



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第3期 2021年9月3日 星期五

省奔中高一年级管理小组 主办

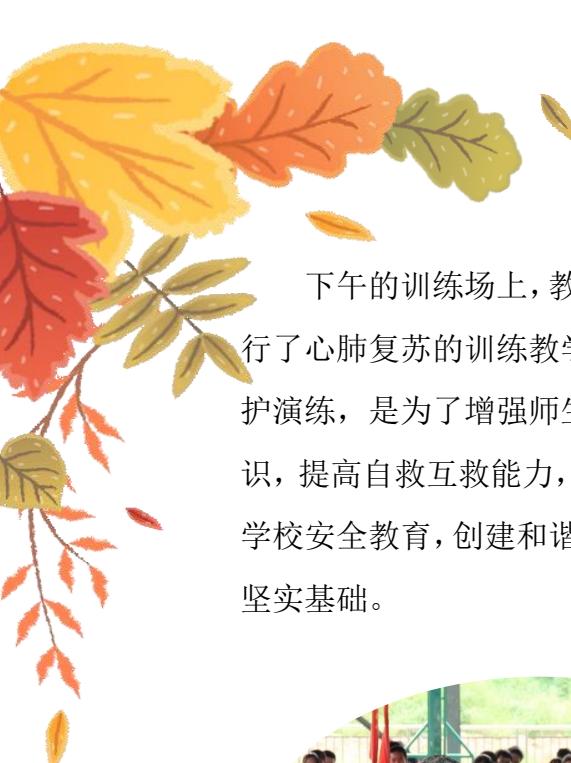
<http://www.bngz.xbedu.net>

步履铿锵，坚定向前

随着日程的推进，训练基地也渐渐有了秋天的气息。上午凉风吹拂，太阳也敛去光芒躲入云层，正是训练的好天气。

较之昨日，面对严格而枯燥的队列训练，同学们可谓进步飞速，无论是动作表现还是精神面貌都有了飞跃。不积滴水，无以成江海。训练的每一个动作，都是基础的积累，相信同学们的刻苦训练定会有回报。看着他们坚毅的面庞，仿佛已经看到了他们最后的汇演中展现出的完整而高质量的队列方阵。

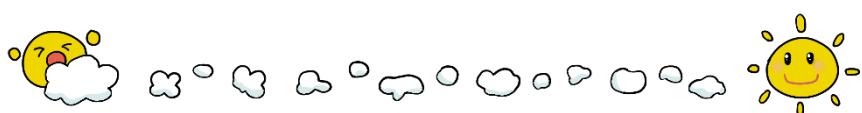




下午的训练场上，教官带领同学进行了心肺复苏的训练教学。开展应急救护演练，是为了增强师生应急救护意识，提高自救互救能力，同时也为推进学校安全教育，创建和谐平安校园奠定坚实基础。

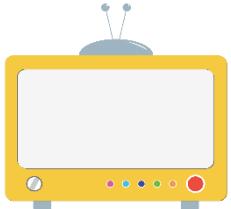


教官首先演示了对心脏骤停的成年男性进行 CPR（心肺复苏）的操作，并在培训过程中介绍了心脏救护知识对于人类生命安全的重要性。演练中，同学们都听得很专注，并踊跃上前参与练习，教官们也兴致盎然地指导学生实践。



学生处主任沈国英老师为同学们带来了纪律规则讲座。沈老师通过讲述树与树林、扳道工的故事、哈佛学生还书故事等一系列真实而鲜活的事例，向大家展示了规则的重要性：遵守规则，就是善待生命；遵守规则，就是体现高尚人格。马卡连柯曾说过，纪律是集体的外貌、集体的声音、集体的灵魂和集体的信念。每一个集体，比如学校、年级、班级、宿舍等等都要有严明的纪律作为保障。希望同学们在以后的生活中，以规则约束自我，以规则成就自我！





