

『十二五』大学生素质教育丛书

户外拓展

精英训练营

——大学生素质拓展训练指导教程

包海江 陈朝 ◎ 主编



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

户外拓展

精英训练营

——大学生素质拓展训练教材

张健 张健 张健



中国美术学院美术考级教材

“十二五”大学生素质教育丛书

户外拓展

精英训练营

——大学生素质拓展训练指导教程

主 编：包海江 陈 朝

副 主 编：李二坤 吴香珍 吴光喆 杨白群

编 委：龚晓艺 刘志龙 刘海萍 林水英
沈秋贤 沈招华 杨 帆 陈志文
陈振清 高艳玲 黄婷婷 曾淑洁



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

户外拓展精英训练营:大学生素质拓展训练指导教程/包海江,陈朝主编. —厦门:厦门大学出版社,2014.7

(“十二五”大学生素质教育丛书)

ISBN 978-7-5615-5113-4

I. ①户… II. ①包…②陈… III. ①大学生-素质教育-高等职业教育-教材 IV. ①G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 121292 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:14.75

字数:335 千字 印数:1~5 000 册

定价:29.00 元

如有印装质量问题请寄本社营销中心调换

“十二五”大学生素质教育丛书编委会

总 主 编: 何卫华

编委会委员: (按姓氏笔画为序)

叶国通 田 瑾 朱志宏 许永辉

李永松 何卫华 林茂溪 钟远南

施水成 梁少华 崔筱力

总 序

教材是教学目的和教学内容的基本载体,是实施教学的基本手段和依据。教材建设是高校内涵建设的重要组成部分,是教学基本建设之一,是教学改革的突破点。教材质量的好坏,直接影响教学效果和人才培养质量。随着高职教育的迅速发展,社会对高职人才的需求越来越大,要求也越来越高。高职教材建设必须与高职教育的发展相适应,必须满足高端技能型、应用型人才的培养要求,体现高职教育的特点和优势。

高等职业院校的学生有其特殊性,他们思想敏锐,头脑聪明,个性张扬,更希望得到尊重与鼓励;他们对关爱、赞扬有更强的渴求和反应;他们活泼好动,有强烈的“动手”参与兴趣。他们具有比普通本科高校的大学生更明显的多方面能力,却存在着理论学习兴趣不高、心理素质欠佳等弱点。因此,组织编写一套切合他们实际的素质教育教材非常必要,也非常迫切。

“‘十二五’大学生素质教育丛书”由厦门南洋职业学院、厦门华天涉外职业技术学院、厦门软件职业技术学院、厦门东海职业技术学院、厦门安防科技职业学院等高职院校联合组织编写。目前已编辑出版《大学生党课教程》、《我的未来我做主——大学生就业与创业指导》、《大学生心理健康》、《梦想启航——大学生入学教育》、《大学里不可或缺的安全Style——大学生安全教育读本》等教材。

本系列教材以高等职业院校学生为对象,结合厦门实际,突出高职特点,编写形式力求灵活多样;内容力求实用,避免理论说教;语言风格力求生动活泼、通俗易懂;案例选取力争真人真事。适合大学生自学,也适合作为高校辅导员和有关教师的教育教学参考用书。

本系列教材将科学性、实用性、通俗性、趣味性融为一体,既为高职院校培养具有基本理论素养,又具备一定实践操作能力的通识型人才提供有益的帮助,也为大学生的全面发展和健康成长提供有益的指导。

由于编者水平所限,本系列教材可能存在某些不足,诚望专家和同行不吝赐教,以便我们把大学生的教育教学工作做得更好。

何卫华

2013年12月

前 言

我国大学生素质拓展计划是共青团中央联合教育部、全国学联于2002年3月开始联合推行的一项推进素质教育的重大举措,该计划是当前高校共青团的一项重要工作,是促进学生成长成才的有益途经和促进学生全面发展的有效形式,是高校促进大学生思想政治教育的重要措施和载体。本书是在《关于实施“大学生素质拓展计划”的意见》精神指导下,结合教学实践编写而成的。

高等职业技术教育是以培养面向基层、面向生产、面向服务和管理第一线需要的高等技术应用型人才为目标的高等教育。随着高校不断扩招,高职学生群体的新特点、新问题不断出现,如何培养专业知识扎实、操作能力强、综合素质高的应用技能型人才成为高职院校着重研究的课题。

