



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

今天的军训在骄阳中火热开场。洛阳高中的高一新生们军姿挺拔，昂首挺胸，等待着教官的口令。“敬礼！”教官一声令下，同学们齐刷刷举起手臂。阳光愈发刺眼，衬得同学们额头上的汗珠愈发闪亮，但是右臂始终绷得笔直，手腕与小臂保持着标准的直角。双腿站累了，手臂举僵了，但同学们的口号更响亮了，身姿更挺拔了，步伐更整齐了，眼神更坚定了！青春的少年们，请你们收起以往的脆弱，用勇敢之心迎接新的挑战吧！



洛陽高級中學

严格训练



洛陽高級中學



温暖一瞬



闲暇时刻

洛陽高級中學



高一（4）班 班主任：滕宇康



高一（4）班全体成员

班主任寄语

高一 4 班的同学们，很高兴成为你们的班主任，能够有机会陪伴你们行走这一段最青春、最美好的岁月。

从军训开始，希望孩子你们能够感受到责任意识和团队意识。责任意识，是敢于担当、勇于担当的独立意识，一个人处理内务，独自接受身体与精神的淬炼，虽然辛苦，但是我们会惊喜地发现自己正在告别那个幼稚懵懂、依赖别人的自己，正在打造出一个敢于迎接任何挑战，不畏缩、不逃避的自己。团队意识，则是共同奋战、优势互补的协作精神，希望我们能够心怀强烈的集体荣誉感，心往一处想，劲往一处使，为班级和学校争光。老师曾经说过，最值得怀念的情谊是因为有一起吃过苦的经历，今天我们在此并肩作战，明天我们也将共创辉煌。

俗话说，好的开端是成功的一半。军训是学生高中学习生活的第一课。同学们，这里站着的不会有懦夫、不会有逃兵。这里巍然挺立的都是铁血男儿、都是巾帼英雄。小伙子们生龙活虎、姑娘们英姿飒爽……

高一(4)班的同学们，检验我们的时刻来临了？人生能有几回搏？军训，无需用泪水来体现，也不必用自己内心的悲凉来演绎悲观的情绪。去用心体会在军训中欢乐相聚的地方，去发现在举手投足之间体现默契的地方，你们就会发现军训是一个人生的转折点，所有的一切都在不经意地转变，加油！

洛陽高級中學

班主任寄语

亲爱的同学们：

你们即将迎来高中生涯中一段特殊而重要的旅程——军训。这不仅是一次体能的锻炼，更是一次意志的磨砺和精神的洗礼。作为你们的班主任，我心中充满期待，也有几点嘱托，希望你们能铭记于心，付诸于行。

一、淬炼意志，在挑战中超越自我

军训的第一课，是学会吃苦。当你感到疲惫想放弃时，正是你突破自我边界、实现精神成长的绝佳时机。这份在坚持中获得的韧性，将成为你们未来面对人生困境时最宝贵的精神财富。

二、严守纪律，在规则中涵养品格

军队拥有铁的纪律，这是其凝聚力和战斗力的基石。从穿衣戴帽到令行禁止，每一个细节都在塑造你们的规则意识。这将帮助你们在未来成为一个有责任感、有担当、值得信赖的人，让“自律”二字成为你们人生航程中最稳定的压舱石。

三、融入集体，在协作中学会担当

从现在起，你们不再只是独立的个体，更是一个紧密相连的集体。请相信，你为身边同学送出的每一次鼓励，伸出的每一次援手，最终都会汇聚成属于整个班集体的无上荣光与温暖。

同学们，我会始终站在你们身后，为你们的每一次坚持鼓掌，为你们的每一点成长骄傲。期待一周之后，遇见一个更坚毅、更成熟、更优秀的你！

加油，我的战士们！



高一（5）班 班主任：黄嫣然



高一（5）班全体成员

洛陽高級中學

班主任寄语

亲爱的同学们：

当你们换上飒爽的迷彩，整齐地站在操场上，高中生涯中一堂特殊而重要的课程——军训，已然拉开帷幕。这不仅是国家教育的必要环节，更是你们青春岁月中一次宝贵的淬炼，一段值得铭记的成长之旅。在此，我谨代表班级，送上我最真挚的寄语与期望。

首先，希望你们能吃苦耐劳，磨砺意志。请明白，这份“苦”是最佳的成长催化剂。它锻造的将是你们钢铁般的意志和永不放弃的毅力。这种在困难面前咬牙坚持、在疲惫之后依然选择向前的精神，将成为你们未来三年乃至一生战胜一切困难的宝贵财富。汗水浇灌的成长，最为坚实；拼搏收获的荣誉，最为甘甜。

