



龙骏集团
LONGJUNGROUP

传承龙骏精神，打造“狼性团队” ——2016年龙骏集团精英特训纪实

■ 张 辉

意志总在磨炼和忍耐中坚强。
思想总在经历和压力中成熟。
生命总在体验和躬行中延伸。
生活总在热爱和付出中精彩。
“传承龙骏精神，打造狼性团队”，龙骏精英特训营前海团队、河南团队圆满结营。成长——突破——蜕变——你们是最优秀的龙骏人，致每一位参加精英特训营的家人、企业未来的主人们。

为更好地让员工在企业中成长，2016年3月4日龙骏集团“蜕变只为完美新生”前海精英特训营在深圳市大鹏新区南澳珍珠岛培训基地开展，通过特训，让我们的团队完美蜕变，成就精英！最后为兑现承诺，前海精英特训团队进行了500米的水中泅渡…感恩，感动！亲爱的前海总部的家人们，你们是最棒的！

为更好地服务全国的龙骏家人，2016年3月12日龙骏家园各分公司精英共计100人，在龙骏家园洛阳养子沟基地集结，龙骏集团精英特训营河南团队顺势开启，“疾风知劲草，烈火见真金”，为期三天的素质拓展训练对精英特训营河南团队进行了严格、残酷的考验，这是一个团队智慧与体能碰撞出的精神与力量的战场。

成长！每一次启程，只为征服更远前方；成长是饱含积蓄、坚持、隐忍，在泣血中挣脱往昔的束缚，在砸碎过去的锁链中寻

觅新的生机的从容；成长是伴随着褪去人生浮夸、丢下沉重包袱、摒弃昨日荣耀与辉煌的不断绽放！

今天龙骏人再次踏上寻求真我的回归之路，用行动与精神书写“成长”的力量，如雨后的彩虹般辉映你我化蝶展翅的质朴光芒，迎接新生到来的崇高使命！

嘹亮的口号、整齐的步伐，姿态昂扬、迈步向前，我们整装待发！服从，是军人的天职，我们以军人的要求自己，哨响集合，追求速度，只为勇夺第一，争分夺秒，只为超越自己！犯错就要受罚，责任教会我们不断成长，团队激励我们勇往直前！

坚持！水滴石穿，努力就有收获。蜗牛能够爬上百米的高山，只在于坚持；水滴能够石穿，只在于坚持……唯有坚持不懈、持之以恒，才能登上最高的山峰！一路的风雨磨难，都只是我们成长的阶梯，我们都在坚持！泥泞、伤痛、年龄、性别……都被踩在脚下，不抛弃，不放弃，我们在努力，抬起头，希望就在眼前！

团结就是力量，坚持就是胜利！这一刻我们团结在一起，为梦想努力！一路的成长突破，伴我们走过的是同伴，他们用身体为我们撑起坎坷人生路，肩膀和脊背的力量，是他们给予我们的感动！

突破！打破自我，信念就是力量。有这样一种力量，它可以使人在黑暗中不停止摸索，在失败中不放弃奋斗，在挫折中不忘却追求。在它面前，天大的困难微不足道，

无边的艰险不足为奇。这种力量，就叫信念。匍匐前进，猎豹一般的速度，只为突破自己，不断挑战新的目标！搀扶着向前，一路互助，都只为向目标再前进一步！汗水浸湿的脸庞写满坚毅和倔强，奋力起跳只为让生命的弧度更加张扬！

成长、坚持、突破，前行路上信念给我们力量！

感恩！这一路走过，感谢有你有我。一个人的成功都有他坚持的理由，是一份为梦想努力的信念，感恩父母，感恩龙骏、感恩队友，带着这份爱、这份坚定和执着，天道酬勤，感恩！一路相伴，有你有我！

各公司的领导人，是团队的责任者！抛却身份，与我们同甘共苦，共同进退！高标准、严要求，严厉的教官，他是优秀团队的锤炼者！英雄落泪，并不是因为苦难，这一刻我们懂得感恩！紧紧拥抱在一起，我的伙伴，感谢一路上有你！一路上的苦与乐，愿与你分享，特殊的日子有别样的感动，露出微笑拿出信心，让感恩陪伴你我！

创造奇迹，续写人生新的辉煌，我为我龙骏的一员而感到自豪，相信我们的选择会成为生命的转折，人生不是赢在起跑线上，而是赢在转折点上！

蜕变！凤凰涅槃，浴火重生。蜕变路上，让我们成熟的，是点滴的经历和磨难；让我们幸福的，是领导与同事的宽容与包容；让我们心安的，是亲人的理解与信任。感恩承载着我们向上攀爬的力量，无私的

撑起，默言的支撑，让蜕变不只是血肉模糊的失去与挣扎，而是撕心力竭时最有力量的依傍。凤凰涅槃，浴火重生！未来还将迎来更多新的挑战，龙骏人势必迎难而上，一如既往！

这两次训练，是身心的大洗礼，是进一步推动龙骏人全力以赴做好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一支坚强、团结的优秀团队！

