

# 军训简报

第三期 2024 年 8 月 20 日 星期二

## 2024 级高一新生军训第三天

### ——校领导慰问显关怀，应急培训添保障

晨光熹微，省奔中学子军训的第三天已拉开序幕。经过前两日的洗礼，学生们更加坚毅。今天，军训基地来了不少新的面孔，共同见证学生们的成长，开启军训新篇章！

来到军训基地已有两日，学校的领导们心系着每一位学子。上午，校党委书记王奕飞与校长纪晓平亲临军训基地，对正在进行训练的学生们进行了亲切的慰问。他们深入训练场，观看同学们的军训成果，并与同学们亲切交流，询问他们的身体状况和训练感受，希望大家珍惜军训这段短暂而难忘的时光，始终保持昂扬的斗志和饱满的热情，勇敢的迎接挑战实现自我的超越。



1933

常州市红十字会的救护培训团队来到了省奔中学子的训练基地，为同学们带来了一场干货满满的应急救护培训活动。培训团队的讲师介绍了红十字运动的起源，构建了多个日常生活中可能发生的紧急场景，如心肺复苏和气道异物梗阻等，详细阐述其中蕴含的基本救护知识，又在现场精心搭建模拟场地，通过一步步细致的示范与讲解，向同学们直观地展示紧急救助伤员

所需采用的技巧以及相关注意事项。讲师不仅关注学生们操作的准确性，耐心地纠正学生们在操作中的错误，还关注他们在紧急情况下的应变能力和心理素质，强调遇事该冷静思考、迅速判断并果断采取行动。同学们全神贯注地聆听讲解，展现出了极高的学习热情，并纷纷主动上前，积极参与心肺复苏与海姆立克急救法等标准操作流程的实战演练。



下午，叠被子环节如约而至。宿舍里，班主任老师给学生们耐心示范，一床被子在他的手中瞬间化为棱角分明的“豆腐块”。训练场上，教官的示范更加精彩，每一次折叠都彰显出军人的严谨。学生们跟紧步骤，亲手尝试，在不断的训练下，军被一次次接近完美。展示时刻，虽然不是每个“豆腐块”都能够做到完美无瑕，但那份努力和坚持却让人印象深刻。

汗水与坚持，成就了一个个不屈的身影；关怀与指导，铺就了通往自我超越的道路。今日之努力，必将成为明日辉煌的基石，省奔中学子们正以昂扬的姿态，迈向军训新篇章。





### “方块”之中有乾坤

高一（9）班班主任 沈国英

烈日之下，一颗颗淌着亮晶晶的汗水的小脑袋端立着，却都在认真地听着教官的指导——叠被子。

在教官一番教导下来，有些同学的被子已经得到了教官的肯定，另有一些却被教官一脚踢翻，还有部分人在被子旁苦思，苦思着该怎么把被子叠好，也有一些同学在被子被踢翻了几次之后，便开始泄气地坐在被子旁边，开始抱怨，认为花这么多时间在这一方小小的被子上实在是不值得。

其实不然，因为要叠好一床被子，其中有着很深的学问。

叠被子可以训练军人的意志力，专注力——三分叠七分整，这是军队叠被子流行的一种关于叠被子的说法，据说这样叠出来的被子有棱有角，方方正正，就是咱们军训时候，被教官要求的把被子叠成豆腐块。这样叠的目的是什么呢？

整齐划一，这是军人需要有一种心态，只有心如止水才能干好一件事情，军人作战是在一种特别杂乱的环境中，战况复杂的情况下，军人必须保证冷静思考，所以军人在平常就训练这种心如止水的心态。

叠被子，首先要做到善于视听。通过教官的言传身教，学生一定要先做到看准、听清，才能将标准和要求铭记于心，才有可能把被子叠好。这从某种程度上也反映了一个人在学习上若想有所成，就必先在课堂上认真听讲，将所有的难点、重点铭记于心。

