

体验·感悟·成长

体悟让我们牢记终身

验证让我们发现规律

学知让我们扩展视野

习技让我们增强能力

林思宁 著

体验式学习



献给教育培训者的最佳礼物



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

体验 · 感悟 · 成长

体悟让我们牢记终身

验证让我们发现规律

学知让我们扩展视野

习技让我们增强能力

林思宁 著

体验式学习



献给教育培训者的最佳礼物



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

体验式学习:献给教育培训者的最佳礼物/林思宁著. —北京:北京大学出版社,2006.6

(时代光华培训大系)

ISBN 7-301-10801-X

I. 体… II. 林… III. 企业管理—职工培训 IV. F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第063438号

书 名: 体验式学习——献给教育培训者的最佳礼物

著作责任者: 林思宁 著

责任编辑: 刘一冰

标准书号: ISBN 7-301-10801-X/F·1406

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 82893506

电子信箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 三河市欣欣印刷有限公司

经 销 者: 新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 9印张 100千字

2006年7月第1版第1次印刷

定 价: 20.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话: 010-62752024; 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn

强调“做中学”的体验式学习已经不仅仅局限于传统的教育领域，在心理辅导、心理咨询、拓展训练、企业内训、青少年培训、运动员训练、公务员培训等方面也有广泛应用。其最大的特点在于，人们通过对所参与活动的亲身体验而有所感悟，进而改变自身的行为。

“吾听吾忘，吾见吾记，吾做吾悟。”本书和你一起探讨一种振奋人心的学习方式，一种触及心灵的学问——体验式学习。

在教育培训领域，我们曾经企图用知识来培养情感，用说教来激发动，用冷漠来启迪爱心，用批评来建立自信，用限制来培育创意，用伪善来塑造真诚。结束这种“缘木求鱼”的行为吧，用体验来使学习更有效、更快乐。

“体验”有着丰富的来源，其中最重要的是游戏。你一定发现了目前市场上不断涌现的各种教学游戏的集子，可是，关于“游戏如何运用”、“体验的精神”以及“指导者提升”的书籍却相当少。如果把市面上的这些集子比喻成门类繁多的“药”的话，那么，这本书就是“如何用药”的实用手册。

本书放弃了“鸟瞰”的角度，采用了“昆虫的视角”，带你一同体验，一同成长。

作者简介

林思宁 Sunny

国家劳动部CETTIC 拓展培训师

国家劳动部认证 心理咨询师

福建卓越体验培训机构 培训总监

Sunny 迄今从事培训工作6年。擅长体验式培训，具有良好的洞察力、亲和力，被学员称为“一位热情而智慧的朋友”。

他本科阶段专攻教育学，研究生阶段专攻心理学，曾赴台湾参加培训专题论坛，并在多家香港拓展机构调研。扎实的科班学习和丰富的实战经验，让林老师的课程既有理论的高度，又有落地的实用价值。

林老师目前培训过的学员已达数万人，培训过的企业有：中国移动、中国网通、诺基亚（中国）、兴业银行、西安杨森、福耀集团、雪津集团、融侨集团、诺华制药等知名企业。

其独具特色的课程有：金雁团队建设系列课程、心理建设系列课程、拓展培训师进阶课程、MBM青少年素质拓展系列课程。

策 划：北京博雅光华教育科技有限公司

责任编辑：刘一冰

征稿电话：010-82893507

电子邮箱：tbcbooks@vip.163.com

封面设计： 坤艺园
82237061/62-18

前 言

在这本书里，我们将一起探讨一种振奋人心的学习方式。它的神奇之处，在于资质平平的老师也能上出不平凡的课，在于它是触及心灵的学问——它就是“体验式学习”。

所谓触及心灵，乃是一种学习方式，也是它背后所蕴含的教育哲学观和生活态度。它曾经改变了很多人的，当然也包括我。我和我的团队曾经用这种学习方式开发出了许多深受大众欢迎的主题课程，这些课程常常使学员们的心灵受到震撼，学员们的变化又震撼了教练们。因而，在每次课程结束之后，我总是庆幸自己较早地进入了这个领域。

因为较早进入，就面临着更多的困惑，甚至产生自我怀疑。所以，我曾经非常渴望被引领——我相信每个人都有被引领的需要。当然，即使没有人引领，我依然要探索。而探索的过程也恰恰是体验、学习的过程，探索的这几年也是我和我的团队迅速成长、成熟的几年。

起初，大家都充满激情，然而，随着创业之初的激情开始褪去，有人离开了，留下的人则找到了另外一种支撑的力量——信念。

信念，是一种平静的激情！我们也越来越相信：激情可以帮助我们离开原地，而信念却在帮助我们最后实现目标！

下面的文字，将向你展现这些激情和信念，当然也包括很多实用的方法和技巧——有时，实用的东西比信念更吸引人。

体验式学习不是对传统的颠覆——传统也永远不可能被颠覆。

本书是一个经验总结，是对思绪的整理。从这个意义上说，这些文字是从个人化的视角展开的，经过一年来的整理，现在我把这份礼物送给您！我现在为您所做的一切，只是以前我希望有人为我做的。

