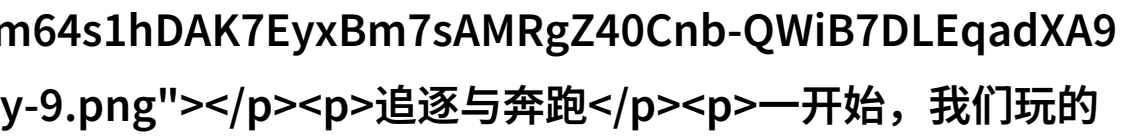
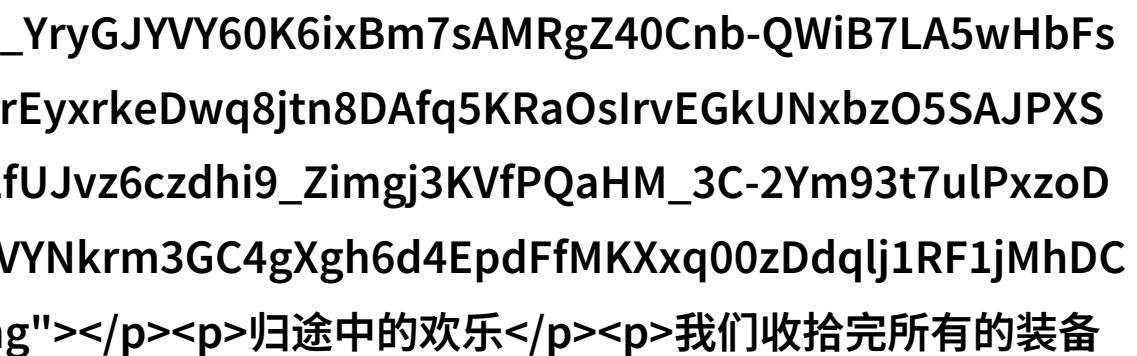


朋友把我玩成喷泉状态一段友情的欢乐与

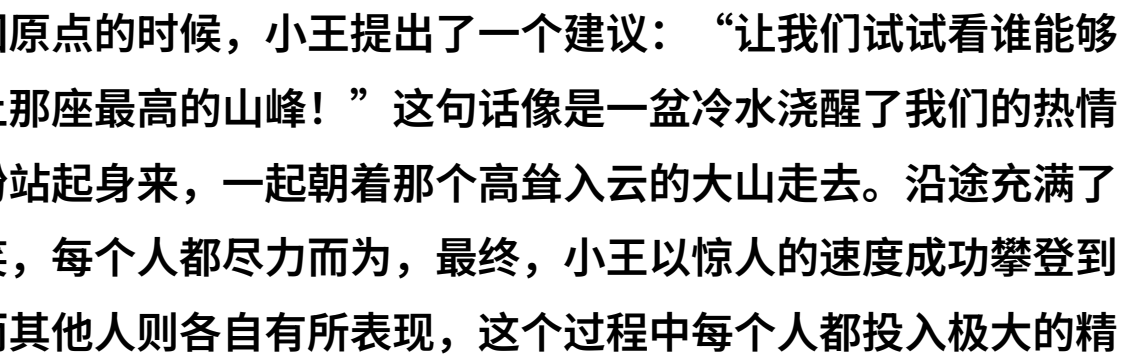
在这个阳光明媚的周末，我和朋友们决定组织一次户外拓展训练，这是一个既能锻炼身体，又能增进友情的好机会。我们选择了一个郊外的小山区，环境清新，空气新鲜。

追逐与奔跑

一开始，我们玩的是追逐游戏。我的朋友小李超级喜欢这种类型的游戏，他总是第一时间就把我围起来，然后一边笑着叫“抓住他”一边向我冲来。我只能拼命地跑，直到找到一个安全的地方躲藏起来。但小李总是在寻找我，不管跑得多远，他都不会放弃。他终于在树林深处发现了我，我趁他没有准备时快速跳跃过了一条小溪，将他再次甩开。这场追逐结束后，我们都累得不行，但同时也兴奋得不得了。