叠被子，其次要做的是善于模仿。任何一件新事物的接受和掌握，一开始总是从模仿开始。只有模仿做到位了，才能进一步有自己的思考，叠被子如此，学习也是如此。任何新知识的接受与掌握，迈出的第一步就是模仿，也只有模仿好了，才能加入自己的思考使之深刻和拓展。

叠被子，最后要注意的也是最关键的是要善于动脑。每个人的被子都是不一样的，有厚有薄，有长有短，但要想把自己的被子叠好，除了认真跟教官学习，还要自己动脑琢磨，发现和掌握叠被子的技巧。任何事情，包括学习，只有善于动脑，都可以做好！

一屋不扫何以扫天下？我们所生活的这个世界并不缺乏想做大事的人和能做大事的人，但往往缺乏一些肯从小事做起的人！如果，一个人能认真的做好生活和学习中的每一件小事，就好象能认认真真的叠好那一方小小的被子并能够善于动脑去做好这件小事一样，那么他的为人处事也必定会抱着一丝不苟的认真态度，和具备善于思考的优秀品质，那么他就有希望从一件件小事做起进而成就大事！

军营之中，小小方被，看似要求苛刻，实则内有乾坤，蕴涵着浅显但又深刻的人生道理。如果我们每位同学能够在劳累和抱怨之余，多用心体会一下，那么叠被子将不再是一种痛苦的折磨，而变成了一种快乐的享受！

这就是被子的启示。



## 在前进的道路上洒满汗水的光

高一（6）班班主任 朱正皓

亲爱的六班同学，见字如晤。在暑热尚在持续的时节，你们踏上了军训的征途，如同初升的太阳，光芒四射，充满希望。我，作为你们的引路人，会一直站在一旁，满怀期待地见证你们从青涩少年逐渐蜕变为坚韧青年的每一步。军训不仅是体能的挑战，更是心灵的洗礼，它将以一种独特的方式，在你们青春的画布上勾勒出最亮丽的色彩。



### 磨砺：用汗水铸就钢铁意志

队列训练中，你们从陌生到默契，从凌乱到有序，每一步都凝聚着汗水与坚持。那些看似简单的动作，在无数次的重复中变得坚不可摧，它们不仅仅是军事技能的体现，更是你们面对困难不屈不挠精神的象征。相信在教官的严格指导下，你们能够真正理解纪律与服从，更重要的是，你们将学会如何在集体中找到自己的位置，为团队贡献自己的力量。

常言道：“一屋不扫何以扫天下。”内务整理的小小角落，也是你们从依赖到独立的见证。不断叠、修出的不仅仅是被子的棱角，更是你们心灵成长的轨迹。相信你们会开始懂得，整洁有序不仅是对环境的尊重，更是自我要求的体现。也希望这份自律伴随你们走过未来的每一个阶段，成为你们人生旅途中最坚实的后盾。

### 纪律：用自律编织辉煌篇章

队列中的肃穆，是一名优秀的“士兵”必须拥有的品质。你们要在每一次的队列训练中，用心去感悟什么叫做“令行禁止”。不止在军训时，在日常的学习、生活甚至未来的工作中，你们都要时刻牢记规则的力量。“没有规矩不成方圆”，希望大家未来都能严格自律，享受到自律所带来的真正的自由。

餐桌上的静默，是对食物最深的敬意，也是对彼此最大的尊重。这份纪律与秩序，将让你们在集体生活中学会谦让与包容，也让你们的团队更加和谐融洽。每一次的准时集合，每一次的坚决执行，都是对责任与担当的最好诠释。

### 共鸣：用军歌唱响青春激情

军歌嘹亮，是你们青春最动人的旋律。那歌声中，既有军旅文化给我们带来的宝贵精神财富，也有你们对于军训、对于集体的独属于自己的感悟。希望唱响军歌能像一股无形的力量，将你们紧紧凝聚在一起，让你们的心灵得到长久的、有力的共鸣。那一刻起，你们将不再是单独的个体，而是共同战斗的战友，是彼此最坚实的依靠。