同时，这些文字也作为自己从事拓展训练事业五周年和我所在的公司——福建卓越素质拓展公司成长五周年的礼物，奉献给大家。

林思宁

2006年6月

目 录

CONTENTS

前言 \ 1

第一章 从“拓展训练”到“体验式学习”

让我做,我可以理解 \ 3

拓展训练 \ 3

体验式学习 \ 6

体验式学习的核心原则 \ 9

别在错误的地方钓鱼 \ 15

缘木求鱼 \ 15

体验教育 \ 18

第二章 从“教师”到“教练”

角色的转变 \ 25

角色定位 \ 25

角色区分 \ 27

教练的使命 \ 31

复合角色 \ 31

挑战极限	\ 35
教练的核心能力	\ 37
教练岗位	\ 37
教练的基本功	\ 39

第三章 体验式教学的常规模式

破冰与启动的要点和实务	\ 49
破冰起航	\ 49
团队契约	\ 53
启动训练	\ 55
两个重要概念	\ 56
活动体验的要点和实务	\ 58
游戏人生	\ 58
如何介绍活动	\ 62
活动的分类	\ 65
两个重要概念	\ 72
反思与分享的要点和实务	\ 73
反思与分享的价值	\ 74
如何组织分享活动	\ 75
反思的工具	\ 77
分享的技术	\ 81
一个沉默的案例	\ 85
总结与应用的要点和实务	\ 91
结构式总结	\ 91
应用评估	\ 98
体验的真与假	\ 102
体验的控制	\ 105
控制体验	\ 105

影响因素 \ 107

用心投入 \ 109

第四章 教练的修炼

教练工具 \ 115

教练常用的工具 \ 115

行为分析 \ 116

保持信念 \ 122

动摇后的保持 \ 122

克服倦怠 \ 123

知性教练 \ 125

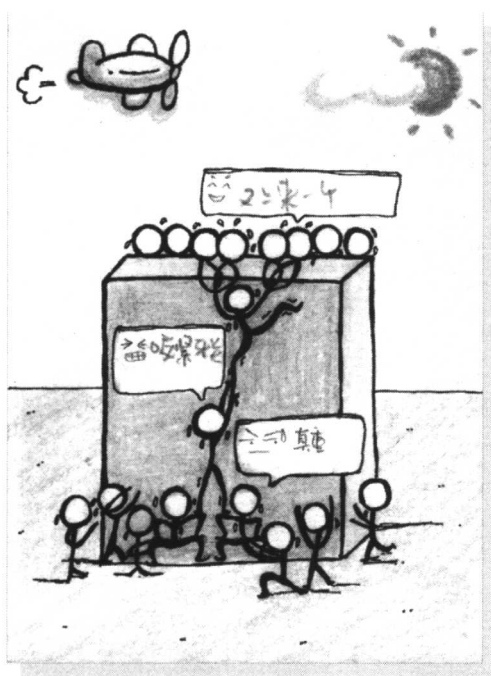
自知之明 \ 125

消灭“应该” \ 129

后记 力量之源 \ 134

第一章

从“拓展训练”到“体验式学习”



让我做，我可以理解

“我所听的，我可能会忘记；我所看的，我可能会记住；我所做的，我一定会理解。”

不知道上面的这段话确切是谁说的，据说是孔子。所以，原文应该是：“吾听吾忘，吾见吾记，吾做吾悟。”

用了“据说”和“应该是”的说法，表明本书不是严谨的学术书籍；而那句“吾做吾悟”，则暗示了本书是有关“做中学”和对我个人所做一切的“所悟”。

拓·展·训·练

探讨拓展训练，人们一般都会从拓展起源的故事开始。这个故事在业内广为流传——故事有一种天然的传递性，这种传递性来源于人类喜欢讲故事、听故事的天性。不过，我要把这则故事后置，让我们先来看一则实验。

在一次心理学课上，十几个研究生期盼着心理学教授的

到来，因为在上次课程结束时，教授说今天要向大家展示一种神奇的“训练方式”。

在期盼的目光中，教授推着小车出现了。车上有两只小白鼠和两个很大、很深的玻璃盆，每个盆里面都只装了一半的水。

教授开门见山地说：“我们开始吧！大家仔细看。”说完，教授就将一只小白鼠放到其中的一个盆里。小白鼠一入水就开始扑腾，忙活着顺着盆壁寻找“上岸”的地方。可是，因为盆的四壁太光滑，小白鼠根本无法“上岸”，坚持了近10分钟，小白鼠最终还是沉入水中。

教授望着大家说道：“现在，我们已经得到了一个参照数据，接下来，我将展示体验式学习带来的效果。”接着，他将另外一只小白鼠也放到盆里，这只小白鼠和前一只一样，一入水就开始扑腾。

