# 坎坷人生路,请坚强

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2024-08-31

*第一篇：坎坷人生路,请坚强坎坷人生路，请坚强人的一生，不知道要遇到多少坎坷和磨难。很多事情都是在无法预料中发生。面对困难，还是选择坚强地走下去吧。因为很多时候不是世界拒绝了人的热情，而是我们误解了岁月的考验；不是幸运之神不肯垂青于你，而是...*

**第一篇：坎坷人生路,请坚强**

坎坷人生路，请坚强

人的一生，不知道要遇到多少坎坷和磨难。很多事情都是在无法预料中发生。面对困难，还是选择坚强地走下去吧。因为很多时候不是世界拒绝了人的热情，而是我们误解了岁月的考验；不是幸运之神不肯垂青于你，而是当不幸降到你面前时，你拒绝了重新开始的准备；不是诱人的辉煌从不光顾你，而是你不愿以平凡的脚印放飞你的理想„„坚强，最终会得到自己想要得到的。我们有过那些远离朋友而孤寂的日子，有过年轻的豪情在现实的墙壁上被撞得粉碎的失落；甚至有过为一场难以预料的凄风苦雨而黯然神伤的时刻。有时面对许多默默期待的眼睛，面对许多猝不及防的挫伤，我们会绝望地认定自己已完全无可救药，或者整个世界都失去了太阳。

这时候才知道人生不只是花前月下的浪漫，也有晶莹剔透的泪光；才知道人生不只是躺在明月清风中梦想金秋的硕果，也会被夜半忽来的风雨惊得惶然无措„„

然而星光依旧灿烂生活仍然精彩，这个世界根本就没有改变。或许所有的一切，仅仅是因为我们还没有走过？——人生是一条波涛汹涌的大河，而我们却是一群热情远远大于理智的水手；人生是一片浩瀚无垠的天宇，而我们却是一群羽翼未丰的雏雁„„并非每一个水手都能在惊涛骇浪中“直挂云帆济苍海”，也并非每一双渴望飞翔的翅膀在天空挥动时不意味着灾难！

世路坎坷，心旅迢遥。访雨寻云的远足，渴望每一条直路。而谁又能预测人生的天气预报呢？

但只要心灵的天空没有吹不散的阴霾，阳光定会努力照得更远。

从前有个探险家在沙漠中迷失了方向，他饥渴难忍，濒临死亡。求生的本能驱使他拖着沉重无比的脚步艰难向前，终于意外地寻找到了一间废弃的小屋。这是间久无人居、破败零落的小屋。在屋前他发现了一个汲水器，于是竭尽全力拼命抽水，可却滴水全无。正当他懊恼至极，忽又发现旁边有个水壶，壶口被木塞塞住，壶上有一张纸条。他好奇地打开纸条：“你先要把这壶水灌到汲水器中，然后才能打水。但是，在你走之前一定要把水壶装满。”他小心翼翼地打开水壶，里面果然有一壶水。

他面临痛苦的抉择——是否该按纸条所说，将这壶水倒进汲水器？如果倒进去后汲不出水来，岂不白白浪费了这救命之水？相反，要是把这壶水喝了下去，起码可以暂时保住自己的性命。

此时冒险的本能让他心中汹涌起一股前所未有的冲动，他咬牙决定按纸条所说的去做。他宁愿带着完美的遗憾渴死，也不愿辜负每一个梦想。果然，汲水器中真的涌出了源源不断的清冽甘泉！他舒舒服服喝了个痛快，然后把水壶重新装满，在纸条后面加了一句话：“请相信我——只有把垂死置之度外，你才能喝到甘美的泉水。”

天地同在，机遇同在；狭路相逢，胜必勇者！

恺撒，在九死一生的严峻关头，他手中的长剑决然无畏地一挥，他年轻骠悍的勇士们就飓风般狂卷过卢比康河，以闪电般的气势击溃了罗马军队，建立起自己强大的帝国；我同时也为杰克·伦敦《热爱生命》中那个在即将获救的最后一刻，却意志崩溃绝望死去的淘金者比尔感到莫大的悲哀：巨人和小丑，只有一步之遥„„

美国着名学者乌尔曼说：“没有人仅仅因为时光的流逝而变得衰老，只是随着理想的破灭，人类才出现了老人。”西藏高原那些至今仍匍匐在漫漫朝圣路上的人们，毕其一生的愿望只是为了将自己辛劳的积蓄换作酥油，倒进布达拉宫不灭的神灯。梦想的力量如此神奇，它可以化作宗教般的意志，作为人性最坚硬的支点，在风雨人生中高擎起壮志凌云的信念！

并非每一个黄昏都不会忧郁，也不是每一个雨季都能拒绝迷茫。但正如蓝天为神鹰而辽阔，原野为骏马而苍茫，不落的太阳，永远只会在阳光般明媚的心中升起。很多时候不是世界拒绝了人的热情，而是我们误解了岁月的考验；不是幸运之神不肯垂青于你，而是当不幸降到你面前时，你拒绝了重新开始的准备；不是诱人的辉煌从不光顾你，而是你不愿以平凡的脚印放飞你的理想„„

