

王崇彩/冉斌/编著

疯狂劲舞

Crazy Vigorous Dancing



素质拓展训练

*Quality Expanding
— And —
Training*

海天出版社

疯狂劲

筑

王崇彩/冉斌/编著

素质拓展训练

*Quality Expanding
And Training*

海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

疯狂劲舞：素质拓展训练 / 王宗彩，冉斌编著.
深圳：海天出版社，2005

ISBN 7-80697-601-9

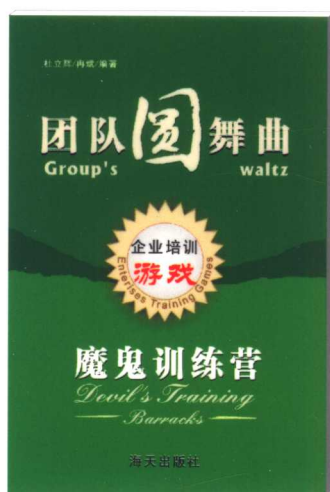
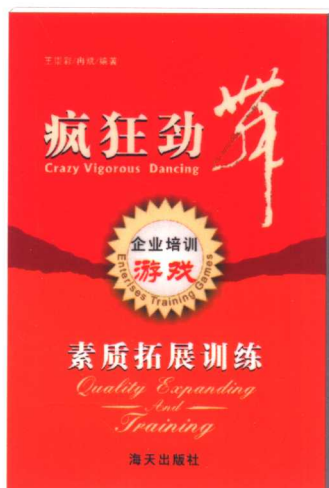
I. 疯… II. ①王… ②冉… III. 企业管理—职工培训
IV. F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第100177号

海天出版社出版发行
(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)
<http://www.htph.com.cn>
责任编辑：来小乔 封面设计：梅玲
责任技编：陈炯

深圳市海天龙广告有限公司设计制作输出 Tel: 83461000
深圳华润永昌机械彩印有限公司印刷 海天出版社经销
2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
开本：787×1092mm 1/16 印张：15
字数：198千 印数：1-6000册
定价：23.00元

海天版图书版权所有，侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。



CBHandsun

华盈·恒信

华盈恒信是中国本土最大的综合性管理顾问机构之一，包括深圳公司、北京公司和成都公司。华盈恒信致力于管理咨询和软件实施双重专业能力的发展，为中国企业提供专业化的战略咨询、人力资源咨询、人力资源软件实施和系列培训。

在广大企业的支持下，华盈恒信的名字日益传播，为越来越多的企业所熟悉和厚爱。发展到今天的华盈恒信，不仅仅是一家专业的管理顾问公司，更是发布最新管理理念、管理工具和管理方案的权威机构。一心致力于提升中国企业管理水平的华盈恒信，正在众多领域为企业和个人提供着全方位的服务。

因为专心和专注，所以专业

华盈恒信坚信，通过我们和企业共同孜孜不倦的凝聚、传播、创新和追求，中国企业的管理水平必将变得越来越先进、越来越成熟！

● 服务电话：0755-83584029

0755-83584030

0755-83584031

0755-88350488

13509606769

● 电子邮箱：rbin@flink.net.cn

● 公司网站：www.CBhandsun.com

深圳市华盈恒信管理顾问有限公司

CBHandsun Management Consulting Co., Ltd.



Crazy Vigorous Dancing

融炼强人素质

急速升华智慧



前言

拓展训练把受训人员带到大自然中,通过专门设计的富有挑战性的课程,利用种种典型场景和活动方式,让团队和个人经历一系列考验,磨练克服困难的毅力,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。

拓展训练形式包括:团队热身、个人项目、团队项目及回顾总结。其中个人项目本着心理挑战最大、体能冒险适中的原则设计。每项活动对受训者的心理承受能力都是一次极大的考验。团队项目以复杂性、艰巨性为特征,它对于改善受训者的合作意识和受训团队的团队精神有很强的针对性。尤其一些团队项目利用虚拟的场景设计,可以有效地提升学员的注意力,使他们产生身临其境的感受,以利于他们更快地开动脑筋,发挥出自己真正的创造力。

