

军训简报

第五期 2026年8月19日 星期三

军训场上的“线条美学”

如果用线条来描摹军训的模样，这个夏天的军训是由哪些线条组成的呢？有直有曲，有射向远方的，也有不断起伏的，每一条线里，都藏着这个夏天最真实的成长。

直线——看得见的纪律

晨光初照，训练场上最先映入眼帘的是一条条笔直的线——早操队列横平竖直，排头与排尾遥遥对正，一声声洪亮的“一二一”正式拉开一天的训练帷幕。烈日下，是正步踢出时整齐排开的晒红的腿、是立正目视前方时齐刷刷的帽檐、是休息区里一字排开的水杯和马扎。这些无声的直线，是军训赠予每个人的第一课：个体存在于集体之中，每一个微小的偏差都会在集体中被放大，而每个人的恪守标准，也能让整体呈现出惊人的秩序之美。



曲线——看不见的温度

直线丈量纪律，曲线却容纳温情。生活教官递来芦荟胶时手臂弯出的弧度，是无需言说的关注；军训教官纠正动作时的弯腰，是迷彩之下笃实的守护；休息时大家围坐一圈同唱《强军战歌》，嘴角上扬的弧线汇成一片。最动人的瞬间，不在横平竖直里，而在线条转弯的地方，那里藏着彼此的扶持与温柔，藏着教官们与老师们的细心和关爱。



射线——少年心气指向的远方

当教官口令响起，五六十只手臂同时抬起，昂首挺胸，敬礼的指尖指向天际，那是一道道标准的射线，从这里出发，流向无尽的远方。打靶时，坚毅的目光穿过枪眼，锁定远方的靶心，少年们的视线从来不是线段，而是永远向前的方向。军训教会我们的，不只是站稳当下，更是眺望远方，用每一次敬礼、每一次注视，宣告自己时刻准备出发。



折线——磨砺出的成长轨迹

十六七岁的少年在营地用手指比划勾勒，最终收束成五角星的轮廓——比任何军礼都更轻，却比所有誓言都更重。连里的少年对着镜头比出“V”字手势时，迷彩帽檐下的汗珠正沿着下颌线滚落，那是属于青春的骄傲与自信。正步抬起的那一瞬间，脚尖绷直，离地二十五厘米，与地面平行，小腿与大腿折出锐角，也折出年少时所有关于“挺拔”的定义。



教师随笔

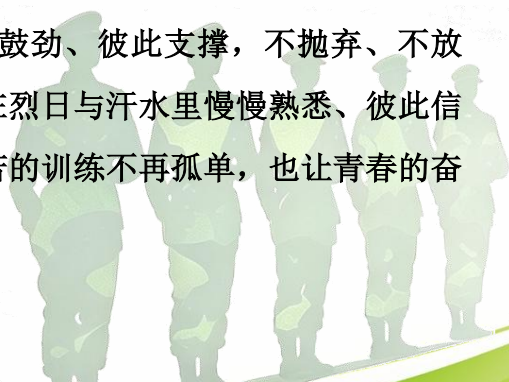
迷彩淬风骨，青春赴新程

高一（5）班班主任 金香君



盛夏灼灼，热风浩荡，绿茵操场之上，一簇簇整齐的迷彩，勾勒出高一少年最昂扬的模样。为期一周的军训，是孩子们迈入高中的第一课，也是一场褪去稚嫩、淬炼品格、收获成长的青春修行。酷热盛夏，骄阳炙烤大地，高强度的队列训练日复一日考验着孩子们的耐力与心性。站军姿挺拔立身，练队列整齐划一，重复枯燥的动作、持续紧绷的姿态，让每一位同学都直面疲惫与汗水。即便双腿酸痛、大汗淋漓，我们高一（5）班的孩子们依旧咬牙坚持、身姿端正，无人轻言退缩，用认真与专注书写少年的担当。

军训最动人的模样，从来不是独自优秀，而是全员并肩、彼此成就。艰苦的训练中，疲惫是所有人的常态，每当有同学身心透支、濒临坚持不住的时候，身边同伴挺拔的身影、坚定的眼神、无声的陪伴，都成为最温暖的力量。大家相互鼓劲、彼此支撑，不抛弃、不放弃，在一次次坚持中凝聚班级凝聚力。原本陌生的同学，在烈日与汗水里慢慢熟悉、彼此信任，真正懂得了团结的意义。这份并肩前行的力量，让艰苦的训练不再孤单，也让青春的奋斗格外滚烫。



