# 观赛造型传递无限激情

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-01-25

*第一篇：观赛造型传递无限激情观赛时，如何配合比赛节奏，让赛场气氛高潮迭起呢？看看各国观众的可爱造型就可以一目了然了。关于观众的观赛造型，从严格意义上讲，并没有统一的一定之规。大多数时候，观众都会自行设计、创造一些新鲜、好玩的比赛造...*

**第一篇：观赛造型传递无限激情**

观赛时，如何配合比赛节奏，让赛场气氛高潮迭起呢？看看各国观众的可爱造型就可以一目了然了。关于观众的观赛造型，从严格意义上讲，并没有统一的一定之规。大多数时候，观众都会自行设计、创造一些新鲜、好玩的比赛造型。这里所说的“造型”包括观众在赛场上制造的人浪等集体造型，以及个人的穿着打扮等。经常观看体育赛事的读者肯定都会对国外那些可爱观众的热情所打动。在一些知名足球联赛，或者其他大型体育赛事当中，常可见到在现场有观众自发组织形成各种造型，或者穿着自己所热爱的球队的队服，再或者就是自己设计一套“奇装异服”，表达自己对比赛的热情。看体育比赛，其实是一种非常不错的放松、休闲方式。在整场比赛当中，如何使观众热情和比赛节奏保持高度一致，是营造现场气氛的关键。在网球等一些赛事中，对观众观赛有着明确和严格的规定。但大多数比赛，尤其是足球等比赛，却是观众热情高呼的理想场所。死板地坐在座位上观赛，在这些场合里是不合时宜的。当你周围的观众在摆人浪造型的时候，你不妨也起身和他们一道，融入到这欢快的比赛气氛当中去。穿着打扮是观众彰显自己特色的主要渠道。在脸上画上国旗，头上绑着加油的带子，再穿上一套自己设计的“比赛服”，在赛场上绝对赢得高回头率。但在穿出个性的同时，也要注意，不要因为自己的过分张扬，而影响到其他观众。自己的热情不要成为影响别人的障碍。文明放大镜如果说在网球等赛场看台上看比赛的观众展现的是自己温文尔雅的一面，那么足球、篮球等让人们疯狂的体育运动比赛现场上的球迷们则可以用热情、振奋来形容。我们很多人都亲身体会过赛场上那种令人震撼的场面：身着统一的服装、头带、帽子、飘带，拿着望远镜、小喇叭、小彩旗或祝贺标语，手里挥舞着鼓棰，身上、脸上还涂抹着鲜艳的油彩，喊着统一的口号、做着同一种动作，整个赛场就好像在举办一场盛大的球迷聚会。壮观的场面不仅给赛场上比赛的球员鼓劲，更能使体育精神传递给每一个人。其实球迷们整齐、壮观的造型也是很有讲究的。集体造型要有组织集体造型是比赛场中最富感染力的，例如１９７８年世界杯决赛阿根廷夺冠时，体育场内球迷抛下的纸片如雪花般漫天飞舞；１９８６年墨西哥世界杯上墨西哥球迷首次创造了人浪，并风行至今；２００２年韩日世界杯上韩国红魔拉拉队整齐的口号和有节奏的击掌；ＮＢＡ著名的人浪，在现场ＤＪ和美女拉拉队员的引导下，球迷交替挥舞着拉拉棒为自己心目中的英雄加油助威等。波浪舞可以带动观众席的气氛，除了观众自发性的动作外，有时也会有带头者以旗帜等物做定位标识，领头者会拿着大旗帜奔跑，旗帜到哪里，哪里的观众便站立再坐下，可以制造整齐划一的效果。在比赛现场做出漂亮的令人为之动容的人浪是很不容易的，要求观众必须齐心协力，同时它也昭示着：集体的力量是伟大的！这与发挥队伍的整体力量取得胜利的内涵也恰恰相容，也无形中在培养观众一种团队合作的精神，这与现代社会追求合作竞争的精神是一致的。在可容纳成千上万球迷的看台组成字样难度可想而知，但我们这些可爱的球迷凭着对体育运动的热爱绝对能够做到，而且做得非常到位，非常有水平！球迷集体造型表现的形式很多，是值得提倡的一种加油助威形式。但是，集体造型的内容要健康，要弘扬一种积极向上、文明进步的精神；而且由于在球场有限的空间里，完成这样庞大的集体表演，安全一定要给予足够的重视。有些看台集体表演项目需要在统一的组织下进行，这样会更有秩序，质量更高，取得的效果也会更好。