高职学生素质培养主要包括专业素质和综合素质两大方面,专业素质主要通过第一课堂来训练,而综合素质的训练贯穿于学生在校的所有活动。本指导教程所开展的拓展训练并非体育或娱乐,而是对正统教育的提炼和综合补充,训练遵循高职学生的认知和行为发展特点,从体验式、浸透式教育的角度出发,将拓展训练引入高校,旨在拓宽素质教育空间和教育渠道,使高职学生的素质教育不再局限于校内、课内和课本,让素质拓展训练成为高职学生综合素质培养的重要阵地和有力补充。

素质拓展训练,以“情景体验介入、心理引导为主、行为反映内在”为核心理念,它以体能活动为导引,以心理挑战为重点,以拓展心胸、品格、意志为宗旨,结合室内、户外相关环境和设施精心设计拓展项目,通过对拓展项目有针对性的分析讲解,将受训者情绪、情感、情操联系起来,将认知、情感、行为结合起来,将拓展与培养高职学生世界观、人生观、价值观相结合,全面提高受训者的人格品质、心理素质、组织管理能力和团队精神,最终目的是让高职学生将所学所得应用到学习、工作及生活中。

在高校日常管理中,班级或者学生干部组织都要通过定期举办相关活动以提升组织凝聚力及战斗力,每学期的活动形式和内容也给组织人员造成极大的困扰。通过拓展训练,设计热身破冰、团队组建、纸上练兵、鼓动人心、能量传递、霸行天下、不倒森林、穿越电网、信任背摔、匍匐前进、野外露营、篝火晚会、感恩教育等学生感兴趣的项目,在经验丰富的拓展教师的引导下,结合班级或学生组织实际情况开展相关主题教育,让学生充分认识自身潜能,克服心理惰性以增强自信心;认识群体的作用,增强对集体的参与意识与责任心;改善人际关系,学会关心他人,更融洽地与群体合作;学会感恩,能适度地表达和控制自己的情绪。帮助受训者培养良好的团队精神和塑



造积极进取的人生态度,给参加者带来终生难忘的深刻记忆并能切实地影响到学生及组织的锻炼和成长。

编写组致力于研究能够在高校得到应用和推广的具有创新性、示范性和可操作性的素质拓展训练,经过多年的研究探索和实践论证,拓展在我校学生及学生干部教育引导过程中取得较好效果。为了更好地指导拓展训练开展,规范拓展项目内容,我们编写了本教材。本书在内容上强调实用和科学,注重可读性和可操作性的统一,书中介绍了拓展的来源和发展,着重强调开展活动的安全注意事项及相关技能,也介绍了大量的拓展训练项目,指导读者如何进行组织和实施,精选相关案例、图片,趣味性强,易于被学生接受。

厦门东海学院领导高度重视学生在校成长成才,学院朱国辉院长,何英雄书记,梁少华、杨芝萍副院长以及分管学生管理工作的崔筱力院长助理对学生素质拓展训练给予极大的支持,也对本次教材的编写及相关工作给予多方面的政策和指导工作。此外,在教材编写过程中,经中共厦门市委教育工委、厦门市教育局与厦门市社会科学联合会、厦门市社会科学院组织专家评审,我院申报的《常态化开展大学生户外素质拓展以创新思政教育模式的可行性调查研究》课题获得2013—2014年度厦门市社会科学大学生思想政治教育研究立项并得到相关资助,在课题的调研过程中,学院领导也给予了极大的支持和帮助。

本书编写借鉴了走在拓展训练前沿的北京大学拓展研究中心以及其他优秀团队的宝贵经验和教程材料,也参考了网上相关资料,在此表示真诚的感谢和敬意。由于编者水平有限,书中错误和疏漏在所难免,敬请各位专家学者和广大师生读者批评指正,有您的帮助,我们才能成就卓越,谢谢。

编者

2014年4月

目 录



✿ 第一章 拓展训练导论

带上帐篷到野外露营,拥有一个美好的回忆,是很多人向往却还未能实现的。

从本章开始,编者将和同学们一道了解素质拓展,一起回归自然,共同体验训练的乐趣,感受成长的愉悦。首章主要介绍拓展训练的发展历程和遵循的相关理论,让同学们了解拓展训练的基本流程,知晓参加拓展训练的意义,在真正参加拓展训练前对拓展有个初步的了解。

