



全国高职高专教育精品规划教材

大学生综合素质 拓展训练

DAXUESHENG
ZONGHE SUZHI
TUOZHAN XUNLIAN



陈和 李平媛 李敏 编著



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

全国高职高专教育精品规划教材

大学生综合素质拓展训练

陈 和 李平媛 李 敏 编著

北京交通大学出版社

• 北京 •

内 容 简 介

本书的编著以培养学生的综合素质为目标,从学校、学生的实际出发,将学校拓展训练分为学习篇,实践篇,阅读篇,欣赏篇四个模块,具有适用性、实用性、针对性、感染性的特点。

学习篇:从拓展训练综述,学校拓展训练模式与实施步骤,拓展训练的场地、器械、设备与安全要求,拓展训练对学生和教师的要求四个方面作了综合介绍,增强了该教材的适用性。

实践篇:按训练项目将拓展训练课程分为破冰课程、沟通能力课程、团队建设课程、创新能力课程、应变能力课程、激励课程、思维分析能力课程、解压课程、其他课程、基地训练课程十大类。每一训练课程开始设有“训练导言”,每一训练项目从项目简介、项目目标、场地器材、项目程序、相关讨论、总结评估六方面逐一阐释,增强了该教材的实用性。

阅读篇:选择一些发人深省的故事,每个故事后面的启示是真实的感悟,增强了该教材的针对性。

欣赏篇:选择学生拓展训练的九类实况照片,增强了该教材的感染力。

本书由陈和负责整体策划、统稿,设计了全书的编写方案和编写体例。本书既可以作为各类高校拓展训练课程的教材,又可以为社会各界关注拓展训练的人士提供参考。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生综合素质拓展训练/陈和,李平媛,李敏编著. —北京:北京交通大学出版社,2007.7
(全国高职高专教育精品规划教材)

ISBN 978-7-81123-038-3

I. 大… II. ①陈… ②李… ③李… III. 大学生-素质教育-高等学校:技术学校-教学参考资料 IV. G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 066700 号

责任编辑:郇桂英

出版发行:北京交通大学出版社

电话:010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编:100044

印刷者:北京鑫海金澳胶印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印张:16.75 字数:409 千字

版 次:2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-81123-038-3/G·54

印 数:1~3 000 册 定价:25.00 元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。

投诉电话:010-51686043, 51686008; 传真:010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn.

全国高职高专教育精品 规划教材丛书编委会

主任：曹 殊

副主任：朱光东（天津冶金职业技术学院）

何建乐（绍兴越秀外国语学院）

文晓璋（绵阳职业技术学院）

梅松华（丽水职业技术学院）

王 立（内蒙古建筑职业技术学院）

文振华（湖南现代物流职业技术学院）

叶深南（肇庆科技职业技术学院）

陈锡畴（郑州旅游职业学院）

王志平（河南经贸职业学院）

张子泉（潍坊科技职业学院）

王法能（西安外事学院）

邱曙熙（厦门华天涉外职业技术学院）

逯 侃（步长集团 陕西国际商贸职业学院）

委员：黄盛兰（石家庄职业技术学院）

张小菊（石家庄职业技术学院）

邢金龙（太原大学）

孟益民（湖南现代物流职业技术学院）

周务农（湖南现代物流职业技术学院）

周新焕（郑州旅游职业学院）

成光琳（河南经贸职业学院）

高庆新（河南经贸职业学院）

李玉香（天津冶金职业技术学院）

邵淑华（山东德州科技职业学院）

宋立远（广东轻工职业技术学院）

孙法义（潍坊科技职业学院）

刘爱青（山东德州科技职业学院）

颜 海（武汉生物工程学院）

出版说明



高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分,其根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的应用型专门人才,所培养的学生在掌握必要的基础理论和专业知识的基础上,应重点掌握从事本专业领域实际工作的基础知识和职业技能,因此与其对应的教材也必须有自己的体系和特点。

为了适应我国高职高专教育发展及其对教育改革和教材建设的需要,在教育部的指导下,我们在全国范围内组织并成立了“全国高职高专教育精品规划教材研究与编审委员会”(以下简称“教材研究与编审委员会”)。“教材研究与编审委员会”的成员所在单位皆为教学改革成效较大、办学实力强、办学特色鲜明的高等专科学校、成人高等学校、高等职业学校及高等院校主办的二级职业技术学院,其中一些学校是国家重点建设的示范性职业技术学院。

