

军训简报

第四期 2025 年 8 月 20 日 星期三

2025 级高一新生军训第四天

——跨越虚拟与现实、衔接战场与课堂

当指尖尚未散去实弹射击的震颤，耳边又响起国防教育的时代之问。8月19日，省奔中高一新生的军训课程完成了一场跨越虚拟与现实、衔接战场与课堂的深度探索，在多重维度中书写下青春的迷彩篇章。

靶场·硝烟初体验

射击场上弥漫着紧张与专注。同学们握紧枪把，在教官指导下完成瞄准、屏息、击发系列动作。清脆枪声划破寂静，飞旋的弹壳记录下青春的又一个第一次——这不仅是军事技能的初试，更是心理素质的淬火，每一次扣动扳机都是对专注与勇气的直接对话。



体验馆·危机沉浸课

在应急安全体验馆，同学们开启了一场惊心动魄的生存挑战之旅。从重大自然灾害警示区的3D观影，到沉浸式体验区内直面12级台风呼啸、地震小屋的剧烈晃动；从触电解救的惊

心一刻，到手持水枪扑灭火源的紧张救援；再到模拟公交车入水逃生的生死时速——每一个项目都构建起逼真的危机现场。这不是简单的参观，而是一次次化身为“第一响应人”的实战演练。同学们在风雨震颤中读懂自然伟力，在应急救援中体悟生命至上，这场沉浸式安全教育将避险求生技能深植于青春记忆。



课堂 · 雨中共振场

午后骤雨为训练按下暂停键，却为思想淬炼开启新的空间。孟河镇人武部部长张磊以“人民军队从哪里来、强在哪里、我们能做什么”三部曲，掀起一场跨越历史长河的思想风暴。当防范校园欺凌讲座接续开讲，国防安全与校园安全完成意义深远的衔接——最强铠甲既要抵御外患，也要守护青春的每一处微光。



夜色 · 淬炼进行时

雨后晚霞将训练场染成鎏金色，口号声再次穿透湿润的空气。夜色渐深，灯光下的迷彩方阵依然步伐铿锵，每一滴汗水都在诉说坚持的力量。星光与灯光交织成网，照亮少年们

坚毅的侧脸；脚步声与口令声共振轰鸣，奏响这个夜晚最激昂的青春乐章。每一次摆臂都在丈量成长的维度，每一声呐喊都在雕刻青春的轮廓。



这一天，同学们穿越物理战场与思想疆域，在多重场景切换中拓展认知边界。当虚拟灾害的冲击感、实弹射击的震撼感、国防教育的使命感最终沉淀为成长的养分，迷彩服下的青春便完成了又一次深刻蝶变。这既是军训课程的创新实践，更是青春向未来的铿锵宣言。

1933

教师随笔



高一（10）班班主任
李金鑫

像野草一样扎根擂台——学会坚韧

十班的少年：

军训尚未开始的时候，大家对军训充满了恐惧和抗拒。在收取相关费用时，大家更是自嘲自己在花钱买罪受这一方面还是很在行的。大家的恐惧和抗拒不无道理。军训前四天的平均最高气温达到了36摄氏度，一丝丝雨都没有下（写完就下雨了，但是预报一下，后面三天没有雨哦）。这是军训的第一大挑战：酷暑难耐。随之而来的是汗腺从早晨起床的那一刻起就十分忙碌。汗滴从皮肤里一点一点探出“头”来，再慢慢汇聚成汗珠，最后在皮肤表面坐上“滑滑梯”。头发湿了、脸湿了、手臂湿了、上衣湿了、裤子湿了，全身上下都湿了。衣服一刻也没有干过，湿哒哒地黏在身上。光这一项就足以让人难受不堪。但还没完。大家需要在如此炎热的天气下进行各项训练。光是站个军姿就足以让人腰酸背痛，蹲姿训练就更折磨人了，下肢是全方位地难受。好几位同学都在日记中写到在做三姿训练时出现了抽筋的现象。在练正步走时，摇摇晃晃的身影证明大家的腿和手臂都经受了不小的考验。这是军训的第二大挑战：肌肉酸痛。此外，我们还有夜训。傍晚是我们的训练时间，也是蚊子上市的时间。三姿训练的那一晚，基地的蚊子是幸福的，享受了一顿饕餮盛宴。大家的身体在疯狂发

