



杨田林 / 著

游戏人生

有效有趣的破冰游戏

8 大类 81 个 游戏

有效教学，从破冰开始；优秀团队，从游戏开始
应用破冰，精益求精；善用游戏，提高效率



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS



杨田林 / 著

游戏人生

有效有趣的破冰游戏

8 大类 81 个 游戏



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

游戏人生：有效有趣的破冰游戏 / 杨田林著. —北京：
中国发展出版社，2018.7

ISBN 978-7-5177-0882-7

I. ①游… II. ①杨… III. ①智力游戏 IV. ①G898.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第162793号

书 名：游戏人生：有效有趣的破冰游戏

著作责任者：杨田林

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街16号8层 100037)

标准书号：ISBN 978-7-5177-0882-7

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：三河市东方印刷有限公司

开 本：710×1000mm 1/16

印 张：24.5

字 数：374千字

版 次：2018年8月第1版

印 次：2018年8月第1次印刷

定 价：78.00元

联系电话：(010) 88919581 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

网络订购：<http://zgfcbs.tmall.com/>

网购电话：(010) 88333349 68990639

本社网址：<http://www.developress.com.cn>

电子邮件：370118561@qq.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

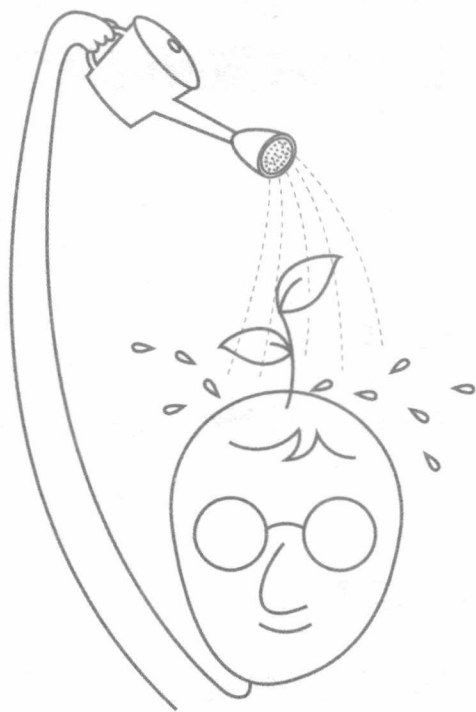
《游戏人生》献给
我生命中最重要的两个人

老婆：卜玉玲

谢谢你陪伴我、照顾我，也是我人生的明镜。

恩师：陈怡安教授

谢谢老师教我成为有温度、有人文味的讲师。



灌溉自己，耕耘他人

善用游戏，提高教学质量

因智能手机、网络的普及，现代人专注力越来越差。

如何抓住学生的注意力，对老师是很大的挑战。

上课时，老师适当地带领学生玩游戏，可以活络教室气氛，赶走瞌睡虫，提高学生的专注力与学习效率。

但是，游戏易学难精。

外行看热闹，内行看门道，看似简单的游戏，其实背后有许多关键技巧的应用。

我在学校教过书，也在两岸担任企业培训讲师三十多年，教学是我最喜欢的工作。我是带活动起家的老师，所以讲课时经常会穿插一些小游戏，达到快速破冰、凝聚团队的效果；也会把游戏与教学主题相结合，延伸游戏的教育意义与价值。

最近二十多年，我的授课专长主要在：讲师培训。

传授各种教学法，培育各行各业师资。

协助企业内部讲师，把专业知识、技能教到“让外行听懂，让内行更懂”。

讲师教学最重要的核心就是有效、有趣、有创意。

有效：让别人听懂；

有趣：让人愿意听；

有创意：有亮点、记忆点。

游戏，是提高教学有趣性的关键技法，很多时候会因为教学有趣，而使得结果更加有效。但游戏是手段，不是目的。

因此，带完游戏，必须赋予其意义，跟教学目标结合。

这样才能提高游戏的价值，也才能提升教学质量。

游戏，是我活化教学的手法之一。每次上课带完活动，我不藏私，会拆解这个游戏背后的关键秘诀，好让大家都能学会，回去都能应用。这样生动活泼的教学，深受许多人的喜爱。

基于传承理念，我把数十年来上课带活动的精华撰写成《游戏人生：有效有趣的破冰游戏》一书。书中所介绍的八大类81个游戏，都是我数十年来在两岸从事培训课程中所带领的游戏的精华。每个游戏，我都操作过数十遍，甚至数百遍，都有最深刻的体验。我把操作关键秘诀完全公开，希望能抛砖引玉，薪火相传。

