

军训简报

第五期 2024 年 8 月 22 日 星期四

2024 级高一新生军训第五天

——训练场添新挑战，防灾减灾筑心防

“听党指挥，能打胜仗，作风优良”，一大早，军营中便响起了小小少年们晨跑的口号声。不觉间，省奔中学子的“军旅生活”已进行至第五日。

雨过天晴，训练场上的训练任务按期开展。在前几日训练的基础上，今日强化了敬礼项目，并新增了跑步项目。教官讲解了敬礼与跑步的动作要领和注意事项，从最基本的动作开始，严格把控，用一根“小木筷”逐一纠正同学们手势不到位的地方。敬礼，要求抬起右手指向帽檐，眼神坚毅；跑步，要求当听到领令，两手迅速握拳，提到腰际，听到动令，上体向前微倾，两腿微弯。为了提高效率，教官请动作标准的同学担任小助教，帮助周围的同学正确完成动作。“跑步——走”，同学们牢记各环节动作，听从指令起跑，最开始大家的脚步声混乱，跟不上节奏，教官把各排拎出来单独练习，到后来，大家能够做到步伐一致，不抢跑，不掉队。

1933



未雨绸缪，有备无患，防灾减灾，人人有责。下午，同学们收到中国安能集团第二工程局常州基地的邀请，前往基地内的防灾减灾体验馆。入馆后的第一个环节就是让同学们亲自体验灾害的进行。他们坐上地震体验椅，站上台风体验台，感受不同级别地震的震感和不同级别台风的强度。体验过后，同学们自行参观特大灾害记录墙，感受历史的沉重，亦深刻感悟自然面前人类的渺小。正因此，防灾减灾的意识应深入每个人的心中。同学们参观了多个主题场馆，在地理老师刘波的讲解下，学习了自然灾难形成的原理、预测灾难的方式、减少灾难伤亡的措施等等。希望同学们能够借此机会，提高防灾、减灾、救灾的能力。



在教官响亮的口令“格斗准备”下，全体成员迅速列队，目光炯炯。对于大多数学生来说，军体拳是一个全新的项目，但这份未知并未让他们退缩，反而激发了他们探索和挑战的勇气。教官代表在队伍前示范动作，每一式，出拳有力道，踢腿有方向。在教官的带领下，学生们纷纷摆出动作，虽略显生涩，但那份认真与努力值得肯定。他们紧跟教官的步伐，每一次动作都伴随着响亮的“哈！”声。整个训练场上，学生们的口号声此起彼伏，形成了一股不可阻挡的气势。

今日的经历，将成为省奔中学子们宝贵的财富，激励他们在未来的日子里，不仅在学业上追求卓越，更要在生活中保持警惕，增强自我保护能力，为构建和谐安全的社会贡献自己的力量。



青春何惧骄阳

高一（15）班班主任 屠丽洁

夏末秋初，溽暑难消，清爽未至。入学教育后，孩子们紧接着就开始了高中生涯的第一课——军事训练。记得来的第一天，看着眼前站成一排排的学生，他们眼中的憧憬和好奇，是对未来三年的展望，凌乱而散漫的步伐显然是未经过训练的痕迹。眼前的学生和我都不知道，经过这几天短暂的军训之后，他们将会有怎样的成长与转变。

从拂晓的第一声哨起，孩子们便迅速行动起来。穿军装、叠军被、整军铺，进而又如整装待发的士兵，在楼底集合，和煦的阳光透过树叶，轻洒在孩子们的脸颊、肩膀。从最初混乱的排面、困顿的口号，到第四天时踏着坚实的步子，喊着响亮的口号，每一个人都在坚持，我跟在身侧，内心竟也有些许感动。尤其是批到班上的军训日记，很多男生说因为前一天晚了，所以第二天早上班长五点就把大家叫起来，希望能成为集合时最早到的班级；尤其是经过两天大雨，六点的训练场上，只看到我们班的孩子们穿着整齐统一……有很多个瞬间，真是替孩子们骄傲。

太阳无情地晒着，孩子们脖子上很快便有了军人的印记，稚气的脸上也有了些许坚毅和忍耐。一直记得开营的那天，大部分孩子都戴着眼镜，看起来是那么弱不禁风。但是几天军训生活后，孩子们彻底改变我对他们的看法，并由衷地感到敬佩，除了特殊体质的同学，没有一个学生因为各种缘由而退出，每一天早上六点晨起拉练中，没有一个人迟到，无论天气多么炎热，每一天军姿站立中，都能坚持到最后，在孩子们的日记里，也总能看到很多有趣的小插曲、小确幸。

