

军训简报

第三期 2026 年 8 月 17 日 星期一

迷彩绿迎接安全红，铁肩义涵养家国情

——省奔中学子迎接安能应急救援英雄凯旋

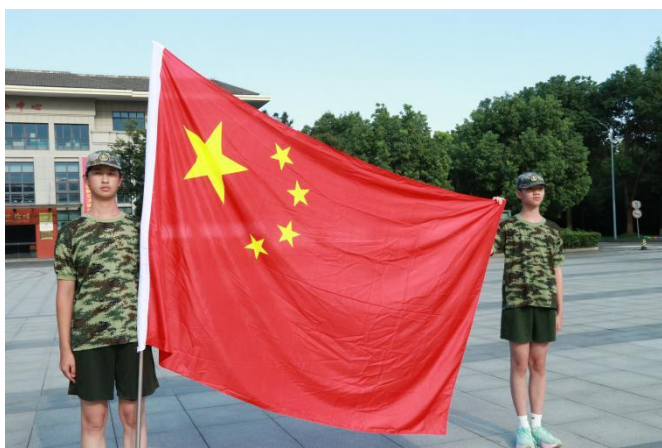
8 月 16 日，是省奔中学子在安能集团第二工程局常州基地的第二个军训日，这天，他们不仅迎来了开训以来的第一场烈日考验，也在军营里上了一堂鲜活的“思政课”。



8 月 16 日，也是安能集团山东滨州救援一线队员圆满完成任务、平安凯旋的日子。当军营迷彩绿偶遇逆行平安红，便注定了一场独属于青春少年的思想洗礼即将发生！当天下午，一场由基地官兵和我校 2026 级高一军训新生组成的夹道欢迎仪式，用最朴素也最热烈的方式，向这群“最美逆行者”致以崇高敬意。

在此之前，我校组织全体参训学生观看了安能集团救援纪实短视频。视频中，救援队员在激流中架设绳索、在塌方路段徒手清障、在暴雨中连续奋战数十小时转移被困群众的画面，让许多学生红了眼眶，他们被这支英雄的救援团队“召之即来、来之能战”的姿态深深震撼，多名同学表示特别希望能亲眼见到这些用血肉之躯守护人民生命财产安全的勇士们。

战旗猎猎迎勇士，掌声如雷敬英雄。下午 5 时许，声声礼炮绽开天际，阵阵锣鼓响彻长空，标有“中国安能救援”字样的红色抢险救援车辆、满载救援队员的大巴车缓缓驶入基地大门，同学们手持红旗和巨型横幅在道路的两侧肃立，等候英雄入场。



十分钟后，抢险英雄们排着整齐的队列，昂首挺胸齐步行进，来到了广场中央，接受学子们的致敬。紧接着，副校长祁文娟代表学校致辞，她指出，安能英雄们的事迹，就是最好的“军训课”。他们用行动告诉我们：担当，是危难面前的挺身而出；坚守，是连续奋战的无怨无悔；忠诚，是人民至上的初心不改。随后，在学生代表的引领下，“勇毅逆行，守卫安宁，向英雄致敬！”的呼喊声此起彼伏，如浪潮般一浪高过一浪，场面震撼人心，尽显青春学子对英雄的崇高敬意。仪式结束后，不少学生表示，要以救援英雄为榜样，在接下来的军训和未来的学习生活中，磨练意志、敢于担当，努力成长为对社会有用的人。



学子们从“看到英雄”到“走近英雄”，再到“理解英雄”，在这个过程中，“勇敢无畏”、“社会担当”这些抽象的精神变得具体可感。相信这次经历会成为他们高中生活中最难忘的第一课。

近年来，我校致力于将国防教育与社会实践相结合，此次借安能救援凯旋之机组织学生参与迎接活动，正是学校“立德树人、知行合一”教育理念的生动体现，也是新北区中小学“一公里思政圈”建设项目的成功实践！