磨 研

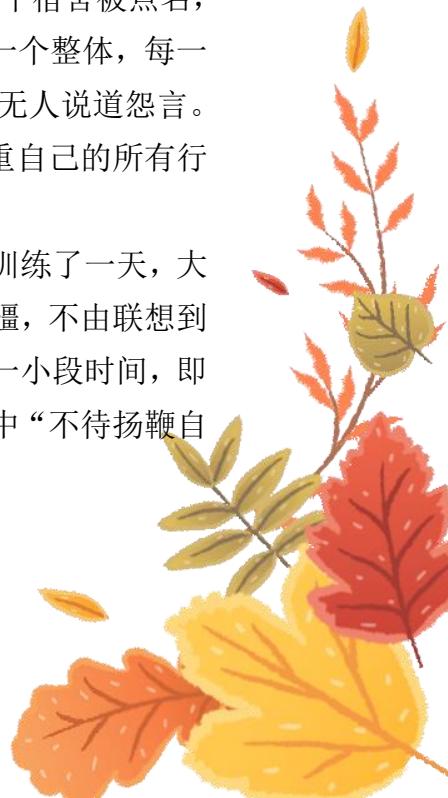
高一（2）班 施泓洁

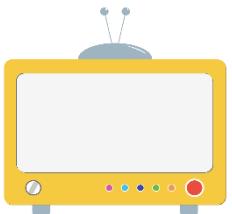
滴滴汗水落下，晕染在衣裳，那是努力的结晶。炎炎烈日下，少年挺拔而立，只有经历这般磨砺，才能懂得军人意志的难能可贵。

天空刚泛白，一声军哨响起，学员们从睡梦中醒来，还未从暑假生活中脱离，才经历一天的适应训练，就已经腰酸背疼，迷糊地冲出宿舍集合。可能是因为还没清醒，同学们在队列中松松散散，三三两两地讲着闲话，并未体会到基地的纪律严明。果不其然，八个连队一起被要求罚站蹲姿。才过了短短三五分钟，大家便东倒西歪起来，耳边传来教官的训斥声：“我们在部队时蹲姿训练都是一小时起步，这才过了多久，背挺直，蹲好！”不禁令人感慨军人的艰辛。

午间，教官们已巡查完了各宿舍的内务整理。我班的男生宿舍被点名批评，队伍中还有同学幸灾乐祸，以为他们免不了被整顿。出乎意料的是，午饭后，其他连队都去宿舍整理休息。独留我们二连仍站在烈日下，教官一声令下，让我们全连蹲下。“知道为什么留下你们吗？是不是心里想，为什么一个宿舍被点名，全连都要留下受罚？”一阵寂静沉默。“因为你们是一个班级，一个整体，每一个人都代表着整个集体。”半个小时的蹲姿，众人汗流浃背，但无人说道怨言。在此之际，大家也应明白，个人对于集体的重要性，也明白要注重自己的所有行为，因为那都代表着整个集体，整个二班。

月亮拉上了夜间的帷幕，负责人举办了一起看电影的活动。训练了一天，大家坐在板凳上，静静的看着电影片中吴京为了国家奋斗，守卫边疆，不由联想到前段时间因为边疆而战死的将士们，令人心生敬佩。军训才过了一小段时间，即使身心疲惫也需继续坚持，逐渐养成自律坚持的习惯，弘扬省奔中“不待扬鞭自奋蹄”的精神。加油，少年们！





热忱

高一（6）班 杨思雨

吾愿吾生于青春而死于青春，生于少年而死于少年也。

——题记

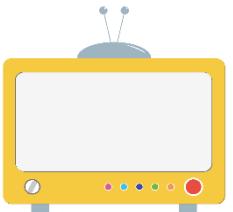
怀揣着激动而又热烈的心情，我们迎来了高中生涯的第一次集体活动——军训。坐了近两小时的大巴，我们来到了此行的目的地——溧阳青山训练基地，来到营地我们换上迷彩服参加开营仪式。一举一动俨然成为了一个“小军人”。然而真正的训练才刚刚开始。