有人说军训是会呼吸的痛，他活在你们身上所有角落，站军姿会痛，走齐步会痛，连休息坐着也痛。我想说军训是酸甜苦辣的结合，虽然肉体承受了很大的疼痛折磨，但是这更是对极限的考验，对意志的锻炼，对精神的洗礼，更是团结、严谨的磨刀石，让每个孩子领悟了军人精神、责任与担当。相信在很多年以后的某一刻，孩子们也会和我一样，回忆起那个清晨，迎着初阳奔跑的那种淋漓，回忆起那个下午，叠被子比赛时的那种紧张，回忆起那个夜晚，大声自在歌唱的那种松弛……



守住初心，一路前行

高一（10）班班主任 陈常英

八月的骄阳，热辣滚烫，八月的夏风，灼人脸庞。

在让人唯恐避之不及的热浪中，高一（10）班的娃们，和奔中所有萌新一样，正面临着高中历程的第二次挑战——军训，经受着人生中新的磨砺。看着眼前一张张大汗淋漓的脸，看着为追求行进途中排面更齐整而不曾懈怠的步伐，深感欣慰的同时，我感慨良多。

犹记得娃们得知要参加军训的激动和兴奋，满怀期待能拥有一段精彩的军旅生后，期待经过军训能遇见不一样的自己，所谓“野蛮其体魄，文明其精神”成为大家的约定；更记得受训半天下来一个个在军训日记中表达的种种抱怨和委屈，以及字里行间流露出的浓浓思归情。随之而来的，是夜晚寝室的喧哗，是集训时的随意散漫。面对种种乱象，我不由思虑：与初衷背离的状态，当如何改善呢？

在黑魃魃的暮色中，在一片嘈杂的校场上进行点评时，我突然看到后排有部分男生正伸长脖子前倾身子努力想听清楚我说什么，于是我扯开嗓门吼了起来：“今天是大家参训第二天，这么热的天大家都能坚持下来，尤其是吴梓煜等同学，作为热过敏体质，身上被挠得多处红斑依然坚持，我为他感到骄傲！军训如果可以轻轻松松走过，怎么能够实现真正的蜕变？如果大家在以下方面进行努力，我们的坚持才有意义，比如……大家有没有信心做得更好？”“有！”在极尽所能表扬娃们可以被肯定的优点后，在给娃们明确一系列要求后，在得到娃们充满自信的回复后，我们各自归位。

渐渐地，娃们参训的姿态变得可爱起来：集队时速度由拖沓变得快速，训练过程中动作由零散变得有序，一声声“报告”体现了对军纪的高度遵守，汗珠成串滚落没人擦拭体现了意志的坚定，寝室中互助叠被体现了集体意识的增强，一篇篇日记中“酸的是双腿，强健的是体魄和精神”“期待明天”“无奋斗，不青春”……无不令人为之惊喜和动容，高一（10）班的娃们，终于回到正轨，守住了初心！

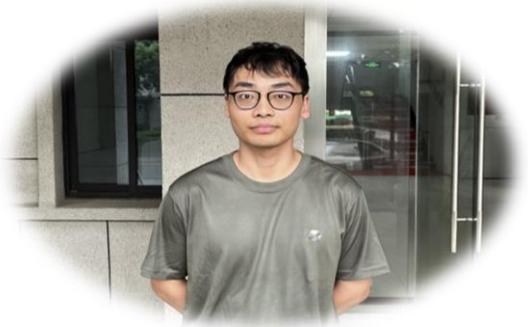
“长路漫漫，必会遇到艰辛，愿你能勇敢面对。”在家长来信中，家长如是寄语。对此，于我心有戚戚焉，惟愿（10）班的娃们能以一周军训所得相伴一生，以后不管遇到怎样的艰难困苦，能守住初心，一路勇敢向前。



青春磨砺，成长启航

高一（11）班班主任 雍传威

夏日的阳光炙热而明亮，如同我们即将展开的高中生活的序幕。作为班主任，我有幸陪伴着你们这群朝气蓬勃的学生，共同经历这为期一周的军训生活。这段时光，对我和学生而言，不仅是一次相互深度磨合的绝好机会，更是一段见证各自青春磨砺、成长启航的宝贵经历。



