# 东方绿舟拓展活动小结

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-08-15

*第一篇：东方绿舟拓展活动小结东方绿舟之行——上海浦海航运有限公司拓展培训圆满结束9月15日清晨7点50分，公司一行三十多人在公司门口集合出发，晴朗的天气也给大家带来了愉悦的心情，在这样和谐的气氛中我们经过了一个小时的车程来到了东方绿舟。在...*

**第一篇：东方绿舟拓展活动小结**

东方绿舟之行

——上海浦海航运有限公司拓展培训圆满结束

9月15日清晨7点50分，公司一行三十多人在公司门口集合出发，晴朗的天气也给大家带来了愉悦的心情，在这样和谐的气氛中我们经过了一个小时的车程来到了东方绿舟。在这里有烟波浩渺、植被苍翠的自然风光，恢弘大气的建筑群落和功能齐全的户外活动设施，使我们仿佛投入了大自然拥抱。

上午，我们开展了一系列的拓展项目，整个过程把妙趣横生的游戏同工作、生活、学习有机地联系在了一起，不仅给我们带来了无穷的乐趣，加深了同事彼此间的了解，而且给我们带来深刻的思考与启迪：

首先本次活动围绕着沟通和内部协调，分别开展了3个活动：松鼠与松树、生化危机、极速60秒。这几个活动都围绕各自主题展开，通过此次活动结合实际工作有如下的体会，一个活动好比一项工作，例如极速60秒，就是在60秒内将代表1-30的牌按顺序排列，这就像是日常工作中的每一件事情都相当于其中的一张牌，而我们的工作就是要在最短的时间内安排好所有的工作。过程中，主要体现了这几方面的问题与我们的工作息息相关，首先30张牌要在60秒内完成第一就是要清楚牌面上是什么，每张牌代表什么，才有可能完成，如果只有一个人清楚了也不行，因为一个人知道了仍然会因为时间不够而完成不了，这就需要大家都清楚，并且分工合作，让每个人都知道自己应该干什么，3次比赛我们两队的成绩都是稳步提升，并且在最后都成功完成了任务。在前两次的尝试中，大家都从失败中找出问题的所在，当看到这些问题所在时，队友之间相互分析、合作解决、共同思考，自己也就突然间明悟了好多，工作中遇到的问题又何尝不就是这样呢。活动结束后，好好回想游戏过程其实解决游戏中的问题稍微引申一下就不难看出工作中也会存在同样的问题，可以用类似的方式去解决。

在整个拓展训练的过程中，我们每一个人都自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴成功而欢呼。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，可每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，都感到回味无穷。通这次拓展训练增强了大家的自信心，磨练了战胜困难的毅力，提高了解决问题的能力，同时增进了对集体的参与意识与责任心。也让我们明白了我们是一个团队，而我们的每个人就是团队中的一员，自己能克服困难，因为有队友们的支持，有他们的鼓励，我们才勇敢地踏出了这一步。同理，在工作的过程中，如果我们都是孤立一人，没有同事们的协助，支持，理解，工作也是很难开展，再好的想法也是一句空话。

时间过的飞快，一眨眼的功夫就已经到了中午，公司为大家安排了丰富可口的午餐，经过了一个上午的活动，大家也都饿了，一个个都已经开始狼吞虎咽起来，这顿午餐吃得特别的香。

在餐馆吃完午餐休息了一会儿，大家又恢复了体力，于是我们开始向着航空母舰模型前进。才走了没多久一比一仿制的航空母舰就映入了眼帘，此刻大家都显得异常的兴奋，被雄伟、高大的航空母舰所吸引。进入母舰内部，首先看到的是中国现代兵器陈列馆，一辆辆真实的战车出现在了我们的面前，男同胞们都开始热血沸腾，仿佛自己成为了一名光荣的解放军战士在沙场驰骋，与敌人开展激烈的战斗。之后大家还登上了航母的飞行甲板，亲自体验了把“走你”的飒爽英姿。

离开航母后还安排了卡丁车等丰富的活动，直到大家耗尽了最后一丝体力，才依依不舍的离开了东方绿舟，返回市区。至此大家欢聚一起，本次拓展训练圆满结束。

说不出的感受，道不出的感动，感谢公司为我们提供如此好的一个机会，也希望我们参加拓展的队员们能发挥自己特长，有所担当，把此次拓展所学到的真正运用到我们的日常工作中，为公司，也是为自己尽最大的努力。

浦海航运 2024-9-15

**第二篇：东方绿舟国防教育活动小结**

东方绿舟国防教育活动小结

梁启超曾说过：“少年强则国强，少年独立则国独立。所以国防意识应该时时装在我们的脑中，铭记在我们的心中。此次东方绿舟之行不仅培养了我们吃苦耐劳的精神，更增强了我们的国防意识。刚刚来到绿舟，我们就体会到了8月份军训的严肃的气氛。无论是对教官、老师的文明礼貌，还是对内务卫生的认真态度，亦或对活动的无限热情，我们——同一附的学生都尽了我们最大的努力，做到了最好

在丰富多彩的活动中，我们也学习到了许许多多在校内学不到的知识，像枪械的分解与射击，急救的步骤，帐篷的搭建等都是国防教育的基础与精髓之所在。教官还给我们讲解了各种火炮的用途，单兵作战的方式，带领我们参观了航空母舰和潜艇。

在这5天中，我们进行了多项比赛，每一个都考验着我们团结精神和协作精神，比赛的成绩或许并不是最重要的，只要我们尽力了就好。周四的文艺晚会也是一大亮点，我们学校有许多高质量的节目，赢得了全场同学们的阵阵掌声。

