

军训简报

第五期 2025 年 8 月 21 日 星期四

2025 级高一新生军训第五天

——军训“多面镜”，照见成长每一种可能

迷彩服浸透汗水，口号声穿透热浪，军训场就像一座熔炉，将不同角色的青春故事淬炼得愈发清晰。从昂首带队的排头兵到默默分发餐食的小值日生，从护旗前行的国旗班到记录日常的通讯员……每个人都在自己的位置上，用坚持与担当诠释着成长的意义。

国旗班：烈日下的坚守，让信念比阳光更炽热

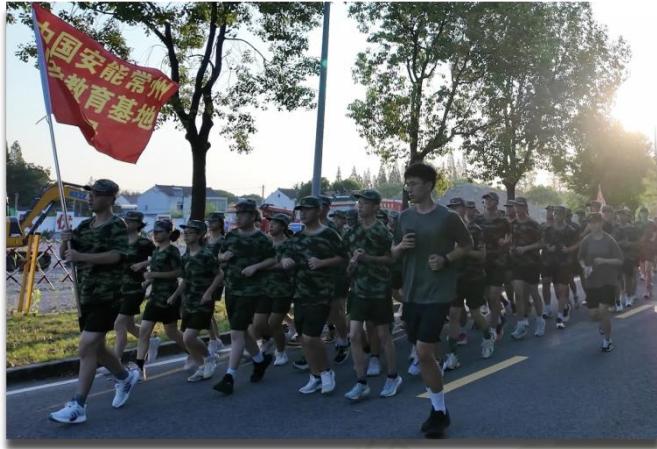
晨光熹微时，他们的身影已出现在训练场；夜幕渐深时，路灯下依然回荡着他们整齐的踏步声。阳光把地面晒得发烫，他们任凭汗水顺着脸颊滑落，依然保持着笔挺的军姿；夜色中借着灯光反复练习转体动作，脚腕磨出红痕仍坚持将每个动作做到极致。日与夜的交替见证着他们的付出，星光与朝阳共同铭记这份坚守。他们用加倍的努力诠释着护卫国旗的荣誉，在昼夜轮回中站成最挺拔的风景。



旗手：扛着的是旗帜，更是整个连的精气神

清晨的操场，晨跑的队伍里总有一群特别的身影——旗手们扛着连队的旗帜，步伐稳健

地跑在最前方。旗杆不轻，全程举着跑下来，手臂早已酸麻，但他们从没想过放下。这份坚持不仅是对体能的考验，更是对意志的锤炼，他们将集体的荣誉高高举起，成为队伍中最醒目的标志。



排头兵：一步一印，扛起方阵的“准星”

“排头就是小小的指挥员！”教官的强调让担任排头兵的同学既紧张又激动。作为队列排头，他们的步幅决定方阵的整齐度。当“立定”口令响起，有人即使后脚跟悬空也坚持不动。他们精准把控每步距离，灵活调整站位，身后整个方阵的节奏都依赖于他们的引领。这份压力化作坚定步伐，在训练场上踏出最整齐的回响，也让每个人心中升腾起作为排头兵的自豪。



小值日生：餐台前的忙碌，藏着最暖的烟火气

开饭前半小时，食堂里已是一片忙碌景象。各班的小值日生们分工协作：有人仔细码放餐盒，有人将水果摆放成整齐的方阵，还有人负责盛好每一碗汤。当训练结束的哨声响起前，所有准备工作都已就绪。

有一次，一位小值日生发现漏摆了一份餐盘，立即向同学致歉，并执意将自己的午餐苹

果递给对方。这些默默忙碌的身影，用细致周到的准备，让集体生活充满了温暖。他们的付出让每一餐都成为慰藉训练疲惫的温暖时刻。



通讯员：纸笔作铠甲，记录军训的“烟火气”

“吃饭时，同学们‘食不言’；熄灯后，同学们‘寝不语’”“晚训时大家一起唱的军歌，跑调却格外好听”……通讯员的笔记本上，记满了训练场内外鲜活的细节。当同学们伏案书写军训日记时，通讯员也正将白天的点滴故事凝练成文字。他们细心收发每一本日记，透过文字感受着集体的成长脉搏，为青春岁月留存珍贵记忆。



