

国内第一本行业专著

拓展 第3版 训练

挑战自我 熔炼团队

钱永健◎著

TUOZHAN XUNLIAN



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

国内第一本行业专著

拓展训练

第3版



钱永健◎著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

拓展训练 / 钱永健著. — 3 版. — 北京: 企业管理出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5164-1316-6

I. ①拓… II. ①钱… III. ①拓展训练—基本知识 IV. ①G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 173595 号

书 名: 拓展训练 (第 3 版)

作 者: 钱永健

选题策划: 申先菊

责任编辑: 申先菊

书 号: ISBN 978-7-5164-1316-6

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68420309 发行部 (010) 68701638

编辑部 (010) 68701074

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米×240 毫米 16 开本 18.5 印张 330 千字

版 次: 2016 年 8 月第 3 版 2016 年 8 月第 4 次印刷

定 价: 40.00 元

推荐序

这是一本值得研读的好书！

作为国内第一本拓展训练专著，原创的理论，亲历的案例，严谨的考证，翔实的图片，在我第一眼看到书稿时就有些爱不释手，于是欣然为本书作序。

读这本书就像是在和作者聊天，语言平实又不失文雅，观点鲜明又不失中肯，行云流水般娓娓道来。一口气读完此书，感慨于作者对于拓展训练的深刻认知和实践总结，欣喜于作者愿意与大家分享的宽广胸襟，感动于作者字里行间所表达出的对于拓展训练的热情与挚爱。

从本书的内容设置来看，理论和实践紧密结合，层次鲜明、体系完整、独具匠心。追根溯源之后科学定义，解读现象之后作出引导，剖析问题之后提出对策，具有较高的学术与实用价值。

在中国，体验教育作为一种教学模式，拓展训练成为其最受欢迎的一个专项，它在商业培训中带给人们太多的惊喜。然而长期以来部分拓展教师注重实践模仿轻视理论研究，注重侃侃而谈轻视文字总结，注重短期效益轻视长远思考的现象，不仅不利于个人的发展，也会造成拓展训练的发展进入“瓶颈”阶段。值得庆贺的是这本书的出现，让我们看到了新的发展希望。

作为北京大学拓展训练课的授课教师，作者是拓展训练在高校开展的见证人和领路人，多年来课程开展给予了他深刻的感受和体验，书中展现了作者积累下来的丰富的教学经验，毋庸置疑，这将会对兄弟院校将拓展训练引入课堂具有积极的影响作用。

对于中国拓展训练来说，这本书的出现也许并不重要，重要的是



其蕴涵的价值，那将是一个学术繁荣的拓展训练新时期。

这本书一定会成为中国拓展训练发展史上里程碑式的专著，标志着中国拓展训练理论发展所迈出的重要一步，也是从课程体验进入理论探讨的飞跃性阶段，这种理论的发展对于指导实践必不可少。

对于拓展教师、企业领导与培训主管、MBA 与 MPA 等参加拓展训练课程的学员、喜欢体验式学习方式的家长和青少年学生，还有喜爱挑战活动的团队，阅读此书都会得到很大的帮助和收获。相信这本书对拓展训练在中国的深入开展和未来的发展都将起到积极的推动作用。

郝光安

2006 年 5 月 4 日

(北京大学教授 北大山鹰社指导教师)



自序

大众对于拓展训练的认识始终带有神秘色彩，犹如我们看见一位蒙着面纱的少女，虽可近观但不得触及，然而莽撞的少年无意间挥一挥挥手，却让美丽大现人间，但愿少女不会生气，也为不再蒙纱而多一点乐趣。

拓展训练在中国这十余年，犹如那位少女渐行渐近，给多少人留下了“痛并快乐着”的记忆，那一幕幕曾经让人伤感过、激动过、振奋过、快乐过的画面，在落于笔端之时，让文字显得如此苍白，正如当初面对活动场景语言变得无力一样。

重整多次思绪恍然发现，原本就是些“从做中就可以学到”的平常事，何必非要搞得满篇注释表明深奥，无数引号以示丰富呢？罢了，自嘲一番，一个管中窥豹之人，还是写得实在些比较靠谱，反正也就是准备“抛砖引玉”嘛！