信号提醒大家采取行动，但大家“爱莫能助”。这是一种“美妙绝伦”的感觉。这是军训的第三大挑战：蚊虫叮咬。当你终于结束了训练，拖着疲惫的身子回到宿舍，想美美地洗个澡好好放松一下，你收拾好洗漱用品走向浴室，迈进澡堂的那一刻，你突然发觉好像也没有那么想要洗澡。时间是给你掐好的，喷头是几个人共用的。原来，洗澡也是一种训练。这是军训的第四大挑战。

但是，十班没有一个人打退堂鼓，没有一个人。大家嘴上叫苦叫累（据我观察，咱们班嘴上也不怎么抱怨），但是心里一直在给自己鼓劲，身体一直坚持在训练的第一线。三姿训练中抽筋的同学即便肌肉疼痛也保持着最完美的姿态，直到教官下达休息的指令。有同学眼镜眼看就快要掉下，但是依然没有向教官报告需要扶眼镜。几位女同学在训练中途或是眼珠在眼眶里打转，或是直接潸然泪下，但没有一个人主动提出要休息。甚至在教官和我都询问是否要休息的情况下，仍然选择了摇头。这背后的坚毅真的让人动容。有些同学本身肢体协调性不好，动作做起来较为困难，同时还怕连累其他同学，可以说在肉体和精神上都承受了更大的压力。但是在巨大的压力下，没有同学自暴自弃，而是努力反思、持续进步。即便是中暑、生病的同学，也没有因此而请很长时间的假。该休息多久就是多久。即便是因为身体原因或事情确实不能参加军训的史同学和郭同学，在看到大家的军训照片后，也发出了“感觉有点罪恶感”的感叹。

我想，你们已经在学会坚韧的道路上到达了第一个里程碑，这就是军训的意义。

军训已经过半，正式开学的脚步越来越近了。开学之后，你们在身体上可能不会再如此痛苦，但是等待你们的是另外一番考验。精神上的压力可能比肉体上的折磨更能将人击垮。开学后，语数英、物化生、政史地九门课齐开，学业压力是空前的。有的人可能在原本的优势科目上学起来很费劲，有的人可能已经很努力地在学习了但是依然跟不上班级的节奏，有的人可能不能很好地分配自己的精力，顾此失彼。开学一个月后，你们就要迎来高中阶段的第一次月考。月考结果出炉，肯定是几家欢喜几家愁。在与初中的自己或者与同学对比之后，心理压力将更大。这时候，你将如何走出你的下一步？请你们想想军训的这段日子，想想军训期间坚韧的自己。

人生路不平，坚韧的人走得更远。

“疑似被架空的”班主任李老师

2025年8月20日

教师随笔



高一（11）班班主任
王龙明

淬炼青春底色，启航崭新征程

亲爱的同学们：

当你们怀揣憧憬与热忱，正式叩开了高中的大门。作为班主任——一位在讲台坚守三十年的“老兵”，我由衷欢迎你们加入这个充满活力的大家庭！而高中的第一课，便是这场刻骨铭心的军训。它不止是体能的挑战，更是意志的淬炼、精神的洗礼，是熔铸我们从“我”走向“我们”的集体第一课！

一、军训是熔炉，炼就钢铁脊梁

1933

骄阳下站军姿，汗水里踢正步，口号中练队列……这些看似单调的重复，挑战着身体极限，锻造着精神韧性。走过半百人生，我深知：人生航程从无坦途，未来课本有难题，生活亦会有风浪。而军训，正是读懂“坚持”价值的最佳课堂！

当汗水浸透迷彩，当双腿沉重如铅，别退缩——那是你们突破自我“舒适区”的勋章。咬紧牙关，挺过此刻，收获的不仅是黝黑肤色，更是那份“千磨万击还坚劲”的铮铮底气！

二、军训是课堂，涵养品格光芒

“听口令！”“齐步走！”军训的纪律，绝非冰冷束缚，而是点燃集体荣光的火种。它宣告：规则是自由的基石，团结是力量的源泉。

在教官口令中，领悟“服从”的真谛——为了集体的整齐划一；在队列行进间，体会“约束”的价值——让每个“我”在集体中闪耀。更铭记身旁战友：一次有力的搀扶，一句响亮的“加油”，一个默契的眼神，这些并肩奋战的瞬间，终将化作高中岁月最温暖的记忆。

