

北京 XX 大学

EMBA 班

《拓展训练教材》

全国职业经理MBA双证班

认证系列：职业经理、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、企业培训师、营销策划师、酒店经理、市场总监、财务总监、行政总监、采购经理、企业管理咨询师、企业总经理、医院管理、IE 工业工程管理等高级资格认证。

颁发双证：高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含 2 年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、电子注册，是提干、求职、晋级的有效依据

学习期限：3 个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） 收费标准：全部学费 **1280** 元

咨询电话：13684609885 0451- 88342620 招生网站：<http://www.mhjy.net>

电子邮箱：xchy007@163.com 颁证单位：中国经济管理大学 主办单位：美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

MBA 经理教材**免费下载** 网址：www.mhjy.net

全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《行政总监》MBA 高等教育双证班	高级行政总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《采购经理》MBA 高等教育双证班	高级采购管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《IE 工业工程管理》MBA 双证班	高级 IE 工业工程师职业资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《企业管理咨询师》MBA 双证班	高级企业管理咨询师资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课：远程函授+视频光盘+网络学院在线辅导（集中面授）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》；
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》；



【证书说明】

- 1、证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
- 2、毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明。



【学习期限】 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是经理人首选的学习方式。



【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习：专家、顾问24小时接受在线教学辅导+每年度集中面授辅导



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【承办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育培训专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】13684609885 0451--88342620

【咨询教师】王海涛 郑毅

【学校网站】<http://www.mh.jy.net>

【咨询邮箱】xchy007@163.com



【报名须知】

- 1、报名登记表下载后详细填写并发邮件至 xchy007@163.com (入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可)
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】(请携带本人身份证到银行办理交费手续，部分银行需要查验办理者身份证)

方式一	学校地址	<p>邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室</p> <p>邮政编码：150020 收件人：王海涛</p>
方式二	学校帐号 (企业账户)	<p>学校帐号：184080723702015 账号户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校</p> <p>开户银行：哈尔滨银行中大支行 支付系统行号：313261018018</p>
方式三	交通银行 (太平洋卡)	<p>帐号：40551220360141505 户名：王海涛</p> <p>开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心</p>
方式四	邮政储蓄 (存折)	<p>帐号：602610301201201234 户名：王海涛</p> <p>开户行：哈尔滨道外储蓄中心</p>
方式五	中国工商银行 (存折)	<p>帐号：3500016701101298023 户名：王海涛</p> <p>开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行</p>
方式六	建设银行帐户 (存折)	<p>中国人民建设银行帐户(存折)： 1141449980130106399</p> <p>用户名：王海涛</p>
方式七	农业银行帐户 (卡号)	<p>农业银行帐户(卡号)： 6228480170232416918 用户名：王海涛</p> <p>农行卡开户银行：中国农业银行黑龙江分行营业部道外支行景阳支行</p>
方式八	招商银行 (卡号)	<p>招商银行帐户(卡号)： 6225884517313071 用户名：王海涛</p> <p>招商银行卡开户银行：招商银行哈尔滨分行马迭尔支行</p>

可以选择任意一种方式缴纳学费，收到学费当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材、考试问卷以及收费票据。

第一节 拓展常识

一、拓展起源

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国人袭击，许多缺乏经验的年轻海员葬身海底，针对这种情况，德国反纳粹人士库尔德·汉恩等人创办了“阿伯德威海上学校”，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。战争结束后，许多人认为这种训练仍然可以保留。于是拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象也由最初的海员扩大到军人、学生、工商业人员等各类群体。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。

拓展训练通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境，通过精心设计的活动达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

拓展训练的课程主要由水上、野外和场地三类课程组成。水上课程包括游泳、跳水、扎筏、划艇等；野外课程包括：远足露营、登山攀岩、野外定向、伞翼滑翔、户外生存技能等；场地课程是在专门的训练场地上，利用各种训练设施，如高架绳网等，开展各种团队组合课程及攀岩、跳跃等心理训练活动。

二、训练的四个环节

1、团队热身。在培训开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。

2、个人项目。本着心理挑战最大、体能冒险最小的原则设计，每项活动对受训者的心理承受力都是一次极大的考验。

3、团队项目。团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和

配合。

4、回顾总结。回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使学员能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

三、拓展训练的特点

1、 综合活动性。拓展训练的所有项目都以体能活动为引导，引发出认知活动、情感活动、意志活动和交往活动，有明确的操作过程，要求学员全身心的投入。

2、 挑战极限。拓展训练的项目都具有一定的难度，表现在心理考验上，需要学员向自己的能力极限挑战，跨越“极限”。

3、 集体中的个性。拓展训练实行分组活动，强调集体合作。力图使每一名学员竭尽全力为集体争取荣誉，同时从集体中吸取巨大的力量和信心，在集体中显示个性。

4、 高峰体验。在克服困难，顺利完成课程要求以后，学员能够体会到发自内心的胜利感和自豪感，获得人生难得的高峰体验。

5、 自我教育。教员只是在课前把课程的内容、目的、要求以及必要的安全注意事项向学员讲清楚，活动中一般不进行讲述，也不参与讨论，充分尊重学员的主体地位和主观能动性。即使在课后的总结中，教员只是点到为止，主要让学员自己来讲。达到了自我教育的目的。

6、 通过拓展训练，参训者在如下方面有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与

责任心；改善人际关系，学会关心，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。

四、拓展训练强调的体验

拓展训练强调的是一种体验，是一种由内至外的自我教育。“你本不是天生的王子或公主，但你却一下子就习惯，并喜欢上坐在明亮、恒温的办公室；出差时享受着星级酒店的豪华和舒适。你志得意满，无所畏惧，却未曾想在自己设置的障碍前裹足不前。如果你没有拖鞋就不会在晚上走路，如果你没有只属于自己的干净脸盆就不会洗脸，如果你和三人以上同居一室就不能睡觉，如果你没有空调就不知道该穿几件衣服，对不起，那你真得需要去拓展一下自己了，因为你作茧自缚却浑然不知。人生路上有些东西是必备的，但你却搞不清楚应该是什么。你要去的是一所学校，是一个军营，但肯定不是你早已习惯的酒店。”这是一位企业培训业内人士的经验之谈。

拓展训练的魅力

为什么“拓展训练”能有如此的魅力呢？说到企业培训，人们通常就会联想到各类文凭培训班或各种 MBA 培训班，实际上，知识和技能都是有形的资本，而意志和精神则是无形的力量。在实际生活和工作中，动手能力和意志的坚定、坚韧往往比起书本的知识更为有效和实用。同时，如何开发出那些一直潜伏在你身上，而您自己却从未真正了解的力量，怎样才能弄清，您与他人的沟通和信任到底能深入到什么程度？这些，就是拓展训练的真正意义。

拓展训练的价值

良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会，人类的智慧和技能只有在这种

人格力量的驾驭下，才会迸发出耀眼的光芒，拓展训练应运而生。利用户外自然环境对人进行培养的户外训练方式起源于二战期间的海上生存训练，战后逐渐演变成一种面向现代社会的户外训练方式。

拓展人的价值观：

〔积极主动〕 积极的工作态度和人生态度是拓展精神的核心。乐观自信，从我做起，环境因我而变；坐言起行，言必行，行必果；从内心关怀客户；

〔开拓创新〕 以开放的心态，应对变化，积极进取。

〔认真负责〕 人和事因认真而完美，注重细节是专业化的表现。坚守承诺，积累信用。

〔独立协作〕 独立自主，各司其职，独挡一面。个人和公司的竞争力来自你不可替代的价值。高水平的独立，才有可能带来高水平的协作。局部利益服从整体利益；以双赢的心态创造最大动力。

〔共享成功〕 成功来自每个人的努力和贡献，成功是协作的结晶；共享成功的经验，共享成功的好处。但共享不是平均分配，吃大锅饭。

拓展训练的意义

1、心理训练：拓展训练是一项旨在协助企业提升员工核心价值的训练过程，通过训练课程能够有效地拓展企业人员的潜能，提升和强化个人心理素质，帮助企业人员建立高尚而尊严的人格；同时让团队成员能更深刻地体验个人与企业之间，下级与上级之间，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力，使团队更富凝聚力。

2、团队合作训练：拓展训练是一套塑造团队活力、推动组织成长的不断增值的训练课程。是专门配合现代企业进行团队建设需要而设计的一套户外体验

式模拟训练，这是当今欧、美及亚洲大型商业机构所采纳的一种有效的训练模式；训练内容丰富生动，寓意深刻，以体验启发作为教育手段，学员参与的训练将成为他们终身难忘的经历，从而让每一系列活动中所寓意的深刻的道理和观念，能牢牢地扎根在团队和每个成员的潜意识中，并且能在日后的工作中挥发应有的效用。

通过拓展训练，学员在以下方面将有显著的提高：认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识与责任心；改善人际关系，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护自然。

团队的意义以及团队管理

团队是指在工作中紧密协作并相互负责的一小群人，他们拥有共同的目的、绩效目标以及工作方法，且以此自我约束。

团队是相对部门或小组而言的。部门和小组的一个共同特点是：存在明确内部分工的同时，缺乏成员之间的紧密协作。团队则不同，队员之间没有明确的分工，彼此之间的工作内容交叉程度高，相互间的协作性强。

团队在组织中的出现，根本上是组织适应快速变化环境要求的结果。“团队是高效组织应付环境变化的最好方法之一”。为了适应环境变化，企业必须简化组织结构层级和提供客户服务的程序，将不同层级中提供同一服务的人员或服务于同一顾客的不同部门、不同工序人员结合在一起，从而在组织内形成各类跨部门的团队。IBM、GE、AT&T 等大公司，所拥有的团队均达百个之多。

同时，为了适应环境不断变化的要求，许多企业组织开始走向合作，从而在企业之间出现了一些跨组织团队，如波音公司在开发 777 客机过程中，先后

组建了 235 个团队，其中大部分团队都是由波音公司人员和其他公司（包括航空公司队员共同组成，它们分别从事新机型的设计和飞机部件的制造工作，这些团队就是跨组织的团队。而在此之前，波音公司的传统做法与我国许多企业现行的做法很相似：首先由设计人员提出方案，然后由生产人员付诸加工，产品出来后让顾客和销售人员进行反馈……在整个过程中，项目的改进工作犹如在滚雪球，因此生产尚未开始，成本已经很高了，更不用说产品在使用中给客户造成的损失。

团队可以把以前按顺序而又前后脱节的工作放在一起进行。团队可以随时组建，一旦完成工作，便可随时解散。它所完成的工作是用其他方法无法完成的。可以说，不管是从事新产品研发，还是改进工艺流程，团队均可把多种优势、技能和知识揉合在一起。同时，它还给我们一种重要启示：每个人都有一定的创造性，在合适的时候让他们的智慧共同闪光，将迸发出无穷的力量。

建立成功团队的四个基本要素：目标、关系、规范与领导力。

1. 共同的愿景、目标。心理学家马斯洛说：杰出团队的显著特征，便是具有共同的愿景与目的。因此建立团队的首要要素，便是建立团队共同的愿景与目的，但是由于人的需求不同、动机不同、价值观不同、内心的恐惧不同，因此要让目标趋于一致，也是极为困难的，但是俗话说“人同此心，心同此理”只要能具有同理心，加上熟练的技巧，建立共同的目标还是不难的；

2. 组织协调与团队关系。关系方面，存在着正式关系与非正式关系，例如经理与部属，这是正式关系，他们两人是同乡，这是非正式关系。团队关系的挑战，需要领导者创造环境与机会，协调、沟通、安抚、调整、启发、教育，让团队成员从生疏到熟悉，从防卫到开放，从不稳定到很铁，甚至从排斥到接纳、从怀疑到信任，关系愈稳定，愈信赖，组织内耗愈小，团队效能就愈大；

3. 规章制度。没有规矩无以成方圆，车子不按照车道驾驶，马路上会一片混乱，组织中缺乏规范更会引起各种不同的问题，报销缺乏制度、休假没有清晰的规定、奖惩没有标准，不仅会造成困扰、混乱、也会引起猜测、不信任，当然写下制度规矩很容易，如何推行彻底则很困难。领导者必须有能力建立合理、有利于组织的规范，并且促使团队成员认同规范，遵从规范；

4. 领导力（称职的团队领导）。将以上三种要素有效的运用，并能判断情况，决定何时、何处、针对何人提出何种对策的能力，便是第四要素——领导力，所以领导能力可以说是在动态情况中，运用各种方式，以促使团队目标趋于一致、建立良好团队关系，以及树立规范的能力。使用的技巧有沟通、协调、任务分配、目标设定、激励、教导、评价、适当批评、建议、授权、开会、奖惩等。

参训个人将会有如下收益：

体验野外探险乐趣自然、领略大自然中各种各样的挑战与刺激。

学习到基本的野外探险技术和生存技巧。

认识自身潜能，增强自身信心。

克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力。

调适身心状态，乐观面对工作与生活的挑战。

认识群体的作用，增进对集体的参与意识和责任心。

改善人际关系，学习关心和更融洽地与他人合作。

拓展训练深化企业内部管理

无规矩不成方圆。不少企业都订立了严格的规章制度，奖惩分明，以为“制度管人”就是万能公式，可以一劳永逸。殊不知，我们早已经走出了“理性经

济人”的时代，现代管理开始以“社会人”和“复杂人”作为人性假设。事实证明，这种假设下的管理更加有效。在许多公司里，当人的因素被忽略时常常导致员工产生不安全感、士气低落、缺乏愿景和热情，虽在财务上投入的大量精力，可是却忽略了沟通、相融合信任，而这些因素恰恰影响着生产率。严律固然可以正人，但不一定能使企业上下同心，形成高度的凝聚力，而凝聚力是企业发展的强大精神武器。

作为“社会人”的员工，除了有履行生产经营的责任外，还有归属与爱、受尊重、自我实现的需要，这就要求企业打破僵硬的管理手段，培育健康的人际关系，既要有严明的制度，又要有温情的管理，二者相辅相成，才能相得益彰。拓展训练就是为企业搭建的温情管理的平台。远离僵化而冷漠的官僚组织，大家不分高低，没有张总李总赵总，只有一个互相信任、协调默契的团队。实践证明，这些温情管理方式都有利于凝聚员工的企业精神，减少员工的可能性流动，增强团队的稳定性和员工的归属感、事业心、向心力，从而赢得企业持续的竞争优势。

培训目标：

团队合作；团队有效沟通；组织纪律，学习方法（合理利用工具）；突破思维定式，不断创新，从而创造性地解决问题；学会倾听；策划、决策；尝试（有效操作）；预见性（工作监督）

现在，教育存在于社会的每个角落，存在于每个人的一生历程。我们从一生下来开始就接触教育，甚至胎教。幼儿园、小学、中学，从性质上来看，我们所接触到的绝大部分都是知识的教育。从形式上来看，就是老师在上面讲，

我们在下面听，近乎一种单向的灌输。到了高等教育阶段，我们不仅要学习知识，也开始接触一些研究分析问题的方法、技能。开始有一些独立解决问题的机会。工作之后的在职教育，更多的是专业技能的培训，目的就是要我们用知识去解决一系列的问题，创造价值。而如今被越来越多的企业所重视的拓展培训，则更多的是世界观的引导，态度的引导。形式上是以学员为中心，以学员的感受为主体的。拓展培训在引导世界观方面的优势是其它的培训方式所无法比拟的。它可以令学员在十分开放的状态下，认识到自身在性格等深层次方面的优势和劣势。也只有通过这种在人的心灵最深处施加影响的方式，才能够有效地令学员对世界观有正确的认识。一句话概括，拓展培训是以学员的亲身体验为核心的，对人深层次的心理施加影响的培训方式。对人的心理、性格、态度方面的教育具有突出的优势。

参训个人将会有如下收益：

- *体验野外探险乐趣自然、领略大自然中各种各样的挑战与刺激。
- *学习到基本的野外探险技术和生存技巧。
- *认识自身潜能，增强自身信心。
- *克服心理惰性，磨练战胜困难的毅力。
- *调适身心状态，乐观面对工作与生活的挑战。
- *认识群体的作用，增进对集体的参与意识和责任心。
- *改善人际关系，学习关心和更融洽地与他人合作。

注意事项：

一、学员需带物品：

1. 适合于户外活动的休闲服、运动鞋,切勿穿皮鞋或凉鞋；

2. 毛巾、牙刷、水杯、等洗漱用品及防晒用品；

3. 自备相机。

二、学员的纪律和安全

1. 培训过程中请不要带手机，女学员请不要佩戴首饰；

2. 学员在受训期间，严禁吸烟、饮酒、赌博和使用毒品或其它任何违禁药品；

3. 在无培训师指导的情况下，任何人不得擅自做其它任何危险运动；

4. 在受训期间，除特殊情况外，学员不得外出。学员若外出，必须通过主办方组织者同意；

5. 不允许携带儿童或家属。若携带儿童，教学部有权取消该学员的培训资格；

6. 禁止摄像。

三、健康状况

学员如患有严重心脏疾病、严重高血压、哮喘、女士怀孕和急性传染病且处于病发期，请承办单位及时告知承办方；如疾病得到有效控制且在康复期，可在培训师的指导下，有选择地参加相关项目的训练。

第一篇 团队建设篇

\$、破冰活动：

•熟悉你真好

．团队领袖竞选：

•如何展示领袖魅力，让人倾力拥戴？

•领导者应具有何种素质，才能带领团队达成目标？

\$、团队组建

- 确定队名，“师出有名，战无不胜”。
- 设计队呼、队标、队歌，打造精神符号。
- 确定队规，体认团队规则。
- 设计“代号”，放下过去，融入现在。
- 精神堡垒：搭建精神象征，展示团队风采。

第二篇 团队行动篇

* 你能否真正熟悉团队？

* 如何使你的团队成为练习有素的高效作战团队？ * 团队的成功取决于有强烈荣誉感、责任感并敢承担 责任，战胜自我，善于合作与共赢的人。

1、团队信任关——信任背摔

五尺高台折射出你心中隐而未现的世界，透视到内心隐而未现的心智模式，让你体验到你未曾意识和思考到的对自己和他人的熟悉和理解。信任是一个永恒的主题。充分的沟通与交流是建立信任的平台，而信任是合作的基础。