军训首日，我站在操场边，举目望去，满眼皆是你们身着迷彩的统一身影。在你们青春的脸庞上，我捕捉到了一抹稚嫩，一丝好奇，还有对未知挑战暗藏的期盼。我衷心希望你们能怀揣一颗无畏的心，勇往直前，去迎接每一个挑战，并深切珍惜这次千载难逢的成长机会。愿你们在军训的洗礼中，不仅锻造出强健的体魄，更磨砺出坚韧不拔的意志。

在接下来的时日里，我亲眼目睹了你们由起初的散漫到后来的严于律己。你们逐渐领悟了内务整理的诀窍，学会了如何使自己站立如松，行走如风，步调一致。这些看似寻常的举动，实则蕴藏着你们无数的辛劳与汗水。每当我瞥见操场上那汗水浸湿的背影，内心总被你们那份不屈不挠的坚持与毅力深深触动。

军训生活，宛若人生中的一场庄重洗礼。它既为你们带来了欢声笑语与心灵的触动，又让你们体验了紧张与压力。然而，请铭记在心，无论环境多么严酷，教官的要求多么苛刻，都应秉持如水的心境去迎接这一切。水，以其柔韧与坚持，面对巨石的阻挡，依然能激起绚丽的浪花。故而，面对那些不可回避的挑战，你们要学会适应，竭尽全力去追求卓越。军训的日子终将逝去，然而它的精神烙印却会永远留存。在这段时光里，你们习得了自律、坚韧、团结与友爱，这些珍贵的品质将照亮你们未来高中生活的道路。我深信，这段军训的历程，必将镌刻在你们人生的长河中，成为最璀璨的记忆瑰宝之一。

身为班主任，我内心满怀欣慰与骄傲。在这段难忘的时光里，你们收获颇丰，在未来的道路上，你们必将以这种坚韧不拔的精神，披荆斩棘，勇往直前，用绚烂的笔触绘就属于自己的辉煌人生篇章。

给高一（7）班吴文灿的一封信

亲爱的妹妹：

在这个特别的时刻，我提笔写下这封信，心中充满了感激与温情。学校赋予了我们这样一份珍贵的联系纽带，让我能以哥哥的身份，跨越千山万水，将心底的话语轻轻送到你的身边。虽然妈妈提议我代笔，让我这个尚未经历为人父母之道的兄长在书写时难免感到一丝诚惶诚恐，但请相信，我的心意如同父母般深沉而真挚。

十五年前，当你带着第一缕晨光降临我们的家，那时的我，还只是一个青涩的初中生，却已悄然间被赋予了“哥哥”这一神圣的角色。记得吗？你蹒跚学步时，总爱“càn”（湖北方言，意为向前冲）得那么快，以至于常常摔跤，奶奶总是笑着打趣说是因为名字取得“太急”。那时的你，是那么小，那么依赖我，每次我出门，你总是拉着我的衣角，嚷着要一起去买菜，那份纯真的依恋，至今仍是我心中最温柔的记忆。

岁月如梭，转眼间你已从一个爱哭爱笑的小丫头，成长为能够独自乘坐高铁前往武汉的勇敢少女。这一路走来，你的每一点成长，都像是春日里绽放的花朵，让我这个做哥哥的感到无比的欣慰与骄傲。如今，你成功考入了心仪的高中，全家人都沉浸在喜悦之中，你的努力与坚持，终于换来了这份沉甸甸的收获。

上周的电话里，我感受到了你的疲惫与不安。高中，这个全新的阶段，对你来说既是挑战也是机遇。我深知，离开家的温暖，面对陌生的环境和学习压力，你或许会感到孤单和无助。但请记得，这正是成长必经的磨砺。你曾在作文中无数次描绘过勇敢的模样，而今，当你真正站在挑战面前，那份最初的勇气或许会被暂时遮蔽，但请相信，它从未离开过你。你勇敢地参加了征文比赛和演讲比赛，那份坚持与努力，已经为你的高中生涯书写了精彩的开篇。

然而，我也必须提醒你，人生并非总是如诗如画，它更像是一片广袤无垠的旷野，而非预设好的轨道。每个人都在自己的旷野中探索前行，不必过分追求完美，更不必让内心的自我批判成为阻碍你前进的枷锁。记住，你的价值不仅仅在于你是否达到了某个标准，更在于你如何拥抱自己的不完美，如何在挑战中不断成长，在失败中汲取力量。

