

现代企业活动策划与实施丛书  
A Guide to Modern Corporate Activities

现代公司、厂矿、学校、政府部门、党团工会等各类  
组织机构中负责企业文化、人力资源、行政、外联等  
方面工作的管理者必备

常桦·主编

# 自助拓展训练 组织与实施手册

Organization & Implementation of  
Self-help Break-Bound Development

自助拓展训练方法及六大类156个精选项目

不需专业基地 操作简单实用

避免短期效应 致力持续提升

购书三重惊喜  
参与案例征集活动  
成为编委 获得稿酬  
赢汉王高级手写板  
详见书末启事

中国工人出版社  
Worker's Publishing House of China

## 新时代 新观念 新需求

---

随着时代的发展，各类社会组织需要开展的公务、商务及私人社交活动愈发频繁、多样，除负责活动组织的专职人员和机构外，大量现代企事业单位、党团工会、厂矿、学校等机构中负责企业文化、人力资源、行政、外联等方面工作的管理者及作为主持操办日常生活中某些社交活动的普通人士，都有必要了解或掌握一些相关活动的筹划和实施办法。

项目完备 | 内容精练 | 通用性强 | 素材新鲜 | 即学即用 | 查考方便

### 自助拓展训练组织与实施手册

---

#### 自助拓展训练方法及六大类 156 个精选项目

团队合作类 集体沟通类 思维培育类

组织凝聚力培育类 应变力培育类 团队默契类

ISBN 978-7-5008-3990-3



9 787500 839903 >

ISBN 978-7-5008-3990-3/F.267

定价：24.00元

现代企业活动策划与实施丛书  
A Guide to Modern Corporate Activities

# 自助拓展训练

## ▶ 组织与实施手册

Organization & Implementation of  
**Self-help Break-Bound Development**

常 桦 主编

中国工人出版社  
Worker's Publishing House of China



**图书在版编目 (CIP) 数据**

自助拓展训练组织与实施手册/常桦主编. —北京: 中国工人出版社, 2008. 1

(现代企业活动策划与实施丛书)

ISBN 978 - 7 - 5008 - 3990 - 3

I. 自… II. 常… III. 企业文化—拓展训练—实用手册  
IV. F272. 92 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 179985 号

---

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)62350006(总编室) (010)82075935(编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市密东印刷有限公司

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 14.5

定 价: 24.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

拓展训练起源于“二战”期间的英国，当时大西洋商务船队屡遭德军袭击沉船，令人不解的是，身强力壮的年轻海员们大都葬身海底，而不少老兵却死里逃生。后来人们发现，是这些老兵们靠经验和协作赢得了对生命极限的挑战。随即，阿伯德威海上学校创办起来，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。

“二战”后，这种生动有效的训练方法被保留且推广开来，用于个人和团队的全面成长。训练对象也由最初的海员扩大到军人、学生、工商业人员以及其他各类群体。训练目标也由单纯的体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等等。

更多的拓展训练项目被开发出来，但总体思路都是强调一种体验，一种由内至外的自我教育。心理学研究表明：人看到的信息可以记住 10%，听到的信息可以记住 20%，亲身体验的信息则可以记住 80%。体验式培训让学习者通过亲身经历，从根本上改变思想认知，并在习惯和行为上实现新的改进和突破。

近年来，拓展训练首先被外企引进中国，之后在企业界及各类社会组织中迅速风靡，成为团队建设、组织凝聚力、员工合作理念和技巧的重要培训方式。

常规的拓展训练都需要到专业的基地，利用各种大小设施，甚至山地、河流等自然环境，由专业的培训师引导进行，不是能经常开展的。而本书中的自助拓展训练项目，则不需要这么复杂，人们通过相对简单的游戏规则和材料道具，利用普通的环境（室内或者一般的开阔地）即可进行。自助拓展训练的组织者可以是部门主管，班组长，领班，政、工、团

等各种组织的基层管理者，他们不必经过专业培训师资格认证，在亲自组织和主持拓展训练时掌握本书所提到的一些关键要领就行。因此，自助训练可以经常开展，有效地弥补了专业拓展训练过多依赖专门基地和设施，以至于不易持续开展，而团队成员当时出现一时激情，过后很快淡漠的情况，使团队能力的持续提升成为可能。

本书介绍了作为教练尤其是非专业教练需要掌握的拓展训练方法和技巧，并精选了六大类共 156 个训练项目，为了方便组织者使用，一般每个项目都单独占页，可复印专用单页，并标注了与目录对照的编号，还利用页眉设计了具体类别、日期备注功能，另外，还在书末附了培训计划表，增强了其实用功能。希望本书能对各类社会组织提升管理水平有所帮助。

由于编者小平及时间均有限，书中不当处在所难免，敬请广大读者不吝批评指正。

## A 组织自助拓展训练活动的方式、方法和技巧

- 一、自助拓展训练的形式/2
- 二、拓展训练活动的筹备/3
- 三、当好教练的前提/5
- 四、教练在活动过程中的聆听、发问、区别和回应/7
- 五、培训的前奏/10
- 六、最后的提醒：安全问题/10

## B 自助拓展训练项目介绍

### Part 1 团队合作类

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| ◎1-1 超级袋鼠/12      | ◎1-14 安全通道 /25   |
| ◎1-2 举步维艰/13      | ◎1-15 地雷战/26     |
| ◎1-3 认识自己/14      | ◎1-16 船东和团队/27   |
| ◎1-4 钥匙圈串门/15     | ◎1-17 打排球/28     |
| ◎1-5 协作投篮/16      | ◎1-18 代号接龙/29    |
| ◎1-6 “戴着镣铐跳舞” /17 | ◎1-19 站桩/30      |
| ◎1-7 谁的眼睛敏锐/18    | ◎1-20 过地道/31     |
| ◎1-8 逃离“死亡地带” /19 | ◎1-21 鸡蛋从“天”降/32 |
| ◎1-9 小心驾驶/20      | ◎1-22 举牌游戏/33    |
| ◎1-10 趣味球赛/21     | ◎1-23 解链环/35     |
| ◎1-11 创建乐队/22     | ◎1-24 拆炸弹/36     |
| ◎1-12 相互挑战/23     | ◎1-25 搭桥过河/37    |
| ◎1-13 大怪兽/24      | ◎1-26 大树和松鼠/38   |

## 自助拓展训练

### 组织与实施手册

- ◎1-27 核弹头/39
- ◎1-28 机器娃娃/40
- ◎1-29 连环马/41
- ◎1-30 连体足球/43
- ◎1-31 跷跷板/44
- ◎1-32 踏板运水接力/45
- ◎1-33 踢足球/47
- ◎1-34 挑水接力/48
- ◎1-35 橡皮筋/50
- ◎1-36 悬空试验/51
- ◎1-37 勇救儿童/52
- ◎1-38 造桥渡河/54
- ◎1-39 蜘蛛网/56
- ◎1-40 众志成城/58
- ◎1-41 踩轮胎/59
- ◎1-42 争夺地盘/60
- ◎1-43 人椅/62
- ◎1-44 超级乒乓/63
- ◎1-45 翻帆布/65
- ◎1-46 寻宝记/66
- ◎1-47 遥控人球/67
- ◎1-48 运输带/68
- ◎1-49 纸杯运水/69

## Part 2 集体沟通类

- ◎2-1 铁丝网/70
- ◎2-2 传球/72
- ◎2-3 木牛流马/73
- ◎2-4 荡绳/74
- ◎2-5 电子篱笆/75
- ◎2-6 黑暗列队/76
- ◎2-7 东京迪斯尼乐园/77
- ◎2-8 遥控“机器人”/79
- ◎2-9 暗码传递/80
- ◎2-10 完成“印象画作”/81
- ◎2-11 “集中经验值”/82
- ◎2-12 过人梯/83
- ◎2-13 非语言交流/84
- ◎2-14 最佳扑克组合/85
- ◎2-15 悬崖接水/86
- ◎2-16 我属于哪种动物/87
- ◎2-17 过“鬼门关”/88
- ◎2-18 你答对了吗? /90
- ◎2-19 后空翻/91
- ◎2-20 摆放糖果/92
- ◎2-21 自己的镜子/93
- ◎2-22 梅特卡夫/94
- ◎2-23 双人连点/97
- ◎2-24 兔子舞/98
- ◎2-25 拼图游戏/99
- ◎2-26 连环模仿秀/100
- ◎2-27 风中劲草/102
- ◎2-28 鸡窝里飞出金凤凰/103
- ◎2-29 积极的反馈 /104
- ◎2-30 集体智慧/106
- ◎2-31 交换名字/108
- ◎2-32 默契报数/109
- ◎2-33 平结绳圈/110
- ◎2-34 扑克大战/111

- ◎2-35 七拼八凑/112
- ◎2-36 旗人旗事/113
- ◎2-37 人体波浪/114
- ◎2-38 暗示的意义/115
- ◎2-39 猜人名游戏/116
- ◎2-40 穿西服游戏/118

- ◎2-41 无障碍沟通/120
- ◎2-42 八卦杂志的娱记们/122
- ◎2-43 连环呼啦圈/124
- ◎2-44 效仿盲人摸号/125
- ◎2-45 另类沟通/126

### Part 3 思维培育类

- ◎3-1 百花争艳/128
- ◎3-2 避免使用过激的语言/129
- ◎3-3 寻觅佳偶/131
- ◎3-4 礼貌沟通/132
- ◎3-5 小故事,大道理/135
- ◎3-6 抓住扫把/136
- ◎3-7 合力吹气球/137
- ◎3-8 瞎子穿拖鞋/138
- ◎3-9 房屋买卖/139
- ◎3-10 瞎子背瘸子的游戏/140
- ◎3-11 提高自己的观察能力/141
- ◎3-12 文字替换/142

- ◎3-13 巨龙腾飞/143
- ◎3-14 猜猜你帽子的颜色? /144
- ◎3-15 生存训练/145
- ◎3-16 模拟泰坦尼克号场景/149
- ◎3-17 正反作用力/151
- ◎3-18 比高度/153
- ◎3-19 传球游戏/155
- ◎3-20 移动的篮筐/156
- ◎3-21 不沉的纸船/157
- ◎3-22 建造楼房/159
- ◎3-23 建造美丽景观/161

### Part 4 团队凝聚力培育类

- ◎4-1 培养团队的凝聚力/162
- ◎4-2 自我介绍/164
- ◎4-3 信任盲行/165
- ◎4-4 背靠背游戏/167
- ◎4-5 敢于认错/168
- ◎4-6 拼图游戏/169
- ◎4-7 盲人走路/170
- ◎4-8 足球+呼啦圈游戏/171

- ◎4-9 移动塑料棒/172
- ◎4-10 四两拨千斤/173
- ◎4-11 木屐行走/174
- ◎4-12 模拟脱离险境/175
- ◎4-13 同义传递/176
- ◎4-14 你说我猜/177
- ◎4-15 信任游戏币/179
- ◎4-16 多人滑板/182

## Part 5 应变力培育类

- ◎5-1 应对变化/183
- ◎5-2 找到自己的星座/184
- ◎5-3 神奇算术/185
- ◎5-4 连连看/186
- ◎5-5 机智对决/187
- ◎5-6 动作示意/188
- ◎5-7 动作串烧/189
- ◎5-8 欲速则不达/190
- ◎5-9 短语接龙/192
- ◎5-10 盲人寻果/193
- ◎5-11 摸高/195
- ◎5-12 手掌快动/196
- ◎5-13 你说我做/197
- ◎5-14 虚拟生活/198
- ◎5-15 故事创作会/199

## Part 6 团队默契类

- ◎6-1 默契考场/201
- ◎6-2 认识我/203
- ◎6-3 建导航塔/204
- ◎6-4 如此赚钱/205
- ◎6-5 制造空方阵/206
- ◎6-6 传递快乐/209
- ◎6-7 苹果和葡萄/210
- ◎6-8 结绳造房/212

# A 组织自助拓展训练活动的方式、方法和技巧

自助拓展训练的形式

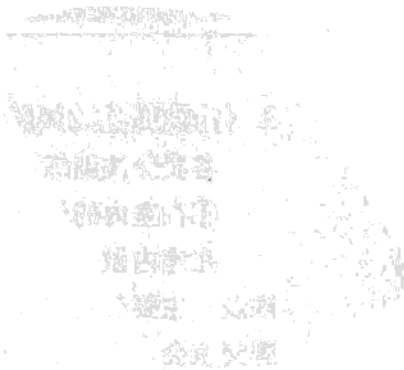
拓展训练活动的筹备

当好教练的前提

教练在活动过程中的聆听、发问、区别和回应

训练的前奏

最后的提醒：安全问题



## 一、自助拓展训练的形式

### 1. 训练的意图

按照训练的意图，一般可分为以下六种类型，书中介绍的训练项目也大体以此划分：

增强团队合作类：增强团队合作意识、考验协同能力，训练合作技巧。

促进成员沟通类：强化沟通意识、考验沟通能力，训练沟通技巧。

培育思维能力类：激发创新思维能力，发展心智结合。

提升组织凝聚力类：打破自我意识，提升组织凝聚力和向心力。

训练应变能力类：考验应对陌生任务和突发事件的能力，训练相关技巧。

加强团队默契类：通过协同完成任务，体验和加强默契程度。

### 2. 个人项目和团队项目

个人项目	团队项目
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 以个人为单位接受活动的考验；</li> <li>· 心理、体能挑战兼顾，偏向于心理挑战；</li> <li>· 以打破个人心理限制为方式和过程；</li> <li>· 以提高个人自信心、勇气及领导力和管理技能为目的。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 以小组为单位接受活动的考验；</li> <li>· 吸引其他队员的注意力，活动者能够得到队友的鼓励与信任；</li> <li>· 旨在增强团队内部协作能力，增强团队凝聚力；</li> <li>· 建立良好的沟通，增进团队成员之间的信任和默契。</li> </ul>

### 3. 拓展训练的风险及难度层次

各类拓展训练项目根据其风险及难度可以分为4个层次：

#### ①在室内的传统训练

在室内做一些一般性的拓展活动，风险小，但活动开展范围也会受到限制，主要起到调节气氛以及热身的效果。常见的活动如生肖分组、姓名牌交友会、进化论、扑克分组等。

### ②低风险的训练

场地设在户外较平坦的地方，以小组为单位进行，风险一般，主要用于增进团队间协作，树立信心。常见的活动如过电网、风中的劲草、星际之门、“绳智”清醒等。

### ③风险略高的训练

场地同样设在户外较平坦的地方，在小组支持下，以个人为单位应对挑战。风险略大一些，主要运用于培养个人与团队之间的信任，或提高个人的创新能力，一些项目最好采取防护措施。常见的活动如A-B、铁钉等。

### ④较高风险的训练

如果硬件条件允许建设专业的“关卡”，以小组或个人为单位，风险较高，主要运用于学习者的自我认知与改变，挖掘学习者的潜能，培养挑战风险和抗压力的意识和方法。大都需要特别的防护措施。常见的活动如：绿野仙踪、信任背摔等。

## 二、拓展训练活动的筹备

拓展训练的设计和筹备工作包括以下内容：

- 明确训练的目的
- 了解学员情况、整理活动素材
- 培训活动的时间安排
- 选择合适的项目
- 准备、制作所需用品
- 把培训方案落实到纸面

### 1. 明确训练的目的

前面说过，自助拓展活动的目的大体有以下几种：提高成员的凝聚力；激励斗志和创新力；提高思维能力、行动能力；自我重新定位及潜能开发；体验丰富的现代人文精神和管理内涵。

组织者要注意学习与实际情况相结合，从最大限度上满足学习者的培训需求。可以问卷调查的形式征求学习者的意愿，有效的学习意愿征集是

确保活动可以顺利进行的保障。

## 2. 收集资料

了解学员尤其是新员工基本情况，有助于分析出学员缺乏的职业因素是什么，以此作为活动设计的基础；了解学习者的身体状况是基于活动的风险值的考虑，具有严重病史或特殊情况的学习者慎重参与活动。

了解和熟悉相关资料，一是确保对活动的规则、步骤、安全事项明晰；二是脑内储存备用的活动资料以备不时之需，便于因为某些问题需要更换项目，或时间充裕可以临时增加活动时从容不迫。

## 3. 明确培训活动的的时间

自助拓展活动中的时间分配，主要是以活动进行时间和心得分享时间，而进行活动所用的时间占了较大的比例，因此要注意这两部分时间分配的协调，以免降低训练的有效性。

安排活动时应该注意：与工作实践有联系的一面应该特别突现以使活动具有教育意义，根据活动的学习性决定其分享时间的长短，如果是具有较强现实教育意义的活动，可适当延长分享时间。

## 4. 选择合适的项目

个人性项目和团队性项目相结合是拓展训练取得成效的一个基本思路。选择自助拓展项目活动时，必须考虑这些活动是否有助于学习，是否能创造有效的学习机会，活动方式是否能为人接受，活动的时机设置是否适宜等。

活动设计者最大的误区是主观化，依照自己的喜好选择活动。自助拓展活动的基本原则是：

- 活动与学习内容有关；
- 改善学习环境；
- 使学习方式有趣生动；
- 各项活动之间必须相互关联；
- 活动设计者熟悉所选择的活动。

自助拓展训练的活动范围较小，所以活动不能太单一，更不能死板，否则容易使人产生厌烦情绪。

因此，在设计活动时可以依照以下标准：

- 活动内容实用性强；
- 活动的外延有发展的余地；
- 力求活动安全度在保障范围之内；
- 活动数量符合时间的安排。

## 5. 准备、制作所需用品

根据活动的需要，准备好需要的绳子、纸片、记事笔、秒表、记录表、测量工具、标记笔等道具。或因地制宜，选择手边的物品灵活变通使用，因为自助拓展的训练时间安排灵活性较大，如果受材料影响，就会耽误活动。

## 6. 把培训方案落实到纸面

必须把上面计划的内容及想到的问题整理在纸上，以便防止漏掉某些环节而影响训练的顺利进展和应有效果。

# 三、当好教练的前提

## 1. 明确规则

自助拓展训练中的规则很重要，可以说，有一百个受训者，就会有一百个不同的感受，有一百个不一样的心情。明确的目标、称职的领导、有能力的组织成员、详尽的计划都是一颗颗闪亮的珍珠，而将这些珍珠串起来的线就叫游戏规则，所以，在每一个项目开始前，教练再三强调的就是规则。在企业管理中经常会发现，花时间制订一套好的规则比谴责无能的下属有意义得多。

## 2. 把握完整的培训过程

培训是一个完整的系统的过程，不仅仅是训练现场和项目本身，前前后的筹备和总结是训练活动达到效果的关键，以下主要程序缺一不可。

- 筹划准备
- 明确规则和要领
- 主题训练
- 体验分享
- 回顾总结
- 效果评估和反馈

### 3. 教练需要掌握的基本方法

#### ①观察

教练要调动所有的感官在培训过程中观察学习者反应、活动反响和氛围，以决定活动下一步的发展方向。诸如察觉到学习者活动气氛不够浓厚时，下一步要做的就是调动学习者的学习趣味。

#### ②联想

教练要善于运用联想带领学习者将他们的感悟应用到实践中。比如“心理极限挑战”，教练可以带动学习者联想：如何面对大难度的工作任务？是退让，让别的同事去完成，还是给自己一个挑战与成长的机会？

#### ③对比

教练可以用对比的方式将信息更鲜活地呈现给学习者。比如不同的两项活动，一项以个人为单位，一项以小组为单位，教练却从中找到了共同点：个人的创新能力与勇于冒险的精神。

#### ④躯体思维

类似肢体语言，主要是运用躯体来表达各种感情状态，教练运用躯体思维的最重要目的是感染学习者。比如在“云梯”面前，学习者望而止步，教练身体力行，攀上“云梯”，向学习者做出胜利的手势与欢呼的表情，激发学习者的勇气。

#### ⑤综合能力

教练将所有思维工具整合在一起，能够更加有效地适应不同学习者的学习需求。

## 四、教练在活动过程中的聆听、发问、区别和回应

自助拓展训练的教练，有四点很重要，必须了解，那就是聆听、发问、区别和回应。

### 1. 聆听

(1) 为什么作为教练需要聆听？

聆听是为了获取资料，以便了解真相，得到回应，然后有针对性地给予回应。

(2) 教练要聆听什么？

一般而言，教练在培训过程中，需要聆听的是：

①对方的话语

他讲话的内容够清晰吗？

明确还是含糊？

是什么样的语气，坚定、肯定还是软弱？

②身体语言

他讲话时是什么表情？

是什么姿势？

他的身心是一致的吗？

此刻的他是放松的吗？

他讲话之前的行为是什么？和行为后有改变吗？

③对方的信念

他话语后面的正面信念是什么？

信念后面还有什么信念？

这份信念有多强烈（伴随的是什么情绪）？

他的信念有助于他实现目标吗？

④价值观

他话语后面的真正动机是什么？

这件事后面他追求的价值是什么？

那份价值后面还为了什么？

最高价值是什么？

他的价值观有助于他实现目标吗？

#### ⑤情绪和感觉

他的情绪是什么？

他的情绪是不稳定的吗？

他的情绪和感觉给他的信号对他意味着什么？

他有认识到这份情绪吗？

他有学习到这份情绪的意义吗？

他的这份情绪和感觉有助于他实现目标吗？

#### ⑥他的焦点所在

他的焦点在目标结果上呢，还是在问题上？

他的焦点在过去呢，还是在现在或未来？

他的焦点在外，还是在是内？

他的焦点在别人身上，还是在自己身上？

## 2. 发问

发问，即通过提问帮助对方挖掘自我盲点，发现他的潜力所在。

### (1) 为什么需要发问？

教练的发问是一个有针对性的发问，问的是对受训者有关系的、有帮助的问题。有人说：“教练就是帮受训者如何去问他自己。”

另外，通过教练的不同角度的发问，帮受训者发现自己的盲点，这也是教练的最大价值之一。

美国著名的领导力专家隆纳·海非斯说：“好的领导是问正确的问题。”

好的发问本身就是洞察力的一部分。

### (2) 发问的作用

#### ①扭转注意力

我为什么会这么沮丧？为什么别人不喜欢我？

我怎样才能改变目前的沮丧，让自己重新快乐起来且更受欢迎？

他为什么要这么对我不公呢？

这家伙在这件事情上有什么值得我敬佩的呢？

岂有此理？这岂不让人生气？

在这件事情上我可以学到什么？我要如何找出其中可能的机会？

今天我又少赚了多少钱？

今天又有什么让我感到高兴？什么值得我感谢？

②好的问题让我们注意所忽略的事情

这个房间里有什么是绿色的？这个房间里有什么是红色的？

什么是我的人生中最值得骄傲的事情？

③好问题能发掘出我们可用的资源

我怎样才能挽回这种不利的局面？

我怎样才能不但挽救这家公司，同时还使它更上一层楼而比以前更好？

除了这点，我还可以在哪些地方做出改良呢？

(3) 为什么教练要发问？发问什么？怎么发问？

教练的发问是一个有针对性的发问，问的是和受训者的目标有关系的、有帮助的问题。

提问是一种了解事情真相的很好的方法，发问的过程也就是揭示矛盾，找出答案的过程，这一点，在上面的故事中已有充分的表现。

### 3. 区分

区分，即让对方更加清晰：哪些行为是对自己的目标有用的，哪些属于“添乱”之类。

为什么教练要区别？区别什么？如何区别？

区别的目的在于提高教练的洞察力，让受训者看到更多的选择和可能性，从而支持受训者的应变心态。

教练要学会区别事实和假设。

所谓的假设，就是我们的信念和价值观，即我们心中所预先假设会发生的事实，它来自我们过去经验的折射。

打个比方，当你看见一个人拿着杯子，你知道他想去哪里吗？

很多时候，还没有等别人你就抢先回答了。因为经验会告诉你，他拿着玻璃杯可能是去接水、去刷牙、去浇花等等。然而，真正的答案是什么呢？有可能他拿了杯子什么也没有干。

这就是事实和你脑海中的假设的区别。

#### 4. 回应

回应，即根据镜子的反射作用，学会及时指出对方存在的问题。

教练为什么要回应？回应什么？怎么回应？

我们每时每刻都在从外界接受回应，因为自我注意力有限，也因此忽略了很多外界回应的信息，这就导致了我们的看事物的盲点。

回应并不是指单纯的说出来，回应的形式多种多样。

教练的作用，就在于引导受训者聆听到各种回应的价值和意义。对于教练而言，回应是一个非常重要的工具。

回应不拘泥于形式，恰到好处的有效发问固然是一种回应，沉默无语地给予受训者思考空间也是一种回应，禅宗大师们对弟子当头棒喝式的教导何尝不是一种回应？回应的关键是能启发受训者思考，领会训练精髓。

#### 五、训练的前奏

根据人数将学员分成至少两个小组，分别自主进行组长选举，设计队名、队徽、口号、队歌等基础工作。这一方面是为正式的训练项目热身，同时其本身即是检测和考验团队成员各方面意识和能力的一种先导性训练。

#### 六、最后的提醒：安全问题

风险在培训中是长期存在的因素。除了一般所说的危险性之外，还包括体力消耗值、场地、道具等方面存在的不确定性。作为教练，一定要在训练过程中密切关注安全问题，尤其是对于一些危险性较强的项目，要采取各种措施进行规避，并为可能出现的意外情况做好预备措施。

# **B 自助拓展训练项目介绍**

团队合作类

集体沟通类

思维培育类

团队凝聚力培育类

应变力培育类

团队默契类

## ◎1-1 超级袋鼠

### 训练目的

活跃团队气氛，促成组织成员之间的通力合作。

### 训练准备

形式：两人一组，共分成若干组

材料：可容纳两人的麻袋或编织袋若干；秒表

场地：室外平地，草地更好

时间：约 20 分钟

### 基本规则

每组两人同时进入袋内，从起点至终点跳跃前进，先到终点的小组获胜。

### 具体方法和步骤

▶ 标出比赛所需的约 30 米长的“跑道”。每组两名队员站在起点，进入同一袋内，哨音一响，两名队员协同跳跃前进，最先到达终点的小组获胜。

▶ 小组过多无法同时进行，可以分别计时。

### 总结讨论

1. 获胜者有什么体会？
2. 游戏过程中有没有跌倒的，为何会跌倒？
3. 在工作中如何与同事更好地协力共进？

## ◎1-2 举步维艰

### 训练目的

- 发扬团队协作精神，挑战极限完成任务。
- 使团队成员能够自然地进行身体接触和工作配合，消除羞怯和忸怩感。

### 训练准备

形式：将全体团队成员分成若干小组，每组 6 人

材料：绳子、口哨

场地：户外空地，草地最好

时间：10 分钟

### 基本规则

每组只允许有 4 个触地点，6 人必须同时穿越比赛场地，如果犯规必须回到起点重新开始。

### 具体方法和步骤

- ▶ 将绳子放在场地两头，作为起点和终点。
- ▶ 每个小组有 10 分钟时间做准备。哨声一响，每个小组作为一个整体从起点出发，穿越场地。队员身体必须直接接触，不能借助外物连接在一起。
- ▶ 游戏中，每组只能有 4 个点接触地面，这些接触点可以是手、脚、膝盖或后背。行进过程中触地点超过 4 个属于犯规，必须回到起点重新开始。
- ▶ 先到终点的小组获胜。

### 总结讨论

1. 游戏结束后，大家有什么感受？
2. 各小组都发扬团队协作精神了吗？
3. 怎样才能做得更好？

## ◎1-3 认识自己

### 训练目的

使组织成员正确认识自己及其他队员的实力，提高把握机会的能力，从而形成团队成员之间良好的合作和协调意识。

### 训练准备

形式：全体成员分成若干组，各组人数务必相等

材料：编了号的乒乓球若干只，用适当的方法在乒乓球上进行编号，并用塑料袋装好

场地：不限

时间：视具体人数及进展而定

### 基本规则

1. 不同编号的乒乓球代表不同的分值。
2. 每个人只能抓一次，时间为10秒钟。
3. 评分标准：
  - (1) 小组成员估计抓取数量与实际数量差值的绝对值的和越小越好。
  - (2) 小组成员每个人抓取数量的分值之和越大越好。

### 具体方法和步骤

► 团队成员分成人数相等的小组若干个。

► 请每人估计一下自己一只手能抓起多少只乒乓球，并对其回答做好统计，最少的只数是多少，最多的只数是多少，回答每一数字的人数又是多少。

► 让大家开始抓乒乓球，只能用一只手，不能用另一只手帮忙，看各自能抓多少个。

► 请大家观察实际抓取的数字与各人先前估计的数字是否有出入。

### 总结讨论

1. 游戏中发生了什么样的情况，为什么？

2. 启发性结论：在抓乒乓球前，一般人都不能准确地估计自己究竟能抓起多少只乒乓球，并且多数人都低估了自己的能力；同样地，在工作中，人们往往也不能准确地估计自己的实力，面对机会往往会高估抓住机会的难度而不去尝试，错过了不少良机。

## ◎1-4 钥匙圈串门

### 训练目的

- 培养团队协作精神。
- 使团队充满活力。

### 训练准备

形式：将组织成员分成8人小组若干个

材料：一些竹质一次性卫生筷或小木棍，几个钥匙圈

场地：室内、室外不限

时间：10分钟

### 基本规则

每人一根筷子或小木棍，每组一个钥匙圈，筷子用牙齿咬住，钥匙圈穿在筷子上。从第一名成员开始，依次向后面传递。传递过程中不能用手，如钥匙圈掉地，则必须从头开始。用时最短的小组获胜。

### 具体方法和步骤

▶ 给各组成员每个人发一根竹筷或小木棍。

▶ 给各个小组发一个钥匙圈。

▶ 让各个小组成员站成一排或围成一圈。

▶ 把钥匙圈交给每个小组站在队首的成员，让他们把钥匙圈套在筷子上。

▶ 每个小组要完成的任务是：按顺序由每个组员把钥匙圈从队首传到队尾，整个过程不允许用手。如果有人不慎把钥匙圈掉到了地上，必须从头再来。

▶ 最先把钥匙圈传到队尾的小组获胜。

### 总结讨论

1. 怎样做才能成功完成任务？
2. 游戏中遇到了什么困难？是如何克服的？
3. 将游戏同实际工作联系起来，谈谈看法。

## ◎1-5 协作投篮

### 训练目的

培养组织成员相互帮助的精神。

### 训练准备

形式：8人一组开展游戏

材料：小球（弹力球、小皮球等）100个，作为篮筐的小水桶5只

场地：室内，较大的教室或会议室均可，室外平整空地更佳

时间：约1小时

### 基本规则

各小组成员互相帮助，将小球全部投进空桶内，用时最少的小组获胜。

### 具体方法和步骤

▶第一小组每两名成员分20个球及一个作为篮筐的水桶。计时开始后，两人均向桶内投球。球全投出后，把没有投入的球捡回来，继续投，直到全部投进为止。记录好所用时间。

▶其他小组开始投篮并记录时间。

▶各个小组完成后，取前三名继续比赛，方法改变为：两人中一人投篮，一人捡球，以缩短时间并不准互相干扰。完成后，注意一方面为其他同伴加油鼓劲，一方面可帮其捡球，直到100个球全进为止。

### 总结讨论

1. 第一轮的成绩跟第二轮的成绩相比，哪一轮好？为什么？
2. 在工作和生活中，我们该怎样既分工又合作？

## ◎1-6 “戴着镣铐跳舞”

### 训练目的

使团队成员形成互助合作的共识。

### 训练准备

形式：将团队成员分成8人小队若干个，各个小队中的成员两两组合

材料：长绳1条，短绳若干条（每两人需要1条）

场地：室外草地

时间：不限

### 基本规则

每小队的成员两两组合，各将一只脚捆在一起，然后由小队成员共同完成此游戏。跳绳次数最多的小队为获胜方。

### 具体方法和步骤

▶大家在各自的队伍里寻找搭档，两两组合。

▶把自己的一条腿和搭档的一条腿绑在一起。

▶请两个人各握住绳子的一端开始甩动，其他人要一起跳过绳子，所有人都跳过算一次，数一数整个小队总共能跳多少下，次数最多的小队为获胜方。

### 总结讨论

1. 在做游戏的时候会发生一些事情，不同的人有不同的反应，为什么？
2. 想一想自己是否在不经意间就给别人造成了压力？如何消除这种压力？
3. 在工作中我们应该怎么做，才能避免配合不佳的情况？

