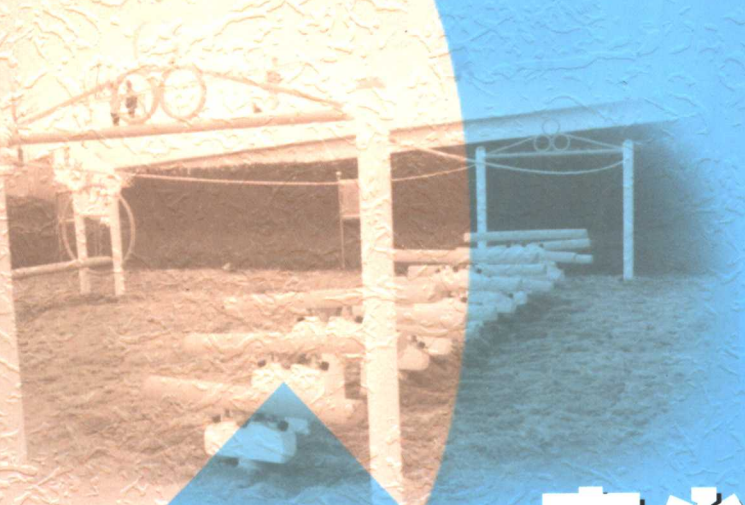


青少年团体心理训练丛书

◎ 叶 斌 主编



青少年户外 体验式学习实用手册

● 叶 斌 著

QINGSHAONIAN

HUWAI TIYANSHI XUEXI SHIYONG SHOUCE



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

教育部《中小学综合实践活动课程指导纲要》

《中小学综合实践活动课程指导纲要》

青少年户外 体验式学习实用手册

（初中生适用）

QINGSHAONIAN

青少年户外体验式学习实用手册

● 中国青少年出版社

青少年团体心理训练丛书

○ 叶 斌 主编

青少年 户外体验式学习 实用手册

● 叶 斌 著



北京师范大学出版社
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

青少年户外体验式学习实用手册/叶斌著. —北京:北京师范大学出版社, 2006. 7
(青少年团体心理训练丛书/叶斌主编)
ISBN 7-303-08208-5

I. 青… II. 叶… III. 青少年—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 078704 号

北京师范大学出版社出版发行
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码:100875)

<http://www.bnup.com.cn>

出版人:赖德胜

北京京师印务有限公司印刷 全国新华书店经销
开本:170 mm×230 mm 印张:10 字数:154 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1~5 000 定价:15.00 元

总序

策划编写这套“青少年团体心理训练”丛书已经是几年前的事了。2001年，在与北京师范大学出版社合作了一套中职生心理健康教育教材之后，就与出版社的编辑谢影女士探讨在心理学的应用领域继续做些图书。其中的选题构想之一就是编写一套团体心理操作实务丛书。如今，从企事业单位中盛行的团体体验式学习（团体心理训练），到方兴未艾的户外拓展训练，再到新鲜时髦的心理剧和心理情景剧，都是应用心理训练和教育的有效形式。不过，国内具有扎实理论基础和丰富实际操作经验的专业人才还不多。因此，由在这一领域长期工作、在理论和实践方面都在行的人员写一些有理论依据，更有实务操作价值的应用类书籍是件非常有意义的事。

本丛书共三本书。《青少年环境适应团体训练手册》的作者张麒是一位有长期工作经验的心理咨询师，早在20世纪90年代初就在团体心理训练领域有所实践，并有相关课题获奖。这些年来在这一领域不辍实践，对在不同人群中利用不同的团体训练游戏实现不同的训练目标方面非常有心得。这两年在华东师范大学心理咨询中心任职的他更从事团体心理训练的人员培训工作，所以在TTT（train the trainer）领域也积累了相当的经验。他的这本书就是奉献给对团体心理训练感兴趣的人士的一个内容非常丰富的素材库。

