

军训快报

第 5 期

主办：四川省苍溪中学校新生军训办公室

2019年8月30日

【军训风采】

俗话说得好，不当兵不知道当兵的苦，不参军就不知道参军的累。经历了军训，我才真正地理解了这句话，知道了什么叫坚持，认识了什么叫拼搏，了解了什么叫自立。

以前，我们就如温室里的花朵，没有经历过任何风吹雨打。经历的军训，让我们从温室里的花朵变成了一棵不畏风雨的小树，变得坚强勇敢了。刚开始第一天，我们极不情愿，军训是真的很辛苦。被父母宠爱的孩子们，何曾真的体会过风吹雨打的煎熬？但是我们应该明白，军训是我们进入高中的第一堂课，必须竭尽全力去完成。

军训见闻
高2019级2班
范庆

站军姿时，我们顶着大太阳，在训练场上站得笔直，被太阳晒得头晕眼花，一站半小时，一个小时。头很晕，腿也很疼。个别同学因为身体原因晕倒，只是休息了一会儿，又毅然地回归到方队。

练习齐步走时，我们一遍遍反复练习，根据教官的口号“一二一”“左右左”，边走边喊，每个人都忍住了，坚持下来了，汗水湿透了衣衫，布满了脸颊。巨大的汗珠一滴一滴往下掉，我们也得咬牙坚持。

这几天的训练，我们学习了蹲下，起立，立正，稍息等。每一项训练都很艰苦，但我们不服输，我们可以在这蔚蓝的天空下展翅翱翔！痛是不会忘记的，但是军训中的快乐与温暖更会让我永远铭记于心。我不会忘记班主任每天在烈日下陪伴我们一起军训，为我们擦汗；我不会忘记，军训过程中，与同学们建立的深厚友情。军训对我们来说，是一次成长，一次磨练，一次考验，一次蜕变！它让以前总是慢吞吞的我们，学会了行动迅速；让喜欢半途而废的我们，学会了咬牙坚持；让喜欢哭鼻子的我们，学会了坚强勇敢。我们应该感谢军训，感谢人生中这场残酷的第一场磨练，感谢它带给我们的成长，感谢它带给我们的温暖与感动，感谢它让我们有勇气去面对未来求学路上的困难与挫折！

严厉的教官，敬爱的老师，亲爱的同学，感谢你们伴我成长。我的青春因为你们而更加精彩！



这些都是用汗水悟出的道理。

这个夏天，汗水浇灌了成长。

你应该去摘太阳

高2019级17班 韩雨桐

逆光前行，你终可以摘下太阳。——题记

骄阳下，天仿佛被清水洗过，湛蓝的天幕悠悠的挂着白云。烈日当空，是少年们被汗水浸满的脸庞。灼热的空气混合操场跑道的塑胶，争先恐后的挤入胸腔。紧贴裤缝的双手在微微发抖，却未曾放松。站如松，坐如钟，是少年们应有的飒爽英姿。

向着太阳而生，你昂着头，迎光生长。你看向日葵，一半向阳而生，随风飞扬；一半洒落阴凉，宁静安详。少年们用自己的坚毅为盾，经受军训的磨砺，不断完善自我，克服了烈日，战胜了酷暑，也经受住了雨的洗礼，砥砺前行，为自己三年高中生活的开始吸足了养分。以后向阳而生，破土而出，绽放最美的姿态。撑着自己的蓝天，去摘太阳。

汗水滑落进眼睛，含着的盐分刺痛了眼，几滴生理性眼泪挤出冲去眼中的酸痛。你没有喊出声，依旧挺直的脊背，彰显了你的骄傲。双腿立的麻木，失去知觉的腿却依然毫未松懈，你的灵魂从未对困难屈服。你是人间的希望，你是林间的松，你是灵魂的战士，你应为自己而努力，为自己的骄傲而喝彩。

少年的肩膀应扛住草长莺飞和责任担当，少女的裙摆应载起所有的知书达理和温柔大方。作为苍中学子，你应该做更好的自己，为苍中努力争光。你要努力，要优秀，你应该去摘太阳。

汗水浇灌的成长

高2019级1班

学好本领挑重担，报国之心永不改。

在夏天，我从未感觉到如此的燥热。“汗如雨下”“汗流浃背”这一系列的成语，在过去的夏天让我感到遥远，甚至不相信我有一天会如此强烈地感受汗水的浇灌。站军姿，是每个军训学员的必修课。在漫长的站军姿过程中，定准一个目标，抬头，挺胸，手贴紧，腿绷直，腰挺直，重心在前脚掌上，身体稍向前倾，这些都是站军姿的基本要领，军训学员们也都烂熟于心。站军姿的过程中，汗水从额头上冒出，淌过脸颊，落向大地。汗水一点一滴流下，我们也会用自己的点滴努力，叩响激情，交出一份满意的答卷。成长也就是如此。

教官的汗水教会了我们要勇往直前，团结一致，教会了我们成长；老师的汗水，教会了我们要体贴，关心他人；而我们自己的汗水，教会了我们要互帮互助，积极向上。

【军训感悟】

时间在流逝，像离开弦的箭矢一样不知回头，我们随着时间在成长，变得成熟，一直前进，即使面对困难，但我心无畏。听着旁边断断续续的抽泣声，我控制住自己的感情没有落泪。我知道我们需要坚强，我们需要变得更强，为某些人分担压力，给予支撑。