个人造型要有尺度提起球迷的个人造型，他们个体标志性的装扮造型和看台表演给人们留下深刻的印象。不可否认，球迷个人造型也是赛场中的一道不可或缺的景观，相对而言，球迷个人的造型有着较大的自我表现空间，媒体和舆论也对其有着较大的包容度。但是，球迷往往就是一个城市的名片，人们认识一个城市往往从一个城市的球迷就可窥其一斑。所以，球迷的个人造型符合现代社会的审美观和道德伦理观，不要袒胸露背或装束怪诞离奇甚至不伦不类，也不要一味追求标新立异，与众不同。其实，在汪洋大海般的现场球迷队伍中，真正的球迷应该加入球迷拉拉队伍，同样的装束、统一的口号、统一的行动，这样才更能发挥出加油助威的力量。链接观赛造型分两种大型赛场内的观众造型大概可以分为集体造型和个人造型两种。集体造型的形式有很多种，典型的有人浪、集体传递、组字等。首先，人浪是球场上的壮观景致之一。人浪，又叫做波浪舞。是一种常见于体育活动尤其是球类运动中，现场观众自发在观众席上进行的游戏。观众席上的观众依照顺序起立再坐下，呈现类似波浪的效果。其次，集体传递。有时传递的是巨型的旗帜，有时传递的是硕大的球衣，当几十平方米的旗帜或球衣在看台上缓缓移动，在电视机前的观众仿佛有身临其境的感觉，殊不知那下面是无数双手在托举、传递，这里张扬的是集体的力量，彰显的是现代社会文明的伟力。再者，组字。就是在看台上利用观众不同的服装颜色，组成一定的表情达意的字样。回顾德国球迷23圈人浪欢呼7个进球６月１６日，２００５年联合会杯在德国的法兰克福拉开帷幕。到现场观看首场东道主德国对澳大利亚比赛的观众无疑是幸运的，全场７个进球不仅让他们大饱眼福，德国球迷整场掀起的２３圈人浪也绝对令他们感受到了足球的另一种震撼。比赛还没有开始，球迷就开始在看台上掀起了人浪。这是德国观众的热情表达。观看完开幕式后，德国观众的全部注意力集中到了赛事本身。球场主持人多说了几句话，就被球迷们报以嘘声。性急的球迷在看台上不断掀起了人浪——一圈，两圈，一直到第五圈，德国队出场之时，人浪才告一段落。比赛进行时，球迷仍乐此不疲。就在看台一方的球迷掀起第一波人浪时，相邻看台上的球迷就提前开始了准备动作，坐在座位上平伸双臂并抖动双手，同时发出“呜”的喊声，随着喊声从低音到高音，传过来的“浪潮”带动着球迷高举双手，掀起连绵不断的巨大人浪，从一个看台到另一个看台，一个轮回接着一个轮回，在人浪的传动中，更传递了无限激情，将现场气氛推向一个又一个高潮。９０分钟的比赛结束，最终的比分定格在４比３，德国队艰难取胜。仔细算了一下，全场比赛９０分钟，德国队领先也好，被追平也罢，总有德国球迷努力地“制造人浪”。从开始到结束，德国球迷用２３圈人浪欢呼７个进球。２００４雅典奥运会：红色展现活力中国整体设计理念：以红色为基调，以五星红旗和奥运五环为点缀，融奥运与民族精神于一体，制作精美，尽显高贵典雅，向世界展示一个喜庆祥和、繁荣昌盛、充满希望与活力的中国。礼仪服以红色为基调，红色具有热烈活跃、豪放喜庆的特点，也是最具浓郁中华民族气息的颜色，在奥运会赛场上，展现给世界人民的将是具有中国特色的奥运精神。考虑到奥运会期间的高温气候，男装的短袖衬衣选料为精纺牛津布，含棉量６０％，凉爽透气；女装内衬设计为红色全棉弹力莱卡吊带背心，既凉爽舒适又不失时尚。服装的纽扣设计成金色立体表面的国旗五环扣，在白色和红色服装上，结合了刺绣图案的金线，强化了整体服装所展现出来的雍容华贵，更显卓尔不凡。此组服装的画龙点睛之处在于女装丝巾和男装领带的设计，其底色均采用原白色，采用奥运五环中红黄蓝绿四色环自由交织而成的不规则图案，采用高柔软度、高光洁度和透气性极强的桑蚕丝，无论是色彩上还是用料上都极为考究，丝巾在行走过程中可随意取下，或执于手中热情挥舞。该设计紧密结合了奥运特点，具有丰富的内涵，在整组服装中起到非常重要的装饰作用。