宿管长：最后关灯的人，把责任牢记心间



宿管长总是最后一个离开宿舍的人，他们仔细检查每床被子的棱角是否分明，地面是否洁净无尘，物品是否摆放统一。每个细节都要符合内务标准，不放过任何角落。即便因此晚到训练场，他们也毫无怨言。这份默默的坚守，让宿舍成为同学们训练归来后最温暖的港湾，用责任守护着这个临时的家。

每一个“普通”的你：坚持本身，就是最耀眼的光芒

当然，军训场上更多的是默默坚持的同学：站军姿时再累也不晃一下，踢正步时哪怕跟不上节奏也咬牙追赶，烈日下晒得头晕，休息几分钟又立刻归队……他们或许没有特殊的角色，却用“不放弃”诠释着青春的韧性。



军训的日子里，每个角色都是一面镜子，照见责任，照见担当，更照见成长。无论是排头兵的精准、国旗班的信念，还是每位同学的坚守，都在诉说同一个道理：青春的模样，从来不是只有一种。在集体中找到自己的位置，用行动诠释责任，就是这个夏天最珍贵的收获。

特别时刻：技能与责任的双重淬炼

今日午后的训练场迎来别样的较量——叠被子大赛。每班推选出的选手俯身席前，原本松软的棉被在他们的巧手下逐渐棱角分明。压褶、掐线、修角，每个动作都凝聚着多日苦练的成果。当一床床“豆腐块”整齐列队，评委们细致丈量，最终诞生出各班的内务标兵。

晚上的应急救护培训为军训注入特殊意义。常州市红十字会的讲师们带来了“救在身边，校园守护”应急救护培训。从理论知识到假人模型实操，同学们学习的不仅是急救技能，更是对生命的敬畏与担当。



教师随笔



高一（13）班班主任
贡荣金

身如青松，志在青云

军训已经进入第五天，我欣喜地目睹了13班同学在军训期间的蜕变，见证了你们的成长。在这烈日炎炎下，汗水滑过脸颊，那是奋斗的痕迹；疲惫侵袭身体，却从未让你们放弃。每一次的立正、稍息，每一个整齐的步伐，都是你们努力的勋章。看着你们从最初站立东倒西歪到军姿挺拔如青松，从步伐凌乱到步履铿锵，目光渐渐变得坚毅，由衷地为你们感到骄傲！你们的成长，伴随着不服输的勇气，伴随着迎难而上的正气，更伴随着汗如雨下但甘之如饴的锐气。

此时此刻，我想跟同学们重温入学教育时提到的两个关键词。

一、集体

什么是集体？四五十个人集聚在一起？不，那不是集体，只是一个人群。集体应该是一个步调一致、整齐划一的团队，有明确的奋斗目标，有自己的精神特色，有向心力和凝聚力。

一个优秀的集体一定是每个成员都方向明确并愿意为班级真心付出的团队。他们为班级的目标不断地完善自己，争先恐后地为实现班级集体目标付出绵薄之力。即使是一名普通同

学，虽无法做出什么丰功伟绩，但克服随意，减少失误，自律并且感染身边的每个人就是进步和对集体的贡献。

一个优秀的集体一定不会丢下任何一个队员。他们互相学习、互相督促，互相提醒，互相勉励，就像一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云。

在军训中，你们不再是孤立的个体，而是一个紧密相连的集体。每一个动作的整齐划一，每一次任务的顺利完成，都离不开团队成员间的相互配合与支持。学会与同学携手共进，共同面对困难与挑战，你们一定体会到了集体无穷的力量。

二、目标

我希望同学们始终要不忘初心，始终记得自己为何而来，始终能在心中清晰地呈现自己的成长目标。能够长成一棵参天大树，就绝不要长成一棵小草，尽管它可能需要你付出更多的努力，经历更多的磨难，忍受更多的寂寞。古今中外，能成就大事业者莫不志向远大而坚忍不拔。我们要成长为这样的树，身如青松，而又志在青云，永远向着阳光生长。

