

教师拓展活动方案(优秀5篇)

为保证事情或工作高起点、高质量、高水平开展，常常需要提前准备一份具体、详细、针对性强的方案，方案是书面计划，是具体行动实施办法细则，步骤等。那么方案应该怎么制定才合适呢？下面是小编精心整理的方案策划范文，欢迎阅读与收藏。

教师拓展活动方案篇一

中心校近日对全镇中小学的班主任进行了为期两天的拓展训练。虽然是短短的两天，但是在这两天里，我们付出了辛苦，但收获了更多的欢乐，我们辛苦并快乐着，这是一次具有教育和纪念意义的`体验式培训。通过这次拓展训练，我经受了一场心灵的洗礼，时刻感动着，悟出了人生的真谛，更懂得了我们要有一颗感恩的心，明白了许多道理。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了身份，忘记了生活工作的环境。我们高唱队歌“团结就是力量”开始了为期两天的极具挑战的训练。整个训练主要包括：军训、团队文化建设（展演）、游戏节目（心有千千结、心心相印、穿针引线、不倒深林、挑战自我、自画像）

下面谈一下我的一些切身体会：

第一、无论做什么事情之前都要有明确的目标。

拓展训练的每个项目都有明确的目标，团队所有的策划和执行都是为了完成目标。在以后的工作和生活中，我们遇到的目标也许并不具体，“成功”的标准也是众说不一，但是我相信只要目标是积极的，可以使自己进步成长，我们就可以并且应该为了这个目标倾尽全力。

第二、做事要有周详的计划和正确的方法。

一个好的计划和决策可以使工作实施起来事半功倍，也可以使工作有步骤的进行，因此在进行任何一项工作前，我觉得只要条件允许都应该对该工作的实施计划进行论证，以减少在实施过程中出现的偏差和失误。而在这一论证过程中，必不可少是团队成员的群策群力，鼎力相助。这样最终成型的方案是集体智慧的结晶，是大家共同努力的成果，这样制定出的方案才能使团队每个人在工作中都能按计划办事，工作才能顺利圆满的完成。

第三、有力的领导。

团队需要一个领导，他需要明确团队的目标，了解目前所掌握的资源，找到合适的方法。指明方向和方法，并且进行强有力的执行。在制定计划和实施的过程中，团队中成员为了目标的完成各抒己见，群策群力。但是也会出现为了坚持自己的观点而争执不下，这时候就需要团队的领导来决策，他的决策能使团队以一个声音说话，以相同步调行动，团队合作的过程中必须只能有一个指令来调配。所以有力领导也是任务能够贯彻落实的有力保障。

第四、团结力量大，相信集体的力量

“心有千千结”这个项目，要求两手捏住绳子的两端，然后在这根绳子上打一个死结，全队同志们立即献言献策，积极参与，最后依靠集体的力量解决了这个问题。通过这项活动使我们明白团结就是力量，大家应该团结一致，要有集体使命感和荣誉感！一个人的力量也许是有限的，但是如果能够团结大家的力量那就能够创造奇迹。

第五、信任同伴，学会沟通，相信集体

每一个项目都体现了“信任”和“合作”的意义。信任同伴、学会沟通是我们融入集体，开展工作的基础。是他们给我勇气和自信，使我能够突破自我，接受挑战，完成训练项目。

我们每个人在工作中都离不开同事的帮助和支持，只有充分信任你的同伴，相信你的集体，他们在你需要帮助或孤立无援时才会给你最无私、最真诚的支持；只有信任你的同伴、相信你的集体，我们在这个集体中才会有归属感和责任感，才会抛弃一切杂念，全身心投入到工作中去。生活中、工作中没有一帆风顺的路，正如我们此次拓展培训一样，充满挑战、充满艰辛。在活动中，我们却表现出了前所未有的集体力量，原来产生默契的过程并不漫长，就要看你用何种心态去积极参与。这次拓展培训让我深刻体会到了团队的力量是巨大的，成功属于团队的每一个成员。如果没有团队里每一个成员相互协作、共同努力，很多事情是难以完成的。

拓展训练是结束了，正如教练所讲的一样，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到实际工作中去，使我们的学生管理工作再上一个新的台阶；能真正把在拓展中得到的启示运用到生活的困难当中，我想这应该是我们这次拓展训练的初衷。

