

军训简报

第二期 2025 年 8 月 18 日 星期一

2025 级高一新生军训第二天

——解锁奔中学子的军训关键词

当蝉鸣还在树梢间拉锯，当朝阳刚吻上操场的草尖，奔中学子的第二天军训拉开了序幕，一群穿着迷彩的少年已站成了方阵，迷彩服的轮廓在阳光下重叠，少年们的青春正被这些关键词悄悄勾勒……

整齐：对齐的肩线，藏着集体的心跳

练了百遍才对齐的脚尖，摆到同一角度的手臂，踏响同一节拍的脚步。整齐不是机械的复制，是一群朝着同一个方向努力的模样，是每个人为集体全力以赴的姿态，是所有人为了荣誉并肩作战的信念。队列整齐划一的样子，好看得让人想鼓掌。



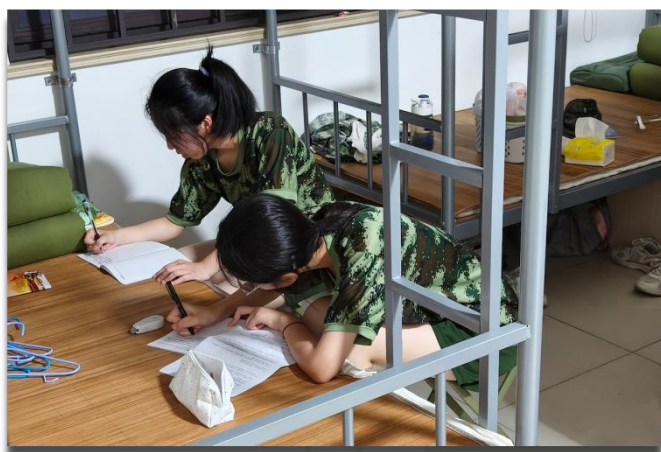
坚持：咬牙数完的秒针，串成成长的项链



烈日把训练场烤得发烫，立正时的脊梁挺得笔直，汗珠顺着脸颊滚进衣领，身影却如钉在地上般纹丝不动；蹲姿时的双腿抖得像风中的草，却没人肯卸力。热浪裹着蝉鸣涌来，咬碎在齿间的“坚持”，是青春最亮眼的光芒。

友爱：指尖相触的温度，晕开集体的暖光

晚间围坐写日记时，笔尖划过纸面的沙沙声里，混着同学们小声的分享与鼓励；休息时大家围坐闲聊，笑声撞上训练场栏杆，又打着圈儿漫过来，悄悄把每个人包裹住；训练时同学们手拉手的瞬间，掌心相贴的力道，成了对齐排面的暗号。这些细碎的联结，让陌生的名字慢慢有了伙伴的分量。



陪伴：训练中同行的身影，织温暖的守望

姚校长和蔡主任的身影混在晨跑队伍里，脚步声与少年们的喘息叠成鼓励的节拍；班主任守在医务室，为身体不适的同学送上悉心的关照、为烫伤的同学递去降温的冰块。从校领导到班主任，这份始终在场的陪伴，让军训的苦里，悄悄渗了甜。



干饭：餐盘雀跃的声响，凑成雀跃的节奏

训练结束的号声一响，队伍迈着整齐的步伐走向食堂，脚步声踏碎了午后的静。餐盘里的米饭冒着热气，荤素搭配得刚好，此刻的狼吞虎咽，是对辛苦最好的犒赏。



小憩：阴影下的片刻歪斜，攒足再出发的劲

训练场阴凉处的同学们三五成群，坐在小马扎小声说笑，话题从教官的口头禅飘到食堂饭菜的口味。接水的队伍在大桶旁弯出个弧度，有人举着半杯开水递向旁边的同学，水珠顺着杯壁往下滑，滴在晒得发烫的水泥地上，晕开一小片深色。这短短几分钟的松弛，像给紧绷的弦松了半圈，等哨声再响时，起身的动作里又攒满了新的力气。



汗水：脊背浸透的痕迹，写满倔强的诗行

迷彩服后背被汗水洇出深色的地图，站军姿的少年们却像钉在地上的桩，下颌线绷得笔直，睫毛上的汗珠晃了又晃，没人抬手去擦。教官的口令从前方传来，同学们浸透的衣衫贴在背上，踢正步的腿却抬得更高，倒像是给那份不肯松懈的倔强，缀上了最鲜活的注脚。



