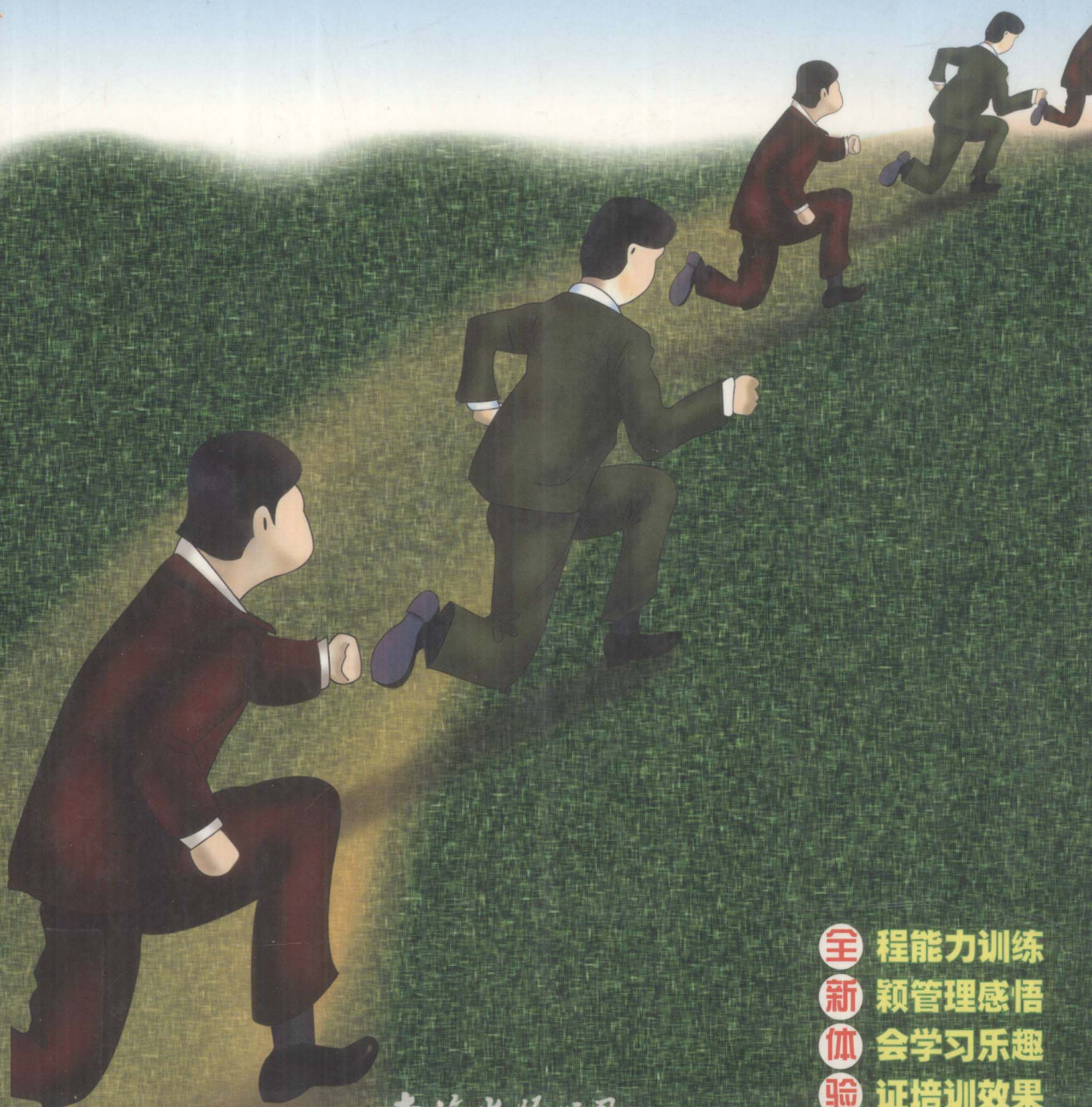


- ➔ 众行公司继《管理培训游戏全案》之后的又一力作
- ➔ 企业户外拓展训练运动的必备宝典
- ➔ 在火热的团队活动中领悟管理真谛
- ➔ 增强团队精神的至胜法宝

企业管理

主编：刘永中 金才兵
编著：众行管理资讯研发中心

户外 体验式培训全案



全 程能力训练
新 颖管理感悟
体 会学习乐趣
验 证培训效果

南海出版公司

企业管理

主编：刘永中 金才兵
编著：众行管理资讯研发中心

户外 体验式培训全案



南海出版公司

2004·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

企业管理户外体验式培训全案 / 刘永中, 金才兵主编; 众行管理资讯研发中心编著. —海口: 南海出版公司, 2004. 7

ISBN 7-5442-2864-9

I. 企… II. ①刘…②金…③众… III. 企业管理—职工培训—学习参考资料 IV. F272. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 035996 号

QIYE GUANLI HUWAI TIYANSHI PEIXUN QUAN' AN

企 业 管 理 户 外 体 验 式 培 训 全 案

编 著 众行管理资讯研发中心

主 编 刘永中 金才兵

责任编辑 吴 键

特约编辑 李郑伟 伞秋月

封面设计 褚 枫

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编: 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 广东省阳江市教育印务公司

