

2009 年

11 月 03 日

第 49 期

(共 13 版)

# 中能人

专业

活泼

务实

互动

培训特刊

太阳队 :团结一致永往直前

泰山队 :全力以赴争创第一

## 【刊首语】

2009 年 10 月 19 日至 24 日,济南中能电力工程有限公司总部部分员工参加了为期一周的培训,培训工作进行得紧张有序并取得很好的效果。

本次员工培训的目的是提高员工工作能力和素质,加强团队建设。培训分为企业内训和户外拓展两部分:内训包含企业文化、专业理论知识及岗位技能、工程管理与实施,由公司领导及各部门主管讲授;外训部分公司组织参训人员到位于卧虎山水库的训练基地进行了 2 天的素质拓展训练,通过教练引导与项目演练相结合,突出“做中学,学中悟,悟后行,行必果”,使参训人员在团队游戏中深刻感受到“凝聚团队,共创未来”的训练主题精神。

本次培训得到了参训人员的一致好评,既提高了个人专业理论知识技能,又提升团队凝聚力,使员工感受沟通,感受执行,在体验中营造积极氛围。大家纷纷表示将培训中的收获带给大部分保运项目工地未能参训的同事,把培训的精神带入今后的工作和生活中,为中能更美好的明天贡献一份力量。



图 1 中能部分参训员工

## 熔炼团队,超越自我

### --2009 拓展训练有感

技术总监 刘奎胜

2009 年 10 月 23 日至 24 日参加了公司组织的拓展训练活动,亲身体验了这种紧张、刺激、具有挑战的生活。训练虽然只有两天,项目不算多,但每一个项目都给我们留下了深刻的印象。

#### 1、攀墙

这是个团队项目,需要整个团队每个成员积极参与,团结协作共同来完成的。个人的力量是渺小的,团队的力量是伟大的。人心齐泰山移,团结就是力量!

#### 2、高空断桥

通过训练,过去的我只知道可以去做能够做到的,现在的我才知道有了团队就有了坚强,我还可以去做很多想都想不到的事情,空中迈出的那一小步,是我人生的一大步;过去的我只知道团队需要自己去奉献,现在的我知道了自己是多么的需要团队的支持与鼓励。一个人无论做什么事,往往能力不是决定因素,更重要的是你具不具有强烈的成功愿望,有没有锲而不舍的意志,有没有勇往直前的勇气,有没有与你共同拼搏的战友。由此,拓展到一个企业内部,它不仅需要优秀的人才,更需要这些人才的优势互补、密切合作,只有这样才能走向成功,才能走向胜利的彼岸。

#### 3、空中单杠

该项目激发人的潜能和强化人的意志,但是我个人更重要的体会就是人对于精神力量的需求,它挑战了我们的体能和心理极限。团队的鼓励使我战胜了恐高心理,空中那艰难的一跃,战胜了自我,铸就了信心!

#### 4、信任背摔

看似很小的游戏,实际是很危险的,当挑战者背对大家站在高台上向后摔下去的时候,实际上已经把自己的生命完全托付给了其他的队友,就表示他对我们的充分信任,这就要求我们必须以高度的责任心来承接这份信任。只有这样,才能增强团队的凝聚力,从中找到归属感。

#### 5、七巧板和求生岛

工作方法至关重要,明确工作任务,制定工作计划,技巧性的沟通协调达到资源共享,超强的执行力是完成任务的根本。无论干什么事都要有明确的目标。没有明确的目标,就没有明确的方向,不仅会浪费时间,更会一事无成。关键时刻,要沉着冷静,要用积极的态度去面对工作,面对人生,不断征服它。要上下沟通,拓展沟通渠道,当我们面临困难和压力的时候,我们最大的敌人不是前方的艰难险阻,而是我们自己,我们最难战胜的敌人就是我们自己。

#### 6、有轨电车

这是任何一个人都无法独立完成的项目,它体现的是一种团队精神与合作意识。如果有一个人在现实社会中,我们在提倡个性张扬的同时更多强调的是团队与合作,只

有每一个人把自己的全部身心交给自己的团队,才会创造1+1>2的可能,我们的工作才会一步步跃上更新的台阶。

#### 7、其他

换位思考,分解目标,做事抓住主次和关键点,合理的安排、相互配合、细节决定着成败。

**奉献精神:** 在游戏中,甘为人梯的人的精神是可贵的,那些作保护工作的人的品质是最为可贵的,因为他把信任的机会交给队友,把汗水留给了自己,这些充满奉献精神的人是可亲可敬的,是他们托起了整个团队的希望。我认为每一个团队的发展都需要这样的奉献者,这样的奉献者是团队建设所必需的,不是说规定某个人必须来充当这个角色,它要求的是我们每一名队员都要具备这种奉献精神,有着为了团队的目标与荣誉,随时准备奉献的精神与勇气。

拓展训练结束了,但留在心里的震撼却是永恒的。没有完美的个人,但是可以有优秀的团队。愿我们更团结、更坚强!



图2 看我高空中英姿英发

### 拓展感想

项目经理 李大庆

10月23日公司组织全体员工来到了没有了工地喧嚣、机器轰鸣的卧虎山,在青山萦绕湖水,微风徐徐吹拂着水面的训练基地进行为期两天的拓展训练,说实话这样的活动还是第一次参加,在这里没有了上下级差别和工作的压力,有的只是队友、教练,有的只是我们这支和谐的团队完成一个又一个艰巨后欢呼的笑语。

我们迎接的第一项任务就是极具挑战性的空中单杠,在大山的半山腰上耸立着几个8米龙门架,下面的人要爬上一根圆柱,站在圆柱的顶端用力的纵身向前跃起,抓住前面接近2米远的单杠,在高空这中情况下大多数人就会很慌张和害怕,通过第一个人顺利的完成一系列的动作安全着陆的时候,大家紧张的慢慢平静了下来。也有人站在圆柱顶端的时候扬言放弃,通过大家的鼓励最终迈出了超越自我成功的那一跳。更可贵的是锻炼了每个团员的胆识,也克服了有时只凭感觉行事的思维方式。

第二项任务是背摔,站在离地面接近1.6米的站台

上,背对着地面如木头一般直挺挺的后仰下来,下面是肩并着肩双手平托着的团队成员。有过第一项任务完成的信心,背摔对我们来说是轻而易举,但是要做的有模有样就十分的困难。

第三项的任务是孤岛求生,在三个不同的岛上,一个盲人岛,一个哑人岛和一个珍珠岛,要按照岛上字条的说明来完成任务,而盲人岛的人是被蒙上眼睛看不见的,而哑人岛的人是不能说话的,珍珠岛的人是健全的,不过岛上没有工具,要哑人岛的人用工具把所有的人都送到珍珠岛上。我们虽然在规定的时间内所有的人员都到了珍珠岛,但是我们浪费了很多时间,在沟通上损失了太多的时间。是三种不同人之间要怎样沟通才能更好的合作,珍珠岛的人就好比现实中的领导,看的广也可以下达指令,哑人岛就是中层干部,知道自己要做什么,就是没必要说很多,而盲人岛就相当与基层职工,工作中可以表达自己很多的建议和意见,不过却看不到大局,无法自主的去完成领导要达到的目标,所以这个游戏体现的就是领导、干部和职工之间如何沟通才能更好的完成任务。

第四项任务是有轨电车,这是项两个团队比赛的项目,11个人站在拴着绳子的两个木板上双手拉着绳子,有序的前行,那个队先到达终点就为胜利。要求11个注意力高度集中,步伐统一。在比赛的过程中我们的队伍嘹亮的号子一喊把对方的节奏给打乱了,以绝对的优势先拔头筹,充分说明了两军交战勇者胜的道理。