军歌：跑调却洪亮的合唱，震得晚霞都晃了晃

跑调也没关系，破音也不怕笑。“强军战歌”的旋律一响起，五音不全的合唱震得晚霞都晃悠。歌声里藏着少年气，把一整天训练的疲惫，都唱成了滚烫的诗。



教师随笔



高一（4）班班主任
陶欣

迷彩青春，磨砺成钢——致高一（4）班的勇士们

亲爱的同学们：

见字如晤，展信佳。

烈日当空，热浪翻滚，训练场上回荡着你们嘹亮的口号声，挺拔的身姿构成了一道最动人的青春风景线。看着汗水浸透你们的迷彩服，看着你们在重复的动作中一丝不苟，看着你们咬牙坚持不肯放弃的模样，作为班主任，我内心充满了骄傲与感动！孩子们，你们正在经历一场蜕变，你们真的很棒！

军训，是高中生活赠予你们的第一份沉甸甸的礼物。它不仅仅是一套动作、一个队列，更是一场意志的淬炼、一次精神的洗礼。当清晨的号角吹响，你们告别慵懒，准时集合；当烈日炙烤大地，你们昂首挺胸，纹丝不动；当训练强度加大，你们肌肉酸痛，却依然选择坚持……这每一滴汗水，每一个坚持的瞬间，都是在雕刻你们坚强的意志力！你们在挑战身体的极限，更是在超越过去的自己。

我看到了，那个站军姿时微微晃动又立刻绷紧的身影；我听到了，那个唱歌时声嘶力竭

也不肯停歇的沙哑嗓音；我感受到了，那个在疲惫不堪时依然用眼神传递“我能行”的倔强。这就是磨砺！这就是成长！你们用行动诠释着什么叫“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”。这份在酷暑中锻造的坚韧，将成为你们未来三年乃至一生最宝贵的财富。

军训，更是自律与自强的生动课堂。纪律严明，令行禁止，你们在统一的要求中学习约束自我；内务整洁，一丝不苟，你们在生活的细节里培养严谨作风。自律不是束缚，而是掌控人生的钥匙；自强不是口号，而是脚踏实地的行动。当你们能自觉整理好床铺，能严格遵守作息時間，能在队列中保持高度专注，你们就已经在通往“自强”的道路上迈出了坚实的一步。这份在军营氛围中养成的自律习惯，将让你们在未来的学习中事半功倍，在人生的道路上走得更稳、更远。

孩子们，请记住：那个在烈日下纹丝不动的你，是最棒的！那个动作不标准反复练习直到合格才肯休息的你，是最棒的！那个主动帮助身边同学、互相鼓励的你，是最棒的！那个即使再累，也坚持完成训练任务的你，是最棒的！那个在汗水中依然绽放笑容、眼神坚定的你，是最棒的！你们每一个认真投入的身影，都是青春最美的勋章！军训的苦与累终将过去，但它所赋予你们的——钢铁般的意志、如山的纪律、强大的自律力、蓬勃的自强心——这些融入骨血的品格力量，将永远伴随你们，成为你们披荆斩棘、勇攀高峰的底气和力量！

所以，亲爱的高一4班小勇士们，昂起头，挺起胸！用你们最饱满的热情，最昂扬的斗志，去拥抱接下来的挑战！你们已经证明了你们的潜力，你们正在创造属于自己的荣光。老师相信你们，你们一定能行！我也始终坚信高一（4）班，永远是最棒的！

1933

2025年8月18日 记于军训场边

教师随笔




高一（5）班班主任
赵子琦

锻钢筋铁骨，练军中猛虎

今天的太阳格外炽烈，气温很高。就是在这样的高温下，我们五班的同学们，以汗水为墨，以意志为笔，书写着青春淬炼的篇章。

清晨六点，天刚蒙蒙亮，操场上就响起了我们整齐的跑步声。上午和下午的队列训练是重头戏。烈日当空，汗水顺着同学们的脸颊、脖颈不停地流下，迷彩服的后背湿了又干，干了又湿，结出一圈圈白色的盐渍，但没有人喊累，更没有人退缩。你们眼神专注，身姿努力挺拔，每一个动作都力求标准。这让我想起《荀子·劝学》中的名句：“木受绳则直”——木头经过墨线的校正才能笔直。此刻，严格的队列要求、艰苦的环境，不正是在塑造着同学们更坚韧的筋骨和更自觉的规则意识吗？