## ◎1-7 谁的眼睛敏锐

### 训练目的

向团队成员展示，通过团队协作能比个人独立工作取得更好的效果，从而培养其团队协作能力。

### 训练准备

形式：将全体团队成员分为6人小组若干个

材料：较轻便的常见物品15件，如：书、表格、工具、办公用品等

场地：室内

时间：10~15分钟

### 基本规则

常见物品放在队员能够看得到的地方，如办公桌上，每位小组成员用1分钟观察，2分钟记录，与实际情况出入较小者获胜。

### 具体方法和步骤

►向各小组成员说明，游戏的方法是每个小组一起写出所看到的物品。

►让各个小组成员观察桌上的东西，时间1分钟。

►当每个小组的成员回到各自的座位上后，给他们2分钟时间，让他们写下自己记得的物品。然后记录员列出一张整个小组的物品总清单，与实际情况比较一下，看看差别在哪里。

►通过这张清单向团队成员说明这样一个事实：通过团队协作能比个人独立工作取得更好的效果。

### 总结讨论

1. 每个小组总清单上的内容比个人清单上的内容要详尽多少？
2. 与团队成员分享自己的知识、信息，是否能让团队更高效？

## ◎1-8 逃离“死亡地带”

### 训练目的

培养组织成员的分工协作能力，使组织成为一个团结的集体。

### 训练准备

形式：把组织成员分成2人一组的小组若干个

材料：长度合适的绳子及粉笔

场地：会议室或室外空地

时间：15分钟左右

### 基本规则

过死亡地带时，每组两个人只能踏地3次。否则，会陷入“死亡”的境地，如触发敏感炸弹。

### 具体方法和步骤

▶用粉笔在地上画两条相隔4米的平行直线。

▶规定小组成员要想办法通过这14米宽的“死亡地带”，通过的方法为两人最多只能踏地3次，否则就算失败。

▶最先逃离“死亡地带”的团队为获胜方。

通过的方式为：

▶队员甲左脚跨进“死亡地带”（离边线1米），右脚再向前跨出约1米的距离；

▶队员乙从队员甲的两脚上经过不得触地，然后向前跨出1米后单足立地。这时队员甲再从队员乙脚上踏过，进入安全区。

### 总结讨论

1. 怎样才能顺利通过“死亡地带”？
2. 为什么说小组成员互相信任，充分协作，才能完成此任务？

## ◎1-9 小心驾驶

### 训练目的

使团队成员自然地进行身体接触和动作配合，消除紧张和不安的情绪，从而培养团队合作精神，牢固树立集体观念。

### 训练准备

材料：

1. 自制一辆小滑车，在一块40~50厘米的小方模板上安装4个轴承即可；
2. 一套防护用品如头盔、手套、护膝、护肘等；
3. 一根长绳、一个网球筒。

场地：室内的木地板（天花板下有挂钩）或室外大树下的平地均可。

时间：视人数的多少及训练进程灵活把握。

### 基本规则

参加人数不限，驾驶员控制小滑车，避免撞倒网球筒，四周的其他人则在不移动双脚的情况下，想办法让驾驶员和小滑车撞倒网球筒。

### 具体方法和步骤

▶将绳子固定在天花板的挂钩或室外的大树上，让驾驶员拉住。其他成员则围成圆圈，圈中间放置一个网球筒。

▶组成圆圈的成员的任务是撞倒这个网球筒，但必须站在原地，脚不能移动，只能利用小滑车来撞倒这个网球筒。网球筒被撞倒的那一刻，驾驶员必须也在小滑车上。

▶驾驶员的任务是尽量不让小滑车撞到网球筒。可以通过手中的绳子控制小滑车并防止自己摔跤。

▶游戏开始，驾驶员和小滑车一起被拉到圆圈边缘的位置上，然后由推车者瞄准网球筒的方向，把驾驶员和小滑车一起推出去。

▶重复以上步骤，直到网球筒被撞倒，统计驾驶员共被推次数。

### 总结讨论

1. 驾驶员感觉自己要完成的任务有多大难度？
2. 作为推车者，应使用什么样的战略？
3. 如何保障安全？

## ◎1-10 趣味球赛

### 训练目的

- 建立团队成员间的彼此信任。
- 培养团队合作精神。

### 训练准备

形式：把全体成员平均分成两队，人数不限，留出4~5人担任协调员

材料：2只充气不足的足球，1只口哨，不同颜色的眼罩若干

场地：一个小型足球场，草地也可以，需要简单布置

时间：40分钟

### 基本规则

两队队员都用眼罩蒙住眼睛进行足球比赛，每个队员有一名同伴和他搭档，指导他的行动。每队一个球，各队只踢自己的球，保证球在地面滚动，进球多者即为胜队。

### 具体方法和步骤

▶每对搭档中，只有被蒙上眼睛的队员才可以踢足球，他的搭档则负责指导他朝场内哪个方向走，球在什么地方，做什么动作。

▶比赛一共进行10分钟，中间休息，交换场地。让两个小组用投掷硬币的方法选择场地。场地确定好后，把两个足球放在场地中间，每个队一个球，然后吹哨，开始游戏。

▶队员保持双肘弯曲，手掌向外，手的高度与脸平齐的姿势。在发生意外碰撞时，这种姿势有助于避免或减轻对身体上半部的伤害。负责指导的队员不准碰撞自己的同伴，只有通过语言表达指令。每个队踢进对方球门一球得一分。不允许把球踢向空中，在任何时候，球都应在地面上滚动。进球多的球队即为获胜方。

### 总结讨论

1. 获胜球队为什么能获胜？
2. 作为队员，如何与搭档配合得更好？作为搭档，你的指导是否简单明了、便于执行？

## ◎1-11 创建乐队

### 训练目的

- 让组织成员理解个人在组织中的位置和作用。
- 让组织成员体会个人职责与团队表现之间的关系，培养、加强团队成员之间的协作精神。

### 训练准备

形式：把团队成员分为8人小组若干个

材料：每个成员1面鼓，2支鼓槌

场地：室内、室外均可

时间：半小时

### 基本规则

各组成员自己创作并演奏具有一定旋律与节奏的鼓乐尽量达到和谐动听。

### 具体方法和步骤

- ▶ 把鼓和鼓槌分发给小组成员。
- ▶ 每个小组创作出自己的鼓乐。
- ▶ 小组成员轮流进行演奏，然后进行小组合作演奏。
- ▶ 与其他小组一起合奏。这时恐怕得有人进行指挥。否则，没有统一的指挥演奏将是混乱嘈杂的。因此，在正式演奏时，应当推选出一名指挥。
- ▶ 反复练习，直到合奏的乐曲达到和谐动听。

### 总结讨论

1. 在周围充满噪音的情况下，自己的创作是否能够继续？
2. 是否能在保持本小组特殊风格的前提下，与其他小组达到和谐？
3. 个人的节拍是否与小组其他成员不一致？能否及时加以调整？
4. 在本游戏中，你扮演的角色是什么？
5. 你在扮演自己的角色时，是如何与团队进行配合的？
6. 在全体成员一起合奏时，是否产生了出人意料的效果？为什么会产生这种效果？

## ◎1-12 相互挑战

### 训练目的

增强团队成员面对挑战时的自信心，树立共同迎接挑战的意识。

### 训练准备

形式：不限几组，但每组必须5至10人之间

材料：笔、纸

场地：不限

时间：25分钟

### 基本规则

不规定。

### 具体方法和步骤

►将团队成员分组，不限几组，但每组最少5人最多10人。

►每组发一张纸和一支笔。每组要在5分钟内尽可能多地写出不同的挑战项目。

►这些项目必须是个人能完成的项目。可以是关于体能上的项目，如：叠罗汉，1个人可以背起另外两个人等。也可以是其他项目，如：我们这组可以唱出任何电影插曲等。需要注意的是项目选定必须公平合理，而不能偏向于有明显优势的一方。

►写完后，每组轮流先做出他们自己的挑战项目，然后要其他的组试着在一定时间内做出。

### 总结讨论

1. 挑战成功或失败都有什么样的感受？
2. 挑战成功的关键因素是什么？
3. 团队协作在这次挑战中发挥了什么样的作用？

## ◎1-13 大怪兽

### 训练目的

锻炼团队合作能力和团队的集体想象力。

### 训练准备

形式：每组人数在8~15人为好

场地：空旷场所，长度大于8米

时间：根据人数及训练进程灵活把握

### 基本规则

根据小组人数搭建怪兽，各组同时出发，最先到终点的优胜。

### 具体方法和步骤

▶规定起点和终点线，距离大约为8米左右。告诉游戏者，他们的任务是以小组为单位组成，我们没有见过的一种怪兽，并模仿它的行动。

▶根据每组的情况规定他们要扮演的怪兽的形态——比如对一个9人小组，规定大怪兽有9只脚和4只手着地行走。

▶给出35分钟的时间，让小组内部讨论和试着搭建他们的怪兽形态。

▶宣布比赛开始，各组同时出发，先到终点线的为优胜。

▶小组人员较多，行动统一需要一个领导者，在刚组建的小组中，不容易达成一致。

▶可以根据不同的小组规定不同的怪兽组成规则，以增加趣味性和可行性。

▶如果规则实在很难完成，可以在搭建过程中适当微调，比如加上一只手或脚，以免参加游戏者发生意外。

### 总结讨论

1. 你在扮演大怪兽时是何种心情？
2. 你们的大怪兽的创意从何处而来？
3. 在协作中你充当什么角色？

## ◎1-14 安全通道

### 训练目的

- 让组织成员认识到自己团队解决问题的能力，包括进行计划与协调的能力。
- 培养组织成员的团队合作精神。

### 训练准备

形式：8~10人一组，共分若干组

材料：每组40~50张废报纸，一大卷透明胶带，2把剪刀

场地：宽敞的空地

时间：半小时左右

### 基本规则

从起点到终点，各组成员只能走在用报纸制成的“安全通道”上，成员最先到达终点者为胜。

### 具体方法和步骤

- ▶ 将材料分发给各小组，并告知游戏方法、目的。
- ▶ 各小组利用所获得的材料制作一条安全通道，将小组成员安全运至终点。
- ▶ 所有成员最先到达“安全通道”终点的小组为获胜方。

### 总结讨论

1. 每个小组成功与失败的感受是怎样的？
2. 成功的运作取决于什么因素？
3. 你是否为整个运作起到了积极的作用？

## ◎1-15 地雷战

### 训练目的

认识到相互信任、相互协作的重要性，增强团队合作精神。

### 训练准备

材料：塑料杯3个，白纸数张，每组纸板一块，眼罩若干

场地：空地

时间：30分钟

### 基本规则

用白纸在游戏区设置一些障碍，每组派一个人指挥蒙上眼睛的组员跨过雷区，跨过雷区者获胜。

### 具体方法和步骤

▶ 每6~8人组成一个组，用白纸在游戏区内设置障碍，并且在游戏场地的中间有一个用3个杯子垒成的杯塔，底部的杯子正放，第二个倒放，第三个杯子盛水放在第二个杯子上，任务就是要跨过这个雷区。

▶ 现在每个组选出一个人站在雷区的这一面，他的任务就是指导其他被蒙上眼睛的组员跨过雷区。

▶ 每次只能一人通过雷区，踏中雷区，杯塔倒者“阵亡”，退出游戏。

▶ 所有组员完成之后，就要将自己组的纸板放在杯塔上，杯塔不倒者获胜。

▶ 通过雷区的组员可以解下眼罩，在一旁指挥，但尚未参加游戏的组员的眼罩不能解下。30分钟后游戏结束。

### 总结讨论

1. 在一个人失去他的视觉线索时，听觉等其他感觉可能就形成了他赖以生存的救命稻草，你是如何与同伴合作的？

2. 游戏中总会有人触到地雷，不幸“阵亡”，但是他们的牺牲并不是白费的，前人的经验可以为后来者提供宝贵的参考依据，为了生存，你会如何与同伴合作？

3. 七嘴八舌的指挥绝对会让游戏者迷失方向，不知所措，太多的意见还不如不给意见，你们是如何快速选出一个指挥的？

## ◎1-16 船东和团队

### 训练目的

小游戏蕴涵着大道理，这个游戏就是这样，虽然只是一个看似很容易的游戏，但也一样需要两个人的无间配合，否则也是完不成指定动作的。

- 团体合作精神的培养。
- 对于学员团队配合程度的训练。

### 训练准备

形式：两人一组

材料：纸箱、绳子、书夹

时间：10分钟

场地：空地

### 基本规则

两人一组每次坐在箱子里的人跳起时，另一个拉着箱子前进，到达目标后换人接力。

### 具体方法和步骤

▶ 全员分成数队，每两人组成一组。坐在纸箱内的人想跳起时，另一人趁机拉动纸箱来进行接力赛。

▶ 依照号令，一人坐在纸箱里，另一人拿着用书夹固定在纸箱里长3米的绳子的一端。

▶ 拿着绳子的人，要趁着纸箱里的人跳高时往前拉，如此继续前进。

▶ 绕回目标后换人进行接力赛。需要注意的是，这个游戏需要两个人协调配合，否则纸箱里的人会摔倒。

### 总结讨论

1. 这个游戏成功的关键是什么？两个人之间应该怎样配合才能快捷高效地完成任

2. 要想完成任务，除了需要两个人之间的完美配合以外，还需要什么？

## ◎1-17 打排球

### 训练目的

- 帮助组织成员体验团体协作的重要性和意义。
- 在组织中营造轻松的气氛。

### 训练准备

形式：集体参与，此项目适宜 15 人左右的团队

材料：排球

场地：室外空地

时间：20 分钟以内

### 基本规则

每组成员用手或脚把球向空中连续击打 50 次以上，其中每个队员不得连续击打两次。

### 具体方法和步骤

- ▶ 要求团队成员站成一圈。
- ▶ 告知游戏规则：要将排球不落地连续击向空中 50 次以上。
- ▶ 提醒团队成员一个人不能连续击球两次。
- ▶ 如果游戏中间排球落地，则应重新再来。

### 总结讨论

1. 有什么好的方法能不让排球落到地上？
2. 当同伴接不到球时，你是否始终保持鼓励和支持的态度？
3. 团队的协助支持是否是游戏成功的关键？
4. 如果小组成员事先沟通，确定战术，是否较容易成功？

## ◎1-18 代号接龙

### 训练目的

- 注意力、观察力及合作精神的培养。
- 训练反应力和记忆力以及判断能力。

### 训练准备

形式：10 人以内

材料：无

场地：开阔场地

时间：3 分钟

### 基本规则

1. 参加者围成一个圆圈坐着，先选出 1 人做“鬼”。
2. 参加者，以“鬼”的位置为基准，从“鬼”开始算出的数字，就是自己的代号，每个当鬼的人都是 1 号，“鬼”的右边第一位是 2 号，依次为 3 号……
3. 游戏从“鬼”这里开始进行。如果“鬼”开始说“1、2”，其意思就是由第 1 个人传给第 2 个人的意思。
4. 2 号在接到口令后，就要马上传给任何一个参加者，例如“2、5”的话，2 当时就是自己的代号，5 则是自己想传达者的代号，此数字可以自由选择。
5. 如此一直进行比赛。
6. 如果自己的代号被叫到而却没有回答的人，就要做“鬼”。

### 具体方法和步骤

- ▶ 告知规则，围成圆圈，依次进行。
- ▶ “鬼”的代号是从 1 开始，所以当“鬼”换人的时候，则所有人的代号重新更改。

### 总结讨论

1. 在教练介绍这个游戏时你是否觉得它很容易？
2. 你是在多久出错的？为什么？
3. 对于那些坚持很久的人，你认为他们的秘诀是什么？

## ◎1-19 站桩

### 训练目的

提高团队成员之间的协作精神和信任感，促进团队成员之间的沟通与合作。

### 训练准备

形式：每8人为一组，分为若干组

材料：边长约60厘米的木柜一只，必须非常结实，可用铁柜代替计时器

场地：室外

时间：半小时左右

### 基本规则

小组成员全部站上木柜，身体的任何部分不得接触地面，站在柜子上时间最长者获胜。

### 具体方法和步骤

▶将木柜置于地面上放平稳，每组中的一个成员先站上木柜，其他成员也一个接一个地站上去，直到所有的小组成员都上去为止。

▶当最后一名小组成员的身体离开地面后开始计时。

▶哪个小组在木柜上站立的时间最久即为胜利者，给予一定的奖励。

### 总结讨论

1. 当越来越多的成员站到木柜上时，大家的感觉如何？
2. 在行动前，各小组都做了哪些准备工作？
3. 游戏结束后，团队成员都有哪些感想？是不是更加团结友好？

## ◎1 - 20 过地道

### 训练目的

- 集体智慧和集体创造力的培养。
- 反映创新对于工作效率改善的巨大创造力。

### 训练准备

形式：分成两组

材料：每组一个呼啦圈，两个篮球

场地：空地

时间：25 分钟左右

### 基本规则

1. 每个小组一个呼啦圈和两个篮球，每个人都要手拿着篮球，钻过呼啦圈。
2. 其间篮球绝对不能掉下来，也不能碰到呼啦圈。

### 具体方法和步骤

- ▶ 先向团队成员申明规则。
- ▶ 将所有人分成两个小组，两个小组进行比赛，以最快完成的组为优胜组。
- ▶ 可以给每个小组 5 分钟的练习时间，然后让他们分别报出本小组完成任务的预期时间。
- ▶ 在第一次比赛结束之后，让每个组对照一下他们的预期与实际情况的差别，并讨论这种差别产生在什么地方。
- ▶ 可以再做一次，看看这次情况是否有所改观。

### 总结讨论

1. 实际和预期时间的差别产生的原因是什么？
2. 革新和发挥创造力对于集体完成任务有什么好处？

## ◎1-21 鸡蛋从“天”降

### 训练目的

体现组织成员的创造力及合作精神。

### 训练准备

形式：将团队成员分成若干小组，3个人组成一个小组为佳

材料：每组鸡蛋1个，小气球1个，塑料袋1个，竹签4支，塑料匙、叉各2支；橡皮筋6条

场地：楼房及楼下空地

时间：30分钟

### 基本规则

从楼房的三楼上把鸡蛋往下放，不打破鸡蛋则获胜。

### 具体方法和步骤

▶将上述材料发给每组，同时给每组25分钟的准备时间，而后到指定的三楼把鸡蛋放下来。为了不使鸡蛋摔破，各小组可以用所给的材料来设计保护伞。

▶25分钟之后，每组留一位成员在三楼放鸡蛋，其他成员可以到楼下空地观看这一过程，并检查落下的鸡蛋是否完好。

▶鸡蛋完好的小组是优胜组。如果有好几个小组的鸡蛋都未摔破，则可以进行复赛和决赛，胜出者可以获得一些小礼品作为奖励。

### 总结讨论

1. 你们小组的创意是怎么得来的？
2. 在小组合作过程中大家的协调程度如何？

## ◎1-22 举牌游戏

### 训练目的

- 加强注意力的训练。
- 沟通技巧的培养。
- 创造力的发挥。

### 训练准备

形式：2人一组

材料：红牌，黄牌

场地：空地

时间：5分钟

### 基本规则

听清楚A的指示，大脑做出正确的反应，四肢做出正确的动作。

### 具体方法和步骤

每2人一组，并排站立，听意思举牌；让A发命令，B根据A的命令做动作。

示例：

A：放下黄牌。B放下黄牌。

A：不要放下黄牌。B举起黄牌。

A：放下红牌。B放下红牌。

A：不要不放下红牌。B放下红牌。

A：不要不举起黄牌。B举起黄牌。

A：我喊一声后就举起红牌。B不举牌。

A：举起黄牌。B举起黄牌。

A：千万不要不举起黄牌。B举起黄牌。

A：不要放下红牌。B举起红牌。

A：不要不放下黄牌。B放下黄牌。

A：千万不要不举起红牌。B举起红牌。

A：举起双手、原地跳一下、放下黄牌。B放下黄牌、举起红牌。

A：放下红牌。B放下红牌。

A: 不要放下黄牌。B 举起黄牌。

A: 千万不要不举起黄牌。B 举起黄牌。

A: 不要不举起黄牌。B 举起黄牌。

### 总结讨论

1. 如果你是 B，你是否能每次都做对 A 给你的指示？如果你没能做对，原因是什么？
2. 如果你是 A，你认为哪个指示更容易让 B 犯错？

## ◎1-23 解链环

### 训练目的

让组织成员体会到在解决团队问题方面都有什么步骤，了解聆听在沟通中的重要性以及树立团队合作精神的必要性。

### 训练准备

形式：将团队成员分成若干小组，每8个人为一小组

场地：室外空地

时间：20分钟

### 基本规则

在手不松开的前提下解开由手组成的“乱网”。

### 具体方法和步骤

▶让各组成员自行围成圆圈，站成一个向心圆。

▶先举起你的右手，握住对面那个人的手；再举起你的左手，握住另外一个人的手；现在你们面对的是一个错综复杂的问题：在手不松开的前提下，想办法把这张“乱网”解开。

▶告诉大家能够解开，但答案只有两种：一种是一个大圈，另外一种是两个套着的环。

▶如果在游戏中实在解不开，可允许团队成员决定相邻两只手“断开”一次，但再次进行时必须马上“闭合”。

### 总结讨论

1. 开始时，你的思路是否很混乱？
2. 解开一点时，你的思路是否清晰一点？
3. 在这个过程中，你学到了什么？

## ◎1-24 拆炸弹

### 训练目的

- 帮助学员理解团队里相互间沟通与合作的重要性。
- 激发学员的潜力和创造精神，提高大家解决问题的能力，促进团队建设。

### 训练准备

形式：2 人一组，每次三组

材料：尼龙绳圈，水杯

场地：空地

时间：5 分钟

### 基本规则

每次三组，每组 2 人，一人蒙眼取水杯，另一个指挥，在规定时间内将水杯完整移出尼龙绳圈外才记分，得分最高者获胜。

### 具体方法和步骤

▶ 本游戏每次参与者 6 人，分成三组，每组 2 人，其中一人用布将眼睛蒙上。

▶ 参与者必须站在尼龙绳圈以外，不可越过界线。

▶ 没有蒙上眼睛的参与者不可以动手参与游戏，只可为蒙上眼睛的同伴做提示。

▶ 蒙眼者才可拿工具取水杯。

▶ 必须在规定的时间内，比如说，5 分钟将水杯完整移出尼龙绳圈以外才可记分，如水溢出水杯则不计分。

### 总结讨论

1. 你们小组的两个人是如何合作的？有没有摩擦？应该如何消除？
2. 对于团队中的交流与合作来说，什么是最为重要的？
3. 为什么一个人不能独立完成的事，两个都有障碍的同伴相互合作就能完成？

## ◎1-25 搭桥过河

### 训练目的

- 培养团队合作意识。
- 提高沟通能力。

### 训练准备

形式：8~10人，分成两组

材料：凳子，木板

场地：开阔的场地

时间：30分钟左右

### 基本规则

每组全部成员借助木板通过圆凳，中途不得有人帮忙。如果落地或违规须重新开始。两组同时进行，时间短者获胜。

### 具体方法和步骤

▶将学员分成两组，每组以4~5人为宜。

▶为每组准备六个圆凳和一块木板，木板约1.5米。将这六个圆凳以稍微少于木板长度的距离分开，将木板交给每组的组长手里。

▶每组的全部成员依次通过这六个圆凳，方法是借助木板。每个人踩上一个凳子后将木板搭于第一个和第二个凳子之间，通过木板到达第二个凳子，依此类推，直到通过六个凳子。第一个人过去后第二个人取回木板再过。中途不许有人帮忙，只可在终点接应，但可以用话语指挥或鼓励。如果中途有队员落地或违规，那么这名队员将重新回到起点再来。

▶这个游戏采取竞赛的方式，即两组同时进行，以时间最短者为胜。

### 注意事项

1. 游戏前进行充分的热身运动，并对有运动心理障碍的队员予以说明，避免受伤。
2. 注意圆凳的高度和游戏中的保护。

### 总结讨论

1. 你们组是怎样部署的？
2. 你们是否受到了另一组的影响？

## ◎1-26 大树和松鼠

### 训练目的

- 沟通氛围的培养。
- 沟通技巧的训练。

### 训练准备

- 形式：10人以上  
材料：无  
场地：不限  
时间：5~10分钟

### 基本规则

反应迅速，落单者表演节目。

### 具体方法和步骤

▶事先分组，3人一组。2人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；1人扮松鼠，并站在圆圈中间；教练或其他没成对的学员担任临时人员。

▶教练喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；教练或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。

▶教练喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，教练或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。

▶教练喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，教练或其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

### 总结讨论

1. 怎样才能更快更好地每次都找到一个伴？
2. 本训练项目对于我们日常生活有什么启示？

## ◎1-27 核弹头

### 训练目的

让学员体验自己团队解决问题的能力，计划能力及团队合作精神。

### 训练准备

形式：12 人一组为最佳

材料：25 米长的绳子一条，20 米长的绳子 2 条，水桶一只，竹竿 2 根，砖头 1 块

场地：空地

时间：30 分钟

### 基本规则

在 30 分钟内利用绳子和竹竿将水桶从绳子圈成的圈中提出，水不能洒。

### 具体方法和步骤

▶教练让学员把 25 米长的绳拉成一个圈，并把水桶装 9 成满的水放在圆圈的中间，用砖头把水桶垫起来。

▶教练开始给学员们讲下面一段故事：“在 A 国的一个山村中有一枚没有引爆的核弹头，给该地区造成了威胁。你们作为该国的特工人员将去该地区取出核弹头，并进行引爆。圆圈内为辐射区，所有人员都不得进入圈中，两条 20 米长的绳子及 2 根竹竿为防辐射物品，故可以进入辐射区，但不能碰到地上。”

▶全体成员必须在 30 分钟内把水桶提出，水不能洒出来。

### 总结讨论

1. 全队中共出现多少个主意，为什么采纳了现在所使用的主意来执行任务？
2. 在全过程中你认为最佳表现在哪里，团队的合作精神体现在哪里？
3. 团队在解决问题时，采取的是什么方法，这些方法有什么地方可以改进？

## ◎1-28 机器娃娃

### 训练目的

利益会撞车，但是彼此之间的交流和沟通可以防止这一点，本游戏的目的是要通过对于学员非语言能力的培养，训练他们的合作思维，提醒他们注意对于同一个问题存在着不同的解决方法。

### 训练准备

形式：8~10人一组

材料：眼罩

场地：空地

时间：不限

### 基本规则

每一小组选一人戴眼罩扮机器娃娃，其他组员给机器娃娃非语言指示，取回物品，最先完成的小组获胜。

### 具体方法和步骤

▶每一个小组都要选出一个游戏者，蒙上他的眼睛，扮演机器娃娃。机器娃娃的任务就是要听从同伴的指示，将教练放置的物品取回出发处，并将眼罩给下一个人，继续游戏。

▶最先完成的组获胜。

▶注意在游戏的过程中，小组成员给机器娃娃的指示只能是以非语言的形式表达出来的，可以用声音，但不允许明确说出来。不能有障碍物，避免队员运动损伤。

### 总结讨论

1. 怎样才能使信息更有效地传递呢？在传递的过程中，信息是否会有偏差？

2. 在游戏中会很容易发生机器娃娃相撞事件，而一旦相撞，两组的速度都要受影响，怎样在一开始就避免相撞事件的发生呢？

## ◎1-29 连环马

### 训练目的

- 团队协调能力的训练。
- 团队合作精神的培养。
- 发挥团队与组织在团队合作中的重大作用。

注：《水浒传》中有这样一种战术，叫做连环马。连环马战术就是将数匹马用铁甲捆在一起，然后一起向前冲，所到之处所向披靡，真可谓是战无不胜，攻无不克。其威力实际上就来源于大家一起努力互相合作的团队精神。

### 训练准备

形式：8~10人一组

材料：若干个足球

场地：空地

时间：5分钟

### 基本规则

1. 让所有参与的学员站紧密成一排，每两人体之间都夹上一个足球。
2. 让大家一起列队向前走，走的时候，任何人之间的足球不能掉下来。
3. 如果有球掉了下来就重新开始，直到大家的球都不会掉下来为止。

### 主要障碍和解决

1. 在刚开始的时候，总是会有球掉下来，但等过了几次之后，大家就会摸索出一些规律，比如大家可以一边喊号子，一边向前进，避免因步调不一致而出现的失误，这样成功率就加大了很多。

2. 从本游戏中我们可以体会到团体协作在完成团队任务中的重要性。如果每个人都自行其是，按照自己的步调出发，必然会导致整个团队的效率低下，同时个人也不会得到任何好处。但是如果每个人都从大局出发，保持彼此之间的步调一致，就可以达到集体和个人的双丰收，达到大家利益的一致。

3. 在一个团队中，如果能够设定几个既定的目标，大家都朝那一个

目标努力就比较容易达成共识，有助于彼此之间的沟通与合作。

### 总结讨论

1. 为什么在刚开始的时候，总是有球不断地掉下来？
2. 经过几次失败之后，你们有没有总结出什么经验，可以一直向前走，并且球不会掉下来？
3. 本游戏对我们的日常工作有什么启示？

## ◎1-30 连体足球

### 训练目的

活跃队伍气氛，锻炼团队的合作能力，交流能力。

### 训练准备

形式：至少 18 人

材料：足球，绳子

场地：空地，草地最佳

时间：不限

### 基本规则

与足球比赛相似。

### 具体方法和步骤

▶3 人一组，至少六组。

▶让每组 3 人背向中心站好，把相邻两人的脚拴在一起，使 3 人成为必须连体行动的游戏单位。

▶游戏场地呈长方形，具体比赛时间可以灵活掌握。

### 说明

1. 游戏需要较大场地，且场地最好比较清洁平整，以免摔伤。
2. 同样是为了安全起见，注意双腿间不要拴得过紧，同时尽量采取布条丝带等较柔软的道具。
3. 如果场地较小或者 3 人一组难度过大，可以考虑改为 2 人一组，这时只要拴一次即可。
4. 队伍行动需要形成统一的控制和节奏。

### 注意事项

同样是为了安全起见，注意双腿间不要拴得过紧，同时尽量采取布条丝带等较柔软的道具，防止运动损伤。

### 总结讨论

1. 怎样做才能够保持协调？
2. 不协调是因为什么？遇到这种情况如何解决？

## ◎1-31 跷跷板

### 训练目的

- 帮助学员消除彼此之间的隔阂。
- 促进学员之间的沟通和团队合作。

### 训练准备

形式：4~6人一组

材料：一个跷跷板

场地：空地

时间：20分钟

### 具体方法和步骤

▶在平地上准备一个跷跷板。

▶把所有的人分成两组，每组大约有4~6人。

▶两组人分别一个一个地站到跷跷板上面去，注意一定要保持跷跷板的平衡，在游戏中肯定有很多次会失去平衡，大家都摔下去，不过可以重新开始，直到能够保持平衡为止。

### 主要障碍和解决

1. 一个人玩跷跷板需要较高平衡性，但是多人一块玩跷跷板的话，除了个人的平衡性之外，还需要大家紧紧地靠在一起，以保证受力点的集中，从而更容易保持平衡。所以本游戏会消除大家身体接触上的矜持，会让大家的心理距离也贴近很多，但是在有男有女的时候本游戏慎用，否则容易弄巧成拙。

2. 本游戏需要大家的相互信任，只有相互信任才能使大家消除彼此之间的隔阂，共同合作去完成任务。

3. 充分热身，避免运动损伤。为了避免摔伤，还要进行适当保护。

### 总结讨论

1. 当越来越多的学员站到跷跷板上面的时候，保持跷跷板中间箱子的平衡就越来越难了，此时大家会怎么想呢？
2. 在行动之前，每个小组有没有做准备工作？
3. 通过这次游戏，大家是否感觉比平时团结了？

## ◎1-32 踏板运水接力

### 训练目的

- 加强团队的沟通与合作。
- 增进团队凝聚力。
- 活跃气氛。

### 训练准备

形式：6 人一组

材料：踏板 4 副，大塑料桶 9 个（其中 4 个空桶放终点，4 个装满水的放起点，1 个装满的在起点处备用），小塑料盆 16 个，用来加水的中塑料桶一个，秒表一个，鼓一个，锣一面

场地：空地

时间：10 分钟

### 基本规则

1. 比赛时间 10 分钟，以运送水的多少决出名次。
2. 打水可以由协作队员进行，但协作队员必须是队员，非队员不能提供任何协助。
3. 终点倒水除本人或本小组其他队员协助外，其他人员不能提供任何协助。
4. 倒水时可以双脚离开踏板。
5. 终点踏板掉头时，可以用手协助掉头，但位置应与掉头前大体相当。
6. 2 男 2 女一组，男女队员前后踏板位置不作限制。
7. 中途倒地可以重新套上踏板端起水继续前进。
8. 某队如果第三组完成后仍有时间，可由 12 个队员中 2 男 2 女四位队员继续，直至 10 分钟时间结束，教练鸣锣收兵。
9. 奖励第一名，其他队获鼓励奖。

### 具体方法和步骤

► 每队男女各 6 人共计 12 人，分三个小组进行接力，每小组须配置 2 男 2 女。

**► 比赛流程:**

(1) 预备每组第一位队员踏板一对, 放第一小组队员右侧; 每组 4 位协作队员各端水一盆。

(2) 教练宣布“开始”, 各队第一组队员迅速将双脚分别伸入踏板脚套中, 右手端协作队员递过来的水盆, 左手搭在前一位队员的左肩前行。

(3) 到达终点, 将水盆中的水倒入本队的水桶后, 按原方式原路返回。

(4) 返回起点, 队员双脚离开踏板, 水盆交协作队员打水。

(5) 下一组开始。

(6) 最后 10 秒钟, 教练开始倒计时, 喊停的时候鸣锣。

**注意事项**

需要充分热身, 避免运动损伤。

**总结讨论**

1. 玩这种游戏通常会增进学员之间的友情, 除此之外你有没有从游戏之中获得一些其他的东西?

2. 本游戏对我们的日常工作有什么帮助?

