



## 卷首语——向未来：最美的姿态

张宏伟

阳光灿烂的八月，弥漫着盛夏的色彩；深情厚意的八月，书写着军人的情怀；热情奔放的八月，洋溢着青春的豪迈。

这就是我们，一群告别那五彩斑斓的暑假，肩负着老师、家长的期许，带着憧憬和梦想来到美丽的湟中。太湖湾大营地，面对陌生的老师、同学、教官，稍息、立正、左右转、起步、正步……。烦躁乏味地反复操练，可烈日炎炎下的你们，依然见证了自己的卓尔不凡。

军训是进入湟中重要的一课。

这一课，我们将学会：团结。所经受的，所沉淀的，不仅仅是身体的考验，意志的锤炼，品格的培养，更是心灵的净化，情感的熏陶，精神与人格的升华。每一个步伐，每一个口号，只有整齐划一，才能响彻心底，激起求知欲的渴望。

这一课，我们将学会：尊敬。陌生神秘的橄榄绿，清脆嘹亮的军号，促使着我们以战士的情怀，用军人的姿态，来践行对青春的誓言，来体验生命的精彩。

这一课，我们将学会：成长。军训会给你们带来欢笑和感动，也会带给你们紧张和沉重。希望你们去感受过程，无论多艰辛，用如水般的心态去承载它。水是最有韧性的，也是最强大的，它们不避开大石的阻挡，才能激起高扬的水花。所以你无法避免，就要学着去适应，去尽自己较大的努力做到最好。

湟中的学子们，路，就在你的脚下，梦，就在你的心中。迎着风，踏着浪，勇敢地投入到军训的行列中来，汗水过后，苦累过后，你们定会懂得所有的来之不易，均需不断努力，所有的坚持到底，均需一心一意，你们定能懂得如何去虚心求学，尊师重道，更懂得如做一只真正的雄鹰，去直面未来的大风大浪。

湟中的雄鹰们，成功从来属于那些把理想付诸行动的人。此时此刻，从我做起，走好每一个步伐，喊好每一个口令，做好每一个动作，用出色的成绩和显著的效果，来回报各位教官和老师。此时此刻，以军训为契机，树立百折不挠、穷且益坚的人生信念，刻苦学习，超越自我，不断前进，让青春的年华在未来的征途中光芒万丈。此时此刻，我们再努力一点，拼出自己的洪荒之力，去对待军训，对待生活，对待属于湟中的每一天吧！



## 学生军训随感

### 汗水里的成长

高一（9）班 陈文涛

今天正是军训的第四天，艰苦的训练让每个人都将“坚持”两个字在心里默默地铭记。我们也深深地体验到了一把军人的辛苦，那整齐的步伐、蓬勃的身姿、矫健的体魄、浩大的阵容，是靠每位军人的汗水铸就的。而在今天，我们正是英姿飒爽的军人，只要每个人尽心尽力地完成训练，我们将是阅兵场上最耀眼的光芒。



军训虽然是枯燥的、疲劳的、严格的，但正是这种军事化的训练，才让我们的思想更加敏锐，才让我们的精神更加振奋，才让我们的灵魂更加璀璨，每个人都需要这样的机会使自己变得更充实，更成熟。

军训的每一天都会带给我们不一样的感受，不一样的欢笑。虽然腰酸背痛，虽然大汗淋漓，虽然累得像团棉花，但我们每个人都要学会坚持，必须学会克服，相信这几天的军训一定会对我们的今后有所帮助，它不仅能强健我们的体魄，更能使我们的精神得到升华！

“不经历风雨，怎能见彩虹”，正如歌词中所述，我们的军训生活也就是经历风雨的过程，期待着在晴朗的日子里破茧成蝶。

### 家长寄语

今天是你军训的第二天，虽然天气还是很炎热，但爸爸妈妈相信你一定能克服困难，坚持到最后，不经历风雨怎么见彩虹。

军训是你成长过程中必经的一课，希望你通过这七天的锻炼，在你以后的学习生涯中遇到困难都要懂得坚持和永不放弃的精神。

遇到困难都要学会迎难而上，想办法解决问题，而不是逃避。你们这帮孩子其实都没有吃过苦的，甚至都是严重依赖父母的。通过这次军训可以培养你们良好的作息时间和独立生活的能力，学习生活也会变的有规律。这样的机会很难得，希望你好好体会并珍惜。

