



洛陽高級中學

军训简报

(2020 年第四期)

2020 年 9 月 15 日

主编：吴立忠 副主编：邹国强 费云德



一身绿装把我们从平日的温室带到了军令如山的训练场上，带走了我们的娇气与懒散，赋予了我们精神与力量，心中的自豪感油然而生，我们的朝气与活力在这里尽情地飞扬，我们的汗水与笑容在这里尽情地蒸发与绽放。

军训对我们来说是一个很好的锻炼机会，它会给我们带来很多我们从课本上根本就学不到的东西，同样也会带来更大的精神动力。军训有一种特别的滋味，那种滋味是苦的，是累的，也是人生中最值得回味的。

卷首语



军训小知识

军训为什么要叠被子、搞内务、走列队

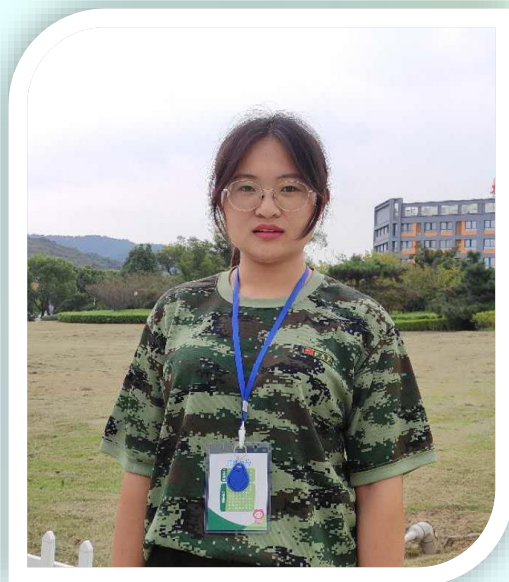
为什么解放军的被子一定要叠成豆腐块儿？这是军人人格磨练的一种方法。实际上，叠被子、搞内务、走队列都是在完成一个军人的“基础格式化”，用军队的术语叫“养成教育”。

通过日复一日的磨练和养成，就能培养出军人的服从感，它解决的是军人的心理问题。从生活角度来看或许有许多人觉着不以为然，但是，天长日久就会训练成军队所需要的以服从命令为天职的军人，这种行为和站军姿、走方队的道理一样，就是要培养出军人的纪律性。对于我们学生而言，就是学习军人那种一丝不苟的精神，养成严明的纪律意识。

班主任寄语

高一 10 班班主任 丁胜银

苏轼曾经说过：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志”。军训是新生进入高中的第一堂必修课。为期一周的军训会让你们去切身体会其中的汗水与欢乐；会让你们学会怎样独立面对生活，面对困难。军训不仅能增强同学们的组织性、纪律性，能培养同学们的团队精神，更重要的是锻炼了同学们吃苦耐劳、坚忍不拔的意志，这将是面对高中三年乃至未来整个人生的底气。高一 10 班，加油！



高一 11 班班主任 虞赛玉

军训是枯燥的，但这枯燥凝聚着精彩。站军姿、走正步，重复重复再重复，一切似乎枯燥不变。然而，就是这每天枯燥的训练，使我们不断成长。在枯燥中，我们学会团结；在枯燥中，我们学会服从；在枯燥中，我们学会爱。你们是一块块未经雕琢的玉石，老师希望通过军训，你们能学会承受、忍受痛苦、拥有坚强的意志，从而能勇敢面对今后人生当中的一切痛苦磨难。军训期间，让我印象深刻的还有你们的家长，父母总是把整颗心放在



自己的孩子身上，担心你们的表现和身体。在这里，我想对家长说：“高一 11 班的全体家长们，你们的孩子在军训期间都在努力克服自身的不足，积极迎战来自军营的各项考验，相信他们在艰苦的环境下能够胜任军人的角色，用坚毅铸就非凡，用智慧战胜困难。”

军中生活



军
中
生
活



军中掠影



军中掠影

2 0 2 0





军纪如铁

高一 5 班 蒋寒梅

今天是正式训练的第四天。一大早，我们便起床叠被子，叠好后等待吹哨。窗外，天还未亮，只有几盏灯在黑暗中闪烁。看到那些灯，我便想起以前在家里每天熬夜，与月亮相伴的日子。现在，在军训基地里，每天要很早起来训练。但比起在家黑白颠倒的日子，我更加享受珍惜现在的时光。