《青少年户外体验式学习实用手册》的作者是，作为华东

师范大学心理咨询中心主任，在心理咨询和心理健康教育工作领域已经有15年的工作经验。除了涉及学校心理健康教育工作，也参与企事业单位的相关培训工作。早在户外体验式学习方式兴起之际，我就关注这一学习和培训的形式，并参与了几个户外体验式学习基地的设计工作。看到这一学习方式在兴起时，由于活动训练员的专业素养的薄弱和对训练员相关培训的缺乏，使得这一很有冲击力的学习和训练方式，往往形式大于内容。参与者体验得更多的只是高空、新奇和刺激，但对活动内涵的挖掘往往流于肤浅和表面。现有的相关参考书往往在活动后的讨论方面写得很简单，而评价一个体验式学习培训师功力的高下，最主要的是看他在活动后能否引导受训者深入挖掘活动的内涵，将活动带来的感性认识上升到理性认识的高度。所以，《青少年户外体验式学习实用手册》除了帮助读者了解户外体验式学习活动的形式和带领方式之外，更可以帮助读者了解和把握内涵挖掘之道。这是一个好的培训师或训练员必须具备的素养。

《心理剧和心理情景剧实务手册》的作者石红是国内研究应用心理剧和心理情景剧少有的几位专家之一。心理剧应用于国内培训只是这几年的事，而心理情景剧则是国内心理健康教育工作者将更有心理治疗色彩的心理剧方式简化后在心理健康教育领域的一种应用性尝试。华东理工大学在许多年前在这一领域就有所实践，并取得了丰富的经验。作为华东理工大学的心理咨询中心主任，石红把心理剧和心理情景剧作为他们学校心理健康教育的特色形式。所以，在她的这本书里，既有理论，又有实际运用经验的分享，读者可以依样画葫芦操作，具有非常强的实践参考价值。

总之，这套丛书的特点是在通俗易懂的理论介绍之后，有很强的实际操作指导。对团体心理活动领域感兴趣的读者，可以从中吸取养分，在工作中运用，提升自己的操作水平，丰富自己的操作内容。这套书适合的读者包括心理咨询工作者、社会工作者、教师、思想政治工作者、体验式学习的培训

师或训练员、青少年活动组织者以及对这一领域感兴趣的个人。

愿这套丛书能对大家的工作有帮助!

叶 斌

2005 年 9 月于上海华东师范大学心理咨询中心

序 言

本书的最初来源是一个名为“通过外展训练提升青少年素质之课程设计”的研究项目。这是为配合上海市教育委员会建设上海市青少年素质教育与活动基地而特别进行的一项应用性课题。

2000年12月，上海市决定在上海的青浦区建造一个青少年素质教育与活动基地，这个基地是现在全国最大的青少年活动基地。这个后来被命名为“东方绿舟”的基地占地面积5600亩，水上活动面积2000亩。在此基地的开工、建设和规划的过程中，建设者设想在基地内建设一个勇敢智慧园区（近3000平方米的面积），建设一些难度不等的户外体验学习和拓展训练设施，以便为青少年的素质教育提供新的思路和途径，为推动上海的青少年素质教育服务工作。于是，就特别立项了这个应用性研究课题。

笔者有幸参与并主持这一研究课题，为这个勇敢智慧园区的设施提供设计指导和给未来的青少年素质训练提供教材文本，也就是如何设计并利用园区的设施开展体验式学习和拓展训练。该研究项目汇集了沪上资深的心理、教育、体育、德育等多方面的青少年工作者，既有专家学者，又有一线的青少年工作者。而本书也就是在该项目成果的基础上经进一步的修改产生的。

本书的第一章由叶斌、蔡丹执笔；第二章中的品德部分由董念祖执笔，体能部分由徐本力执笔，心理以及其他部分由叶斌、章震宇和金颖执笔；附录由叶斌收集整理。最后由叶斌统稿并定稿。

本书的相关照片由上海精文文化体育发展有限公司提供，在

此也要感谢该公司的刘和华先生。

顺便提及的是，该园区的拓展训练成为上海市教委推荐的学生心理素质教育项目。园区设施自启用三年以来，已经接待了近 50 万青少年参加训练。参与者活动后对活动印象深刻，反响良好。

叶 斌

目 录

第一章 户外拓展训练与体验式学习 /1

- 一、历史回顾 /1
- 二、基本原理与操作 /4
- 三、注意事项 /10

第二章 青少年户外体验式学习项目 /14

- 一、飞天自行车 /14
- 二、三维飞天 /18
- 三、蹦床 /21
- 四、大回环训练 /25
- 五、攀岩 /29
- 六、空中滑道 /33
- 七、蜘蛛人 /36
- 八、接力登高 /39
- 九、速降 /43
- 十、高空云梯 /46
- 十一、巨人梯 /49
- 十二、筑桥向前 /53
- 十三、软梯 /56
- 十四、高空秋千 /59
- 十五、高空跳跃 /63

