

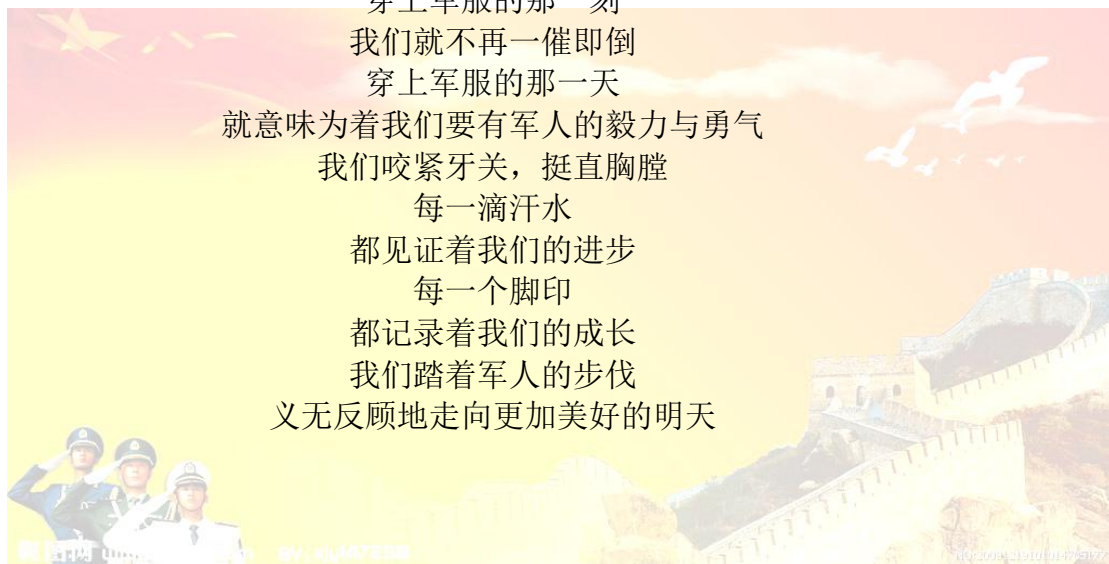


军训简报 武进区湟里高级中学

主办：高一年级军训宣传处

卷首语—军训·成长

顶着猛烈的阳光
 挥洒骄傲的汗水
 曾经娇嫩如花朵的我们
 在军礼的洗礼下
 已经变得坚强
 多少次
 微微发抖的双腿恳求我们放弃
 多少次
 火辣的太阳企图将我们打到
 然而，我们深知
 我们不可轻易低头，我们不会被轻易打到
 穿上军服的那一刻
 我们就不再一催即倒
 穿上军服的那一天
 就意味为着我们要军人的毅力与勇气
 我们咬紧牙关，挺直胸膛
 每一滴汗水
 都见证着我们的进步
 每一个脚印
 都记录着我们的成长
 我们踏着军人的步伐
 义无反顾地走向更加美好的明天





学生军训随感

沙场秋点兵

高一（3）班 蒋乐

“兵”自古以来便是我国最为重要的职业，陆游笔下的“八百里分麾下炙，五十弦翻塞外声，沙场秋点兵。”便是一幅生动的点兵图。“兵”亦是军，随着时代的转变，军的文化发生了巨大的转变，但其精神的内涵始终不变。

九月初凉，微风吹拂着我们的衣衫，泛起真心很绿色的涟漪。一条条蚯蚓般的水痕划过每个人的脸颊。一排排整齐的军姿挺立在营棚之下，呆呆地，似乎从来不曾动过。但你听，那一声嘹亮的军令，几百个茂腾腾的学生瞬间变得沸腾了，跺地的声音整齐而又严肃，回声想起了整个营地。恬静的空气变得燥热了，天地为我们鼓掌，每个人的脸上都庄严肃穆。这两天的训练，我体会到了军人的吃苦耐劳和自律自强的精神。