5天的国防教育已经结束，但这次军训所培养出来的精神存于我们心中。作为一名连长，我的嗓子喊哑了，但是同学们还是很配合的喊番号，这让我很感动，在这里也要谢谢同学们。此次活动让我们明白了国家安全的重要性，更让我们懂得了国防意识普及的意义之所在！

**第三篇：东方绿舟国防教育活动小结**

东方绿舟国防教育活动小结

邓小平先生说过没有民族自尊心，不珍惜自己民族的独立，国家是立不起来的。所以国防意识应该时时装在我们的脑中，铭记在我们的心中。此次绿舟之行不仅培养了我们吃苦耐劳的精神，更增强了我们的国防意识。刚刚来到绿舟，我们就体会到了数月之前军训的严肃的气氛：“服从”引领着我们的行动；“团结”成为我们不变的精神；“紧张”是我们良好的军人状态；“严肃”是我们处事的态度；“活泼”体现了我们青春的活力。无论是对教官、老师的文明礼貌，还是对内务卫生的认真态度，亦或对活动的无限热情，我们——同济一附中的学生都尽了我们最大的努力，投入了我们百分百的热情！

在丰富多彩的活动中，我们也学习到了许许多多在校内学不到的知识，像单兵作战的方法，枪械的分解与射击，急救的步骤等都是国防教育的基础与精髓之所在。“麻痹祸之首，国盛防为先。国泰民安须思危，富国强兵防未然。”此次活动张弛有度、精彩纷呈、寓教于乐，让我们明白了国家安全的重要性，更让我们懂得了国防意识普及的意义之所在！

**第四篇：东方绿舟国防教育小结**

东方绿舟国防教育小结

5天转眼即逝，为期一周的东方绿舟之行月也告一段落，回想起5天前，我还整装待发，憧憬着这一次弥足珍贵的高中时光。怀着期待，在周一早晨，我如期来到了地球村——我将要生活5天的地方。

我们很荣幸作为闵行区的第一批学生前往绿舟军训，踏上了这片土地，领过军装后，就是正式进入了军营的小军人了，因为时间的问题，我们在隆重而又短暂的入营仪式后，就被迅速分配到各自宿舍中去整理内务了。作为寝室长的我，在5天中理所应当要背负更大的责任，我也尽自己所能做到最好，直到现在，脑中仍浮现我们十几个男生在一起互帮互助，共同生活的点点滴滴，即使在5天中总是伴随着小矛盾，但这些不愉快的小插曲终究是过眼云烟，被我铭记的还是同学们美好的点点滴滴。

对所有人来说，军训的第一天应该是最漫长的吧。在这一天中，一切都是那么的难忘。这一天，我们第一次见到了我们的教官，相较暑期的军训，这里的训练是稍许宽松而又富有趣味的。初次认识了我们的“导游”兼教官顾教官在众教官中，他矮小敦厚，为人和善，我很庆幸遇到了他，第一天的日程中，由他负责我们，他带我们第一次细致地参观了绿舟航母上的博物馆。在参观中，顾教官像我们讲解了中日的甲午战争，以他平凡而又激昂的语言向我们真实再现了当时沉痛惨烈而又不堪回首的那段黑暗的岁月，当说到当今中国蓬勃发展，顾教官也是感慨万千，中国人又站了起来，我们的国防变强了。但还是远远不够，面对当今动荡不安的国际局势，他又无奈地说：“如果中国有像美国一样的国防实力，有像他们一样的航母群，就绝不会有人再觊觎我们的东海、南海……”每位教官，都以自己的实际行动投身入祖国国防事业的建设中，我们作为新世纪的接班人，也更应该去想方设法为祖国奉献。70多年前，我们的祖辈父辈们用鲜血拼死抵抗日本列强的侵略，为后人铺设了一条幸福安宁的道路，我们每个人都应该加倍珍惜现在的幸福。在目睹抗日战争中那些悲惨震撼的画面，看到那一串串冷酷的数字，我对那些战死沙场的革命烈士们肃然起敬，更是为我现在安逸的生活而庆幸。

在5天的国防教育中，除了各种参观活动，课程中也包含了许多实践内容。周二下午举行定向越野比赛，让每位同学心底的求胜欲望都迸发了出来，大家有序分好小组，齐心协力完成打点的任务，每个人都竭尽所能在地球村的各处奔波着，尽管高强度的运动让我们气喘吁吁，但在这项活动中，每个人都乐此不疲，即使大家拿着不同的地图，有着各自的使命，但每当有同学遇到阻碍，大家总会伸出援助之手，相互转告自己找到的点。大家呼喊着在地球村中奔跑，去收获喜悦和情感。每日这些带有些许苦涩却又玩味无穷的任务让我们投身其中，一丝不苟的去完成。在5天中，各个班级间的评比也是如火如荼的进行着。还记得周四上午的5人4脚比赛，因为这个游戏以前都有过些许了解和尝试，每个人都是斗志昂扬。但在实际操练中，由于交流沟通，我们班花了大量时间站位，而浪费了许多时间练习，同学间的不默契和口角也多多少少增大了我们班的练习难度，记得当时的我们，随着时间的流逝，心情都开始急躁起来，各种问题也越来越多，有的同学也因为强烈的求胜欲而想要去仿照别的班的方法急于求成，结果就是不尽如人意，我们班在这次的比赛中彻彻底底的输了，有的同学还为此发生了口角。这一次的失利让我们全班都闷闷不乐，或许那时的我们都不愿意去正视自己的问题，现在回想，我们每个人都有责任，回避失败只会让我们输，到了今天，冷静了下来，再去回想，我对这次的失败抱有感激，也只有跌倒了，才能看清现在我们脚下的路是否正确。