## ◎1-33 踢足球

### 训练目的

- 体验在指导下属或同事工作或交代任务时所需要的技巧。
- 团队工作改进和员工激励。

### 训练准备

形式：6人一组

材料：每组一个球门及一个足球

场地：空地或操场

时间：15分钟

### 具体方法和步骤

教练将球门及足球发给小组，球门与射门的地方相隔8米，而后给小组10分钟的时间练习，之后进行比赛。

每组踢10个球，每人至少要有一次踢球机会，进球最多的小组获胜。

### 主要障碍和解决

1. 这个游戏中，不可能每个参与者都非常擅长射门，在这种情况下，队员们怎么处理呢？一般情况下，一个小组如果想获胜，必须帮助游戏能力差的学员尽快补上这一课，其中最有效的方法就是让比较拿手的学员抓紧时间在一旁教授这个比较差的人。另外，小组安排上也是一门学问，应将水平高且发挥平稳的学员安排在后面。

2. 如果你们组并不如另一组表现出色，你们会用什么方法来取得胜利呢？应该不会就此认输吧。其实可以认真观察另一组的情况，包括人员安排、射门技巧等等。认真观察后总会有所收获，然后马上运用到本组的射门中来，这就是从竞争中学习的精髓。

3. 需要充分的热身，防止运动损伤。要想取得胜利，单靠一个人的实力是不行的，必须大家通力合作。

### 总结讨论

1. 你们小组是否有人有一定足球技能，他们是如何与队员合作的呢？
2. 不懂足球的队员用什么方法来完成任务，是否有学习的欲望，向其他组员学习有没有障碍，这些障碍是什么？

## ◎1-34 挑水接力

### 训练目的

- 增进团队凝聚力。
- 加强团队的沟通与合作。
- 活跃气氛。

### 训练准备

形式：6 人一组

材料：小桥一座，扁担 4 根，挑水小塑料桶 8 个，大塑料桶 9 个（其中 4 个空桶放终点，4 个装满水的放起点，1 个装满水的在起点处备用），中塑料桶一个，秒表一个，鼓一个，锣一面，均长 5 米的红绸 4 根。

场地：空地

时间：10 分钟

### 基本规则

1. 时间 10 分钟，以运送水的多少决出名次。
2. 队员顺序为第一位队员男性，第二位队员女性，第三位队员男性，第四位队员女性……如第一轮完成后仍有时间，须按第一轮的男女顺序继续接力，直至 10 分钟时间结束，裁判鸣锣收兵。
3. 打水及捆绸可以由协作队员进行，但协作队员必须是本队队员，非队员不能提供任何协助。
4. 队员过桥时不许掉下，否则需要从桥头重新上桥。
5. 中途倒地，可以爬起后继续；若倒地后水已倒掉，可以返回起点，盛水后重来。
6. 奖励第一名，其他队获鼓励奖。

### 具体方法和步骤

▶ 将学员分成两队，每队 4 人，男女各 2 人。

▶ 比赛流程：

(1) 预备扁担一根放置第一位队员身旁；两位协作队员各提起一桶水，此时不能挂上扁担；一位协作队员拿红绸一根准备。

(2) 裁判宣布“开始”，各队拿红绸的协作队员迅速将红绸绕在第一

位队员的腰上并扎紧后，要求挑水队员原地转若干圈将红绸绕到尽头后扎紧，第一位队员拿起扁担挑起水出发。

(3) 过桥。

(4) 到达终点，将水倒入本队的水桶中后，按原方式原路返回，返回时可以不上桥，但需挑起水桶。

(5) 返回起点，解开捆在腰上的红绸后，交下一位队员继续，直至第六位队员。

(6) 最后 10 秒钟，裁判开始倒计时，鸣锣。

### 主要障碍和解决

1. 当面对一个目标向前努力的时候，团队往往能比个人创造出更多的奇迹，这是因为团队中大家可以在合作中互补，相互帮助，获得更大的成功。

2. 很小的游戏却可以反映出一个很大的道理，同伴之间要相互合作完成一件独立不可完成的任务实际上就是我们日常生活中的写照，只不过有时候现实生活中的关系要相对隐晦一些而已，但是道理都是相通的：相互间的谅解、沟通与合作是完成任务的重要前提。

### 注意事项

需要充分热身，防止运动损伤和摔伤。

### 总结讨论

1. 玩这种游戏是否使我们收获了友情以及更多？
2. 本游戏对我们的日常工作有什么帮助？

## ◎1-35 橡皮筋

### 训练目的

- 帮助学员体会团队合作的重要性、方法。
- 增进团队凝聚力。
- 促进参与者彼此之间的感情沟通。

### 训练准备

材料：牙签，橡皮筋，凳子

场地：空地

时间：10 分钟

### 具体方法和步骤

► 将学员分成两组，一组学员排成一排，站在凳子上。

► 给每位凳子上的学员发一支牙签衔在嘴里，给第一名学员的牙签上套一个橡皮筋，要求第二名学员用牙签接住后向下传，第三名接住后再往下传……直到最后。

► 站在地上的一组学员除了不能推凳子上的人外，可以用任何办法进行干扰，如果橡皮筋掉了的话，就要重新开始。

► 一组传完后，两组队员交换角色。

### 主要障碍和解决

一个团队最能发挥创造力的时候往往是有外敌入侵的时候，正像一个民族无论平时怎么内讧，相互残杀，在有外敌的时候还是会团结起来一致对外的。所以要想让一个团队发挥它最大的潜力一定要创造一个假想敌来，然后大家发挥出最大斗志和最大潜力。

提醒队员注意安全，尤其是站在椅子上的队员。

### 总结讨论

1. 当你们组的牙签掉下来的时候，你有什么感觉？当别人拼命阻止你的时候，你有什么感觉？

2. 什么时候是团队凝聚力最强、最能发挥战斗力的时候？如何将游戏精神运用于工作？

## ◎1-36 悬空试验

### 训练目的

- 调动大家参与的积极性，发挥群策群力。
- 培养团队制订计划、解决问题的能力；锻炼大家分工合作，解决问题的能力。

### 训练准备

形式：12 人一组

材料：9 条绳子，9 根竹竿

场地：空地

时间：15 分钟

### 具体方法和步骤

- ▶ 教练发给每个小组 9 根绳子和 9 根竹竿。
- ▶ 每个小组必须在 20 分钟内搭建起一个架构，该架构可以让全体学员同时离地 3 分钟。

### 注意事项

注意竹竿和绳子的质量，要求离地距离不得过高并注意做好保护工作。

### 总结讨论

1. 你们小组是如何行动的？是先确定出一个可行的方案再行动，还是一边行动，一边寻找可行的方法？你认为哪一种方法能更好地完成任务？
2. 在行动的过程中，是不是每个人都参与了整个过程？大家对于所要执行的任务是否有清晰明确的了解？
3. 大家的配合是否默契？应该如何改进？

## ◎1-37 勇救儿童

### 训练目的

- 团队创新精神的培养。
- 团队合作精神的训练。

### 训练准备

形式：10 人一组

材料：30 米长的绳子一条，20 米长的绳子两条，塑料娃娃一个，短竹竿两根

场地：空地

时间：30 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 将一个塑料娃娃放在地上，然后用一条长约 30 米的绳子在娃娃的周围均匀地围成一个圈。

▶ 教练给学员们讲下面的故事：

(1) 绳子围起的区域是一片沼泽地，这一天一个孩子不小心陷到了沼泽地里出不来了，急需援救。

(2) 你们现在就是特工人员，任务就是将孩子安全地救出沼泽地，不得有任何闪失。

(3) 注意圈内为沼泽，所有人都不可以进入圈内，只可以使用两条绳子和两根竹竿，不得用竹竿碰触孩子，以免弄伤孩子，小孩已处于昏迷状态。

(4) 全体队员必须在 30 分钟内将孩子救出来。

### 主要障碍和解决

1. 每个人都积极开动脑筋，寻找最有创意最有效的方法，团队才有可能成功。另外，一定要形成一个明确的计划，不能有丝毫的马虎，所谓棋错一步满盘皆输就是指由于没有计划好所带来的失败。

2. 要想获得成功，还需要将每个人的责任划分清楚，通力合作，互相支持。因为个人的成功并不能代表团队的成功，相反团队的成功却是每个人的成功。

### 总结讨论

1. 你们组可以想出多少个不同的方法将娃娃救出来？为什么采用了现行的方法？
2. 你认为在全过程中，你们组的最佳表现是什么？团队的合作精神表现在什么地方？

## ◎1 - 38 造桥渡河

### 训练目的

- 加强学员对于团队合作精神的认识。
- 帮助学员理解团队内和团队间合作的重要性。
- 帮助学员理解有效的沟通才是合作成功与否的关键。
- 加深对竞争与合作的理解。

### 训练准备

形式：10~12 人一组

材料：每组长竹竿（3 米）2 根、短竹竿（2 米）5 根、长绳（20 米）2 条、短绳（2 米）10 条

场地：空地

时间：1 小时左右

### 基本规则

1. 河岸两边的任何工具在过河的过程中不能碰到河水。
2. 任何碰到河水的人宣布“阵亡”，碰到水的工具将被没收。

### 具体方法和步骤

▶ 将所有人分成两个大组，一组人数在 10~12 人左右，剩下的人可以在一旁以拉拉队的形式出现。

▶ 教练给大家道具材料，然后让大家设想如下场景：在大家的面前有一条 6 米长的小河，A 组的人在河的这一边，B 组的人在河的另一边。两组人都想渡到河对岸去。

▶ 河中有一个船夫（由教练扮演），可以帮助搬运三件东西，包括人在内，一次搬运一件。

▶ 看看大家需要多长时间，需要什么工具才能渡过河去。

### 主要障碍和解决

1. 大家应该开动思维，运用手头可以得到的一切工具，完成任务，而不应该拘泥于你的我的之分。现实中，往往一说分组，大家就自然而然地将其作为一种竞争关系，实际上，组与组之间也可以是合作的关系，就像本游戏一样，并没有规定大家一定要分出胜负，那大家为何不努力达到

双赢呢？

2. 在团队工作的时候，首先一定要选出一名领导者，帮助大家确定行动计划，指挥大家完成任务，在本游戏中，他还可以充当沟通传递两组人之间意见的角色。

3. 如何使有限的资源得到最大限度的利用，是团队中每一个人都应该认真考虑的一点。

### 总结讨论

1. 在游戏的过程中，两组队员有没有进行沟通与合作？小组之间如何进行沟通？

2. 资源在游戏中是如何分配的？如何才能达到资源的有效利用？

## ◎1-39 蜘蛛网

### 训练目的

- 倡导沟通与合作。
- 领导能力培养。
- 认识到计划的重要性。

### 训练准备

形式：分成小组，再按每排网眼数分成若干排

材料：用绳子编成的“蜘蛛网”一张

场地：空地

时间：15~20分钟

### 基本规则

1. 全体人员必须从网的一边通过网眼过到网的另一边。
2. 在整个过程中，身体的任何部位都不得触网。
3. 每个洞只能过一次，即不能两人过同一洞。
4. 成绩最好者获胜。

### 具体方法和步骤

► 教练先找一位领导及一位观察员，单独向领导交代任务并给他一份说明书。

► 由领导回到小组中传达教练的指令。

► 教练及观察员开始观察小组在听领导分配任务时的反应，以及他们的计划能力。

► 观察员记录小组在执行任务的过程中都出现些什么问题，包括计划方面、沟通方面。

### 主要障碍和解决

1. 本游戏考察了学员的组织能力和团队合作精神。每组组长需要有较强的计划能力和组织能力，得到说明书时就应该开始筹划，以便回到队中立即开始行动。其他人作为组员应在遵从领导的同时给予有效的建议，但仍要以配合他人为主。

2. 由于是几个组同时竞争，所以其他组的表现也会对本组产生影响。

这时队员间要互相鼓励，以减小外来的压力。

3. 作为一种有效的方法，可以先算出网的每行有多少个眼，然后将队员按这个数字配成几排，选出两个人去举网。由于规定每个网眼只可钻一个人，因此举网的人可以将第一排网眼举到适合队员钻的位置，等第一排队员钻过之后再换举第二排，让第二排队员通过，依此类推。这种方法可以节省很多时间，当然也需要队员的高度配合。

### 总结讨论

1. 你认为计划重要吗？这次活动的计划做得怎样？
2. 该游戏最难的地方是哪里，该怎样去克服？
3. 在活动过程中大家是否相互信任、密切合作？

## ◎1-40 众志成城

### 训练目的

让队员体会合作的重要，借团体合作与思考达到解决问题的目的，并体会个人在团体中的重要。

### 训练准备

- 形式：人数不限
- 材料：报纸数张
- 场地：不限
- 时间：30~40分钟

### 具体方法和步骤

- ▶ 教练先将全班分成几组，每组的约10人。
- ▶ 教练分别在不同的角落地上铺一张全开的报纸，请各组成员都踩到报纸上，无论用任何方式都可以，就是不可以脚踏报纸之外。
- ▶ 各组完成后，教练再请各组将报纸对折后，再请各组成员都踩到报纸上。各组若有成员被挤出报纸外，则该组淘汰不得再参加下一回合。
- ▶ 上述进行至淘汰到最后一组时结束（勿过长）。时间到换下一位上场，至轮完为止。（以上约30分钟）
- ▶ 分享与回馈：请各位成员围坐成一圈，讨论刚才之过程并分享心得。

### 注意事项

- ▶ 注意准备软垫，防止摔伤。
- ▶ 过杆跑

### 总结讨论

1. 众志成城，只有合作才能取得团体的胜利，那么，什么是合作？该怎样合作？
2. 个人在团体中究竟扮演了什么样的角色？

## ◎1-41 踩轮胎

### 训练目的

- 团队合作精神的培养。
- 培养协作解决问题的能力。
- 培养团队成员之间的相互信任。

### 训练准备

形式：6~10 人一组

材料：汽车轮胎一个

场地：空地

时间：3 分钟

### 具体方法和步骤

教练将一个汽车轮胎放在空地上，保持 5 秒钟以上。

### 主要障碍和解决

1. 游戏一开始，大家就应该确定一个比较可行的实施方案，并且确定出一个指挥人员，以免在后面发生争议无法解决。

2. 比较可行的做法之一：先选出一个人作为重心，其余的人踩上去的时候要注意保持轮胎的平衡。

3. 本游戏可以帮助大家锻炼沟通与合作的精神，增进大家的团队意识。

### 总结讨论

在游戏的过程中，会不会有冲突和争议产生？大家是如何解决这一问题的？

## ◎1-42 争夺地盘

### 训练目的

- 了解市场信息的重要性。
- 如何利用现有资源，通过团队协作取得最佳效果。
- 训练销售人员对市场信息的敏感度。
- 提高销售人员利用和优化运用资源的能力。

### 训练准备

形式：10~12人一组

材料：乒乓球多个、水桶3个、3根长粗竹竿（3米）、每组3条短绳（2米）、1条长绳子（20米）

场地：能将20米的绳子悬挂至3~4米高的位置

时间：20分钟

### 具体方法和步骤

▶ 教练事先准备3个乒乓球，并将其编成1、2、3号，分别放在编号为1、2、3的3个桶内。

▶ 将3个水桶分别挂在长约20米长的绳子上面，并且要保证它们的高度相同。

▶ 教练发给每组1根3米长的粗竹竿，3条2米长的绳子。

▶ 各组队员要将球传到离桶中心还有3米远的一个容器里面，在规定的时间内，哪一组传的球最多，哪一组就是获胜小组。

### 主要障碍和解决

1. 商场如战场，变幻莫测。正确真实地收集信息、反馈信息、分析信息是非常重要的。只有抓住了可靠的信息，才能保证科学合理地配置资源。所以在游戏中，教练一定要实现讲解收集市场信息的重要性，以及如何对市场做出适当的反应。

2. 团队的角色分类必须要保持明晰，才能将适当的人放在适当的位置上，以保证达到优化资源配置的目的。

3. 注意：本游戏有一定的危险性，所以需要专门教练从旁指导。学员之间相互传递乒乓球的时候，不能抛或者掷。若球落地，就要被教练没收。

### 总结讨论

1. 游戏的过程中，你们小组是先有行动计划，还是马上投入行动？
2. 你是否想过去抢别人的球？该怎样预防和应对别人抢你们的球？
3. 你们组的人员是如何分配的？时间又是如何分配的？
4. 你们小组的人是否违反游戏规则？违反了什么规则？受到了什么处罚？

## ◎1-43 人椅

### 训练目的

- 帮助学员充分理解个人利益和集体利益双统一的含义。
- 提高他们的团队合作意识。
- 使学员认识到偷懒、滥竽充数不利于团队和个人的发展。

### 训练准备

形式：集体参与

场地：空地

时间：5分钟

### 基本规则

所有学员围成一圈，将手搭在前面学员肩上，并坐在后面学员腿上，坚持时间最长者获胜。

### 具体方法和步骤

- ▶所有的学员围成一圈，每位学员将他的手放在前面的学员的肩上。
- ▶听从训练者的指挥，然后每位学员都应该轻轻坐在他后面学员的大腿上。
- ▶坐下之后，教练喊出相应的口号，例如齐心协力，勇往直前。
- ▶可以以小组比赛的形式进行，看看哪个小组可以坚持更长的时间，获胜的小组可以要求失败的小组表演节目。

### 主要障碍和解决

1. 不得有懈怠心理，否则“人椅”建不成，而且大家都会摔倒。
2. 在集体工作中也是一样，作为团队的一分子，每个人都应该贡献自己的最大力量去帮助团队工作，也只有这样才能达到个人利益和集体利益的统一，使得大家都获利。
3. 需要充分的热身，避免运动损伤。

### 总结讨论

1. 在这个游戏中，你的精神状态是否一直保持良好？
2. 是否有因懈怠而影响游戏进行的情况发生？

## ◎1-44 超级乒乓

### 训练目的

- 沟通技巧的训练。
- 团队合作精神。
- 训练反应能力。

### 训练准备

形式：10~12人一组

材料：乒乓球1个，球台1张，乒乓球拍2副或只需乒乓球1个，以传球方式进行

场地：不限

时间：30分钟

### 具体方法和步骤

- ▶ 分成两组，每组10~12人。
- ▶ 比赛前教练会提出一个问题，小组成员可以用2分钟时间来讨论，然后进行比赛。
- ▶ 实行双打，这样既能节约时间又方便组员沟通。比赛时双方需在开战时回答问题，交替进行，不得重复对方的答案。如果一方没能答对题或球不过网或出界，就判定为输。游戏将进行30分钟。

### 主要障碍和解决

1. 这次游戏，我们要达到两个目的：

(1) 千万别认为这只是乒乓球技巧的较量，比赛后你们就会意识到，体育素质并不是取胜的关键。此游戏要点在于促进小组成员之间的了解，从而加强成员间的默契和配合程度。

(2) 在比赛中千万不要忘记，当你遇到困难时，有你的同伴在支持和帮助你。因此，这个游戏还能帮助我们体会沟通在团队中的重要性。

2. 一个人的力量是有限的，特别是在这种需要一心多用的游戏里，集体智慧与分工就更显重要。乒乓球台上的四个选手负责冲锋陷阵，剩下的人需充当智囊团的角色，这种分工本身就是在短时间内了解彼此、有效沟通的锻炼。回想一下，你们是怎样迅速确定参赛者的？是他们的什么素

质使你们做出此决定的？做出决定后你们是否就坚定地信任这两个参赛者的能力了呢？团队的沟通是不是很重要？

3. 队员们是怎么解决信息传递这个问题的呢？要知道，参赛者在比赛时是很紧张的，其他团员使用什么方法在短时间内讨论出答案并迅速、有效地将它传达给参赛者的呢？这种合作是建立在团员的彼此了解和默契的基础上的，但是了解和默契不会凭空产生，它建立在有效沟通的基础上，而且需要以好的方式体现出来。受训者在此游戏中是否运用了一些小技巧？比如委派一个“信息传递员”，由他负责参赛者和智囊团之间的信息传递，当参赛者想不起答案时能迅速地把智囊团的意见传递给他们。懂得运用这种方法，无论面临怎样的挑战，队员们一定能合作无间，将困难迎刃化解的。

#### 注意事项

需要进行热身之后进行，防止运动损伤。

#### 总结讨论

怎样才能组织起高效的沟通和协作？

## ◎1-45 翻帆布

### 训练目的

- 加强学员的团队互助精神。
- 增进学员之间的沟通与交流。
- 增进感情。

### 训练准备

形式：全体参与

材料：依人数多少给予大、中、小的塑胶帆布

场地：不限

时间：5分钟

### 基本规则

参加游戏的人都必须站在塑胶帆布上，然后将帆布翻过来，身体任何部位不得触碰到地面，否则就重来。

### 具体方法和步骤

- ▶所有人都必须站在帆布上，然后将帆布翻过来。
- ▶只要身体的任何部分碰到地面就要重来。
- ▶帆布就像一叶扁舟，大家在风雨中摇摆，荣辱与共，共同完成任务，增进了彼此之间的团结互助精神。
- ▶在日常的工作中，我们也应该发挥这种互相合作的精神，以集体的荣辱为自己的荣辱，尽量减少各种私心，为了一个共同的目标而努力。
- ▶帆布面越小越难，可计算难度系数。

### 总结讨论

1. 我们怎样完成任务？在过程中听到什么？有何感受？
2. 各位觉得帆布像什么？而整个过程又是什么？
3. 在生活中有无类似感受？
4. 从过程中你学到什么？

## ◎1-46 寻宝记

### 训练目的

- 团队沟通和团队合作精神的培养。
- 对于时间管理技巧的培养。
- 活跃气氛，松弛神经，调动积极。

### 训练准备

形式：5~6人一组

材料：寻宝游戏工作表和表中所列出的物品包括石头、图钉、橡皮、铅笔、一包香烟、圆珠笔、小刀、一个橘子、曲别针、一个布娃娃等等。

场地：不限

时间：10分钟

### 基本规则

未能在规定时间内找到全部物品的小组算作行动失败，略加惩处。

### 具体方法和步骤

1. 教练将所有的学员分成5~6人一组，每组选出一个人作为队长，并给本组起一个独特的名字。
2. 教练发给每个小组一个寻宝游戏工作表，让他们在5分钟之内找到表中所列的所有物品。
3. 在最短的时间内找到全部物品的小组获胜，可以给予一些奖励。

### 总结讨论

1. 上来就直接找还是事先做好计划更利于完成任务？
2. 大家是否能体会到“磨刀不误砍柴工”的道理？

## ◎1-47 遥控入球

### 训练目的

在竞争的压力下，促进队员的交流。锻炼队员在紧张的情况下进行有效的交流。

### 训练准备

形式：每2人为一组，自由组合

材料：空垃圾桶，网球若干

场地：空地

时间：不限

### 基本规则

背向成员不允许回头看，否则犯规。搭档可以指挥，但不可以代劳。

### 具体方法和步骤

▶一名成员采取背对目标方向的站法，不允许回头看，也可以给他戴上眼罩然后把装有一定数量网球的袋子交给他。

▶把一个空垃圾桶放在这名成员身后约8米远的地方，告诉他任务是把指定数量的球扔进身后的桶里，但在扔的过程中始终不能回头看。

▶把另外一名搭档带到他面前，第二个人的任务是指导他扔球，但不可以代劳，只能通过语言传达指令。

▶可以同时多组比赛，最先进球一定球数的组获胜。

### 总结讨论

1. 从未进行过类似的交流，你会有交流障碍吗？
2. 你的紧张情绪造成交流障碍了吗？

## ◎1 - 48 运输带

### 训练目的

- 认识团队合作的重要性，培养团队合作精神。
- 发挥集体的潜能共同解决问题。

### 训练准备

形式：10 ~ 12 人一组

材料：每组 40 ~ 50 张废报纸、一大卷透明胶带、两把大剪刀

场地：空地

时间：10 ~ 15 分钟

### 基本规则

- ▶ 教练将大家分成 10 ~ 12 人一组。
- ▶ 教练将下述材料发给每个小组，分别为：每组 40 ~ 50 张废报纸、一大卷透明胶带、两把大剪刀。
- ▶ 每一个小组要能够运用这些材料制成一条运输带，将全体成员从起点运送到终点。

### 总结讨论

1. 你们小组最后是成功还是失败了呢？经验或教训是什么？
2. 成功的运作取决于什么因素？个人在团队里面的角色是什么样的？团队的协调又起到什么作用？

## ◎1-49 纸杯运水

### 训练目的

- 提高集体荣誉意识。
- 激发个人能量。
- 增强个人能力。

### 训练准备

形式：集体参与，人数不限

材料：每人一个纸杯，水，两只相同的透明的杯子

场地：开阔的场地

时间：5分钟

### 基本规则

运水的时候不能用手，只能靠脑袋和身体的倾斜来倒水。第一个人的杯子空了就可以再添加，在规定时间内，运水可以反复进行，最后哪个队运的水多，哪个队获胜。

### 具体方法和步骤

▶大家排成人数相等的两队，最好是男女相间。

▶每个人口叼一个纸杯，另选出两人分别给两队的第一个人的杯中加上水。第一个人将自己叼着的杯内的水倒给第二个人，第二个人再将接来的水倒给第三个人。队员们要做的就是将第一个人杯中的水传递下去，由最后一个人传递到事先准备好的一个大杯子里。

如果掌握不好技巧，会把水倒出杯子溅到身上，弄湿衣服。

### 总结讨论

1. 当你接受别人的水的时候，该如何配合供方，快速接到尽可能多的水？
2. 当你给别人倒水的时候，该如何配合受方，快速倒出尽可能多的水？
3. 就倒水与接水而言，有什么技巧？

## ◎2-1 铁丝网

### 训练目的

- 增进组织成员之间的沟通能力。
- 培养组织成员之间的协作精神，促使其解决看似难以完成的工作问题。

### 训练准备

形式：将团队成员分成8~10人的小组若干个，以进行此游戏。

材料：

1. 选两棵足够结实的大树用来架设铁丝网，网高1.5米，离地0.2米。
2. 铁丝适量，用以编制铁丝网。
3. 眼罩，当成员犯规时用于蒙眼。
4. 小铃铛若干个，作为报警器悬挂于铁丝网上。
5. 网孔长、宽大约各为0.7米，足够多且足够通过一个人。

场地：公园

时间：1小时

### 基本规则

让各组成员分别从铁丝网孔中通过，每个孔只允许使用一次，且身体不能碰到网，以全部小组成员通过铁丝网所用时间最短者为胜。因触网而致使小铃铛发出声响即为犯规，将受罚被蒙上眼罩，而已经过去了的同组成员也将会变成“哑巴”，只能用非语言信息进行提示。

### 具体方法和步骤

►将游戏者分成由8~12人组成的若干小组。

►裁判致游戏开场白。开场白如下：

你们小组现在陷入一片原始森林之中。走出森林的唯一出路被一个巨大的铁丝网封锁了，你们必须从铁丝网中间钻过去，不能绕过去，更不能从网的上面或者下面通过。幸运的是，哨兵此时正在睡觉。当然，哨兵很容易被惊醒。在穿越铁丝网的过程中，任何人一旦碰到铁丝网，不论轻重，都会使报警器响起，而哨兵就会立刻被惊醒，并扑过来抓人，其结果

是造成正在穿越的人被蒙上眼罩，已经过去的人显然不能说话，只能用非语言信息进行提示，否则也会被抓住。另外，每个网孔仅仅只能使用一次，即不同的人必须从不同的网孔穿越过去。

▶在多个小组参加游戏的情况下，让先做完游戏的几个小组成员担任监护员，观察其他小组的游戏情况。

▶所有小组都做完游戏之后，所用时间最短的小组为优胜者。

### 总结讨论

1. 你在游戏过程中碰到了什么问题？你是如何克服困难的？
2. 你是怎样分析问题的？每个人的任务是什么？
3. 哪些因素有助于成功地完成游戏？
4. 游戏过程中有无冲突产生？大家是如何处理冲突的？
5. 这个游戏揭示了什么道理？对我们的工作有什么启示？

## ◎2-2 传球

### 训练目的

通过游戏培养组织成员协作和沟通的能力。

### 训练准备

形式：把组织成员分成7人一组的小组若干个，以4~5组为佳

材料：一个网球

场地：室内、室外均可

时间：20分钟

### 基本规则

在传球过程中小球必须传过每一个人，并且不能落地，在30秒钟的时间内必须传完5圈。

### 具体方法和步骤

▶将组织内成员分成6~8个小组，所有小组成员按顺序围成一个大圆圈，一个组的成员必须在一起，不能错开。

▶将一个小球交给第一组第一名成员，依次传递下去。

▶当规定时间到了，如果没有传完5圈，则小球在哪组成员手中，该组全体成员就要受罚，罚做俯卧撑等。

▶游戏进行第二轮。有的小组成员可能因受罚而产生情绪，认为不公平，所以每轮应从不同的起点开始，并在开始前“打好预防针”。

### 总结讨论

1. 游戏开始后的第一轮，为什么有人认为要在这么短的时间内传完5圈是不可能的？

2. 在第二轮中，有的小组传球时可能故意放慢节奏“陷害”其他小组，这样做有什么危害性？

3. 有没有方法进行创新，比如大家把手伸出形成平面，让球在上面滚过去，是不是可以让小球“跑”完更多的圈数？

## ◎2-3 木牛流马

### 训练目的

- 培养及训练组织成员的非语言沟通能力，提高他们对不同问题的解决方法的运用能力，强化他们对信息的反馈能力。
- 使组织成员之间的互动更默契。

### 训练准备

形式：6人左右为一组，以多组竞赛形式进行

材料：眼罩、凳子、气球

场地：空地

时间：15分钟

### 基本规则

为了避免发生和竞争对手可能产生的碰撞，每一个人从不同的方向拿走气球，这样每个人的力量就会集中在气球上，而不是耗费在阻碍对方的行为上，从而避免恶性竞争的发生。

在游戏前，可以让“木牛流马”约定一些暗号，例如拍掌一声表示向前，拍掌两声表示向左等，以利用非语言沟通的技巧来达到目的。

### 具体方法和步骤

- ▶ 每个小组选出1个人为“木牛流马”。
- ▶ 请裁判给“木牛流马”蒙上眼睛。
- ▶ 让“木牛流马”坐在游戏区内的凳子上，裁判将气球放于较远处。
- ▶ 听到比赛开始的信号后，允许“木牛流马”站起来，并在小组其他成员非语言信息的提示下将指定的气球取回来，放在凳子上。
- ▶ 换组内另一成员为“木牛流马”再次出发，在队友非语言信息的提示下取回气球，然后换同组其他“木牛流马”上阵，依次进行。
- ▶ 15分钟后，哪一个小组取的气球多，即为获胜者。

### 总结讨论

1. 是否有人考虑过组与组之间的协作？
2. 请“木牛流马”讲述自己在游戏中的感受。
3. 如何使信息有效地传递？

## ◎2-4 荡绳

### 训练目的

让组织成员体会沟通能力、计划能力以及团队合作精神的重要性。

### 训练准备

形式：将全体团队成员分成若干小组，10人一组为佳

材料：1条麻绳，1个水桶

场地：室外大树下

时间：10~20分钟

### 基本规则

从“悬崖”一侧带上一桶水，借助这条麻绳荡到“悬崖”另外一边。在整个过程中，水不能洒到外边，同时人不可掉下“悬崖”。否则则为失败。

### 具体方法和步骤

▶将麻绳的一端系在树枝上，另一端垂落到地面，并在地面上画两条线，中间部分作为“悬崖”。两条线的宽度视绳的高度及具体情况而定，可事先进行实验以确认。

▶小组的全体成员都要从“悬崖”一边带上一桶水，借助麻绳荡到“悬崖”另外一边。所有的小组成员中只要有一人失败，整个小组就算失败，必须从头来过。

▶所用时间最短的小组即为获胜者。

### 总结讨论

1. 请大家回忆这项任务是怎么开始的？谁的方案可行？大家为什么接纳他的方案？
2. 谁来做最艰巨的任务——带水桶？安排在什么时候？为什么安排在这个时候？
3. 怎样使小组中每位组员都学会荡绳的技巧？
4. 该游戏中你的感受是什么？你与小组成员之间是怎样沟通的？

## ◎2-5 电子篱笆

### 训练目的

- 培养个人和集体面对问题、解决问题的意识和能力。
- 形成集体归属感。

### 训练准备

形式：集体参与，人数不限

材料：篱笆，棉垫子

场地：空地，最好是草地，或有棉垫子

时间：10 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 竖起一个高约 1.2 米的三角形的篱笆，篱笆的大小以能够圈住小组的所有人为限，里面仅留下少量的活动空间。

▶ 告诉人们这个篱笆上带有高压电，所以碰触显然是不可能的，而且由于大家的身体会有相互的接触，所以有一人触电，与之接触的所有人就均宣告“阵亡”了。

▶ 大家的任务就是要通过这个篱笆，不是从下面钻。

▶ 由于篱笆太高，单靠自己的力量显然是不可能通过的，所以大家一定要给予彼此身体上的支持。

### 主要障碍和解决

1. 要想在艰苦的环境下完成任务，单靠个人的力量是不够的，这就需要发挥合作的力量完成任务，才是明智之举。

2. 要互相帮助，首先要帮助别人，因为只有你肯帮助别人，别人才会帮助你，只有先行付出，才会有更好的回报。道理很简单，可惜很多人都不懂得。

3. 需要充分的热身，避免运动损伤和摔伤。

### 总结讨论

1. 你们的游戏是成功还是失败了？原因是什么？
2. 从游戏中得到了什么启示？

## ◎2-6 黑暗列队

### 训练目的

- 让组织成员体会沟通的方式有很多种。
- 提高组织成员对环境的适应能力。

### 训练准备

形式：将组织成员分成若干小组，10~12人为一组比较合适

材料：眼罩、摄像机

场地：室外空地

时间：30分钟

### 基本规则

每位成员都须戴眼罩，游戏过程中不能说话。

### 具体方法和步骤

- ▶ 给每人一个号，但这个号只有本人知道，一定要保密。
- ▶ 让小组成员根据各自的号数，按从小到大的顺序列队，排列出一条直线。
- ▶ 全过程不能说话，只要有人说话或摘下眼罩，游戏就可结束。
- ▶ 全过程录像，并在点评之前放给大家看。

### 总结讨论

1. 你用何种方法同小组成员沟通，从而知道自己的号数和位置？
2. 沟通中都遇到了哪些问题，你是怎么解决这些问题的？
3. 你觉得还有什么更好的方法进行沟通？

## ◎2-7 东京迪斯尼乐园

### 训练目的

- 让学员体会团队共同合作完成任务时的合作精神。
- 让学员体会团队是如何选择计划方案以及如何发挥所有人的长处的。
- 让学员感受团队的创造力。

### 训练准备

形式：每组 10 ~ 12 人

材料：小绒毛玩具、乒乓球、小塑料方块各 1 个，将以上材料装在一  
只不透明的包里

场地：室内外约 6 平方米的空间

时间：教练可以自行确定

### 具体方法和步骤

教练首先给大家讲述一下，东京迪斯尼乐园游戏的培训方法。到东京迪斯尼去游玩，人们不大可能碰到迪斯尼的经理，门口卖票和剪票的也许只会碰到一次，碰到最多的还是扫地的清洁工。所以东京迪斯尼对清洁员工非常重视，将更多的训练和教育集中在他们的身上。