军训的时间很短，但它的影响可能是深沉和持久的。相信七天里的每一次坚持，每一滴汗水，都将化作成长的养分，让你们变得更加坚强、成熟。经过这次艰苦而又难忘的军训，你们将会少了娇气，多了坚强；少了依赖，多了自强；少了怨天尤人，多了勇往直前；同时也懂得了自制，自爱和自强。

愿你们身如青松，志在青云。

1933

2025年8月21日

教师随笔



高一（14）班班主任
李彦霖

淬炼青春，向阳而生

亲爱的高一14班同学们：

当清晨的哨声从“陌生的催促”变成“熟悉的约定”，当站军姿时摇晃的肩膀能稳稳撑起迷彩服的褶皱，我们才恍然发觉，这段带着青涩与汗水的军训时光，已陪我们走过了大半旅程。作为你们高中生涯的第一位班主任，每天看着你们从晨光里笨拙列队，到暮色中整齐收操，心里既有对你们的心疼，更有藏不住的骄傲——你们正在用行动，开启属于自己的高中第一课。

还记得刚入营时，不少同学会因为想家偷偷红了眼眶，会因为踢正步同手同脚羞红了脸，也会在休息时小声吐槽“天气怎么这么热，太阳这么晒”。可如今再看，你们的口号声从零散变得铿锵，齐步走的脚步声从杂乱汇成“咚咚”的节奏，就连叠“豆腐块”时，也有人主动把自己的小技巧分享给身边同学。有同学晒伤了仍坚持训练，说“不想拖小组后腿”；有同学发现伙伴的帽子没戴好，悄悄帮他调整；还有同学在休息时，主动组织大家练习教官教的手势操——这些小事里藏着的默契，正是“人心齐，泰山移”最好的模样。

军训已过大半，最难熬的适应期已经过去，但接下来的日子里，依然会有烈日炙烤，会有重复摆臂的枯燥，也会有对家的牵挂。我想告诉刚踏入高中的你们，不必怕训练时的狼狈，因为每一次咬牙坚持，都是在为自己的“坚韧”攒力量；不必焦虑动作不够标准，因为每一次被纠正，都是在向“优秀”靠近。如果累了，就趁休息时多喝口水，和身边的新伙伴聊聊天；如果想家了，随时可以来找我——高中的集体里，我们既是并肩前行的同学，更是彼此温暖的家人，你们从不是一个人在努力。

对高一的你们来说，军训不只是一场体能训练，更是你们认识新伙伴、融入新集体的“桥梁”。它交给你们的，不只是标准的军姿，更是“众人拾柴火焰高”的道理：一个人的步伐再稳，也抵不过一群人整齐的向前；一个人的声音再响，也比不上集体齐声的呐喊。这份在军训里收获的团结与坚持，会成为你们未来高中生活的“宝藏”——当你们以后面对小组合作学习时，会想起此刻并肩训练的默契；当你们为班级荣誉努力时，会记得此刻齐声喊出的口号。

同学们，高中的第一程已走过大半，剩下的军训时光，愿你们继续带着这份热情与坚持，认真对待每一次训练，珍惜和新伙伴并肩的日子。相信等到军训结束那天，你们收获的不只是晒黑的皮肤、标准的动作，更是一群可以并肩同行的伙伴，一颗更勇敢、更坚定的心。作为你们的班主任，我会一直站在你们身后，为每一个努力成长的高一少年，鼓掌喝彩！

1933

你们的班主任

2025年8月21日

教师随笔



高一（15）班班主任
吴亮业

静听成长如潮

作为班主任跟着这群孩子站在军训场的第一天，我手里攥着名单，心里却在默数他们晒得发红的脸颊。50个刚从初中冒出来的少年，带着点稚气的倔强，像被阳光催着拔节的禾苗，在迷彩服的海洋里，开始了他们的“蜕变第一课”。

晨光里的“小插曲”

每天五点半的哨声比闹钟还准时。总有几个孩子揉着眼睛站不稳，被教官一声“稍息”惊得猛地立正，手忙脚乱地扣好没系紧的腰带。我悄悄站在队伍侧后方，看那个总说“老师我站不住”的男生，在同伴递来的一个眼神里，硬是把晃悠的膝盖挺得笔直；看扎着马尾的女生擦掉眼泪，咬着嘴唇跟上齐步走的节奏。原来少年人的脆弱里，藏着不肯认输的韧劲。