命运从不轻易首肯谁的选择，然而你却不能拒绝生活的沧桑磨砺。只要信念如不倒的磐石巍巍耸立，就永远没有比脚更长的路，比人更高的山！命运，总是一个难以求解的方程，现实和想望，无法等量代换。在现实与想望之间掂量，在道义与私利之间权衡，在伦理与情欲之间摇摆，在是与非之间忖度，每每，头脑几乎要涨破。炎凉世态，冷暖人情，囊括了生活的全部内容，自古及今，都是每一个人赖以生存的根基。渺小的我们，也只能学着去适应。脱离尘世另造一番天地是不可能的。我们本是沧海里的一滴水，假如，离开了沧海，除了蒸发殆尽，还会有什么？

天地悠悠而人生苦短，岁月悠悠如白驹过隙。不要因为太阳过于耀眼而停止你的追逐，更不要因为路途过于遥远你便不敢迈步——投入而歌一次，用汗水浸透的音符谱写跋涉者的进行曲。也许我们的人生之路并不能壮怀激烈，光彩照人；也许我们的未来都不会一鸣惊人，一飞冲天。那就静静地站成一棵树吧——站在人们最需要我们的地方，站成一支人世间最动人的路标。

人生之路多坎坷，前方的路，即使再迷离，即使遭遇再多的风霜雪雨，也不必太在意。真的，谁想太在意呢？请坚强的走下去吧！

在人生路上；顶天立地的身影，就是我们直刺苍穹的坚强之箭！广东省揭阳市揭西县良田乡良田中学初三：心不再遥远

**第二篇：坎坷人生路**

坎坷人生路

—拓展感想 张俊玲

2024年5月14日，风和日丽，公司集合后，我们踏上了拓展训练的征程。两天的培训，哭过，笑过，哭是动情的哭，笑是欢快的笑。对于拓展训练，有的人认为是无聊的游戏，有人认为是军事训练，只有当你真正用心参与后，你才会理解什么是团队，什么是信任，你才会理解人与人之间最美好的情谊。

培训中有一个项目：坎坷人生路，给我留下了很深的印象。首先我们集中在一个大房间里，教练的话语伴着音乐每个人的心灵和身体都得到了放松，因为大家都累了。接着说：“人的一生会经历很多，我们也曾在苦苦寻找自己的追求、自己的梦想、自己的英雄，那么今天需要我们从内心中来找到自己。”

所有的队员被分为两队，一队是快乐的盲人；一队是幸福的哑人。活动中我是盲人，戴上了眼罩。接下来教练说：“快乐的盲人在将来的两个小时完全由哑人摆布，因为你是个盲人，你什么都看不见。如果不想任由哑人摆布，给你们个机会，大声的对哑人喊：“我是对的”然后扳手腕赢过他”。所有的盲人出于本性用尽全身的力气，去喊、去扳手腕，有输有赢。这时教练又说：“快乐的盲人，既然你那么讨厌哑人，向往自由，那你就靠自己走出这个房间吧。”结果可想而知，一片慌乱后没有一个人走出房门。这时教练又用颤抖的声音说：“快乐的瞎子你们真的好可悲，摘下你心灵上的眼罩吧，对面站的是你的父母、家人、朋友、同事，他们搀扶你走过一段又一段的人生路，而你却无时无刻不在和他们较劲，用尽全身的力气把他扳倒在地，也许这一倒他们永远起不来了。亲爱的朋友，好好想想在现实生活中你的父母、家人、朋友、同事中有多少是这样被你扳到在地的。”全场陷入了死一般的寂静„„有人已经开始小声抽泣。

这时苏芮的《牵手》响起“因为爱著你的爱，因为梦著你的梦，所以悲伤著你的悲伤，幸福著你的幸福„„”幸福和快乐是一对伙伴，当幸福和快乐都对立时我们的人生将会是什么样！这时的我们已泪流满面，在心中一遍一遍的说我错了。“回想平时一直不理解父母，觉得他们烦、罗嗦，工作中同事的一个小小失

误，就揪着不放，想把他们扳到。父母、家人、朋友、同事难道就是让你抛弃的吗，他们是你最亲最近的人。”

此时教练对着幸福的哑人说：“原谅盲人吧，他是你的亲人、朋友、同事，接下来，由你搀扶着你对面的盲人，走过一段坎坷的人生路吧。”就这样幸福的哑人搀扶着快乐的盲人走出房门。我依旧什么也看不见，只觉得似乎不会走路了，脚下的路似乎比想象中的难走，阶梯、草地、树枝、陡坡，深沟„„自己从来没觉得走路会这么困难，还好，身边有一双有力的手，时刻搀扶着我，我牢牢的抓住这双手，不敢放松，因为离开他，我将寸步难行，也因为有这双手，我在黑暗中走得很稳，没有收到伤害。

“那是我小时侯，常坐在父亲肩头，父亲是儿那登天的梯，父亲是那拉车的牛„都说养儿能防老，可儿山高水远他乡留，都说养儿为防老，可你再苦再累不张口„„”耳边不时传来这样的歌声，二十多分钟的道路走下来，我们已泣不成声，眼罩被泪水浸湿。直到这一刻我才真正体会父母、家人、朋友、同事的意义，每个词都那么沉重，我觉得今后我面对他们的时候，我将不会再和他们“扳手腕”。

项目结束了，我的内心依然无法平静。人的一生是坎坷的，就像一段路程每个人走出的脚印不一样，但是我们要学会感恩，感谢父母，感谢朋友，感谢同事，感谢自己，用感恩的心去对待一切朋友和事物，才会有所得。

