

军训快报

第 3 期

主办：四川省苍溪中学校新生军训办公室

2019年8月26日

【军训风采】

迎着八月的骄阳，喊着“一二三四”的口号，挥洒着汗水在操场之中。这时我们军训的第三天。

听着教练的口号声，我们在操场上尽情释放着青春的魅力。的确，下午的太阳格外大，军姿定型成了我们第一难关。“哒哒哒”秒表上面的时间一点一点的流逝，虽同学们早已汗如雨下，但却仍是纹丝不动。这也正是因为我们铁一般的纪律，铁一般的毅力，铁一般的灵魂所在。听着班主任老师和教官在一旁不断地鼓励着我们，我们犹如注入了一股神奇的力量，不断地把腰又挺直了一些，把腿又夹紧了一些。大汗淋漓却抵挡不住我们努力进步的步伐，腰酸背痛却抵挡不住我们坚定的意志，疲惫不堪却改变不了我们那一颗热忱的心。

“加油，你是最棒的！”看着班主任不断地为我们擦着汗，身上的疲惫仿佛一扫而光。我们不怕苦，不怕累，不怕晒，也不怕流汗。军训为我们的青春篇章留下了难忘的一页。它不断地磨练我们的意志，更锤炼了我们的精神。军训，是我们最好的开学礼。军训让我们明白：我们正架着一叶小舟，在惊涛骇浪中颠簸前行，而钢铁意志则是让我保持清醒，不至于在大海中迷失方向。

没错，这就是军训。我们怀揣着赤子之心，与自然去抗争，去乘风破浪，去突破自我，成就自我，骄傲地向全世界宣告：we're coming!



赤子之心
乘风破浪



作家凯鲁亚克说：“永远年轻绝非青春煽情，而是经历青春后的一种更加坚韧的态度。”15岁，花一样的年纪，我踏着还有些稚嫩的步伐，成为高一的学子。带着褪不去的兴奋，我开始了一项坎坷的训练——军训。

今天已经是军训的第三天。依稀记得出来之时，操场上同学们的抱怨感叹。火辣辣的太阳扑在身上，犹如火

不经历风雨 怎能见彩虹

烤一般，不一会儿就滚烫的。我们27班的王教官是所有教官中的现役教官，黝黑的皮肤，挺拔的身姿，都体现了军人的良好素养。刚开始，他非常严格地让我们站军姿，走军步。有些讨厌他的苛刻，可是两三天过去了，他为了我们的训练，为了我们的纪律，嗓子都喊哑了！一遍遍示范，一声声号令，如此负责，难道就该换来我们的不尊重吗？

高2019级27班 谢霖

晚上，汪老师给我们介绍了王教官的服役地——西藏昌都。那是一个黄沙漫天的，缺水酷热的地方。27班的同学都有不少感触。第二天，我们迈着整齐的步伐，或许说不上是矫健，但我们昂首挺胸，踏出了铿锵有力的节奏，唱出了青春豪迈的旋律。一遍又一遍，却没有一个人叫苦叫累。无数的汗珠被热气腾腾的足球场吞噬，却没有一滴泪水。每天下来，全身上下都在痛，但是第二天，我们还得准时到达训练场继续训练。这时给我们的考验，痛又算什么呢？

朝阳喷薄而出，天地之和，先分娩出一个灿烂的今天。阳光，照亮了大地，妖娆了树的姿容，鲜活了人的心灵。曾经，我们一起欢笑过，流泪过；今天，我们一起经历风雨，承受了磨练。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹！



破茧成蝶

高2019级15班 向峰

蝴蝶没有破茧的艰辛，又怎会有破茧而出的新生？彩虹不经历风雨，又怎么会有雨后的绚丽？军人没有过硬的身体素质，又如何挑起保卫国家的重担？

为了养成同学们艰苦朴素、作风严厉、坚忍不拔的精神，学校因此开展新生入学军训，训练同学们的体魄、精神与思想。为了养成同学们的毅力，站军姿便成了第一课。在第一次接触到这个东西的时候，同学们大多吃不消，一个接一个地倒下了，却又一个接一个地站起来了。第一次，同学们眼中大多是抱怨或不满，然而到了第二次，眼中就变成了坚韧不屈。