拓展训练最终的目的是改变一个人的心智模式和思维模式,这种从人们内心出发的改变,是一般的学习模式很难达到的。真正的拓展训练强调即时的感受,让学员在个性化的学习中拥有自己独特的内心领悟和体验。注重学员最终在观念和态度上的转变,同时强烈的真实感使得学员对于学习的记忆比较持久。而团队的学习方式也让人们加强了沟通和认知。

企业员工通过拓展训练,在紧张而愉快的活动中都会得到如下的启发:

1. 充分相信自我。假设要去做一件从未接触过的工作,是有一定难度的事情,如果不相信自己一定能行的话,就不敢勇



敢地迈出第一步,而这是成功的起步。相信自己,才能超越自我。

2. 相信团队,增强团队凝聚力。大胆去做,相信团队会给自己最大的支持,同时也要给同事以最大支持。

3. 工作中应有计划和方法。没有预先计划和方法就埋头苦干,大部分时间已经花费了,突然发现最后一步就是行不通,前功尽弃。

4. 和团队统一步伐,对待工作,一丝不苟,全力配合整体计划。在拓展的过程中,每个队的队员之间最关心的都是如何与组织协调配合好,而不是某个队员自己如何能做得更好,个体对团队的关注已远远超过了其自身。

一位高级管理人员说:“在拓展训练中结交的朋友是值得你用一生结交的朋友,因为那时大家是同舟共济的。”一位技术研究人员说:“拓展训练使我体会到,只要肯拼,就会成功;只要树立信心,就能超越自我。拓展运动带给你的肯定会超出你的预期。”一位 65 岁的老先生在参加完拓展训练后,泪流满面地说:“如果能早些年来做拓展,我的人生可能会少走很多弯路。”

也正如一位经理人所言:“当我们一天天习惯于坐在明亮、恒温的办公室,出差时享受星级酒店,出门时车接车送的生活方式时,也许未曾想到自己已在自己设置的障碍前裹足不前。如果没有只属于自己的干净脸盆你就不会洗脸,如果和 3 人以上同居一室你就不能睡觉,如果没有空调你就不知道该穿几件衣服,对不起,那你真该去拓展一下自己了,你需要在和平时时期有意识地把自已置于死地,通过这项训练找回自己在安逸生活中日渐丧失然而却是十分宝贵的东西。”

拓展训练项目的分类方法很多,有按参与者类型分类的,有按训练活动项目分类的等等。本书首先对拓展训练作了介绍,然后主要从训练项目对心智、体能的影响和提升方面来分类,把拓展训练分为心理素质拓展、体能素质拓展、沟通能力拓展、团队信任拓展、合作能力拓展、创新精神拓展、竞争意识拓展七大类。



素质拓展训练源于生活而高于生活，它给我们设置了个人提升与相互交流的空间，而正是它所倡导的“言、行、悟”，主导了世界的多元化，我们何不借这股春风，在今后的日子里，在我们身边，主动营造这种良好的氛围，相互学习，共同进步，携手走向下一个目标！

杨 剑

2005 年 8 月于深圳



拓展训练导言 1

- 一、拓展训练概述 1
- 二、拓展训练的功能 2
- 三、拓展训练流程 6
- 四、开展拓展训练要注意的问题 9
- 五、拓展训练特点 10
- 六、培训师的遴选 10
- 七、学员必备的思维工具 12
- 八、培训课程选择与安排 12
- 九、拓展训练疑问解答 15
- 十、本书训练项目分类方法 17

拓展训练第一站——心理素质篇 19

- 拓展训练 1. 空中抓杠 21
- 拓展训练 2. 跨越断崖 22
- 拓展训练 3. 训练定力 24
- 拓展训练 4. 走夜路 25
- 拓展训练 5. 不可能的任务 26
- 拓展训练 6. 蹦极 27
- 拓展训练 7. 跨越缅甸桥 28
- 拓展训练 8. 星空静思 30