为了保证精品规划教材的出版质量,“教材研究与编审委员会”在全国范围内选聘“全国高职高专教育精品规划教材编审委员会”(以下简称“教材编审委员会”)成员和征集教材,并要求“教材编审委员会”成员和规划教材的编著者必须是从事高职高专教学第一线的优秀教师和专家。此外,“教材编审委员会”还组织各专业的专家、教授对所征集的教材进行评选,对所列选教材进行审定。

此次精品规划教材按照教育部制定的“高职高专教育基础课程教学基本要求”而编写。此次规划教材按照突出应用性、针对性和实践性的原则编写,并重组系列课程教材结构,力求反映高职高专课程和教学内容体系改革方向;反映当前教学的新内容,突出基础理论知识的应用和实践技能的培养;在兼顾理论和实践内容的同时,避免“全”而“深”的面面俱到,基础理论以应用为目的,以必需、够用为尺度;尽量体现新知识和新方法,以利于学生综合素质的形成和科学思维方式与创新能力的培养。

此外,为了使规划教材更具广泛性、科学性、先进性和代表性,我们真心希望全国从事高职高专教育的院校能够积极加入到“教材研究与编审委员会”中来,推荐有特色的、有创新的教材。同时,希望将教学实践的意见和建议,及时反馈给我们,以便对出版的教材不断修订、完善,不断提高教材质量,完善教材体系,为社会奉献更多更新的与高职高专教育配套的高质量教材。

此次所有精品规划教材由全国重点大学出版社——北京交通大学出版社出版,适应于各类高等专科学校、成人高等学校、高等职业学校及高等院校主办的二级技术学院使用。

全国高职高专教育精品规划教材研究与编审委员会

2007年6月

总 序

历史的年轮已经跨入了公元 2007 年,我国高等教育的规模已经是世界之最,2005 年毛入学率达到 21%,属于高等教育大众化教育的阶段。与此相对应的是促进了高等教育举办者和对人才培养的多样化。我国从 1999 年高校扩大招生规模以来,经过了 8 年的摸索和积累,当我们回头看时,发现在我国高等教育取得了可喜进步的同时,在毕业生就业方面,部分高职高专院校的毕业生依然稍显不足。近几年来,与本科毕业生相比较,就业率落后将近 20 个百分点,不得不引起我们的思考与重视。

是什么导致高职高专院校的学生就业陷入困境?是什么破坏了高职高专院校的人才培养机制?是哪些因素使得社会给高职高专学生贴上了“压缩饼干”的标签?经过认真分析、比较,我们看到各个高职高专院校培养出来的毕业生水平参差不齐,能力飘忽不定,究其根源,不合理的课程设置、落后的教材建设、低效的教学方法可以说是造成上述状况的主导因素。在这种情况下,办学缺乏特色,毕业生缺少专长,就业率自然要落后于本科院校。

新设高职类型的院校是一种新型的专科教育模式,高职高专院校培养的人才应当是应用型、操作型人才,是高级蓝领。新型的教育模式需要我们改变原有的教育模式和教育方法,改变没有相应的专用教材和相应的新型师资力量的现状。

为了使高职院校的办学有特色、毕业生有专长,需要建立“以就业为导向”的新型人才培养模式。为了达到这样的目标,我们提出“以就业为导向,要从教材差异化开始”的改革思路,打破高职高专院校使用教材的统一性,根据各高职高专院校专业和生源的差异性,因材施教。从高职高专教学最基本的基础课程,到各个专业的专业课程,着重编写出实用、适用高职高专不同类型人才培养的教材,同时根据院校所在地经济条件的不同和学生兴趣的差异,编写出形式活泼、授课方式灵活、引领社会需求的教材。

培养的差异性是高等教育进入大众化教育阶段的客观规律,也是高等教育发展与社会发展相适应的必然结果。也只有使在校学生接受差异性的教育,才能充分调动学生浓厚的学习兴趣,才能保证不同层次的学生掌握不同的技能专长,避免毕业生被用人单位打上“批量产品”的标签。只有高等学校培养有差异性,毕业生才能够有特色,才会在就业市场具有竞争力,才会使高职高专的就业率大幅提高。

北京交通大学出版社出版的这套高职高专教材,是在教育部“十一五规划教材”所倡导的“创新独特”四字方针下产生的。教材本身融入了很多较新的理念,出现了一批独具匠心的教材,其中,扬州环境资源职业技术学院的李德才教授所编写的《分层数学》,教材立意很新,独具一格,提出以生源的质量决定教授数学课程的层次和级别。还有无锡南洋职业技术学院的杨鑫教授编写的一套《经营学概论》系列教材,将管理学、经济学等不同学科知识融为一体,具有很强的实用性。