后来我们还进行了空中合力过桥、生死电网同样具有很高的挑战性。

拓展训练的最后一项是四米二七高的毕业墙,规则很简单,不能用任何工具,所有的人都要爬上毕业墙,我们才能最后毕业,这是个相当困难的作业,一两个人是完成不了的,只有人多了才有可能完成,我们共同思考着方法,首先搭成一个两层的人墙,送上去两个手劲比较大的,然后把人一个个的拉上去,最后剩下一个男队员,然后从上边倒吊一个人下来,上边所以的人拉着倒吊的人脚,然后这两个互相拉住手腕,慢慢拉上来就ok了。虽然做的过程比较辛苦,可是我们感觉到了快乐,感觉到了团队的凝聚力。

教练给我们常说这样一句话:拓展只是一种训练,一种游戏,留给我们的事体验下的感悟,是震撼下的理念。通过这次训练我有以下几点感悟同大家分享:

- 1.学会宽容、敢于表现,团队里需要这样的人;
- 2.分工不同,但缺一不可,注意每一个细节,要做好每一个细节,细节关系成败。
- 3.一个人的能力是有限的,遇事不要盲目,统筹安排,把握全局需要大家的智慧方可事半功倍;
- 4.学会放手,方能达到另一个目标;

我相信每一个人体验完了、震撼完了，都会从拓展训练中得到了或多或少的启发，尽快的把拓展中的精神和启迪运用到实际工作和生活中去，使自己充分融入到创造卓越的团队之中，增加团队的凝聚力、发挥团队力量，打造勇往直前的中能团队。



图3 传真游戏：沟通真的很重要

## 拓展心得

市场部 姜淋

2009 我很荣幸的参加了由公司组织的拓展训练培训活动。通过本次活动，我不仅锻炼了自己，考验自己不肯放弃的精神及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

在这次拓展活动中，每个项目都是团队项目，不是单凭一个人的智力、体力和能力就能很好的完成。它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队的成功，只有各个团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在本次拓展的过程中，每个队的队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神更是发挥得淋漓尽致。

“断桥”项目中我的体验是人生中的“舍”与“得”，你只有放弃眼前的利益向前看，才会有更大的收获。在你放弃的东西中可能有很多遗憾，但是得到的却是更多的美好和欢乐。在前进过程中有了大家的支持和帮助才能顺利的靠近成功。

“电网”这个项目其实是一个统筹规划的问题。所谓好的计划就是成功的一半。其实，团队中的每个人找准自己的位置，要有目的，有计划的安排好，才能从容自如地把工作效能发挥到最大。

“传真”这个项目，其实就是一个团队的分工协作。作为高层要明确的发出工作指令，中层要根据工作指令进行工作的分解，普通员工要根据中层的要求进行具体的、认真细致的工作。

“空中单杠”是一个比较惊险的项目。战胜恐惧是项目的主题。意志和精神则是无形的力量。这个项目就是激发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的

力量。真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标。

最后一个项目是集体翻越一堵高4米多垂直的围墙。团结一心，互相帮助，目标一致，勇于奉献自己是这个项目的精神。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。当我看到大家搭起人梯做好支撑，让队友们踩着自己的身体翻越障碍时，当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时，我为能身处这样的团队而骄傲，一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑，一项工作任务的完成，如果没有众人的支持配合，鼎力相助，也许自己根本无法完成。鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心。团队精神，不仅是我们工作中必须发扬和应用的精神，也是一个单位发展壮大根本。



图4 一起合力才能过桥

## 感悟

财务部 马玉娜

第一次参加拓展训练，心中有千言万语难以言表。尤其是最后我们分享总结的时候，教练给我们拍摄的精彩瞬间，那一刻心中涌动着一股久违了的感动。人在职场或者平淡的生活，让我们早已忘记那种帮助别人、受人帮助感动，早已忘记彼此之间真诚的流露；然而，拓展过程中的每一个笑容、每一句鼓励、每一声呐喊、每一个拥抱都弥足珍贵，都让我们彼此感动。其实，拓展让我们人性最本质的东西自然流露，也让我们从中找到了曾经让我们困惑的和迷茫的答案。原来，生活很简单。有自信、有沟通、有爱、有感激，一切都是那么的简单。

### 相信自己，挑战可能

我们到达拓展基地进行的第一个现场的训练就是空中单杠。这个项目就是每个人攀上7米高的杆上，在没有任何抓取物的情况下，一跃而起抓住离自己一米多远的单杠，然后降落到地面。其实在下面，我们并不知道那里究竟会是什么样的状况，只是当教练问谁先来的时候，我们的组的秘书龙胜第一个上了，当时我们感觉他第一个上也许很正常，其实后来才知道，他本身是有恐高症的。那样做更多的是为了给我们减轻压力，给我们鼓舞士气。然而，他也正是在这种情况下实现了自己的不可能。其实，我们每个人都有潜力，关键在于自己能不能有勇气去突破。作



为第一个项目，我们每个人心中都在问自己能不能够上去，是选择放弃还是坚持。然而，在榜样的带领下，我们每个人都最终克服了自己内心的恐惧，战胜了自我，实现了一次个人的突破。这种突破除了个人内心的那种不服输的精神之外，我想更多的也是来源于队友的鼓励。当我爬到顶盘，当我在风中摇曳的时候。我听到了下面的呐喊声和鼓励声。那时，我内心里只有一个想法：我能行，一定行。是的，当我们处于生活的矛盾中，处于工作的困境中的时候。家人、朋友、同事、老板的鼓励和支持无疑给了我们强大的动力。其实，无论是成功人事还是普通的打工者，每个人的生命都有高潮，而它大部分是经由别人的鼓励而成的。所以，生活中对家人、对朋友、对同事都不要吝啬自己的每一句鼓励，那样在鼓励别人的同时，我们也成就了自己。

### 成就别人，为自己铺路

在拓展中，我们还有一个项目就是“合力过桥”。在这个项目中，每个人都要在空中走过一段自己不可能实现的跨越。在这个项目中，必须有众人的参与，否则是不可能完成这个项目的。这虽然也是一个空中的项目，但是大家都基本克服了心理上的恐惧。团队的力量却凸显出来了。因为每个人都必须先去做成就别人，才能为自己的通过搭好坚实的桥梁。如果没有对友在下面为你坚固“桥梁”，任何人是不能通过的。同时，我们每个人都会成为通过者，我们就必须做好我们作为“奠基者”的工作。生活中，我们可能都不愿意吃亏，都只想索取，不想付出。但是，漫长的一生中，我们今天所走的每一步，都已经为自己的明天埋下了伏笔。实际上，当我们搬开别人脚下的绊脚石时，也许恰恰是在为我们自己铺路。

### 大格局，有效的沟通，成就团队，实现自我

拓展训练的另一个项目是七巧板，就是利用特定的七巧板，团队成员在规定的时间内完成 1000 分的任务。在这个过程中，我们处理的可谓是一团糟。问题的原因就在于我们的心中没有一个大格局，没有明确的目标，不知道我们的最终目标是团队的 1000 分。我们 7 个小组，每个组都有自己的任务。但是我们最重要的任务就是 7 组要指挥其他组完成一个任务。那么在这个过程中，我们每个组似乎都成了一个只顾眼前利益的人，同样我们最终的结局也是短暂的欢愉。但是仅仅有大格局还是不够的，这是因为我们还缺乏有效的沟通。7 组没有及时的给其他组下达指令，而其他组之间也同样没有进行有效的沟通。不知道从什么时候起，我们把自己保护起来。缺乏爱的沟通，缺乏对别人的信任和理解。家人之间缺乏沟通会导致家庭不和，同事之间缺乏沟通就会产生是非，争执与错误从而导致工作不利，会出现自我的意识，而不能够顾全大局。一个境界低的人，讲不出高远的话；一个没有使命感的人，

