# 青岛拓展心得-我们始终在路上

来源：网络 作者：独坐青楼 更新时间：2024-06-24

*第一篇：青岛拓展心得-我们始终在路上我们始终在路上——青岛拓展有感博兴三中 赵琪琪青岛之行，带着满腔期待而去，当然也满载而归。这满载是来自身体和灵魂的满载。身体的满载自然是一身的疲惫和伤痛，既然作为训练，自然是应当挂点彩，才能证明我来过；...*

**第一篇：青岛拓展心得-我们始终在路上**

我们始终在路上

——青岛拓展有感

博兴三中 赵琪琪

青岛之行，带着满腔期待而去，当然也满载而归。这满载是来自身体和灵魂的满载。身体的满载自然是一身的疲惫和伤痛，既然作为训练，自然是应当挂点彩，才能证明我来过；而如若无所作为，那自然什么事都没有，不痛不痒。而灵魂的满载，是心灵的充实和完满。四天里我们热情高涨、忙碌、紧张但也充实。四天时间，准确地说，是前两天半的时间里，我们都被一种称为“团队”的精神感染着、鼓舞着。它时刻提醒着，我们是一个人，我们是一个整体，我们是一个团队！

第一天

经过半天的长途跋涉，我们一行人赶到青岛。在农家院短暂的休息整理过后，下午我们便开始投入紧张的训练当中。

活动的开始是我们与教练相互认识，我们聊了很多，谈到了拓展培训的由来，拓展的涵义，针对学习，他也发表了他的见解：现在一提到上学，学生们的感觉都是厌烦、逃避，学习在他们眼里已经不是一件快乐的事，一想起“学海无涯苦作舟”“头悬梁，锥刺股”这些座右铭，学习，真的就成为让人胆怯的事情。不仅让学生们胆怯，甚至让我们这些教师也开始畏惧。学习，应该让学生、老师在快乐的氛围中学到知识，学到人生在世的道理，我们的目的是让他们掌握什么，而方法应该是让他们自己产生兴趣，产生求知欲，不是被动、被逼无奈地学习。

教练为我们讲解了“团伙”和“团队”的区别，而他关于这两者的终极定义，我同样深有感触。我想这也是我们这次活动的核心：“团伙”只是一群人在一起，但如果这群人的心也在一起，那就是一个“团队”。

为了培养我们团队的凝聚力、培养队员之间的默契和感情，我们也做了几个小游戏，包括所有人在规定时间内与每一位队员握手，发自内心地与对方说一句话。虽然在一个屋檐下一起工作了这么久，但很多同事彼此之间仍然不甚熟悉，借这样一个机会，大家可以认识对方，迈出彼此开始熟悉的第一步。虽然有的人仍然不好意思放开自己，甚至并没有与每个人都认真地打个招呼，但是我想，假以时日，如果坚持每隔一段时间安排一次这样的活动让彼此间交流，肯定能在无形中增进同事们之间的感情。熟悉的朋友有了表达亲密的契机；陌生的同事有了相互了解的开始；而有过误会的对手开始冰释前嫌。还有几个锻炼反应力和调动气氛的小游戏——气场交融还有龙头大PK。这些游戏有趣且非常有意义，有些甚至颇有“道”的精神。

确定了我们的团队之后，我们的队旗、队徽、口号也确定了下来。团队分为知行队和梦之队，但从队名上就能看出我们知行队直接秒杀了梦之队，更别提我们的口号一出，气势更比对方高了不知多少。短暂而愉快的室内短会之后，我们就开始了训练计划。

第一个项目是体验信任背摔。一个人站在高处，背对我们倒下，我们其他人则在下面摆好姿势稳稳接住这个伙伴。这个游戏要求不管是台上被接的伙伴还是我们下面接的人，都要相互信任。台上的伙伴要相信自己的队友一定会稳稳托住自己，一定不会出现任何失误，这样在往后倒的时候，因为心里坦荡、没有畏惧，身体会绷直，而身体越是直，就越符合规范的动作要求。作为我们队的副队长，我第二个上台体验。在台上教练为我绑好双手，告诉我要领。说实话，上台之后我的心里是没有任何压力的，只不过因为紧张稍微有点心跳加速，但我清楚地知道我的队友们一定会安全地托住我，我唯一要做的就是按照教练的指示，完成我的动作。后倒时，我听到教练说我动作很规范，只不过也许是我的头部稍微有点斜，正好撞在了下面伙伴的胳膊上，所以还是比较疼的。大概是没经验吧。