- 如何信任下属与授权
- 领导者依靠本能做事的危险
- 信任的维度与本质
- 信任来自于畅通的沟通

2、团队融合关——过沼泽

团队成员如何沟通、交流与合作，亲密无间、同舟共济为达成目标而努力？在热烈、紧张的氛围中，你和你的团队在不知不觉中成为紧密的整体，彼此之间

默契融合，亲密靠近，也包括你们的心。要能够接纳别人，让团队成为紧密的整体。

- 目标产生凝聚力
- 工作流程的重要性
- 员工信任与不信任时的自我状态
- “做正确的事”与“把事情做正确”

3、团队组织关——穿越封锁线

面对纵横交错、布满“危险”的“电网”，你和你的团队可能要经历“生命”的考验和无数的挫折，面对看似不可能完成的任务，如何计划与决策？如何调配现有资源？团队中需要不同的角色；任何缺乏组织的行为都可能导致团队任务失败。

- 领导者如何组织、计划与实施？
- 如何从全局思考问题？
- 领导得面对困难要有激励与应变能力
- 团队中需要不同的角色
- 任何缺乏组织的行为都可能导致团队任务失败

4、团队执行关——有轨电车

一人不动则全队不动，一令不统则步调不齐，作为团队领袖你要思考团队的执行力如何体现？如何创造行动迅速、整洁划一的团队？

- 治理木桶原理
- 团队执行力的产生
- 员工练习的重要性

- 领导者的核心作用
- 团队运作的高境界

■推荐项目请参考（野外和场地项目）■

第三篇 团队心声篇

1、拓展奥斯卡盛典：

在拓展练习活动后，将举行隆重的结业典礼。经历了几天几夜的洗礼，体会真心英雄的感受。

2、手语舞：感恩的心

人需要有一颗感恩的心。不知道感恩就不能长久，不懂得感恩就不能快乐。以互相感恩为主题，以非凡的方式传达激动人心，激荡心灵的效果，让学员久久回忆，不能忘怀。

拓展项目介绍

【信任背摔】

培训内容：站在一米五的高台上，双手被绑，身体正直的向后倒下，倒落在下面队友的手臂中。

培训目标：此项目看似简单，但通过整个过程的进行，完成的不同效果可以反映出很多情况，如团队中信任如何建立，信任如何达成，是否遵守信用；换位思考体会站在台上的人的感受；个人的责任感，自我控制能力，勇气等。

【生死关卡】又名【电网】

培训内容：面对高压电网，参加者必须同心协力，尽量避免伤亡，以最小的代

价换取最大的胜利。

培训目标：改变沟通方式，如何理解、倾听他人，如何让他人更能接受，如何分配合理的资源，资源的浪费与团队目标的关系；个人的利益与整个团队的利益关系将直接决定目标的达成。此培训项目强调整体协作与配合，资源的重要，好胜与莽撞都将遭遇淘汰，只有依靠团队的力量才能顺利完成任务。

【穿越雷阵】

项目简介：所有人依次从出发点通过雷区从终点出来。同一时间，雷区内只能有一个人，其它人不许踏入。只得沿相邻的格子行进，不得跳格、轧格…

培训目标：沟通；组织纪律，学习方法（合理利用工具）；突破思维定式（创新）；学会倾听；策划、决策；尝试（有效操作）；预见性

【孤岛求生】

培训内容：由于海难的原因，学员将被分别冲到面前的三个孤岛上去，即自由岛，哑人岛，盲人岛，每个孤岛上都会有自己的任务书，要求你们在 40 分钟内完成任务书上的所有任务。

培训目标：解决团队领导与跨部门领导之间的沟通，个人在团队中的角色——自我认知的过程；提高队员组织、沟通和协作的能力和技巧。

【盲人方阵】

培训内容：所有人戴上眼罩，任何人不得摘下，在 40 分钟之内，用给的绳子，以最快的速度把绳子摆成一个标准的、尽量大的正方形，全体队员均匀的分布在正方形的边和角上。

培训目标：锻炼团队中的领导能力；增强队员之间的沟通能力，从而达到和谐完成任务的目的。

【荆棘取水】

项目内容：在一个直径 5 米的地面，中间有一个地雷（满满一杯水），不接触地面的情况下取出杯子，而且滴水不能洒，想一想可能吗？团队的智慧可以把它变成事实。

培训目标：提高队员组织、沟通和协作的能力；团队的领导艺术和技巧；培养人处理事情良好的计划性和条理性；培养队员集体荣誉感，为团队勇于奉献的精神。

【勇攀高峰】

项目内容：直径大于 20 公分的六根木桩成梯状悬于 12 米高空，最低一根距地约 1.2 米，且间距自下而上逐渐增大，小组成员被随机分为 2 人一组相互配合共同登顶。

培训目标：在无法选择合作伙伴时，学会与他人合作；在合作中相互取长补短，并使其作用于团队；建立换位思考的意识，站在对方的角度思考问题，架起相互之间理解的桥梁；体会合作共同登峰后的喜悦。

【风火轮】

项目内容：培训师将项目材料分给每队的队长；每组利用项目所给材料做出一条运输带，将全组成员从起点运输到终点。

培训目标：让学员体会自己团队解决问题的能力，计划与协调的能力，充分发挥团队潜能以解决问题。培养学员的团队合作精神。

【团队桥】

项目内容：在 6 米的高空，一个人在空中木板上行走，团队成员在地面支持由易到难通过三块吊板。

培训目标：充分体现团队协作的能力，养成主动换位思考的习惯。合理的分工与配合是团队成功的重要因素，执行好每一个步骤是确保成功与效率的关键。

突破内在的恐惧心理，为了集体的荣誉勇于承担责任，谨慎的行动，统一的指挥。

【蛟龙出海】

培训内容：教练员先示范捆腿绳的使用，并监督学员捆好捆腿绳。学员站成一列，所有成员的双腿绑在一起，横向侧移。以最后一名队员到达终点为准。

培训目标：个人素质训练和潜能挖掘；团队整体熔炼，铸造强大的团队凝聚力和优秀的合作能力及技巧。增强团队组织的凝聚力；树立相互配合，相互支持的团队精神和整体意识；形成从容有序的团队运作风格。

【无声数字】

培训内容：所有学员在看不见、不允许说话的条件下找到自己的团队，并且把自己的团队按照由大到小或由小到大的顺序排列好。

培训目标：加强员工对企业文化的深入理解和认同，并且在工作中对企业文化的自主传播，调动工作积极性，建立对企业的归属感和忠诚度。帮助员工建立合理有效的市场竞争观念，打造共赢局面。

【机器人】

培训内容：每队有一名带眼罩的队员充当机器人，其他队友只允许发出规定声音，来指挥自己的机器人完成任务。

培训目标：充分体现团队协作的能力，养成主动换位思考的习惯。合理的分工与配合是团队成功的重要因素，执行好每一个步骤是确保成功与效率的关键。为了集体的荣誉勇于承担责任，谨慎的行动，统一的指挥。

【支援前线】

培训内容：每个队员全力以赴无私奉献、支援前线战友。

培训目标：改变沟通方式，如何分配合理的资源，资源的浪费与团队目标的关系；个人的利益与整个团队的利益关系将直接决定目标的达成。此培训项目强调整体协作与配合，资源的重要，好胜与莽撞都将遭遇淘汰，只有依靠团队的力量才能顺利完成任务。

【驿站传书】

培训内容：所有队员在不说话后面队员动作不许超过前面队员耳朵并且前面队员不许回头看的情况下把最后队员的信息传送到第一个队员。

培训目标：让参训学员学会分析整体目标与局部任务之间的关系，体会沟通与执行在团队中的重要性，因为高绩效团队离不开沟通与执行只有步调一致，才能顺利、高绩效地完成团队任务感受个人与团队间的相互作用。

【激情节拍】

培训内容：所有团队成员围成一个圈，口号一致，完成教练要求的任务：我们是最棒的！要求有时间限制，用时最短的为赢家。

培训目标：培养全体队员共同战胜困难的决心和勇气。此项目集中反映人力资源能否合理分配，根据人的性格和能力合理搭配，优势互补，知人善任，用人所长，找准位置，善于调整。突出发挥群体决策和领导的作用，大家配合的意识，个人的奉献精神等。

【七巧板】

培训内容：由于工作原因，学员将被分到不同部门去，每个每个部门都会有自己的任务，要求你们在 40 分钟内完成所有任务。

培训目标：解决团队领导与部门领导部门间和基层员工之间的沟通，个人在团队中的角色以及职位的转换——自我认知的过程；提高学员组织、沟通和协作的能力和技巧。

【激情 60 秒】

培训内容：大家指挥一人操作在 60 秒内找出项目图像规律。

培训目标：锻炼团队中的领导能力；增强队员的学习意识，队友之间的沟通能力，从而达到和谐完成任务的目的。

【疯狂工厂】

培训内容：所有学员在规定时间内完成“工厂”的生产及销售任务。培训目标：锻炼学员观察市场的需求的规律，为销售工作做铺垫。同时，在生产及销售过程中需要团队人员的合理分工与合作。

拓展训练计划书



挑战自我★熔炼团队★回归自然

第一部分:需求目标分析

(一)需求分析

随着企业运营的不断发展,组织内部成员背景多元化,加之新人的不断加入,如何建立更有效的内部沟通机制并让团队成员快速理解和融通组织的目标,将成为企业新形势下的新问题。同时,如何不断完善公司团队建设管理不容懈怠。

(二)目标分析、预设

新人融入-----组织内部成员背景多元化,自身所积累的知识和素质无论从方向和深度上都可能存在很大的差异,特定的项目让新人亲身参与、快速理解建立组织共同语言的重要性,从而可让新人自发放弃与组织统一目标不协调的惯性行为。

有效沟通-----通过特定项目再现企业实际管理和沟通环节的情境,让学员在项目过程中主动尝试和探索建立高效沟通的方法,在实践中解决企业不同部门、不同层级间经常会遇到的管理和沟通障碍,从心态上解决沟通的根本问题,进而有效提升企业的管理绩效。

团队建设-----结合一个高绩效团队成长过程中主要环节的所见、所思和所为,项目中模拟过程,给予真实情境,引导学员全情投入,在一个开放公平自然的氛围中:学员沟通无阻,让学员不断地释放自身潜在的技能,鼓励坦诚交流,让学员深感被尊重和被认可;在体验过程中找到最佳协作方式,增强团队凝聚力,从容有序面对困难和挑战,为了一个统一的目标,大家自觉地认同必须承担的责任并愿意为此而共同奉献。

第二部分:系统课程设计思路

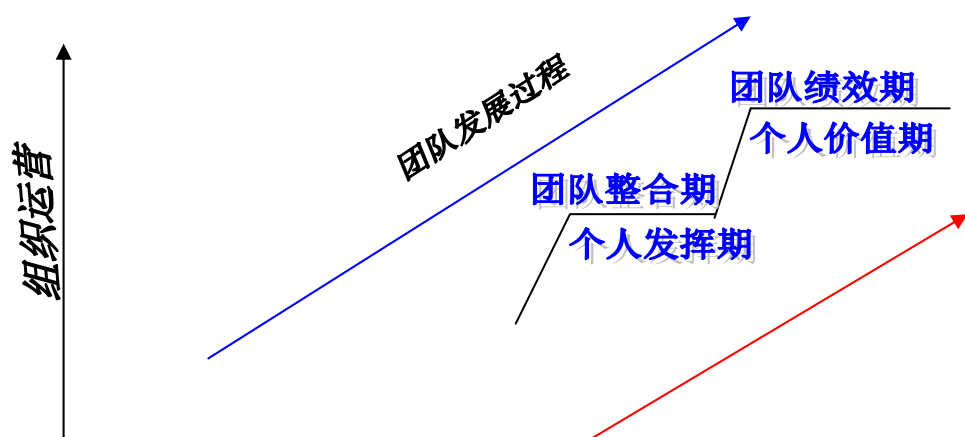
(一)课程设计分析

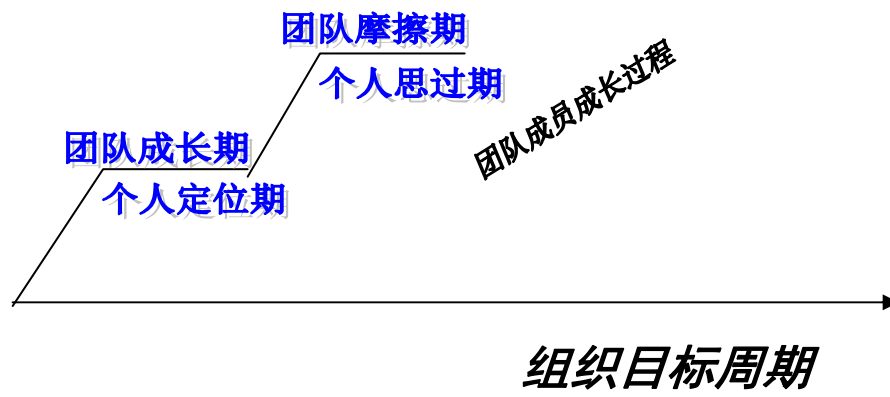


结合组织运营目标实施过程中, 每个团队及团队成员在不同成长期不同变化的特点, 通过每个拓展项目侧重点折射出这些现象。引导学员亲身体验、自发感悟、快速理解怎样才是真正同组织共脉搏的企业人。同时, 让学员直接面对达成目标过程中的困难和障碍, 体悟理性分析解决问题的重要性。

从建立自信、体验自我、达成目标的个人项目中感悟组织中自我价值的实现与团队的共同目标的达成是相辅相成; 从相互信任、沟通无阻、相互激励、积极热情的团队项目中蕴涵高绩效团队是每个成员能力发挥的交集, 而非并集。

(二) 课程设计理论依据





第三部分:项目课程实施

1、热身

项目介绍:

讲述拓展训练的内容及意义，以及良好的心理素质和积极进取的人生态度对成功的重要作用，同时激发学员的参与热情。初步形成团队氛围，为接下来的培训做好心理准备。

制定队名、队歌、队训、队徽，选出队长。

各组展示：通过分组展示的形式迅速建立沟通环境，初步形成团队气氛。

自我介绍：12-17 人组成一队，以独特的方式进行自我介绍，加速大家的了解与沟通。

培训安全演示说明。

培训目标：

- ✧ 确立团队、确定目标。
- ✧ 打破新团队成员之间的隔阂。
- ✧ 加强相互了解和信任。
- ✧ 形成团队成员的基本价值观。

2、信任背摔

项目介绍：

每位学员都将站在一个 1.5 米的高台上，身体笔直向后倒，其他学员用手臂去接这名队员。培训师负责监控整个过程及安全问题。

培训目标：

- ✧ 增强队员间的相互信任和理解，这也是新团队的基础
- ✧ 克服心理障碍，增强自信心、战胜恐惧
- ✧ 学习换位思考
- ✧ 通过身体接触，打破大家之间的隔膜，
- ✧ 在组织中建立平等的人际关系

3、心颤桥

项目介绍：

在离地面 8.3 米高的空有座桥，名曰：心颤桥

据走过它的人说征服它很难，也有人说走过它之后在你的身边就会有奇迹发生！究竟会怎么样只有走过才知道。×

培训目标：

- ✧ 磨练人的意志，重新认识自我
- ✧ 培养人们战胜困难的勇气，树立自信
- ✧ 实践良好的决断能力和果敢的性格
- ✧ 体验战胜自我、超越梦想的快乐

4、盲人方阵

项目介绍：

用教练给的绳索围成一个面积最大的正方形看似简单吧！但是当所有的人被蒙上眼睛的时候，你们会发现原来难度一点也不小，并且大家将体会到团队的沟通、协调能力还真不能忽视。

培训目标：

- ✧ 有效有序的沟通对团队的重要。
- ✧ 学会倾听，学习在困难和挑战面前保持清醒和冷静的头脑。
- ✧ 改善沟通技巧，学习运用多种沟通方式交流。
- ✧ 树立队员的责任心，从而主动沟通，达到最佳沟通效果。
- ✧ 建立开放的交流环境，体会集思广益的价值。

5、怪兽过河

项目介绍：

一支探险队在深山探险时，遇到一条神秘河流的阻隔。必须通过特殊的方式才能通过，无疑这又是一次艰难的旅程 ……

培训目标：

- ✧ 领导如何带领团队走出困境 ？
- ✧ 有效有序的沟通对团队的重要
- ✧ 合理计划，学习在困难和挑战面前保持清醒和冷静的头脑
- ✧ 团队配合，合理分工
- ✧ 树立队员的责任心 ,建立开放的交流环境体会集思广值。

6、电 网(备选)

项目介绍：

每个小组的学员都必须在规定的时间内穿越面前的一张“带电”的网，项目进行过程中，任何人的任何身体部位不得触网。（一个网洞仅限一人次

使用，一旦触网或一个人通过后将被封掉。)

培训目标:

- ✧ 群体决策方法意义，有限理性代替最优方案。
- ✧ 人力资源的合理分配。
- ✧ 个人如何在团队中找好自己的位置，发挥自己的优势。
- ✧ 体会“团队中没有没用的人，只有被放错位置的人”。
- ✧ 做事认真与积极心态的重要性。
- ✧ 树立队员的责任心，从而主动沟通，达到最佳沟通效果。
- ✧ 建立开放的交流环境，体会集思广益的

7、极地营救(备选)

项目介绍:

你们在野外探矿时，岩洞出现部分坍塌你们小组逃出但还有人被困。你们小组返回营地取出液体炸药回去营救中途被一条爬满鳄鱼的河拦住。你们只能用一条绳子过河同时液体炸药一滴不许漏出四十分钟后队友将有生命危险。怎么办，开动脑筋加油吧。

培训目标:

- ✧ 遇到问题对问题的分析计划能力
- ✧ 如何在团队协作中找到适合自己的位置
- ✧ 领导者如何带领团队走出困境
- ✧ 有效沟通在团队协作中的重要性

大 总 结

介 绍

每个队派代表展示小组培训总结的成果。

培训师对一天培训的总结。

颁发证书、培训评估。

目 标

经验分享，理论总结。

树立“大团队”观念，团队气氛再次达到高潮。

评估培训效

第四部分：构建共同愿景

通过整合性训练，使员工寓教于乐，亲身体验于情景之中，欢笑中求真知、娱乐中得真谛；冥想中思过、情景中感悟。教练时而涓涓细流、时而当头棒喝。从而使受训员工的身心得到洗涤，改变心智模式，能瞬间转换思维、改变观念、重塑自我，树立正确的人生观和工作价值观，改变原有的工作态度和生活方式。在理念上拥有在职精神，同时促进团队向高绩效大跨步迈进。