妹妹，未来的路还很长，但我相信，以你的智慧、勇气和坚韧不拔的精神，定能在这片旷野中走出一条属于自己的精彩之路。请记得，无论何时何地，哥哥都会在这里，为你加油鼓劲，为你遮风挡雨。

愿你在高中的每一天都充满阳光与希望，勇敢地追寻自己的梦想，绽放属于自己的光彩。

永远爱你的哥哥

2024.8.18

给高一（4）班杨艺菲的一封信

我的宝贝：

你已经进入高中的大门，迎来了一段全新的学习和成长之旅。高中阶段是人生的转折点，它承载着你的梦想和希望。因此，我写下这封信，希望能给你一些建议，让你在高中生活中更好地成长和发展。

首先，学会自律和独立。高中生活将给你更多的自由和责任，你需要学会自主安排时间，规划好学习和生活。要坚持每天按时完成作业，合理安排学习时间，不要拖延或浪费时间。同时，要学会独立思考和解决问题，在遇到困难时不依赖于他人。其次，注重身心健康。高中生活紧张而忙碌，但健康和平衡同样重要。制定一个合理的作息时间表，保证充足的睡眠和休息。适度参加体育活动，保持身体的健康。此外，培养良好的饮食习惯，多摄入蔬菜水果和均衡的营养、保持精神焕发、积极参与社交活动。

高中提供了许多机会，可以结交志同道合的朋友，提升自己的社交能力。要主动参加班级和学校组织的活动，展示自己的才华和个性。与同学们互相帮助，共同进步，建立深厚的友谊，追求多元发展。

高中并不仅仅是学习知识的场所，也是培养综合素质的阶段。你可以选择参加学校社团、义工活动或其他兴趣班，拓展自己的视野，丰富自己的生活经验，培养多样化的能力和兴趣。

最后，牢记家庭的重要性。家庭是你的温暖港湾，无论何时何地，家人永远是你的坚强后盾。与家人保持密切的联系，分享你的快乐和困扰，接受他们的关心和支持。相信家庭的力量，你将更加坚定和自信地面对一切困难和挑战。

孩子，高中生活将是你人生中一段特殊的历程。希望你能够以积极的心态迎接一切，抓住机遇，克服困难，追逐自己的梦想。相信你的潜力和能力，你一定能够成为一个优秀的人。无论何时何地，家人都会一直陪伴在你身边，为你加油鼓劲。

祝福你在高中阶段取得优异的成绩！

给高一（1）班丁叶涵的一封信

亲爱的小丁：

看到这封信的时候军训应该是接近尾声了，我想像你收到这封信时惊讶、激动的样子。这次军训是你不在我们身边最长的时间，去学校的时候我一再叮嘱你别忘记了带这个带那个，恨不得把能想到的都帮你提前准备好，就怕你忘记带了会不方便。可千万不要嫌妈妈唠叨啊。

军训前一天送你去学校的时候，我们之间有点不愉快。过后我们也思考了，之所以你会在我们面前说是无礼取闹也好，乱发脾气也好，就是因为我们是你最亲近的人，可以让你放下一切伪装，毫无顾虑的表达你最真实的想法，请你相信爸爸妈妈永远是你最坚强的后盾，一切问题我们都可以一起沟通解决。也希望在这个过程中我们大家都能冷静面对，这样才能更有效的沟通和解决问题。

军训虽然很苦，尤其还在这样炎热的高温天气，能坚持下来一定是最棒的！我们都在实时关注学校群的动态，在众多照片中搜索你的身影，了解你的情况。军训可以磨炼人的意志，相信经过这 7 天的军训生活，你一定可以更加坚强、独立和自信。对待任何困难迎难而上，独自面对并处理问题的能力提高，与同学校友团队合作能力提高，也为你接下来的三年高中学习生活提前做好准备。

孩子，高中的学习生活是很辛苦的，接下来我们要一起坚持又一个三年。请做好准备，树立目标，并朝着目标方向努力，也要相信自己一定可以的！希望经过你的坚持和不懈努力，三年后交一个另自己满意的答卷！

