

## 同舟共济



当你和同伴们共在龙舟之上，动作整齐划一，节奏规律一致，你将能体验到团结的力量，感觉到龙舟正平稳安全地载着你向前，也能感觉到共同努力的成果：惊人的速度和神奇的滑行。

作为公司必不可缺的团队成员之一，您将参加此次团队建设培训活动。活动地点在位于上海东方绿舟的国家水上运动训练中心——这里同时也是 2004 年世界锦标赛的举行地。我们将体验中国传统的团队体育运动：赛龙舟！



### 培训安排：

日期：（请提前预约，早做计划！）

主要培训者：**Mr. Gabor Nagy**（卡博那吉先生）

上海国际友人龙舟队成员、教练，参加过多次龙舟赛事

- 2005 年度上海苏州河龙舟邀请赛—银牌
- 2005 年度长江国际龙舟邀请赛—龙舟马拉松

高级咨询顾问、培训师

**Mr. Istvan Mellau**（孟乐天先生）

高级培训师/咨询顾问



## 培训日程安排（举例）

8: 30 (AM)	乘车点集中
9: 00 (AM)	发车
9: 00 – 10: 00 (AM)	路途中 培训安排介绍
10: 00 – 10: 30 (AM)	抵达目的地，换衣服
10: 30 – 11: 00 (AM)	热身准备，船桨使用介绍，安全事项介绍，组队上船
11: 00 (AM) – 1: 00 (PM)	龙舟练习
1: 00 – 2: 00 (PM)	午餐(自备或在饭店)，午休
2: 00 – 3: 00 (PM)	龙舟经验交流
3: 00 – 6: 00 (PM)	其他活动和练习，讨论(户外或室内)
6: 00 – 9: 00 (PM)	晚餐，饭后小憩
9: 00 – 10: 00 (PM)	乘车返回上海，填写反馈表

### 说明：

赛龙舟不受天气情况影响。即使是天气非常炎热，或是倾盆大雨，它都能进行(事实上，恶劣的天气将会给参与者留下深刻印象)。

下午的户外运动将根据天气状况决定是否进行，如天气情况不适合进行户外活动，则在东方绿舟渡假村内进行室内活动。



## 培训者简介:

### Mr. Gabor Nagy 卡博那吉先生

卡博那吉先生是 FIT In™ 测评系统的创建者之一，HRO 公司总经理。他从 1987 年开始学习中文，与中国文化结缘已有 17 年。通晓英语、中文和匈牙利语。他曾在匈牙利经营过中文翻译公司，并在 Global Autotech 公司、Singapore Premier Technologies 公司和 eGate InfoTech 公司担任首席代表、市场开发部经理和商务咨询顾问等职位。卡博先生曾多次受邀为同济大学，海事大学和交通大学的 MBA 进行关于人才测评的演讲；他曾多次主持针对企业管理层的研讨会，参与者包括普华永道、翰威特、罗兰伯格、邓白氏、上海大众、国际铜业协会、罗氏、默克、欧姆龙等公司的人力资源经理和高层管理人员，并获得广泛好评；他曾为好多公司和组织设计过并进行过团队建设以及跨文化培训（如德国和瑞典工商会，上海大众，博世汽车部件（苏州）有限公司，世茂集团，盖尔太平洋特种纺织品有限公司，上海联恒异氰酸酯有限公司，全球国际货运代理（中国）有限公司，中化国际（控股）股份有限公司）。



### Mr. Istvan Mellau 孟乐天先生

孟乐天先生是在企业咨询与培训领域具有丰富经验的高级顾问，培训涉及跨文化管理、企业文化、团队动力等方面。他曾为 LG, 西门子, T-Systems, World of TUI, Raiffeisen Bank, 福特汽车, Clarion, C&A 等企业提供培训，并在德国工商会，布达佩斯大学、香港大学等机构进行过讲座和讲演；他是柏林-TOPS-Munich TOPS 培训师与顾问协会的成员，并曾在多个亚洲国家进行跨文化研究，包括泰国、马来西亚、印度尼西亚、韩国、印度。孟先生能用德语、英语、匈牙利语及罗马尼亚语进行培训。他拥有企业培训及心理学专业的硕士学位，目前还正在积极学习中文。自加入上海汇欧，他所服务过的企业包括：克诺尔车辆设备（苏州）有限公司，国际油漆，卜内门太古油漆，上海大众等知名企业。除此之外，孟乐天先生还被上海外贸学院邀请前往进行系列讲座。



