



洛陽高級中學

军训简报

(2020 年第三期)

2020 年 09 月 14 日

主编：吴立忠 副主编：邹国强 费云德

卷首语

青春，从军训开始，雄心万丈地起步；坚毅，在汗水中洗礼，在磨砺中炼就。在这里，我们奏响青春之歌；在这里，我们忘却喧嚣，远离舒适，身披象征生命与希望的绿色，开始一段非同寻常的旅程。美国作家凯鲁亚克曾经说过这么一句话：“永远年轻，决非青春的煽情，而是经历青春后的一种更坚韧的态度”。

《强军战歌》

听吧 新征程号角吹响
强军目标召唤在前方
国要强 我们就要担当
战旗上写满铁血荣光
将士们 听党指挥
能打胜仗作风优良
不惧强敌 敢较量
为祖国决胜疆场
将士们 听党指挥
能打胜仗作风优良
不惧强敌敢较量
为祖国决胜疆场
决胜疆场

“歌声嘹亮，步伐整齐。人民军队有铁的纪律。”在军训期间，无论在开饭前还是晚间集中训练，我们都要唱军歌。
军歌，是军队中的歌曲，包涵着军人的纪律和理念，我们这一次学习了《严守纪律歌》和《团结就是力量》，更注重的是纪律和士气。站在列队当中，即使是扶一下眼镜框，也需要打报告。这再次证明了人民军队有铁的纪律，自觉凝成战斗集体，从而增强了部队的向心力和凝聚力，养成部队令行禁止的一致作风，便于在行进中调整队伍的步伐。



班主任寄语

高一（7）班班主任 费云德

军训，是你们青春中最珍贵的礼物，是你们从稚嫩到成熟的蜕变。经历军训，你们会拥有一颗能够经受磨难的强大内心，它会帮助你克服困难，走出挫折。军训的过程虽然是辛苦的，夹杂着泪水与汗水，但是这场风雨过后，你们会迎来更加绚丽多姿的彩虹；军训之后破茧成蝶的你们，将成为最美丽的风景。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，在军训的这段日子里，我希望洛阳高中高一（7）班的同学们能够乘风破浪，全力以赴，我相信潜能无穷的你们，一定能走向成功！



高一（8）班班主任 万金龙

参加军训就是要学习军人那种不怕吃苦、敢于吃苦的优秀品质；学习军人那种纪律严明、令行禁止的优秀作风；学习军人那种拼搏奋进、勇创一流的优秀精神。要通过军训，锻炼自己的体魄，强健自己的精神，提升自己的素质，塑造自己的灵魂，进而展现一个全新的自我。在新的学期，新的学校，让我们每一个同学都有一个新的开始，新的境界，创造人生新的辉煌。

我们正处于人生的黄金时代，正值青春的花样年华，每一位同学都对未来充满着热切的憧憬和向往。那就让我们每一个同学从

今天开始，从军训开始，把年青的梦想付诸实践，让一切美好的希冀在奋斗中变成现实。同学们在军训期间要严格遵守纪律，服从管理，高质量地完成军事训练任务。我希望军训结束的时候，高一（8）班的每一个同学都可以自豪地说：“我成功了，我进步了，我为自己感到骄傲！”

常州市国防教育



班主任寄语

高一（6）班班主任 吴棋光

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”这历久弥新的真理，成为了无数追梦前行之人的能量源泉，特别是在高中三年吃苦流汗的岁月中，我希望同学们能够明白：再灿烂的阳光也不能消除所有阴影，再完美的人生也不能没有任何瑕疵，让我们学会与痛苦同行，一起去追寻生命的意义。



高一（9）班班主任 姜卫坚

我们要向最可爱的人学习些什么呢？我想主要是学习军人特别能奉献、特别能吃苦、特别能战斗的精神。

学习军人特别能奉献的精神。在抗洪救灾中，在大火危及群众生命财产时，我们的军人奋勇当先。有的战士甚至牺牲了自己年轻宝贵的生命。这种奉献精神的背后是他们的高尚人格以及视国家、集体、人民利益高于一切的伟大胸怀。

