



# 洛陽高級中學

## 军训简报

(2020 年第五期)

2020 年 09 月 16 日

主编：吴立忠 副主编：邹国强 费云德



孟子云：“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……”这就是军训带给我们的礼物——坚强、团结、成长。烈日、哨音、口号、汗水都将成为这场青春往事中不可磨灭的一笔。

军训已进入尾声，它教会了我们怎样做人，怎样吃苦耐劳，怎样迎接挑战，怎样把握自由与纪律的尺度。这要求我们在以后的学习和生活中，用心融入其中去学习，去锻炼，去磨砺。

卷尾语

### 领导看望



# 教师团队祝福

军训是一个别样的课堂，希望这次军训经历，给同学们留下的是体质上的增强，意志上的磨砺，希望同学们将不屈的抗挫品质、团结的协作精神、良好的纪律观念融会贯通，更要学会用纪律来约束自己，用修养来规范自己，用逆境来锻炼自己。



这是一段难忘的经历，是一个成长的阶梯。在一周的军训中，大家吃苦耐劳，严于律己，齐心协力，顽强拼搏，表现得非常出色。通过军训，大家感受了军营的氛围和军人的风采，也进一步强化了国防意识，激发了爱国热情。在军训留给我们的美好回忆中，还有严明的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，以及坚忍不拔的意志和勇往直前的精神。为了更好地巩固军训成果，更好地开启高中新阶段，我希望同学们以这次军训为起点，努力做到以下几点：

1、把军训中初步养成的各种好习惯、好品质保持下去，在学习和生活中对自己要高标准、严要求，这样会使自己进步得更快些。

2、继续学习并践行武警官兵的优良作风，严于律己，遵守《中学生守则》和《中学生日常行为规范》，遵守学校各项规章制度，做文明学生，积极为创文明班级、建设和谐校园贡献力量。

3、铭记在这次军训中所学到的做人的道理，树立远大理想，珍惜青春年华，勤奋学习，全面发展，努力成为有用之才！

同学们，望你们抖擞精神，迎难而上，把军训过程中养成的不怕苦不怕累的精神运用到学习中去，尽快地适应并投入到高中紧张的学习生活中去。

## 在体悟中成长

高一 2 班 戴苗苗



根据昨天的经验，今天我提前了半个小时起床，起床后立即开始叠被子，因为昨天教官有示范过，所以注意了一些小细节。叠完被子之后，开始和舍友打扫房间。正如那句话所说，我们是环境的享受者，也应该是创造者，宿舍里的每一个人都有义务整理宿舍。早上的跑操是最能反映一个人的群体意识和个人毅力的，十几里的跑步，我觉得坚持就是胜利，世上无难事，只怕有心人。在训练场上练正步走时有很多动作要领，要靠自己记住并领会。虽然训练很苦很累，晚上还要加练，但一想到我们是示范班，我就要打起十二分的精神。

俗话说：“师傅领进门，修行靠个人。”所以，在空余的时间，我也会想想有些动作怎么做，加深记忆。希望自己能在今后的练习中跟上大部队，动作迅速。加油！未来可期！

## 未完的“恨”

高一 5 班 龚思羽

在初中政治复习指导的过程中，我记得最熟的一句话就是：“要学会控制情绪。”

教官曾说：“毛病都是惯的，在这里，没有人会惯着我们。”我们所能做的就是适应和服从。讲真，军训一开始，我是打心底每根毛发、每个毛孔都恨透了教官。我在心里说过最硬气也是最怂的话就是：“有种今天你就弄死我，不然你看我军训后还把不把你放在眼里！”但昨天教官很直白地说：“恨我的人多了去了，多你一个不多，少你一个不少。”瞬间，我发现我的恨毫无价值。人之所以会持续地伤害攻击一个人，不仅因为好玩，更想看到那个被伤害的人的痛苦与无助。可若的那个人毫不在乎全盘接收，那无论是对受害者还是加害者来说，这场闹剧都没了意义。而今，恨是我的情绪。我像一个施暴者在心里对教官施暴，而他却不留余地的全盘接收，这场闹剧没有丝毫意义。于是，我收起了心中的恨。我反思这种“恨”的行为，但我也认为这是人类最真实的想法。

慢慢地，我学会了控制情绪，并且将其进行合理宣泄。即使我的恨毫无价值，我也无法确定它是否会在接下来中的训练里继续存在。我所能做的就是将恨意化为训练的态度和行动。你整我可以，但是想把我累趴下，想把我折磨哭，我就偏不让你如愿，训练绝不哭啼啼。这是我的倔强，坚持到最后一天离开更是我的倔强。为了不给自己找麻烦，我也会尽我的所能去完成任务，遵守纪律，在最后一天完美离开。