训练场边的“旁观者”

齐步走的排面总也排不齐时，教官会让他们对着标杆练踢腿，一抬就是三分钟。我见过有人偷偷把重心移到另一条腿，被发现后红着脸重新抬起；也见过休息时，班长拉着顺拐的

同学在树荫下反复练习，“左脚抬高点，对，就像踩掉地上的小石子”。这些平时在教室里争着回答问题的孩子，此刻正学着把“我”藏进“我们”里，让零散的脚步踩出同一个鼓点。

晚风里的“悄悄话”

傍晚的拉练环节最是热闹，孩子们扯着嗓子喊出口号，连平时最文静的女生都跟着拍红了手掌。我在一旁看着，忽然发现他们晒黑的皮肤下，多了份以前没有的爽朗。有个男生偷偷跟我说：“老师，原来站军姿时，看着同伴的后背，就觉得没那么累了。”

五天的时光悄然已过，汇报表演的日子就在眼前。我忽然想起他们第一天站军姿的样子。那些歪歪扭扭的身影，如今已成了整齐的方阵；那些怯生生的眼神，现在写满了坚定。原来所谓成长，就是在烈日下并肩站立时，悄悄把“我”活成了“我们”。

2025年8月21日

1933

殷殷家音

给高一（6）班季子峰的一封信

亲爱的季子峰：

你好呀！见信如见人，这几天，你有没有想我们呀？我们可是很想你哦，宝贝！

转眼间，你已参加军训两天了，这两天以及未来的几天，都是酷暑高温，我们总忍不住想象，你此刻是否正笔挺地站在训练场地？汗水沿着你的脸颊滑落，浸透了衣衫，烈日之下，你挺立的身姿如一棵小树，正默默向下扎根，向上生长。每当想到这些画面，我们心中充满了牵挂。但看到孟老师发在群里的照片和视频，每当捕捉到你的身影时，我们的内心充盈着难以言喻的骄傲，你比我们想象的要勇敢，坚强。

我们深知，从空调房到烈日操场，从舒适的沙发到坚硬的地面，这种转变如同从温室骤然踏入风雨。这其中的感受，我们虽不能替你分担，却完全能够想象其中的不易。然而孩子，请你相信，这每一次咬牙的坚持，都是你成长路上的基石。

还记得你小时候蹒跚学步的样子吗？我们清楚地记得，你看到一辆玩具车，一下子就站起来了，刚走两步就跌倒了，可你却又倔强地爬起，摇摇晃晃继续向前，最终走到玩具车前——那幼时蕴藏的不屈灵魂，如今正在更辽阔的大地间淬炼成钢。军训所磨砺的，不仅是筋骨的力量，更是精神的韧度。那些看似严苛的指令、枯燥的重复，都在默默锤炼你的定力与果敢。

你是个集体荣誉感很强的孩子，在军训生活里，你会真切地理解“责任、团队、协作”的意义，会收获最朴素的“革命友谊”。

宝贝，你一定要照顾好自己哦！备好的防晒产品记得用，你是易出汗体质，晚上记得用洗面奶洗脸，水杯里时时装满温水，及时喝水补充水分。一日三餐要吃饱，饭菜不可浪费哦，换下的衣物记得及时清洗。

还记得你前段时间说我“胆小鬼”吗？一直不敢约科目一考试，悄悄告诉你哦，我已预约23号参加考试，这几天我一直在努力刷题，让我们共同成长，一起进步。远在训练营的你，祝我考试顺利吧！希望我能带着考试通过的好消息去接你回家，我们期待一个更加坚强、独立、有担当的你凯旋！加油，我们的小战士！爸爸妈妈为你感到骄傲！

永远爱你、支持你的爸爸妈妈！

殷殷家音

给高一（9）班王馨岚的一封信

毛毛：

这个8月，迎来了你从小到大参加的第一次封闭式正规军训，老师从前方发来了很多照片，家长群里也异常热闹，大家都非常关心你们。

军训是锻炼意志、培养能力、增强体魄的一种有效方式，也是为高中学习生活奠定基础的重要环节。在那里，你会适应集体生活、学会基本的生活技能、培养爱国主义品质和团队意识。部队里有句老话：出门看队列、进门看内务。这两件都是军事训练中最基础、最枯燥的，训练场上军姿挺拔、摆臂到位，宿舍里内务整齐划一，标准“豆腐块”。这两件事做到了，整个人和团队的精气神都会有很大的提升，这个你会慢慢体会到的。