这七天的军训生活会有艰辛也会充满快乐，有挫折也会有胜利的喜悦，相信这一定会让你有不同的人生体验。爸爸妈妈永远是你坚实的后盾，我们永远爱你、支持你。

——高一（9）班 张子衡家长



小欢喜，儿子终于长大了；小欢喜，儿子终于不会在我面前撒娇了；小欢喜，儿子离开我的怀抱，踏上了人生新的旅程……然而这么多的小欢喜，还是给我带来了惆怅和思念！看到老师发来关于你的动态，能让我傻笑半日，同时又开始担心，离家的你一切都还顺利吗，新的环境是否带给你新的好心情，妈妈永远祝福你，祝愿你一切安好！一切行动听指挥，家人永远为你守候！加油吧，少年！

——高一（9）班 曹乐颜妈妈

希望你在这次军训中能得到更好的锻炼，学到更多平时得不到的体验，又能锻炼身体；也希望你能与同学们并





肩作战，齐力同心！从而成为一个有责任，守纪律，身心健康、知书达理的合格高中生！加油，小怡子！奥利给！

——高一（9）班徐静怡妈妈

家长寄语

给军训女儿的一封信

高一(1)班 蔡雯静妈妈

雯静，这是你第一次离开我们身边那么长时间，和你的老师、同学们共同度过集体生活的日子，妈妈希望你学会团结互助、独立自主、锻炼自我的能力。

成长是一次蜕变的过程，经历很多磨难。从你进入军训行列的那刻起，你的三年高中生活的序幕已就此铺开，比起初中，高中的学习会更艰苦，竞争会更残酷，生活与命运的考验也会随处而遇，妈妈却无法陪伴你左右。你一定要学会慢慢长大、独立自主、学会迎难而上、自力更生。虽然爸爸妈妈会很担心、会心疼，但我们必须学会狠心的放手，若你不能完全的羽翼丰满，你将来又如何能像雄鹰一样展翅飞翔！

孩子，虽然军训对你现在的身体来说有点强度，但妈妈希望你能一直坚持到军训结束，这是磨练意志的一个阶段，只要坚持下来，在学习上也是对你有很大的帮助。人生的路是你自己的，始终是要自己走，妈妈希望你多一些坚强、少一些脆弱、多一些勇气、少一点胆怯。雯静，不要哭，不要怕，有亲爱的老师、宿友和同学们陪伴你，你终会发现青春的拼搏，拼搏的青春，加油！妈妈爱你哟！

加油训练，做一个对国家对社会有用的人

高一（2）班 房旭爸爸

幼苗不经历风霜洗礼，怎能成就参天大树；雏鹰不经历狂风暴雨，怎能翱翔蓝天，年少的你也是如此，不经历艰苦磨练怎能成为一个对国家、对社会有用的人。

军训是一个最能够锻炼人意志品质的活动，爸爸妈妈希望你能抓住这次机会不断提升自己，改掉以前做事爱拖延的陋习，提升学习效率。因为高中比初中的学习任务更繁重，只有提升学习效率合理安排每一分每一秒的时间，才能有机会成为一个优秀的高中毕业生，才能有机会考上自己理想的学校，开启自己理想的生活。爸爸妈妈知道你是个聪明的孩子，你还有很大的上升空间，只要你真正的意识到了从心底里想变成一个更优秀的人，你就一定能够一步步改变自己、提升自己，直到成为那个想成为的人！事实上你现在也是已经在一点一点的不断的给我们带来惊喜，不断的进步中。

在你前进的道路上无论遇到什么困难和挫折都不要气馁，不要害怕！因为你并不孤单，不只有学校领导以及老师和同学，还有爸爸妈妈，爸爸妈妈永远是你的坚强后盾！永远无时无刻无条件的支持你！