安能的旗帜仍在基地上空高高飘扬，而英雄的故事，已然在年轻一代心中种下了种子。从屏幕到现实，从仰望到并肩，这场跨越时空的精神接力，正在新一代少年的血脉中奔涌不息。



教师随笔

迷彩砺心 向阳蜕变

高一（13）班班主任 周宁



今天是高一新生军训的第三天，依然是烈日当空。从晨跑到训练场上的队列训练，同学们身上多了一些红色印记，但同时也多了一份坚定与从容。

记得出发前，有几位家长跟我说了孩子有点儿不适，让我关注一下。我的内心是忐忑的，时不时询问孩子们的状况。但是，令我惊讶的是，那几位看上去有些“柔弱”的女生一直在坚持着，丝毫没有退缩的意思。即使在上午有三位同学感觉不适，生活老师迅速把他们带到阴凉处。稍作调整，他们又坚持回去训练。这让我想起了在组建团队之初，很多同学在自我介绍中提到了一句：“坚决不给团队拖后腿。”她们说到做到了。



让我引以为豪的是，我们高一 13 班团队的孩子都有一颗感恩的心。在同学们的军训日记中我会时不时看到大家对教官和生活老师的感激：“看似简单的动作，要做到整齐划一却很难。我们频频出错，教官耐心地一遍遍示范、纠正动作。他说一个人的优秀不算优秀，整个班的整齐才是真正的优秀。在反复的练习中，我们慢慢磨合，改掉了懒散的坏习惯，学会了自律、坚持、团结。”在教官指出动作上的问题的时候，他们都会欣然接受。有同学告诉我：“仲教官和生活老师非常善解人意，还带点儿幽默。这几天的军训虽然苦，但还是学到了很多，挺开心的。”

骄阳未曾令这支刚组建的团队退缩，反倒磨砺出一场崭新的蜕变。晨跑后大家脸上挂满了汗珠，马上又回房间一丝不苟地整理起了内务。早饭后同学们在训练场上顶着烈日投入到了正步走的训练中。额角的汗珠不断滚落，顺着下颌、脖颈滑进迷彩服的衣领，后背早已洇出深浅不一的汗痕。休息之际我帮同学们涂了芦荟膏和风油精，同学们礼貌地回应“谢谢老师”。当哨声响起，大家依旧挺直腰背、目光坚定，认真地投入到训练中。在一遍遍重复练习里，于炎炎暑日的并肩坚守中，团队的每一位成员真切体会到了集体的力量。

作为班主任，这三天的陪伴让我对他们刮目相看，也让我对十三班团队的未来充满信心。

1933



静观·守护·见证

高一（3）班班主任 孙燕君



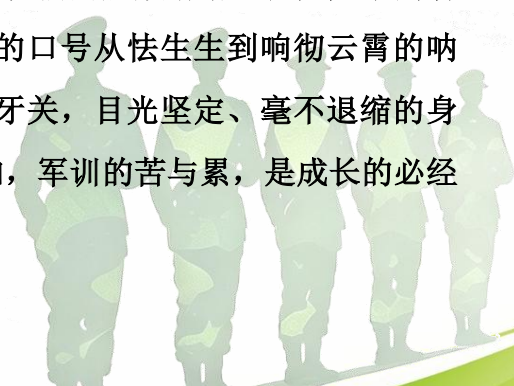
今天是孩子们军训的第三天，这短短三日，烈日与汗水交织，疲惫与欢笑并存，我站在操场边，看着这群刚刚脱去稚气的少年，见证着一场无声的蜕变，也收获着属于师者的感动。

初见：担忧与期待交织

军训首日，看着一张张尚带稚气、写满好奇与忐忑的脸庞融入整齐的迷彩方阵，我的心中涌起了复杂的情绪。阳光灼热，我担心是否有孩子耐受不住；训练艰苦，我忧虑他们能否扛得住挑战。那时的我，不再只是一位传道授业的老师，更像一位大家长，默默站在场边，目光扫过每一张面孔，心里默念着：“孩子们，这是你们的第一课，一定要稳稳走过。”

