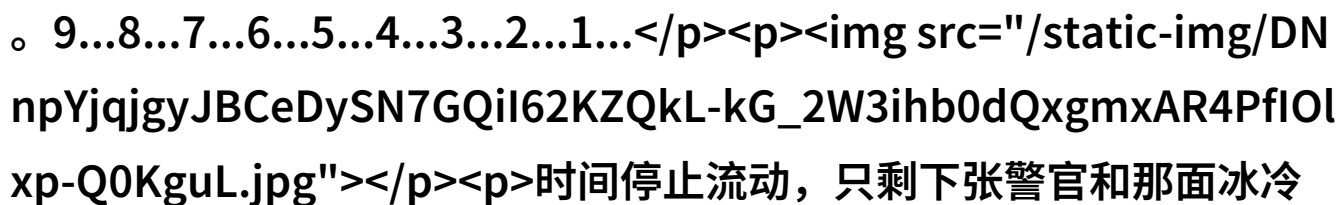


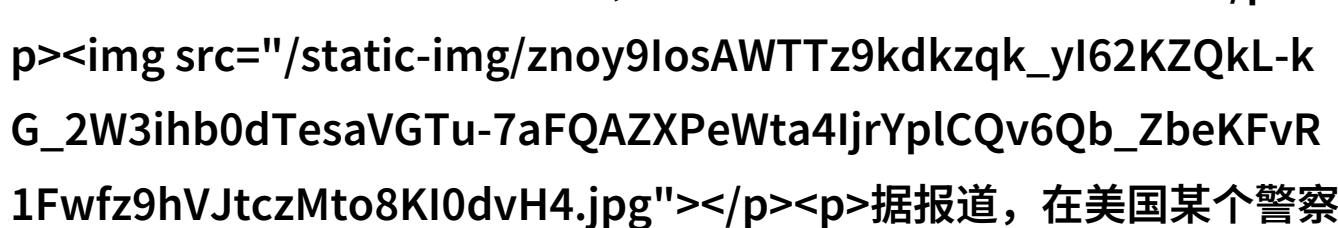
张警官的玻璃挑战 - 9分10秒头撞玻璃张

在一个阳光明媚的下午，张警官站在了他的挑战地标前——一面坚硬的玻璃墙。他深吸了一口气，调整了自己的防护装备，然后开始倒数。9...8...7...6...5...4...3...2...1...

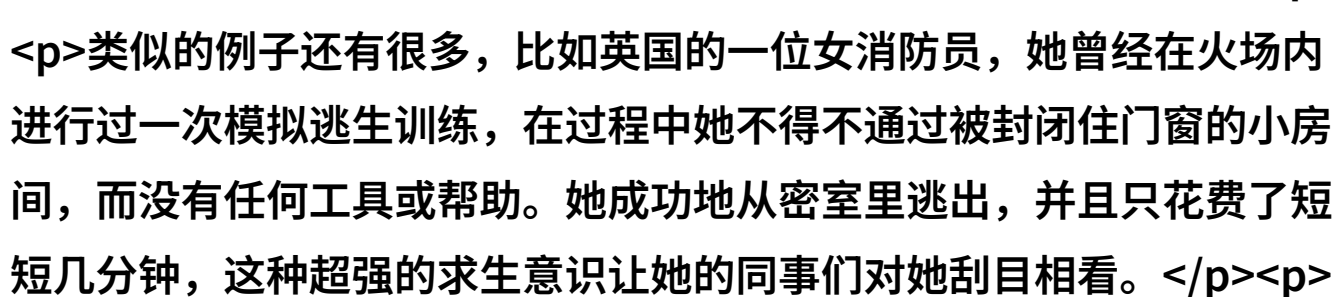
时间停止流动，只剩下张警官和那面冰冷的玻璃之间的紧张对峙。在这个瞬间，他全身心投入到了自己设定的极限试炼中。

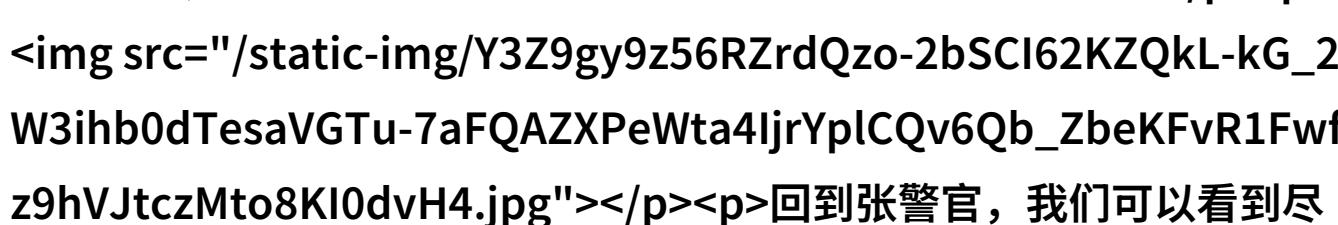
想象一下，当你听到“头撞玻璃”的时候，你会感到多么的心跳加速。但是对于张警官来说，这仅仅是一个训练的一部分。

为了提高自己的应急反应速度，他每天都在不断地挑战自我。

据报道，在美国某个警察培训机构，有一位名叫约翰·奥尼尔的警察，每次训练时都会用身体撞击不同高度的地板，以测试自身是否能够快速适应突发情况。这种训练方式不仅锻炼了他身体上的耐力，还提升了他心理上的抗压能力。

类似的例子还有很多，比如英国的一位女消防员，她曾经在火场内进行过一次模拟逃生训练，在过程中她不得不通过被封闭住门窗的小房间，而没有任何工具或帮助。她成功地从密室里逃出，并且只花费了短短几分钟，这种超强的求生意识让她的同事们对她刮目相看。

回到张警官，我们可以看到尽管这是一项极具风险的事业，但有着这样的人才，他们为我们的安全和安宁付出了巨大的努力。而他们背后的故事，无疑是值得我们尊敬和铭记的一个真实案例。



炼.pdf" target="_blank">下载本文pdf文件</p>