三、军训是起点，扬起奋斗风帆

同学们，高中三年是人生拔节孕穗的关键期，而军训，正是按下奋斗征程的“启动键”！训练场磨砺出的耐力、勇气、默契，正是未来攻克学业堡垒、攀登理想高峰的“硬核装备”！

愿你们将黝黑脸庞上不服输的倔强，融入早读的琅琅书声；愿你们将队列中“一个都不能少”的担当，注入课堂的思维碰撞。以军人之姿启程，青春的每一步必更铿锵有力！

四、几句叮嘱，一片师心

作为师长，我心疼烈日下的汗水，更坚信汗水终将结晶为成长的甘甜。切记：训练再投入，安全为首要——及时补水，量力而行；身体不适，立即报告。你们的平安健康，远胜任何荣誉勋章！

孩子们，当汗水滴落操场，请记得远方父母殷切的目光，请重温心中那“我想成为的人”。你们每多坚持一秒，都是为梦想添砖加瓦；每一声响亮口号，都在为未来积蓄力量！

最后集结号：

军训的哨声即将划破长空，这是专属于你们的青春战场！无惧烈日晒黑皮肤，无畏汗水浸透衣衫——挺拔的军姿是你们最美的青春剪影，磨砺的茧子将是你们最硬的成长勋章！

我会在操场边，守望你们从青涩少年蜕变成眼神坚毅的“钢铁战士”！

同学们，准备好了吗？

让我们以汗水为墨，将军训时光挥毫成高中生涯最壮丽的开篇！

2025年8月20日

教师随笔



高一（12）班班主任
于露露

青春的脚步，坚定而有力

同学们，今天是军训的第四天，你们在高中生涯里遇到的第一门必修课已经过去了一大半。在这四天里，我见证了你们每一个人的努力、辛苦与坚强。

还记得第一天刚开始来到基地的时候，我看到你们几乎每一个人都愁容满面，脸上写满了对未知训练的不安。长达两个多月的安逸与闲适也让我为你们即将到来的高强度军事训练感到担心，不知道你们能否顺利坚持到最后一刻。那时的你们，或许还带着对新环境的陌生和对严格纪律的不适应，面对突如其来的挑战，难免有些不知所措。

但是后来你们每一个人的顽强表现都让我惊喜不已。尽管有一些同学身体不适，稍作休息后仍坚持参加训练，你们的态度让我感动；军训场上休息的间隙，我听到你们之间的欢声笑语，让我明白你们已经学会了在疲惫中寻找快乐；你们军训日记中提到的班级凝聚力、班级情谊让我动容，12班由一个个这样的你组成，会变得越来越好。

在这几天和你们的相处中，我发现你们极强的学习能力、极快的适应能力和你们性格中的可爱与善良，这些品质让我倍感欣慰。你们不仅能够迅速融入集体，还能在训练中相互鼓

励、共同进步。每一次整齐的队列、每一次有力的口号，都在诉说着你们的成长与蜕变。很幸运遇到了这样的一个班级，而你们也同样幸运，遇到了幽默又优秀的教官。蔡教官不仅是你们的老师，更是你们的榜样。在接下来的几天里，希望你们不仅能够掌握军事技能，更能在这个过程中收获毅力、情谊与一段难忘的回忆。

军训的意义，不仅仅在于锻炼身体、磨炼意志，更在于让你们学会团结、坚持与责任。这段经历将成为你们青春岁月中最特别的一段旅程，也将会成为你们未来成长道路上的重要基石。

最后，附一张晚霞下你们训练的照片作为今天的结束。那抹温暖的余晖与你们坚定的步伐交融在一起，这是难得的际遇，青春的模样。



2025年8月20日

殷殷家音

给高一（7）班刘雨哲的一封信

致我亲爱的儿子：

见信好！

军训这几天过得怎么样？虽然知道你正在经历辛苦的训练，但爸爸妈妈心里都为你感到骄傲。这是你人生中一次特别的锻炼，也是一段难忘的经历，我们想通过这封信给你送去一些鼓励和力量。

军训不仅仅是为了锻炼身体，更是为了磨练意志。阳光下站军姿，反复练习动作，听从指令，遵守纪律——这些看似枯燥的训练，其实是在教你坚持、忍耐和自律。未来的路上，你会遇到很多挑战，而军训正是培养你面对困难时不言放弃的精神。也许现在你会觉得累，甚至偶尔想抱怨，但请相信，这一切的努力都会让你变得更强大。