当最后一位队员完成从台上的背摔之后，我们的任务算是圆满完成了。当然，有几位队员没有按动作要领来做，所以完成得不是很好。这个活动让我明白，自信和互信是良好团队文化形成的基石，而对规则的遵守是建立信任的基础。

信任背摔完成之后，我们开始第二项活动——高空断桥。距地面八米高的一座桥，中间有一米断距，我们需要跨越。这个项目锻炼我们克服困难、挑战自我的勇气，要求我们克服内心的恐惧、调整自己的心态，勇敢达成自己的目标。也告诉我们团队鼓励的重要性。在队友面临困境的时候，也许我们来不及伸出援助之手，也许我们根本无从帮忙，但是我们可以把自己的勇气、信念传递给对方，让他知道，别怕，还有我们大家。

在下面看的时候，感觉很轻松就能跨越，而当我最后一个攀上去，在不过两脚宽的桥上站稳的时候，还是止不住有了轻微眩晕的感觉。八米高的断桥，再加上“天公作美”，没有炎炎烈日的灼烤，却带来台风来临时的猎猎海风，一步一步走到断口处，还是有了畏惧的感觉，不敢迈出那一步。其实在这之前，不管是攀上桥还是在桥上走，都是比较痛快顺利的，但是面对这一米宽的缺口，要迈出这么大一步，在距离地面八米高的地方······还是有一点胆怯的。当我听到队友在下面为我喊加油，甚至还有别的地方的团体不知名队友为我加油鼓劲时，我把心一横，死就死吧，教练在下面拉着我呢，拼了！我强自按住来自心底的一丝胆怯，忍住微微发颤的双腿，深吸一口气，将至关重要的一步踏了出去······我通过了！华丽转身后，我稳稳地重新走回断口处，还是一样的深呼吸，坚定地迈了出去。迎着海风，我终于有心情审视这里的风景，那种感觉实在惬意。我战胜了自己，还可以笑着喊出——这边风景独好。每一次的活动，总有剧情的不完美，有人无论如何都抵抗不了内心的恐惧，放弃了。从我们的角度，是感到惋惜的，毕竟这次机会非常难得。也有人，第一次的时候克服不了自己，爬上了断桥，但是还没有跨越就放弃了。但在第二次的时候，经过大家的加油打气，终于战胜了自己，而且来了一个空中飞人完美落地。

在这场活动中，战胜了自己的都是自己的英雄。在经过队友们搭起的“凯旋门”时，我的心里越发感动。这就是团队的激励。

第一天的活动就这样结束了，今天的训练主要是激发我们的团队意识，锤炼我们的个人勇气。第一天让人疲惫而难忘，回味着跨越断桥时的凶险，感动着团队队员们彼此的鼓励，开心着一起游戏时的活力，还有就餐前快乐的宣誓、一起朗诵的《锄禾》······训练以简单的游戏，揭示了抽象深刻的道理，让我找回了工作中缺失但却非常珍贵的东西：意志、激情与活力。这使我深刻地意识到，其实我们每个人都是很坚强的，我们在平时工作和生活中都有潜能没有发挥出来。只要有信心、有勇气去面对，就没有解决不了的难题。

第二天

如果说第一天的训练主要是个人素质的锻炼，那么第二天的活动，是真正的团队合作——共生、合作。

第二天的活动由一个热身小游戏开始，考验的是两个副队长的反应能力和战略。当然，对方副队长太强大了，在这个游戏中直接完败我们知行队。这个游戏倒是充满刺激、笑声贯穿始终。