高一6班的同学们，军训仍在进行，就像你们的故事。请带着这份宝贵的经历，继续前行。在未来的日子里，无论风雨兼程，还是晴空万里，都要记得：你们是一个团结的集体，拥有无尽的可能。愿你们以梦为马，不负韶华，用青春和汗水书写出更加辉煌的篇章！

加油，高一6班，你们永远是最闪亮的星！

愿每一缕金色的阳光都为你们的青春加冕，每一滴汗水都成为镶嵌在你们梦想基石上的宝贵珍珠。你们的未来，无限可期！



# 给孩子的一封信

## 给高一（15）班赵舜尧的一封信

亲爱的小赵同学：

今天是你军训的第二天，不知道自理能力堪忧的你是否手忙脚乱。此刻已是万家灯火，我心平气和地敲着键盘。很奇怪，对你接下来可能要面临的兵荒马乱的一周，我并没有特别焦虑，大概对你的适应能力有一定的预判——即便不能脱颖而出，你也一定会尽力而为吧。

从小你就不是一个太出色的孩子，体格不大，胆识有限，到哪里都爱粘着妈妈。我一度也以为，这辈子就得为这个弱鸡小娃遮风挡雨了。后来我们跟风去了羽毛球训练班，过程有点曲折，所幸懵懂的你还是选择了坚持。到现在我都记得，别的娃娃谈笑风生地跑完一两圈，气喘如牛的你被残酷地甩在后边；别的娃娃有模有样对打了，你一个人孤零零地对着空气周而复始地练习挥拍；别的娃娃已经休整待命了，尽责的你还推着个小车去捡遍地的羽毛球……功夫不负有心人，等到盛夏时，你已经是个意气风发的羽毛球小子了，蓝色的束发带、橙色的球服，挥汗如雨地奔跑、挥拍是那个夏天妈妈眼里最亮的剪影。

可能在你看来，这是件微不足道的事情，只是你人生的短暂的一段经历，甚至后来的你完全放下了球拍。但在我看来，这段苦乐并存的经历既磨砺了你小小的心志，也开阔了你小小的心胸，以至于后来你初中学习每每遇到挫折时，总能凭借平稳的心态有惊无险继续下去。

学前教育的这周，你又有了新的困惑，好不容易翻山越岭跨越了中考的这座山，结果山的这边依然是能人扎堆，遥远的天际应该还有一座叫做高考的山。身边人都在传递一个信息，高中是拼智商的阶段，刻苦努力在天赋前不值一提。

对此，我只能说，天才跳水少女全红婵 14 岁日本奥运会夺冠，国乒老将马龙 36 岁实现超级大满贯，而国际传奇体操运动员丘索维金娜，连续参加了 8 届奥运会，48 岁才选择退役，被称为体育界的无冕之王。就是说，天赋可遇不可求，日复一日的坚持更让世人动容。

总之，无论你正经历着什么，我很欣喜你愿意分享。我也想偷偷告诉你，你已经很棒了，我始终为你骄傲！希望少年的你心存希冀，追光而遇，目有繁星，沐光而行，共勉！

妈妈

2024 年 8 月 19 日

## 给高一（9）班周楚涵的一封信

亲爱的楚涵：

时光飞逝，几日不见，思念如潮水般涌来。此刻，你正身在安能基地，参与省奔中的高一新生军训，而我则坐在办公室里，心中满是对学校安排的这份家长作业的感激。文字，是记录人生轨迹的宝贵印记，它们或深刻或浅显，而没有文字记录的人生，往往会失去那份最初的鲜活与清晰。

