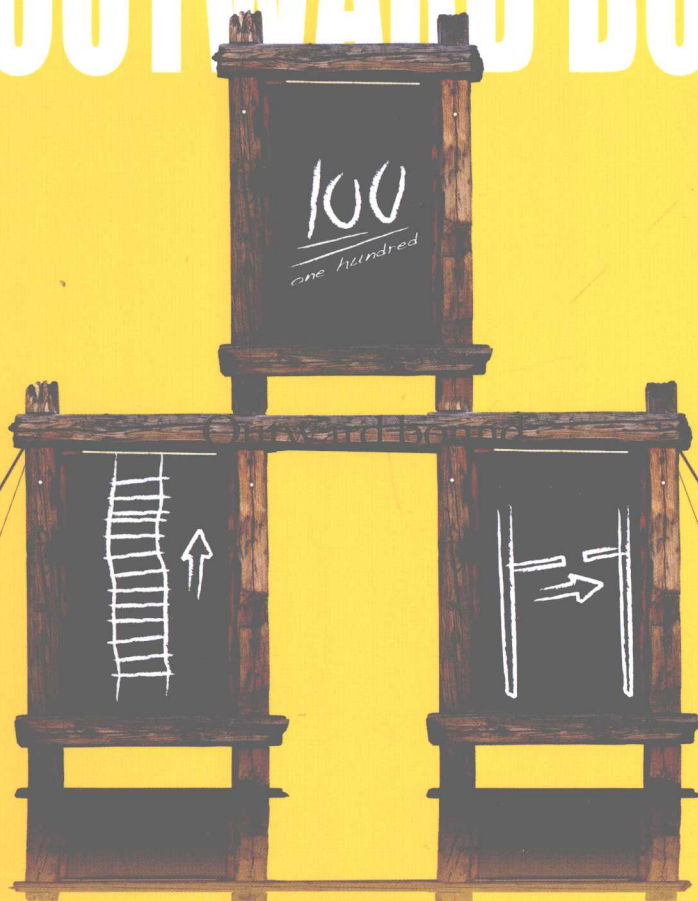


100 OUTWARD BOUND



周 锐◎编著

培养员工品质的

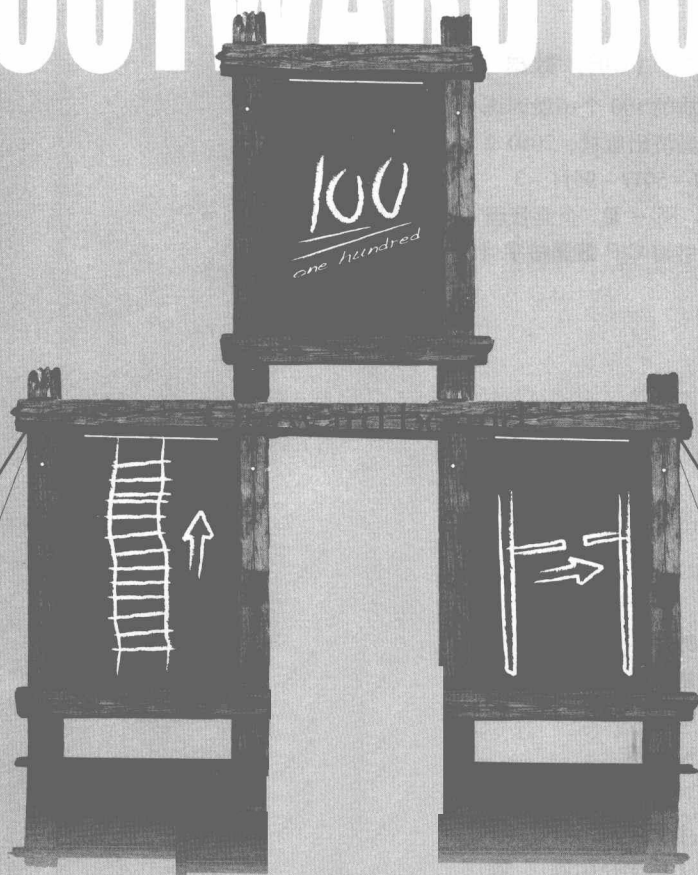
100个拓展训练



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

100 OUTWARD BOUND



培养！ 责的 100个拓展训练



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

培养员工品质的 100 个拓展训练/周锐编著

北京: 中国经济出版社, 2010. 2

ISBN 978 - 7 - 5017 - 9611 - 3

I. 培… II. 周… III. 企业管理 - 职工培训 IV. F272. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 207005 号

责任编辑 苏冰冰

责任印制 常 毅

封面设计 华子

插画作者 邢智超

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 人民文学印刷厂

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 12. 75

字 数 165 千字

版 次 2010 年 2 月第 1 版

印 次 2010 年 2 月第 1 次

印 数 1 - 6000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5017 - 9611 - 3/F · 8164