## 活动准备事项:

- 当天需穿着舒适, 可洗的休闲服装
- 一套替换衣服, 例如, 短裤, 泳衣, 鞋, 防水的凉鞋等
- 用于擦干的大毛巾, 划船时垫在座位上的小毛巾(后者似乎无需准备, 但事实上, 经过两小时的划船, 你会发现它很有用)
- 防晒霜
- 遮阳帽或轻便的帽子
- 如果你的皮肤很敏感, 你应该戴上手套以免手掌起泡
- 我们将会提供饮用水, 如果你需要将水带上船, 你要带上自己的水瓶(塑料的或是铝制的)

由于龙舟培训范围涉及好几平方公里, 所以贵重珠宝首饰和眼镜一旦落水, 将无法寻找和打捞。

户外活动时, 巴士将停留在东方绿舟, 司机会看守衣物和私人物品。但我们仍然建议您不要携带任何贵重物品(如珠宝首饰)前往。

所有带上船的物品(如照相机)必须是防水的。

## 共同的节奏! (训练有感)

想象中, 划龙舟不过是一群男人在端午节时娱乐大众的节目, 虽然传说中它是因那个投江自尽的诗人而起, 虽然每次想到它总会伴着粽子的香味。直到自己也成了其中的一员、 、 、 、 、 、

一路飞驰, 脑中的画面尚且停留在碧波荡漾, 小舟轻泛, 眼前已经是一番热闹景象: 所有的人都在做着准备活动。此时的太阳似乎也被感染了, 不失时机地热闹了起来, 它也要预热。

开始了, 终于开始了, 终于要“两岸猿声啼不住, 轻舟已过万重山”了。可是等一下, 前面男生真是的, 一点也不怜香惜玉, 我是女生诶, 你的水花四溅, 我的衣服全湿。后面的男生注意了, 你的船桨已经屡屡亲吻我的脑袋了, 注意保持安全距离。身边的伙伴, 请你不要埋头苦干, 难道你没有听到我已经气喘吁吁了吗? 不过好象我自己也没有好到哪里去, 那



柄船桨一点也不听使唤, 磕了前面的手, 碰了后面的桨, 还敲了边上的头。天, 简直是一团糟。如此状况怎能救那个投了江的诗人, 只怕到了那儿早已尸骨无存。

“节奏，最重要的是体验到一种共同的节奏。”什么是共同的节奏？不知道。难道连划龙舟也讲究心灵相通吗？“听到了鼓声吗？那是行动的信号，所有的桨都要根据鼓声的节奏进行。”鼓声？原来它是指挥，我还以为它是 background music 呢。“闭上眼，用你的耳朵去听鼓声，用你的身体去感受节奏。”闭眼？岂不成了瞎划？好吧，屈原先生，委屈您老人家了。

闭上眼，举着船桨，听着教练说“准备，开始”，船桨入水出水，身体规律摇晃。先前的忙乱没有了，只有咚咚鼓声和哗哗水声，原来这就叫“用心去体会”。脑海里突然蹦出一句文艺电影里常出现的话：“我的眼睛虽然看不见，可是我却比任何时候都看得清。”睁开眼，蓦然发现我们的船已经划出了很远，“非常棒，你们已经感觉到了共同的节奏。”是啊，那哗哗的水声和咚咚的鼓声是如此一致，船桨入水的声音再也不是错落不齐了，后面的男生也没有用他的船桨敲击我的脑袋，而我也没有用我的船桨碰到谁的手。我们是一条船上的！

“来场比赛吧”，另一条船发出了挑战。没问题，默契如我们，一定能胜利。

“准备，开始”。每一个人都在努力，每一个人都在互相配合，每一个人都记得那“共同的节奏”，震天的鼓声激励着所有人奋力向前。有人开始喊节奏，“一二一二”，逐渐地所有的人都加入了，即使是瘦弱的女生也在叫喊着，因为“共同的节奏”。湖面上回响着我们整齐划一的喊声，鼓声和水花声，直到我们到达终点，胜利属于我们。古人有击节庆贺，我们有击水相庆，庆祝自己的胜利，庆祝共同的节奏。

看见了码头，所有的都将结束，可是“共同的节奏”不会结束，因为我们曾经是一条船上的伙伴！