你本有机会进入省中，却坚定地选择了离家更近的牛牛中学，因为你珍视与我们共度的每一刻。三年的时光转瞬即逝，你终将独自去上大学，让我们更加珍惜当下。小时候，你眼中妈妈是世上最美的人，但随着你视野的拓展，妈妈在你心中已不再那么耀眼。你时常不解地问：“你怎么连这个也不知道？”你知道吗，成为你的母亲，是我一生的荣耀，因为你从小博览群书，足迹遍布四方。如今，你已高出我许多，时间真是匆匆如白驹过隙。我常会轻抚你的头，亲吻你的脸颊，抚摸你的手。每次接你放学，我都会紧紧握住你的手，仿佛你仍是那个不谙世事的孩童。

进入初中后，你接触到了“谷子”，你的同学们中有许多“二次元”爱好者。他们初看似与众不同，但一旦谈起自己的热爱，便热情如火，得到心仪的“谷子”更是欣喜若狂。这次成都之行，你希望我们能陪你逛天府谷子店，但因时间关系未能成行。每一代人都有属于自己的青春记忆，每一代人都有自己独特的“二次元”世界。

你一直是独立自主的孩子，学习上几乎不需要我们操心。你总是淡定从容，不张扬，从小酷爱阅读，积累了许多课堂之外的知识。但你从不炫耀，即便知道答案也保持低调，这让我有些担忧，在这个社会，主动展示自己往往能获得更多机会和更大的舞台。我常问你为何不展示自己，你总是淡淡地说：“没有必要显摆，我自己知道就好。”

我希望你学会宽容、包容和感恩。16岁的你，正处于成长的关键时期，有自己的见解，但有时也会因为经验不足而显得偏激。面对不同的声音，不要急于反驳，而是要深思熟虑，吸取精华，摒弃糟粕。说到感恩，这是我们从小教导你的，感恩父母、老师、朋友，感恩能让你的心灵更加宽广和慈悲。我希望你拥有不屈不挠的精神，就像曼德拉一样，即使在狱中度过27年，依然坚守信念，为南非的平等和自由奋斗。人生难免会遇到挫折，但希望你能够越挫越勇。记住这个夏天，带着这份迷彩绿的记忆，让高中三年的生活充满色彩。

感谢你，我的孩子，你的成长也是我成长的过程。我一直认为，思考是人存在的意义，人可以平凡，但不可以平庸。当下社会过于功利，常常以物质财富和地位来衡量一个人的成功。我所说的平庸，不是指物质上的无所作为，而是指精神上的空虚。学而不思则罔，思而不学则殆。在生活中，无论是点滴小事还是阅读书籍，保持思考的习惯，就像灯塔一样，照亮前行的方向，让你的人生更加丰富和有意义。

就此搁笔，永远爱你的妈妈。

2024年8月20日

## 给高一（6）班张霖的一封信

亲爱的张霖：

你好！

今天是你参加军训第三天，不知道你过的怎么样，吃的好不好，睡的香不香。这七天是你独自参加集体活动时间最长的一次，相信这七天是你成长道路上一次难得的历练，相信你一定能够从中受益匪浅。当得知你要参与军训，其实我们既激动又担忧，激动的是你长大了，可以体验独自处理自己学习、生活上的事；担忧的是你能不能处理好这些生活中的事。通过这三天的军训，没得到坏的消息就是最好的消息，说明你能适应这样的生活。

军训对于每个人来说，不仅是一次对身体的锻炼，更是一次对精神意志的考验。在家里你是爸妈的女儿，在学校你是一名学生，在军营你是一名军人，你要做好角色的转换。既然是军人，你就要遵守严格的纪律和参加艰苦的训练。通过这次军训，相信你一定能够学会坚持、学会合作，能更加深刻地理解团结与集体的力量。

孩子，我们知道你一直是个懂事、坚强的孩子。无论你遇到什么困难，无论你在哪里，家人都会一直支持你、鼓励你，是你最坚强的后盾。在军训期间，你要注意保持良好的心态，遇到困难时不要气馁，也要多和同学们交流，互相帮助，共同进步。你是我们最骄傲的孩子，相信你一定能够顺利完成军训任务，成为一名更加优秀的青年。