愿我们的服务能成为您改善团队绩效，助跑新人，助跑企业的一剂强心针。

活动项目内容及评分细则

此次活动共参与五个项目的比赛，每个项目独立记分，最后每支团队总成绩为五个项目得分之和，活动项目内容及评分细则如下：

（一） 同心传递

目的：1、培养团队合作精神，培养戒急戒躁的习惯。使小组充满活力。

道具：牙刷 1 包、顶针 1 包

步骤：

- 1、给每个队员发一把牙刷。
- 2、给每个小组一个顶针。
- 3、让每个小组站成一排(或一圈)。
- 4、让每个队员把牙刷叼在嘴里，直至游戏结束。
- 5、把顶针交给每个小组站在队首的队员，让他们把顶针套在牙刷上。
- 6、每个小组要完成的任务是按顺序经由每个组员，把顶针由队首传到队尾。只允许用牙刷传递顶针，不允许用手碰顶针。如果有人不慎把顶针掉到了地上，只能用牙刷把顶针拣起来，而且不能把牙刷从嘴里拿出来。
- 7、第一个把顶针传到队尾的小组获胜。

（二） 乒乓大战

目的：培养队员的冷静心态，在面对困难时从容应对，培养较强的时间观念，争分夺秒的完成所安排的任务。

道具：乒乓球排若干，乒乓球若干，板凳若干

步骤：

- 1、要求相同数目的人员组成每组
- 2、每个小组站成一排
- 3、参与者双手握乒乓球拍拍柄，把乒乓球放在乒乓球拍表面，往前走到指定的地方再返回把乒乓球排交给下一位组员，按顺序依次传递至到最后一位组员。
- 4、在参赛者走过的路上摆上板凳作为障碍物，参赛者必须绕过板凳。
- 5、整个传递过程乒乓球不得离开乒乓球排表面，如有掉地者则返回重来。
- 6、以整个队队员完成任务所用时间最短者获胜。

（三） “你来比划，我来猜”

目的：培养队员之间的默契，让学生明白肢体语言的重要性。

道具：写有字的纸板若干（纸板所写内容由策划人定，如成语、动物、生活用品等）

步骤：

- 1、每个团队选出两名组员组成搭档。
- 2、工作人员举起写有字的纸板，所选组员的其中一名面对纸板，另一名背对纸板，由面对纸板的选手看到所写字，用自己的动作，表情，语言等各种方式表达给背对纸板的选手。
- 3、背对纸板的选手猜出所写内容。
- 4、面对纸板的选手在表达的过程中不得提及所写字的任何一个，否则无效。

5、当遇到难以表达的词组时选手可选择弃权，进行下一词组的竞猜。

6、在规定时间内猜对词组最多者为胜。

（四）共度难关

目的：培养队员之间的合作精神，在面对任何困难都应不离不弃。

道具：呼拉圈两个、气球若干（充满的气球）

步骤：

1、每个团队派两名队员组成搭档。

2、每对搭档要求双手环抱对方，在两个人身体中间夹着气球穿过过放在固定位置的直立的呼拉圈，穿过后把气球放到指定的位置。

3、夹气球的个数自己决定。

4、当一组搭档顺利通过呼拉圈时，其余搭档可紧跟通过，在规定的时间内每位选手可多次重复参与，而且搭档亦可随时自由组合。

5、一组搭档在完成任务的过程中必须确保双手不能离开对方，掉落或打破的气球不记入成绩，返回远处继续。

6、在规定时间内放到指定位置的气球的个数最多的团队为胜。

（五）盲人足球

目的：培养队员之间的信任

道具：1个足球(要用含气量不足的足球，这样每踢一下，球不会滚得太远)、蒙眼布。

步骤：

1、每个队员在自己的小组内找一个搭档。

2、每对搭档中只有一个人戴蒙眼布，另一个人不戴。只有被蒙上眼睛的队员才可以踢球，他的搭档负责告诉他向什么方向走、做什么。”在规定的时

间内，看哪一组进的球最多，哪一组就获胜。





备注：“你来比划我来猜”、“共度难关”、“盲人足球”三个项目同时进行。

室外拓展游戏

蜘蛛网

本网页由中国户外资料网（www.8264.com）制作



是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			

时间： 1 小时以上

人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 8~12 个人组成的小组。

(每个小组)

·选取两棵结实的大树(用来支撑蜘蛛网)。

·尼龙绳或其它类似的绳子(用来编织蜘蛛网)。

道具： ·8 个如图 1 所示的螺栓，或者几节电线，甚至几小节绳子亦可(用来把蜘蛛网固定在树上)。

·蒙眼布，如果有人被蜘蛛咬着了，他的眼睛就会被蒙起来。

·选项：用来做警报器的小铃铛；用来制造气氛的大橡胶蜘蛛。

概述： 这是一个广为人知的著名的户外游戏，它是幻想和挑战的完美融合。它可以被用来创建团队、培养团队合作精神、学习冲突处理技巧、培养领导才能、锻炼沟通能力。虽然这个游戏需要培训专员进行一定的准备工作，但是这些准备工作一定会带来超值回报。

目的： 1. 培养团队合作精神。

2. 增进沟通。
3. 体现协同工作在解决问题中的作用。
4. 把队员团结在一起。
5. 学会克服看似难以解决的问题。

培训专员需要为每个小组架设一个蜘蛛网，具体方法如下：

1. 用螺栓或绳子在 2 棵树上做出 8 个固定点(如图 1)，每棵树上 4 个点，最低固定点距离地面约 20cm(8 英寸)，同一棵树上的固定点间距为 70era(2 英尺 4 英寸)。这样最高固定点距离地面约为 2.3m(7 英尺 8 英寸)。

2. 固定点做好后，利用固定点来测量编织蜘蛛网边框所需的尼龙绳的长度。

尼龙绳的长度= (两棵树的间距+最高固定点与最低固定点之间的距离)×2

在编织边框之前，最好先在尼龙绳上打出绳结。绳结的做法是从尼龙绳的一端开始，每隔 10~15cm 打一个结。打绳结的作用是阻止内部网线的任意滑动(如图 2)。

准备：

3. 编织蜘蛛网的边框。具体做法如下：从树 1 开始，把尼龙绳的一端系在树 1 的最低固定点上；用绳子由下至上穿过树 1 的其他三个固定点，到达最高固定点；把绳子从树 1 的最高固定点拉到树 2 的最高固定点；用绳子从上到下穿过树 2 的四个固定点，到达最低固定点；把绳子从树 2 的最低固定点拉回到树 1 的最低固定点；拉紧绳子，形成一个长方型，把绳子的剩余部分固定在树 1 的最低固定点上。

4. 编织蜘蛛网的内部。从边框一个的角落开始，模拟蜘蛛网的样子，编成一张网。注意要在网上编出适量的足够大的网洞，以便游戏时队员们能够从中钻过去。(详见主图)

5. (可选)蜘蛛网编完之后，你可以在网上放上一只橡胶蜘蛛和一个小铃铛。橡胶蜘蛛可以烘托气氛，小铃铛可以充当警报器，报告大家有人触网。

1. 将游戏者分成若干个由 8~12 个人组成的小组。

2. 致游戏开场白。开场白如下：

你们小组陷入在一片原始森林之中。走出森林的唯一出路被一个巨大的蜘蛛网封锁了，你们必须从蜘蛛网中钻过去（不能绕过去，也不能从网的上面或下面过去）。值得庆幸的是，蜘蛛目前正在睡觉。但是非常不幸，蜘蛛很容易被惊醒。在穿越蜘蛛网的过程中，任何人一旦碰到蜘蛛网，不论轻重，蜘蛛都会立刻被惊醒，并扑过来咬人，其结果是造成正在穿越的人和已经过去的人立刻双目失明。另外，每个网洞只能用一次。即不同的人必须从不同的网洞穿越过去。

步骤：

3. 在多个小组参加游戏的情况下，让先做完游戏的小组做监护员，观察其他小组能游戏情况。

4. 等所有小组都做完游戏之后，引导队员们就团队合作、沟通、冲突和领导等问题展开讨论。

·你们在游戏过程中碰到了什么问题？

·怎样分析问题的？每个人的任务是什么？

·你们是如何克服困难的？

·哪些因素有助于成功地完成游戏？

讨论问题示例：

·游戏过程中有无冲突产生？你们是如何处理冲突的？

·游戏过程中有无领导者产生？其他人是否属于被迫接受领导？他们对此感受如何？

·这个游戏揭示了什么道理？

·如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？

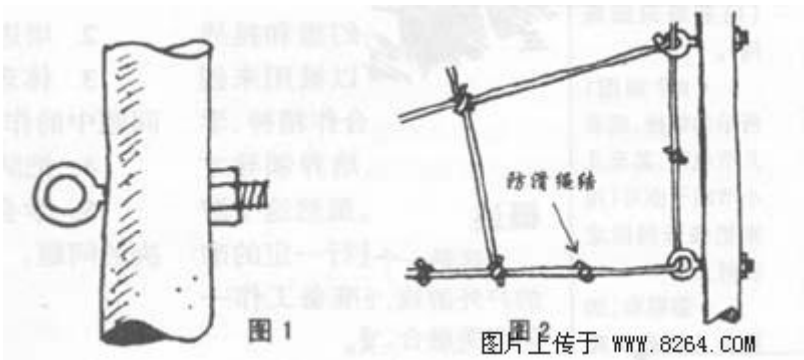
安全： 注意不要让游戏者从网洞中跌落下去。

- 1. 可以在游戏进行过程中变更游戏规则，加大游戏的难度。
- 2. 触网的后果也可以是立刻使游戏者变成哑巴。
- 3. 如果你发现某些人领导欲极强，已经完全控制了整个游戏，你需要改变这种局面，那么，你可以让蜘蛛咬他们一下。这样，他们就会失明或失声。这种失明或失声可以是暂时的（比如 5 分钟）；也可以是永久的，即持续到游戏结束。这样就可以使

变通： 其他人也有机会充当领导的角色。

- 4. 如果可能会多次使用这个游戏，那么我们建议您用 PVC 管子做一个支架，用来支撑蜘蛛网。在管子上打出固定点，拉好网线。这样每次做培训的时候，把它拿出来用就可以了。
- 5. 为了增加游戏的难度，你还可以要求每个小组带着满满的一桶水穿越蜘蛛网，这桶水可以被描述成解毒药水，用来在穿越成功后治疗那些被蜘蛛咬伤的人。

相关图片：



飞越激流

本网页由中国户外资料网（www.8264.com）制作

是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度



时间： 30 分钟 ~ 1 小时

人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 8—12 个人组成的小组。

道具： (每个小组)

- 1 棵枝杈很高的大树 (用来捆绳子)。
- 一根粗绳子，这根绳子至少要能承受一个人的重量 (以最重的游戏者为准)。
- 两根 4 ~ 6m 长的木条 (10 ~ 20 英尺)。或是准备两根绳子和 4 个木桩 (用来标记河岸)。
- 一桶水 (代表液体炸药)。
- 准备一些水备用。

概述： 这个游戏会使参加者思维活跃、热血沸腾。它重点培养团队合作、沟通和计划能力。

- 目的：**
- 1 . 培养团队合作精神。
 - 2 . 练习以小组为单位解决问题。

准备：

- 1 . 选择一个高大粗壮的树杈，在上面系上准备好的粗绳子。绳子的用处是帮助小组成员“渡河”。绳子要足够长，以保证游戏者能抓着绳子，从“河”的一边，象荡秋千一

样，飞到河的对岸。（详见主图）

2. 根据飞越的方向，确定河的位置和宽度。在标记两岸的位置上，放上两根木条，或是用绳子拉出两根线。如果使用绳子标记河岸，最好先打出 4 个木桩，然后再拉绳子。

3. 给每个小组的桶里装水，水满到距桶边 2cm 或 3cm 为止。

步骤： 1. 分好小组后，做游戏开场白，开场白示例如下：

你们在野外勘探稀有金属和矿石，挖掘工作正在进行中。突然，正在开凿的岩洞出现部分坍塌。你所在的小组侥幸逃了出来，可是，还有很多成员被困在岩洞中，艰巨的营救工作落到了你们小组的肩上。营救的唯一希望是炸开落下的巨石。你们小组赶回营地，取了一桶液体炸药。现在你们需要快速返回到出事地点。不幸的是，一条布满鳄鱼的急流挡住了你们的去路。你们可以通过绳子从河上荡过去，但是在飞越的过程中必须有人要携带那桶液体炸药，而且一滴也不能洒。如果不小心弄洒了炸药，即便只有一点点，携带炸药的人都必须回去，重新开始。如果有人在渡河的过程中不小心碰到了河面，这个人就会被鳄鱼吃掉。一旦发生了这种情况。整个小组都必须回到对岸，重新开始。你们面临的第一个挑战是绳子悬在河的中央，必须想办法把它拉到岸边来。注意，任何人都不许接触河面。

2. 等所有小组都做完游戏之后，引导队员就团队合作、克服困难等话题展开讨论。

讨论问题示例： ·你们在游戏过程中碰到了什么问题？你们是如何对问题进行分解的？每个人的任务是什么？

·哪些因素有助于成功完成游戏？

·你们遇到了什么困难？是如何克服这些困难的？


·游戏过程中有无领导者产生？

- 这个游戏揭示了什么道理？
- 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？

安全：通常情况下，不允许在悬挂的绳子上打结，如果队员坚持这样做或者队员年龄较小时，可以考虑在绳子末端打一个结，距地面 1 米左右，这样他们就可以用两腿夹住绳结比较容易地摆过去。

- 变通：**
- 1．设置完成游戏的时间限制，告诉队员岩洞中的氧气仅能维持一段时间，让他们必须在规定的时间内完成渡河任务。
 - 2．可以采用体育馆内的爬绳在室内开展此类游戏。

三个进球

是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



时间： 5 ~ 10 分钟

人数： 不限

道具：（每个小组）

- 1 个大垃圾桶(用来接球)。
- 40 个网球(放在袋子或盒子里)。

概述：这个游戏说明了指令明确在协同工作中的作用。

目的：1．向队员展示良好的沟通对于提升工作成绩的作用。

准备：

- 步骤：**
- 1．邀请一个志愿者，让他和你一起站在前面。
 - 2．让志愿者面向某一个方向站好，目视前方。不可以左顾右盼，更不能回头。然后，把装有 40 个网球的袋子交给他。
 - 3．把垃圾桶放在志愿者的身后，垃圾桶与志愿者间的距离约为 10 米。注意不要把垃圾桶放在志愿者的正后方，要让它略微向旁边偏出一些。
 - 4．告诉志愿者他的任务是向身后的垃圾桶里扔球，要至少扔进 3 个球才算成功。扔球的方式见主图。告诫志愿者不许回头看自己的球进了没有，落在了哪里。
 - 5．让其他队员指挥志愿者，告诉他如何调整投掷的力量和方向才能进球。注意，这里只允许通过语言传达指令。
 - 6．等志愿者扔进了 3 个球后(这可能会颇费周折)，问他“是什么帮助他实现了目标”，问其他队员是否也觉得很有成就感。
 - 7．引导队员就如何在工作中加强沟通展开讨论。


- 讨论问题示例：**
- 哪些因素帮助你实现了目标？
 - 哪些因素增加了实现目标的难度？

- 负责指挥的队员是否感觉好像自己进了球一样？
- 如何才能更快更好地实现目标？
- 这个游戏揭示了什么道理？
- 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？

安全： 注意不要被乱飞的球砸到。

变通： 可以蒙上志愿者的眼睛，而且不让他正好背对着垃圾桶，这样，其他队员必须先指挥志愿者调整方向，直到基本上背对着垃圾桶，然后志愿者才能开始投球。这种做法可以增加游戏的难度和趣味性。

战俘

是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



时间： 2—3 分钟的游戏开场白，加上找出答案所需的时间。不同的小组找出答案所需时间可能会有非常大的差别。

人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 4 个人组成的小组。

道具： ·两顶红帽子，分别装在两个不透明的厚纸袋子里。

·两顶蓝帽子，分别装在两个不透明的厚纸袋子里。

·一堵砖墙或是一棵大树(用来把一名队员和其他三名队员隔开)。

概述：这是一个能让所有队员都开动脑筋的游戏。可以用它来培养团队精神和沟通能力。单纯以娱乐为目的来玩也未尝不可。

目的：

1. 展示以小组为单位解决问题的好处，展示集体智慧的力量。
2. 娱乐。
3. 可以作为课外思考题。

准备：把四顶帽子分别放入 4 个纸袋子里，注意放的过程不要让队员们看见。在袋子上做好标记，以保证在发帽子时，给 1 号战俘一顶红帽子，2 号战俘一顶蓝帽子，3 号战俘一顶红帽子，4 号战俘一顶蓝帽子。

步骤：

- 1、告诉队员他们需要一起来解决一道难题。
2. 邀请 4 个志愿者充当战俘。给每个志愿者一个装有帽子的纸袋子，告诉他们得到命令之后才能打开纸袋子，不得擅自开启。
3. 让 4 个志愿者排队站好(如主图所示)。1 号战俘站在砖墙或大树的后面，将被戴上一顶红帽子；2 号战俘站在砖墙或大树的另一侧，将被戴上一顶蓝帽子；3 号战俘站在 2 号战俘的后面，将被戴上一顶红帽子；4 号战俘站在 3 号战俘的后面，将被戴上一顶蓝帽子。四个志愿者站好后，告诉他们在任何情况下都不许说话和回头。
4. 让其他队员每四个人组成一个小组，并告诉他们保持沉默，仔细听。
5. 所有小组组建完毕、就位之后，给站好的 4 个“战俘”作游戏开场白，