在成功背后，总有眼泪和汗水支撑。在训练过程中，同学们都尽力做好教官示范的动作，常常因为做得不好而多次练习，这个过程就像蝴蝶脱茧，要有自信，尽力地去克服它。

在军训过程中，我们少了一份稚嫩，多了一份成熟；少了一份软弱，多了一份坚强；少了一份埋怨，多了一份服从！愿接下来的军训生活更加有意义！

这是军训的第四天，阳光一如既往的毒辣。蝉鸣遍遍，更加令人心情烦躁。操场上蒸腾着热气，如此高温着实催人汗下。同学们满头大汗，有的甚至眼眶泛红，但仍咬牙坚持。经过前三天的刻苦训练，面对似火的骄阳，也不是以往那么恐惧了，没有一个人报告请求休息。

咱班班主任寇老师，在一旁陪着我们训练，还不时为我们加油鼓劲。他虽没有站军姿，但却也热得满头大汗。“刷——”寇老师打开了他那把折扇，故意侧身从我们队列旁边经过，给每个同学扇风。

我很感动。这几下虽然杯水车薪，但这其实是一种无声的鼓励和安慰，是告诉我们：“孩子们加油！我相信你们！”炎炎夏日，在坚持与放弃之间徘徊，老师的慰问如清风袭身，使我们更加坚定。要记住：谁都无法独立成长，谁都不能独自坚强。

同学们的腰挺得更直了！



雨季里的一缕阳光

高2019级6班 耿金宝

伴随着集合的号角声，军训生活的第三天正式开始了。与前两天温热的朝阳不同，今天的天气很凉爽，还吹来阵阵凉风。每天集合开始都要站军姿，同学们经历了两天的训练，已经站得非常整齐了。望着同学们坚毅的背影，我内心受到了很深的触动，突然想起了在昨天烈日炎炎的情况下，同学们嘹亮的歌声和响亮的口号。

昨天下午是高温天气，中暑的人非常多，也有因体力不支而晕倒的。但更多的同学在咬牙坚持。汗水浸湿了衣服，也要咬牙坚持，站得纹丝不动。我们班的同学满脸都是汗，可谁也不肯将眼睛稍稍眨一下。他们的眼神坚定而明亮，充满了希望和执着。他们像新生的太阳，青春而富有活力。没有一个人倒下。我发自内心地为我们的同学感到骄傲。我们都是最棒的！

晚上集合时，总教官要求每个班的同学唱一首军歌。我们班的教官唱得十分洪亮，很有感染力。学习军歌很迅速，大家都认真地学习着，坐得很端正。后来集合时，抽查了一些班的行为举止，每过一个班都爆发了响亮的掌声。最让我感动的还是大家一起唱军歌的时候，一千多人唱军歌，场面无比震撼！

军训是培养我们的耐力，锻炼我们意志力的一次很好的机会。军训磨练了很多同学的心性，并发扬了他们的良好品质。在接下来艰苦的学习中，发扬这种不怕苦、不怕累的精神，可以更好地解决学习和生活中的困难，让我们变得更勇敢、成熟和稳重。我们应该珍惜这段来之不易的时光，认真对待每天的训练，给我们高中生活一个良好的开端。军训，就是我们成长雨季中的一缕最明媚的阳光！



