



洛陽高級中學

军训简报

(2020 年第二期)

2020 年 9 月 13 日

主编：吴立忠 副主编：邹国强 费云德

军训伴着烈日、激情、汗水与欢乐。一切才从这里刚刚起步，自我挑战、独自担当，我们带着坚毅的心迎难而上。

军训属于青春，它使拥有青春活力的我们增添了军人的英姿飒爽，一次刻骨铭心的亲身体会使原本平静的生活更加充实、丰富。一段烈日下的军旅生活，使原本宁静的心灵热血沸腾，当我们将烈日下的一次次磨练存储青春时，我们的年华已留下丰硕的果实，我们斗志昂扬，意气风发，因为我们的青春烙下了军人的痕迹！

年轻的战场中，军训的赞歌，永远嘹亮！

致我最敬爱的教官



看着教官们为我们演示军事动作，不禁感叹他们军姿刚正、整齐，想着他们历经怎样残酷的训练才能有今天如此完美的动作，想着他们可能在炎阳下中暑，在寒冷下冻伤，我不禁心微微一颤。台上一分钟，台下十年功，这一分钟又是花费了多少的血与泪、汗与水而换来的。这一周军训，对我们来说，其实只是一个体验，我们只是适度体验一下军人的辛苦，却并不能达到军人的标准。因为教官们总有顾虑，顾虑我们的身体素质；顾虑我们的心理承受能力。他们如果按部队军人的标准来要求我们，日常的训练难度和强度会上升到难以完成的地步。军训让我懂得了军人，让我学会了珍惜来之不易的幸福生活。



校长寄语

军训是一次特殊的考试，同学们能经受住军训的考验，你们就迈出了成功的第一步。因为，军训不仅是一次严峻的体力考验，更是一次严峻的毅力考验；军训是对每个同学意志的磨练，也是对每个同学学习习惯的考验。通过军训，我们不仅要训思想、训纪律、训作风、训精神，为我们的人生打底，更要增强国防观念和团结意识，为民族复兴、国家强盛贡献自己的青春和智慧。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，同学们，高中生活是充实美好的，同时又是无比艰辛的；高中有着更为丰富的学习内容，有着更加严格的纪律要求；这里的学习强度更高，竞争也更加激烈。所以，要想适应高中生活，就必须拥有健康的体魄、坚定的毅力、执着的追求、迎难而上的勇气和永不言败的斗志。所以我希望同学们都能够很好的把握这次军训的机会，学会克服困难，养成良好习惯，培养坚强意志。

军训是磨练，军训是学习，军训更是收获，希望大家珍惜军训生活，敢于吃苦，奋勇当先，争当标兵，展现我们洛高学生良好的精神风貌，从而以昂扬的斗志投入到紧张而又充实的高中生活。



洛阳高级中学副校长 邹国强



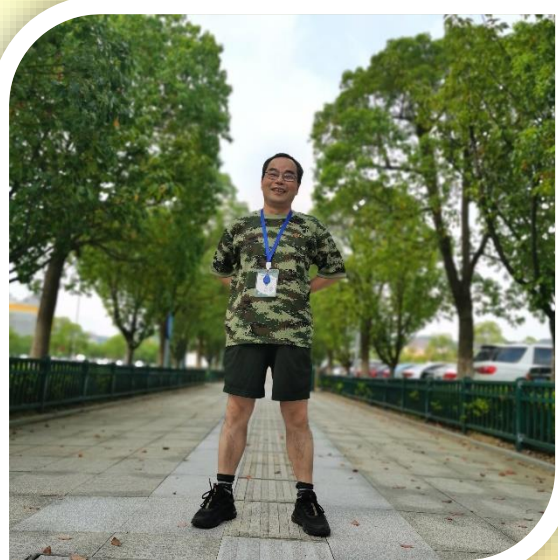
班主任寄语

高一（4）班班主任 魏日娟

高一（4）班的 56 名成员，军训是你们人生中极为重要的一课。在为期七天的高强度训练中，你们将体验平时难以经历的艰辛，将收获课堂书本以外的知识，也将充分品尝军营生活的苦辣酸甜。既有身体的考验、意志的打磨、品格的培养，更有心灵的净化、精神的洗礼、人格的升华。