学习军人特别能吃苦的精神。在北国边疆、南海哨所，在风雨怒吼的深夜，在潮湿闷热的深海潜艇，都有我们战士的身影。这种吃苦精神的背后是他们坚强的意志。

学习军人特别能战斗的精神。在抗击外国侵略者的战斗中、在实兵演练、军事比赛、国际维和等活动中，我们战士都表现出了巨大的战斗力。这种战斗力靠的就是他们良好的体魄、铁的纪律，靠的是团结一致的集体意识。同学们，在现在的军训和今后的学习生活中，要以军人的上述三种精神激励自己，为实现中华民族伟大复兴而奋斗终生。



军训感想

高一（1）班 曾静怡

新的一天，在起床号的响声下开始。早早地起来，整理内务，集合跑操。我是小值日，所以吃了早饭便留下来打扫食堂。同时，我也在担心着宿舍卫生，平时我一直催促舍员，动作很麻利，今天我没催促她们，也没和她们说，但等我回到宿舍，我很开心，舍员们把宿舍打扫得很干净……时间一会儿就从 7:00 到了 7:30。我们毫无察觉，宿舍几乎已经完美，我看了一遍，正在地上捡头发，突然哨声响起，我慌了，没有检查完毕宿舍就直接关灯下楼集合了。

今天上午，我一直担心着宿舍卫生，不知道会不会比昨天的低，真的没有失误吗？因为我记得在哨响时我手里还捏着几根头发！我也不知道它掉在哪里？会不会还在宿舍里？会不会扣分？等到开集训会议的时候，我内心忐忑不安，男生最低是 65，低于 75 分，是不合格，那女生呢，最低 60 分，在听到教官报着宿舍号的时候，我最不想听到“256”三个数字，结果真的没有。但 80 分却没有我们宿舍，其他班女生宿舍满 80 分的有好多，我们班就一个，而且不是我们宿舍！吃完午饭回到宿舍，我让舍员都站在外面，我一个人进去查了个遍：地是干净的，被子是整齐的，水池没有一滴多余的水，桌子上也没有任何杂物。下楼看到具体分数，我们是 78 分，离 80 分就差两分。我找不到原因。

突然想到，一定是被子！即使很整齐，但还不够！我们找了教官，在他的指导下，我们叠了一个像模像样的被子，我们把它当祖宗，不敢乱摸乱碰它。我和舍员们说：“只要我们再努力一把，明天我们就会拿着流动红旗站在主席台上。朝向我们的都是羡慕、嫉妒。我们羡慕别人，我们同样要让别人羡慕我们，团结就是力量”！

是啊，第一天我们就迎来了班里女生的羡慕，个个都来我们宿舍看被子，看地面，看物品摆放，班主任也来看了，夸奖了！但今天我们只是班级女生宿舍的第二名，要拿流动红旗，要为自己在这里的努力得到回报！

加油！一班！加油！256 宿舍！



军训絮语

高一（2）班 蔡煜宸

军训的是一次严格又苛刻的训练，我们的主要任务就是服从，教官对我们所出的任何命令，我们要无条件服从。今天的训练，主要是练习踏步和行走。这两项看上去是简单，毕竟初中都要求练过的，可是在实行起来却问题百出，我们踏步总是不齐，这是一个很奇怪的现象，其实教官已经告诉我们如何正确踏步了，但是我们却没有做到遵守这一命令，这是我们的错误，我认为接受处罚是应该的。既然现在有问题，那在背地里就要多多练习，努力做到最好。这里的生活还是很有意义的，我们在这里可以提高自己的素养，磨炼意志，获得更多的能力和技巧。