最后祝：宝贝儿子学习进步，永远开心快乐！从现在开始能拥有一个美好的高中历程！

刻苦·坚持

高一（12）李鑫爸爸

李鑫，你高中的军训已开始，看到老师发的图片和视频，我感到很欣慰，希望你在军训中克服困难，勇于拼搏，用心去领略军人的风采，军训不光能锻炼身体，更能锻炼人的意志。希望你在今后的学习和生活中能像军训中那样刻苦，坚持，有序。



### 家长寄语

### 加油吧少年

高一（12）吴新华爸爸

孩子！自从踏进高中的大门，就意味着你以后的人生又迈进了一个新的台阶！从一个对什么都充满好奇的小屁孩到一个懵懂少年，经过了漫长的九年！回想这漫长的岁月，有喜有忧！酸甜苦辣是人生的四大调味料，没有以前的付出，就没有今天的成就！学习是辛苦的，成长是漫长的！吃得苦中苦，方为人上人！为以后甜蜜的生活加油吧！爸爸、妈妈永远支持你！记得饭一定要吃饱，不能饿肚子，身体是革命的本钱，有了好的身体，才能更好的学习和工作！加油！加油！……



### 学生军训随感

### 军训·其一



高一 6 班 朱圣侯

行进标而齐，嘹亮吼真意。

在外凭努力，于内靠心细。



### 军训·其二

吼声荡铁林， 墨绿染丛间。

透汗连肤襟， 抖足转而坚。







## 学生军训随感

### 独立

高一（11）班 杨晟

“独立”，就像是“一剪寒梅傲立雪中”那风雪中的一剪寒梅，无论是多么凛冽的寒风，多么纷飞的大雪，都无法阻止它在凛冬中绽放出属于生命的红色。那么“独立”，对于我来说会是什么呢？会自己填饱肚子，不，会打扫卫生；不，会自觉完成作业，不……这些不过是所谓的“独立”，而并不代表其真实含义。有人说，它是一种习惯；有人说，它是一种品质；又有人说它不过是意为独自一人的词语。于我而言，“独立”是一种意识。初高中学习的差异性，如同幼儿时期享受来自父辈的擦嘴服务，而长大后需要逐渐学会自己动手擦嘴；也正如雏鹰从父母口中吃到猎物，成长为独自筑巢、捕猎并翱翔苍穹的雄鹰。依靠自己，去真正理解独立吧！不要被那些所谓的独立蒙蔽了双眼。时间就像指缝间的沙子，张开手的瞬间就消散了。几年后，蓦然回首，你会感谢曾经的所作所为。



### 唤醒

高一（11）班 刘宇翔

酸痛中带着惬意，朦胧中睁开眼，瞧着窗外，仍是乌蒙一片的天空。一天的军训生活以此开始。阳光唤醒万物，今天的训练依旧丰富。刚进训练场，首先训练的是肌肉记忆，强度不大，但留给肌肉的酸爽是不用说的。好在每一项我都可以完成。在训练中，我深刻意识到了班级团体的重要性。训练中，出现的一些或许原因不在自己的错误，教官都对我进行了严格纠正。一瞬间，一股情绪涌上心头，夹杂着愤怒，委屈与无奈，可又在瞬间，我想起教官曾说过的“你们是一个团体”，我就更改了自己的节奏，与整个队伍保持一致。或许，如果我们不参加军训，还自以为过得很累，但参加了军训才知道自己的想法是多么幼稚，也许我们根本没资格说累，既因为真正的军队训练根本没有如此轻松，也因为没有历练社会的残酷。或许，我才该有如此觉悟充盈着成长之路。

### 军训小语

高一 7 班 阮思晴

时间就像一个顽皮的孩子，它匆匆掠起了时光的裙角，又吹起了记忆的花边。想起刚来训练基地的我们，像一只只无头苍蝇，东撞西撞，完全没有什么紧迫感可言。数数时间，这已经是我们的第三天了，我们渐渐适应了这种紧张的生活，学会了如何走在时间前面，学会了如何在忙乱中有条不紊的处理事情。