开 本 889×1194 毫米 1/16

印 张 15.5

字 数 361 千字

版 次 2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5442-2864-9

定 价 58.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

致参加体验训练同事的一封信

(代序)

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、恒温的办公室里办公，出差时享受星级酒店的豪华和舒适。你志得意满，无所畏惧，却未曾想到会在自己设置的障碍前裹足不前。如果你没有拖鞋，就不在晚上走路；如果你没有属于自己的干净脸盆，就不愿洗脸；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，那你真得需要去体验一下自己了，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，而不是你早已习惯的酒店。你需要打破自己日常生活和工作的狭小空间，投入大自然当中，挑战自己能力的极限，从中体验生命的精彩。

——美国柯达(中国)公司的一位经理

前言

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

——陆游

户外体验式培训，它有一个更专业化的称呼，叫“户外拓展培训”，市场上也有很多从事培训业务的公司叫“户外拓展公司”。之所以我们采用“户外体验式培训”这一个短语，是因为“体验”与人的个体更接近，更强调个人的参与性和个人的感悟。

现代生活节奏快，压力大，很多企业的培训管理者都愿意选择户外体验作为员工培训的一种重要手段。但目前市场上的户外体验公司五花八门，户外体验的操作和质量也有很多不规范之处，企业在选择户外体验时没有一个清晰的认识，只能参考别人的选择或者凭主观判断。另外，综观目前市场上的有关书籍，专门介绍户外体验的书籍非常少，大多数只是在有关培训的书籍中用5~10页的篇幅作粗略介绍，而相对接近于这一方面的书，或者偏重野外生存知识，或者以游戏全集的形式出现。企业基本上找不到一本全面介绍户外体验的参考书。

针对这个众多企业急需解决的问题，众行管理顾问有限公司特开发出一本详细介绍户外体验的工具书。本书并不试图给出一个全新的理论，而是给企业提供最实用的参考，使企业在选择户外体验时不再迷茫，从而达到更好的培训效果。本书是一本非常全面的、几乎涵盖了所有户外体验领域的、大辞典式的参考书，它将为中国企业选择适合的户外体验提供强有力的参考。

本书从宏观上对户外体验进行把握，先对户外体验进行一个概述，然后谈到户外体验能做什么，再到体验流程的介绍，以及企业户外体验的临战准备，最后具体介绍了60个经典的户外体验项目。

总的来说，本书主要从两个方面对户外体验进行了介绍。

上篇——解读户外体验

首先，本书对户外体验作了简洁而清晰的介绍，从它的起源、发展，到它的优势、理论基础等都有介绍，虽然用语不多，但却勾勒出了户外体验的框架，让企业的决策者

前言

对户外体验有一个整体上的了解。

其次，本书对户外体验能做些什么进行了详述，并附有一些实际的案例，以帮助企业更好的理解户外体验的作用，从而确定是否参加户外体验。

最后，为了更好的帮助企业适应这种新的培训形式，本书按照实施一次完整户外体验的流程，一步步的描绘户外体验，即从寻找合适的户外体验机构开始，到确定户外体验项目、做好体验前的准备、实施体验，直至最后的反馈评估和巩固培训效果。

下篇——户外体验项目

在这一部分里，本书使用了大量的篇幅，对户外体验项目进行了详细说明，这将有利于企业的决策者对体验活动的全面了解和体验项目的选择。

但请注意：户外体验存在危险性，这些项目建议在专业的户外体验公司协助下进行，最好不要自行组织。

不论你为什么对户外体验发生兴趣，我们都希望你带着你的问题翻开这本书，希望由此可以对你的工作有所帮助，这就是我们最大的愿望，也是我们努力编写这本书的动力。

本书将成为企业人力资源部经理、培训部门经理、企业高层管理者以及对户外体验感兴趣的人的案头首选。

众行管理资讯研发中心

2004年6月

众行产品与服务

● 众行企管—培训书架

职业培训师手册	南海出版公司出版
培训经理手册	南海出版公司出版
新晋员工上岗培训手册	南海出版公司出版
柜台营业员培训全案	南海出版公司出版
销售人员的十堂专业必修课	南海出版公司出版
企业管理户外体验式培训全案	南海出版公司出版
管理培训游戏全案（八大类共 300 个管理游戏）	广东经济出版社出版