教师拓展活动方案篇二

穿越电网是一项户外拓展运动，它让我们知道生命可以如此坚强，也让我们知道团结的力量是伟大的。下面是本站小编为大家收集整理的穿越电网心得体会，欢迎大家阅读。

4月12日早上是我第三次晨训，首先我先表明一下自己对于朋辈的看法：大学生朋辈辅导员们都是学院很优秀的学生，或许之前部分同学性格很内向、生活状态较懒散。但是最后都能在每一次的晨训以及培训课或者活动中得到启示，从而学会慢慢完善自我，懂得细心品味人生。这使得大家从思想认识上实现了很大的突破。

时间过得很快，二十分钟的游戏时间已到，最后获胜的是向楠、范茜我们这一组。虽然另外一个组有六个同学出了问题，

但是大家脸上都洋溢着灿烂的笑容，相信接下来的日子都是美好时光。

此次晨训，我们主要是玩了“穿越电网”游戏。最初是由老师将四十名学员分成两组，各有老师作为裁判。游戏的规则是在不触及电网、仅四个圈可以循环使用的情况下，看哪组通过的学员最多。徐老师一声令下，两边纷纷开始了紧张的游戏。有的同学在一开始就直接穿越，没有经过任何讨论与思考，以至于失去了继续游戏的机会；而有的组员们能够先思考、讨论，并安排好谁先过，谁过哪一个，谁该怎样过等，使得最后的成绩很优秀，仅只有两个学员出了问题。现场尖叫声、喝彩声不断，引来了许多围观的同学。

最后，我们围成了一个圈，老师针对我们的表现总结了一下。接下来便是我们的自由发言时间。记忆深刻的是张德秀说我们在团体活动中一定要相信自己的队友，不要胆怯，否则就会失败；向楠说大家一定要注意细节，在游戏中寻找合适的方式，不要适得其反；杜韦则对大家提了一些小建议，例如活动中要穿休闲服装，尤其是女生不要穿裙子、高跟鞋等。我也适当地说了一些，首先给大家做了一个自我介绍，然后提出了我个人的想法：第一，在团体活动中，我们要团结一致；第二，我们要相信自己的队友，给自己也给别人一份自信；第三，不管是在团体活动中，还是在我们的日常生活中，都应该细心，学会认真观察事物，并提出自己的建议，对于错的要加以改正。

总之。我们要在一次次的活动中要学会更好的思考、反省，学会以正确的方式去处理事物，学会用真诚的微笑与人交往。

没有什么是不可能的，是那道生死电网线，让我们知道生命可以如此坚强，让我们知道我们是相亲相爱的一家人。

始终冲锋在前的男队友们，他们坚实的臂膀已经承受了太多太多，当剩下的队员越来越少，我开始担心，最后的队员该

如何通过?如果留下身材魁伟的男队员，一个人怎么会通过，可如果让他们先过，力量和经验都不够的女队友们稍有疏忽就会使一切努力都归于零。

我们又重新开始了，在失败的教训中，每一个队友已经绝对地学会了严谨和自律，已经真正地领会了“镜子照向自己而非归罪于外”的真正内涵。我们又连续过去了，当教官的鼓励不断地传来，一个又一个队员顺利穿越。

当我还在担心着时，高主任已经在示意让我过，我目睹了一次次失败与成功，我目睹了队友们的坚韧和坚持，我目睹了我面前几位大哥小弟的疲惫但士气不减的脸，我早就把一切可能造成闪失的隐患消除掉，整理头发，把裤子塞到袜子里，我知道我绝对不能有丝毫的疏忽!当我被队友托举着一点点艰难地通过时，我始终紧闭着双眼，不敢有丝毫的轻举妄动，我感觉到我的身体在一点点经过那个生死电网，我能感受得出，我经过了多少身体的支撑，才终于到了安全的另一面。

那一刻应该是短暂的，但却又是漫长的，我知道，生长在和平的年代，虽然经历过人生的悲喜，但如此般的境界，我今生都未曾体验过，我庆幸今天我体验了，正如教练说的那句话：“没有什么是不可能的!”。

当我们还在着急地思考最后的队员该如何通过时，或许高主任作为这个队的队长，他已经做好了过不来就留在那边的准备，但那样我们会留下遗憾的，那个冲锋在前，用铁的臂膀送过了一个个队友的队长不能和他的队友一起获得重生，那将是多大的遗憾!