傍晚回到宿舍，闭上眼睛，我脑海里依然回荡着那惊心动魄的场景，耳畔还留着那一声隆隆的跺脚声。

你在奔跑
迎着风
迎着朝阳
去向远方。



磨砺

高一（6）班 朱圣侯

吼声荡铁林，墨绿染丛间。

透汗连肤襟，抖足转而坚。

初心

高一（6）班 郭丰锐

“一日之计在于晨，一年之计在于春”，清晨，伴随着号角声我们出操了。晨跑是锻炼我们精气神的重要步骤。几圈过后，眼镜雾蒙蒙的，但是心里却已有了方向，像是住了一个指挥员，我想那就是军人的坚定信念吧。回到训练基地后，开始训练军姿，时间长了后手脚都已麻木，但一想到其他同学，自己又有什么理由不坚持呢？咬咬牙，也就过去了。坐，或许仅是一个简单的动作，背挺直，头抬起，却让我想起一句词：翼破长空，仰首挺胸...相信自己吧，把自己当作一只畅飞海洋的海燕，让我们用自己的身姿展现湟中的风采！“听吧，新征程的号角吹响，强军目标召唤在前方...”对呀，我们高中的旅程也已开始，美好的未来靠



自己的努力换取得来。新军歌之后，照例是一场震撼人心的电影，使我最难忘的是女兵出场时的气势，民兵女团并未输给男兵，展现了中国女性顽强拼搏之美。第二天虽比第一天累，流了很多汗，但我觉得流汗对于一个训练有素的军人来说，是他们作风优良，浴血奋斗的见证。愿接下来的几天里，我能坚持自己的初心，一丝不苟，礼貌待人，尊师敬长。国家的未来栋梁是我们，让我们力争上流，勇攀高峰！



军训日记

高一（7）班 李宸宽

军训第二日，阳光褪却了昨日的羞涩与懵懂，渐渐显现出成熟的姿态。

晨起，呼吸山间第一口新鲜空气，嘹亮的口号声响彻整个营地，我们迈着齐整的步伐，向着和煦的阳光奔跑。

起立与坐下，停止间转法、原地踏步走等一系列常规动作看似简单，但若想做到整齐划一，坚持不懈的重复必不可少。昨天的我们还是跌跌撞撞、手忙脚乱，难以在教官的口令声中把握节奏，经历了一天的汗水洗礼，我们终于用努力换来了今日的从容不迫和紧张有序。

“听吧新征程号角吹响，强军目标召唤在前方”，这是我们新学的强军战歌中的一句歌词，这也是我们这一代青年人无愧于时代的时刻。

嘹亮的声音打破了夜晚的死寂，亦如一口乌钟敲散了愚昧。第二天的太阳已经升起，我们要用自己齐整的步伐谱写出时代的壮丽篇章！





学生军训随感

在砥砺前行中绽放青春

高一（9）班 杜晴缘

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

才军训了三天，我的四肢就已经非常得酸痛。刚学立正时，我就疑惑，为什么这么简单的动作，教官要如此仔细地讲解，为什么一个左转和一个右转要教官如此煞费苦心让我们练习，实践出真知，这三天的军训就让我明白了，小小的一个立正所包涵的丰富，几个转身所容纳的博大。

手臂抬起，左腿向前抬起三十公分，这个动作听起来简单，实践起来却十分不易。右腿绷直了，左脚尖用力向下压，我却一直抬不高，站不稳，一度急得满脑门汗，怀疑自己是否肢体协调存在问题。其实，归根结底，是自我要求太低。

对于教官的命令绝对服从是军训的基本要求，我不仅没有达到，甚至会不自主地将自我的舒适感放在第一位，对于许多要求都是大打折扣去完成。为什么呢？因为我缺乏一种坚毅、一种韧性。

