

拥抱春天，各行各业各有姿势

文、图：今日女报 / 凤网记者 徐美龄

春天来了，小鸟叫了，树叶绿了，久坐办公桌前的你，是不是分外想要出去活动活动筋骨，和春天来一场约会？如今，绝大部分单位或公司都会通过举行集体活动来促进员工间的交流和沟通。有意思的是，每个行业的户外活动各有不同，且别具特色。那么，露营篝火、登山望远、骑行穿越，又或是把酒当歌、翩翩起舞，你更中意哪一种？今日女报 / 凤网记者就为大家带来了湖南职场上不同行业小伙伴们的精彩户外活动，陪你一起感受春天的气息；说不定，你和你的同事也可以像这样走出去、动起来哦！

互助 || 机关事业单位：一家老小齐上阵

欢乐毛毛虫、鸿运彩球、夫妻快乐大步、灌篮高手、趣味接力、亲子接力赛、公公媳妇协力背瓜、婆媳同舟共济……这些都是湖南省直单位首届家庭趣味运动大赛中的游戏项目。来自包括省人大常委会机关、省高级人民法院、湖南省妇联、省直工委在内的近百个省直和中央驻长沙各行政、事业和企业单位的近 3000 名干部职工及家属参加了比赛。

就如这次大赛的主题“让爱住我家、快乐你我他”一样，通过一家老小齐上阵，在互助合作的竞技中倡导“敬老爱幼、幸福和谐、健康科学”的家庭生活方式，营造“注重家庭、注重家教、注重家风”的良好社会氛围，足见企事业单位对“家文化”的关注。

←欢乐毛毛虫



创意 || 传媒公司：奔跑吧，兄弟

趁着阳光明媚，背上行囊、享受阳光，传媒公司的户外活动充满了浓浓的青春气息。

这不，众益传媒的员工选择低碳出行，骑自行车在长沙市五一大道及沿江风光带游玩一圈后，大家来到南郊公园聚会烧烤，开展撕名牌游戏。不过他们的自制名牌不在后背，而在右臂上。这样的活动可不仅仅有利于培养集体荣誉感和团队协作精神——关键是：好玩！



耐力 || 程序员：骑行穿越，勇闯天涯

带着一辆自行车和一张地图穿越陌生城市，这种短途骑行并不孤独，你需要的只是勇气和耐力。

长沙某网络科技公司的程序员们就选择了用骑行来感受春意。别看他们平时老在电脑面前待着，显得有点“宅”，但其他他们的户外运动也非常出色。趁着春光明媚，程序员们在路上！

不光是男生，湖南的妹子也很酷，来自长沙某旅游公司爱好骑行的姑娘们也相伴出游，共赏沿途美景。



诗意 || 旅行社：油菜花海春意浓

阳春三月，油菜花绽放，金黄花海散发着浓浓的春意，田野间都是一幅幅如画美景。在旅行社工作的小伙伴们熟知各地的好风光，爱自然、爱自拍的他们，时刻必须保持对风景的好奇心，所以他们常常相约万亩油菜花田，花海踏春，共赏夕阳，诗意满满。

链接

户外拓展，融入“创造性”思维

如今，户外活动越来越受追捧，相关的新玩法也越来越多。而通过专业的户外拓展训练机构开展活动，不仅能有效提高活动质量，也能充分达到拓展训练的效果。

比如，参加“梅花桩”、“背摔”、“高空断桥”及“破冰”等训练项目，能够有效锻炼员工的协作能力，更是对参加者体能的考验。“合力过桥”、“高空抓杠”、“幸运之旅”、“挑战第一”、“毕业墙”、“沙漠掘金”，一个个精心设计的拓展项目，首先就能让员工大呼一声“好玩”。而团队成员们在互相配合下，攻克一个个曾经认为不可能完成的项目，大家共同分享挑战的激情和成功的喜悦，更能充分体会到团队信任、有效沟通、换位思考、合理组织、领导力、执行力和团队协作等和工作息息相关的管理意识和艺术。

如果没有足够的时间和预算，轻户外运动也是不错的选择。田园野炊，夜爬、射箭、露营、岩降等都很受欢迎。比如“岩降”，它类似于攀岩，但攀岩是从下往上爬，岩降则是反过来，从高处的岩石降落到地面，对参与者的体力和技巧要求更低一些。因为门槛不高，所以适合集体参与；既能亲近大自然，又能锻炼身体魄，很适合整天坐在办公室的白领。

专家说

户外活动，让身体和心灵更抗压

熊苹（知名人力资源专家）

开展员工集体活动，是一个单位充满生机活力的重要体现，既可满足员工健康向上的精神需求，还可增加团队凝聚力，是活跃企业文化生活的前提。

员工集体活动开展方式形式多样，不同形式的集体活动所达到的效果也不尽相同。每个融入其中的人对活动都有着不同的理解和感受：有人渴望在青山的怀抱中倾听自己内心的呼唤；有人渴望在绿水流动中洗净心灵的尘埃；还有人希望在挥洒的汗水中变得坚强。

对个人而言，现代职场人工作节奏快，工作压力大，多参加集体活动也有助于缓解紧张的工作情绪。对企业而言，员工活动也是增强员工企业认同感的重要手段。尤其是对新晋员工而言，这是让新人感受企业文化和认识内部各部门人员的有效途径。

春天是外出游玩的好时光，各位小伙伴所在的单位都举行了什么好玩的集体活动？扫描右侧二维码，关注今日女报官方微信，欢迎跟我们一起来分享哦。



激情 || 媒体人：玩转定向越野

再来看看媒体人。这是一个长年在外面奔走，天天说到口干舌燥、回来又要写到手指抽筋的职业。而在社会群体亚健康状况调查排名中，媒体从业人员一直“名列前茅”。

近两年，湖南新闻界都定时开展定向越野比赛，来自中央驻湘、省直和市州新闻单位的几百名媒体从业人员纷纷参加角逐，用运动来展现激情，也用运动来提振自己的工作状态。

此外，爬山也是一个很好的锻炼项目，益阳广播电视台就每年都有春季爬山比赛，从一线记者到后勤人员，大家争相竞赛，风雨无阻。

←洋湖湿地公园定向越野比赛现场。

暖色 || 医务工作者：

翩翩起舞，白衣也可作霓裳

上班、回家，“两点一线”是不少医务工作者的生活状态。在封闭的医院大楼里，湖南省妇幼保健院的医生和护士们就利用中午休息时间组建了舞蹈队，有空的时候，大家聚在一起学习各种不同类型的舞蹈，她们甚至尝试过芭蕾舞——这不仅舒缓了紧绷的神经，也给冷冰冰的医院带来了不少暖色。

←湖南省妇幼保健院舞蹈队排练现场。