十六、空中抓杠（空中单杠） /67

十七、迂回向上 /72

十八、与你同行 /77

十九、高空站立 /82

二十、空中交会 /87

二十一、高空路 /92

二十二、滑杆 /96

二十三、高空爬网 /100

二十四、背摔 /104

二十五、携手并进 /108

二十六、礼让通行 /112

二十七、防空警报 /116

二十八、徒手营救 /120

二十九、乘风破浪 /124

三十、钻电网 /127

三十一、步调一致 /131

三十二、群龙戏珠 /134

三十三、智慧天平 /137

三十四、罐头鞋 /140

附录 /143

附录一：户外体验式学习项目心理素质训练基本功能
一览表 /143

附录二：相关资料信息 /145

第一章 户外拓展训练与体验式学习

有人说当今的社会，已经进入所谓的“后现代”社会。后现代的一个重要特征是对经验的重视，重视经验中的现象、感知和体验，我们的经济出现了体验经济，而我们的学习也掀起了体验式学习的热潮。

其实，体验式学习并不是新事物，在欧美已经盛行了数十年，只是现在作为一种风潮被再次掀起。几年前，一本《学习的革命》让国人接受了一次“人不学习要落后”的思想洗礼，但在如今知识爆炸的时代，组织在变革，观念在更新，教育在改革，环境压力在加大，在紧张的学业负担和工作负荷之下，如何再有精力和兴趣学习更多的东西，尤其是专业之外的理念和知识，是所有知识的传授者关心和思考的课题。而体验式学习正是以其启迪思维、深入人心、轻松深刻等符合现代社会特点和节奏的特征成为一种被推崇的现代主流学习方式之一。

中国古代伟大的思想家孔子教诲过“吾听吾忘，吾见吾记，吾做吾悟！”荀子也有其名言：“不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之……”也许这些就是最早的“在体验实践中学习”的思想。但是真正意义上的“体验式学习”的理念起源于欧洲，19世纪60年代盛行于美国，其间，先后有三个机构投入这样的领域进行研究、教学和发展，其一是“拓展训练”（Outward Bound），又名“户外发展训练”、“影响力训练”等；其二是“主题式冒险训练”（Project Adventure），又称历奇训练；第三个是随着历奇训练发展而来的“历奇为本的辅导”（Adventure-base Counseling）。

一、历史回顾

拓展训练（Outward bound，简称为OB），又称外展训练、户外训练、

影响力训练。它的原意来自于一个比喻：一艘小船离开安全的港湾，驶向探险旅程，在其中接受挑战，战胜困难，最终达到目的，而航行中的经历则构成了一种难得的经历。这种训练起源于二战期间的英国。二战期间，大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多船只被击毁，海员送命。人们从生还者身上发现，年长的船员比年轻的船员有更大的生还概率。那些生还者并不一定都是体能最好的人，但却都是技能最好、经验最丰富、求生意志最顽强的人。于是德国教育家 Kurt Hahn 博士等人创办了“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。战争结束后，拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。Hahn 认为拓展训练课程是一系列的迷你的生活经验课程，可以帮助年轻人丰富应付生活的自我信念和能力，在体验中他们的能力会有进一步的拓展和提升。他强调教师或指导者在其中的作用，认为没有失败的学生，只有失败的老师。

拓展训练可以被看做是“体验式学习”这一学习方式的先驱，它是从实际的应用需要中产生的，而又被在更为广泛的领域里扩展和完善，至今已经被应用到许多领域，并且收效独特。从其中发展出的主要分支包括：国家户外领导力学校（the National Outdoor Leadership School，美国训练户外拓展教员的机构）、主题式冒险训练（Project Adventure，将拓展训练的原则引入高中学生的训练）、探险学习拓展训练课程（Expeditionary Learning Outward Bound，一套基于拓展训练原则开发的校本课程）等。

主题式冒险训练（Project Adventure，简称为 PA），又称历奇训练。1971 年，马萨诸塞州的一所高中开创了主题式冒险训练，目的是服务于体育课和文化课。当时，学校的理念是如果学生们的合作精神和活动都开展得很好的话，他们的学习也会受到相对积极的影响。为了帮助学生学会如何与人合作共事，建立自信心，打破单纯的“帮派”思想，学校让学生参与一些非竞争性的合作游戏活动。这些活动多由主题式冒险训练的工作人员开发，