严训砺筋骨，温情暖人心。训练场上，教官严谨负责、严格施教，细致纠正每一个动作，高标准打磨队列风貌，培养孩子们的纪律意识与规则素养。而在训练间隙，教官褪去严肃，尽显温柔温情。他们耐心陪伴学生，带领大家放声歌唱。嘹亮清澈的歌声回荡校园，冲淡了训练的疲惫，治愈了夏日的燥热，让紧张枯燥的军训生活，充满温暖与生机，也让师生情谊在朝夕相处中悄然生长。

白日躬身砺行，夜晚沉淀成长。结束一整天高强度的训练，同学们迅速回归宿舍，自觉整理内务、有序洗漱休整。即便身体疲惫，孩子们依然保持自律，静下心来伏案书写军训日记。一笔一划，认真记录烈日下的坚守、训练中的感悟、同伴间的温暖与自我的蜕变。短短几行文字，是对当下的复盘，是对成长的见证，更是少年内心最纯粹的期许。军训，练的是体魄，磨的是心性，立的是风骨。它不止是一次短期的体能训练，更是一场深刻的精神洗礼。我始终坚信，军训赋予孩子们的，绝不止挺拔的站姿、整齐的队列，更有强健的体魄、坚韧的意志、自律的习惯和团结的精神力量。

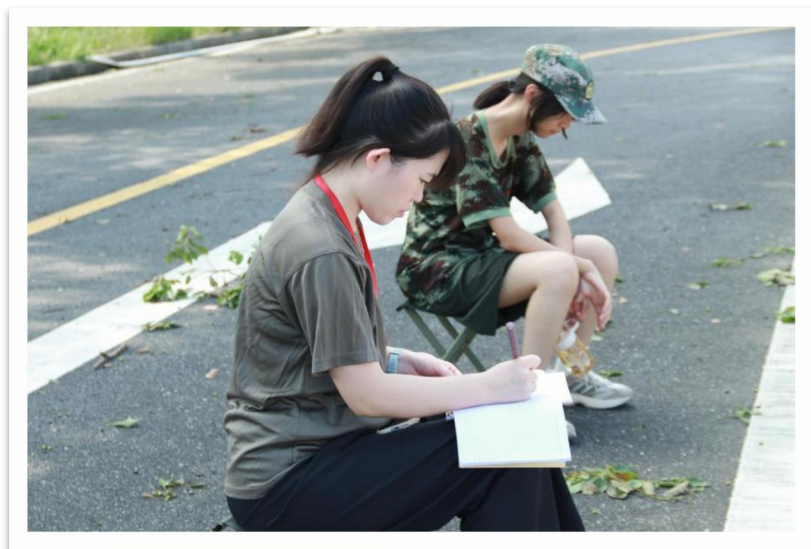
求学之路漫漫，人生征途长长，未来的高中学习充满压力与挑战，人生前路也难免遭遇风雨与坎坷。愿孩子们将军训中收获的坚持、勇敢、自律与团结内化于心、外化于行。以强健的体魄抵御疲惫，以坚韧的意志直面困难，以昂扬的姿态奔赴新程。把军训淬炼出的优良品格，化作往后学习和生活的底气，不负汗水，不负青春，在高中三年的时光里笃行致远，向阳生长，奔赴属于自己的璀璨未来。

1933



军训有暖，青春同行

高一（16）班班主任 陈莹霜



烈日灼灼，淬炼锋芒。踏入高中的第一场军训，不仅是孩子们磨砺体魄的课堂，更是一个新班级慢慢凝聚、彼此熟悉的过程。作为班主任，我在日复一日的训练里，见证着孩子们褪去稚气、学会坚持，也在一场简单又温暖的生日仪式中，真切触摸到这个新集体的温柔与力量。

军训的日子，辛苦却充实，藏着少年独有的坚韧与热忱。烈日长久炙烤，孩子们裸露的腿脖子被晒得通红，却无人随意松懈挺拔的军姿。一遍遍打磨队列、一次次规整动作，被汗水浸透的校服干湿交替，持续考验着每个人的耐力与意志。训练途中，也有同学不慎轻微中暑，短暂到场边补水休整片刻，缓过状态后便立刻归队，咬牙跟上训练节奏，从未轻言放弃。我翻看孩子们的军训日记，意外发现褪去疲惫表象，他们的字里行间满是真诚与期待，满心憧憬着这场专属青春的磨砺。训练虽苦，却让崭新的班级在汗水里慢慢磨合，偶尔有人疲惫乏力，身边的同学总会悄悄鼓劲、相互搀扶，渐渐凝聚出团结向上的崭新模样。