● 众行企管—精品书架

转型：从专业人才到管理高手	南海出版公司出版
有效的职场沟通	南海出版公司出版
管理的故事	南海出版公司即将出版
打造金牌汽车经纪人	南海出版公司即将出版

● 众行企管—工具书架

管理工具全解（九大类共 204 个管理工具）	广东经济出版社出版
现代人力资源管理核心词典	南海出版公司即将出版
英汉人力资源管理速查词典	南海出版公司即将出版

● 众行企管—学习方案

服务系列学习方案（8 本）	广东经济出版社出版
服务人员的五项修炼——专业服务技巧训练	
如何平息客户的不满	
客户满意与客户意识	
如何制订优质服务标准	
优质客户服务管理	
如何建立客户调查和反馈系统	
服务市场细分与市场定位	
服务营销	

新进员工职业化训练学习方案（4本12个方案） 心态篇：心态决定一切、认识企业、如何融入团队 沟通篇：职场上的人际关系、有效的沟通、电话沟通技巧 方法篇：科学的工作方法、时间管理、如何塑造职业化形象 技能篇：商务写作技巧、商务演讲技巧、有效的会议	广东经济出版社出版
高级文秘学习方案（3本） 办公室事务管理 接待技巧训练 文书档案管理技巧	广东经济出版社出版
培训管理者学习方案（6本） 培训为什么 培训需求分析与培训评估 培训实施闯“六关” 如何成为优秀培训师 现代培训36计 透视名企培训	广东经济出版社出版
出色主管学习方案（4本） 冲突管理 创建一个学习型团队 员工不佳表现管理 主管如何控制成本	广东经济出版社出版
非财务人员的财务管理学习方案（4本） 报表篇：如何读懂财务报表 控制篇：财务控制在企业管理中的应用 税务篇：轻轻松松学税务 预算篇：预算管理一点通	广东经济出版社出版
员工基础素质学习方案（9本） 态度，你最强的竞争力 学习，成功路上的加油站 安全，人生最大的财富 创新意识，给你的思维插上翅膀 绩效管理，将你激励成超人	广东经济出版社出版

服务意识，优秀员工的必修课

时间管理，高效能人士的秘诀

自我管理，成为明星员工

你不可不知的质量意识

销售基础流程学习方案（4本）

广东经济出版社即将出版

● VCD 培训教程

一线员工职业化训练系列	销售渠道系列
企业新晋员工职业化训练教程	销售渠道管理
企业行政文秘人员职业化训练教程	如何成为优秀的代理商
服务人员的五项修炼 ——企业一线员工专业服务技巧训练教程	消费品企业经销商管理动作分解培训（一） ——新经销商选择和新市场开发
销售员专业销售技巧训练系列	销售管理人员训练系列
销售人员的十堂专业必修课	大客户管理与销售
销售演示技巧	新产品上市操作流程
电话营销技巧	卓越的销售团队管理
销售谈判技巧	销售辅导技巧
非财务人员的财务管理系列	管理技能训练系列
报表篇——如何读懂财务报告	绩效评估与面谈技巧
预算篇——预算管理一点通	职业经理人的国际视野与企业经营 ——企业经理人必须知道的宏观经济知识
税务篇——轻轻松松学税务	员工激励——16种有效的员工激励方法
控制篇 ——财务控制在企业管理中的应用	员工情绪管理 ——如何发挥员工最佳的工作状态
生产管理系列	调整员工心态，改善工作态度
6Sigma 实战 ——世界最佳企业的实践	从技术人才走向管理 ——技术经理的六个好习惯和四项基本功
如何有效实施 5S	职业素质训练系列
制造型企业生产主管实战训练	商务礼仪
企业信用与风险管理系列	专业形象
如何收回你的钱 ——商业账款管理与催收技巧	人力资源管理系列
如何预防商业欺诈 ——企业风险与信用管理系统的建立	现代企业薪酬福利设计与应用

● 网站服务

众行管理网：www.gecprogram.com

中国培训资源网：www.chinatraining.net

● 培训公开课服务

● 管理咨询项目

● 企业内训服务

● 企业培训完全解决方案

欲了解详情，请登陆网站：www.gecprogram.com

或直接与我们联系：info@gecprogram.com

目 录

上 篇 户外体验综述

第一部分 走近户外体验(3)

1.1 户外体验概述(4)

1.1.1 户外体验的起源(5)

1.1.2 户外体验的发展(5)

1.1.3 户外体验的概念(6)

1.1.4 户外体验的特点(7)

1.1.5 户外体验的四个应用层次(8)

1.1.6 户外体验的益处(9)

1.1.7 户外体验的效果(10)

1.1.8 户外体验的适用范围(11)

1.1.9 户外体验的分类(11)

1.1.10 户外体验的安全问题(13)

1.1.11 户外体验在中国(14)

1.2 户外体验的理论基础(15)

1.2.1 户外体验的三个“理论桩”(16)

1.2.2 体验式学习(17)

