



洛陽高級中學 軍訓簡報

主编：施凯 副主编：邹国强 蔡文杰
编委：高一年级全体班主任

洛阳高级中学举行 2025 级高一新生军训开营仪式

2025 年 8 月 31 日，常州市武进区洛阳高级中学的高一新生们顺利抵达太湖湾国防教育大营地，开启了一段意义非凡的军训旅程。

为推进军训工作高标准、高质量开展，洛阳镇党委委员、人武部部长周建峰，区教育局基教科副科长陆琪和体卫艺专干黄文娟，太湖湾教育基地后勤保障部部长蒋燕及 16 名教官出席本次开营仪式。洛阳高级中学党总支副书记、校长施凯，副校长邹国强、蔡文杰以及全体高一年级班主任参加了本次仪式。

周部长强调国防教育的重要性，鼓励同学们在本次军训中，响应国家的强兵号召，不断挑战自身极限。蒋燕同志代表所有后勤工作人员承诺为同学的顺利训练提供最坚实的保障。教官代表王煜清的发言展现了教官团队的严谨作风与责任担当。高一（16）班袁怡同学从广大新生的角度出发，强调军训将必将成为学生们每个人成长路上不可多得的宝贵经历。



洛陽高級中學



淬钢铁意志，筑青春担当

在这个丹桂飘香、秋风送爽的美好时节，我校高一年级全体同学满怀激情与憧憬，来到美丽的太湖湾教育基地，正式开启为期一周的军事训练。在此，我谨代表学校党总支和校行政，向全体高一同学表示最热烈的欢迎和最亲切的问候！向承担本次军训任务的区人武部官兵、各位教官以及太湖湾教育基地的全体工作人员，致以最诚挚的感谢和最崇高的敬意！

同学们，军训，是你们迈入高中生活的“第一课”，更是一场锤炼品格、超越自我的成长洗礼。在这一课中，你们将学到课堂之外的知识，收获书本给不了的阅历；你们将铸就坚韧的意志，养成严明的纪律，体验军人的作风，感受集体的力量。这不仅是一次体能的锻炼，更是一次精神的淬炼；不仅是对个人意志的考验，更是对团队凝聚力的升华。

通过军训，你们将进一步增强国防观念，掌握基本的军事知识与技能；你们将学会吃苦耐劳、团结协作，勇于挑战、永不言败；你们更将懂得什么是责任、什么是荣誉，怎样独立生活、怎样融入集体。这一切，都将成为你们未来人生路上最宝贵的财富。

——施凯校长在军训开营仪式动员大会上讲话（节选）

洛陽高級中學

班主任寄语

亲爱的同学们：

当晨曦为训练场镀上金边，当迷彩方阵在微风中挺立，我们以青春的名义，正式开启高中生涯的“精神淬炼之旅”——军训。这不仅是从青涩少年迈向担当青年的身份蜕变，更是一场以钢铁纪律铸魂、以集体精神聚力、以坚韧意志扬帆的成长修行。作为你们的班主任，我谨以热忱与期许，与诸位共赴这场意义非凡的开篇之约。军训如砺石，可琢玉成器；青春若璞玉，需淬炼方显光华。



未来数日，你们将在教官的指导下，于站军姿中体悟“挺拔如松”的坚守，于练队列中践行“整齐如织”的协作，于整内务中涵养“细致如丝”的严谨。这过程中，烈日或许会晒红脸颊，汗水或许会浸透衣背，重复的动作或许会磨蚀耐心，但请切记：每一次咬牙坚持，都是在为意志“淬火”；每一次校准步伐，都是在为集体“凝心”；每一次规范内务，都是在为品格“塑形”。这些在军训中沉淀的素养，终将成为你们高中三年乃至人生路上的“精神铠甲”——以纪律之心守学习之专注，以坚韧之力破成长之困局，以集体之魂聚班级之合力。