回想起2004年的8月，我大学刚毕业，一个人拎着行李箱坐火车到桂林参加军政训练，一眨眼已经21年过去了。那个时候，每天就是枯燥的跑步、队列训练、业务学习、叠被子、整理内务柜，当然还有打靶、60公里的拉练，以及深更半夜无数次的紧急集合，训练服湿了又干、干了又湿，晚上一股酸味。让我记忆深刻的就是叠被子，因为被子叠的不好，被班长从3楼直接扔下，每天晚上自由活动时间，我和几个同学都在加班叠被子，这个“豆腐块”感觉不难，但是实际不是那么回事。班长的经验告诉我们，不泼上几盆水，这被子是不能成型的。所以，我们的被子都泼过水的，被子的棱是要经常捏的，直角是靠电话卡加手指抠出来的。这被子就像一个走向社会的孩子，要吃点苦（泼水），经常敲打（多捏），才会塑造成型。这个你也会慢慢体会到的。

社会是人的集合，军训基地就是一个社会的缩影，那里你会遇到严厉的教官，也会遇到各种新困难和新问题，这些是都是你进入社会的磨刀石，他们会教你怎么做人，怎么处理和解决问题，更好的适应社会，他们越严格，磨练的效果越好。所以，既来之则安之，在基地要认真学习本领、积极参加训练、处理好各种关系，你会有很大的收获。

军训肯定是苦的，但是人也是要吃苦的，还要学会苦中作乐，军训基地的军歌、电影不会少，也许还有同学们和教官们的即兴表演。要合理安排自己的时间，不要错过任何一个学习和交流的机会。等回来唱军歌给我们听。

祝在军训基地的日子里学有所成，不留遗憾！

为你骄傲的爸爸

给高一（12）班王子轩的一封信

亲爱的王子：

马上就要踏入高中校园，迎来你人生中一段特别的经历——军训。爸爸和妈妈既期待，又不忍有些牵挂。虽然时间不长，但这对于你来说是一个新的挑战，要离开家去过集体生活，要面对严格的训练、陌生的同学和新的环境，但我们相信，通过这次经历，将开启你人生道路中一个崭新的篇章，会收获更多的成长。

军训的日子肯定不会轻松，会有点累。要站军姿、踢正步、列队操练，可能会让你感觉到腰酸腿疼；炎炎烈日下，汗水可能会流进眼睛，会让你觉得很辛苦。但这正是锻炼你毅力的好机会。汗水会磨炼你更加挺拔的身姿，会让你明白“坚持”这两个字的意义。就像你喜欢篮球明星一样，谁不是在一次次重复的训练中才练出精准的投篮，这恰恰是军人必备的“勋章”，正是军训要打磨的品质。

在基地，要学会照顾好自己。每天记得叠好被子，整理好内务，等着回来看你叠的豆腐块被子。训练期间记得多喝水，训练后及时休息，训练完别贪凉冲冷水澡，一切听从指挥，有不会不懂的可以问问教官、老师或同学。同学们在一起要互相帮忙，很快就会熟悉起来的。珍惜这段大家一起流汗、一起欢笑、一起生活的日子，以后再回想起来都会觉得无比珍贵。你不用怕自己做得不够好，尽力就行，你不是将来想报考军校嘛，要知道军人的成长从来不是一蹴而就的。

其实爸爸妈妈比你还紧张，总是担心你能不能照顾好自己，但是我们更相信你从小就有一股韧劲。这次军训肯定会让你更加懂事，更加独立。等到军训结束的那一天，爸爸妈妈等着你和我们分享军训的故事，期待看到一个晒得黝黑、但更加精神、离梦想又近一步的你。记住儿子，无论以后发生什么事情，遇到什么挫折，我们都是你最坚实的后盾，对你的爱都不会改变。高中生活就从这次军训开始了，勇敢的迈出你的第一步吧，我们为你加油，为你自豪！