此套系列教材是由长期工作在第一线、具有丰富教学经验的老师编写的，具有很好的指导作用，达到了我们所提倡的“以就业为导向培养高职高专学生”和因材施教的目标要求。

教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心择业指导处处长
中国高等教育学会毕业生就业指导分会秘书长
曹 殊 研究员

前 言

拓展训练以蓬勃、旺盛的生命力在中国已历经十余年的发展进程，给亲历者留下了或痛苦、或感伤、或激动、或振奋、或欢乐的记忆。这记忆，熔铸在我们的心灵深处，与我们相依相伴，陪伴着我们成长。

亲历过，才会有感悟。该书针对学校、学生的实际，将我们在学校拓展训练教学实践中的体验、感动融于笔端，诉诸文字，若能为学校拓展训练的开展增添些许亮色，我将倍感欣慰。

21 世纪是多元文化大融合的世纪，对大学生的素质提出了更高的要求，“综合优势”与“博才取胜”正成为各国科技发展的共同趋向。调查表明，一个人的成功除了知识、技能外，“非智力因素”（健康的心理素质、团队协作能力、社会适应能力等）也起到了十分重要的作用，而这些素质是无法从传统的课程教学中直接获得的。

该书通过专门设计的富有挑战性的课程，利用种种典型场景和训练方式，让团队和个人经历一系列考验，磨炼克服困难的毅力，培养健康的心理素质和积极进取的人生态度，增强团结合作的团队意识，提高学生的适应性，帮助学生完善知识素质结构，更好地促进学生的全面成长成材。

学校拓展训练最终的目的是改变学生的心智模式和思维模式，这种让人从内心发出的改变，是一般的学习模式很难达到的。拓展训练强调即时的感受，学生是真正的主角：讲解自己的看法、观念，进行团队之间的沟通、讨论、升华，把自己的观念付诸行动，从而改变自己、完善团队。实现“训练改变态度，态度改变行为，行为改变命运”的终极目标。

拓展训练所倡导的“言、行、悟”，主导了世界的多元化，提供了个人提升与相互交流的平台，使我们真正体会到了拓展训练可以“改变行为”的意义。

在今后的日子里，在我们的周围，我们将主动营造这种良好的氛围，相互激励，共同进步，携手走向下一个更高远的目标！

感谢我的团队！

感谢我的学生们！

谢谢你们带给我无尽的鼓舞与欢欣！

最后，特别感谢北京交通大学出版社的领导和同志们对本书编辑出版所给予的支持。

陈 和

2007 年 6 月于徐州

目 录

学 习 篇

第一章 拓展训练综述.....	(3)
第一节 拓展训练的起源.....	(3)
第二节 拓展训练的发展.....	(4)
一、拓展训练在国外的的发展状况	(4)
二、拓展训练在中国的发展状况	(5)
三、拓展训练进入学校	(5)
第三节 拓展训练的功能.....	(7)
一、拓展训练直接来源于体验式学习理论	(7)
二、拓展训练充分体现了建构主义教学思想	(7)
三、拓展训练弥补了传统教学模式的缺陷与不足	(8)
四、拓展训练是学习管理知识和管理艺术的高效途径	(8)
五、拓展训练有效地培养了积极的团队精神	(9)
第四节 拓展训练的特点.....	(9)
一、综合活动性	(10)
二、挑战极限	(10)
三、在集体中发展个性	(10)
四、高峰体验	(10)
五、自我教育	(10)
六、提高素质	(10)
第五节 拓展训练的目标	(11)
第二章 学校拓展训练课程模式与实施步骤	(12)
第一节 学校拓展训练的课程模式	(12)
第二节 学校拓展训练课程的实施	(13)
一、训练导引	(13)
二、课程设计	(14)
三、场景布置	(16)
四、挑战体验	(16)
五、分享回顾	(17)
六、引导总结	(18)
七、提升心智	(18)
八、改变行为	(19)
第三章 拓展训练的场地、器械设备与安全要求	(20)