我来自偶然像一颗尘土，有谁看出我的脆弱，我来自何方我情归何处，谁在下一刻呼唤我，天地虽宽，这条路却难走„„感恩的心感谢有你，伴我一生让我有勇气作我自己；感恩的心，感谢命运，花开花落我一样会珍惜„„

**第三篇：坎坷人生路定稿**

坎坷人生路项目流程

项目目的：

1、培养学员对父母、对社会、对组织、对身边每一个人的感恩之心

2、增强学员对组织、对朋友、对同事之间的信任度

3、换位思考的能力

项目所需物品及道具：

1、所需背景音乐：

前期渲染：《三年又三年》《灰色空间》《虫儿飞》《烛光里的妈妈》

《父亲》《母亲》等

相互搀扶：《勇敢的心》《牵手》《在路上》《人生无悔》

挣脱推人环节：《在你面前好想流泪》

后期的分享环节：《朋友别哭》《真心英雄》《征服天堂》等

2、障碍路设置所需道具：（待商讨）

3、其他所需物品： 眼罩、便捷式音响、4、其他：助教2名

项目描述：扮演瞎子和哑巴的学员相互搀扶走一断指定的路程

项目具体流程：

一、整队、分队（最佳人数40人一队）

（整队：使40人分为4排面对培训师而立）

二、教大家拥抱：

各位，我们接下来要做的项目的名称叫做牵手（又被称为坎坷人生路）。现在请大家用30秒的时间迅速围成一个大圆。（学员行动、培训师快！快！快！）好，非常棒！在项目开始之间呢，我想先问大家一个问题，在先前的几个项目中大家有没有受到过别人的帮助？（有！）那么，我再问大家，在接受了别人的帮助之后，我们是不是很想对他们说上一声谢谢呢？（是！）那有没有另外一种更好的方式，让对方感受到自己的真诚、使对方有一种幸福的感觉呢？是什么？对，那就是给对方一个拥抱。那我再问你们，你们会拥抱吗？（会）好，OK，我们找上一位朋友给我一个深深的拥抱。好有哪位朋友愿意自告奋勇给我一个拥抱呢？让我来感受一下你的真诚（让学员给自己一个拥抱）好谢谢，谢谢这位学员。我接下来要说的就是，我感受不到他的真诚、没有一种幸福的感觉，有一种什么感觉呢？有一种被“强抱”的感觉，（哈哈）好跟大家开个玩笑！好，我来教大家正确的拥抱姿势：我总结了一个歌诀：左脚在前，右脚在后，左手在下，右手在上。手抱背，贴右颊，才正规，双方两胸之间的距离保持在20公分左右、并且再轻拍对方两下。学会没有？好，我知道通过将近一天的训练中，大家肯定有非常感谢的人，那么给大家3分钟的时间去拥抱哪些帮助过你的人，和你想去拥抱的人。并对方真诚的说上一句“我支持你！好，行动！

（学员挨个行动，直到拥抱结束）

各位，在你们拥抱的过程中，我看到有人没有按照我说的规则去操作、有人在说、有人在笑、还有人在闹。为什么？本来应该很深情的一个拥抱会成为这个样子呢？这个不是玩笑朋友们，当对方伸出他有力的臂膀去包容你的时候，难道你们能用麻木去回应？能用嘲笑回应吗？各位，在你接受了别人的帮助之后，我们能用一个玩笑式的拥抱去安慰对方吗？

三、一次掰手腕：

不能吧？朋友们。在项目进行的过程中请不要忘记拥抱这个动作怎样做！因为我相信在接下来的训练中大家一定能够用的着。现在给大家10秒的时间迅速回到4排的队列（好，开始10、9、8„3、2、1）（整队，使队列两两对站）好，接下来我宣布牵手项目正式启动，在这个项目中我不需要你有多么强的能力、不需要你有多么好的口才、不需要你有多么高的智商，不我只希望大家能够安静、再安静、放松、再放松，让自己的心去体会、让彼此的心去交流。好，接下来，我们以最舒服的姿势坐下来！

各位，现在伸出你们的右手以掰手腕的姿势抓住对方的手，我们来做扳手腕游戏。扳手腕会把？好，抓起对方的手，用力的扳倒他，并喊出来“我是最强的” 向对方证明你是最强的。喊！喊！扳倒他！扳倒他！（第一次扳手腕结束）

好，我看到了你们的力量、你们对对方的不屑一顾。一个简简单单的扳手腕就好比我们人生中的每一次抉择！在现实的生活中大家想想，我们是不是也是这样。当遇到跟自己意见不一致的人时，我们是不是往往都在想如何证明自己是最强的？都在想我们怎样才能将对方压倒在地？对自己的竞争对手更是如此。那对待自己的父母、身边的朋友、同事呢？

前期熏染：（背景音乐插入）

各位，我知道这一路走来我们非常的累，非常累，我们不愿想起也不愿记起那些不开心的事。哪好，各位现在你们什么都不用去想，让自己的心彻底的放松下来，闭上的眼睛休息一下，只让你自己去感受一下自己的心。跟着我的口令，吸气——呼气——吸气——呼气。什么都没有了，没有了悲伤、没有了痛苦、没有了荣耀，什么都有了，只有自己安静的心，只有我的声音，还有我所说的回忆。

