

军训简报

第六期 2026年8月20日 星期四

温情满军营 初心伴成长：训练场内外的暖心对话

迷彩戎装映初心，温情暖意润军营。军训场上不止有一条条刚性纪律，更有一场场温暖对话。一句句暖心叮嘱、一次次真诚交流、一声声贴心关怀，一封封厚重家书，勾勒出军营最温柔的模样。学子们在多重对话中消解疲惫、凝聚力量，真切感受双向奔赴的温暖与陪伴，让青春在历练中收获成长，在温情中汲取力量。

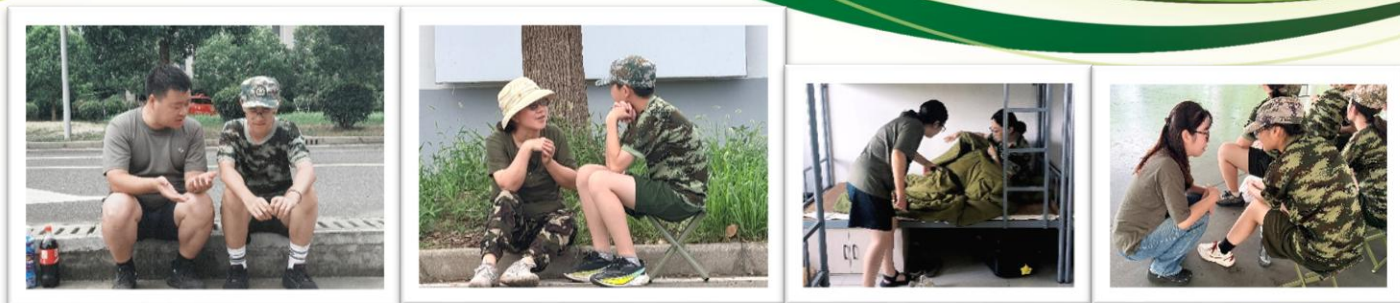
与教官对话 | 严训之下，亦有温情

口令铿锵，身姿挺拔，教官是军训场上严格的引路人。训练间隙的谈心，褪去训练时的严肃。我们诉说训练的疲惫，教官分享成长感悟，讲解动作要领，叮嘱做好防暑防护。严厉是职责，暖心是底色，一问一答间，读懂坚守与担当。



与老师对话 | 守望相伴，润物无声

训练场边，总有老师静立道旁，目光却始终追随着训练场上的每一个少年。休憩哨声一响，他们便快步迎上，递水擦汗，嘘寒问暖——累不累、疼不疼、能不能撑住，问得琐碎而急切。食堂里，他们端着餐盘穿行于餐桌之间，唠叨着“多吃蔬菜”“把肉都吃完”；宿舍中，挨个探头叮嘱“空调别开太低，盖好被子”。这些碎碎念，初听是唠叨，细品却是绵长的暖意。师生之间最动人的对话，从来不在讲台上，而在这日复一日的琐碎叮咛里，这便是校园关怀最朴素也最真切表达。



与同学对话 | 并肩同行，共赴骄阳

朝夕相伴，苦乐与共。一声声鼓励，一次次扶持——没有惊天动地的誓言，只有训练场上的心照不宣。你扶我一把，我拉你一下，在同龄人的对话里，所有咬牙坚持都变得理直气壮，所有苦累都熬成了日后回甘的勋章。这份共担风雨、共享阳光的同窗情谊，是军训赠予他们最滚烫的礼物。



与家人对话 | 一纸思念，遥寄牵挂

一封封家书从学校打印机里源源不断往外吐，仿佛还带着母亲指尖的余温。“要和同学和睦相处”“坚持一下，相信你可以”，或嘱咐，或鼓励，或期许，一字一句，都化作少年迷彩服下的骨骼——让他们在烈日中挺得更直，在风雨中站得更稳。孩子就着月色回信，把军营里的酸甜苦辣都收进字里行间，最后落一句“一切都好，勿念”。两地笔墨就这样隔空相望：一边藏起身心的疲惫，一边读懂倔强的成长。纸短情长，家与营在这一来一往间，完成了一场温柔的守望。