专家给出一个数据：人与人之间相遇的概率很小很小，我记不得是多少分之一了。教官在我这儿留下的唯一印象只不过是是一周训练的身影。训练后，就谁也不认识谁了。对于教官也是同样的，我也无非是他所教的众多学员中的一个，连姓名都没有。如果走的时候要对教官说句话，我也不知道会说什么。但我一定不会说“我恨你”。明明我军训的时候最恨你，但我绝口不提恨你。

至于原因，还未找全，或许走的时候就知道了。

## 苦中寻美

高一 2 班 温希墨

长长的哨声划过未亮的天空，急切地催促着每一个待命的“士兵”。位于二楼最东的宿舍早早地亮起了灯，在淡水似的天空下，映射出一层层集训的影子。“全体集合！”，话音未落，一个个军绿的身影列成了一排、对成了一列。一声声整齐的步伐，一句句嘹亮的口号，一群群青春的身影来到露天操场。

太阳比前些天起得晚了些，红着脸悠悠地山边露出了脸，山前叠着一朵朵粉嫩的花，映着日出，被深绿色的山包裹着。没什么比晨练更适合清晨。同学们穿梭在木色的大圆桌中，有的数筷子，有的端碗碟，有的盛饭汤，在丰富的饭后争着抢着整理着，没有一个闲着的。暂停了蹲姿的折磨，个个脸上虽然波澜不惊，内心却万分狂喜。大家都认认真真拿出十二分的努力对待每次的练习。

美在休息期间，教官们一声令下，男生女生会唱歌的，会翻跟斗的，甚至会街舞的，全都自信的、自愿的为大家带去快乐。军训真的是痛并快乐着，我想人生亦如此！

## 努力才有收获

高一 3 班 杨晨

不知是汗水，还是雨水，它已流遍我的全身！

不知是兴奋，还是气势，它已点燃我的热血！

我，被选为了领队。

大雨滂沱，大棚里依旧人声鼎沸，此时的我已经训练了第四天，站在队列里，浑身酸痛，肌肉反应严重，但是班里没有人放弃，我自然也要继续坚持。踏正步是重头戏，很多同学都“死”在了上面，但是，壮观与痛苦并存，机会与麻木同在。正步如果踏的好，那真的是赏心悦目。我努力坚持着，奈何我平衡力不好，只要一定在那儿就站不稳，但是不行，我要做就要做到最好。用我们教官的话来说，就是“同样是一个头，两个肩膀，为什么别人行你就不行？”

所以我端正态度学习，积极学习，努力调整姿势，尽最大努力保持平衡。虽然，一场训练下来，脚都麻了，失去了知觉，手臂也酸胀，难以伸直，然而，由于坚持与克服，我最终被选为了领队。

## 坚持就是胜利

高一 11 班 罗梦钰

原本蔚蓝的天空，不知何时被拉上了一层黑幕，雨点无情地拍打在窗户上。就这样，年少的我们在凌晨五点开启了新一天的启程……

因为天气原因，我们取消了晨练，直接开启了军训。不再有前几天早上能看到日出的激动，只剩下反复的训练与魔鬼般的整顿，汗水一滴一滴地落下，脚底如针扎一般。但是这种训练即使再艰苦，我们洛高学子也依然没有放弃，始终咬着牙关坚持到底。

到了今天，我们的训练进度越来越加强，中间这几天相当于一个转折点，可能是最苦的，也是最累的。但是，我们的毅力已经随之增强。所以，我相信，我们一定能坚持到底，取得胜利！

坚持就是胜利！



# 秋雨的洗礼

高一 11 班 朱如意

秋，落叶归根，绵绵的阴雨笼罩着军训营地太湖湾，也敲打着内心燥热的我们。

训练场上，我们挥汗如雨；训练场外，天空大雨倾盆。老师们也撑着伞相继奔赴训练场地，在一旁默默地陪着我们。

“一分耕耘，一分收获”，今天的训练量很大，我感觉很累，但是学到了很多，疲惫之余，内心泛起一丝满足。

就拿走正步来说，脚掌与地面平行，离地面约 25 厘米，适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移。右脚照此方法动作。这一个小小的正步，就有着如此多的细节和规矩了。我做的时候，脚像是抓不住的弹簧那般，脚掌心又很疼，站不住。但是教官并没有生气，而是耐心地教着我们。如果说要给我们教官命个头衔的话，那么我会叫他“阳光教官”。教官的爽朗可爱也让我们很安心。