1.2.3 体验式学习的优势(19)

1.2.4 体验式学习的局限性(20)

1.2.5 一些概念的澄清(21)

1.2.6 体验式培训的分类(22)

第二部分 户外体验能做什么(23)

2.1 改善人际关系(24)

2.1.1 户外体验为什么会增进团队了解(25)

2.1.2 户外体验如何增进团队了解(25)

目 录

2.1.3 户外体验为什么会提升企业凝聚力.....	(28)
2.1.4 户外体验如何提升企业凝聚力.....	(29)
2.1.5 户外体验改善人际关系应用实例.....	(30)
2.2 提高员工素质.....	(32)
2.2.1 提高新员工素质.....	(33)
2.2.2 提高中层主管素质.....	(34)
2.2.3 提高高层管理者素质.....	(35)
2.2.4 户外体验提高员工素质应用实例.....	(35)
2.3 建设企业文化.....	(39)
2.3.1 贯彻企业价值观.....	(40)
2.3.2 提高员工忠诚度.....	(41)
2.3.3 户外体验建设企业文化应用实例.....	(41)
第三部分 户外体验流程.....	(47)
3.1 寻求合适的体验机构.....	(48)
3.1.1 确定公司开展户外体验的需求和目的.....	(49)
3.1.2 如何评估一家体验公司.....	(49)
3.2 确定体验实施方案.....	(52)
3.2.1 实施方案的安全性评估.....	(53)
3.2.2 实施方案的可行性评估.....	(53)
3.2.3 实施方案的针对性评估.....	(54)
3.2.4 体验式培训实施方案评估应用实例.....	(54)
3.3 临战准备.....	(57)
3.3.1 户外体验临战准备——安全.....	(58)
3.3.2 户外体验临战准备——纪律.....	(59)
3.3.3 户外体验临战准备——物品.....	(60)
3.3.4 户外体验临战准备——临战动员.....	(61)
3.4 实施体验.....	(63)
3.4.1 团队热身.....	(64)
3.4.2 个人项目.....	(65)
3.4.3 团队项目.....	(66)
3.4.4 回顾总结.....	(67)

3.5 后续工作(69)

 3.5.1 培训效果评估(70)

 3.5.2 培训效果反馈(71)

 3.5.3 培训效果巩固(73)

下 篇 户外体验项目

第一部分 水上项目(77)

 1.1 扎筏渡河(78)

 1.2 同舟共济(81)

 1.3 水球大战(83)

 1.4 深潭游泳(85)

 1.5 飞瀑速降(87)

 1.6 划艇竞技(89)

 1.7 漂 流(91)

 1.8 冲 浪(94)

 1.9 潜 水(97)

 1.10 抢滩登陆(100)

第二部分 野外项目(103)

 2.1 攀 岩(104)

 2.2 悬崖速降(108)

 2.3 溯 溪(110)

 2.4 拯救大兵(113)

 2.5 夺宝奇兵(115)

 2.6 定向越野(117)

 2.7 伞翼滑翔(121)

 2.8 搭索过涧(125)

 2.9 蹦 极(127)

 2.10 沙滩布阵(130)

 2.11 丛林穿越(133)

 2.12 野 营(135)

目 录

2.13 野外生存.....	(138)
2.14 洞穴探险.....	(140)
2.15 行军登山.....	(143)
2.16 匹特博战争.....	(146)
2.17 星空静思.....	(150)
2.18 山地缅甸桥.....	(152)
2.19 HASH 运动.....	(154)
2.20 徒步穿越.....	(157)

第三部分 场地项目.....	(161)
3.1 地雷阵.....	(162)
3.2 信任背摔.....	(165)
3.3 沉船逃生.....	(168)
3.4 勇渡断桥.....	(171)
3.5 高空单杠.....	(173)
3.6 巨人梯.....	(175)
3.7 蜘蛛网.....	(177)
3.8 相依为命.....	(180)
3.9 有轨电车.....	(182)
3.10 飞渡沼泽.....	(184)
3.11 梅花桩.....	(186)
3.12 悬空排雷.....	(188)
3.13 孤岛求生.....	(190)
3.14 盲人方阵.....	(193)
3.15 突破封锁线.....	(195)
3.16 横木梯.....	(197)
3.17 趣味跳绳.....	(199)
3.18 挫折之路.....	(202)
3.19 摇摆圈圈.....	(205)
3.20 非常排球赛.....	(207)
3.21 迷 宫.....	(209)
3.22 共同进退.....	(212)

3.23 坐地起身(214)

3.24 森林漫步(216)

3.25 翻 叶 子(219)

3.26 团队跷跷板(221)

3.27 太 空 舱(224)

3.28 卡丁车场地赛(226)

3.29 快乐大转盘(228)

3.30 一“圈”到底(230)

上 篇

户外体验综述