其次，希望你们严守纪律，懂得服从。军队有着铁一般的纪律，军训正是要培养你们的规则意识和集体观念。这份对规则的敬畏与遵守，将使你们成为一个更有责任感、更值得信赖的人。

再次，希望你们团结协作，融入集体。你们不再是一个独立的个体，而是一个紧密相连的集体。响亮的口号要一起喊，整齐的步伐要一起迈。训练中相互鼓励，生活中互帮互助。请珍惜这段“同甘共苦”的时光，快速结识你身边的战友，建立起深厚的同窗情谊。我们班集体凝聚力与战斗力的形成，正始于此刻。要记住，一个人的优秀是锋芒，一个集体的优秀才是力量。

最后，请注意安全，保重身体。期待一周后，见证一群目光更加坚毅、步伐更加铿锵、内心更加强大的你们凯旋！



高一（6）班 班主任：张硕宗



高一（6）班全体成员

洛陽高級中學

军训感言

通过一天军训，我深深体会到中国人民解放军的不易与奉献。训练场上的汗水，让我们懂得和平是先辈以血肉铸就的成果。军训不仅强健了我们的体魄，更磨练了意志，坚定了爱国信念。吾辈当自强，牢记历史，艰苦奋斗，超越自我，为建设更强大的中国贡献青春力量。

——高一（1）班 周凌莹

今天是军训第一天，我深深体会到它远非想象中简单。离开父母的无微不至，才懂得他们的付出与不易。军训不仅锤炼体魄，更培养毅力、纪律和团队精神，让我学会坚持、配合与集体共进。这是一次真正的成长与蜕变。

——高一（6）班 丁子洵

下午我们进行了体能训练，这让我意识到我们 16 个班是一个整体，仅仅是一个人的不配合，也会影响整体的进度。即使训练内容都是很简单的向左、向右、向后转，但是依然很累，让我们每个人都感受到了“真正的痛苦”。

汗水从我们的脸颊滑过，但这却是我们青春的象征。

——高一（16）班陈青松



洛陽高級中學

军训感言

秋日依然炽热，我们洛高学子来到太湖湾训练基地，开启了七天的军训。站军姿、练转体、走齐步，汗水浸湿衣衫，阳光灼烫肌肤，每一刻都让人体会到“坚持”的含义。这份疲惫，让我想起中国人民解放军军人——我们短暂的艰辛，不过是他们军旅生涯的微小片段。在一身军装背后，是他们无数个日夜的刻苦训练、默默付出。

——高一（10）班 李诗涵

迎着盛夏阳光，我们步入太湖湾国防教育基地，开启七日军训。动员大会上，领导与教官的讲话让我明白：军训不仅强健体魄，更承载着党的精神和爱国情怀。内务整理是重要一环，尤其是叠“豆腐块”被子。教官细致演示，我们认真观摩，让我深刻体会到军队的高标准与严谨作风。

——高一（3）班 张珂涵

清晨的阳光洒下金光，我们列队走进军事基地。第一天，我们学习了站姿、转体、敬礼等一系列动作。一整天的训练让双腿酸麻，但想到这一切都在促使我成长，我便坚持了下来。夜晚观看《金刚川》，深深体会到革命先辈的艰辛与伟大。

——高一（15）班 商戣凡



洛陽高級中學

军训感言

怀着激动与期待，我踏入了太湖湾教育大营地。原本以为会是轻松的体验，现实却截然不同。教官的口号铿锵有力，汗水不断从额角滑落，反复擦拭又再次流淌。站军姿时，仿佛置身战场，切身感受到英雄先烈们的艰辛与伟大。他们的英勇牺牲换来了今日的和平，我们更应珍惜，并以此自励：在今后的日子里，必将更加努力，与同伴团结一心，时刻准备着。

——高一（2）班 黄鑫懿

今天，军训在烈日下开始。汗水浸透衣衫，但师长的陪伴和教官的坚持让我们倍感温暖。夜晚的电影更让我体会到战士们的英勇与牺牲。他们的付出换来今天的和平，我们更应珍惜。虽然训练不及军人万分之一，但我定会认真对待这次锻炼，并在接下来的日子里更加努力。