再说说军歌吧。同学们的声音也特别洪亮，内心的汹涌澎湃喷涌而出，非常振奋人心。

秋雨，濛濛地滴落在训练场边，而伴随着风雨的军训，对于我们更是精神洗礼——风雨无阻，强士气，铮铮铁骨树军心！



# 军训生活

## 军中掠影



2 0 2 0

# 军中掠影



# 军中掠影



# 蹲起



军中掠影



站军姿

# 家长寄语

军训虽然又苦又累，但我觉得高中没有军训是不完美的。你们 00 后的孩子平时在家除了学习都是生活能力的低能儿，不要觉得军训是苦难的开始，人生的每一段经历都会在以后的某一个时刻发挥它的作用。愿你和你的小伙伴们在这短短为期一周的军训生活好好锻炼自己，也许很辛苦，但古人云：天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……任何情况下都要咬咬牙，要知道军训本来就是磨练我们的意志，锻炼我们的身体，挺过去收获的是耐力，是勇敢，更是团队精神。

加油吧，用你们的坚毅，交出踏入高中的首份满意的答卷，愿军训结束每个人都蜕变成一个更好的自己，都拥有更大的勇气和不怕吃苦的精神来面对接下来高中生活！

——高一 1 班 张烨家长

儿子，你一直是妈妈的骄傲！现在，是你人生中一个重要起点，希望你能不畏艰难，练就一双强健的翅膀，以后可以展翅高飞！

——高一 1 班 叶阳光妈妈

孩子，你们没有吃过苦，有这样机会锻炼一下自己应该感到高兴，希望你们能不怕苦和累，能认真对待军训，树立保家卫国的责任感。孩子，军训中一定会学到很多东西，独立，自理，有团队精神，加油！爸爸希望你能取得优异的成绩，满载而归，勇往直前。

——高一 2 班 张梦婷爸爸

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。爱你的爸爸妈妈。

——高一 2 班 钱庄元父母

希望你通过这次锻炼，让你在今后的学习中，当遇到困难和挫折时，能以此为动力，只有辛勤的付出，才能有好的回报，好好加油哦！爸爸妈妈相信你可以的！

——高一 3 班 陈佳兵家长

希望几天的军训生活，能够在身体和意志方面，给予孩子深刻的教育和锤炼，以利于今后的学习和生活，谢谢老师和学校给予这个宝贵的机会。

——高一 3 班 谈雨桐妈妈

亲爱的女儿，在你刚步入高中的时候，马上就要开始军训了，军训虽然很苦、很累，我们相信你能挑战重重困难，你现在已经是一名高中生了，平时我们对你要求很严格，你要有自己的规划，要有自己奋斗的目标。努力学习、刻苦训练、团结互助，发扬集体主义和革命英雄主义精神，努力完成好此次的军训活动。祝你军训结束早日归来。爱你的爸爸妈妈！

——高一 4 班 王瑜欣家长

可可，现在你步入高中，即将要去参加军训，爸妈由衷地为你感到骄傲。读书可以增长知识，而军训可以增强体质。这个过程你可能会感觉疲惫，但是多姿多彩的军训生活也将是高中三年不可磨灭的难忘回忆，希望你能秉持顽强的毅力，不怕吃苦，团结协作，争当表率，体会其中的乐趣，拿出你永不服输的精神来，希望军训结束后，爸妈看到一个脸上洋溢着自信微笑的坚强乐观的巾帼小战士凯旋，加油，你是最棒的！

——高一 4 班 卜可可爸爸

我对张浩这次军训的感言。首先感谢洛阳高中的各位老师和领导，给我孩子这次军训的机会。军训虽然累，但它让孩子们体验到了超出体力的极限快感。军训虽然严，但它让孩子们更加的严格要求自己，也是对孩子一种生活的历练。同时也培养孩子们吃苦耐劳的精神，让孩子多锻炼。还是要感谢张老师为孩子辛勤的付出，老师您辛苦了。

——高一 5 班 张浩妈妈

涵宇，一周未见，甚是想念，你是个内向的孩子，知道你这周要军训，一直担心行李是否按妈妈的嘱咐整理，是否有遗漏。昨日看到张老师发在小黑板里的军训视频，迫不及待与爸爸分享，在一群整齐的迷彩服中寻找你的身影。爸爸妈妈希望，通过这一周的军训，在体会军人风采和骄傲的同时懂得军人的辛苦，净化你的思想和精神面貌，学会吃苦耐劳，成长为有担当有纪律的男子汉，最后我们也希望你能跟同学、老师、教官好好相处，珍惜这宝贵的一周！