讲不出有责任感的话；一个格局小的人，成就不了一个大事业；一个不懂沟通的人，永远活在自己的世界。

短暂的拓展训练很快结束了，在这个过程中我们是仁者见仁、智者见智，他带给我们这些思考和感悟的影响是深远的。带着这些思考、这些感悟投入到以后的生活和工作中，或许我们会收获一个别样的自己。



图 5 我是女中豪杰

## 一周培训感想

人力资源部 汪莉

### 对自己负责，对工作负责，不找借口

看到过一个童话，描写了一只狐狸的故事：狐狸先生一家快乐地生活在一起，有一天三个农场主将狐狸一家堵在洞里，决定除掉他们。人不停地挖洞要把狐狸逼出洞，狐狸呢，不停地深挖洞来逃避追杀。三天无食无水的狐狸再也没有力气挖洞了，等待他们的是死亡。可是，狐狸先生并没有坐以待毙，最终想出了办法，带领着动物们把地道挖到了鸡舍、鸭舍和酒窖的下面。三个农场主还在洞口苦苦等着，而狐狸他们却在地底下开起了盛大的宴会。

这让我联想到我们的企业文化，在内训中，赵总在讲到“诚信负责”时提到有一条是“不找借口”，在任何情况下对自己负责，对工作负责，“请给我结果”，而不是寻找各种客观原因、找各种理由去推诿。试想，如果故事中的狐狸在饥饿劳累的状态下，选择放弃，听之任之，那结局就无法想象了。运行到工作中，可能有人会觉得这个类比太残酷，可是一个借口不可怕，怕的是一个接一个的借口，就象多米诺骨牌一样会引起连续不断的失败。找理由为自己的失败辩解只会加倍失败，只有去找方法才会有成功。

### 成功需要齐心协力，更需要效率和有效的方法

“不服输，齐心协力迎头赶上”的精神在“挑战 NO.1”中得以体现。当“泰山队”在看到友队“太阳队”在第一轮“鼓上颠球”一次通过时，大家感到了压力，但并没有胆怯慌乱，而是互相打气，沉稳冷静地迎战，最终以速度战胜对方。而在“有轨电车”游戏中，除了团结协作、齐心协力，制造声势也非常重要，“两军对垒勇者胜”，利用口号振天的强大声势给对方以精神压力，这就成功了一大

半。运用在工作中，暂时的失败不可怕，怕的是从此一蹶不振，还没比赛就先输了。团队凝聚力是成功的一半，另一半来自于好的方式方法，“只有苦劳没有功劳”不是工作中的模范。

### 加强团队沟通，明确团队目标

在孤岛求助的游戏中，我是一个盲目的指挥者，在不清楚整个游戏规则、不知道游戏目标的情况下，给岛上的队友们安排任务，虽然很认真很努力地在思考如何完成每项任务，可是这些都是徒劳无功。各部门之间不沟通、不交流，不合作，那我们就无异于盲人和哑人，自己设立的障碍遮住了我们的眼睛、堵住了我们的嘴巴，资源明明就在眼前，却在茫然中放弃。沟通是实现团队目标的重要手段，而良好的分析判断能力则会使我们的团队勇往直前。又想到拓展训练中的“七巧板”，当每个小组都各自为政、为自己组的利益忙得焦头烂额而最终根本完不成目标之时，请先把相互指责放在一边，我们需要的是理智冷静地分析暂时的失利，找出突破口然后合力向目标进发。游戏输了，可以重新再来，真正的工作中，又有几次可以重新再来的机会。

### 在背摔中体验信任与被信任

看着队友从背摔台上瞬间倒下，还觉得挺好玩的，这个，容易。但是当自己站在台上时，心中真的有一种害怕的感觉，“我能不能直着倒下去？”“他们能不能接住我？”把自己的后背完全交给别人，消除这种胆怯得需要团队成员间绝对的信任才能做到。背摔在旁观者看来是瞬间完成的动作，在当事人来说却是一个漫长的体验，开始往后倒说明我已经信任下面的队友了，而背摔过程身体划出的弧线是信任自己的过程。成功完成动作的自豪、台下负责接人的队员们的被信任的自豪和骄傲，这个动作的瞬间包含了太多的理解和信任。如果在工作团队、部门间都能彼此了解、彼此信任，那还有怎么艰巨的任务完成不了呢。



图6 加油，加油，我的队友

## 奋斗了，就有收获

项目经理 潘荣雷

秋天是收获的季节。

有的人，每一天都有所收获。

有的人，每一天都碌碌无为。

有的人，所有战胜自己的方面，哪怕只是一点点，他也会保持下去，把它当作一种意外的收获。有的人，看到困难就停止不前，认为自己水平非常的有限。他不愿意有额外的收获，只是安守本分，满足于得到自己那点可怜的午餐。有的人，可以把握住收获的机会，找好时间，好条件，甚至好地点，来给自己的收获加码。收获不在于种子的好坏，在于人。在于你怎样看待收获，怎样努力收获。只要你努力了，只要你付出了，只要你奋斗了，哪怕只收到干瘪的谷粒，也会认为这是自己劳动所得。如果你没有努力，只靠别人，即使你收获了，也不是你自己的收获，不是你自己的成绩。

就在这收获的季节里，公司组织了这次非常有意义非常有收获的拓展训练，首先感谢公司感谢参与扩展训练的每位员工给我这次机会。整个训练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、信心和勇气，同时也带给了我们深刻的思考与启迪，它让我发现了很多一直存在却未曾好好珍惜的东西，发现了很多自己身上从未发现的缺点，每个项目都离不开团队的支持和鼓励，在一开始设计自己团队的队名、口号、队歌以及每个人负责不同工作的时候，就预示了此次活动的整个过程离不开集体的智慧和力量。短短的时间内，我的心灵受到了前所未有的强烈撞击和震撼，这种撞击和震撼我会铭记终生！在我们的团队中，为什么工作中总是浪费时间？失去一次又一次的机会，在这次拓展训练中我们找到了答案：

在全程的拓展训练中，教练针对每一项拓展培训项目都组织大家及时进行讨论分享，分析在完成过程中的得与失，总结成功的经验和失败的教训。虽然两天的拓展训练较为辛苦，有成功、有失败、有喜悦、也有遗憾，但无论是我个人还是我们这个团队都有很大的收获。整个培训活动虽仅有短短的两天，但我体会丰富，感悟深切。现培训虽已过去，可训练过程中的一幕幕仍在脑海中巡回展现，经教练引导而体会出的诸多感悟，将对我的人生影响深远。

其实每个人都是很坚强的，所以每个人在平时工作和生活中都有潜在的能力未曾发挥出来；有时候可能连自己都不清楚能不能完成的一项艰巨任务，比如空中单杠这个项目，当爬上去站在上面的时候，每个人心中都不清楚能不能抓住，实际上只要有信心、有勇气去面对，大胆的跳出去就已经成功了。同时我还认识到，自己在困难面前，自己的心理素质还不是很好。对困难的承受能力还需加强。通过这次拓展训练让我的心胸变的更加宽阔。让我时刻提醒自己：相信自己，勇于把握机会，时时保持积极进取的人生态度和团队合作精神！