第一节 拓展训练的场地	(20)
一、自然环境的野外拓展训练场地	(20)
二、自然环境与人造环境相结合的户外拓展训练场地	(21)
三、人工建造的拓展训练场地	(21)
第二节 拓展训练的器械、设备、材料	(21)
第三节 拓展训练的安全防范	(22)
一、拓展训练的风险	(22)
二、拓展训练的安全防范	(23)
三、拓展训练的安全管理	(25)
第四章 拓展训练对学生和教师的要求	(27)
第一节 拓展训练对学生的要求	(27)
一、树立正确的拓展训练理念	(27)
二、严格遵守拓展训练的纪律	(28)
三、训练期间的行为要求	(28)
四、训练结束后的行为要求	(29)
第二节 拓展训练对教师的要求	(29)
一、拓展教师的角色定位	(30)
二、拓展教师的心态定位	(30)
三、拓展教师的能力	(31)
四、拓展教师的常备物品	(33)
五、拓展教师的课前准备工作	(34)
六、拓展教师布课注意事项	(35)

实 践 篇

第五章 拓展训练第一站——破冰课程	(39)
课程一 国王和天使	(39)
课程二 面对面的介绍	(41)
课程三 大树与松鼠	(42)
课程四 大胆叫出来	(43)
课程五 平衡箱	(44)
课程六 好邻居	(45)
课程七 进化定律	(45)
课程八 左手和右手	(46)
课程九 另类排队比赛	(48)
课程十 童年趣事	(49)
第六章 拓展训练第二站——沟通能力课程	(51)
课程一 接纳与排斥	(51)
课程二 盲人摸号	(52)
课程三 设计自己的墓志铭	(53)

课程四 无言的自我介绍	(54)
课程五 动物本性	(55)
课程六 岛屿新生	(57)
课程七 情感传递	(59)
课程八 信任行走	(61)
课程九 对掌推	(62)
课程十 小礼物	(63)
课程十一 你看我像什么	(64)
课程十二 超级访问	(65)
课程十三 陈述我的理由	(66)
课程十四 幽默大师的西装	(67)
课程十五 跨越雷区	(69)
课程十六 盲人方阵	(70)
课程十七 词语技巧	(71)
课程十八 牵手	(73)
第七章 拓展训练第三站——团队建设课程	(74)
课程一 五颜六色	(74)
课程二 怪兽	(75)
课程三 电网逃生	(76)
课程四 信任背摔	(78)
课程五 核弹头	(80)
课程六 盲行	(81)
课程七 人椅	(82)
课程八 人山人海	(83)
课程九 旗人旗事	(84)
课程十 我们的拉拉队	(84)
课程十一 无轨电车	(85)
课程十二 南辕北辙	(86)
课程十三 艰难使命	(87)
课程十四 罐头鞋	(89)
课程十五 全体离地	(91)
课程十六 三人行	(91)
课程十七 解手链	(93)
课程十八 袋鼠跳	(93)
第八章 拓展训练第四站——创新能力课程	(95)
课程一 创造力倾向测试	(95)
课程二 建设大桥	(98)
课程三 模特儿表演队	(99)
课程四 巧解绳结	(100)

课程五	八仙过海·····	(101)
课程六	和尚分粥·····	(103)
课程七	景观创意·····	(104)
课程八	坦然面对失误·····	(104)
课程九	由谁先开始·····	(106)
课程十	创作幽默的结尾·····	(107)
课程十一	加速度传球·····	(108)
课程十二	平结绳圈·····	(109)
课程十三	排列组合·····	(110)
课程十四	智拼菱形·····	(111)
课程十五	借力而为·····	(112)
课程十六	打开你的绿灯·····	(113)
课程十七	建塔·····	(114)
第九章	拓展训练第五站——应变能力课程·····	(116)
课程一	雨点变奏曲·····	(116)
课程二	快指·····	(117)
课程三	笑对小错·····	(118)
课程四	对答如流·····	(119)
课程五	巧舌如簧·····	(120)
课程六	反向动作·····	(121)
课程七	物品拍卖·····	(122)
课程八	冰海沉船·····	(125)
课程九	集体智慧·····	(126)
第十章	拓展训练第六站——激励课程·····	(128)
课程一	发糖豆·····	(128)
课程二	抓乒乓球·····	(129)
课程三	共度好时光·····	(131)
课程四	两名店员·····	(132)
课程五	无效退款的减肥法·····	(133)
课程六	我是有原因的·····	(135)
课程七	积极的反馈·····	(137)
课程八	我有一个梦想·····	(138)
课程九	垂钓方式·····	(139)
课程十	开合之间·····	(141)
课程十一	和自己签约·····	(141)
第十一章	拓展训练第七站——思维分析能力课程·····	(144)
课程一	思维能力测试·····	(144)
课程二	一栋新房子·····	(147)
课程三	智者的答案·····	(148)