上午的活动主要是两个，有轨电车和颠球大战。两个活动考验的都是我们整个团队的默契度和同心度，每个活动随着难度的不断加深，我们也感到有些吃力，但是每个游戏、每个障碍的设定都有其解决办法，关键就在我们要研究出应对策略，然后付诸实施要同心协力。遗憾的是有轨电车的第一局时，我们一开始落后对手，但是返回时我们没有任何失误，几乎是一路通畅，率先到达。当我们我们每个人喊着整齐的口令，步伐稳健地行走时，我压抑着内心蓬勃而起的感动，压抑着想要流泪的冲动。但是当增加了难度时，我们屡次失误，最终只能是卫冕亚军。其实我认为每次的失误都有一个致命的原因，就是排头的口令发布不是很明确，排头容易出错，当时如果及时换个更合适的人情况应该就会好转了。颠球比赛时，我们也总出现失误，其实还是没有做到团队同心协力，劲往一处使。在一个团队中，制定规则是必要的，每个人在自己的位置上安分守己，做好自己的本职工作是最重要的。在完成一项工作时，团队内部会出现很多意见、很多声音，甚至会出现分歧，这个时候就需要团队的领导者站出来，听取这些意见、分辨这些声音、解决这些分歧。团队需要沟通交流，善于沟通也是解决问题的能力体现。妥善解决好这些问题，我们的团队离成功也就不远了。

下午的活动主要是贪吃蛇和生死电网。按照惯例，活动开始前还是先有一个热身小游戏。“凑钱”。这个游戏主要是考验了我们的反应能力。没有凑起来的队员要接受惩罚，“我是一只小毛笔，下面我要用我的屁股给大家写我的姓，首先沾沾墨，然后甩甩笔，一横······”站起、蹲下，同时说 我是

美女···

贪吃蛇活动中，我们队仍然是比较落后的，尤其是在第二关，对方可以设置干扰的情况下，我们很难分辨出自己对友的声音，这个时候就需要我们的肢体语言和动作来告诉自己的队友。同样是考验大家的默契和分辨力。第三关当两个队同时进入场地，没有对方的故意干扰，但是还是要注意对声音的分辨和肢体动作的运用。很遗憾地，我们队还是落后了。其实后来总结的时候我在心里思考，我应该担任蛇头的，毕竟韦立众队友身材比较庞大，行动稍慢，我在观察对方蛇头行动时，他的动作是非常敏捷的，而且能看出是真的不管不顾，豁出去的架势——裤子上全是土···年轻人，终归是比较有活力的。

最后一项活动，是惊心动魄的生死电网。四十五分钟内，要将三十七名队友从电网一头安全送至另一头，期间不能有半点触网，可以想象，当我们面对的是真正的布满十万伏高压的电网时，身体一丝一毫的触网都会让队友送命。我们身上担负的是三十七位队友的生命！我们的活动中，教练全程观察，一丁点的触网，期间发出任何声音，返回重新过。第一个队友的通过过程漫长且艰难，对面没有接应他的人，他能依靠的只有自己和网的这边护送他的队友，一次一次的返回，一次一次的“承担、责任”，让我们的心都揪在了一起。当第一位队友终于在多次的失败后成功跨越电网，到达对面的时候，我们情不自禁地鼓掌、长舒一口气。但是因为一开始耽误了太久，失误太多，我们剩下的时间已经不多了，但还有三十六名队友没有通过，所以我们又重新投入到这场与时间的拉锯战中。一次通过的时候，我们每个人都在心底长长舒了口气。而每一次的触网，都让我们焦急万分，有几次在护送同一个人时连续触网达到五次，负责护送队友的几名男同志已经汗流浃背，但他们的手依然不会放松，每一次他们都小心翼翼将队友稳稳地送到对面，即使触网也不会放弃，三个“承担 责任”后一如既往。然后下一个，又下一个···

我们按照策略，先将个子高、体重大的队友送到对面，然后是身材娇小的，最后是剩下的几名男队员。眼看着这边的人越来越少，而我作为最后一个被护送的女队员经过两次之后也安然到达对面了。当时的心情既紧张又平静。当最后一名队员成功穿过电网的那一刻，所有人爆发出喜悦、激动的欢呼声。掌声送给我们自己，送给从头至尾不抛弃不放弃的我们的队友。如果没有他们，我们不会有这一次重生的机会。欢呼声和掌声中，很多人都红了眼眶。当我们围成一圈交流我们的感受时，当教练让我们闭上眼睛细细回味刚才充满惊心动魄和紧张激烈的整个过程时，我听到了抽泣的声音，我的泪顺着眼角流了下来。那是劫后余生的喜悦，是对我们充满爱的大家庭的感动。每个人都感慨良多，哽咽着诉说对我们这个集体的爱。因为团结，因为爱，我们以后会变得更好。当教练鼓励我们用自己的方式表达自己时，千言万语最终都化为一个深沉的拥抱。那就够了。