山间的篝火旁回味渡过“风险”后的快乐，湖畔的帐篷旁宛若部落的村寨联欢，更难忘北大校园里那些可爱的学子们，他们会在未名湖畔大声唱“未名湖是个海洋”，偶尔来句海子的“面朝大海，春暖花开”的诗句，也会在无意间喊出“报效祖国”的豪言壮语。很感激他们在青春热情下塑造的团队，在时隔几年后再聚首，还会来到当初的课堂看看他们的“老钱老师”。

命运让每一个人在得失间感受生活的丰富，当自己不得不为伤病休养半年，那些日子反倒给了我更多思索的空间，常拿“哈恩”在黑屋中一年的生活勉励自己，也会在最困难时用“断桥”上的理念激励自己，当身心日渐康复时真正体会到了拓展训练可以“改变行为”的意义。



于是，怀着感恩的心情向许多人致谢，正是他们的帮助和鼓励才有了本书的诞生。

感谢十余个省区的多家培训公司邀我前去讲课，在那里的同行们给了我不少的经验，有机会了解各地学员的细微差异，使我获得了更加丰富的素材。感谢多家培训公司安排我做培训顾问，让我有了更多的机会了解客户需求！

感谢 Dr. Heather Guo 提供的外文专著，感谢钱俊伟先生对实践部分的建议；感谢郝光安、祁国鹰、田敏月、杨绛梅、李朝彬、李杰等教授专家给予的帮助和支持！

在本书定稿时，感谢王纯新、杜葵等专家的真诚帮助和指正，这对于本书能够减少纰漏有很大帮助。此外，邓伟岩、王坚伍、李伟、丁峰、李晓明、崔建等三十余位专业人士的建议也使我受益匪浅，在此向他们致谢！

最后特别感谢我的家人，他们的关怀与照顾让我有能力、有精力写完本书，尤其是我的夫人夏晓敏是本书的第一位读者，她在完成博士论文之时抽空帮助考证大量的资料，没有她的付出肯定没有本书的诞生！

感谢我所有的学员与学生们，谢谢你们带给我无数的快乐与信心！

钱永健

2006 年 5 月于北京大学



再版自序

感谢自己能写下这本书，那是一段最艰难的日子，直到出版后的头两年，身体欠佳一直让自己很难进一步实践与修正，借着发行再版的机会，把初版时心有未安之处，重新求证和大家分享。

感谢那些读书的朋友，还有那些可爱与包容的读者朋友们，他们通过《拓展训练》认识拓展训练、分享拓展训练、从事拓展训练。每当有读者对我说：“我是读着你的书进入拓展行业的”，在沾沾自喜的同时立刻感到了责任的重大。

《拓展训练》带给我很多机会和帮助，通过《拓展训练》结识了更多志同道合的人，无论是活动实践者、理论研究者还是行业助推者，他们让我更加清醒地理解了关于拓展的本质：

“选择有风险的拓展是感性的行为，因此需要更理性的方法去化解风险。”

“拓展是寻找内心感悟的学习，让拓展“慢下来”好好体验，不要急功近利。”

“手中握住的不是保护绳，是连接在那头的一条鲜活的生命，这是爱的学习。”

“眼底何止断桥路，心中隐映天堑通。这是一种精神，拓展精神。”

当自己细读与修订《拓展训练》时，才发现这也是一种美好的体验，它能让我过去的自己对话，把自己最新的想法告诉它，通过它和大家分享。我想通过这本书和更多的人平等的对话，分享式的对话。