军训日记

下午突如其来的大雨使训练暂停了。我们坐在大棚中学习军队的建设历史，星星点点的小水珠打落在身上，洗刷去三天的疲惫感。微风吹来，带来了清凉。讲座上的一句话令我印象深刻：“军队的服务对象是人民。”中国军队为人民服务的满分答卷，不仅让我内心充满了自豪，更激励我们要好好接下历史的接力棒，为国奋斗。

——高一（2）班 潘瑶宸

望着大屏幕上一张张照片，即使这些事似乎离我们很远了，但心里总有些触动，总感觉着，心似乎离国家愈近了，会因开始的艰苦发展而感触，又会因现在祖国的强盛而自豪了。

同学情似乎也开始发酵了，晚上同学们会在发现某人做错动作时，小声提醒，在上午的休息时间中，同学们也开始分享自己的想法和趣事……整个六班仿佛更加温暖了。

——高一（6）班 邹浩宇

夜幕降临时的晚霞是美术家的调色盘，绛红、镁粉、橘黄、淡蓝，色彩绘成天空最得意的画卷。我们在晚霞下训练正步，大家定格正步动作时忍不住左右摇晃。人群中的报告声此起彼伏，快乐的情绪感染了班级里的每位同学。夜黑下来后训练也结束了，团结的力量让最苦的日子变得难忘。

——高一（17）班 张欣雨

酷热与脚上的酸痛使我难以忍受，汗水沿着脸颊流下，阳光在我的皮肤上留下了红红的印记，那是对我努力与坚持的赞许；那同学们眼中闪烁的光芒是对军旅生活的坚持与努力。

毫无疑问，这种天气是难以忍受的，站军姿的痛楚也使我脚步不稳，强烈的阳光使我头晕眼花，汗水的黏腻使我难以忍受，可我坚持下来了！

——高一（18）班 潘语乐

通讯稿

迷彩青春里的盛夏故事

高一（16）班 夏仁静

烈日、蝉鸣、躁动、汗水……军训已然过半，那群怀着好奇与不安的少年们，现如今已经成为了基本合格的“兵”，比以往成长了许多。

伴随着清晨的第一声蝉鸣，大家慢慢苏醒，争先恐后地开始了洗漱。“嗒嗒”的脚步声在楼道中回荡。一床床整齐的“豆腐块”，令人赏心悦目，同学们弯腰时的身姿，眼神里的坚毅，只是一眼，就无比动容。

伴随着清晨的阳光，统一的迷彩服，开启了跑操之路，同学们响亮的口号，整齐划一的步伐，每一寸肌肤都向人们诉说着：“我可以！”

古人云：“天行健，君子以自强不息。”同学们训练得专注，虽然有些笨拙，却仍是努力地跟上教官的步伐，一颗颗汗珠从同学们的脸颊滑落，却无一人动手去擦。严格遵守着教官的指令，齐步、跑步、正步，难度不断增大，大家坚持到底的心也不断增强。每一次转身都能看见一个个挺拔的身影，一张张美丽的侧颜。

同学们不光学习时认真，才艺也是多姿多彩，是被教官调侃要开动物园的《熊出没》主题曲和《喜羊羊与灰太狼》主题曲，是娓娓道来的情歌，也是婉转动听的英文歌，原来大家是如此的多才多艺！

午后的一场大雨，浇灭了似火骄阳的炙烤，阵阵风拂动，同学们紧皱的眉头缓缓舒展，在大棚里的坐姿优美如画，听着部长的讲话，吹着徐徐飘过的风，原来军训，也能如此舒服。

晚间的夜训似乎是雨后的潮湿，闷得竟让人喘不过气。身上总有几只小飞虫，真是让人烦躁。好在教官的幽默、专业的格斗术，让人看得入了迷，忘却了一切烦恼。时光转瞬即逝，如流星般一飞而过，很快就要结束今天的训练了，教官说我们最多还有一天的训练时间，心中竟有了不舍，随着浪漫的晚霞落下帷幕，今天的故事也暂时谢幕，明天的开幕，又是一个崭新的故事。

盛夏会更迭，我们的故事，永不落幕。

多彩军营



多彩军营