拓展训练 9. 天梯悬降	31
拓展训练 10. 溪降	33
拓展训练 11. 坚定理想	34
拓展训练 12. 代号接龙	36

2

拓展训练第二站——体能素质篇 39

拓展训练 1. 曲臂悬垂	41
拓展训练 2. 预防摔伤	42
拓展训练 3. 滑翔伞运动	44
拓展训练 4. 滑雪	45
拓展训练 5. 攀岩	48
拓展训练 6. 冲浪	50
拓展训练 7. 跨越剧毒废墟场	52
拓展训练 8. 飞越激流	54
拓展训练 9. 登山	56
拓展训练 10. 干渴训练	58
拓展训练 11. 潜水	59
拓展训练 12. 甲地到乙地	61

3

拓展训练第三站——沟通能力篇 65

拓展训练 1. 心灵独白	67
拓展训练 2. 盲人足球赛	68
拓展训练 3. 积极的反馈	70
拓展训练 4. 与你在一起	72
拓展训练 5. 走出雷阵	73
拓展训练 6. 捆绑行动	75
拓展训练 7. 人体相机	76
拓展训练 8. 抽象网	77



拓展训练 9. 领导与沟通	78
拓展训练 10. 扮演机器人	80
拓展训练 11. 三个进球	81
拓展训练 12. 传闲话	83
拓展训练 13. 快乐大转盘	84
拓展训练 14. 生日线	86
拓展训练 15. 你像哪种动物	87
拓展训练 16. 猜猜我是谁	89
拓展训练 17. 拼图游戏	90

4

拓展训练第四站——团队信任篇 93

拓展训练 1. “有口难言”	95
拓展训练 2. 搭云梯	96
拓展训练 3. 信任背摔	98
拓展训练 4. 南辕北辙	100
拓展训练 5. 信任传递	101
拓展训练 6. 缓冲墙	102
拓展训练 7. 红黑 GAME	104

5

拓展训练第五站——合作能力篇 107

拓展训练 1. 穿越蜘蛛网	109
拓展训练 2. 攀越胜利墙	112
拓展训练 3. 飞盘游戏	113
拓展训练 4. 艰难使命	114
拓展训练 5. 同心协力	116
拓展训练 6. 跨越城壕	118
拓展训练 7. 迷失丛林	120
拓展训练 8. 少林罗汉	123



拓展训练 9. 趣味跳绳	124
拓展训练 10. 带球赛跑	125
拓展训练 11. 沙滩排球	127
拓展训练 12. 团体俯卧撑	128
拓展训练 13. 无轨电车	129
拓展训练 14. 罐头鞋	130
拓展训练 15. “流星”满天	131
拓展训练 16. 传染病病毒	133
拓展训练 17. 踩报纸	134
拓展训练 18. 野外生存	135
拓展训练 19. 踢足球	138
拓展训练 20. 勇攀天梯	139
拓展训练 21. 连环呼拉圈	141
拓展训练 22. 碰碰车	142
拓展训练 23. 齐眉棍	144
拓展训练 24. 袋鼠赛跑	145
拓展训练 25. 滚球大赛	146
拓展训练 26. 漂流	147
拓展训练 27. 扎筏渡河	149
拓展训练 28. 溯溪	151
拓展训练 29. 搭帐篷	154
拓展训练 30. 团结运动	155
拓展训练 31. 跳兔子舞	156
拓展训练 32. 联合起来	157
拓展训练 33. 生产线	159
拓展训练 34. 命悬一线	160
拓展训练 35. 荡秋千	162
拓展训练 36. 骑人椅	163



6

拓展训练第六站——创新精神篇 165

拓展训练 1. 解除核危机	167
拓展训练 2. 加速度传球	168
拓展训练 3. 如饥似渴	169
拓展训练 4. 智慧钥匙	171
拓展训练 5. 走方块	173
拓展训练 6. 平结绳圈	175
拓展训练 7. 做时装	177
拓展训练 8. 打绳结	178
拓展训练 9. 遭遇危险	179
拓展训练 10. 翻越高墙	181
拓展训练 11. 逃离沉船	182
拓展训练 12. 孤岛求救	184
拓展训练 13. 设计景观	185
拓展训练 14. 审问战俘	186
拓展训练 15. 高跷游戏	189
拓展训练 16. 网球行	190
拓展训练 17. 设计游戏	191
拓展训练 18. 雨点变奏曲	192
拓展训练 19. 解手链	195
拓展训练 20. 建塔	196