儿子，你知道吗？真正的成长，往往就藏在那你觉得“很难熬”的时刻里。每一次坚持，都是在积累勇气，每一次突破，都是在拓展自己的边界。军训虽然辛苦，但它也会让你收获友谊，学会团队合作，更懂得集体的意义。这些体验，是课堂上学不到的宝贵财富。

爸爸妈妈知道，你一直是一个敢有毅力的孩子。我们相信，你一定能出色地完成这次军训任务。不管多累，记得照顾好自己，及时补充水分，做好防晒，晚上好好休息。身体是革命的本钱，健康和安全永远是第一位的。

最后，想对你说：无论你走到哪里，经历什么，家永远是你的港湾，我们永远是你坚强的后盾。军训结束后，我们期待着听到你的故事，期待看到一个更加挺拔，更加自信的你！

加油，儿子！你真的很棒！

爱你的爸爸妈妈

2025年8月20日

殷殷家音

给高一（10）班周笑妍的一封信

亲爱的笑笑宝贝：

爸爸妈妈知道你现在正在军训，一定特别辛苦吧。每天早上 6 点就要起床，6 点 10 分就得开始跑操，一整天都在训练，中午只有 3 小时的休息时间，到了晚上 18:30 还要夜训到 22:00，这样紧凑又高强度的安排，想想都觉得不容易。

这些天，我们心里一直惦记着你，焦急地等待着关于你的消息。老师在群里发的每一张照片、每一段视频，我们都会仔仔细细地看好多遍，一张一张地在人群里找你的身影，哪怕只是看到一个模糊的侧脸，都能让我们开心好一阵子。老师还给每个人拍了一张特写，我们发给了外婆还有姑姑，大家都在关心着你。都知道这个星期天太热，渴望能不能刮个台风，让你们军训凉快些。爷爷奶奶焦急的，让我们给你打电话。我们说，闭关军训，没有电话的。

李老师说训练的时候有几位女同学哭了，看到这句话，我和妈妈心里咯噔一下，想着这也许就是我家丫头吧。军训的强度那么大，累了、委屈了，掉眼泪是很正常的事，不用觉得不好意思。但后来老师又说，当叫你们休息一下的时候，你们却回答说“不用”，老师都被你们感动了。听到这里，我们既心疼又骄傲，丫头好样的！这份坚持和韧劲，真是让我们刮目相看。

其实啊，军训就是这样，没有谁天生就是优秀的，大家都是在一点点的坚持中慢慢成长。我们不要求你做到最好，只要你尽自己的努力，能坚持下来，能比军训前的自己好就可以了，这份坚持就已经足够珍贵了。

对了，家里的七月也天天念叨着你呢，它总是跑到你的房间里，东闻闻西看看，像是在寻找你的踪迹，看来小家伙也很想你呢。

再坚持三天，军训就结束了。加油！我们等你凯旋！

爱你的爸爸妈妈

殷殷家音

给高一（14）班江格羽的一封信

军训，是成长的勋章

亲爱的丞丞：

宝贝，这是你第一次离开家，独自面对“集体生活”的考验，站上属于你自己的战场，军训是成长的勋章，每一滴汗都是勇敢的光

别怕晒黑，别怕累，你认真坚持的样子超酷！

军训不是“吃苦”的代名词，它是一场与自己的较量。你学会了“坚持”——原来再累的时刻，只要多挺一分钟，就能突破身体的极限；你懂得了“纪律”——集体的节奏容不得个人的散漫，这是对他人的尊重，也是对自己的负责；你更收获了“团结”——同宿舍的小伙伴互相打饭、拉手一起喊口号，这些温暖的细节，会成为你青春里最亮的星光。

孩子，人生的路还很长，会有风雨，会有坎坷。但军训教会你的坚韧、自律和协作，会像一颗种子，在未来的日子里生根发芽。当你遇到困难想退缩时，想想军训时站过的军姿、走过的正步，告诉自己：“我连军训都挺过来了，还有什么不能面对的？”

孩子，每次看你们班超有爱的李老师发来你穿着迷彩服的样子，我都觉得特别骄傲——那身军装不是束缚，是你向世界宣告“我能行”的战衣。军训的苦与乐，都会成为你生命中最珍贵的财富。等你脱下军装，回头再看这段时光，你会发现自己已经悄悄长大了。