大家想一想：多年前，当你呱呱坠地的时候，父母亲不在有自己的生活，你成了他们的所有，你的快乐成了他们的快乐，你的幸福成了他们的幸福。他们把你看成他们生命的一切。他们在这二十多年的时间里，没有一时一刻不在牵挂着你。他们一把屎，一把尿，风里雨里，黑里白里，把你拉扯成人。

可是现在呢，我们已经成年，我们不再需要他们的呵护，我有我自己的主见，不要他们再操心了。我不再需要听从他们的安排，遇到问题我们一次次跟自己的父母掰手腕直到我们以胜利的姿态甩门而出，留下他们哀伤的烟袋和窗前寂寞的泪水！我们一味的再向他们证明我们强大了，我们强大的可以随时将他们扳倒在地。各位抓起你对面朋友的双手，他们就是你的父母，去向他们证明你的强大，用力的扳倒他们，去呀，向他们证明呀！怎么不扳了？

四：第二次扳手腕：

（让他们知道认清自己现在的状况及从小到大父母的辛酸，氛围营造）

各位我知道，我们都一样：在你很小的时候，一个人静静的在漆黑的夜里，眼望着群星，曾经怀有多大的梦想，曾经许下许多的心愿，但是当时光走过了几十年，生命走到今天的时候，你的梦想有多少已经实现，你的心愿有多少变为现实。也许到今天，你连自己有什么样的梦想也已记不起来。你开始抱怨，为什么同样是人，别人的梦想变为现实，别人生活得很幸福、快乐，而你到今天却仍然一无所有。而你又能怨的谁？你自己？你的父母吗？还是抱怨你身边给你压力的任何人？

各位，虽然我们是第一次见面，但是我知道你来到这个世界上的时候，是那么的天真、活波、可爱，是那么的乖！全家人都围着你一个人看、围着你一个人转，爸爸将你抱起亲亲又放下、你睡着了爸爸还是看着你笑。妈妈笑爸爸怎么这么傻，都睡着了还看什么看，可她又何尝不是！我们饿了，我们哭，因为我们知道知道要我们一哭，我们想要的什么东西都会得到。是的，我们咬的妈妈闭紧牙关，可是面带微笑；微笑，你知道吗？我们的妈妈被我们咬的很疼，但是她看到我们饭饱之后安详的入睡，脸上只有微笑。而我们给她就是整日整夜的吵、整日整夜的闹，吵闹的他们夜不能寐、寝食难安！

各位，虽然我们都未曾成家、未曾为人父，不曾为人母，但是我们可以用心去想一想，想一下十月怀胎的辛苦/想一下生产时撕心裂肺的的痛苦/想一下是谁一把屎一把尿把你拉扯长大/是谁在你生病的时候，守候在你的床前，一勺一勺地给你喂药，含着泪水对医生说：医生救救我的孩子，我孩子还小，我的孩子很疼！看着你的病不见好转，是谁急得不知如何是好，一向不信神、不信上帝的她，含泪祈求上苍，上天啊！请你可怜可怜我的孩子，如果你要惩罚，那就惩罚我好了，我孩子还小。是呀，那时的我们真的很小什么也不曾知道！

我们渐渐长大了。我们要牙牙学语、我们要喃喃学步了，是谁总是在你的身旁时刻做好了要搀扶你的准备。但是，还是不小心，你不小心跌倒了，我们嗷嗷大哭。爸爸开始自责，自责自己怎么没将你扶好，让自己的小宝贝跌倒，可是你知道吗？他们哄着你不让你哭，可是他的心比你还疼！可是你知道？要想步伐坚定，就需要这样的跌倒！

就在这种跌跌撞撞的学步中，我们的步伐健朗，我们可以自由的走、跑，我们长大了。在这期间你知道不知道，母亲舍不得吃，舍不得穿，每到我们上学的时候，每到年关的时候，她都要从并不宽裕的家中拿出钱来，为你买上崭新的衣服，而母亲自己的衣服总是缝缝补补。你知道不知道，每次吃饭，母亲总是把最好吃的方在你的跟前，让你多吃，自己舍不得吃一口，还告诉你这个东西她根本就不喜欢吃。在这期间你知道不知道，每到半夜，母亲总会无数次的起来，走到你的床前，为你的拽拽被子，关掉你没有关掉的灯，帮你把窗户关好。我知道，那时我们还小什么也不曾知道。

各位，我们上学了，我们想终于可以挣脱他们整日烦人的怀抱。可是你知道不知道在你上学走的时候，是谁将你送到村口，并目送你消失眼际，而放学的时候又准时的在村口将你等候。是谁？在当你淘气的与其他孩子打架后，被老师叫到学校，总是一个劲的向别人赔不是，因为你的过失而受气。因为你的淘气、你的不认真、你的学习不努力、你上网吧、你与社会上不良青少年的交往，是谁?多少声泪俱下的劝说，他们甚至下跪，告诉你们一定要走上正道。我知道，这些大家不想记得、也不想知道。

终于，我们要远离父母到大城市去过学习、生活了，而我们的父母为了你的学习，为了你的生活，父母没日没夜的工作，在别人还没有起床的时候，他已经起床；在别人都早已进入梦乡的时候，他还在工作。炎热的夏天，在室外近四十度的高温下工作，父亲为了省那微不足道的一块钱，而一整天舍不得喝一瓶水，一直要赶回家来才喝。在寒冷的冬天，母亲的手冻裂了，脸冻得冰凉冰凉，但是它却为你买最保暖的鸭绒袄。我们还总是嘲笑他们怎么那么小气、那么可怜！他们在每年放寒暑假的时候，怕你行李太重，而专程到学校去接你回家的时候，我们不敢让他去自己的学校，因为你怕同学们的嘲笑，嘲笑他们是那么的黑、那么的老、那么的乡巴佬，跟我们时髦的衣服、时髦的造型好不配套。