——高一 5 班 吴涵宇妈妈

军训不但能够使孩子对军队的组织观念和纪律有所认知了解、还能让她在今后的学习生活中发扬军人作风。对她的身体也是很好的锻炼、军训还能培养孩子的坚强毅力和吃苦耐劳的精神、克服困难的能力、使孩子愿意与父母交流。善于关心他人、增强合作意识、学会生活、相互帮助、希望孩子能用心去领略军人的风采，体验军旅的生活，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，使自己取得不断进步！

——高一 6 班 严凌云妈妈

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

军训是锻炼你们的纪律性、组织性、团队精神，是磨练你们的意志的训练活动。这是你们的第一次训练，也是最基础的，最重要的训练。尽管烈日当头，当看到你们站如松的姿态。一种不畏艰辛的精神。训练你们活跃敏捷的思维，同时也是体现你们这一团体的集体主义精神。重纪律，重团队，学会坚持也是走向成人的过程。耀辉，加油。

——高一 7 班 陈耀辉家长

希望孩子在这次军训中能得到更好的锻炼，学到东西，得到平时得不到的体验，希望她能在本次军训中得到优异的成绩，满载而归！方芳，在爸爸妈妈心目中，你永远是最棒哒！加油！

——高一 7 班 方芳家长

亲爱的女儿，军训马上就要开始，希望你刻苦训练，遵守纪律，尊敬教员、老师，听从指挥，出色地完成任务，妈妈相信你是最好的，妈妈爱你。

——高一 8 班刘学芳妈妈

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，望你认真对待，并把这种精神融入到学习当中，做个对社会有用的人。

——高一 8 班徐庆胜爸爸

孩子，军训是你进入高中以后面对的第一次严峻考验，未来的一星期你将开启你人生很多的第一次，军装在身，你就是一名军人！挥手告别昨日的稚嫩与矫情，紧握拳头告诉自己：我能行！

——高一 8 班臧乐康妈妈

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

佳惠，这是你第一次住校离开妈妈，妈妈心中有太多的牵挂，为了你将来飞得更高，妈妈只能慢慢的放下。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

陈溢同学，暑假已结束，现在进入高中开始了住校生活，发现你很快就适应了新环境，而且开朗、自信了很多，真的为你高兴，相信你会越来越优秀的。现在，你一直期待的军训来了，军训是锻炼你意志和品格的机会，吃苦耐劳是人生的宝贵财富，望你认真对待。挑战自我，超越自我，并把这种精神融入到学习当中。希望军训后回来，看到一个不一样的你。加油吧少年！

——高一 9 班 陈溢妈妈

希望孩子在军训期中好好的发挥自己的体能训练，也希望通过军训能吃苦耐劳有所改变，军训过后能好好学习天天向上。

——高一 10 班 林天盛爸爸

军训生活是丰富多彩，但也有枯燥艰苦的，对于你们这些不爱运动的孩子来说是个考验，希望你们能愉快的渡过。要学军人的风采，超越自我，团结互助，争取做军训优秀学员。

——高一 10 班 孙思文爸爸

孩子军训是可以锻炼你意志的机会。希望你在这次军训中，能克服困难，并从这次军训中体会到更多的生活乐趣。宝贝，加油！

——高一 11 班 刘一莹妈妈

晔，军训是人生的必修课，有了军训的青春才是完整的，希望你在这次军营中的生活，能够得到更好的锻炼，学到更多的东西，得到平时得不到的体验，并且又能锻炼身体，还希望你在今后的三年学习生活中，时刻牢记这短难忘的军旅生活，以一个军人顽强的毅力，征服学习中的一座座高峰，宝贝，加油！

——高一 11 班 唐晔家长

宝贝，因为要封闭式军训，所以昨天提前给你简单地过了生日，吃了生日蛋糕，祝你生日快乐，一切都好。军训，对于平时娇生惯养的你们是一个非常好的锻炼机会。军训可能对于你来说有点辛苦，有点累，相信你一定可以坚持的，坚持过去了你就是最棒的，经历过了艰苦，以后在你遇到困难的时候，才会有良好的心态去面对，妈妈在这里给你加油。希望你在大集体当中能够尊敬师长，团结同学，互帮互助，吃苦耐劳，一个星期后回来，给我们展现一个更好的你。

——高一 12 班 刘依婷妈妈

孩子，吃苦是人生中的一种珍贵财富，军训可以培养好的生活习惯，提高生活自理能力。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！爸爸妈妈相信你能完成好军训任务！今后上大学，工作，总要独立面对生活的，同时要注意照顾好自己身体，和同学们相处好，多交朋友！爷爷奶奶，爸爸妈妈，还有小妹妹，我们全家等着你胜利凯旋！

——高一 12 班 孙如梦妈妈

—— 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