向着更完美出发

高一（3）班 杨冉

“手臂齐胸，脚绷直，脚离地 25 公分”，教官严肃地盯着我们，我紧握着拳，头发丝紧贴着头皮，汗水缓缓地从头上下流下来。目视前方，队里有一两个人似乎站不住，身子歪了一下，我也随之歪，因为身边人的支撑，我又重新调整好我的位置。我是第一排，需要注意，我不甘于落后他人，太阳轻柔地洒在每个人的身上，勾勒出少年不放弃的模样，坚持住，骄傲和胜利就在前方。

我们宿舍拿了 80 分，是班上三个 80 分之一，因此 3 排拿了流动红旗。我们也骄傲，也很难过，我们的被子不够完美，我们要做到极致，军训就是要整顿我们的仪容仪表和内务，要注意自己的形象和集体的形象，我们要事事追求完美，要做一个讲究的人，加油！



军训感言

感谢教官

高一(4)班 徐蕴斐

军训第三天，早晨的跑操很累，虽然不赶速度，但教官时刻会候在队伍两旁抓不规范的学生，严肃的气氛伴着喘气声蔓延开来，疲惫的同时是高度的精神紧张。

军训的过程，痛并快乐着。在休息的间隙，我看着旭日自山峦间一点一点地缓缓升起，霞光如流苏般散开，光芒照耀在心间。再往后，上午的正式训练毫不逊色于清晨的跑操，营地大棚间高亢的呐喊，整齐的踏步声，汗水擦着眉眼而过，有时甚至会不留心地落入眼里，涩得无法睁眼。我发现其实每个教官都很可爱，这是我第三天得出的一大结论。休息的间隙，我们的教官会在主席台上摇花手，会打着企鹅姿势给我们回礼，会在集体唱歌时偷偷跟着我们一起唱，以防主教练嫌弃我们声音不够响亮而被罚抄……即使我们现在仍少不了被罚，但依然要谢谢我们可爱的教官们，感谢这个秋天的相遇，感谢您们教会我们的一切。

越艰苦，越坚强

高一(7)班 张怡宁

这几天，白天的训练下来，到了晚上已是浑身僵硬。可看到了阅兵以后，我认为我们这一点儿也不算事儿。他们那整齐有力的步伐自信自豪的眼神井然有序的大部队，我相信每一位同学都为之震惊。

今早四点一刻，我们全宿舍已经醒了。为了叠昨天学习的豆腐块，也为了能拿到让我们骄傲的小红旗。可我们的不细致打扫却使我们只得了 60 分。这对我们都是一个打击，本以为打扫了那么久的宿舍能风光入选，现实却不堪一击。

凌晨四点的洛杉矶没看过，可四点的太湖湾山头却清晰可见。没亮的世界，冷冷的晨风不禁打了很多寒颤。五点四十集合，然后跑操下来，额头上的头发如同刚洗过一般，全湿了。

连续几天的训练让我收获了很多，希望经过后面的各种训练之后，我能成为一个更好的自己。



坚持就是胜利

高一(8)班 朱世成

昨天，我们来到了高一军训基地。刚才在这里，我们要进行为期一周的训练。刚开始我们个个都摆着玩的态度。可训练基地的教官们可不会对我们温柔，他们全都很严肃。

第一天，我们学习的就是规矩，教官的是要完全服从，第一服从，第二完全服从，第三绝对服从。每一个人都会被严格地训练着，没有例外。一来我就遇到了一个难题，叠被子。别看这叠被子，他要求每个被子都和豆腐块儿一样，丝毫不能有皱痕。对于手残的我来说，这显然是一个挑战，于是我用休息的时间去训练。一次，两次，三次……直到完成。这反而让我对被子产生了厌恶之情，可是厌恶也没有用，必须无条件叠好。