开场白如下：

请你们把自己想象成战俘集中营里的战俘。集中营的司令让你们四个人站成一排，并给每人戴一顶帽子。他不许你们移动、回头和说话。如果有人胆敢回头或说话，就会立刻被枪决。现在。请你们闭上眼睛，把帽子从袋子里拿出来，戴在头上。在这个过程中，任何人都不许看自己的帽子。司令让你们猜出自己所戴帽子的颜色，如果你们4个人中有人能说对自己所戴帽子的颜色，你们4个人都会被释放。但是，如果第一个答案是错误的，你们都会被枪决。显然，第一个答案将决定你们的命运。一个重要的已知条件是4项帽子中两顶是红的。两顶是蓝的。别忘了。不可以说话、走动和回头。

6. 有必要的话，重述一遍游戏开场白，以确保4个人都明确了问题和游戏规则。然后，对他们说：“从现在开始，你们说出的第一句话将会决定你们的生死。祝你们好运！”

7. 把其他小组带到这4个人听力所及的范围之外，问他们哪个战俘可能猜出自己帽子的颜色？为什么？

8. 游戏小组找到答案之后，引导队员就解决问题、团队合作和沟通等方面展开讨论。

讨论问题示例： ·你们在游戏过程中碰到了什么问题？怎样分析问题 答案的？每个人都做了什么？

·这个游戏揭示了什么道理？





·如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？

安全：

- 变通：**
- 1. 可以让多个小组同时做这个游戏。
 - 2. 每个小组都遵循上面的步骤，这样来做需要较长的游戏时间和更多的帽子。
 - 3. 这个游戏也可以作为课外作业，让学员们自己去思考。

只有第三个战俘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(也就是 2 号战俘)戴着蓝帽子，他可以据此这样推理：如果他自己也带着一顶蓝帽子的话，4 号战俘就会看到两顶蓝帽子，那么 4 号战俘就可以知道自己戴的是红帽子；但是 4 号战俘没有说话，这说明 4 号战俘一定是看到了一顶蓝帽子和一顶红帽子。而自己已经看到了一顶蓝帽子，那么自己的帽子一定是红色的。

打绳结

是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



时间： 2~10 分钟

人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 5~7 个人组成的小组。

道具： (每个小组)

·一节约 1 米长的绳子。

概述： 这是一个简单的、随时可用的户外游戏。

目的：

1. 在课间休息前让队员们集中精力、开动脑筋。
2. 演示合作的作用。
3. 引人发笑。

准备：

步骤：

1. 告诉队员他们需要一起来解决一个简单的问题。
2. 人数较多时，需要将队员划分成若干个由 5~7 个人组成的小组。
3. 给每个小组发一根绳子。
4. 致游戏开场白，开场白示例如下：

很久以前，有一个著名的魔术师，她非常善于解决各种难题。一个好事者颇不服气，便想出了一个古怪的问题来考她。他给魔术师一根绳子，问魔术师能否在两手抓住绳子的两端。不许松开的前提下，打出一个绳结。请你们以小组为单位，帮助魔术师打出这个绳结。

5. 找到答案的小组可以开始课间休息。


讨论问题示例：

安全：

变通： 这个游戏也可以作为个人游戏。

答案： 一名队员折叠双臂，使之交叉于胸前，另一名队员将绳子穿过其双臂形成的环，然后将绳子的两端放在她的手上。这样，她打开双臂后会自动形成一个绳结。

法柜奇兵

是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



图片上传于 <http://img.8264.com>

时间： 30—60 分钟

人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 10~16 个人组成的小组。

道具： （每个小组）

- 1 根约 6 米长的绳子。
- 选取两棵相距约 5 米，直径在 150 毫米左右的大树。
- 选项：装饰用的大橡胶蜘蛛。

概述： 这是一个可以用来创建团队的游戏。这个游戏要求小组中的每一个成员都要积极参与。

目的：

1. 让所有成员都积极参与，共同迎接挑战。
2. 建立小组成员间的相互信任。
3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩的心理。

准备： 在选好的两棵大树之间拉一根绳子，绳子距地面 1.5 米左右。注意要把绳子拉紧。如果准备了橡胶蜘蛛的话，把它吊在绳子中间，用以烘托游戏气氛。

如果可能会多次使用这个游戏，那么我们建议您用一个直径约 15cm(6 英寸)的木桩代替绳子。

步骤： 1. 致游戏开场白，开场白示例如下：

看过《法柜奇兵》这部电影的人一定会记得其中魔窟历险这场戏，魔窟中遍布绊网。一旦有人不小心碰到了绊网，毒箭就会从四面八方射出来。这里我们要进行一次类似的冒险。请把系在两树之间的绳子想象成魔窟中的绊网，你们整个小组都要从绳子上面过去，而且绝对不能碰到绳子。如果有人碰到了绳子，整个小组都会被毒箭射死。重申一下，游戏成功的条件是从绳子上面过去。而且不能碰绳子。祝你们好运！

2. 如果有人在游戏过程中碰到了绳子，整个小组都必须重新开始。

讨论问题示例：

- 各个小组的“战况”如何？
- 你们在游戏过程中碰到了什么问题？怎样分析问题的？
- 每个人的任务是什么？
- 整个小组的运作是否有效？为什么？

·你们遇到了什么困难?是如何克服这些困难的?

·哪些因素有助于成功地完成游戏?安全

注意观察每个队员的举动，同时仔细倾听。如果不加以限制的话，队员们可能会尝试各种方法，完全忘掉安全问题。游戏小组最容易想出的办法是跳高法，即助跑后从绳子上跳过去，但是，本游戏不允许采用这种方法。不要生硬地禁止该方法，你可以这样说：“由于有人不小心中了机关，现在地面变得非常粘，任何人都不可能跑动。”

安全：

变通： 如果需要加大游戏的难度，可以把一两名队员的眼睛蒙起来。

制造游戏

是否需要道具



风险指数



消耗体力指数



户内可行度



时间： 40～60 分钟

人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 5—7 个人组成的小组。

道具： (每个小组)

- 一个大球，诸如足球、篮球均可。
- 两个小球，诸如网球之类即可。
- 两个扫帚把。
- 3 节 3—6 米(10 ~ 20 英尺)长的绳子。
- 4 张 A3 纸。

概述： 这个游戏可用来激发整个小组的创造性思维。

- 目的：**
- 1．展示同心协力在工作中的作用。
 - 2．培养创造精神。
 - 3．练习以小组为单位解决问题。

准备：

- 步骤：**
- 1．将队员划分成若干个由 5 ~ 7 个人组成的小组。
 - 2．给每个小组发游戏材料。
 - 3．让每个小组利用手中的材料。用 30 分钟的时间，设计出一个全新的游戏。30 分钟后。各个小组分别讲述自己设计的游戏。所有小组都讲述完毕后，大家共同选出最佳游戏。最后是大家一起来尝试这个最佳游戏 1
 - 4．你可以这样设计游戏开场白：

我们在一家资深的设计和 sales 户外游戏的公司里工作。公司已经有一段时间没有推出新游戏了，这种状况已经引起了 CEO 的关注。在此之前，公司曾推出过一个新游戏，但是市场反映极其冷淡，这造成了大量的原材料积压。CEO 要求每个小组利用现有原材料设计出一个全新的游戏，并且为游戏想出一个精彩的名

字，以便做营销宣传。30 分钟后，CEO 将亲临设计现场，听取每个小组的设计汇报。汇报完毕并选出最佳游戏之后，大家要一起来玩这个新游戏，体会一下这个游戏是否能像听起来那样精彩。

讨论问题示例：

- 在一些游戏过程中出现了那些问题？怎样分析问题的？每个人都做了什么？
- 在游戏过程中遇到了什么困难？是如何克服这些困难的？
- 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？

安全： 视具体游戏设计而定。

变通： 可以根据实际情况变更道具中要求的材料。



时间： 5 分钟

人数： 不限

道具：

- 每对参赛者一个气球，加上备用气球若干。
- 两根绳子（用来标记赛跑的起点和终点）。

概述： 这是一个能够让人热血沸腾的游戏。

目的：1. 使小组充满活力。

2. 显示合作的力量。

3. 引人发笑。

准备：

步骤：1. 选一块宽阔平整的比赛场地。

2. 让每个队员找一个搭档。

3. 给每对搭档发一个气球。

4. 让每对搭档把自己的气球吹起来，缚住气嘴。

5. 用两根绳子分别在赛场上标记出赛跑的起点和终点。起点和终点的距离至少为 20 米(60 英尺)，越远越好。但是也不要走极端，如果赛程 1000 米的话可能就有点太远了。

6. 让所有参赛搭档站到起跑线之后。

7. 告诉参赛队员们这里马上开始一场带球赛跑比赛，赛程是从起点跑到终点，再从终点跑回起点。第一个回到起点的小组获胜。

8. 带球的规则是：要自始至终保持气球完好无损；在赛跑的过程中不允许用手或胳膊拿气球；必须两人共同带球(不允许把球夹在一个人的腿上)；赛跑的过程中气球不能被掉到地上。如果哪个小组犯规，该小组必须回到起点，重新开始。

9. 让各小组就位，大喊一声：“各就各位，跑!”

10. 可以考虑准备奖品或奖杯，在比赛结束后为冠军颁奖。

讨论问题示例：·谁是优胜者？

- 冠军搭档使用了什么技巧？
- 每对搭档都遇到了些什么问题？
- 赛跑前多花一点时间计划是否会有助于获胜？
- 重新再跑一次的话，会不会有所提高？
- 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？

安全： 留心每一位参赛者，有些人可能会全神贯注地照看气球，彻底忽视自身安全。要确保跑道上没有障碍物，以免绊倒参赛者。

变通：

1. 可以 3 个人一组带球。
2. 比赛开始前，给每个小组一定的计划时间（比如 2 分钟）。

新星

是否需要道具



风险指数



消耗体力指数



户内可行度



时间： 视具体情况而定。可以利用上课时间通知学员活动安排，节目表演通常可以安排在晚餐后或晚餐会当中。

人数： 越多越好。

道具：

概述： 这个活动可以充当历时数天的培训课程中间的小插曲。它比较适合在晚上的烤肉野餐会上举行。

目的： 培养团队精神。

准备：

步骤： 1. 告诉学员在本次培训活动当中，我们将要安排一次烤肉野餐会。野餐会中的一项重要活动是发掘新星。

2. 想要参加这项活动的学员需要提前报名，并且要准备一个节目。可以是单独表演的节目，也可以是组团表演的节目。

3. 所有节目都表演完之后。大家投票选出最佳节目，并给获胜者颁奖。

讨论问题

示例：

安全：

变通： 也可以组成小组，简要说明后，让每个小组表演一个长约 2 分钟的节目。



时间： 15 ~ 30 分钟

人数： 至少 12 人，越多越好。

道具： ·每对参赛者一块蒙眼布。

·两根约 10 米长的绳子(30 英尺)。

·一些报纸，使用对角线约 60cm(2 英尺)的硬纸板、胶合板代替亦可。用来代表游戏中的“地雷”。

概述： 这个游戏既可以室内进行也可以室外进行。它有助于建立小组成员间的相互信任，促进沟通与交流。

目的： 1．建立小组成员间的相互信任。

2．促进沟通与交流。

3．使小组充满活力。

准备：

步骤： 1．选一块宽阔平整的游戏场地。

2. 安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。

3. 让每个队员找一个搭档。

4. 给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。

5. 眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。把两根绳子平行放在地上，绳距约为 10 米(30 英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。

6. 在两绳之间尽量多地铺上一些报纸(或是硬纸板、胶合板等)。

7. 被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

8. 致游戏开场白，开场白示例如下：

几天前，你和你的同伴因叛乱而被捕，被一起关在一间牢房里。黎明前。你的同伴侥幸逃了出去。可糟糕的是，他非常不熟悉牢房外面的情况。这是一个没有月亮的夜晚，外面一片漆黑，伸手不见五指。为了逃离危险，你的同伴必须穿过一个地雷阵。你很清楚地雷阵的布局 and 每个地雷的位置。可是你的同伴不知道，你需要以喊话的方式，在他穿越的时候为他指引方向。如果你的同伴在穿越的过程中碰到或撞到了地雷阵中的其他人，他必须静止 30 秒后方可移动。如果他不小心碰了“地雷”，那么一切就都结束了，你们小组将被淘汰出局。天很快就要亮了，你的同伴必须尽快穿过地雷阵。一旦天亮，哨兵就会发现地雷阵中的人，并开枪将他们击毙。赶快开始行动吧！祝你们好运！

讨论问题示例：

·哪个小组率先通过了地雷阵？

·做完了这个游戏，大家感受如何？

·你的同伴能做到指令清晰吗？

- 游戏过程中遇到了什么问题？
- 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？

安全：留意那些被蒙住了眼睛的人，他们不知道自己会走到哪里去。

- 变通：**
- 1．这个游戏也可以在室内进行，可以使用胶带来标记地雷阵的起点和终点。
 - 2．可以使用诸如拼图板，捕鼠器之类的物品来代表地雷。

云梯			
是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



时间：60 分钟，参加人员的多少将影响时间的长短。

人数：10～24 人

道具：10～12 根硬木棒儿或水管，要求每根长约 1 米(3 英尺)．直径约 32mm(1．25 英寸)。

概述：这个游戏主要用于建立小组成员间的相互信任。虽然游戏设计很简单，但是非常

有效。

目的： 建立小组成员间的相互信任。

准备：

步骤： 1．让每个队员找一个搭档。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云梯。如果参加人数为双数，那么随意叫出一对搭档，让其中一个人爬云梯，另一个人做监护员。

 2．给每对搭档发一根木棒儿(或水管)。让每对搭档面对面站好，所有搭档肩并肩排成两行(如主图所示)。

 3．每对搭档如主图所示握住木棒儿，木棒儿与地面平行，其高度介于肩膀和腰部之间，这样整个形成了一个类似水平摆放的木梯的形状。每根梯线的高度可以略有不同，以形成一定的起伏。

 4．把选好的爬梯者带到云梯的一端，让他从这里开始爬到云梯的另一端。在只有四五对搭档参加游戏的情况下，你可以让前端的搭档等爬梯者通过后，迅速跑到末端站好，这种方法可以帮你随意延长云梯。

讨论问题示例：

- 每个人爬梯之前感受如何？
- 爬梯之后又有何感想？
- 你在云梯之上的时候是什么感觉？
- 做“梯子”的时候你有何感受？



安全： 要确保木棒儿或水管表面光滑，以避免划伤或扎伤爬梯者。确保每个人都能牢牢抓住木棒儿，千万不能在队友经过的时候失手。这是一个用来建立信任的游戏，如

果有人不慎失手的话，丧失的信任感将很难恢复。

另外，不允许将木棒儿举到比肩膀还高的位置上。

- 变通：
- 1. 可以调整队型，形成一个弧形的梯子。
 - 2. 可以把爬梯者的眼睛蒙起来——但是不要蒙住做“梯子”的队员的眼睛。

直呼其名

是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



- 时间： 10 ~ 15 分钟
- 人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 15 ~ 20 个人组成的小组。
- 道具： （每个小组）
- 三个网球，或是三个比较软的小球。
- 概述： 这个游戏主要用来帮助大家记住彼此的名字。

目的：帮助大家记住彼此的名字。

准备：

- 步骤：**
1. 选一块宽阔平整的游戏场地。
 2. 队员们以小组为单位站成一圈。每人相距约一臂长。作为培训专员的你也不例外。
 3. 告诉小组游戏将从你手里开始。你大喊出自己的名字，然后将手中的球传给自己左边的队友。接到传球的队友也要如法炮制，喊出自己的名字，然后把球传给自己左边的人。这样一直继续下去，直到球又重新回到你的手中。
 4. 你重新拿到球后，告诉大家现在我们要改变游戏规则了。现在接到球的队员必须要喊出另一个队员的名字，然后把球扔给该队员。
 5. 几分钟后，队员们就会记住大多数队友的名字，这时，再加一只球进来，让两个球同时被扔来扔去，游戏规则不变。
 6. 在游戏接近尾声的时候，再把第三只球加进来，其主要目的是让游戏更加热闹有趣。
 7. 游戏结束后，在解散小组之前，邀请一个志愿者，让他在小组内走一圈，报出每个人的名字。

讨论问题示例：

安全：注意扔球的时候不可用力过猛。你最初的扔球应当是一个较慢的高球，为后续的扔球手法树立典范。

变通：1. 如果几个小组同时在玩这个游戏，可以让不同的小组在游戏中间交换一半队员。

2. 让队员们可以随心所欲地更换小组。被新小组接纳的唯一条件是新成员在站好位置后喊出自己的名字，以便其他队员扔球给他。



时间： 10～15 分钟

人数： 如果时间允许的话可以不限人数。通常情况是每个小组不超过 24 人。

道具：

概述： 这个游戏可以打破人际交往的坚冰，培养团队精神，同时使小组充满活力。

目的：

1. 使小组充满活力。
2. 让大家动起来、笑起来。
3. 增强团队精神。

准备：

步骤：

1. 让队员们紧密地围成一圈。
2. 让大家都举起左手，右手指向圆心。等每个队员都摆好了这个姿势以后，让他们用自己的左手抓住同伴的右手。一旦抓住后就不许松开。


3. 现在要大家在不松手的情况下，把自己从“链子”中解开。解开后仍要保持大家站成一个圆圈，面向哪个方向不限。有时会出现这样的情况，大家都把自己解开了，但是却形成了几个小圆圈，而不是仍保持原来的大圆圈。如果你不希望这种情况发生，可以在完成步骤 2 之后做一个闭环测试。随意在圈中选出一个人，让他用自己的右手捏一下同伴的左手；左手被捏的人接着用自己的右手去捏下一个队友的左手；这样继续下去，直到“捏手信号”返回到第一个人的左手上。如果捏手信号传不回来，你就需要重新开始了。你可以根据实际情况，决定是否需要进行闭环测试。

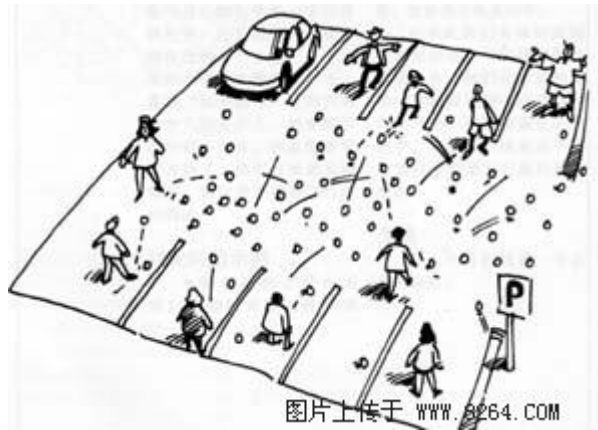
- 讨论问题示例：
- 你们遇到了什么困难?是如何克服这些困难的?
 - 每个人的任务是什么?
 - 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来?