2014年，《游戏人生》在台湾地区出版了，许多学校老师、企业讲师以及人力资源界的朋友都很喜欢，觉得很实用，把这本书当作他们上课带活动的随身锦囊。

感谢Kim以及翁弘介绍，我认识了游读会赵春善董事长，承蒙厚爱，把游戏人生改成简体版，在中国发展出版社出版，并承蒙出版社编辑们的用心编辑，调整用语差异，我非常感谢。

这本书除了有详细流程与图解之外，还有五大特色：

- 1.每个游戏都详细拆解带领关键秘诀，绝无保留。
- 2.每个游戏都延伸变化出3~5种玩法，举一反三。
- 3.每个游戏都有设计带领讨论的题目，加深游戏内涵意义。
- 4.每个游戏都有解说游戏背后与教学、管理、人生意义的短文。
- 5.读者可以加入“游戏人生交流园”，交流分享，提问解答。

人生如戏，戏如人生。

游戏，不只是嬉闹好玩而已。

寓教于乐，游戏背后可以体悟许多人生哲理与管理智慧，关键看带领者如何引领大家思考对话。

这本书，也希望能提高带领游戏的品质与品位。

有用，就有用。

没用，就没用。

学会了就去使用，就会有其用处。

学会了没去使用，就不会觉得有用。

希望这本书能帮助各行各业的老师们，“善用游戏，提高教学质量”。

杨田林

2018年8月1日 于台北 自耕农书屋

导读 1 开卷说明篇

我们都是玩游戏长大的

游戏与人类的发展息息相关。上古时代，原始人爸爸必须拿起狼牙棒外出打猎，获取食物回家喂小孩。同时，森林里的老虎爸爸也因为小老虎肚子饿而外出寻找猎物……当原始人爸爸遇上老虎爸爸，会是谁“猎”谁呢？

原始人爸爸必须先躲起来，等老虎爸爸走远了，再出来寻找躲在草丛中的小白兔和小花鹿……“捉迷藏”，可说是人类生存的本能之一。

现代人不必与猛兽捉迷藏，但是每个小朋友仍然会通过玩“捉迷藏”“办家家酒”“堆积木”等各种游戏，做大肢体与小肌肉的训练运动，练习手眼协调，开发对三维空间的认知，同时培养观察力，也刺激脑部的发育。

每个孩子都在游戏当中练习各种技能、探索外在世界，让感官发展得更敏锐，并且学习社会化。或许可以这么说：我们都是玩游戏长大的。

但是，现在的孩子大多太早接触电子产品，用手机或平板电脑玩电子游戏。3C产品的游戏都是虚拟世界，缺少真实感，运用肢体的机会太少，只需要动动几根小指头。已经有太多的研究报告显示，太早接触电玩，对孩子的眼睛会造成伤害，也不利于脑部开发。提醒为人父母者：不要把3C产品当保姆，后遗症太大了，要小心啊！

为何需要破冰活动？

做运动之前，如果不先热身，身体很容易受伤。同样，参与活动、学习课程时，有的学员虽然身体来到现场，但心却还悬在家中或办公室。要是大家都不开口说话，很难猜出彼此的想法。

破冰活动，能够让大家开口说话，加上一些肢体动作与竞赛活动，会更容易激起大家的荣誉感、好胜心，也更容易展现每个人的真性情。

破冰活动，能让学员快速集中注意力，破除彼此间的陌生与尴尬，解除心理防备，快速进入学习情境；破冰活动，就是让身体、声音、脑袋、心情做好全面准备，提高学习效率。

破冰活动有“四暖”

1. **暖身**：让大家动动身体，伸展四肢，活动筋骨。
2. **暖声**：让大家暖暖嗓音，开口说话，发表意见。
3. **暖脑**：让大家动动头脑，开始思考，理清思绪。
4. **暖心**：让大家解除心防，开放自己，投入团体。