**第二篇：让温暖无限传递**

让温暖无限传递

——表彰营业部员工王雅娜拾金不昧

3月20日，我行收到由太仓市人民银行转发来的感谢信，信中市民王女士对农商行工作人员的拾金不昧表示感谢。

在这个“学雷锋”的三月，这封感谢信让我们的心中更添一丝暖意，可这位活雷锋究竟是谁呢？

据了解，市民王女士3月17日中午来到太仓农村商业银行总行营业部办理医保缴费业务。1号柜台王雅娜帮她办完业务后，王女士不慎将钱包落在柜台外面，内有身份证、银行卡、医保卡及大量的现金。待王雅娜办理下一位客户的业务时，发现王女士遗忘的钱包，但王女士早已离开了银行。王雅娜试图从身份证、医保卡等线索寻找联系方式，但王女士办理的只是现金业务，未留下任何联系方式。王雅娜寻思失主发现钱包遗失后定会回来寻找，故向内勤主管石行长汇报后，先替失主将钱包妥善保管好。3月18日一早，王女士便匆匆赶到总行营业部询问，待工作人员核对无误后将钱包交还到王女士手中时，王女士万分激动，连连道谢，声称自己以为丢了，没想到分文不差。

关于拾金不昧的故事很多，王雅娜捡到的虽然不是什么巨款，但她用自己的实际行动践行着农商行人的形象品质和社会责任感。从她身上，我们看到了那种“雷锋榜样精神”的具体体现，看到了一位农商行人良好的职业道德和崇高的精神品质，看到了一个专业化、职业化、人性化的舒适金融环境。

学雷锋，从我做起，从身边做起，让我们用自己的实际行动不断挖掘和深化雷锋精神的时代内涵，让温暖无限传递！

（总行营业部）

**第三篇：传递爱心,快乐无限**

传递爱心，快乐无限

-----黑龙江省大庆市大同区同福社区张立军

张立军，男，1978年9月出生，中共党员，本科学历，2025年7月参加工作，优秀社工师。2025年组建社区志愿者协会，2025年组建“牵手”志愿者服务队和黑土艺术团，注册成立了黑龙江省首个社会工作事务所。长期以来，他倡导助人自助、奉献社会的社会公众价值理念，用爱心谱写着一首首奉献之歌。

助人自助，与爱同行

2025年6月6日是高考的日子，但对高三学生小强来说却是个悲痛的日子，他的父亲在他参加高考的前一天凌晨因癌症不治去世，这对家境贫寒却品学兼优的他来说无异于晴天霹雳，母亲是二级肢体残疾，无工作无收入，此时的小强真是，叫天天不应，叫地地不灵，他第一次徘徊在人生的十字路口。张立军同志得知小强要放弃学业外出打工时，主动介入该家庭，运用专业的社会工作知识，对小强进行心理疏导，教会他心理及情绪控制技巧，使小强以一种放松的心态走进考场，同时妥善地帮助小强处理了父亲的后事。在等待录取通知书的期间，张立军同志多方奔走，为小强筹措学费，经过一个多月的辛苦，共筹得四万多元的学费，解决了孩子上学的经济问题。小强入学后，张立军组织10名志愿者为小强的母亲提供日常生活照

料，解除了小强的后顾之忧。通过两个多月的努力，张立军同志圆了贫困学子的大学梦。

2025年9月6日，社区居民小杰因精神病发作，将家附近幼儿园的玻璃砸碎，社区民警下发了警情通报。张立军同志得知情况后，主动调查了解小杰的基本情况，通过走访邻居、小杰夫妻、电话咨询其外地儿女等，掌握了基本材料，通过多次与小杰接触，与她建立亲密的关系。通过做小杰丈夫的工作，使他认识到是由于自己多年来对妻子的冷漠，对妻子缺少关爱，导致其病情发作。经过一周的努力，张立军同志与小杰及其丈夫共同制订了家庭服务计划——“让爱启航”。