也就在这时，许多队友恍然大悟了：对，我们还有可以利用的资源!我们所有的队员是分两个小队从不同的通道通过，两边余下的队员集合到一起，在又看到的新的希望中，我们又有队友顺利地来到我们身边，大家按捺不住的激动，终于，在期盼成功的期待中，大家又想到了教官，有了教官的加入，我

们终于成功的穿越了那道生死电网线，我们又能团聚在一起！

当我们为胜利而欢呼时，有的队友已经太累太累，面对着我们这个集体的脊梁，面对队友们的众志成城，所有的人都被刚才的那一幕幕感动着，那是一种震撼心灵的力量，他足以让我们产生对生命的敬畏，对人潜力的一种敬畏，那该是对团队精神的最好诠释！

我不曾想到，我们都不曾想到，在我们的生命中会有一道如此美丽的风景，足以照彻我们曾经有过无奈的心灵，我们从此都会更加笑对一切！

1个小时，在平时我们也许会忽略掉的时间里，我经历了这36岁的人生都未曾经历的，在这其实是人为设置的生死的电网线的两侧，因为我们穿越了这条线，因为有了队友们为此的付出和坚韧，我们的生活或许会因为有了新的感悟而画出不同的曲线，自己也会在今后的的人生里，更加懂得珍惜和付出。

在接下来的几天里，大家依然津津乐道，用文字表达自己，我们交流着，也许我们对资源的利用显得迟钝了一些，开始没有想到借助教官们的协助！但又想，我们实在要庆幸那份难得的糊涂，如果一开始就明白，哪来的悬念，又怎会有那场超越极限的较量！

我相信，生活中总会因为一些偶然，让我们的人生拥有了更多的必然。

这是我们这次团队培训活动的最后一个下午，1：30我们准时走进活动的会场，我们看到会场的南北两面墙上，贴了很多格言之类的条幅，下午的第一个活动便是交流对这些话的理解。我们分八个团队分别围成一圈，挑选其中的两句在组内讨论对每一句的理解，然后大家一起分享。

说实在的，这样的开始似乎让自己有些失望，但又想这两天

的活动是步步深入，体验也越来越深刻，心想或许好戏还在后面呢！

现在的我能大致记起这样十句话：没有什么是不可能的；放弃你现在所拥有的；镜子照向自己而不是归罪于外；愈挫愈勇；承诺于事情的发生而不是如何发生；承诺于事情的结果，而非执著于常规；严禁、自律、坚持；有清晰的目标和理想，焦点集中于计划；达到目标的速度是迫切的，但不是孤注一掷的；细节决定成败；充分利用所有的资源。

开始对这些话本身，我除了少数几条，更多是没有多少印象的，现在之所以能清晰地忆起，是因为在后来的穿越电网的活动中，从教官口中说出的这些话是那样意味深长地印刻在我的脑海中。

在最后一个活动中，我们作为一群被围困在集中营中的队友，现在我们有了一个唯一的可以的逃生机会，但必须在1小时30分钟的时间里全部经过一个电网，而在那错杂的电网中，唯一能经过的仅是一个方形的口。

教官说明了规则：那是唯一可以经过的地方，不能触到电网，不能踩到下面的高压线，不能说话(队长除外)，一旦有队友违反了其中的任何一项规则，所有的努力将前功尽弃，所有经过的队员要全部重来！

当教官宣布开始时，虽然队友们都答应着听清了要求，但当真的开始了，大家面对那个电网之间不大的通道，比比划划，不断地尝试，却因为同伴们没有秩序的、着急的、好意的插手、因为触网、因为说话、因为踩到了高压线，一次次的失败，当我们不断听到教官的严厉的声音“触网，回去！”“说话，回去！”“你们的队友在为生命而战，你为你的队！”“放弃你们所拥有的！”这无情的严厉的字字句句都敲在心里时，队友们才真正走出了游戏的感觉。

你可知道，那个时刻，教官说出的每一句话都在重重的敲打着自己，在十几分钟以前，当我们在交流对这些话的理解时，那时的认识是多么肤浅，而此刻的体会却是如此深刻。

后来场面的激烈是我们始料未及的，当历尽挫折的红玲在大家的帮助下终于顺利经过那个电网时，那是我们经历了多少次失败后的第一次胜利，掌声在那一刻想起来。接下来，每每准备帮另一个队友穿越那道生死电网，然而，大家因为急切的心情，因为忽视了规则而又使我们已经进入的队友被罚出重来。