所谓患难中见真情，大抵就是这样了。一个团队的人，应当是患难与共，福祸同担的一群人。不禁感慨，我们——博兴三中，真的是最棒的。

细细回味这两天的点滴，不管是从活动的与时间赛跑，还是篝火晚会的游戏中“一方有难，八方支援”我们听到要求后毫不犹豫的冲劲儿，都彰显出我们博兴三中一家人的精神。我们真的是一家人。

第三天的活动主要是爬山，我们早上六点半从住处出发，徒步进入山里，雨后的山路更加难走，时不时还会被蚊虫叮几下，真真痒痛难忍。前一夜的篝火晚会进行到很晚，睡眠不足让人很容易疲惫，但还好我体能恢复比较快，累了就停下来歇会儿，继续爬。由于昨天生死电网时被罚蹲起次数太多，双腿本就很酸痛，就这样深一脚浅一脚慢慢往山上挪着。不高的山，我们爬了将近两个小时。到了山顶。身心感觉畅快，真有一种山高我为峰的感觉。

下山的路上相对来说脚步轻快多了，当然，下山和上山的感觉是截然不同的。路上我们还停下来玩了一个小游戏，就是根据手中牌上的图案将数字排序，五轮决定胜负，胜方午餐可以先吃，如果最终还是分不出胜负，两队队长俯卧撑五十个。又是我们知行队和梦之队PK，前几轮，我们两队不分伯仲，当然，进度也只停留在前三个数。后来教练降低了难度，改了改规则，双方可以交流，但是我们两队肯定不能盲目的全盘互通，也需要有所保留，保留底牌。所以，在这个过程中，我们队内紧张地开拓思路，两队间也适当交流，既有合作也有竞争。合作可以让大家共同受益，竞争又会刺激新的灵感，打开新的思路。竞争与合作，也是世界各个国家间的交往策略，不是么？竞争与合作共同应用到工作或者教学中，既会共赢，又能刺激创新。

后记

通过这两天的训练，我们真的达到了“磨练意志、陶冶情操、完善自我、熔炼团队”的目的。无论是一开始的信任背摔、跨越断桥，还是后来的有轨电车、生死电网，所有的项目，我们每个成员都在积极地出谋划策，都在为完成同一个目标而努力。也许在以前的工作中大家相互间会存在一些隔阂，但是在这里我们大家相互信任、相互帮助、相互协作协作。这使我感受到，如果我们在实际工作中都能像在“有轨电车”中一样，口号一致，步调一致，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。在“信任背摔”中，我真正体味到同舟共济、相互信任的力量。为什么在训练中大家都能如此的团结？因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的目标，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人。只有充分发挥每个人的智慧，才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。在过程中寻找到快乐，在感悟中得到升华。

在整个拓展训练的过程中，我们自始至终都在为自己的顺利过关而满足，为同伴的成功而欢呼。所有的一切，是那么真切、那么具有合力。即使在整个训练过程结束之后，大家都很累，但每个人都兴高采烈地议论着训练中的事情，回味无穷。我们快乐着，我们也感动着。

游戏体现人生哲理。未来的道路还很漫长，这次的活动足以影响我的一生，我想对于其他人来讲也是一样。我会始终带着在训练活动中感受到、学习到的一切走下去，将这种现代社会越来越缺少的东西传递给我的学生，将这种越来越需要发扬光大的正能量传递下去。

当我们博兴三中的每个家人真正做到心在一起的时候，博兴三中的未来一定是一片璀璨！

**第二篇：我们在路上**

我们在路上

七月的阳光总是让人产生一种莫名的距离感，走在路上，身上的汗水不禁在我的衣角里躲藏，也许这就是夏天的独特魅力，然而我们却未曾感觉到。

沿着公路一直往前走，身后的太阳光照在我们的脸上，瞬间让人产生了一种压抑的感觉，因为这个季节，阳光是种多余的产物。然而我们却不得不去施舍，因为上天在给予某些东西的同时也附带了一些东西。无疑，阳光是这个季节的馈赠。