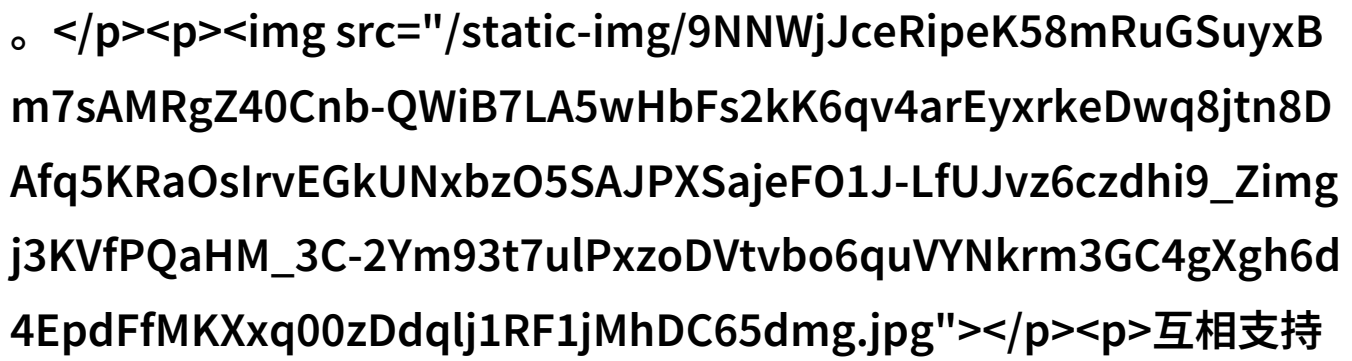
归途中的欢乐

我们收拾完所有的装备，就要返回原点的时候，小王提出了一个建议：“让我们试试看谁能够最快地爬上那座最高的山峰！”这句话像是一盆冷水浇醒了我们的热情，我们纷纷站起身来，一起朝着那个高耸入云的大山走去。沿途充满了竞争和欢笑，每个人都尽力而为，最终，小王以惊人的速度成功攀登到了顶峰，而其他人则各自有所表现，这个过程中每个人都投入极大的精力和汗水。

喷泉状态

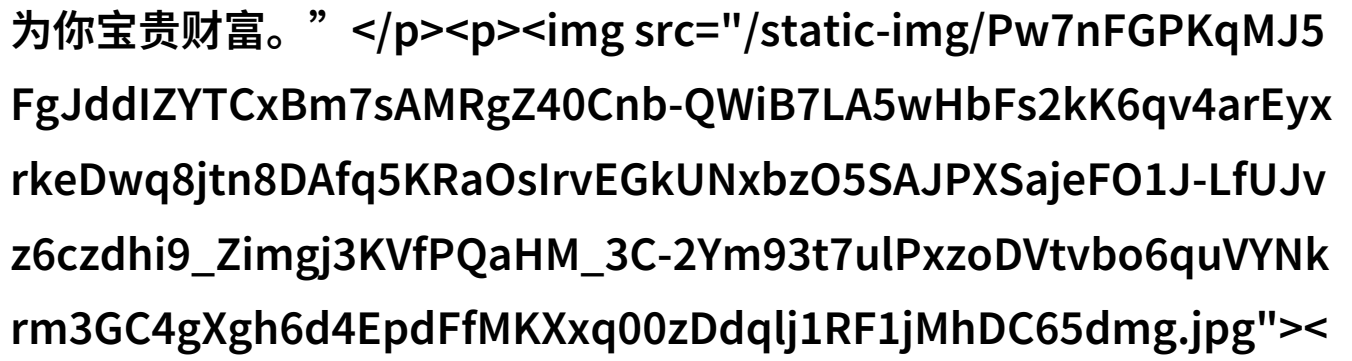
当天早些时候，当我们疲惫地坐在野餐桌旁享受着美

味的小吃时，我对大家说：“今天你们把我玩成了喷泉状态。”这句话让我感到一种特别的心情，那种既疲惫又充实、既困顿又舒缓的情绪，让人难以言表。在这个瞬间，每个人都明白，无论是快乐还是疲惫，都值得珍存，因为它们都是友谊的一部分，是生活中不可或缺的一份滋养。



互相支持与团结合作

经过一整天的活动，我们终于回到了学校。一路上的步伐虽然沉重，但心中的喜悦却比任何事物更胜于一切。当夜幕降临，我躺在床上，回想这一天所发生的一切，对自己说：“尽管今天你被‘玩’成了一只‘喷泉’状态，但那些经历将永远留在记忆里，也将成为你宝贵财富。”



结语

通过这样的活动，我们不仅锻炼了自己的体魄，还加深了解决问题、面对挑战的心理素质。无论是迎接挑战还是享受休闲，每一次共同度过的时光，都会让我们的友谊更加坚固，让我们的内心世界更加丰富多彩。而那些曾经因忙碌而忽略掉的问题，如今已经不再重要，因为现在最重要的是，在这样的人生旅途中，与亲朋好友一起共度每个美妙瞬间。

[下载本文pdf文件](/pdf/520732-朋友把我玩成喷泉状态一段友情的欢乐与疲惫.pdf)