还有，通过几个团体协作项目比赛结束后给我的感悟是：其一，集体的协作精神非常重要，一个人的力量是有限的，大家齐心协力才能共渡难关。其二，任何一个团队，都不能忽视领导的作用。不管这个领导是否聪明、是否有能力，大家都应该围绕着这个领导核心，一起出谋划策共同开展工作。其三，在做任何事情之前，要有个详细的策划，再加上领导最后的系统决策，才会避免做些无用功。其四，团队中成员的相互交流也非常地重要。

整个项目的进行过程中，团队成员的相互鼓励和信任也十分的重要，在任何时候都不要忽视鼓励和信任的作用，它会激发出每一个成员强烈的集体荣誉感，从整体气势上为每个成员鼓足勇气，并保证合作的顺利进行。此次拓展训练将直接引申到我们实际工作中，做好自己份内的每一件事就是对自己对公司最大的回报！

拓展训练虽然是结束了，但我相信参与其中的每一个人，都会从拓展培训中得到了或多或少的启发，我们是否能真正把拓展中的精神运用到日后实际工作中去，能真正把在拓展中得到的启示运用到生活中遇到的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。我们要用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对公司的每一项工作任务，充满自信，一步步走向成功！



图7 站在高空看下面，感觉特棒

## 心灵的充电

项目部 高玉亮

2009年10月20至2009年10月24日，公司对我们展开了业务、企业文化等知识的培训学习和野外拓展训练。

我认为培训学习就是知识获得的途径，真正运用自己的知识才是力量；拓展就是一种训练，体会训练下的感悟就是心灵的充电。从来没有想到，就这一次看是极其平淡的学习和训练却给了我这么多的感受和收获，它的最大特点就是群策群力，一个人的成功不能代表整个团队得到成功，只有团队中的每个队员相互团结，相互帮助，相互信任，才能共同完成团队的目标。在生活中，我们往往要做出很多很多抉择，有些抉择需要的是勇气。在事业上，我们往往去面对很多机遇，把握机遇需要的是决心。越出窘迫后的海阔天空是令人向往的，但是否有勇气和决心迈出

至关重要的一步也是很重要的。在本次拓展的过程中，每个队员之间最关心的都是如何组织、协调及配合好，而不是只要自己做好了就可以了，队员对团队的关注已远远超过了其自身！团队合作的精神更是发挥的淋漓尽致。经历这一切之后，你会发现人的潜能真的是很巨大的！本次活动，我们做了：空中单杠、背摔、孤岛求生、穿越电网、合力过桥、有轨电车、翻墙及一些小游戏等等，这些活动不仅锻炼了自己，考验自己的勇气、自信及团队精神，还从各个活动项目中受益匪浅，感想颇多。

“空中单杠”是挑战自我、战胜自我恐惧的最好体现。有些事情，看起来容易，做起来却很难。只要你勇敢的站起来，困难也不是那么难，飞跃抓住单杠只是一步之遥。在训练中，我们曾经出现过退却、恐惧或做不了的念头，但通过大家的鼓励，都成功的完成了训练任务。在我们的人生中，我们也会遇到很多近在眼前的恐惧，只要我们坚定信心、积极努力，勇于挑战自我，勇敢的跨出这一步，我们的人生就能前进一大步，就能将属于自己的机会牢牢抓住。

“背摔”“孤岛求生”“合力过桥”“有轨电车”是要告诉大家团队协作是重要的、团队的利益才是最大的利益。一个优秀的团队必须有明确的目标，只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力，这一点无论是个人或团队在工作中必须要确立的。一个完美的团队都会以团结为核心思想，在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、关心、激励、包容，无形中使团队更加团结。一个成功的团队必须要有素质过硬的决策者，决策者代表了团队的方向与大局，决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识，面对目标时团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的解决方案，如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力，到最后，可能团队目标没有完成，就已经乱成一团了。

“穿越电网”这个项目中刚开始我觉得很难，但经过大家集思广益、先计划、再行动，人员分配做好详细的计划，将工作分配到人，这些工作直接保证了项目的成功完成，所谓好的计划就是成功的一半。其实一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，能否在最短时间里，既集思广益、又充分产生良好的结果，果敢善断，快速形成有效决策及执行力，是一个团队成败的关键。同样在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，把人放到适合的位置他才是人才，要有目的，统筹安排好做事程序，稳扎稳打，实事求是，才能从容自如地做好每一件事。

最后一个项目是集体“翻墙”，要求我们翻越一堵高4.27米且垂直的围墙，不能运用任何工具，所有的人都



要在有限的时间内爬上墙,才能胜利结束。全队团结一心,互相帮助,目标一致,勇于奉献自己。我被团队体现出来的集体荣誉感和精诚合作的精神所感动。当我看到大家搭起人梯做好支撑,让队友们踩着自己的身体翻越障碍时,当我听到项目完成后我们发自内心的欢呼时,我为能身处这样的团队而骄傲,一种强烈的集体归属感深深影响着我。换一个角度考虑,一项工作任务的完成,如果没有众人的支持配合,鼎力相助,也许自己根本无法完成。团队精神是我们工作中必须发扬和应用的精神,也是一个公司发展壮大的基础。

这次拓展训练给我留下的印象极深,得到的知识与心得体会也非常丰富:我发现了自身的潜能,提高了自信心,当然也发现了自身的许多弱点,尤其是我认识到了自己对于团队精神理解的不足和处理方式的不恰当。就像杨教练说的要学会“舍得、放下、丢掉”,可以说这次我的收获颇丰,真正是让我体会到了“没有完美的个人,但是可以有完美的团队!但我更相信,多一点勇气、多一点包容,多一份自信,多一份和谐,就会多一次成功!因为我们闪耀的同时也在互相照耀着!



图8 齐心协力过电网

## 拓展训练总结

项目部 陈雷

坐在开往无锡的火车上,想起了从拓展训练到现在经历的一切,让我心潮起伏,感慨良多,虽然这次拓展训练的时间看似比较短,但是我的思想得到了升华,心灵受到了洗涤。训练时的一幕幕又出现在我的眼前。

2009年10月23日,公司召集大家卧虎山水库参加拓展训练,我当时想拓展训练不就是组织大家一起玩放松一下嘛,事后我才发现我是错的。

刚到目的地,教练把大家分成两个小队,各自让自己的小队选了队长和秘书,取了队名、队旗、队歌、各个队员的代号,我们队在赵总的英明领导下,分工明确,每个人都发挥主观能动性,效果非常好。刚开始我们好像在气势上就压倒对方,但是赵总告诫我们要戒骄戒躁,不能趁机起哄,要为对方鼓掌,我知道了自己的渺小,自己的胸怀要更宽广才行。

实质性的内容开始了,我们的第一个节目是“空中单杠”,就是说攀登上7米高的一个柱子,它上面有一个直径25cm左右的圆盘,在上面双脚站立不能用手扶任何东西,再跳下去抓住一个距自己1米左右,高八米左右的单杠。这期间我负责除我之外的所有人的安保工作,应为我最后是一个跳下去的,看到大家都平平安安顺顺利利的完成了任务,我非常高兴。也许你认为才七米高,这有什么难呀,但是我经历了这个环节之后我想说的是自己和别人没有在同一高度,是没有任何资格去评价的,我们要学会换位思考。

我这里要隆重的向大家介绍一下我们太阳队的秘书刘奎胜经理,他为了消除我们对这个项目的恐惧,虽然他年纪有点大而且还有恐高症,但是他为了我们这个队,顶住压力,把最重的包袱自己扛。最后不负众望,为我们赢得了开门红,顺利的完成了任务,给大家战胜困难的信心和勇气,这是一种什么精神,,这是一种面对困难勇往直前,勇于承担责任不怕牺牲的伟大的革命英雄主义精神。难道我们年轻人不值得深刻的反思和学习吗?