站立军姿，腰背挺直，头要抬起，目视远方。目光中应该透露着坚定，如同一棵苍劲有力，顽强不屈的松树。这才是我所向往的、也是必须达到的目标。

军训更教会了我超出了这以外的东西，那就是认真对待自己的错误，也许生命中的美丽也就在于袒露自己的错误，那就一种真正的美。当我能够在每天的训练中发现不足，并努力去完善这种不足，于我个人就是一种最好的成长。或许学到的东西远不止这些，但是紧张而又愉快的训练中的亲身体验，严格而又平易近人的教官的教诲，我想我终身受用不尽了。

把握好每一天，朝着欢笑与开心去发展，就一定能够创造出属于自己的青春岁月的美！

家长寄语



当你迈入高中的校园，你已跨过了人生的第一次转折。同时为你绚烂的人生翻开了崭新的一页。人生没有终点，只有无数的起点。踏上新征途的你，只有把手握紧，厚积薄发，付出你的时间，赌上你的尊严，拿出你的全部，这才是你青春路上该有的姿态。同时也希望你在这三年里收获知识的同时，收获更多珍贵的师生情，同学情。通过学习和感悟，对感恩有更深层的理解。树立正确的人生观和世界观。为下一个选择做准备。希望你为了明天的欢笑而今天努力着，为成为自己未来的主宰者而不懈努力！

——高一（9）班 杨睿涵妈妈

女儿，成长是一次蜕变的过程，要经历很多磨练。希望你通过军训锻炼自己敢于吃苦、勇于拼搏、遇到问题学会迎难而上，更要懂得感恩、宽容、团队合作精神。三年的高中生活相信你会是一次完美的蜕变！妈妈永远爱你。

——高一（9）班 刘昱奇妈妈

从细心周到的班主任蔡老师每天发布的照片和视频中，看到你那挺拔的身躯，坚毅的脸



庞，我的担心一扫而尽；听到你那铿锵有力的呐喊声，我就知道你已明白：军训不仅可以锻炼身体，磨练意志，而且能培养集体荣誉感和吃苦耐劳精神。孩子！拿出你在军训中历练出的斗志，践行漕里中学“忠、勇、勤、毅”的传统校训，脚踏实地，怀揣梦想，向着自己的目标砥砺前行！

——高一（9）班吴涵丞爸爸

不放弃，不抛弃

高一（11）班 陈钧杰

太阳当空照，花儿对我笑，小鸟说早早早，你军姿站得可真好。无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来。弹指一挥间，我们已军训了三天。单调、乏味、痛苦，独怆然而涕下。严厉的教官、无助的同学、酸痛的小腿，一切似乎和之前是那么相似。即使眼睛已瞪得如铜铃一般，教官也没有一丝想放过我们的念头，我们只好留下“愉快”的眼泪，在挨骂和反复练习间徘徊的我们显得极为弱小。每一位同学充分发扬了“流血流汗不流泪、掉皮掉肉不掉队”的精神，用饱满的士气、优良的作风认真进行着每一个动作的学习与训练。不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。纵有千古，横有八荒，前途似海，来日方长，我坚信明天的军训会更好！

看见

高一（11）班 冯远宁

一切在脑海中认为极其简单的事情，当你亲力亲为时，却成了行动上的障碍。师长总将这种现象定义为“眼高手低”，这是我从小便有的病疾。学习上、生活中，无所不在、无处不及。第二天的军训中，我再次尝到“眼高手低”的酸楚。行进间的训练，考验的是全班人的默契。训练前的不屑一顾，为数不清的“重走”埋下伏笔。仅是左右转、仅是齐步走、仅是敬礼，训练的次数早已多得数不清。眼高手低，内心深处的“眼高手低”。教官的亲力亲为，使我们整齐划一，使我们感受到，做好一件小事是多么不易。四个细小的字眼，代表的是行动上的懒散、思想上的不思进取、人格上的空白缺陷。生活中，若是眼高手低无数，无数因此导致的细小缺漏积聚，便会被无限放大。学习中若是眼高手低，该具备的知识被这种想法占据。在考试中无数个细小知识点的遗漏，便会造成整张试卷的失败。左右转时，脚尖、脚掌与粗糙地面摩擦留下炙热的温度，烈日在皮肤上留下黝黑的斑驳，这是军训的印记。军训的目的是改造自我，希望七天后的自己可以摒弃这伴身良久的恶习，在往后的学习生活中脚踏实地，仰望星空。