安全：告诉队员们，当他们觉得被拉扯和扭曲得很难受的时候，可以暂时松开队友的手，但是必须尽快调整好姿势，重新抓住队友的手。

如果队员们身体的柔韧性不好的话，可以适当降低要求，告诉他们在游戏的过程中只需要保持手的接触即可，不必一定要紧握住队友的手。这样可以避免由于手不能自由转动所引起的各种扭曲。

变通：蒙上所有队员或一半队员的眼睛。

滚球运动			
是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



图片上传于 www.8264.com

时间： 15～20 分钟

人数： 不限，人越多，需要的球就越多。

道具： 每人 7～8 个网球。

概述： 这是一个会使队员们汗流浃背的游戏，在整个游戏过程中，大家将会不停地跑，不停地笑。

目的：

1. 使小组充满活力。
2. 培养团队精神。

准备：

步骤：

1. 选一块宽阔平整的游戏场地，最好是选择诸如网球场或停车场之类的有边界的场地。选一个人做球童，负责将新增加的球滚入场内；另外选几个人做记分手，负责数球记分。

2. 告诉队员们他们将要参加一项运动，这项运动的世界记录是每人平均得五分，激励队员们至少要达到这个成绩。

3. 队员们的任务是让尽可能多的球在场地内滚动。记分手负责数滚动中的球，

一个球记一分。只允许用脚踢球，不可以用手滚球，也不可以用脚底踩球、传球。

4. 送球手负责不停地将新球送入场内，记分手负责数出那些滚动着的球的数目。

5. 让队员们沿着场地散开站好，送球手送进的第一个球标志游戏的开始，送球手会一个接一个地不断将球送入场内。

6. 等到小组基本上已经将滚球能力发挥到极致的时候，延时 30 秒或 40 秒，然后喊停，结束游戏。

7. 让记分手报出小组的最终得分，并对小组所取得的成绩表示祝贺。

讨论问题示例：

- 你们在游戏过程中碰到了什么问题？怎样分析问题的？每个人都做了什么？
- 大家在游戏的过程中是像一个整体呢，还是像一盘散沙？
- 游戏开始前多花一点时间计划是否会有助于提高成绩？

安全： 告诉队员在跑动踢球的过程中一定要注意安全，不要被四处滚动的球绊倒，尤其是在游戏接近尾声，场地中的球非常多的时候。

变通：

1. 游戏开始前，给小组几分钟的计划时间。
2. 如果球不够的话。可以要求队员们把球保持在弹起的状态。这个要求至少可以使球的需求量减半。



时间： 15 ~ 20 分钟

人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 8 — 16 个人组成的小组。

道具：

- 1 个海滨气球。
- 比较大的游戏场地。

概述： 这个游戏会让所有的人都参与进来，它甚至可以调动那些最不愿意参与的队员的积极性。

目的：

- 1 . 培养团队精神。
- 2 . 增强合作配合意识。

准备：

步骤：

- 1 . 让队员们站成一圈。
- 2 . 告诉队员们他们将要一起挑战一项世界记录。
- 3 . 告诉队员们他们的任务是让球在空中停留 2 分 16 秒，在这段时间内，垫球次

数不得少于 136 次。任何人不得抓住球不放，大家必须通过不停地垫球，使球不至于落地。另外，不允许连续垫球，也就是说，接到球的人必须把球传给另一个人。

4. 如果队员们可以很轻松地实现目标，那么你就需要提高目标了。可以通过一个小花招，不着痕迹地提高目标。比如你可以这样对大家说：“抱歉。我刚才读错了，这项世界记录是这样的……”，或者说：“刚刚接到通知，今天早些时候有人刷新了这项世界记录，新的记录是……”

讨论问题示例：

安全：告诉队员们注意安全，小心不要被绊倒或撞伤。如果大家在垫球的过程中不自觉地进入了有危险隐患的区域，你要赶紧让大家停下来，重新开始。

变通：可以尝试着让队员们同时垫两个球或三个球，这样小组可以创造出一个全新的世界记录。

电波的速度

是否需要道具



风险指数



消耗体力指数



户内可行度



时间： 10 分钟

人数： 不限，越多越好。

道具： 秒表。

概述： 这个一个快速而且简单的小游戏。它可以使整个小组协同工作，并给他们带来欢笑。

目的：

1. 增强小组凝聚力。
2. 激励小组挑战自我、超越自我。

准备：

步骤：

1. 让所有队员手拉手站成一圈。
2. 随意在圈中选出一个人，让他用自己的左手捏一下相邻同伴的右手。问第二个人是否感受到了队友传递过来的捏手信号，这里我们把它称为“电波”。告诉大家收到“电波”后要迅速把电波传递给下一个队友，也就是要快速地捏一下下一位队友的手。这样一直继续下去，直到“电波”返回起点。
3. 告诉大家你将用秒表记录“电波”跑一圈所需要的时间。然后大喊：“游戏开始！”，并开始计时。
4. 告诉大家“电波”传递一圈所用的时间，鼓励一下大家，然后让大家重新再做一次电波传递，希望这次传递能更快一些。
5. 让队员们重复做几次电波传递，记录下每次传递所用的时间。
6. 等大家都熟练起来之后，变更“电波”的传递方向，使电波由原来的沿顺时针方

向传递变为沿逆时针方向传递。

7. “电波”沿着新方向被传递几次之后，再一次让队员们逆转“电波”的方向，同时让队员们闭上眼睛或是背向圆心站立。

8. 在游戏快要结束的时候，为了使游戏更加有趣，悄悄告诉第一个人同时向两个方向传递“电波”，而且不要声张，看看这样会带来什么有趣的效果。

- 讨论问题示例：
- 为什么“电波”传递方向突然改变后，“电波”传递速度会变慢？
 - 为什么闭上眼睛后，“电波”传递速度会变慢？
 - 在“电波”沿两个方向同时传递的情况下。“电波源”对面的队员们感受如何？

安全：

变通： 可以用其他方式传递电波，比如轻轻敲打同伴或是吹口哨。

困境			
是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



图片上传自 www.8264.com

时间： 1 小时以上

人数： 不限。人数较多时，需要将队员划分成若干个由 5 个人组成的小组。

道具： 【每个小组）

·4 根直径约 20cm(8 英寸) . 长约 45cm(18 英寸)的圆木。处理过的用做栅栏的松木或是旧的电线杆均可。注意其直径一定不要小于 20era(8 英寸) , 否则它们将很难在软地上滚动。

·一块硬木板，其长度约为 4 米(12 英尺) . 宽度约为 30era(12 英寸) , 厚度约为 5cm(2 英寸)。

·一根 12ram(半英寸)粗，6 米(加英尺)长的绳子。

·两根绳子，用来标记起点和终点。

概述： 这是一个用来培养小组创造精神的游戏。

目的： 培养合作配合、共同解决问题的意识。

准备：

步骤： 1 . 选择一块地面较软的场地作为游戏场地，如果地面光滑而且坚硬，圆木就会太容易滚动，队员们将很难在木板上站稳。

2 . 让队员们每五个人组成一个小组。

3 . 分完小组后，给每个小组指定一个小组长。（如果你任命那些非常内向的人做小组长的话，将可以帮助他们改善自我形象。）

4 . 让所有小组到起点站好，给每个小组发圆木、木板和绳子。

5. 告诉各小组他们的任务是用发给他们的材料，越过一片“危险”地段。在穿越的过程中身体不得接触地面。

6. 致游戏开场白：

你们小组正在工厂的一个角落里进行一项秘密工作。突然，你们中的一个人发现一个输送新型强酸的管道漏了，而且已经有很多强酸从管道中流了出来，这些强酸在地面上蔓延了约 10 米宽，挡住了你们逃离危险的去路。强酸挥发出来的气味越来越强烈，你们已经逐渐感到呼吸困难，所以必须尽快逃出去。你们不能从强酸上面走过去，因为不论你们身体的哪一部分碰到这种酸，你们都会在数秒内被溶化掉。你们目前唯一可用的工具就是四根圆木，一块木板和一根绳子。这四根圆木经过了耐腐蚀处理。它们可以接触强酸。木板和绳子不能接触强酸，它们碰到这种强酸的话也会立刻被溶化掉。如果在穿越的过程中有人碰到了酸，整个小组必须立刻返回原地，让受伤的队员到一个特殊淋浴器下面冲洗，这是抑制强酸灼伤的唯一办法。然后，整个小组才能重新开始穿越。如果木板或绳子碰到了酸，也必须进行同样的处理，否则的话整个木板或绳子都会被溶化掉。游戏成功的条件是整个小组都能安全地越过这片强酸地带，祝你们好运！

讨论问题示例：

- 你们在游戏过程中碰到了什么问题？
- 怎样分析问题的？
- 每个人都做了什么？
- 每个人都充当了什么角色？
- 小组长是否进行了有效的领导？
- 每个人是否都能积极参与，共同解决问题？
- 你认为小组的整个运作过程有效吗？为什么？

·就进一步提高小组的运作，你的建议是什么？

安全： 要确保圆木的表面没有尖锐的棱角。

变通： 如果需要加大游戏的难度，可以蒙上 2 名队员的眼睛——告诉大家，有两名队员的眼睛已经因为挥发出的酸性气体的刺激而失明了。

糖衣炮弹

是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



时间： 30 分钟~1 小时

人数： 不限

道具：

- 两种颜色的果汁软糖，每个队员 5 块颜色相同的果汁软糖。
- 两种颜色的头巾，每个队员一条头巾，头巾的颜色要与队员手中的果汁软糖的颜色相同。
- 哨子。

概述： 这是几个适合在树林里玩的游戏之一。

目的：1. 让两个小组展开竞争。

2. 增强团队精神。

准备：在游戏开始前，选择一块比较大的游戏场地作为“战场”，两个小组将在这个战场中展开战斗。理想的情况下，战场中最好有比较多的能够隐蔽的地方。你可以通过在树上绑上彩带来标记战场的边界。

步骤：1. 选出几个队员做监护员之后，把剩下的队员分成两组。两个小组不但要求人数相同，而且在运动能力和身体灵活性方面也要大体上水平相当。

2. 根据果汁软糖的颜色给两个小组命名。如果你买的是白色和红色的果汁软糖，那么把一个队称为白队，另一个队称为红队。把白色的头巾发给白队，红色的头巾发给红队。给白队的每个队员发 5 块白色的果汁软糖；给红队的每个队员发 5 块红色的果汁软糖。

3. 告诉所有队员边界的位置。告诉他们在游戏中，两个小组将各占据边界的一端，游戏开始后，两个小组都要快速向对方阵地前进，抢先到达对方阵地的小组获胜，注意这里的到达指的是整个小组全部到达对方阵地。

4. 宣布游戏规则。听到吹哨后各小组才可以开始前进。在前进的过程中，可以用手中的果汁软糖向对手“射击”。被对手击中的人必须至少静止 30 秒后方可移动。被击中 3 次的队员必须返回起点，重新开始。不允许用果汁软糖“射击”对手的头部或脖子。每个小组都可以反复使用落在地上的果汁软糖，但是必须是与自己小组颜色相同的果汁软糖。一旦某个小组成员到达了对方的阵地，他就彻底安全了，不会再受到软糖的威胁。

5. 游戏规则讲解清楚之后，让两个小组各占据边界的一端，给他们 5 分钟的时间做战略战术部署，然后吹哨，开始游戏。

6. 在游戏结束后，引导大家就游戏过程展开讨论。其问，可以把剩余的果汁软糖发

给大家来吃。

- 讨论问题示例：
- 你们在游戏过程中碰到了什么问题?怎样分析问题的?每个人都做了什么?
 - 每个人都充当了什么角色?
 - 游戏过程中有无领导者产生?
 - 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来?

安全：让监护员从安全的角度留意每名参赛队员，因为“战场”中会有很多容易把人绊倒的东西。监护员还要注意发现和制止“恶意”射击。所谓“恶意”射击，是指射击高度在肩膀以上的射击。进行“恶意射击”的人一旦被发现，将立刻被遣返回原地，重新开始前进。监护员还需要记录每个队员被击中的次数，被击中 3 次的队员必须退回到自己小组的起点，重新开始。

变通：可以用一些较软的小球代替果汁软糖。但是，一定不能用比果汁软糖硬的物体做“子弹”。

缩小包围圈			
是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



时间： 5 分钟

人数： 不限

道具：

概述： 这是一个不可能完成的任务，但是它会给游戏者带来无尽欢笑。

目的：

- 1．使小组充满活力。
- 2．创造融洽的气氛，为后续培训活动的开展奠定良好基础。
- 3．让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

准备：

步骤：

- 1．让队员们紧密地围成一圈，包括你自己。
- 2．让每个队员把自己的胳膊搭在相邻同伴的肩膀上。如主图所示。
- 3．告诉大家我们将要面临一项非常艰巨的任务。这项任务是大家要一起向着圆心迈 3 大步，同时要保持大家已经围好的圆圈不被破坏。

4 .等大家都搞清楚了游戏要求之后，让大家一起开始迈第一步。迈完第一步后，给大家一些鼓励和表扬。

5 .现在开始迈第二步。第二步迈完之后，你可能就不必挖空心思去想那些表扬与鼓励的词语了，因为，目前的处境已经使大家忍俊不禁了。

6 .迈第三步，其结果可能是圆圈断开，很多队员摔倒在地。尽管很难成功地完成任务，但是这项活动会使大家开怀大笑，烦恼尽消。

讨论问题示例：

安全：在迈第三步的时候尤其要注意，不要让有些队员摔得过重。

变通：

- 1 . 如果参加人数较多的话，比如多于 40 个人，可能分成小组来做游戏会更好一些。
- 2 . 可以把队员们的眼睛都蒙起来做这个游戏。

炸药			
是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



图片上传于 www.8264.com

时间： 5 分钟

人数： 不限

道具： (每个小组) 一个气球。

概述： 这个游戏在很大程度上是要利用其它游戏剩余的气球来搞笑。

目的： 培养整体观念。

准备：

步骤： 1. 让队员们每 3 人组成一个小组。

2. 给每组发一个气球，让大家把自己的气球吹起来，不要把气球吹到轻轻一压就会爆的程度，让气球内的空气量达到其最大容量的 75% 即可。

3. 让每个小组都面对面围成一个紧密的圆圈，如主图所示。
4. 让每个小组都把气球放到圆圈的中间，气球的高度与腰齐平。
5. 让队员们向圆心的方向走，直到 3 个人能够用腹部夹住气球。然后，大家都要把手从气球上拿开，注意，不能让气球落地。
6. 告诉队员们他们的任务是走 3 步，并挤碎气球。第一个挤碎气球的小组将会获得特别奖励。
7. 如果有些小组始终不能挤碎气球，让那些成功地完成任务的小组过去帮助他们一下。

讨论问题示例：

安全：

- 变通：
1. 如果由两个人组成小组来挤气球的话，这会成为一种非常亲密的举动。
 2. 为了加大游戏的难度，你可以让 4 个人一组来挤气球。
 3. 可以蒙上队员们的眼睛，并且让大家保持绝对的安静，然后再按照上面的规则来玩这个游戏。
 4. 如果大家是在游泳池里，那么可以让大家在水里玩这个游戏。

呼啦圈			
是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



时间： 1 小时以上

人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 12~16 个人组成的小组。

道具： (每个小组)

·2 个大呼啦圈(尽可能用直径最大的呼啦圈)。

·1 个秒表。

·1 个哨子。

概述： 这是一个随时可用的、引人发笑的游戏。

目的： 培养整体观念。

准备：

步骤：

1. 把队员们分成若干个由 12~16 个人组成的小组。
2. 让每个小组都手拉手、面向圆心围成一圈。
3. 等每个小组都站好圆圈、拉好手之后，任意选一个小组，让其中两个队员松开拉在一起的手，把两个呼啦圈套在其中一个队员的胳膊上，让这两个队员重新拉起手。对其他小组做同样处理。

4. 现在，让各个小组沿相反方向传递两个呼啦圈。为了把呼啦圈传过去，每个队员都需要从呼啦圈中钻过去，如主图所示。两个呼啦圈重新回到起点后，本轮游戏结束。

5. 吹哨开始游戏，同时开始用秒表计时。

6. 第一轮游戏结束后，祝贺大家成功完成任务，并通报各小组完成任务所用的时间。重新开始一轮游戏，并告诉队员们这次要求大家能更快一些。反复进行 4~5 次呼啦圈传递，确保队员们知道他们需要一次比一次快。

- 讨论问题示例：
- 你们在游戏过程中碰到了什么问题？
 - 怎样分析问题的？
 - 游戏过程中有无领导者或教练员产生？
 - 哪些因素有助于成功完成游戏？
 - 哪些因素使完成任务变得更加困难？
 - 有没有确定出比较现实的目标？

安全：

如果有人身体的柔韧性较差，不适合参加这个游戏，那么可以让这些人来计时，或是充当监护员。如果你在游戏中的使用了监护员，要让监护员尽量跟着呼啦圈移动，这样当钻圈的人不小心被绊倒的话。他们可以及时保护和搀扶。

- 变通：
1. 在每轮游戏开始前，给每个小组一分钟计划时间。
 2. 让每个小组在开始新一轮游戏之前，事先确定出本轮游戏的目标时间。

流星雨			
是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



时间： 20～30 分钟

人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 20—30 个人组成的小组。

道具： （每个队员）

·1 件可以扔的东西（比如网球等比较软的球、飞盘、打了结的旧毛巾、钉在一起的旧报纸）。

概述： 这是一个很容易组织的游戏。在这个游戏中，每个队员既需要挑战别人，也需要挑战自我。

目的： 让每个队员在游戏中既挑战别人，也挑战自我。

准备：

步骤：

1. 让每个队员参照道具中例子，找到一件可以扔的东西。
2. 每人手里都有了 1 件可以扔的东西之后，让小组面向圆心站成一个大圈。
3. 邀请 3 个志愿者站在圆圈的中心，他们可以把手中的东西暂时放在自己原来的位置上。这 3 个志愿者要背对背，站成一个紧密的小圆圈。