这本书中的81个游戏，涵盖以上“四个面向”，引导学员为接下来的课程和活动做好最佳准备，让注意力和学习力都达到最佳状态。

不要处罚早到的人

举办活动或课程时，总会有学员提早到达教室。由于彼此还不熟悉，早到的人通常都是静静坐在位子上翻阅讲义，或发呆玩手机。

如果能设计一些活动，让早到的人有事可做，提早融入课程，教室气氛也会更加活跃；若有充足的时间，在活动前事先设计有创意的报到通知，就更棒了！学员从收到报到通知的那一刻就产生惊喜感，与课程的连结必定更强。

设计“报到活动”能有效提升学员对课程的参与感、对团体的归属感，进而激发更深刻的荣誉感。本书的81个游戏中，至少有三分之一适用于报到活动，让大家提早暖身，为课程做好准备。

图像时代的人专注力不足

现在是图像时代，也是个“分心的年代”。人们从小打电玩、看电视，长大后玩平板、滑手机，生活中少不了3C产品，也造成专注力普遍

不足。这样的现象使得老师们更加辛苦，在课堂上必须不断唤起学生的注意力，才能维持教学质量。

擅长带领活动的人，多了游戏带领这项技能，就更容易唤起学员的好奇心，抓住学生的注意力，站在讲台上相对也会更受欢迎。

练好基本功，带领活动更轻松

所有习武之人，或具备特殊技艺的老师傅（木工、厨师等）都知道，基本功练得好，日后才有足够的进步空间。

本书的81个游戏中，有将近三分之一是简单的小活动，这些小活动都是基本功，原本不该独立介绍，但几经思考，我仍将这些活动单独列出，因为这些都是“基本功”，过程中有许多细微处需要提醒。能把小活动带好，才能奠定带领大活动的基础。读者可以利用这本书，开始“蹲马步”、练“基本功”，为自己打下扎实的根基。

基本功不只是带领技巧而已，也需要有“背景知识”的积累。我学过天文星座、植物昆虫、魔术、人文历史、古迹建筑、导览解说、心理咨商……，这些都是冰山底层的“背景知识”，有的内容虽然跟带领活动不相关，但是都变成了我的人生养分。扎实的基本功与背景知识，让我能站稳讲台，察言观色，借力使力，随机应变。

新手上路，不要想一步登天，先练好基本功，带领活动才能更轻松。

贪多嚼不烂，分段很重要

带领游戏时，一定要应用“分段”的技巧。不要把规则或动作从头到尾一次讲完。讲太多，学员很容易消化不良。带领者务必记住，要“分段说明、分段示范、分段操作、分段练习、分段确认”。

分段的好处是，能确保学员理解规则、跟上进度，让活动顺利进行。如果分段不够妥当，活动流程就会不顺畅，甚至可能出现失控场面，也可能产生安全上的问题，不可不慎。

为什么是 8 大类、81 个游戏？

本书将游戏分为8大类，是依照活动流程，挑出的最常使用的8个活动类型。81个游戏，是“ $9 \times 9 = 81$ ”的隐喻。个位数阳数中九为最高，九九八十一，象征每一个游戏都包含无穷无尽的变化。本书除了游戏介绍，也添加了“延伸活动”，每个游戏后面都列出三到五个变化范例。因此，书中实际介绍的游戏超过三百多种，请读者自行发挥创意，设计出更多不同的游戏。

《西游记》中，唐僧一行人到西天取经，也是经过九九八十一难。面对各种妖魔鬼怪，孙悟空使出多项奇招，克服种种困难，终于完成取经任务。这九九八十一难，也象征着人生中无穷无尽的难关，必须勇敢面对，才能顺利过关。

《游戏人生：有效有趣的破冰游戏》这本书里，选取了81个游戏，也有这样的内涵。游戏如人生，人生如游戏，生命中充满各种关卡，等待我们去面对、去探索、去挑战。不论如何，关关难过关关过，当我们闯过难关，不但能获得成就感，也会在探索、挑战中逐渐成长、茁壮。

各单元段落说明

下页是本书各单元中不同段落的说明。

“游戏引言”与“游戏目标”

阐述游戏动机，并点出游戏方向，提供带领者设计游戏参考。

“活动流程”