守护：陪伴与关怀同行

军训的每一天，我都在操场边静静守候。看着汗水沿着他们的脸颊滑落，在阳光下闪着光；看着他们的步伐从凌乱渐渐合成一个节拍；看着他们的口号从怯生生到响彻云霄的呐喊。我手机里存满了一张张被晒得通红发黑、却依然紧咬牙关，目光坚定、毫不退缩的身影，仿佛是被岁月雕琢的勋章，闪耀着不屈的光芒。我深知，军训的苦与累，是成长的必经之路，而我的陪伴，是他们坚持到底的温柔底气。



见证：蜕变与成长绽放

三天的训练，我亲眼见证了奇迹的发生。我看见，汗水划过脸颊，又没入衣领，他们的眼神，从迷茫渐变为坚毅；整个班级，由松散走向凝聚。最初的散漫不见了，取而代之的是“一人犯错，全员承担”的担当；最初的陌生消失了，休息时的一片欢笑声是最好的证明。

最动人的，莫过于注视一个集体破茧成蝶。当班级的口号越发铿锵，步伐越来越统一，我知道，一种叫做“集体荣誉感”的东西，已在每个人心中生根发芽。看着这群白天在训练中为自己动作不标准而懊恼，晚上在宿舍互相给对方涂芦荟胶的少年，我由衷地感到欣慰。他们用行动诠释着青春的力量，用坚韧书写着未来的篇章。

结语：青春正好，未来可期

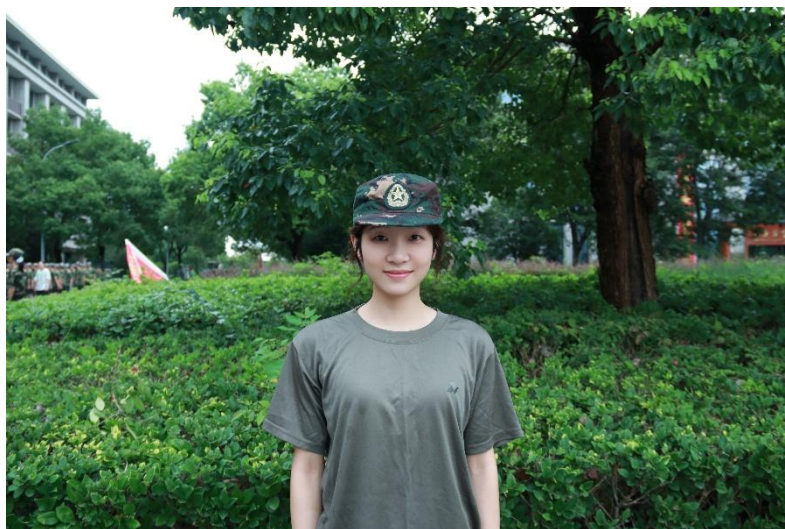
军训的汗水，不仅晒黑了他们的皮肤，更淬炼了他们的心性。这段并肩相伴的时光，终将成为他们青春岁月里滚烫的回忆。作为班主任，我庆幸能全程参与这场青春的蜕变，庆幸能成为他们成长路上的见证者。愿这群少年带着军训淬炼出的坚韧与勇气，脚踏实地，乘风破浪，在属于他们的广阔天地中，闪闪发光！

1933



最好的时光

高一（8）班班主任 陈蕊



军训第一天，在广场上看到8班的孩子们身着军绿色的迷彩服，笨拙地戴着帽子，懵懂却又齐整的排成两队时，我内心暗暗期待他们能在这七天感悟什么，又做到什么。

看着他们青春稚嫩的脸庞，我想，这应该就是最好的时光。这几天，我会看到什么呢？

第一次，我看到他们的善良和真实。有个小孩在日记里写自己洗衣服的那天手忙脚乱，洗完腰酸背痛，他想起自己的母亲即使有腰病却还是日复一日包揽家里的琐碎，“我想以后我要多帮我的妈妈洗洗衣服”。有人注意到教官沙哑的声音，有人注意到生活老师的贴心和班主任的全程陪伴，在文字里我感受到这是一群特别善良、懂得感恩的好孩子。我无比幸运，他们的文字是有光亮的，师生是互相映照的关系，我在观察他们，他们澄澈的目光同样也照在我身上。