——高一（1）班班主任 杨语涵

洛陽高級中學

班主任寄语

高一（2）班的男子汉和女汉子们，作为 2 班的班主任，看着你们朝气蓬勃的脸庞，我很庆幸能够有机会陪伴你们行走这一段最美好的岁月。

军训是高中生活中最独特也是最宝贵的经历。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。军训虽然很苦，也会经受一些艰难，但它却能够磨砺你坚强的意志，坚持到底，军训必将成为你们人生中最宝贵的一笔精神财富。



军训生活会给你们带来欢笑和感动，也会带给你们些许紧张和沉重。老师希望你们去感受过程，也许条件不是那么舒适、教官不是那么和风细雨，可是无论多艰苦，要学着去适应、去尽自己最大的努力做到做好。看看你们身边的小伙伴，你们不是一个人在战斗。高一 2 班，拿出你们的气势来，让整个操场都听到我们的口号！汗水是青春的勋章，疲惫是成长的代价！坚持住，你们正在书写高中第一页最辉煌的篇章！

我看到很多同学的衣服已经湿透了，但姿势依然标准！我为你们的坚持感到骄傲！相比上午，下午的齐步走整齐了太多！你们的每一点进步，我都看在眼里！继续加油！

加油吧，少年！未来一定属于你们！

——高一（2）班班主任 王联锋

洛陽高級中學

班主任寄语



亲爱的高一（3）班同学们：

大家好！

当你们带着青春的朝气与梦想，走进这座美丽的军训基地，高中生活的第一课——军训，已悄然拉开帷幕。这不仅仅是一次体能的考验，更是一次意志的磨砺。

第一，希望你们能“吃苦”，磨砺坚韧之志。军训必然是辛苦的。你们会感受到烈日下的汗水，会体会到军姿中的酸楚。但请记住，这每一滴汗水，都是在浇灌你们成长的根基；这每一次坚持，都是在锻造你们坚毅的品格。请学会享受这个过程，把“苦”嚼出“甜”来，把困难视为迈向成熟的阶梯。“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪”，这不仅是口号，更应成为你们这七天的行动准则。

第二，希望你们能“守纪”，凝聚集体之魂。从今天起，你们不再只是一个独立的个体，更是高一（3）班这个光荣集体的一份子。一切行动听指挥，绝对服从命令，是军人的天职，也是你们军训期间的第一要求。我希望你们在训练中，心往一处想，劲往一处使，互相鼓励，彼此帮助。第三，希望你们能“感悟”，收获成长之礼。军训是一本厚重的书，用心去读，才能收获满满。去感悟军人钢铁般的意志和爱国情怀，去学习他们雷厉风行、严谨守时的作风。这些宝贵的品质，将会是你们未来三年乃至一生取之不尽的财富。也希望你们利用这个机会，快速结识身边的新同学，他们将是未来与你并肩作战的战友。