第一天的站军姿就把我们先前的兴致消磨殆尽。“不要动！”“站好”“手贴紧了！”随着教官一声接一声的训斥，我们的心情也随之紧张。汗水从我的脸颊滑过，从我的发梢滴落。太阳在天上肆意张扬，完全不顾及我们的感受。山野中的蝉鸣此起彼伏，仿佛在为我们呐喊助威。一分钟、两分钟、三分钟……每一分钟都犹如一个世纪那样漫长。“停！放松一下！”教官一声令下。我们都如释重负，稍作休整后又开始了更加紧张的训练。

下午，太阳依旧热辣。训练到一半时突然听到哨声，让我们全部停止。我一愣，误以为出了什么大事。过了一会，教官回到我们这，说道：“副营长说，训练太无聊，我们来唱军歌！”听到不训练了我们一片呼声，教官带队将几个连绕场地围了个大圈。“六连，来一个，来一个，六连！”我们突然听到隔壁四连对我们连喊起了口号。我们随即不服，在教官的带领下，我们也向四连发起挑战：“四连！来一个！要来！干脆！不来！撤退！”口号喊完，我们也开始了各自练习唱歌。“听把新征程号角吹响……”嘹亮的歌声响彻基地。

军纪如铁，意志如钢。军训不仅是对身体的磨练，也是对意志的锤炼。我们在训练场挥洒汗水，在国旗下庄严肃静。我们头顶的太阳，知道我们的辛苦，脚下的土地知道我们的劳累，我们不仅是要成长，更要成人。正当少年时，恰逢青春期，我们是新中国的希望，是新时代的期待，为中华民族之崛起而读书，少年强则国强，热血儿女当自强，愿你我以少年之名，佑祖国大好山河。



军训之火

高一（10）班 李斌

我踏着一路晨光，漫山的红晕染透了青龙山的林。此后，我们是同学，我们也将是战友。

军训，壮学生之精神，炼学生之体魄，作为青年——新中国的未来，我们就必须接受风雨烈阳的锤炼，昨夜有梦是大秦军旅，执戈上马即战，便是秦时的百姓。军训很累，会让我们感到畏惧，但七日的锤炼必将使我们脱胎换骨。

站，不可乱动。我可以看见鼻尖的汗水，热气氤氲。抹去吗？得要喊“报告”，忍住吧，汗水会顺着脸颊淌下。垂落吧！汗水会代替浅藏的泪。

行，不可乱队列。我只能看着同学们的后脑勺，我当无我，我即是连。把灵魂交与团队吧！一举一动将是十连的尊严。

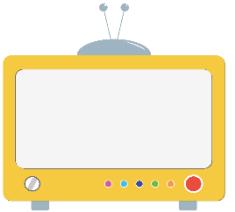
喊，时刻谨记教官的话：“回答喊着来”，教官们嘴边最多的话就是：“喊出来！大声点！”还记得我们的饭前口号：“雨不披蓑，雪不裹裘，不言冷暖，不言饥渴。”军训告诉我：饥渴之需难比军魂之需，可使身躯冷热，不可使精神受寒。“开饭”声比往日都响亮，都令人欣喜。整日的训练后，矿寻水在我眼中也变成了“神仙水”，往日不屑一顾的饭菜会被我当成山珍海味，“食不言”一话也深深刻进了我的心中，不言语是必要的吃饭礼节。

友爱，有道是：“岂曰无衣，与子同袍。”由于忘带洗衣液，我顿在洗衣池前，是同学主动借给了我他的洗衣液，或许这种举动微不足道，却能让我感动颇久。倘若有漂流瓶，我将如此写着：我们共过患难，或许今后我还会写到，我们是共富贵的同学。



军训，目的是炼人，炼人，目的是强国。我中华，已历五千年的风雨，这不仅是炼身体、精神，更是炼我们的爱国之心。鲁迅先生曾说过：“倘若没有火把，那我便是唯一的光！”我们如今都是新中国最新活的火苗，坚持吧！奋斗吧！燃起中国，照亮世界。

最后，让我们唱起来吧：“团结就是力量！……”