然后我们陆续做了很多不同的游戏,我从中知道了自己的无知,还有好多东西需要学习,我一定要把这次拓展训练学到的知识用到以后的工作和生活中,我相信没有什么困难能吓到我。

我最后还要提一下我们做的最后一个游戏,要求是不借住任何外力把所有人都送上高4.25m左右的墙上。这时候我们两个小队已经成为了一个整体,因为我们是一个团队,原来把大家分成两个小队是为了提高大家的竞争意识。检验我们这个团队的时候到了,我们的领导站出来正确指挥,大家明确分工,齐心协力,不怕苦不怕累。我们都是好样的,好兄弟,讲义气。最后原定于45分钟完成的任务只用了15分钟。原来一切困难只是纸老虎,只要我们先战胜自己那颗怯懦的心,没有什么事情是完不成的,大多时候是自己把自己吓住了,要相信人的潜能是无限的,人定胜天。



图9 凌空跳跃

## 幸哉,中能

项目部 张志刚

2009年10月23日应该是中能公司值得记忆的日子,

因为就是在这一天，公司真正开始了蜕变——化蝶！为什么说10月23日是真正的变了呢？而不是2009年8月26日呢！那么请搭乘我思绪的快车去游历那幻念般的心路之旅吧！

我爱中能，因为这里有我人生中最为弥足珍贵的记忆；我恋中能，因为这里给了我受益终身的经历。在这1600多个日子里，我深刻的体会到了什么是厚德载物，什么是德不孤、必有邻。

人说人无远虑，而必有近忧。中能公司经过了六年的创业发展，已经有了长足的进步，完全可以在公司的年鉴上大书特写。尤其是硬件方面，我们确实有了底气。但是公司在企业文化建设方面始终更多的停留于纸面上，公司没有自己的真正的魂魄，我们的魂魄打造没有随着企业的发展而真正形成，象闹市里的的杂音，毫无章法。。。。。。余优于此也！

什么是企业文化，我觉得就是凝聚的人心，凝聚人心的公司行为习惯，影响员工的企业仁爱精神，这就是公司的非物资的公司文化。公司文化的最大作用就是将游离的“单元”“自动化的”有机的整合，使其整齐划一。有轨电车让我深有感触。小游戏所折射的是大道理，映到人身上集中表现时，就是大智慧。

“背摔”道出的真谛是相信和诚信。将您的后背交给你的战友吧！你只要凝神于你的前方，不用再顾虑于你的后方；用命与你的前方，莫再叫战友再忧心与你的职责。你舍去的是你的战友所需要的呀！

“空中单杠”所昭示的正是大家常说的，人生最大的敌人不是你的对手，而是你自己。你的思维常势、你的不舍得束缚住了你的心啊！

“电网、爬墙、有轨电车”等叫我想起了众人拾柴火焰高这句俗语。团结协作正是我们每一个人心中向往而又无能为力的呀！在雄壮的“左右、左右”号子声中，洋溢着团队的意气风发，用命于一心的集体精神。我由衷的向所有战友敬礼，团结的心就是打不垮的团队呀！

“孤岛求生、七巧板、传真”彰显的更多的是人的智慧的光芒。积极的发挥个人的主观能动性，扎实于你所应对的课题，吃透研精。既要扎下去，精熟与你的战术布置，又要飞起来，俯瞰纵观于你的战略布局。正所谓不教浮云遮望眼，我心置于局上观。

当我们的心弦被触动时，大家都在“回睦一顾”，去揭发心灵的黑暗面，此时是不是应该想下一句佛语，心佛易佛，心魔易魔呢。境由心造，我们大家去营造共同的和谐心境吧。

历有所感，感有所悟。当两天的拓展训练结束的时候，看到彼此的真我、最美的你时，我想流泪，发现了自己，感恩于他人。那一刻最美属于每一个人！

回来的路上每一个人都被包围在充满温馨和包容的美好团队氛围之中。当这种美好的思绪被发现和点燃后，我们的激情将如何延续呢。

我曾艳羡马云的团队，在我心里那是团结、宽容、紧张、活泼的化身。如果把2009年10月23日作为中能的一个起点的话，我们还要做什么呢！？

我想说——幸哉，中能。

最后以一首古诗来结束我们今天的心之旅程，同时也共同开启中能和自己的希望之门：

飞来峰上千寻塔，闻说鸡鸣见日升。

不畏浮云遮望眼，只缘身在最高层。



图10 我们的团队是最棒的

## 感悟

项目部 孙文博

几天的培训过去了，要踏上归途还有些依依不舍，在与教练握手言别时，像是多年的老朋友要分别，相信大家都有这样的感觉。在回来的路上大家自发的唱起了歌，让气氛变的更加的温暖。

刚来公司不久，与同事还不是很熟悉。但是在训练中大家互相协作、互相帮助完成一项项任务时，拉近了心与心的距离，让我完全融入团队。

在合力过桥和空手爬墙的项目中，我相信我们中的任何一个人没有别人的帮助都不可能完成任务。我们每天都在说团结，我们真的理解团结了吗？我想在完成这两项任务时，大家都找到了答案。当我们每个人都做一点付出，多为别人考虑，多去理解对方的感受，我们并不会失去什么，反而会得到更多。我们企业就是一个完整的团队，个人与团队的关系，就像小溪和大海。个人只有完全地融入团队，才能充分地发挥个人的作用。团队发展离不开个人，个人的发展更离不开团队，只有将个人追求与团队追求紧密结合，树立与团队风雨同舟的信念，才能实现个人更大的发展！

在过电网的游戏中考验的是团队的组织、统筹、协作能力。首先要做好计划，根据个人情况，选择合适的位置通过。其次就是大家团结协作帮助每个人过关。还要想到给最后一位队友足够大的空间，保证其顺利通过。这样才



能完成任务。现实生活中总是有一部分人，为一点蝇头小利，你争我夺，到最后吃亏的还是自己。还有就是以后我们在工作上也要注意，接到任务时一定要做好计划，而不是盲目的去做，否则你在完成的过程中一定会遇到许多不必要困难，那时已不是后悔的时候了……

孤岛求生告诉我们一个道理：当我们面对很多的事情时，应该分清主次，去把那些重要的事做完。现实中我们就是有忙不完的事需要我们去完成，那就要首先去把那些最重要、最紧急的事完成！

晚上的传真游戏给我的感触很深，让我们体会到沟通的重要，传递一个真实的信息，能解决很多的问题。相反，如果我们是工作中传递了错误的信息，对于企业来说可能是巨大的损失。

在两队的对抗赛中，大家都全力以赴参加比赛。我们队虽然输了比赛，但还是要祝贺我们的对手。因为他们在比赛的过程中没有想过怎样去胜利，而是考虑怎样去完成。而我们在第一关一次过关的情况下，放松了心态，轻视了对手。而对手正是在这一点上超过我们，我们应该向他们去学习，认真的去找出我们的缺点，然后加以改正，相信我们下一次不会失败。