如今，我们毕业了，可是又该到了谈婚论嫁的年龄，父母四处托人为我们介绍对象，而我们总是嘲笑他们：我们根本不是一个时代的人，你们根本不懂我们的爱情，我们的事情你们不用管！是呀，这时候，我们已经不需要他们的搀扶，终于他们管不着了。可是，当我们领回自己的男女朋友他们是那么的高兴，他们为你们做了一桌子可口的饭菜，可是他们自己却激动的不曾吃下！又是嘲笑，嘲笑他们怎么那么没见过世面！要结婚了，我们理直气壮：爸妈，我要结婚了，我要买房！爸妈，高兴呀，儿子结婚了，买！一定买！但是你从来不去想买房的钱要从哪里来？从来不去想，父母为了给我们买房而一时筹不到钱，流泪、伤心的情景！父母高兴呀，为你们添置家具，什么事都停停当当，只等好日子快点到来，换来的却是，你们太多的不理解：你能从来不去想，他们买家具时跟别人讨价还价但是又想买到最物美价廉的东西时的表情吗，你们愿他们选的家具怎么那么不入流，那么的不上档次。

各位，你们可曾摊开父母的手掌？当你们用细腻的手感受父母那双长满老茧的手时，你们感受到的是什么呢？你能想象得到他们的双手是如何成这样的吗？你可知道他们的双手之前也是那样的细腻！你能想象出父母白天为我们的事情奔波晚上却躺在床上隐隐作痛吗?为什么会痛？因为前几天受伤磨破的伤口还没愈合好而新伤口又有了？你能想象得到父母为了我们的事忙的吃不上饭，有时会吃剩饭或者饿的胃疼的情景吗？你能想象出父母留下泪水但是又含着微笑的表情吗？你能想象父母做了那么多事却得不到孩子理解而强颜欢笑的表情吗？你能想象吗？你能吗？能吗？

（准备项目实地操作）

日子就这样一天天的过去，他们的腰不再笔直、他们的脸颊也不再平整、他们越来越老„„可是，我们将不再需要他们，他们现在已经成为我们的累赘！现在我们慢慢的站起，看着你对面的那个人，他们就是你的父母、你的亲人，注视着他的眼睛，看他的眼睛里有什么？我们有太多次的不记得，有太多次的不想记得，那我今天就要让你们面对现实，重新去感受一下，被人搀扶和搀扶别人的感受。现在我把我们分为2组，一组为盲人，一组为哑人。你们之间不能有任何语言上的交流，只能用心去感受对方！请我们的工作人员将眼罩发给我们的盲人朋友。你们在看看周围这个环境、看看对方的眼睛，接下来这段坎坷的路程，你们将要并肩行走，前面的路上，请我们的哑人朋友用身体、用生命、用父母的那种爱去保护我们的盲人朋友，使他们不能受到任何伤害，直到终点。

盲人独自行走环节：

现在请我们的盲人朋友带上眼罩，全体队友踏步（调整位置）(让我们的哑人朋友退离场地)好，请我们的盲人朋友出发（在平坦的路上）走呀，你走呀，想想你不是一直想脱离父母的怀抱去寻找属于自己的天地吗？走呀!大步走！（刺激他们，让他们行走1分左右，哑人朋友上前搀扶，正式开始搀扶行走）共同搀扶行走环节：（谁先到了整好队形，联系另一支队伍，把握时间）中间的挣脱推人环节：

（把他们带到一个平坦的地带）盲人朋友，危险暂时过去，哑人朋友现在请把你们的双手放在盲人朋友的肩上，轻拍两下，让他们感受到安全。

在这一路上，在哑人朋友的呵护下，我们已经安全了，我们不再需要哑人朋友了，现在请盲人朋友将哑人朋友推开，用力的推开他们！

（顺利推开或没有分开，工作人员强行将他们分开））盲人朋友，看看我们自己都做了什么？在你无助的时候，我们的父母，我们的朋友，他们用自己全身心的投入去帮助我们，而在我们安全的时候，到达目的的时候，我们都做了些什么？我们给他们的总是无情的挣脱，无情的伤害。你有没有想过他们此时此刻的感受？盲人朋友你为什么让她流着孤单、辛酸的泪水站在这里？如果你们不介意他们的伤害，选择原谅他们无知的行为，请你们伸出自己的双臂去拥抱他们，原谅他们，并肩行走继续上路。

搭人桥环节：（分为5组，每组有4人人桥，分组全部通过）

（到安全的地带，让哑人朋友把盲人朋友排成2排，哑人外围圈站）

各位盲人朋友，现在的你们彻底安全了。用心去感受一下，这一路走来，是谁在坎坷的路上将你背起、将你的脚抬起放在安全的地方。你们不曾知道，他们是怎样把危险留给自己、把安全带给你们。细心的盲人朋友可能你们会发现，我们最后走的一段路他不像脚下的崎岖山路一样艰难、搁脚，这条路软绵绵的，很舒服、甚至能感觉到他的温度。不错，这正是你们队友的身体，你们的脚踏在他们的背上、踩在他们的肩上，你们不知道他们额头的汗水已经滑落脸颊，他们的背上、肩上已经留下了你们红通通的脚印。但是他们没有畏缩，他们在坚持，他们咬紧牙关，为的是让这个用身体搭建的桥更为平坦，让你们能够顺利的通过！这就是你的父母、你的朋友、给予你无私帮助的每一个普通人的缩影。