加油，我的孩子！你比自己想象的更勇敢，更坚强。妈妈永远是你最温暖的后盾，等你带着军训的勋章，自信地走向更广阔的天地，你比自己想象的更强大！宝贝，有没有记得喝药，每天晚上要记得喝药哦！

爱你的爸爸妈妈♥

军训日记

早跑期间，柏油路上映着斑驳的树影。微风徐徐，伴随着聒噪的蝉鸣，我们目视前方，踩着正步向前方慢跑，汗水划过脸庞，涩涩疼痛感在脖子处蔓延。骄阳似火，我们不惧酷暑，书写着青春奋斗乐章。

——高一（3）班 王荧

训练中教官的呵斥声如急骤的雨点，敲打着我们稚嫩敏感的心弦。当正步的节奏稍有参差，整齐划一的美变立刻破碎了。那时才恍然彻悟，每一处看似微小的失误，都将破坏整体的和谐，如同清水中不慎滴落的一滴墨，瞬间染浊了澄明之境。我们渐渐懂得，方阵里每个微小个体皆如精密齿轮，只有各自严丝合缝地运转，方阵才能成为浑然一体，不可摧折的钢铁长城。

——高一（8）班 宦子轩

吾方觉军人之难非言语可尽，其承耀祖荣国之志、光复中华之巨责，非同于古时养尊处优之八旗军兵。以民养兵，兵患甚于匪也。今共产党生于百姓，哺于黎民，实乃造福天下之光。国运坎坎，万千士兵以身为刃，守中国，卫山河。吾等少年今日之训绝非无用之功，当苦心志，劳筋骨，强体魄，为祖国之后盾！国未负吾辈，吾辈当怀复兴民族之凌云志，勇立潮头，孜孜不倦，鞠躬尽瘁，立中华于世界之巅！

——高一（10）班 金晨曦

风烟缕缕飘过，训练场上的军姿仍挺立如松，汗水的浸润，红彤的脸庞，无一不彰显着少年的坚韧。一天的军训虽如火煎熬，但也似白驹过隙，只有望着逐渐西沉的太阳，才能发觉时间的流逝。夜晚望着路灯边明明灭灭的飞虫，才顿然醒悟“萤虫本无火，向光而生”的含义。

——高一（16）班 王若皙

通讯稿

铮铮铁骨迎日立，熠熠国旗照心明

高一（5）班 张睿博

烈日依旧，但高悬天空的赤色火球并没有击垮我们高一五班的同学们。正相反，它将一颗颗粗铁融化、凝练成钢，让我们变得愈加坚硬而富有韧性。很遗憾，因参与国旗班选拔训练，我沒能在现场目睹我班的英姿，但我相信从远方传来的吼声中，必然有属于我们的一份——那是我们的荣耀。

不过，我更想记录的是国旗班52名战友的模样。他们有着不同的长相、不同的个性，但却有一个共同点：那便是眼中都有对守卫国旗的炽热，心底都有必胜的决心。

训练固然艰苦。枯燥的军姿、要求严格的齐步走，无时无刻不考验着我们的身体。但身为国旗班的一员，这些反而成了最微不足道的磨砺。我们有更强劲的动力源泉——那是一股名为“使命与信念”的力量。我们深知，如今的自己仍是一块璞玉，正需要军训这把刻刀的雕琢，才能成为温润而坚毅的美玉，对未来有目标、有信心、有能力。

诚然，万丈高楼非一日之功，千里之行也始于足下。坚持是成功的必需品，但并非唯一要素。在漫长的旅途中，许多人只是匆匆过客，但这次军训所结识的伙伴，却是彼此可靠的战友。他们，正是通往成功的重要力量。一个人或许可以走得很快，但一群人注定走得更远。当有人体力不支时，总有有力的臂膀扶住倾斜的身躯；当有人想放下肩上重担、半途放弃时，总会有温暖的话语传入耳畔，让人顿时觉得肩上的担子轻了几分。

良言一句三冬暖。正是这些温暖的行动与话语，为这段军训生活增添了几分亮色，也让我们完成了从“校友”到“战友”的转变——这是最珍贵的经历，也是永远不可复制的记忆。

我们炽热的心，比太阳更加耀眼。愿战友的情谊愈加坚固，愿每一位同学都能在训练中编织信仰、成就自我。

多彩军营



多彩军营