高一 7 班 张诗宇





时光匆匆。转眼四天过去，基本的动作已经练的差不多了，但仅仅是简单的军姿，站一段时间后，阵阵酸痛感便从脚尖袭来，腿脚还是会抑制不住的晃动，我甚至产生了想要放弃的想法，但每当坚持不住的那一刻，我就想起曾经的老师，她的工作离不开“站”，一连站几节课也不坐下。那时的我却还故意捣乱，现在想起来十分后悔。也许这就是军训的魅力所在吧，忽然在某个不经意的瞬间学会了怀念、感恩和坚持。

每一次踏步时，总是莫名其妙顺拐，踢脚也跟不上节奏，每天都不断尝试努力，试图走过一程风雨，找寻后面躲起的彩虹。从早上迎着晨光开始到披着月辉归去，与大家在一起训练的每一分每一秒如指缝中的一把细沙，从手中流过，从身边溜走。没有人能够抓住它，但是每个人的心中都留下了美好的印记。



### 军训心得

高一(12) 蒋荣乐

今天是军训的第四天，军训已经过去一大半了，我想问问我自已，我学会了什么，齐步走，立正，向左转，向右转，向后转……一系列军人日常必备动作。今天早上，我们由于没听到号角声而晚起床，以至于我们没有叠被子而被教官训了一顿，我们得知，别的班有四点钟就起来得被子，我们十分的佩服，一分耕耘一分收获，别的班也因此被评为优秀宿舍，领到了流动红旗，我们的心里自然有些不敢。因此，我们下定决心改变，明天我们也要起的早一点整理内务，我们的目标就是流动红旗，流动红旗必定会在我们宿舍里飘扬。

每天在训练场训练一段时间以后，我们都会有丰富多彩的课间活动，有集体组织拉歌，各班各自唱歌，还有的学员和教官们比做俯卧撑，这是最精彩的。我们还有很多自告奋勇的去主席台上唱歌，不论唱的是好是坏，有勇气站出来就是好样的，教练更是多





## 学生军训随感

才多艺，有一位教官竟然会唱说唱，原来教官严肃的面孔里也有一颗乐观开朗的心，我是真的见识到了，这也告诉我们教官们是该高兴就高兴，并且尽情地高兴，该训练时便训练，并且刻苦的训练。这是值得我们学习的优秀的纪律性！我们已经差不多适应了军营生活，我从未觉得自己如此地硬朗，快乐！一天疲劳的军训之后睡觉格外香，吃饭格外香，干啥都有精神！这就是军训的力量。