详细分解游戏的带领步骤并说明规则，让新手也能轻松操作。

002 | 游戏人生——有创意的团队建设活动

报数分组

人们常常把彼此熟悉的人放在一起，难以激发员工的活力。让成员脱离自己的舒适区，打破人际交往的隔阂，也是另一种收获。

如何让你的团队破冰热身的小游戏，重新分组时“挂帅”呢？试试以下这个游戏吧！看看你的方法之一。



▲报数时，报1的人一队，报2的人一队，报3的人一队，报4的人一队。

游戏人数：30—40人
游戏难度：中等
游戏时间：20分钟
游戏类型：破冰/热身/团建


活动流程

1. 报数时，请学员将熟悉的人聚拢。
2. 将学员分成4组，报数“1、2、3、4”（假设分成4组）的组为第1组，报数“1、2、3、4”的组为第2组。
3. 再请女生站起来，报数“4、3、2、1”（假设分成4组）的组为第3组，报数女生站起来报自己的组号。
4. 请男生站起来报组号，男生以2-4的顺序报：报“1”的组手、报“2”的组手、以此类推。
5. 请男同学站起来报自己的组号，报“1”的组手报一报自己的组号，报“2”的组手报二报自己的组号，以此类推。
6. 请男生手报报数报自己的组号，男生以互相报自己的组号，报一起拍手报数“1、2、3、4”。

温馨提示

报数时，报数要从“1、2、3、4”为序，男生以报数报自己的组号。女生以报数报自己的组号。男生报数报自己的组号，女生报数报自己的组号。

报数时，报数要从“1、2、3、4”为序，男生以报数报自己的组号。女生以报数报自己的组号。



“游戏适用条件”

针对一般活动状况提出的参考条件。各位读者仍要依照当时的客观条件及个人带领经验，做出适当的调整。

“延伸活动”

提供创新的思考方向，借助“加法”“简化法”“逆向法”“替换法”“改变法”“结合法”等方法，将书中的81个游戏变出三百多种创意玩法。期望抛砖引玉，让各位读者自行设计、互相分享，创出无穷无尽的游戏变化。

“带领技巧”

分享我多年的心得与经验，包括带领游戏的各项关键和诀窍，以及许多必备的基本功，让新手有所依循、老手有所复习。

004 | 游戏人生——有创意的团队建设活动

带领技巧

1. 请务必设计好玩且需要团队合作的游戏。
2. 为学员提供榜样，带领者可以多用引导学员做游戏。
3. 游戏时，“1、2、3、4”报数，女生报“4、3、2、1”报数，成为了自己的组号，男生报“1、2、3、4”报数，成为了自己的组号。
4. 报数时，报数要从“1、2、3、4”为序，男生以报数报自己的组号。女生以报数报自己的组号。
5. 报数时，报数要从“1、2、3、4”为序，男生以报数报自己的组号。女生以报数报自己的组号。
6. 报数时，报数要从“1、2、3、4”为序，男生以报数报自己的组号。女生以报数报自己的组号。
7. 报数时，报数要从“1、2、3、4”为序，男生以报数报自己的组号。女生以报数报自己的组号。

杨老师这样说……

一般来说，报数游戏是团队破冰热身，破冰热身是团队建设的第一步，也是团队建设的第一步。报数游戏是团队建设的第一步，也是团队建设的第一步。

为了让报数游戏能带来快乐，同时又能带来团队合作，报数游戏是团队建设的第一步，也是团队建设的第一步。

报数游戏是团队建设的第一步，也是团队建设的第一步。报数游戏是团队建设的第一步，也是团队建设的第一步。

“问题引导”

带完游戏后，让团体可以有思考分享的空间，为活动做收尾与小结，进而达到心灵的沉淀与交流。通过问题引导，可以强化游戏的教育性，深化游戏的内涵，提高游戏的附加价值，让参与者有所收获。

“杨老师这样说”

是这本书的精髓所在，分享我在游戏领域数十年的宝贵经验。有的说明游戏设计的缘由与精神，有的点出带领游戏时应注意的细节、可能遇到的问题及参考解决方法，最后再点出游戏对于管理、教学和人生等各方面的启示，希望能达到薪火相传的目的。

导读 2 内功引导篇

游戏带领，易学难精

王安石《题张司业诗》中说：“看似寻常最奇绝，成如容易却艰辛。”