经过了两天的训练，我们学到了很多東西，真诚的说一声“谢谢”来感谢帮助过你的人，这比任何礼物都珍贵。用一种全新的心态面对以后的工作和生活，快乐工作、快乐生活。



图 11 闭着眼也能把队员拉上来

## 拓展训练后的体会

项目部 马仲军

10月23日至24日公司组织员工到卧虎山进行了拓展训练，刚开始我们对这种活动不了解，而通过这次活动我不但知道什么是拓展训练，也明白了拓展训练的意义。在拓展训练中每一个人都必须融入自己的团队，团结协作，真诚沟通，互相帮助，互相激励，互相信任，队员要有正确的心态，突破自我，消除团队合作的五个机能障碍：缺乏信任、惧怕冲突、缺乏投入、逃避责任、无视结果；形成一个持续学习的学习型组织氛围，习惯运用有效的团队工作方法，在工作中不断修正、改善，从而提高团队绩效。

效。在这当中我充分体会到了计划的重要、资源的重要、集体智慧的重要。争时间、夺胜利，真是对每个人的一种无声的考验让我感悟太深，集体的默契太重要，日常我们工作的成功难道不正是大家那种彼此默契共同努力取得的成功吗？

高空项目的体验，让我们每位都有一种超越自我的感觉，增强了个人的自信。集体项目的完成，更让每个人都感受到了团队的力量。活动加强了相互的交流和沟通，增强了团队的凝聚力，让我体会到：没有完美的个人，但是可以有完美的团队；人的潜力是无尽的，集体的力量是无穷的。

在工作中，只要我们继续保持拓展训练中的那种激情和协作精神，服从领导、信任伙伴、努力进取；然后，给想干事的人以舞台，给干成事的人以地位，我们的事业一定会蒸蒸日上。



图 12 把这个球颠起来，咱得劲往一处使啊

## 培训感悟

项目部 吴冰

培训已然结束，但我所得到的启迪仍萦绕在脑海中，那些场景仍历历在目，仿佛永生也难以忘怀。

回顾这次培训，感触良多，可以将这次培训分为三个板块，第一个板块是公司企业文化与管理制度的培训，第二个板块是技术与业务上的系统培训，第三个板块是在海华训练基地参加的拓展培训。

在第一个板块中，汪经理通过提问互动的方式使我进一步增进了对公司管理制度的理解，而我也首次聆听了公司企业文化的五句箴言，赵总精辟的阐述了“诚信负责，客户为要，团队协作，不断创新，工作乐趣”所赋予的意义及内容，我将谨记于心，并作为今后生活中的道德准则和工作中的职业操守，切实践行。

在第二个板块中，柏总系统地讲述了调试单位在项目建设过程中所担负的职责及整体的工作思路，并以300MW亚临界机组为例解析了分系统调试的流程及常识，而刘总为我们讲解了项目施工的组织经营方式与电力行业调试技术的标准规范，我感到受益匪浅，在获得大量知识的同时，也使自己对工作责任及工作思路的认识更加明确。

朗化,加强了对行业标准规范的学习,也意识到自己在专业知识技术上的不足,并制定长期计划,加以弥补,争取做一名优秀的热工专工。

在第三个板块中,为期两天的拓展培训可谓沉浸在欢乐间使头脑猛醒,焦灼与紧张中促心灵奋进,让我对生活工作有了更深层面的认识。

第一,要有平和心。无论遇到何种困难,不管是身处高空且难以立足的圆盘之上,还是站在矗立着无法逾越的高墙面前,都要临危不惧,处变不惊,要擅用心理激励与暗示法,告诉自己我能成功,缓稳心态,正如拿破仑希尔所言,如果你认为你是对的,那么世界也是对的。平和的心态,冷静的思考,是解决困难的第一要务。

第二,应有忘我专注的身心状态,忘掉环境的恶劣,忘掉尘世的喧嚣,心中只有达成目标的方向,实现理想的信念,明确要做什么,怎样来做,屏蔽掉恐惧焦虑的负面心理因素,是解决困难的关键之一。

尤其在项目上,更应该忘我的工作,将心灵专注安宁于现实阶段,细致深入的觉察思考,执行实践。

而我觉得当人们聚精会神的思考,心无旁骛的工作之时,所反映的空灵纯净的状态方能体现人性之美。

第三,个人再忘我的工作,思绪总带有片面性的因素,这就需要团队成员及时的提醒与矫正,需要团队的配合,当我身处高空之时,一时找不到平衡,在队友的提醒下,我纠正了体位,找准了重心,实现了飞跃。而在做传真、七巧板、有轨电车等游戏时,我感到团队要想有效的配合,应在内部搭建一个资源共享,信息共享,情感共享,执行力共享的交流平台,公开的及时的反映环境的变化,提出我们共同的目标,做出决策,统一团队成员的思想,气势,步调,有秩序的完成任务。这可谓是团队有效配合的硬件,而所需装设的软件呢,则是根植于每个团队成员心底的真心信赖与全力支持的力量,将自己的全身心甚至生命都交付与团队,心无旁骛,努力搏奋,更要尽全力无私心的,有方法有技巧的支持帮扶队友。如果说忘我专注是强大的自我意识,那么信赖支撑便是强大的集体意识,如果将两种意识有机结合,通过集体意识有效地引导自我意识的发挥,那么我们无论做任何事都会无往而不利。



图 13 我来帮你系安全带吧

第四,拓展训练在带给我们深层次启迪的同时,更直接的送来的是真正的快乐,己乐不如同乐,当有众人与你一起分享快乐时,你的快乐又在这种氛围内感化,形成更持久更舒适的快乐,快乐的真谛唯有在团队行动中才能体现得淋漓尽致。一个真正懂得生活的人,应该主动的让身边的人每天都笑上一笑。

## 我似一滴水

项目部 张强

四天的室内学习,两天的拓展活动很快结束了。内心的感触太多太多,梅开万树取其几朵与大家共赏。

室内学习让我清楚自己掌握的知识太少太少,本专业的尚且不精,其他相关专业的与同事间更有着严重的不足;拓展让我认清自己的弱点,七米高空就使我双腿不听使唤的打颤,七巧板游戏出现混乱时我是那样无奈。自己一个人太平凡、太普通,平凡的就像大海里的一滴水,普通的就如土壤里的一粒沙子。作为一滴水不可能独立的存在,太阳会瞬间将我蒸发的无影无踪,只有与同伴聚集在一起才能深不可测,只有与同伴一起向前才叫波涛汹涌。作为沙子也只有和同伴一起才能形成肥沃的平原,聚集起来形成巍峨的宝塔。我需要同事的支持才能走过高空断桥,我需要同事的双肩和双手才能爬上身高两倍多的板墙,没有他们就无法走到断桥的彼岸,没有他们我只能望墙兴叹。

我是集体中平凡的一员,依靠大家的帮助战胜一个个困难。作为集体的一员我需要做的是份内的工作,同舟共济的游戏中如果我抬脚的顺序不能和大家保持一致,前进的队伍就会混乱甚至停止不前;传递毛巾的游戏中大家也曾因为我的失误前功尽弃。对集体最大的贡献就是踏踏实实的完成自己的工作。



图 14 做个游戏,轻松一下

## 拓展感悟

项目部 李传营

拓展结束了,但带给我们每个参训人员的深刻影响却远没有结束,这次活动对我们的行为方式、思想或多或少进行了一次洗涤。

简言之,空中单杠活动的勇气、胆气和义无反顾让我

们每个队员挑战了一次自己。背摔、电网、过墙等活动考验了团队精神。凝聚力源自一个团队，源自对实现共同目标的欲望。大家成功了，亲身感悟了一次“我为人人，人人为我”的境界。传真、七巧板游戏中的大局观念及信息共享、资源共享理念。这些抽象的东西在这些看似简单的小游戏中亲身经历到了。还有很多的活动细想一下都有不少启迪。