张立军同志以多元因素、优势视角、生态系统理论为指导，运用社会工作个案方法，通过助人自助来完善案主的生态系统，恢复其家庭功能。从认知行为治疗模式入手对服务对象进行心理疏导，并教授其情绪控制技巧、结合多元因素论，修复案主的家庭关系、采用优势视角理论，对案主的宏观系统进行修复、从生态系统理论入手，修复案主的社会功能。考虑到小杰的丈夫还要每天外出打工，张立军同志组织志愿者到小杰的家中，陪她聊天，分散她的注意力，经过三个月的努力，小杰的病情完全康复，爱让这个面临破碎的家庭重新充满了欢笑。目前张立军组建的社会工作志愿者队伍已发展到50多人，爱的阳光撒满了整个社区。

创新服务，甘做嫁衣

随着我国社会快速步入老龄化，社区内的空巢老人、失能老人、“三无”老人越来越多，张立军同志组织社区助老志愿者，为三类老人提供贴心服务，陆续开展了“人间重晚，新春送福”、“弘扬传统，情暖万家”、“学雷锋，助空巢”、“发扬社工精神，提供心理慰藉”、“关心弱势群体，提供优质服务”、“社工志愿者关爱空巢老人”等一系列关爱、关怀老人的服务项目，爱老、助老得到社区广大居民的认可。张立军同志十年如一日照顾“三无”老人董桂芝，除了为她提供柴米油盐，还经常带领社区艺术团成员为老人表演文艺节目、清扫卫生、修理家具等。87岁的田作兴老人是一名退休干部，因得了膀胱癌，卧床不起已五年多了，儿女为老人请了保姆，张立军同志经常带领志愿者们到老人家中看望，陪老人聊天解闷、给老人讲故事、为老人送去生活用品。老人去世后，老人的子女对张立军非常感激。80多岁的李淑芹老人双目失明，张立军同志主动上门为其办理了高龄补贴，同时利用民政政策积极为其争取了一台轮椅，从此老人不再困在家中，可以下楼呼吸新鲜空气。如今，同萨社区的16名空巢老人，在张立军的照顾下，生活不再孤独，志愿者们为他们提供着像儿女一样的贴心关怀。句句问候如同明媚的春光照进老人的心里，点点关心犹如雨露滋润着老人的心田，人性的光芒溢满整个小区。

赠人玫瑰，手留余香

开展社区志愿活动，传递了爱心，传播了文明，使弱势群体功能得以恢复，社会资源得以整合，社区更加稳定，社会更加和谐。几年来随着社区志愿者活动的影响逐渐扩大，越来越多的人知道了社区志愿者队伍，要求加入社区志愿者协会的人也越来越多，包括离退体党员干部、在职人员、社区居民及在校大学生以及社会组织成员。社区内有退休的文艺爱好者以前没有活动场所，张立军同志知道这事以后，多方协调，最后在一个文艺爱好者的家中成立了“文化大院”，如今，随着文艺爱好者的增多，文化大院已经发展成了社区艺术团。社区艺术团不但丰富了社区居民的业余文化生活，更促进了社区居民业余文化的发展。艺术团成立以来义务为社区居民奉献广场演出三场，特别是2025年举行了同福社区首届文化艺术节，为社区居民献上了一场精彩的文化大餐。艺术享受使其成为一种精神财富，永留心间。几年来，张立军同志作为一名志愿者，接送过学生上学放学、引导过行人安全过马路、调解过居民邻里纠纷、为下岗职工培训找岗位、为残疾人提供日常生活照料……几年来，张立军同志不计个人得失，提供志愿服务时间达1100小时，谱写了一曲曲动人的奉献之歌!