在你生命的这二十多年中，有多少人在这样默默的关心你，爱护你，牵挂你。而自己，给予他们的是什么？是跟父母每次争执后冰冷的身影和甩门而去、是父亲无奈的烟袋？还是是母亲伤心的泪水？是朋友每一次对你帮助过之后，你心灵上的一点点感激？是你送上的一句不冷不热的谢谢？还是一个蜻蜓点水般的拥抱？父母可能真的没有你有文化，你嘲笑他们不会用手机，你嘲笑他们不会发短信，可是他们会每晚7:30准时的守候在电视机前去关注你所在城市的天气状况！可能你的朋友他没有你有能力，没有你的智商高，可是他会在你失落的时候，在你的手机上发上一段鼓励的话来来哄你开心，哪怕只是一个可爱的笑脸！

也许，你说，我曾经很感动，在你从心头许下心愿，要感谢他们，回馈他们。但是直到今天，你到底做了多少，回馈了多少？难道你还不明白父亲、母亲他要的是什么？只是一个简单的电话，让他知道远在千里的儿女他很健康。只是一个常回家看看，让她在为你做上一碗面条，看着你幸福的吃下！难道你不知道那些给予你帮助过的人想要点什么？他们要的也很简单，那就是打心底的一个拥抱，让他知道我们的心是通的、心是连在一起的！他们要的真的很简单，但如今却成为一种奢望！

（让盲人朋友打开眼罩，寻找帮助过自己的哑人朋友）

好，现在请盲人朋友慢慢的打开眼罩、慢慢的睁开眼睛，让眼睛慢慢去适应光明。你们用心去感受，在刚才的路上是谁在捍卫者着自己的安全，找出他们，哑人朋友也去寻找对方。此刻，带上你的同伴，围城一个圈。

盲人朋友你应该知道，你的坦途、安全、光明是在哑人朋友的牺牲下得来的。他们用超人的毅力和勇气，为你们指路，为你们解忧，为你们付出，再苦再累，无怨无悔。你应该发现，其实过去的二十多年，不是你一个人在陌生的世界里独

自在行走；你应该明白，你的成长，离不开父母、离不开社会各方面的鼎力支持和帮助；你去想一下，在你的人生道路上有多少人帮助过你们，当你们遇到困难时是谁拉你们了一把？你感受到了吗？哑人朋友在自责，他们为了没有照顾好自己的同伴，让她不小心插破一下手，就像小时候父母没有照顾好我们而自责着！哑人朋友那自责的泪水，就像小时候我们受到伤害父母心疼的泪水一样，那不单单是泪水，更是爱和责任，是关心和希望，是信任和梦想！

几十年的人生旅程，到此时才深深的发现，自己这么多年来在漆黑无边的夜里，触及到那双带来希望和温暖的双手时，你才发现自己是多么多么的渴求关爱，你才发现自己原来也有这么多可爱的人关爱着。好，我知道次此时的你心里有很多话，我知道你渴望表达。接下来，我给大家5对名额让你们表达一下此时的心情，只有5个名额，请牵起同伴的手走到中间。

（在分享过程中，对他们讲出的感悟灵活应对）

大千世界，与我们相遇的都是有缘的人，不论是领导、同事、朋友、夫妻、冤家还是一个拾荒者，如果我们能时时多一分宽容，少一分苛责，多一分信任，小一分猜疑，多一分微笑，少一分排斥，珍惜身边每一个有缘的人，相信我们的世界将光明无限，盲人的世界不再漆黑一片。只有我们愿意打开心内的窗，才会看见心灵的宝藏；只有我们愿意打开心内的窗，才会看见门外清明的风景；只有我们愿意打开心内的窗，人间的繁花满树与灯火辉煌才会一片一片飘进窗来；只有我们愿意打开心内的窗，我们才能坦然勇敢走出门去，一步一步走向光明的所在。

好各位，截止现在，我们的牵手环节告一段落，感谢大家的配合。

**第四篇：人生路坎坷**

人生路多坎坷

只有经历地狱的磨练，才能练出创造天堂的力量，只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱。——泰戈尔

每个人都在人生路的死胡同中徘徊过，经历了上千次上万次的磨砺，才能见到那一点点的曙光，每个人生活在这个世界上为的是家人生活的幸福而不断的拼搏着而努力着，为了那个理想奋斗着，不知道经历了多少坎坷，趟过了多少条河流，经受过多少次的失败，有的人被失败所打败，有多少人仍然在知难而上。

人生的坎坷就像拦路虎，要么就打起精神，鼓足勇气迎接它；要么就躲起来，闭门不见。

是的，我不否认坎坷的危伤力很大，但如果学会利用坎坷那么生活会变得十分精彩。人生的路途上是一次不能彩排的电视剧，这里没有所谓的导演和编剧，而自己就是这个人生剧本中的主演、编剧兼导演，人生的抉择是一次不允许翻书的闭卷考试，这次考试是没有好坏之分的，在这个考试中没考好，跌倒了，应该迅速的爬起来，然后不是盲目的继续向前冲，而是总结自己在这次的坎坷中看到的不足，然后改正，这样在坎坷中学会总结，学会完美自己。