定 价 29. 00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

序 言

良好的团队精神和积极进取的人生态度,是现代人应有的基本素质,也是现代人人格特质的两大核心内涵。在现代社会,人类的智慧和技能只有在这种人格力量的驾驭下,才会迸发出耀眼的光芒,拓展训练便应运而生。拓展训练是一项旨在协助企业提升员工核心价值的训练过程。它通常利用崇山峻岭、翰海大川等自然环境,通过精心设计的活动,以达到“磨炼意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”等培训目的。

拓展训练拥有无限的魅力。通过拓展训练,参训者能有效地认识和拓展自身潜能,提升和强化个人心理素质,增强自信心和毅力,改善自身形象;启发想象力与创造力,提高解决问题的能力;学习欣赏、关注和爱护大自然。同时能让团队成员更深刻地体验个人与企业之间、下级与上级之间、员工与员工之间唇齿相依的关系,从而激发出团队更高昂的工作热诚和拼搏创新的动力,使团队更富凝聚力。

《培养员工品质的 100 个拓展训练》是一本颇具创新性的培



训游戏读本,书中总结了100个经典培训游戏,其中还有些游戏都是国内培训界从未见过的,内容涵盖面广,包括了培训过程的方方面面。本书以翔实的图片和通俗易懂的语言贯穿始终,主要介绍了100个针对企业员工的空中、室内、野外、场地和水上拓展项目,而且文章着重于提升员工的管理能力和团队精神,方便培训师拿来即用。可以说,本书是一本关于“员工培训和拓展训练的方法和技巧”方面的专著,很适合供拓展培训机构、各类学校、企事业团体开展拓展活动时参考。



目 录 CONTENTS◀

序言	1
----------	---

第一章 空中拓展项目

1. 空中断桥	1
2. 巨人天梯	3
3. 空中抓杠	5
4. 沿绳下降	7
5. 速度攀岩	9
6. 合力过桥	11
7. 互相扶持	13
8. 高空悬崖	15
9. 空中飞人	17
10. 魔窟中的绊网	19
11. 趣味云梯	20
12. 越过城壕	22

第二章 室内拓展项目

13. 钥匙圈串门	25
-----------------	----

- | | |
|------------------|----|
| 14. 协作投篮 | 27 |
| 15. 考察眼力 | 28 |
| 16. 逃离“陷阱” | 30 |
| 17. 踏板运水 | 31 |
| 18. 二人连点 | 34 |
| 19. 集中经验值 | 35 |
| 20. 无声传递 | 37 |
| 21. 自己的镜子 | 39 |
| 22. 全体智慧 | 41 |
| 23. 合力吹气球 | 43 |
| 24. 趣走方块 | 45 |
| 25. 解链环 | 47 |
| 26. 智取钥匙 | 48 |
| 27. 碰碰车 | 51 |
| 28. 顶针传递 | 53 |
| 29. 信任背投 | 54 |
| 30. 充分想象 | 56 |
| 31. 四足蜈蚣 | 58 |
| 32. 收到采信 | 60 |
| 33. 比比谁高 | 62 |
| 34. 禁止触摸 | 63 |
| 35. 推拉拔河 | 65 |
| 36. 趣味拼图 | 67 |



第三章 野外拓展项目	69
37. 袋鼠赛跑	69
38. 举步维艰	71
39. 戴着脚铐跳舞	73
40. 搭建怪兽形态	74
41. 蒙眼志愿者	76
42. 木屐行走	78
43. 智慧对决	80
44. 承认错误	81
45. 艰难任务	83
46. 南辕北辙	85
47. 命悬一线	87
48. 不可能的任务	89
49. 过篱笆	91
50. 被俘虏的士兵	93
51. 困境	95
52. 趣玩呼拉圈	97
53. 糖衣炮弹	99
54. 马球大战	101
55. 搭帐篷	103
56. 堆砌砖块	105
57. 到达古城	107
58. 穿越狭窄地带	109
59. 多人滑板	111