期待七天后，能看到一群皮肤黝黑、目光坚定、步伐有力的战士，骄傲地站在我面前！

高一（3）班，加油！你们是最棒的！

——高一（3）班班主任 张安逸

洛陽高級中學

家长寄语

军训是高中阶段成长的第一步，坚持就是胜利！这个暑假，你没有颓废荒废，你已做好准备迈向崭新的阶段，爸爸妈妈和你一样，都在彼此的工作中坚持努力，加油！

——高一（1）班施程轶家长

亲爱的宝贝，军训是你成长路上特别的历练，妈妈知道烈日下的训练很辛苦，但每一滴汗水都在见证你蜕变的勇气，既要勇敢前行也要照顾好自己呀！

——高一（2）班宋梓涵妈妈

涵涵：

你人生的新起点开始了 无论遇到多少困难，都要保持良好的心态面对，不抱怨，不气馁！爸爸妈妈一直在你身后做你坚强的后盾！

——高一（4）班周玉涵家长

这是你第一次离开家接受挑战，爸爸妈妈为你感到骄傲的同时也有些牵挂。无论遇到什么困难，都知道这是让你变得更强大的经历。我们等你回家，分享所有的成长故事。

——高一（5）班曹语涵妈妈

王子昊，同学你好！

亲爱的女儿，此刻你正在挥洒着青春的汗水，但是你千万不要觉得你是在吃苦或是在受罪，反之你要笃定此刻正是你成长的第一步，你要珍惜，你要庆幸，因为肌肉的酸痛和巨大的汗水正是你成长的第一枚勋章。你要坚定你的毅力，你要挑战你的极限，今天的突破将是你以后生涯的一大收获！

你要自我鼓励，你要自我推动，你不再是一个娇滴滴的小女孩，因为你要成长，你要绽放，所以加油吧！

同时也感谢老师和教官们的辛苦付出，由衷感谢！

2025.8.31

希望你遇到问题别慌，学会慢慢解

决，在学校好好照顾自己，整理好自己的床铺，搞好卫生，规划好学习和生活，做个有条理的孩子，我们永远是你的后盾。

——高一（6）班李建宇家长

宝贝，妈妈知道你军训这几天一定很累、很辛苦，太阳底下站军姿、反复练习动作，每一分钟都是对意志的考验。就像打磨一块玉石，过程艰辛，却会让你变得更加坚韧明亮和坚持独立。

——高一（7）班刘沁怡妈妈

洛陽高級中學

烈日下的军姿、整齐的队列、铿锵的口号，或许会让你汗流浹背、腿脚发酸，但这些咬牙坚持的时刻，都在悄悄为你打磨成长的铠甲。这段迷彩时光，不只是对体能的考验，更是教会你纪律、坚持与集体力量的课堂。

愿你在汗水中收获坚韧，在协作中懂得担当，把这段难忘的经历，化作高中三年逐梦路上最坚实的基石。爸爸妈妈为你加油，你和同学们都是最棒的，勇敢去闯，去成长！

——高一（8）班庄乐康家长

高中生活不知不觉到来了，人生中的第二次军训也开始了，军训虽苦但可贵，即是学习也是历练，也是收获。军训能让你进步，历练能让你成长。愿你一生终有所遇，不负军训，不负师恩 加油 加油！

——高一（9）班孟倩男妈妈

曹鑫宇同学，庆祝你正式进入高中，迎来人生中第一次军训，这一周的生活必将成为你人生中一次难忘的经历。在这个过程中，有汗水，有泪水，；在这个过程中，你会学会团结，学会承担责任；相信你一定可以迎刃而解的！

——高一（10）班曹鑫宇妈妈



军训的时光虽短暂，却意义非凡，愿你在汗水中收获坚韧，在记忆力里学会自律，以饱满的热情和坚定的信念迎接每一天的挑战！

——高一（11）班王世博家长

无军训，不青春！无汗水不成长！今天尝尽军训累，明天才以应对学习的苦，愿军训归来改变的不是肤色，更多的是意志，加油！

——高一（12）班周烁朵妈妈

洛陽高級中學

李子萱你好，高中生活不知不觉的到来了，人生中第一次军训也开始了。看着老师发的照片和视频，你站在军训的场地上，头顶烈日，身姿挺拔，爸爸妈妈既心疼又为你骄傲。

虽然军训的日子很苦，但它会成为你记忆中最闪耀的片段。你会学会坚持，就像站军姿时哪怕汗水留进眼睛也不眨眼；你会懂得团结，就像拉歌时全班齐心协力为荣誉而战；你会收获友谊，就像和新室友分享训练心得时的温暖。这些宝贵的品质会伴随你一生。