孟子曾曰：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”如果说军训之前你们都是温室里的花朵，那么，在军训之后，愿你们能够学会独立，做一棵挺立在沙漠中的胡杨，在忍受孤独与困苦之后依然能够傲然生存，展示出生命的鲜活与不屈；愿你们能够学会坚强，做一只振翅待飞的雏鹰，勇敢地搏击长空，执着追求理想与远方；愿你们能够学会做人做事，能以百折不挠的品质和意气风发的气质面对今后的各种挑战，笑着走向属于你们的未来。

迷彩军训，青春飞扬。教官的声声号令，老师的谆谆寄语，家长的叮咛嘱咐，都将陪伴着操练场地上的你们度过军训乃至整个高中的每一天。品军训之苦，望坚持与克服；忆军训之甜，且待来日回顾！



高一（5）班班主任 张标

高一（5）班的同学们，虽然军训生活会很苦很累，但同样会给你们带来欢笑和感动，通过这次训练，不仅仅要塑造你们坚韧不拔的意志力，还要培养你们的集体荣誉感和团队合作精神。知道团结、学会团结，这才是一个班级发展的蓬勃动力，才是一个班级持续健康成长的核心，这才是一个班级永葆生机源泉所在。

军训初体验

高一（4）班 朱叶

伴着熹微的阳光和习习轻风，第一次换上简单的军装，第一次肃立军姿高唱军歌，第一次抓紧时间狼吞虎咽，第一次为一床被子而苦恼很久……这就是我的高中军训初体验。

初来基地，主教官就给我们一个下马威：“服从，完全服从，绝对服从”，这十个字深深地烙印在我的脑海中。教官要求我们，不仅要掌握一些基本的军事技能，还要注意内务卫生，其中的重头戏就是叠被子。看着教官一步一步地把被子叠得方方正正，又想起之前自己在听到教官说“你们叠被子可能要 15-20 分钟”时的一脸不屑，现在为此感到羞愧。叠被子不单单像往常一样整洁，还要求方正，不能有一点点褶皱。先铺平压实，取三分，用手把被子上的皱纹从一端到另一端捋到两侧。这几个步骤就已经把我弄得腰酸背痛，叠完之后不禁喘气和流汗，这让我明白叠被子不仅是体力活，更是个技术活。在集训中，不论站、蹲、坐，都要把腰挺直，拿出精气神，不论是喊报告还是报数都要洪亮有力。方方面面都让我体会到了当军人的辛苦和气势。一日三餐无论食物的多少和好坏，都要入肚，不能浪费。

虽然这才是第一天，但我已经完全体会到了军队的肃穆和庄严。军训可谓是“痛并快乐着”，我将一直坚持和服从，期待接下来教官会教会我更多的东西。

谨言慎行的教训

高一（11）班 陈酉烨

这一天也许是我难忘的一天，因为我并没有进行军训，坐了一上午。看着同学们军训，内心五味杂陈，不断爆发，我是多么想加入他们啊，我乱讲话的习惯真的要通过这次军训有所改变。来军训的第一天，每个人三三两两，没有规矩，而经过一天的整训之后，每个人的脸上都多了几分严肃。一上午静静地看着他们，我的心中泛起了些许不自在。

我记得教官说过一句话：“第一是服从，第二绝对服从，第三完全服从。”我希望在接下来几天的锻炼中，能让自己的说话有所转变，端正自己的态度，不再说脏话，能够让自己不断成长。

铁打的纪律



高一（8）班 潘卓

《特种兵之火凤凰》是我最喜欢的电视剧。我小时候有一个梦想，长大后想当女兵。像火凤凰的女兵一样，英姿飒爽，英勇无比……

初来营地时，我不由感叹风景之秀美。训练场地在青山旁，其中青树翠蔓、绿树成荫，我认为这此乃修炼之宝地。在这里训练我很开心，我一直很想体验当女兵。即使在这一天中，我被罚蹲，在很多次我快忍不过去时，我腿脚酸麻，甚至想流泪，我想到了火凤凰中的女兵，她们都可以忍下来，并且接受魔鬼训练，我为什么就不能忍下去呢？最后我还是忍住了。

“不经历风雨，怎能见彩虹？”我希望这暴风雨来得更猛烈一些，让我的性格坚韧起来，增强我以前所不具备的能力。这一天，还有另外一件让我开心的事，我当上了舍长。我也要承担更多的责任，这是教官对我的信任，也是我的责任，但愿我能在接下来几天训练中坚持下来，成就不一样的自己。加油！