- 4 . 告诉站在圆周上的队员们：“听我数到 3 后，大家要把手中的东西一齐高高抛给这 3 个站在中间的人。”告诉站在圆心的 3 个人：“你们的任务是尽可能多地接住抛过来的东西。”
- 5 . 大喊：“1，2，3，抛！”
- 6 . 检查 3 个志愿者各接住了多少——可能会比你想象的要少得多，经常有人会一个都接不到。
- 7 . 让 3 个志愿者回到原位，另外请 3 个队员站在中间，重复前面的步骤，直到每个队员都已得到过一次站在中间的机会。
- 8 . 重复整个游戏过程，告诉队员们这次他们需要打破自己先前的“接球”纪录。

讨论问题示例：

- 安全：** 要选择那些比较安全的物品来扔，比如物品上不要有尖锐的棱角、物品不可太硬、不能是易碎品等。
- 变通：** 可以蒙住站在圆心的队员的眼睛。或是给站在圆心的队员 30 秒时间，让他们集体筹划一下如何相互配合，以便接住更多的东西。

盲人足球赛			
是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



时间： 30 ~ 印分钟，参加人数越多，所需的时间越长。

人数： 不限

道具：

- 2 个足球(要用含气量不足的足球，这样每踢一下，球不会滚得太远)。
- 1 把哨子。
- 两种颜色的蒙眼布。
- 1 块比较大的游戏场地。

概述： 如果你需要一个能增进信任和沟通的游戏，那么这个游戏将是你非常好的选择。

目的：

- 1．建立小组成员间的相互信任。
- 2．促进沟通与交流。
- 3．培养团队合作精神。

准备： 如果你能找到一个足球场来玩这个游戏，那就再好不过了。如果找不到足球场的话，那么用一些物体在地上标记出四个角、边线和球门。场地两端的边线代表球门。

- 步骤：**
1. 留出 2~3 个人做监护员。监护员的任务是负责安全问题，同时兼任边裁。把其它的队员带到场地中间，把他们分成 2 个人数相同的小组。注意，要求每个小组的总人数为偶数。
 2. 每个队员在自己的小组内找一个搭档。
 3. 根据蒙眼布的颜色给两个小组命名。如果你买的是黄色和绿色的蒙眼布，那么把一个队称为黄队，另一个队称为绿队。把黄色的蒙眼布发给黄队，绿色的蒙眼布发给绿队。确保每对搭档拿到一块蒙眼布。每对搭档中只有一个人戴蒙眼布，另一个人不戴。
 4. 告诉大家：“我们即将进行一场别开生面的足球赛。每对搭档中，只有被蒙上眼睛的队员才可以踢球，他的搭档负责告诉他向什么方向走、做什么。”
 5. 详细解释游戏规则。要求那些被蒙上了眼睛的队员保持类似于汽车保险杠的姿势——弯曲双肘，手掌向外，手的高度与脸齐平。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。负责指挥的队员不允许碰自己的同伴，只能通过语言表达指令。这场球赛中没有守门员，每个队踢进对方球门一个球得一分。你——作为培训专员，是这场比赛的裁判。任何一队进球后，都要把球拿回场地中间，重新开始比赛。不允许把球踢向空中，在任何时候，球都是在地面上滚动。如果某个队员踢了高球，裁判会暂停比赛，并把该队员罚下场一段时间。如果球被踢出界了，裁判将负责将球滚回场地。除此之外，没有其他的关于出界处理的规则。比赛一共进行 10 分钟，中间休息，交换场地。
 6. 宣布完游戏规则之后，让两个小组用投掷硬币的方法选择场地。场地定好后，把两个球放在场地中间。然后吹哨，开始游戏。用两个球意味着比赛中每个队一个球，各自为多得分而奋斗。





- 讨论问题示例：**
- 哪个队取得了最终的胜利？
 - 哪些因素有助于最终取得胜利？
 - 被蒙上眼睛的队员感受如何？
 - 指令的清晰度如何？哪些方面还有待改进？
 - 这个游戏对我们的实际工作有何启发？

安全： 确保那些被蒙上了眼睛的队员保持类似于汽车保险杠的姿势。

不允许把球踢向空中，因为这非常容易导致队员们受伤。

- 变通：**
1. 在中场休息的时候，你可以让每队搭档交换角色，即蒙上负责指挥的那个队员的眼睛，让原来被蒙着眼睛的队员指挥。
 2. 在参加人数较多的情况下，可以考虑用 3~4 个球。

顶针传递

是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			

- 时间：** 5~10 分钟
- 人数：** 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 5~7 个人组成的小组。
- 道具：**
- 1 包牙刷。
 - 1 包顶针。
- 概述：** 这是一个快速的竞争性游戏，它有助于培养团队合作精神。
- 目的：**
1. 培养团队合作精神。

2. 使小组充满活力。

准备：

步骤：

1. 告诉队员们他们即将开始一场比赛。
2. 人数较多时，将队员分成若干个由 5~7 个人组成的小组。
3. 给每个队员发一把牙刷。
4. 给每个小组一个顶针。
5. 让每个小组站成一排(或一圈)。
6. 让每个队员把牙刷叼在嘴里，直至游戏结束。
7. 把顶针交给每个小组站在队首的队员，让他们把顶针套在牙刷上。
8. 每个小组要完成的任务是按顺序经由每个组员，把顶针由队首传到队尾(如主图所示)。只允许用牙刷传递顶针，不允许用手碰顶针。如果有人不慎把顶针掉到了地上，只能用牙刷把顶针拣起来，而且不能把牙刷从嘴里拿出来。
9. 第一个把顶针传到队尾的小组获胜。

讨论问题示例：

- 哪个小组第一个把顶针传到了队尾?
- 哪些因素有助于成功地完成游戏?
- 在游戏过程中遇到了哪些困难?是如何克服困难的?
- 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来?

安全：

变通：

1. 按照实际的工作团队划分小组。
2. 重复玩 3~4 轮，每轮游戏开始之前，给每个小组 2 分钟时间讨论战略战术，

并且记录传递时间，看各小组是不是一次比一次传得快。

走进绳圈



时间： 5~10 分钟

人数： 不限

道具： 一根长绳子，绳子一端有个可以移动的结（绳子呈圆形套索状），绳子的长度取决于参加人数的数量。

概述： 这是一个适合在培训之初开展的游戏，用以鼓励队员们培养团队意识。

目的：

1. 培养团队精神。
2. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

准备：

步骤：

1. 将绳子放在地上围绕成圆形，要求绳圈足够大，所有队员站到里面后，地方仍很充裕。
2. 让队员们站在你身边。

3. 他们的任务是进入绳圈，但不能接触绳子。要求双脚都落在绳圈内，全部着地。

4. 开场白示例如下：

想象一下，大家正在一个规模宏大的化工厂徒步参观。行到半路。忽然有人看到一种液体正从一个巨大的容器中喷射出来，你们很快就被液体包围了。一名工人向你们大喊道。地上的化学物质具有高度腐蚀性。如果有一滴液体溅落在脚或者腿上，整个肢体将被侵蚀掉。他还嚷道，你们面前恰好就是一块安全区域，四周由排水沟环绕。因此化学物质不能流入里面。排水沟看起来像普通绳子，但实际上是一种很复杂的设备。它唯一的缺点是容易碎裂，因此如果有人碰到排水沟。它就会破裂失去保护功能，化学物质将扩散到你们站立的地方。所以大家最好立即逃入安全区。祝你们好运！

5. 所有队员都进入绳圈后，再让他们走出来。

6. 然后利用谈话的时间，拉动绳子的滑动端，减小绳圈直径。虽然他们能在此地幸免于腐蚀性化学物质的伤害，但是现在又被困在工厂的另一个地方，安全区变小了。

7. 要求队员按同样的规则进入绳圈。

8. 他们进去之后，再出来。然后，继续拉动绳子的滑动端，减小绳圈。

9. 重复以上步骤，直到队员们必须挤进绳圈，互相扶持为止。

讨论问题示例：

·有人认为该游戏使他感到不自然吗？为什么？

·大家对个人的身体空间有什么感觉？

·处于不同文化背景的人们对个人的身体空间有不同认识吗？

·这对我们以后将要开展的游戏有什么影响？

安全：

不允许队员跳入人群中或者靠抓住别人的肩膀来平衡自己。

变通：

1. 游戏期间，整个团队须保持沉默。

2. 蒙着眼睛做游戏会更有趣，可以让一个看得见的队员指挥其他蒙着眼罩的队友该如何做。

袋鼠赛跑

是否需要道具



风险指数



消耗体力指数



户内可行度



时间： 5~10 分钟

人数： 不限

道具：

- 给每两个队员至少准备一个气球。
- 两根绳子(标明起始线和终结线)。
- 一处运动场。

概述： 任何团队都能开展的有趣游戏。

目的：

1. 活跃团队气氛。
2. 促进团队合作。

准备：

- 步骤：**
1. 将两根绳子沿着运动场某一边缘，平行放置，相距 10 米远。
 2. 让大家互相结对儿。
 3. 给每对搭档发一个气球。
 4. 让其中拿着气球的队员站在一条线上，他们的搭档站在运动场边缘的另一条线上。
 5. 让带球的队员把气球放在膝盖之间，并且放好之后，手不能再碰气球。
 6. 解释游戏如何开展。告诉带球的队员，听到你的信号后，像袋鼠一样跳跃通过运动场（保证气球夹在膝盖之间），到达运动场对面的终点线时，将气球传递给搭档——仍旧要求不能用手碰气球。交换气球后，搭档夹着气球跳回起始线。
 7. 最先跳回起始线的那对搭档获胜，在此过程中要求气球始终夹在膝盖之间。

- 讨论问题示例：**
- 是谁最先返回起始线的？
 - 什么因素加大了游戏难度？
 - 什么因素可使游戏更为简单？

安全：

- 变通：** 比赛结束后，给大家 1~2 分钟的设计时间，然后再重复一次游戏。允许搭档们商量谁第一个带球跳跃，以及讨论怎样才能提高速度。记下所有搭档所耗时间。

信任背投			
是否需要道具	风险指数	消耗体力指数	户内可行度
			



时间： 1 个小时以上，取决于参加人数的多少。

人数： 12—20 人。

道具： 一 个 1.5~1.8m 高的平台(如果没找到平台。可以用梯子或者树桩代替)。

概述： 几乎每一个户外培训小组都可以参加这个游戏。它表面上看起来很吓人，但是如果队员动作规范，实际上是相当安全的。

目的：

1. 建立小组成员间的相互信任。
2. 使队员挑战自我。
3. 发扬团队精神，互相帮助。

准备：

步骤：

1. 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。

2. 选两个志愿者，一个由高处跌落，另一个作为监护员，负责管理整个游戏进程。让他俩都站到平台上。

3. 让其余队员在平台前面排成两列，队列和平台形成一个合适角度，例如垂直于平台前沿。这些人将负责承接跌落者。他们必须肩并肩从低到高排成两列，相对而立。要求这些队员向前伸直胳膊，交替排列，掌心向上，形成一个安全的承接区。他们不能和对面的队友拉手或者彼此攥住对方的胳膊或手腕，因为这样承接跌落者时，很有可能相互碰头。

4. 告诉那位监护员，他的职责是保证跌落者正确倒下，并做好充分准备，能直接倒在两列队员之间的承接区上。因为跌落者要向后倒，所以他必须背对承接队伍。监护员负责保证跌落者两腿夹紧，两手放在衣兜里紧贴身体；或者两臂夹紧身体，两手紧贴大腿两侧（这样能避免两手随意摆动）。并且，跌落者下落时要始终挺直身体，不能弯曲。如果他们弯腰，后背将会戳伤某些承接员——换句话说，他们有可能会被砸倒在地。监护员还要保证，跌落者头部向后倾斜，身体挺直，直到他们倒下后被传送至队尾为止。

5. 监护员还要负责察看承接队伍是否按个头高低或者力气大小均匀排列，必要时让他们重新排队。并且要时刻做好准备来承接跌落者。

6. 跌落者应该让监护员知道他什么时候倒下。听到监护员喊：“倒”之后，他才能向后倒。

7. 队首的承接员接住跌落者以后，将其传送至队尾。

8. 队尾的两名承接员要始终抬着跌落者的身体，直到他双脚落地。

9. 刚才的跌落者此时变成了队尾的承接员，靠近平台的承接员变成了台上的跌落者。循环下去，让每个队员都轮流登场。别忘了让监护员和队友交换角色，好让他

也能充当承接员和跌落者。

10. 如果有人不愿意参加跌落，不要逼迫或者戏弄他们。尽量要求所有队员都参与跌落，但若确实有一两个人不愿意参加，可以只让他们在平台上，面对承接队伍站一会儿，然后跳下来(到承接队尾，好像他刚跌落完毕)。或许他会改变主意，愿意跌落到承接队伍中。切记：尽量要求每个队员参加，但不要强迫他们。

11. 既然监护员负责所有事情，你又该做些什么呢?站到承接队伍的第二或者第三排，做承接员吧!一旦发生不测，你可以帮忙抓住跌落者，至少能减缓他摔落的速度。前面的队员依次作了跌落者之后，你可以向后站，做一名监护员。如果有人问你为什么不参加游戏，或者暗示你不信任他们时，你应该跳到平台上，和其他人一样轮流参加跌落。

讨论问题示例：

- 最初你们对游戏有何认识?
- 参加游戏之后你们有何感受?
- 当站在平台上准备向后倒时，你有何感想?

安全：

任何时候，都不能让队员从 1.8 米以上的地方向后倒。否则跌落者的头或肩将比身体的其他部位先接触承接队伍，导致摔伤。因为跌落者下落时，重量主要集中在这些部位，头很容易撞在地上，那样是相当危险的。

必要时多安排几个监护员，监护员的数量取决于培训队员的组成状况。

务必让承接员摘下手表、戒指或其他尖锐的物件；跌落者掏空所有衣兜，解下带扣的腰带。

变通：

对于那些既成的团队，可以考虑给跌落者蒙上眼罩，增加游戏难度。

是否需要道具



风险指数



消耗体力指数



户内可行度



时间： 10～20 分钟

人数： 不限

道具： 一块平坦的草地。

概述： 队员跌倒引人发笑和摔伤的区别在于，前者有监护员在场或者队员知道如何正确摔倒。在那些需要安排监护员或者要求队员了解如何正确摔倒的游戏开始之前，你应该领导大家做一下这个游戏。

目的：

- 1．解释利用监护员的目的。
- 2．教会队员正确摔倒。

准备：

步骤：

- 1．告诉大家，培训活动中队员跌倒引人发笑和摔伤的区别仅仅在于，前者有优

秀的监护员在场或者队员知道如何正确摔倒。

2. 向全队说明监护员的职责。监护员的主要作用是密切注视游戏进行情况，随时保护不慎摔倒的游戏者。让一个监护员尽量抱住摔倒者的全身不切实际，那样两个人都会摔得鼻青脸肿。他的首要任务是迅速做出反应，尽量保护摔倒者的头部和上身。

3. 让队员知道摔倒方式有正确和错误之分。错误的摔倒方式会让人受伤，而掌握正确的摔跤方法则不会。那些不怕摔疼的队员可以走开，去喝咖啡。而那些不能忍受摔疼的队员，需要留下仔细听讲。

4. 告诉受训者有 2 种基本的打滚方式，即前滚翻和后滚翻。

5. 解说前滚翻。解说词示例如下：

无论最初姿势是站立还是下蹲，都可以做前滚翻。如果想依靠右肩向前滚动，则右肩向前倾斜。左臂可以起到平衡作用，但不能作为支撑点。右臂向身体的左前方伸展，掌心对着左膝盖，和身体呈 45 度角。右肘稍稍弯曲。这样右前臂就为身体向前翻滚腾出了地方。眼睛向下看左臂，以便头部处于正确位置——即低头向下看，同时向左转头。然后依靠右肩向前滚动，身体蜷缩，最后，呈下蹲姿势。前滚翻不是向正前方滚动。而是偏离 45 度角。

6. 解说完之后，给大家做一个动作示范（当然，你应该知道如何做前滚翻）。

7. 每人轮流做一次前滚翻，要求从站立姿势作起，这样你好发现错误。

8. 重复以上步骤，不过这次依靠左肩向前翻，颠倒口令和动作即可。

9. 解说后滚翻，解说词示例如下：

两脚站立，两腿逐渐弯曲，身体微微前倾，臀部将成为身体向后翻转时第一个触地点。利用双肩向后翻转，臀部触地后，双肩随即触及地面，起支撑作用。依靠双肩完成滚翻之后，用双手平衡弯曲的身体。

10. 解说完之后，再做一次动作示范。
11. 要求每个人从站立开始做一个后滚翻，以便发现错误。
12. 然后让队员们结对儿，练习从站立、走路或慢跑时做前滚翻或后滚翻。

讨论问题示例：

安全： 如果发现有些人不参加这种游戏。那么，他们将不能参加随后有摔伤危险的游戏。相反，可以让他们做监护员。有些人担心自己被摔伤或者受身体条件限制，不愿意参加游戏，不要强迫他们做自己不喜欢的东西。可以让他们做其他事情——比如帮忙筹备休息时吃的茶点——这样，他们也都能参与进来。

缓冲墙



时间： 15~20 分钟，取决于参加人数的多少。

人数： 8~16 个。

道具：

- 一个眼罩。
- 一面坚固的平壁(建筑物的一面墙或者一排汽车)。

概述：这是一个简单游戏，用于建立团队成员之间的信任。

目的：提高小组成员间的信任水平。

准备：

- 步骤：**
1. 选择一块平整的草地，里面没有障碍物，以防绊倒蒙着眼罩的志愿者。
 2. 所有队员背对墙壁(或其他坚固物体)，站成一排，队员间隔一臂距离。
 3. 选两名志愿者，让其中一个人蒙上眼罩。
 4. 解释游戏规则。让没有蒙眼罩的志愿者把蒙着眼罩的搭档带到距离墙壁十米远的地方，面向沿着墙壁站立的那排队员，然后让蒙眼罩的人向前走。
 5. 蒙着眼罩的志愿者要摆出“缓冲”姿势，即向前伸出双臂，小臂向上弯曲，手掌向外，手的高度与脸齐平。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分的伤害。
 6. 紧靠墙壁站立的那排队员要保持完全静止和沉默，此外，还要防止蒙眼罩的人撞到墙上——换句话说，当那个蒙眼罩的人靠近队伍时，他们要抓住他，不能让他触及墙壁。
 7. 两位志愿者前进时，没蒙眼罩的人充当监护员。他们不能靠的太近，但也要保持在一定的距离之内，以便蒙眼罩的人快摔倒能及时被扶住。一切就绪后，告诉蒙眼罩的人向墙壁走去，同时摆出“缓冲”姿势。
 8. 墙边的人抓到蒙眼罩的志愿者之后，大家依次交换角色，保证每个人都蒙一次眼罩，做一次监护员。
 9. 第一轮游戏结束后，重复一次。

- 讨论问题示例：**
- 游戏过程中，队员们对蒙着眼睛走路有何感想？
 - 在第二轮游戏中，大家是不是感觉更自如了？为什么？
 - 监护员对自己的作用有何认识？
 - 实际工作中，如何使团队成员更能相互支持？
 - 当前什么因素阻碍了我们相互支持？如何克服它？

安全： 让蒙眼罩的人摆着“缓冲”姿势走路，同时，监护员要保持警惕。

变通： 让两个蒙眼罩的志愿者同时朝墙壁走去，看谁最先到达。第一轮游戏结束后，可以在第二轮游戏中如此安排而不必重复前者。

捆绑行动



时间： 20—40 分钟，取决于参加人数的多少。

人数： 8~20 个。

道具： 一根 30 米长的绳子(能够把整个小组捆五圈)。

·一条小路。约 100 米长，取决于障碍物设置的困难程度。

概述： 这是一个放松性的游戏，鼓励队员更好地相互了解。

目的：

1. 使队员们参与到一个具有创新精神的团队中来。
2. 让队员们从队友身上学到东西。
3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

准备： 选定路线。事先把彩色飘带绑在树干或较低的树枝上，标出路线。如果团队能够沿路克服一些障碍，比如一颗倒下的大树，或者楼梯中的一段台阶，游戏将更有乐趣。

步骤：

1. 所有人都站好，靠近，整个团队挤作一团。
2. 把绳子绕所有人捆五圈后扎紧，以不妨碍他们运动和呼吸为宜。
3. 整个团队沿着指定的小路前进。
4. 他们沿着小路前进时，每个人都要展示自己独特的，或曾经参与过，引以为豪的才能或经历。告诉大家，当他们到达终点时，你将随意挑选队员转述别人讲过的话。这样他们就能更加注意去倾听别人。

讨论问题示例：

- 游戏结束后，你发现别人有什么才能?而这些才能以前你并不知道。
- 对于团队创新，你有何认识?

安全： 密切注视每一个人，保证他们不被绊倒。如果一人不慎摔倒，整个团队就有可能倒下，紧束的绳子有可能伤及他们。

变通：

1. 如果事先没有时间标出路线，可以口头告诉他们。或者你在前面带路，让他们跟上。

2. 如果你确实想给团队一些挑战，可以蒙住他们的眼睛开展游戏，同时多安排几个监护员。

走方块



时间： 5~15 分钟，取决于参加人数的多少。

人数： 24 人以上。

道具： 给每个队员准备一块边长为 30cm 的正方形木板后，还需富余一块。

概述： 这是一个能让所有队员都开动脑筋，解决问题的游戏。

目的： 让整个团队参与到解决问题的游戏中来。

准备： 把所有木板都放到地上，呈一条直线排列，彼此间距 30cm。

步骤： 1. 把整个团队分成人数相等的两组，如果总人数为奇数，让一个人做你的助手。

2. 两组队员分别从这排方形木块的左右两边站起，每人站在一块木板上，两组相对而立。最后中间只剩下一块木板。

3. 如图所示：16 名队员——每组 8 人——中间一块闲置木板。每个人占一个方块，方块中的箭头代表各个队员应该面对的方向——所以，整个小组面向同一个方向。

4. 两组将分别从这排方块的这一边走到另一边，规则如下。

5. 不允许队员转身，可以向后看，但身体必须朝着游戏开始时的方向。每次各组只能有一人转身——也就是说允许转身时，每组只能有一人转向。

6. 队员可以移到自己面前的空木板上，如图 1：方块 1 上的人或者方块 3 上的人都可以移到方块 2 上。

7. 队员也可以超越对手移到他们前面的方块上，但是不能后退。如图 2：方块 4 上的人可以超越方块 3 而移到方块 2 上，而方块 1 上的人不能后退到方块 2 上。

8. 队员不能超越和你面向相同方向的人，比如你只能看到他们的后脑勺，就是不能超越他们。也不允许一次穿越两个对手，到达前面的方块上。如图 3，方块 1，2，3 上的人都不能动。

9. 如果有人发现自己到了无路可走的地步，所有队员必须回到起始位置，重新开始游戏。

讨论问题示例：

- 你们在游戏中遇到了什么问题？如何对问题进行拆分的？每个人都做了什么？
- 谁成为小组领导了？
- 整个团队运作有效吗？解决问题了吗？
- 你们怎样才能做得更好？

安全：

变通： 如果只开展一次游戏，可以用报纸或拿粉笔在地上画方框代替木块，效果一样。

收到采信



时间： 培训开始前需要 10 分钟，培训结束后需要 20 分钟。

人数： 不限

道具：

- 一份预制的培训资助合同。
- 一支钢笔。

概述： 这种活动有助于提高学员 / 督学员参加完培训，回到工作中仍然继续学习的责任心。同时，学员回到实际工作中以后，还能反馈培训信息。

目的：

1. 让学员在参加培训之前就明确自己的培训目的。
2. 使学员明白通过培训他们学到了什么。
3. 使学员明确参加培训后，他们在工作中应有何改观。

准备：

步骤：

1. 培训开始前，给每个学员准备一份培训资助合同的复印件和一支钢笔。
2. 让学员填好合同的第一和第二部分后，暂时收好。如果培训开始之前学员已填好合同，让他们的督学员确认一下培训目的，并签名。

3. 培训结束后，让学员填好合同的第三和第四部分。
4. 让学员把合同带回工作单位，和他们的上一级督学员讨论后，完成合同的第五部分。
5. 学员和督学员完成合同后，需要把一份合同复印件寄给你。
6. 你仔细阅读合同后，把相关内容放入学员的档案或类似材料中。

讨论问题示例：

安全：

变通：

1. 学员填好合同的第一和第二部分后，让他们和其他队友讨论自己的培训目的。
2. 学员填好合同的第一和第二部分后，让他们选一个搭档，互相讨论培训目的。
3. 学员在培训之前可以填好合同的第一和第二部分。

起队名



时间： 20 ~ 30 分钟

人数： 不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 8 ~ 12 个人组成的小组。

道具：

概述： 这个游戏鼓励团队从培训之初就要团结起来。

目的：

1. 使各个小组拥有自己的名字。
2. 鼓励团队成员之间互相沟通。
3. 把小组成员团结在一起。
4. 引人发笑。

准备：

步骤：

1. 将人数较多的队员划分成若干个由 8 ~ 12 个人组成的小组。
2. 各组在 10 分钟内给自己的团队起一个名字，名字可以有实际意义，也可用符号代替。
3. 各组进行自我介绍，介绍他们的队名以及为什么选用这个名字。
4. 游戏过程中要称呼他们的队名。

讨论问题示例：

- 各组都起了什么名字？
- 每个小组起的名字能准确描述各自的特点吗？
- 这个游戏能提高培训的效果吗？为什么？

安全：

变通： 游戏过程中，互相调换一下组员。

透支



时间： 2~5 分钟

人数： 不限

道具： 一段直径 12 毫米的绳子。

概述： 这是一个适合在培训之初开展的有趣游戏。

目的： 说明即使优秀的人也会在一些游戏中失败。

准备：

- 步骤：**
1. 把绳子拉直后放在地上。
 2. 让队员们在距绳子 30 厘米处站立。

3. 让他们下蹲，双手分别紧握脚后跟。

4. 他们的任务是跳跃通过绳子。而手脚不能松开。如果有人完成这个动作，将赢得一张新版 10 元纸币。他们只能向前跳跃，不能滚动或者倒下，同时双手紧握双脚，不能放松。

5. 所有人都放弃后，告诉大家在培训游戏中，有时可能根本不能“赢”。成功和失败不是最重要的——关键是通过参与学到东西。对于看起来似乎“不可能完成”的事情，有些的确无法办到，但有些却也未必。总之，大家重在参与，乐在其中。

讨论问题示例：

- 这个动作有可能完成吗？
- 游戏的目的是什么？
- 如何将该游戏和我们将要开展的培训联系起来？

安全：

变通：

做鬼脸



图片上传于 WWW.8264.COM

时间： 5 分钟

人数： 不限

道具： 一把小硬币。

概述： 在整个培训活动中可以随时开展这个游戏，用它来引入笑料、缓解紧张气氛。

目的： 引人发笑。

准备：

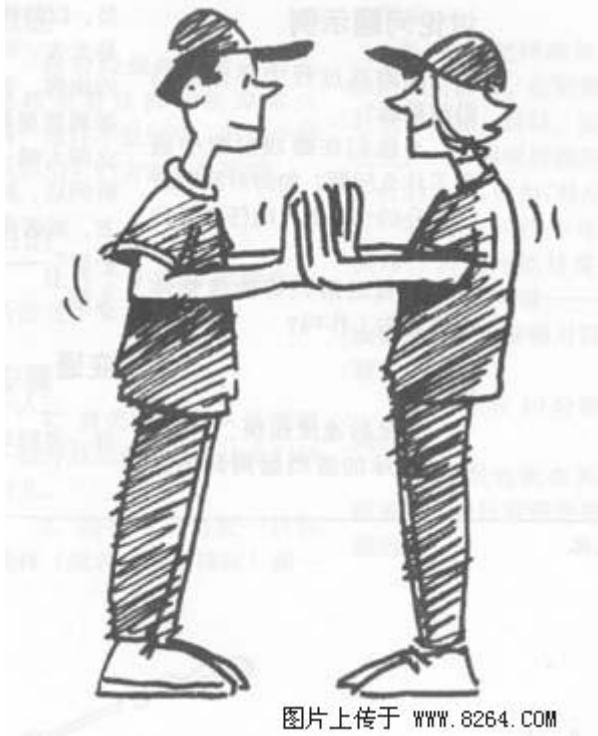
- 步骤：**
1. 所有队员包括你，围成圆圈站立，面向中心。
 2. 首先选一半志愿者到圆圈里面来，脸向上，平躺在地。
 3. 你也和这些志愿者一起走到圆圈中，要求他们的身体和头部完全静止，头不能离地或者左右摆动。
 4. 在每个志愿者的鼻尖上放一枚小硬币。
 5. 要求他们只能做鬼脸，一分钟之内使硬币从鼻子上掉下来。你手头一定要有照相机，给他们照一些面部特写镜头，带回去张贴公布。
 6. 之后，另一半人换过来，重复游戏。
 7. 一些队员成功完成动作后，让他们平躺在地上围成一个圆，头朝圆心(最好头挨着头)，看谁最先把硬币弄下来。

讨论问题示例：

安全：

变通： 为使游戏更有趣，更富挑战性，将三个硬币分别放在志愿者的鼻子、额头和下巴上。

推手游戏



图片上传于 www.8264.com

时间： 5~10 分钟

人数： 不限

道具：

概述： 这是一个无需任何道具，并且具有竞争性的快速游戏。

目的： 使队员彼此对抗。

准备：

步骤：

1. 每名队员选一个搭档。
2. 各组搭档要双脚并齐，面对面站立，距一臂之隔。
3. 两人都伸出胳膊，四掌相对。整个游戏过程中，不允许接触搭档的其他部位。
4. 每对搭档的任务是尽量让对方失去平衡，以移动双脚为准。未移动的一方将积一分。如果双方都失去平衡，均不得分。若队员触摸到对方身体的其他部位，则扣除一分。
5. 让搭档们准备好后大喊一声“开始!”。

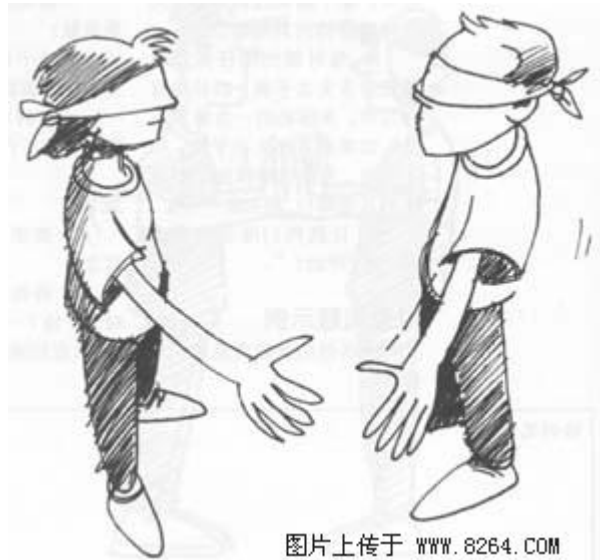
讨论问题示例：

- 各组的优胜者是谁?为什么?
- 游戏过程中什么办法最有效?
- 这个游戏告诉我们在竞争中应该讲究什么技巧?
- 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来?

安全：

变通：

1. 要求队员不能快速推对方。
2. 各组的获胜者继续结对，开始下一轮淘汰赛。重复下去，直到诞生总冠军为止。



时间： 5 分钟

人数： 不限

道具： 无。如果你的队员喜欢搞骗术，可以考虑给他们蒙上眼罩。

概述： 这是一个最基本的配合游戏，没有搭档将无法开展。

目的： 展示第六感的力量。

准备：

- 步骤：**
1. 每名队员选一个搭档。
 2. 每对搭档面对面站立，相距约 1 米左右，相互伸胳膊摸到对方的手后，把手收回。
 3. 在随后的游戏中，大家要始终保持沉默。
 4. 所有队员紧闭双眼，旋转三圈。然后面对自认为搭档应该站立的位置，伸手摸搭档的手。

讨论问题示例：·游戏结束后，谁能摸到搭档的手？

·你们是如何摸到搭档的手的？

·一些人真的有第六感吗？

安全：可能有些人旋转后会感到不适，可以让他们做监护员。

变通：3 人一组，继续做同样的游戏。

传染病



时间：10 ~ 15 分钟

人数：不限

道具：·一处宽敞的运动场。

·一个网球。

概述：这是一个非常有趣的快跑游戏。

目的：1．活跃团队气氛。

2．让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

准备：事先标出运动场的边界线。

步骤： 1. 告诉队员这个游戏类似于捉迷藏。首先让一名队员当捕手，其他的人尽量避免被抓住。任何队员只要被捕手接触，就算被抓住。然后他的手就和捕捉者的手绑在一起，成为一个新捕手，继续捕捉其他队员。重复前面的过程，直到最后一个人被抓住为止。

2. 开场白示例如下：

你们当中有一人将要感染一种非常罕见的传染病。他得了这种病以后，接触到其他任何人，彼此的手就会粘在一起而不能分开。如果他俩接触到别人，对方的手也会被粘过来。这种病还影响了人的思维，病人不是尽量隔离这种病，反而沉迷于去传染别人。你们的任务就是尽量延长自由时间，不要感染这种病。祝你们好运！

3. 给大家指出运动场的边界。从口袋中拿出网球扔给一个队员，告诉他们此球已经携带了病毒，并将传染给他们（不过，你已经对此病毒有免疫力而未被感染）。

讨论问题示例：

- 游戏中谁是最后一个被感染的？
- 你们对这个游戏有何感想？

安全： 密切注视粘连队伍，确保队尾的成员在活动中不会失去平衡。

变通： 告诉队员们当病毒感染到四个人以后，他们就分裂为两组，每组两人。每组病人继续去感染别人，直到再次变成四人，重新分裂。

联体足球



时间： 45 分钟

人数： 不限

道具：

- 每对搭档一段绳子或类似物件(用来绑两人的脚踝)。
- 两段绳子或类似物件(用来捆绑一对搭档的腰)。
- 运动场(足球场或类似的场地)。
- 一个足球(或类似物件)。
- 一个口哨。

概述： 如果队员们喜欢户外运动而不介意跑动较多，他们将非常喜欢这种游戏。

目的：

- 1．使搭档之间以及团队各个成员之间协同工作。
- 2．活跃团队气氛。
- 3．让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

准备：

步骤：

- 1．把整个团队分为人数相等的两组。如果总人数是奇数，让其中一人做你的助手。
- 2．让队员们选择和自己身材相当的人，组内结对。

3. 让搭档们把各自的腓踝绑在一起。

4. 每组选一对搭档，背靠背站立，并把他俩的腰捆在一起，作为各队的守门员。

5. 解释规则。两队开展足球比赛，分上下半场，每个半场 15 分钟，半场结束时两队交换场地。比赛中队员们必须一直绑着脚踝，用三条腿踢球，按足球规则进行比赛（如果你不清楚，可以问队友或自己制定规则）。

6. 对队员的疑问给以充分地解答，然后吹口哨，游戏开始。

讨论问题示例：

·哪个队赢得了比赛？

·游戏中你们遇到了什么问题？

·搭档们是如何协调工作的？

·什么因素有助于团队更加有效地运作？

安全：

让不想参加游戏的人做边线裁判。游戏开始之前，鼓励队员们捆绑脚踝后，练习跑动。

变通：

1. 下半场比赛时，把三个队员的腿踝捆绑在一起。

2. 可以让搭档中的一人蒙上眼罩。



时间： 10 分钟

人数： 不限

道具：

概述： 这是一个很好的游戏，可以在培训之初开展。通过游戏来展示如果一个人缺乏观察力会怎样，并且告诉他们如何在整个培训中提高观察力。

目的： 向大家展示，怎样才能称得上是具有观察力的人。

准备：

- 步骤：**
1. 让队员们结对儿。
 2. 每人仔细观看自己的搭档一分钟。
 3. 一分钟后，彼此转过脸去，再不能看自己的搭档。
 4. 每人做 7 处以上的外观改变，改变可以是细微的，也可以一目了然。

5. 让搭档们再次相互观察，依次说出对方都做了哪些改变。

讨论问题示例：

- 多少人能准确说出搭档所做的一切改变？
- 为什么大多数队员不能马上说出所有的改变？
- 如何将这个游戏与我们随后举行的培训联系起来？
- 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？

安全：

潮起潮落



时间： 15 ~ 20 分钟，取决于参加人数的多少。

人数： 不限，但至少 20 人左右。

道具：

概述： 这是一个无需任何道具的信任游戏。

目的：

1. 增进团队信任。
2. 使队员们发扬团队精神协同工作。
3. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

准备：

步骤：

1. 整个团队分两列纵队站立，两列队员要肩并肩站齐，彼此尽量靠近。如果队员总数是奇数，让其中一名队员做你的助手。
2. 选队列前面一名队员作为“旅行者”，让队员们把这位“旅行者”举过头顶，沿他们排成的两列纵队，传送到队尾。这是一个能真正体现“人多力量大”的例子。“旅行者”到达队尾，后面几个队员举着他的身体下落时，应保证他的双脚安全着地。

讨论问题示例：

- 你们对游戏的最初感觉是什么？
- 游戏结束后感觉如何？
- 当你被别人举着传送至队尾时，感觉如何？

安全： 必要时多安排一些监护员，这完全取决于参加游戏的团队组成状况。

变通： 如果参加人数较少，让队列前面的队员传送“旅行者”后，立即移动到队尾。这样也能使“旅行者”转移到预定地点。

室内拓展小游戏集锦

1、 蜜蜂

口令：两只小蜜蜂呀，飞到花丛中呀，嘿！石头，剪刀、布，然后猜赢的一方就做打人耳光状，左一下，右一下，同时口中发出“啪、啪”两声，输方则要顺手势摇头，作被打状，口喊“啊、啊”；如果猜和了，就要做出亲嘴状还要发出两声配音。动作及声音出错则饮！（注：适合两个人玩，有点打情骂俏的味道，玩起来特别逗！）

2、 007

由开始一人发音“零”随声任指一人，那人随即亦发音“零”再任指另外一人，第三个人则发音“柒”，随声用手指作开枪状任指一人，“中枪”者不发音不作任何动作，但“中枪”者旁边左右两人则要发“啊”的声音，而扬手作投降状。——出错者饮！

（注：适合众人玩，由于没有轮流次序，而是突发的任指其中的一个人，所以整个过程都必须处于紧张状态，因为可能下个就是你了！）

3、 明七暗七

按自然数按顺序数下来，1、2、3、4、5、6、7……遇到7、17、27、37等以7结尾的数字称作“明七”，7的倍数如14、21、28等称作“暗七”，到“明七”“暗七”的人都不能发声，只能敲一下桌子，然后逆顺序再继续数下去。从左到右1、2、3、4、5、6、7（不发音）然后逆顺序，喊“6”者要紧接喊“8”，9、10、11、12、13、14（不发音），喊“13”者又要紧跟着喊“15”，一直下去，到“27”“28”时最容易出错。

（注：适合多人一起玩，比较简单轻松，不过因为口令简单，可能会容易乏味一点。）

4、虎棒鸡虫令

分别有四种动物，老虎、棒子、鸡、虫，一物克一物，两人相对，各用一根筷子相击，同时口喊“棒子棒子……”“……”或喊老虎，或喊棒子，或喊鸡，或喊虫。规定：以棒击虎，虎吃鸡，鸡吃虫，虫吃棒；负者饮酒，若棒子与鸡，虎与虫同时喊出，则不分胜负。

（注：此游戏适合两个人玩，因为出口很快，老虎，棒子，鸡，虫都是脱口出的，所以玩起来速度很快！）

5、猜测输赢

玩法有很多种，可是最基本的原理就是一方随意作出手势，如果对方顺应作出相同的手势则对方输，要罚酒。

A. 青蛙跳 两人手指拱在桌面，一人首先喊“青蛙青蛙跳”，在“跳”字发出的时候五指弹起一个手指作“跳”状，如本方出中指，对方出中指则输，喝酒，出其他四指则过，然后轮到对方喊“青蛙青蛙跳”，一直下去。

B. 两人猜：“石头、剪刀、布”，赢方立即用手指向上下左右各一方，输方顺应则喝酒。

6、读数字

玩法也是变化无穷，但最基本的玩法也是由自成数与喝数相符者胜，负者饮酒。

A. “十五二十” 两人玩，两双手，轮流喊数，分别有“收齐，五、十、十五、开晒”五种数字，喊数者可出手也可不出，看双方一共凑成多少数目。

B. 一人吆喝“红彤彤的太阳，蓝蓝的天，绿油油的草地，一望无边，农民伯伯进城，要看 A 级片，XX 钱一场”XX 可以是胡乱说的一个数字，双方用手指表示，凑成刚好是那个数字，吆喝者则赢，输者喝酒，吆喝此口令时要是附上相应的手势动作就更加好玩搞笑。

骰子类

骰子俗称色子，在广州方言中做“骰盅”骰子是一种用途极为广泛游戏工具，不但绝大部分的游戏离不开它，用它为行令用具的酒令也为数甚多，玩“骰子”从唐代已有，一直流传至今，在现在很多夜肆中也大行其道。玩骰子的特点就是比较简单易行，无须费力，不必动脑，很适合一般人的口味。

1. 猜大小

6 粒骰子一起玩，摇骰然后猜骰盒中骰子的大小数目，15 点为半数，过半则大，未过半则小。猜错则饮。

2. 5 粒骰子，摇骰

庄主首先随意说出 3 个数字（1-6 其中的三个）（此时任何人连庄内不能看自己骰盒里的骰子数目）然后大家同时掀开，如果有跟上述 3 个数字相同的骰子则要移开，再摇骰，到下一家作庄，如此类推，最先清空的则输。

3. 七、八、九

两粒骰子，一个骰盒，两人以上可玩，轮流摇骰，每人摇一次则立即开骰，如果尾数是 7 的则加酒，尾数是 8 的则喝一半，尾数是 9 的则要喝全杯，其他数目则过。轮流一人摇一次，可能你只能加酒却不会受罚喝酒，但也有可能你每次都要一个劲地喝酒，那就要看你的运气了。

4. 大话骰（古惑骰）

两个以上人玩，五个骰子每人。每人各摇一次，然后自己看自己盒内的点数，由庄家开始，吆喝自己骰盒里有多少的点数（一般都叫成 2 个 3，2 个 6，3 个 2 什么的）然后对方猜信不信，对方信的话就下家重来，不对的话就开盒验证，是以合计其他骰盒的数目为准。要是属实的话就庄家赢，猜者输要罚酒，不属实的话就猜者赢庄家输则罚酒。

注意：

A. 叫数只能越叫越大（如： 2 个 6，3 个 2，喊了 2 个 6 后就不能再喊 2 个 3 之类的）

B. 1 点可以作为任何数，例如骰盒内只有 3 个 2 点，1 个 1 点，庄家其实自己就可当作有 4 个 2 点；可是要是庄家叫过 1 点的话，那 1 点以后就不可以当任何数了（如： 2 个 1，4 个 1 之类的）。

C. 另外还有围骰，如庄家骰盒里全部都是 4 点，那庄家可以允许加上一个虚拟的 4 点，即被认为是 6 个 4 点。

5. 三公

三粒骰子，各人摇骰，同时开，三颗骰子相加尾数大者为胜，其中以三粒都是 3 最大

6. 21 点

每人首先拿一粒骰子一个骰盒，摇骰后自己看底骰是多少点，然后由庄家摇骰发点，凑够 21 点，越接近 21 点的为胜，相去甚远者为输，罚酒。（注：这一类玩法是从扑克玩法中引申过来的。）

7. 牛牛

每人五粒骰子，摇骰，然后开骰盒，其中三颗凑成 10 个点数为一牛，然后剩下的两粒总数大为胜，20 点为两牛，两牛即牛牛最大。

动作类

适合一群朋友，男男女女的一起来耍。

1、传牙签

参与游戏者每人抽一张扑克牌，然后相继按扑克牌的顺序坐好，持最小（或最大）的那张扑克牌的人为先头，用嘴衔住那根牙签，依次传到下一个人的嘴里，不许掉哦，注意不能借用手或任何工具帮忙，如果掉了，那自然

要受到惩罚喽，传完一圈后，游戏未完。将牙签掰一半，继续抽扑克牌，按新的顺序坐好，接着下一轮的传递……继续掰一半……再掰……越来越刺激！

2、大冒险

参与者每人抽取一张扑克牌，注意不要让别人看到你的牌。由庄家指定拿到哪一张牌的人，来表演一个节目。节目一定要有趣，譬如要选中者到隔壁酒桌上要一杯酒，或者到舞台上向全场女士说“我爱你们！”，总之指定的节目越荒唐越刺激越好。下一轮，由表演节目的人来做庄家，继续抽牌。

3、真心话

规则和大冒险几乎相同，不同的是庄家指定的不是节目，而是要被选中的人回答一个问题。顾名思义，答案必须是真实的。当然，问题越刁钻越隐秘越有趣，但是要注意莫要侵犯人家隐私*****私哟。

4、大瞎话

由一人蒙上眼睛扮“瞎子”，坐在“瞎子”左侧的人开始不断的指在座的每一个人。当他指向其中的人和一个人，就问“瞎子”，“这个行不行？”。“瞎子”如果说不行，就继续指下一个人。知道“瞎子”同意的时候，被指的那个人就是被游戏选中的人。“瞎子”摘下眼罩，根据每个人的表情来猜测谁被选中了，而参与的人不能告诉瞎子。当然，被选中的也可能是“瞎子”自己。瞎子要出一个题目或者说指定一个节目，要被选定的人去完成。和大冒险一样，节目越荒唐越刺激越好。

下一轮，由上一轮被选定人来做瞎子。

猜疑类

1、官兵捉贼

用具：分别写着“官、兵、捉、贼”字样的四张小纸

这个游戏最好是四个人来玩。将四张纸折叠起来，参加游戏的四个人分别抽出一张。抽到“捉”字的人要根据其他三个人的面部表情或其他细节来猜出谁拿的是“贼”字，猜错的要罚，有猜到“官”字的人决定如何惩罚，由抽到“兵”字的人执行。

2、“杀人”游戏

参加人数以 10 人-20 人较好，最佳人数 12-16 人，另设法官一名。

道具：和人数相等的扑克牌，或任何有不同标记物，也可以以名片代替。

示例：参加游戏人数共 13 人，选 1 人做法官。由法官准备 12 张扑克牌。其中 3 张 A，6 张为普通牌，3 张 K。众人坐定后，法官将洗好的 12 张牌交大家抽取。抽到普通牌的为良民，抽到 A 的为杀手，抽到 K 的为警察。自己看自己手里的牌，不要让其他人知道你抽到的是什么牌。法官开始主持游戏，众人要听从法官的口令。

法官说：黑夜来临了，请大家闭上眼睛。等都闭好眼睛后，法官又说：请杀手杀人。抽到 A 的 3 个杀手睁开眼睛，杀手此时互相认识一下，成为本轮游戏中最先达成同盟的群体。并由任意一位杀手示意法官，杀掉一位“好人”。法官看清楚后说：杀手闭眼。（稍后说）警察睁开眼睛。抽到 K 牌的警察可

以睁开眼睛，相互认识一下，并怀疑闭眼的任意一位为杀手，同时看向法官，法官可以给一次暗示。完成后法官说：所有人闭眼，（稍后说）天亮了，大家都可以睁开眼睛了。

待大家都睁开眼睛后，法官宣布谁被杀了，同时法官宣布让大家安静，聆听被杀者的遗言。被杀者现在可以指认自己认为是杀手的人，并陈述理由。遗言说罢，被杀者本轮游戏中将不能再发言。法官主持由被杀者身边一位开始任意方向挨个陈述自己的意见。

意见陈述完毕后，会有几人被怀疑为杀手。被怀疑者可以为自己辩解。由法官主持大家举手表决选出嫌疑最大的两人，并由此二人作最后的陈述和辩解。再次投票后，杀掉票数最多的那个人。被杀者如是真正的凶手，不可再讲话，退出本轮游戏。被杀者如不是杀手，可以发表遗言及指认新的怀疑对象。在聆听了遗言后，新的夜晚来到了。如此往复，杀手杀掉全部警察即可获胜，或杀掉所有的良民亦可获胜。警察和良民的任务就是尽快抓出所有的杀手获胜。

我们都承认是成人世界的纷繁复杂和枯燥无味，才让我们开始怀恋童年时的纯粹快乐。我们对许多游戏恋恋不忘，只是希望还能记得童年时的单纯；我们不想长大，只是因为我们不想在成人的世界里越陷越深。尽管玩过，喝过之后，我们依然无法逃避真实的生活。

逃避也罢，事业也罢，我们恋玩，以泡吧的方式存在，便是一种实实在在的生活态度。这种生活态度不需要得到别人的认可与批判，我们乐在其中，便已通晓“成人童话世界”的意义。

1. 抢凳子

道具:凳子(若干)

参加人员安排:8 人或多人参加(其中 1 人为喊话员不参加比赛)

游戏规则:游戏开始先把凳子成圆形(按参加人数减 1 计算,即 8 人摆 7 张),然后,参加人员在凳子外面围成 1 圈,主持人敲鼓或放音乐时参加人员就沿着圆形顺时针或逆时针跑动(注意不能插队),当鼓声或音乐停下时参加人员要迅速找到 1 张凳子座下,因为凳子少 1 张,所以会有 1 人没凳子座,这个人就算是被淘汰了,这时要把凳子减少 1 张,其余的人继续玩,直到剩下最后 1 人为止,这人就算赢了.赢的人给予奖励.

2. 心心相印,我来比你来猜

道具:游戏题目(可以是具有可表演性的成语或词语)

参加人员:两人 1 组,可多组参加

游戏规则:游戏开始表演的 1 组两人先要面对面(1 人为表演动策划,1 人为猜测者),然后由主持人会把要表演的成语或词语写在 1 张纸上,让表演动作者做给猜测者看,当表演者表演完,猜测者能猜出表演者所做动作的成语或词语时,就算过关.(注意:动作者可以用语言来解释,但不能说出动作中的字)(左右为难、无孔不入、金鸡独立、狗急跳墙、东张西望、无中生有、眉开眼笑、胸有成竹、鸡飞蛋打、低声下气).

3. 结对而行

道具:绳子若干

参加人员:两人 1 组或多人 1 组,多组参加

游戏规则:本游戏要求场地较大,游戏开始时先把每 1 组人员的左腿或右腿绑在 1 起,多组并排 1 起站在起跑线上,主持人喊“开始”时,各队齐出,最先到达终点

的队就算获胜. 本游戏要求参加者的配合默契.

4. 击鼓传花

道具:鼓或音乐、花

参加人员:集体

游戏规则:参加者先围成1圈,当击鼓者开始击鼓时,花就开始传,当鼓停时,花到谁手,谁就是“幸运者”,就要表演节目.表演后,花就从这个“幸运者”开始传,节目依此进行.

5. 寻宝大行动

道具:“宝物”(一般为字条)

参加人员:集体

游戏规则:先准备好“宝物”(即字条上可以写“表演节目、获得奖品等),然后把宝物分布在各各隐蔽的地方,接着,各寻宝者开始找寻“宝物”,找到“宝物”的寻宝者不得随意打开“宝物”,由主持人对奖.主持人根据“宝物”的内容给“宝物”的主人对奖.比如:宝物里写着“学猫叫3声,奖励苹果两个”那么“宝物”的主人就得按“宝物”的内容去做,然后,主持人给予相应的奖励.

6. 成语(或词语、诗)接龙

道具:无

参加人员:集体

游戏规则:本游戏就是由1人起头说出1个成语,然后其余的人就按顺序接下去,注意:每位接龙者所接的成语的首字必须是前1人的最后1字,可用同音代替.当轮到某个接龙者而这位接龙者却不能接出的话主持人可给予其一定的惩罚(可以

让其表演 1 个节目或模仿 1 个动作)。

7. 顶气球比赛

道具:气球 1 个、绳子 1 条

参加人员:两组对抗(每组 1 般为 3 人到 7 人)

游戏规则:游戏开始前先把绳子沿场地的正中间拉开(像网球网 1 样),然后双方排开用头顶球,哪方先落地为输,双方轮流发球. 体现配合能力和竞争能力.(注意只能用头,不能用身体的其它部位)

聚会游戏

8. 看动作猜成语

9. 看演示猜道具里是否有水等

10. 看表情猜其行为状态

11. 人类表情, 比如哭的多种表现方式

12. 洗刷刷, 两个人对着做动作, 然后按伸出手指的对比来判胜负

13. 看画图猜道具(1 个画图另 1 人猜)

14. 故意唱歌唱歌唱错, 让人找碴

15. 使用假人表演动作给人猜

16. 提重物给别人猜, 是否是真的重

17. 几个人吃水(超酸、苦、辣、咸)并故意表演个人演技, 其他人来猜谁没喝到

18. 猜数字(1~100) 每猜 1 次范围缩小, 最后猜中的人倒霉挨罚

18. 竞猜节目团队出人来表演, 让其他队猜

19. 穿衣服, 用卷纸或者报纸(透明胶)给选中的人做 1 件外套, 然后摆造型, 狂搞笑

20. 过竹竿, 人向后弯身体从竿下过, 每轮降低 1 点

全国职业经理MBA双证班

认证系列: 职业经理、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、企业培训师、营销策划师、酒店经理、市场总监、财务总监、行政总监、采购经理、企业管理咨询师、企业总经理、医院管理、IE 工业工程管理等高级资格认证。

颁发双证: 高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书 (含 2 年全套学籍档案)

证书说明: 证书全国通用、电子注册, 是提干、求职、晋级的有效依据

学习期限: 3 个月 (允许工作经验丰富学员提前毕业) **收费标准:** 全部学费 **1280** 元

咨询电话: 13684609885 0451- 88342620 **招生网站:** <http://www.mhjy.net>

电子邮箱: xchy007@163.com **颁证单位:** 中国经济管理大学 **主办单位:** 美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

MBA 经理教材免费下载 网址: www.mhjy.net