“因为你的疏忽，队友将为你付出沉重的代价！”教官的话在耳畔回响，已记不清有多少次进入，又有多少次因为某个队友的失误而重新再来，我们队里的中坚力量(几个男队友)已经体力损耗很大。

终于，随着一次次失败，队友们因为规则的失误慢慢少了，虽然历经挫折，但我们毕竟在挫折中有了经验也有了信心，在高队长的指示下，我们在屡战屡败，屡败屡战中变得很有秩序，一次又一次，几个队友顺利通过。然而，当又一个队友被大家托举着要经过那道生死电网时，队友的脚一晃，无意触到了电网，我们又要重新开始！

前面一直冲锋在前的高主任和另外几名男队友早已体力透支，已经说不清过了几次的红玲又一次凛然上前，那种场面没有人不感到一种壮烈、一种精神的震撼。这时教官的语言和声调已经更多的带有鼓励、赞许的成分。

“严谨、自律、坚持！”“愈挫愈勇，你们已经有了成功的经验！”……

教师拓展活动方案篇三

明天是我国第_个教师节，很高兴来到北京师范大学，同大家共度教师们的节日。首先，我祝在座各位教师和未来的教师节好！借此机会，我向全国所有教师，致以崇高的节日敬礼！大家辛苦了，党和人民感谢你们！

北京师范大学是百年名校，是我国最早的现代师范教育高等学府，学校“学为人师、行为世范”的校训十分精练地诠释了“师范”的意义。112年来，北师大为国家、为民族培养了一大批优秀老师和各类人才，也曾拥有过李大钊、鲁迅、梁启超这样的一代名师。这是北师大的光荣和骄傲。

刚才，我听了有关教师节和你们学校基本情况的介绍，参观了庆祝教师节30周年展览，考察了心理学院的心理学实验室，观摩了中小学教师国家级培训计划教学现场，同老教授们见了面。这对我来说是一次很好的学习。

见到你们，我就回想起自己的学生时代。教过我的老师很多，至今我都能记得他们的样子，他们教给我知识、教给我做人的道理，让我受益匪浅。学生时代是人一生最美好的时光，长身体、长知识、长才干，每天都有新收获，每天都有新期待。我希望在座的同学们，也希望全国2亿在校学生，珍惜学习时光，多学知识，多学道理，多学本领，热爱劳动，身心健康，茁壮成长。

教师拓展活动方案篇四

20xx年9月15日，我们开元小学的部分教师和利一小学的部分教师，来到位于马家湖的西夏欧特训练基地，参加户外拓展活动。虽然下着绵绵秋雨，透着几许初秋的寒意，但在这次活动中，我们个个充满热情，积极投入到各项活动中。每个教师暂时忘记年龄、忘记性别，团结在一起，挑战自己的生理极限和心理极限。说起收获可真不少，给予我的启发将影

响我的今后的职业生涯。以下是我对本次活动的心得体会。

到基地后，教官对相关情况进行简要说明，然后我们开始了组建四支小队。分队这使我们有了各自的归属感和竞争意识。我们小队在郑美娟队长的带领下，命名为“闪电”队，又设计队旗、队伍口号、队歌、确定安全员等。我所在队伍喻意为具有闪电的力量和闪电的速度。设计队旗队歌等项目是为了形成团队文化，明确团队的领导核心及各个队员的分工合作，建立良好的管理层次，提高队伍的凝聚力。我队队员之间互相拉手，破除队员之间的人际关系隔阂，培养队员之间的信任感。为拓展活动奠定了基础。

我们“闪电队”首先开始体验的是“高空走钢丝”。站在下面的我们，仰头看见走在那根细细的钢丝上的我校教师刘淑萍和马秀才，我不禁为他们捏着一把汗，看他们一步步艰难的前行，我不由得指挥起来：“拉跨带、换手、抓环、腰挺直……”他们走到中间，畏惧不前时，我们一同为他们喊“加油”，接着他们在团队的鼓励下，艰难地走到终点。当他们落地时，大家簇拥在他们周围，像小孩子一样欢呼雀跃。我虽然有“腰间盘突出”病症，但也在同事们的鼓励下，穿上安全衣，踏上钢丝。站在离地9米高的钢丝上，才领略到“高处不胜寒！”在没有退路的情况下，只有和搭档互相鼓励，克服畏惧心理前行。每向前跨越一步，都是困难重重。在队友的支持下，在与搭档的和互相信任帮助下，我们俩终于走完了钢丝全过程。我体会到：如果没有安全员的保护、如果没有队友的鼓励、如果没有同伴的默契合作，我们不可能顺利的完成“高空走钢丝”项目。