游戏人人会玩，巧妙各有不同。带领游戏看似简单，但是从讲解规则开始，示范、操作、执行、团体带领及合作，以及最后的心得分享、归纳总结……处处都需要丰富的实务经验。

《游戏人生：有效有趣的破冰游戏》一书中，有的游戏很容易入手，不需要复杂的带领技巧；有的游戏较为繁复，就需要丰富的团体带领经验。

外功易学，内功难精，深者见其深，浅者见其浅。各位读者可以选择适合自己需要的活动，实际操作看看。

少就是多，简单游戏见深度

年轻时，我学习团康^①和游戏，就像一个武侠小说中的武痴，总喜欢新的招式，尤其热爱那些最炫、最酷、最繁复的招式。只要学到新的活动就雀跃不已，看到新的游戏书籍必定立刻买下，因此家中曾累积了两三百本游戏类书籍。

随着年岁渐长，我发现只要能够达到效果，不一定要使用繁复的招式。我开始“返璞归真”，减少课程中的活动数量，也将带领的招式化繁为简。

达·芬奇说过：“简单就是最极致的复杂。”

① 团队康乐的意思。

“降龙十八掌”只出一招“亢龙有悔”，若能克敌制胜，达到预期的目标和效果，而不必从第一掌耍到最后一掌。带领游戏也一样，不论招式有多简单，只要能够达到预期效果，就是好活动。

我问过许多有经验的活动带领者，他们最常用且最擅长的活动大约是二十到五十个左右，我自己的经验也是如此。把几个基本游戏练到炉火纯青，再从中做出创新变化，就足够用了。

江湖越老，胆子越小

我年轻时，天不怕地不怕，自己带领伙伴进行“山训”活动，从峭壁拉绳索垂降，到双索、单索“突击吊桥”，都要尝试。平时在课程中，也会带领着进行一些较激烈、耗体能甚至有些危险的活动。

不过，年岁渐长，我的胆子却越来越小，现在操作活动总是谨慎小心。我开始调整风格，只要能达到教育效果和预期目标，不一定要操作耗能或危险的活动，而是渐渐将活动“徒手化”，减少器材的使用，也让游戏规则“简单化”，减少游戏数量，以增加学员之间对话、交流的时间。

早期我带领“团队共识营”时，两天之中大约会操作十到二十个游戏；后来，同样是两天的“团队共识营”，我只操作五到八个游戏，多半是这本书中介绍的简单游戏。

这些改变不但没有影响上课效果，反而带来更好的反馈，因为活动减少，学员对话交流机会增多，课程深度增加了，学员之间的凝聚力也更强了。这就再次证明：活动是手段，不是目的。

带领活动的数量多与少，繁复与简单，这些都不是问题，也没有标准答案，只要能达到目标与效果，都很好。不同年纪的带领者会有不同的风格与心境，请读者自己慢慢体会。

五音令人耳聋

游戏能带来许多好处，但是也有副作用。老子说过：“五色令人目盲；五音令人耳聋。”过多的颜色令人眼花缭乱，太多的杂音会降低耳朵

的灵敏度。

游戏带领也一样，太多的活动、过度喧闹的情境，如果没有加以沉淀，缺乏反思回馈，学员的心思便无法安定，游戏背后的意义也不易彰显，实在可惜。

《论语》子夏曰：“虽小道，必有可观者焉，致远恐泥，是以君子弗为也。”我借用子夏的话解释成：游戏团康是小道，是雕虫小技，但也有其可观之处，只是使用多了会养成依赖性，可能会自陷其中，也会有副作用，因此君子不太使用这些小花招、小技巧。

有学问、有内涵的老师，不必依赖游戏也能抓住听众的注意力，带动现场气氛。因此，我要再次强调，游戏只是工具，不是目的。

察言观色，借力使力

游戏带领，因为牵涉到团队士气引导，所以易学难精。运气好，碰到热情、配合度高的团体，带领过程就一帆风顺、皆大欢喜；万一遇到理性、内向或冷漠的团体，便不易带动，带领者也会产生挫折感。

带领者不能只期待学员的热情配合，不能只打“顺手球”，要想办法“转败为胜”。优秀带领者擅长“察言观色、借力使力”，把冷漠的团体带动起来，激发热情与活力，凝聚向心力。

游戏技巧只是“外功”，容易被学习复制。团队士气拉动属于“内功”层次，带领者脑袋必须有好几个“CPU”，随时观察团体状况，善于临机应变、调整流程，借力使力。“内功”的学习锻炼，需要经验积累，更需要一颗细腻敏锐的心，以及以人为本的反思力。

善用“意识会谈”深化游戏内涵

活动结束后，要善用“意识会谈”，带领大家讨论分享，让学员沉淀反思，提高活动的价值与深度。