

编号 0065

长龙传波

项目类型：团队游戏

项目形式：10—20 人最佳

项目目标：通过该项目使全体成员能够灵活，机警并互相协作地处事。其中必须要有一位具有协调，领导能力和一群团结协作的人。

使用对象：公司领导者和员工的混合

时 间：各组以比赛的方式进行，用时最少为胜出队，并作为下一轮游戏的时间底线。

场 地：室内户外均可

项目要求：

学员要求：全体学员要求着装运动灵活自如

设施要求：呼啦圈若干

导师要求：熟悉掌握活动规则

项目描述：

- 1.全体学员手拉手站成一排
- 2.站在头上的人用另一只手拿着呼啦圈
- 3.当游戏开始时手拿呼啦圈的人从中穿过
- 4.所有的人必须设法从中穿过直到传给最后一个人

相关讨论：通过该游戏旨在是全体成员都明白在大家都被一个问题连为一个整体的时候大家因该齐心协力并发挥集体的智慧在一个有效的领导下迅速度过难关。在活动中大家要排好队型，并通过共识找到一个较好的穿呼啦圈的方法。

注意事项：在活动过程中不可以松手，第一个人不可以用空出来的手帮助后面的人。

附加说明：

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

十五年品牌教育机构 教委批准正规办学单位 (教证: 0000154160 号)

美华管理人才学校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《医院管理》MBA 高等教育双证班	高级医院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
全国《工厂管理》MBA 高等教育双证班	高级工厂管理职业经理资格证书+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。



【主办单位】

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老师担任学校理事长。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.mhjy.net>

【咨询邮箱】 xchy007@163.com



【报名须知】

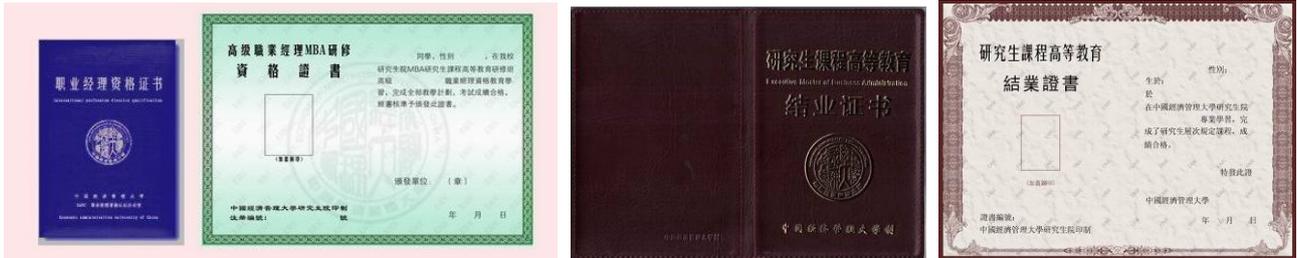
- 1、报名登记表格下载后详细填写并发邮件至 xchy007@163.com (入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可)
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【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	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020 收件人：王海涛
方式二	学校帐号 (企业账户)	学校帐号：184080723702015 账号户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校 开户银行：哈尔滨银行中大支行 支付系统行号：313261018034
方式三	交通银行 (太平洋卡)	帐号：40551220360141505 户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 (存折)	帐号：602610301201201234 户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 (存折)	帐号：3500016701101298023 户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行
方式六	建设银行帐户 (存折)	中国人民建设银行帐户(存折)： 1141449980130106399 用户名：王海涛
方式七	农业银行帐户 (卡号)	农业银行帐户(卡号)： 6228480170232416918 用户名：王海涛 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
方式八	招商银行 (卡号)	招商银行帐户(卡号)： 6225884517313071 用户名：王海涛 招商银行卡开户银行：招商银行哈尔滨分行马迭尔支行

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。

编号 0066

集体滑雪

项目类型：团队游戏

项目形式：16 人最佳

项目目标：通过该项目的实施使全体成员之间互相形成一种默契，共同团结协作完成任务

适用对象：全体员工

时 间：以比赛的方式进行，用时最少为胜出队，所用时间作为下一轮的时间底线

场 地：户外草地上

项目要求：

学员要求：全体学员要求着装时运动灵活自如

设施要求：两条长约 2 米的长木板，木板的两头均钉有高约 1 米的扶手

导师要求：熟练项目的规则

项目描述：

- 1.每组 8 人排成纵队站在两条木板上，每条木板上放一只脚
- 2.前后的人扶扶手，中间的人各自扶住前面一个人
- 3.全体成员齐心协力设法前进，达到目的地

相关讨论：在该项目中要想快速前进，大家必须要互相协调，一起抬脚，中间的人尽量不把脚放在板上用力，只要接触就性，减轻前后两人的负担，大家的步子要统一，以防摔倒

注意事项：活动过程中每个组员的脚不能离开板，并注意安全

附加说明：

编号 0067

翻越电网

项目类型：团队游戏

项目形式：4—6 人为益

项目目标：让学员体会到在现有资源的情况下遇到困难时如何临危不惧，用集体的智慧共度难关。

适用对象：管理层与员工的混合

时 间：10 分钟

场 地：室外的空场地

项目要求：

学员要求：着装运动灵活，每组 5 人

设施要求：高约 2 米的模拟电网。4 根结实的长约 3 米的圆木。3 根结实的绳子

导师要求：熟练掌握活动规则

项目描述：每组 5 人。利用现有的资源想方设法在 10 分钟内翻越前面的电网。

相关讨论：在活动过程中，大家要利用现有的资源搭成一个三角架，并且在架子上搭上横木，以便翻越，而且活动过程中要求大家有身体的接触力大的人最后过才能快速完成任务。

注意事项：在翻越的过程中，人的身体的各个部分不能接触电网，否则犯规。切保个人安全

附加说明：

编号 0068

空中传人

项目类型：团队游戏

项目形式：7人最佳

项目目标：通过活动使学员体会到集体力量的伟大，共同完成任务的欣喜

适用对象：员工

时 间：5分钟

场 地：室外

项目要求：

学员要求：着装运动灵活

设施要求：3根1米长的结实的方木棍，2根1.5米长的方木棍

导师要求：熟练活动规则

项目描述：

- 1.每组学员中的6个人分成两组面对面的站着
- 2.蹲下，按照导师的要求抬着木棍，让剩下的一个人从木棍上踩过。
- 3.通过的人迅速的排在蹲下的人后面，其他人不移位，前面抬木棍的一个人出来，剩下的人调整好木棍的抬法，让出来的那个人依前法从木棍上通过。依次类推，所有的人必须从木棍上通过，活动即完成。

相关讨论：在活动的过程中大家要讨论出一个好的方法抬木棍，以使通过的人足够安全。

注意事项：活动过程中要小心谨慎，以免受伤。鞋子要穿平底防滑的。

附加说明：为使游戏难度更高，可以换用圆木棍

编号 0069

麻 花 跳

项目类型：团队游戏

项目形式：6—8 人最佳

项目目标：使学员认识到相互之间要协调好力量，照顾好弱势群体，一个也不落下

适用对象：员工

时 间：以竞赛的方式进行，用时最少的时间作为下一轮的时间底线

场 地：户外

项目要求：

学员要求：穿着运动灵活，最好穿运动裤

设施要求：无

导师要求：熟练活动规则

项目描述：

- 1.所有的学员在导师的指导下，按照小时候玩的编花篮的游戏的方法把腿绞在一起
- 2.大家站好后，先顺时针转 5 圈，再逆时针转 5 圈
- 3.稳定好后再通过 5 米的距离，方法不限

相关讨论：在该项活动中所有的人都要互相协调，配合在转的过程中才不会晕，在前进的过程中速度也会快一些。该游戏需要的是大家的团结，大家因该时刻想到自己处在一个团队中，只有互相配合才能完成任务。