蜕变过后，龙骏精英把最美的自己、最坚强的自己、最霸气的自己！以最帅气的姿态、最洒脱的笑容、最自信的眼神展现在龙骏家人面前！未来，我们将以崭新的风貌续写龙骏的辉煌！

合志同方，携手你我、拥抱团队、共赢未来！记忆的远方将我们今日披戴的荣光，照进天窗擦亮梦想，请你我铭记：云起龙骏，大爱无疆——我最闪亮！

成长、坚持、突破、感恩、创造奇迹、蜕变……

通过此次“烈火淘金”精英拓展训练实现了：统一思想、坚定信念、增强团队的凝聚力和执行力、懂得感恩，凸显出龙骏人精神！

所谓有梦想的人，就是勇于不断挑战的人，勇于不断攀登命运险峰的人。

——谨献给龙骏集团每位家人



入住龙骏家园

WELCOME TO LONGJUN

小时全国客服热线：
4000-222-819

深圳前海总部：
0755-66866888
郑州：0371-66616697 南京：025-52212637
武汉：027-82354430 上海：021-60900130
深圳：0755-25172467 长沙：0731-82868958
内蒙古：0471-2535219 杭州：0571-86980559
苏州：0512-65091175 新疆：0991-3675063
衡阳：0734-8629673 洛阳：0379-60869768
兰州：0931-4527877 南昌：0791-86528665
官方微博：龙骏家园
微信号：longjunjiayuan
网址：www.longjunjiayuan.com
公司：深圳前海龙骏家园养老产业发展有限公司
地址：深圳市前海合作区前湾一路63号前海万科企业公馆6A栋



特训感慨：

每忆当日不感负愧

■ 关玉玲

2016年3月4日晚，龙骏集团深圳前海总部的全体员工坐上前往培训基地的大巴，即将开启为期三天的拓展培训征程。

下车后，教练就把所有人集合到一起，讲解此次拓训的一些基本要求，以及在平时集训时需注意事项。因为深圳前海总部整个团队里面女生比较多，所以教练还特意强调体能不好的人，要在拓训过程中多加小心，要照顾好自己。在听完拓训的要求后，全体成员完成拓训前教练布置的课前作业——50个深蹲后，拿到属于自己的迷彩服后休息，等待传说中异常严格的拓训开始。

在整个严格的拓训过程中，教练按照要求，做到严格不放松。特别是在拓训的第二天，凌晨4点钟教练就吹响了集合的哨子，全部人员立刻从梦中醒来，从懵懵懂懂的梦中回到拓训的现实。教练选择在凌晨4点集合队伍，就是为了让这个团队的队友们学会无时无刻紧绷着自己的神经，深刻认识到“时刻准备着”这五个字的真谛。凌晨4点钟，伴着寒冷的海风，已经经历一天拓训的队员们依然以坚韧的精神来面对凌晨的集训。晨跑让大家都明白了一个道理，不管是在什么时候，只要你有坚韧的精神，只要你踏出那关键的一步，接下来再困难的环境你都能适应，都能找到方法解决。经过这样一个紧张的清晨，大家的意志都得到了磨炼，也能够以更好的态度去迎接下面的拓训挑战。

下一个挑战则是勇攀高峰，经过凌晨跑步训练后，有的队友已经体力不支，在空腹的情况下，攀登一座险峻的山峰具有极大的挑战性。然而，在整个过程中，没有任何一位队友喊苦喊累，大家都能坚持下来，向山顶进发。在这一次的团队竞赛中，三个队伍早就不分你我，大家一路上都是互帮互助，看到有需要帮助的队友，果断伸出自己的援手。在这一刻，全体人员把龙骏集团的团结精神融入了整个活动当中。

在这一路登顶的过程中，龙骏人坚韧不拔的精神得以完全体现，大家挥洒着龙骏人不到顶峰誓不罢休的豪情。在山顶，所有人看到了只有登上顶峰才可以看到的美丽景

色：一望无际的海面，连绵起伏的山在刚升起的太阳照耀下，构成了一幅壮丽的山海图。

在下山的途中，全体队友发挥龙骏人的精神，紧密团结。相比上山，下山的路虽然没有太大的难度，但是大家的体力也消耗了很多，所以下山更加小心翼翼。在一路互帮互助下，大家都顺利下山到底。但是下山之后，有一位队友因体力不支，下山之后便晕倒在路上。这时，全体队友纷纷主动要求帮助她，把她背回去。那一段路到底有多长，没有人去丈量，但是大家都记得背队员的那些队友，一步一个脚印，稳稳当当地往前走，队友在他们背上也能够安心放心，龙骏的队员们都是充满爱心的，在这个大家庭里每个人都能感受到温暖。这次的拓训让深圳前海总部这个团队学会了更好地表达自己的爱，学会了如何在大家庭里献出自己的爱，让整个大家庭变得更加温暖。