蜕变

高一（14）班 孙恬恬

“团结就是力量——”教官铿锵有力的声音在空中回响，又被清风拂去，消散于白云间。

军歌教完后，教官让我们各连进行比赛，只见他大手一挥，指定从九连开始。“……向着新中国发出万丈光芒——”十六连终于唱完了，我们扬起头，满眼期待的望着教官。“咳咳”，教官故作神秘地咳嗽一声，才接着说：“本次比赛十二连最差。”我们大喘气了一下，十二连教官又故作别扭不满的说：“十二连太丢我脸了啊！你们不行啊。”大家哄堂大笑，天边白云朵朵，似乎在湛蓝的画布上添上一朵朵笑脸，热烈的阳光为他们染上了金边，显得格外夺目。



一场嬉闹结束，教官又带领我们练习齐步走。灼热的阳光照在身上，滴滴豆大的汗珠落到地上，又迅速地蒸发。快到了休息时间，我坐在地上，看着粗糙的水泥地上无数个凹凸不平的沙粒，我想这一个个沙粒就像我们国家的无数个军人，他们刻苦艰辛，不怕困难，勇往直前，为国家和人民奉献一切，且豪无怨言。抬头仰视天空，一派云淡风轻，湛蓝的画布上点缀着朵朵白云，随着风婀娜多姿的飘扬着。

太阳东升西落，我回到宿舍，脑中仍回荡着战狼中一位位军人的英姿，在硝烟中，他们勇往直前；在战火下，他们匍匐前进，他们的潇洒自如，为国献身的精神将永远记在我的心中。

在飘扬的五星红旗下，我遥望着未来繁荣的祖国。

磨练意志 筑梦未来

——三连指导员赵永成

军训随笔

不知不觉军训已经过去大半，3班的55位勇士，你们经历了风吹雨打，日晒雨淋，你们的脸庞晒黑了，你们的身体强壮了，你们的眼神更加坚定了。其实，军训的第一天赵老师是非常担心的，因为第一天最热，我很担心你们是不是会中暑，会不会晕倒，会不会坚持不下来，但是你们用事实告诉我，我的担心是多余的。有的同学感冒了，却一直在坚持，有的同学腿疼，不叫一声苦，有的同学脚底都磨出泡来了，却决不叫一声累。你们相互扶持、相互鼓励，一起坚持着。赵老师欣慰的同时也被你们深深的感动了。



平静的湖面煅炼不出精悍的水手，安逸的生活培造不出时代的英雄。中国的军人以服从命令为天职，以保卫国家安全为宗旨，哪里有困难，哪里有险情，军人都义无反顾冲在第一线。人民解放军永远是我们国家的中流砥柱。为什么？因为军人有着钢铁一般的意志，有着崇高的理想，有着强健的体魄。那又是什么才使得我们的军人具备了这样巨大的战斗力，靠的是铁一般的纪律，靠的是一不怕苦，二不怕死的精神，靠的是团结合作。这正是我们高中生为什么要军训的原因。没有坚强的意志，没有强健的体魄，我们不可能在学习上取得进步。

高一（3）班的同学们，我希望通过军训能够建立起良好的生活习惯和优秀品质，让嘹亮的口号回荡在美丽的校园，让矫健的英姿停留在运动场上，让多彩的画笔描绘绚丽的未来，让天使的翅膀直挂云帆，让激昂的青春迎风飞扬。天道酬勤，一分耕耘孕育一分收获，一分汗水浇灌一分成功。让我们共同播撒希望的种子，辛勤耕耘，翘首以待丰收的硕果累累。

行而不辍，未来可期

——七连指导员张丽

军训随笔

“青春须早为，岂能长少年。”当军绿染遍训练基地，又是一年国防教育时。作为理科老师，写不来文绉绉的文案。但看到高一7班的你们，心中却有千言。

回顾这两天你们的表现，让我惊喜，让我感动。略带稚气的少年身着军装，在清晨的阳光下，铿锵有力的一二声中开启了军训生活。抬头挺胸向前看的军姿，脚尖向下，腿抬高的踏步，你们从生涩到熟练，从陌生到逐渐适应，从最初的抱怨到忍着颤抖也能蹲得住的毅力。炎热天气，白天黑夜，苦乐欣然。