5天中有苦也有甜，周二晚的野外拉练是让我最难以忘却的。那天晚上吃过饭罢，休息整顿了片刻，男女生就各自分散到中国餐厅的指定位置，男生是10公里的路程，在开始前，我对这次的拉练有些许畏惧，这在我看来似乎是一个不可能的目标。然而，5：45分，正式拉开了拉练的篇章，之前的忧虑都淡然无存，取而代之的，是整齐一直的步伐和嘹亮的口号声。浩浩荡荡的队伍围绕着整个绿舟。路途中偶尔有路灯照亮漆黑的夜，时不时的，有同学自发唱起了歌。紧接着，歌声就在队伍中散播开去。隔一段时间会有休整的时间，驻足欣赏夜晚绿舟的美丽的夜空，总有几颗暗淡的星星挂在空中，望着他们，我的疲惫也随着他们转瞬即逝。伴随着路程越来越长，脚步也越发的重了，喘着大气，为了完成任务，每个人都坚持着。穿过隧道的下坡上，大家叫喊着，飞跑着……等回到了营地，每个人的脸上写满了疲惫，个个东倒西歪的，又随着“向前对正”直了起来……这天晚上，大家都早早入眠了。

结营仪式的时候，心中百感交集，想走又不想走，对这片美丽的土地，依依不舍，5天来，学到了许多民防和国防知识。伴随着全校同学自发的一声声“教官辛苦了，见教官再见”5天的国防教育活动画上了句号。在东方绿舟，我收获了一份责任和情感。有朝一日，我一定会再回到这里，希望那时的我，是一个对中国有用的人。

**第五篇：东方绿舟军训小结**

军训小结

4月17日，怀揣着梦想与期待，我开始了平安第十八期“新人训练营”的生活。在之前的选举工作中，我有幸被选举为训练营的班长之一，因此，此次的绿洲之行，除了对全新生活的兴奋，我有了更大的责任及压力。

本次的东方绿洲新人训练营共分二部分，分别是第一周的军事训练，以及第二周的素质拓展。在第一周的活动中，我们会回到校园军训时代，重新在教官的鞭策下完成各项基本的军事训练动作，体验军人的刻苦训练生活；同时，我们也将分组进行各项拓展训练，完成各项艰难并且有趣的活动。在第二周的活动中，主要以公司的各位骨干员工的讲课展开培训，加深对平安的认识，提高自己的专业水平。除讲课培训外，我们也将由各部门领导检视我们的军姿，展现我们两周下来的工作。

痛并快乐着——军事训练

站军姿、起步正步行进，能出色的完成这些工作从来都不是一件轻松的事情，本次的东方绿洲也同样。在教官的带领下，我们在每天的上午阶段都需要认真完成各个标准动作，任汗水打湿我们的衣服却必须坚持，任小虫停留在我们的脸庞却不能拍走。因为无论是军姿和队列都不容许有半点小动作，只要有一人有多余的小动作，全班都会有相应的处罚，也正因为如此，就算我们再累也都很好的完成着一个个动作。而到了下午时间，我们就会进行拓展活动。整个班级被分五个小组，而第四组的“死里逃生”队由我参与并担任组长，我们小组共由十人组成，可谓各个头脑活络、创意无限，在之后的小组比拼中都有着相当出彩的表现。之所以称之为“死里逃生”也是希望大家抱着置之死地而后生的拼搏精神来对待未来的每一件事。在小队的拓展训练中，我们分别进行了穿越电网、徒手营救、信任背摔、定向越野等活动。在各个活动中，有失败也有成功，更最多的还是团结拼搏后的畅快淋漓。在拓展训练的最后一项赛龙舟中，我们小队虽然在力量上落后于其他队并且起步时便被其他龙舟撞倒，但在随后的过程中，依靠团队的默契配合，我们渐渐赶超上了其他小队，并依靠其他一队的失误成功反超，在超越的过程中甚至鼓手将鼓手都敲断了，可见比赛的激烈程度。最后冲刺阶段，虽然之前保有较大的领先，但由于方向的把控不当，我们在最后时刻偏离了终点，幸有第二名的“通力合作”，将我们的龙舟直接撞到了终点，让我们笑到了最后，但获得最后的第一名，小队的拼搏和永不放弃都是不可抹灭的，正是因为团队的力量，让我们最后能否品尝到了胜利的喜悦。梦想与责任同行——素质拓展

经过了二天的休息，我们在此出发，开始了我们第二周的素质拓展训练，在这周中，我们每天都会迎来各个部门的骨干员工来于我们分享他们工作的心得和专业知识，精彩纷呈的讲座对我来说绝对是一次头脑的洗礼。特别是我们部门的李乾老师、杨桦老师和范晔老师，深入浅出的说辞以及成熟稳重的台风，让全班都结识到了团体业务管理部的专业。在最后的晚会上，我们每个小组都各施绝技将两周的气氛引爆在了最高点。而在学习之余，作为班长的我也会有许多繁重的任务需要处理，我的经历也穿插着不少的责任，因为责任，我需要更好地完成自己的职能工作；因为责任，我需要顾他人之所想、虑他人之未想；因为责任，我需要更加严格地要求自己，努力努力、更加努力！但责任是什么？我所定义的责任，不仅仅是做好份内的事，还有自己份内之事所应承担的过失。班级坐车有人迟到，就得担起联系的责任；寝室卫生有缺陷，就得担起整改的责任。责任是一种约束，是一种鞭策。责任就像心灵的沙粒，他束缚了我们的行动，限制着我们的自由。但终有一天，你会惊奇地发现，它已成为一颗珍珠，给我们的生命增添了无限的光彩！选择了平安，我们就选择了在这一起点不断成长，成长意味着一种责任，一种不可逃避的责任，一种不断感恩图报的责任，一种并不难却要奉行终身的责任。二周的军训生活就在弹指之间便过去了，回顾两周来的点点滴滴，忘不了的是寝室中的兄弟情深、姐妹情怀，是军训中的酸甜苦辣，是得否拓展训练中的欢声笑语，更是得否晚会表演中的搞笑与感动。相信每当我闭上双眼想到两周生活中的每一细节，脸上都会挂起笑容，的确，笑容、快乐、美好，这便是我们第十八期“新人训练营”生活的最好诠释。