并在学生的体育课上开展。这些活动一推出就获得了巨大成功，很好地实现了活动组织者预想的目标。渐渐地，主题式冒险训练的组织者发现，不仅是学生，其他的团体和组织也可从他们的活动中受益。通过不同主题的活动，帮助不同的人实现不同的学习和训练目标。1986年，主题式冒险训练开创了“领袖训练”这一“著名”的分支，旨在帮助社区来解决青少年酒精和毒品的使用问题。像PA训练一开始提出的理念一样，他们相信，只要能沟通合作，达到相处融洽，就能克服巨大挑战。所以，“领袖计划”召集了一批社区的青少年和成年人，组成团队共同创建健康社区。这些团队的工作就是打破“帮派”现象，增进人际间和组织间的合作，提供年轻人更多的机会来为学校 and 社区树立健康形象。

其中Adventure可以直接翻译成“冒险”，也有翻译成“历奇”的，究竟什么是“冒险”或“历奇”呢？提到“Adventure”这个词，人们通常会想到蹦极、冲浪、亚马逊河探险以及攀岩等等。其实这些还都属于公共的“印象”和概念。而拿一本词典查一下“Adventure”这个词的话，你会发现大多数词典都将它解释为“一次不同寻常的经历”，也有些词典将它解释为“出乎意料、激动人心的经历”。所以，冒险或历奇，顾名思义是指经历一种特殊的活动和体验，所谓的“冒险”不是简单地指高危险的活动，而是指那些活动会给人带来新的、陌生的经验，有时这在身体方面可能不那么具有风险性，但在心理上可能对参与者而言具有巨大的挑战性，所以也可以被看成是一种冒险，经历一些对于个体来说新鲜的、未曾尝试过的，又能从克服困难中得到益处的经历都属于“冒险”和“历奇”的范畴，比如对有些人来讲，站在公众面前讲话是一种“冒险”和“历奇”，而另一些人则要坐上宇宙飞船才是。所以，如果你感兴趣，想尝试和体验，这正是“主题式冒险训练”或称“历奇项目训练”所认同的“冒险”和“历奇”——意味着对新事物的尝试，着手一些你曾认为是无法完成的或是不愿去做的事情，你会从中体会到一种和群体共同游戏、获得快乐、解决难题的愉快感受。

PA训练延续了外展训练的精神，后来进一步发展，创立并注册了“历

奇为本的辅导”，也称“探索教育为主的咨询活动”（Adventure-base Counseling，简称为ABC）。ABC的主旨是透过体验活动处理参与者更深层面的心理问题。因为在活动中个体的本性会得到自然的流露，个体的问题会被暴露出来，而个体所具有潜力也会被激发出来，所以，活动过后通过深入的分享、讨论和反思，个体就有机会去处理自己的内心困扰，使自己的心理问题得到缓解，人格得到成长。

二、基本原理与操作

二十世纪的二三十年代，在美国，有不少教育心理学家提出了所谓的“经验学习”（experiential learning，也称“体验学习”）的建议。这里的“经验”，是指在实际的工作、活动与日常生活中积累的经历和体验。当然从广义上讲，任何学习都是一种经验的过程。但是，“经验学习”更强调通过具体的“做”来达到个体认识或者行为改变的目的。当时的美国教育也正像今天的中国教育一样，出现了“反传统教育”的热潮——反对由教师在课堂上仅仅向学生传授抽象的课本知识的单一教育方式。杜威（John Dewey）提倡的“生活即教育”“在做中学”（Learning by doing）也有相似的理念。而二次大战以后，人们也同时看到了过分强调“生活实践”，从而忽视学业教育的不足之处，于是经验学习由开始的“热情高涨”的情形逐渐转变为对课堂教学的补充，成为学生学习生活经验、体验社会教育，完成人际的、情感的或者社会性价值观等教育目标的一个重要途径。从历史上看，若教育不重视生活实践，学生被过多限制在课堂上，则学生的个性发展就会受到抑制，在以后就会表现出明显的不足。无怪乎教育专家和有识之士就会呼吁让学生更多地走出课堂，体验生活、体验社会，以达到完善人格的目的。