来到训练地，教官指导我们训练。训练的时候很累，尤其是练蹲姿。可每当我想松懈一下时，看到大篷上的几个字：军纪如铁。顿时让我重振旗鼓选择坚持下去。军训虽苦，但从中磨练意志，学会吃苦、努力坚持下去，这比享受一时轻松有意义得多。

训练结束，教官带领我们回去吃午饭。我们每个人都严格服从指挥。坐下时、拿筷子时都比先前熟练迅速。回到宿舍后，教官让我们拿席子，重新教我们叠被子。我心中暗下决心：下回一定要认真做！也许拿不到流动红旗，但一定要及格，要拿到好的分数。

军训教会我们成长，我从中深化了各种观念，提升了我价值。愿：我能顺利通过军训，让父母看看成长的我。



军训使我们成长

高一 3 班 杨冉

夕阳西下，我们踏着一致的步伐，伴着魅力的黄昏一同返回。耳畔传来响彻山谷的歌声，荡漾在属于我们的空气里。“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强……”也许太多人知道这首歌，可是又有多少人能理解其中的含义？只有那些勇敢的战士，那些坚守岗位、保家卫国的军人，才会深深地明白，这是他们的职责。而我们，则要带着一颗永不屈服的心去迎接每一次挑战。军训是无声的老师，它培育了我们优良的品格，塑造了我们不屈的精神，摒弃了懒散的惰性，摆脱了无聊的幻想。咬紧牙关，奋力坚持，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，军训让我懂得了从客观的角度正视生活。

经过了这为期五天的军训，我们都多了一份成熟，少了一份依赖。每一天，我们坐在教室里，望着夜幕降临前的晚霞，那是大地给予我们的又一层生机；而现在，或许这五天的军训又是另一个幸福的开端呢？我们在成长，在不断成长的过程中，细细地欣赏着成长的足迹，品味着成长的甘甜。



军训·坚毅·爱国

高一 11 班 潘雨宣

秋高气爽，新一轮红日东升，山尖又被染成了金色，如轻纱一般透明。这是军训的第二天。

艰苦的一天又开始了，我们又将面临长达二十分钟的下蹲。即使很痛苦，但我们依然坚持挺过来了，回头想想便觉得不算什么。汗水浸湿了我们的衣服，流进眼中，如火烧一般疼痛，却必须纹丝不动。到了中午，我们开始训练正步，我们必须把腿抬高并保持不动，不能落地，否则会加长站的时间，我咬着牙挺过去，走得越来越好，能够把步子跨得更大且脚不落地，我想这是我坚持下来的成果。

吃完午饭，我们在房间里面大扫除，很快宿舍就变得很干净。我回想昨天《战狼》的情节，主人公冷锋为了捍卫我国尊严，拼死反抗外国侵略，他的英勇无畏和坚强毅力令我敬佩。我非常喜欢一个红军指挥官说的一句话：“犯我中华者，虽远必诛！”只要是涉及侵犯我国，我国的人民子弟兵都会奋起反抗，捍卫国家，冷锋最终将外国侵略者一一击杀。快意恩仇，放荡不羁，正是这种个性才能成就战狼的胜利，我也会向他学习，学习他坚强勇敢的拼搏精神，学习他坚毅无畏的爱国品质。

百炼方能成钢

高一 8 班 王琳玥

清晨，灿烂的霞光染红了洁白的云朵，天空逐渐色彩纷呈。迎着朝晖，我们奋力奔跑；踏着步子，我们挥洒汗水；喊着口号，我们斗志昂扬！回顾昨天，我们做什么都会犯错，那几千遍的抄写至今都没能全部减去。反思自我，练习军歌的时候总会忘词，总以为跟着大家就能想起来，事实却并非如此。经过一整晚的反省，我决定开始改变自己。于是早上四点多钟就爬起来背歌词，楼道中开始渐渐地有声音了。大家都不约而同地在练歌。经过我们的共同努力，今天在大棚营地拉歌时，总教官果然给我们减少了遍数。