这几天，我学会了踏步走、转向、敬礼等等课目。与同学之间的互相合作使我们渐渐有了团队意识。一开始我们一个人做不好，全班被罚。有了集体荣誉感。每天都会汗流浹背，但我都会坚持下去，我们的教官也与我们同在，他会更加严格地管理我们。

在这段军训生活中，有苦也有乐。但我依然不会放弃，努力做好每一项动作，听教官老师的话，坚持一周，到最后的时刻，我相信我们会有质的飞跃。



军训使我学会感恩

高一（10）班 汤国豪

军训生活就这样开始了，虽然刚开始还没有那么适应，每天都受着严厉的训练。汗水浸湿的衣服被风吹干。同学们个个都露出严肃的脸庞。一切的一切都是那么紧张，同学们个个都很压抑与不情愿，但我会整顿好自己的心态，尽量去适应这种军事生活。每当我快要坚持不住的时候，我都会鼓励自己，再坚持一会儿也可以的。我会把每一个动作都做熟练，做到动作标准。

我们以前在自己家里，有人照顾我们自己的起居吃饭以及家务，而现在所有的事情都需要自己来做。但在这种训练之下，我们学到了很多，锻炼了很多。也长大了很多，更加珍惜与感恩父母这么多年为自己做的一切。每天晚上的安排是看电影，爱国主义教育影片也让我学会了很多东西，这种劳逸结合的训练方式，使我们在疲惫的情况之下得到了很好的锻炼。关于军训，还有很多感受与体悟，相信时间的沉淀会给我们最好的答案。

不再惧怕

高一（12）班 虞小俐

初秋的清晨弥漫着丝丝凉意，透过洁净的玻璃窗，往常热闹的嬉戏谷也安静了。而此刻 542 的 5 个女生却仍在发愁。

或许是军训头两天吧，大家的热情都挺高涨的，而早晨最让人头疼的便是叠被子了。四点四十分，脑子似乎还没反应过来，昨天教官所教的叠被场景一一在脑海中浮现出来。内务整理之后，我又迫不及待地憧憬今天的早训内容。哨声一响，我急忙赶下楼，生怕迟到受罚。

风吹来，我不禁打了个寒战，然而，真正的挑战还没有到来。一上午在各式的队列训练中结束，身体很是疲惫，心中却十分满足，甚至产生成功之后的雀跃。午饭后教官又耐心地教我们叠被子，细心地告诉我们方法和技巧。但愿接下来的几天能更好地突破自己吧。

在这里，我通过电影，认识到了军人的顽强意志，在教官严厉的教导声中，我学会了服从，有时也会难免疏漏，还总有坚忍难熬的时候，这时我又告诉自己，这都不算什么，或许以后会经历比这更艰苦的事，但有过这样的经历，我想我应该不会再有惧怕。

新征程，新气象

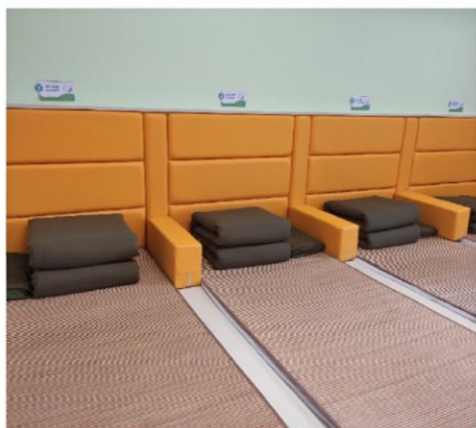
高一（11）班 徐嘉利

今天又开启了新征程，这是军训的第 3 天。这样的情况下，新时代主义接班人迎来了第 3 个朝阳，再例如楼下，我们向国旗敬礼，通过面对着舞台上的五星红旗，我油然而生一股敬佩之情，今天练习的正步行走十分帅气，教官迈着矫健的步伐，带我们走向营地，走向希望，走向新时代，走向新辉煌。想起前晚放映的电影《冲出亚马逊》，讲了两位中国人在国际猎人学校的超强压力，我更加能觉得我们要认真训练。教官十分可爱，老师也十分敬业，休息的时候给我们拍了大头照与集体照，教官利用中午的时间，在我们这一层教我们叠被子，一群人又是笑又是严肃地围观着。我和凡姐争着要那块“豆腐被”，结果教官似是而非的看出了我们的意图，天女散花般地铺开了被子，所有同学大惊失色，最终笑着跑开了。军训的路程，有苦有泪也有笑，在这里，我们必将迎来一段属于我们自己的不一样的青春时光。