在最后的三天，我会且行且珍惜，珍惜每一次和教官一起训练的机会，珍惜每一次命令！加油！坚持不懈地走下去！

## 正步英姿

高一（2）班 陈璐

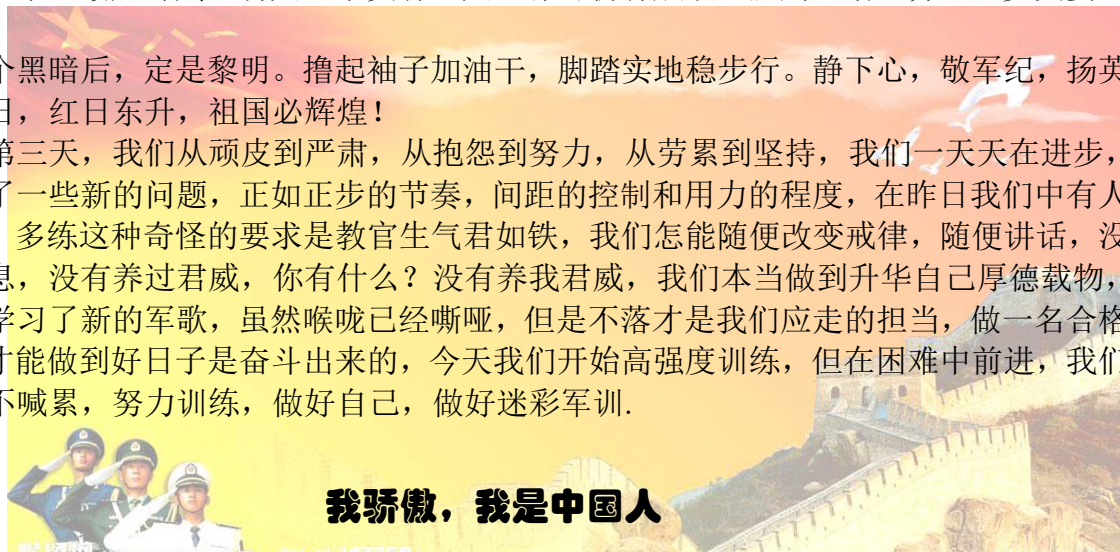
当烈日升至半空，正是军训如火如荼之时。

一手抬起与胸齐平，一手顺势向后摆，一脚笔直站立，另脚绷直抬起。神情严肃，纪律严明。挥臂如刀；吼音如虎；疾步似豹，目如苍鹰。开始晃动的身体内心蕴藏着打不到的意志，中途歪扭的步伐摇晃不动骨髓里的坚持。教官的严厉，怒火淬炼的是军心；教官的重复，示范鼓励的是团结的力量。

竹破土而出，顶开硬石，躲避虫咬，忍受着风吹雨淋，寒霜冰冻，不畏苦难，勇往直前。长大成竹后，节节挺拔。风过雨过，能屈能伸，屹立不倒。我们亦是如此，现在所做的一切，正是在为成竹而铺垫。为成“君子”而挺拔！“一二一，一二一”云卷云，遍遍练，坐下，站起，直至夕阳西下。最后时刻，功夫终不负有心人，练习初有成效，队列逐渐整齐，正步英姿逐渐吐露。

千万个黑暗后，定是黎明。撸起袖子加油干，脚踏实地稳步行。静下心，敬军纪，扬英姿，待明日，红日东升，祖国必辉煌！

军训第三天，我们从顽皮到严肃，从抱怨到努力，从劳累到坚持，我们一天天在进步，但也引起了一些新的问题，正如正步的节奏，间距的控制和用力的程度，在昨日我们中有人提出挑战，多练这种奇怪的要求是教官生气君如铁，我们怎能随便改变戒律，随便讲话，没有自强不息，没有养过君威，你有什么？没有养我君威，我们本当做到升华自己厚德载物，在我们又学习了新的军歌，虽然喉咙已经嘶哑，但是不落才是我们应走的担当，做一名合格的军人，才能做到好日子是奋斗出来的，今天我们开始高强度训练，但在困难中前进，我们不怕，不喊累，努力训练，做好自己，做好迷彩军训。



## 我骄傲，我是中国人

又是新的一天，与前几天相比，我们的心理明显坚强了很多，我们的身体也开始有了明显的酸痛。今天起床腰酸背痛，腿脚都抬不起来了，但我们才经历了短短的几天，可想而知，那些军人们要承受比我们更多的折磨，更多的痛苦，但是他们不放弃，不抛弃，誓死保护祖国守护家园，他们是我们的榜样。

今天晚上观看了《战狼2》.电影中，我们国家的人在异国他乡遇到困难，遇到灾难，我们的祖国二话不说立马启动资源把我们的国人接回祖国，想尽办法保护我们的安全。当你在异国受到威胁、遇到困难时，不要害怕祖国会接你回家。可是，这安定的生活不是天上掉下来的，是我们国家的军人们努力奋斗为我们撑起来的。没有他们，没有祖国，就没有现在的我们。现在，我们的祖国越来越强大。中国不再是以前那个任人宰割的中国了，我为我是中国人感到骄傲！

-----节选自高一3班徐淼军训日志





### 学生军训随感

今天是训练的第三天，今天让我最不能忘记的是上午的课间和晚上看的电影。

今天上午第一节课结束后，教官组织课间活动各班都要出节目。果然林俊杰的呼声最高但害羞的 JJ 没敢登台。我们的大腕姜文初露歌喉，唱功还是有的。我觉得我唱歌还是不错的，但是我不敢上台，对自己没有自信，还是等下次时机到了我再登台吧。我们班的女生是气氛组尖叫还是很到位的。

晚上的电影我猜到了是《战狼 2》冷锋在运送战友的骨灰中途遇到无赖和一些没有基本常识的警察，他杀死了无赖触犯了军法，取消了军人资格。但退伍的他在国家有难时仍挺身而出，孤身一人救出了大部分的中国华侨。这让我感受到了军人的责任心和爱国的奉献精神。我深深地为他们感到自豪。在首长下令开炮的时候，气的眼泪都流下来了。我相信在看的每一个人都很气愤。