走了一段很长路，我们终于到了本次调研活动的目的地，然而瞬间的陌生也让我们停驻了好一阵子。后来，在路人的指引下，我们才开始了本次走读活动的全面调研。界头铺镇是一个文化大镇，镇上具有完整的文化职能部门，我们在村民的指引下来到了镇里的文化站，高耸的石大门烘托着湘阴县的文化底蕴，在门入口，紧接着是两排写满宣传标语的宣传栏，让我们第一次真正意义上体会到了文化的魅力，只不过此时已经快接近晌午，阳光似乎从来都不舍得休憩，我们在文化站参观了一会，在我的视野中出现了熟悉而要陌生的“农村书屋”这一试点，只不过，对于一个外省的大学生而言，这种感觉似乎从来都是客观的。可惜，只是短暂地观摩了农村书屋的一角，厚重的大门把我们的视线挡在了门外，本想询问具体的文化实施情况，然后结合村民走访了解具体文化概况，可惜，时机貌似从来跟我们的意愿相违背，然而好奇心驱使着我们向前继续行进。

透过窗户，我们清晰地看到了书屋里的大概情况，两排适中的书架，摆着将近七八百本书，中间的过道放着一台洗衣机与零零碎碎的杂物，很明显，这个书屋已经有一段时间没有使用了，因为据正常情况而言，定期开放的书屋，它是不会有那些杂物与一台占了大空间的洗衣机存在的，这样给借阅书籍的村民肯定造成了一定的困难，而且据上级规定，书屋的规模还是有明文规定的，不可能出现这种情况，只能用一句话解释，那就是这个书屋对村民的开放数比较少。

在当天调研过程中，我们拨打了文化站站长的电话，他告诉我们下午去找他，不过后来无果，紧接着一天的调研过程中，我们又一次去了文化站，但实际情况而言，偌大的办公室里摆着一张办公桌，桌上摆着一台电脑，办公室布置地比较齐全，不过人影却未见一个。

接下来的几天里，我们将继续围绕此次调研活动的主题展开调查，尽量在调研过程中做好民情、民意的合理反映，正确做好文化的宣传与传播，为新农村文化建设纳言。

2024年7月10日 书于界头铺镇

**第三篇：我们在路上**

我在路上

人生犹如一条很长的路，而我们只是这条路上的行人，走在这条路上，我们会遇到数不尽的坎坷和选择。

一个人的一生充满了许多坎坷，这就是我们心情不愉悦的原因。但是当我们经过了风暴后才能感受到彩虹的美，苦难越多，才会使我们的意志更加坚强。在克服困难之后的那份喜悦是最令人高兴的！如果平淡的漫漫人生路看做是湛蓝的天空，倘若没有了狂风暴雨，也就没有了绚丽的彩虹。那样不就是太平淡无华了吗。

没错，人生就是如同这样，经过了了酸甜苦辣之后才能感悟到人生的哲理，我认为挫折对坚强的人来说是垫脚石，对意志簿弱的人来说就是绊脚石。那么，我们是否应该成为一个坚强的人呢？漫长的人生道路依然坎坷，我们只能坚强起来，相信自己。人生路上的困难是难免的，所以我们更要有坚强的信念。为了光明的前途，不要被这小小的坎坷绊倒。可是在人生道路上还有数不清的的十字路口需要我们去选择，途中有一个最难抉择的岔路口，站在那个岔路口向两边看：一条是看不到头的路，它需要我们自己去探索，去发现，然而另一条却是可以享受荣华富贵的平坦的路。有许许多多的人停留在这个岔路口，但是只有少数的走向了望不到头的那条路。世上没免费的午餐，那些先享福的人，他们得到了暂时的舒坦，但是要用他们没有走完的路来交换。然而那些选择了自己去发现的人，他们用自己的汗水、自己的探索换来的属于自己的荣华富贵。