一起露营,在体验中快乐成长,拓展训练,从这里开始……

第一节 拓展训练简介 / 1

第二节 拓展训练理论基础 / 6

第三节 拓展训练流程模式 / 13

第四节 拓展训练现实意义 / 16

✿ 第二章 拓展训练必备

回归自然,体验新鲜、刺激、愉悦,确实是一件令人终生难忘的事情。但是,处于一个陌生的野外环境,难免有危险,生存便成为一个我们不得不考虑的问题。

拓展过程中以及在野外自然环境中有很多注意事项需要参训学员提前了解并掌握,本章将重点介绍拓展训练的安全原则以及注意事项,并讲授一些实用生存技巧以备野外不时之需。只有自己学会生存,才可以进行更好的团队建设,拓展训练的意义也在于此。

拓展安全常记牢,防范意识不可少。

第一节 拓展训练安全原则 / 19

第二节 拓展训练注意事项 / 25

第三节 拓展训练场地选择 / 28

第四节 野外生存实用技能 / 40

第三章 素质拓展训练内容

素质拓展训练是一种体验式的学习,它将大部分的课程安排在户外,精心设置了一系列新颖、刺激的情景,让学生主动去体会、解决问题,在参与体验的过程中,让他们的心理受到挑战,思想得到启发,在特定的环境中去思考、发现、醒悟,对个人、团队重新认识、重新定位。

本章着重介绍了大学生素质拓展训练项目的内容、类型及操作方法。拓展项目涉及团队协作、团队竞技、团队信任、指挥服从、协调沟通等方方面面,多角度地展现了素质拓展活动的生动有趣、惊险刺激。

通过本章素质拓展训练的学习与实践能让大学生在训练项目中学会在交流与分享中提升感悟,并能够将拓展训练的感受和所得运用于日后的学习与工作。

第一节 暖场破冰 / 57

训练 1:直呼其名 / 59

训练 2:按摩派对 / 64

训练 3:传递呼啦圈 / 66

训练 4:动力小火车 / 70

第二节 团队合作 / 73

训练 1:团队组建 / 74

训练 2:珠行万里 / 77

训练 3:鼓动人心 / 79

训练 4:孤岛求生 / 82

第三节 指挥服从 / 87

训练 1:霸行天下 / 87

训练 2:有轨电车 / 92

训练 3:齐眉棍 / 96

训练 4:无敌风火轮 / 101

第四节 伙伴关系 / 105

训练 1:信任背摔 / 105

训练 2:穿越电网 / 108

训练 3:盲人方阵 / 111

第五节 意志磨炼 / 115

训练 1:匍匐前进 / 116

训练 2:战地传送 / 120

训练 3:集体登山 / 126

第六节 拓展实践 / 131

训练 1: 帐篷扎营 / 131

训练 2: 野外用餐 / 144

训练 3: 野外篝火 / 152

训练 4: 环保意识 / 156

第七节 突破挑战 / 161

训练 1: 逃生墙 / 161

训练 2: 生命之旅 / 163

训练 3: 极速 60 秒 / 165

训练 4: 挑战 150 秒 / 167

第八节 感恩感悟 / 173

训练 1: 感恩父母 / 173

训练 2: 感恩生命 / 176

训练 3: 拓展感悟 / 182

 附录 心理测试 参考文献

第一章 拓展训练导论

学习导入

带上帐篷到野外露营,拥有一个美好的回忆,是很多人向往却还未能实现的。

从本章开始,编者将和同学们一道了解素质拓展,一起回归自然,共同体验训练的乐趣,感受成长的愉悦。首章主要介绍拓展训练的发展历程和遵循的相关理论,让同学们了解拓展训练的基本流程,知晓参加拓展训练的意义,在真正参加拓展训练前对拓展有个初步的了解。

