

中牟播报 | 赏析

素质拓展, 痛并快乐着

中牟县人民医院普外科护士 闫哲

再次踏上新乡这块土地,心中充满了激动,曾经在这里开始了我的医学生涯。天界山回龙基地是我们的训练基地,在这里,没有职务之分,没有权贵之别,有的只是一个简单的代号,大家平等相待。我们小队给自己取的队名是“飓风队”,当我们一遍遍地高呼自己的队名,队伍的口号,高唱队歌的那一刹那,我的心灵被震撼,这时感觉到我就是一名战士,我必须为全队的胜利、荣誉而战!

“高空断桥”是对个人自信心和勇气的挑战,在8米高的断桥迈出一步,更需要勇气和智慧。空中一小步,人生一大步,通过“高空断桥”这个项目使我更加自信,困难像弹簧,你强它就弱,你弱它就强,我很好地完成了任务。感谢断桥,让我超越了自己、克服了心理障碍、战胜了心理的脆弱。

“领袖风采”,一个让我受益匪浅的培训项目。

游戏规则:按照已分好的小队,每队自行选出两个队长,一切准备就绪,四组开始1到60报数,最慢的一组、报错的一组由选出来的两个队长接受惩罚,惩罚是做俯卧撑,做俯卧撑时要喊出:“承担责任”这4个字,报数比赛进行5轮,第一轮到做俯卧撑10个,第二轮20个,第三轮40个,第四轮80个,第五轮160个。第一轮中我们队中一个队友重报了数字而弃权,加上另外3个小队中用时间最长的一队,两个队的队长被罚做了10个俯卧撑。我们小队分析了失败的原因就是在准备期间,有些队员不能很好地融入集体中去,在比赛时就出错了,所以我领悟到了:做任何事情都要认真对待,把握好

战胜恐惧,勇敢地跨过去

中牟县人民医院内六科护士 慕俊芳

我是第一次参加拓展训练,它给予我们许多收获和启迪,无论我们身处何种岗位,只要用心体会,全力做事,就能在人生中有有所斩获。

在训练前,我对于拓展这个词还是非常陌生的,只知道它是一种游戏,一种团体合作的训练,类似军训的一种活动。当穿上那身迷彩服,进入培训基地那一刻起,我们忘记了年龄,忘记了工作的身份,忘记了生活的环境,我们抛开一切,全身心投入到训练中。面对一个又一个困难,我突然发现个人的力量是渺小的。然而我们临时组建的集体,却能够同心协力共度难关,我被训练中队员们体现出来的勇敢、自信、合作精神所感动。

在当天的活动前,教练给我们做了一个团队合作的小游戏,以测试我们临时组建团队合作和默契的意识,游戏结束后,通过报数的方式,随机组成了我们的队伍。我们初步组建了自己的团队,随后我们小组推选了队长、政委,在团队中大家都很尊重他们。这时候是发挥我们队员想象力和创造力的时候,每个队员的积极性都很高,很快我们的队名、队歌、口号全部都定了下来,并得到了队员们一致拥护。我们彼此都比较熟悉,我们这个小团体在后面的活动中调节、消除隔阂,都要进一步加强彼此间的信任,还要相互鼓励。

每一个细节,做任何事情,都要团结一致,齐心协力。在第四轮比赛中,有一个小队用的时间最长,两名队长被罚做了80个俯卧撑,80个,对于男生已是是个痛苦的数字,何况两个队长都是女生,当她们做到30个俯卧撑时,可以清晰地看到她们打颤的双臂和颤抖的身体,有队员想去替代她们,但是被教练拒绝了。看着她们艰难地做着又一个又一个俯卧撑,一句句地喊出:“承担责任!”颤抖的身体,颤抖的声音,伤感的音乐加上教练的说教,我流泪了,不仅仅是对她们两个的同情,更多的是对自己以前的任性和倔强的醒悟。

我们的毕业项目是:“动力圈”,“动力圈”旨在提升团队凝聚力,开发团队潜能,塑造个人正向信念,锻炼钢铁意志。在体验的过程中我感受到了团队巨大的能量在带动我前进,想停都停不下来,最后当听到教练说出那个奇迹般的成绩2500下时,我简直不敢想象那是我们这个团队创造的!坚持,坚持,坚持,再坚持,唯有坚持才能创造奇迹,当我筋疲力尽的时候,团队的呼喊在大山中回荡,彻底打破了我放弃的念头,因为我不是一个人在作战,我们是一个团队。虽然大家很累,但是心中充满了骄傲和自豪!