下午，我们又进行了“高空断桥”和“冰河求生”这两个活动，通过这两个活动，我更加理解了团结就是力量这句话的涵义。在活动中，每一份子的力量都是成败的关键，只有学会奉献，才会有所收获。

回想我们每个人在工作中，何尝不是这样，没有低年级老师默

默地辛勤耕耘，没有中年级老师耐心地指导，没有高年级老师对学生能力的拔高，就没有一批又一批的优秀毕业生，我们每位教师就是孩子成长路上的垫脚石。我们彼此扶持，那么会为社会输送更多的好孩子。

那么，我们在学校工作中，如何增强团队的核竞争力，我的总结体会会有以下几点：

- 1、培养每位教师主动沟通的意识，找出最有效的沟通渠道和沟通方法。
- 2、在学校培养“德智体美劳全面的学生”这一工作目标下，制定出切实可行的教育计划，并且严格执行。
- 3、每位教师之间信息与资源共享，通过加强资源的合理配置来提高团队的整体价值。
- 4、挖掘自身潜力，一切皆有可能，为学校的发展献计献策。

虽然项目已经结束，但是思考永不停步。大家要时刻牢记“挑战自我、熔炼团队”。把每一件工作都当作是拓展训练中的一次挑战，就没有战胜不了的困难，就没有解决不了的难题，相信我们的明天会更加美好！

教师拓展活动方案篇五

今天我们参加了一次拓展训练，对于一个还是学生的我来讲，感触良多。其中进行了很多项目，让我记忆犹新的却是穿越电网。

当我们刚进入场地的时候就发现，带我们队伍的老师特意选择了一个网洞相对最小的电网，不知道他为什么会这样做。我们所有人看着其他的电网，再看看自己的电网，心里不禁泛起了嘀咕‘这么小洞，肯定过不去’，这种想法也逐渐的

蔓延开来，因此大家在刚开始的时候，就不是很积极的去面对这个挑战。

当项目开始了一段时间之后，发现其他队伍虽然网洞较大，可是却比我们穿过的人还要少，于是更加坚定了起初的想法。所以我们自以为，大家肯定都过不去，只要哪个队过的人比较多，哪个队就是最后胜利的队伍。再加上刚开始大家的漫不经心，导致我们现在不仅没有多余可以浪费的洞，还少了一个，也就是说，不可能所有人都通过。

这时，培训师吹响了哨子，问我们还有继续下去的必要吗？我们很莫名其妙的问为什么？最后的胜利标准时所有人都通过，现在既然已经不可能都过去了，那就是说，过去一个，和只剩下一个没过去的结果是一样的。当时我们很不理解，不可能完成的事情，怎么会是光说说就可能办到的呢？然后培训师却说，如果这是一面真的电网，穿过就可以逃生，否则就没有生存的希望，你们还会如此对待吗？我仔细想了想，觉得很对，可能就是因为我们态度，倒至我们接下来所有的步骤杂乱无章，如果是真的电网，我们有什么权利决定生下伙伴的生死呢？也可能是多数伙伴都认识到了这一点，当培训师说如果我再给你一次机会，你们是否能达成目标的时候，我们所有人都很有信心的给了一个肯定的回答。

当象征着成功的哨音响起时，我们每个人都很激动，不仅仅是因为项目挑战的成功，更因为在我们自己心里，自己的队伍中一次从未经历过的磨练的胜利。我们欢呼雀跃，为的是我们的成功，为的是我们伙伴的配合，为的是我们明确的分工，为的是我们一次次心里的冲击和转换！

在这项训练中，我们小组克服了一些之前存在的问题，不再那么无组织，但还是存在提出方案不实践的问题，也比较慌张，在老师说了开始之后就在没有一个成熟方案的情况下胡乱试，导致了开始的一次次失败，终于在体力主力军也觉得开始疲惫时，大家才静下来商量具体每个人该怎样从哪个空