▶学扫地，从扫地的员工培训起。东京迪斯尼扫地的员工有些是暑假工作的学生，虽然他们只扫两个月时间，但是培训他们扫地要花 3 天时间。第一天上午要培训如何扫地。扫地有 3 种扫把：一种是用来扒树叶的；一种是用来刮纸屑的；一种是用来拌灰尘的。这三种扫把的形状都不一样。怎样扫树叶，才不会让树叶飞起来？怎样刮纸屑，才能把纸屑刮走？怎样拌灰，才不会让灰尘飘起来？这些看似简单的动作却都应严格培训。而且还应严格遵守开门时、关门时、中午吃饭时、距离客人 15 米以内等情况下不能扫地的规定。

▶学照相，十几台世界最先进的数码相机摆在一起，各种不同的品牌，每台都要，因为客人会叫员工帮忙照相，可能会带世界上最新的照相机来这里度蜜月、旅行。如果员工不会照相，不知道这是什么东西，就不能照顾好顾客，所以学照相要学一个下午。

►学抱小孩和换尿布，这个过程大概需要一上午的时间。孩子的妈妈可能会叫员工帮忙抱一下小孩，如果员工不会抱小孩，动作不规范，不但不能给顾客帮忙，反而增添顾客的麻烦。

### 总结讨论

1. 刚才的活动中，哪些方面需要改进？这活动让你们有什么体会？
2. 要赢得客户，需要哪些服务到位？
3. 在激烈的竞争环境之下，如何发挥团队的创造力？

## ◎2-8 遥控“机器人”

### 训练目的

培养及训练组织成员的非语言沟通能力，提高他们对不同问题的解决方法运用能力，以及对信息的反馈能力。

### 训练准备

形式：把团队成员分成若干组，8人为一组

材料：眼罩，作为搬运对象的物品

场地：室内、室外的空地

时间：20分钟。

### 基本规则

每组的“机器人”被蒙上眼罩后，应将指定物品取回出发处，速度最快者获胜。

### 具体方法和步骤

▶每个小组选一人充当“机器人”。

▶给“机器人”蒙上眼罩。

▶宣布比赛开始，“机器人”在小组其他成员发出的信号指引下，将指定的物品取回出发处，速度快的小组胜出。

▶胜出的小组进入下一轮比赛。这时需换组内另一成员充当“机器人”，再次进行游戏，直到最后决出胜负。

### 总结讨论

1. 是否有人考虑到组与组之间的合作？

2. 如何有效地传递信息？

3. 在游戏前，如果让“机器人”记住一些特殊的暗语，例如拍掌一声表示向前，拍掌两声表示向左等，是否可以恰到好处地利用非语言沟通方法帮助组员取胜？

4. 在这个游戏里，为了避免发生和竞争对手可能产生的碰撞，你是不是想过可以事先同其他小组成员商量一下，每一个人从不同的方向来取物品？这样大家的注意力就会集中在物品上，而不是耗费在阻碍对方的行为上，从而避免形成恶性竞争。

## ◎2-9 暗码传递

### 训练目的

通过游戏让组织成员了解肢体语言在沟通中的作用。

### 训练准备

形式：将组织成员分成若干小组，每组以5~8人为宜，并从中选出1人担任比赛监督。

材料：准备一些写有不同数字的纸片、白纸、笔

场地：有讲台的房间或教室

时间：半小时

### 基本规则

由最后一位组员开始，用肢体语言向前面组员传递信息，游戏过程中不许说话。

### 具体方法和步骤

►将团队成员分成若干组，每组5~8名左右，并请每组选派1名组员担任监督员。

►各个小组排成纵队，背向讲台。请排在最后的组员到讲台来，抽取一张数字卡片，并将卡片上的数字，通过肢体语言让自己所在小组的倒数第二位组员知道，并且通过层层信息传递，让小组的第一个组员将这个数字写到讲台前的白纸上，写上组名，看哪个组的速度最快、信息最准确。

►游戏全过程不允许说话，后面一个组员只能通过肢体语言向前一个组员进行信息传递，通过这样的方式层层传递信息，直到第一个组员将这个数字写在白纸上为止。

►比赛进行三局（卡面上的数字分别是各位数、百位数、小数点后两位数），每局结束后，稍事休息。

第一局胜利者积1分；第二局胜利者积3分；第三局胜利者积5分。

### 总结讨论

1. 你们是怎样使信息“暗码传递”的？
2. 传递中碰到了哪些困难？如何化解？

## ◎2-10 完成“印象画作”

### 训练目的

• 使组织成员明白单向交流方式与双向交流方式可以取得不同的效果。

• 向组织成员说明：当我们集中所有的注意力去解决一个问题时，可以取得更好的效果。

### 训练准备

形式：所有成员都单独参与

材料：眼罩、纸、笔

场地：室内、室外均可

时间：15分钟

### 基本规则

每名成员将眼蒙上，按事先规定的要求做。

### 具体方法和步骤

- ▶ 所有成员都必须用眼罩蒙上自己的眼睛。
- ▶ 发放纸和笔，每人一份。
- ▶ 请每人将一个具体地方的布局或者同事的肖像画在纸上。
- ▶ 完成后，大家摘下眼罩，欣赏自己的大作。

也可以这样进行：

让每个人在戴上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面。主持人用语言描述某一样东西，让每人蒙着眼睛画下他们所听到的，在他们完成图画后，将所有的图画挂到墙上，让每人从中挑选出他们自己的画作然后进行比较。

### 总结讨论

1. 为什么当我们蒙上眼睛后，所完成的画作和我们期望的不一样？
2. 怎样使这一工作更容易些？
3. 在工作中，如何解决类似的问题？

## ◎2-11 “集中经验值”

### 训练目的

让组织成员明白经常与其他人进行有效交流和分享是非常必要的。

### 训练准备

形式：全体组织成员共同完成

材料：游戏用纸币若干

场地：室内

时间：10分钟

### 基本规则

由组织负责人现场主持游戏，并组织大家进行讨论。

### 具体方法和步骤

►组织负责人向一个组织成员借10元钱，将借来的钱向大家展示一下，然后调换给另外一个组织成员，并同样向其借10元钱，还给最初的借钱者。然后问大家：“这两个人中是不是有人比以往有了更多的钱？”

►向整个团队指出，就上面的情况而言，如果有两个人的主意被分享，那么这两个人在经验上都将比以前更加丰富。除此之外，甚至其他人也能丰富自己的经验。

►给每个成员一张或几张游戏纸币，背面是空白的，让他们相互交换以体验财富的无法增加。然后让每个人在游戏纸币上至少写上一个建议，并将纸币交给另一个人。请大家体验这两次交换有什么不同？

### 总结讨论

1. 是什么因素阻碍我们和其他的团队分享那些有用的主意与看法？
2. 是什么因素鼓励我们与其他成员经常交换看法与意见？
3. 我们应该帮助别人的根本原因是什么？是基于互惠原则？可相互依赖？还是希望彼此受益？

## ◎2-12 过人梯

### 训练目的

用于增强组织成员之间的相互信任，以达到沟通的目的。

### 训练准备

形式：将组织成员分为 17 人的小组若干个

材料：8 根硬竹棒（能够承重一个人），每根长约 1 米

场地：室内、室外都行

时间：1 小时左右

### 基本规则

每组成员中 16 人面对面站成两排，对面两人双手抓住竹棒，置于胸部，8 根硬竹棒排成一排，组成爬梯，让小组另一人从此梯上爬行而过。

### 具体方法和步骤

▶ 让各组成员找一个搭档。在总的参加人数为单数的情况下，让余下的一个人第一个爬竹梯。若参加人数为双数，那么随意叫出一对搭档，让其中一个人爬竹梯，另一个人做监护员。

▶ 给每对搭档发一根竹棒。让每对搭档面对面站好，所有搭档都肩并肩排成两行。

▶ 每对搭档握住竹棒，竹棒与地面平行，其高度与胸部平齐，这样就形成了一个类似水平摆放的竹梯的形状。每根竹棒的高度可以略有不同，以形成一定的起伏。

▶ 把选好的爬梯者带到竹梯的一端，让他从这里开始爬到竹梯的另一端。

▶ 所用时间最短的人即为获胜者。

### 总结讨论

1. 你在竹梯上的时候是什么感觉？
2. 做“梯子”的时候你有何感受？

## ◎2-13 非语言交流

### 训练目的

- 体会非语言技巧在谈话中的应用。
- 沟通能力的培养。

### 训练准备

形式：2 人一组

场地：不限

时间：5 分钟

### 具体方法和步骤

▶将学员分成 2 人一组，让他们互相介绍自己，但是整个介绍期间不得有任何语言形式的交流。

▶学员们可以使用非语言类的一切形式，比如动作、表情、手势、画图、目光等等。

▶就这样交谈 2 分钟，然后让双方口头介绍一下采用肢体语言了解到的对方的情况，与实际情况相对照，看看是否属实。

### 主要障碍和解决

1. 合适的非语言交流可以帮助我们更好地理解对方的意思，而拙劣的表达方式有时候反而会阻碍我们的沟通。

2. 非语言形式的交流不同于语言形式的，它会产生歧义，比如你指一下自己的肚子，说自己饿了，对方可能理解成你肚子疼；你说你困了，对方可能认为你不想理他了。所以在这种交流中往往会造成很多误解。

3. 利用非语言形式成功交流的关键在于正确地了解彼此的背景和领会程度，对不同的人要采取不同的方法，这样才能达到沟通的目的。

### 总结讨论

1. 当你用非语言的形式来表达自己的想法的时候，表达是否准确？
2. 你是否能很好地理解对方的非语言表达？
3. 在表达者和信息接收者之间是否有信息的丢失和误解，如果有，为什么？
4. 怎样才能减少这些信息的丢失？

## ◎2-14 最佳扑克组合

### 训练目的

- 在组织内部营造易于沟通的环境，增强组织成员的参与感。
- 在组织中建立一种轻松愉快的氛围，使组织成员融洽相处。

### 训练准备

形式：将组织成员分成5人一组的小组若干个

材料：几副打乱顺序的扑克牌

场地：会议室、教室、办公室等室内场所

时间：10分钟

### 基本规则

每人抽取一张扑克牌，每5人组合在一起，可自由组合，牌面最好的一组获胜。

### 具体方法和步骤

▶ 每名成员从打乱顺序的扑克牌中抽出一张，然后自由组合成5人小组，看哪个小组的牌面最好。

▶ 对牌面进行比较，选出牌面最好的一组为优胜队，给予一定的奖励。

### 总结讨论

1. 如何才能又快又好地组成牌面最好的小组？
2. 在游戏过程中可能每一个人都会争着要和牌面较大的人组合，但拥有最大牌面的成员不一定最终获胜。讨论一下，为什么会出现这样的情况？我们实际工作中有没有这样的情况？如果有，该怎样应对？

## ◎2-15 悬崖接水

### 训练目的

- 突出团队成员的相互帮助和提携的重要性。
- 突出安排和实现计划的重要性。

### 训练准备

形式：10 人一组

材料：水桶，绳子

场地：空地，最好带防护措施

时间：15 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 选择一块有横梁的空地，然后将绳子系在横梁上，另一端垂在地面上，同时在地面上画两条线，线的中间部位就代表悬崖。

▶ 所有的人必须从悬崖的这端到悬崖的另一端，同时他们要运送一桶水过去，一组一桶。可以借助麻绳的帮助，记住要保证两条线的距离，不借助麻绳的帮助是不可能跳过的，在此过程中，水不能洒出来，同时人不能掉下悬崖。

### 主要障碍和解决

1. 要想大家都完成任务，就需要合作和安排，比如说让运动能力强的人先做，这样会有一个示范作用，再比如让身体素质好的人带水桶，将他安排在中间的位置，这样既有了经验，也可以保证一旦失败还有下一个。

2. 游戏和平时的工作是相通的，当我们需要合力完成同一件任务时，老手帮助新手，前辈提携后生都是非常重要的，大家一定要互相帮助，不要吝于把自己的知识告诉同伴，只有这样才能共同进步，这也是为什么新手进公司要先指定一名老员工带他的原因。

3. 注意控制绳长和距离，充分热身，注意保护队员避免运动损伤。

### 总结讨论

1. 你们组的任务是怎样完成的？谁来担负最艰难的任务——运水桶？应该安排在什么时机？

2. 本游戏可以给你什么样的启示？

## ◎2-16 我属于哪种动物

### 训练目的

- 说明自信的人能意识到自己处理矛盾的方法是否有效。
- 帮助组织成员客观、形象地评估自己的能力和弱点，并锻炼沟通能力。

### 训练准备

形式：团队成员3人为一组，共分若干小组

材料：一些动物的图片

场地：室内

时间：20分钟

### 基本规则

找出自己与哪一种动物有相似之处。

### 具体方法和步骤

▶将各种动物图片贴于四周的墙上。看着各种各样的动物图片，描述这些动物在遇到危险时的典型行为，例如鸵鸟把头埋在沙子里；刺猬会竖起全身的刺等等。

▶让大家想想一旦产生矛盾时自己的反应类型。

(1) 与他人争执时，你的第一反应是什么？

(2) 你与贴在墙上的哪种动物的行为最像？如果没有合适的动物可供选择，也可考虑图片内没有的动物。

▶让大家分别站到最能代表他们行为的动物图片下面。如果有人认为与其反应类型相符的动物图片没有贴出，或他们觉得自己属于混合型，可站在另一边。

▶按顺序，请大家描述一下，他们与所选择的动物的相似之处。例如：我像毒蛇，当我感觉有威胁时，往往先下手为强。

### 总结讨论

1. 与不同类型的人在工作中发生矛盾时，会有什么情况发生？
2. 与性格相似的人因某种矛盾而互相很恼火时，会有什么情况发生？
3. 基于你对其他性格类型的人的了解，今后共事过程中应注意什么？

## ◎2-17 过“鬼门关”

### 训练目的

- 树立目标，勇于行动。
- 训练坚定意志。

### 训练准备

形式：集体参与

材料：用于玩“高台信赖”的高台

场地：教室

时间：一个半小时

### 具体方法和步骤

这个游戏分为意愿和行动两关，包括三个阶段：

第一阶段：走自己的路。

第二阶段：身心考验。

第三阶段：战胜自我。

第一阶段全体参与，时间 15 分钟

▶最清晰地表达自己的人生目标，合格者通过意愿关。表达方式：“我想成为……请允许我通过！”教练允许后可以通过。

▶从 A 点走到 B 点，用任何不同于其他人的姿势走过去，与他人相同者将被淘汰。通过者每人得一分。

第二阶段每组四位男学员参加，时间 15 分钟

▶最响亮地表达自己的人生目标，合格者通过意愿关。表达方式：“我想努力成为……请允许我通过！”教练允许后可予以通过。通过标准：声响至少要达到 80 分贝。

▶做俯卧撑 20 次以上。通过者每人得二分，每增加 10 次俯卧撑加一分。

第三阶段每组三位学员参加（可重复），时间 30 分钟

▶最响亮最清晰最快速地表达自己的人生目标，合格者通过意愿关。表达方式：“我一定要成为……请允许我通过！”通过标准：至少要达到 100 分贝，每秒钟 6 个字。

►高台信赖。通过者每人得三分。

高台信赖：

教练口令

下面学员口令

台上学员口令

下面的朋友，准备好了没有？某准备好了没有？有没有信心？

你是最好的！

你是最棒的！！你一定会成功！！

准备好了！！

准备好了！！我是最好的！！我是最棒的，我一定会成功！！

请相信我们！我们支持你！1——2——3——

作为教练要注意游戏控制：时间、打分、标准把握和气氛渲染，使学员得到游戏感悟。

#### 注意事项

需要软垫等保护措施，时刻注意高台项目容易摔伤，更要消除队员正常的心理恐惧。

#### 总结讨论

1. 这个游戏是不是很有意思？
2. 你是否以认真的态度对待这个游戏？你认为这个游戏有现实意义吗？

## ◎2-18 你答对了吗？

### 训练目的

- 向组织成员说明多数人的聆听效率只有 50%。
- 训练组织成员的聆听技巧。

### 训练准备

形式：组织成员集体参与

材料：从报纸或其他地方摘录一段故事

场地：室内

时间：5~10 分钟

### 基本规则

让组织成员回答与故事有关的问题。

### 具体方法和步骤

▶先不做任何介绍，不经意地向组织成员朗读这篇文章。多数人可能会对此毫无兴趣，甚至表示厌倦。

▶让大家回答与故事有关的问题，并宣布谁能答对，就可获得一份精美礼物。

▶问八九个问题（如人名、日期、地点等），几乎没有一个人能全部答对。

### 总结讨论

1. 既然大家都听到了这个故事，为什么很少有人能记得非常清楚？
2. 为什么我们会听不进去呢？这是不是一个典型的例子？我们如何提高自己的聆听技巧？

## ◎2-19 后空翻

### 训练目的

- 集体合作精神的测试与培养。
- 团队成员间相互信任，相互沟通意识的培养。

### 训练准备

形式：7 人一组

场地：有棉垫的空地或体育场中

时间：15 分钟

### 具体方法和步骤

► 将学员分成每 7 个人一组，然后选出一名学员做志愿者，其他 6 名学员做“接收者”。

► 让志愿者站在齐腰高的水泥台上，其余 6 个人则在台下两两相对抬起双手准备接住志愿者。

► 志愿者以立正的姿势身体保持笔直后仰倒下，下面的成员正好托住。为了增加上面志愿者的勇气，底下的“接收者”们可以与志愿者进行一定的交流，以帮助他克服恐惧心理。

► 注意要有一定的防护措施，如在地上铺棉垫。

### 注意事项

游戏开始之前，让所有队员摘下手表、戒指以及带扣的腰带等尖锐物件，并把衣兜掏空。要求坠落队员将手臂交叉在胸前，有的教练会将坠落队员的双手绑住，但这样给人的感觉不好。在队员坠落区域的地上加软垫。

### 总结讨论

1. 这个游戏简单吗？是什么让这个游戏充满了困难？
2. 如果你是志愿者，当你不信任你的伙伴们时，你会有什么表现？如果相信呢？哪一个可以让你有更好的表现？
3. 推演到现实中，你觉得这个游戏对于你的日常工作有什么帮助？

## ◎2-20 摆放糖果

### 训练目的

增进组织成员之间沟通与合作的精神。

### 训练准备

形式：将组织成员分成几个小组，每个小组又可分为两个小队

材料：每人一盒糖果

场地：室内

时间：半小时

### 基本规则

两个小队中的一个（另一个小队背对他们）先将糖果摆成任意造型，然后用语言进行描述，将信息传递给另一个小队，让他们按提示将糖果摆放成同样的造型。

### 具体方法和步骤

- ▶ 按照规则要求，每个小组的两个队都用糖果摆放造型。
- ▶ 哪两个队摆放的造型最为相似，就算哪一组获胜。

### 总结讨论

1. 语言描述要求简单、明了、传神，在实际工作中你能做到吗？
2. 在此游戏的语言描述中是否有人为设置障碍的现象？
3. 在工作中，团队成员之间对任务的描述是否明确、到位？

## ◎2-21 自己的镜子

### 训练目的

通过本游戏，使组织成员更好地了解他人对自己的看法，从而从另一角度认识自己。

### 训练准备

形式：把组织成员分为6~8人的小组若干个

材料：每人1张白纸卡片，1支笔

场地：室内

时间：20分钟

### 基本规则

在自己制作的卡片上画图，并填上姓名，再将卡片传给他人，由他人再在卡片上填写对制卡人的看法。

### 具体方法和步骤

- ▶ 每个小组围成一圈。
- ▶ 要求每人制作一张卡片。
- ▶ 每个成员将自己的姓名写在卡片上，并画出自己印象最深的一幅图画。
- ▶ 将卡片交给自己旁边的人，这样，每人拿着的就是另一成员的卡片。
- ▶ 拿到别人的卡片后，请在卡片上填写自己对留名人的第一印象。
- ▶ 将填完的卡片交给另一人填写。依此类推。
- ▶ 将填满的卡片交回主持人。
- ▶ 收集齐所有卡片后，再发回留名人本人。给大家2分钟时间看卡片，然后展开讨论。

### 总结讨论

1. 请每位成员说出别人对你的印象及自己对自己的看法，看看之间有什么差别。
2. 当看到别人对自己的印象与自己对自己的看法不符时，你是否感到诧异？为什么会诧异？

## ◎2 - 22 梅特卡夫

### 训练目的

- 发掘那些能够提高组织内沟通活动价值的元素。
- 了解影响他人并使之参与到组织沟通活动中来的重要性。
- 探讨对于虚拟组织来说，电子化沟通与面对面沟通的区别。

注：梅特卡夫法则：罗伯特·梅特卡夫是3COM公司的创始人。他曾经指出：当有更多人参与其中的时候，网络的价值就会快速提升。例如：如果你是地球上唯一拥有传真机的人，那这台传真机则形同虚设，但如果每人都有一台传真机，那么传真机的实用价值就会显著提升，更方便快捷的异地沟通也就成为可能（如果我们能控制那些电子垃圾和垃圾邮件）。

### 训练准备

1. 为每个参与者准备一张包含有25道题目问题卡，主要是后面一些关于科幻作家的问题。也可以依范例设计一些符合本地特色的问题卡，不过一定要选择那些不容易回答的问题。

根据后页中的正确答案，或你自己设计的问题的答案，在每张问题卡中预先填好几道题的答案，所填写答案的数量取决于参与游戏的人数。例如：如果有25个人参加游戏，那么每张问题卡上你就要事先填好一个正确答案。如果参与的人比较少，你就要在每张卡上再多填几个答案。答案的填写要保证所有题目的答案都分布在不同的问题卡中，没有两张包含同一道题的答案的问题卡。

不同的问题卡需要不同的等候时间。随机给出2至3分钟时间。

2. 一张索引卡，一些筹码或一些别的小物品，用来代表WTE，即等候时间消除器。

3. 计时器。

4. 哨子。

形式：至少10人，参与游戏的人越多，效果就越好。

场地：一个房间将所有的椅子靠墙摆放，所有参与游戏的人都要站立并在游戏过程中围成一圈。

时间：30分钟。

## 基本规则

只要选择并写下一行五道问题（可以是横行的，也可以是竖行的）的正确答案即可赢得游戏。大家只可以把自己问题卡中已经给出的答案告诉别人，但不许从别人那里询问其他答案。

## 具体方法和步骤

▶向参与游戏的人分发问题卡，请大家仔细阅读手中的问题卡并提醒大家每张问题卡上有一个或多个已填好的答案。同时请大家注意关于等候时间的限定，不同的人会有包含不同答案的问题卡，并被具体限定不同的等候时间。

▶简要说明，向参与者解释游戏规则。

▶解释沟程序，此游戏需要严格的规则控制沟程序，所有答案的交换都必须以一对一的方式进行。在交流过程中，一方（发问者）先靠近另一方（回应者）说：“我想和你谈谈。”回应者如果说：“可以”，则双方开始计时。

当回应者的等候时间用完时，两个人才可以说话，这时双方可以相互交换各自问题卡上已事先填上的答案。

▶解释“等候时间消除器”（WTE）的效用：参与游戏的人员可以从主持人那里花 25 美分购买一种叫做“等候时间消除器”的东西。如果发问者和回应者都有“等候时间消除器”，那么在他们相互分享答案之前不用等待，然而如果只有其中一方有“等候时间消除器”，那么双方都要等待。可以有一个人负责收集 WTE 并分发给其他人。不过，他/她在交换答案之后不能再将 WTE 取回来。

▶解释耳语与大声说话的规则。当双方在交换答案时要声音很小，以防被他人听到，而每个参与游戏的人在任何时间都可以向大家大声说出对于游戏程序的建议。

▶在游戏过程中指挥大家。吹哨宣布游戏正式开始，启动计时器并监督大家的行动，出售“等候时间消除器”，25 美分一个，并提醒购买者只有当双方都有“等候时间消除器”时才能消除等候时间。

▶结束游戏：如有人交出在同一行上填有 5 个正确答案的问题卡，要迅速核对答案，并向其表示祝贺，然后继续确认那些随后在规定时间内正确完成题目的获胜者，游戏进入最后 10 分钟时，鸣哨示意游戏即将结束。

### 灵活变通

1. 在游戏开始的时候免费发放一些“等候时间消除器”。
2. 安排几人扮演高科技企业掌门人的角色，他们不需要填写问题卡，而是负责向其他参与游戏的人售卖“等候时间消除器”。

### 总结讨论

1. 寓意解析：告诉大家这个游戏是在模拟沟通网络的功能，“等候时间消除器”代表着现代通信工具如：电话、寻呼机、可视电话、传真机和电子邮件系统。“等候时间”代表你为安排一个合适的会议日程或时间所耗费的联络时间。游戏的重点在于突出在使用电子通信设备时所产生的时间消耗。

2. 这个游戏是如何反映“梅特卡夫法则”的？

3. “梅特卡夫法则”是如何影响你们相互沟通的？你有自己的电子邮箱吗？在过去的一年中当你越来越多的朋友和客户与你通过电子邮件往来时，你是否觉得电子邮件的实用性在不断增强？

4. “梅特卡夫法则”是如何影响一个区域分散性团队的相互沟通的？

5. 如果我们想模拟电子论坛、电子邮寄目录和聊天室，那我们该如何变更这个游戏？

6. 扩大电子沟通网络的主要优势和劣势是什么？

## ◎2-23 双人连点

### 训练目的

这是个带有性格测试的小游戏，可以用来训练团体合作、找寻问题的解决途径。游戏可安插在培训课程的任何时段中进行，还可安排在等待迟道者的间隙。

- 说明大多数人是具有竞争性的。
- 团队合作精神的培养。
- 寻求问题的解决方式。

### 训练准备

形式：2 人一组

材料：每个小组一幅图、一支笔

场地：教室

时间：5 ~ 10 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 告知所有学员他们要做的是个小游戏，让每人选择一位同伴组成小组，分发给每个小组一张带有许多黑点的图片和笔。讲述任务：每组中第一位组员首先将两个横向或竖向的黑点相连，小组中第二位成员依样连点，但必须接着前一位所连线的任一段。然后再由第一位组员继续完成相同的动作。

▶ 在游戏过程中，整个线条的首尾不能相连。如有必要，可以出示样图。游戏时间限定于 2 分钟左右。当所有人完成游戏，看看他们的成果，哪个小组中的哪位成员连的点最多。一些人在描述中会提到诸如输、赢这类问题，而这些在游戏开始时并没有提及。然后讨论，为什么他们会将一个简单的游戏看做是一个竞赛。还可以进一步探讨如创新、团队合作等问题。

### 总结讨论

1. 为什么人们会假设这是一个竞赛？
2. 我们能否得到双赢的结果？
3. 在工作中类似情况吗？

## ◎2 - 24 兔子舞

### 训练目的

兔子舞是大家都了解的一种娱乐舞蹈，它重在游戏者的协调配合。玩这个游戏，全体学员需要听从统一口令，全神贯注地做出统一的动作，有助于培养学员的感情以及增进彼此的了解，同时让他们体会沟通与合作的妙处。

### 训练准备

形式：集体参与

材料：快节奏音乐和音响设备

场地：空地或大会场

时间：10 分钟

### 具体方法和步骤

▶这种游戏适合 20 人以上，但人数不能太多，否则就会降低游戏的乐趣。

▶让所有学员组成一个小队，要求后面的学员用双手搭在前面学员的双肩上。

▶教练站在一边进行指挥：左脚跳两下，右脚跳两下，双腿合并向前跳一下，向后跳一下，再连续向前跳两下。

### 总结讨论

1. 大家玩的时候，没多久就会出现步调不一致的地方？为什么会出现这种情况？
2. 使用什么方法使小组成员的步调保持一致？
3. 游戏进行到后面阶段，这种情况是否有所改进？采用什么方法？

## ◎2-25 拼图游戏

### 训练目的

- 团队合作的训练。
- 团队中有效组织和分工的训练。

### 训练准备

形式：不限，合理分组

材料：拼图游戏盒若干个

场地：不限

时间：10 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 将与学员分成 5 个小组，第一组 1 人，第二组 2 人，第三组 4 人，第四组 8 人，以此类推，后一组的人数是前一组人数的一倍。

▶ 发给每一个小组一个拼图盒，每一个盒子中都有一幅大约由 200 多片图块组成的拼图。每个小组的任务就是要在一定的时间内按照盒子上的图案拼出画面，越多越好，完成拼图小纸块最多的小组为赢家。

▶ 最后对各个小组的人数、完成总数、人均完成数进行统计，制成表格。

### 主要障碍和解决

1. 人多力量大在一定程度上是成立的，人多的小组完成的总数应该是最多的。但是人多的时候效率却大大降低了，而这主要是由于集体间合作的不完善所致，承担责任不明确，责任重叠，分工不明都将导致集体效率的降低。反之，只要我们克服了这些就能充分体会到人多力量大的含义。

2. 要想达到责任明确，事先的计划和讨论是非常重要的。

### 总结讨论

1. 表中的人数和人均完成数之间呈现出什么样的规律？人多一定力量大吗？

2. 我们怎样克服这一点？你是否能利用表中的数据说明这一点？

## ◎2-26 连环模仿秀

### 训练目的

- 活跃现场气氛。
- 体现团队行为。
- 团队的形成与保持。

### 训练准备

形式：集体参与

场地：不限

时间：15 分钟

### 具体方法和步骤

►让学员站成一圈，教练先站在其中做示范。游戏开始时，教练抬起手随意指向另一个学员，这个被指的学员也要抬起手指向另一个学员，依此类推，直到所有人都指着别人为止。

►告诉大家不许指向已经指着别人的人，当大家都指着别人时，才可以把手放下。教练可以退出圈子，让学员们自行游戏。

►现在告诉他们，请他们把目光锁在刚才指向的人的身上。他们的工作就是监督那个人，要模仿那个人的每个动作。记住，是每一个动作，无论这个动作有多小，多么不经意。

►学员们只能站着不动，只有他们的模仿目标动了他们才能动。

►游戏开始后你会发现，到处都是小动作。无论什么时候，当有人做了一个动作，这个动作将会被大家传播开，无休止地重复下去。

### 主要障碍和解决

1. 这个游戏很有趣，既可以激发学员的学习热情还可以活跃气氛。对于学员来说，他们从这个游戏里应该学到两件事：一是作为团队的成员，他们有义务维护团队的规则并与队员密切配合。二是当团队的规则出现不合理的地方时，需要有成员及时出来叫停，以免团队向不好的方向发展。这是需要勇气 and 智慧的，切忌为了盲目地维护团队规则而带领团队走向灭亡。

2. 一个好办法就是选出一个领导，他的作用就是监督团队的发展，

发现不良现象及时叫停。

### 总结讨论

1. 有谁知道这个动作是谁最先发起的吗？
2. 当某人开始后，一旦别人都这么做了，有什么麻烦？
3. 这个游戏是如何模拟你的团队在现实生活中的做法的？玩这个游戏的代价是什么？为了改变这种规范，你愿意做什么？

## ◎2-27 风中劲草

### 训练目的

- 建立团队中的信任。
- 帮助学员体会信任的建立，取决于自己对团队成员的信心，相互之间的沟通是树立这种信心的基础，一旦信任完全建立，你会感觉到团队的工作气氛是那么轻松愉快。

### 训练准备

形式：8人一组为最佳，全体学员

场地：空地

时间：15~20分钟

### 具体方法和步骤

▶ 教练让每组成员围成一个向心圆，而教练自己站在中央来示范。

▶ 教练双手绕在胸前，作出以下的沟通对话。

教练：“我叫……（自己的名字），我准备好了，你们准备好了吗？”

全体学员回答：“准备好了！”

教练：“我倒了？”

全体学员回答：“倒吧！”

▶ 这时教练整个身体完全倒在团队成员的手中，这时团队成员把教练顺时针推动两圈。

▶ 在教练做完示范之后，小组的每位成员都要来试一试。

### 总结讨论

1. 该游戏最难的地方在哪里，下次你会怎样改进？
2. 在活动过程中，你感觉团队的合作精神怎样？是否有信任感？

## ◎2-28 鸡窝里飞出金凤凰

### 训练目的

- 沟通刚开始时的相互熟悉。
- 用于制造出快乐、轻松的办公室氛围，提高工作积极性。

### 训练准备

形式：全体参与

场地：不限

时间：15 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 让所有人都蹲下，扮演鸡蛋。

▶ 相互找同伴猜拳，或者其他一切可以决出胜负的游戏，由成员自己决定，获胜者进化为小鸡，可以站起来。

▶ 然后小鸡和小鸡猜拳，获胜者进化为凤凰，输者退化为鸡蛋，鸡蛋和鸡蛋猜，获胜者才能再进化为小鸡。

▶ 继续游戏，看看是谁最后一个变成凤凰的。

### 主要障碍和解决

1. 这实际上是一个大游戏套小游戏的游戏，在鸡蛋变凤凰的游戏中夹杂着猜拳游戏，可以调节气氛，让大家在游戏中熟悉起来，更好地沟通。

2. 游戏可以帮助主管者将办公室变成一个更为活跃、自由的地方，有助于成员的创造性和积极性的发挥，因为良好的环境才能给人以良好的情绪，而良好的情绪又是努力工作的源泉。

### 总结讨论

本游戏的主旨是什么？

## ◎2-29 积极的反馈

### 训练目的

- 员工激励。
- 有效沟通，充分认识积极反馈的作用。
- 鼓励人们相互给予正面的积极信息。

### 训练准备

形式：2人一组

材料：记事本

场地：不限

时间：30分钟

### 具体方法和步骤

▶向大家暗示，我们每个人都希望赢得别人的尊重。将团队分成若干小组，每两个人一组。

▶让每个组写出4~5个他们所注意到的自己搭档身上的特点，诸如：一个身体上的良好特征，如甜美的笑容、悦耳的嗓音等。一种极其讨人喜欢的个性，如体贴他人、有耐心、整洁细心。一种引人注目的才能或技巧，如良好的演讲技巧，打字异常准确等。

▶所列出的各项都必须是积极的、正面的。

▶当他们写完后，每两个人之间展开自由的讨论，其中每个人都要告诉对方自己所观察到的东西。

▶建议每个人把他的搭档所作出的这些积极的反馈信息记录下来，在自己很沮丧的时候读。

### 补充说明

1. 其实，当一个培训课程开始后，这个班级就形成了一个集体，每个其中的学员都希望从中获得知识以外的东西，包括友谊和肯定。当参与者已经相互认识了一段时间，这个游戏可以帮助他们建立更深厚的友谊，也可以帮助每个人建立自信。