注意事项：注意转的太晕时，适当的休息一下，若有贫血者，可以不参加该游戏

附加说明：为使游戏的难度加大，导师可以要求多转几圈

编号 0070

连带爬行

项目类型：团队游戏

项目形式：6—8 人为益

项目目标：此项目旨在使大家明白，不要认为别人扯你的后腿，只有大家心连心多替别人想想，拉别人一把，你们将是一个高效率的团队

适用对象：员工

时 间：以竞赛的方式进行，用时最少的时间作为下一轮的时间底线

场 地：室外

项目要求：

- 学员要求：着装运动灵活
- 设施要求：连续的多级台阶
- 导师要求：熟练活动规则

项目描述：

- 1.所有学员排成纵队并趴下
- 2.导师将后一个人的手与前一个人的腿捆绑起来
- 3.导师一声令下，捆绑起来的所有人开始爬行，在最短的时间爬到台阶顶端，所有的人最后必需都在台阶顶端

相关讨论：在爬行的过程中大家的步调要基本一致，而且后面的人要尽可能的配合前面的人及时动手

注意事项：在爬行的过程中要注意协调好，以免受伤

附加说明：为使游戏的难度加大，可以要求每次所有的人都要爬到同一台阶上

编号 0071

求生墙

项目类型：团队游戏

项目形式：6——9 人一组

项目目标：通过该游戏使学员体会到团队合作的重要

适用对象：员工与管理层的混合

时 间：5 分钟

场 地：室外

项目要求：

学员要求：穿着运动灵活自若

设施要求：4 米高的墙面

导师要求：熟练活动规则，并具有一定的急救常识

项目描述：所有的学员在规定的时间内只凭借相互间的合作，从假设的出事船只（地面）攀上离地 4 米高的舱面（墙顶）上。

相关讨论：

注意事项：

编号 0072

迷失丛林

项目类型：团队游戏

项目形式：先以个人形式，之后再以 5 人的小组形式完成

项目目标：通过具体活动来说明，团队的智慧高于个人智慧的平均组合，只要学会运用团队工作方法，可以达到更好的效果。

适用对象：所有学员

时 间：30 分钟

场 地：户外

项目要求：

学员要求：

设施要求：药箱，手提收音机，打火机，三只高尔夫球杆，七个大的绿的垃圾袋，指南针，蜡烛，手枪，药箱和一瓶驱虫剂，大砍刀，蛇咬药箱，一盒轻便食物，一张防水毛毯，一个热

导师要求：熟练游戏规则

项目描述：

- 1.培训师把“迷失丛林”工作表发给每一个学员，而后讲下面一个故事：你是一名飞行员，但你驾驶的飞机在飞越非洲丛林上空时飞机突然失事，这时你必须跳伞。与你们一起落在非洲丛林中有 14 样物品，这时你们必须为生存作出一些决定。
- 2.在 14 样物品中，先以个人形式把 14 样物品以重要顺序排列出来，把答案写在第一栏。
- 3.当大家都完成后，导师先把学员分成 5 人一组，让他们开始进行讨论，以小组形式把 14 样物品重新按重要顺序排列，把答案写在工作表的第二栏，讨论时间为 20 分钟。
- 4.当小组完成之后，培训师把专家意见转入第三栏。
- 5.用第三栏减第一栏，取绝对值得出第四栏，用第三栏减第二栏得出第五栏，把第四栏累加起来得出一个个人得分，第五栏累计起来得出小组得分。
- 6.导师把每个小组得分数情况记在白板上，用于分析：小组 全组个人得分 团队得分 平均分
- 7.导师在分析时主要掌握两个关键得地方：
 - (1) .找出团队得分低于平均分得小组进行分析，说明团队工作的效果，(1+1 大于 2)
 - (2) .找出个人得分最接近团队得分的小组及个人，说明该个人的意见对小组的

影响力

相关讨论:

- 1.你对团队工作方法是否有更进一步的认识?
- 2.你的小组是否有出现意见垄断的现象,为什么?
- 3.你所在小组是以什么方法达成共识的?

注意事项:

编号 0073

拼图游戏

项目类型：团队游戏，沟通游戏

项目形式：适合 4—16 人

项目目标：通过该游戏使学员明白有效沟通和团队合作的重要性。

适用对象：员工

时 间：以竞赛的方式进行，用时最少的时间作为下一轮的时间底线

场 地：室内

项目要求：

学员要求：活动过程中不能讲话

设施要求：硬纸若干

导师要求：熟练游戏规则

项目描述：

- 1.按如图所示制作 15 张硬纸，将其打乱分拆成 5 份装入信封。
- 2.小组内每人得到一个信封，小组的任务就是将信封内的卡片拼装成相同形状正方形。每个人手里拿到的卡片只能给别人看，不能从别人的手里拿卡片。最快的小组获胜。

相关讨论：在活动过程中，每个人自己完成就认为 OK 了，不愿意将自己的纸片交给别人。通过该活动反复的进行逐渐让大家明白沟通与合作的重要性。

注意事项：活动过程不能讲话

附加说明：为增加游戏难度，可以将图片分成更多份。

编号 0074

空 方 阵

项目类型：可用于沟通，团队合作及领导力方面的训练

项目形式：5 人一小组，10 人一个大组，24 人一班最佳

时 间：40 分钟

场 地：教室及其他会议室或走廊

适用对象：参加团队建设，领导力及沟通课程的全体学员

项目目标：增强小组之间个人与个人的配合，小组之间的沟通及配合，从而找出经常出现的问题以及探索出解决这些问题的方法，小组工作时是否有领导的出现及体会领导的作用

项目要求：

学员要求：所有学员互相配合

设施要求：无

导师要求：熟悉游戏规则

项目描述：

- 1.10 人的大组中分为 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 2 位组员为“观察团队”。
- 2.培训师有 3 份不同的指令分别交给“计划团队”、“执行团队”、“观察团队”。
- 3.整个任务将在 25 分钟内完成。
- 4.现在开始分别给“计划团队”、“执行团队”、“观察团队”指令

相关讨论：

- 1.对比 2 个大组，选出最先完成任务的大组，听他们分享自己在工作过程中的感受，为什么能够完成得比另外一组快
- 2.由观察员谈谈 2 个大组分别在排列任务过程的表现
- 3.总结在这个游戏中最大的启发是什么，领导力的讨论，沟通方面的问题，合作及配合是否融洽，通过什么方法来解决这个问题。

注意事项：

附加说明：

“计划团队”任务指令及程序

- 1.培训师现在发给“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。
- 2.培训师告诉“计划团队”从现在开始，你们有 25 分钟的时间作出如何指挥“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。

- 3.“计划团队”在任何时候都可以给“执行团队”口头指导，但只要“执行团队”开始动手工作时，“计划团队”将不允许再做任何指导。

“计划团队”工作时的规则

- 4.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。
- 5.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。
- 6.在任何时间都不能直接说出或展示图形答案。
- 7.在任何时间都不能把空方阵组合起来，这要留给“执行团队”去做
- 8.不能在魔板或信封上做任何记号。
- 9.“执行团队”必须监督你们遵守上述规则。
- 10.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

- 1.培训师告诉“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。
- 2.你们要尽可能迅速地完成任务。
- 3.在你们等待计划团队下达指令时，可以先讨论一下问题：
 - 等待接受一项未知的任务时，你心中有什么感受和想法呢？
 - 你们会怎样组织自己以一个团队的形式去执行任务？
 - 你们对“计划团队”有些什么看法？
- 4.请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

培训师告诉“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作出记录：

- 1.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。
- 2.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。
- 3.“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。
- 4.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？
 - 是否有制定可操作的目标？
 - 他们的计划及组织效果如何
 - 他们是否有评估现有的资源
 - 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
 - 他们用什么方法来衡量整个任务的执行过程
 - 他们的工作效果如何
 - 在这次联系中，他们是否很成功？
- 观察员观察“执行团队”在不同阶段时的情绪变化及行为表现以及对其评价。

编号 0075

拼图游戏

项目类型：沟通类、团队训练

项目形式：适合 4 人~16 人

时 间：20 分钟左右

场 地：室内

适用对象：所有成员

项目目标：使学员认识到只有在统一目标的指引下，资源信息要共享，彼此愿意、善于分享，将组织利益置于个人利益之上才是真正的“状况共有”。

项目要求：

学员要求：互相合作

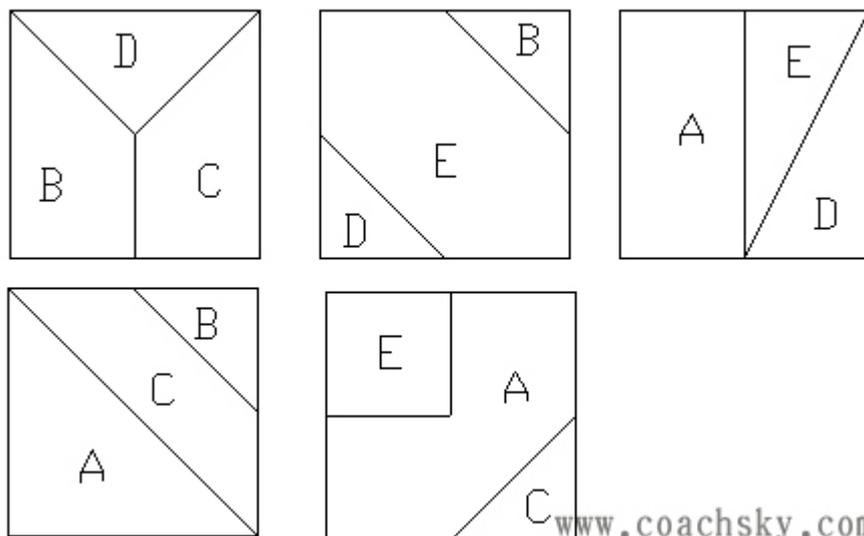
设施要求：硬纸若干

导师要求：引导学员互相合作，相互配合。

项目描述：

说明：

1.按如图所示制作 15 张硬纸，将其打乱分拆成 5 份装入信封。



2.小组内每人得到一个信封，小组的任务将信封内的卡片拼装成相同形状的正方形

规则：

1) 全过程不许交流

2) 每人手里拿到的卡片只许给别人，不能从别人的手里拿卡片（不能帮助

别人拼图)

任务:

小组内的每个人将散乱的图片拼成同样大小的正方形，最快的小组获得胜利。

陷阱:

每个人自己完成以后认为 OK 了，就不愿将自己的纸片交给别人了。(不能自己完成就算了)。

点评: 状况共有。

目标: 5 个人拼成同样大小的拼图才算完成任务。交换纸片即是交换资源。

相关讨论:

注意事项:

编号 0076

飞行器

项目类型：创造力，团队合作

形 式：4 个人一组最佳

时 间：30 分钟

场 地：不限

适用对象：参加团队建设及领导力训练的全体人员

项目目标：发挥团队创造力

项目要求：学员要求：

设施要求：每组废纸（A4）5 张，飞行器制作图，剪刀一把

导师要求：项目描述：培训师将飞行器操作指导图形发给每位学员，而后让他们参照图形组合出最优秀的飞行器。

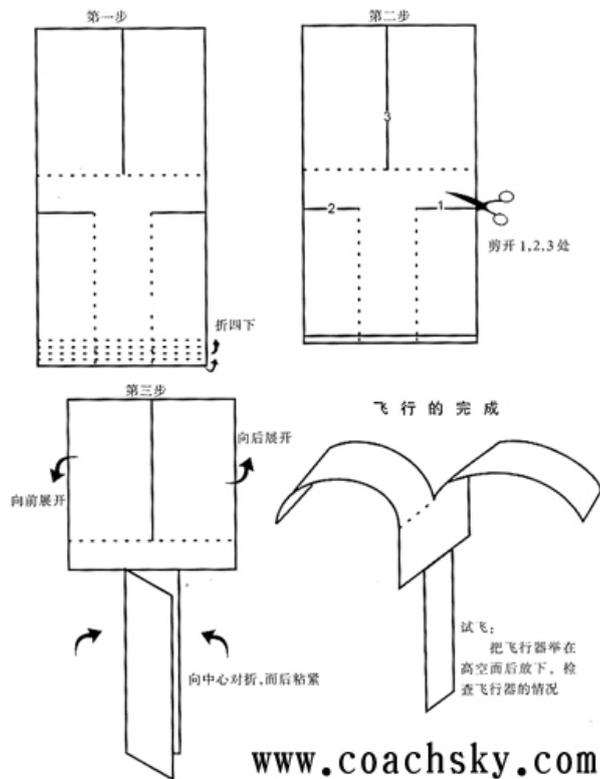
相关讨论：

- 1.在小组中都出现了那些好主意？
- 2.小组成员对好主意的反映如何？
- 3.你认为还有什么改进的地方？

附加说明：

注意事项：

《飞行器》操作指导图形



编号 0077

鸡蛋飞行器

项目类型：创造力，团队合作

形式：小组对抗

时间：一小时

场地：不限

适用对象：所有学员

项目目标：发挥团队创造力和合作精神

项目要求：

学员要求：

设施要求：一只生鸡蛋，四个纸杯，一双筷子，长吸管和短吸管各两根，两只气球，几根皮筋，几张彩纸和几枝彩笔，一把剪刀和一瓶胶水。

导师要求：

项目描述：是用一个生鸡蛋和其他几种简单的材料做成一个“飞行器”，哪个小组的“飞行器”飞的最远且不碎就是胜利者

相关讨论：

- 1.怎样才能又快又好地做出符合要求的“飞行器”？
- 2.怎样处理团队中的异议？
- 3.找一个牵头人在此游戏中负责指挥与协调是否显得非常重要？

注意事项：每个小组除了要用这些材料做一个鸡蛋飞行器外，还要制做一面彩旗，用来标记“飞行器”落地时的位置，并要求在一个小时内完成全部任务。

附加说明：补充材料---<学员常见做法>

- 1.小组开始比赛后,小组学员可能进行分工,一个负责制作"飞行器",一个负责制做小旗子。
- 2.制作"飞行器"的同学会进行了热烈的讨论,然后综合集体的意见,选出一个"最优"的方案。
- 3.方案确定后,小组内会选出了一个负责人,负责项目的"施工"。
- 4.做法是把纸杯子用来做"飞行器"的主体,用气球来保护鸡蛋,几根吸管做支架,并用皮筋固定。
- 5.比赛的结果往往会出人意料:多数小组的"飞行器"飞得很远,但是鸡蛋却碎了,这和我们当初总是担心"飞行器"飞不远的结果正好相反,游戏结束后,教练的总结应该使大家认识到"飞行器"的安全性和飞行距离都非常重要,如果

要论先后的话，安全性应该排在第一位，其次才是飞行的距离。“飞得再远，鸡蛋碎了成绩还是零”

编号 0078

比萨斜塔

项目类型：创造力，团队合作

形 式：团队分组对抗（一组 2-3 名）或个人成组对抗（3-4 名）

时 间：3 分钟

场 地：不限

适用对象：所有学员

项目目标：发挥团队创造力

项目要求：

学员要求：

设施要求：废弃的名片若干张

导师要求：

项目描述：

- 1.个人成组对抗（3-4 名）或团体分组对抗（一组 2-3 名）
- 2.每人各发 10-20 张名片
- 3.做法：将名片稍稍对折站立置于桌面上，然后叠上一张平面的名片，再置上一张对折的名片，以此类推，愈叠愈高。
- 4.限时三分钟，叠得最高者获胜，如果倒塌，需重新来过。

相关讨论：

- 1.在此游戏中如何最大限度地发挥各自的潜能？
- 2.如何正确对待挫折和失败？如何保持不急不燥的心态？

注意事项：

附加说明：利用名片搭建比萨斜塔

编号 0079

巧扮女郎

项目类型：创造力，团队合作

形 式：小组对抗

时 间：有一定限制

场 地：不限

适用对象：所有学员

项目目标：发挥团队创造力和合作精神

项目要求：

学员要求：

设施要求：无

导师要求：

项目描述：

要求学员当中推选出一位学员扮女郎。其他学员协助提供道具、形象设计、步法训练等等。有一定的时间限制。

相关讨论：

- 1.如何在此游戏中各尽所能？
- 2.怎样协调不同意见？如何甄选最佳意见？
- 3.如何找准关键点？

注意事项：

附加说明：要善于模仿，抓住关键点进行模仿。模仿成功人士也同理，要抓住成功的关键因素进行模仿。在游戏过程当中，团队的合作很重要

编号 0080

举胖子

项目类型：创造力，团队合作

形 式：团队合作

时 间：不少于 3 分钟

场 地：不限

适用对象：所有学员

项目目标：培养团队合作能力和创新能力

项目要求：

学员要求：

设施要求：座椅一张

导师要求：

项目描述：

- 1.在学员当中挑选个头最大，体重最重的学员，请他坐在讲台上的一张座椅上。
- 2.另外在学员中挑选四名最瘦小的学员，请他们上台，要求：四名瘦小的学员要合力将坐在椅子上的胖学员举起来，起码 3 分钟，但是，每人只能动用自己的一到两个手指

相关讨论：

- 1.四个成员间如何分配各自的任务，如何协调？
- 2.怎样才能找到又省力又能达到目的的最佳方法？

注意事项：千万要采取保护措施以确保安全！

附加说明：

- 1.不要认为不可能
- 2.要善于听取讲师的引导
- 3.利用正确的方法
- 4.通力合作

编号 0081

找变化

项目类型：创造力

形 式：找一个你身边的学员结成伙伴

时 间：6 分钟

场 地：不限

适用对象：所有学员

项目目标：训练观察力和创造力

项目要求：

学员要求：

设施要求：无

导师要求：

项目描述：

- 1.背对背,给你们 3 分钟,在身上做 3 个变化
- 2.回过头,彼此找找对方的变化
- 3.再背对背,给你们 3 分钟,在身上做 10 个变化
- 4.回过头,彼此找找对方的变化双方都找出 10 个变化的,请举手

相关讨论：

- 1.如何发现不容易注意到的细微之处?
- 2.如何让思维快速运转?

注意事项：

附加说明：

编号 0082

铁 钉

项目类型：创造力

形 式：团队合作

时 间：不限

场 地：不限

适用对象：所有学员

项目目标：发挥团队的创造合作力

项目要求：

学员要求：

设施要求：12 根铁钉

导师要求：

项目描述：将 12 根铁钉放在铁钉头上，不可以碰到木头

相关讨论：

- 1.答案与过程在此游戏中哪个更重要？
- 2.到底可不可能，会不会因为别人的一句话，你就受到影响？
- 3.或是自己就认为不可能，所以它永远都没有机会？
- 4.会不会因为自己的一句话就让别人觉得不可能？

注意事项：

- 1.不可以使用外力
- 2.不可以使用暴力
- 3.不可以使用念力

附加说明：

编号 0083

高空飞蛋

项目类型：创造力，团队合作

形 式：3 个人一个小组为最佳

时 间：30 分钟

场 地：3 层楼及楼下空地

适用对象：所有学员

项目目标：体现小组成员的创造力及团队精神

项目要求：

学员要求：

设施要求：每组鸡蛋一只，小气球一只，塑料袋一只，竹签 4 只，塑料匙、叉子各 2 支，橡皮筋 6 条

导师要求：

项目描述：

- 1.培训师把上述所说材料发给每组，而后让学员在 25 分钟之后到指定的 3 层楼的地点把鸡蛋放下来，为了不使鸡蛋摔破，可以用所给的材料来设计保护
- 2.25 分钟之后，每组留一位学员在 3 层楼高的地方进行放鸡蛋，其他学员可以到楼下空地观赏及检查落下的鸡蛋是否完好。
- 3.鸡蛋完好的小组是优胜组，可以进行决赛，胜出者，培训师可以给一些小礼品作为奖励

相关讨论：

- 1.你们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？

注意事项：

附加说明：

编号 0084

“双簧”赛

项目类型：团队游戏

项目形式：每小组 2 人，大组人员不限

时 间：15 分钟

场 地：室内、室外均可

适用对象：新员工熔炼，其他员工也可

项目目标：增加队员的身体接触，以便让队员尽快地熟悉其他人，培养团队协作精神，以及默契。

项目要求：

学员要求：无

设施要求：一长形桌子，两把椅子，数盘菜、或水果，眼罩两个。

导师要求：有一定的组织与沟通能力。

项目描述：两名队员，一名坐于桌前，不能动手。另一名在他身后，双眼被蒙。比赛时，前面的队员只能用语言提示身后的被蒙双眼的队员。后面的队员根据提示用筷子从桌上夹到相应的食物，并喂到前面队员的口中。在限定的时间里看双方队员吃掉食物的多少来决定胜负。所吃食物的顺序可先行规定。

相关讨论：

- 1.在比赛过程中，你所认为重要的是什么？
- 2.当你的队友出现差错时，你是如何做的？是否想过可能会给队友带来压力
- 3.当你胜过或落后于别人时，你的心态如何？
- 4.在我们的工作与生活中是否遇到因为协调不好而出现的失败？你是如何面对的？

注意事项：时间限定，食物列表准备充分。

附加说明：可将食物换成别的东西，例如，书，报纸，笔等一切可以利用的东西。
该游戏也可用于破冰游戏。

编号 0085

七宝奇谋

项目类型：团队游戏

项目形式：一组 5-6 人为最佳

时 间：30 分钟

场 地：室外

适用对象：

项目目标：培训队员的团队协作，管理人员的管理、领导能力及策划能力。

项目要求：

学员要求：

设施要求：有一定的掩饰物的地方，如公园，九龙渊，以及东门城墙附近等均可。

导师要求：

项目描述：

- 1.由导师向每组提供简略地图一份，地图上大致标明“宝物”所在地。
- 2.双方队员要根据地图所示在最短的时间内取得本队的“宝物”。若时间容许可以寻找对方的“宝物”归己所有。
- 3.在限定的时间内，找出所有“宝物”即可获得满分。根据宝物总数平均划分每件“宝物”所应得的分数或是根据难易程度给予分数。找得对方“宝物”可适当增加分数。

相关讨论：

- 1.在拿到地图之后，每个人是如何分配自己的角色的？为什么会这样分配？
- 2.当你和你的队友意见出现分歧时，你是如何处理的？为什么这样处理？
- 3.当你所在的团队落后于别人时你如何面对，如何处理才最为恰当，你是否是这样处理的？

注意事项：宝物掩藏要有一定的难度，地图不可太过于详细。

附加说明：该游戏也可作为领导力游戏使用。

编号 0086

千姿百态

项目类型：团队游戏

项目类型：每组 10 人左右

时 间：3 分钟

场 地：室内室外均可

适用对象：

项目目标：加强团队协作，锻炼队员的耐力、意志力及想象力。

项目要求：

学员要求：

设施要求：

导师要求：

项目描述：

- 1.导师一声令下，双方队员同时开始以不同的姿态发笑，每个人的姿态各异，不能有相同的。
- 2.坚持时间长的团队获胜。导师在比赛中将过程拍摄下来。在结束时根据过程录像选出“最优雅的笑”、“最豪迈的笑”、“最有个性的笑”、“最奸诈的笑”等等奖项，以示鼓励，获奖者可获得一定的物质奖励或是以分数加入其所在团队（获奖方式由获奖人员自行决定）。最后再根据各队所得分数重新决定胜负。

相关讨论：

- 1.这个游戏，你最深的体会是什么？
- 2.在这个游戏中你所扮演的角色是什么，与你在平常工作中所扮演的角色一致吗？
- 3.在这个游戏中你有什么收获？

注意事项：

附加说明：

编号 0087

趣味跳绳

项目类型：团队游戏

项目形式：每组 5-6 人

时 间：10 分钟

场 地：室外

适用对象：

项目目标：使队员互相合作形成共识，完成低难度活动。

项目要求：

学员要求：有一定的协作精神

设施要求：粗棉绳一根

导师要求：

项目描述：游戏开始时，两个人各握住绳子的一端，其他人要一起跳过绳子，所有人都跳过算一下，数一数整个团队总共能跳过多少下。

相关讨论：

- 1.当有人被绊倒时，每个人发出的第一个声音是什么？
- 2.发出声音的人是刻意指责别人吗？
- 3.想一想自己是否不经意就给别人造成压力？
- 4.接下来我们应该怎么做，刚才的感觉才不会发生？

注意事项：

- 1.提醒膝盖或脚部有伤者，视情况决定是否参与。
- 2.场地宜选择户外草地进行，以免受伤。
- 3.合组跳绳时应该注意伙伴位置及距离，以免踏伤伙伴或互相碰撞。

附加说明：

- 1.可以考虑不同的跳绳方式，如：每个队员依序进入。
- 2.可用两条绳子，或变换用绳方向。

编号 0088

圆 球 游 戏

项目类型：团队游戏

项目形式：每组 20 人

时 间：5 分钟

场 地：室内室外均可

适用对象：

项目目标：发挥团队智慧，集合团队创意，开发创新，突破常规。

项目要求：

学员要求：

设施要求：每个小组需要标有 1、2、3 号的乒乓球各一个。

导师要求：在游戏过程中，可向队员提出挑战，如：“有没有更好的办法让时间变得更短些？这个游戏的最好成绩是 8 秒。”能够不断地启发学员去思考新的方法。

项目描述：游戏要求将球按 1、2、3 号的顺序从发起这手里出发，最后按此顺序回到发起这手里。在传递的过程中，每一个人都必须触及到球，所需时间最少的获胜。球掉在地上一次额外加 10 秒。

相关讨论：

- 1.时间最长和最短的各是多少？时间缩短是因为方法改变还是因为协作加强？
- 2.每组共用几种传递方法？你一个人可以想到全部方法吗？
- 3.你认为可以采取哪种方法可以用更短的时间？
- 4.当别人出现失误时，你是什么表现？你认为你是否给别人施加了压力？

注意事项：在传递过程中，球不可以掉在地上，而且，每个人都必须触及到球。

附加说明：传递物品可以有所变化，可以是手边可以触及到的所有东西，但游戏规则则应根据具体事物有所改变。

编号 0089

核 弹 头

项目类型：团队游戏

项目形式：每组 12 人为最佳

时 间：30 分钟

场 地：室外

适用对象：

项目目标：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。

项目要求：

学员要求：

设施要求：25 米长的绳子一条，20 米长的绳子 2 条，水桶一只，短竹 2 条，砖头 1 个及空地。

导师要求：

项目描述：

- 1.导师让学员把 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。
- 2.导师开始给学员将下面一段故事：“在伊拉克的一个山村中有一枚没有引爆的
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，2 条 20
米长的绳子及 2 条竹子为防辐射物品，故可以进入辐射区，但不能碰到地上。”
- 3.全团成员必须在 30 分钟内把水桶提出，水不能洒出来。

相关讨论：

- 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，采取的是什么步骤，这些步骤有什么地方可以改进？

注意事项：严守游戏规则

附加说明：本游戏也可以作为创造力游戏使用。

编号 0090

交通阻塞

项目类型：团队游戏

项目形式：6-8 人为最佳

时 间：30 分钟

场 地：室内室外均可

适用对象：所有学员均可

项目目标：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。

项目要求：

学员要求：

设施要求：比参加人数多一个塑胶地垫

导师要求：

项目描述：

- 1.将塑胶地垫呈一字型在地上铺开，让学员全部站在地垫上，留中间一个不站人。
- 2.学员分成两边相对而站，通过中间的空格进行移动。
- 3.移动的方式只能前进一格或跳一格，不能后退。
- 4.完成两边人的互换，并且大家维持同一个方向。

注意事项：

- 1.在游戏过程中出现问题或失误时每个人是如何面对的？
- 2.谈谈你在这个游戏中所扮演的角色？各人又是什么样的角色？

附加说明：

编号 0091

你说我做

项目类型：团队游戏

项目形式：20-30人，每组4-6人为宜

时 间：1小时左右

场 地：室内，一个普通教室即可

适用对象：所有学员均可

项目目标：培养学员的团队协作精神，管理与沟通能力。

项目要求：

学员要求：有一定的动手能力

设施要求：七彩积木若干

导师要求：

项目描述：

- 1.将参加人员分成若干组，每组4-6人为宜。
- 2.每组讨论三分钟，根据自己平时的特点分成两队，分别为“指导者”和“操作者”。
- 3.请每组的“操作者”暂时先到教室外面等候。
- 4.这时导师拿出自己做好的模型，让每组剩下的“知道者”观看（不许拆开），并记录下模型的样式。
- 5.15分钟后，将模型收起，请“操作者”进入教室，每组的“指导者”将刚刚看到的模型描述给“操作者”，由“操作者”搭建一个与模型一模一样的造型。
- 6.导师展示标准模型，用时少且出错率低者获胜。
- 7.让“指导者”和“操作者”分别将自己的感受用彩笔写在白纸上。

相关讨论：

- 1.身为指导者的你，体会到什么？
- 2.身为操作者的你，体会到什么？
- 3.当操作者没有完全按照你的指导去做的时候，指导者的你有什么感觉？
- 4.当感觉到你没能完全领会指导者意图的时候，操作者的你有什么感受？
- 5.当竞争对手已经做完，欢呼雀跃的时候，你们有什么感受？
- 6.当看到最后的作品与标准模型不一样的时候，你们有什么感受？
- 7.是效率给予的压力大，还是安全性给予的压力大？
- 8.指导者和操作者感受到的压力有什么不一样？

注意事项：在游戏前导师要先自己用积木做好一个模型。

附加说明：该游戏亦可作为沟通游戏。

编号 0092

6 盒冰红茶

项目类型：团队游戏

项目形式：每组 3-4 人为佳

时 间：10 分钟

场 地：室内室外均可

适用对象：所有学员均可

项目目标：培养团队协作，能够进行良好的沟通及协作，掌握沟通的技巧。

项目要求：

学员要求：

设施要求：24 盒冰红茶，红茶可以有两种以上的包装。长形桌子两张。

导师要求：

项目描述：

- 1.将所有学员分成 4 组，每两个小组又编成两个竞赛小队。
- 2.一个竞赛小队中的一个组，背着另一组先将自己桌上的 6 盒冰红茶摆成任意形状，然后，通过语言描述给同队中的另一组，另一组听到描述后即开始摆放，另一队亦然。
- 3.10 分钟后，哪一组摆放图形最相似，就算哪一队为胜者。

相关讨论：

- 1.作为操作者，你认为描述者的描述详尽吗？是否影响你的操作？
- 2.作为描述者，你认为你的描述能够让操作者很好的理解吗？
- 3.当操作者没有完全按照你的指导去做的时候，描述者的你有什么感觉？
- 4.当感觉到你没能完全领会描述者意图的时候，操作者的你有什么感受？
- 5.当竞争对手已经做完，欢呼雀跃的时候，你们有什么感受？
- 6.当看到最后的作品与原造型不一样的时候，你们有什么感受？

注意事项：拼图的最终结果要求是完全一致，如，汉字标签方向，拼音字母方向，包装盒颜色面向每两盒的接头方向等等，有任何不同便属于操作偏差。

附加说明：游戏中的冰红茶也可用其他物品代替。该游戏亦可是沟通游戏。

编号 0093

翻 叶 子

项目类型：团队游戏

项目形式：人数不定，但最好不要超过 15 人

时 间：20 分钟

场 地：室内室外均可

适用对象：所有学员均可

项目目标：团队协作

项目要求：

学员要求：

设施要求：依人数多少给予大、中、小的塑胶帆布。

导师要求：

项目描述：参加游戏的人都必须站在塑胶帆布上，然后将塑胶帆布翻过来。在游戏过程中，所有人都必须站在叶子上（包括讨论），只要有人的身体任何部位碰触到地面就要重来。

相关讨论：

- 1.你们是如何办到的？在过程中听到什么？有何感受？
- 2.当别人因为身体碰触到地面而导致你的团队重新来过的时候，你的感受如何？
当失误者是自己时，又有何感受？
- 3.各位觉得叶子象什么？而整个过程又象什么？
- 4.在生活中有无类似感受？
- 5.从过程中你学到什么？

注意事项：在游戏过程中要密切注意，以防有人作弊。

附加说明：可以增加难度，不断缩小帆布面积。该游戏亦可作为破冰游戏。

编号 0094

平结绳圈

项目类型：团队游戏

项目形式：人数不定，最好不要超过 20 人

时 间：30 分钟

场 地：室外

适用对象：所有参加团队培训及破冰培训的学员

项目目标：通过该游戏让学员发挥团队智慧，集合团队创意，开发创新，突破常规

项目要求：

学员要求：有一定的团队协作精神

设施要求：长短不一的绳子若干（依人数而定）

导师要求：

项目描述：

- 1.导师将平结的打法教会学员（注意平结是一种绳子的活结打法，节点可以任意伸缩）；
- 2.学员将平结打好后成一绳圈，放在地上，然后学员将脚放在绳圈之内；
- 3.导师提醒学员：“你们的脚在绳圈之内了吗？确认安全了吗？”
- 4.学院确认后，导师说：“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之内）
- 5.到最后只剩下一个绳圈的时候，所有人都站在一个绳圈里，不断缩小圆圈，直到所有人都挤在一起，游戏第一阶段结束；
- 6.游戏第二阶段：当导师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。学员会不断得进行挑战，当到达极限的时候，往往会出现一些意想不到的结果。比如，有人会提示我们有没有新的办法来挑战极限。记住，导师要注意把握学员的场上气氛，及时加以引导。如果学员没有办法解决问题的时候，导师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”。

相关讨论：

- 1.该游戏你最大的收获是什么？
- 2.当你受到惩罚时，你的感受如何？
- 3.当你的团队因为你的失误而失败时，你的感受如何？
- 4.当你的团队因为别人的失误而失败时，你的感受如何？
- 5.现在你们的圆圈是否已经到了最小？是否还有更好的方法可以再小一些？

6.你们的团队是否无意识出现了领导者？怎么出现的？

注意事项：在游戏过程中要提醒大家注意安全，不要踩到别人。

附加说明：

- 1.该游戏可以分为两个阶段：第一阶段可以从团队的角度挖掘游戏的内涵；第二阶段可以从创新的阶段挖掘游戏的内涵。导师应注意把握分寸，否则会起不到游戏的效果。
- 2.对于因失误而在绳圈之外的人，可以采取一定的惩罚措施，如，做俯卧撑，减掉小组的得分，或者可以在游戏结束后看每组所剩人数多少来确定胜负。
- 3.该游戏亦可作为破冰游戏。

编号 0095

橡皮筋

项目类型：团队游戏

项目形式：每组 10 人左右

时 间：15 分钟

场 地：室内室外均可

适用对象：参加团队培训的所有学员

项目目标：通过游戏让学员了解团队合作的重要性及方法。

项目要求：

学员要求：

设施要求：牙签若干，橡皮筋若干，凳子若干。

导师要求：

项目描述：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只牙签衔在嘴里，给另一位学员的牙签上套上一个橡皮筋，要求第二名学员用牙签接住反向下传。第三名接住后再往下传……直到最后。而站在地上的一组学员除了不能推凳子外，可以用任何方法进行干扰，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。记下两组各用的时间，橡皮筋掉下一次加 2 秒，时间少者获胜。

相关讨论：

- 1.你们是如何办到的？在过程中听到什么？有何感受？
- 2.在游戏过程中出现问题或失误时每个人是如何面对的？
- 3.当你的团队因为你的失误而失败时，你的感受如何？
- 4.当你的团队因为别人的失误而失败时，你的感受如何？
- 5.从过程中你学到什么？

注意事项：注意的安全，小心牙签戳到下面一个队员的嘴。

附加说明：该游戏亦可作为破冰游戏。

编号 0096

报数

项目类型：团队游戏

项目形式：小组人数越多越好

时 间：30-60 分钟，由参加人数多少和导师打算用多少时间做此练习决定。

场 地：室外

适用对象：所有学员

项目目标：使团队通过竞争提高效率，使队员看到团队的责任心。

项目要求：

学员要求：

设施要求：秒表一个，记事板一块，记事笔一支

导师要求：

项目描述：

- 1.将所有参加的人，要求在两分钟之内平均分成两组。
- 2.挑选男女队长各一名，组织团队进行比赛（队长不参加比赛）。
- 3.导师要求队长宣誓，问三个问题：“有没有信心战胜对手”、“如果失败，敢不敢面对队员的指责”、“如果失败，愿不愿意承担由此带来的一切责任”。
- 4.导师宣布比赛规则：
 - 1) 全体学员进行报数，速度越快越好；
 - 2) 分别进行 8 轮比赛，每轮比赛间隔休息 3 分钟、2 分钟（2 次）、1 分半钟（2 次）、1 分钟（2 次）；
 - 3) 每轮比赛进行惩罚。输者，由队长率领队员向对方表示成服，并对对方队员说：“愿赌服输，恭喜你们！”并有男女队长做俯卧撑 10 次。如果以后再输，俯卧撑的数量将会成倍递增。赢者，将全队哈哈大笑，以示胜利；
 - 4) 将每轮比赛的结果记录在记事板上。
- 5.游戏结束，播放抒情音乐（熄灯），诵读一篇散文（记述文，并在最后一轮失败的人当中在做俯卧撑的时候，让学员深深感到责任是一种非常重要的人生）。
- 6.诵读结束，导师引导大家讨论。

相关讨论：

- 1.每个人都同意所有的意见吗？如果不是，为什么？
- 2.谈谈责任心对我们人生的体会。
- 3.作为队长，当你的队伍输的时候，你的感受是什么？赢的时候呢？
- 4.作为队长，当你因你的队员而受罚时，你的感受如何？
- 5.作为成员，当你的队长代为受罚的时候，你的感受如何？

注意事项：惩罚措施也可根据双方队员的协调。

编号 0097

抛球游戏

项目类型：团队游戏

项目形式：10 人以上

时 间：20 分钟

场 地：户外空地

适用对象：参加团队培训的所有学员

项目要求：

学员要求：

设施要求：皮球若干

导师要求：

项目描述：

- 1.所有人围成一个圈，间隔稍松一些；
- 2.导师告诉大家游戏规则：首先进行一个皮球的传递，皮球传递是通过抛球来进行，不可以太进，最好是传给对面的人。要求是皮球只能穿传给没有接过球的人。也就是说，一个人不能同时接两次皮球。球落地或者有人接到两次，则游戏失败，重新开始；
- 3.等到大家熟悉规则之后，加大游戏难度，告诉大家抛球只能抛给上一回合抛过的人。同时用 2 个球 3 个球，三个球连续的在圆圈中传递。记下时间；
- 4.继续加大难度可以再加一个球，一共 4 个球，同时，在 4 个球中，可以将一个球按照与其他 3 个球相反的顺序逆抛。记下时间；
- 5.可以增加到 6 个球。

相关讨论：

- 1.当皮球数量不断增加时，你的反映是什么？
- 2.在你的思维中，皮球相当于什么？
- 3.通常你是如何对待“皮球”的？

注意事项：

附加说明：

编号 0098

信任空中飞人

项目类型：团队游戏

项目形式：10 人一组为最佳

时 间：15 分钟

场 地：室外

适用对象：全体参加团队建设及领导力训练的学员

项目目标：挑战自我的安全区, 建立对团队队员的信任, 感受这种信任所带来的个人突破

项目要求：

学员要求：

设施要求：高台一个，一定的安全防护工具，厚棉垫 3 个。

导师要求：

项目描述：

- 1.首先让全组人员站成面对面的两排, 每个人与对面的人双手相握, 搭成一个人桥;
- 2.让准备做空中飞人的队员站在台上, 背向队友;
- 3.让专业教练确认团队队员们都站好位置, 并做好接人准备时才让站在墙上的队员从空中落下;
- 4.这项活动对某些人来说难度很大, 尽量用说服及鼓励的方法鼓励他, 使他对自己的队员们产生信任, 从而跨越心理障碍, 完成空中飞人的任务, 但千万不要勉强。

相关讨论：

- 1.当你站在墙上的时候, 心理感觉如何?
- 2.当你跨越心理障碍、完成了挑战之后的感觉如何?
- 3.在这项活动中, 你认为最关键的地方在哪里? 怎么样才能帮助队员跨越心理障碍, 做到他认为自己不可能完成的事情?

注意事项：这项活动对某些人来说难度很大, 尽量用说服及鼓励的方法鼓励他, 使他对自己的队员们产生信任, 从而跨越心理障碍, 完成空中飞人的任务, 但千万不要勉强。

附加说明：该游戏具有一定的危险性, 要做好安全防护措施。

编号 0099

责任心

项目类型：团队游戏

项目形式：4人

时 间：5分钟

场 地：室内室外均可

适用对象：参加团队培训的所有学员

项目要求：

学员要求：

设施要求：空地

导师要求：

项目描述：

- 1.每队4个人，两人相向站着，另外两人相向蹲着，一个站着和蹲着的人是一边；
- 2.站着两个人进行猜拳，猜拳胜者，则由猜拳胜者蹲着的人去刮对方输的蹲着人的鼻子；
- 3.输方轮换位置，即站着的人蹲下，蹲着的人站起来；继续开始下一局。

相关讨论：

- 1.如何看待责任？
- 2.当别人失败的时候，有没有抱怨？
- 3.两个人有没有同心协力对付外面的压力？

注意事项：

附加说明：

编号 0100

堆沙包

项目类型：团队游戏

项目形式：4~5 人一组为佳

时 间：10~15 分钟

场 地：沙滩上

适应对象：全体学员

项目目标：训练学员的团队协调能力和协作精神

项目要求：

学员要求：无

设施要求：长约 1 米的木棍四根

导师要求：有效控制好游戏过程

项目描述：

- 1.将木棍竖着插在沙滩上，队员不可以借助其他物体，只能用身体进行堆沙包。
- 2.沙包要淹没木棍，最后以沙包顶部到达木棍的高度为胜利的标准。
- 3.各组队员需在指定的时间内完成堆沙包的任务。

注意事项：不要在暴晒的天气下进行

编号 0101

高空摘桃

项目类型：团队游戏

项目形式：3-4 人为佳

时 间：3-5 分钟

场 地：室内

适用对象：全体学员

项目目标：增强团队成员之间的沟通和团队协作精神

项目要求：

学员要求：全体学员身体健康

设施要求：许多小皮球及栓小皮球的绳索

导师要求：

项目描述：

- 1.培训师宣布游戏规则后开始游戏
- 2.由两名学员负责抬高第三名学员，第三名学员试图摘取悬挂在离地 3 米左右的小皮球
- 3.第三名学员摘取了一个小皮球后，将小皮球抛向离他三米远的第四名学员，第四名学员试图接住小皮球，并将小皮球放在身旁的小盒子里。
- 4.在规定的时间内，看哪一组所摘到的“桃子”最多，谁将赢得胜利。

注意事项：摘桃时要注意安全

编号 0102

团队作画

项目类型：团队游戏

项目形式：6-8 人为佳

时 间：10-15 分钟

场 地：室内

适用对象：全体学员

项目目标：加强团队成员之间的协调合作和集体荣誉感

项目要求：

学员要求：身体健康

设施要求：一张纸和一支画笔

导师要求：熟悉游戏规则

项目描述：

- 1.主持人宣布游戏规则并开始游戏，每组配发一张白纸与一支画笔
- 2.每组成员之间讨论之后确定所要画的物，然后由每个成员都画上一笔，力争组成一幅完整的画面。
- 3.每组都画完之后，比较所画图形，评出优胜者。

注意事项：无

编号 0103

八仙过海

项目类型：团队游戏

项目形式：8 人为佳

时 间：10 分钟

场 地：室内室外均可

适用对象：全体学员

项目目标：开发创造力，加强团队分工与协调

项目要求：

学员要求：无

设施要求：提供一些可充当障碍物或者支撑物的物品，如箱子、棍子、石头等等

导师要求：控制好游戏过程

项目描述：

- 1.主持人宣布游戏开始
- 2.团队中 8 人都要通过一个长 20 米并且其中设置有障碍物的区域，必须一个接一个的通过，并且通过的方式不能相同。
- 3.记录每个团队所用的时间，评出优胜。

注意事项：游戏过程中要注意安全，小心为上

编号 0104

口是心非

项目类型：团队游戏

项目形式：2人一组

时 间：3~5分钟

场 地：室内室外均可

适用对象：全体学员

项目目标：考验一个人的反应能力并帮助你集中注意力

项目要求：

学员要求：无

设施要求：无

导师要求：无

项目描述：

- 1.将全体成员分成两人一组
- 2.每组中一人问，一人回答，回答者要答非所问，不能正确回答问话者的提问
- 3.谁能在规定的时间内不出错，它将成为优胜者，出错的小组及其成员要受惩罚。

注意事项：无

编号 0105

听音辩位

项目类型：团队游戏

项目形式：2人为佳

时 间：5~8分钟

场 地：室内

适用对象：全体学员

项目目标：增强团队成员之间的默契感和信任感，培养团队精神

项目要求：

学员要求：无

设施要求：蒙眼布、一些食物

导师要求：熟悉游戏规则

项目描述：

- 1.游戏开始，组内成员一人发指令，另一人被蒙住双眼按照指令执行任务
- 2.蒙住双眼的人根据指令将所要取得的食物拿到手中，并根据指令将食物喂入发令者的口中
- 3.记录下整个过程的时间，评出优胜。

注意事项：游戏过程中行动要小心。

编号 0106

发笑

项目类型：团队游戏

项目形式：4人为一组，以两组为单位进行

时 间：5~10分钟

场 地：室内室外均可

适用对象：全体学员

项目目标：培养团队荣誉感

项目要求：

学员要求：无

设施要求：无

导师要求：性格开朗活泼，有幽默感

项目描述：

- 1.以两组为一回合，由主持人将两组成员排成两排
- 2.第三者站在两组中间，通过讲笑话、扮小丑等各种搞笑方式来逗笑这两组成员
- 3.若小组内一成员禁不住笑出声来，则该组落败。

注意事项：无

编号 0107

信 息 系 统

项目类型：团队游戏

项目形式：10-20 人

时 间：5~8 分钟

场 地：室内或室外、草地。

适用对象：全体学员

项目目标：学习系统思维和沟通

项目要求：

学员要求：无

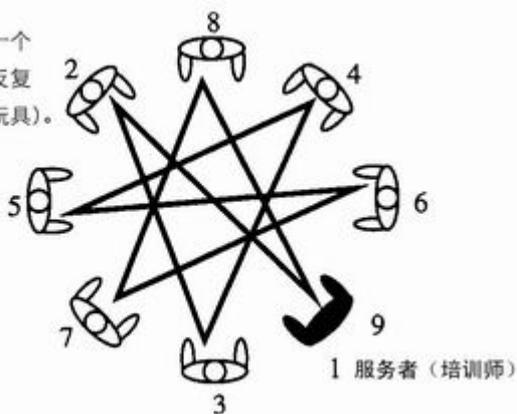
设施要求：几个可以用来传递的软玩具，如塑料球，绒毛玩具等。

导师要求：熟悉游戏规则

项目描述：

- 1.请大家站成一个圈，每个人相互有一肩的距离，培训师也加入其中，并作为开头和结尾。给每个人编一个序号，如图所示：

活动：为了建立一个顺序，全组成员反复扔同一个模型（玩具）。



- 2.培训师有一个可以扔的软玩具(代表信息)，每个人按排好的序都要分享到。每个将要被轮到接玩具(信息)的人，双臂前伸，手掌朝上做接物状，表示你可以接收玩具(信息)了。一旦你收到玩具(信息)，并已传给下一个人，你就可以正常站立了。当所有人都收到过玩具(信息)，这个玩具(信息)应当最后回到我的手里了，现在练习一下。
- 3.培训师不断送出新的软玩具(信息)。如果中途有玩具(信息)落地，要拣起来尽快恢复传递。

- 4.在没有玩具（信息）掉在地上的情况下，看我们最多可以同时传递的玩具（信息）。

相关讨论：

- 1.你在传递信息的过程中有什么感受？
- 2.这些感受在工作中有吗？
- 3.有没有出现过，掉在地上的玩具（信息）比在空中传的多的时候？为什么？
- 4.如何改善信息传递？
- 5.质量和数量之间哪个更重要？

注意事项：

被用来扔的物体一定是软性的，不要太使劲扔，扔之前一定要用眼睛看着对方。

附加说明：为增加难度：

- 1.可以把要扔的东西换成生鸡蛋，或装了水的气球。
- 2.增加人与人的间隔，把圈子扩大。

编号 0108

心灵之旅

项目类型：沟通技巧/团队合作

项目形式：2 人一组成对为最佳

时 间：10 分钟

场 地：教室及通道

适用对象：全体学员

项目目标：让学员们体会在某一环境下信任是如何建立的。
让学员体会良好的沟通需要多替对方考虑，站在对方立场上思考问题。

项目要求：

学员要求：

设施要求：眼罩，数量为学员总数的一半

导师要求：

项目描述：

- 1.培训师让学员们每 2 人组成一小组；
- 2.小组中的一人假设是“盲人”，必须戴上眼罩，什么也看不见。另一个是健康人，他们要一起走完一段路程。这段旅程培训师可以指示给健康人看。在整个过程中，健康人可以说话，但绝对不能用身体的任何部位接触“盲人”。
- 3.走到规定地点后，给所有学员 1 分钟时间，换健康人做“盲人”，另一个做健康人。规则不变。

相关讨论：

当你什么都看不见时，有什么感受？

当了解对方感受后，你会怎样进行带领？

注意事项：

附加说明：

团队业绩的体现，离不开队员之间的信任度，信任是必须的；

沟通要多替对方考虑，站在对方立场上思考问题。

培训师可根据情况选择一段略复杂的旅程。比如山坡、有沟坎或台阶，甚至可以人为地设置一些“路障”。

如果你想增加难度，可让学员们赤脚走完旅程。

游戏成功的关键是一定要确保“盲人”真的什么有看不见。

编号 0109

高速信息传播

项目类型：团队游戏

项目形式：10-20 人

时 间：1 分钟以内

场 地：室内或户外，平整场地

适用对象：全体学员

项目目标：学习系统思考，系统改造；质量与数量的关系。

项目要求：

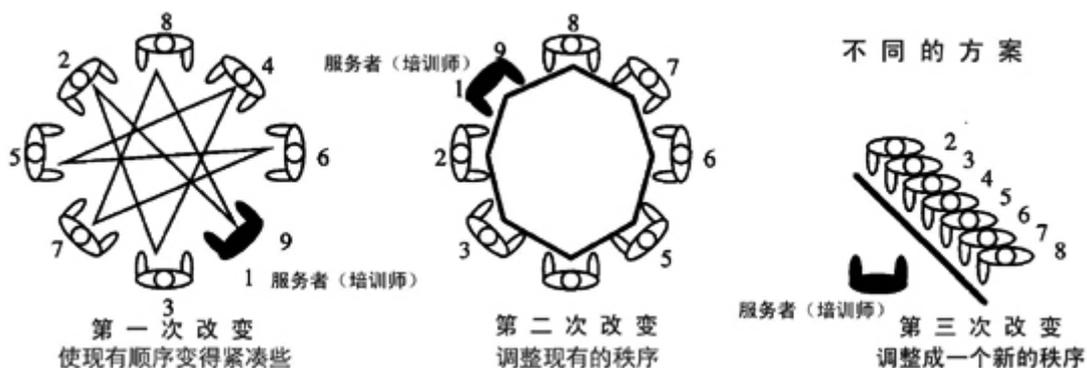
学员要求：无

设施要求：几个柔软的可以扔的玩具。

导师要求：熟悉游戏规则

项目描述：

- 首先所有人站成一个圈，相隔 1 肩，培训师也加入其中，并作为开头和结尾。给每个人编一个序号。
- 培训师有一个可以扔的软玩具（代表信息），每个人按排好的序都要分享到。每个将要被轮到接玩具（信息）的人，双臂前伸，手掌朝上做接物状，表示你可以接收玩具（信息）了。一旦你收到玩具（信息），并已传给下一个人，你就可以正常站立了。
- 要求是在最短的时间里每个人都按照顺序收到信息。找一个人用秒表计时，好，开始！
这次不错，能不能再快一点，10 秒怎样？5 秒？1 秒？



- 玩具（代表信息）从培训师的手中离开，按照预定的顺序传递，每一个人的手都必须分别碰到它，不可以同时有两只手碰它。玩具掉地，马上拣起来继续进行，计时不停。

相关讨论：

- 1.你们是如何达成目标的？你们为什么没有达成目标？
- 2.变革有哪几种？
- 3.变革需要什么样的思维方式？
- 4.如何处理数量和质量之间的矛盾？

注意事项：被用来扔的物体一定是软性的，不要太使劲扔，扔之前一定要用眼睛看着对方。

附加说明：

- 1.在顺序和结构不变的情况下，只有靠大家更团结和更能力去改善业绩
- 2.改变顺序，但不改变结构，业绩会较大地提高
- 3.如果创造性地彻底改变结构，你会取得意想不到的结果

编号 0110

换位

项目类型：问题解决/团队合作

项目形式：不超过 30 人为佳

时 间：30~40 分钟

场 地：无特殊要求，稍微大的空间

适用对象：全体学员

项目目标：让学员活动起来；
体验在团队中的问题解决。

项目要求：

学员要求：

设施要求：无

导师要求：

项目描述：

- 1.培训师让所有学员分成 10 人的小组，活动将以小组为单位尽心；
- 2.培训师事先在地上放 11 张废旧 A4 纸或报纸代表 11 个方格，连成一条直线；
- 3.培训师让 5 学员站在左边的方格上，余下的 5 个站在右边的 5 个方格上，中间的一个方格空着；
- 4.所有学员都面向中间的空方格；
- 5.小组的任务是以最短的时间让左边方格中的学员换到右边，右边的换到左边。

有关讨论：

你们是这样想出办法解决这个问题的？

解决问题的关键在哪里？

你们觉得靠近空方格周围的人是不是更容易发挥积极性，位置更重要？

你们是根据什么原则分配每个学员的方格位置？

是谁最先想出问题的解决方法的？是集体决策还是个人智慧？

请说明你们团队解决问题的方法和步骤。

注意事项：

- A. 每次只能移动一个人；
- B. 游戏过程中每个格子只能容纳一个人；
- C. 所有学员只能前进，不能后退；
- D. 学员前进时只能向前一步或跳过对方一位学员

附加说明：

解决此问题的关键在于不能在一个点上重复地犯错误，一定要有一个统一的指挥。

如果培训师想降低游戏难度，可以让小组学员用硬币代替人在桌面上先排列进

全国迷你型MBA职业经理双证班

- 学习方式：**全国招生 函授学习 权威双证 国际互认**
- 认证项目：注册职业经理、人力资源总监、品质经理、生产经理、营销策划师、物流经理、项目经理、企业管理咨询师、企业总经理、营销经理、财务总监、酒店经理、企业培训师、采购经理、IE工业工程师、医院管理、行政总监、市场总监等高级资格认证。
- 颁发双证：高级注册 经理资格证+MBA研修证+人才测评证+全套学籍档案
- 收费标准：仅收取**1280元** 招生网址：www.mhjy.net
- 报名电话：**13684609885 0451—88342620**
- 咨询邮箱：xchy007@163.com 咨询教师：王海涛
- 学校地址：哈尔滨市道外区南马路**120**号职工大学（美华教育）



美华论坛
www.mhjy.net

- 颁证单位：中国经济管理大学
- 主办单位：美华管理人才学校

全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电



- 近千本**MBA**职业经理教程免费下载
- -----请速登陆：www.mhjy.net