60. 同义传递	113
----------------	-----

第四章 场地拓展项目 116

61. 抢夺地盘	116
62. 跨过地雷	118
63. 蒙眼踢球	119
64. 趣味接龙	121
65. 纸杯运水	123
66. 穿越蜘蛛网	125
67. 走进绳圈	127
68. 联体足球	129
69. 后空翻	131
70. 过地道	132
71. 趣味搭桥	134
72. 悬崖接水	136
73. 连环呼啦圈	138
74. 系在一起	139
75. 谨防摔伤	141
76. 轮胎足球赛	144
77. 趣摆造型	146
78. 投盘游戏	148
79. 六人拔河	150
80. 没有引爆的核弹头	151
81. 悬空试验	153

82. 遥控进球	154
----------------	-----

83. 移动的篮筐	156
-----------------	-----

第五章 水上拓展项目 158

84. 独木盲桥	158
----------------	-----

85. 缅甸悬桥	160
----------------	-----

86. 挑水接力	162
----------------	-----

87. 造桥渡河	164
----------------	-----

88. 飞越激流	166
----------------	-----

89. 投水气球	168
----------------	-----

90. 宇宙泥浆	170
----------------	-----

91. 水上冲浪	172
----------------	-----

92. 漂流	174
--------------	-----

93. 扎筏渡河	176
----------------	-----

94. 溯溪	178
--------------	-----

95. 潜水	180
--------------	-----

96. 水球大战	182
----------------	-----

97. 划艇竞技	184
----------------	-----

98. 深潭游戏	186
----------------	-----

99. 抢滩登陆	188
----------------	-----

100. 不沉的纸船	190
------------------	-----



第一章 空中拓展项目

1. 空中断桥

一、项目名称:空中断桥

二、项目类型:个人高空拓展项目

三、项目性质:个人挑战

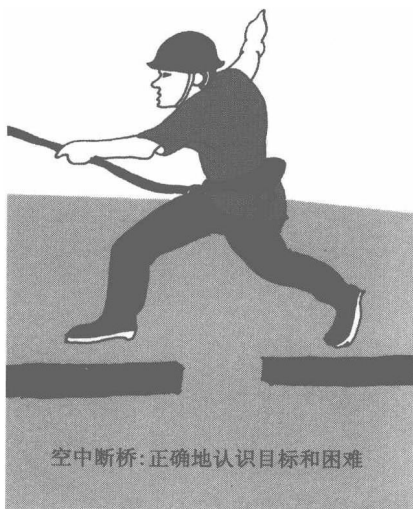
四、培养目标:

1. 培养学员正确认识目标和困难,提高学员的自信心、智慧和勇气。
2. 培养学员换位思考问题的能力,使学员在工作中遇到问题会从不同角度去应对。
3. 培养团队成员的合作能力,使学员在工作中懂得与别人配合。
4. 使学员能够理解领导者,在以后的工作中能更加注意配

合领导工作。

五、项目规则：每位学员可以借用上升器爬到距地面 8 米高的断桥，站在断桥的一端，单腿起跳、跨步跳跃、单腿落地，跳到桥板另一端。同样，再按相同的规则跳到起始端。反复训练几次后，再利用上升器安全回到地面。

六、项目流程：



1. 介绍项目名称和性质。
2. 介绍安全装备的穿戴和注意事项。
3. 讲解在断桥上的动作要领。
4. 把上升器放在绳子上，讲解上升器的使用，并让每位学员都试用一下上升器。
5. 指派一名安全员，强调他和队长的职责，再让他们重述安全要点。
6. 培训师站在断桥一侧，讲解并指导学员进行项目训练。

7. 对全体队员的表现予以肯定，鼓励。

8. 拓展训练与全体学员共同探讨在训练中所遇到的种种问题，并各自发表自己的感受。



管理小贴士

8米高、1.2米宽的断桥,犹如我们工作和生活中遇到的困难,我们要沉着应对,克服恐惧心理,对自己鼓起十足的勇气和胆量,同一切困难作斗争,激发潜能,战胜自己,最终才能到达胜利的彼岸。

2. 巨人天梯

一、项目名称:巨人天梯

二、项目类型:个人高空拓展项目

三、项目性质:两人高空合作项目

四、培养目标:

