



江苏省奔牛高级中学

# 军训简报

第5期 2021年9月5日 星期日

省奔中高一年级管理小组 主办

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

## 犯其至难，图其至远

清晨的雾气还未散去，全体2021级新生已身着迷彩、蓄势待发。伴随着一声哨响，同学们按照连队编号井然有序地从青龙山训练基地出发，踏上了前往神女湖的拉练之旅。为安全有效保障行军拉练的顺利进行，基地和学校共同协作，从安全保障、医疗服务等方面作了充足准备。15公里拉练过程中，全体班主任与医务人员随行。





瓦屋山下，神女湖畔，风景秀丽，清风徐徐，一派自然风光。拉练大队陆续到达，同学们以连队为单位在湖边休整，陶醉于眼前的自然美景，似乎忘却了沿途的疲惫。他们三三两两赏景、畅聊，青春的面庞上洋溢着笑容，此情此景，将永远留存于他们心中，成为一段美好的回忆。



迎着升起的红日，同学们的气势也逐渐高涨。参训教官和带队班主任组织大家一路高唱军歌，呼喊口号，并及时留意学生状态，不时提醒学生注意列队有序、安全行进。同学们伴着沿途美丽的风光高声唱起军歌，起初是一个连队，但很快其他连队也受到感染加入到酣畅淋漓的歌唱中来。



军训日程已经过半，面对长距离拉练这一巨大的考验，同学们克服体能消耗及天气闷热的困难，始终保持着高昂士气，积极投入，按照既定路线圆满完成任务。



拉练活动检验了同学们的训练成果，让同学们切实领悟到坚持不懈和顽强拼搏的可贵，培养了同学们吃苦耐劳的作风。不畏难、不掉队，永远以乐观的精神和饱满的热情面对挑战，这正是奔中学子展现出的青春力量！



## 消防意识，牢记心间

为进一步普及消防安全知识，营造良好的学校安全环境，进一步强化学生的消防安全意识，预防和减少各类火灾事故的发生，学校在军训过程中邀请了钟楼消防支队站长张振西同志为2021级高一新生进行消防安全知识讲座。

张振西同志给同学们讲解各种消防安全常识及灭火、防火自救的方法，图文并茂地介绍了各种灭火工具的用法和需要注意的地方和逃生时必须留意的小细节等等平时大家都可能忽略的知识。本次讲座通过丰富的实例、详尽的图文、科学的知识，提高了学生的消防意识与自救意识，培养了学生的应变能力。



# 一连指导员周宇

## 军训随笔

牛牛一班的同学们：

在开学前我们就一起设想过我们团队未来的样子：这是一个团结、互助、和谐、温馨的团队。在团队中，你追我赶，但是我们绝不会留下任何一个人孤军奋战。大家争做一颗颗 bling bling 的星星，照亮自己，照亮别人，照亮整个大家庭。而这几天在军训基地，我们正努力践行这个目标。



还记得第一天到军训基地的情形吗？大家怀着无比激动与忐忑的心情来到溧阳青龙山训练基地，一下车就被卞教官的军人气质所吸引。虽然他不苟言笑，但是短短的一天时间就让我们切身体验到了什么是集体荣誉感和纪律严明。这对我们目标的实现至关重要。每当早上六点集队的时候，大家能够以最快的速度集合完毕，并且安静地等待，并无一人张望。在因个人犯错集体受罚的时候，我们懂得换位思考，没有丝毫的怨言。在拉歌比赛中，大家更是声嘶力竭地吼着，哪怕歌词不会，也一边听一边跟着唱，连一向要求严格的卞教官也不禁为我们点赞。这些足以证明大家已经把集体荣誉牢记于心，由 58 位同学组成的团队正在茁壮成长。