孔子云：“天将降大任与斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能”。人生就是出于不断的磨砺之中，才会使我们不断进步。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”！坎坷可以引导我们前进，让我们走向成功。坎坷如巨石，成功好比高处的果子，要够得着果子，就必须

攀上巨石。巨石虽然凹凸不平、极难攀爬，但我们仍要努力去攀登。期间，也许会划破手指，也许会满身伤痕。但不经历这些，又怎么能登上这块巨石，摘到高出甜美的果子？

坎坷是垫脚石，有了它，我们才能登得更高、望得更远！坎坷是容不得选择的，既然必须去做，何不做的更好些呢？我们不仅要去做，更要努力去做！

最近时间可能是自己想的太多，要么就是经历的太多，事情太多，又一次的走进了人生的死胡同，想写点什么东西来激励一下自己，进行一次全方位的发泄，没想到写着写着不知道怎么的，是考虑众多的原因还是在这熔炉中时间太久，被同化了，不太敢往上写了，渐渐的感觉自己跑题了，远离了自己内心所想的了。真是时间可以炼化一个人，一个人可以感染一群人啊。慢慢的自己被熏陶了，被改变了，真正的无法自拔，真的应该尽快的找寻自己的所在，充实自己的大脑，尽早远离这被感染了的玻璃瓶，在富尔玛莉里泡时间长会感觉到皮肤痒痒的很难受，感觉自己浑身上下都是像被腐蚀了的药水味。看到这可能你会感觉到很迷糊，怎么上文不接下文，前言不搭后语呢，其实我也是这么想的，感觉好乱，但是细想一下其实也联系很大的，不身在此处你不会明白其中的奥秘的。还有种可能你会看明白，还是那句话不身在其中还是不会明白其中的全部。

这可能就是磨砺，这可能就是坎坷，只有能生在其中的人才能看明白才能读懂，好纠结啊！记得夏衍说过：“种子不落在肥土而落在瓦砾中，有生命力的种子决不会悲观和叹气，因为有了阻力才有磨

炼”。谁人不羡慕那些“高富帅”、“白富美”，他们的人生已经被安排的妥妥当当，父母已经为他们铺好了人生路，为他们迈出了人生的第一步，不需要去拼搏不需要去与外界争夺，但是他们也是有悲欢离合，因为只要是人这种动物就会有“喜、怒、哀、乐、悲、欢、离、合”谁也不会逃离这八个字的缠绕，所以人才会经历坎坷，才会成长，才会进步。

我们从坎坷谈论到了成功、失败、心情、状态、喜、怒、哀、乐、悲、欢、离、合，这些可能平时我们不会白这些不大噶的词汇放在一起，也不会想到它们会有什么联系会有什么共同之处，当我们安下心来去细想去细致深究的时候，它们反而就像一场戏剧一样就会翩翩能碰到一起，甚至还能擦碰出激烈的火花。其实人生就像这文字和联想一样，说不定在什么时候在什么节点的时候就会相遇到一起。人生啊！真让人不知所措。坎坷啊！真让人无法琢磨。漫长人生坎坷路就让我们细细的去品味，慢慢的去探索，让我们用一颗快乐的心情去迎接它去面对它。

让我们细致的算一下，在历史的长河中，多少了风云人物的人生都是坎坷的，从古至今多少个英雄豪杰都是从坎坷中磨练出来的，如同：爱迪生用了三年时间，失败了无数次，给世界上带来了光明；牛顿为研究“力学三定律”不知熬了多少个夜晚，失败了多少次；爱因斯坦也一样，为了《相对论》，他曾经迷茫了多少回。他们成功了！霍金命运坎坷，但他仍为社会做出如此大的贡献；居里夫人一生坎坷，但也没有影响两次她获得诺贝尔奖；曹雪芹人生道路坎坷，可正因如

此，她才创作了《红楼梦》这部巨作！试问古今中外，哪位名家巨匠没有受到“风雨”的洗礼？坎坷不是痛苦的借口，它是快乐的保证；坎坷不是失败的理由，它是成功的保障；坎坷不是绝望的借口，它是奋起的保证！因为挫折，因为坎坷！

突然又感觉到自己在偏离自己的内心做事，世道啊，以前认为是大熔炉，现在反而感觉像似一个像玻璃罩的大瓶子。这瓶子肚子很小，反而瓶口小的像针尖一样，大家一窝蜂似的全部都挤了进来，感觉到这里的不平、这里的黑暗，当你想再回头想出去的时候才发现，那个瓶口已经挤满了往出逃生的人们。这时候朋友反而也不是朋友，转变的很快变成了，残杀的敌人，这是是否应该去选折一个其他的逃生方式呢？相信一定会有，因为人参路上没有过不去的火焰山，没有翻不过去的刀山火海。只要你转变一个思维方式，只要你调整自我的心态，自然就能想明白世间的不平坎坷。

好了就这些把，说的太多了，都迷糊了。说的有点乱可能不懂，拿就一句话概括把，其实人生坎坷路就像，前方的刀山火海，只要选对了过去的方式方法，自然就不会那么难。祝所有人能够顺利。还是在违背自己的良心。但是我明白就好。哈哈......