最后，想和大家分享一下我的梦想，那是在今年1月8日入司后第二天写下的：我的梦想，就是和平安一起成长，让自己在专业保险的路上不断前进，为中国的保险业打造有爱、健康、值得尊重的未来，让自己在突破的过程中找到人生的意义，人生的真谛。相信自己不同于他人，能让梦想、现实、过去、希望融为一体，铸就我无悔的青春！这就是我的梦想，不知我们新人训练营的每一位同学是否都有一个自己的平安梦，但无论如何，两周的军训时光即将过去，迎接我们的将是公司全新的挑战。追求卓越，迎难而上；平安出品，必属精品，就让我们迈开脚步，向着成功踏出又一个坚实的脚步！

5天的时间，就像曾经的中考似的，看似很遥远，其实一眨眼也就过了。本是抱着开心的心情踏上这次的军训之旅，可以和同学们更进一步的了解，顺便混个营长当当，何乐而不为。一开始事情的发展也如我所愿，第一天的铁人三项让我着实感到了一股团结的力量，龙舟的胜利也令每个人的喜悦都溢于言表，尽管身上流着臭气熏天的汉，但心情却是异常的兴奋，见到了所有能见的人，遇见了不少出乎意料的人，这个世界真是无奇不有。就像现在的我竟能认识现在的一批同学，原本07年的若是我努力一把，或许眼前的所有人也只能是陌路人了，但我们竟然认识了。这究竟是我的幸运还是别的什么，我现在也不好说。谁知道09年的我又会在哪里，而08年现在的我又究竟想做怎样的选择呢？

好像有点扯得远了，回到军训，总结出了一些经验，也体会到了做一个名副其实的营长是何其的不易。以前初中的时候一直身为傀儡的我办事效率和能力我自己其实也很清楚，而这次的霸王硬上弓让我不得不学会抓紧时间干该干的事。我的收获不能说很多，却也为这次的经历乐此不疲。若要有什么心得去提醒后来者，那就是洗澡的时候要选择正确的方法与地理位置，否则一切都是白搭。其实所有的事情都是这样，如果没有一套切实可行的计划，凡事都不可能成功。

军训的5天感觉心情很是复杂，多数时候，想见的人未必能见到，等待的滋味可不好受，夜晚的队列，独自一人站在路边的花坛边，遥望天上的唯一那颗闪亮的星星，若是有人能一起该有多好，可惜许多事情知道得晚了，便也很难去挽回与改变。人生的经历真的很难捉摸，毫无规律与轨迹可言，许多事情也是力不从心。

5天，真得太快，快乐似乎只是转瞬即逝的瞬间，刚刚还充斥着喜悦的心一下子又会被莫名的彷徨与未知所笼罩，不知为什么，即使知道为什么，也不想知道究竟为什么。以后的集体生活会少很多，这两次军训的体验想必我是很难忘记的。试问能做到在两次军训累计4次的开闭营式上能发言3次的人还能有谁，这，我很沾沾自喜。但却也是我时刻难以甩去的包袱与负担。同一班级、年级，同一年龄段的人70%~80%其实都比我大，而我所承受的压力确是要比他们翻几翻，我没有选择，因为有太多的目光关注着我，而我，什么也做不了，就算想要逃跑，我也依旧不舍。

说来，生命中会遇到许多的人，我，不会去多做什么，只是默默地关注着每一个与我擦肩而过的人，若有真正值得信赖的人或是真正能够彼此欣赏的人，我才会上前与那人展开心灵的沟通。似乎又说得远了，但此时的心情真得很复杂，说不清也道不明，似乎众人在一败涂地的演出之后的泪水依旧深深的刺着我，我无能为力，即使有心去改变这些东西，但命中注定的事情，也实在无奈何也。

自己究竟说了些什么，我也不太清楚，只是在这08年9月的第21天，我突然有许多想要抒发的情感，仅此而已。

每一天都要继续，现在的我，又一次，可能也是近3年最后一次面临所谓的一条真正的人生岔路，左还是右，留下还是离开，我不得而知，我试着努力过，只是一切又显得那么遥远罢了。

虽然不是第一次去军训了,虽然也不是第一次过上这样的集体生活了,但是我还是带着那份复杂的心情,夹杂着一丝兴奋,一丝紧张,又满怀期待的感觉,踏上了离家的路。

又一次大包小包的拎着东西，一边挥手告别最最亲爱的温暖的家，一边盘算着有没有忘记带什么东西。在下着淅淅沥沥的雨的背景下，突然感到有些孤寂的感觉，不过好在，这是个团体的生活。终于，在万般情况的重重阻碍下，我们依然能够挺过来，我想这些对于我们这种“公子哥”和“大小姐”们还真是不容易啊，好歹没给咱青少年，祖国的下一代新生力量不争气。

训练永远是辛苦的，这一点不容置疑！因为今天的情况百出，例如发车的时候有某人睡过头迟到，后来的司机频频地开错路，又例如，我们女寝室的凳子被人“偷”走，后来的集合又迟到等等的突发情况非常之多，所以我们自然也挨了不少批评，吃了不少教训，淋雨，罚站，听训也免不了了！就算是心里觉得委屈，也只就自认犯错忍着咯。因为严格的纪律是不会容许我们犯错的，哪怕是出于外界的原因，我们也应该克服它。