在最后一天的拓训科目中，让所有人都震撼的是翻越四米多的高墙。在这个训练科目中，不能借助其他的工具，只能依靠这个团队的力量来实现这个看起来似乎不可能的任务。在刚听到教练布置的这个任务后，几乎所有人都觉得这个任务是不是有点过于疯狂。此时此刻，全部队员不再代表各自队伍，而是汇成一个龙骏队。这个时候，只要全部人聚集在一起，把所有的力量集汇聚一个地方，就一定能够完成这个看起来不可能的翻越高墙科目。随后，教练吹响了冲锋哨音。这一刻，全部都集中精神，整个团队心连心，全力以赴，誓要把这堵高墙征服。在这个过程中，每个人都感受到团队的力量。到了最后，整个团队翻越高墙的成绩让每个人都感到震惊，毕竟这种似乎无法完成的挑战竟然在预定的时间内完成，而且比预料的时间还要短。这就证明了团队的力量。

在这次的拓训过程中，每个人都经历了一番磨炼，这份经历使每个人都蜕变成一个崭新的自己。在这里，全员更加懂得感恩二字，深刻理解了龙骏这个大家庭的企业文化以及企业精神。在这里，大家不再是分散的个人，而是一个龙骏战队，在追梦的路上从未停下前进的脚步，龙骏人，一直在路上！



传承龙骏精神，打造狼性团队



为了战队，为了荣誉，从不言放弃



虽是胳膊搭起的人墙，却是无比坚强的力量



放心把你的手交给我，齐用力，往上拉



不抛弃、不放弃，只要有我，你不会再哭泣



拓训开始，海水虽冷，但内心却在燃烧



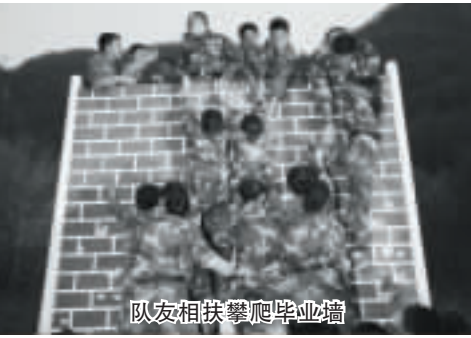
全体队员给当天生日员工过生日



“坎坷人生”



同舟共济



队友相扶攀爬毕业墙



“士兵”突击集训活动

特训感慨：

千锤百炼 破茧成蝶

■ 何豫琼

2016年3月12日-3月16日养子沟的三天二夜的拓训结束了，回顾这三天走过的路程，心中充满了激动和感恩。

这三天我看到了很多，也体会到很多，更收获很多。

首先，我看到了一个坚忍的团队。104人步调一致，互相鼓励，不达成目标不罢休。

所以，我们能共同一口气完成12000次的同心动力圈项目。我深深震撼，104人当中，有高管，有老总，有老员工，还有30多名刚入职的新员工。我们互相之间不熟悉，甚至不认识。是什么力量让这样一支临时组成的团队拥有如此执着的信念，我在激动的同时也在寻找答案。接下来的项目，简直是体力和耐力以及心理突破的考验，我从未知道一个人，一个团队在背水一战的情况下能爆发出如此大的能量。150个滚木仰卧起坐，加每人2次匍匐前进，外加14人同时站立在一张报纸上，用时不到15分钟。我为自己的突破高兴，更为团队的力量吃惊。我们完成了！

如果说内心强大才算是真正的强大，那接下来的项目绝对是让我们彻底破茧而出。

当我们光着脚丫子从5米的火道上走过，相信所有人是含着泪水的。那是一种克服了

极度恐惧后获得成功的泪水，是一种自信升华的泪水。这个我们做到了，还有什么是我们做不到的？我清晰的听见自己心里那层恐惧的壳一下子破碎的声音，我和团队彻底蜕变了！

蜕变之后我们重走了一遍坎坷人生路。懂得了感恩，感恩父母给我们生命，含辛茹苦抚养我们长大。感恩龙骏给我们平台，让我们实现人生价值。感恩公司领导者的苦心栽培与包容。感恩所有家人和团队的信任和帮扶。感恩！满满的感恩……

所以，我们最后在毕业墙项目中95人以8分47秒20的成绩成功翻跃4.2米的高墙，创下龙骏拓训新高。

第三天晚上我终于找到了第一天疑惑的答案。能让104人的团队瞬间变成互相信任、帮扶的战友的力量是我们拥有共同的信仰——我们都是龙骏人！而孝心、爱心、真心、细心、耐心的五心服务是我们对客户践行的承诺。我们身上都有龙骏人所特有的性格和品德：诚信、坚忍、感恩、团结、卓越、不抛弃不放弃。我们都有一个共同的目标：替天养子女尽孝，为世上老人分忧，为实现中国养老梦、龙骏梦而奋斗终身！