2. 做好这个游戏，会给每个学员留下美好的记忆。当他们遇到挫折或者受到质疑时，他们能回顾这一段美好的时光，找回自信。

3. 这个游戏可以放入公司培训之中。

### 总结讨论

1. 你觉得进行这个游戏愉快吗？如果不是，为什么？（对于这些积极的反馈信息的接收者或施予者来说，这个游戏可能是个全新的体验。）

2. 赞美别人是不是一件困难的事？为什么？

3. 为什么能让我们更加轻松地给予别人积极的信息反馈？（首先发展相互之间密切的关系；提供确切的证据；选择适当的时间。）

4. 什么能让我们更加轻松地接受别人反馈的积极肯定的信息？（尝试去优雅地接受它；在对它进行质疑前，先好好地思考一下它的正确之处，允许自己对它感觉良好。）

## ◎2-30 集体智慧

### 训练目的

- 活跃气氛。
- 创造性地解决问题，尤其是在受限制的情况下如何发挥想象力与创造力来解决问题。
- 团队沟通。

### 训练准备

形式：2 人一组

材料：一块黑板

场地：室内

时间：40 分钟

### 具体方法和步骤

► 将受训者两两分组，做一个与某个话题有关的演出，可以任意选择，只要大家感兴趣，比如旅游。

► 指定每组的两个成员中，一人为 A，一人为 B。被称为 A 的人是这场游戏的演员，被称为 B 的人是 A 的台词提示者。

► B 组挨着 A 组的同伴站着，当轮到自己的角色说话时，就会把台词告诉 A。而每个 A 组成员的任务就是接受 B 同伴提供的任何台词，在此基础上再加以发挥，把戏演下去。A 组成员要密切配合 B 成员的意思，好像这些台词就是他们本人想出来的一样。

► 为了使受训者充分理解教练的意图，教练可以先做一下示范。挑选一位学员后，教练开始说：“我非常想和你一起旅游，因为小王你……”

► 教练然后拍一下小王（B 组人）的肩膀。小王需立刻接下去，“我总是与你的喜好一致。”教练结合小王的话继续说，“总是与我的喜好一致。事实上，我们有过一次愉快的旅游经历，那一次……”

► 再次拍小王的肩膀。他也许会说：“我俩结伴去了黄山。”教练接着说，“我俩结伴去了黄山，真是一次美妙的经历。”

► 又一次拍小王的肩膀，小王可能说：“什么时候我们还能共同休假呢？”教练说：“什么时候我们还能共同休假呢？那时我们再一起出

游吧……”

► 让所有受训者观看示范，然后让他们各组散开练习一下，5分钟后大家集合，集体完成一次演出。

### 主要障碍和解决

1. 无论 A 组还是 B 组成员，都不可以迟钝地、恶作剧地做这个游戏，否则不仅会给搭档造成困难而且会破坏训练的效果。大家的目的是将一个故事合理顺畅地完成下来，而不是给别人出难题或显示自己的才能。这个游戏体现了公平的合作，即快乐来自于与他人分享创意。

2. 一个团队最不可少的就是团队的合作精神，而合作精神最重要的就是要善于倾听别人的意见——像对待你的意见一样，给予他人的想法和念头以足够多的关注。这个团队也许最终会同意采用你的想法，但这在集体讨论会上不是最重要的，最重要的是要善于倾听他人的发言。

### 总结讨论

1. 请 A 组人员考虑：为了适应并转换 B 组搭档的台词，你必须做些什么？是否感到吃力或有其他感觉？怎样才能使这个过程不那么煎熬呢？

2. 请 B 组人员考虑：你们的任务是帮助 A 组人员完成任务，所以为他们提供台词并使这一切进行得容易一些，你们需要做些什么？当 A 组成员没能顺利利用你的台词时，你有何感觉？

## ◎2-31 交换名字

### 训练目的

• 考验人们的习性。平常对于自己的名字，可说是耳熟不过了，但若临时更换名字，可就会觉得陌生了。

• 使队员很快记住对方的名字。

### 训练准备

形式：10个人最适合

材料：无

场地：不限

时间：10分钟

### 具体方法和步骤

▶ 人数6~10人，围成一个圆圈坐着。

▶ 围圆圈的时候，自己随即更换成右邻者的名字。

▶ 以猜拳的方式来决定顺序，然后按顺序来提出问题。

▶ 当主持人问及“张三先生，你今天早上几点起床”时，真正的张三不可以回答，而必须由更换成张三的名字的人来回答：“今天早上我7点钟起床。”

▶ 当自己该回答时却不回答，不是自己该回答却回答的人就要被淘汰。

▶ 最后剩下的一个人就是胜利者。

### 总结讨论

1. 面对突如其来的问题，你是如何确定由自己来回答的？
2. 游戏中出现了哪些问题？

## ◎2-32 默契报数

### 训练目的

体验和培养团队的默契。

### 训练准备

形式：每组 5~15 人

材料：无

场地：不限

时间：以不超过 30 分钟为原则

### 具体方法和步骤

- ▶ 谁都可以开始。
- ▶ 同一个人不可以重复连续报数。
- ▶ 成员间不可以沟通、暗示、提醒或使眼色。
- ▶ 若有两个或多个成员同时报数则重来。
- ▶ 若有成员报相同数目则重来。
- ▶ 直到所有成员从 1~30 依序报过没有重复，则任务达成。

### 总结讨论

1. 过程中你感受到了什么？是否明白了什么是默契？
2. 这游戏能让大家清楚明白什么是默契了吗？
3. 在组织内有没有这样的灰色地带，例如：少做少错，多做多错，不做不错的心里，大家对于没有划分明确、指定分派的工作，多不愿主动负责或分担？该如何消除那些不负责任的心理？

## ◎2-33 平结绳圈

### 训练目的

让队员迅速地熟识起来，相互配合，相互照顾。

### 训练准备

形式：不宜过多，10~15人

材料：长短不一的绳子若干条（依人数而定）

场地：空地

时间：15分钟

### 具体方法和步骤

▶教练将平结的打法教会学员，注意平结是一种绳子的活结打法，结点可以任意伸缩。

▶学员将平结打好后成一绳圈，放在地上，将脚放在绳圈之内。

▶教练提醒学员：“你们的脚在绳圈之内了吗？确认安全了吗？”

▶学员确认之后，教练说“开始换位”，学员全部离开自己的绳圈并到其他的绳圈之内；三次之后，开始逐渐减少绳圈的数量，每次减少一个，并经常提醒学员“你们的脚在绳圈之内了吗？确认安全了吗”，但要求就是所有学员不得在绳圈之外，可能是几个人同时挤在同一个绳圈里。

▶到最后只剩下一个绳圈的时候，所有人都站在一个绳圈里，不断缩小绳圈，直到所有人都紧紧挤在一起，游戏第一阶段结束。

▶游戏第二阶段：当教练不断地将绳圈缩小至极限范围，并不断询问所有人有没有信心挑战极限。学员不断地进行挑战，当到达极限的时候，往往会出现一些意想不到的结果：比如，有人会提出我们有没有办法寻找新的思路来挑战极限。教练要注意把握场上气氛，及时对学员加以引导。如果学员没有办法解决问题的时候，教练视情况将解决方法公布——所有学员可以坐在地上，将脚放在绳圈内，就符合游戏的要求：脚在绳圈之内。

### 总结讨论

该游戏可以分为两个阶段：第一阶段可从团队的角度挖掘游戏的内涵；第二阶段可以从创新的角度挖掘游戏的内涵。教练应注意把握分寸，否则会起不到游戏的效果。

## ◎2-34 扑克大战

### 训练目的

- 团队沟通和协作能力的培养。
- 促进新成员相互熟悉、了解。
- 促进新成员积极性。

### 训练准备

形式：集体参与，自由分组

材料：扑克牌

场地：不限

时间：10分钟

### 具体方法和步骤

► 教练要发给每个学员一张牌，而后让他们自由组合成小组。要求：小组内各人的牌组成的牌必须是玩扑克游戏中的最好的一手牌，比如可以按“争上游”的规则，就是拿到王和3是最好的，按“5、10、K”就是拿到J、Q、K比较好。

► 给大家5分钟时间，让他们自由组合，然后教练从中选出牌面最好的组，但是注意一个人只能参加一个小组。

### 主要障碍和解决

1. 在游戏的过程中很可能会出现很混乱的情况，拿有一些特殊牌面的少数人会特别抢手，但由于大家要组成的牌面不同，所以选择也会比较分散，只要善于利用资源、有效组合，牌面大的人不一定会获胜。

2. 成员之间的相互交流和沟通是非常重要的，只有了解彼此手有什么牌，才能决定组成什么样的牌面，选择好牌面以后一定要跟大家说好，不要到最后才发现你最想要的那张牌已经被别的组抢走了。

### 总结讨论

1. 怎样才能更快更好地组成牌面最好的小组？
2. 在游戏的过程哪一步是最为重要的，确定牌面还是寻找牌面组成者？

## ◎2-35 七拼八凑

### 训练目的

- 增强彼此之间的沟通，联络感情，活跃现场气氛。
- 培养团队合作精神。

### 训练准备

形式：30~50人为佳，分成4~5组

材料：托盘，Disco背景音乐，奖品一份，可以是精美的糖果，可以分的

场地：不限

时间：10分钟

### 具体方法和步骤

▶将大家分成8~10人一组，每组先选出一名接收者，手持托盘站在舞台上。

▶其他小组人员按照主持人的要求提供物品放到托盘中。物品可以任意指定，可以来自日常的，例如：眼镜、手表、皮带、袜子、口红、钱等，一定要把比较难寻找的放在最后，如药片、糖果、一分钱。聪明的教练还可以临时选择一些东西，比如最后选择是一根白头发。

▶最先集齐物品的小组获胜。

▶可以适当地加一些强劲的背景音乐，将节奏慢慢加快，提高大家的紧张感。

### 主要障碍和解决

1. 此游戏适合晚会最后掀起高潮。这个时候每个人都会全心全意一起去完成任务，可以增强大家的沟通和集体合作精神，当然最多的还是可以活跃现场的气氛，让大家在欢声笑语中加强对于彼此的了解。

2. 本游戏的关键就是要有一个足够聪明的主持人，可以想出各种稀奇古怪的物品，让大家来收集，这才可以调动起大家的热情。

### 总结讨论

1. 本游戏成功的关键是什么？
2. 主持人什么样的要求最让你感到吃惊或兴奋？

## ◎2-36 旗人旗事

### 训练目的

- 理解什么是企业文化和团队文化。
- 加强对团队文化的认同，增强团队凝聚力，增强学员的归属感。
- 引入激励机制。

### 训练准备

形式：10~12 人一组

材料：每组一面彩旗，一支旗杆，一盒彩笔

场地：教室或空地

时间：30 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 教练将学员分成 10~12 人一组，发给每组一面彩旗、一支旗杆和  
一盒彩笔。

▶ 每组用 30 分钟建立小组的口号、队名、队歌和标志。

### 主要障碍和解决

1. 企业文化是企业所有员工精神力量的集合，但是对于这种无形的精神力量，尽管人们不停地研究，还是不能很明确地定义出来。这就需要借助一些手段来帮助员工切身体会企业文化的奥秘。这个游戏就是一个很好的契机。通过学员亲自开动脑筋创造出来的团队，蕴涵其中的正是一种企业文化。它让学员们明白，所谓的企业文化，就是时时刻刻从企业员工的外表形象和行为举止中流露出来的精神力量。

2. 这个游戏体现了团队的力量，激发了团队的智慧，更能折射出“团队文化”。随着游戏的深入，学员们的感觉会越来越好，团队的概念会渐渐深入人心，那样任务就会容易完成得多。

### 总结讨论

1. 你们的创作是从哪里得到的启发和借鉴？主题是什么？
2. 在创作过程中，你们每个人的贡献是怎样的？谁的贡献最大？
3. 是否出现过意见不一致的情况？是怎样解决的？
4. 这个游戏对你们的启发是什么？

## ◎2-37 人体波浪

### 训练目的

- 帮助成员充分理解个人在团体中的作用。
- 用于加强团体成员的团队意识。

### 训练准备

形式：全体参与

材料：大缆绳，每人半米为宜

场地：空地

时间：10分钟

### 基本规则

1. 教练应该事先准备一条很长很粗大的缆绳，其长度宜为每人半米。
2. 让所有的游戏人员抓住缆绳，均匀地围成一个圆圈。
3. 让一边的参与者往下蹲，此时其他三个方向的参与者都能感受到力量的改变。
4. 然后让其他两个方向的人分别向下蹲下去，依次按顺时针方向进行。

### 主要障碍和解决

1. 一旦力量发生了改变，就会产生失衡的感觉，严重的会导致整个集体的分崩离析，大家都倒在那里。所以团队中的每一个角色都是非常重要的，任何人都不能存在侥幸心理。
2. 怎样才能让团队建立起平衡关系呢？关键就是要各方面用的力一定要均匀，大家一定要保持均衡用力，才能使重心维持在中心位置。

### 总结讨论

1. 当有人向下蹲的时候，作为不蹲的一方，你会感觉到有什么力量的变化？
2. 你们这个团队是怎样达到相互配合的效果的？如果不能相互配合的话，结果会怎么样？

## ◎2 - 38 暗示的意义

### 训练目的

对于沟通重要性的训练及思维模式的探讨。

### 训练准备

形式：集体参与，个人完成

材料：所要估值的物品

场地：室内

时间：15 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 教练可以拿出一样东西，比如服装、照相机、手机等，然后让大家估计它的价值，每个人只能将自己的估价写在纸上，不能被他人看见。

▶ 提供这个东西的一些相关信息，比如购买地、品牌、受众等，再让大家重新估计一下它的价值，写在纸上但不要说出来。

▶ 选一些团队成员说出他们估计的价格，并进行解释，最后让大家再判断一次这个商品的价值，然后让大家看一下这三次估计值的不同。

### 主要障碍和解决

1. 有人说如果你要让一种东西看起来比较名贵，那么把它放在一堆名贵的东西中间，因为它的周围物品的价值会影响你的期望值，从而让你觉得这件东西也比较名贵。同样你对一件事物的期望也会受到别人意见的影响，如果大家都认为某件事很好的话，你也会觉得这件事很好。

2. 在日常工作中，要善于运用这种积极的暗示，作为主管还要不断地强调本公司的优势所在，从而提升员工们的工作积极性。

3. 成员之间的相互交流和沟通是确定一件事物价值的最好的方法，虽然大家可能会受到某一件事物的影响，但大家的意见总是会比小部分人更全面，也更公允。所以一旦遇到什么问题，参照大家的意见不失为高明之举。

### 总结讨论

1. 三次的估计值是相同的吗？为什么会产生这种差别？别人的估价对你有何影响？

2. 这个游戏对于我们的日常交往有什么启示？

## ◎2-39 猜人名游戏

### 训练目的

本游戏适用于训练一线管理人员，或参加培训的销售人员熟练掌握封闭式问题的能力，利用所获取的信息缩小范围，锻炼与人沟通的技巧。该训练让学员自己找出肯定答案的过程，练习与人沟通以及分析组织问题的能力。

- 对于销售人员、一线管理人员的训练。
- 沟通技巧的训练。

### 训练准备

形式：分5人一组，20人一个班最为适合，这样就有4个小组

材料：四顶写有名人名字的高帽

场地：室内

时间：15~20分钟

### 具体方法和步骤

- ▶ 在教室前面摆四个椅子。
- ▶ 每组选一名代表为名人坐在椅子上，面对小组的队员们。
- ▶ 教练给坐在椅子上的每一位名人带上写有名人名字的高帽。
- ▶ 每组的组员除了坐在椅子上的自己不知道自己是什么名人，其他组员都知道，但谁都不能直接说出来。

▶ 现在开始猜，从1号开始，他必须要问封闭式的问题如“我是吗？”如果小组成员回答“Yes”，他还可以问第二个问题。如果小组成员回答“No”，他就失去机会，轮到2号发问，依此类推。

▶ 谁先猜出自己是哪位名人者为胜。教练可以准备一些小礼物给获胜队。

### 主要障碍和解决

1. 对于销售人员或者一线服务人员来说，主动热情地与顾客沟通，逻辑性地把握客户问题的中心点并提出合理的解决方案，是其解决问题的标准模式。如何让大家在这一过程中游刃有余，需要平时的积累和训练，本游戏就提供了这样一个机会。

2. 在与人沟通的时候，一定要注意掌握谈话的主动权，不要让别人的意思左右你，而是要用自己的谈话去影响别人。就像这个游戏一样，刚开始绝对是回答问题的人占有主动权，但经过合理的组织和运作之后，提问者是绝对可以逐渐占有主动权的。

### 总结讨论

1. 你认为哪一位“名人”的提问最有逻辑性？最能快速地实现自己的目的？
2. 在你的沟通之中，你应该怎样改进提问的方法？

## ◎2-40 穿西服游戏

### 训练目的

沟通的一大误区就是以为别人所知道的与你知道的一样多，例如下面这个游戏就以一种幽默的方式说明了这一点给人际交往带来的不便。

- 有效沟通技巧的训练。
- 创新能力的培训。

### 训练准备

形式：两名志愿者，集体参与

材料：西服一件

场地：不限

时间：20 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 挑选两名志愿者，甲和乙，其中甲扮演老师，乙扮演学生，甲的任务就是在最短的时间内教会乙怎么穿西服（假设乙既不知道西服是什么，又不知道应该怎么穿）。

▶ 乙要充分扮演出当学生的学习能力比较弱的时候，老师的低效率，例如：甲让他抓住领口，他偏偏抓住口袋，让他把左胳膊伸进左袖子里面，他偏偏伸进右袖子里面，以极尽夸张娱乐之能事。

▶ 有必要的話，可以让全班同学辅助甲来帮助乙穿西服，但注意只能给口头的指示，任何人不能给乙以行动上的支持。

▶ 推荐给甲一种卓有成效的办法：示范给乙看怎么穿。以下是工作指导的经典四步培训法：

- (1) 解释应该怎么做。
- (2) 演示应该怎么做。
- (3) 向学员提问，让他们解释应该怎么做。
- (4) 请学员自己做一遍。

### 主要障碍和解决

1. 在游戏的开始阶段，甲会表现得生气而又无可奈何，这主要是因为甲的预期与乙的实际能力不一致所导致的，甲认为一般人都应该会穿西

服，而乙恰恰是不会穿西服的，两者之间产生落差，自然会让甲觉得乙很笨。

2. 对于反应迟钝或能力比较弱的学生来说，老师们应该首先要端正自己的心态并要给予他们最大的理解，千万不要对学生表现出不满和鄙视，应该多和学生沟通，帮助他们确认自己的能力。这一点也可以推广到日常的人际交往中。

3. 在沟通的过程中，微笑和肯定是非常重要的，即使别人做出的只是微不足道的成绩，也要给予肯定，因为那样可以帮助他们找回自己的自信心，更快地掌握所要学习的知识。

### 总结讨论

1. 对于甲来说，为什么在游戏的一开始会表现得生气而又无可奈何？
2. 怎样才能更好地获得甲与乙之间的更有效的沟通？

## ◎2-41 无障碍沟通

### 训练目的

单向交流和双向交流各有各的利与弊，在什么情况下使用单向交流更有效率，而在哪些情况下使用双向交流更好，是我们一直在探讨的问题。这个游戏让大家有机会亲身体验了一下两种交流方式的利弊，同时引发他们思考有效利用这两种方式的方法有哪些。

- 培养沟通技巧。
- 训练理解力。

### 训练准备

形式：集体参与

材料：白纸

场地：教室

时间：10~15分钟

### 具体方法和步骤

第一步：

▶ 发给每位学员一张8开的白纸。

▶ 教练发出单向指令：

- (1) 大家闭上眼睛，全过程不许睁开眼睛也不许发问。
- (2) 将纸对折。
- (3) 接着对折。
- (4) 再对折。
- (5) 把左上角撕下来，转180度，再把右下角撕下来。
- (6) 睁开眼睛，把纸打开。

▶ 学员会发现，他们撕出来的形状五花八门。

第二步：

▶ 教练请一位学员上台。

▶ 重复上述动作，只是这次学员可以提问。

### 主要障碍和解决

1. 在第一步时造成误差的原因主要是教练不许学员提问，只许单向

交流从而产生误解。

2. 完成第二步后还有误差，很多人都会感到很奇怪。其实，这并没有什么奇怪的，因为顺利沟通的方法很多，并不能拘泥于几种。比如上述这个例子，在第二步时虽然克服了单向交流的弊端，但也不能保证沟通完全畅通无阻。因为沟通的顺利进行取决于沟通双方的相互理解，允许提问题并不是有效沟通的重要条件。

### 总结讨论

1. 完成第一步后可以问大家，为什么大家会有这么多不同的答案？
2. 完成第二步后再问大家，为什么允许交流后还存在误差？

## ◎2-42 八卦杂志的娱记们

### 训练目的

- 培训沟通技巧。
- 工作方法提高。

注：平时大家都讨厌那些娱乐记者，称他们为“狗仔队”，因为他们专爱到处挖人隐私，不顾他人感受。殊不知，当一名合格的“狗仔队”成员，也需要具备很高的采访和交流技巧。面对被访者，他们要用各种办法使对方消除戒备，说出一些有价值的东西，所以说也需要具备一定的本事。这个游戏先抛开道德问题不谈，只截取了有助于培训的部分，让学员们体会一次沟通的层次性和沟通的难度。

### 训练准备

形式：2人一组

场地：教室

时间：15分钟

### 具体方法和步骤

- ▶ 将所有人进行分组，每组两人。
- ▶ 教练提问：在小组里谁愿意作为甲？
- ▶ 另一个为乙。

▶ 教练说：选甲的人代表八卦杂志的记者，俗称“狗仔队”，代表乙的是采访的明星，甲可以问乙任何问题，乙必须说真话，可以不回答，时间5分钟，不可以用笔记。

- ▶ 5分钟后角色互换。

### 主要障碍和解决

1. 该项目主要讲述与陌生人进行交往的一些知识。例如，我们将谈话的内容分为几个层次，最外层的谈话是对客观环境的交谈，比如谈天气、股市等，因此比较容易交谈；第二层就是一些关于谈话者自身的话题，比如交谈社会角色的话题，例如你的家庭状况如何？你是哪里人等等；第三层就更深一层，会谈到个人隐私部分等比较敏感的话题，比如对性、金钱的态度、个人能力的判断等等；最后一层则是个人内心的真实世界，比如道德观、价值观等。不同层次的话题适合不同的场合和谈话对象，层次越高，双方的沟通和相互信任越能体现出来。

2. 对于直接面向客户式的销售人员，其沟通能力很重要，就是要懂得循序渐进地将顾客心理的保护屏障一层层剥掉，从而使顾客真正地达到从内心深处信任你，促使销售成功。

3. 此游戏还可以进行改编，即将原先的分组重新组合，每6人一个组，原来的搭档必须仍在同一组，可由甲扮演乙的角色，以乙的身份说出刚刚所掌握的乙的情况，并告诉其他队员；做完之后互换角色，使小组成员能够迅速地认识同伴并建立良好的关系。

### 总结讨论

1. 作为提问者甲，你们是用什么方法让乙说出心里话的？
2. 作为被访者乙，遇到不想说的问题，你们是用什么方法逃避回答的？

## ◎2-43 连环呼啦圈

### 训练目的

调节队伍气氛，锻炼小组相互配合。

### 训练准备

形式：6 人为一小组（或者适度增加）

材料：呼啦圈

场地：室外

时间：不限

### 注意事项

防止运动损伤。

### 具体方法和步骤

▶ 由 6 人以上为一组进行游戏。

▶ 在游戏开始时，让同组的人手拉手向内站成一圈。

▶ 让某两人的手暂时松开，把一只呼啦圈套在他们之间，然后恢复原来围成的圈。

▶ 每个组都做好准备之后，告诉他们任务是把呼啦圈顺次通过同组的每一个人，最后回到开始时的两人之间。

▶ 活动过程中不允许同组的任何相邻两人之间松开手，否则判犯规，惩罚是在这组的传递过程中加入第二只呼啦圈，并以两只呼啦圈都回到起始位置为结束。犯规次数越多，所要加的呼啦圈越多。

▶ 最先完成的小组为优胜。

### 总结讨论

1. 每一个游戏者在穿过呼啦圈时有没有被绊倒？为什么？
2. 为什么每个组人数越多趣味会越强？

## ◎2-44 效仿盲人摸号

### 训练目的

- 让队员懂得灵活应变，可以解决看似完不成的任务。
- 让队员体会沟通的方法有很多，当环境及条件受到限制时，可以通过改变沟通方法来解决问题。

### 训练准备

形式：把团队成员分成 15 人一组的小组若干

材料：眼罩及贴纸

场地：室内外均可

时间：15 分钟

### 基本规则

游戏过程中任何人不能说话，若有人说话或摘下眼罩，游戏就宣告结束。

### 具体方法和步骤

- ▶ 让每位队员都戴上眼罩。
- ▶ 给他们每人一个号，但这个号只有本人知道。
- ▶ 让小组成员根据每人的号数，按从小到大的顺序排列成一条直线。
- ▶ 全过程任何人不能说话，只要有人说话或摘下眼罩，游戏就宣告结束。

### 总结讨论

1. 你用什么方法来通知小组其他成员你的位置及号数？问问别人的方法，与自己的进行比较。
2. 你在沟通中遇到了什么问题，你是怎么解决这些问题的？
3. 在这个游戏中，你认为谁的方法最好？为什么？

## ◎2-45 另类沟通

### 训练目的

本游戏可以帮助团队的领导者了解团队成员之间是否真正取得了一致的意见。

- 团队内部的沟通与交流。
- 领导能力的锻炼。
- 团队建设。

### 训练准备

形式：集体参与

材料：红、黄、绿色的信号卡

场地：不限

时间：10 分钟

### 具体方法和步骤

► 教练首先制作一些信号卡，团队成员借此可以向你传递一些非语言的信息。也可找一些粘贴用的纸板，如一面是红色，另一面是绿色的纸板。将它们剪成边长为 9 厘米的方形纸片。在游戏开始的时候，把彩色纸片分发给参与者。

► 让参与者用出示手中纸片——可以一直举着，也可以不时地举起——的方式来回答问题。

► 当他们同意一个新得出的结论（或是讨论的进度和范围）的时候，就出示绿色的纸片。当他们反对采取某一行动或对讨论的进度和范围不满时，就出示红色的纸片。你也可以准备一些表示其他信号的纸片——比如表示中立的白色纸片和表示不确定的黄色纸片。

► 如果还有时间，你也可以仿制一些运动会裁判用的卡片分给每个成员。然后，让他们用这些卡片来回答并试探他们的满意度或支持度的问题，如此你就可以对他们看待某事的态度有一个快速的认识。

### 主要障碍和解决

1. 这个游戏有助于避免团队在进行决策时的最大危险——“没有人发表看法”，所以错误地认为团队已经取得了一致意见。在开始进行一个

计划前，你必须了解团队是支持——“行”，还是不支持——“不行”。

2. 对于一个团队来说，上下级之间的信息沟通是非常必要的，所以对于那些团队的领导者来说，这个方法能够有效地使他们获得团队成员们的细小的或明显的暗示，了解团队成员对于某一议题进程的反应。

### 总结讨论

1. “意见一致”的含义是什么？
2. 了解别人的想法与感受有多重要？
3. 在征求这些信息方面我们有什么责任？在根据这些信息开展行动方面我们有什么责任？

## ◎3-1 百花争艳

### 训练目的

- 新成员之间的相互熟识。
- 沟通技巧的训练及团队合作精神培养。

### 训练准备

场地：空地

时间：15 分钟左右

### 具体方法和步骤

▶ 让所有的参赛者务必记住以下的 7 条口诀：

牵牛花 1 瓣围成圈；杜鹃花 2 瓣好做伴；山茶花 3 瓣结兄弟；马兰花 4 瓣手拉手；野梅花 5 瓣力气大；茉莉花 6 瓣好亲热；水仙花 7 瓣是一家。

▶ 让所有的人随意站立在指定的圈内，游戏开始，主持人击鼓念儿歌，主持人的儿歌随时会停止，当主持人喊到“山茶花”时，场内的参赛者，必须迅速围成 3 个人的圈，当喊到“水仙花”时，要结成 7 个人的圈，“牵牛花”就只要 1 个人站好就可以，凡是没有能够与他人结成圈，或者数字错误的，都被淘汰出局，到最后圈子里剩下的为赢家。

▶ 奖励方法：等到圈内剩余人数只有 5 人左右时，游戏即停止，这剩余的人即获得个人奖。

### 主要障碍和解决

1. 本游戏要求队员反应敏捷，动作迅速，当然记忆力要相当的好，50 个人的大游戏，难免会乱作一团，记住，你只要做到相信自己就好了！

2. 大家在玩乐的过程中就可以增进彼此的友谊，加强沟通与交流，增进整个团队中的互助精神，提高团队互助意识，为以后的合作打下良好的基础。

### 总结讨论

1. 经过这个游戏之后，你与新见面的同事或者同学之间气氛是不是融洽了很多？

2. 对于人与人之间的交流来说，微笑和把快乐的情绪传染给大家会起到什么作用？

## ◎3-2 避免使用过激的语言

### 训练目的

语言和态度是人与人之间沟通时的两大主要方面。面对冲突的时候，有的人说出话来是火上浇油，有的人说出话来就是灭火器，效果完全不同；下面的游戏的目的是要教会大家避免使用那些过激的语言甚至敌意含义的词语。

- 沟通和谈话的技巧。
- 消除对立情绪，提高工作积极性。
- 商务谈判当中保持冷静和思维清晰。

### 训练准备

形式：3 人一组，分成偶数组

材料：卡片或白纸

场地：不限

时间：30 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 将学员分成 3 人一组，但要保证是偶数组，每两组进行一场游戏；告诉他们：他们正处于一场商务场景当中，比如商务谈判，比如老板对员工进行业绩评估。

▶ 给每个小组一张白纸，让他们在 3 分钟时间内用头脑风暴的办法列举出尽可能多的会激怒别人的话语，比如：不行、这是不可能的等等，每一个小组要注意不使另外一组事先了解到他们会使用的话语。

▶ 让每一个小组写出一个 1 分钟的剧本，当中要尽可能多地出现那些激怒人的词语，时间：10 分钟。

▶ 告诉大家评分标准：①每个激怒性的词语给一分；②每个激怒性词语的激怒程度给 1~3 分不等；③如果表演者能使用这些会激怒对方的词语表现出真诚、合作的态度，另外加 5 分。

▶ 让一个小组先开始表演，另一个小组的学员在纸上写下他们所听到的激怒性词汇。

▶ 表演结束后，让表演的小组确认他们所说的那些激怒性的词汇，必

要时要对其做出解释，然后两个小组调过来，重复上述的过程。

►第二个小组的表演结束之后，大家一起分别给每一个小组打分，给分数最高的那一组颁发“火上浇油奖”。

### 主要障碍和解决

1. 很多时候往往在不经意之间说出很多伤人的话，即便他们的本意是好的，他们也往往因为这些话被人误解，达不成应有的目的。

2. 我们在说每一句话之前都应该好好想想这句话听到别人耳朵里面会产生什么样的反应，会带来什么后果，这样就可以避免我们无意识地说出激怒性的话语。

3. 实际上，当我们流露出扬扬自得的表情时往往是我们最容易伤害别人的时候，保持谦虚谨慎的态度，不要像骄傲的孔雀一样，往往会使我们的人际关系为之改善，使人与人之间的交流更容易一些。

### 总结讨论

1. 什么是激怒性的词汇？我们容易在什么时候使用这些词汇？

2. 如果你无意间说的话被人认为是激怒性的，你会如何反应？你认为哪个更重要，是你自己的看法重要，还是别人对你的看法重要？

3. 当你无意间说了一些激怒别人的话，你认为该如何挽回？是马上道歉吗？

### ◎3-3 寻觅佳偶

#### 训练目的

因为不需要任何烦琐的准备工作，人人都可愉快胜任，轻松尽兴，所以这个游戏一直深受人们喜爱。每位参与者在最短的时间内，道出对方背后贴着的名字，进而联想自己背后的名字。

游戏的重点在于寻觅的过程，所以人人都应相处得宜，相互配合，以期找出彼此的最佳拍档。

#### 训练准备

形式：合计 10 人最为恰当

材料：纸，笔，透明胶带

场地：不限

时间：30 分钟

#### 具体方法和步骤

▶ 男女双方人数一样。

▶ 事前，先在纸上写着诸如“罗密欧”与“朱丽叶”；“王祖贤”与“齐秦”；“梁山伯”与“祝英台”等对佳偶的名字。

▶ 将这些已写好名字的纸中的男性名字贴在男性的背后，女性名字贴在女性背后。同时，不可让所有参赛者看到彼此背后所贴的名字。

▶ 一切就绪后，所有出场者，个个竭尽所能，说出他人背后的名字，然后推想自己背后的名字。倘若读出了所有人员背后的名字，就不难推出自己背后的名字了。

▶ 联想出自己背后的名字后，要赶快与自己搭档的对象凑成一组，互相挽胳膊。

▶ 到最后没有成对的人，就是负方。

#### 总结讨论

1. 你是如何寻找到最佳拍档的？
2. 为什么这样的游戏趣味性强？你受到了什么启发？

## ◎3-4 礼貌沟通

### 训练目的

自信的人总是那些能坚持自己原则、按照自己的价值观生活的人，但是坚持自己和尊重别人是否冲突呢？本游戏就将求证这一点。

- 学会应付讨厌的人。
- 提高沟通能力。

### 训练准备

形式：2 人一组

材料：四级自信模式

场地：不限

时间：50 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 将所有人分成两人一组，让其面对面站着，间隔 2 米左右。

