



军训场上的风景线

随着我市高中陆续开学，高一学子入学的第一堂课——军训，也如火如荼地展开了。刚刚踏入高中校园的学子开始接受身体上的锤炼和精神上的洗礼。

站军姿、走正步、练队列、叠被子……从最初的散乱到后来的整齐划一，从刚开始的沮丧到现在的咬着牙也会坚持，刚刚踏入高中校园的学子用自己的变化告诉家长、教官和老师：“我们能行。”



在郑州市实验高中训练场上，学生们在教官的带领下进行队列训练。

## 磨练意志 提高素质 军训第一课 新生“棒棒哒”

本报记者 周娟

### 挑战激励前行

8月14日上午7时，郑州十二中高一新生按照《报到须知》陆续赶到学校，8时，高一新生完成报到工作，准时赶往军训训练基地。军训第一天，大家就深刻领悟了纪律的重要性。学校校长王文科表示，军训属于国防教育，是对学生意志以及认知水平的教育，国防教育不能停，但学校会从人文关怀、学生健康的角度出发，在按纲施训的基础上及时调整军训活动安排，酌情调整军训时间、训练项目、训练强度，科学施训、劳逸结合，营造良好的军训氛围。

经历了几天的军训，记者在郑州四十七中军训场地看到，高一新生基本都晒得黑黝黝的，但精气神十足。该校政教主任胡庆洲介绍，军训作为新生入学的“第一课”，学校注重的是对学生的生活作息和自理能力的培养，此外，更是在实践中融合了交往、合作、开拓、磨砺，对新生的社交能力、心理承受能力、自主生存能力均有益处，能让新生的综合素质得到有力提升。

8月15日下午，新密市第二中等专业学校800多名新生，也用军训迎来了新的人生征程，开始谱写青春新的篇章。该校副校长徐建臣说，军训是学生进入新生活的第一课，学生应把握这个机会，以军训为契机，磨练自己、提高自己，培养锻炼坚韧不拔、拼搏进取的精神，锤炼钢铁般的意志，为新的人生征程奠定坚实的基础。

### 汗水浇灌成长

“两脚分开60度，两腿挺直，大拇指贴于食指第二关节，两手自然下垂贴紧。”在郑州市实验高中训练场上，严格的教官一边说明动作要领，一边纠正大家的军姿。烈日炎炎，从站军姿到原地摆臂，一招一式皆是“汗水涟涟”，学生的迷彩服早已浸透，脸也晒得通红，但没有一个人退缩，努力挺直的小身板，在烈日下形成了别样的风景。军训虽然很累，学生们自我化解的方式也不少。休息时间，问及军训的感受，几个学生调皮地异口同声模仿国家游泳队运动员傅园慧：“我们已经用了‘洪荒之力’了。”

方队整齐，精神饱满，步伐矫健，口令准确，声音嘹亮……这些脸上还带着稚气的高一新生，在坚持中体味到成长的乐趣。

“军训是我人生中一次难得的考验和磨练，不但培养了我吃苦耐劳的精神，而且磨练出了我坚强的意志。”

“军训是短暂的，而坚持是永恒的。”

“军训使我以坚强为信念，努力成为生活的强者。”

“军训中学会的东西将会使学生终身受用，为高中生活创造良好的开端。”

军训现场，带队教官表示，作为高中必修的第一课，军训使学生获得了难能可贵的人生体验，这种体验必将转化为他们未来成长的精神财富。

### 凝聚团队力量

“报告教官！我坚决不拖班级后腿！”

“报告教官！我可以坚持！”

一声声坚定有力的报告声，饱含着学子们的坚强与团结。

“虽然要承受烈日酷暑，但训练的每一个动作，都让我深深地体会到了团结的力量、合作的力量以及团队精神的重要性，这将使我终身受益。”短短几天时间，高一学子从陌生到熟悉，也在团队协作中收获了更多的喜悦。

军训期间，郑州十一中精心安排了拔河比赛，让进入该校的高一学子第一次为班级荣誉而战。拼尽全力的参赛同学，声嘶力竭的拉拉队员，背后默默加油的老师，组成一幅最和谐的画面。

新生军训属于中学综合实践课的一部分，在高中是必修课。“学生们大多在父母的关爱中长大，从小就生活在蜜罐里，但短短几天的军训已经能看出他们的成长和变化，他们知道了身为集体一员应有的责任，即使有学生因为身体原因不能参加训练，也身体力行地陪伴着大家，更有力所能及的事情或者陪伴着大家，更有



十二中学生在军训中的坚持

同学即使带伤也坚持不懈。”郑州十一中负责军训工作的老师樊系告诉记者，军训是高中生涯的第一个挑战，七天的训练并不是嬉闹而是严肃又富有意义的磨练之旅。学生们变得更成熟懂事，能与同学们并肩作战，齐心协力。

### 师生携手同行

“学校对军训内容的各项安排就是为了让新生的学习生活有一个良好的开端。”据了解，我市各校都对新学期的军训工作进行了充分准备和部署，不仅保证军训内容和质量，更注重学生身心健康和未来发展。

郑州十二中校医孙战介绍：“高温可能会让体制弱的学生出现头晕、恶心、气喘的现象，学校为学生配备大量的藿香正气水、人丹等药物，随时用于缓解学生可能出现的不适。”