——高一（13）班李子萱爸爸



王翊菲，军训像登山，脚下每一步都是成长的见证。当汗水模糊视线时，请默念山顶的风景正在等你，迈过这个坎你会发现自己比想象中更强大”。

——高一（14）班王翊菲妈妈

所谓无军训，不青春。每滴汗水都是成长的见证，每次坚持都在为未来积蓄能量。晒黑的皮肤是青春勋章，酸痛的臂膀是成长力量。加油吧，少年！等你！

——高一（15）班庄雨煊妈妈

儿子，第一次离开家独自面对军训，你比我们想象中更勇敢，军训虽然很累，但每一滴汗水都是成长的印记，爸妈知道你扛得住，也为你这份坚持骄傲，累了就适当休息，别硬撑，照顾好自己，按时吃饭喝水，爸妈每天都在为你加油，等你分享军训里的趣事，加油儿子！

——高一（16）班朱子轩家长

家长寄语

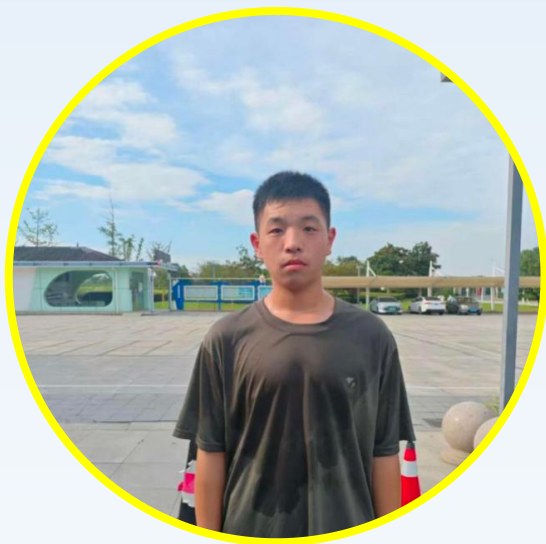
洛陽高級中學



洛陽高級中學



洛陽高級中學



我弓着身子，一遍遍抚平被面的褶皱，小心地捏出棱角。手指因反复摩擦而发热，汗水顺着鬓角滑落。当我的被子终于勉强达到标准时，突然理解了这项看似简单工作的深意——纪律不在远方，就在每一天起床后第一个细节里。

中午回到寝室，我们开始实践上午所学习的内务整理。由于床铺不太大，我们干脆直接将被子放在地上，一边回想上午教官的演示，一边自己弯着腰操作，通过一次次的尝试，我感悟到了纪律的形状。它不宏大，却坚硬如铁；不喧哗，却回声悠长。

——高一（16）班 许炜栋

我蹲在被子前，一次次地尝试。指尖仔细丈量着每一寸距离，汗水滴在军绿色的被面上，洇开深色的圆点。忽然间，我找到了那个力度——不轻不重，刚好让棉花听话地保持形状。当我的被子终于站立起来，有了棱角分明的模样，一股成就感涌上心头。

原来，成长就藏在这些细微的坚持里。从软塌塌的褶皱到挺括的棱角，从散漫的个人到凝聚的集体，这场军训教会我的第一课，是如何在约束中找到自由，在规范中塑造更好的自己。

——高一（16）班 周鼎



洛陽高級中學

结语

铁打的营盘流水的兵，千言万语尽诉军训情。正值艳阳高照，又是一年军训时。训练期间，教官们以身作则、严守条例、严格要求，努力帮助每一位新生培养扎实的军人素质；学生们团结拼搏、永不言弃、追求卓越、为校争光。同学们在训练场上挥洒汗水，在呐喊中传递着他们与军训深深的情谊。

烈日曝晒，击垮不了他们的意志；大雨倾盆，打乱不了他们的队伍；汗水挥洒，模糊不了心中的信念；全身疲惫，击败不了内心的斗志。

当微风翻动安详的绿叶，训练场上回荡着我们嘹亮的口号；当月光洒下一片皎洁，军营里传来我们阵阵飞扬的歌声。这就是我们的军训，有苦，也有甜。有人说，它就像一座炼钢炉，炼出的是铮铮铁骨的男子汉，更是不让须眉的巾帼英雄！