庆幸

高一（11）班壮灵珊

天上的太阳灿烂又毒辣，一如我忐忑又期待的心情，然而在复杂的心情、在紧张又壮阔的训练中都烟消云散，取而代之的是一丝劫后余生的庆幸和军营生活的一点喜爱。训练场高大耸立，进入我的眼帘却令我有些眩晕，昨天遗留的酸痛，使我双腿微微发软，跟着教官铿



铿锵有力的口号，进入训练场，一天紧张的训练又开始：站军姿、走正步、唱军歌……应接不暇的训练项目，使我的身体都不再听使唤。训练时，整个人如同漂浮在浩瀚大海上的一叶小舟，练久了，眼里雾气氤氲，眼泪不停向下流。尽管再累，脑海里还回荡着“掉血掉皮不掉泪”的口号。少年强，则国强，带着沉沉的倦意睡去，却有底气为自己骄傲！



军训心得

高一（12）蒋志群

不觉之中，我们都已经在营地待了三天了，较之昨日，对营地的训练生活我们熟悉多了！每天的训练不同，我们需要学习的也有所不同，难度也在不断增加，不知对别人而言是怎样的，但对我来说难度增加，有时动作不标准，控制身体的能力也不够好，那确实应多加注意自己的不足，根据自己的不足努力改正！进入营地训练，我们要做的是适应还有锻炼自己整理内务的能力，我们虽然不能够一次性做好，但是我们可以一点点进步，在第一天的基础上进步一点，日积月累，一点点地叠加，就会发现你在进步。确实如此，我对被子的整理比第一次接触动手时好了些许，但我还需要再努力些，不断改正练习。俗话说：“熟能生巧。”练习学会整理被子，于我而言，也是一项必不可少的生活技能！

学会了整理内务，对自己来说也是一种锻炼，也会对自己的生活有很大影响，至少在离开家时也可以照顾自己，不至于手足无措！

练生活虽然辛苦，但我们在无形之中收获了很多很多，也在不断成长，不在同初踏入训练营那般，训练生活是有趣而有意义的，我们严格要求自己，努力做好！



孟恩琪

坐在地上，听着台上报出高分的宿舍，3个班一一报过去，女生宿舍里没有我们宿舍的名字，我感觉很失望，我自以为自己被子叠得比昨天整齐，但回到宿舍时，听舍友说我们宿舍的分数只有68分。

今天的分数怎么会这么低？我倍感奇怪，进到宿舍里面仔细检查，很干净，没毛病啊……噢，这地上怎么会有头发。我立即捡起来，扔到垃圾桶里，来到阳台上，发现了一根头发。“这盆是谁放的，怎么数字都是反的？”“是我。”我急忙应道。这盆是我早上起来摸黑摆放的，完全没注意到盆上的数字，这都是乱放的。

不只是有这个盆的问题，在床梯上面还有一截粘头发的双面胶，在另一张床上还有一只闹钟，就那样随意地摆在地面上。由此看来，扣到68分还算可以的。所以卫生不仅仅是被子，还有注意其他方面的卫生。要做好每一步，完成卫生工作。