拓展训练结束了,我成长了很多,学到了很多,也从中领悟到了很多:我深深地理解到要想成功,必须要付出怎样的努力方可站在至高点上,胜利的喜悦是无数次的跌倒与反省聚集而成的;汗水、痛苦与欢笑交织在一起,一个团队只有经历过千锤百炼才会变得坚不可摧。

“高空跨断桥”要求在9米高空跨越1.1米宽的断桥,在地面上,1.1米的距离并不远,我们都能轻松过去,但是上到9米高空后,在断木桥上跨越对于我来说真的很难。我站在上面脚不由自主地发抖、害怕,脚下仅仅只有一条钢板,而手又没有任何东西可抓,尽管有保险带,但还是十分恐惧,最后在队友的鼓励下,鼓足了勇气终于完成了任务。

其实我们每一人都在断桥上,我们的人生每天都在接受类似的考验,我们在行动中一定要不急、不躁、不怒、不火,有一颗输得起、赢得起的平常心,这是我们迈向成功的关键。那个时候我们才会真正体会到:“今日一小步,人生一大步”的深刻哲理。在环境变化下,进行自我的心理调整,认识自己的心理状态,努力做好每一件事,通过这个项目,教会我们如何在压力和困难面前调整自己的心态、勇于尝试、挑战自我,战胜自我。

拓展训练是一种挑战,不仅是体能,更是意识,挑战的不仅是个人,更是团队。训练虽然结束了,但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富:我们增强了自信心,磨练了战胜困难的毅力;我们超越了自己,完成了看似不可能的事情,使我感觉到了自己的“童心”和“能量”又一次回归,我们会带着这种饱满的激情投入到以后的工作中去。



动力圈

“团结、责任、感恩、分享”

中牟县人民医院拓展训练美文欣赏



跨越



中牟县人民医院拓训会师

为了在全院营造拼搏向上、团结进取的学习和工作氛围,中牟县人民医院于9月份组织为期9天共3批的员工拓展培训,为深化活动成果,开展了以“团结、责任、感恩、分享”为主题的拓展培训有感征文比赛。10月31日,“河南省作家协会2014雁鸣金秋笔会”在中牟县召开,该院宣传科科长邢小莉把选出的12份作品拿到笔会现场,经河南省著名文艺评论家孙荪先生审阅后,评出一、二、三等奖,现将部分获奖作品进行展示,以飨读者。



入党誓词



一字纵队,所向破敌

意志和精神,给我们无穷的力量

中牟县人民医院感染性疾病科医师 刘振华

有谁会想到,短短两天的训练能把妙趣横生的游戏同你的人生、事业、伙伴联系在一起?给你带来无穷的乐趣、信心、勇气和思索,引起心灵的强烈震撼和共鸣。

在去的路途上,教练让每位同事站在最前面进行自我介绍,并要求自己给自己起代号,代号还必须经过其他同事的认可,方可返回座位。教练告知训练中要遵守的纪律、规程。没有一个人埋怨教练的严厉,大家都认真地按照教练的要求站军姿、唱军歌、遵军纪。

训练期间,许多人自告奋勇地当队长、政委,大家一起设计自己的队名、队歌和誓言,为共同完成任务,队长、政委齐心协力地帮助每一位队员渡过难关。每个项目侧重点不同,但都给人带来了深刻的思考和启示,使我们受益匪浅。在当代社会,知识和技能已成为重要资本,而强烈的进取心、顽强的意志和良好的沟通与合作精神更是一种无形的力量。怎样才能实现与他人良好的沟通和弄清这种沟通能够深入到什么程度,怎样有效地破除“以自我中心”的概念,改变对他人和社会的冷漠心态——这些就是拓展训练的真正意义所在。

在“高空断桥”项目中,很多同事都是第一次做这种具有挑战性的活动。有的男同事,七尺男儿,表面上看起来英勇无前,在下面谈笑风生,当他爬到柱子上,慢慢向上站时,双腿不停地颤抖,喊着“不行了,快放下来”的声音,他们根本无法控制内心的恐惧,下面的同