一起露营,在体验中快乐成长,拓展训练,从这里开始……

第一节 拓展训练简介

拓展训练,又被称为素质拓展、外展训练(outward bound)。这种训练起源于二战期间的英国,当时盟军与德军在大西洋上交战,很多商务船队屡遭袭击,许多缺乏经验的年轻海员葬身海底,但也有极少数人在经历了海水的冰冷、饥饿等磨难奇迹般地生还了。经过了解,发现令人惊奇的事实,生还的人并不是最年轻,也不是最强壮的,反而是年龄偏大的海员。经过调查研究发现,这些人之所以能够生存,关键在于他们有良好的心理素质,意志坚强,求生欲望强烈,善于与人合作,有较强的团队协作能力。

为了使年轻的海员能够掌握生存的技能,德国人库尔特·汉恩提议,利用一些自然环境和人工设施,让年轻的海员做一些具有心理挑战的活动和训练,以此提高他们的心理素质和生存能力。后来他和劳伦斯·霍尔特在1941年创办了“阿伯德威海上学校”,专门训练年轻的海员在海上的生存能力和船撞礁后的生存技巧,经过训练,他们的身体和意志得到了充分的磨砺和锻炼,这也是拓展训练最早期的雏形。

二次世界大战结束后,这种训练并没有随着战争结束而结束,相反很多人认为这种训练可以保留。外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,训练目标也由单纯的体能、生存训练扩展到人格训练、管理训练等,通过创意独特的专业户外体验式培训课程,帮助企业和组织激发成员的潜力,增加团队活力、创造力和凝聚力。

(资料来源:《高等院校精品规划教材:拓展训练》)



图 1-1 拓展训练起源于二战期间

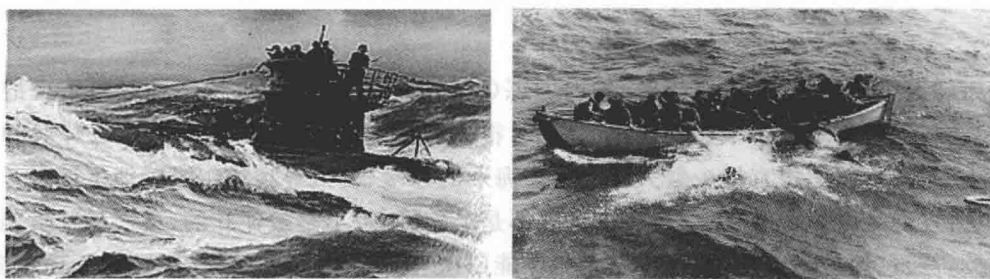


图 1-2 拓展训练早期雏形

拓展训练风靡全球,在经历了 20 世纪 40 年代的创始、50 年代的扩大规模、60 年代的长足发展、70 年代的稳固和 80 年代的国际化之后,到今天,已在全世界五大洲建立了近 40 所学校,设在英国的总部是世界各地外展训练活动的中心。外展训练强调安全第一,提倡环境保护,其宣言是:激发自尊,关心他人,服务社会,放眼世界。拓展训练于 1995 年进入中国,由香港传入内地,全国各地的户外拓展发展极快,备受推崇,逐渐被列入国家机关、企业、学校、部队、现代化管理企业培训日程。

拓展训练是一种以提高心理素质为主要目的,兼具体能和实践的综合素质教育,它以运动为依托,以培训为方式,以感悟为目的。它传统的知识培训和技能培训相比,少了一些说教和灌输,多了一些运动中的体验和感悟。

拓展训练又是一种以体育技术为原理,整合各种资源,融入科技手段、独特的场景设计,通过户外创意项目体验,运用心理学、教育学、管理学、社会学、组织行为学、成功学、领导学等科学理论体系帮助受训者达到改变态度及心智模式,以期完善行为达到追求美好生活愿望的训练方式。

通过拓展,激发个人潜能,培养乐观的心态和坚强的意志,提高沟通交流的主动性和技巧性,树立相互配合、相互支持的团队精神,增强合作意识,从而达到提高心理素质的目的。因此,这种培训方式成为受训者学习生活经验、体验社会教育、形成正确的人际、情感和社会性价值观等教育目标的一个重要途径,成为素质教育中不可缺少的一项。

它是一种全新的体验式学习方法和训练方式,适合于现代人和现代组织。大多以培养合作意识和进取精神为宗旨,帮助企业和组织激发成员的潜力,增强团队活力、创造力和凝聚力,以达到提升团队生产力和竞争力的目的。