在人生的旅行中，有时真的感觉很疲倦，当我们出发前必须要选择好一个路口，定好正确方向，因为只要走错，后果不堪设想。在错误的路上等待我们的可能是望不到底的深渊，也又可能是永无出口的迷宫，一旦进去就无法返回。可是有时候那条路会给你一个恶作剧，让我们又回到了起点，使我们不得不重新选择，去寻找一条适合自己走的路，继续人生的旅行。

人的一生何尝不是一场漫长的旅行，我们从懵懂的幼年走向天真的童年，再向充满热情的少年走去，再经过拼搏的青年和中年，最后走到了晚年，我们永远都在路上。

**第四篇：我们在路上**

我们在路上

生命有多残酷，你就应该有多强，人生是永远的竞争。奋斗是唯一的出路。白云，蓝天，仿佛片片风帆，缀满蓝色海际；绿水，青山，宛若妙笔丹青挥毫而就。在这诗一样的环境里，孕育着一个不平凡的你，一个不一样的天地。也许我们共处的时间并不长久，一天，一个月或是一年，但我们都将铬记与你度过的这些时光，它带给我们的乐与苦早已封藏在记忆中，回味时，嘴角依然会泛起一丝浓意的微笑。

生命是一种过程而非结局。是的，你教给我们很多很多，教会了我们学会拼搏，学会追求，同时，你又是一方有梦、有爱的水土，让我们拥有梦想，体味淡淡生活中的爱。记得有人说过：与其诅咒黑暗，不如点燃蜡烛，勇敢解决问题，笑对人生。与你共处的日子里，时时充满进步向上的热情，充满无数无言的爱，指引着我们在正确的大路上行走，享受这个过程，让人有种深深的归属感。我们说，我们快乐着，因为我们在路上，与你同行。

因为我们在路上，所以留下了许多风景在背后；因为我们在路上，所以我们学会不断向前拼搏；因为我们在路上，所以我们拥有更多的过程；因为我们在路上，所以我们努力并快乐着。也许，我们给你留下的仅仅是一道印痕，就像小船在岸旁搁浅时泥沙里留下的一道印迹，风雨过后，便慢慢消退。但我们无悔，毕竟你留给我们的路还更长。

我们无法用斑斓驳杂的丰富来诠释你，毕竟我们懂得太少，也太渺小。我们能够简简单单告诉世界你的好，却不能透析你，品评你。

一路上，有许许多多的风景。为自己的梦想在路上奔跑和追求的人是勇敢的，同时也是美丽的，上帝都不敢保证天是否有奇迹，正如这首短短的小诗所说：生命有多残酷，你就应该有多强，人生是永远的竞争，奋斗是唯一的出路。我们在路上，一直行走着。

如果说，让我用一段话来描述我们心中的你，我会用张正军的这首诗：借诗起兴，奏华章，神采半边天月。一片丹心酬志，荡尽祖传家业。荟粹名师，云邀大腕，弦鼓铮铮烈。春风化雨，孕生多少豪杰。

敢叫巾帼传奇，神娲再造，重补苍天穴。更铸重锤挥劲旅，打得东夷寒彻，百载风华，万枝桃李，捷报飞如雪，曲高人旺，再飞檐宇如阙。

一路上有我们，我们快乐着，因为我们在路上。

海南省定安中学高二：周颜

**第五篇：我们,在路上**

我们，在路上

“想唱就唱要唱的响亮，就算没有人为我鼓掌，至少我还能够勇敢的自我欣赏，想唱就唱要唱的漂亮，就算这舞台多空旷，总有一天能看到挥舞的荧光棒”,最近这首歌又随着我们的“科大英才培训班”的陈正祥书记的一个提问深深地印在了我的脑海里。