7

拓展训练第七站——竞争意识篇 199

拓展训练 1. 环环相套	201
拓展训练 2. 连点游戏	202
拓展训练 3. 执行“A”计划	203
拓展训练 4. 六人拔河	205



拓展训练 5. “糖衣炮弹”	206
拓展训练 6. 流星雨	207
拓展训练 7. 捉迷藏	209
拓展训练 8. 袋鼠跳	211
拓展训练 9. “嫦娥”奔月	212
拓展训练 10. 气球大战	213
拓展训练 11. 水气球	215
拓展训练 12. 双人足球赛	216
拓展训练 13. 抛接飞盘	217
拓展训练 14. 垃圾清理赛	219
拓展训练 15. 推手游戏	220
拓展训练 16. 水球大战	221
拓展训练 17. 划艇竞技	223
拓展训练 18. 深潭游泳	224
拓展训练 19. 抢滩登陆	226
拓展训练 20. 推拉拔河	227
拓展训练 21. 轮胎大赛	228



拓展训练导言

一、拓展训练概述

拓展训练起源于第二次世界大战。当时德国人在大西洋的海底用他们的潜艇去攻击英国的商务用船，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，所以造成大批人员死亡。后来人们发现每一次这样的灾难都会有一小部分人能够存活下来。奇怪的是存活下来的那些人并不是年轻的水手，而是那些相对年长的老水手。一些心理学家和军事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最关键的因素不是你的体能，而是你的心理素质。年老的水手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，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。而年轻的水手们，当灾难来临的时候，精神的沮丧会导致他们的生理防线全面崩溃，造成体力的急剧下降，最终的结果只能是死亡。就是说造成年轻水手死亡的原因并不是在逃生的过程中体能不足，更多的是心理的因素。

于是德国人库尔特·汉恩和英国人劳伦斯·豪尔特在陆地上建立了一所阿伯德威海上训练学校，海军定期地把海员送到这样的学校里参加高空跳跃等一些项目的训练，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。

二战结束后，这所学校的功能也随之退化，后来一些组织行为专家从这所学校的训练模式里得到启发。他们认为：随着社会的进步，当人们进入工业化社会，很多社会人和管理者经常遭遇落水手同样的境遇，人们在面对飞快的工作节奏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压力会做出极端的举动。种种这些现象给企业和个人带来了很大的损失。于是在英国慢慢形成了以培训管理者和企业人为对象、以培训管理者的心理适应能力和管理技能为培训目标的学校。

拓展训练在风靡全球半个世纪后，1995年走进中国。在短短的10年时间里，不断发展，备受推崇，逐渐被列入国家机关、外企和其他现代化企业的培训日程。目前，我国面对企业人的职业化学习、培训活动并不少，方法上绝大多数是传统的灌输式教育，这样的培训往往容易流于形式，或者枯燥乏味，或者名不符实，实际成效并不显著，有的人甚至把这种培训视为紧张工作之余的度假疗养和交际活动。

以体验、经验分享为教学形式的拓展训练的出现，打破了以往传统的培训模式，它吸收了国外先进的经验，同时注意适应中国人的心理特征与处世风格，将大部分课程放在户外，精心设置了一系列新颖、刺激的情境，让学员主动地去体会、去解决问题，在参与、体验的过程中，他们心理受到挑战，思想得到启发，然后通过学员共同讨论总结，进行经验分享，感悟出种种具有丰富现代人文精神和管理内涵的道理。在特定的环境中去思考、去发现、去醒悟，对自己、对同事、对团队重新认识、重新定位，这是拓展训练给员工带来的心灵震撼，也是拓展训练的意义所在。

拓展训练打破了传统的教育模式，它并不灌输你某种知识或训练某种技巧，而是设定一个特殊的环境，让你直接参与整个教学过程。在参与的同时，去完成一种体验，进行自我反思，获得某些感悟。

拓展训练培训对象适用于各大、中、小型企业老板，各公司培训部经理、人力资源部经理，保险销售经理、主任、市场营销人员，所有追求成功创业、个人成长的人士等。目前，有许多国际知名企业已经将这种训练方式引入企业内部，用于员工培训，提升员工解决问题的能力。

二、拓展训练的功能

拓展训练的兴起，除了专业机构大力推广这种新的学习方式之外，