夜幕降临，训练并未结束。灯光下，同学们的身影依然在坚持。当嘹亮的《强军战歌》响起时，我听到了年轻声音里迸发的力量。更让我欣慰的是同学们之间的互助：训练间隙递上的一瓶水，疲惫时一个鼓励的眼神，动作不熟练时同伴小声的提醒……这份在汗水里凝结的团结友爱，弥足珍贵。



翻阅你们的军训日记，我的心里涌动着难以言表的感动与欣慰。那些朴素的文字，记录着你们真实的感受：有对烈日下汗流浹背之辛苦的描述，有对教官严格要求的理解，有对第一次把被子叠成“豆腐块”的小小得意，更有对“不能放弃”的坚定决心。字里行间，我读到了你们咬牙坚持时的倔强，读到了你们互相鼓励时的温暖，更读到了你们在苦累中对“集体”二字越来越深的体悟。原来，那些晒红的皮肤、酸痛的肌肉背后，是你们如此丰盈而坚韧的内心世界在成长。这份成长的自觉，让我深深感动，也无比骄傲。

梁启超先生曾言：“少年雄于地球，则国雄于地球。”孩子们，军训的日子确实辛苦，但请把它当作一次难得的磨砺。享受这绿色军营带来的挑战吧！它锤炼的不仅是体魄，更是意志、纪律和集体精神。未来学习的道路上、人生的旅途中，还会有各种挑战，但有了这几天锻造的吃苦耐劳、规则意识和团结协作，你们定能更加从容地面对。

请记住，在这场青春的历练里，老师始终站在你们身边。我会陪着你们一起流汗，一起坚持，一起为每一个小小的进步喝彩。加油，五班的勇士们！你们今天挥洒的每一滴汗水，都在为更优秀的自己、更团结的集体，也为国家未来的希望，增添着分量。坚持下去，你们就是最棒的！



1933

教师随笔



高一（6）班班主任
孟威


熹微晨光时，少年拔节声

亲爱的六班少年：

晨光熹微时，我坐在训练场边的石阶上批阅你们的军训日记，纸页间仿佛还带着昨日烈日的温度，也藏着你们最鲜活的心事。有同学写下站军姿时“汗水顺着下巴，一滴一滴，滴在地上”；有同学记起训练间隙，同学传来一句鼓励的话语，“那一刻觉得，再累的日子也有甜”；还有同学悄悄落笔，“原来坚持不是口号，是腿酸到发抖时，却没让身体弯下去的那股劲”。

这些不加雕琢的文字，没有华丽辞藻，却比任何文章都动人——因为那是你们在苦与累里，亲手触摸到成长的样子。老师依然记得昨日午后，骄阳似火，操场地面的温度灼得人脚步发沉，可你们列队时依旧挺直脊背，齐步走时始终踩着节奏，没有一个人掉队，没有一句抱怨。你们或许不知道，当风卷起你们额前汗湿的碎发，当阳光把你们的影子拉得笔直，那模样，多像一群迎着光生长的小树，倔强又蓬勃。

而分发家书的时刻，更成了这段时光里柔软的注脚。看着你们小心翼翼地阅读父母书写



的家书，那些一笔一画的牵挂，是父母藏在文字里的爱——是“记得多喝水，别中暑”的琐碎，是“爸妈相信，我们的小男子汉能坚持”的鼓励，也是“家里的美白霜已经买好，等晒黑的小公主回来”的期盼。而你们眼中的动容，是终于读懂这份爱里的期许与惦念，这份双向的奔赴，远比任何说教都更能教会你们“责任”与“珍惜”。

亲爱的孩子们，军训的日子或许辛苦，烈日会晒黑皮肤，训练会磨酸筋骨，但这些经历终会成为你们青春里的勋章。热汗滴下的地方，会长出坚韧的根；家书温暖的瞬间，会筑起柔软的铠甲。接下来的日子，太阳或许依旧热烈，挑战或许仍在前方，但请记住：你们从不是独自前行——身边有并肩的伙伴，身后有父母的牵挂，班主任们也会始终陪着你们，看你们在训练里更挺拔，在磨砺中更从容。