穿上军装的你们，队列整齐的你们，朝气蓬勃，真的堪称英姿飒爽。这一份感动让我不得不想到青春，看着你们，我的内心也壮志满怀。你们让我想到陈乔年所说的“青年人应该有的模样”，议酣血热，精神如画，敢作敢为，挥斥方遒，天真赤诚，朝气蓬勃。

军训，是高中赋予你们的珍贵礼物，是你们从稚嫩到成熟的蜕变。“我到了淤泥深处，捡到了一颗星星。”当军训成为过去式时，你们会拥有一颗能够经受磨难的强大内心，它会帮助你们克服困难，走出挫折。

亲爱的同学们，我希望你们通过军训建立起良好生活习惯和优秀品质。优秀是一种习惯，不管是在训练场，或是宿舍，或是教室，我都希望你们能保持一颗“追求卓越”的心，团结一致，让我们的高一七班成为你们每个人心中的那个集体。

如果高中是一本书，那么，国防教育便是这本书的扉页。你们坚毅挺拔的身姿，整齐嘹亮的口号，岿然不动的军姿，汗水浸湿的迷彩，刹那芳华，炫彩青春。

听军歌嘹亮，看军姿挺拔，七班少年意气风发，为鲲击水，为鹏展翅。

在生物学中，花落是常态，花开才是变态。生活不易，高中辛苦，也许历尽千帆才会有花开一瞬。但未来很长，我会陪着你们慢慢走。

筑梦新时代，青春献国防。相信我的孩子们一定能秉承“厚德笃行”的校训精神，担起栋梁之责，不畏艰难，勇往直前，成己为人，成人达己！



十一连指导员徐升

军训随笔

全体同学们：

今天，即将开始你们第三天的军训，对于前两天的表现，在昨晚的总结讲话里，我没有吝啬溢美之词。一方面，你们的表现让我倍感欣慰，充分验证了我对你们的信任。另一方面，更是鼓励和期许。太多繁复的话语很难记忆和执行，千言万语，浓缩成六个字，即：团结，专注，努力。



何为团结。团结不仅仅是团结自己的同桌，团结自己的室友，团结自己新交的朋友，更要团结班级的所有成员。这就要求我们始终牢记集体这两个字，做到时时刻刻有集体，方方面面为集体。在集体行动中，脱离组织，就是将自身致于险境，将关心你，爱护你的人置于险境。

何为专注。专注就是明确自己的目标，执行既定的计划，达成最终的目的。譬如射箭，没有明确的标靶，所有的拉弓都是徒劳费力。因此，大家要清楚我们军训的目的，即：融入集体，内化规矩，磨砺品格，为三年艰苦的高中生活打牢坚实基础。

何为努力。有了明确的目标，有了完美的方案，是远远不够的。大家必须把心中的目标，实实在在落到现实中。因此，大家首先要树立吃苦意识。军训不是过家家，是有计划，有组织的磨砺，要做足吃苦的准备。其次，要有学习意识，我们所有的痛苦，都来源于认识不到位。大家要正确看待军训的苦，累和痛，把困难当成学习的对象，学习如何面对它们，战胜它们，最终提升自己！最后，还要有纪律意识，只有遵守纪律，将纪律要求内化为行为习惯，这才是训练真正的价值所在。