第二次，我看到他们的毅力和坚持。我们班有个小女孩手腕痛，涂着药仍然坚持入队；有几个小孩身上被晒得通红也没有要休息的意思。更让人内心触动的是，一个膝盖痛和一个脖颈痛的小女孩都拒绝了休息，“虽然有点痛，但我觉得我可以坚持到结束”，我想这些平静里的倔强，是我们班不可缺少的力量——像树一样，向下扎根，向上生长。女孩们柔软细腻又坚韧不拔，男孩子们坚毅顽强又努力可爱。目前军训三天没有任何人请假，每天也只有两个同学会稍作休息，他们身上的集体荣誉感是我特别自豪的。

第三次，我看到他们的团结和友爱。有人在日记里全篇写对“集体”二字的理解，有人以“军旗”贯穿全篇书写军训，有人面对抗灾英雄默默落泪，他们互相鼓励，互相帮助，笔下有情感，心中有天地。心有所想，行之所至，我也看到他们互相帮忙拿东西，看到他们一起为同学过生日时幸福的笑容，看到他们在关键时候的礼貌与努力。高一8班越来越有一个集体的模样了！

最好的时光出现了吗？不在远方，即在此刻。在这几天的汗水、疼痛、欢笑与成长里，在他们渐渐挺拔的军姿、渐渐完美的队列里，在他们温和的字字句句里。

最后，希望你们能够在生命不断的起伏中始终保有祝福之意，愿意去安静、沉潜、追寻，也深深地祝福你们，祝福你们能在高一8班、在省奔中这个集体中感受到爱和被爱，在这七天深刻理解军训、理解成长，理解团结和坚毅的真谛。

1933



给孩子的一封信

给高一（13）班施奥然的一封信

儿子：

高中三天的夏令营结束后，爸妈从你的字里行间看到了你中考后的成长和进步！相信你的改变会为高中的学习打下更坚实的基础。

一周的军训，是高中生活崭新的开篇，也是你成长路上珍贵的历练。烈日、汗水、坚守，都会成为你青春最珍贵的印记。

军训教会人的从不是刻板的动作，而是坚韧的毅力、规整的习惯和团结的力量。希望你严格要求自己，听从指挥、刻苦训练，磨练心性，养成自律自强的好习惯。

成长总要经历风雨，吃苦亦是成长。希望你勇敢面对训练中的辛苦与挑战，提升独立生活、自我管理的能力，珍惜和同学，教官并肩奋斗的军训时光。

照顾好自己，期待一周后见到一个蜕变的你归来。

爱你的爸妈

2026年8月16日

给高一（3）班曹昕瑜的一封信

亲爱的宝贝：

时光匆匆，褪去假期的慵懒，转眼你已离开家体验集体生活，开启专属你的军训时光。烈日灼灼，迷彩为伴，这是你青春的第一场淬炼，妈妈心里既是欣慰也很是牵挂。

军训很苦，酷暑训练、规律作息、规范军姿、整齐步伐，这些循环往复，一定会让你感到疲惫。军训虽苦，同时也是一次难得的体验和机会，在磨炼意志和锻炼自身的同时，给予你直面挑战的勇气，教会你独立与自律，懂得团结和集体的意义。

训练时请认真对待，遵守纪律，尊重教官，和同学友好相处。训练之余要好好照顾自己，量力而行，注意防暑，好好吃饭休息。

愿你在汗水与坚持中，遇见更好的自己。加油！



给高一（7）班陈美嘉的一封信

亲爱的宝贝，这是你第一次离开家，参加七天的高中军训。爸爸妈妈心里有牵挂，但更多的是欣慰与期待。

军训会很累，站军姿、反复训练动作，汗水会浸湿衣衫，身体也会有疲惫酸痛，这是你从未体验过的磨砺。我们希望在历练中你学会勇敢，学会自己解决问题。

离开家，是成长的一课。集体生活里，学着和同学们相处，互相体谅照顾；照顾好自己，按时吃饭喝水，好好休息。希望你能好好感受这段特别的经历。

高中的篇章就此开启，军训是第一课。吃苦不是目的，磨炼意志才是意义。希望你在这段日子，收获勇敢，学会独立。未来的高中学习，会有风有雨，愿你带着这份军训收获的勇气，从容面对。