军训的日子虽然短暂，但它将是你人生中一段难忘的经历。希望你能珍惜这次机会，全力以赴，展现出最好的自己。

祝你军训顺利！

爱你的爸爸妈妈

2024年08月20日



## 军训日记

关关难过关关过，前路漫漫亦灿灿。七天的军训对我们来说是一条充满荆棘的路，但一路上，有同学们的暖心陪伴，班主任的悉心引导，教官们的提灯前行，那倒也不算难。我坚信我们8班或者说是兵魂八连，一定能在这次军训中名列前茅，每个人都会获得自己人生的成长。就像那浪一样，海浪只有拍打在礁石上，才能绽放出美丽的浪花。人也只有在不断的超越自我中才能感到生命的光彩！

——高一（8）班陈一潇

一张张红色的信封，饱含着亲人的牵挂。当我满含期待的打开信封，开篇的一句“亲爱的”，令我惊喜。这是不善言辞的父亲用简短的话语，传达对我的谆谆教诲。回想起踏进省奔中校园时，内心有期待也有陌生。面对第一次的住宿生活，我内心有对家的思念，我也常在半夜默默哭泣，但人生不就是在一次次挫折中拭干眼泪，向成功一步步靠近的过程么？我要感谢老师和教官让我获得磨炼，更要谢谢我的家人给予我爱的港湾。想念我的爸爸妈妈，情生难抑，只剩思念，难以言表，只留感恩！

——高一（14）班曹俪烨

身着迷彩绿的军训服，头戴金星印的军训帽，我们昂首挺胸，严格遵守着教官的指令，做出一系列整齐的稍息，立正，侧转 45° 行军礼，偌大的集会场回荡着我们整齐划一的踏步声……沐浴着和煦的夏风，我只觉温风拂面，浓浓爱国情氤氲在身边的每一寸空隙。

——高一（6）班刘诗婷

“少年强，则国强，”晚上同学们学唱的红歌铿锵有力，歌词让我忆苦思甜：“放心吧祖国，放心吧亲人，为了胜利我要勇敢前进！”唱出了在动荡年代英勇无畏的战士们的心声，他们清澈的爱只为中国，让我感受到他们对中国赤诚的爱和舍己为人的大爱美德。

——高一（5）班李佳慧



### “老大”

高一（15）班 赵贺雯

今天我发现了我班的“优秀标兵”——范金哲。我班男生尊称其为“老大”。

列队踏步时，他的腿抬的最高；口号喊得最响亮；吃饭时，他的吃饭速度最快，吃的最多；唱歌时，他自告奋勇上台纵情演唱……此类种种，不仅给我们带来欢乐，更是为我们树立了典范。

尤其是午饭前，总教官要求全校同学齐唱《强军战歌》，大家经过一上午的训练已是又累又饿，可是范金哲同学拼尽全力用嘶哑的喉咙高声歌唱。其气势似山雨欲来，极好地调动了周围同学的情绪。一曲毕，他一下脱了力，无法保持好平衡，摔倒了，却仍在后排同学的搀扶下坚强地站了起来，跟紧了队伍向前进。

如果说《强军战歌》展现了范金哲同学的激情与热血，那么《喀秋莎》唱出的就是他的眷眷深情与热爱。歌声好像柔美的轻纱，远方的喀秋莎站在原野上恰能和范同学跨越冰川与岁月深情款款对唱着。热烈的掌声既是对保家卫国的战士的敬佩，也是对范同学的赞许和鼓励。

如此这般，范金哲同学也不愧被称为“老大”了。也许，多年以后的某个夜晚，范同学的歌声仍会编织成一个无法忘记的梦，是一种热情，一种希望，一种理想，是时代呐喊的最强音！

# 多彩军营





## 多彩军营