爱心传递，快乐无限

2025年暑期，了解到许多家庭夫妻上班、老人不在跟前，孩子无人看护，张立军通过与学校与家长沟通，发起成立了“阳光宝贝”——儿童暑期快乐成长小组，为无人看护的学生免费提供安全看护、作业辅导、亲子互动、朋辈交往、精神成长、健康教育等，“阳光宝贝”计划得到了广大家长和社会的支持，六名假期大学生、十名社区干部、部分家长为小组活动提供志愿服务，十九名小学生报名参加小组活动，不仅认真完成了暑期作业，而且在跳皮筋、丢手绢、扔毽子、老鹰捉小鸡等游戏中锻炼了团队合作精神。大学生志愿者们为孩子们提供作业辅导，还教孩子们古诗、成语、儿歌，孩子们在玩乐与学习中找到真正快乐的童年。通过参观黑土艺术团、使孩子们接受艺术的熏陶，提高儿童的审美能力和欣赏能力；郊外快乐寻宝让孩子们真切体会到人与自然相互融合、和谐共处的美好感觉；良好习惯培养讲座，使他们充分认识到养成良好习惯的重要性。一系列的小组活动使家庭教育、学校教育与社区教育相结合，促使学生身心得到健康成长。“阳光宝贝”活动既还给孩子一个快乐的童年，同时志愿服务得到传递。

对于张立军同志来说，偌大的一个社区是他工作的舞台，在这个舞台上他扮演着不同的角色，在空巢老人的眼里，他远胜过自己望眼欲穿却久盼不来的孩子；在贫寒的居民眼中，他又是在危急关头雪中送炭的爱心使者；在家人眼中，他是一个总把别人的家事看重的编外成员；在社会工作者眼中，他是龙

江大地上的一枝独秀，他用无私的爱心和情感编织着一个又一个美丽的花环。2025年8月大庆传媒集团授予他“爱心大使”称号，2025年10月省文明委授予他“黑龙江省第六届好邻居“，2025年3月大庆市委市政府授予他“优秀志愿者”，2025年8月省社区建设领导小组授予他“全省优秀志愿者先进个人”，2025年11月省志愿服务协调小组办公室授予他所在的工作站为“全省优秀志愿服务工作站”。

**第四篇：青春无限激情燃烧**

青春无限激情燃烧

踏着初夏的气息，迈着沉稳的脚步，我们迎来了2025心仪已久的运动会。在这里，英雄舍我取谁，胜利当仁不让，声声誓言浸透着健儿们的昂扬斗志；在这里，四个人打造的信念，四个人拼搏的胜利诠释着集体的力量；在这里，犹如划过寂静的黎明一样划过眼前的优美的弧线凝结着多少辛勤的汗水；在这里，拉拉队员们摇旗助威的呐喊弥漫着友谊的芬芳；在这里，裁判员们专注细致的耐心昭显着责任的力量；在这里，也有着我们可亲可敬的老师的迷人笑脸；在这里„„这里就是展示自我的舞台。我们向往高山的坚忍不拔，我们渴望大海的博大精深，我们更痴迷于你们的速度激情。校运会上，汗水，泪水，笑声，歌声，都在你们身上尽情挥洒；青春的脚步，青春的速度，青春的活力，青春的激情，都在你们的身上尽情体现。因为年轻，因为张扬，我们高呼“青春无限，激激情燃烧”。

本次校运会已圆满闭幕，相信青春的活力还在挥洒着，青春的激情还在燃烧，下面就让我们听听校运会后大家的感受吧！

李波（材物0901）：在校运会上，我深刻体会到了生命的强大爆发力。在平常，运动员们和我们一样也是普通人，但是当看着他们集中精力努力为目标奋斗时，便深刻感受到了从他们身上爆发出的强大的前进动力。生命在于运动啊！

蔡晓倩（高材1002）：这次运动会给我的感受挺深的。我以为我可能做不到的事我做到了，1500米我坚持地跑了下来，我明白了做什么事只要有毅力，只要用心就一定能做到而且把它做好。

赵焱林（材成1003）:团结就是力量，特别是接力赛更体现集体之间的团结力量，默契配合，努力拼搏，才能取得成果。

杜瑞风（无机1001）我参加的是接力，还是第一棒。比赛即将开始时在跑道上还真是紧张，身体都有种僵硬的感觉。当“跑”的口令发出后我便全力冲了出去，都不知是怎么结束的。那些大赛中的运动员那么紧张，我现在可是切身体会到了。感觉还真是有意义，呵呵。

金肖峰(无机1001）我参加的是5000米。一个字，累！能坚持下来真是太难得了。虽然成绩并不是很理想，但是我仍然很自豪。我对自己的韧性有了很大的信心。

看来大家对校运会的感受确实颇多，是不是因为亲自参与，亲身经历呢？我想是的！

我们是年轻的一代，我们是张扬的一代，我们是活力四射的一代，因为校运会，我们有了张扬个性，挥洒活力，释放激情的舞台；因为校运会，我们有了迎接自我，挑战自我，战胜自我的舞台。校运会是美丽的，因为我们需要运动。