我们盼着看到一个更加独立勇敢的你，平安圆满结束军训，期待你满载而归。

永远爱你的爸爸妈妈

给高一（2）班王芸荟的一封信

亲爱的荟荟：

时间过得真快，一晃你已经告别初中时光，踏入了高中的校园，这意味着你将走向成熟，变得独立，能对自己负责了，想着慢慢长大的你，妈妈的心里满是欣慰。

今天开始要迎来为期一周的军训，早上看着你背着书包拉着行李箱跨入校园的背影，突然还有点不舍，更多的是担心和牵挂，即使有万般的不放心，但仍需放手，让你更好的成长。七天的军训时光虽然很短暂，但是意义深远，军训是你成长路上的重要一课，是离开父母，独自面对挑战的开始，是教你独立，自律，守规矩，遇到困难不退缩，敢于尝试不胆怯，希望你在成长中感恩，感恩中励志，不负汗水，不负此行！

即将到来的高中生活，是你人生中最珍贵的蜕变时光，面对各种未知的挑战，会有学业的压力和成长的烦恼，妈妈对你没有太多严苛的要求，只愿你尽力就好，不必焦虑攀比，认真对待每一堂课，每一次努力，踏踏实实走好每一步，就是最好的成长。

我相信，我的荟荟是一个勇敢的孩子，未来的路很长，只要你善良、诚实、自信、坚强，无论做什么，都是值得骄傲的事。想飞的时候，尽管往前冲，遇到困难了，爸爸妈妈永远都在，我们爱你，永远不变。

爱你的妈妈

军训日记

看着他们英姿飒爽的身姿，我心中升起一丝敬畏与向往，安能人冒着危险奔赴灾难前线。一心为了人民服务，可我们却心有余而力不足。

炮火齐鸣，掌声雷动，看到英雄时，心中的自豪把整日训练的辛苦一扫而空。此时，我对军训的理解进一步加深，军训不仅是体能的提升，更是心灵的蜕变。

——高一（12）班张子航

“你们是否愿意继续刻苦奋力为家园服务？”

“是！是！是！”他们坚定的承诺声激励我们每一个人，我们深刻感受到了作为军人，作为救援人员那种刻在心底为人民服务，为国家服务的职责信念，那种无畏的精神。

勇气是迎难而上的垫脚石，团结是通往成功的必经路。

——高一（12）班陈予媛

令我略感疲惫的是夜训，天色已经完全暗了下来，蚊虫渐渐增多，令人烦不胜烦，但即使受到这些困难大家也不曾松懈，接下来的训练，相反更加意志昂扬、斗志汹涌。不时传出的蝉鸣和同学们齐齐的脚步声，共同谱写成美妙优雅的交响曲。

——高一（6）班武思涵

伴着那声声嘹亮的祝贺与有序不乱的掌声中，一位位奔赴山东抗洪的安能勇士踏着坚毅的步伐向我们走来。那整齐划一的队列由一位位朴实无华的安能基地成员所组建而成，他们没有一路都铺满鲜花与掌声的精彩人生，却用年复一年的艰苦训练、被汗水浸透的迷彩服与那危险时刻勇毅逆行的义无反顾和无惧无畏，将他们平淡的一生所填充。他们的肩膀扛下了祖国的重担，他们的笑容温暖着祖国的大江南北，他们身披安能服装，将这份为国为民的任务恪守于心、转化为行，用他们的一言一行践行着他们与飘扬的红旗所立下的铮铮誓言。

——高一（8）班蔡佳彤

成长就是战胜懒惰、克服娇气的过程，温室里长不出参天大树，安逸的环境里养不出坚韧的品格。军训的辛苦，正是打磨我们意志的最好利刃。

一天训练结束，我褪去了青涩与浮躁，多了一份沉稳与坚韧，我不再抱怨训练的辛苦，反而懂得了吃苦的意义，军训教会我的，是坚持、是担当、是团结、是自律，在接下来的训练中，我会继续严格要求自己，规范每一个动作，紧跟集体步伐，努力成为更好的自己，不负这段青春磨砺的时光。