学生们的心中充满疑惑，因为所有的操作和前面一样，没有不同。3分钟之后，教授将一根棍子放在盆边，小白鼠迅速地顺着棍子从盆里爬了出来。

教授说：“3分钟训练结束。现在，我们开始计时。”说着，他再次把这只“虎口脱险”的小白鼠投到盆里。这次，小白鼠又开始了求生的挣扎。足足10分钟过去了，小白鼠还没有放弃求生的希望，依旧寻找着“上岸”的地方……

教授再次面向大家说道：“大家看到了吧！经过3分钟的训练，这只小白鼠成了意志坚定的‘超鼠’。同学们，今天，我们探讨的就是‘体验式学习’。”

实验结束了，有关“拓展训练”的探讨开始了。

我们很容易从上面的实验当中看到，第二只小白鼠和第一只小白鼠的区别仅仅在于一次“成功逃生”的经验，正是这次经验使第二只小白鼠成为了“鼠中硬汉”。

在现实生活中，我们很难被某种知识所改变，但却极易因某种经历而变得不同！拓展训练所揭示的有关训练的秘诀在于“做中学”，也就是所谓“体验”。

在我的印象中，一个父亲巧妙地运用了这种教育方式来传递他的观念（也就是那个让10个儿子折筷子的父亲的故事）。他没有在一开始就告诉他的儿子们要团结——也许他已经讲了无数遍却没有效果，而他临死前的折筷子的安排却让儿子们，也让整个中华民族牢牢地记住了那个道理——“一根筷子轻轻被折断，十根筷子牢牢抱成团”。

很显然，“做中学”并不是什么新鲜的概念，在陶行知、杜威、卢梭的教育思想里都充满了“做中学”的智慧。我们今天系统的研讨，是因为拓展训练在这个方面做得更为精细，也更为精深，形成了一套助人成长的训练系统。

很多时候，从思想认识到实践方法的形成，有很长的路要走，拓展训练则向人们展示了一条这样的道路。

我们在本书开始提到的那个后置的故事（在网络上很容易找到的故事）就要展开了，请您留意这个故事和那个实验的关联——人和老鼠有时是如此相似。

拓展训练起源于“二战”时期。一些英国军舰在遭到德国潜艇袭击后沉没了，大批船员落水，绝大多数船员不幸遇

难，但仍有极少数的人在经历了长时间的磨难后得以生还。

当人们在了解幸存者的情况时，发现了一个非常令人惊奇的事实：大多数生还的船员并不是那些年轻力壮的海员，而是富有经验、心理素质极好的年长者。

1941年，来自德国的库尔特·柯汉博士（Dr. Kurt Hahn）在英国伯爵劳伦斯的资助下，创建了海上训练学校。他们以年轻海员为训练对象，利用自然条件、人工设施和一些具有心理挑战性的活动和项目，训练和提高海员们的心理素质，效果斐然。柯汉博士也被称为“拓展之父”。

随后人们发现，在许多领域（特别是在商界），也和海员们在海上求生一样，需要良好的心理素质以及坚强的个人意志品质。因此，这种训练方式开始被企业培训领域接受并得以推广。

以后，拓展训练从英国、德国、欧洲逐步流行开来，20世纪70年代在美国相当流行，90年代传入中国。目前，国内外对这个领域有许多提法：Outward Bound（户外跳跃）、Adventure Education（冒险教育）、Project Adventure（冒险计划）、Team Adventure（团队冒险）、素质拓展、潜能拓展、心理拓展等等。

体 • 验 • 式 • 学 • 习

拓展训练的历史，还可以往前推进。这回和游泳无关，而与中学教育有着密切联系：

“拓展之父”——柯汉博士长期从事教育事业，曾在德国塞勒姆（Salem）中学任校长。

在长期的教育工作中，他深深体会到学生在学习上普遍缺乏自信心，在人际关系上则缺乏相互体谅、相互接纳。他强烈地意识到：学校的教育空间十分有限，如果无法为学生提供更为平衡的成长机会与发展空间，则有悖于教育的真正目的。

因此，柯汉博士努力寻求突破这一困境的方式，并与同事发展了一套能够弥补以上缺失的、有效的教改计划，这个计划就是“探索教育（Adventure Education）方案”。

经历了70年的历史变迁，探索教育依旧生机盎然。

需要源于缺乏。现代社会的变化，使个人在生活、学习中亲身体验的机会减少，对实际生活的关心也在减少。青年们多忙于学习书本知识，自然体验、社会体验、生活体验严重不足，直接关注社会、自然、文化的机会也在日益减少。

然而，仅仅吸取间接知识，特别是有关生活、生命的间接知识，就如同咀嚼别人已经嚼烂的食物一样，不利于自身的咀嚼力、消化力的养成；同时，心灵也会因为缺乏营养而枯萎。

在我写下这段文字时，正值我国的教育教学改革面临种种压力的时候，这次被人们称为“前途光明，但道路曲折”的改革举步维艰。

一边是严寒，一边却是艳阳。从事拓展的我们，总是在