胡梦茹

今天是军训课间，有的教官表演俯卧撑，学生们都很激动，那种其乐融融的氛围，令人沉醉。

中午我们查看了内务卫生的分数，比昨天低了6分。内务整理不到位，经我们仔细查看，发现是遗漏了几样东西没有准备好。从而错失流动红旗。

今日已经是军训第三了，肉眼可见，我变得沉稳了，更耐的得住性子了。这样潜移默化地改变，是一个好的开始，令我欣喜。

每日的午休时间，是最宝贵的。我们在整洁明亮的宿舍，开着空调，盖着被子，好好休息一下！

与室交流心情，互相鼓劲的感觉让我们味道到这段艰苦时光里的甜！稍稍适应这里的生活，充实而忙碌！让人觉得自己在努力，在进步，没什么比这更让惊喜了。若干年后，回忆起现在这段日子，是苦中掺甜。我逐渐喜欢这样的生活，早上早起晨跑，训练一整上午，加一个下午，晚上看电影，吹着凉风，有什么不知足呢？





学生军训随感

在军训中成长

高一（1）班 胡圆圆

今天是军训的第二天，今天的行程相对于昨天更为完整。早上五点铃声吵醒了我，我匆忙地准备好了一切。我们开始了晨跑，九月晨间五点与暑假里八点起床的艳阳高照完不一样：清凉的微风，轻轻拂在我的脸颊，温柔地撩起碎发。空旷的训练场，整齐的跑步声，一切都是那么和谐。僵硬的身体渐渐暖暖和起来了，眼前摇曳的绿叶，似乎显得格外的绿。

来到训练场上，今天的训练是站军姿。时间一分一秒的过去，耳边只听得到教官严厉的声音和呼呼的风声。渐渐的，我逐渐感觉到脚后跟开始沉重，然后逐渐点发麻，这股麻意蔓延到脚掌，小腿。随着时间的流逝，疼痛更是一颤一颤的抽搐。最后就连肩膀也开始下坠，整个身体摇摇欲坠，仿佛下一秒就会倒下似的。

下午，我们班练习了学正步。跟随教官的口令，抬脚，抬手，一遍又一遍的练习。教官特别叮嘱我们换手时手要用力的擦过裤缝。我怀着侥幸的心理，轻飘飘地擦过裤缝。没花多少力气就完成了训练。回到宿舍，却看见了一幅令我震惊的画面：我们宿舍的一个女生的大腿都被她用力的给擦花了，她白嫩的大腿上布满了红色的星星点点的印记，一眼望上去触目惊心，那个女生却一脸仿佛无所谓，一点也不在意。被这一幅画面深深地震撼到了的我，再想想自己训练的时候抱有侥幸心理，真的太不应该了。军训两天来，我学到了很多，得到了锻炼与成长。

接下来的几天，还有好多困难在等着我们，我要不断总结与反思，争取做得更好，加油！



生活不易，且行且珍惜

高一（2）班 朱慧君、王英乔

天刚蒙蒙亮，我们在军号声的催促下奔下楼梯，来到操场集合。每天从最初的初秋的凉意到汗湿衣衫都是从晨跑开始的。

早饭一过“一！二！三！四！”，震耳的吼声就在四处回荡，我们迈着整齐的步伐从风雨训练操场出发进行训练。“抬头”“挺胸”“收腹”“五指合并”“中指贴紧裤缝”，教官的一道道指令



就像圣旨。为了训练并腿动作，教官要求大家双腿夹着一张薄薄的纸片，一边保持标准的军姿，一边还要保证纸不落下，一段时间下来，双腿早已麻木不堪，纸片也湿了。这就是军姿，每一个标准动作的背后，都是血汗。只有我们经历过军姿的训练，才明白军人的艰辛。

经过一上午的训练，终于又到了吃饭时间，吃饭时我们坚持不浪费一粒粮食。今天我是值日小组长。我与另一些同学一起打饭、洗碗、打扫食堂，还要清洁水池。水池中都是又油又脏的洗碗水，还有各种各样的杂物，清理起来并不容易。今天我也能发现食堂阿姨、保洁人员也很不容易，我要向她们致敬。

