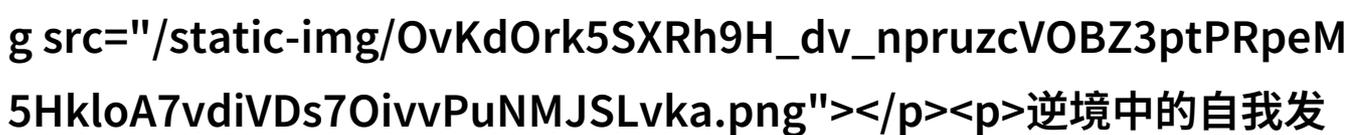
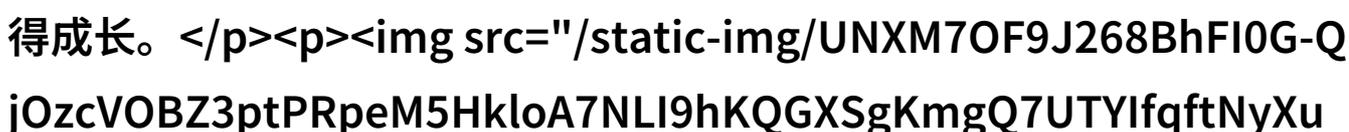


# 三天三夜生存与希望的考验

在这场生死较量中，每一个参与者都必须面对极端的自然环境和自己的内心世界。以下是我们对这场挑战的一些深刻体会。

逆境中的自我发现

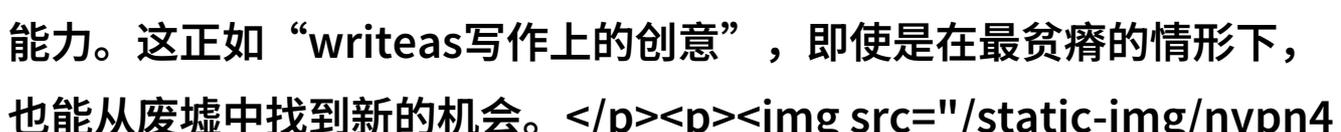
在“writeas三天三夜下”这样的极限情况下，人们往往能够发现自己隐藏的潜力和意外的勇气。无论是在荒岛上求生的故事还是在现代都市中的职场竞争，都需要个体不断地超越自我，才能真正地获得成长。

团队合作与信任

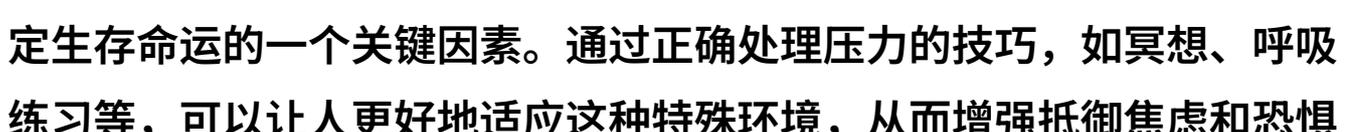
只有当每个人意识到彼此间紧密相连时，才能在最艰难的时候共同度过难关。在“writeas写作下的绝境”中，每一位成员都必须依靠对方来寻找解决问题的方法，这种互助精神是任何困境中不可或缺的一部分。

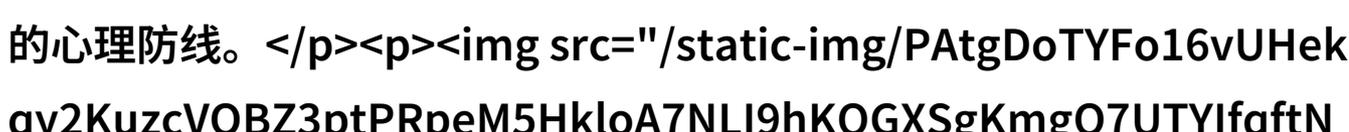
资源管理与创造力

面对有限且宝贵的物资，每个人都必须学会如何高效地使用它们，同时也要发挥出不凡的创新能力。这正如“writeas写作上的创意”，即使是在最贫瘠的情形下，也能从废墟中找到新的机会。

心理耐力与情绪调节

在没有外界帮助的情况下，个人的心理状态将成为决定生存命运的一个关键因素。通过正确处理压力的技巧，如冥想、呼吸练习等，可以让人更好地适应这种特殊环境，从而增强抵御焦虑和恐惧的心理防线。

决策与风险评估

面对

未知，我们不得不做出快速而明智的决策。而这些决策是否成功，与我们如何评估风险以及采取措施减少风险有着直接关系。“writeas写作下的危机”提醒我们，在紧张的情形下保持冷静思考至关重要，这样可以避免很多可能导致灾难性的错误选择。

希望与未来展望

尽管经历了如此多磨难，但人类总是充满希望，并且始终相信有一条通往光明未来的道路。在“writeas写作后的反思”里，我们认识到，即使遭遇了重重困扰，也不能放弃追求美好的生活目标，而应该从失败中学会再次站起来，为实现自己的梦想而努力奋斗。

[下载本文pdf文件](/pdf/745172-三天三夜生存与希望的考验.pdf)