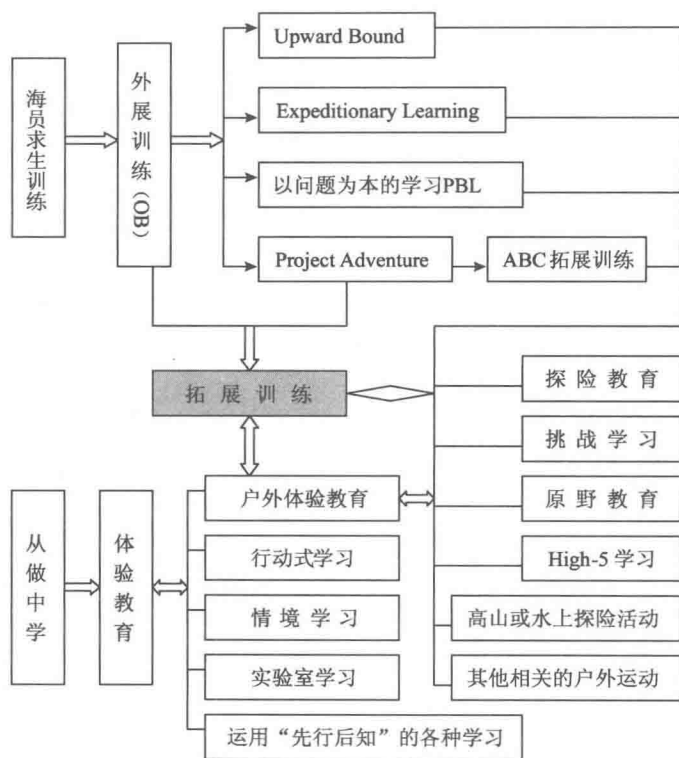
我要感谢为本书多次修订付出心血的申先菊编辑，她的帮助让本书有了露出“尖尖角”的机会。

最后，我想和我的学生们说：“我想一直成为你们喜欢的拓展老师，让我们继续努力，好吧！”

钱永健

2011年10月于北京大学拓展基地





拓展训练定位与关联图



CONTENTS



目

录

理论篇

本篇以原创的理论与亲历的案例,分析了拓展训练的起源、现状和前景,并对拓展训练的有关理论进行了严谨的考证,提出了部分值得学习的观点。

第一章 拓展训练概述

本章以翔实的资料介绍中国拓展训练的起源、创建与发展,介绍了外展训练(Outward Bound)的产生与PA(Project Adventure)的简史,以及最新理念的EL外展训练(Expeditionary Learning)和以问题为本的学习(PBL)等。梳理了中国现有的“拓展训练”与“户外体验式教育”的关系,文中校正了一些概念性的误解,并介绍了与拓展训练相关的国际组织以及拓展训练相关的教育模式。

- 第一节 Outward Bound 的起源 5
- 第二节 Outward Bound 的创建 8
- 第三节 Outward Bound 的发展 10
- 第四节 拓展训练相关的主要国际组织 13
- 第五节 拓展训练的相关概念 15

第二章 拓展训练的理论基础

本章回顾了拓展训练涉及的相关理论体系,阐述了心理学、教育学、管理学、组织行为学、领导学等作为理论基础与拓展训练的关系。

- 第一节 拓展训练的相关理论体系 23
- 第二节 拓展训练的理论基础 25

第三章 拓展训练的课程体系

本章对拓展训练的活动层次以及课程分类进行了详细的阐述,对我国在课程操作中很少涉及的长课程、短课程、女子课程、学校拓展课程和师资课程等作出简要点评,为今后的发展提供了些许思路,力争达到抛砖引玉的效果。对于准备参加拓展训练或再次参加拓展训练的团体和个人,如何选择适合自己的项目课程给予了指导性建议。



第一节 拓展训练课程的活动层次	38
第二节 拓展训练的课程分类	40
第三节 拓展训练的项目选择	46

第四章 拓展训练的课程模式

本章对拓展训练具体项目的课程模式进行了细致的分析,并将其分为课前设计、课程实施和课后运用三部分并制定出固定流程:前期分析——课程设计——场景布置——挑战体验——分享回顾——引导总结——提升心智——改变行为。其中部分实践经验对于我们进行课程的“教与学”均有借鉴与指导价值。

第一节 拓展训练的课前设计	52
第二节 拓展训练的课程实施	57
第三节 拓展训练的课后运用	67

第五章 拓展训练的场地与器械

本章介绍了拓展训练的场地分类,以及按照“设计合理、用料考究、施工仔细、检查严格”的规程进行场地建设,同时遵循“安全耐用、易使易查、留有备份”的原则使用。此外还详细介绍了头盔、安全带、保护绳、锁具等的基本知识和使用要求,这对于我们能够安全、放心地参加拓展训练各项活动具有重要意义。