在训练场地，卞教官采用的是体验式教学方式。先让大家自己去做，然后他再做示范。在反复操练中，大家充分体验到了其要领所在。即使遇到部分同学一时不能领会，他也会耐心指导，还会鼓励这些同学一起发现问题所在，然后再提出解决方案。在教官的影响下，大家不再拘束，在休息的时候有说有笑，气氛非常融洽。当同学们发现教官的嗓子沙哑了却依然坚持带我们训练，内心有些愧疚，有位同学悄悄提醒我要给教官准备润喉糖。在军训日记中还有同学写到：他用最凶的声音说出了最暖的话。在别的班级向我们走来时，他说了这样一句：“小心点儿，不要踩到我们班孩子的手”。夜训时，有一个同学腿抽筋了，教官细心地帮她拉筋，体贴地询问情况。那一刻，他仿佛不再是教官，而是一个像哥哥一样温暖的人。周老师觉得我们团队的每一位成员都可以成为一个温暖别人的人，那

·么我们的团队就是一个团结、和谐、温馨的团队。

军训一阵子，受益一辈子。今天已经是军训的第六天了，我确信在大家的共同努力下，我们一定能够出色地完成任务，不负“尖刀一连”这个称号。虽然军训即将结束，但是我们的团队才开始扬帆起航。无论前行的道路上遇到什么困难，我们都将一起迎接挑战，勇于担当，最终实现我们团队的奋斗目标。



## 经历风雨，化茧为蝶

### ——五连指导员周伯明 军训随笔

时光飞逝，岁月如梭，不知不觉间，5班的孩子们，你们已经军训六天了。军训，是高中赋予你们最珍贵的礼物；是你们从稚嫩到成熟的蜕变。当军训已经成为过去式时，你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。虽然过程是辛苦的，夹杂着泪水

与汗水，但当风雨过后，你们会迎来更加绚丽多姿的彩虹；化蝶的那一刻，你们是最美丽的风景。如果说人生是一场戏，那么军训就是这场戏中最精彩的一幕。

军训能够培养我们吃苦耐劳的精神，磨练我们的意志，锻炼我们的身体。队列操练过程中，我们班好多同学脚底磨出了水泡、甲沟炎复发，都坚持继续训练。昨天15公里的拉练，我们全体参加的同学都坚持走到底，让老师尤其感动的是，杜智成同学也以非凡的毅力坚持到底。苏轼说过：“古今立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”这就告诉我们成功只青睐于意志坚强的人，成功的大门只向意志坚强的人敞开。

军训对我们来说是一种考验，是一种人生的体验。军训让我们知道了什么是



命令，什么是该做的什么是不该做的，在中学生训练基地我们必须绝对服从教育的命令，听从教官的安排。军训是一个磨砺自我的过程，我们绝不能因为受一点苦就放弃，更不能因为教官的严厉就半途而废。我们必须用一颗顽强的心去战斗，去拼搏，去取得最后的胜利。

亲爱的同学们，我希望你们通过军训能够建立起良好生活习惯和优秀品质。优秀是一种习惯，从现在开始，让绿色军装成为一道靓丽的风景，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。不经一番彻骨寒，哪得梅花扑鼻香；荷花若无清涟志，哪得千载君子名？亲爱的同学们，你们的梦想在此刻扬帆起航，我将永远以你们为荣！加油吧！



## 行者无疆 ——九连指导员沈国英 军训随笔

勇者无惧，行者无疆。

迎着清晨的风，9连55位同学整装待发，个个精神饱满，怀着对拉练的期待出发了，一场长距离的越野活动开始了。一开始大家欢欣雀跃，一小时后都变得沉默不语，频频擦汗。但没有人喊



累，每个人都在坚持，每个人都在努力，不但自己要坚强地走下去，还要鼓励队友，带给他们力量，这就是9班的勇士们！当我们的“兵魂9连”的军旗终于在目的地的山坡上迎风飘扬时，同学们也终于忍不住高兴地大笑起来，毫不介意把



·自己的真实感情流露出来。

人生的旅途中，我们不能预料前进的道路上会出现什么。但我们知道，勇敢地做出选择后大胆的前进才有可能走向光明。只有我们带着饱满的热情，大胆的向前走，前方的土地才会被我们一步步的踩在脚下，前面的路才能被我们一段段地征服。用自己的脚步一步一步地丈量土地，一步一个脚印，每一步都可以走的很稳妥，很踏实。

