



江苏省奔牛高级中学

军训简报

第1期 2021年9月16日 星期四

省奔中西藏班管理小组 主办

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

雏鹰试翼 华丽转身

省奔中2021级西藏班新生军训步入正轨

军训首日下午起，省奔中2021级西藏班新生军训活动步入正轨。红旗翻飞，方阵威武，雪域雏鹰迎风试翼，迷彩青春华丽转身。

换装，集合，叠被，敬礼，站军姿，军体拳，西藏班同学们精神焕发，斗志昂扬，姿态挺拔雄壮，动作有板有眼，不肯叫苦叫累。教官严格要求同学每一个动作教官都亲自分解、示范、指导，以最严格的标准和最细致的态度手把手纠正同学们的细节，无论是挺胸还是摆臂，迈步或是落脚，都进行严格把关。

军训次日，时而烈日高



照，时而轻云蔽日。同学们怀着无比的热情与专注，投身各项训练活动中。他们的口号声愈发嘹亮，动作愈发整齐。经过短暂的训练，同学们的纪律意识已经深植心中。同学们由入营前的自由散漫一改而成如今的纪律严明，由娇气依赖一改而成如今的独立自强，由我行我素一改而成如今的团结互助……

天行健，君子以自强不息。军训之旅仍然在如火如荼地进行，愿同学们在军训中收获能够受用终生的财富。

撰稿、摄影：翟建刚



诗二首

翟建刚

西藏班新生军训开训

昨日读书郎，今朝迷彩装。
青龙横野外，猛虎下山冈。
报国雄心在，当兵意气扬。
雏鹰离雪域，展翅勇翱翔。

晨练

晨光点点照青山，岭外鸡声叩玉关。
队伍成行松柏翠，青春立志竹梅颜。
风侵眉目何曾眨？日曝头肩岂肯闲！
挺拔军姿精气足，降龙伏虎凯歌还。





军训日记

开学两周后，我们开始了期待已久的军训。这是一次比我参加过的更正规、有序的军训。我从小便看着父亲身穿整洁利索的迷彩服，如今，我也领到了从小就梦寐以求的迷彩服，终于可以像父亲一样在练兵场上风采飞扬了。

转身、蹲坐、敬礼等动作训练，让我对军人这个职业肃然起敬。听着大家整齐合一的脚步声，回声嘹亮的口号声，我的心中便油然而生自豪感。



建国七十周年的阅兵，看得我热血沸腾。将士们干脆利落的行动，让我大为震撼。如今我的军训刚刚开始，虽然不可能达到这样的标准，但我相信，在教官的教导下，我们一定会取得很大的进步。

七日之期，说长不长，说短不短。但对于人生来说，军训是我们得到锻炼与成长的绝佳机会。愿我在这七日中，锻炼自己，突破自己，为今后的高中生活谱写一段美好的开篇乐章。

第一天的训练仅仅是开始，更大的挑战还在后面。我们可能会遇到各种各样的困难和问题。但只要我们团结一心，为不断地改善自己和打造一个良好的集体而不断努力，我们定会收获军训的最大价值。

“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”高中生涯的一叶扁舟才刚刚起锚。我坚信，只要我们养成不怕苦的精神，三年后的今天，我们就将与大学同学再次参加军训。

（高一 17 班 侯婧炜）

雪域雄鹰飞向天空，只为飞向更高的而翔。雪域少年奔向奔中，只为活出精彩而冲。

我从大山而来，走出大山，为自己的家乡、父母、民族而奔向未来。军训，是高中生活的第一课。我一定要严格要求自己，努力实现人生的第一个目标——改变自己。

今天是军训第一天，从早上开始，我就暗下决心，严格要求自己，珍惜短暂的军训时光，努力改变自己。

来到军训基地，我们从上午的羊群，变成了下午的“军人”。教官让我感受到了军人的精神。站军姿，学敬礼……让我腰酸背痛。但我想到父母在家乡满头大汗地干活时，我就对自己说，这点苦算什么？我又想到在家时，从早上五点干到深夜十二点时，我就对自己说，要改善生活，就要从改变自己做起。我不怕苦，不怕累，我能坚持，必须坚持。因为我不是富二代，而且父母的年纪已大，我没有任何依靠，必须靠自己成就自己的人生。

所以，从军训开始，我要做好每一件事，努力学习，实现自己的梦想。

（高一 17 班 琼吉）



雄鹰因为锻炼自己的长羽，才能冲破云霄，成为翱翔苍穹的勇士；猎豹因为发扬自己的速度，才能笑傲草原，成为驰骋疆场的英雄；鲨鱼因为磨砺自己的利牙，才能主宰海洋，成为雄霸海底的霸主。同样，我们也该如此，扬长避短，才能拥抱成功。但每个成功的背后，都有一个艰辛的过程，这就需要一个更加坚强的内心。