虽然日子过的很苦，但是这毕竟才是第一天啊！我们能熬过来的！想想下午上的战伤救援的课的时候，气氛不也一直很高涨么，参观大炮的时候，同学们也都煞是专注地认真地学着！

回忆今天发生的事，心里不禁一咯噔，我想如果真的把它详细的记录下来，可能会成为我们的传奇历险的，至少我会一直记得，今天的有惊亦有喜！

趴在床上，一天辛苦下来也开始让我的眼皮打架，暗暗盘算着“如果明天不下于那就好了”。

东方绿舟军训日记(一)[日期：2024-05-10] 来源：高一(3)班 作者：邱婕

[字体：大 中 小]

4月27

晴转多云

人间四月天,春光乍泻, 是个踏青的好时节。

我们去东方绿舟进行为期三天的军训。只工作不玩耍，聪明的孩子也变傻。我们——都市的孩子，不仅能会读书，也要从军训生活中学会生活自理和特殊军事训练。自胡主席提出“八荣八耻”观念后，于是“践行社会主义‘荣辱观’，争做自立自强黄埔学子”成了我们的口号。

下午，我们首先参观了国家仿真航空母舰，只觉得舱内，一座座战斗机、坦克、反坦克以排山倒海的气势压来。金属外壳在阳光的照耀下显得光彩熠熠。虽然它们退役已久，但仍不失当年的作战雄风。随后。我们在舱内参观了中央特科的成立事迹。从中我们看见了中华人民共和国的成立乃是中共党员们的的热血铺成的，我们实当思念日一茶一饭之来之不易，恒念生活维辛（自编）珍视现念美好生活。

下午最刺激的活动莫过于射击。对于我这个近视眼超过400度人来说，射中靶心都困难，更别提射中靶心了。射击刚开始时，我不由后紧张起，手直冒冷汗，空气仿佛凝滞，“呵”只听到自己大声喘息声。我郑重地扣动了板机，“嘭”没中靶，我一阵紧张。只见电脑显示屏的时间一分一秒地流动着。额上也早已是汗珠连连。

4月28日

晴

烈日当头

好戏总算开始了，今天的活动才是真正进入了白热化状态，早上的项目是1600米定项越野赛，这项活动主要靠集体的协作团结能力及团结的耐力，体力，更重要的是智慧。

活动以六人为一集体，仅靠一张地图和指北针寻找四个目标点，全年级分成男组和女组。说实在这是我们第一次定项越野比赛，对平时只顾“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的我们来说无疑是场考验。活动中，冷静和理智是关键，它帮助我们义无反顾的向前行。

活动中。我作为先锋，拿着打点的指环在前面赶路，书记小陶同学做总指挥，女班长做副指挥，其余，同学做侦察兵，大家分工协作找目标。一切安排都是如此地井然有序，有条不紊。万事开头难，我们不知第一个目标在哪，便跟着前面的小组奔跑了一段路，来到一分叉路口。大家都丈二和尚摸不着头脑。我们只得停顿下来思忖下一步。只见小陶一手托着下巴，研究着地图，眼睛里放出奇异的光彩。是的，火眼金睛的她急中生智，看出了地图的端倪。“在哪儿”，她气气势逼人地喊着，“笔直地走，地图上标着第一个目标在围栏附近”。作为先锋的我立马行动，当其他小组还塄是丈二和尚摸不着头脑的情况下，我们首先找到了第一个目标。

第二个目标最难去找，行程也最长。我们跑了好一段路呢，还没有头绪，眼见别班的同学超过了我们走在了前方。此时的气氛骤然紧张起来，烈阳熏烤着大地，暴晒着我们的肌肤，吞噬着我们的信心。在三叉路口，当别班的同学选择打弯走，而小陶却双眉一紧，一股凛然的巾帼本色，“不对”她坚决地说“反对”：地上显示目标在前方，笔直地走就行了。“可是别的班都打弯了呀”。我们迅速仔细了研究了一下，发现小陶说的没错，我们笔直向前行„„是的真理往往掌握在少数人的手里，我们果真又一次第一个找到了下一个目标。我们全体欢呼！感激着小陶英明的指挥。最后二个小目标，当然对于我们也如同毛毛雨。最终，我们是女生组第一个到达终点的小组。此时此刻我们激动不已，或许我们不是用时最短，但我们——菜鸟级的人物尽自己所能在短时内完成了这项任务，这本身不就是成功，令人不喜不贺吗？。我们班都顺利找到了目标。在定项越野的门口，我们用照相机留下了我们灿烂的笑容！永恒的记忆。

4月29日

上午，热浪滚滚，我们必须顶着烈日完成最后一天的任务，搭军帐，看军事演习，走智慧大道。在第二天的基础上，我们的协作精神更上一层楼。在短短的15分钟内，我班以最后开始搭帐的姿态，而以最早搭完军帐、拆军帐的姿态完成了本项任务。接着我们陆续走完了智慧大道，观看了精彩的军事演习。

为期三天的军训圆满成功，虽然我们班没被评上优秀营连，但收益还是颇丰的，我回眸这几天的事件突然发现原来如同一盘散沙的我们，心紧紧地结合在了一起，有了基本的荣辱观。我们可以自豪地说，我们是出色的黄浦学子。

东方绿舟军训日记

（二）（高一7班）

12月1日，对全区高中生而言，是一个与往常有所区别的日子，我们背上行李，告别父母，来到了东方绿舟，开始了为期三天的军事训练。

一路上，车厢内并没有荡漾着欢声笑语，取而代之的是，各自心中怀揣的复杂心情：这三天会像军训一样艰苦吗？这三天到底会怎样度过呢？既有担忧也有一丝兴奋，既有不安也有一丝期待，我们带着这种心情，开始对我们有着特别意义的三天。

