

# 由心出发，毅行不止

-记中凯华府集团公司徒步团建活动

“生命最珍贵，运动价更高。任何药补身，不如早晚跑。”本着改善员工亚健康状态，提升身体素质，历练坚强意志的目的，11月20日，中凯华府集团特组织总部及子公司员工前往融创·由心谷开展为期半天的户外徒步团建活动。此次团建活动围绕着“由心出发，毅行不止”这一主题展开，旨在让员工能够面对困难，勇于挑战、敢于担当。

本次活动是在以往徒步的状况下做了一定升级，不再是像行走韶雾山那种一马平川的大道，而是有平路、有栈道、有陡峭的山路，更有崎岖的坡度，对心性、意志、耐力和精神力更是一种挑战。



上午9时，146名员工陆续到达融创·由心谷艺术中心，来自集团各个板块员工第一次这么大规模的聚集在一起，身着徒步装备，在山峦翠柏的映衬下，分外鲜明。

到达集合地，大家纷纷在签名墙上签下自己的名字并留下寄语，为即将到来的征程开始准备，队伍集合后，登山教练用幽默的开场白做了本次徒步的介绍，引发一片欢

快的笑声，随后又引领大家开展了极具趣味的热身活动，带动起整个现场的氛围，集团公司副总裁余进华先生不乏风趣的激励话语，令大家开怀大笑，情绪高涨，怀揣着欢快的心情，开始了今天的徒步之行。



沿着山中的休闲栈道一路向前，远离了城市的喧嚣，暂别了紧张的工作，将身心融入青山碧水中。伴着莺歌虫鸣、潺潺流水，行走在自然天地中，让心情得到了尽情的释放。

途径许愿池，大家纷纷拿起手中的笔，在许愿牌上面写下了对美好生活的祈祷、对家人的祝福，对工作的寄望……

前行约 20 分钟，终于抵达登山入口，山林的静谧立即展现在眼前，在教练的带领下，大家紧跟步伐走进山林。整个山体前宽后窄，山径蜿蜒盘旋，山路崎岖陡峭，也只能容一人攀爬，树木茂盛，泥土夹杂着青草的气味，隐隐还有一股药草香味，沁人心扉。越往上走越难行，体力不支的伙伴靠着岩壁，让体力好的伙伴先行，山林中也传来大家相互加油的喊声，有的同事爬至山腰，开始出现一些缺氧、低血糖的情况，同行的伙伴赶紧扶着，包里拿出糖果或士力架补充热量；大家汗流浹背，咬着牙相互支持鼓励



着向上攀爬，路途中遇到陡坡或者松软的虚土，都是相互提醒加强注意和防范，前面走的快的帮着后面走的慢的，拉的拉，拽的拽，直到登上山顶，坐在山顶小憩的时候，清风拂过，每个毛孔都舒展开来，看着远山和自己来时的路，一时间有一种“会当凌绝顶，一览众山小”的既视感。

下山的旅程，又是不一样的感受，虽然没有强烈的心肺负荷，但山坡陡峭，山林土质疏松，一不留神就会滑倒，上山时腿部的酸胀到了下山时才发现脚无力支撑，每走一步都会战战兢兢，下山的整个过程，小心万分，但没有一个同事因下行的缓慢而心生埋怨，还开着玩笑说又“堵车”了，到了最艰难的下坡路段，一根手腕粗的麻绳自上而下绑在沿途的树干上，大家需要借助着绳子才能下到安全地带，先下去的同事自动搭手扶着后面下来的伙伴，不停的提醒着“踩着这里，慢慢下”，情景温馨而令人感动。



整个徒步历时二个小时，当人员到达终点时，已经看到之前到达的小伙伴们有休憩的、有在草地上拉弓射箭的，也有三三两两聚集在一起闲聊的，经过了辛苦历程后的放松显得无比惬意。

徒步活动结束后，同事们也提出了自己的一些建议，可能在某种程度上，这次徒步难度还是比较大的，也存在年龄和体力的问题，还不能一下适应这种比较高强度的历练，也有部分同事觉得这次活动非常有意义，反而是对自己身体和毅力的一种挑战。总的来讲，这次有别于以往的徒步活动，引发了大家的思考和触动，每个人出发的角度不同，对组织者来讲，后续也是需要综合考量大家的体力和耐力，制定出更适合的活动方案。

其实，徒步跟生活一样，从来没有一帆风顺，在面临困境的时候，唯有突破和迎难而上，才会最终体验到成功的喜悦。正如泰戈尔所说：“只有经历过地狱般的磨练，才能炼出创造天堂的力量”。突破自我，你一定会发现另一个与众不同的自己！