才来这儿参加军训一天，我就觉得和真正的军人的训练一样，很艰难。但我绝不退缩，永不言败，再苦再累也要坚持下去。如果连七天的军训都坚持不了，那决定人生的高考更谈何容易？



我特别喜欢教官说的一段话：“你们既然穿了这一身军装，就代表着你就是真正的军人，要上战场的军人。无论你有什么想法，都该是军人该有的想法。”

毛泽东说过，身体是革命的本钱。没有一个强健的体魄，就什么事情也干不了。

因此我决定从今天开始，要坚决听从教官的指挥，刻苦训练，努力成为更优秀的自己。

海子说：“要有最相互的生活和遥远的梦想，即使明日天寒地冻，路遥马亡。”我也想透过窗子，仿佛面朝大海，收获坚韧，拥抱春暖花开。

（高一 18 班 洛松次措）

带着期待，带着渴望，带着激动，我们到了军训基地，映入眼帘的是一群身姿挺拔的教官，他们手擎着班级的连旗，真的太酷了。

总的来说，今天的军训任务还算轻松。我们换上了短袖迷彩服和短裤，去操场上参加了西藏班入营仪式。很快就开饭了。饭前，我们喊了一段口号，再有序地进入餐厅，听令吃饭，饭菜挺可口的，每一桌都光盘了。午休后，教官非常耐心细致地教我们叠被子，我的脑子以为学会了，可我的手却表示“不会，不会”。回到宿舍自己真正实践起来，才发现挺难的。最后在同学的帮助下，才勉强完成。我领悟到，多学多练，才能做好一件看似平凡的小事。



最让我记忆深刻的是晚训，主要内容是敬礼和站军姿。在教官认真细致地教学下，在我们反复多遍的练习下，我们的身上终于有了一点军人的样子。

这些动作中最不一样的是敬礼。教官用标准的动作言传身教，将中国军人的英姿体现得淋漓尽致。示范完毕后，我们都尽上按标准去做，我也自然是这样的。教官让我们保持姿势，给我们纠正动作。那几分钟里，我的手已经举到微微发抖，但却没有放下，因为这个简单的动作里，饱含着对军人的钦佩和尊敬。

今天是军训第一天，有了些简单的收获，之后一定会有更多收获。

教官说：“既然穿上了这身衣服，就要对得起它。”

是啊，年少的我们穿上这套军装中稚嫩的，或许还像偷穿大人衣服的小孩，但中国军人的精神已深深注入了我们的血液中。

(高一 18 班 曾佳洁)

军训日记

光阴似箭，日月如梭。又一次的夏日军训拉开了序幕。乘车离校来到青龙山训练基地，从中午参差不齐的长龙，到下午整整齐齐的队伍，从白天玩闹蹦跳到晚上腰酸腿痛——这便是军训第一天的写照。

听教官说过，来这里军训的，不是来过夏令营，也不是来玩游戏的。作为有过两次军训经验的我来说，早就知道军训的目的是培养我们的国防意识和吃苦耐劳精神，为祖国培养新一代优秀青年。

作为一个西藏人，我要学习老西藏精神，做到以下几点：尊重教官和老师，一切行动听指挥。严格要求自己，培养吃苦耐劳精神，训练时认真严谨，学会“忍气吞声”。严格遵守纪律，训练不走神，吃饭不浪费，就寝不讲话。要及时反思，知错就改，从错误中吸取教训，争取做到更好。

习惯改变命运，细节铸造人生。军训机会来之不易，让我们细心感受军营生活，不负韶华，走向未来。



(高一 18 班 强巴平措)

致我亲爱的女儿张智凡

亲爱的女儿：

你好！

今天忙碌中看到你们班主任吴老师发的通知，要求在你军训期间给你写一封信，提笔好像有千言万语要说，真正下笔时却觉得不知从何谈起。老妈我不是煽情和悲观的人，一直遵从“乐观面对生活、乐观面对困难”，这一点也一直是我们私下聊天的主题，我一直相信我最最亲爱的女儿不管面对任何困境都能勇往直前、越挫越勇。



高中生活是对你又一次独立在一个陌生环境中的考验，老师、同学、舍友都需要花时间去适应和相处，每个人都有优点和缺点，多发现他人的优点和长处，多以不同立场想问题，聪明如你，老妈相信你会度过有趣的、充实的、忙碌的高中三年。

军训是你入校面对的第一次严峻的考验，也是高中生活乃至今后人生之路的必修课，它能培养良好的习惯，磨炼顽强的意志，军训过程有苦有累，但可以使你懂得要获得成功就必须付出辛苦和汗水；无条件服从教官，服从老师，可以让你养成听从父母的教育、遵循老师的教诲。我相信你的自立、自理能力一定会有很大的提高，你的意志会更坚强，你的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。