军训随想

高一（7）班 葛家玲

今天是来到太湖湾教育大营地的第二天。刚到这里时，一个个教官们穿着整齐的军装，手里拿着蓝色文件夹军姿站立在路边。本以为来放松的我们也严肃起来了，并且在第一天就给我们来了个下马威练蹲姿。站起来后，脚部完全没有知觉，我们在疼痛中度过了一天。

今天早晨天光有一点点亮，太阳都没有升起时，我们又到基地后面。绕着操场跑步了，跑了几圈下来，已经汗如雨下，旁边的男生衣服都被汗水浸湿的，可以拧出水来了。跑完了便是回来整理内务，整个过程中真正体会到了部队的要求。被子要叠成豆腐块状的，脸盆要在架子上放好，漱口杯，牙膏牙刷都要统一方向放好。由于我们第一天缺乏经验，导致宿舍的得分并不理想。一上午的训练之后，我的腿都有点不听使唤了，不自觉地抖，军训一天可以让我出在学校一周左右的汗。

吃饭的时候不能说话，不能浪费。自己棚里的饭要全部吃完，不能有剩下的也正是这个规定，让我不吃胡萝卜的人也开始吃胡萝卜了。

说真的，不来进行一次军训，都不会觉得自己过得有多好，回去之后我要更懂事，更加珍惜来之不易的美好生活。

军训感言

奋斗的青春

高一（2）班 温希墨

刚到营地就让我们在十分钟之内上楼换好衣服下来集合，全班一拥而上，楼道被挤得水泄不通，我们换上素净的军绿服，在温和的秋风中焦急地列队。没有规矩就不成方圆，这句话在营地得到了完美的诠释。我们踏着不太整齐的步伐走向训练场地盘坐在坚硬的水泥地上，在教官的指导下，挺起原来弯曲的脊梁，蹲着的双腿已经麻木不堪，我折服于教官的标准姿势，羞耻于自己的扭捏体态，平时不乐意张嘴，现在一定要大声地报数，甩头要快、姿势要帅，每一步都不可以出错，稍息、立正、向右看齐，双脚并拢抬头挺胸，每一个任务每个命令都要服从，完全服从，严格服从。

军训的第一天，我在每一刻都能感受到作为一个军人的严肃与敬畏。你受的苦，吃的亏，担的责，扛的罪，忍的痛到最后都会变成光，照亮你的路，而这即将来临的军训也一定是我成长路途中的一束光。军训是一种开始，亦是一种挑战，相信自己会在一次磨难中脱胎换骨，奋斗出最美的青春。

军训小记

高一（6）班 吕可欣

迷糊转醒，手表上指针一圈圈穿过，催促着我起床，打开灯，舍友们大抵都起来了。揭开窗帘，铁栏外，天尚未明，清朗的风掠过衣角，留下的点点凉意。头脑逐渐清明起来，快速洗漱完毕，匆匆忙忙地进行内务整理，手忙脚乱了一阵子，听见号音。随着楼层的大部队下楼集结，听教官指令到达规定地点，遵循号令跑操。清晨的场地上，雾尚未散去，丝丝缕缕萦绕在周遭。呼吸一口气，皆是湿意。晨跑几圈下来，汗浸透衣衫，不想跑下去的心情充斥在心头。口令还在一遍遍响起，大家都在坚持着。我不能够放弃，“坚持，坚持，再坚持”，我在内心一遍遍地鼓舞着自己。音乐终于停下来，深深地呼吸呼了一口气，我们终于结束了一天的晨跑，喜悦之情涌上心头。未来的五天，我依旧要继续加油，加油！

流汗的青春

高一（5）班 张雪凤

刚迎来新高一的挑战，很快又要接受军训七日的磨砺，汗水将成为未来五天的“好朋友”，这将无时无刻的陪伴着我们。但军训七天不就是来流汗流泪，挥洒自己的青春热血的吗？

“军训好累呀……”“教官好凶啊……”这几句话来来回回地萦绕在耳边。的确，训练时内心充满怨念甚至憎恨。但很快，又有另一种思绪浮现于脑海：这又何尝不是一种历练？我们现在所受的苦流的汗相比于特种兵战士们，只比得上几亿分之一。这区区几天为何不能坚持呢？七天也相当于人生的小缩写。在训练时不能犯错，做每一个动作都要过脑子用心否则就会受到惩罚。在人生的道路上也同样不能犯错，每一步都不能走错，每一步都要谨慎认真细心。我相信在以后的五天我能够坚持下来，可以进一步提高意志力，增强体魄。