里过去，终于有了成熟的计划。虽然后来一次大家在帮别人通过电网时还是有人由于慌张会不小心碰网导致失败，但没有任何一个人指责别人，只是失败后又一次总结和反思，不断地完善，针对各种各样的情况我们将小组人分配为两拨，指挥组和操作组，最终在大家的相互配合下成功通过了电网。

从这项活动中我懂得了：

- (1) 任何事都该先计划，要真正做到急事缓做，缓事急做；
- (2) 越接近成功，越该冷静，否则很可能因为最后的不冷静而功亏一篑；
- (3) 身为一个团队的一员，该学会包容，学会牺牲，学会不抱怨和原谅；
- (4) 成功是一个不断实践，不断总结的过程；
- (5) 工作中该学会记录；
- (6) 要不断锻炼自己的心理承受能力，任何事在心态上都该有个端正的意识；
- (7) 做事应该复杂事情简单化，然后流程化，接着再制度化，应做到三步：做正确的事，正确地做事，把事情做正确。

周末在公司的组织下，全体员工到达了“笑翻天乐园”进行了一天的拓展训练，这次拓展活动对我的感触很深，其中最令我深思的一个项目“超越电网”，让我受益匪浅！

所谓穿越电网，要在规定的时间内从若干个大小不一的网孔中钻过去，身体不能碰到电网，且不能重复使用网孔。看着我们队里几个彪形大汉，再望望那奇形怪状的网孔，绝望之情溢于言表，完全不敢相信能全部过。教练给了我们每队8分

钟准备时间。在方案执行中，有队员在运送同伴时不小心触网，有队员不顾队员劝阻想坚持自己的方案等等，一些小插曲，都浪费了时间，差点导致任务的失败。

其实，一个团队在现实当中经常面临“电网”问题，要钻难度更大的电网。能否在最短的时间里，在信息不充分的条件下，既集思广益，群策群力，又充分发挥领导作用，快速形成有效决策并加以实施，是一个团队成败的关键。同样，在日常工作中，我们每个人也应该找准自己的位置，做适合自己的工作，要有目的、有计划的安排好做事程序，稳扎稳打、踏踏实实、一丝不苟，才能从容自如做好每一件事情。现在明白了，只要有信心，一切皆有可能！

1. 是否对项目的资源有通盘的考虑？在选择项目组成员时，不仅要考虑到成员的技能，还应考虑成员的性格类型是否能够相互配合来完成。资源管理：网洞的大小，人员的体形、特长；每个网洞，每个队员都是我们的资源，要学会合理利用资源，要对所掌握的资源有一个清醒的认识，分工要合理，明确，不能浪费资源。朋友是资源，关系是生产力。

2. 队长在项目中的体会和作用？领导力在团队中的作用：倾听，观察，思考，指挥，分配，协调；同时坚定自己，确立领导地位。对于自己没有能力控制的项目，应善于听取他人的意见，努力把和自己有关的环节考虑周密，并配合其他部门。要把握全局，不要事必躬亲，不能只盯一点，一处，要协调组织，整和团队的所有成员，发挥出集体的力量，变内耗为互补互助，使团队获得长期发展的原动力。

3. 大家一直争论不休，多少分钟用于讨论方案？善于倾听，说是播种，听是收获；缺席理论，应该学会沉默，但不是放弃，对于自己认为很好的意见，寻找合适的时机或相关人员提出。如果不能对决策产生积极作用，应该不参与决策，等待合适的实际，执行决策结果。不要对项目的成败耿耿于怀！拓展训练的效果，并不是以项目的成功和失败来衡量，而是看大

家是否投入，认真的去思考，是否从项目中得到感悟，刺激，把这些感悟带回日常工作生活中。大家一直在争论不休，计划周密但动手能力弱。行动时应该注意对人员的分工调配及公司人力资源状况，光靠悟性，拍脑袋不行，要有完整科学的设计和策划，不到最后的时刻，不要高兴得太早而放松警惕。嘻嘻哈哈，不坚持到底。赢者通吃！一般人每个网洞都是可以通过的，在现实生活中，困难往往没有我们想象的那么大。过低的估计自己的能力，过高的估计困难。

共2页，当前第2页12