爸爸妈妈永远支持你！

爱你并支持你的爸爸妈妈

1933

军训日记

晚上的演唱会让我永远铭记在心。同学们的歌声有些青涩却也不乏热情，最难能可贵的是一份纯真，同学们歌唱时的一张张笑脸像七月时分绽放的朵朵栀子花，花瓣如雪，香气扑面，最美年华在军营绽放，阵阵稻香萦绕耳傍。

——高一（15）班王海彤

军训的意义就是训练我们的各种积极向上的精神，中午的一场瓢泼大雨更训练了我们的团队精神，教官让有雨伞的同学到宿舍楼拿上雨伞，一个伞接两个人，一趟又一趟协助没伞的同学前往食堂，色彩缤纷的伞汇成了一条七彩的河，闪耀于雾雨蒙蒙之中……

——高一（12）班方嘉华

一腔热血，我们唱起响彻云霄的战歌，一封家书想起心中念家的记忆。向阳生长，一路芬芳。我相信，未来的我们不会忘记现在坚持的自己。希望以后的六班更团结向上，愿在军训中能完善自己，发现隐藏潜力的自己。

——高一（6）班周天佑

一缕阳光透过云层照进了我们宿舍，此刻我明白了刘禹锡《陋室铭》中的“草色入帘青”，不同的是，阳光透过竹帘，带来的是温暖明媚的金色。拈手挡住了眼前的阳光，睁开双眼，映入眼帘的是同学们忙碌的身影。也许真的像是政治书上写的那样“情绪是可以感染人的”，同学们饱满的精神以及青春活力浇灭了我的起床气，抱着不甘落后的心理，我也赶忙从床上爬了起来。

——高一（7）班刘籽堂

奋发有为当自强，昂扬向上奔中郎

高一（12）班许诺

“我爱这种浑然天成的泥泞，泥泞诞生了跋涉者，她给忍辱负重者以光明和力量，给苦难者以和平和勇气”。在安能基地，虽然没有我所想象的那般“浑然天成的泥泞”，但规则的柏油路和水泥地上的汗水同样可以见证省奔中学生的努力拼搏，昂扬向上！

我们于理想中前行，定能坚定志向，不惧远航。

在军训日记的扉页上写着“远大抱负始于高中，辉煌人生起于今日”，作家刘墉也说过：“你可以一辈子不登山，但你心中一定要有座山。”心怀理想，初心不改，方能厚德笃行。兼济天下百姓的范仲淹在少年时代就以济世救民为理想，即使多次被贬，身世坎坷依然保持初心不改。省奔中学子也怀揣着理想度过了四个不同寻常的日日夜夜，我相信正是因为这埋藏在心底的理想与抱负，我们才能坚持到底，不惧远航！

我们于逆境中奋发，定能于高山之巅，傲视群雄。

夏衍在《野草》中说：“种子不落在肥土而落在瓦砾中，若是有生命力的种子不会悲观和叹气，因为有了阻力才有磨练。”温室的花只能用来观赏，真正能支撑和带动整个社会的应该是经历风雨洗礼而依然挺立的大树。我们在训练场上的身影，是我们成长的证明；我们接受风雨的洗礼，在柏油路上冒着雨做完最后一组动作；我们团结合作，互帮互助，吃饭前下大雨，带伞的同学们一趟又一趟将其他同学送到食堂……在这里，我们磨练顽强斗志，培养吃苦精神，锤炼良好品质，俯拾仰取。我相信，这一切定会成为我们未来路上的垫脚石，使我们登上高山之巅，成为栋梁之才！

我们于黑暗中昂扬，定能迎来光明，见一树繁花。

沈从文先生说过：“征服自己的弱点，正是一个人伟大的起始。”晨跑训练中，耐力不好的同学们也在努力跟上。晚上学唱军歌时，我们挥洒激情，释放青春活力，伴随着欢快的节奏，我仿佛看到了新征程的道路在我们脚下展开。我想到了忠军烈士，仗剑出关，金戈铁马，四方驱驰；我想到了陈涉一介布衣，躬耕于田，饱受欺辱，他在黑暗中昂扬向上，发出“王侯将相宁有种乎？”的呼告，竖起反秦第一面旗帜，突现自己的鸿鹄之志……我们唯有于黑暗中昂扬向上，才能化为鸿鹄直冲云霄，迎来光明，见一树繁花。

点滴不遗，始成沧海，微土不辞，终为泰山。古有愚公移山，今有吾辈少年奋斗正当时！我们每一滴汗水都会成为未来的回报！加油，奔中少年！

多彩军营



多彩军营