（一）体验学习的四个阶段

我们下面以历奇心理训练项目的开展来说明体验学习的各阶段。历奇项目训练从一个高中课程发展为现在的一个有影响力的国际组织和国际训练项

目，与1971年相比，其目标和基本理念并没有太大变化。其课程安排会因为学习参与人员的学习目标不同而有所差异，但基本上，这些体验式团体学习课程（如主题式冒险活动）的构成都包含以下几个阶段：

第一阶段：融冰的阶段

“融冰”，又称“破冰”。这个阶段最主要的任务就是让学员互相介绍认识；并且引发学习者的兴趣、注意，使学员进入主题。此阶段的课程安排通常会选择那些有趣好玩的、活动时间较短的、结构性的活动，往往只需很少准备就可开始进行。破冰活动的本质就是要驱除学员之间的冷淡和隔膜感，增加投入活动的积极气氛。因此，破冰活动并不限于在开始时使用，当小组气氛凝固或者出现冷场都可使用。在这个过程中，训练员需要安排足够长的时间，以保证全部的学员都顺利进入这个阶段。该阶段的“融”的质量如何将直接关系到接下来的活动能否有预期收效，甚至是能否顺利开展，所以，这是组织者在准备的时候要充分重视的一个环节。一般而言，训练的组织者可以先尝试几个事先准备的有趣的小游戏活动，对活动的参与者进行“侦查”——观察参与者的反应和活动效果等等——进而判别这个参与群体的心态开放度、活跃程度和对组织者与体验式训练方式的接纳程度。一个富有经验和能力的活动组织者，可以老练地通过这一阶段完成对受训团体的考察，调控参与者的情绪反应，改善参与者的学习心态，提升参与者的参与程度，并根据参与者的反应调整训练计划。

第二阶段：沟通及信任建立的阶段

沟通是一种重要的社交技巧，它在人际关系、领导、小组合作上都非常重要。在这个阶段，通常运用大量的沟通活动及小组成员相互接触的活动来彼此观察，了解对方。队员们开始面对团体成员相互差异，相互进行了解和评估，试图去影响对方或者调整彼此的行为模式与价值观标准。此阶段最易产生争吵或沉默，这个时候组织者就必须有足够的耐心及修养，冷静去面

对。恰当地应用沟通活动的技巧，了解并帮助参与者发现在沟通背后所蕴涵的自我形象、以往的经验、反应模式，客观地提出问题、引发讨论，帮助团队走向下一个阶段。比如组织者可以提示参与者注意自己的沟通模式，是不是只会使用单向沟通，探索是否应该考虑在不同环境下使用不同的沟通模式——例如，在紧急任务时较适合采取单向沟通，在建立关系或情感分享时以双向沟通——从而帮助参与者尝试建立新的反应模式。

第三阶段：建立问题解决策略的阶段

这个阶段是非常重要而且精彩的阶段，可能只是几个游戏或活动就能引发团体成员热烈的参与、执行、讨论。小组开始明确小组的问题和目标，这本身就是创新的一个重要过程，不同的问题理解和目标预示着不同的看法和思路，从而对制定相应的解决方案有很大影响。团队成员会逐渐找出共同决策、解决问题的策略。一个好的决定即表示小组同意了一些行动而这些行动能达成小组的目标。对问题的答案本身往往是开放式的，而不是僵硬的、一成不变的，有时参与者作出的解答会比预设答案还要高明。关键在于全体成员是否都能积极参与解决方案的制订，并对团体讨论出来的解决方案都能接受。在这个阶段里一般会出现一些令学员感触深刻的体验，也是他们从体验式学习中获益最多的阶段，而这个阶段中组织者的引导性分享是很重要的。组织者引导得好，将有助于参与者切中要害，获得启发。如果组织者缺乏良好的引导技巧，参与者就仅仅是为游戏而游戏，为活动而活动，悟性不好的参与者将无法从中充分获益。

第四阶段：团队合作与群体责任建立的阶段

所谓“团队”，就是一起工作以求达到一定目标的一群人。只有当队员中的每个人都了解他们有共同目的，并且每一名队员都为了这个目标而努力，那么团队就形成了。这个阶段也是学习的关键阶段。纽顿和司科尔(Newton & Scannell, 1998)认为有效团队的建立，需要有一个支援性环