▶ 让两个人一起向对方走去，直到其中有一方认为比较适合的距离（即再往前走，他会觉得不舒服）停下。

▶ 让小组中的另一个，比如说 B，继续向前走去，直到他认为不舒服为止。

▶ 现在每个小组都至少有一个人觉得不舒服，而且事实上，也许两个人都不舒服，因为 B 觉得他侵入了 A 的舒适区，没有人愿意这样。

▶ 现在请所有人回到座位上去，给大家讲解四级自信模式。

▶ 将所有的小组重新召集起来，让他们按照刚才的站法站好，然后告诉 A（不舒服的那一位），现在他们进入自信模式的第一阶段，即很有礼貌地劝他的同伴离开他，比如：“请你稍微站开点好吗？这样让我觉得很不舒服！”注意，要尽可能的礼貌，面带微笑。

▶ 告诉 B 们，他们的任务就是对 A 笑笑，然后继续保持那个姿势，原地不动。

▶ A 中现在有很多人已经对他的搭档感到恼火了，他们进入第二级，有礼貌地重申他的界限，比如：“很抱歉，但是我确实需要大一点的空间。”

▶ B 仍然微笑，不动。

►现在告诉 A 们，他们下面可以自由选择怎么做来达成目的，但是一定要依照四级自信模式，要有原则，但是要控制你的不满，尽量达成沟通和妥协。

►如果你们已经完成了劝服的过程，互相握手道歉，回到座位上。

### 主要障碍和解决

1. 由于个性、文化、伦理道德观不同，人们对于彼此之间距离的忍耐程度是不同的，比如说阿拉伯人喜欢跟人靠得特别近，而西方人则习惯于与人保持一定距离，所以经常会看到阿拉伯人进一步，西方人退一步，阿拉伯人追着西方人跑的现象。

2. 实际上，只要大家可以平心静气地进行沟通，这些问题都不是不可解决的，关键是要克制住你的不满情绪，理解对方。

3. 但是，尊重对方并不等于忽视自己的权益的忍让，如果对方就像上述游戏中的 B 那样，那么我们所要做的就是在有礼貌的沟通的基础上坚持自己的原则。

### 总结讨论

1. 当别人跨越到你的区域来的时候，你是否会觉得很不舒服，如果别人不接受你的建议，离你远一点，你会有什么感觉？

2. 是不是每一组的 B 都退到了 A 足够满意的距离，是不是有些是 A 和 B 妥协以后的结果？

3. 有多少人采用了全部的四级自信模式？有没有人只采用了一级，对方就让步了？有没有 A 是直接跳到了第四级，比如说破口大骂的？

(附后)

#### 四级自信模式

第一级：通过有礼貌地提出请求，设定你个人的界限。

注意：这不是一种自私的行为！只是对你的需要的简单、诚实的表达。为了表达对他的一种尊重，可以使用下面的表述：你介意吗（顿一下）？我觉得……

第二级：有礼貌地再重申一次你的界限或边界。

记住，这不是杰丽·斯平加格 (Je. Spmger) 的表演。你可以不得罪任何人，而坚持你的需要！事实上，你不必出言不逊就可以做到。你可以

考虑这么说：“很抱歉，我真的需要……”（提示：你第一次请求之后没有退让的事实，将会给第二次请求——尽管他还是以和善的方式，但增加了许多力量！）

第三级：描述不尊重你的界限的后果。

“这是对我很重要的事。如果你不能……我就不得不……”注意，你的后果也许只是简单地走开。否则将会更难堪。但要注意：大多数人在这个时候通常会放弃的，即使这个需要对他们的健康和心态至关重要！我们大多数人害怕采取坚持的态度。然而，有时我们必须采取行动保护我们的界限，这是事实。（同时记住，真正自信的人不进行人身威胁——否则就是杰丽·斯平加格）

第四级：实施结果。

“我明白，你选择不接受。正如刚刚所说的，这意味着我将……”

## ◎3-5 小故事，大道理

### 训练目的

让组织成员明确，思维方式与结果有重要关系，正确的思维方式才有可能得出正确的结果，因此我们要学会用正确的思维方式来思考问题。

### 训练准备

形式：组织成员全体参与

材料：无

场地：室内、室外不限

时间：5 分钟

### 基本规则

请组织成员注意听以下故事，找出正确答案。

### 具体方法和步骤

给组织成员讲这样一个故事：三个人去投宿，旅店的小二说住宿费要 30 元，于是每人拿出 10 元，凑了 30 元。

后来店主说今天特价只收 25 元，于是让小二退回 5 元钱，拿去还给他们。小二自己藏起了 2 元，另外还给他们每人 1 元。这样，我们来看，每人拿出 10 元，拿回 1 元，实际上出了 9 元，三个人总共拿出了 27 元，而小二拿了 2 元，那还有 1 元呢，到哪里去了？

### 总结讨论

1. 你在生活和工作中，思维是否严密？
2. 如果思维方式不正确，得出来的结论会怎样？

附：答案

$$9 \times 3 = 25 + 2$$

那 1 元钱在住宿费里。

## ◎3-6 抓住扫把

### 训练目的

训练注意力的集中和反应的灵敏。在工作中，对每件事保持敏感并迅速做出反应是非常重要的能力和素质。

- 牢记自己的职责。
- 反应迅速有力。

### 训练准备

形式：15~20人

材料：长柄扫把

场地：开阔的场地

时间：10分钟

### 具体方法和步骤

- ▶ 几个人排成圆圈定号码，一个人站在圆圈中间，让扫把立在中间。
- ▶ 中间的人说出一个号码，同时把手中倒立的扫把放开。
- ▶ 被叫到号码的人立刻跑去在扫把倒地前抓住扫把。
- ▶ 没抓住的人受罚。

### 主要障碍和解决

首先是给每个人都编号，要快速明确，避免游戏前造成混乱。对游戏时圆圈的大小也要有所把握，太小会拥挤并且没有难度，而太大又会难度太高，谁都抓不住。

### 总结讨论

1. 听到叫到自己的号码时，为什么会有迟疑？
2. 确定了是自己，为什么抢上前去的动作会不成功？
3. 在实际工作中，该如何快速有力地抓住扫把？

## ◎3-7 合力吹气球

### 训练目的

本游戏适合于一个团队中一开始新成员的相互熟识、打破尴尬时使用，可以帮助我们消除拘谨情绪，增进沟通和了解。也可以用于同事之间，加强彼此之间的沟通，活跃气氛，训练同事之间的协调和团队合作能力。

- 刚开始时的相互熟悉。
- 沟通技巧的训练。
- 团队合作精神培养。
- 活跃气氛时使用。

### 训练准备

形式：集体参与，人数不限，6人一组

材料：主持人准备每组各六张签，上写：嘴巴；手（二张）；屁股；脚（二张）；气球（每组一个）

场地：不限

时间：不限

### 具体方法和步骤

- ▶ 分组，不限几组，但每组必须要有6人。
- ▶ 主持人请每组每人抽签。
- ▶ 首先，抽到“嘴巴”的必须借着抽到“手”的两人帮助来把气球给吹起（抽到“嘴巴”的人不能用手自己吹起气球）；然后两个抽到“脚”的人抬起抽到“屁股”的人去把气球给坐破。

### 主要障碍和解决

本来习惯了嘴巴和手脚收放自如，分工协作，一下子只能动一个了，一定是非常不适应吧。这时候要别人的帮助，才能把事情做好。在游戏中，学会信任和依赖，学会帮助和合作。

### 总结讨论

1. 大家该如何协调，合力把气球弄破？
2. 如何把游戏中的沟通和合作带到工作中？

## ◎3-8 瞎子穿拖鞋

### 训练目的

- 自己力量的局限。
- 获得集体帮助的重要方式和方式。

### 训练准备

形式：集体参与，每队5~6人

材料：和所分队数相当的棉拖鞋

场地：开阔的场地

时间：不限

### 注意事项

蒙上眼睛以后注意保持平衡，避免摔倒。

### 具体方法和步骤

- ▶ 各队轮流派出1人。
  - ▶ 把拖鞋放在起点前方5步的地方。
  - ▶ 回到起点蒙眼旋转三次以后出发。
  - ▶ 能够准确前进5步，第6步穿到拖鞋较多的一组获胜。
- 参考：进行中己方可以大声提示，对方也可以用错误的指示来扰乱。

### 主要障碍和解决

蒙上眼睛以后，世界一团漆黑，原本清楚不过的事情顿时让人失去了方向。在这时，一方面要把握住自己，尽力按照正确的方向、正确的步伐前进；另一方面，还要多听来自身后的声音，你的同伴，能够看得见的人，他们的指点会帮助你走出迷津。

### 总结讨论

1. 为什么蒙上眼睛之后，走出的步伐就不再是以前的步伐了？
2. 你能否在自己行动的基础上，听从别人的指导，从而顺利穿上拖鞋？
3. 在游戏时，如何分清己方的声音和对方的干扰？

## ◎3-9 房屋买卖

### 训练目的

引导组织成员学会把问题分解，从而更好地理解问题，找到解决问题的方法。

### 训练准备

形式：组织成员共同参与

材料：测试题复印件（人手一份）

场地：教室、会议室等

时间：8分钟

### 基本规则

组织成员单独答题。

### 具体方法和步骤

▶给每人发一份复印件，上面的内容如下：

有一个家庭花了12万元买了套房子，住了两个月之后，他们因工作关系要离开该城市，遂以13万元卖出房子。过了半年，他们又重新回到这座城市工作。他再次把房子买回来花了14万元。不久以后，他们想买一套更大点的房子，又以15万元的价格把房子卖出。请问，这个家庭在房子买卖过程中是赚了还是赔了，或者是不赔不赚？如果是赚了或赔了，具体金额又是多少？用时2分钟。

▶将答题结果进行统计，并填入下表。

答案：

赚了2万。

### 总结讨论

1. 是什么原因使你答错了题？
2. 为何将问题分解后再进行计算，答题的正确性要高一些？

## ◎3-10 瞎子背瘸子的游戏

### 训练目的

本游戏能够沟通配合能力，活跃气氛。在轻松快乐中向大家透露集体的真谛：相互帮助，相互配合，一加一大于二。也特别适用于公司内部联欢会，增进同事之间的感情，营造积极快乐的工作氛围。

### 训练准备

形式：6人

材料：纱巾，用于做路障的椅子、气球、鲜花等

场地：开阔的场地

时间：10分钟

### 具体方法和步骤

当场选6名队员，3男3女，男生背女生，男生当“瞎子”，用纱巾蒙住眼睛，女生扮“瘸子”，为“瞎子”指路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。其中路障设置可摆放椅子，须绕行；气球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生。

### 主要障碍和解决

没有什么大问题，希望大家轻松度过。

### 总结讨论

1. 获胜的原因是什么，是女生指点得当，还是男生反应机敏？
2. 两个人的配合要如何改进？

## ◎3-11 提高自己的观察能力

### 训练目的

检验组织成员的观察能力，促使其养成善于观察、积极思考的良好习惯。

### 训练准备

形式：组织成员共同参与

材料：一次性水杯每人1只，醋1瓶（具体数量视人数多少而定）

场地：教室或会议室

时间：10分钟

### 基本规则

对杯内的液体进行观察，然后判断是何种物质。

### 具体方法和步骤

▶将水杯发给大家，每人一只，杯内装有少许醋，当然不能让大家知道这是醋。

▶告诉大家，水杯内装有不明液体，可能是饮料、食用油或白酒等等。

▶现在请大家快速判断杯内是何物体，不能借助任何工具，可以用自己的舌头去辨别。这时你用右手食指在水杯内蘸一些液体，然后把食指放在嘴内吮吸，并装模作样地做出“味道好极了”的表情。

▶让所有成员都做一遍，你会发现绝大部分人尝了这种液体后，都皱起了眉头。

### 总结讨论

1. 我们的观察力怎么样？
2. 在生活和工作中，可能正是因为观察不细致，思考不周密而导致问题发生，有时甚至会引发灾难。对此，请你联系实际，谈谈自己的看法。
3. 还有什么好办法可以促使你养成善于观察的习惯，从而提高观察能力？

## ◎3-12 文字替换

### 训练目的

培养、训练组织成员的逻辑思维能力和推理能力。

### 训练准备

形式：全体组织成员独立参与

材料：给每位成员准备好一份试题，一张纸，一支笔

场地：教室、办公室或会议室（能够容纳全体成员就行）

时间：20分钟

### 基本规则

每名成员独立答题，互相之间不允许交流、讨论。

### 具体方法和步骤

▶请组织成员将下列用文字组成的算式化解成为阿拉伯数字的算式。

算式为：

现在有“真”、“巧”、“是”、“啊”四个数字，其中，每个字代表的是0~9这10个数字中的一个。

▶等大家都做完后，公布答案：两个三位数相加所得的和为四位数，其千位上的数字只能是1，即“真”为1；而“巧+真”=“真是”，即“巧”+1=10+“是”，即“巧”=9+“是”，故“巧”=9，“是”=0，“啊”只能是“8”。

### 总结讨论

1. 这个游戏训练的是逻辑推导能力。在实际工作中，你是否已经具备了这项能力呢？
2. 每个条件对你而言都很重要，都必须重视。这对你的工作有什么启发？

## ◎3-13 巨龙腾飞

### 训练目的

本游戏可以帮助大家发挥集体智慧，培养团队的合作精神，最终达到很好的培训效果。

- 培养团队合作精神。
- 有助于集体想象力的发挥。

### 训练准备

形式：12 人一组

材料：无

场地：空地

时间：5~10 分钟

### 具体方法和步骤

▶大家要一起努力，创造出一条巨龙，这条巨龙要有头有尾，不借助任何道具，就能活灵活现地翻滚起来。大家还可以有一些看似稀奇古怪的想法。

▶关键的问题是全体人员必须连接在一起，组成一个整体。

### 主要障碍和解决

1. 大家应该首先决定一个团队组合方案，然后每一个学员都应该高度配合以完成这个方案，在制订方案的时候，应该考虑到成员身体上的个体差异性。

2. 要发挥集体的想象力，以及团队的合作精神才能够完成这个看似不可能完成的任务，并获得最后的胜利。

3. 本游戏有助于放松大家紧张的心情，转换思维，帮助大家更好地提高想象力以及工作中的主观能动性。

### 总结讨论

1. 大家可以通过什么办法来达成共识？
2. 在这个游戏中，你认为什么人、什么地方最有创意？

### ◎3-14 猜猜你帽子的颜色？

#### 训练目的

- 让所有组织成员都开动脑筋，学会用集体智慧的力量解决问题。
- 可以培养团队精神和沟通能力。

#### 训练准备

形式：将组织成员分成3人小组若干个

材料：4顶帽子，两红、两蓝，别让人看到

场地：室内、室外均可

时间：10分钟

#### 基本规则

让每组成员朝同一方向站好，分别戴好帽子。在不回头偷看的情况下，看每组中能否有一人猜出自己帽子的颜色。

#### 具体方法和步骤

▶ 让每组3个人朝同一方向站好，告诉他们你手中有4顶帽子，两红两蓝，将从中选出3顶分别给他们戴上（颜色相同的两顶不能戴在前面两人头上）。

▶ 游戏开始，3人被戴上帽子，站在一起。3人中必须有一人在规定的时间内猜出自己所戴帽子的颜色（时间为5分钟）。

▶ 把其他小组带到别处，可以同样进行此游戏；也可以就第一小组中谁可能猜出自己帽子的颜色展开讨论，并说明原因。

#### 总结讨论

这个游戏揭示了什么道理？如何将这个观念和实际工作结合起来？

附：答案

只有中间的那个成员可以猜出自己所戴帽子的颜色。因为他可以看到自己前面的人所戴帽子的颜色，那么自己所戴帽子的颜色一定跟他的不同，如果相同的话，第三位成员早就看出来。既然后面的成员没有说话，那他一定看到了一红一蓝两顶帽子。所以如果前面的人戴红帽那自己一定戴蓝帽，反之亦然。

## ◎3-15 生存训练

### 训练目的

本游戏着重于团队决策的效率。通过阅读情景资料，独自思考，然后进行团队决策，最后完成任务。

- 激发人的想象力和逻辑思维能力。
- 培养学员的团队互助精神。

### 训练准备

形式：集体参与

材料：情景描述卡（附后）

场地：不限

时间：30 分钟

### 具体方法和步骤

► 教练将情景描述卡（见附件）发给大家，然后告诉大家，现在我们的任务就是判断出这 15 件物品的重要次序，以便利用这些物品逃出去。

► 10 分钟以后，大家将自己的答案以及理由说出来，教练和大家将会对其进行评分。

### 总结讨论

1. 大家可以讨论一下什么样的选择才是最优的选择？
2. 通过这个游戏我们可以学到什么？

附件：情景描述卡

10 月 5 日下午 2:30，我们乘坐的飞机坠毁在魁北克北部亚北极区的劳拉湖东岸。飞行员在事故中丧生，但其余人都幸免于难，我们每个人腰部以下都已湿透。事故后，飞机残骸带着飞行员的尸体很快沉入湖底。

飞机坠落前，飞行员无法与外界联络。但就在失事前，飞行员告诉我们目的地 Schefferville 在西南 22 英里，并且是最近的城镇。Schefferville 是个产铁矿砂的小镇，在圣劳伦斯北部约 300 英里，哈得逊以东 450 英里，北极圈以南 800 英里，大西洋海岸以西 300 英里。交通工具只有飞机和铁路，并且小镇向外的所有公路只延伸了几英里便结束了。我们必须于 10

月 19 日前到达 Schefferville，并通过镇电台向交通部汇报失事情况。

失事地点所处区域的地面覆盖有少量常青木，并分布有满是山石的光秃秃的小山峰，山与山之间是生长着灌木林的北极冰原。这个地区 25% 的地面分布着自西北向东南流淌的狭长的湖面，不计其数的小溪和河流贯穿且连接着这些湖水。

尽管这个地区的气温有时也会高达到 35.8°F 或低到 53.0°F，10 月份的气温通常在 25~36°F 之间。3/4 的时间是多云，10 天中只有 1 天晴天。地面上覆盖了 5~7 英寸的雪，由于风力的作用，实际的积雪深度随地形不同而不同。西北风的风力平均为每小时 13~15 英里。

在飞机坠毁前，你可以从飞机上抢救出以下物品：一个磁性指南针，一加仑糖浆，每人一个睡袋，一瓶可净化水的药片，一顶 2620 英尺重量级帐篷，一盒装有 13 根火柴的防水铁罐，直径 1/4 英寸、长 250 英尺的尼龙编织绳，一只带有 4 节电池的手电筒，3 双雪靴，1 瓶朗姆酒，一个带镜子的安全剃须刀套装，一个闹钟，一柄手斧，一只 14 英寸飞机轮胎的内胎，一本名为“北方星际”的旅行指南。

平均降雪：

10 月——平均降雪日 11 天：7.5 寸；11 月——平均降雪日 16 天：  
14.5 寸

注： $^{\circ}\text{C} = 5 (\text{^{\circ}\text{F}} - 32) / 9$ ；bn = 0.62 英里

附案：生存训练专家意见及理由

下面将对于上面的生存游戏的专家意见及理由列于下面，大家可以作为参照，看看自己的选择与专家的选择有什么区别。

1. 放在密封铁罐中的 13 根火柴，在专家看来是最关键的。因为生火和取暖是生存下来需要解决的首要问题，而且夜间生起的火还能起到向进出 Schefferville 镇的飞机发送信号的作用。

2. 一柄手斧。要生火就必须有源源不断的木柴供应，它可能是你们使用最频繁的工具了。而且，它有助于开辟出合适的地方用来扎营。另外，当你碰到驯鹿或一只熊什么的，你们也一定会用到它的。

3. 一顶 2620 英尺的重量级帐篷。13~15 英里/小时风速的大风将使你们不得不为自己提供保护，帐篷可以做到这一点。不仅如此，它还能防雨、雪或冰雹。除了有挡风 and 保暖的功能外，把它支在合适的地方也有利

于空中搜寻队发现你们。

#### 4. 每人一只防寒睡袋。

想想你们可能要在这样的环境中度过 14 个晚上，你们就知道这睡袋对生存来说有多重要了（可能面对零下 20°F 的严寒）。小心，要使睡袋在任何时候保持干燥。

5. 一加仑糖浆可以在两个方面有利于你们生存下来。首先，糖浆可以用来迅速补充人的能量损耗；其次，装糖浆的罐子可用于收集水，或用来烹煮食物。在这样的环境下，任何可以食用的东西都是有价值的。在高寒地区，人的脱水是个严重问题，而且，在这种情况下雪是不能吃的。因为吃雪可能解决口渴，但会引起更严重的“体渴”。如果可能，你们宁可收集一些冰，把它融化开或干脆煮开了食用。

6. 直径 1/4 英寸长 250 英尺的尼龙编织绳可用于将帐篷固定在树桩上以建造掩体，尼龙绳上的单线可以用来制作钓鱼的渔线，我们还可以用尼龙绳制作其他的工具。例如我们可以用它制作弓箭射猎野狼，制作陷阱吊起一头熊，用它和野草编成捕鱼的网等等。

7. 3 双雪靴。要在高寒地带行动，越过那些尚未冰冻的河流和湖泊，有赖于特殊的雪地旅行器械。至少说，它对在宿营地附近狩猎是极有用的。3 双雪靴显然是不够用的，然而以后我们可以用绳子和野草、树枝等再扎上几双。记着，在雪地中，尤其是软软的雪地中，行走可是非常累人的事情。

8. 一只 14 英寸飞机轮胎的内胎。每人都要从这只内胎上剪下一条来做一只弹弓。在长长的冬季，这里有大量的鸟，像麻雀、乌鸦、雷鸟等等，这些鸟可以轻易地被弹弓射出的石头打死。除了弹弓，橡胶做的内胎还可以用来制作其他弹性器械。此外，把剩下的内胎烧掉，浓浓黑烟很容易被空中搜索队看到。

9. 带镜子的安全剃须刀套装。太阳出来的时候，镜子是我们相互之间沟通和与外界沟通最强有力的工具，这时候，一面简单的镜子可以聚集相当于 7 万 ~ 8 万支蜡烛光线的亮度。可惜的是飞机坠落的这段时期有 3/4 是阴天或多云。此外，剃须刀还可以用来切割某些东西。

10. 有 4 节电池的手电筒。手电筒可以作为应急光源使用，是对篝火的补充，而且在夜间它还是给空中搜索队和同伴发送信号的良好工具。可

惜的是因为温度太低，电池的效率和寿命都会受到影响。

11. 1 瓶朗姆酒。朗姆酒可以药用，例如消毒和包扎，酒精还可以用来引火。用完后酒瓶子还可用来装水。当然，它最大的价值或许在于，每晚总结和讨论第二天的行程计划时喝上那么一点儿，可以提高士气。

12. 一个完好的闹钟。一个闹钟可能有好几种用途。首先，结合太阳所处方位，它可以用来指示方向。在不同的时间，太阳处在不同的方位。其次，完整的玻璃表面还可以通过反光给空中搜索队或同伴发出信号，最后，即使闹钟坏掉了，它的一些零件还可以派做别的用场。例如，做一只鱼钩什么的。

13. 一个磁性指南针。磁性指南针在这个区域基本派不上什么用场。因为这个区域接近北极（地球的一个磁极），磁性指南针往往会有很大的误差。一位对此地带非常熟悉的专家曾指出，在这个地带如果你严格地按照指南针的指示走路，那么保持正确方向的行走距离不会超过 100 码。

14. 一本叫做“北方星际”的旅行指南。这东西在引火时，娱乐时，抑或是上厕所时可能还用得着。过于信赖书中所言对我们的生存目标而言是很危险的。利用北斗星或北极星辨别方向的方法在这里根本不可行。星星是这样的高而且几乎就在我们的头顶上，这时候，你能确切地说出哪儿是北吗？

15. 一瓶水净化药片。这地方的水比地球上任何地方的水都要新鲜和纯净。当然了，这瓶子或许可以用来干点什么，如果想得出来的话。一般说来，在这里，池塘里的水要比河水的水安全那么一丁点儿。

注意，虽然专家的选择会相对有道理一点，但并不是绝对的答案，有很多事可能是专家想不到的，但你可以想到。所以不要盲目相信专家的意见，相信自己一样很重要。

## ◎3-16 模拟泰坦尼克号场景

### 训练目的

一个人在紧急情况下，才能更好地发挥其潜在的创造力和主观能动性，这个游戏将帮助我们练习在遇到困难时如何制订计划，如何合作，以及如何更好地利用有限资源。

- 创新思维训练。
- 应变能力的培养。
- 团队合作精神培养。

### 训练准备

形式：10~12人一组

材料：木砖若干块（每组7块），4把椅子，2条长绳（25米）

场地：户外

时间：30分钟

### 注意事项

需要充分热身，防止运动损伤和摔伤。

### 具体方法和步骤

▶ 教练给大家讲下面一个故事：“泰坦尼克号”即将沉没，船上的乘客（学员）须在“泰坦尼克号”的音乐结束之前利用仅有的求生工具——7块浮砖，逃离到一个小岛上。

▶ 教练指导学员布置游戏场景：将25米的长绳在空地上摆成一个岛屿形状，在另一边，摆4把椅子，用另外的绳子作为起点。

▶ 给学员5分钟时间讨论和试验。

▶ 出发时，每一个人必须从长凳的背上跨过（就如同从船上的船舷栏杆上跨过），踏上浮砖。

在逃离过程中，船员身体的任何部分都不能与“海面”（地面）接触。

▶ 自离开“泰坦尼克号”起，在整个的逃离过程中，每块浮砖都要被踩住，否则教练会将此浮砖踢掉。

▶ 全部学员到达小岛，并且所有浮砖都被拿到小岛上之后，游戏才算完成。

### 主要障碍和解决

1. 如何应付突如其来的紧急情况，反映了一个人头脑的清醒程度和他的应变能力；同时，如何利用有限的资源最大限度地达成我们的目的，也是观察一个人想象力和创造力的最好途径。

2. 在我们面临危险的时候，每个人都会有不同的想法，此时就需要出现一个领导者的角色，否则大家七嘴八舌，互相不服，最后只会使得整个集体都受到损失。如何选择这个领导者是一个很关键的问题，但是关键的关键是此人一定要能够服众，让大家都听他的。

### 总结讨论

1. 你们组可以想出什么样的办法来达到目标？
2. 小组是否确定出领导者？是根据什么确定的？撤离方案的形成是领导的决定还是小组讨论的结果？
3. 你们的方案是否坚决贯彻到底了？中间发生了什么变化？为什么？
4. 事后回顾当初的方案觉得是否可行？有更好的方案吗？为什么当时没有想到或没有提出来？
5. 小组是如何确定组员撤离的先后次序的？考虑到了什么因素？

## ◎3-17 正反作用力

### 训练目的

对于一件事情来说，总有正反两方面的因素影响它，综合考虑各方面的影响，权衡利弊做出最后的决定，应该就是这个游戏所教给我们的道理了。

- 沟通技巧和管理技巧的应用。
- 商务谈判当中用来权衡利弊。

### 训练准备

形式：集体参与

材料：白纸，铅笔，指针，题板

场地：室内

时间：1 个小时

### 具体方法和步骤

▶ 选 3 名志愿者出来做裁判，其他人分成两组。第一组叫“阻力”，专门妨碍一件事情的提出和改善，他们可以提出任何方面的不利因素，包括宏观、微观等各个方面。第二组的任务是支持这个建议的实施，提出各种有利的因素。

▶ 选出一个话题来，比如说“在年底前超额完成任务”，把这个问题写在题板上，并让两个组进行正反两方面的辩论。辩论时间可以为 15~20 分钟。

▶ 3 个裁判根据大家提出来的影响因素，画成一个坐标轴，最大为 +5，表示影响最大的正面因素，最小为 -5，表示影响最大的负面因素。

▶ 让每一个小组陈述他们的理由，裁判要为每一个理由打分，由 0 到 5 不定，追踪记录每一组的累积分数，并在最后将正负两个组的分数相抵，看一下指针最终停在坐标轴的什么地方。

▶ 停在哪一方哪一方就获胜。

### 主要障碍和解决

1. 游戏本身的目的并不是要达成一项决定，而是要在游戏中，培养学员分析问题、解决问题的能力，在平时，这也是我们可以运用的一

个很好的解决问题的方法。

2. 对于一个项目，总是有正反两方面的作用力来影响着它的成功与否，如何成功地判断它的可行性，关键在于如何正确且全面地表示各种影响因素。

3. 在做决策的过程中，小组成员要群策群力，共同去考虑这个项目的方方面面，这对于团队的合作精神是一个很好的训练。

### 总结讨论

1. 指针最终停留的位置是你所预期的位置吗？如果是的话，是什么因素对这一情况影响最大？如果不是，你还需要做什么才能让指针停在你希望的位置上？

2. 对于你们公司的日常决策来说，你们是否全面考虑了各种不同的影响因素？你们所做的决定是在综合利弊以后提出来的吗？

## ◎3-18 比高度

### 训练目的

一个团队的成功需要很多因素的配合，其中冷静沉着的指挥是成功的关键。本游戏帮助学员了解面对转变时应该采取的策略，以及我们如何与队员之间保持高效的沟通。

- 让学员体会团队沟通与合作的重要性。
- 培养学员的领导能力。
- 培养学员的应变能力。

### 训练准备

形式：4~5人一组

材料：每组一套工具：两副扑克牌、几只吸管、一盒万年夹

场地：室内

时间：10分钟左右

### 具体方法和步骤

► 教练将所有的学员分成4~5人一组，然后发给每一个小组一套材料，包括两副扑克牌、几只吸管和一盒万年夹。

► 所有的小组要在规定的时间内拿所有的材料做成一件物体，物体的形状不限，但是一定要做得尽量又高又稳。

► 教练要测量每一个小组的物体的高度，但是在测量之前，教练要事先在桌子上拍一掌，哪组的物体做得又高又没有倒下就为胜利的队。

► 在第二次活动的时候，教练趁大家不注意拿来一套其他的東西，让各个小组比高，做得最高的为获胜的小组，看看各个小组如何反应。

### 主要障碍和解决

1. 一个团队需要一个总工程师指挥，用于调配人力和物力，这样行动起来才有效率。领导、沟通、应变三者有机结合，事情才能朝着有序、协调、顺利的方向发展。

2. 建得最高最好虽然是我们追求的目标，但是一定要打好地基，所谓万丈高楼平地起，如果基础不牢固的话，那么就会造成在后面的检查中折翼，反而还不如不做呢。

3. 在游戏中，一定要注意大家之间的沟通，要鼓励大家各抒己见，否则容易出现有人发现错误但是无人指正错误的局面。但是又要保证指挥者的高度权威性，以保证实施上的唯一性。

### 总结讨论

1. 在游戏的过程中，组员之间的沟通如何？在面对突如其来的改变的时候，大家的心情如何？
2. 怎样才能在工作中有更好的表现，需要团队有什么应变措施吗？

## ◎3-19 传球游戏

### 训练目的

建立一种启发创造性和“冲破框架”的环境条件：鼓励创新精神。

### 训练准备

形式：分成三组，每个小组约 20 人

材料：3 个球

场地：空地

时间：10~15 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 所有人分成三组，分别配 1、2、3 号球。

▶ 游戏要求将球按 1、2、3 号的顺序从发起者手里发出，最后按此顺序回到发起者手里。在传递过程中，每一人都必须触及到球，所需时间最少的获胜。

▶ 球掉在地上一次额外加 10 秒。

▶ 游戏开始时，三组人一般会不约而同地围成了三个圈，一个接一个地传递，记下三组的成绩，例如：分别为 17 秒、18 秒和 50 秒。

▶ “有没有更好的办法让时间变得短些？这个游戏的最好成绩为 8 秒。”教练可以向所有小组提出挑战。（参考思路：用手围成一个圆筒状，让三个球分别从上面滑下，所用时间仅为 4 秒！这是一个绝妙的想法！当然可能还有更快的方法，教练需要不断启发学员去思考新的方法。）

### 总结讨论

有的队员看到成绩连自己都不敢相信——“开始觉得 30 秒已是不可思议的！”“能不能再快些？”

通过这个游戏让学员感受到：每一件看似不可能的事情摆到面前时，这种“不可能”的心理定式，使每个人都会想到放弃。做了才能成功，但最终的成功不是因为你做了，而取决于你怎样去做。发挥团队智慧，集合团队的创意，一件不可能完成的事情奇迹般的成功了，这就是团队的力量！思维可以指导人们的行动，同时也约束人们的行动。要想成功，必须敢于超越自己的思维。

## ◎3 - 20 移动的篮筐

### 训练目的

篮球是大家都喜欢的运动项目，而将篮筐改成人“手动”，又能增加不少趣味。原本个人的投篮技巧可能没有了用武之地，只靠简单的投球了。但人的运动应该有法可依，关键在于观察的仔细，出手的时机和投球的准确。

### 训练准备

形式：5人

材料：篮筐一个，皮球若干

场地：开阔的场地

时间：不限

### 具体方法和步骤

► 每轮选5个人进行比赛。

► 由一个人手持篮筐，扮演活动的篮筐。扮演篮筐的人蒙住眼睛，距参赛选手3米。当比赛开始的时候，扮演篮筐的人手持篮筐可以进行上下左右移动，但每次移动的时候，必须持续3秒钟的时间。