逆风飞翔

高一（12）班 吕书伊

“当命运需要你们去逆风飞翔时，就不能随风而去。”很喜欢《哈利·波特》里的这句话。

9 月 12 日，我们终于迎来了人生中第一次正式的军训生活。以前总想象自己可以坚持下来，可是当真正实践的时候，才发现真的很累，好像随意卸下的几缕阳光、几根软软的发丝，都能让我本就疲惫的身体雪上加霜，肩膀、脚掌、从上到下的肌肉都在问我：“你是不是想放弃了？”

后来教官给我们播放了一场电影，讲的是两个中国士兵为了国家的荣誉誓死坚持，永不言弃。看到了飘扬的五星红旗，感到了军训的意义。我忽然第一次从心里腾起：为了国家，为了团体荣誉，当然也为了我自己。

不足之处也有很多，虽然才刚刚开始，但也是对我们成为最好的自己的一次提醒与衡量。在接下来的几天里我将会严格要求自己，学会培养集体意识、学会热爱祖国，有的时候千万不要去想“如果失败……”之类的话，即使结果被并非所愿，那也要在尘埃落定之前，奋力一搏！革命尚未成功，同志仍需努力！

军训点滴

高一（9）班 严莎

今天是军训的第二天，我们对这里的环境和时间作息已经渐渐了解和熟悉。

“听从命令，服从指挥”，每天顶着八个字在秋风下。既来之，则安之，军训是我人生中不可或缺的学习科目，既锻炼我们的身体素质，又能在实践中磨砺意志，正如今早五点多起来，之后的跑操，虽然起得很早，但跑完之后面向阳光发现其实也不是很累。早起的空气清新夹杂着丝丝的秋风拂面而来，大家都整齐划一的同呼吸共进步。

但若说到最近两天最深刻的当属同学们的纪律问题，每天的罚蹲最是考验我们的毅力，但同时也警醒着我们每个人纪律，纪律在部队中是最重要的，既然触犯了作为一个整体，我们就应当集体受罚。

走上阳台看着窗外，一座座延绵起伏的青山将军训基地环绕其中，阵阵秋风吹来，彩旗飘扬。正值午后，时而阳光洒落，时而阴晴不定，或暗示着未来日子里有苦有甜，或饱含着对家的思念，或喜或忧，五味杂陈。

相信六天以后，我们都能坚持下来完成每一次的军训科目。未来的某一天会有一群风华正茂的年轻人，挺拔站立在阳光，喊着最响亮的口号，走着最整齐的步伐，褪去稚嫩，展现着蓬勃生机，努力成长为祖国的栋梁！

军训是一道必须经过的坎！

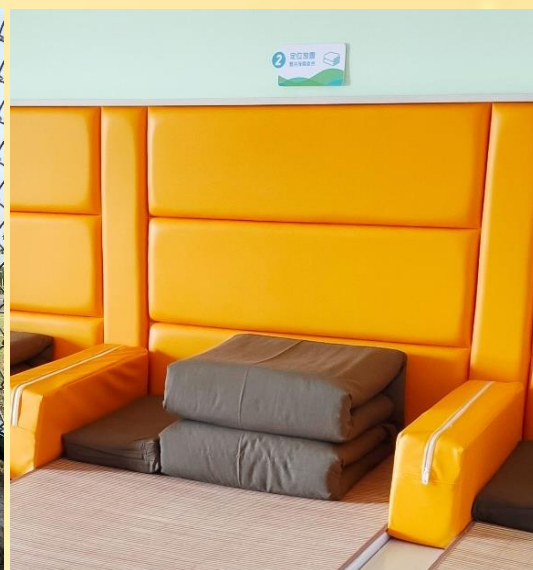
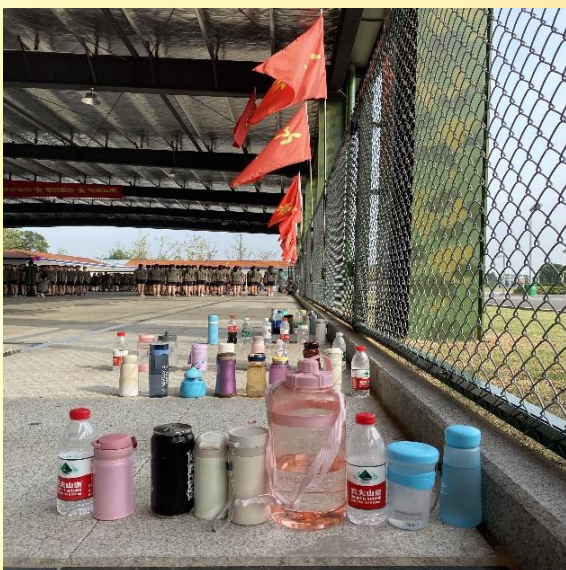
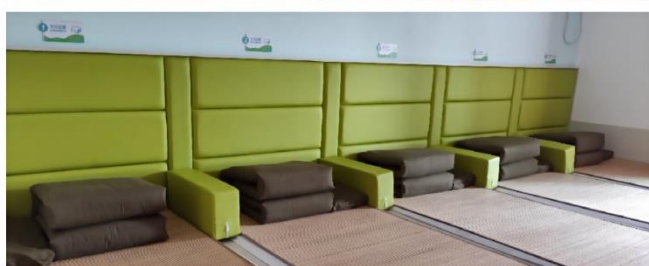
军中掠影