在这次军训中，同学们可以体会到很多不曾有过的经历：绝对整齐的列队、绝对安静的集合、整齐划一的步伐、一尘不染的宿舍、一丝不苟的态度……这些是军人的日常，而我们现在就是军人，是军人中的学生，学生中的军人，双重身份，双重责任，更是双重荣耀。军训艰苦却宝贵，是另一种形式的学习，但更能让我们更强大、更完美。我始终坚信我们高一（9）班的所有成员一定可以通过军训，练出精神、练出骨气、练出团结、练出自强。纵然脸庞被晒黑，衣服湿透，但我们会更强壮、更坚毅，将军训收获的点点滴滴融入进今后高中三年的学习与生活中去，真正做到“军训一阵子，收益一辈子”！

脚步丈量土地，汗水磨练意志。在这场对我们自身毅力的考验里，我们一个都没有少，在今后青春的每一场较量里，我相信，我们都不会缺席！



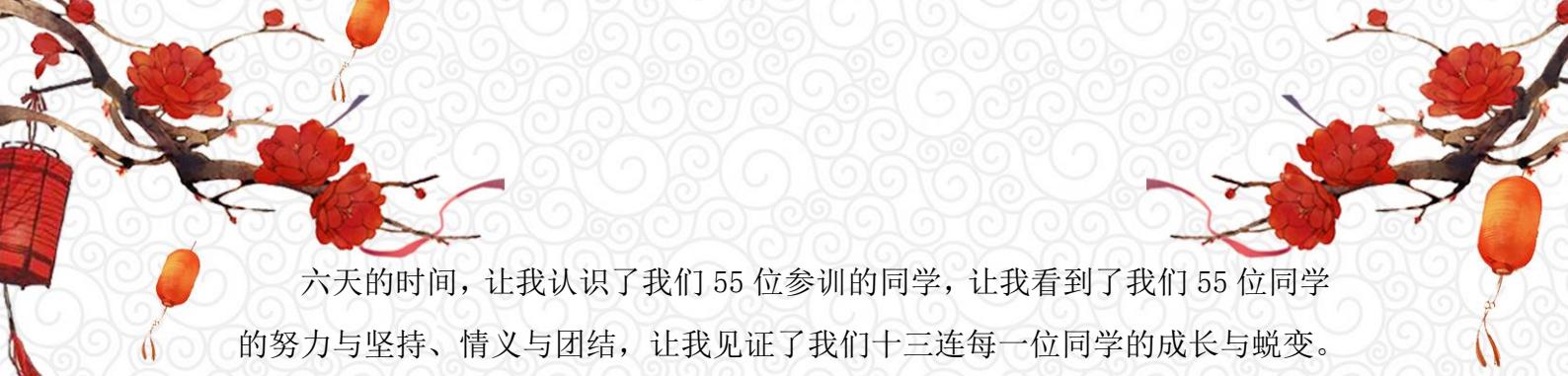
## 十三连指导员李秋月

### 军训随笔

嘿，我的小十三们，军训汇演即将来临，你们准备好了吗？

此刻，我仿佛能听到你们响亮的回答，准备好了！





六天的时间，让我认识了我们 55 位参训的同学，让我看到了我们 55 位同学的努力与坚持、情义与团结，让我见证了我们十三连每一位同学的成长与蜕变。

是谁当初哭着想要逃离，到离开时却湿了眼眶？

是谁当初同手同脚、声如蚊呐，到最后却能踢出最帅的正步，喊出最亮的口号？

又是谁当初说“是教官要拿第一，不是我们自己想要第一”，到汇演时却说“我们一定要拿第一送给小宝”？

是你，是你，还是你，我亲爱的十三连的同学们。

这一切都要归功于为我们付出最多时间与汗水的金教官和谈教官，当然也离不开我们同学自己的努力与坚持。军训的时间确实很短，我们离成为真正的军人的距离还很遥远，但正如金教官所说，对于绝大部分同学而言，高中和大学的两次军训是我们离军旅梦最近的时候。所以每一个人都很珍惜这次磨炼洗礼的机会，我知道，这七天里，你们在一步步地向着成为一名合格的“小军人”的目标不断迈进。