今天，我们开始正式练习正步走。以往每次看到电视中的军人自信地迈着步伐时，我都会十分感叹与敬佩。但是学了才知道，这个动作并不简单。踢腿要十分迅速，脚尖要绷直，手臂要与地面和自己都平行。为了更好地教会我们，教官一遍遍地转，一次次地提醒，最后终于有点起色了。“一分耕耘，一分收获”，虽然正步抬腿时我们的脚都快抖成筛子了，但这也说明我们付出努力了，期待下午我们可以做得更好。

“百炼方能成钢”，这句话我总算是领悟到了。人只有不断地磨炼，才能积累经验，才能积少成多，最终才能脱颖而出。





军训感言

穿上迷彩，我是一个兵

高一 9 班 刘玉馨

今天是军训的第四天，经过前几天高强度的残酷训练，带着一身的疼痛，迈着如灌了铅似的沉重四肢，我开始对今天的训练心惊胆战，似乎有点想退却。我不知道自己能不能打赢今天的训练这场硬仗，更不知道这漫长的一天又该如何度过？

集合完毕，操场上响起震耳欲聋的的口号声：“掉皮、掉肉、不掉队！流血、流汗、不流泪！”操场上我听到这样的口号，立刻又摇身一变成为了一名精神抖擞的“小兵”。

站军姿要抬头、挺胸，十指夹紧自然垂直于裤缝，真是难受至极！我向教官投去憎恨的目光，就在一瞬间，我看见教官满脸豆大的汗滴从脸庞迅速地滑落，我开始为自己送去的白眼感到惭愧！

立正、向左转、向右转、向后转，在骄阳似火下，一遍遍枯燥无味的转向让我腰酸腿痛，我似乎能听见汗珠滴落的声音一滴、两滴……教官和班主任姜老师片刻不离地陪着我们训练，一天下来我们由步履凌乱到步调一致，谁又能知道这其中的艰辛和不易？然而我们的汗水换来的却是一份沉甸甸的收获，收获了坚韧不拔的人生态度，我们学会了整体协调和配合才是一个人和一个集体应具备的品质。

今天的军训让我获益匪浅也陷入了深深的思考……

苦，并快乐着！

向前冲！ 向前冲！

向前冲

烈日的曝晒击垮不了我们的意志，

狂风的肆虐动摇不了我们的身躯。

整齐划一的步伐，

短促嘹亮的口号。

带着教官的期望，

我们一起努力向前冲！

——向前冲！

汗水淹没不了我们心中的信念，

病痛击败不了我们心中的斗志。

英姿飒爽的身影，

标准有力的动作。

带着老师的鼓励，

我们一起努力向前冲！

——向前冲！



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

增强身体素质，锻炼吃苦耐劳的精神，团队合作的重要性等等，总之，军训的意义你这个年龄也会知道一二，但是这次军训究竟有多少收获在于你自己的体验，在于你正确的看待军训，在于你认真听从教官的话，用心琢磨，刻苦操练动作，在于你不怕苦不怕累的坚持，在于你全然相信自己。所以你只有全情投入，不顾身体的疼痛疲惫，才能有真正的体验。加油吧！孩子，我们等着你的好消息。

——高一（2）班钱庄元父母

张续，你好！即将参加为期七天的高中军训了。军训虽然很辛苦，但也很短暂，七天时间眨眼即过，希望通过这几天的学习和锻炼，能培养你的独立生活、团结并战的能力，培养你勇敢顽强不畏艰难的作风，发挥军队优良的组织观念和纪律性，勇于拼搏，吃苦耐劳，相互学习，相互帮助，相互理解，加强身体素质锻炼。认真对待、努力完成军训的各项任务。通过这几天的学习，希望能带给你一个全新的自己。军训时间短暂，但将终身受益。加油！老爸祝福你！