【军训感悟】

为什么军训？军训是什么？军训的意义又到底是什么？通过这几天的军训，我有了深刻的感悟。

有人说军训是人生必不可少的经历。但军训同时也是一种挑战。每当坚持不住，想要放弃，想要倒下，想要放松，想要屈服时，一想到别人都行，为什么我不行了？心中便暗自许下一个承担，一份挑战：我一定要战胜自己，完成这个不可能的任务！军训也是一种训练，想到连那么辛苦的军训都能熬过去，又有什么是坚持不过去的呢？军训还是一段旅程，是一段美好的回忆。

军训过程中，最让人感动的是站军姿。许多同学因身体原因而晕倒，呕吐，而无力，但当他们休息一段时间后，依旧回到班级，和大家一起战斗。军训过程中，最让人热血沸腾的是和别的班级对喊口号。大家心中似乎都有一团火，越喊越激动，越喊越响亮，谁都不甘落后。你看，他们的面容多么神采奕奕；你看，他们的眼神多么坚定执着；你看，他们的站姿多么挺拔威武！这便是军训教会他们的。

军训过程中，最让人难过的是我们一直走不好正步。教官失望的眼神，老师难受的叹息，让我们心疼。看着别的班一竖一列都走得十分整齐，听着他们无情的嘲笑声，感觉眼中像是有一根刺，十分难受。所有同学都在心中暗自许诺：下次一定要做得更好！

磨练我们的意志，去掉我们的浮躁，锻炼我们的毅力，这便是军训最根本的意义与目的！

高2019级23班 牟艳丽



军训感悟

高2019级23班 牟艳丽

山因悬崖峭壁而险峻，海因惊涛骇浪而壮阔，河因跌宕起伏而秀丽，人生因磨难挫折而坚挺。——题记

清晨的阳光，通过校园的网格，将影子投射在操场上，一切看起来都是那么的温暖祥和，可是太阳并没有一直保持着它的“善良”，不一会儿便开始散发她毒辣的光芒。

经过昨天一天的训练，同学们对于军训的恐惧已经转变为满腔热血，极其高昂！军训生活在紧张有序地进行中。张教官一点也不松懈，比起嘴上说教，他的肢体语言更加地生动形象。对于工作，他充满了热情。这应该是当兵的馈赠，一份独一无二的礼物。同学们当然也不甘示弱，从刚进校园的稚气到现如今坚定的。

“一根筷子易折断，一把筷子抱成团！”齐步走训练着实考验着一个班级是否团结。一个人的差错会直接影响整个班级。所以这是一场默契之间的较真，看谁笑到最后！即使汗流满面，再无一人说放弃！“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队！”咬紧牙关，不退缩不惧怕。“吃得苦中苦，方为人上人！”别人能做到的，相信自己也能做到！

“牢记担当，百炼成钢，苍中学子，再创辉煌！”

【军训札记】

作为一名高“知了声声叫，烈日当空照，教官身边绕，学员汗珠掉。”今天是一个阳光灼灼却又微风习习的日子，运动场上仍是被冷酷无情的阳光无情地亲吻着每个角落。远方的天边与地平线的交接处早已掀起一波又一波的热浪，仿佛要将人烤焦一般。

今天，在校领导与教官的组织下，我们训练军人姿态——站立军姿。尽管烈日灼灼，同学们仍如松柏般笔直。尽管汗水已经密密麻麻地布满了脸颊，晶莹剔透的汗滴如泉水般涌流，但同学们仍个个昂首挺胸，精神抖擞。突然，班上的一名女同学由于体力不支晕倒了，班主任与周围女同学立即扶起她，旁边的后勤服务同学也立马为她端来葡萄糖开水。在老师与同学们的悉心照顾下，她渐渐地恢复了血色。可她在还没有完全恢复的情况下，毅然决然地站起身，申请归队。只见她步履蹒跚地走回队伍，屹立着。她的自尊独立，不妥不屈的铮铮傲骨，充分体现了我们高一19班的风采。她是我们的骄傲！

运动场上，挺拔的身躯便构成了一道道美丽的风景线。夕阳西下，坚持不懈的精神将永垂不朽！



高2019级19班 陈浩