目前我国在公务员执政能力培养、学生素质拓展教育、军人及警察心理行为训练、问题青少年心理修复、社区及婚姻家庭构建方面,素质拓展都有所应用。



阅读拓展→

体验式培训的创始人——库尔特·哈恩



库尔特·哈恩(Kurt Hahn 1886.6.5—1974.12.14),犹太人,出生于德国柏林,曾在牛津大学求学,后回国,他是一个伟大的教育实践者,当代户外拓展(Outward Bound)的奠基人,创办了很多学校 and 与教育相关的机构,为教育奉献了很多,也影响了很多人。

纵观库尔特·哈恩一生,与教育事业密切相连,并终身倡导“做中学”的教育方式,“Plus Est En vous”—“There is more in you than you think”是其教育信条。

图 1-3 库尔特·哈恩爵士

参与创建的几所学校:

1. Schule Schloss Salem, 萨勒姆王宫中学

库尔特·哈恩一战期间供职于外交事务部门,曾任德国最后一任帝国总理——马克斯亲王的私人秘书,萨勒姆寄宿学校为 1920 年创立,库尔特·哈恩在 1920—1933 年间担任校长。该校坐落在萨勒姆城,德国规模最大、寄宿制、唯一可以获得国际 IB 文凭的文科高级中学。之后,这所学校加入了库尔特·哈恩发起的世界学院联合组织,至今仍然在招收学生,分为低年级、中年级、高年级,在三个校区学习,学校提倡“脑、心、手”全面教育,以培养政治和社会责任感、世界胸怀和宽容心为教育原则。

2. Gordonstoun School, 戈登斯敦学校

库尔特·哈恩在 1934 年创立并供职至 1953 年,位于苏格兰,英国最好的私立贵族学校之一,包括菲利普亲王、查尔斯王子、大部分王公贵族都在此就读过。学校以“*There is*



图 1-4 萨勒姆王宫中学

more in you than you think”为校训激励学生发挥潜能,学术教育成就卓著,同时遵循库尔特·哈恩的教育思想,非常注重实践和训练。另外,该学校一直在运作国际夏令营,至今已有 35 届,是学生暑期游学比较理想的选择。



图 1-5 戈登斯敦学校校徽、标志性建筑、校服

3. 第一所 Outward Bound School, 阿伯德威海上学校

库尔特·哈恩在英国建立的戈登斯敦学校其实就是与萨勒姆中学一样的学校,是其教育理想的重新开始和继续实践。同样,戈登斯敦学校以“大海+航船”标志为校徽,也反映其和 Outward Bound School 的渊源。

二战期间,戈登斯敦学校受到战争影响而迁往威尔士,后因资金缺乏面临关闭,此时受到航运大亨劳伦斯·霍尔特的资助。1941 年在阿伯德威购置校舍创办“阿伯德威海上学校”,第一所 Outward Bound School 建立起来,10 月 14 日开始了第一期为期 5 周的培训,学员是霍尔特的船员,这是专为船员设计的一个培训计划,戈登斯敦学校的学生们也可以在这里进行更好的海上训练。库尔特·哈恩制定的训练计划除了在海员训练中效果显著,同时受到了来自士兵、警察、消防员、工商界人士的欢迎。此后,霍尔特建立了 OB 基金会,着手推广这种训练方式和创建更多的外展训练学校。

4. 大西洋学院和世界联合学院

1962 年后,已经花甲之年的库尔特·哈恩在威尔士创立了大西洋学院(Atlantic Col-

lege),此后发展为更加广泛的世界联合学院(United World College—UWC),并与菲利普亲王发起建立旨在奖励青少年探险和实践的爱丁堡伯爵奖章。联合学院面向全世界招生,学制2年,颁发IB预科文凭(相当于国内专科文凭),除两年制学院外还有拓展学院、职业学院以及短期培训课程等。