第一节 拓展训练的场地	73
第二节 拓展训练的器械	76

第六章 拓展训练的安全要求

本章对拓展训练的安全进行了较详细的论述,对于户外拓展训练的伤亡危险以 PA 活动的安全统计做了例证,分析了关于“真实的风险”与“虚幻的绝对安全”的关系,对拓展训练的设施安全做了要求,实践总结了安全的指导方针和安全原则。

第一节 拓展训练安全简介	91
第二节 拓展训练的风险	93
第三节 拓展训练的设施安全	95
第四节 拓展训练的安全管理	99

第七章 拓展训练的行为要求与管理

本章主要对参加拓展训练的团体和学员的行为管理与要求进行简单的讲解,包括前期准备、纪律与奖惩、训练期间与活动结束后的行为要求进行了具有参照价值的指导,它对承办机构、组织委托方以及学员在参加拓展训练活动时都有一定的帮助。



第八章 拓展训练在学校的发展

本章介绍了美国人杰瑞·皮赫和他创立的 PA 课程以及其在学校的发展,通过情境模拟降低风险的课程在我国近几年也得到了很好的发展,通过介绍北京大学最早开展拓展训练课程的操作模式,为有意引入拓展训练的兄弟院校能够后来居上做些帮助。

第一节 拓展训练进入学校	111
第二节 拓展训练在我国学校的现状	113
第三节 拓展训练在北京大学的开展	114

第九章 拓展教师

本章主要讲述了拓展教师的角色、心态、灵感、常备物品、课前准备工作以及拓展教师的历练,对于如何成为一名优秀的拓展教师具有指导意义。同时,对于参训者如何选择拓展教师以及客观评价拓展教师也具参照价值。

附:

哈恩在萨拉姆学校的七大法则	136
选择拓展训练培训机构的八大原则	137

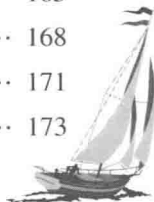
实践篇

本篇对每个项目名称、学习目的、场地器材、项目布置、安全监控、项目监控、回顾总结、重点细节、同类项目等进行介绍。

第一章 高空常用项目

高空项目一般以锻炼学员的心理素质,挖掘学员自身的潜能为主,感受在特殊心态下完成任务的能力变化以及在团队激励和帮助下对个人完成挑战的价值。

高空断桥	141
空中单杠	148
垂直天梯	152
独木桥	158
沿绳下降	161
空中飞狐	165
攀 岩	168
缅甸桥	171
合力过桥	173



高空 DNA	177
--------------	-----

第二章 中低空常用项目

中低空项目一般以锻炼学员面对危机时彼此信任、密切协作的意识为主，在特殊的情境下充分发挥每一位学员的能力，互相帮助、取长补短，共同战胜困难的精神，它对个人与团队提高挑战能力都有较高的价值。

信任背摔	181
电 网	187
孤岛求生	190
水平云梯	197
越 障	200
飞越激流	203
高台演讲	205
荆棘取水	208
求生墙	211

第三章 地面常用项目

地面项目主要以团队协作解决各种难度不同的任务为主，此类活动对于熔炼团队有较高的价值，能够强烈地感受到“团结就是力量”。

盲人方阵	217
雷 阵	220
七巧板	225
神笔马良	232
有轨电车	235
信任之旅	238
击鼓颠球	241
牵手结	244
数字传递	247
挑战 150	250
搭书架	253

第四章 其他常用项目

本章对个别水上项目与心智类项目进行简单介绍，此类项目运用在相对较长的课程中，对于项目的操作需要较高的设计与评估，确保活动的身体与心理的安全。



扎 筏	257
感恩的心	261
沙漠掘金	264
附:	
Outward Bound 国际组织发展里程碑	272
Project Adventure 发展史	273
主要参考书目	276
拓展训练常用信息	278



理论篇