——高一 10 班晋如萱

通讯稿

高一（16）班 贺笑

谁能想到军训第二天的天气如此炎热呢？虽说早上5点多起床的光景略有些灰蒙蒙的，但很快又恢复了晴朗。

今天练习的动作是齐步走，看着教官示范了一遍，我们也接着开始了动作的模仿。遗憾的是第一遍我们未能做得标准，但很快开始了第二遍，幸运的是，我们做得还算标准。身旁树木在秋老虎阳光的沐浴下枝桠疯长，枝繁叶茂却遮不住我们的空强意志。

最让我惊讶又惊喜的是我们安能基地出去抢险救灾支援山东滨州的官兵们今天任务结束，光荣归队休整。我们奔中学生在教官的带领下响起了嘹亮的鼓掌声，热烈持久、经久不息。此后是“致敬英雄”的口号之类的，我们大家的精神面貌十分饱满，怀着满心的敬畏与敬佩，我的目光最终汇聚在了面前的旗帜上“逆行英雄”四字上，心里由衷的感慨出任务的官兵的精神的可贵，即使迎着将落的夕阳，我们脚下的步伐又坚定了几分。

遥远的地平线，清晰的黄昏，硕大的红日缓缓沉入我的视线外，我们开始了第二天特有的夜训。幸而初秋夜晚的天气并不算炎热，训练内容也并不艰巨。主要是练习齐步走，然后学习新的内容——跑步走。最后四步立定稍微有点难，看了几遍教官的示范，心里也总算有了个大概。齐步走的脚步愈发整齐，也许我们正在进步，20:00夜训准时结束。

值得一提的是训练手册也发下来了，我细细翻阅，泛黄的书页，一页页翻过去，我更加体会到军训的意义，是为了学习国防相关知识以及培养我们的军事安全情感等宝贵能力。

随着温热的洗澡水顺着头顶流下，洗去了我一身的疲惫。充实美好的一天结束了。期待明天！



高一（3）班 万紫嫣

当军训的集结号在清晨响起，我揉着惺忪的睡眼穿上迷彩服，以为这不过是一场短暂的“吃苦体验”。直到汗水浸透衣衫，肌肉反复酸痛，才明白军训是青春的熔炉——把娇气炼化成坚韧，把散漫锻造成自律，在烈日下为我们挂上成长的勋章。

站军姿时，阳光像针一样扎在脸上，汗水顺着下巴滴在地上，晕出深色的圆点。教官说：“三分钟军姿能站出军人的魂。”可对我们来说，每一分钟都是煎熬。有人喊报告休息，有人咬着牙脸色发白。我盯着前面同学的背影默数秒数，在“再坚持一下”的默念里，竟也熬过了最初的极限。原来身体的潜能，总在意志力的推动下不断延伸。

教官是我们最特别的老师。他会因为我们动作不标准而严肃批评，也会在有同学晕倒时关切询问；会体谅我们的感受，让我们在精疲力尽时得到适时调整。“军人的肩膀，要扛得起责任。”这句话像种子，在心里慢慢发芽。

在今天的训练中，我们迎接了数位抗洪英雄。他们正于山东险情中迎难而上，不怨艰苦，在抗洪任务中发挥了中流砥柱的作用。我们在基地门口列好方阵，拉起横幅，挥舞着鲜艳的五星红旗，口喊着响亮的口号：“勇毅逆行，守卫安宁，向英雄致敬！”望着抗洪英雄饱经风霜的脸庞，我心里感到由衷的敬意与赞美。

训练结束时，看着晒红的皮肤和被汗浸湿的袖口，回想着抗洪英雄们的坚毅面庞，突然发现自己不再是那个怕苦怕累的孩子。这场军训教会我的，不是动作的标准，而是在坚持中超越自己；不是纪律的严苛，而是在集体中学会担当。



多彩军营



多彩军营