1. 全力以赴、合理分工、相互激励、充满信心、克服困难是实现目标的保障。
2. 锻炼两个人之间配合的默契性培养团队成员的合作意识。
3. 体会团队内部人员合理搭配对实现整体目标的价值。
4. 培养学员战胜恐惧和解决问题的坚强心理。



巨人天梯：全力以赴、合理分工、
相互激励、充满信心、克服困难

5. 珍惜别人的帮助,懂得感恩是能够继续前进的无形动力。

五、项目规则:两名队员一组(建议男女搭配);借助自己和安全带的作用向上攀登,两人共同站在天梯最下面的一根横木上,手抱第二根横木向上攀爬。

六、项目流程:

1. 介绍课程性质,课程时间 140 分钟。
2. 穿好保护具,经培训师检查并连接主锁(可以两把,如果一把,必须锁门朝向学员自己),接受队友的鼓励。
3. 两人一组,向上攀登,两人共同站在最上面一根横木上即宣告任务完成。
4. 在攀登过程中,不允许扯胸前的保护绳及两边的钢缆。
5. 培训师适当收紧保护绳,但不得提供拉力帮助队友完成任务。



管理小贴士

其实人生也像训练中的不断向上攀登的过程一样。在这段生命的旅行中,我们努力不仅仅是为了自己不断攀爬,同时我们也要对一路陪伴的朋友负责,在一起走的时候就坚定彼此的信仰,不放弃、不抛弃。

长路漫漫相伴,在这段旅途中我们找到了彼此的方向和未来,也坚定了我们自己和他人的梦想!奋斗的时候不只是一个人在努力,彼此的信任让我们不断靠近。于是,我们看见了摇曳着的梦想和胜利之火!

3. 空中抓杠

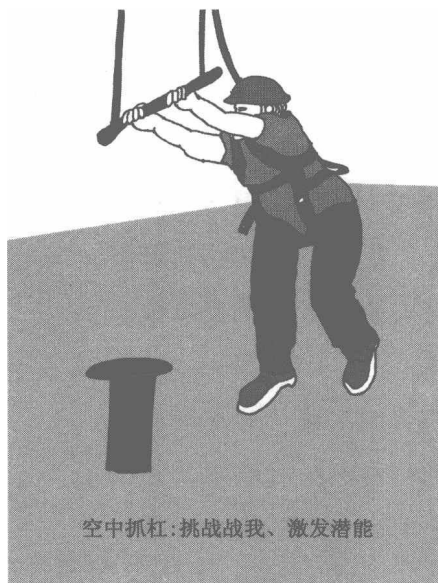
一、项目名称:空中抓杠

二、项目类型:空中拓展训练

三、项目性质:个人拓展项目

四、培养目标:

1. 克服恐惧,勇往直前,挑战自我,激发潜能。
2. 用积极的心态去争取和获得机会。



空中抓杠：挑战自我、激发潜能

3. 面对困难时要有互助精神。

4. 一般情况下你所需要的条件不成熟,学习在这种情况下勇敢抉择的能力。

5. 理解学员挑战顺序与团队内部组织方法的关系。

五、项目规则：

在 8 米高的圆柱顶端有一个圆盘,圆盘只能容纳人的双脚,而且晃动不止,要求学员站在上面,然后跃出去抓住悬在头顶上的单杠。

六、项目流程：

1. 所有学员必须在 120 分钟内完成任务。
2. 介绍安全带的使用方法。
3. 介绍主绳与锁具,头盔的使用要求与方式。
4. 要求学员穿好保护装备,接受队友激励后,站在圆柱顶端的圆盘上,向前跃出,抓住空中横杠,然后放手落地,即可完成该项目。



管理小贴士

当我们在高空中的那一刻,我们感到无比的彷徨和失落,内心除了一阵阵紧张的感觉外,剩下的就是手足无措。

在那一刻,除了前进,除了一个人努力,其他一切都是徒然。只有耳边的加油、呐喊、助威声不止,那样的情景里,只有感动激励着我们不断地超越自己,一点点、一步步向着目标靠近。

这已经不是一场比赛,这是一场无与伦比的自我角逐,连同他人的喝彩,我们能够坚持!

4. 沿绳下降

一、项目名称:沿绳下降

二、项目类型:空中拓展项目

三、项目性质:个人拓展项目

四、培养目标:

1. 学习沿绳下降的技能。
2. 克服恐惧心理,激发潜能,勇往直前,挑战自我。