算算时间，你已经到新学校二十多天了，通过聊天和视频能感受到你的满意和快乐，但也同时能感受到你的不适应，还没有找到一起运动的朋友，也没有找到和你一样“爱吃”的朋友，不过这些都是短暂的，人和人相处需要时间的，慢慢了解和接受一个人才是长久维持友谊的良药。你只需要做好自己，当你用你的闪光点去照亮别人时你也是一道亮丽的风景线。遵从初心，不忘使命，奋发图强，你的人生一定会很精彩。

走的时候论语是带走了的，但你有没有认真阅读就不得而知了。妹妹论语第一篇已经能背诵了，现在正在认真诵读第二篇，没有要求她背诵，但读着读着就会背了，这就叫熟能生巧，从而也知道为何读书会的人要求熟读一百遍的意思，熟读百遍其义自见呀！希望你坚持一天一篇读一遍，时间长了就达到自己预期效果了。

好像说了很多，又好像什么都没说，就像每次视频一样，视频开着时觉得什么都说完了，关掉视频又觉得还有好多话没有聊到，矛盾的大人、矛盾的妈妈就是这样的。原谅我的啰嗦和老年痴呆，似是记得似是忘记，感觉这就是我对你的爱，矛盾又挣扎，但却自以为对你好。

爸爸说我写得太多了，让他来写点他又写不出来，究竟是我矛盾还是爸爸矛盾，这需要你来评论一下。好了，为了不让你说妈妈太啰嗦，我就写到这儿吧！难得有这样一次机会写信，好像还是十几年前写过，已记不清楚了十几年前最后一封信是写给谁的了。

最后祝我漂亮乖巧的女儿越来越快乐！越来越勇敢！越来越优秀！

你亲爱的老妈
写于9月15日晚9时

致亲爱的女儿丹增央珍

亲爱的宝贝女儿：

见信好！

“儿行千里母担忧”，至此到今你离开家不过20来天，这段时间妈妈时常惦记着你，不知宝贝女儿是否适应现在的新学校、新环境、还有和新伙伴们相处的是否融洽。其实妈妈知道你是一个非常棒的小姑娘，从小到大都能把自己照顾的好好的，是一个独立性很强的孩子，完全能够面对独自离家的困难，也可以应对军训的辛苦，和同学们同吃同喝同出汗也会很快乐的。妈妈相信你能很好地做好军训的每项安排。



你还记得吗？2015年7月份，只有9岁的你，背着重重的行囊独自一人和一大群素未谋面的新伙伴坐着青藏铁路开启了你人生的第一次旅行，虽不是出国也不是出藏，但那是你第一次离家，那时也没有现在这么方便快捷的通讯设备，我们只能通过领队老师给我们分享的视频图片里寻找你的踪迹，每张照片上你笑的那么开心，还结识了很多小朋友，当时妈妈觉得那次报名让你参加暑期夏令营是正确的选择，因为它会在你今后的人生中留下一段美好的回忆。不知不觉中我的宝贝女儿12岁了，妈妈一直以为你还是个孩子，但这是妈妈的想法而已，其实你已经长大了，已经是个小大人了。刚踏入重庆西藏中学时，你自我推荐又一次成功地当选为一名班干部，当时妈妈知道后真的自叹不如，说真的妈妈上学时一直有这个想法，但没有这份勇气和胆识，本应该为人父母的应给你树立很好的榜样，但却反过来你给我们上了一堂人生的哲理课，只有努力只有付出，才能有回报，有你这样的宝贝女儿内心里甚是欣慰！

不知不觉我的宝贝女儿已经15岁了，多么美好的年龄啊，迎来了你的高中学习与生活，与此同时也开启了为期一周的军训生活，妈妈觉得，军训虽然辛苦，但肯定会成为你生命中特别鲜明的记忆。7天的时间说长也不长，说短也不短，这7天，你会体验完全不同的生活，作息时间不同，每天做的事情有理有条，很辛苦，也会很快乐。妈妈上大学时也参加过军训，那种苦我能理解，但它的确会让你痛并快乐着。军训是你成长的必经之路，没走过会有缺憾的。孩子，妈妈想对你说，人生之路崎岖坎坷，你面对的不会全部都是阳光和彩虹，也会有风雨，也会有雷电。只有当你拥有足够的能力和意志，才有可能从容面对一切。这次军训，在你的整个人生旅程中，只不过是雄鹰离巢的那展翅一跃，我相信我的孩子能够经受住这样的考验，相信你通过军训会收获许多在课堂、家庭里所得不到的东西，会体会人生的甘苦，会享受成功的喜悦，会懂的友情的珍贵，会明白“团队精神”的重要。。。。。。

妈妈期盼着，我渐渐长大的女儿，希望你能带着军训的收获，长成一个真正的铿锵玫瑰！

你一定能行，无敌！

加油，宝贝！

丹增央珍童鞋，加油！

爱你的一大家子

2021年9月15日