一、“青春”篇

当04年的超女出现在我眼前时，我并没有给予太多的关注，直到05年的李宇春的诞生。我不得不说，我真的被她给吸引了。那种感觉不知道怎么去描述。一直默默地看着每周的比赛，为她祝福，直到最后她成为冠军的那一刻，我心里踏实了。一直觉得她有种独特的气质，就像后来大多数人描述的，“她是中性化的，唱功一般般”。在我眼里，那是帅气，那是坦率，那是单纯。我身边也有很多支持张靓颖那一类实力派的。但是，我的选择取向就是她有潜力，她是物有所值。事实也证明了，她是当之无愧的人气王，也是最努力的。无论是从专辑销量，还是电影票房榜，她都是功不可没的。所以当那天陈书记以超女这个问题引出我们的话题时，我毫不犹豫地举手表示了“喜欢李宇春”。无论是快男还是超女，还是“加油好男儿”，我都会很有兴趣地看，而且心目中也会有一个值得我关注和敬佩的人。作为新生代90后，我们正值青春年华，因为我们拥有青春，拥有个性，拥有理想。心怀梦想，年轻让我们不再害怕失败，因为可以重新再来，即使只有一个支持的声音，也能自信的走到最后。虽然有人说过：“是鱼儿就不要幻想蓝天，是鸟儿就不要迷恋海洋。”可是我却相信，在人生的道路上不会拒绝任何奇迹，年轻的我们同样也可以创造出属于自己的神话!他们这些新生代的优质偶像，不仅仅引起的是一阵追星热，而更多的是我们对他们的精神的一种佩服，对他们为了自己的梦想敢于追求的勇气的敬佩。在社会化、现代化、个性化、发展化的今天，我们需要的不再是胆怯、懦弱，我们需要更多的表现自己的勇气，需要更多的途径去充实自己，提升自己。

泰戈尔说过一句话：“一个人的青春时期一过，就会出现像秋天一样的优美的成熟时期，这时，生命的果实像熟稻子似的在美丽的平静的气氛中等待收获。”的确，我们的青春只有一次，所以应该倍感珍惜。当我们身披撒满阳光的羽翼，置身于青春的驿站，以一腔彭湃的热血，用迎接太阳的双手，去推开那道光明与

希望之门时，于是所有寻找青春旅程的结束又成为一种新的开始。无论是徐本禹，还是赵小亭，或是世博会和亚运会的志愿者，他们都给了我们很多启示，他们也证明了自己本身的价值。我们需要担当，要有责任感，去努力实现我们的价值。自从在大一时加入学院青年志愿者协会后，我便与志愿者深深地埋下了情结。细数一年多的活动，我们有清扫过校园，有帮助过长大救人英雄捐款，有每周定期去看望大头娃娃，也有义务为青菱乡小学的孩子们义务家教等等。志愿者是一个光荣的称呼，它代表了我们的“奉献，友爱，互助，进步”的精神。在青春时期，我们每个人都会给自己定一个目标，并通过自己的努力去实现它，即便过程是那么漫长。犹如远征的驼队，牢记前方的路依旧漫长而遥远，摇动叮叮当当的驼铃，就知前方的路程无法丈量，穿越的过程便是追求的证明。青春之旅使我们有了太多的追求，找寻与体会青春岁月的光芒，成为心中一种誓言。我们无数次背负着理想，去追寻属于青春的辉煌。也许我们还一无所有，也许青春之路还很满长，更也许前进的道理上会充满坎坷与荆棘。但我们能以理想为经，以行动为纬，朝着远方的目标不懈地跋涉。

二、“我们”篇

现在这个社会经常提起90后、80后，现在又出现了10后。我身边的一群朋友都是赶上了90后的末班车。大家最初的评价都是“我们好吃懒做，我们顽固不化，我们没有追求没有抱负”。但是随着汶川大地震的志愿者、奥运会的志愿者的形象出现以及徐本禹、赵小亭的光辉事迹，社会舆论又很快地变化了。其实我们90后与80后、70后没什么两样，都要经过从小大到大、从青涩到成熟的成长过程。这一过程中的每一段都是难得的记忆，也是一路美丽的风景。90后的我们常常会为又掌握了一点曾经自以为神秘的东西感到骄傲。我们面对为我们“传道授业解惑”的人，偶尔会心生恶魔而暗地诅咒，但也终究明白是他们才能使我们在今天变强，因为90后不是油盐不浸的石头。我们时常懒惰，会找出各种借口当家里的“皇帝”“公主“，但也不愿依偎在父母的臂湾下没有尽头，因为90后不想被人视为长不大的一代。我们有梦想，我们也爱冲动，我们总想跑，却常常在平坦的道路上跌倒。我们总觉得，前面的路很宽，树很高，花很艳，风景很美丽；但更经常的是，我们忽略了前方的一草一木实际上都是曾经在成长过程中种下的种子，在另一个地方发了芽。90后的我们总以为有这么