下午，我们在训练场进行训练，每一个练习都在考验我们的忍耐力。练习军姿时，因为腿脚麻木、脖子酸痛，总想偷懒，但是当我看到周围的同学一个个如青松般挺拔，我就不禁忽略了酸痛坚持了下去，我们还练习了蹲姿、敬礼、齐步等，虽然很累，但是我们更充实了。

晚上，我们坐着小马扎在广场上一起同常州实验初中的同学观看了 70 周年阅兵仪式，中国军人以他们最好的姿态走着方阵，无论是仪容还是齐步、方步、敬礼无不极致标准。他们每一个动作都像是复制粘贴一样，让人惊叹“中国军人真棒”！我的心中充满了敬佩、自豪之情。他们一定是日夜艰苦训练的结果。我们要向真正的军人们看齐。看完 70 周年阅兵式，我们接着还看了《一战狼 I》，看到了中国军人雷厉风行的作战能力，体会到了中国军人的血性和“犯我强汉者，虽远必诛”的英勇气概。

一天的训练生活，让我真切体会的：生活不易，且行且珍惜。我们必须努力学习，向各岗位的优秀分子看齐。



军训日记

高一（4）班 蒋旭涛

军训的第二天。清晨的天还是蒙蒙亮，太湖湾的周围一片寂静。伴随着清脆的哨声，训练营中充满了生机。很快，原本空荡荡的训练场人头攒动，随之而来的是整齐的脚步声和响亮的号子声。公鸡开始打鸣，一轮红日也从东山缓缓升起。新的一天开始了。

军训营地里站着我们一动不动，从半空俯瞰，我想整齐划一的我们一定能和秦始皇的兵马俑相媲美。临近中午时分，阳光透过顶棚的缝隙斜照在地上，与旁边的阴影构成一个个整齐的方块，温度也达到了一天中的最高点。尽管周围昆虫飞舞，但我们仍然在坚持。时间



滴哒作响，繁忙的下午在蝉的歌声中渐渐离去。

太阳慢慢地消失在西山山头，天空也逐渐昏暗，七八点的营地内灯火通明，营前的大屏一闪一闪的播放着《战狼》和《70周年阅兵仪式》，台下的我们像被按了暂停键，没有任何嘈杂的声音，看着护国铁军飒爽的英姿，我的一颗爱国心也油然而生。晚上九点三十分，我爬上了床，宿舍的灯一盏一盏地暗了下去。

多么充实而美好的一天！



累并快乐

高一（10）班 戎苏

今天是很累又很充实的一天！

早上 5:00 起床叠“豆腐块”，但总是叠不好。5:30 下楼集合跑操。不得不说，清晨的空气真的很清新，初升的太阳染红了一片天，在这样赏心悦目的环境下，即使是跑步，也是乐在其中的。

教官让我们报数，要求声音嘶吼出来，我总是心里跨过那道坎，不敢喊。看着周围的女生都勇敢地站出来，我却不敢出声，我无数次心里给自己加油，让自己鼓起勇气，但到嘴边就喊不出口。于是我反思自己，报数又不是件丢人的事情，大声地把气势喊出来反而值得骄傲。我希望自己以后能大胆一点，放开一点。

晚上我们学了军歌，看了阅兵仪式和电影《战狼》，无不让我们体会到祖国的繁荣昌盛和军人的爱国热血。我要努力适应军训生活，努力做到教官的要求，让自己的精神面貌好起来。

从早到晚，我们被安排的板板正正，我喜欢这样的生活，累但是快乐充实，专心训练，严格达标。“团结”、“认真”、“无畏”，这就是我的收获。





学生军训随感

浸透勤劳汗水的果实真甜

高一（5）班 陈君怡

今天是军训第二天，经过昨天的紧张调整，我渐渐适应了军训的生活！

睡了一觉起来，恢复了十足的精气神。宿舍五个人按照事先分工，紧张忙碌又仅仅有条地打理宿舍卫生。这不仅是我，而且大概也是我们宿舍五个人长这么大，第一次如此认真地打扫卫生了。