——高一（5）班 吴怡然

军训首日，阳光灼热，汗水浸透衣衫。站军姿时腰背发酸，踢正步时双腿沉重，但和大家齐声高唱《团结就是力量》时，疲惫仿佛化为了昂扬的斗志。军训磨炼的不仅是身体，更是集体的意志。明天或许更辛苦，但我已决心坚持到底，不负这段淬炼的时光。

——高一（9）班 陆佳烨



洛陽高級中學

家长寄语

亲爱的孩子，当你穿上迷彩服的那一刻，我们既不舍又骄傲，军训是成长的必修课，烈日会锻造坚韧。我们想对你说：累的时候，想想你比昨天多坚持了，那都是在战胜你自己。加油！我的少年！

——高一（5）班丁黄浩家长

致高一（2）班小战士：

迷彩服是你们的第一套铠甲，汗水会浇灌出坚韧的幼苗。当口号声划破操场，你们正用脚步丈量成长的刻度。无论再苦再累，团队的温度胜过烈日骄阳。这段晒黑皮肤却点亮眼睛的日子，终将成为你们人生迷彩地图上闪光的坐标点。加油，祖国未来的栋梁！

——高一（2）班丁诗芮家长

我的宝贝孙子，高一是你新的人生开始，每走一步都会留下深深的印迹，所以踏实认真虚心好学做好每一件事才是你人生开挂的不二路径。你没有独立生活的经历，要从每一个细节做起，整好内务，做好个人卫生，尊师敬友，勤奋好学，不惧困难，这些不单单是说说而已，要切实做到需要不懈的努力。希望你三年高中生活能有突出表现。

——高一（4）班时培宸家长



刘涔钰同学，新学期，新起点，爸爸妈妈想送你两个词，一个是认真，一个是坚持，认真可以改变自己，坚持可以成就自己，脚踏实地，爸爸妈妈相信你不止于此，付诸行动，努力让自己变得更好！加油孩子，我们永远爱你！

——高一（16）班刘涔钰家长

洛陽高級中學

家长寄语

亲爱的董欣悦：

今天是你军训的第一天，高中入学的第三天。

这三天里，爸爸妈妈看不到你、听不见你，唯一来自你的信息就是你何时刷脸吃饭了，但就从前简单的时间记录里，我们看到了不惧改变、勇往直前的你！爸爸妈妈已对你刮目相看！

今天，你和你的同学们身着迷彩，接受新的挑战！是的，军训是青春的一场历练，是一次新的成长，愿你以汗水浇灌毅力，磨练顽强意志，相信你会收获更加坚韧的自己，相信你也可以从整齐的步伐、嘹亮的口号中感受到“团结就是力量”。

期待你以梦为马，在往后的学生生活中，作为集体的一分子，与良师益友为伴，踏出属于自己的人生路！

最后，爸爸妈妈也要叮嘱一声，凡事安全第一！遇事处理上自己首先要积极主动！记住，在爸爸妈妈心目中你一直是最好的担当！

爱你的爸爸妈妈

2025年8月31日

致女儿陈紫涵的军训寄语

亲爱的女儿：

当看着你背上书包走进高中校园，妈妈心里像被什么轻轻揪了一下——既舍不得你迈出离开家的这一步，又打心底为你感到高兴。你终于要去体验全新的生活了。

大家都说高中辛苦，但妈妈觉得，这三年里的每一分“苦”与“甜”，都是独一无二的体验。为目标奋斗的执着、收获进步的喜悦、偶尔失意的小难过，这些都会让这三年成为你一辈子难忘的时光。

从小到大你从没离开过家，现在要开始寄宿生活，每天的日子肯定过得充实。这两天军训，妈妈总在想：你是否能适应新的环境，训练的感受如何？但转念又觉得，你一定收获了很多开心事，比如和新同学一起围着大圆桌吃饭，学会如何叠豆腐块一样的被子，学会正步走，并且体会了军营生活。军训除了基础的纪律培养和体能锻炼，它的深层意义还在于塑造集体主义精神、锤炼意志与抗挫力、深化国防与家国认知，能激发你的爱国情怀和对军人的敬意，树立“国家兴亡，匹夫有责”的意识。