愿你们带着今日的热汗与热泪，继续向阳而行，把每一次坚持都化作成长的阶梯，把每一份感动都藏进心底的行囊。六班的少年们，未来的每一天，都值得你们全力以赴！



殷殷家音

给高一（1）班姚语涵的一封信

亲爱的姚语涵同学：

你辛苦啦！今天是你入省奔中军训日的第二天，守着手机看到赵老师发来的照片和视频，妈妈都会第一时间找寻你的身影，看着你身着迷彩服，头戴迷彩帽，昂首挺胸，笔直站立的飒爽英姿，妈妈心里无比的自豪，由衷的觉得我的闺女真的长大了。

这几天你没在我身边，我会在每个瞬间想起你，起床时，吃饭时，锻炼时，临睡时……

第一次离家住宿，与其说是不舍，更多的是担心和牵挂，即使心有万般不舍和不放心，但终须放手，因为这样你才能更好的成长。

军训虽苦但可贵，既是学习，也是历练，更是收获。妈妈相信你一定能勇敢的坚持到最后，不怕困难，挑战自己，严以律己，学习坚韧无畏的品质，学会感恩，感恩一直在烈日下陪着你们的教官和老师。

“幼苗不经历风霜洗礼，怎能长成参天大树”相信经过一周的军训生活，你一定能够更加坚韧和强大！

无军训，不青春，盛夏启航，青春无敌，希望你牢记军训艰辛，开启奋力拼搏的高中生活。愿我的闺女勇往直前，一路繁花！妈妈等你归来，请你吃大餐哦。

爱你的妈妈：代女士

2025年8月18日

殷殷家音

给高一（5）班金颢颖的一封信

致金颢颖：

这几天天气高温持续，偏偏恰逢学校的军训安排。遥想当年爸爸我入奔牛高中时候第一堂课也是军训，当时还在奔牛老校区，在奔牛中学传承百年的精神之树——银杏树旁，我们一样头顶大太阳，脚踩火热的大地，大伙儿排队接受各种动作训练。要说那辛苦是真的辛苦，在烈日之下烘烤的不是我们的身体，而是每一颗怀揣梦想的坚持之心。有了这段军训经历，在很长一段时间内，我都觉得什么艰苦，什么考验，只要勇敢面对，都可以克服。

今天，这种考验来到了你的身上，身为父亲，我心疼你，因为你的人生还没有太多的艰苦考验。同时，我也为你开心，因为你有了这次考验的机会，更有了在一个大集体中，相互较劲做得更好的机会。人生的舞台，从来都是勇者恒强，弱者旁观。

加油吧，亲爱的女儿，巾帼不让须眉，勇者之心才是强大的力量源泉。我和你妈妈期待你顺利完成军训，我们为你的每一点成长而骄傲！

1933

永远爱你的父母

书于8月18晨

殷殷家音

给高一（15）班王祖名的一封信

我家祖名宝宝：

见信安。

军训这几天你感觉怎么样？训练强度受得了吗？这是妈妈第一次给你写信，也是你长这么大第一次离开我们独立生活这么久，内心虽然非常担心，但也相信遇到任何困难你都是可以克服的。同时我们也非常想念你，晚上睡前都要念叨一下你的名字。冰箱里的榴莲没有你跟我抢着吃，我吃起来都不香了。每天就盼望着老师多少发点照片和视频，能在人群中寻找你的身影。我看到照片中你在烈日下挺拔站立的身影，汗水浸透衣襟却依然目光坚定，我们心里既心疼又自豪。你正经历的每一次正步踏响、每一声口号嘹亮，都是青春蜕变的印记。

军训的汗水，是成长的勋章。当你顶着骄阳反复练习动作时，请记住：酸痛的手臂里正积蓄着力量，晒黑的皮肤下正沉淀着坚毅。这份“苦”终将酿成未来的“甜”——未来当你面对挑战时，你已懂得何为咬牙挺立；当你身处困境时，你已学会沉着应对。这份磨砺，是少年蜕变为男子汉的必经之路。

