由校医务室唐友华老师提供)

快乐而辛苦的军训生活，有汗水，也有欢笑和感动，更有坚韧的性格和乐观向上的心。在军训中令你最感动的是什么、留在你记忆深处的又是什么呢？你在军训中有没有自我审视，对于即将开始的高中学习生活会有什么影响？征文稿件内容应紧贴学生军训主题，既可畅谈参加军训的收获和体会，抒发热爱国防、热爱军旅生活的情怀；也可分析学生军训与高中学习生活、自我成长、理想的实现。**来稿要求：**文章体裁、字数均不限。

投稿方式：以宿舍为单位，舍长收齐后统一投稿。稿件由舍长交至班主任处，择优录用。为了方便考核，请大家在投稿的时候注明班级、姓名。每天截稿时间为当日晚上 9 点 30 分。

——洛阳高中《军训简报》编委会

编委会成员：谈晓旻 许光英 樊耀平 魏日娟 张 标 吴棋光
 万金龙 姜卫坚 丁胜银 虞赛玉 吴 燕 周源泉