2 0 2 0



军中掠影



军中掠影



站军姿



军中掠影



家长寄语

儿子，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，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！——高一（1）李国奥家长

首先感谢学校老师给孩子一次这样的机会，让孩子去体验一下军事生活。希望你在这次军训中，克服重重困难，勇于奋战，敢于拼搏，通过这次训练多了解，体验部队的生活，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今后的学习生活中去，多学知识，多练本领，加油！——高一（1）张雅琪家长

迷彩军训，青春无悔。儿子，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，希望你军训之后，把军人的坚强意志注入到学习生活当中，使自己取得不断进步。加油儿子！——高一（2）赵洪焱妈妈

一个星期的军训生活，希望你能在这次的军训中多体验军队生活，把军队的艰苦奋斗，严谨要求，勇敢攀登，勤俭节约的精神带到今后的学习生活中去，好好学习知识，多学本领，好好把握高中三年的黄金时间，给自己一份满意的答卷！努力奋斗吧儿子！妈妈为你加油！——高一（2）班 袁正宇妈妈

军训生活是丰富多彩的，但有时候也会是单调的，艰苦的，甚至是枯燥的。对于你这年龄的孩子会是一个考验。通过与解放军叔叔的接触，你能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和进取精神。军训很辛苦，但能让你学会很多东西，希望你军训之后，对自己的学习有一个更好的目标，少年加油吧！——高一（3）班 孟周家长

军训，是你进入高中学习的重要一课，也是三年高中生活乃至今后人生之路的必修课，妈妈相信你通过军训，自立、自理能力会有很大提高，意志会更坚强，集体主义观念会更强烈，相信你一定能给老师、父母和自己交上一份满意的答卷。我更相信你在今后能规划好自己的学习生活，汲取别人的长处，学会感恩，这也是人生和社会赋予我们每个人的责任和义务。——高一（3）班 周许烁家长

军训是一件高兴的事情，对于你来说，是三年高中的一次艰苦，但是军训锻炼你自强自立，遇到困难自己解决，你是男子汉，孩子，你一定行，我希望你把这次军训所经历过的事情记住，把军训的精神融化到学习上，你会更上一层楼。——高一（4）班 储浩南家长

你已经从一个天真烂漫的少年逐渐成长成懂事自律的青少年，军训是你进入高中生涯面临的第一个严峻考验，也是你完成高中学业的第一步，爸爸妈妈期待你的突出表现！通过这次军训爸爸妈妈希望你能明白：人生百味，以后你可能都会一一品味，面对挫折时一定要坚强，摔倒后一定要爬起来继续前行，温室里的花朵必定要经历风雨才能茁壮成长。最后，祝军训顺利！俞丹，加油！——高一（4）班 王俞丹家长

学会独立，雏鹰展翅飞翔；稚嫩的翅膀，独自承压，加油少年；军人的标准，强国的梦想，坚定前行的动力。追逐梦想的少年，我希望你们路上征程，永不言败！——高一（5）班 王钧右家长

沈昶，步入高中，军训培养你的自信，你要努力刻苦地参加军训，你要学着懂事，健康成长，希望你要虚心学习，不足之处要加强学习，力争具有高尚的道德情操和优秀的精神品质。“九层之塔，起于垒土，千里之行，始于足下”，只要你尽力付出，就会有满意的收获，遵守纪律，刻苦学习，爸爸永远支持你，加油！——高一（5）班 沈昶家长

