



青春绽放 一路前行 天安集团2022青年干部训练营

五月一个充满生机、绿意盎然的日子，鲜花盛开绽放着希望和芳香，明媚的阳光播撒喜悦。为持续加强集团人才梯队的建设，促使和帮助青年干部在锻炼中不断成长，进一步提升青年干部的素质和工作技能。集团行政人事部于2022年5月26日-28日组织开展2022“一路前行”青干班训练营活动，来自集团各单位26名基层管理干部参加此次集训学习。

本次训练营以课程讲授与团建拓展相结合的方式开展。课堂讲授中邀请和管理咨询公司刘红霞老师、知行商学院兰焱老师、以及东胜公司副经理李景瑞老师到场进行专题的讲授。课程内容主要围绕自我认知、沟通力提升以及管理工具的应用展开。

自我认知课程中从自我认知的意义为切入点，从自我成长、身心健康、人脉、能力

等六个方面对自我的现状进行了深度的剖析与自我转变的调整。犀利的语言，回忆、思考就最初的梦想，实际的思考让学员对自己状态有了更为深刻的认识。最后，老师强调过去不代表未来，傲慢是绊脚石；每天进步1%，一年是37.8倍。次日刘老师在工作坊三要素中就敬业热情分解、立体思维以及职业能力三个方面进行深度的讲解，提出“永远没有白付出的，虽然不是原路返回，但返回时一定带着超额利息”。立体思维中重点从what、why、how三个维度阐述了全局、结果导向性、底线等六种思维。职业能力方面就表达、高效工作、管理、学习等六个能力要素进行详细的阐述。最后倡导学员树立终身学习的理念。

管理工具应用中以管理的逻辑、管理的本质为引入，重点就问题分析与解决的鱼骨图、六顶思考帽、目标与计划管理的SMART

原则、甘特图、沟通管理的沟通视窗、关键对话法等10个工具进行讲解与练习。其中通过对鱼骨图、六顶思考帽、沙漏沟通模式的实操练习让学员快速掌握了使用的技巧与方法。

中国式人际关系与沟通中，从中西方文化和管理差异、中国式人际关系、中国式沟通三个维度展开。从“道”的层面阐释了我们在沟通中存在的惯性思维，不仅仔细地讲述了做人的十大要领，还就上行、平行、下行沟通应遵循的原则、注意的事项进行了讲解。提出有效的人际沟通能促进彼此的沟通和商量，寻求相互的包容与谅解，建立共识。

团建拓展中以传统项目为依托，通过旱地冰壶、高空断桥、信任背摔、毕业墙等团队或个人项目促进自我的提升以及团队执行力、凝聚力升级。

文/行政人事部 刘衍玲



雏鹰起飞，一路向前

为期三天两夜的青年干部训练营拉下了帷幕，三天的时间，不长不短，心里有很多感触，现在向大家进行分享。

让自己变成有温度的人，周而复始

刘红霞老师通过两个上午的时间，给我们参训学员讲述了自我认知与转变，以及工作坊三要素。通过课堂上老师的层层引导，才发现原来自己真的没有真正的了解自己，为什么我们儿时曾经很伟大的梦想，在一年一年的成长过程中逐渐变得越来越小？到底是什么原因制约了梦想的发展？还记得刚入职时的职场梦想吗？仔细想想，每一个初入职场的小白，一定都有一个成为职场“白股精”的梦想，正所谓“不想当将军的士兵，不是好士兵”，但是是什么原因造成我们在这副没有激情和动力的样貌。

老师的声音很好听，讲述的内容也很直击人心，我们现阶段需要自己的内心安装好“心灵卫士”，相信自己本自具足，自身升起自信，才会有内在的动力，让自己变成一个有温度的人，对待所有人和事皆是如此，相信磁场的效应，积极向上的态度总会吸引正能量的人物。老师说，让别人舒服是一种能力，而现阶段并不是所有人都具备这样的能力，所以在日后的工作生活中，我希望可以突破生活的格线，重新塑造一个清新充实的自我，像太阳一样，做一个有温度的人，周而复始。

熟练掌握管理工具，工作效率事半功倍

什么是管理，百度词条给出的解释是：管理是在特定的环境下，对组织所拥有的资源进行有效的计

划、组织、领导和控制，以便达成既定的组织目标的过程。管理的本质就是降成本，提效率，增配置。兰焱老师通过一下午的时间，给大家讲述了新经理必备的十个管理工具，从第一个团队合作的鱼骨图互动游戏，到六顶思考帽的思维训练，再到“军官的命令”，让我们体会到了，想要提高工作执行力，增强解决问题的能力，就要学会在不同场景设定下，灵活的运用不同的管理工具，以协助我们更高效的达成目标。

克服恐惧，你比想象的还要勇敢

第三天的拓展训练，真的足以让我记忆良久。当我看着8米高的吊桥，真的是身体的每一个细胞都散发着恐惧与紧张，即便是在有充足的安全保护的状态下，紧张感依旧丝毫不减，心里总想，平地我都跳不过去，上升到8米的高空怎么可能完成跨越？看着一个小伙伴们都顺利的完成了挑战，我也只好硬着头皮上一试，当攀爬到大约6米的高度，我已经因为害怕有了放弃的想法，但是一想往下爬比往上爬还困难，还是继续前进吧，当自己真的站到8米高的吊桥上时，紧张感达到了极限，下面的教练、小伙伴们不断鼓励我“相信自己，你可以的”、“不要往下看，轻轻一跃就过去了”，当我真正放手一搏，奋力一跃，迈出自己的恐惧时，再看头顶的天空，身边的风景，仿佛真的一切都不一样了。这个挑战项目给我的启示就是，做事不要总是给自己找借口、留退路，认准目标，就不要轻易被身边的其他事物轻易影响，克服恐惧，你比自己想象中的还要勇敢。

相信团队的力量

4.2米毕业墙，在我看来是根本不可能完成的任务。但是我的团队伙伴们再一次刷新了我的认知。当教练问起来，大家认为多长时间可以通过这堵墙时，有人说永远也过不去，有人说2个小时，有人说40分钟。最后，我的团队伙伴们，以11分钟的成绩再次刷新了我的认知！我们踩着同伴的大腿和肩膀向上攀爬，上方还有同伴向你伸出双手，助你一臂之力，帮助你顺利完成翻越，看似简短不到1分钟的活动，却是充当基座的伙伴默默的付出，也是上方伙伴默默的支持。当最后一个伙伴完成翻越，我们情不自禁的鼓掌欢呼，发自内心的高兴。最后，6个充当基座的伙伴走上前，看着他们的肩膀全是脚印与红色的印记，感动的泪水夺然而出，我们一一上前与之拥抱，那个时候已然没有男女之分，在你面前的，只是亲爱的队友。长这么大，已经很少有什么事情能这般触动我的情感，破防真的只在一瞬间。泪水中有感动、感谢，也有敬佩、怜惜，我想这才是一个团队吧，总有人为了成功达成目标而默默付出，不求回报，总有人在你迷茫时伸出双手，拉你一把，今天的掌声与鲜花，请全部献给我的伙伴，我们真的“毕业了”！

公司为大家组织这样的团队拓展训练，旨在为这些踌躇满志的青年人提供更多的学习、锻炼机会。此次训练经历，感触颇深，历久弥新，希望我们真的可以像雏鹰一般，在苦难中磨砺自身的本领，直到真正成为雄鹰的那一天，一路向前，一往无前！

在此，与我的伙伴们共勉！

文/综合服务公司 任淑媛