8-19

我有些话在这想对父母说：亲爱的爸爸妈妈：见信如晤！一别已有五日，我在安徽军训基地甚是想念。第一天，感觉烈日下晒得流汗十分难受，腿部十分沉重，如灌了铅一样；第二天，依旧有点难以坚持，可还是咬着牙，使命撑着腿，没有休息……慢慢地，我似乎有点适应了这里的生活节奏和这里紧张的时间观念。

不知不觉间我已经长成亭亭玉立的大姑娘，却还是漫长人生中的一个花蕾。之前的十四五个春秋，我既可能是淘气的，或是调皮捣蛋的，或是认真的，或是执着的，无一例外都是我成长路上的经历。不管风雨，不论成败，我始终都会独自一人踏上道路，而只是我自己，我永远爱着你们！

当我失意时，你们总会为我加油鼓励。虽然母亲您很唠叨，但我知道，这是您对我的满满关心，是真诚的问候，是对我的默默守护。

与自己对话 | 灵魂对白，落笔言心

晚间洗漱后，营房里阒然静谧，只有笔尖在纸上沙沙作响。那些白天在队列里行进、立定的少年，此刻安静地坐到了纸页对面，以日记的形式与自己对话：你问自己累吗，笔端答“累，但值得”；你问想家吗，随后被一句“爸妈，我会成为你们的骄傲”轻轻抚平。此时的日记，是少年穿过汗水泥泞后，与自己灵魂的一次庄重握手——在字里与自己和解，也在行间向明天出发。



军营有度，温情无声。军训不止是队列动作的打磨、纪律意识的塑造，更是一场温暖的相遇与成长。严苛的训练铸就青春筋骨，温暖的陪伴滋养少年初心，这份藏在军营日常里的温情，将化作前行的力量，让每一位参训学子在磨砺中蜕变，在温暖中向阳成长。

1933



教师随笔

走一步，再走一步

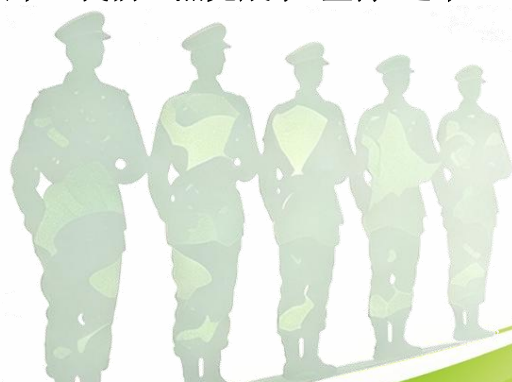
高一（18）班班主任 戴文



“坚持”是一个老生常谈的词汇，坚持跑完 5 公里，坚持撰写完一篇艰深的文章，坚持做那些不得不做的事，这两个音节从口中讲出是轻而易举的，而我们似乎也习惯了用这个词汇去鼓励身边所有正在面临困境的人，“坚持”成为了一种可贵精神的代名词，它的分量也随之加重。

然而生活中究竟有多少真正需要我们使用“坚持”这个词来激励自我的时刻？

很多在当时觉得棘手的麻烦、感到抵触的琐事其实只要再往前走一步，再走一步，就会发现其实也并不至于将我们困在原地。而在每一次的小突破中，我们已然完成了“坚持”这个动作。



这几天看同学们训练，我对这个念头越发有了实感。班里有两位女生在来到军训基地前就已经扭伤了脚，还有两位女生患有贫血，在最初的两天我安排她们在一旁跟训，考虑根据她们的身体状况决定恢复训练的时机。让我意外的是，她们比我预想的更早，并且自发地回到了队伍中，我拍拍其中一位女生的肩膀问她，脚上还疼吗，能训练吗？她只摇了摇头，说没事，可以坚持。彼时的我突然觉得，“坚持”不也是一件很容易做到的事吗？何必把坚持的对象锁定在那些如同高山般难以越过的困难上？当你觉得轻微脚伤可以忍受，当你把被太阳晒得发红的脖颈看作是成长的勋章，当你感受到刺痛皮肤的汗水在微风拂过时变成了阵阵凉气，它们都是你坚持的证明，是你向前迈进一步的印记。一步也好，半步也好，迈出去，都算数。