► 参赛选手需要站在起始线上，根据篮筐的运动规律，准确地进行投球，每轮只能投5个球。

► 以进球数多者为胜。

### 主要障碍和解决

篮筐换成了人，既增加了趣味性也增加了难度，这是对个人的考验，大家要沉着冷静，争取胜利。同时扮篮筐的人要注意保护自己，不要被飞来的篮球砸到。

### 总结讨论

1. 如何把握3秒的时机？
2. 如何找到篮筐人运动的规律？

## ◎3-21 不沉的纸船

### 训练目的

用纸做成的船儿可以在水中畅游，但是却不能持久，有没有什么办法可以让小船能在水里待尽可能长的时间呢？这就需要大家共同出谋划策，一起努力了。

- 创造性地解决问题。
- 团队合作意识和团队合作精神的培养。
- 帮助主管了解成员的特长，以保证让每个人都做最合适的工作。

### 训练准备

形式：4人一组

材料：每组四张白纸，一双筷子，长吸管和短吸管各两根，几张彩纸和几支彩笔，一把剪刀和一瓶胶水

场地：水边

时间：1小时

### 注意事项

尽量在浅水进行，提醒队员防止落水，尤其要保护不会游泳的队员。

### 具体方法和步骤

▶将学员分成4人一组。发给每组四张白纸，一双筷子，长吸管和短吸管各两根，几张彩纸和几支彩笔，一把剪刀和一瓶胶水。

▶让每个小组用材料做成一艘小船，一面彩旗，在1小时内完成。

▶看哪个小组的小船游得最远，并且不沉。

### 主要障碍和解决

1. 每个小组会想尽各种办法来制作这个小船，但是小组成员之间的合理分工和协作是非常重要的，我们一定要了解各个人不同的特长和能力，以保证各司其职，达到良好的效果。一般的方法是：

(1) 小组开始比赛后，小组学员可以进行分工，两个负责制作小船，两个负责制作小旗子。

负责制作小船的学员经过激烈讨论，最后制订出一套执行方案，全组按照这个方案实施。然后选出一位负责人，负责监督项目的实施。

(2) 小船的参考做法：可以用皮筋儿将吸管固定在船底，增加船的浮力和坚固度。

2. 在游戏过程中，团队成员间的沟通与协作是非常重要的，只有大家群策群力，才能造出不沉的“航母”。

### 总结讨论

1. 你们组的4个人是怎样分工的？
2. 解决这个问题的切入点和关键是什么？

## ◎3-22 建造楼房

### 训练目的

一件事物的成功不仅需要创意还需要其他很多东西，本游戏旨在帮助我们确定在一个项目的设计过程中都需要注意什么。

### 训练准备

形式：将成员分成5~7人一组

材料：不同大小的积木两盒或大于72块积木1套，易事贴每组一本，不同颜色A4纸一张，评分表一张，计算器一个，1米长度卷尺一个，评判规则一份（见附件）

场地：室内

时间：60分钟

### 具体方法和步骤

►告诉他们的任务就是要建造一栋房子并参加竞标，其中教练会扮演很多角色，有银行职员、买楼客户、裁判、建造供应商等。

►发给每个小组一张规则，给其3分钟，默读一下规则，让学员注意：

(1) 竞标前，每组拥有银行10万元的无息贷款。

(2) 他们只能用竞标得来的积木在A4纸上建造楼房。

(3) 不得使用任何外部资源，如：双面胶/透明胶等令积木黏合的物品。

►各个小组讨论3分钟，参加第一次竞标，每小组将标的写在易事贴上交给教练，全部收齐后，由教练开标，并公布在评分表上；询问是否需要贷款；由最高竞标者优先选取建筑材料（采取保密方式）。

第一次竞标程序：

• 第一步，首先教练宣布“各公司请将要贷款的数额上报”（并记录在附表上——注意要加上贷款本金，以及贷款利息10%）。

• 第二步，开始投暗标（写在易事贴上）。

• 第三步，依据投标数值，值大则优先选择“建材”。

第二次竞标至第六次竞标，方法同上。

竞标结束，小组建造楼房，最先完成者进行客户评审（速度、高度、稳定、美观等各个方面）。

计算名次，对第一名的小组颁发奖品。

#### 补充说明

▶ 购买建筑材料采用竞标方式，最高标价者优先购买建筑材料，最低起标为 150 万元（采用暗标投注）。

▶ 共进行 6 次竞标：第 1、2 次各买一块材料。第 3、4 次各买两块材料。第 5、6 次各买三块材料。

▶ 开标后小组派代表领取建筑材料。

▶ 小组可向银行贷款，第一次贷款银行利息为 10%，以后每次贷款银行利息递增 10%，总共可向银行贷款 6 次。

#### 总结讨论

1. 在游戏的过程中大家学到了什么？
2. 为什么需要想象力和缜密的计划安排？

附件：规则

你的小组是一家房地产开发建筑商，你们从银行贷款向楼房建材供应商处购买建筑楼房的材料，完成建筑后向买楼客户销售整栋楼房。买楼客户对楼房做出评价。你们的目的是使你们经营的利润最大化。

楼房评判标准：

(1) 速度——最先将楼房建成者可获 100 万元的收入，第二名获 80 万元，第三名获 60 万元……

(2) 高度——每造 1 厘米，可获得 40 万元的收入；楼房最高限 50 厘米。

(3) 稳定——楼房整体每移动 1 厘米可获 20 万元，在 30 秒内移动楼房最长限即移动 30 厘米，将获得 600 万元。

(4) 美观——第一名获 400 万元，第二名获 360 万元，第三名获 320 万元。

## ◎3-23 建造美丽景观

### 训练目的

- 团队创新能力的培养。
- 团队合作中的角色分工和协作问题。

### 训练准备

形式：每小组 10 人

材料：每组一套 A4 的纸 50 张，胶带一卷，剪刀一个，彩笔一盒

场地：教室

时间：50 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 将学员分成 10 人一组，然后发给每一组一套材料，要求他们在 30 分钟内，建造出一处幽雅美丽的景观来，要求景色美观、创意第一。

▶ 要求每一个组选出一个人来解释他们的景观的建造过程。

▶ 由大家选出最有创意的、最具有美学价值的、最简单实用的景观，胜出组可以得到一份小礼物。

### 主要障碍和解决

1. 创意好不好关系到景观的成败。如果一开始的思路就错了，或者根本没有明确的目标，就会在以后的工作中面临越来越多的问题，比如时间管理、审核标准、资源分析等。

2. 当想出足够好的创意以后，每个人根据自己不同的特长选择不同的任务，比如空间感好的人就可以来搭建模型，手巧的人可以进行实际操作，但是最重要的是一定要有一个领导者，他要纵观全局，对创意进行可行性评估，以及最后进行总结。

3. 对于组织成员来说，如果你有了新的创意，一定要跟其他人交流，并让大家评定你的点子是否可行。

### 总结讨论

1. 你们组的创意是怎么产生的？

2. 在建造的过程中，你们的合作过程如何？大家的协调性怎么样？各人扮演什么角色，这一角色是否与他的平时形象相符？

## ◎4-1 培养团队的凝聚力

### 训练目的

- 让每一位成员体会团队合作的重要性。
- 让团队成员体会团队是如何选择计划、方案以及如何发挥所有人的长处的。
- 让团队成员充分意识到团队的创造力。

### 训练准备

形式：集体共同参与。每组 10~12 人，根据人数分成若干小组

材料：玩具枪、网球、小塑料方块各 1 个，这些东西不能让队员看到，裁判可放于包内

场地：室内

时间：由游戏进程来确定

### 基本规则

游戏开始前裁判应进行如下说明：我们每个小组是一个公司，现在我们公司来了一位“客户”（即玩具枪、网球等）。它要在我们公司的各个部门都走一走、看一看，我们大家一定要接待好这个“客户”，不能让“客户”掉到地上。一旦掉到地上，客户就会很生气，同时游戏结束。

“客户”参观规则如下：

1. “客户”必须经过每个团队成员的手，游戏才宣告完成。
2. 每个团队成员不能将“客户”传到相邻的成员手中。
3. 裁判将“客户”交给第一位成员的同时开始计时。
4. 3 个或 3 个以上成员不能同时接触“客户”。
5. 团队成员的目标是追求速度最快化。
6. 最后拿到“客户”的成员将“客户”递给裁判，游戏计时结束。

多玩几轮，看速度是否可以更快。

### 具体方法和步骤

▶ 根据人数将团队分成若干小组。

▶ 让团队成员按序围成一个大圆圈，挑选其中的一个成员作为游戏的起点。

▶可先用一个“客户”让大家做一下练习，熟悉游戏规则。游戏真正开始后，裁判依次将3个“客户”从包中拿出来递给第一位成员，所有“客户”都被最后一位成员传回裁判手中，游戏宣告结束。

▶此游戏可根据需要进行3~4次，每一次开始前让小组自行估计需用多少时间。裁判只需问“是否可以更快”即可。

### 总结讨论

1. 在刚才的游戏活动中，你们对自己哪些方面感到满意？
2. 在刚才的游戏活动中，你认为哪些方面还需要改进？
3. 这个游戏让你受到什么样的启发并有什么样的体会？

## ◎4-2 自我介绍

### 训练目的

• 从陌生到了解，熟悉团队中的每一个人，建立团队内部相互支持与信任的工作氛围。

- 增强团队的凝聚力。
- 使成员不断适应新环境。

### 训练准备

形式：团队中任意两人，最好是不太熟悉的两人分为一组，共分若干组

材料：无

场地：室内、室外均可

时间：15分钟

### 基本规则

小组成员进行自我介绍，在一方讲话时，另一方不要打断他的话语。

### 具体方法和步骤

► 每位队员要自己找搭档，对方最好是自己不太了解的或想进一步了解的人，然后和自己的搭档面对面坐下来。

► 让他们自己决定谁先开始自我介绍。要求：互相正视对方，让身体尽量放松，保持一种放松的姿势（如不要把双手交叉放在胸前等），然后对自己的同伴谈论以下话题：“工作年限”，“最自豪的事”，“我最喜欢我的身体的哪些部位及哪些优点”等。

► 每个人有两分钟的时间来谈论上述话题。听的一方不可以说话，只能通过肢体语言来表达自己的对对方的关注程度。

► 两分钟之后，让他们交换角色，另一方就“我最喜欢我的身体的哪些部位及哪些优点”这个话题同样谈论两分钟，而且也不应受到对方打扰。

### 总结讨论

1. 人们总是喜欢谈论他们自己身上的哪些东西？
2. 哪些东西并不是经常被提到的？

## ◎4-3 信任盲行

### 训练目的

- 做到互相信任。
- 提高团队成员之间的信任度，增强团队的凝聚力。

### 训练准备

形式：按照 15 人一组的标准，将团队成员分成若干小组

材料：眼罩

场地：选择一块紧邻墙壁的平整草地，上面不要有障碍物

时间：20 分钟

### 基本规则

每组选两名志愿者，让其中一个人蒙上眼罩。让没有蒙眼罩的志愿者把蒙着眼罩的搭档带到距离墙壁 10 米远的地方，面向沿着墙壁站立的小组其他成员，然后蒙着眼罩的志愿者继续自行向前走。

### 具体方法和步骤

▶所有成员背对墙壁（或其他坚固物体），站成一排，成员间保持一臂的距离。

▶蒙着眼罩的志愿者在自行前进时，要注意姿势，即向前伸出双臂，小臂向上弯曲，手掌向外，手的高度与脸平齐。如果发生意外碰撞，这种姿势有助于避免或减轻对身体上半部分的损伤。

▶紧靠墙壁站立的本组成员要保持静止和沉默的状态，此外，还要防止蒙着眼罩的人撞到墙上。换句话说，当那个蒙着眼罩的人靠近队伍时，他们要抓住他，不能让他触及墙壁。

▶在蒙眼罩者自行前进过程中，没蒙眼罩的人在旁边充当监护员。他们不能靠得太近，但也要保持在一定的距离之内，以便蒙眼罩的人快摔倒时能及时被扶住。一切就绪后，告诉蒙眼罩的人向墙壁方向前行，同时摆出上面要求的姿势。

▶墙边的人抓到蒙眼罩的志愿者之后，小组成员依次交换角色，保证每个人都蒙一次眼罩，做一次监护员。

### 总结讨论

1. 游戏过程中，大家对蒙着眼睛走路有何感想？
2. 在被蒙着眼睛时，有人引领和没人引领的感觉有什么不同？
3. 在第二轮游戏中，大家是不是感觉更自如了？为什么？
4. 监护员对自己的作用有何认识？
5. 在实际工作中，如何使团队成员更进一步地相互信任和相互支持？

## ◎4-4 背靠背游戏

### 训练目的

- 让大家明白合作的重要性。
- 增进团队成员之间的友谊和相互的协调性，增强团队的凝聚力。

### 训练准备

形式：全体成员共同参与，两两组合成搭档，随着成功的次数，合作人数也不断增加

材料：无

场地：室外平整场地

时间：不限制

### 基本规则

两人组：两人背靠背，互相配合，互相依靠，使双方从地上站起来。

多人组：围成一圈，背对背坐在地上。

### 具体方法和步骤

▶小组成员首先保持背靠背坐于地上的姿势。（一般来说，一个坐在地上的人，手不把扶其他物体是不太容易站起来的）

▶游戏开始后，两人的双手相互交叉，互相配合、互相依靠，合力使双方一起站立起来。

▶同样的方法，多人一起参加游戏，直至最后全体成员共同参与，让全体成员动作一致，配合默契达到共同完成游戏的目的。随着人数的增加，难度也会增大。

### 总结讨论

1. 你能仅靠个人力量就完成起立的游戏动作吗？
2. 双方如果动作协调一致，完成起来是否要容易得多？为什么？
3. 游戏过后，我们是否认识到，在工作和生活中依靠团队的力量，可以更好地完成任务？而如果大家目标不一致时，团队的整体力量将会被分散和削弱，从而产生对团队不利的负面影响。

## ◎4-5 敢于认错

### 训练目的

- 通过游戏使团队成员能够学会勇敢地面对错误，承认错误，改正错误。
- 使团队成员明白，在团队的协作过程中，个人难免会出错，勇于认错对团队来说有非常重要的意义。
- 增强团队的凝聚力。

### 训练准备

形式：全体成员共同参与

材料：无

场地：室内、室外不限（草地最佳）

时间：25 分钟

### 基本规则

按照裁判口令做出相应的动作。

### 具体方法和步骤

▶ 全体成员在平整的场地上围成一个圈，约定相应的口令及动作，可先练习一遍。

▶ 约定规则如下：当裁判喊口令一时，举右手；喊二时，举左手；喊三时，抬右脚；喊四时，抬左脚；喊五时，停止不动。

▶ 游戏开始。开始时裁判按顺序喊出一、二、三、四、五，速度不要太快，在队员们熟悉之后，逐渐加快速度；然后，不按顺序，任意喊出动作口令，速度也逐渐加快。

▶ 在游戏过程中如果有人出错，请他到圈中向大家致歉，说声：“对不起，我错了。”然后归队继续做此游戏。

### 总结讨论

1. 在团队的协作过程中，个人出错是不可避免的，但出错以后要努力克服心理障碍，勇于承认自己的错误。
2. 团队成员应该明白，勇于承认错误并非想象中那么困难，如果你尝试着去做了，一定会不断取得新的进步。

## ◎4-6 拼图游戏

### 训练目的

- 使团队成员能够亲身体会合作的精神。
- 使团队成员对个人能力充满自信，同时增强团队的凝聚力。

### 训练准备

形式：将团队成员分成人数不等的若干小组，人数情况要求成倍递增（如：第一组1人，第二组2人，第三组4人，第四组8人，第五组16人，依此类推）。

材料：拼图游戏用的拼图盒，盒内有100~500片大小不等且形状不规则的卡片

场地：室内、外都可以

时间：10分钟

### 基本规则

各组同时进行拼图比赛，规定时间内，拼出图案最多的小组为获胜组。

### 具体方法和步骤

► 团队成员分为5个小组，每组人数分别是：1、2、4、8、16。

► 每个小组发一个游戏拼图盒，盒内有100~500片大小不等且形状不规则的卡片。

► 每个小组按照所给拼图盒上的图案拼图，在10分钟内，拼出图案最多的小组即为获胜组。

### 总结讨论

1. 是不是人数越多，完成的任务就越多呢？效率怎么样？
2. 个人只有将自己的能力融于集体之中，才能为集体任务的完成贡献力量。让每位队员都谈一下自己对这句话的理解。
3. 人数多，要注意分清责任，提高工作效率，这是团队协作中要注意的重要问题。你认为这句话对吗？说出理由。

## ◎4-7 盲人走路

### 训练目的

- 让团队成员领会团队协作的重要性。
- 培养团队成员的合作精神。
- 增强团队的凝聚力。

### 训练准备

形式：个人独立完成

材料：适当数量的桌子、凳子、椅子、眼罩

场地：一间教室或办公室（应有前、后两个门）

时间：5分钟

### 基本规则

将进行穿越活动的队员用眼罩蒙住双眼，并让其从前门到后门走一遍。

### 具体方法和步骤

- ▶ 在教室（或办公室）里凌乱地摆满桌子、椅子、凳子。
- ▶ 给游戏者蒙上眼睛，让其从前门进入房间，穿过房间里的桌椅等障碍物，从后门出去。
- ▶ 在游戏中，可以给每个游戏者配一个向导，这样，向导就可以帮助他从容穿过房间。
- ▶ 每个成员按次序都做一遍。

### 总结讨论

1. 单靠自己的力量，你能顺利地 from 障碍物中走出来吗？
2. 自己不能独自完成任务时，你首先想到的是什么？
3. 每个人在生活中，工作中都有孤独迷茫的时候，此时你就会明白别人和你一样最需要的是什么？同时你也会明白自己该怎么做。联系实际，请你谈谈对这句话的体会。

## ◎4-8 足球 + 呼啦圈游戏

### 训练目的

- 通过游戏活跃集体的气氛，增强团队的凝聚力。
- 训练团队成员团结协作、步调一致的工作作风。

### 训练准备

形式：将团队成员分成若干小组，每组 6~8 人

材料：收录机及相关的磁带，各组一个呼啦圈

场地：有较大空间的室内

时间：15 分钟

### 基本规则

各小组首先选一名队员做组长，在组长的带领下，在音乐声中，做伸展动作。每 60 秒钟更换一个动作。

### 具体方法和步骤

▶ 将团队成员分成 6~8 人的小组若干个，各个小组成员面朝内站成圆圈状。

▶ 每组选出一名组长带领大家在轻松愉快的乐曲中，转呼啦圈，同时每组配有两只足球，热身运动过后开始游戏。

▶ 每个小组的全部成员手拿足球穿过呼啦圈，用时最短的小组获胜。先进行 15 分钟的练习。

▶ 每个小组在游戏前先对自己完成游戏的时间进行估计。

▶ 在第一轮比赛结束后，每组有 5 分钟的时间进行总结，然后再进行第二轮。将两轮比赛成绩记录下来，对两轮结果进行比较。

### 总结讨论

1. 两轮游戏中最大的差别是什么？为什么？
2. 应变能力和创造能力在游戏中起到了什么作用？

## ◎4-9 移动塑料棒

### 训练目的

- 建立团队成员的集体认同感，增强团队成员之间的信任。
- 增强团队的凝聚力。

### 训练准备

形式：将团队成员分为若干组，每组 10~20 人，再让每组成员排成面对面的两排

材料：足够长度的轻质塑料棒

场地：室内平地

时间：5~10 分钟

### 基本规则

让每小组所有成员共同用手托住轻质塑料棒，让它水平缓慢下降到地面上。

### 具体方法和步骤

▶ 各小组成员面对面站成两排（并列一排亦可），然后所有人将双手举到自己齐眉的位置。

▶ 将轻质塑料棒放在每个人的双手上，注意：必须保证每双手都接触到该棒，并且所有人的手都在轻轻地托着轻质塑料棒。

▶ 要求小组成员动作一致。力求将该棒保持在水平位置。一旦有人的手离开了轻质塑料棒或轻质塑料棒没有水平往下移动，任务就算失败。

▶ 最先让轻质塑料棒缓慢下降到地面的小组即为获胜组。

### 总结讨论

1. 一个人独自完成一项任务可能会很困难，但如果把他们的工作分给 12 个人同时来做，结果也未必尽如人意，为什么？

2. 快速地融入集体之中，享受分工协作的快乐，似乎不是一件容易做到的事，在现实生活中，有的同事有时不能与你配合默契，你一般有什么反应？心里的感觉怎样？

3. 如果在集体中，大家彼此之间都能做到相处融洽、配合默契，是不是会带来身心愉悦的感觉？

## ◎4-10 四两拨千斤

### 训练目的

- 通过游戏培养团队的凝聚力，从而使团队形成无坚不摧的巨大的能量。
- 使队员亲身体会合作的重大意义。

### 训练准备

形式：随机挑选出 5 名团队成员完成以下游戏

材料：坐椅

场地：室内、室外均可

时间：5 分钟

### 基本规则

让 4 名团队成员每人只用两个手指头将坐在椅子上的人抬起。

### 具体方法和步骤

▶ 让团队成员当中个头最高、体重最重的一位，坐在场地中央的一张坐椅上。

▶ 另外挑选 4 名最瘦小的成员，要求这 4 名瘦小的成员在 5 分钟的时间内合力将坐在椅子上的人举起来，要求：这 4 个人每人只能动用自己的两个手指。

▶ 用时最短的组即为胜利组。

### 总结讨论

1. 你认为游戏成功的关键因素是什么？游戏成功是不是给你带来了成就感？你对“四两拨千斤”有新的认识吗？
2. 你一个人能独自完成这个游戏吗？为什么？
3. 个人的力量虽然是有限的，但是一个有很好的团结协作精神的团队，力量就会变得无比强大。联系实际，谈谈你对这句话的看法。
4. 一个团队利用正确的方法通力合作，就能完成往往认为不可能完成的任务，其原因何在？

## ◎4-11 木屐行走

### 训练目的

- 让队员认识到个人与集体步调一致的重要性。
- 弘扬互相配合、互相支持、协调一致的团队精神，使团队形成具有战斗力、凝聚力的坚强集体。

### 训练准备

形式：4~6人组成一组，将团队成员分成若干小组

材料：哨子，相当于小组成员数量两倍的“木屐”，长2.5米、宽0.2米的木板（其上有4~6个脚蹬）

场地：室外平整草地

时间：15分钟

### 基本规则

每组成员共同穿上“木屐”行走，先到终点的小组即为获胜组。

### 具体方法和步骤

▶各组成员穿上“木屐”站在起点，要求每个人一只脚固定在一条“木屐”上，另一只脚则须在另一条“木屐”上固定。

▶哨声响起后，各组队员要步调一致，冲向终点（距离约60米），先到达终点的小组获胜。

▶在游戏过程中，裁判可根据情况适当增加难度和趣味性，如：可规定其中必须有一位成员穿上“木屐”后站立的方向与其他成员方向相反。

### 总结讨论

1. 要快速到达终点需要具备什么条件？
2. 一个人速度很快，人多了却反而影响速度，为什么？
3. 你所在组的队员是如何做到步调一致的？你认为成功的关键因素是什么？（每位队员都要谈一下自己的感受，从而使活动目的得到强化）

## ◎4-12 模拟脱离险境

### 训练目的

- 让团队成员自然地进行身体接触和配合，使成员们认识到协调与配合的重要性。
- 增强团队的凝聚力。

### 训练准备

形式：全体团队成员共同参与

材料：4根足够长的木条，边上钻几个小洞，洞距约20厘米，用以固定木条的钉子或螺杆4个

场地：室内、室外不限

时间：10~20分钟

### 基本规则

全体成员进入木条围成的安全区后再出来，身体不能接触木条。

### 具体方法和步骤

▶ 游戏开始，大家站在木条围成的安全区外，这时组织者向大家说明：由于出现了安全事故（如发生了化学品泄漏等），请各位成员进入安全区，以免不测。

▶ 所有成员进入木条围成的安全区内（进入时不做要求），然后按照规则再出来。

▶ 把木条围成的区域缩小一些（可向里移一个洞）。

▶ 同样要求所有成员进入安全区，然后再出来。

▶ 如能顺利完成，可依次缩小安全区，增加难度。

▶ 重复前面的游戏，直到大家必须挤着进去，并需互相扶持方可结束此游戏。

### 总结讨论

1. 游戏难度增大时，队员们在行动过程中都有什么变化？从这个游戏你明白了什么道理？

2. 在工作中，和同事不能做到协调一致、密切配合，就做不好工作，这是为什么？

## ◎4-13 同义传递

### 训练目的

- 使团队成员克服羞怯心理善于表现自己，提升自信心。
- 让团队成员自觉学习他人身上的优秀品质。
- 让团队成员强化协作意识，增强团队凝聚力。
- 培养队员在工作中能更加注意去倾听别人的意见和建议的态度。

### 训练准备

形式：将团队成员分成若干小组，每组 15 个人左右

材料：长约 25 米的绳子一条，用于设置障碍的物品

场地：户外空地，长约 80 米

时间：30 分钟

### 基本规则

将各组成员用同一条绳子捆在一起，分别通过设有障碍的场地，到达终点。

### 具体方法和步骤

- ▶ 每组各成员站好，彼此靠近，距离尽量缩小。
- ▶ 把绳子绕过各组所有人，再捆几圈后扎紧，但要注意不要过紧，以免妨碍队员的运动和呼吸。
- ▶ 各组沿着指定的线路前进。
- ▶ 前进时，每个人都要展示自己独特的或曾经参与过、并引以为豪的才能或经历。到达终点时，裁判随意挑选一名成员转述他所听到的同组队员所讲过的话。

### 总结讨论

1. 在游戏过程中，你是否发现你熟悉的人的特殊才能？
2. 你是否对自己有一个新的认识？（自己平时不在意的优点）
3. 对团队的表现，你满意吗？
4. 如果一个人不慎倒下，对整个团队会有怎样的影响？如何避免这样的情况发生？

## ◎4-14 你说我猜

### 训练目的

- 训练队员的个人反应能力和词语表达能力。
- 加强基本的团队合作概念。
- 探究在哪种条件下与人合作可以给我们带来竞争优势。

### 训练准备

1. 形式：团队活动，4~7人一组分为若干组
2. 材料

(1) 与团队合作概念相关的游戏卡。每张卡片上有一个关键词或词组，同时也包含一系列被禁止的词或词组。可以自制，尽量选择一些常见事物或人们较为熟悉的事物。

(2) 扑克牌筹码（在一个碗内）。

(3) 计时器。

3. 时间：15~60分钟（也可根据情况规定具体的时间）

4. 场地布置：椅子摆放在桌子周围，装筹码的碗放在桌子中间

### 具体方法和步骤

► 选择一个游戏成员作为第一个“定义者”，请定义者挑选一张卡片并默读。

► 坐在定义者左边的成员是“监督者”。让定义者将卡片出示给监督者，拿卡片的时候要保证仅有定义者及监督者可以看到上面的内容。

► 请另一个成员将计时器设置为1分钟并启动。

► 请定义者禁用以下词语来向其他参与者描述关键词或词组：

- (1) 关键词或词组。
- (2) 任何禁止使用的词或词组。
- (3) 任何这些词或词组的一部分。

例如，如果跑鞋是禁用词语，定义者就不能用任何如下词语：跑步、鞋子、球鞋等。

► 在定义者描述的同时，请其他参与者猜想关键词语并大声说出他们的答案。

▶如果定义者使用了关键词的任何形式或被禁用的词语，监督者要示意“犯规”。本轮游戏宣告结束，不能得分。

▶如果有参与者说出正确答案，监督者可出示卡片。如果定义者和参与者在规定时间内猜到关键词，则每人可取回筹码作为回报。

▶如果在规定的时间内没人猜到答案，就不得分。监督者将向大家出示卡片并宣布其作废。

▶选出另一名定义者，重复相同的程序，直到游戏者超时或卡片用完。

获得最多筹码的游戏参与者将是最终的获胜者。

### 总结讨论

1. 这个游戏是关于合作（在定义者与猜词者之间）还是竞争（在定义者之间）的？

2. 这个游戏任用了临时成员。你所在的组织也任用了类似的临时成员吗？你认为游戏成功的关键因素是什么？

3. 一些人即使是猜到了正确答案也不愿意说出来。你认为他们这样做的动机是什么？有没有类似的事情在你的团队里发生？

4. 如果我们继续统计每张桌子上赢得的筹码总数，并由此确定赢得筹码最多的一组，你将如何改变你的行动？

## ◎4-15 信任游戏币

### 训练目的

- 通过游戏使队员明白信任在团队中的重要性。
- 论证团队中信任度的降低将对团队的收益产生怎样的影响。
- 探讨影响团队成员间信任度的因素。

### 训练准备

形式：一个大的团队可以分成几个9人的小组，多出的成员可以在活动中扮演旁观者和监督员。

材料：

1. 每个小组9张10元的纸币（无论你什么时候玩这个游戏，都需要最多花费20.63元）
2. 每个小组9个空信封
3. 计算器

时间：30~45分钟

场地布置：将椅子靠在墙边上，这个游戏需要参与人员站着，并走来走去

### 具体方法和步骤

▶给“投资者”分发空白信封。每个小组的参与者都是一个投资者。如果超过9人的话，其他（那些没有分到空信封的）人充当旁观者和监督员。

▶投资者之间不能相互交流。他们也不能告知其他人自己在信封中放了多少钱。监督员可以和这些投资者说话，但是不允许将交谈的信息在投资者之间传递。

▶每个投资者在空信封中放一些钱，放入的现金数量随意，可以是1分，也可以是数千元。

▶现在将信封中的现金汇总，这些钱是不会退还给投资者的，如果9个信封中的现金总数超过69.37元的话，你需要给每个投资者10元，不要管每个人给了你多少钱，即使是交上来空信封的人，也能得到10元钱。当然，如果信封中的总数少于69.37元的话，没有投资者会赚钱，还可能

连原始投资也会损失掉。

▶ 投资者有 3 分钟的时间做出决策，然后秘密地将投资的钱数放入信封，之后密封。并在信封外面写上自己名字的缩写字母，提醒投资者们不能相互沟通。

▶ 3 分钟之后，将所有的信封收集到一起，确认一下每个信封表面是否都有投资者的名字的缩写。将信封给剩下的参与者，清点信封中的钱数，但仍然将钱留在信封里面。进行汇总，并得出结果。

▶ 当所有的投资结果被加总计算出来以后，进行一个小小的总结：请每个参与的投资者对总数进行一个预估，说明为什么进行这样的估计。针对这些不同的预估结果与说明进行一个简短的讨论。

▶ 将每个信封中的钱数公开，但并不对号入座。公开汇总的结果，如果总数大于 69.37 元的话，组织者收回信封（包括里面的钱）的同时，给每个投资者 10 元的回报。如果总数小于 69.37 元的话，组织者仅仅收回信封（包括里面的钱），但不用支付 10 元给投资者。在这种情况下，之所以没有人得到 10 元钱，是因为投资者们没有达到最低的要求。（游戏过后可以将各个投资者的钱退回去，但是在游戏的过程中必须先保留这些钱）

### 总结讨论

1. 在活动过程中，你是否曾有怀疑态度：害怕自己的投入没有回报，可能是亏本？

2. 你体会到了下列哪些情绪：迷惑、贪婪、挫败、愤怒、失望、得意？

3. 如果将总投资的最低限额除以 9 的话，每个人应该投资 7.077 元，你认为在团队中谁没有达到这个投资的平均水平？为什么？

4. 你是如何看待那些在投资过程中超过平均水平的成员的？

5. 在参与或者观摩这个游戏的过程中，你有怎样的收获？

6. 以前曾经参与过这个游戏的人得出过以下结论。在你们参与的这次游戏当中，有哪些结论与下面的结论相近？

——大多数的小组成员愿意按照平均值支付。

——有些成员对其他成员的动机不信任。

——有些成员很贪婪，有些成员很慷慨。

——有些成员不相信他人有能力计算出精确数字并使游戏获得成功。

- 存在小组成员获得 10 元纯利的可能性。
- 存在组织者获益的可能性。
- 如果不允许团队成员之间沟通的话，是很难做出决策的。

7. 如果这个游戏中的投资者可以相互沟通，然后再各自秘密地将钱放入信封中的话，你认为将会产生什么样的结果？

## ◎4-16 多人滑板

### 训练目的

- 训练成员团队沟通和团队协作的能力。
- 提高团队的凝聚力。
- 对于领导技巧的训练。

### 训练准备

形式：4~8人一组

时间：10~15分钟

场地：较大的空地，最好是草地或雪地

器具：木板、绳子或布条

### 基本规则

1. 给每组准备一条长木板和一些绳子。
2. 每组的人各自站在两条长木板上，要求每个人的一只脚在一条木板上，另一只脚在另外一条木板上，用绳子将它们绑在上面。
3. 要求各小组在规定的时间内到达目的地，其间不能离开木板。最早到达的组为获胜组。
4. 为了增加游戏的难度和趣味性，可以使其中部分人的身体朝向与其他人相反。

注意事项：为避免运动损伤，需要充分的热身。

### 总结讨论

1. 迅速前进需要具备什么样的条件？个人单独前进与集体前进有什么区别？原因是什么？
2. 在前进过程中，如果大家能一起喊口号的话，行进速度有什么变化？
3. 在日常工作中，只有大家保持步调一致，通力合作，才能发挥出巨大的威力，同样，在工作中不能群龙无首，一定要确定出一个领导者的角色。谈谈你对这句话的理解。

## ◎5-1 应对变化

### 训练目的

- 通过游戏使团队成员克服排斥、抗拒心理。
- 增强团队成员的应变能力。

### 训练准备

形式：集体共同参与

材料：键盘一个

场地：室内、外均可

时间：20分钟

### 具体方法和步骤

►组织者向全体团队成员表示，假如有人已经开发出一种有巨大市场潜力的新产品，这种新产品就是用于文字处理器的简化键盘，操作效率提高30%以上。

►请团队成员说出停止用老键盘，改用新键盘的原因。另外，估计一下人们抵制新键盘的原因，这些理由大致可分为两大类：一类是客观理智的（如太重，太贵，尺寸不符等）；另一类是主观情感上的（如使用新键盘不得不学新东西等）。