**第五篇：点燃激情,传递梦想**

点燃激情，传递梦想

这不是一次普通的旅游或是娱乐活动，而是非常具有教育意义的体验式培训。“挑战自我、熔炼团队，寻找正能量”这是东邦给我上的第一课。

在这两天的训练中让我感触很深，坚定、协作、感恩、团队、决策、执行，每一个词都是一个故事，都让我感触很深。

这次活动给我带来的深刻感受: 把信送给加西亚-坚定

对于这项训练起初对于我们而言其实很简单，我们只需要从起点出发到达所指定的终点就算成功。没有固定的线路，一切都需要自己去探索去发现。但当我们踏上征程才发现不是我们所想象的紧紧是到达那么简单，一路的不可预见因素太多了，如前面的路我们不知道该怎么选择、团队中个人体力有差异等等都是我们障碍。在我们的队友中有的发出了这样的怀疑‘我们走的路是不是最近的’、‘我们就这样走过去能得第一吗’、‘我不行了走不动了’，这时我深深感到坚定哪玩意儿的重要。坚定的目标、坚定的意志、坚定的人生这是我们不可或缺的品质。

面对新的挑战我们需要这种精神，坚定的信念犹如是一棵永不凋谢的玫瑰，驱动着我们扬起远航的风帆、走向成功的目标、到达成功的彼岸。

卓越圈-协作

当我们四个小组分别进行第一轮卓越圈的比赛时我们只取得了最后一名，但是到了最后一轮比赛中我们却取得了第一名的最好成绩。我们从最后一名到第一名经过不断的调整、不断的改变、不断的突破。当教练将我们四个小组融合成一个时，更是将比赛难度提高了，开始我们都认为是个不能完成的任务，但是经过了两轮的努力我们成功了。这不仅是任务，更是团队协作的突破！

从小我们就听过一首歌，歌词是这样写的‘一双筷子轻轻被折断，十双筷子牢牢抱成团’，能用众力，则无敌于天下矣；能用众智，则无畏于圣人矣。一个优秀的团队需要有明确的目标、以团队为核心的指导精神、并且还需要有位高素质的决策者。

只有设定明确的目标才能使一个团队产生共同的行动方，这一点必须是要确立的。当我们面对各种困难和挑战时，以团队为核心的指导精神让我们有着更强的凝聚力、激进力、包容心。决策者代表着整个团队的未来发展方向，优秀的决策者必须具备良好的分析能力、判断能力、决策能力和敏锐的观察力。面对团队未来目标的选择这就需要一个领导出来，选择最好的目标方案。如若不然，大家就会浪费时间、浪费精力，到最后，可能团队目标就可能一败涂地。

风雨人生路-感恩

这一个项目深深地撞击了每个人的心灵，教练给我们上了一堂感恩课，这堂我个人认为是非常有意义的，道出了我感恩的心声。教练将我们每两个人分为一组结成死党，分别扮演“盲人”和“哑巴”的角色，完成“风雨人生路”这个项目。“盲人”代表被帮助的人，“哑巴”代表帮助者。在人生这条风雨坎坷的人生路上，我们每个人都像个“盲人”，当你无助的时候总会有人伸出他们温暖的双手拉我们一把，他们或许是我们的父母、朋友、同事、亲人。

很多时候我们在接受别人帮助时没有意识到别人给予我们的帮助，或是说我们觉得这些帮助理所应当！这反映了一个社会现象，我们的这个社会太冷漠，但事实上并不是这样的，回想以前走过的路，一路上有过多少人给我们帮助，帮助我们成功！在我们接受别人帮助的同时我们也需要给予别人帮助做个“哑吧”，在别人需要帮助的时候拉他一把，哪怕得不到他们的理解，不为别的，只为一份责任，一个承诺，一个心安理得！在这条风雨人生路上走，才能让我们变得更坚强，变得更懂得舍得。对于曾经给予我们帮助的人，时刻保持感恩之情。对于我们帮助他人的心，要永远的开矿、敞亮。让我们携起手、肩并肩共同走在这美丽的风雨人生路上。

拓展训练的时间是短暂的，但留在心里的震撼却是永恒的。回顾在训练中受到的挫折、挑战和磨练，使我感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

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！