除了常规的队列训练、汇报展示等内容，军训期间，学校特别安排专门老师进行专题报告，郑州十九中办公室主任李志勇说，目的是对新生学习生活、目标规划等进行相应指导，让他们尽早适应高中生活。

为让新生顺利度过适应期，早日融入实高大家庭，郑州市实验高中也精心准备了丰富活动，学校德育主任张华钧介绍，校内学长团成员开展各项迎新工作，帮助学弟学妹，为他们解决困难；富有创意的集体生日惊喜，让新生充满感动、体味家的感觉；艺术汇演展现学子的军训成果，让大家收获自信，享受成长；此外，借助各种比赛和才艺展示，同学之间消除陌生，融入集体。

“在学生军训开始的那一刻，我的‘军训’也开始了，作为班主任，我会一直在他们的身边，支持他们，和他们一起成

### 家长备感欣慰

几天的军训下来，原本在家长眼中“娇气”的孩子一下子长大了，这也让很多学生家长感到意外和惊喜。

“习惯么？能吃苦么？瘦了还是胖了？会想家么？……大多数孩子这是第一次真正意义上独立生活，不少家长表示，一开始牵挂在所难免，但是从老师那里得到孩子的消息，感觉十分欣慰，他们对学校的军训表示支持和赞同。“有这样的机会让孩子锻炼一下，作为家长感到很高兴，希望他能不怕苦和累，能认真地对待军训，树立保家卫国的责任感。”

采访中，家长表示，学校组织军训，对孩子来说是一种磨练意志，培养自理能力的好机会。作为家长，想让孩子多学点东西，有吃苦耐劳的精神，磨练意志，增加社会经验，增加体质。希望在军训中，同学互相帮助，团结互助友爱，很好的完成任务。

“孩子需要这样的锻炼。”一位学生家长给老师微信留言：感谢老师的辛勤呵护，感谢教官的严格指导，更感谢学校给予孩子这么好的锻炼机会，这种磨练，在他们的人生旅途中是一笔宝贵的精神财富，更是少年时代最美好的回忆，是他们今后在生活、学习、工作中遇到困难，能够战胜自我，不怕艰难的精神动力。

### 校长在线

### 校园心理剧演绎“心”生活

金水区黄河路第一小学校长 杨关群

为了更好地发挥校园心理剧在心理健康教育中的作用，我校将其作为一门校本课程积极开发，经过两年的实践探索，已经形成了初步的课堂教学模式，并实施了2016年河南省基础教育教学研究项目《小学校园心理剧的实践与探索》课题（课题编号：JCJYB141701092）的研究，以讲授、体验、创作等多种方式引导学生了解心理健康知识，掌握自我疏导技巧，提炼解决心理问题的方法。如今，该项课题在实施中成效显著。

校园心理剧校本课程的实施过程中，我们对进行了问卷调查，结果反馈，学生对心理问题的觉察度得以提升，并希望通过学习，能够进一步了解、体验参与校园心理剧。

在开展校园心理剧校本课程期间，学校成立了以校长为组长，以专兼职教师参与为主的教研组，定期开展教研，积极探讨课堂教学实施策略，以活动体验、合作探究、指导提升多种方式调动学生参与，发挥学生的创造性，为学生心理健康助力。期间，我们的教师还会适当提倡学生在一定的写作水平基础上，结合自己的生活体验，创作剧本。

同时，为了保证学生能够成功创作剧本，体验成就感，最初的练习，教师逐步引导，分幕着手练习，出现问题，老师及时发现，在课堂上与学生共同探讨。通过一系列的学习，不少学生都感受到校园心理剧可以更直观地呈现问题及解决方式，让他们在很大程度上优化了心理品质。

通过引导学生结合自身生活，创作剧本，教师更好地了解学生的心声。2015年，学校针对五六年级学生，开展了第一届校园心理剧原创剧本大赛，评选出优秀剧本60余篇，从内容中了解了学生在学习生活中的困惑，读到了学生寻求帮助的心声，这为学校进一步开展心理健康教育指明了方向。

当然，能否更好地开展校园心理剧校本课程，与负责课程教学的老师息息相关。因此，我们格外看重对校园心理剧校本课程教师能力的提升、培养。平时，心理健康教育教研组在组长的带领下，经常进行相关理论知识的讨论，通过阅读书籍，上网阅读文献资料，组内讨论交流，分享心得体会，了解心理剧的发展历史，掌握小学校园心理剧创编、演绎常用的技术，进而设计更丰富、更细化的校本课程的教学内容，在研讨的过程中，共同解决问题。同时，我校每年都为教师提供外出培训学习机会，还邀请专家到校对全体教师进行培训，不仅提高了教师的教学研究水平，激发了教师参与课题研究的兴趣，也促进心理教师团队的成长。

目前，越来越多的师生走进校园心理剧，关注心理健康。校园心理剧本身所具备的情景性、体验性也给我校师生提供了很好的平台去展示自我、发现自我、成长自我。帮助师生扩大自己的心理健康知识，提高自己的心理健康水平。



十一中同学参加拔河比赛拼尽全力