同学们，更团结，是要你们心中有集体。更专注，是要你们心中有目标。更努力，是要你们前面闯开一条路，脚下走得实！全体同学加油！

青春的真相

十五连指导员刘超 军训随笔



有人说
青春是一串风铃
挂在神秘的树顶
白天目送归鸿
夜晚对话繁星
四季的小脚丫
歪歪斜斜地写进了芳草的梦境

有人说
青春是一条河流
盛满金色的阳光
流过千山万壑
流过红尘万丈
只为抵达那比远方更远的远方

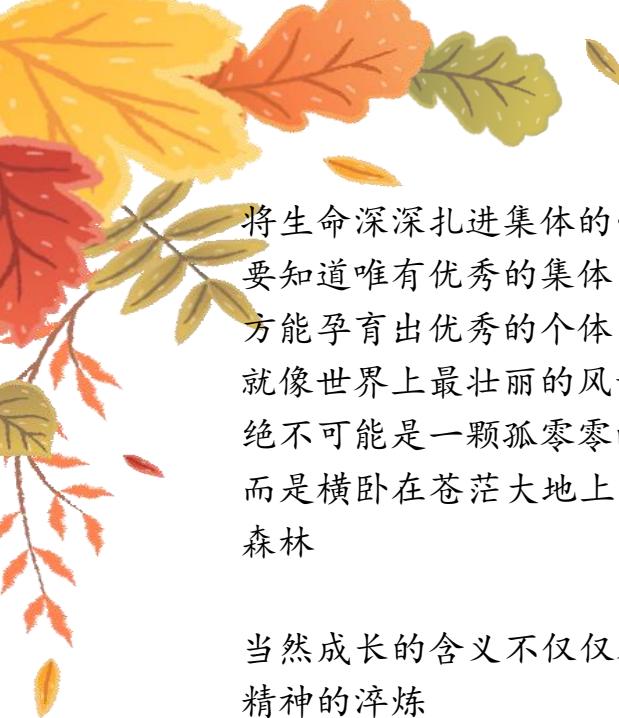
也有人说
青春是一枚琥珀
沉落在岁月的水底
封存着会说话的眼泪
和栀子花开的幽香

但我想说
孩子们
风花雪月的浪漫
五彩斑斓的幻想
养尊处优的安逸
这一切美好的词语
都不是青春的全部真相

烈日骄阳
军歌嘹亮
铁血军营终究会让你们明白
什么才是真正成长

曾经父亲是一堵斑斑驳驳的墙
曾经母亲是一把漫无边际的伞
你只管心安理得地做那生机盎然的花园
而如今庇护不在叮咛不在
黑夜被塞进滴滴答答的钟表
机械冰冷又漫长无比
于是你必须学会独自面对生活
像那搏击惊涛骇浪的海燕
做一名敢于在风雨中引吭高歌的强者
曾经你是全世界的焦点
一颦一笑总能引来众多关切的目光
而如今你的世界被缩小在一张床板上
人群熙攘人潮涌动
热闹丝丝抽去
寂寞爬满了洒满月光的窗台
心像一张白纸
漂浮在陌生的空气中
空空落落无所寄托
于是你必须学会重新定义自己





将生命深深扎进集体的荣光
要知道唯有优秀的集体
方能孕育出优秀的个体
就像世界上最壮丽的风景
绝不可能是一颗孤零零的树
而是横卧在苍茫大地上的一整片
森林

当然成长的含义不仅仅在于独立
精神的淬炼
不仅仅在于集体荣誉的捍卫
更在于要将你的灵魂高高举起
深情镌刻在国旗之上
回想百年
中国大地历经磨难
从备受凌辱的东亚病夫
强势崛起
重回睥睨寰宇的世界之巅
是谁在风雨如晦的年代
毅然然挺身而出
用胸膛挡住了射向祖国的子弹
是谁化身普罗米修斯
砸碎地狱的铁链
为绝望的人民送来希望的火种
又是谁无怨无悔
隐姓埋名在荒漠戈壁
用一个个国之重器的横空出世
发出不愿做奴隶的人们的呐喊
曾经的青年已经老去
现在轮到你们站在时代的风口
让我们谨记毛主席野蛮体魄、文
明精神的激励
让我们谨记习总书记勇于担当、

善于作为的希冀
时刻准备着
时刻准备着
国之需要时
我辈即出征

每一段刻骨铭心的经历都值得被
珍藏
孩子们
七天的军训即将落幕
然而人生的征程才刚刚起航
作为你们的老师
衷心希望今后你们能够摈弃一切
庸俗萎靡之气
以未来国之栋梁的标准
再造自己的精神世界



在金丝雨燕啼鸣的清晨
有人踩着露水
匆忙赶路
布袋里没有粮食
只有一串串远方的地址
满地的足迹像一座座空房子
岁月之神呆坐在门口
不厌其烦地念叨着一个个过客的
名字
遗忘的海水没过时间的头顶
风信子的花期被遗忘在了天堂
孩子们
为了创造生命的奇迹
我们别无选择
只能向上疯狂地生长