训练之余，一场简单的生日仪式，深深触动了我。军训期间，班里一位女生迎来生日，我提前准备了些许小零食，借着夜训间隙，为她简单庆生。当同学们自发围拢，齐声唱起生日歌，喧闹的训练场瞬间变得温柔治愈。没有刻意编排，无需提前演练，大家默契相伴、彼此温暖，将最赤诚的心意赠予同伴。那一刻，班级独有的凝聚力与归属感，真切地扑面而来。

我始终觉得，青春最动人的从不是独自闪光，而是彼此照亮、携手成长。艰苦的军训磨砺了孩子们的筋骨与意志，而这场温柔的小插曲，让他们学会了温暖、懂得了陪伴。

军训，是高中生活崭新的开篇，亦是一堂意义深远的成长必修课。愿少年们怀揣这份坚韧与热忱，守住团结向上的初心，珍惜当下相伴的时光，携手同行，向阳生长，成就更好的自己。



烈日下的成长

高一（19）班班主任 姚海龙



八月的骄阳像一只巨大的熔炉，把整个操场烤得滚烫，连空气都在热浪中微微扭曲。水泥地泛着刺目的白光，仿佛一面被烧红的铁板，踩上去都能感到脚底传来的灼意。操场上，一排排绿色的身影纹丝不动，像一棵棵刚栽下的小白杨，在烈日下倔强地挺直腰杆，接受着最严苛的洗礼。这就是高一十九班的孩子们，正在用汗水书写高中生涯的第一页篇章。

天气热得令人窒息。太阳像一个烧红的铜盘，悬在头顶一动不动，把无尽的热量倾泻而下。汗水顺着额头滑落，像断了线的珠子，模糊了双眼；后背的军装湿了又干，干了又湿，印出一片片白色的盐渍，像地图上蜿蜒的河流。有人脸色发白，像一张被太阳晒褪了色的纸；有人嘴唇干裂，像久旱的土地。但没有人轻易喊出“报告”，没有人主动走出队伍。

站军姿时，他们是挺立的青松，根须深扎大地，枝干直指苍穹；走正步时，他们是奔腾的骏马，四蹄生风，势不可挡；喊口号时，他们是破晓的惊雷，声震四野，气贯长虹。那一声声铿锵有力的“一二三四”，像一把把锤子，敲碎了弥漫的暑气，也敲出了十九班少年骨子里的坚韧与倔强。摆臂时，几十条手臂像一道整齐的绿色波浪，起落之间划出同样的弧线；踢腿时，几十只脚像同时按下的琴键，砸在地上发出同一个音符。

最让我动容的，是孩子们日记里那些滚烫的文字。有人写“烈日烤不垮我的意志，因为我的骨头里藏着钢铁”，有人写“汗水是成长的肥料，浇得越狠，根扎得越深”，还有人写“今天我比昨天多坚持了五分钟，这五分钟比黄金还珍贵”。没有抱怨，没有退缩，字里行间全是向上的力量。这些文字像一束束光，照亮了闷热的训练场，也照亮了我作为班主任的心。我翻开每一本日记，就像推开一扇扇窗，窗外是少年人最澄澈的天空。

我深信，这份在军训中淬炼出的坚韧，必将像种子一样，在未来的学习中生根发芽。高中三年，知识的高峰需要一步步攀登，思维的迷宫需要一次次探索，挫折的风雨需要一场场直面。而今天在操场上学会的坚持，就是他们最锋利的宝剑，最坚固的盾牌。那些在烈日下咬牙挺住的瞬间，终将化作考场上沉着冷静的底气，化作深夜里挑灯夜读的毅力，化作面对难题时绝不轻言放弃的勇气。