**第五篇：项目名称 坎坷人生路**

项目名称 坎坷人生路

项目时间

项目设施

项目人数

项目介绍 120分钟 眼罩 音响 MP4 话筒 音乐 大于15人 所有队员将分为盲人和哑人两种角色,相互搀扶,走过一条崎岖坎坷的道路.项目规则：

1、关闭所有通讯工具

2、用心感受项目

3、各自遵守本角色的行为准则和形态特征，哑人不允许讲话，盲人不允许摘下眼罩。

4、在项目过程当中不允许嬉笑打闹，严格遵守教练员指令。

5、行进过程当中，哑人要全力以赴支持盲人，对盲人的生命安全负责。

项目操作：（引导话术、音乐、点评、）

1、队员1、2报数，分为盲人和哑人，分发眼罩。

2、确定身份，确定各自行为准则，分别承诺。（盲人戴上眼罩）

3、检查眼罩，调换哑人排列顺序。

4、哑人确认自己的盲人伙伴。

5、扳手腕《征服》音乐响起 各位朋友现在你有什么感受，累吗？你曾今跟多少人这

样子搬过手腕，你大声的喊出你是对的，你对了又能怎么样呢，最后的结果只是相互的伤害，彼此都是那么累，彼此都是那么痛。既然你选择自己是对的，那么你就用力的推开你面前的哑人朋友，自己来行走自己的道路。

6、引导盲人独自行走《勇敢的心》盲人朋友现在你有什么感受，自己一个人行走，感

觉到了孤独吗？感觉到无助吗？感觉到迷茫吗？为什么你的双手在你胸前无助的乱摸，你是不是不知道该往哪里走，你没有方向，你害怕摔倒，你害怕自己摔得站不起来，此时此刻的你多希望有人来搀扶你一把，7、哑人搀扶盲人回到起始位置当哑人朋友搀扶你的时候你有什么感受？当他有力的手放在你手中的时候你有什么感受？你是不是感受到里温暖？你握着他的手再也不愿意放开他，你希望他能够帮助你，因为现在的你是那么的无助，他的手就像你的救命稻草，你看到了希望。下面我们将会在哑人朋友的搀扶下来行走一段更坎坷的道路，希望你能够用心的感受你身边的一切。

8、盲人在哑人的搀扶下开始一段坎坷的道路。《牵手》《在路上》《母亲》《烛光里的妈

妈》哑人朋友，用心的来帮助你身边的盲人朋友，他需要你的支持，需要你的帮助。好好听着几首歌，看看我们这一生都有谁出现在我们身边？看我们是怎么走过来的？时不时就像你身边的这位哑人朋友一样，有人搀扶你。有人帮助你，9、哑人将盲人送至一个安全的地方让其坐下，然后离开盲人找到位置坐下。

开始引导《引导乐》《太多》《康美》《沉思。悔》

你是否看到了一路从小到大搀扶你的那个女人，她象不象一直以来为了生你、养你，而为你承担了所有责任的母亲？无论你有了什么样的病痛，哪怕是一点点小感冒，她都紧张得食不甘味、夜不成眠，甚至她都愿意为你承担所有的病痛呀！可她也有走不动的时候！而这时她只能偷偷的落泪！再好好的看看哪个在路上一直出现的男人，他又象不象你生命中为了你的成长、你的教育、你的所有一切的父亲？在家庭中他永远都是最坚强的，他要扛起所有的一切甚至是灾难。可他也有走不动、扛不动的时候，这时，他只能一个人找个角落，点上支烟，倒上杯酒，连泪都不能流出来，所有的孤独、所有的落寞、所有的酸楚都要强撑着用眼泪包裹着往肚里吞呀！可是，无论什么时候，他们都没有抱怨过、没有放弃过、没有停止

努力过，他们都深深的知道：既然选择了你就要承担这个责任！

你是否看到了在路上由陌生变得熟悉的那个人，他是不是你的老板、你的领导、你的同事？他们就象一直以来呵护你成长起来的父母一样来呵护着企业的发展。在过程中你真的能理解他们所搀扶着你承受的那么多的无奈、委屈、心酸吗？为了企业，可能他们的孩子经常只能在睡梦中见到自己的爸爸、妈妈；为了企业，可能他们的妻子、丈夫只能用亮着的窗灯来等他们回家；为了企业，可能他们甚至付出了只有他们自己才知道的重重的代价。可是，他们面对企业的今天，与自己已经逝去的年华，他们认为是值得的，只是在他们心里对自己的亲人、爱人、儿女怀上了深深的谦疚藏在了心底。与哪些走在这条道路上的阵亡者比起来，他们还感到了一丝欣慰，也更加的珍惜企业中你存在的今天。

现在让所有的盲人把你的哑人朋友拥抱在自己的怀里吧，让他感受一下这种爱的温暖。

10、盲人寻找哑人《在你面前好想流泪》盲人朋友不知道你为什么没有找到你的哑人朋

友也许你会有很多的理由和借口，但是我有请你看看你面前的这位哑人朋友，看着他的眼睛，她的眼睛中充满了什么？她多么希望你能够找到他给他一个拥抱。

11、哑人主动寻找盲人《再回到从前》

12、分享感受《引导乐》

13、盲人搀扶哑人重温坎坷路《感谢你》

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！