刚到东方绿舟，我们就被眼前的景色吸引住了，没有了城市里的喧嚣，多了一份乡村的恬静；没有了城市里尘土飞扬的马路，更多的是溢满花香的小路；没有了城市里刺鼻的废气，更多的是沁人心脾的花香。一切都与城市生活截然不同，也促使了我，萌发出对这三天的好奇心与新鲜感。

与军训不同，在那里，我们用我们的一切感官去接触一样有一样新鲜事物。好比打枪，平日里只能在电视机屏幕前憧憬着的真枪实弹，我们也能亲手来摸一摸了，当真的拿起它时，发现它的种种，都与想象不同，特别是重量，“好重啊”之类的感叹比比皆是，但这丝毫不影响我的好奇心。不过，仔细想想，军人扛着这样沉重的枪时，我由衷的感到了对他们的钦佩与尊敬。

很快，短短三天的军训生活过去了。而军训中的画面，想走马灯一般，在我的面前不停旋转着。一幅幅画面，包含了许多。我将它轻轻的挂在了心中的某处，任它不停地转，让它永远的保存在记忆里。

或许这样的机会并不多，既然有了就要好好珍惜。

东方绿舟军训日记 FEB.27

第一天的集体生活总体很开心,除了受到了教官无理的训话。我们班总是那么倒霉，第一个到食堂前排队等候，结果不仅被莫名的训了，而且居然最后一个才被允许进食堂。许多人大骂一声“SHIT”之后气愤的头也不回就扬长而去（在寝室吃泡面），样子很是潇洒。我奇迹般的没有耍脾气乖乖在寒风中站了三十多分钟后与那些一样乖的人步入食堂大门。食堂的饭菜真是太DELICIOUS了，让我放弃了耍帅和所谓小小的自尊...笑。寝室总共有七个人，在德国公寓。晚上除了有两位一熄灯就睡得跟某种动物似的，我们其他四个拿着手电就像突然顿悟一样滔滔不绝说到凌晨三点多。不知是谁开了头，我们就从班级里的八卦新闻一直谈到初中里喜欢过的男生。我发现她们还是比较单纯可爱的说（我说的十分含蓄）...深夜安静下来，突然就回想起以前的奉贤之行，想念那时的我们，想念那时的痕...突派的感受。一切都回不到过去了，我们正逐渐与过去的世界背道而行，珍惜眼前...FEB.28

郁闷无比的一天！我们班真是超级没有集体荣誉感。就是那个满高的房子要靠上面的人把下面的从窗户里拉进去的比赛中，我们班竟然没有一点加油声。看着别的班都是吼的跟什么似的加油声，我无言了我...鄙视我们班，鄙视自己，猥琐男女...我们这个没有一点团结力只顾自己的班级真的是什么都输，篮球赛、足球赛、拔河、辩论赛...一路都输得一败涂地，意料之中，情理之中。我不再抱任何希望任何想法，PEOPLE RUBBISH...下午被骗去男生寝室拿高达SEED DESTINY的图册，结果到了寝室骗人说找不到了一刚。我气愤之下怒吼了几声（夸张）转身就走，想想就生气...知道玩过分了的他们才追来把书交出来，鄙视ING...不过那本画册真的不错的说。特别是有张卡卡和阿斯兰的；觉得拉克丝把头发扎起来的时候最好看。晚上的联欢晚会终于将气氛推向了最高潮。二胡、小提琴、萨克斯管、长笛、电吉他，然后是飙歌。最令人兴奋，最令我兴奋的是我们学校其中有个节目是唱YANZI的“第一天”，虽然唱的不算很PERFECT，但是一群男女生又唱又跳，FIR...总体上还是很有FEELING，我一激动就差点从位子跳起来了，真想冲过去给他们每个人一个大大的拥抱，有品位。不像我们班。不过同桌在我的教导下喜欢YANZI了。太WONDERFUL了，FIRST DAY！

MAR.1 本来说好晚上跟他们打牌的，结果还是不争气的睡着了。早上起来我被鄙视了，郁闷...（其实事实上他们也没比我晚睡多少）最后一餐真是让我们永生难忘，受了两天虐待的我们班竟然第一批被大发慈悲的请进食堂享用，太爽了，PERFECT。

P.S.在公交车上看到痕之后发觉自己已经不喜欢他了。可是还是希望把心里的位置永远留给他，不愿意再喜欢别人了。过去的我们，求真的一切都是现在的任何人任何事无法替代的。想念你们，突然在洗手间里的一扇门上看到了“一也”两个字，想起PENNY，笑得一脸阳光。

我站在离你最远的位置 消失在寂寞泛滥的城市

伤心的自以为是 像宠坏了的孩子

你站在离我最远的位置 用你最残忍冷静的坚持

怎么将伤口掩饰 对你微笑用最优雅的方式 军训日记

今天的天气就如我们这群90后的青春一样阳光明媚，就在这样的气氛中，我们踏上了去东方绿洲的军旅生活。

军训并没有我们想象中那么轻松，这不，一下车，领了军服，就迅速走到自己的公寓（土耳其公寓），开始换军装，整理内务。

别看这整理内务只是叠叠被子，弄弄床单，但人家教官并不关心表面，只注重细节，教官为我们做了一个示范。

首先，将床单铺平放在床上，如看到床单有地方突出床的轮廓，就将突出部分叠进去，床单放好之后，铺平，接着是被子，先将折叠处拱起，并弄出折痕，接着再将它叠起来，就这样，“豆腐块”被子叠成了，最后，将枕头放在被子上即可。