军训感悟

高2019级26班 谭青松

泪水虽然有时是必要的，但他们的意志力不坚强，所以我认为这是一种懦弱的表现，因此我不轻易流泪。我应该更加坚强，强到控制自己的情感和未来。我猛地有一种孤独的感觉。可是，我又知道，生命本来就是孤独，它在孤独中诞生，在孤独中凋谢。但是，我坚信我的人生可以自己编写！我的身边有同学，有老师，有亲人，在我们前行的道路上，有他们陪伴，是多么幸福的事！我懂得军训只是一件小事，只是我们人生路上的一朵小浪花，我坚信我们能够走过艰辛，迎来黎明！

美丽的蜕变

高2019级26班 谭青松

军训，是一次阳光与汗水的洗礼。

军训的第一天，看着身旁的同学倒下了一个又一个，我的内心是复杂的。我承认我有过放弃的念头，不只一次。炽热的阳光和流淌的汗水，一次又一次地叫我缴械投降。但每当这时，我的余光看见一大批同学仍然在咬牙坚持，我一遍又一遍地问自己：你为什么不能成为他们中的一员？既然还有人在坚持，你就不能倒下，军训不是教你成为一名逃兵的。

军训的每一分每一秒都是煎熬的。我告诉自己：既然能再坚持一秒，那就不能退缩，

一定要超越自己的极限，然后自豪地告诉自己，告诉朋友，告诉家人：我，做到了！

或许是自己一遍又一遍地督促自己，或许是教官和老师的带头与鼓励，又或许是与其他人，其他班级的竞争与较量，我没有放弃，没有倒下，更没有退缩，一次也没有！

之后的每一天，阳光、汗水都没有变，但每一天我都在进步，都在成长。军训，大概是我许多年以来最意味深长的一课。它的的确确磨砺了我的意志，让我学会了坚持，学会了严格要求自己，严格遵守纪律。这大概是军训独具魅力的一面。

如果之后有人问起，军训是什么，我一定会这样告诉他：它是一次美丽的蜕变。

汗水依然是涩的，但心已然澎湃着！

军训有感

高2019级15班 刘思宜

八月的天，像是孩童的脸，说变就变。前几天还是艳阳高照，从昨天起便风云突变，伴随着丝丝凉风，丝丝细雨，在汗与泪的不断交替中，我们迎来了军训第六天。

上午发生的事情一如过往。不停地踏步，正步，齐步，以及湿透的衣服，一切都是那么辛苦劳累。在令人疲惫的训练中，也夹杂着快乐。

在长时间的训练过后，教官让我们进行了休息。由同学提议，我们开始了快乐歌唱时间，一首首好听动人的歌曲从口中飞出，空气中弥漫着欢乐的音符，开心的笑声响彻操场。

下午，在国防教育知识讲座后，我们在操场上开始了内务比赛。一声铃响，参赛人员迅速到了比赛现场。他们整装待发，神情严肃。他们的肩上背负着班级的荣耀与期望。



再次铃响，他们迅速出动，争分夺秒。他们的身后，是同学们期待的目光，相信的眼神，响彻云霄的“加油”。

晚上，我们又进行了分列式行进的排练。长时间的不断踏步，一遍又一遍，手臂，小腿，脚底，十分酸痛，但是同学们仍旧坚持，团结一致，认真练习，尽管其中约有一丝不满，但都无伤大雅。只等未来几天的不断练习后，换来最后一天的满意答卷。

军训，是辛苦的，又是充满意义的，它锻炼了我们的意志，培养了我们吃苦耐劳的精神，感谢这次军训！



【军训札记】

阳光

夕阳下，结束了一天艰苦的训练，晚风轻唱着似水年华，但那一幕温暖，依然停留在心间。

正值日照当空，热浪在绕，我听见身后传来了粗重的呼吸声。由于军令不可逆，我无法看清那人是谁。教官也闻声赶过来：“还可以坚持吗？”教官关切的询问。“还可以。”女生的声音有些颤抖。“真的吗？”教官再次确认。“可以！”她的声音陡然提高。教官轻点了一下头，回头看了一眼就走了。蝉鸣嘈嘈复唧唧，身后的喘气声继续。终于，在总指挥一声“稍息”之后，她终于倒下了。看见她紧闭双眼。骄傲胜过这酷热的天。她如一根桅杆般倒下了，她以胜利者的身份倒下了，她以一名军人的身份倒下了。

夜训过后，老师表扬了她，雷鸣般的掌声围绕着她，称赞的笑容包围着她。我看到她脸上灿烂的笑容，如阳光般耀眼。

铁树银花

军训正式开始的第四天，心情依然不能平静，迎面而来的不只有热浪的扑鼻，还有灼人的骄阳。

细数这几天令人可笑的成长细节，不由地赞叹教官对我们的辛勤付出，和老师如春风般对我们每个人的关怀备至。曾几时，我们还躺在父母的温暖襁褓中，安享天伦之乐，如今我们在烈日长风中卓然傲立；曾几时，我们还陷在“温床”中享受炸鸡啤酒，畅游wifi西瓜，如今我们只有矿泉水和无尽夏；曾几时，我们还在“峡谷”“吃鸡战场”中浴血奋战，享受游戏人生，如今我们在操场上通过艰苦训练磨练意志。Just as an old saying goes “sticking is victory”，我相信严明的军纪如一棵牢不可破的铁树，而经过严明军纪洗礼的人也将在这棵“铁树”上开出绚烂的“银花。”

勇敢的少年啊，坚强地挺过去吧，我们将会看到一片闪耀夺目的“银海”那就是青春的光耀啊！

军训札记二则

高2019级26班 付西南