军训终将结束，像一场短暂的暴雨，来得猛烈，去得也快。但军人的精神不应落幕，它应当像一颗火种，埋进每个孩子的心里。愿你们在生活中也能保持这份坚韧不拔——遇到困难不退缩，像礁石迎击海浪；面对挑战不怯懦，像雄鹰搏击长空；遭受挫折不气馁，像野火烧不尽的春草。愿十九班的每一个孩子，都能把军训的汗水化作成长的养分，在高中这方广阔的天地里，长成自己最挺拔、最葱郁的模样。

1933



给孩子的一封信

给高一（16）班张语馨的一封信

亲爱的张语馨（高一 16 班）：

展信舒颜

首先，祝贺你凭自己的努力考上了奔牛高中，成为了一名高中生。高中三年，愿你归零心态，重新启航。

当你看到这封信的时候，或许正坐在训练场的边缘小憩，汗水还未干透，迷彩服上还留着烈日暴晒后的余温。爸爸妈妈虽未身在军营，但心始终与你同在。看着老师发来的照片与视频，我们看到了那个身着迷彩、眼神坚毅的你，既心疼你的辛苦，更为你感到骄傲。

高一军训，是你高中生涯的第一课，也是你从少年迈向青年的一次重要“成人礼”。在军训中，站军姿时的酸痛、踢正步时的枯燥、烈日下的煎熬，都在挑战着你的极限。当疲惫袭来，想要放弃时，请告诉自己“再坚持一下”。这种在极限边缘的突破，将让你明白，人的潜力远超想象。训练之余，记得多喝水，合理休息。若身体不适，务必及时向教官或老师报告，不要硬撑。保持乐观积极的心态，去发现军训中的乐趣，去感受军旅文化的庄严与豪迈。军训不仅是个人的修炼，更是团队的磨合。请与身边的同学并肩作战，在整齐划一的步伐中感受集体的力量，在互助互爱中收获珍贵的友谊。学会包容、学会沟通、学会担当，这些都是书本之外的重要课程。

孩子，家永远是你最温暖的港湾，最坚实的后盾。无论遇到什么困难，请记得，我们永远爱你、支持你。期待军训结束时，看到一个更加独立、自信、坚强的你。

愿你不负青春，不负韶华，在军训中百炼成钢，带着满满的收获，开启精彩的高中旅程！

爱你的爸爸妈妈

2026 年 08 月 17 日

给高一（1）班瞿子朔的一封信

亲爱的当当：

见字如面！

从小到大，妈妈给你写过好多封信——10岁成长礼、14岁青春仪式、元旦新岁、生日、中考祝福……甚至小时候期末考试前，还会偷偷往你笔袋里塞一张鼓励小纸条。你发现纸条时眼睛亮了一下，嘴角藏不住地翘起来。考完回到家，你第一时间拉着妈妈叽叽喳喳地说“我看到了看到了”，那惊喜的模样，令人难忘。

这一次不一样。这次军训，将是你高中生活的开篇。你离开了家，站上了操场，开始了从少年向青年的第一步。

王老师细心拍下的每一张照片和视频，爸爸妈妈都翻来覆去看了好几遍。第一天的你，站在那儿还有些局促——手不知道该往哪儿放，眼神微微发紧，像一个还没准备好上战场的小兵。可仅仅过了一个晚上，第二天的照片里，你已经站得笔直，步伐豪迈有力，休息时，你还对着镜头开怀笑了起来。那个笑容，让屏幕这头的爸爸妈妈也跟着笑了。

听说过“时间胶囊”吗？和同学们一起写下此刻的愿望，封存起来。若干年后，当你打开它，你会看到16岁的自己，在军训的阳光下，和即将并肩奋斗三年的同学，写下对未来的期待。愿望也许会变，但写下它们的那一刻，你们是真诚的、热烈的、充满希望的。

宇宙很大，生活更大。而生活的“大”，不只是个人的悲欢，还有家国与天下。周恩来爷爷少年时写下：“为中华之崛起而读书。”一百多年过去了，这句话依然滚烫。眼里有光，心中有山河。努力学习，不只是因为喜欢——而是因为你知知道，这片星空，需要有人去守护。

好好吃饭，好好睡觉，好好训练。加油，儿子！爸爸妈妈和二宝等你凯旋！

爱你的爸爸妈妈

2026年8月16日 21:58



军训日记

纪律催生自律，自律成就成长。当准时集合成为习惯，当专注训练成为常态，当令行禁止成为本能，我愈发沉稳有序、坚定。我明白：真正的自由，从来不是随心所欲，而是严于律己后的从容坦荡。严格的纪律磨砺了我的心性，让我学会克制惰性，坚守原则，敬畏规则。