但就这样简单的几个步骤却难倒我，尤其是那个叠被子，要将折叠处弄出折痕实在是太难了，最终，功夫不负有心人，内务终于被我整理好了。

整理内务之后，就开始正式的军事活动。

首先是军事实践，内容都是一些攀爬和控制平衡的项目，这些活动对我们这群90后的青年来讲真是小菜一碟，可之后的越野比赛却困难重重，每个小组要进行考卡，考卡的过程相当辛苦，当我们跑到第一个考卡点时，已经是筋疲力尽了，但还有两个地方没考，这时只有用一句话来鼓励自己：“革命尚未成功，同志尚需努力！”，就这样，我所在的小组将卡考好了，最后，也是最重要的任务是到终点处考卡，这个任务就交到了我手上，我用尽最后的一点体力，拼命地跑，终于到达终点，考好了卡。值得庆幸的是我们组是我们学校中第一个到达的。

就这样，一天过去了，回到公寓，每个人都累趴下了，只有少部分人去洗澡，晚饭过后，看了一场电影，走在回公寓的路上，看着头顶上又大又圆的月亮，才感受到肌肉的酸痛和精神上的疲劳。

军训还将继续，为明天加油！

昨天晚上我失眠了，没有了家庭的温暖，也没有了家中床上的柔软，面对我的只有冰冷而又充满异味的寝室和同学的“四重奏”，我早上4点就爬了起来，穿上了衣服，进行了洗漱，整理了一下内务，此时我的室友也早早地爬了起来，就这样，新的一天军训开始了。

早上，我们进行了战地扎营，我经常在电视里看到一群士兵在那里搭帐篷，本以为很容易，但事实并不简单，首先是敲钉子，每个组只有一个榔头，我们就将这个榔头交给最有力气的男生，就这样，在我们同学之间积极的配合下，成功的将帐篷搭了起来，只不过少了一个天窗，但每一个人看到自己的劳动成果都笑得合不拢嘴，之后的拆帐篷，又是我们第一，真是爽啊！

下午，我们进行了射击考核、参观兵器馆和观看4D电影，在射击考核上，我班打出了97%的合格率，并有一位神枪手，这在所有的学校中也算是少有的；4D电影让我们见识到了现代战争是如何进行的。

晚上，我们看了一场吸引人眼球的京剧表演，里面每一个表演者的演技与嗓音都让人叹为观止，让像我这样的青年也被这京剧给吸引住了。

今天活动并不多，但人却出了奇得累，回到寝室，盖上被子，在同学的吵闹声中，我没有感觉的睡着了。。

今天我5点才爬了起来，可我的室友却还在熟睡中，我只能悄悄整理内务，并进行了洗漱，一个人穿上衣服走出门外，月亮还没有落下，此时，不禁小声唱起了《听妈妈讲故事》，唱完之后，从口袋中偷偷拿出手机，向家中打了一个电话，报了一声平安之后，回到了宿舍，等待着新的一天的到来。早上，我们登上了航母，与五位同学拿着轻武器，由教官教我们如何拆枪，装枪，就在整个过程中，我不小心将夹在了枪，还好，只是轻伤，出了血泡，但就算如此，我也能将枪迅速拆好，并装好。

下午是急救技能训练，我成功当选了本班的“伤员模特”，由四位同学对我进行包扎，整个过程非常顺利，只是包扎还不够紧，并没有拿到满分，但重点不在于拿满分，而是从中学会的急救知识。

晚上，我们进行了国防教育演讲，教官为我们详细讲述了现在各国的军事及近期的军事事件，真让人热血沸腾。

又是疲劳地回到了寝室，扑通一下，我倒了下去，盖上被子，呼声便从此时此起彼伏地打了起来。。

今天我有点感冒，昨天晚上，我们宿舍中的异味实在是太浓，宿舍长决定将窗户打开，宿舍中的异味已经消失了，可宿舍却异常的冷，到了第二天，我们寝室10个人中有5个人感冒，真不爽！

就这样，新的一天军训开始了。

今天第一项军训内容还是急救技能训练，内容是学习人工呼吸。放在我们面前的是一个假人，教官细致地教着我们整个救援的过程，从如何呼救到如何打120，从如何在地上受伤救治到如何救治溺水者，整个过程虽然简单，操作起来真复杂，不是忘了这个步骤，就是忘了那个步骤，只有一遍又一遍地练习，最终，我成功地完成了人工呼吸的整个过程，没有一点错误，一点疏漏。

完成急救技能之后，我们在绿舟剧场门口来了一场合影，留下我们在东方绿舟美好的回忆。

下午，我们进行了单兵作战及火炮操作。

我作为我班的指挥员，成功当了“男模一号”，可“男模一号”并不好当，要将像匍匐前进等动作做到最标准，别看那小小的匍匐前进有多么简单，但要做到标准有多么得痛苦，可我终于坚持了下来。

火炮操作可以说是最轻松的，只需将自己身边的装置管理好，你就成功了，只是那些术语实在是太难记住了。

晚上，我们看了一场让人兴奋的文艺联欢晚会，不仅让我们看到了他校的风采，也让我们意识到了“山外有山，人外有人。”这一深刻体会。

回到自己的寝室中，每一个人都还沉浸在刚刚的文艺晚会中，大家在寝室里载歌载舞，玩得不亦乐乎，这样的状态，一直持续了很久很久，直到一个个累得倒下去，才停了下来。

今天是我们在东方绿舟军训的最后一天，早上，我们寝室里的每一个人都睡到起床号响了，才慢慢爬了起来，洗漱之后，穿上衣服，整理了一下内务，开始整理自己的包，心里一直有一种不想离开的感觉（宁愿每天让我做五十个俯卧撑，也不想回到学校），但时间总不可能倒流，你只能选择离开。