►假如我们团队要进行制度改革，以提高人们的效率，请大家推断一下，哪些因素会成为抵制新制度的原因，而这些原因中哪些是属于理智上的？哪些是属于情感上的？

►团队成员集体讨论并列出让接受新制度的理由。

### 总结讨论

1. 人们往往容易抵制变化，不愿意接受新事物，我们应该怎么做？
2. 我们对新事物怎样持有更积极的态度？

## ◎5-2 找到自己的星座

### 训练目的

- 用游戏的方法使团队成员彼此熟识。
- 在游戏中培养团队成员的应变能力。

### 训练准备

形式：集体参与

材料：12种星相图及相关内容的图表

场地：室内

时间：10分钟

### 基本规则

每个成员按照自己的星相结成小组。

### 具体方法和步骤

►把12种星相图及相关内容的图表挂在房间中的合适的位置，每幅图之间有一定的距离。每个小组聚集在相应的星相图下讨论（不要干扰其他小组的讨论）。

►小组成员先相互进行自我介绍，消除陌生感后，再一起讨论对应星座的有关特点。

►让每个小组选代表汇报他们的讨论心得。

### 总结讨论

1. 你的星座特点是否符合你的性格？你认为一些走势图是否具有可信性？为什么？

2. 我们在生活中、工作中有没有被星座走势影响到行为习惯？为什么？

3. 我们是否会为了符合星座某一方面的特点，而下意识地调整和控制自己的行为？

4. 有时星相的归属心态会阻碍人与人之间的交往。你在现实生活中遇到或听到过这样的事吗？你有什么感想？

## ◎5-3 神奇算术

### 训练目的

- 在团队成员中培养学习的风气，鼓励大家探寻事物的内在规律。
- 提高团队成员自身的应变能力，以便在工作中达到事半功倍的效果。

### 训练准备

形式：集体参与

材料：黑板、粉笔、黑板擦

场地：教室

时间：7分钟

### 具体方法和步骤

► 指定一位成员做“主角”即演算者，然后请任意一位团队成员进行协助。告诉大家演算者有特异功能，能够知道他的合作者做的算术题的答案。

► 演算者站在一个背对黑板的地方，注意绝不能回头看黑板，否则就会丧失其神奇程度，请协助者在黑板上写下任意一个三位数（注意：不能是一个对称的三位数，即个位数与百位数相同，如：868）。

► 要求协助者把他写的三位数倒过来，然后两个数相减，得出一个新的三位数（如果结果是两位数，写成 $0 \times \times$ ），再将新的三位数倒过来，两数相加，结果是1089。

► 演算者可以说出这个结果，也可以拿出事先写好这个结果的硬纸板向大家演示。

### 总结讨论

此类题目的答案永远是1089吗？

## ◎5-4 连连看

### 训练目的

培养、锻炼团队成员的反应能力和协调能力。

### 训练准备

形式：全体团队成员共同参与

材料：每人8份数字图复印件，笔若干支

场地：教室

时间：20分钟

### 基本规则

用笔把数字图复印件上的数字连起来，顺序要由小到大。

### 具体方法和步骤

▶将数字图复印件发给队员，每人8份。要求将数字用线连起来。注意，连线时应按照从小到大的顺序。谁在规定的时间内连得最多，谁就是获胜者。

▶用时1分钟后停，把自己连到的最大数字写在复印件的左上方。

▶重复刚才的过程，每次用时还是1分钟，结束后，在复印件上标明游戏的轮次。8轮全部完成后将每轮次的结果进行比较。

### 总结讨论

1. 你连到的最大数字是几？和别人有差距吗？存在差距的主要原因是什么？

2. 为什么在进行这个练习时，做不到“熟能生巧”？

## ◎5-5 机智对决

### 训练目的

- 用游戏的形式使团队成员明白在管理或沟通中如何化解冲突。
- 增强团队成员的应变能力。

### 训练准备

形式：将团队成员 2 人一组分成若干组

材料：无

场地：室或室外的空地

时间：6 分钟

### 基本规则

两人相对站立（以伸直手臂双方的手能互相接触到为宜），脚不能移动，只能两手尽力推动对方，谁脚先离开原地谁就输了。

### 具体方法和步骤

▶ 团队成员 2 人一组，面对面站立，双掌平举，与对方的手掌对在一起。

▶ 游戏开始，双方可用力推动对方，也可试探性接触，也可以突然用力将手收回。

▶ 谁脚先移动谁就算输。

### 总结讨论

1. 当你用力推对方时，保持平衡的关键点是什么？你的对手需要怎样做？
2. 当其中一个人突然收回手时，另一个人的反应是怎样的？
3. 你认为游戏取胜的关键因素是什么？
4. 在工作和生活中，当你与他人意见不一致时，你是怎样做的？

## ◎5-6 动作示意

### 训练目的

培养团队成员的集中注意力，锻炼其反应能力。

### 训练准备

形式：将团队成员分成2人小组若干个

材料：写有“先”、“后”两字的纸条若干个，将其折叠好，以便于抽签

场地：室内、室外均可

时间：15分钟（可根据成员人数自行决定）

### 基本规则

让每组成员以抽签的方式分出先后次序，然后由先提问者随意说出某一词语，另一人必须做出相应的动作。如果不能顺利说出词语或是完成动作，即被淘汰。胜者进入下一轮，直到决出最后的胜利者。

### 具体方法和步骤

▶先用抽签的方式确定由谁先提问，另一方做动作，问题为5个，然后交换角色。如一方答错了，即被淘汰。

▶两人面向对方站立，开始比赛。先提问者如说“篮球”，另一人就必须马上做出投篮动作或相关动作。“照相”，可做按快门的动作。“游泳”，可做出相应的划水动作。反应错误的人即遭淘汰。

▶如此反复，加快速度。淘汰输掉者，获胜者再重组两人小组，重复前面的方法，直到决出最终的胜利者。

### 总结讨论

1. 你在游戏中能够迅速地反应过来，做出准确的动作吗？
2. 你认为要想取胜，双方怎样做才能配合默契？
3. 在工作中，你能时时保持较高的注意力吗？注意力不集中对工作有什么影响？

## ◎5-7 动作串烧

### 训练目的

- 活跃团队氛围。
- 训练团队成员个人的集中注意能力和反应能力。

### 训练准备

形式：将团队成员分成两组

材料：无

场地：室内、室外均可

时间：10 分钟

### 基本规则

每组成员按事先约定，根据对方口令做出不同动作，做错了动作的人被淘汰，最后剩下人数较多的小组即为获胜组。

### 具体方法和步骤

▶ 所有成员分为两个小组，面对面排成两排。两组人面对面坐下，各组成员手牵着手。从两组成员中分别选出一个人任组长（A、B）。

▶ 组长 A 先说出一些蔬菜或水果的名称，全体成员根据口令做出相应动作，例如说“白菜”（蔬菜）时手上举，而叫“苹果”（水果）时手放下，连续两次叫到相同种类时，保持该动作。一组进行游戏时，另一组对此组进行监督。

▶ 连续进行几轮后换另一组继续做此游戏，经过相同轮数以后，动作错误的人逐渐被淘汰，剩余人数多的小组即可获胜。

### 总结讨论

1. 和其他成员相比，你的反应灵敏吗？是什么原因导致一些人出现错误？
2. 当你做错了，有人为此大笑吗？这时你的感受如何？

## ◎5-8 欲速则不达

### 训练目的

- 让团队成员明白做任何事情都不能急于求成，越是应变能力强的人越不会盲目地贸然行事。
- 使团队成员懂得看问题要全面。

### 训练准备

形式：全体成员共同参与

材料：印有测验题的复印件

场地：室内

时间：6分钟

### 基本规则

所有成员独立做题，不允许交流，做完的成员耐心等待其他成员完成。

### 具体方法和步骤

- ▶ 发放测验题复印件。
- ▶ 宣布谁能做得最快，即为获胜者。
- ▶ 团队成员开始做题。

测验题复印件：这是一个简单的测验，请不要为了速度而不阅读题目就开始做！请按照下列指示进行！

- ▶ 请大声对你左边的人说谢谢！
- ▶ 请在这张纸的左上角写下今天的日期。
- ▶ 请在这张纸的右上角写下你所在公司的名称。
- ▶ 将你把左上角写的日期圈起来。
- ▶ 在这张纸的右下角画5个正方形。
- ▶ 在刚才所画的正方形中央各画一个“+”字。
- ▶ 在刚才所画的正方形的四边各画3个三角形。
- ▶ 在这张纸的左下角签上您的尊姓大名。
- ▶ 在签名下写3个“好”字。
- ▶ 请大声喊一声“我最快”。

- ▶ 在这张纸的背面写出 50 乘 80 的答案。
- ▶ 将第 9 题中的“好”字画一个圆圈。
- ▶ 再在这张纸的背面写下 43 乘 34 的答案。
- ▶ 从上题的答案中减去 43 再减 34 等于多少？
- ▶ 请在以上奇数题号上画一个圆圈。
- ▶ 请在以上偶数题号上画一个三角形。
- ▶ 请沿着本行裁剪，将第 17 题以上的部分交给主持人。
- ▶ 在右上角所写的人名下，画一条直线。
- ▶ 现在你已经仔细阅读完了，请只做第一题或第二题。

### 总结讨论

1. 你是逐题做完这些题目的吗？看到最后一个问题，你有什么感觉？
2. 做完题后再解释一下“欲速则不达”的意思，在生活中你经历过这样的事吗？如果有给大家讲一下你的经历。

## ◎5-9 短语接龙

### 训练目的

让团队成员感受自身的应变能力，并学会运用创造性解决问题的方法。

### 训练准备

形式：团队成员共同参与（适宜20人左右的团体）

材料：放掉一些气的排球

场地：室内、室外均可

时间：20分钟

### 基本规则

1. 在第一阶段，团队成员一边传球，一边说出一句句式相同的日常用语。
2. 在第二阶段，要求传球者与接球者说出的短语在内容上能互相联系。

### 具体方法和步骤

▶让团队成员站成一圈，把排球在圈中依次传递。选择其中一名队员作为开始队员，那么这名队员必须在投出球的同时说一句简单的短语，而下面接球的人也必须说出句式相同的短语，例如：高高的山，蓝蓝的天，绿绿的草……

▶继续下去，一边传球，一边说话，直到每个人都能快速说出短语。

▶改变方式，这次要求前后说出的短语内容相关联，例如：蓝蓝的天……白云飘过……

▶按这种方式继续下去，直到每个成员都能熟练掌握。

### 总结讨论

1. 你能顺畅地衔接短语吗？你认为使游戏能顺利进行的关键因素是什么？
2. 哪种衔接方式难度大，是第一轮还是第二轮？为什么？

## ◎5-10 盲人寻果

### 训练目的

- 通过游戏提高团队成员的自信心。
- 训练团队成员的应变能力。
- 增强团队成员之间的信任。

### 训练准备

形式：将团队成员分为若干组，2人一组（分A、B两个角色）

材料：口哨、计时器、糖果、眼罩

场地：室内（教室或会议室等）

时间：20~30分钟

### 基本规则

1. 在整个游戏过程中，每组的两个人必须始终在一起。
2. 由A带路，只有当B蒙着眼睛时才能抬起糖果，然后递给A。
3. 各组寻找糖果的时间为5分钟。

### 具体方法和步骤

▶各组成员先在屋外等候，等被允许后再进入室内。余下的成员迅速行动起来，把糖果分别藏在屋内比较隐蔽的地方，并很快地摆好椅子及其他作为障碍物的东西。

▶房间布置好后，让A把B的眼睛蒙上，并把他们领进来，让A抓着B的胳膊，请他们尽可能多地找出糖果，但A不能给B任何语言上的提示。时间为5分钟。

▶吹响哨子，开始游戏。

▶5分钟之后，再吹一声哨子，让每个小组数数他们找到的糖果。

▶吹一声哨子，开始第二轮游戏，这次A可以给B任何提示。5分钟后，游戏结束。

▶让各组再数数找到的糖果数量，哪一组的糖果数最多，此组即为胜利组。

### 总结讨论

1. 在哪一轮，你们找到的糖果比较多？为什么？

2. 由于在第一轮游戏中，B组学员处于很被动的境地，其中有人感到很不适应吗？这种不适应会导致对合作者的不信任吗？两人合作找到更多糖果的关键点是什么？

3. 当你处于一个新环境时，你有被蒙住眼睛的感觉吗？你认为如何才能消除这种感觉呢？

## ◎5-11 摸高

### 训练目的

- 使团队成员深刻认识到没有最好，只有更好。从而促使他们不断表现得更好，面对社会发展不断增强应变能力。
- 让团队成员明白一小步的前进，累积起来就是一大步。

### 训练准备

形式：团队成员单独进行

材料：无

场地：室内、室外均可

时间：根据团队成员人数自行决定

### 具体方法和步骤

▶ 每个团队成员站在墙边，伸出手臂（左、右不限），尽可能去触摸墙的较高处。

▶ 伸出手臂，竭尽全力，努力向上触摸尽可能高的地方，多触摸几次，看有没有可能指尖伸展到的地方在不断增高。

▶ 每个成员都试着多做几遍，体会一下变不可能为可能是什么感觉。可能通过努力，队员成绩提高的程度极为有限，但是应该明白就是这一点，有时对生活、工作却发挥着关键的作用。

### 总结讨论

1. 你最终触摸到的高度，和你所预测的高度一样吗？如果有差别，你认为原因是什么？
2. 在开始做某件从没做过的事情时，我们会有什么忧虑？
3. 我们团队的表现能再提高吗？具体表现在哪些方面？可能还有认为自己可以做得更好的成员，你这样想的根据是什么？

## ◎5-12 手掌快动

### 训练目的

通过游戏培养提高团队成员的注意力、反应能力。

### 训练准备

形式：团队成员集体参与

材料：无

场地：室内、室外均可

时间：5~10分钟

### 基本规则

按照主持人指令进行。

### 具体方法和步骤

▶全体团队成员围站成一个圆圈。每个团队成员都伸出双手，左手食指顶住旁边同伴的手掌（右手），同时右手伸开，掌心朝下。

▶游戏开始。当主持人的讲话中提到约定的词语（如“躲”等）时，一方面要快速逃脱，不要被旁边的人用手抓住手指；另一方面则要尽量用手抓住另一边同伴的手指。

### 总结讨论

1. 你成功逃脱多少次？被抓多少次？你认为自己的反应是否够快？
2. 是否有因反应失误而出现误逃及误抓的现象？如果既要集中注意力，又要你重点控制几个动作，你认为这样很难吗？为什么？
3. 请你谈一谈聆听、注意力及反应三者之间的关系。

## ◎5-13 你说我做

### 训练目的

- 活跃团队内部的气氛。
- 锻炼团队成员的应变能力。

### 训练准备

形式：全体团队成员共同参与

材料：无

场地：会议室、教室等

时间：5分钟

### 基本规则

按照事先的约定说1、2、3、4、5，团队成员必须分别做出相应的动作。

### 具体方法和步骤

▶先对1、2、3、4、5代表的动作进行约定，如说1时举手，说2时拍肩，说3时双手在背后拍响，说4时跺脚，说5时要双臂环抱。

▶先按次序依次说1、2、3、4、5，大家较为熟悉后，再逐渐加快速度，请大家做出相应的动作。

▶变换报数的次序，即不按次序说，比如：5、3、2、4、1，然后逐渐加快速度，要求大家同样做出相应的动作。

### 总结讨论

1. 在按次序做动作时，你的反应如何？速度加快后能否按照顺序正确做出动作？

2. 不按次序做动作时，你的反应如何？为什么人们都觉得这样做难度加大了？

3. 经过训练后，你的反应能力是不是加快了？你认为顺利做动作的关键因素是什么？

4. 结合你的工作或生活实际，谈谈你对“熟能生巧”的认识。

## ◎5-14 虚拟生活

### 训练目的

- 活跃团队气氛。
- 训练团队成员的注意力和反应能力。

### 训练准备

形式：将团队成员分为8人小组若干个

材料：无

场地：室内、室外均可

时间：10分钟

### 基本规则

让团队成员模拟生活场景。

### 具体方法和步骤

▶ 从各小组中随意挑选一人为“老板”，其他人为“下属”，共同模拟工作和生活场景。

▶ “老板”将自己的业务订单交给其中一名“下属”，并让“下属”报告订单的内容，如订货人姓名、货物、数量等。

▶ “老板”任意指向一个小组成员说：“酒吧”，被指到的“下属”就要立即模拟酒吧招待说：“2号台，刘先生两杯扎啤。”如果有人重复了那人的言行就算输了。

▶ “老板”订单的内容可以不断变化，这需要“下属”灵活反应。重复进行此游戏。

### 总结讨论

1. 当“老板”指到你时，你有什么反应？当你出现错误，大家哄堂大笑时，你有什么感受？

2. 你输的原因是什么？在指到你之前你的注意力能集中吗？在工作中有类似的注意力不集中的情形发生吗？在今后的工作中你准备怎么做？

## ◎故事创作会

### 训练目的

- 让团队成员通过游戏，体会团队合作的重要性。
- 增强团队成员的默契程度，激发队员的学习兴趣。
- 增强团队的凝聚力。

### 训练准备

形式：团队成员集体参与。

材料：无。

场地：室内、室外均可。

时间：15 分钟。

### 基本规则

每位成员每次只说一个词，分别把这些词按顺序记录下来，组合成一个故事。

### 具体方法和步骤

►请小组成员一起编一个故事，每人一次只说一个词。提示：每个人都必须尽可能地选择那些有趣的、生动而新颖的词。

►大家先演示一遍。请出几位志愿者，虚构一个以“很久以前”之类词语开头的故事。

①一名队员说：“很久”，接着另一名队员说下一个词“以前”。照此每人说一个词，按顺序连接起来看能否获得一个正常的故事结尾。

②用“这个故事的寓意是……”作为故事的开头，请大家轮流说出一个词，得出一个有深刻意义的结尾。

►在队员看完演示之后，开始正式讲故事，并要求这次说的词一定要通俗易懂（提醒队员注意：尽可能给你前面的人说的话圆场）。

### 总结讨论

1. 第一个故事与第二个故事有什么不同？如果认为第二个故事更好，为什么？

2. 看到大家利用集体的智慧产生了一个全新的、出人意料的创意，

这时你的感觉如何？

3. 一个优秀的团队不可缺少的部分就是合作精神，没有合作精神的团队就不能称其为团队，合作精神中重要的一点就是要注意听取他人的意见。尤其是在集体讨论会上，注意听取团队中其他成员的发言更是至关重要的，每位成员结合自己的工作实际谈谈对这句话的理解。

## ◎6-1 默契考场

### 训练目的

- 培养促进团队成员的融合和讲话的技巧。
- 让团队成员领悟化解矛盾的方法。
- 锻炼成员间沟通的技巧应用。

### 训练准备

形式：团队成员分为2人组若干个

材料：白纸，发给B的材料

场地：不限，最好是室内

时间：20分钟

### 基本规则

当队员A对队员B描述他最讨厌的人或事时，队员B一定不要用语言回答你同意或不同意。队员B可以点头表示自己已经听到了他所讲的，或者说“嗯”、“我明白了”，最多只能到此。

### 具体方法和步骤

▶将每两个相邻的人分成一组，将屋子里面的人分成两个大组，这个分组没有必要说出来，只要主持人心中有数就行了。

▶每个小组左边的人是A，右边的是B，给B发相应的材料，比如说第一个大组发第一份材料，第二大组发第二份材料。发放的材料会给出两份不同的指令。第一份材料要求B映射A的行为，第二份材料要求B反着A的非语言行为，做出相应的反应，也就是要对A的行为立异。

▶在B看他们的材料的同时，让A写下他们最讨厌做的事情，或者他们最讨厌的人（比如：多管闲事的人，喜欢八卦的人等）。

▶现在让A对B进行一个5分钟的陈述，其间所有的陈述B都只能点头，并不时地回答：“嗯，我了解。”但是大组之间的B的身体语言是不同的，第一大组的B要同化A的行为，而第二大组的B要异化A的行为。

▶5分钟以后，让A对B说：“能对你发点牢骚，我很高兴，谢谢！”

### 总结讨论

1. 哪个大组的 A 更觉得他的搭档和他配合得更为默契?

2. 对不同的人说话是不是应该有不同的语气?

3. 同化就是你在谈话的过程中自觉不自觉地复制对方的动作等, 而异化就是保证与对方完全不同。在日常的沟通中, 如果能不时地改变自己的沟通风格会使别人觉得如沐春风, 更好地拉近彼此之间的关系。谈谈你对这句话的理解。

## ◎6-2 认识我

### 训练目的

- 使团队成员通过游戏更加熟识。
- 活跃团队气氛。

### 训练准备

形式：集体参与，分成两组

材料：不透明的幕布一条

场地：不限

时间：不限

### 具体方法和步骤

- ▶ 团队成员平均分成两组。
- ▶ 每个队员依序说出自己的姓名或希望别人如何称呼自己。
- ▶ 教练与助理教练员手拿幕布隔开两边成员，分组蹲下。（进行此游戏还可以增加幕布前的代表人数）

▶ 第一阶段 两边成员各派一位代表至幕布前，隔着幕布面对面蹲下，训练员喊一、二、三，然后放下幕布，两位成员以先说出对面成员姓名或绰号者为胜，胜者可将对面成员俘虏至本组。

▶ 第二阶段 两边成员各派一位代表至幕布前背对背蹲下，在教练口令提示下喊同时放下幕布，两位成员靠组内成员提示（不可说出姓名、绰号），以先说出对面成员姓名或绰号者为胜，胜者可将对面成员俘虏至本组。

- ▶ 活动进行至其中一组人数少于三人即可停止。

### 注意事项

1. 幕布必须不透明，以免预先看出伙伴而失去公平性及趣味性。
2. 成员蹲在幕布前，避免踩在幕布上，以免操作幕布时跌倒。
3. 训练员应制止站立或至侧边偷窥的情况发生。
4. 组员不可离训练员太近，以免操作幕布时产生撞伤。

### 总结讨论

1. 各位如果继续玩下去谁会赢？谁会输呢？
2. 我们所设计的这个游戏不就是双赢的概念吗？

## ◎6-3 建导航塔

### 训练目的

- 培养集体的创新意识。
- 对团队合作精神和协作意识的训练。

### 训练准备

形式：让团队成员分成6~8人小组若干个

材料：纸杯、报纸、透明胶带、吸管、橡皮筋和1把手工剪刀

场地：教室

时间：30分钟

### 具体方法和步骤

- ▶ 将学员分成6~8人一组。
- ▶ 教练宣布每个小组的任务是要为本组建一座导航塔，越高越好，同时一定要突出本小组的特点，建造的塔要有创意，要建之有理。
- ▶ 分发材料，宣布在规定时间内发动成员的创新意识建塔。
- ▶ 所建的塔要接受其他组选出的检验员的检验，以吹不倒并且最有创意为胜利小组。

### 总结讨论

1. 在建塔的过程中，你为建塔想出什么绝妙的想法了吗？谁是你们组想法最有创意的队员？你为什么认同他？
2. 你的小组是如何工作的？你的塔为什么最低？从建塔本身而言我们获得了什么团队管理的启示？
3. 你认为成功进行一项集体活动的关键因素是什么？

## ◎6-4 如此赚钱

### 训练目的

- 培养团队成员的沟通能力。
- 培养团队成员的销售能力。

### 训练准备

形式：全体参与

材料：每个人手中的零钱（学员自己准备）

场地：不限

时间：5 分钟

### 具体方法和步骤

▶ 让所有人拿出 1~20 元间的任何数量的零钱，拿在手上，在接下来的 3 分钟（时间可视人数多少而定）他们相互换钱，见人就换。

▶ 用节奏强烈的背景音乐伴随大家的换钱活动，3 分钟以后音乐停，游戏停。

▶ 让赚了钱的举手，有赚 10 元以上的人上讲台来。让有亏损的人举手，有亏损 10 元以上的也上台上来，然后跟大家分享一下他们的得失经验。

### 总结讨论

1. 你赚钱了吗？你在游戏过程中持有的是什么心态？
2. 这个游戏对于我们日常与他人交往和工作有什么启示？
3. 有什么样的想法就会有怎样的结果。结合本游戏谈一下你对这句话的认识。

## ◎6-5 制造空方阵

### 训练目的

- 培养团队成员的观察能力。
- 训练团队成员的交流能力。

### 训练准备

形式：集体项目，每10人组再根据要求分为2个小组

材料：写好的成员稿

场地：教室

时间：约1小时

### 具体方法和步骤

▶10人的大组中再分为2个小组，一组命名为“计划团队”，另一组命名为“执行团队”，还有4位组员为“观察团队”。

▶教练有3份不同的指令，分别交给“计划团队”、“执行团队”和“观察团队”。

▶整个任务将在25分钟内完成。

▶现在开始分别给“计划团队”、“执行团队”和“观察团队”指令。

附成员稿

“计划团队”任务指令及程序

▶教练现在发给“计划团队”的其中4位队员每人一个装有魔板的信封，并告诉“计划团队”这4个信封中的魔板拼在一块会是一个空方阵。

▶教练告诉“计划团队”从现在开始，你们有25分钟的时间做出如何指挥“执行团队”拼出空方阵的计划，并且让“执行团队”执行该计划，整个计划及执行时间为25分钟。

▶“计划团队”只有在“执行团队”动手工作前才可以给“执行团队”口头指导，但只要“执行团队”开始动手工作，“计划团队”将不允许再做任何指导。

“计划团队”工作时的规则

▶你信封中的魔板只可以摆在你自己的面前，也就是说不能动别人的魔板，也不能把所有的魔板都混合起来。

▶在计划和指导阶段，你都不能拿其他队员手中的魔板或相互交换魔板。

▶在任何时间都不能直接说出或展示图形答案。

▶在任何时间都不能自己去把空方阵组合起来，这要留给“执行团队”去做。

▶不能在魔板或信封上做任何记号。

▶“执行团队”必须监督你们遵守上述规则。

▶当“执行团队”开始拼装魔板时，计划团队不能再进行任何指导，但要留下来观察执行团队如何装配。

“执行团队”任务指令及程序

▶教练告诉“执行团队”：你们的任务是按照“计划团队”下达的指令来执行任务。“计划团队”可以随时叫你们过去接受任务及计划指导，如果他们不叫你们过去，你们也可以主动去向他们汇报工作。你们的任务必须在25分钟内完成，现在已经开始计时了。但你们开始动手执行任务时，“计划团队”是不允许给予任何指导的。

▶你们要尽可能迅速地完成任务。

▶在你们等待“计划团队”下达指令时，可以先讨论一下：

——等待接受一项未知任务时，你心中有什么感受和想法呢？

——你们会怎样自己组织以一个团队的形式去执行任务？

——你们对“计划团队”有何看法？

▶把以上问题的讨论结果记录下来，以便完成任务之后参加小组讨论。

“观察团队”任务指令及程序

教练告诉“观察团队”的4位观察员，他们将分别对4个不同的小组进行观察并做出记录：

▶你将观察一项团队练习，在这项练习中有2个团队参加活动，一个“计划团队”和一个“执行团队”，他们将共同努力拼16块魔板，如果拼排正确，将会排出一个空方阵。

▶“计划团队”必须决定如何将这这些魔板拼在一起，然后指导“执行团队”按计划将魔板拼在一起。

▶“计划团队”只能提供一些建议和大致的拼排轮廓，但不能亲自动

手做，只用言语指导，让“执行团队”来完成整项任务。当“执行团队”开始动手执行任务时，“计划团队”将不能再作任何指导。

▶作为观察员，你们需要观察整个活动过程并写观察报告。以下列出了8个问题，在你们的观察中要留心考虑这些问题：

——你们对自己的需求、“执行团队”的需求以及环境因素了解的准确程度如何？

——他们是否能大概地把握问题的关键？

——计划团队是怎样定义这个问题的？

——你是如何为该问题定性的，即：“这个练习中的基本问题是……”

——计划者有没有努力尝试转化这个问题？

——是否制订可操作的目标？

——他们的计划及组织效果如何？

——他们是否评估了现有的资源？

——他们是否受到“假设限制”的制约？

——他们是否预料到一些可能会出现的问题？

### 总结讨论

1. 作为“计划团队”的一员，你认为怎样做才能和“执行团队”顺利沟通？沟通中存在的主要问题是什么？

2. 作为“执行团队”的一员，你是完全按照“计划团队”成员的指示执行任务的吗？执行任务时，心里有何感受？

## ◎6-6 传递快乐

### 训练目的

人与人之间的交流或交往可以通过很多形式来达成，可以通过表情、动作和语言等等。人际交往可以说是上述方式的集合，缺少某一项都可能使交流受阻。这个游戏就是通过几个步骤的训练，让学员体会表情、动作和语言在人际交流中的重要性。

- 通过活动活跃气氛。
- 让队员体会表情、动作和语言在人际交流中的重要性。
- 让队员领悟与人沟通的技巧。

### 训练准备

形式：集体参与

场地：教室

时间：10分钟

### 具体方法和步骤

- ▶ 每人脸朝天花板，面无表情地随意走动，遇人转开。
- ▶ 每人脸朝自己脚尖，面无表情地随意走动，遇人转开。
- ▶ 每人脸朝他人脸，面无表情地随意走动，遇人转开。
- ▶ 每人脸朝他人脸，面带微笑，随意走动，遇人点头。
- ▶ 每人脸朝他人脸，面带微笑，随意走动，遇人握手。
- ▶ 每人脸朝他人脸，面带微笑，随意走动，遇人点头，心中说：“我喜欢你。”
- ▶ 每人脸朝他人脸，面带微笑，随意走动，遇人握手，口中说：“我喜欢你。”

### 总结讨论

1. 当大家都面无表情地走动时，你有什么感觉？
2. 当别人主动向你打招呼或与你握手时，你是否很感动？
3. 从这个游戏中你体会到与人沟通最重要的是什么？
4. 对于每个人来说，沟通技巧不是天生就掌握的，即使有些人在这方面有天赋，也离不开后天的训练。结合实际谈谈你对这句话的理解。

## ◎6-7 苹果和葡萄

### 训练目的

这个游戏很简单，只是通过不断问答的形式增加了对学员的干扰。对于帮助学员练习记忆力和抗干扰能力是非常有效的。

- 活跃团队气氛。
- 让团队成员通过游戏交流沟通能力。
- 锻炼团队成员的记忆能力和抗干扰能力。

### 训练准备

形式：集体参与

材料：无

场地：不限

时间：15分钟

### 具体方法和步骤

▶ 全体成员围成一圈。

▶ 教练先和相邻的人进行演示：

教练：“这是苹果。”

相邻的人回答：“什么？”

教练：“苹果。”

相邻的人回答：“谢谢！”

▶ 回答完这一对话程序，由相邻的人（甲）开始问他的下一个同伴（乙）相同的问题：

甲：“这是苹果。”

乙：“什么？”

甲（对教练说）：“什么？”

教练：“苹果。”

甲：“苹果。”

乙：“谢谢！”

▶ 将此对话一直持续下去，最终传到教练；同时教练向另一个方向相邻的人传递葡萄，这样两句话就朝相反的方向进行传递。

这是一个非常有趣和复杂的游戏，教练应该提醒对话过程中的回答的规律，要求参加培训的人员有特别高的注意力和反应能力。

可将此游戏作为晚会游戏或者暖场游戏。对于发生回答错误的成员，可以适当做些惩罚。

### 总结讨论

1. 你是否一开始觉得这个游戏太简单了？
2. 看到最后坚持下来的有几人？
3. 从这个游戏中得到什么启发？

## ◎6-8 结绳造房

### 训练目的

- 让学员体会在团队工作中沟通的重要性。
- 让学员体会到合作的重要性。
- 训练学员对于结构变动的适应能力。

### 训练准备

形式：将团队成员分成3组，每组5人。其余成员做观众即可

材料：三条绳子，分别长20米、18米、12米

场地：空地

时间：20分钟

### 具体方法和步骤

▶ 教练将学员们分成3组，保证每组为5人。

▶ 发给第一小组一条20米的绳子，第二小组一条18米的绳子，第三小组一条12米的绳子。

▶ 规则：用眼罩把所有人的眼睛蒙上，然后规定第一组圈成一个正方形，第二组圈成一个三角形，第三组圈成一个圆形。

▶ 然后让大家联合起来用绳子建立一个绳房子，房子的形状要有上述三个图形组成，并且一定要看上去比较漂亮。

### 总结讨论

1. 对第一个任务和第二个任务分别进行比较，哪一个任务较易完成，为什么？
2. 在完成第二个阶段的任务的时候，你认为存在的主要困难是什么？大家是如何解决的？

## 参考文献

1. 韩庭卫等编著. 企业管理户外拓展训练全书. 广州: 广东经济出版社, 2006.
2. (美) 约翰·纽斯特朗姆著. 团队建设游戏. 上海: 上海科学技术出版社, 2003.
3. 谭志远编. 团队游戏: 创建高效团队的 110 种游戏. 北京: 中华工商联合出版社, 2005.
4. (美) Robert Epstein 著. 创造力拓展训练. 北京: 中国轻工业出版社, 2005.
5. 毛振明、王长权编著. 学校心理拓展训练. 北京: 北京体育大学出版社, 2004.
6. 陶宇平编著. 户外运动与拓展训练教程. 成都: 电子科技大学出版社, 2006.
7. 陈思维, 仲鹏飞主编. 大学生野外生存与素质拓展训练. 武汉: 长江出版社, 2006.
8. 钱永健著. 拓展训练. 北京: 企业管理出版社, 2006.
9. 经理人培训项目编写组编. 培训游戏全案: 团队. 北京: 机械工业出版社, 2004.
10. 经理人培训项目编写组编. 培训游戏全案: 激励. 北京: 机械工业出版社, 2004.
11. 经理人培训项目编写组编. 培训游戏全案: 沟通. 北京: 机械工业出版社, 2004.
12. 经理人培训项目编写组编. 培训游戏全案: 创新. 北京: 机械工业出版社, 2004.
13. 钟锐编著. 培训游戏金典. 北京: 机械工业出版社, 2006.
14. 经理人培训项目编写组编. 拓展培训游戏全案. 北京: 中国国际广播出版社, 2005.

## 一次自助拓展训练计划及备注

时 间	年    月    日	地 点	
参 加 者			
部 门		人 数	
名单  缺席人及原因			
训练过程记录			
	内容及备注		
破冰及热身			
分项训练			
学员分享			
讲师点评			
即兴活动			