到印度的战乱，很多百姓都在受苦。反观我们的国家，有军人在保护着我们，我为我自己是中国人感到自豪！

-----节选自高一 3 班杨潇军训日志



### 军训日记——高一（5）陈雨琴

在有些淡雾的早晨中，我们迈着整齐划一的步伐，走向训练的操场，开始跑步。

接下来，我们去吃早饭，由于我是小值日，所以我和另外一个小值日轮流拿饭拿菜，吃完饭又呼呼忙地抢着去洗碗，大家都在抢，站在我旁边的男生竟然也要抢，真的惊呆我了。我不示弱，赶紧抢了回去，洗完碗又赶紧回到宿舍检查卫生，整理好后再走。

回到训练场地，练了齐步走还有其他类都复习了一遍，之后就开始了下一项“正步走”，十分难练，脚步踏不响，站不稳。慢慢地，脚步踏响了，站稳了。最后，集合了，把宿舍评比，先批评差的，再表扬好的，真的没想到，中间的最高分竟然是我们，我们惊讶的站起身去领奖。第一次领奖的感觉真的好，我们会继续加油，争取第二天也领到奖。

吃完饭回到宿舍后，好多人来到我们宿舍参观，看到她们羡慕的眼神，我没有感到丝毫的喜悦，反而感到更大的压力，如果明天没得到，就会感到非常的尴尬。只有明天更努力地清理内务，才会再次拿到流动红旗，加油干。

### 军训日记——高一（5）陈宇

打开风雨大棚的大门，清晨微凉的晨风吹起飘落了一晚的落叶，我们走进大棚，像进入了一个巨大的试炼场。





早晨的训练时间长，内容难，稍微不慎就能把教官气得火冒三丈，于是乎，又只能单膝不跪地蹲在地上直到教官消了气，训练才得以继续。

训练的活动时间内容十分丰富。朱老师，我们的宝哥带着本班男生做仰卧起坐，一口气就能连做三十多个，还不带喘的，还有人唱歌，虽然略有点羞涩，但到底勇气可嘉，起先他本是在男生的推荐下不愿意起来的，但到底还是深吸一口气走到大家面前，直到那口气呼出吐去，彻底没了才想起来怯场，但也能硬着头皮下去。

早上的训练即将结束，领导公布了内务情况，我们宿舍得到了流动红旗，午饭回来的时候，宿舍很多都是来学习借鉴的，我在他们闹哄哄的声音中吃完一个可爱多才终于看到她们回宿舍了。

下午的训练照常进行，我们学习正步走，教官很满意，于是我们要抄的“一左二右”两千遍和“标齐牌面”两千遍就免掉了，晚上吃完晚饭后我们端着板凳到了宿舍下面集合，影片开始看的是《战狼2》，过程中我几乎要睡着了。

回到宿舍，我们便开始写这篇日记。

## 战立

高一（4）班 余功伟

艰难岁月已经离开，  
任人欺辱的时代已不复存在。  
一代人的奋斗、激昂澎湃，  
开启社会主义新时代。

一世纪前，  
新思想被旧封建阻碍。  
革命家挺身而出，  
将科学民主传遍五湖四海。

革命战士心存爱国情怀，  
水深火热中救亡图存。  
大江南北，五湖四海，  
皆是昂扬神采。

历史的车轮将辉煌承载，  
今日的我们要重拾往日风采。

此时以挺拔之态站立，  
便是劳苦也在所不辞。  
以最进取之势，  
展我滄中子飒爽英姿。





## 学生军训随感

### 成长

高一 8 班 张雨欣

清晨，当光线透过落地窗将整个房间染成烫金色时，新的一天开始了。伴随着起床号声，我睁开双眼，映入眼帘的是干净整洁的书桌和明镜般的地面。原来和我朝夕相处的室友们早就先我一步起床整理内务了。我也赶忙爬起来加入他们的行列，她们真是中国好舍友啊。