上午，我们进行了防火、灭火和逃生训练的练习，尽管我们老师在学校里教了我们许许多多防火、灭火和逃生的方法，可这些方法对于教官来讲就是不可能实现的，而教官所教我们的却非常实用，尤其是那个“上吊结”，如果这次我们班级没拿到一个奖状，就拿根绳子上吊，也不用从航母上跳到冰冷的水里了。

弄完练习之后，我们就出发去野外战场，观看军事演习，可我们学校没有人参加军事演习实在是说不过去，虽然，我们XXX，但也不至于让我们没有一个人去参加军事演习。说是说军事演习，可那些士兵就像在玩一样的，身体都藏住了可头露在外面，不一会儿，浓烟弥漫，在我的视野里，只有几个人在瞄准射击。过了一会儿，冲锋号吹了起来，一群人冲了过去，可他们却没有人留下来守老家，让我们这群观众看得苦笑不得。

火炮演习到没有让我失望，每一发炮弹都成功命中目标，场上响起了欢腾声和鼓掌声。

最后，我们进行了结营式，我班得到了“射击优秀班级”称号，为我们本次军训画上了一个圆满的句号。

回到寝室，拿了行李，准备乘车走了，每一个人都与教官和了影（可我叫guww帮我拍一张，他却不理我），有些同学抱着教官就哭了起来，最后，我带领着所有市一的同学们一起向教官说了一声“谢谢教官，您辛苦了！”整个东方绿舟留下了我们最后的一次叫喊，永远这样回荡着，直到永远永远。。。

车上充满着酣睡声，大家都从一种紧张的气氛中松了下来，一坐到座位上，就睡着了，就这样，东方绿舟的5天军训活动结束了，不过，明天迎接我们的还有许多新的挑战，一定要把这股劲坚持下去，为明天而加油！

从温室到军营——中国中学东方绿舟学生军训日记撷萃 2024-09-27 作者（来源）：中国中学 陈伊阳

三天的学军生活已经结束了。经过这三天，我们晒黑了，变瘦了，也成长了很多。

一，步行

步行是每天必经的项目。近30摄氏度的高温，还要穿上厚厚的长袖的军服，对于我们这些孵惯空调的孩子来说真是有点辛苦。天天校车，私家车的接送，有些同学甚至一个月也走不了这三天所走的路。的确，几乎所有的活动都要离开地球村越过200米长的淀浦桥。一天走下来，每踏一步脚后跟一阵酸痛。不过，我们同学都坚持了下来。我们都明白，当换上这一身军服的时候，我们就要以军人的身份严格要求自己。其实，步行也是此次学军的一部分。我们都完成了这个项目，磨炼了自己的意志，加强能吃苦的意识。

二，生活

这也许是有些同学第一次离开自己的家人再外过夜，即兴奋又没有经验。每天的生活起居，把握好集合的时间地点，整理寝室，早晚天凉还要注意添加衣物。学军给我们创造了独立自主的生活条件，我们也开始学会打理好这一切。根据军营里的规定，把被子床铺整理得干干净净，把衣服行李布置得井井有条。过去那些饭来张口衣来伸手的小皇帝，现在做起事来还真有点像小大人有模有样的。体

验了自理生活的感觉，才能体会父母们为自己的衣食住行而操劳。如今我们渐渐培养出了时间意识和自主意识，日常中的小事就不再要父母帮忙，做真正的，名副其实的小当家。

三，团队

这也许是本次学军活动的最大的收获。对于一个刚刚形成不久的新集体，面对还不是很熟悉的同学，的确没有完全意义上的“凝聚力”。面对3米高的窗口，想要让全部同学都爬上去，团队精神是我们唯一的工具。当每一位同学爬上窗口时，当全班顺利完成任务后，全场爆以热烈的掌声。无论是拓展训练还是搭建帐篷，同学之间的团队精神成为我们勇往直前的力量。正如老师和教官所说，这次活动对我们是终身难忘的。我们都是独生子女，多多少少有一点以自我为中心的心理，而这次活动彻底打破人与人之间的隔阂。我们的集体荣誉意识又得到了增强，我们希望再今后的学习生活里，依旧可以发挥团队精神，携手共进，同舟共济。

三天的学军生活是漫长的，我们学会很多课堂里学不到的东西；三天的学军生活是短暂的，我们的生活仍在继续。无论如何，这三天里我们成长了，我们更成熟了。成长，原来是一件苦中有乐的事情。

高一新生军训日记：军训第三天

今天是来东方绿舟进行国防训练的第三天，因为是夏天，早上醒来，天空已经非常明亮，6：30我们准时在宿舍门口集合，进行了早锻炼，我们就前往了餐厅吃早饭。

今天是来东方绿舟进行国防训练的第三天，因为是夏天，早上醒来，天空已经非常明亮，6：30我们准时在宿舍门口集合，进行了早锻炼，我们就前往了餐厅吃早饭。

回到宿舍稍稍进行了休息，我们又整装出发去进行队列训练，一直到11点我们一直在进行“正步”的训练，虽然只是一个动作，但我们却练得格外漫长，我们每个人都努力得想要做好，但我们的意志还不够坚定，一次有一次得将脚下垂，终于在午饭前我们的训练稍稍有了进展。

在午饭后，我们进行了休息，我们不顾自己铺的整齐的床，都趴上了床，进行了几个小时的休息后，我们进行了下午的训练，下午的训练是汇演，将我们三天来训练的成果在全校面前展示，我们竭尽全力是在全校面前展现出了我们优秀的一面，在全校各班展示完后，我们对今天的内务卫生进行了总结，我们宿舍很荣幸得获得了满分，但我们还有所不足，要在日后更加努力。随后我们学习了唱《团结就是力量》。

晚上吃完饭后，我们全体学生前往绿洲剧场观看《八月一日》。影片讲述了南昌起义，展现了革命烈

士的英勇无畏，尽职尽责。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！