通过这次军训爸妈希望你能有一些收获：

第一是收获一个好身体。你人生短短几十年，归根到底比的是身体，这一点我很欣慰，你一直是一个热爱运动的孩子，相信这次的军训你也不在话下。

第二是养成一些好习惯。例如：早睡早起，做事有条理、做好时间规划等。

宝贝！请像战士一样去战斗，像太阳一样去发光吧。当你结束训练回望这段日子，你会看见一个眼神更锐利、脊梁更挺拔的自己——那正是青春最英勇的模样。

我们等你凯旋，带着一身钢铁意志与成长荣光！

永远为你喝彩的爸爸妈妈

2025年8月18日

军训日记

虽有欢愉的气氛，但骄阳下枯燥“向左转”“向右转”的训练毕竟名不虚传。军训时刻在磨练我们的勇气与毅力。渐渐地，我感觉到大家的耐心一点点的流逝。这时，同学间的一句鼓励、一声振奋成了大家训练下去的最大动力。或许，军训从最开始就是以培养集体意识，互助精神为目的，我们正达成了军训的意义。

——高一（4）班 韦思航

烈阳当空，激情似火，热风裹挟着夏日的蝉鸣吹湿了发丝。当如马奔腾的口号声跃过耳边，如雨的汗水挥洒在滚烫的石板上，整齐的步伐震人心魄，我想这正是青春的模样。军绿的队列，青稚的面庞上是坚定的眼神，闪烁着对红星的向往，对祖国的忠诚。僵酸的双腿，微微晒红的皮肤，对蓬勃的我们并非苦难而是成长的勋章。或许今日的我们仍然是尚需保护的雏鹰，但他日也能成长为独挡风雨的雄鹰。

——高一（5）班 张睿博

较为辽阔的训练场与林立的楼房相互呼应，蔚蓝的天空在荫荫绿树的映衬下格外好看，一只鸟飞过，划破了寂静的天空，将我的思绪带回刚下车的我。我们很快便与教官见面了。教官外表上的雄壮、威猛在视觉上不禁令人感叹的体魄，教官外表下的那份独特的家国情怀也更令人动容，强大的精神内核方铸就中国军人的内在魂魄，这便是世界都为赞叹的中国军人，也是我们应当学习的英雄榜样！

——高一（7）班 嵇清莹

“没有人是一座孤岛”，我们在集体中相互帮助、相互关爱。集体意识，是人生中重要的东西。我应该破除心中无故设立的厚障壁，不要给渴望集体的内心上上无形的枷锁。步入高中，步入军营，我们站在同一起跑线，没有任何区别。

感谢军营第一天的破冰，集体的风将吹进今后生活的一点一滴中。

——高一（9）班 蒋易

通讯稿

砺行盛夏，肩承万里

高一（9）班 符涵瑶

躬逢盛世，如今是属于我们的时与势；万里路遥，军训是赋予我们的担与责。

怀揣着忐忑的心情与对家的思念，我们终究抵达了安能军训基地，“操千曲而后晓声，观千剑而后识器”，在军训动员仪式后，我们真正开始了为期七天的军训日程。

夏日的风拂过我们的脸颊，军训的开始是站军姿。“目光斜向上望45°”“双手紧贴裤缝”“肩膀打开”“手呈碗状”，暖风吹过，带下了同学们头上的汗珠，“坚其志，苦其心，勤其力，事无大小，必有所成”曾国藩先生曾言道。在殷教官的悉心指导下，同学们都学会了正确标准的军姿，烈日炎炎，同学们笔直的身影刻在地上，排排列列，形成一道靓丽的风景线，我们共同坚定信心，筑牢信念“基石”，征程万里风，正劲，策马扬鞭正当时！

回到宿舍，在十个人的小团队中，我真正见识到了团结的力量，在同学们的帮助与指导下，平日里“十指不沾阳春水”的我，竟然非常完美地叠出了一个标准的“豆腐块”！反复揉捏被角，翻折、整理、反复训练……在宿舍生活中，我学到了“择一事终一生”的执着追求、“干一行专一行”的精益求精、“偏毫厘不敢安”的一丝不苟、“千万锤成一器”的卓越追求，“精卫衔微木，将以填沧海”，在七日的坚持与努力中，我们定都将成就更完美的自我。

《论语》有言：“不患无位，患所以立。”秉持“计利当计天下利”的大公品格，练就“泰山压顶不压腰”的担当铁肩，必能肩负重任，敢作为，成大业。相信这就是军训带来的力量。

多彩军营



多彩军营