最后，妈妈想对你说：不管遇到什么，家里永远是你的后盾。祝你军训生活开心，也期待你在高中的每一天，都能收获成长与快乐！更希望您怀有一颗感恩且善良的心走向未来。

爱你的妈妈
2025年9月1日

Hi！我们家的小战士，准备好迎接这次特别的挑战了吗？虽然没看到你穿上训练服精神抖擞的模样，但妈妈我在脑海中已经想象了无数遍你的样子！军训会很辛苦，但每一声口令，每一个动作都在塑造更强大的你。当你感到累时，深呼吸，告诉自己“我可以”，你会发现自己的潜力超乎想象！当你遇到难题时，当你感到疲倦时，当你觉得付出没有立即回报时，请记住：坚持不是永远不变的状态，而是即使跌倒也能不断重新站起来的韧性。最后，爸爸妈妈想跟你说，我们永远是你最坚强的后盾，只要你往前冲，我们全力以赴陪着你！加油，蒋旭涛！

——高一（8）班蒋旭涛家长

军训一定很累吧，你有没有好好吃饭，身体有没有哪里痛呀，爸爸妈妈知道你一直在咬牙坚持，真为你骄傲！军训的汗水是成长的勋章，愿你在坚持中学会自律，收获一个崭新的状态投入到新学期中！加油哦！

——高一（3）班严鑫琳家长

袁航，高一军训是你高中旅程的第一份成长礼物。烈日下的军姿、重复的动作，都是在为你打磨“坚持”的铠甲。认真对待每一个细节，把这段经历变成高中最燃的开场！

——高一（6）班袁航家长

洛陽高級中學

家长寄语

儿子，军训是你高中生活的第一个小挑战！希望你能够勇敢地面对这次锻炼——别怕累，认真训练、遵守纪律。这既是一次意志的磨砺，也是一个认识新同学、融入新集体的好机会。

晒黑一点、站得累一点，都是正常的。要紧的是听从教官指挥，好好完成每一个动作，和新同学们互相帮助、共同进步。在训练中学会坚持，在集体里感受温暖。

天热一定要注意多喝水，注意防暑，晚上好好休息，照顾好自己。不用惦记家里，你安心锻炼就好。爸爸妈妈相信你一定能扛得住，也一直为你骄傲！

期待军训结束后，看到一个更加挺拔、更加独立的你，也等你回来和我们分享那些有趣有泪又有成长的故事。加油，儿子！

——高一（10）班鲍金泽家长

军训虽苦但可贵，即是学习，也是历练，更是收获。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，什么是纪律，什么是军人的风范，钢铁般坚强的意志，不怕困难，坚强就是胜利，不经历风霜，怎能成参天大树，汗水甚至泪水的洗礼才能成真正的男子汉！加油！妈妈相信，军训后，我的儿子将会更加坚韧更加强大！坚持！等你回来。爱你的妈妈。

——高一（13）班牛天毅家长

军训寄语

史梦佳，恭喜你！从今天起，你正式开始高中阶段的学习生活，迎接你的第一项活动是军事训练。

军训，对你来说，是一次身心的洗礼，是一次自我超越的机会。它不仅仅是为了让你学会立正、稍息、齐步走这些基本的军事动作，更重要的是，它教会你纪律、坚韧、团队合作以及面对困难时不屈不挠的精神。我们理解，离开家的日子，你可能会感到孤独或思念。但请相信，这份暂时的分离，是为了让你学会独立，学会在没有父母直接庇护的情况下，如何依靠自己的力量站立起来。记住，无论遇到什么困难，家永远是你最坚强的后盾，爸爸妈妈的心始终与你同在。

同时，我们也希望你能珍惜这次与同学们共同经历的机会。军训是一个集体项目，它让你们在共同的挑战中建立深厚的友谊，学会相互支持、共同进步。这些并肩作战的日子，将会成为你人生旅途中宝贵的财富。未来的高中三年，何尝不是一场战役，圆满完成军训生活，就是打响这场战役的第一枪。爸爸妈妈等着你胜利归来！

爱你的爸爸妈妈

致小小少年胡佳钰：

在这炎热的8月末，你独自整理好行囊和初识两天的新同学开启高中生活征程的第一站：军训。早上去学校的一路上，对于军训这一集体生活你充满着雀跃与向往；在爸爸妈妈看来离家一周的军训意味着一直生活在我们羽翼下的小小孩童，开始逐渐磨练自己用以自由翱翔的翅膀。看着相片里汗流浹背、经历一上午集体训练的你，我猜你内心是否会有一些小小的波动呢？亲爱的少年，汗水和身体的辛苦，都能见证你自我突破与坚定前行的每一步。爸爸妈妈相信你一定可以轻松过关，加油！

爱你的爸爸妈妈

2025 年 8 月 31 日