新生
xin sheng jun xun
军训



军中掠影



军中掠影



家长寄语

亲爱的孩子：父母帮不了你一辈子，你要克服困难，学会独立，多一些坚强，少一些脆弱，多一些勇敢，少一些胆怯，军训是一种必不可少的磨炼，这样你才会成长，以后的路要靠你自己拼搏了，加油吧！

——高一（1）班强文涛家长

你现在是高中生了，你已经懂得了人品、学习、和身体健康的重要性了。但你时间观念不够强，做事有点磨蹭。希望你在军训期间能吃苦耐劳；遵守军规军纪，把自己锻炼成一个做事雷厉风行和意志坚强的小战士，相信你一定能做到。期盼小战士收获满满、胜利归来。

——高一（1）班顾晓语家长

宝贝，军训很辛苦，但能让你学会很多东西，对你的身体也是一种锻炼，古人云：“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”人的一生中不是所有的事情都可以按照自己的意愿来实现，会有很多的挫折和困难，不经历风雨，哪会见彩虹，挫折会过去的，只要我们有面对的勇气，有战胜困难的决心，一切挫折真的都不算什么。坚持就是胜利，加油吧！希望你军训之后，对自己的学习会有一个更好的目标。加油吧！少年！

——高一（2）班 龚歆瑶妈妈

孩子！好好珍惜这次军训，在军训中磨练你的意志，在严谨中铸造你的坚韧；通过这次军训你能自律自强、愈挫愈勇、学军人风采、强自身素质顽强拼搏所向无敌！

感恩老师！感恩教官！

——高一（3）班 杨晨妈妈

希望大家在这次军训中，克服重重困难，勇于奋战勇于拼搏。把部队艰苦奋斗，严谨求学，勇敢攀登，勤俭节约的精神带到你们今后的学习生活中去！

——高一（3）班 汤雨爸爸

整装待发，意气风发。用你的汗水写下人生最美旅程的感悟！——高一 4 班吴昊霖妈妈

军训是高中生活中的一堂必修课，希望通过这次军训，你可以改掉偷懒的坏习惯，培养吃苦耐劳的精神，磨练坚强意志。这样在未来的道路上你才不会迷茫。军训折射出来的就是人性的光芒，在任何情况下都要迎难而上，才能创造辉煌。——高一（4）班 杜佳俊妈妈

孩子，人的一生有许多的挑战，我们都要一一去勇于尝试、面对！眼前你要迎来高中生涯的第一个挑战“军训”，军训的意义在于增强你的爱国主义精神及国防理念，通过军训可以促进你德智体全面发展，能主动去关心集体、维护集体。军训很苦，但是妈妈相信这些都不难不倒你，俗话说得好“吃得苦中苦，方为人上人”，我们一步一个脚印，踏踏实实，吃苦耐劳，遵守纪律，做一个自立、自强、自信的真正男子汉！为以后的学习生活打下坚实的基础！加油吧，好男儿！

——高一（5）班 何屹妈妈

少年强则国强，体验军旅树标杆！少年智则国智，此生不忘辱国耻！

——高一（5）班 王焱煜爸爸

希望你在这次军训中克服重重困难，去体验一下部队刻苦奋斗、自强不息、齐心协力、团结互助、超越自我的精神，通过这次军训能让你体会到父母的苦心，让你懂得感恩，也希望你能改掉任性、拖拉、贪玩的性格，努力争取做个爱学习、爱劳动、讲文明、懂反思、有理想的有志青年，我相信不久的将来就会觉得你的理想加刻苦会让你更加光彩夺目，生活更加多姿多彩，未来更加不同凡响……加油！！