——高一（17）班 赵楷然

军训第四天，训练强度稳步提高，同学们开始系统地练习，也标示着军训生活迎来全新的挑战与蜕变。因病离队已两天，令我对班级的合作有着极高的渴望。

来到班级虽没赶上参观急救灾害体验馆，但也是赶上了班集体的打靶，让我在高一12班中亮了次相，并在老师的带领下碰到了枪。目光坚毅，望着前方，深呼吸，轻扣扳机，“10分”！看着同学们握着枪，轮流射击，在烈阳之下，留下属于青少年青春的印记。

——高一（12）班 焦鹏宇

到了晚上夜训时分，我们踏着轻松的步伐，走向训练场所。一上来，老师就讲了“苹果”的故事。第一次，教官问刚参军的蔡教官手上的苹果是不是苹果，蔡教官说是被骂；第二次，教官问蔡教官像不像梨，蔡教官说又是被骂。蔡教官以此告诫我们：既要绝对服从，也要有自己的思考。蔡教官在之后的时间里，带领我们练习行进的转向。一次，我们正好队尾转到五班前方，两边教官一合计打算让两班军歌对唱。

——高一（1）班 刘大同

军训让我明白：个人优秀只是微光，众人同心方能汇聚星河，集体从来不是简单的人数相加，而是彼此包容、供此成就。没有完美的个人，只有完美的团队。一个班级的凝聚力，藏在每一次坚守、每一次配合、每一次并肩同行里。

——高一（8）班 徐紫涵

一个人的小失误，会影响整个方队的效果，所以大家互相提醒、互相帮助，在磨合中懂得协作的重要性。就像教官说的：“我们是一个整体，一荣俱荣，一损俱损。”这种集体荣誉感，让我明白在集体中，个人要学会牺牲小我，成就大我，而这份协作与担当，将伴随我未来的学习和生活。

——高一（3）班 万紫嫣

从打靶这一课中，我学到了认真耐心与细致，最重要的是勇气，是再试一次的信心，是鼓励自己的能量，是收获成功的关键，一次的失败并不是永久的，失败乃成功之母，应以赤诚之心，胸怀勇敢自信之气，冲破艰难险阻之困，在人生大海中乘风破浪，游至人生彼岸。

——高一（10）班 江玥霖

通讯稿

高一（9）班 丁子凡

“开饭!” 筷子与饭碗相碰，叮叮当当，仿佛音律密集的交响乐。浓醇的热粥淌入口中，滚香的烟气飘进腹里，蒸发疲惫的汗水。粥里隐约倒映出我的面庞，脑海里浮现出方才忙碌的身影。

“小值出来!” 快步跑到食堂楼下，太阳半藏在成片的白云旁，炽白的光曜奔涌出无形的热浪，在郁葱的绿叶上反射出金光，投下片片倒影。快步上楼，冷水洗手，奔向前面的桌子，端起一筐筷子，快步走向座位。一整筐筷子置在椅上，发出沉闷的响声。指尖卷过一双双筷子，娴熟地摆在桌上，心里默念：一、二、三……筷子降落在铁桌上，“邦邦邦”，奏着整齐的韵律。

“快摆饭，别磨叽!” 低声提醒身旁的男同学，我继续低头摆放筷子。筷子摆放完，又转头清点饭的数量。红红绿绿的饭盒静静地躺在桌上，似整装待发的士兵，等待敌军到达。

“还差十几份，快去找!” 我左右张望，寻找还有饭盒，热粥的箱子。几盒饭叠在一起，担在手上，有一种往下压的负重感。粥汤隔着塑料盒，热气传导到手指上，炽烫着。捻着手指，蹑脚步到座位旁，同伴们也已经搬了一些饭盒理在桌上。对视一眼，又会心一笑，回身继续忙碌。

忙到末端，抬手拂去面颊上的津津汗珠，眼球转动，目光扫过一张张饭桌，做最后检查。筷子、饭盒、粥汤，一件件安静地处在桌上。“好了! 没有少。” 嘴角上扬，身上的重担卸了下来。又一次的小值结束了。长舒一口气，我慢慢踱回自己的座位。“小值起立! 大部队来了!” 拉开椅子，站好，目观一个个绿色身影进来。