一片天地，能让我们沉迷其中而乐不思蜀，也执着地认为那种快乐在其他年龄的人永远无法领会。作为90后的“老大”，在将要开始人生的另一站的时候，总爱留恋，留恋少年时的美好时光；有时也爱向往，向往成年后的独立自由。而至今让我无法忘怀的是我的高三。

高三是传说中的地狱，可是我现在甚至将来最怀念也最感谢的就是高三的那段时间。老师经常念叨着，走出去，就是明朗的蓝天，走出去，就是明媚的阳光。高三和复读的两年，我忘记了很多，我忘记了几个人三五成群一起逛街的情景，我忘记了挑三拣四的不吃青菜萝卜的日子，我忘记了跟爸妈闹脾气的记忆，因为我必须去挤时间去节省几分钟看书、背书、做作业。高三的时候，我们不仅更加关注国内国外的政治问题，也更加的对自己的目标有了明确的认识。那时候，我知道了我的特长是什么，我最喜欢做什么、学什么，我要考哪所大学等等。所以，我每天会早早起床，尽管是黑眼圈，但也是精神抖擞，困的时候就喝咖啡，饿的时候就吃面包。每次的小考、大考，我哭过、也笑过，就是在反复之间，我长大了，我的承受能力和解压能力都变得强大了。除此之外，很开心的是每周给爸妈打电话聊天的时候。我会告诉他们我的近况，他们也会无数次的叮嘱我不要有压力，注意自己的身体。挂下电话的那一刻，我的眼泪总会不婷地流下来，但是我知道那是幸福的眼泪，擦干眼泪，我依然继续前进。两年，我背负着所有人的期望，努力前行，失败了就再来一次，没有过不去的坎。突然就会感觉到，我不再是让人担惊受怕的小孩了，我一个人可以独立处理问题，一个人可以好好生活。如果你正值成长的年龄，请停下脚步，时而看看路旁的花草。因为在人生的路上，成长的季节，总会有让我们留恋的东西。人生的旅程很长，只能靠脚下的鞋子一步步地走，不能跳过哪里而直接到达下一站。

三、“中国共青团”篇 此次培训，陈书记把共青团作为他演讲的第三个方面，也有其深刻意义。中国共产主义青年团（简称共青团）是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习中国特色社会主义和共产主义的学校，是中国共产党的助手和后备军。中国共产主义青年团在现阶段的基本任务是：坚定不移地贯彻党在社会主义初级阶段的基本路线，以经济建设为中心，坚持四项基本原则，坚持改革开放，在建设中国特色社会主义的伟大实践中，造就有理想、有道德、有文化、有

纪律的接班人，努力为党输送新鲜血液，为国家培养青年建设人才，团结带领广大青年，自力更生，艰苦创业，积极推动社会主义物质文明、政治文明和精神文明建设，为全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化贡献智慧和力量。我们每个人都是从共青团员走过来的，无论现在是团员还是入党积极分子或者党员，我们都身兼一定的责任。不说报效祖国那种空话，就说我们现在，首先必须得好好学习。学生干部，肯定会有很多时间是被工作给占用了，这就需要我们自己的调节，正确处理好两者的关系。其次，是要树立一定的目标，为自己的理想而奋斗。我们每个人的目标实现了，那也就是在为国家建设做出我们的贡献。最后，要脚踏实地做人。现在涌现了很多值得我们学习歌颂的榜样，我们，尤其是学生干部，就更应该主动去学习、去发扬他们的精神，把认识与实践结合起来，才能有更好的效果。我们作为现代化的接班人，就要严格要求自己，从我做起，从小事做起，从身边做起。

“花开在悬崖，驱散挡住光的阴霾，闪亮的舞台，见证我骄傲的存在，我在人海用力的让梦想盛开，唱响我的未来，我的舞台自己主宰”，这应该是我们应有的宣言。任前方荆棘丛生，我们将持之以恒。我们要做勇敢的水手，乘风破浪，希望的钟声敲响着黎明时空，相信每个早晨的阳光会使天空灿烂，相信青春的灯火正亮，定会照亮有志青年不懈的追求之路。我们，还在路上继续奋斗着„„

268：张婉

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找