事不停地给他加油、鼓励,他看着下面可爱的同事们,深深地呼吸,慢慢地站好,不断地鼓励自己,相信自己一定能行。闭上眼,按照教练的说法,一跃而起,成功地跳过断桥。还有过独木桥时,从跨出第一步的极度恐惧,到后来的坦然面对,到最后的心心和轻松,这一切说明了我们在工作和生活中遇到困难,不要畏惧,调整好心态,勇往直前,挑战自我,最终就能成功。这次拓展训练,更让我深刻地体会到,很多时候我们自己把困难扩大化了,自己如果不能克服自己的心理障碍,就会输得很可惜。其实我们离成功只有一步之遥,只是我们自己放弃了成功,不敢去尝试。人最可怕的敌人就是自己,所以我们要调整好心态,敢于尝试,敢于实践,要坚信无论是成功还是失败,只要付出了,收获的都是我们自己的财富。

“军井未掘,将不言渴;军灶未开,

将不言饿;雨不披蓑,雪不穿裘;将士冷暖,永记我心”。正如训练前教练们所讲的一样,拓展只是一种训练,是体验下的感悟,是震撼下的理念。多一点支持,多一份自信,多一次成功。这次拓展训练使我认清了自身的潜能,增强了自信心;克服了心理惰性,磨炼了战胜困难的毅力;启发了我的想象力与创造性,提升了解决问题的能力。

知识和技能只是有形的资本,意志和精神才是无形的力量,也是任何外界事物所不能够夺走的永恒资产。感谢医院给了我这次机会,让我拥有了人世

挑战自我、团结协作、凝聚力量

中牟县人民医院心内二科医师 杨丽娟

2014年9月18日,我们医院一行83人驱车前往天界山景区。这是我第一次参加拓展训练,此次参加的项目有“高空断桥”、“分团报数”、“动力圈”及“毕业晚会”等。

“高空断桥”在大约5米的高空中进行,队员需要由一块窄木板越过大约1米多长的断桥,跳到另一块木板上,这个项目很考验我们的胆量。虽然是个人项目,每名队员在爬上栏杆之前,都要接受大家的鼓励,底下队友的呐喊声,让我深受鼓舞,当时虽然我很紧张,却从未想过放弃,队友与教练的鼓励促使我完成了本次任务。面对困难、面对挑战,其实我们只差一步!做任何事情只要跨出那艰难、未知的一步,就是跨出人生的一大步,拥有自信、勇气、胆量、还有什么不可以完成的任务?

“分团报数”主要强化个人注意力、反应力及团队合作能力。我们共分成4个组:黑豹组、雷霆组、先锋组、刀锋组,连续报数至60,报错及用时最长的组视为失败,失败组由选出的领袖承担全部责任。通过这项活动使我领悟到了什么是“承担”,什么是“担当”,在我们的工作、生活中也是如此。作为一名医生,要为患者的健康及生命负责,急病人之所急,想病人之所想,勇于担当起

“救死扶伤”的重任,对得起那一句“白衣天使”的称号。在“动力圈”项目中,我们83个人围成一个大圆圈,手握大绳,同时一起上下左右旋转,并同时大声地喊着数,我们共摇了2000个轮回,虽然很累,甚至有的同事手上都磨出了血泡,但大家都坚持了下来。这个项目让我们体会到了团结的重要性,让我懂得:在平时的的工作中,不管遇到什么样的疑难杂症,只要我们医生共同努力想办法,都能让患者得到最好的治疗,得到满意。“毕业晚会”是在我们返程的头一天晚上举行的,在大家短暂的准备后便开始轮番上台表演,各显其才,在表演中让大家更加彼此了解,并得到了很好的放松。完成任务,取得胜利,就必须建立团队,一个有竞争力的团队,要有完善的组织体系,要领导有力,分工明确,要彼此信任、理解和包容,在我们的实际工作中也是如此,一个部门,一个团队,各成员之间的能力和特长就应该能够取长补短,只有这样,整个团队才能健康向前发展,对医疗事业的发展也是有利无害的。显而易见的是,医院的发展,医疗事业的进步依托的不是个人英雄主义,而是高度合作的组织。