课程四	定价博弈·····	(149)
课程五	问你两个字·····	(150)
课程六	聪明的一休·····	(151)
课程七	跨越城壕·····	(153)
课程八	失踪了的十文钱·····	(154)
课程九	请按指令做·····	(155)
课程十	扩大水池·····	(157)
课程十一	奇怪的等式·····	(158)
课程十二	团队魔鬼·····	(159)
第十二章	拓展训练第八站——解压课程 ·····	(161)
课程一	巧解烦恼·····	(161)
课程二	胡萝卜、鸡蛋与咖啡豆·····	(162)
课程三	趣味跳绳·····	(164)
课程四	一杯水的重量·····	(165)
课程五	精神旅途·····	(166)
课程六	乐队总指挥·····	(168)
课程七	上帝和守门人·····	(169)
课程八	极限喊唱·····	(170)
第十三章	拓展训练第九站——其他课程 ·····	(172)
课程一	时间管理·····	(172)
课程二	少一把椅子·····	(173)
课程三	分类的妙处·····	(174)
课程四	无效信息的干扰·····	(175)
课程五	红黑游戏·····	(176)
课程六	观察力测试·····	(179)
课程七	克服恐惧·····	(180)
课程八	绕口令·····	(182)
课程九	气质测试·····	(183)
课程十	六种分组法·····	(186)
课程十一	猜谜语·····	(188)
课程十二	天黑请闭眼·····	(189)
第十四章	拓展训练第十站——基地训练课程 ·····	(194)
课程一	空中抓杠·····	(194)
课程二	空中断桥·····	(196)
课程三	巨人梯·····	(198)
课程四	独木桥·····	(199)
课程五	沿绳下降·····	(200)
课程六	缅甸桥·····	(202)
课程七	空中飞狐·····	(203)

课程八 攀岩.....	(204)
课程九 求生墙.....	(205)

阅 读 篇

第十五章 拓展训练故事.....	(211)
拓展故事.....	(211)

欣 赏 篇

第十六章 学生拓展训练实况.....	(249)
学生拓展训练实况照片.....	(249)
参考文献.....	(254)

第一篇

学 习 篇

第一章

拓展训练综述

第一节 拓展训练的起源

拓展训练，又称外展训练，英文名称叫 Outward Bound（简称 OB），是一个航海专用名词，意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。所以，拓展训练就是面对未知、面对挑战的训练。

拓展训练最早起源于第二次世界大战。当时德国人在大西洋海底用潜艇去攻击英国的商务船队，致使英国的商船船体下沉，船员纷纷落水。由于海水冰冷，又远离陆地，造成大批船员死亡。然而，事后人们发现在每一次这样的灾难中总有一小部分人能够存活下来，而且存活下来的这些人并不是年轻的水手，而是那些相对年长的老水手。一些专家通过研究得出结论：当灾难来临的时候，决定你是否能够生存的最关键的因素不是你的体能，而是你的心理素质。年长的老水手，由于有着丰富的经验和阅历，他们能够沉着冷静地分析当时所处的环境，并始终怀着坚定的生存信念，因此最终摆脱了厄运对他们的纠缠。而年轻的水手，当灾难来临的时候，精神的沮丧与绝望会导致他们的心理防线全面崩溃，造成体力的急剧下降，最终的结果只能是死亡。也就是说，造成年轻水手死亡的原因并不是在逃生过程中的体能不足，更多的是心理的因素。

于是德国人库尔特·哈恩和英国人劳伦斯·豪尔特创办了“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。训练专家们模拟一些海难的场景，设计了很多训练项目，让学员们身临其境地去体验，然后获取战胜困难的经验，增强求生能力。海军定期地把海员送到这样的学校里参加高空跳跃等一系列项目的训练，用以提高他们的心理素质。当时这所学校对二战的兵源保障起到了非常积极的作用。阿伯德威海上训练学校就是拓展训练最初的一个雏形。

随着社会的进步，当人们进入工业化社会后，很多社会人和管理者经常会遭遇和落海水手们同样的境遇，人们在面对快节奏的工作和复杂的人际关系时，往往会造成思想保守、情绪焦躁、精神压抑，更为严重的是很多人承受不了复杂的社会压力会做出极端的举动，这些