更让我感动的事发生在昨天上午。昨天是所有班级一起会操的日子，然而我们班的旗手在训练开始时磨破了脚趾，伤口渗出少许血迹，急忙去医务室消毒处理。当时的我很为班级会操状况担心，队伍里不能再少了一位“得力干将”，但我也在心里给他准了假。出人意料的是，这位同学从医务室回来后立马回到了队伍中去，甚至都没有跟我汇报他的伤情。我不放心，反复跟他确认是否可以上场，他回答了三句话：“小伤没关系”，“真的没事”，“我可以的”。

坚持从来不是咬牙硬撑的壮举，只是脚疼时没有停下，晒伤时没有退缩，流血时没有离场。一步很短，短到几乎感觉不到；一步也很长，长到把所有碎步连起来，就走完了整段路。

所谓坚持，不过如此——只看脚下这一步，走完，再走一步。

最后，我想对 18 班的孩子们说一句：你们在场的每一天、每一步，我都看见了，你们真的很棒。



驽马十驾，功在不舍

高一（10）班班主任 周尧



盛夏的风裹挟着燥热，军训的号角如期吹响。望着操场上一身迷彩的少年，我作为班主任，守在训练场边，静静凝望我们班 56 名同学的身影。汗水浸透衣衫，疲惫接踵而至，一幕幕滚烫鲜活的瞬间，叩击着我的内心。我们一同坚守着“驽马十驾，功在不舍”的信念，在烈日与晚风之中，书写属于我们班级的成长篇章。

军训伊始，第一道考验便落在呐喊之上。第一天集合喊口号，全班的声细若蚊蚋，软绵绵散在空气里，缺少少年该有的气势。我便站在队伍前，单挑全班的嗓门，一遍遍带着大家练习，引导孩子们放开喉咙，把底气、把心气统统喊出来。日复一日的打磨，变化悄然发生。曾经微弱的呼喊，慢慢蜕变成震耳欲聋的铿锵呐喊，嘹亮的口号响彻训练场。那一声声呐喊，不只是音量的提升，更是班级凝聚力的觉醒，是少年们冲破怯懦、敢于展露锋芒的最好证明。

最令我动容的，是全班 56 人，无一人缺席训练。训练场的磨砺从不会一帆风顺，脚伤的同学忍着步履的酸痛，一步一步跟上队列节奏；肠胃炎发作的孩子压下身体的不适，咬牙站定属于自己的位置；受红斑狼疮困扰的同学，不顾身体的负担，不愿脱离集体；有同学遭遇中暑眩晕，短暂休整过后便重新归队；还有同学被烈日严重晒伤，皮肤灼痛泛红，依旧不肯轻易退场。病痛与不适挡不住少年向上的决心，没有轻言放弃，没有随意请假。他们就像慢而不停的驽马，懂得“驽马十驾，功在不舍”的分量，哪怕步履艰难，也选择与班级并肩同行。这份隐忍与倔强，是独属于我们班最珍贵的底色。

白日训练淬炼意志，夜晚的时光，是烟火与温情的交融。夜幕降临开启夜训，蚊虫肆虐，我拿着花露水穿梭在队伍之间，细心为同学们喷洒，驱散扰人的蚊虫。每到夜晚查寝，结束一天疲惫训练的孩子们卸下迷彩，我会带上火腿、香蕉、牛奶，把小小的奖励送到训练中表现突出的同学手中。一份份简单的吃食，是对他们咬牙坚持的肯定，是疲惫夜晚里一份温热的慰藉。

我留意着孩子们心中的热爱与向往，班里有同学渴望站上舞台展示自我，我便在规则之内积极奔走，尽力为他们争取登台表演的机会，守护少年闪闪发光的梦想。每晚，我认真翻阅一本本军训日记，字里行间藏着他们的汗水、委屈、欢喜与感悟。我在日记后写下留言，给予鼓励与肯定，细心记下同学们写下的小小诉求，在制度允许的范围内，尽我所能去回应、去满足。教育从来不是单向的输出，我见证他们的蜕变，他们也用真诚的文字，向我袒露内心的所思所想，师生双向奔赴，彼此温暖，共同成长。

训练场上，是整齐的队列，是淋漓的汗水；寝室之中，是少年的闲谈，是卸下防备的真心。有人默默搀扶身体不适的同伴，有人休息时互相整理迷彩衣帽，有人咬牙跟上大部队不愿拖集体后腿。病痛没有打倒他们，疲惫没有消磨斗志，从口号微弱到声震四方，从各自为战到同心同向，56颗心紧紧靠在一起。

驽马十驾，功在不舍。军训不是终点，而是少年成长路上的一堂必修课。我何其有幸，能够陪伴这群少年，见证他们直面伤痛的坚韧，看见他们一点点突破自我。愿这群少年带着军训淬炼出的恒心与勇气，往后不惧风雨，持之以恒，步履不停，奔赴属于自己的滚烫远方。



给孩子的一封信

给高一（6）班张浩成的一封信

张浩成，吾儿：

转眼间，三年初中时光悄然落幕，你告别懵懂青涩的少年时代，正式踏上高中这段全新的人生征程。高中军训便是你独立成长、蜕变新生的第一堂课，也是你崭新高中生涯的正式开端。

初中三年，虽有不足，但还是稳步成长、踏实前行。如今步入高中，是全新的起点，也是成长的分水岭。高中三年，不仅是知识积累、学业精进的时光，更是修炼心性、塑造品格、学会独立的旅程。爸爸最大的期盼，便是你能早点长大，学会自律、学会担当、学会独立，在往后的学习与生活中，慢慢独当一面，活成自己的底气。

军训之苦，是青春最珍贵的磨砺。烈日站军姿、反复练队列、严格守纪律，看似枯燥辛苦的训练，实则是在磨炼你的意志、锤炼你的心性。

步入高中，一切都是全新的开始。新的环境、新的同学、新的学习节奏，或许会让你短暂陌生、些许不适，但爸爸相信你的适应能力。愿你主动融入、积极适配，尽快习惯高中的作息节奏、生活模式。与人相处真诚友善、谦逊包容，踏实交友、潜心求学，既要照顾好自己的身体，也要调整好自己的心态，从容开启崭新的高中生活。

人生路漫漫，父母终会退场。从小到大，我们尽力为你遮风挡雨，护你安稳成长，替你避开坎坷、化解难题。但岁月向前，你终将独自奔赴属于自己的山海。爸爸无法永远做你的避风港，也无法一直为你挡风遮雨。未来的路，更多需要你自己独自奔赴、独自担当。

我希望这场军训能让你真正明白：成长，就是学会独立、学会坚强，自己扛起风雨、自己奔赴远方。往后的日子，无论学习多难、前路多远，都希望你拥有军训赋予的韧劲，不骄不躁、不卑不亢，脚踏实地、稳步前行。遇到困难不退缩，遭遇挫折不气馁，守住初心、坚持到底，在一次次历练中成长为沉稳、独立、强大的少年。

愿你不负韶华、不负自己，向阳生长，步步生辉！



给高一（5）班张圣杰的一封信

致即将进入高中的你：健康第一，学习第二！

亲爱的儿子：

一眨眼初中三年过去了。我们看到了初中三年你的辛苦，当然，三年的辛苦也结出了丰硕的果实。祝贺你现在已经是一个准高一的新生了。在这你将开启一段新的旅程，也是你从青涩慢慢走向成熟的一个过程，从依赖到独立的一个过程。

高中三年，希望你能健康快乐的过完它，同时我们也希望你能继续像初中三年那样，充实的去过完这三年。在高中这三年你会遇到更深的知识，更快的学习节奏，更多的挑战以及遇到更优秀的同学，更严厉的老师。但是高中这三年既是苦旅也是让你不断成长的三年，你过的每一分钟都会有它的意义！

也许在高中你会遇到你以前没有碰到过的难题，但是不要怕，勇敢挑战自己。失败不可怕，可怕的是放弃。你不一定要成为最好的，但是一定要成为那个永不放弃的那个人，你要相信坚持就是胜利，只要你坚持下去就会有好的结果在等着你。

张圣杰，高中这三年会很苦很累。但是你有一个家，有个爱你的爸爸妈妈，我们会是你坚强的后盾。所以努力向前奔跑吧，少年！！

愿你在高中三年：眼里有光，心中有梦，脚下有路；

愿你勤学不辍，不负光阴，不负自己；

愿你三年之后，回望这段时光，能笑着说一句：我尽力了，我不后悔！

1933



军训日记

会操结束后，我发现了一个队伍的优秀，离不开每个人的努力，哪怕是一个小小的失误也会使队列变得不整齐有序。在今后的生活中，我们 10 班是一个大集体，集体中每个人都为其中的一员，应该用团结友爱，直面困难，并迎难而上。

——高一（10）班 杨文慧

周老师先替大家做了心理疏导，认真倾听后，我认为这只是一个开始，虽有遗憾但却吸取了经验。有时候，结果并不重要，过程才是不可缺少的。至少我们通过军训，从原来不太熟悉的班集体凝聚了精气神，配合得越来越默契，更有集体荣誉感，用汗水磨练我们的心性，军训教会你的坚持，让我们带着美好的回忆熬过高中三年，走的每一步路都算数。

——高一（13）班 李雪瑞

班级的凝聚力不仅体现在比赛中，还体现在歌声里八班同学踊跃报名，在一首首歌中，同学们忽略了时间存在的踪迹，甚至连少数五音不全的同学也沉浸在其中，阳光飘转，影子也被越拉越长，但这份快乐却不会被时间的绵延而消失，相反会存留在记忆中，成为宝贵的财富。

——高一（8）班 孙芮杰

五天的军训，是一场深刻的修行。它磨砺我们的体魄，端正我们的姿态，沉稳每个人的心性，塑造大家的品格。我们褪去稚气，告别慵懒，学会自律，懂得担当，不负烈日淬炼，不负青春韶华。

——高一（12）班 焦鹏宇

同学们参与音乐晚会，享受着每一首歌曲，聆听每一个旋律，夕阳逐渐落下，但我们的少年气概和青春活力并未随着夜晚的到来而消散，今夜的歌声冲破天际，揭开青春岁月的又一华章，歌声背后，是我们无限的青春活力，相信我们省奔中 2026 届的同学的学习生活，能像歌曲的旋律一样优美、顺利，像今天晚上一样，充满了朝气与活力。

——高一（17）班 龙瑞决

通讯稿

品苦涩芳华，悟成长真谛

高一（17）班 赵楷然

青春如璞玉，磨砺方生辉。军训，是一场藏着苦涩与温柔的青春历练。它没有安逸的闲适，却有拼搏的热烈；没有轻松的欢愉，却有蜕变的惊喜。数日的日晒雨淋、坚守付出，让我在苦涩中感悟成长，在磨砺中收获从容，读懂青春最深沉的真谛。

军训的底色，是滚烫的汗水与难言的疲惫。朝阳初升，我们已然列队训练场；烈日当空，我们依旧伫立不言弃。笔直的军姿需要久久坚持，重复的动作需要反复打磨，漫长的训练需要全程专注。腿脚酸痛，腰背僵硬，汗水淋漓，是每日的常态。无数个瞬间，疲惫裹挟着身心，让人想要停下脚步、放任懈怠。但青春的成长，从来都藏在咬牙坚持的苦涩之中。每一次想要放弃却选择坚持，都是一次自我的突破；每一次枯燥重复却精益求精，都是一次自我的升华。我渐渐学会与疲惫共处，与坚持为伴，在烈日中淬炼筋骨，在坚守中沉淀心性。从前娇弱畏苦的自己，慢慢变得坚韧勇敢、从容笃定。

军训不止有苦涩的磨砺，更有温暖的温柔与纯粹的欢喜。训练间隙，师生闲谈，同窗笑语，驱散了满身疲惫；休息之时，大家分享趣事，相互鼓励，温暖了枯燥的时光。嘹亮的歌声回荡操场，整齐的口号响彻天际，并肩的身影定格时光，让艰苦的训练多了几分青春的热烈与温柔。

这段经历让我深刻明白，人生从无一帆风顺的坦途，所有的成长都离不开磨砺与坚守。安逸只会滋生惰性，苦难方能成就成长。那些吃过的苦，流过的汗，坚持住的瞬间，终会化作成长的底气，支撑我们跨越坎坷、奔赴远方。军训教会我，不惧风雨，不畏艰辛，沉下心来，脚踏实地，方能行稳致远。



高一（14）班 费雨倩

当我回忆这五天的军训时光，陪伴我们最多的，便是教官与生活老师。

训练场上，教官们是铁面无私的严师，坚守标准，绝不松懈。烈日之下，他们身姿挺拔，目光坚毅，口令铿锵有力。每一次摆臂示范、军姿纠正、队列调整，都细致入微，精益求精。当我们出现各种问题时，他们逐人纠正，反复指导，一遍遍带领大家练习打磨。他们总教会我们“细节出成绩”。站军姿要求腰背挺直、目光朝前，踢正步要求步伐稳健统一。汗水浸透了他们的衣衫，嗓音逐渐沙哑，而我们原本松散的队伍，渐渐变得整齐划一、精神昂扬，为最后的会演做好充足的准备。

若说教官锤炼了我们的体魄与意志，生活老师们则温暖照料着我们的日常起居与点滴情绪。军训不仅是一次体能的磨炼，更是一次独立生活的机会。生活老师们的存在，让这段辛苦的时光满是温情。每日训练结束后，他们的工作从未停歇：巡查宿舍内务是他们的日常，被褥叠放、物品摆放、地面整洁、个人卫生，他们耐心指导，细致规整，手把手教大家整理内务、规范作息。面对我们内务整理不熟练、物品摆放杂乱的问题，他们俯身示范、耐心讲解，用陪伴帮助大家克服惰性，学会独立自主。

生活老师们知道我们的疲惫与忐忑，守护着我们。训练之余，他们主动询问身体状况，提醒我们及时补水，一个个关心我们最真实的感受：“哪里不舒服要跟我说，不要硬撑。”当我们情绪低落、内心烦躁时，他们便耐心开导，用笑话逗得我们忘却烦恼。闲暇时，他们不再严肃，与我们围坐畅谈，分享曾经的部队故事，传授整理收纳、作息规划的方法。那时没有了严苛的口令，没有了严格的纪律，只有真诚的陪伴与叮嘱。我从他们身上看到了“内柔外刚”，让我们在潜移默化中学会了自律与担当、团结与集体。睡前，生活老师们一句温柔的“晚安”，总能消散一天的疲倦。

眼看七天时间已落入尾声，短暂的军训时光转瞬即逝，心中难免不舍。身边的每一位教官与生活老师，坚守着、陪伴着我们——他们严在行为规范，却暖在细微之处。让枯燥的训练多了一分乐趣，让陌生的班集体有了归属感。这段虽被严格打磨、却被温柔守护的时光，终会化作我们成长路上的动力，教会我们自律、独立，能够坚定地开启高中的三年之旅！



多彩军营



多彩军营