家长寄语

军训是我们人生难得的考验和磨砺，他不但能培养人的吃苦精神，更能磨练人的意志。宝贝加油！

——高一（6）班 唐振杰家长

你的初中生活已经结束，现在即将开始崭新的三年，而军训就是这三年的起点。军训的意义在于在未来奔赴高考战场的道路上能让你走的更坚定。加油吧，少年！

——高一（6）班 许向前家长

儿子，短暂而难忘的军训开始了，军训是对你意志，品格的锻炼，希望你通过这次军训严格训练自己，锻造自己。也希望你通过这次军训能在学习上起到作用，无悔你的高中生活。

——高一（7）班 王明阳家长

现在你已经是一名高中生了，随着自己一天天长大，思想也变得越来越成熟了。你一直很敬佩军人，正好能够通过这次军训感受一下部队的生活，真正历练自己，完善自己，把自己变得强大。在遇到困难的时候能勇敢面对，沉着应对！加油！

——高一（7）班 黄子晴家长

孩子，军训是你成长的必修课。军训虽然辛苦，但是你一定要坚持，千万不可以害怕和退缩。我相信通过这次军训一定可以增强你的意志力和责任感，加油，宝贝！

——高一（8）班 喻明阳家长

军训对孩子来说是一个很好的训练，能使孩子们在训练过程中，锻炼身体，也锻炼了他们的意志！使他们能够茁壮成长！也使他们有独立生活的能力！也有着团队的精神！还能够做到相互帮助，遇到困难能够克服！感谢学校给孩子们这样一个锻炼的机会！

——高一（8）班 张晨露家长

佳惠，这次军训你要照顾好自己，服从命令，锻炼自己不怕吃苦不怕累的精神，在今后高中三年里努力学习，取得好成绩，妈妈希望你不管遇到什么事都和父母交流，爸妈永远支持你爱你，加油吧孩子！

——高一（9）班 唐佳惠家长

在军训期间，希望你认真听取教官指导，认真练习好每个环节的动作，不要怕苦，不要怕累，争做优秀的学员。把军训中的不畏艰险、坚韧不拔、艰苦奋斗的精神带给你以后学习当中。加油！儿子你是最棒！

——高一（9）班 魏千棕家长

希望他通过军训能够认识到一个学生对社会的重要性，包括即将成年后在社会上的责任性，军训虽短，但在这过程中学会了在家没会的事，同时学习军人不畏艰难勇往直前的精神。加油吧！

——高一（10）班 刘恒家长

希望通过这次军训让孩子明白军训生活虽苦、但能学到一种精神、坚持！懂得吃的苦中苦、方为人上人的真正含义，在以后的3年高中生涯中坚持努力学习，为考上理想的大学而奋斗！

——高一（10）班 余文杰

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来！军训锻炼了你的意志，锻炼了你的身体素质，相信你可以笑着面对，以后是个懂事，乐观，开朗的孩子！加油！妈妈支持你！

——高一（11）班 李董炜家长

儿子，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，希望你能在这次军训中学到更多！也要注意安全！加油！

——高一（11）班 周楠楠家长

军训，是你们从校园走进训练营的一次重要的人生洗礼，虽然很辛苦，但它也是实现挑战自我、磨练意志的最好机会。通过这次洗礼和磨砺，你将会领悟出很多，学到很多，将来的你会更加自信自强，自律自立，这对你的成长，将会是一笔宝贵的财富。加油吧，乘风破浪的少年！

——高一（12）班 吴越家长

孩子，这是你迎来高中生涯的第一次挑战，七天的训练并不是嬉闹，而是严肃又富有意义的磨练生涯，作为家长的我，希望你能在这次军训中，克服重重困难，学到更多的知识，是自己取得不断进步！

——高一（12）班 周润阳家长

—— 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