——高一（6）班 唐猛妈妈

你们是祖国的未来，保家卫国是你们的责任，人民军队的优良传统是你们学习的榜样，希望你们能团结进取，奋力拼搏，创造自己，为你们的理想打下基础。

——高一（6）班 张晓宇妈妈

爸爸虽然没有经历过军训，也知道军训辛苦但也有收获，所以你要积极的参与，努力的完成教官布置的训练任务，只有坚强的体魄，才能有更好学习的本钱，同时，军训也会培养你吃苦耐劳的精神，严于律己的行为，艰苦朴素的品质将伴随你一生，享用一生。

努力吧孩子，爸爸相信你行的。

——高一（7）班 殷诗文家长

艰苦的军训和独立的生活对你来说是一次挑战，是锻炼你坚强的意志力的绝佳机会。坚持，坚持，再坚持！你把军人勇敢坚强的意志和永不服输的精神带到学习上、生活中，以及今后的工作中创业中，脚踏实地，勇于超越自我，做更好的自己！辛苦了，你是好样的！爸爸妈妈为你骄傲！永远支持你！

——高一（7）班 王逍凯家长

丫头，从小到大你都没离开过爸爸妈妈，这次进入高一参加此次军训，首先这是你独立生活的开始，这次军训对于你来说也是一起极大的磨练，军训虽然很辛苦，但肯定会成为你人生中最特别的记忆，在这七天里你会体验完全不同的生活，它会让你切实感受到军人的严明组织纪律和整体化的作风，感悟军人的坚强、沉着和勇敢，能提高你的坚强意志，爸爸妈妈希望你一定要坚持下来，因为它将会是你人生中最珍贵的财富，丫头，加油!!!

——高一（8）班 鲍雨婷妈妈

我们是新一代的青少年。更是祖国未来国富民强的主力军。面对本次军训。我们要做到政事军一样严守纪律，发扬我军不怕脏，不怕苦不怕累的优良传统精神。要成为祖国坚强的预备力量。祝八班全体师生军训圆满成功。

——高一（8）班 陈浩妈妈

小杰，希望通过这次军训，你能多了解一些国防知识，将自己锤炼成一名能吃苦耐劳，遵章守纪，自强不息，意志坚定的男子汉。为下阶段的高中学习生活打下坚实基础，爸爸妈妈期待你的凯旋。加油！

——高一（9）班方俊杰家长

军训是我们人生中十分重要的一课。军训，教我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。同时，军训是我们增长才干的机遇，也是对我们的挑战。

——高一（9）班 施明汐妈妈

希望小孩在这次军训中得到更好的锻炼，学到军人的艰苦奋斗的精神，锻炼身体，磨练意志，要把这种意志融入到学习生活中去，努力学习报效国家！

——高一 10 班吴睿臻家长

希望陈咚咚在这次军训中能克服困难，认真参加军事训练，磨练自己，通过训练体验部队的生活，把军人的勇敢坚强、吃苦耐劳和永不服输的精神带到今后的学习和生活中，使自己不断取得进步！加油！

——高一（10）班陈咚咚家长

希望通过这次军训能养成吃苦耐劳，军训不仅仅是对你们身体的考验，更多的是意志的磨练，人是在不断的磨练中长大的，通过这次的军训能帮你自力，自信，自强不息，加油！

——高一（11）班左沁鹭家长

军训是锻炼你意志、品格的机会。吃苦耐劳是人生的宝贵财富。希望 7 天之后爸爸妈妈看到一个自信、乐观、坚强的你归来。

——高一（11）班秦宇轩妈妈

“立正、稍息、向右看齐……”军事锻炼更显男儿本色，愿你通过一个星期的军训，培养集体主义观念，坚定独立自信的理念。毅志更坚强，目标更明确，在你的人生道路上敢于亮剑。

——高一（12）班刘胤霄家长

亲爱的孩子：这是你人生第一次经历军训，种种的担心和牵挂深深地围绕在妈妈的心头。此时此刻，老师从“前线”发来贺电，得知你成功地克服了重重障碍，勇敢地走过了第一天的军训路程，为你点赞，为你骄傲 希望你继续坚持，争取最后的胜利

——高一（12）班王艺睿妈妈

—— 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

家
长
寄
语