我感悟最深的是所有的活动都有一根主线串起来，那就是团队合作精神。所有活动都需要团队集合集体力量、智慧，团结协作才能完成，一人失误，大局失利。每个团队都有每个团队既定的目标，为完成既定目标，大家要做到各司其职，每人都要做好整个机器才能正常良好运转。木桶理论的短板是致命的，他决定了一个团队的高度。所以同仁们拿出你的力量、勇气、智慧、信心。我们都做长板，我们的团队才有高度。

## 拓展训练——心灵的洗礼

财务部 杨少伟

两天的拓展训练虽然很短暂，但让我体会到了从未有过的震撼。经过一系列的拓展项目培训，也让我看到了自身的弱点，并让我真切地感受到一个良好的团队是离不开精诚协作、团结互助、相互信任的。

### 战胜恐惧 挑战自我

“空中单杠”是一项战胜恐惧，挑战自我的个人项目。当我爬上距离地面7米的铁栏上，两只手紧紧地抱住铁圆盘，明明知道往下看，更害怕，可还是有些情不自禁，始终不敢抬腿到铁圆盘上面，事后同事说我抱着那个铁盘逗留了十分钟，当时，我真的很害怕，想放弃。最后，就再我往下挪步的时候，我听到了同事的加油和呐喊声，于是，我又鼓起勇气爬上去，并一跃而起成功的战胜了自我。勇敢跨出第一步，困难也就不再是困难，超越只是一步之遥。其实，生活中我们会遇到种种困难，当你退缩时，它就强大，所以生活中，我们总要把握一些机会挑战一次自己，回头来你会发现自己的潜力是很大的。

### 明确目标 良好沟通

“传真”体现了一个团队（一个部门）需要一个良好的沟通、上传下达的核心训练，我在这个游戏中是A，相当于一个部门的主管，B相当于助理。明确部门的任务是什么，而且这个任务只有我一个人知道，关键的问题是我没有把任务给传达下去，导致整个团队在规定的时间内没有完成任务。这个活动中，深刻体会到沟通是多么的重要，是一个团队成功的基础保障，沟通是我们交流的纽带，它把我们每个人联系在一起，和同事、朋友、家人。一个良好的沟通让我们如沐春风，让我们的生活充满快乐。

### 精诚协作 全力以赴

在最后的项目中，我看到了人性的伟大，一个人翻墙，

那是不可能的事情，必须团结一致才能通过，是啊，帮助别人也就是在帮助自己。求生墙四米高，我们23人在十四分钟内全部徒手上去了，肩膀被踩肿了、伤了。可是从没有一个人抱怨，而是咬紧牙关坚持着，大家的目标都很明确！大家有一种让每一位队友毫发无损、平平安安的爬过求生墙，这也就是我们经常挂在嘴边的“责任”。我们全力以赴，不惧挫折。大家的力量如一股绳般的团结，我看到了优秀的团队，一个人的力量再多么的强大，也上不了那么高的墙，虽然我们个人的力量很渺小，但是我们团结了，最终我们全部都上去了！不让一个人掉队！我们有了家人的感情。



图15 有那么一点点害怕，不过我能行

## 不断完善自己，提高自身素质

人力资源部 董平

当训练结束后，想必每人都有自己不同的提高。成长本身就是不断提高自己，完善自己的过程。

### 一、相信自己 全力以赴（空中单杠篇）

不要说自己不行，做不来。你没有尝试怎么知道自己不行，你没有努力，没有全力以赴，怎么知道自己做不来的。其实，你行的，只要相信自己并竭尽全力，努力去做，一定能成功。要相信自己的实力，如果真是力所不能及的，那我们可以继续学习，好好准备，努力争取，最终定会胜利。

### 二、按规则办事，与人和谐相处（背摔篇）

按照教练说的双手手心朝上，手指都在一个水平面上。如果你翘起大拇指，或是手背朝上，不仅会伤到你自己的，还会戳疼队友。按顺序来，根据自己的身高，力量站好位置。生活中处处有规则，不按规则办事是把双刃剑，既会给别人带来麻烦，也不利于自身成长。所以要养成自我约束、自觉遵守规则的好习惯。

### 三、细节决定成败（电网篇）

长头发，衣服的任何一角都不许碰触到电网，否则失败。这就要求我们注重细节，大的方面都考虑好了，考虑周全了，但微小的细节往往容易忽略，千里之堤毁于蚁穴。细节决定成败，工作生活中要注重细节，做个有心人。

### 四、宏观把握，统筹安排（孤岛求生篇）

从小上学形成的习惯，每每拿到试卷看到题目就开始



做，工作后也是，手里接到什么活都是一阵猛干，不知道统筹安排，拣重点。这样总是捡了芝麻却丢了西瓜。受累不少，成果却不能令人满意。所以，以后工作中要从整体把握，统筹安排，事情按轻重缓急来安排顺序，这样才能事半功倍。

## 五、舍得，有舍才有得（合力过桥篇）

只有舍弃手中的绳子，再往前走几步才能抓住另一绳子。如果你害怕，舍不得，永远都过不了桥。现实中，我们总会想得到，却舍不得失去。当你留恋眼前的美景时，你已经错过了前方更美丽的景色。当你还为昨天的失败耿耿于怀，痛不欲生时，你又错过了今天的成功。人生在世，要想得到某些东西，真的需要舍弃很多，就像天下没有免费的午餐一样。“鱼和熊掌，不可得兼”的道理太简单了，人人都知道，可是真正要能理解其中的深意，却是很难。高中班主任说过，“怕吃亏的人总会吃亏。”听的时候我不以为然，在经历了太多以后，才觉得那是真理。

## 六、换位思考 律己宽人（发传真篇）

都怪 A，所以我们没完成任务。想过没有如果你是 A，你能做好吗？生活工作中需要换位思考，一味的埋怨别人，不从自身找不足，绝对会让我们停滞不前。同时，我们应该看到别人身上的闪光点，人无完人，谁都有缺点。不能拿着放大镜去看别人的缺点。我们更应该看到别人身上的优点。去责怪别人时，记得问下自己，如果我处于那个位置我能做到什么程度，这样别人会更容易接受你，尊敬你。

## 七、戒骄戒躁，时刻保持危机感（争当 NO.1 篇）

一开始占有优势的前提下，输掉比赛。遗憾的背后说明了什么？轻敌，在已有成绩上睡大觉，没有危机感。发展迅速的现代社会，无论你现在多么优秀，做的多么出色，都不能沾沾自喜，身后是学习力更强、进步更快的新生代。稍微的不用心都会落后。所以，应时时刻刻不忘学习，追求进步，完善自己。



图 16 可得好好看着，穿越电网呢

## 八、真心换真心（求生墙篇）

什么工具都没有，人踩着人上。除了真心付出，竭尽全力，还能有什么选择。你的力气我的勇气，我们一起，所有的困难都能克服。只要真心付出，定会有所收获。人

心是最柔软的，最容易打动的，彼此真诚相待，为别人多考虑一点点。你收获的会不仅仅是一点点，真心的对着别人微笑，你得到的必定也是灿烂的笑容。付出永远不会浪费。

我们每天都需要学习，需要完善自己，这样才会进步，素质才会提高。这次训练我收获颇丰，更加知道自己应该怎样努力去提高自己。

## 喜悦也可以有眼泪

人力资源部 孙宁

是的，我哭了，大家都笑了。我哭不是因为害怕或者伤心，大家笑也不是因为嘲讽或幸灾乐祸，我知道大家明白我的泪，我也同样了解大家的笑容。



“这个项目还好，比昨天那个高空单杠简单！”我见到合力过桥这个项目的时候，脑子里浮现的第一句话是这样的。后来发生的事情，让我对于自己在开始的时候有这样的想法，感到汗颜。