——高一（3班）张续爸爸

王子洋，希望你在这次军训中取得令人满意的效果，不要怕吃苦，苦尽甘来。只有能吃苦，用坚定毅力向着自己的目标走去，无论经历多少痛苦与忧伤，只要你不停得努力不放弃，总会实现自己的目标，这次军训是你成长的磨练，也是锻炼自己的好机会。良好的身体素质是学习的本钱，拥有良好的身体和不懈的努力才能在学习上取得不错的效果。总之一句话，既然去了，那么就好好干不要留下任何遗憾。加油！

——高一（4）班王子洋妈妈

孩子，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



孩子，初中三年已圆满结束，踏入高中又是一个新的起点。爸妈希望你保持乐观，向上的心态，珍惜这次军训的机会。希望通过这次军训你能体验一下军人风采，并把这次经历当作人生的财富，使自己能成为一个独立，坚强，有团队精神的孩子。加油吧！女儿，爸妈相信你！

——高一(6)班郭久宁家长

希望你能认真对待这次军训，为以后的自己垫铺一段完美的人生起跑线，不怕输给别人，就怕自己输给自己，加油！儿子。

——高一(6)班孙继亚爸爸

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。知识比成绩更重要，体质和智慧都重要，人生观、处世态度和立世本领最重要。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，人生亦是如此。孩子，不论是曾经、现在还是将来，你永远都是我们的骄傲，新的起点、征程开始了，希望未来的日子继续努力，为了自己的梦想大步向前！

——高一(7)班王千慧家长

怀着好奇，激动的心情走进军训场地的那一刻，你也许会感到很新奇，很陌生，但请你记住，这里是锻炼一个人意志力的最好的场所。希望你在今后的高中三年学习生活中，时刻牢记这段难忘的军训生活，以一个军人的顽强毅力，征服学习中的一座座高峰。

——高一(8)班陈佳懿妈妈

学校组织新生军训，是给孩子们锻炼的好机会，不管是在学校还是以后走出社会了，都是有好处的，希望这次军训可以让他成为独立，自强，自理，有团队精神的人，我相信吴奇龙是最棒的！

——高一(8)班吴奇龙姐姐

佳惠，妈妈对你心中有太多的牵挂，为了你将来飞得更高，妈妈只能慢慢地放下。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)班唐佳惠妈妈

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

家长寄语

儿子，我能想象得出你每天顶着烈日训练的情景，你走后，我心里感觉空荡荡的。爸爸总是担心，你是否能够照顾好自己。军训不但可以锻炼身体，提高身体素质，更能磨练自身意志，打造出坚韧的品格。当你完成了之前未完成的项目，当你一次次超越之前的记录，挑战自身的极限，你会觉得自己越发强大，然后把军训的刻苦投递到学习中去，设定目标，然后咬牙去接近，去完成，漂亮地打赢接下来三年的战役！

——高一(10)班汤国豪爸爸

军训是每个中学生必上的一课，希望通过军训 孩子们锻炼了自己的意志 提高了组织纪律性。军训不仅仅是对你们身体的考验，更是对你们意志的磨练。人生有好多关口要过，高中只是万里长征中的第一步，加油，孩子们！

——高一(10)班鲁正阳爸爸

军事训练就是借助军事化训练和管理的理念，主要培训学员面对困难、克服困难的能力，培养坚强的毅力，百折不挠、打不烂、拖不垮的铁血精神，对待生活的正确态度。全面提升个人综合素质，成为中国未来的商业精英和主流社会的领袖。

——高一(11)班 王华顺

怀着好奇，激动的心情，走进军营的那一刻，你也许会感到很新奇，很陌生，但请你记住，军营是锻炼一个人意志力最好的场所。希望你在今后的高中三年学习生活中，时刻牢记这段难忘的军营生活，以一个军人的顽强毅力，征服学习中的一座座高峰。

——高一(11)班 陶安欣

好好珍惜这次军训，多了解国防知识。有了强大的祖国，我们才能有安定的生活和学习环境。军训很苦很累吧？不要怕吃苦，苦尽才能甘来。只要肯吃苦，用坚定的毅力向着自己的目标走去，你就一定会成功。爸爸妈妈也相信你会努力做到。最后爸妈希望你在这次军训中取得令人满意的成绩。

——高一(12)班夏淼妈妈



天冷了 记得添衣



—— 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