图 1-6 大西洋学院国际学生合影

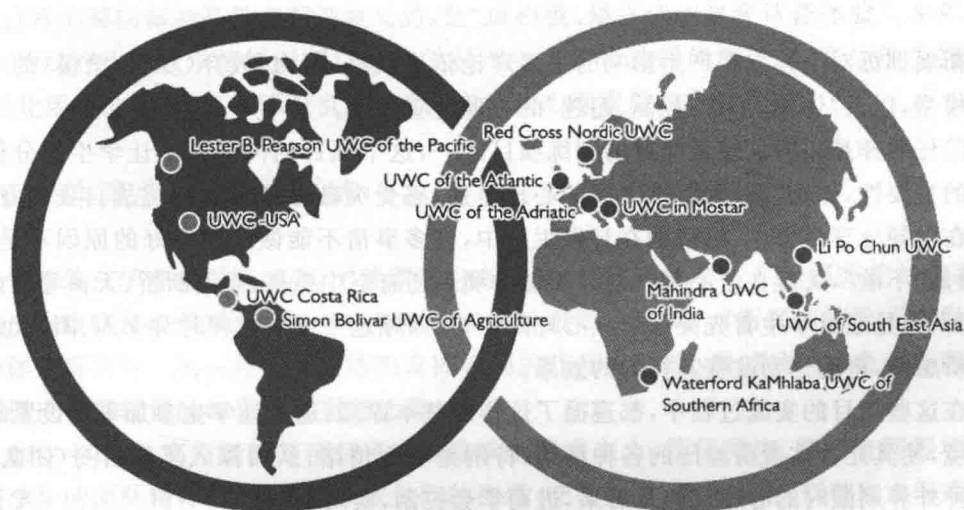


图 1-7 世界联合学院 12 所分院分布

1974 年,库尔特·哈恩逝世,《伦敦时报》评论道:“我们这个时代已经没有人能像他

那样,提出如此有创意的教育理念并具备把它付诸实施的天分”。

(资料来源: <http://www.baik.com/ipadwiki/库尔特·汉恩>)

第二节 拓展训练理论基础

在新世纪,每个人都面临着由于知识不断更新而带来的巨大压力,因而必须开发出更有效的学习手段来增强自身的学习能力,以适应社会发展。学校教育不能仅仅停留在传授学生知识的传统模式,而是应通过设置具体的教学情境来使学生学会学习、学会生活、学会生存。拓展训练属于体验式学习,以“先行后知”的体验式学习模式,让学生在愉快、积极的氛围中,通过亲身体验来发掘自身潜力,培养创新和实践能力,促进顽强、自信、团结等品质的形成。

拓展训练的目的在于促进学生克服心理惰性,磨炼战胜困难的毅力;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;认识自身潜能,增强自信心,改善自身形象;启发想象力与创造力,提高解决问题的能力;学会欣赏、关注和爱护大自然。而这些目标的实现,与拓展训练的发展历程有关。

拓展训练在其发展过程中,大胆运用了相关学科成熟的知识体系,使拓展训练本身显得更加充实,也为拓展训练的发展起到了极其重要的作用。同时,相关学科以拓展训练为学习载体,将其理论变得更加直观、易懂、有趣,使学习者有更多的机会在暗含其理论的活动项目中体验与感悟,在活动后巩固那些终身受益的知识。

一、心理学与拓展训练

拓展训练对个体发展产生影响的主要理论依据就是:努力/放弃(积极/消极)的心理力学模型,以及“体验、了解、控制、超越”的心理适应规律。

信任背摔是拓展训练最经典的训练项目之一,这个项目的内涵就是让学生充分体会信任的重要性,体会“看”和“做”之间的心理差别,感受突破心理障碍和挑战自我的意义。进而在引导分享环节中,感悟到在日常生活中,许多事情不能做或做不好的原因不是“不能”而是“不敢”,关键在于心理。与其相似的项目还有空中抓杠、高空断桥、天梯等经典团队项目,也是通过学生首先突破个人心理障碍,在回顾这个突破过程时对个人、团队、成功等有所感悟,进而达到改变其行为的效果。

在这些项目的实施过程中,都遵循了这样的基本原理:通过让学生参加事先设置的活动情境,使其充分体验所经历的各种情绪,特别是负面情绪,从而深入了解自身(团队)面临某种外界刺激时的心理反应及后果,进而学会控制,实现超越。

在训练过程中,因为学生参加的都是事先制定好内容与规则的活动,这些活动已经将可能会出现心理问题提前设计好,参与活动的学生自然会表现出不同层次的体验。有一种体验瞬间,在拓展训练中称为“高峰体验”:指积累进行着某种技能学习或进行某种活动的努力过程中所获得的最高的体验。这个瞬间有以下几个特征: