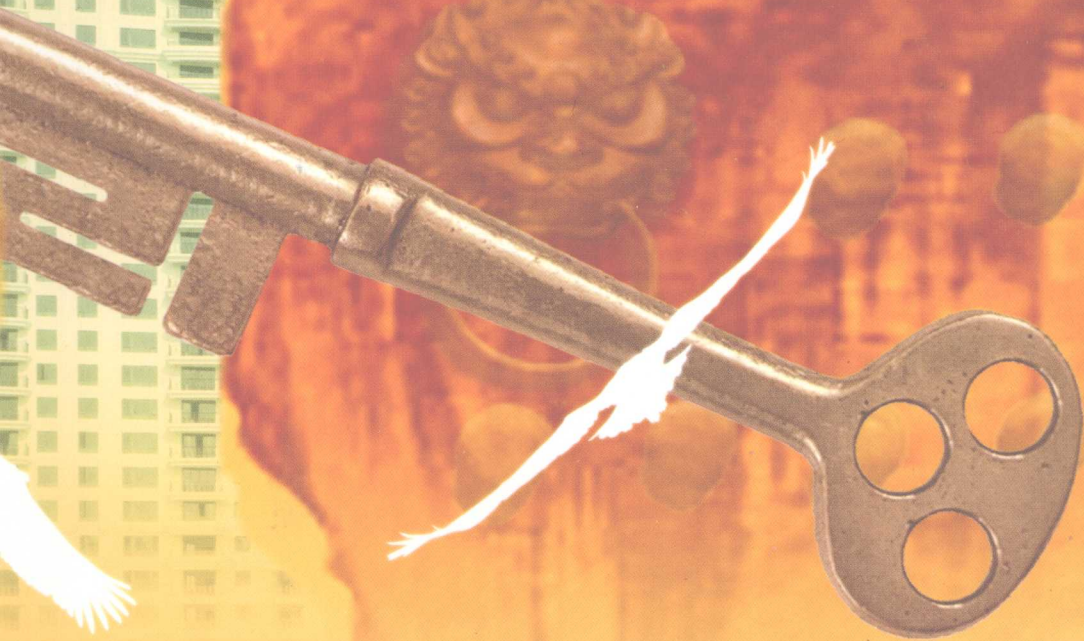




全国高等院校21世纪新创规划教材



学校拓展训练

谢恩杰 李萍美 程丽珍 主 编



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

全国高等院校 21 世纪新创规划教材

学校拓展训练

谢恩杰 李萍美 程丽珍 主编

中国科学技术出版社

CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

· 北 京 ·

BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

学校拓展训练/谢恩杰,李萍美,程丽珍主编. —北京:中国科学技术出版社,2007.10

全国高等院校 21 世纪新创规划教材

ISBN 978 - 7 - 5046 - 5076 - 4

I. 学… II. ①谢…②李…③程… III. 体育运动 - 运动训练 - 高等学校 - 教材
IV. G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 161713 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

内 容 提 要

本教材属于全国高等院校 21 世纪新创规划教材,是以当今国际教育新理念为指导,强调“从做中学,从做中思”的体验式学习理念。全书共七章,重点阐述了拓展训练的起源、创建与发展、拓展训练的主要特点;学校拓展训练的理论基础、学校拓展训练课程的实施流程、学校拓展训练课程中教师和学生的位置作用及新型的师生关系、拓展训练课程的项目、学校拓展训练课程的教学、拓展训练的安全器械等。

本教材突出了全新的教育理念、教学模式,符合当前学校教育改革的方向,是学生参加拓展训练课程的学习用书,同时也是拓展训练教师及野外拓展训练爱好者的参考用书。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

策划编辑 林 培 孙卫华 责任校对 林 华

责任编辑 林 培 程安琦 责任印制 安利平

发行部电话:010-62103210 编辑部电话:010-62103181

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京蓝空印刷厂印刷

*

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:10.625 字数:257 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷 定价:17.00 元

ISBN 978 - 7 - 5046 - 5076 - 4/G · 469

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

课程的改革需要先进教育理念的指导,也需要成功经验的支撑。高校体育课程改革近些年一直在徘徊,先进的教育理念早已熟记于心,但原有的体育项目并不能给先进的教育理念以足够的支撑,体育课程的改革必须通过全新的课程体系与项目进行突破。拓展训练是一种全新的体育课程体系,这种新的教育方式符合当前教育改革和素质教育的指导思想,对推动传统教育模式的改革和学生整体素质的提高具有重要意义。

全新的健康新概念是指“在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。拓展训练课程不仅满足“体适能”的要求,更侧重于心理的健康,注重培养学生坚韧不拔的意志品质,提高学生的社会交往能力,挑战学生的心理极限,激发学生“海平面”下的“冰山”潜能,此所谓达到了“心适能”的要求。

21 世纪是一个凸显体验的时代。体验可以使我们欣喜、战栗,或者若有所思。拓展训练是一种体验式的教学模式,它以“先行后知”的体验式学习方式打破了传统的以“教”为主的教育模式,让学生在团队中、合作中、矛盾中提高自身社会适应能力;让学生在激动、喜悦、战栗、恐惧中培养积极勇敢的心态;让学生在创造中、沟通中、协作中激发自己的创造性思维的空间。

拓展训练赐予我们太多的人生感悟。每次参与其中都会被拓展训练的情境所感染、激荡、提升。一起分享着山间的美景、感受着成功的喜悦、体味着离别的伤感,神经与大脑被连续不断地冲击着、涤荡着。

我们编写此书,目的是把对拓展训练的微知薄见形成文字与所有参加过拓展训练的人士交流分享,推动拓展训练作为体育课程有机地移接到学校体育课程中来,实践于校园。

此书是由浙江工业大学谢恩杰、李萍美和温州大学程丽珍共同编写完成。编写此书是希望把我们在企业拓展培训与高校教学实践过程中的经验心得加以总结,为拓展训练进入学校的燎原之势添加一丝微风。但碍于自身水平的局限,书中不足之处敬请读者给予谅解和指正。

编 者

2007 年 6 月

目 录

第一章 拓展训练的起源	1
第一节 拓展训练的起源	1
第二节 拓展训练的创建与发展	2
第三节 拓展训练在国内的发展状况	3
第四节 学校心理拓展训练的起源	4
第五节 拓展训练的主要特点	7
本章小结	12
思考题	12
第二章 学校拓展训练的理论基础	13
第一节 当代国际教育新理念是学校拓展训练的理论支撑	13
第二节 管理学是拓展训练的主要内涵	17
第三节 组织行为学贯穿于拓展训练始终	17
第四节 拓展训练符合现代体育课程的价值取向	19
本章小结	22
思考题	22
第三章 学校拓展训练课程的实施流程	23
本章小结	31
思考题	31
第四章 学校拓展训练课程的特点	32
第一节 拓展训练课程中的新型师生关系	32
第二节 拓展训练中的素质教育	35
本章小结	37
思考题	37
第五章 拓展训练的项目	38
第一节 破冰项目	38
第二节 创造力、领导力项目	53
第三节 沟通项目	68
第四节 挑战自我项目	88
第五节 团队协作项目	104
第六节 团队信任项目	132
第六章 学校拓展训练的教学	142
第一节 教学计划	142
第二节 教学设施	144
第三节 教学模式	144

第四节 组织考核与评价	145
第七章 拓展训练的安全器械	147
第一节 头 盔	147
第二节 安全带	148
第三节 锁 具	151
第四节 保护器	153
第五节 绳 索	155
第六节 绳索的打结方法	158
本章小结	161
思考题	161
参考文献	164

第一章 拓展训练的起源

第一节 拓展训练的起源

一、拓展训练的起源

拓展学习（拓展训练）源于英文 Outward Bound，原意为一艘小船离开安全的港湾，驶向波涛汹涌的大海，去迎接未知的挑战，面对风险与困难的同时，也可能发现新的机遇。

拓展来源于一个真实的故事，在第二次世界大战时，大西洋上有很多船只由于受到攻击而沉没，大批船员落水，由于海水冰冷，又远离大陆，绝大多数的船员不幸遇难，但仍有极少数的人在经历了长时间的磨难后终于得以生还。当人们在了解了这些生还者的情况后，发现了一个令人非常惊奇的事实，这就是这些生还者不是人们想象的那样都是些身体强壮的小伙子，而大多数是些年老体弱的人。经过一段时间的调查研究，了解情况，专家们终于找到了这个问题的答案：这些人之所以能活下来，关键在于他们有良好的心理素质、强烈的家庭责任感和求生欲望、良好的团队协作精神和沟通意识。当遇到灾难的时候，幸存者首先想到的是：“我一定要活下去！”在他们的心中，当时想得最多的是：相信自己能找到办法，努力让自己冷静下来，主动与别人合作想办法求救或自救。而年轻的海员可能想得更多的是：“我怎么如此不幸，这下我可能要完了，不能活着回去了。”他们只顾及到自己，过早地失去了信心，或无谓地浪费了太多体力。

二、拓展训练的创始人——库尔特·汉恩

对于海员幸存者的研究，德国籍教育学家库尔特·汉恩（Kurt Hahn, 1886 ~ 1974 年）作出了许多贡献，他研究设计一些人工设施和自然条件，模拟海难发生时的情境，让那些年轻的海员做一些具有心理挑战的活动和项目，以训练和提高他们的心理素质，提高应对海上危机的求生能力。

拓展名言：

世间自有公道，付出总有回报，
说到不如做到，要做就做最好。

1886 年，库尔特·汉恩生于柏林一个有地位的犹太家庭，他从小喜欢远足探险，探险过程中磨炼了他坚强的意志，成长的阅历使他得到一个深刻体会：学农要从种植开始，学哲学要从辩论开始，一切知识来源于实践，经验来自于亲身体

验，有了亲身体验就会获得长久的记忆，甚至终身不忘。后来，库尔特·汉恩构想着将来建一所学校，以“从做中学”的理念来实现他的愿望，他希望在这个学校里思想和行动不再对立，这些思考对他后来的思想有重要影响。由于汉恩犹太人的身份和他的社会活动，德国独裁者想要对他实施谋杀，1933 年 2 月的大逮捕中，汉恩入狱，在他英国朋友的努力下，英国首相拉姆齐·麦克唐纳作出官方抗议后，哈恩得到释放并于同年 7 月启程到了英

国。1934年4月，汉恩建立了一所戈登思陶恩男校，起初只有2个学员，但这并没有动摇汉恩的决心，由于此后的不断努力，不久该校就成了一个非常有名望的学校。9月份就有了21名学员，此后学校的招生人数稳步增长。

汉恩感到以往的学校教育课程在孩子们的全面发展中是不充分的，进而感到必须给予孩子们一个自由表现自己的场所。因此，他创立了“Moray Badge 奖”，规定只要具备以下4个条件的学员就可以获此殊荣：

- ▲ 在某种运动中获得卓越的成绩。
- ▲ 有到海上和陆地中进行探险活动的经历。
- ▲ 经过努力掌握某种特殊的技能或热衷于某方面的调查研究工作。
- ▲ 乐于参加社会公益活动。

第二节 拓展训练的创建与发展

一、拓展训练的创建

1938年汉恩获得了英国国籍，其后他呼吁英国战争委员会在部队中实行一种训练方式，这种训练能够在几个月里让英国步兵在耐力、胆识和自卫能力方面不亚于德国兵。第二次世界大战爆发后，英国部队征用了戈登思陶恩学校，学校搬迁到威尔士的营部。

后来汉恩又提议开创一所新型的学校，课程运用汉恩的“城郡徽章计划”来改变年轻人的态度，培养年轻人的身体素质、事业心、韧性以及激情，这是一个雄伟的国家计划。学校对青年人进行一个月的学习课程，一个月的课程包括小船驾驶训练、要达到合格标准的体能训练、用地图指北针跨越乡村的越野训练、救援训练、海上探险、穿越三个山脉的陆地探险，以及对当地居民的服务活动。1941年学校在威尔士的阿伯德威成立了，取名 Outward Bound 学校，这就是拓展训练课程模式的开端。

在这所学校里，通过在海上、山谷中、沙漠中的磨炼可以得到生活的体验。从最初在阿伯德威的日子开始，Outward Bound 学校一直在发展，但始终没有脱离汉恩的基本理念，即在自然的环境中获得挑战的深刻体验，通过这种体验个体能够建立起对个人价值的认知，这个小组也会更清楚地意识到人类之间的相互依靠，以及所有人都要关心处于困境和危险中的人们。

二、拓展训练的发展

第二次世界大战结束后，Outward Bound 学校发展的规模越来越壮大，学员中不但有年轻的海员，还有工厂的学徒、警察、消防员以及军校学员。1946

拓展名言：

痛并快乐着，恐惧并坚持着，
付出并收获着，感悟并感动着。

年 Outward Bound 信托基金会（Outward Bound Trust）在英国成立，目的是推广 Outward Bound（简称 OB）理念并且筹集资金创办新的 OB 学校，OB 信托基金会拥有 OB 的商标，掌握着该商标使用许可证的发放。1962 年曾在戈登思陶恩任教的美国人乔什·曼纳（Josh L Miner）在美国成立科罗拉多 OB 学校，并于 1963 年正式从 OB 信托基金会获得了许可证书。1964 年 1 月 9 日，组成 OB 法人组织（Outward Bound Inc）的文件在美国起草，随后

的数年间,OB 学校在世界各地不断成立,实践着 OB 理念。OB 组织也逐渐发展成为 OB 国际组织(Outward Bound International Inc,简称 OBI),目前其办公地点设在美国犹他州的德雷伯市。

OB 国际组织下属的 Outward Bound School(简称 OBS)已经遍布全球五大洲,共有 40 多所分校,这些分校秉承了汉恩的教育理念,参训人员包括学员、家长、教师、企业员工和各级管理人员。在亚洲地区,新加坡最早建立了 OB 学校,此后中国香港、日本先后引进了这种体验式教育的课程模式。

拓展训练的发展从海员职业训练开始,发展到团队心理训练,其训练项目中可以找到“大海和船”的痕迹,如注重绳索的使用,徒手或借助绳索的攀爬活动;也可以找到心理测试的试验项目,如拓展训练的常选项目“信任背摔”就源于亲子关系测试的心理测验项目。随着心理学专家对训练的介入,增加了训练的项目选择,扩大了可受益人群,加深了对参训人员的影响。

随着社会的进步,进入工业化社会,很多人和管理者经常遭遇与落海水手同样的境遇。人们在面对飞快的工作节奏和人际复杂的社会氛围,往往会造成很多社会人的思想保守、情绪焦躁、精神压抑,更为严重的是很多人承受不了压力会做出极端的行为,这些现象会给企业和个人带来很大的损失。于是就慢慢形成以学习管理者和企业人为对象、以学习管理者的心理适应能力和管理技能作为学习目标的学校。拓展训练适应了我们所处的时代对完善人格、提高素质和回归自然的需要,成千上万的人参与其中,一同感受 OB 带来的令人震撼的学习效果,同时参加此类课程也成为现代人生活的新时尚,近几年有不断升温的趋势。

第三节 拓展训练在国内的发展状况

在我国,拓展训练首先进入的是香港。1970 年,中国香港成立了香港外展训练学校,是中国第一个加入 OB 国际组织的专业培训机构,1999 年该组织在广东肇庆建立了外展训练基地,成为该训练组织下属的国内第一个拓展培训基地。

1995 年以“拓展训练”^①命名的体验教育模式整合改造后进入中国内地,当时“北京拓展训练学校”是最早开始在内地开展课程的培训机构。时至今日,拓展训练进入我国内地已经 10 余年,当初的北京拓展训练学校已发展为在全国各地拥有 14 家分支机构和 21 个拓展培训基地的人众人教育集团。现在每年参加拓展训练的人数在不断增加,估计全国每年参加学习的人数在 30 万人次左右。

在短短几年时间内,拓展训练在我国以星火燎原之势急速发展,目前已经遍布全国的拓展培训机构、拓展培训的公司已超过千余家。随着国内拓展训练的普及发展,参与培训的单位也由最初的外企、MBA 学员发展到国企、事业单位乃至乡镇企业,参训学员从高层领导直至普通员工以及新员工融入培训。从 1995 年拓展训练开展至今,列入世界 500 强的跨国公司,如花旗银行、惠普、爱立信、IBM 等都开始把这种培训作为必须培训的内容;

① “拓展训练”一词是中国对“Outward Bound”这种体验式教育的本土化认知,是最早将其引入中国的“人众人”培训机构对它的命名,也是“人众人”培训机构的注册商标。

国内大型企事业单位，如中国机械进出口公司、中国图书进出口公司、中国工商银行、中央组织部、公安部也把拓展训练作为员工必须参加的培训课程，定期、分批进行培训。

拓展训练在近几年的发展中，原有的传统项目已经不能满足客户的需求，通过众多培训机构和教师研发，课程内容有了增添，在保存传统拓展训练中经典项目的基础上，结合野外活动、室内活动项目，研发出了许多新型的项目，有的拓展培训机构已开始着手年会、体育旅游活动作为其新的业务项目。

拓展名言：

没有大海的深邃，你可以选择小溪的优雅；没有草原的辽阔，你可以选择小草的翠绿；没有阳光的明媚，你可以选择星星的闪烁……

第四节 学校心理拓展训练的起源

Outward Bound 最早起源于库尔特·汉恩组建的学校，但他的学校与现代的学校相比区别很大。在近代几十年的学校发展历程中，OB 的发展一直伴随着现代学校的发展，并渐渐融入现代学校的教学体系中。

OB 在得到认可之后，慢慢地被西方一些国家教育系统的人士所关注，他们派了很多教师和学员参加体验活动，此后主流教育学校和 OBS 进行了各领域的合作，有一段时间 OBS 在普通学校中也设立了一些分支机构，并被称为“学校中的学校”。Outward Bound 在许多教学研究人员关注与研究下，理论更加丰富，课程体系日趋完善，并且将他的学习规律回归到体验式学习，在其他学科和不同领域内大胆地结合与使用，取得了良好的效果。

一、心理拓展训练的几个相关概念

关于拓展训练的概念很多，心理拓展训练的概念是基于现在大多心理拓展学校常用的名称，但在广东叫做“教练”^①、香港叫做“外展训练”，在日本被称为“冒险集体疗法（adventure group counseling）”等，其实这些概念都源于“outward bound”一词。在后面的历史回顾中还会遇到以下几个概念：

（1）心理拓展训练计划：美国人皮赫创立，是“心理拓展训练”与学校制度结合的产物，是心理拓展训练的学校版，是为了“给予孩子以无限梦想的空间”而选择了“心理拓展训练”的名称。

（2）心理拓展训练活动（Adventure Activities）：指心理拓展训练的实践活动，并对心理拓展活动进一步应用。

（3）心理拓展训练指导是对心理和精神上有障碍学员的指导实践。

（4）心理拓展训练活动疗法（Adventure Based Counseling，简称为心理拓展训练）：是

^① “教练”或称“教练技术”是指从客户自身的角度和目的出发，由专人教授他们采取行动的步骤和实现目标的方法，做这种指导的人就是教练（coaches）。简而言之，教练主要着眼于激发学员的潜能，是一种态度训练（attitude training），而不是知识训练（knowledge training）或技巧训练（skill training）。教练不是帮学员解决具体问题，而是利用教练技术反映学员的心态，提供一面镜子，使学员洞悉自己，从而理清自己的状态和情绪。教练会对学员表现的有效性给予直接的回应，使学员及时调整心态，认清目标，以最佳状态去创造成果。以谈话沟通的形式促成学员主动改变心态，是教练技术的基本方式。

心理拓展训练指导一种形式，是在 1980 ~ 1983 年美国马萨诸塞州实行的，以心理拓展训练计划为依据的指导实践。

我国内地第一家拓展训练的学习机构成立于 1995 年 3 月，当初只在北京、上海给一些外企、大型国企、部委机关做学习，随着时间的推移，拓展训练的魅力已被人们广为接受，拓展训练逐渐成为各个企业单位员工培训学习的一个重要内容，同时已经开始逐渐走入高校，成为大学生体育课、课外活动的组成部分。截至目前，拓展训练已经成为清华大学、北京大学、浙江大学等一些知名高校 MBA、EMBA、总裁进修班的一门必修课。

二、心理拓展训练课程进入学校

在 20 世纪 60、70 年代的美国，一些学校的教师开始对学员进行短期的探险教育，包括攀爬岩石、绳类活动等心理拓展训练活动的实践，活动大多数是以野外活动俱乐部的形式进行的，有时也会作为日常教学课程的一部分来进行。但是，当时这些教育活动仅限于教师们个人的尝试和教育实验，还没有被列入正规教学大纲。

皮赫认为仅仅这样是不够的，他认为必须将心理拓展训练活动的方法与日常课程有机地结合起来，并开始寻找它们的结合点和结合的方法。此

拓展名言：

你不能左右天气，但你可以改变心情；你不能改变容貌，但你可以洗涤心灵。

后，皮赫获得了美国联邦教育局长达 3 年的大规模辅助经费。利用这些辅助经费，他聘请了许多心理拓展训练活动家作为专家，开始研究并制定新的课程大纲，以后越来越多的教师开始对此有兴趣并参加到这项工作中来，共同研究如何开展心理拓展训练的实践活动。由于教师、专门职员和学校管理人员与课程大纲的实施有着密切的关系，他们的广泛介入和支持，使得新的大纲得以更顺利地实施。

新的课程大纲的制定和教学的实践是以高一年级学员的体育课为中心来进行的。在以体育课为主的同时，心理拓展训练的实践活动被称为心理拓展训练活动而得到进一步应用。心理拓展训练的实践活动的课程大纲出台后，得到了世人的瞩目和高度的评价，1974 年心理拓展训练计划被“全美教育普及网络（NDN）”评选为全美优秀教育大纲。

三、心理拓展训练指导

心理拓展训练指导有两个原型。

一个是被称为哈密尔顿韦恩哈姆高中的活动小组讨论。在这个讨论中，学员用 4 个课时来进行几个学科领域的综合内容学习，抱着各种各样心态的学员都来参加这个小组讨论。这个小组讨论由专门的职员来负责，学员们在这里开展心理拓展训练项目、手工艺活动、团体活动以及地域性的公益服务活动等。事前，没有对参加这一项目的学员进行过正式的调查，但是大多数学员都在学校生活中遇到某些问题和困难，想到这里寻找一些“特别的”教育和指导的。此后，这一活动小组讨论的活动方式和方法，被克洛斯特市的许多公立学校所采用，后来这一活动被发展成名为“计划联盟”的特别教育大纲。

心理拓展训练指导的另外一个原型是马萨诸塞州克洛斯特市配合对阿狄森吉尔伯特氏病治疗的小组活动。1974 年起，曾接受专门训练的教育心理学者雷德克里夫和专门职员史

密斯以及一些社会医疗福利的工作人员在该市的医院里对病人进行每周 2 小时的心理拓展训练指导。这一方法后来被称为活动学习小组，被应用到克洛斯特市公立学校的学员指导实践中，称为“活动学习法”（the Learning Active Group）。

此后，与哈密尔顿韦恩哈姆市开展的活动小组讨论一样，在马萨诸塞州的教育厅 1980~1983 年给予的辅助经费的帮助下，以心理拓展训练计划为根据的指导“心理拓展训练活动疗法”也同学校教育课程相结合了起来。

四、美国的学校心理拓展训练计划的迅速发展

1974~1982 年，哈密尔顿韦恩哈姆校取得心理拓展训练计划大纲，并得到了美国教育局的资助，该资助面向全美国学校的教师及管理职员，用于召开各种专门体育和学科教育授课的教育研讨会。1982 年，已有 5000 余名教育工作者参加了为期 4 天的集中讲习。截至 1982 年，有 500 多所学校或教育机关采用了专门计划，而且持续率相当高。根据 1980 年的调查，1974 年以来在学校课程大纲中一直沿用该计划的学校达到 90%。通过一年半的实践，1982 年，专门负责计划普及的工作人员从哈密尔顿韦恩哈姆市的学校组织中独立出来，成立了非赢利性的团体，开始“心理拓展计划”的普及活动。但这个新组织的目的没有发生改变，仍然是支持实施专门示范大纲，促进“使教育系统以外的团体（野营、大学、基督教青年联合会、野外教育设施、企业研修设施等）对引入专门心理拓展训练计划的热情大大提高，增加专门心理拓展训练计划的申请也急剧增加”。

1982 年以来，发展专门心理拓展训练计划最快的是养护教育和心理治疗领域。1979 年的心理拓展训练讲习班以后，又有 2000 余名心理指导者和养护教师受到了专门的培训。除此之外，私人疗养机构、预防违禁药物使用的机构、美国各地的青少年康复机构以及精神病医院等也对专门心理拓展训练表现出了极大的关心。

五、我国学校心理拓展训练课程的开展

与西方学校拓展训练的发展相比，我国当前学校拓展训练的开展和发展具有自己的特点。我国学校心理拓展训练开展较晚，自改革开放以后，在一些大城市也有一些教育工作者在学校曾经尝试成立“课外活动小组”，目的是丰富学员野外生存知识，提高学员的野外生存能力、合作能力，但是这些活动形式简单，学员的感悟比较单一，与拓展训练的本质内容要求还有一定距离。

1999 年，清华大学率先将体验式培训引入到 MBA、EMBA 的教学体系中，随后北京大学光华管理学院、中山大学岭南学院、浙江

拓展名言：

我们坚持、我们鼓励、我们协作、我们奋进，
胜利终究属于我们！

大学、中国工商管理学院等学校的 MBA/EMBA 教育中也纷纷把拓展训练作为指定课程内容，甚至作为学员开学的第一课。

2000 年教育部体育卫生司的一些专家已经开始呼吁学校应该开设野外拓展训练课程，目的是提高学员团队协作能力、良好的沟通能力、勇于实现自我突破。专家们为拓展训练进入高校指明了方向。北京师范大学体育与运动学院毛振明院长一直主张把拓展训练课程移接到中学、大学体育课程中来，且已在一些学校开始课程实践，并于 2004 年出版了国内

第一本学校拓展训练的专著，为拓展训练进入高校提供了理论支撑。

一些高校体育部门的领导也早已认识到高校体育课开展拓展训练课程的必要性，但不知道如何入手，有些高校开始邀请专业的拓展机构到学校给教师进行拓展培训，但是短时间的学习远不能让教师完整认识拓展训练的本质内涵。2003年北京师范大学体育与运动学院针对学校教师开办了第一期拓展训练学习班，学时为一周。应该说这是国内具有权威的培训，但是一周的时间对于拓展训练太短也不能完全深入。相继一些拓展学习机构也开始举办各种形式的拓展教师的学习和资格认证辅导班，但大都缺乏权威性，短期内也没有很好的效果。

学校开展拓展训练课程面临的的就是如何解决专业教师问题及课程设置的问题。很多学校因为教师的原因，只是随意给学员操作几个简单的项目，这样不系统的教学不利于学员全面学习拓展训练课程，甚至会歪曲对拓展训练课程的认识，学校开展拓展训练课程，必须有完整的教学大纲、教学计划。目前，在北京大学、清华大学、中国农业大学、中央财经大学、浙江工业大学等一些高校里已经把拓展训练作为本科学员体育必修课的选项课程之一，有着完整的教学大纲和教学计划。这些高校拓展训练课程教师主要有以下几个来源：一是新引进的青年教师，这些教师在读书期间曾去拓展公司做兼职，对拓展训练有着一定深度的了解；另外一种就是学校教师自发去拓展公司兼职，或者进行了专门的学习。

第五节 拓展训练的主要特点

一、拓展训练——一种体验式学习方式

拓展训练是一种体验式学习方式。体验式学习是一种摆脱传统教学观念的双向学习方式，即“在体验中学习”。心理学研究表明：看到的信息可以被记住10%，听到的信息可以被记住20%，亲身体验的信息则可以被记住80%。我们每个人都会有两种截然不同的学习体验：第一种，我们经常会在考试结束之后将所复习的内容慢慢忘记，如果不再复习或许再次考试的成绩将有天壤之别；第二种，当我们学会游泳、驾驶之后，即使很长时间不接触，仍然不会忘记。显然后一种学习方式是我們所讲的体验式学习，它拥有完整的循环式学习流程，通过第一种方式学习到的经验和技能，由于缺少体验和联系实际等环节所以效果是不稳定的而且是容易忘记的。所以体验式学习就是在一种情景模拟的环境中经过反复体验与总结，并且联系实际，最终由参训者自己找出存在的问题及实用的工作方法，这样的学习效果是传统讲课式教学所达不到的。当全球企业界试图寻找一种效果持久的学习方式时，体验式学习以其独特的魅力和效果持久的优势照亮了渴望者的眼睛。

二、体验式学习——效力更持久的学习方式

孔子：吾听吾忘，吾见吾记，吾做吾悟。体验式学习创造自然、快乐的学习体验。我们以自然为舞台，以活动为道具，以学员为中心，以体验学习的方式提升组织和个人的情商，为学员创造难忘的学习体验。体验式学习通过对体验的反思使体验者超越自我，使学员全身心地参与到学习之中，在激励中加速所学知识的有效转换，并紧密联系组织和学员

的工作实际,提供挑战和高峰体验。寓教于乐,融挑战性、教育性、实用性为一体,学习效果更深远,更持久。

传统的学习方式与体验学习方式的区别如表1-1所示。

表1-1

传统学习	体验学习
过去的知识	即时的感受
记忆	领悟和认识
自主学习	团队学习
注重知识、技能	注重观念、态度
无接触	直接接触
单一刺激	高峰体验
以教师为中心	以学员为中心
标准化学习	个性化学习
理论化	现实化
强调学	强调做中学

美国柯达(中国)公司一位经理致参加拓展训练同事的一封信

你本不是天生的王子或公主,但你却一下子就习惯,并喜欢上坐在明亮、恒温的办公室;出差时享受着星级酒店的豪华和舒适。你志得意满,无所畏惧,却未曾想在自己设置的障碍前裹足不前。如果你没有拖鞋就不会在晚上走路,如果你没有只属于自己的干净脸盆就不会洗脸,如果你和三人以上同居一室就不能睡觉,如果你没有空调就不知道该穿几件衣服,对不起,那你真的需要去拓展一下自己了,因为你作茧自缚却浑然不知。人生路上有些东西是必备的,但你却搞不清楚应该是什么。你要去的是一所学校,是一个军营,但肯定不是你已经熟悉的酒店。

拓展名言:

**成功一定有方法,失败一定
有原因,我们一定有答案。**

三、拓展训练的特点

1. 强调自主学习

传统学科教育以知识体系为中心,教师是科学和真理的代言人,具有极大的权威性,学员以被动继承的方式接受知识,失去主动学习的权利和机会。人的个性的充分发展是现代人才的前提,现代社会不再视人为“工具”和“奴隶”,因此拓展训练将学员置身于教育过程中心,为其自主学习提供时间和空间,机会和权力,使人的个性充分发展。

2. 强调直接体验

获得知识、掌握真理、认识世界的途径是多样的,既可以是间接的也可以是直接的,但不同的学习方式所获得的内容和结果是不同的。传统教育突出书本形态的知识,注重对旧有知识体系的继承,强调学习的结果。拓展训练提倡直接感受事物的发现和发展过程,引导学员探索和发现真理,在实践中直接体验学习的价值,有利于培养学员的探究能力,

追求真理的顽强精神，扩展学员的学习空间。

3. 强调个性养成

个性是一个人在先天生理条件和后天环境作用下，通过人的身心活动和社会实践而形成的不同于他人的心理特征和行为特征。个性是普遍的、绝对的，没有个性就没有共性。个性最本质特征是人格的独立性、积极性和创造性，个性形成有先天因素作用和后天环境的影响和平素的养成。

人的态度、精神、情感、价值观比知识、能力和技术更重要，能力和技能可以依靠训练提高，但态度、精神、情感、价值观的培养只能依靠养成教育。拓展训练在养成教育的前提下，尊重学员的学习方式和活动过程的选择，不设定统一的目标和统一的结论，鼓励学员自主选择、自主学习、自主评价，在与他人交流的基础上养成、完善现代人的世界观。

4. 亲验高峰体验

在心理拓展训练中对“高峰体验”这个词的定义如下：高峰体验是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。马斯洛（A. Maslow）以心理健康人为研究对象时，称“最满足、最幸福的瞬间为高峰体验”。马斯洛的“高峰体验”不仅是人的最高幸福时刻，而且还带来个人对存在价值的领悟以及自我同一性的发现。当马斯洛向被测试者询问到底什么是“高峰体验”时，回答的感想各种各样，但都回答有：“自己认识了自己”、“在自己身上寻找到自信”等。因此，马斯洛把高峰体验称为最肯定自我的一致体验，并认为人可以数次体验到这种高峰体验。例如，NBA 总决赛决胜局最后几秒投入扭转败局的关键三分球后，学员狂欢的状态；拓展训练中，学员站在 8 米高空恐惧颤抖几十分钟最后成功跃出；4 米的求生墙最后学员倒挂金钩成功翻越，都是一种高峰体验。

虽然马斯洛的研究对象都是心理健康的人，但实践证实：即使心理有问题的人在拓展训练过程中也能体验到高峰体验，称之为“漂浮状态”（float state），并归纳这种“漂浮状态”有以下

特征：①在行动中产生察觉；②意识集中在某个特定的刺激领域；③自我意识消除、个人意识得到超越、体验到与外界的融合感；④意识到自己和所处的环境在改变；⑤产生始终如一的行动欲望和对人行动的明确反馈；⑥对报酬的欲望消失了。

参与心理拓展训练活动使人会突然“感觉良好”，人们用“恰到好处的感觉”、“魔法般的感觉”等词语来形容这一瞬间。例如，众人合力划动船桨时，出其不意地沉默几分钟，或者是团队所有成员不敢喘大气地注视着挑战攀岩的学员等指的就是这一类的瞬间。

这样的瞬间是具有积极意义的、愉快的瞬间，因此人们将这一瞬间称为“最积极的体验和最强烈的自我认证体验”。指导者或团队都可以以此作为目标，而且高峰体验可以使每个参加者有机会去拥有自信，在强化每个成员和团队之间联系的同时，高峰体验也称为最有效的治疗与培养的过程。

综合高峰体验的效果和心理拓展训练过程，可以发现心理拓展训练活动对人的性格改变也是有效果的，通过强烈的体验，参加者们不知不觉间掌握了生存所需要的智慧，瞬间的高峰体验使他瞬间回味了有生以来的成就与失败。

拓展名言：

拓展，是一种对艰辛的体验……

拓展，是一种对生活的感悟……

拓展，是一种对心灵的洗礼……

5. “Being”

“Being”就是“人，生命，存在，生存，成为，体验”的意思。西方曾在20世纪就提出一个成功思想：Being（成为或是）——Doing（做）——Having（拥有），意思是说此时此刻就要成为你想做的那个人，然后再去奋斗，去创造和拥有属于自己的一切。

“Having——Doing——Being”是我们通常的一种思维模式。比如说我想成为一个成功者，我认为应该先拥有成功所需要的条件，才可以去做一些事情，然后我就成功了，我也就成为成功者了或者说我就是一名成功者了。这看起来是合乎逻辑的，但在教练技术里却恰恰相反。拓展训练的要求是一个人要成功，更有效的次序应是：Being——Doing——Having。也就是说：你先让自己心态上成为一个成功的人，接着你才能像成功者一样去做事，然后你就拥有成功者所拥有的条件。这种做法不依赖于环境因素。这是拓展训练的模式：先在心态上成为我想成为的那个人，然后我去做，最后可以拥有这些条件。就算没有条件我也可以主动创造出条件来，是否成功由自己决定。要成为成功的人，不是十年以后，是现在！这种思想可以通俗地演绎为：“不是拥有以后才快乐，而是快乐地去拥有。”阿根廷有句谚语：“快乐的母牛多产奶”，也形象地表达了这一理念。