今天已经是军训的第三天了，第一天的情形仿佛就在昨日。刚来时，我们还都是衣来伸手，饭来张口的小皇帝，现在我们都逐渐变得独立成长了许多。秋日的微风徐徐拂过脸颊，汗水一滴一滴顺着脖颈，浸透衣衫，这是我们刻苦训练的标记。周围的落叶随风飘落，火红的颜色，仿佛和汗水一起荡涤着我的心灵。

今天的训练比昨日更加严格，而我们的动作也愈发标准。在教官的高要求与耐心指导下，我们虽不能如解放军战士一样站如松、卧如弓，但他们是我们的榜样和英雄，虽不能至，然心向往之。训练中，我始终一丝不苟，希望能像我心目中的英雄一样。

傍晚，夕阳铺于水面，映出红色的霞光。水面一半萧瑟，一半露出红晕。不知不觉一天就过去了。今天又是充实的一天，我学到了很多。很多人认为军训是受苦受难，我却不以为然，军训是一种锤炼，是一种成长。或许很多年以后，当我们回想起今天时，一定会热泪盈眶。

愿我们历经千帆归来，仍是少年。

### 定格

高一 8 班 张申林

耀眼的阳光照射着大地，豆大的汗珠打湿了地面。放眼望去，每个人的身上地方都没有多少干的地方。湿漉漉的衣服，穿在身上非常难受，好似千斤重的铁衣，但我们仍在坚持着。

教官教我们走正步。他说正步要先能定住腿，于是我们做了一组又一组的定腿练习。一只只腿踢出、收回，再踢出、收回，如此反复。从开始杂乱无章到后来的井然有序，从开始的定住片刻，到后来的越来越久，中间所凝聚的是我们的汗水和我们的刻苦精神。

要精通一样东西，不仅需要付出汗水，更需要持之以恒。这正是我们很多同学缺乏的，也正是教官想要帮助我们培养的品质。不管是什么训练项目，我们都要学会坚持，坚持就是胜利。当你付出辛劳的汗水刻苦训练并取得阶段成果后，那是多大的成就感啊！若是你半途而废，坚持不下去，你所面临的的就是惩罚，而在战场上代价就是流血牺牲。

我们走正步，从上午走到下午，汗水打湿了训练的场地。每个人满身疲劳，十分辛苦。但是我们所获得的是更加有意义的吃苦耐劳精神和坚持不懈的品质。这一切的一切，都将给我们带来无比巨大的力量，这将是我们人生一笔宝贵的精神财富。







家长寄语

不经历风雨怎么见彩虹

高一 (10) 班 徐宇轩爸爸

“军训”这个严肃的名称，对于在每个同学来说，他绝对是个严肃的、也是平生第一次经历的事件！我是过来人，军训的确是我们人生中的一次难得的考验和磨砺。为什么这么说呢，因为你们从小没有离开过父母，（当然有的同学初中已经开始寄宿舍，学会独立），都是衣来伸手，饭来张口！但是你们通过这次军训，应该明白一个道理，苦尽甘来，没有付出，永远没有回报，不经历风雨，你们会看见彩虹吗？答案是肯定的！不会！



对于爸爸妈妈们而言，都知道军训会苦，但是我们愿意！因为军训不但能培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨炼人的坚强意志！初中我们的就学过，古人说天将降大任于斯人也，必先苦其心，劳其筋骨，饿其体肤。我想这句话应该是你们当下最应该有的体会了！

最后寄几点希望：1、是珍惜这次军训机会，努力做到教官和老师的要求。2、是少抱怨多自我激励，任何事情都有好坏两个方面，我希望你多看到对你有提高有帮助的一方面，少抱怨不好的方面；抱怨不但会让自己心情不好，而且爱抱怨的孩子不招人喜爱啊。3、是和同学好好相处，争取多交到好朋友；4、是要注意身体，讲卫生。军训很辛苦，每天在太阳下训练，汗如雨下，高强度的运动，你更要注意身体，每天尽量搞好个人卫生，如果有不舒服，一定要及时告诉老师和教官，别倒下。

最后，爸爸和妈妈相信你，能通过这次军训让自己尽快的成长起来，军训快乐，加油！！