“地面干净”，听起来似乎是很简单的词，但是教官的要求是，“地上不能有一根头发”。这对女生无疑是噩梦。我们在彻底打扫完所有角落卫生，将各自物品完全整理好后，开始耐心细致找起地上的头发。五个人每人一块地方，弯下腰，撅着屁股，借着不太明亮的光线，眼睛死死地盯着地面，就像寻觅宝藏，每发现一根头发都很兴奋。就这样找啊找，找啊找……一直找到听到集合哨声，才匆匆下楼。到了楼下我突然发现自己的水杯忘记带下来了，不禁大声叫起来：“糟糕，我的水杯忘记带了！”宿舍的小伙伴们如临大敌，但哨声已响，军令如山，我只好去集合！

到了宿舍点评环节，总教官说有不及格宿舍，我好紧张，手心紧紧扒着大腿。谢天谢地，没有报到我们宿舍。我们宿舍小伙伴们长舒一口气

“……好，接下来通报表扬成绩好的宿舍……331”

啊！是我们宿舍！真的是我们宿舍吗？我都不敢相信！

“331！331宿舍同学在哪里？”总教官又报了一遍！

“这里！”我们几个人立刻站了起来！

“几班的？”总教官问？

“5班的！”我们一起大声地骄傲地回答！

我看到主席台上的朱老师微笑着看着我们，充满欣慰、赞许！

这一刻，我深深地明白了一个道理：只要努力就会有回报！一切经过勤奋努力获得的劳动果实都是非常甜美的！为了这份甜美，再苦再累也是值得的！

军训日记

高一8班 韩蔓秋

梦中萦一缕热血，那是军营中独特的味道。

清晨 4:30，嘹亮的起床号还未吹响，我们就一骨碌从床上爬起，满怀激情在黑暗中摸索着叠被子。正如教官所言，叠被子重要的是“三折”，要塑好形，我们要分清摆放位置，分清毛边和光边。一番操作之后，一块“豆腐块”差不多成型了。

一上午的训练转瞬即过，转眼到了中午，“灾难”降临了。总教官开始表扬和批评内务整理情况。我骤然间心跳加速，好期待能听到我们宿舍出现在表扬名单里，但我们失望了。伤心的同时我们也不禁开始自我反思，是哪做的不够好呢？中午回到宿舍后，我们去参观了优秀宿舍，真是不怕不识货，就怕货比货啊，我们一下就找到了与优秀者的差距，也决心明天要更用心的去整理，争取出现在优秀者的名单之中。

我一天中最期待的时刻是在晚上。

夜幕缓缓降临，我们吃完晚饭，又再次拿着小马扎坐在了电影屏幕前。屏幕亮起，我们就听到了熟悉的振奋人心的口号声——国庆 60 周年大阅兵仪式。我再一次欣赏到了中国军人的美，那整齐的步伐，那铿锵的声音，无一不震撼着我的内心，我们一下子热血沸腾起来。我看到了我最喜欢的兵种——中国蓝盔，想到之前中国蓝盔对叙利亚地区的营救，和蓝盔中壮烈牺牲的 13 名士兵，我既为他们感到骄傲，也为他们的牺牲而落泪。

接下来我们看了电影《战狼 1》，电影中的一句话一直萦绕在我耳旁“犯我中华者，虽



远必诛”。当军人的念头又一次在我脑海中闪过，我见到了军人钢铁般的意志，严明的纪律。在未来的军训时光里，我希望自己可以像冷锋一样面对危险，毫不畏惧，勇敢坚强，即使困难重重，也要奋勇拼搏取得最后的胜利。

愿我们不负青春韶华，为国拼搏。