6. 感悟于自然

(1) 自然地学习：通过将大部分培训课程安排在怡人的自然中进行，在自然放松、开放、善于接纳的状态下主动而有效地学习。

(2) 自然的心态：制胜力的课程最重要的不是传授知识与技能，而是获得一种自然的心态去面对那些不那么容易面对的事。

(3) 自然之道：自然生态系统是世界上最复杂的系统，也是最善于保持平衡、适于发展的系统，感受其中的规律并应用于企业实践，这正是管理的最高境界。

(4) 共同经历与隔离环境：生活是由经历组成的，我们的生活都来源于我们的经历，远离了日常工作环境的共同经历是一个理想的方法；拓展团队成员使他们有效沟通、理解同伴的需求，并且共同努力去达到一个共同的目标。

(5) 智慧共享：知识和经验凝聚而成的智慧是人最宝贵的财富。然而，有智慧的个体组成的团队，往往并没有表现出多高的“智慧”——经验不能有效传递，团队总是重复自己的错误；对事物的判断常常陷入不同观点的争论，却无法做出正确的选择……

现代社会是一个高度人际互动的社会，是一个团队英雄主义的时代。如何实现团队的整体优势和优势互补？在这个生活节奏越来越快，工作分工越来越细，工作压力越来越大，人与人的情感交流越来越困难的竞争环境中，企业、组织和个人更需要团队。拓展训练糅合了高挑战及低挑战的元素，使学员无论在个人和团队的层面，都可透过危机感、领导、沟通、面对逆境和辅导的拓展训练而得到提升。拓展训练强调学员去感受学习，而不仅仅在课堂上听讲。我们都知道，当我们不了解其他人的感受时，即使我们有很好的见解，我们也很难说服他人。拓展训练正是一种典型的户外体验式培训。

拓展训练这种形式既安全又有一定的趣味性，易于被学员接受。但拓展训练的最终目的，是让学员将培训活动中的所得应用到工作中去。如果缺乏专业教师的指导及意见，则很难达到理想的效果。

拓展名言：

世界上没有完美的个人，
但一定有完美的团队。

拓展训练是体验式的学习过程，但并非体育加娱乐，它是对正统教育的一次全面提炼和综合补充。大多数人认为，提高素质的手段，就是通过各种课堂式的培训来掌握新的知识和技能。其实，知识和技能作为可衡量的资本固然重要，而人的意志和精神作为一种无形的力量，往往更能起到决定性作用。在何种情况下能使有限的知识和技能释放出最大的能量？如何开发出那些一直潜伏在你身上，而你自己却从未真正了解的力量？

通过拓展训练，整合团队，发掘每个人的最大潜力，这就是拓展培训的真正意义！

拓展诗篇

八米高空抓悬杆，缅甸桥上挽狂澜。

巧过沼泽决策棒，高台背摔信心强。

群策奋力钻电网，众志成城越高墙。

围坐总结众人想，拓展训练引思量。

拓展故事

原来我还可以做得更好！

在我做拓展教师的经历中，有一位60岁的老先生令我记忆犹新，这位老先生是国内一家著名企业的副总，大家都称呼他刘总。培训中前面所有的项目他一马当先完成得很出色，到“高空抓杠”项目了，还没开始项目布置，他就说“教练，我年龄大了，膝关节也有伤，这个项目我就不上了，让年轻人上吧”。我看了看他，笑了笑没有说话。

刘总在整个过程中都积极地关注着每个学员的安全，对其他学员进行鼓励加油。项目进行很顺利，除了刘总外团队其他成员都挑战成功。

“好像还有一个学员没有上？”

“刘××！”大家齐声喊道，目光都转向了刘总。

“不行，不行，我膝盖有伤，体重也重。”刘总摇着头说。

“大家说同意不同意？”我问。

“不同意！”

.....

在大家的坚持下，刘总最后硬着头皮说“好，我来”。

他颤抖着爬上了圆盘，站了起来。

“可以跳了！”

“等等！”

他站在圆盘上，目光注视着前方的横杆，岿然不动。

.....

“加油，加油，你是最棒的！”大家在给他加油，时间已经过去了20分钟。起风了，也下起了雨，刘总还稳稳地站着不动。

1个小时了，大家已经开始疲惫，加油声已经断断续续了。

“刘××，赶紧跳吧，我们饿死了，到吃饭的时候了。”刘总咬了咬嘴唇，终于跳了出去，成功地抓住了横杆。

大家开始欢呼，安全着地后，刘总反倒很平静。脱下安全带，刘总向前走了几步，突然转身快步走回圆柱前，抱着圆柱痛哭流涕，大家都愣住了。

分享成功的喜悦时，刘总说：“我现在还不想说什么，心情很复杂，明天我与大家会分