合力过桥在高度上大概与高空单杠差不多（高空单杠高 7 米），但是高空单杠在爬到顶端的时候是没有任何可以抓扶的地方的，可以支撑的只有脚下那个直径 30 公分的圆盘。而这个合力过桥爬到高空之后，有可以抓扶的栏杆，在地面上看，感觉需要走过的组成“桥”的三块木板也够宽，只要下面的同事拉紧木板下面的绳子，人在上面保持住平衡，是可以通过的。

第一个挑战的是姜淋，他很顺利的通过了，下面拉绳子的同事们也有了经验，知道如何让木板更加稳固，接下来很多同事都进行了挑战，比起之前的高空单杠，好像都要顺利一些。我在一旁认真的听着，给自己打气，也尽量牢记大家在完成过程中的经验：不要向下看，勇敢的走出第一步，该放手的时候一定要放手，相信下面的同事，大胆的走，绝没有问题。给自己打够了气，我穿上了护具。

培训师给我装保险绳的时候，对我说：“害怕就哭吧。”我说：“你一直特想看我哭吧，我不会哭的。”转身，我还算麻利的攀上了高空的平台。看向对面，忽然觉得这段距离怎么这么长，在下面看感觉很近的。然后想看一眼木板，结果看到木板的同时，一眼也望到了地面，脑子忽然就晕了，心也突突的跳了起来。我立刻抓紧了身后的栏杆，调整自己的呼吸，想让自己平静下来，但是越看前方的木板越是害怕，甚至有那么一刻，我真想就这么原路下去算了。我转过身，面对着栏杆，只看着自己的手，深呼吸，听见下面领导们、同事们给我打气：加油！你没问题的！我好像积蓄了一点力量，重新面对桥，下面的同事们给我

鼓气,拉绳子的同事们让我放心大胆的走,他们会帮助我。我抓住了前面的第一根吊绳,伸出了腿。赶紧有同事纠正我,让我转个身,面朝水库的方向过桥,我立刻又收回了腿,照着同事们说的做。一只脚站在了木板上,另一只脚也坚决的迈上了木板,因为下面的同事高声叫着“迈腿!站的时间越长越害怕。”迈出了最难的第一步,就没有回头的可能了,只能强迫自己,向前看!我脑子里似乎已经什么都没有了,之前在地面上记下的那些经验方法,全都不记得了,连该面朝哪个方向过桥这样最基本的都消失了,脑子里已经完全空白一片,但是这时候,下面的同事们就是我的大脑,他们指挥着我的身体,“双脚分开!身体往中间挪!保持平衡!松手!有风,有风,先停一停!大家把木板拉近一些,苏宁你大胆的走!加油!”我近乎机械的跟着大家的指令挪动着手和脚,直到忽然听到一阵欢呼,我抓到了目的地的栏杆。到了,手心一片汗湿。训练师将我放到地面的过程中,忽然下降失重的惊吓,好像才让我的魂回到了身体,脚触地的一刹那,腿软了,眼泪不由自主的涌出了眼眶,忽然很多思绪在脑海中翻腾,想感叹:我成功了!我居然真的过来了!能脚踏实地的感觉真好!想感谢:感谢为我拉绳子的同事们,感谢为我加油鼓劲,为我指路的同事们!感谢大家都相信我能够通过,没有放弃我。赵总看我流眼泪,递给我一张纸巾,拍着我的肩膀说:你很棒,你已经超越自己了。我抬眼看围在周围的同事们,这才发现大家脸上都带着善意而鼓励的笑容,祝贺我的,调侃我的,还有好多相机围着拍我的哭脸,让我瞬间破涕为笑了。这幸福的眼泪在阳光下一闪一闪,倏地的蒸发了。站起来,笑一笑,让大家放心,我们一起为下一位挑战者加油!

此次拓展培训给大家的启示都非常深刻,对于我来说可能还有更加不同的感受。一起参训的各位专工大部分都是第一次见面,彼此之间不熟悉。而通过这一次培训,我感觉与大家亲如一家,消除了陌生感与羞涩感。发现自己很多方面的不足,也在很多原本自己不敢触碰的项目上挑战了自己,突破了自己,战胜了自己。想法很多,感触很多,我将在心底永远保留这次拓展对我的启示,时刻警醒,常常反思,在工作中,在生活中。让自己的轨道微微的进行调整,真的做到健康生活,快乐工作。

### 培训后的感想

项目部 赵玉明

公司组织这次培训活动是一次全面性、系统性的培训活动。我感触颇多,得到很多启示和教育。

首先人力资源部经理和大家一起讨论同事之间、同事和领导直接怎样沟通相处的更融洽,大家畅所欲言发表了很多见解。大家把心态放到了为了工作这一平台上,换位思考、相互理解、真诚对待、团结协作,我想我们公司就一

定是一支有活力有创造力无懈可击的团队。

柏总以 300WM 机组为例,全面系统的给大家讲解了五个专业怎么调试设备、怎么相互协调,以及在工作中存在的问题怎么去解决,还举出了许多典型的范例,他把多年的工作经验毫不保留的同大家分享,我受益匪浅也很感动,希望以后有机会请柏总再讲一次专业性的知识特别是热控专业。

技术开发部刘经理为我们讲解了建造一个工程需要哪些单位,以及每个单位的工作范围、相应的责任,主要告诉我们在工作中同相关单位出现意见分歧时,我们怎么处理、我们的依据是什么,这些都是我们工作中常常出现的问题。刘经理给我们大家提供了一个电力建设相关标准的表格,包含了我们调试单位的所有规范,并且对每个专业都做了介绍,这些都是很有必要的也是必须的。

赵总给我们讲解了公司的企业文化,公司宗旨:诚信负责、客户为要、团结协作、不断创新、工作乐趣。这 20 个字是赵总多年的人生体会和感受写出来的。我想一个企业没有了文化,就像一个人没有了思想。企业文化是一个企业动力的源泉,它决定企业的未来发展。我将在今后的工作中认真的感受感悟我们公司的文化内涵。赵总还谈到人要有包容的心态,多看别人的优点容纳别人的缺点,海纳百川、有容乃大,有多大的胸怀就有多大的事业。

最后两天是拓展训练,它不单单的是体能训练,因为每一个小的活动项目都有它的现实意义远远超过活动的本身,在活动中我得到很大的启迪,它深深的影响着我。给我印象最深的就是高空单杠,我认为不在乎你是否抓到杠杆关键是你有没有那一跃的勇气,这不仅证明我能行,还说明我对我们的团队是信赖的,我的安全在他们手中。团结一致、永往直前、超越自我这不单单是我们的口号,也是我今后行为得指针。



图 18 把欢笑进行到底

最后还有一个感受,因为我们工作性质决定我们经常在不同的工地上,很少回公司和后勤人员也不是很熟悉,但是当每次我回到公司大家都面带微笑和主动我打招呼,我有一种回到家的感觉,真的我很感动,你们的后勤工作很到位。以上是我的切身感受可能有点乱请大家多包涵。