今天，“军纪如铁，意志如钢”——这八个字已经不再只是宿舍墙上的一句口号，而是种在每一位同学心里的一颗种子，军营用七天的时间让它生根发芽，而我相信，今后的日子里，它一定能长成一棵参天大树，撑出你们无限的未来。因为我看到过烈日下一张张挂满汗水的稚气脸庞，因为我看到过休息间歇一次次自主互助的加班加练，因为我看到过拉练那天一个个坚持走完全程的十三连“小军人”……这正是青春最好的样子呀！还有两天不到的时间，希望每一位同学：拉长耳朵提高警觉，神经细胞全面戒备，教官的号令决不漏接，一二一二一，全力争第一，Yeah！

最后我想说，同学们，没有人像我们一样幸运，能在七天里遇到两位那么好的教官。人生就是如此，许许多多的意料之外，往往昭示着冥冥之中的种种缘分。我很高兴我的学生是一群那么重情重义、懂得感恩的孩子，这样的集体不可能不团结。有了你们，我们的十三班一定所向披靡，战无不胜！



# 坚持

高一（11）朱佳佳

秋老虎还在咆哮着，他用锋利的爪牙撕开我们的防护，毫不手软地将毒辣的阳光洒在我们每个人身上……

“今天我们学习三大步伐中的走正步，先看我给你们演示一遍。”蒋教官面向我们，身上的训练服已被如雨的汗水打湿了，但是喊口号的音量却丝毫不减，依旧浑厚清晰。只见他有节奏地走到离队两米处，“一，二，三，四。”脚步由快到慢，一声一踏。第四声时，蒋教官稳稳当当地停了下来。这动作看着容易，可当我们落实到实处时，做的却是七零八落，惨不忍睹。“冰冻三尺非一日之寒”，走正步也不能一次成型。“慢慢来。”正当我们被尴尬折磨得体无完肤时，教官的话如及时雨般浸润了我们烦躁的心灵，自信的芽儿也开始萌发，迎着光和雨蓬勃向上。“一。”一声令下，每个人的左腿有快有慢地抬了起来，大家的高度还不统一。此情此景，不禁令我焦虑起来“都已经练得这么慢了，还不整齐，蒋教官会不会很失望？他会因此加练我们吗？再练不好又会怎么样？……”乱七八糟的想法充斥在我的脑海中，再紧张地瞟一眼蒋教官，我惊奇地发现他并不生气，反而悠闲地从每一排前穿过，时而蹲下扫视某一排脚面，时而踮起脚尖向后探看每个人的摆手高度。蒋教官没有下达换脚命令，既然一令一动，那我们便不能随意下脚。第一分钟还行，脚的高度十分标准。第二分钟，有的人已经晃晃悠悠。身体素质不算出色的我，自然是不能坚持标准动作太久，身体重心不断偏移，着地的脚不断跳动，试图缓解脚底的疲惫。本应抬起的一只脚也不断点地。终于，蒋教官开口了，“把脚抬高，定一会儿。”每人都有点站不住了，可都立即将脚抬高到同一水平。这次全连没一个人动。而我也不能因为个人原因将大家的努力付诸东流。于是，我小幅度地调整呼吸，身体又将着地的脚向右轻轻调整，让脚侧面成为重心，如此往复，终于站稳了身体。再反观其他同学，他们也都同我一样努力坚持着，汗水顺着脸庞落到地下，我们心中的芽儿又长高了点，茁壮了些。“换！”心中千呼万唤的换脚命令终于来到，大家霎时踏出了整齐的换脚步伐，全连的脸上都洋溢着满足的表情。