碗筷叮当，层层叠叠，如不息的风。视线拉回，扳动筷子继续喝粥。热粥入肚，白雾腾起，沉淀起一腔担当负责的胸襟，迷蒙起同伴协作的和谐。在这普通的一粥一饭里，流连纯真的情谊。



盛夏八月的军训礼赞

高一（10）班 张欣雨

盛夏八月的天，属实是喜怒无常。军训第一天还是弥漫着水汽、天气凉意怡人的阴天，到了第二天就变得天空湛蓝、白云飘飘，烈日当空。四周的绿树、满是碎石子的场地，和那湛蓝的天，在场地上挥洒汗水的高一（10）班的少年少女们，伴着盛夏的蝉鸣和教官中气十足的声音，组成了一幅亮丽且令人内心触动的军训画卷。

军训自是令人难耐的。骄阳似是在天上调皮的孩童，一会儿出来大摇大摆地看着在场地里站军姿的我们，一会儿又躲到云层后，施舍般给予我们片刻阴凉。似是串通好的，风儿在此时又会带来一阵清凉舒心的风，使我们的身心略微感到一丝慰藉。但很快太阳又会探出头来，如此反反复复，着实磨人。十班的各位也许会在内心腹诽这烈日“给个巴掌再给个甜枣”。炽热的阳光炙烤着后背与大地，连带着脚心都能感受到一片滚烫。汗水一滴一滴从额头滑到下巴，后背早已汗湿。尽管汗水蒙住了眼，全身肌肉酸痛，一些同学也应坚持不住而下场休息，但还是有很多十班的骐骥们坚强笔直地站立着：腰板挺直、下巴抬起、目光坚毅，就算是坐下休息也还是端坐着。休息好的同学也立马上场继续参加军训，即使是紫外线过敏的同学、脚受伤的同学，也坚持随大家走到训练场地。

在时间的流淌中，高一（10）班的大家也从最开始的没有什么纪律意识、在太阳底下站了没多久就坚持不住的“娇气包”们，变得随时以教官的口令为基准、时刻准备执行教官指令的纪律严明的“小兵”们。坚持一直军训的同学越来越多，还有很多同学刚下场几分钟便继续上场。十班的同学们如此坚持，当然不可能只因为“军训”那么简单，而是为了祖国。

仙人掌外部浑身是刺，但内部却充满了丰沛甘甜的清水——那些水滋养着它们的根，那些刺帮助它们抵御外敌。而我们十班的同学也正如那些仙人掌一样，用身上的刺面向外敌，为祖国筑一面坚实的高墙；内心炽热的爱国情怀也正如仙人掌内部的甘甜，心系着祖国。在我们十班人心中，守护我们的祖国、捍卫祖国的领土、维护祖国的尊严、推动祖国的完全统一、为祖国增光添彩，都是支撑我们坚持军训的动力。我们十班人心怀爱国之情，心向祖国。我们都明白，军训是用来锻炼我们的意志与体能、检验我们是否能担起复兴祖国重任的一项严肃活动。尽管开始我们都叫苦喊累，但在军训意识逐步增强的同时，我们也成长了很多：大多数同学的腿和脖子晒伤，忍着火辣辣又钻心的疼痛和红红的印子，依旧在太阳下站着。班里的女生晒得尤为严重，白皙腿上的红印触目惊心，但仍有很多人站着，用娇小的身躯抵御疼痛，用心去连接祖国。这些来自十班的躯体，都蕴含着无与伦比、不可估量的力量！

“江山如此多娇，引无数英雄竞折腰。”英雄为了江山而折腰，我们高一（10）班的骐骥们也会为了祖国而奋斗！军训训的是身和心，军训给的是我们对祖国的赤诚之心。每一个动作，每一滴汗水，都是我们十班人为推动中华民族伟大复兴、团结统一所作的努力，是我们高一（10）班用汗水堆积成的奇迹！

人间骄阳正好，风过林梢。“骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍！”十班的口号永远回荡在十班人的脑海中。在未来的漫长道路中，那群在烈日下依旧努力笔直站军姿的、被汗水浸透了后背的、被蚊虫叮咬却坚决不违反纪律的十班人，不论是骐骥还是弩马，都不骄傲，不自卑，一步一步踏实勤奋，终会带着那颗炽热的爱国之心，创造辉煌无限的奇迹！

多彩军营



多彩军营