坚持一下，再坚持一下，要找出对的方法去坚持，只有这样我们才能用汗水浇灌出最美的生命之花。



小跑



# 平凡的他——记陈教官

高一（15）班 孙静文

初至青龙山训练基地，映入眼帘的是，炙热的地面，耀眼的阳光和那个平平无奇的他。

“换好衣服立马下来。”命令式的口气令人心头一颤。“虎落平阳被犬欺”，原本风风光光的“一条龙”，到了青龙山之后就变成了弱小无助的一只虫。左手拿着新的迷彩服，右手托着沉重的箱子，悠哉悠哉的上下楼。

刚一下宿舍楼，灼灼热浪袭面而来，掠过发丝和衣角，飞鸟时而掠过，一切都是那么的静谧而又那么美好。突然，一声吼叫打破这片宁静。“十五连的快集合，还在等什么。”心中不服气的想：第一天肯定会慢，为什么不能理解一下呢？放宽一下时间不好吗？

终于到了正式训练，他做着标准的军姿为我们做示范，我们则一五一十的照做。每练习一个动作，他总会转下来一个一个进行矫正。“站直了，手不要动。”手举着站了许久，从肱二头肌到指尖，无一处不酸麻，头上的汗珠如脱串了的珍珠不断下落。此时，余光偷瞄，看着他的眼睛如同凶狠的老虎一样，而我们就像弱小的猎物，只好像变色龙一样伪装自己，防止被“捕杀”。

回去宿舍整理内务，原本令我们非常满意的宿舍，在总教官的口下变成了“三差”的被全年级通报批评的差宿舍。教官也被连累，但他却没有说话，跟平常一样喊着口号，跟着我们一起受罚，跟我们一样托着被黑点臭味点缀着红色垃圾桶，没有丝毫怨言。军训结束时，问他为什么不骂我们，他不以为然的说：“我们是个集体，是集体就要共进退。”平淡无奇的话语瞬间点亮心中的火炬，温暖而又有力。从此，对他的看法有所改变。

晚上，到了购物时间，他拎着红色透明的袋子，隐约看见几桶泡面，问他为什么买这些，他说：“饿啊！”朴实无华的话让人有些心酸。问他多大，他说才20出头。刹那间，大家都沉默了。只记得那天夕阳把我们的影子拉得长长的，整个世界仿佛只剩下我们。

彼时的少年站在成长的尽头，回首过去，一路崎岖早已繁花盛开。他的平凡的那一刻似乎不平凡。



# 严与宽

高一（8）班 林玥彤

9月4日晚，我们班主任对我们发了第一场火。第一次见班主任发火。原因是我们班，众人口中的“刚八连”表现差，成了众教官心中非常差劲的班。教官、班主任从未有过的严肃。而正因这一场批评，我们与教官、班主任走得更近了。

班主任的批评，让人庆幸、感恩。我们宿舍的同学都有些焦虑，很多人都担心高中老师管的不严，不注重学生的品行等方面的教育。但我们8班同学很幸运、很幸福，有一个既严肃又和蔼的班主任。每一句批评，发的每一场火，都是为了帮助塑造更优秀的我们，更优秀的“刚八连”学生，更优秀的省奔中学子。

我们的教官，更是我们学生口中赞誉的对象。原因是因为他管得“不严”。所谓“不严”，不是“松”，而是“有度”。这个“有度”涵盖的意思很广。当我们表现的松散，纪律差时，教官绝不心软，该罚则罚，让我们一个个练到浑身是汗。但是，当我们认真训练完，真的很累时，“凶狠”的教官又变成了最体谅我们的人。能休息则让我们休息，能让我们站就不让我们蹲，能让我们坐就不让我们站。教官很累，一直在转换身份。他有时是教官，带我们训练；有时是我们，我们所有的苦，所有的累，他都明白，都理解。并且教官对我们的意志的磨练，也促使我们离真正的高中生又近了一步。

军训已经过去这么多天，没有一位学生是不累的。但我们学生的心情一定很开心的。因为军训期间，班主任的密切关注，教官的理解、体谅，生活老师照顾，所有的这些，铸就了军训的美好。这一切使军训不再是噩梦，使它成为了一件令人回味、令人留恋的美好。

